

温暖人間

佛 陀 當 社 工

香港首間佛法心靈輔導中心

從定慧寺風波說到戒體

淨土法門：五會念佛 節奏攝心

港掀素食風 年救動物三億

美術館裏的靈山一會

佛陀



當

社工

香港首間佛法心靈輔導中心



今年四月，歌手盧凱彤公開曾經飽受情緒病的折磨，並有過尋死念頭，令人譁然。

事實上，根據世界衛生組織的資料顯示，估計到了 2020 年，

抑鬱症將會成為全球疾病排行榜的第二位，心的「毛病」，未容忽視。

香港現有的心理輔導服務種類繁多，然而，並沒有一個是屬於佛教的。

近年，越來越多人渴望從佛法中找到心靈出口。

慈山寺設立香港首間佛法心靈輔導中心，

以佛法結合社工的專業輔導，正希望讓大家將煩惱轉化為智慧，陽光重灑心田。

文：溫暖人間採訪組 圖：可人



應你所需佛法心靈輔導

信佛的人，都知道佛教是一門很好的心理學，佛陀說的法幾乎也離不開一個「心」字——一切唯心造。只要心一轉，所有痛苦、煩惱、不安也會消失。有佛法有辦法，佛法其實就是最好的心藥。位於筲箕灣的慈山寺佛法心靈輔導中心（下文簡稱「輔導中心」），今年4月開始投入服務。這個隱身鬧市的地方，前身是香港慈明佛學會的道場，推門而入，感覺寬敞寧靜，整個空間散發令人安心的磁場。我們分別約了四位輔導中心的受助者談談他們的轉變；此外，輔導中心的宗教總監（Spiritual Director）衍空法師和主管 Jennifer 亦道出了成立的緣起及心願。

佛教服務隨時 ready

Jennifer 是輔導中心的主管，

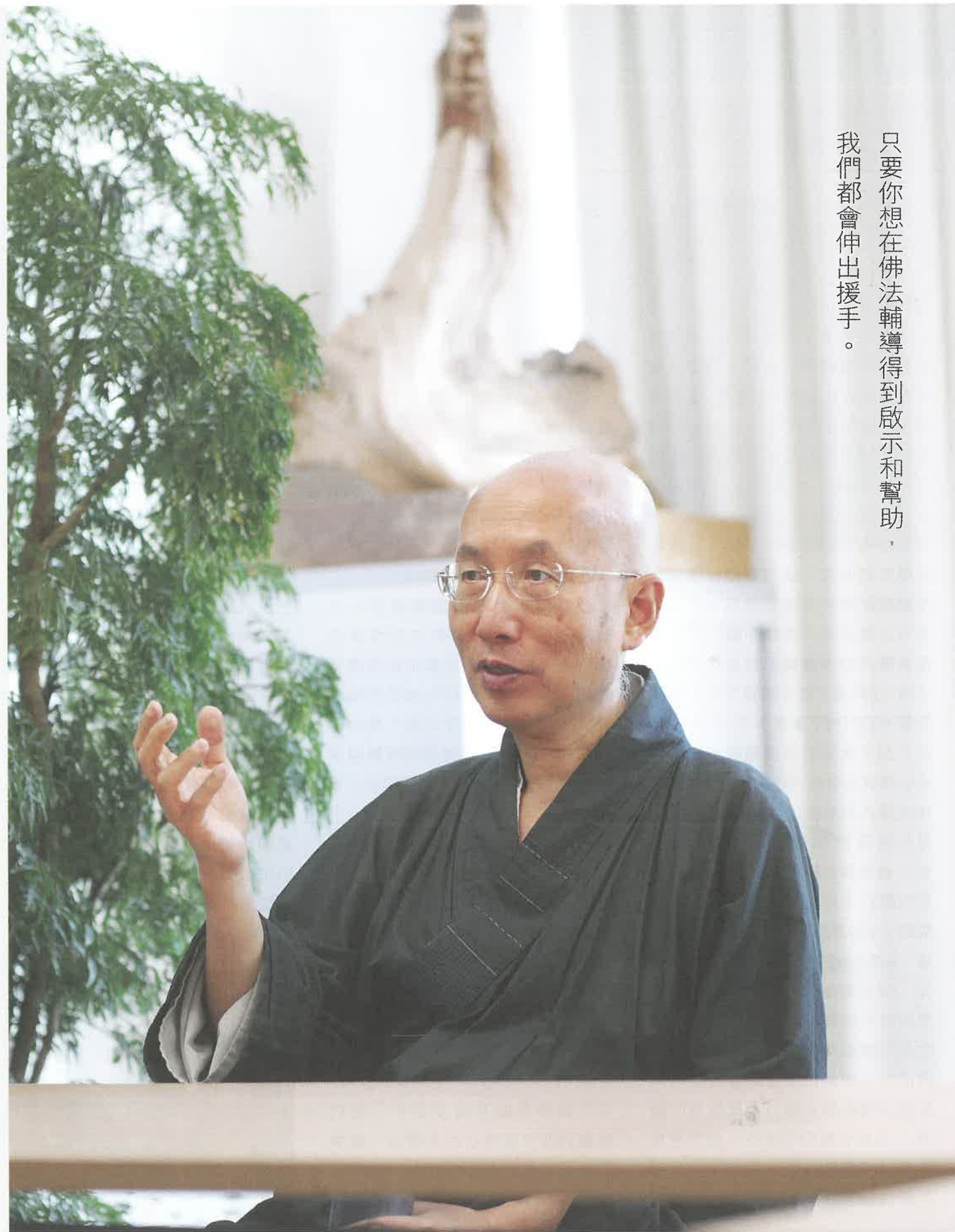
對於慈山寺希望把佛法帶向社會的理念，十分認同。「我們觀察到越來越多年輕人自殺，小小挫折也會結束自己生命，他們是極苦才走上絕路，可是，他們的痛苦只會延續到其家人身上。成立慈山寺佛法心靈輔導中心，就是希望有一個佛法機構，不管遇上感情、學業、工作、健康、情緒等煩惱，佛教服務也隨時 ready，為大家解苦。」

