

見山不是山

「見山是山，見山不是山，見山還是山」這三句話語，道出我們思考的三個不同層次。

第一個層次是「見山是山」，當一個人剛開始接觸這個世界，會覺得一切都很新鮮，人家告訴你遠處那座叫做山，你就認識了山。由於了解比較膚淺，只看到事物的表面，所以這層次稱為「見山是山」。

第二個層次是「見山不是山」，隨著年齡和經驗的增長，腦子逐漸產生無數的念頭，同時對外間世界的事物容易產生不同的情緒。我們的大腦每天都不斷在思考我們的過去，擔憂我們的未來，即使事過境遷，可是我們的思緒還是喋喋不休，情緒方面可能仍慨嘆萬分。當我們在思緒萬千與百感交集的情況下，這樣看山自然不再是原本單純的山。

事物本身並無好壞之分，它們只是客觀地存在著，可是我們的想法和情緒令我們如戴上有色眼鏡一般，看出不同的眼前事物。大多數抑鬱症或焦慮症患者，都停留在此「見山不是山」的層次，他們未必能察覺到自己正在沈浸於思海當中，因此未能跳出這既定的思想框框。在腦中如同播音機的思想，大部份都是胡思亂想，而有部份思想的內容更加是從來都不會發生。這些無法停止的思緒，正是抑鬱症或焦慮症的痛苦根源。

想跳出思想框框，跳出此「見山不是山」的層次，首先要學識觀察自己的思想和情緒，這是抑鬱症或焦慮症患者脫離痛苦根源的最佳方法。當他們能專注當下一刻，心靈漸漸變得清靜，煩惱與憂愁也會跟著消失。這樣就能超越思想，而思想也會失去影響他們的力量，取而代之的就是進入「見山還是山」的最高境界！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>