

# 第三届健康禅学术研讨会

## 《拓展心理治疗范畴》

劳正教授

2016年 11月 5-6日

湖北省武汉市

# 第一节：古往今来的论据

## 生命的意义

覺悟

聞思修



有意義的人生

生命的意義

沒有意義的人生



抑鬱

- 統計數據
- 任務意欲
- 了解病因



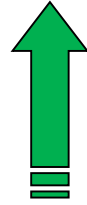
自殺



特蕾莎修女



# 覺悟



聞思修

有意義的人生  
生命的意義  
沒有意義的人生



# 八苦

痛苦：

1. 生
2. 老
3. 病
4. 死
5. 愛別離
6. 怨憎會
7. 求不得
8. 五陰熾盛



# 第二节：自杀率

自殺率統計

全球宏觀

# 死亡的主要原因

組類	病因	死亡%
A	心血管疾病	29.34
B	傳染病和寄生蟲病	23.04
C	惡性腫瘤（癌症）	12.49
D	呼吸系統疾病	6.49
E	不故意的傷害	6.23
F	消化系統疾病	3.45
G	故意的傷害/自殘（G1 自殺 1.53，G2 暴力 0.98，G3 戰爭 0.3 等）	2.84
H	神經精神疾病/神經心理疾病	1.95
J	缺乏營養	0.85

[http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_causes\\_of\\_death\\_by\\_rate](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_causes_of_death_by_rate)

# 死亡的主要原因

來源：世界衛生組織（WHO）報告，2003

<http://www.infoplease.com/ipa/A0779147.html>

	原因	Percent of total
1	缺血性心臟病	12.6
2	腦血管疾病	9.7
3	下呼吸道感染（例如，肺炎）	6.8
4	艾滋病毒/艾滋病	4.9
5	慢性阻塞性肺疾病	4.8
6	腹瀉病	3.2
7	結核	2.7
8	瘧疾（並列）	2.2
9	氣管/支氣管/肺腫瘤（並列）	2.2
10	道路交通事故意外	2.1
11	兒童疾病	2.0
12	其他的意外傷害（並列）	1.6
13	高血壓心臟疾病（並列）	1.6
14	自殺（並列）	1.5
15	胃癌（並列）	1.5

# 自杀率

- 全世界每年約有1萬人因為自殺而導致死亡(WHO 世界衛生組織, 2012)
- 在這世界內, 每40秒就有人自殺了
- 加拿大每年自殺的人數大約為4000(一天的平均超過10個)
- 中国官方1999, 每十萬男 13 女 14.8
  - 22.23 (每十萬) CDC美国疾病预防控制中心2011
  - 9.8 (每十萬) 香港大学防止自杀研究中心2014



# 论据

# 正确思维步骤

- (前提之一) 人對 “生命的意義” 無知
- (前提之二) 所以, 人便混淆了 “生命的意欲” 與 “生命的意義”
- (前提之三) “生命的意欲” 總是涉及社會經濟地位。
- (前提之四) 观察現象所得 結果:
- i. 無法獲得社會經濟地位 → 苦 5,6,7 → 自殺率高
  - ii. 獲得社會經濟地位 → 自殺率亦是高于平均水平

**结论:** 經濟地位並 不代表幸福

**假设:** 有靈性的人超越结论規則之外嗎?

# 統計的支撐

i. 無法獲得社會經濟地位 → 苦 5,6,7  
→ 自殺率高

苦：

5. 愛別離
6. 怨憎會
7. 求不得

# 前五名國家的自殺率，每10萬，按國家，年份和性別來計算（世界衛生組織）

等級	國家	男性	女性	平均	年	原因
1	 格陵蘭	116.9	45.0	83.0	2011	<a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_in_Greenland">http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_in_Greenland</a>
2	 立陶宛	54.7	10.8	31.0	2012	<a href="http://www.baltictimes.com/news/articles/6210/#.UOaNcVdXSs">http://www.baltictimes.com/news/articles/6210/#.UOaNcVdXSs</a>
3	 南韓	38.2	18.0	28.1	2012	<a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_in_South_Korea">http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_in_South_Korea</a>
4	 圭亞那	39.0	13.4	26.4	2006	<a href="http://www.kaieteurnewsonline.com/2014/06/08/the-werther-effect-in-juvenile-suicide-in-guyana/">http://www.kaieteurnewsonline.com/2014/06/08/the-werther-effect-in-juvenile-suicide-in-guyana/</a>
5	 哈薩克斯坦	43.0	9.4	25.6	2008	<a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_in_Kazakhstan">http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_in_Kazakhstan</a>

**共同特點：低層社會經濟，低層教育程度**

# “意欲!”

問題：難道有好的意欲人生就可避免自殺嗎？

答案：不是！

# 統計的支撐

ii. 獲得社會經濟地位

→ 自殺率高於平均水平

# 大多數自殺（富裕）專業人仕

等級	專業人才	比起平均有可能自殺的倍更
1	醫生	1.87 倍
2	牙醫	1.67 倍
3	獸醫	1.57 倍
4	財務員	1.51 倍
6	脊醫	1.50 倍
12	律師	1.33 倍
18	藥劑師	1.29 倍
19	自然科學家	1.28 倍

意欲人生 ≠ 意義人生

<http://www.businessinsider.com/most-suicidal-occupations-2011-10?op=1#ixzz3As3nQZoh>

# 意欲 ≠ 意義

- 1) 悉達多太子放棄他的意欲/職責之太子皇位去尋求生命的意義。生命意義使他啟蒙開悟從而成佛。
- 2) 阿羅漢對生命的意義有深刻的理解，但沒有生命的意欲
- 3) 德蕾莎修女擔任許多慈善活動，包括麻風病診所等等，但她一生都是在搜索生命的意義。
- 4) 我的人生目標/意欲是成為一個好父親，丈夫和我家人的供養者。我不關心什麼生命的意義，我只要能享受我家庭的舒適, 安全
- 5) 所有罪惡組織的成員都非常明確自己的生命任務/意欲。他們生活得有意義嗎？
- 6) 在蟻群內，每一個不同類型的螞蟻都有特定的任務/意欲，但螞蟻有用哲學去思考過它一生的意義嗎？

# 美国國家職業安全與健康研究所(NIOSH)

1995年的結論是，醫療行業較高的自殺率在於，其他的職業也模稜兩可。

據 1997年分析1980 - 1984年死亡證書，發現統計的自殺率明显升高在於：

- 白人男性醫生.
- 黑人男性保衛員 (包括管理員，道守衛，警察，保安性服務行業，但不包函懲教機構行業).
- 白人女畫家，雕塑家，工藝家和版畫藝術家.



覺悟



有義意的人生

人生的義意

沒有義意的人生



抑鬱



自殺

- 統計數據
- 任務意欲
- 了解病因

# 第三节：了解心理疾病

心理健康 / 疾病的浅说

# 心理健康的定義

- 在安康的狀態內，每個人都有其潛能去應對正常生活的壓力，有成效地工作，及對其社區有貢獻。(世界衛生組織 2007)
- 心理健康不限於沒有精神疾病。

# 心理不健康的定義

- 精神病對思想，感情和觀念都會有嚴重干擾，其嚴重性足以影響每一天的運作。

佛教教誨一個開明的思維模式改善心理健康。

# 精神疾病分类

常見的精神疾病包括：

- 焦慮症 – 間歇式恐懼症，恐懼症，強迫症，創傷後壓力心理障礙症。
- 雙相情感障礙 – 極端的快樂和無比的沮喪重復出現。

# 精神疾病分类（继续）

- 抑鬱症 — 强烈的悲伤和无价值感，强烈到失去对生命的兴趣。
- 精神分裂症 — 看到、闻到、听到不存在的东西，或者坚信这些其他人感觉不到的东西不是幻觉。

<http://www.mentalhealthireland.ie/information/what-is-mental-health.html>

# 抑鬱症的影響因素（助緣）

## 1. 環境:

- 文化 – 符合，期望，遵守和服從
- 社會/家庭 背景 – 負面的童年經歷/過度勞累/壓力/欺凌。

## 2. 化學物質:

- 上癮的酒精，煙草，藥物，毒品，飲食，大腦化學物質等

# 心理健康問題統計

- 心理健康問題比癌症和心臟疾病組合更常見。(物質濫用和心理健康服務管理局報道)
- 在美國，加拿大和西歐，心理病導至殘疾的疾病之中首居第一位
- 全球不倫是發達國家或發展中的國家都有四分之一（25%）的人，患有精神錯亂症



# 心理健康問題統計（繼續）

- 在 2010 年抑鬱症是全球疾病的累贅居第二位。
- 在 2020 抑鬱症預計將會是全球殘疾領先的原因。
- 預計在 2020 年，抑鬱症將成為世界上殘疾的第二大領先的因素（心臟疾病之後）。

# 加拿大統計

- 在一生中，加拿大人染上心理疾病的概率：五分之一
- 无论何时何地，加拿大人得心理疾病的机率：10.4%

青少年（15歲 - 24）患上精神疾病或藥物濫用的問題百分率：18%

- 90%自殺的人皆有一個可診斷的精神疾病。

# 加拿大統計（繼續）

- 20歲以下有抑鬱率最高
- 20-29歲有焦慮率最高
- 患有嚴重心理疾病的人，壽命比一般的短20年
- 心理疾病可以影響任何人種，不分信仰，膚色，性別，大小，富人還是窮人等  
(世界衛生組織 2013)

(美國國民心理健康研究所, 世界衛生組織2013報道)

# 心理病源论

心靈狀態	心理狀態	行為狀態	物理狀態	臨床症狀
生命無意義 →	所有的活動都是徒勞枉然的 →	任何事情都不做 →	表現似乎已經沒能量/精力去做事干活 →	沮喪 無精打采
生命無意義 →	所有的活動都是導致失敗的一部分 → 畏懼失敗 →	避免失敗，無奈 →	什麼都不做 →	沉悶與抑鬱症
生命無意義 →	人生沒有獎勵的 → 獎勵的相反是處罰 →	缺乏自信，內疚，自責，懲罰自己和他人 →	執行自我處罰行為（最高形式是自我毀滅） →	自殘與自殺
生命無意義 →	生命的失敗是無法控制的 → 失敗的生命是不值得活下去的 →	激勵地結束個人無意義的生命 →	終極控制命運就是自主地結束這生命 →	自殺

# 讨论

- 心理疾病是很常見的，影響每個人的程度不同。
- 社会大众對精神病的误解和歧視等必需消除。
- 最壞的結果，兇殺/自殺。
- 生命的目的/意欲（富裕，社会認可與尊重）是不足夠的。
- 答案就是生命的意義。
- 佛教(觉者)就是尋找，了解生命的意義

# 结论一至三

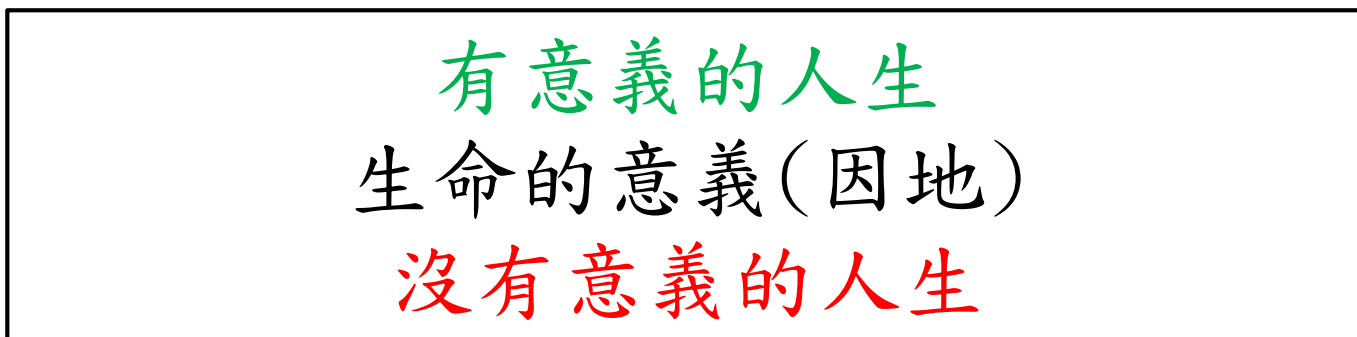
- **结论一：** 没有意义的人生会导致一般的精神忧郁症（往下的红箭头），最终导致自杀。这个结论有统计数据支撑。
- **结论二：** 理解“意欲”和“意义”的明显区别，就可以明白红/绿箭头相反的发展方向。
- **结论三：** 如果精神病的主要原因是生命没有意义，那么，其他所有的因素都是助缘，包括环境、化学物质等。

# 结论四至七

- **结论四：**根据结论一、二、三的成立，反过来说，有意义的人生（往上的绿箭头）一定会避免精神病。
- **结论五：**有意义的人生究竟终于觉悟。
- **结论六：**根据以上五条结论，在人生路上方向的，“觉悟”是别无选择的。
- **结论七：**要根治精神病，心理医生的治疗范畴要拓展到人生的意义。

# 宏觀

## 覺悟是別無選擇



抑鬱



自殺

### 助緣:

環境(包括文化和社會/家庭背景);

化學物質(酒精, 煙草, 藥物, 飲食, 大腦化合物, 毒品)

- 統計數據
- 任務意欲
- 了解病因



# 鸣谢

- 六祖寺策划部 – 张振宇老师
- 六祖寺讲师团 – 刘俊平老师
- “第三届健康禅学术研讨会”  
主办方 – 邓金华老师
- 胜鬘书院学员 – 孙雅雯同学
- 六祖寺翻译义工 – 刘凤珍居士