慈山寺覺得佛教在社會服務層面可以做得更多，成立輔導中心的最大願望，是希望給大眾一個以佛法解決心結的途徑。「只要你想在佛法輔導得到啟示和幫助，我們會伸出援手。」慈山寺社工用的輔導方式，特色就是融合了佛法。衍空法師是慈山寺的首座和尚，從2004年開始，他便在香港大學佛學研究中心進行佛法與心靈輔導相關的研

究。「在臨床實驗中，我們發現參加者的情緒有很明顯改進，只是短短七個禮拜就見成效，以佛法為主的輔導方法應該很 powerful（有效）。」法師擔任輔導中心的宗教總監，他把 Dharma therapy（正法治療）和 Awareness training program（覺醒訓練課程）兩個研究落實應用在輔導手法上。

「正法治療是以佛陀開悟及原始佛教面對苦、苦的成因、苦滅的方法為藍圖，共有六個步驟：認識苦、知苦、覺知自己的心、將內心煩惱接受及化解，再依從智慧去滅苦。希望用此方法關懷或者輔導受助人去面對自己的困惑。」此外，覺醒訓練課程屬於小組輔導，建基於大乘佛教，重點是慈悲和智慧，主要是通過小組活動優化及提升受助者的慈悲和智慧，繼而再處理自己內心問題。

只要你想在佛法輔導得到啟示和幫助，我們都會伸出援手。



知苦才重要

苦生苦滅，首要知苦，知苦涉及覺知，怎樣可以做到？衍空法師坦言：不容易，但十分重要。「知有很多層面，要知才可以處理。知道是苦，決定不再受苦。有些人說很苦，卻甘願繼續活在苦中，不肯離開。例如你被丈夫打，你在受苦，可是這種苦比起丈夫不回家，你寧願選擇被他打，這是甘願留連苦，不願離開苦。又例如年紀老了，是不可改變的苦，這是心靈的苦，又是身體的苦，身與心的處理方法都不同。」知道了苦，明白了苦，看通了苦，就可放下苦了。

加了佛法的心靈輔導無疑與其他心理輔導有很大不同。「佛法可以觸摸到人的心靈，再從智慧着手，幫助大眾提升智慧，從而化解煩惱。這是佛法輔導優勝的地方。」衍空法師說。心靈是內在的，想徹底幫助一個人認識苦，認識自己的情緒，必須同時提升他的正見。

「心病還須心藥醫，要處理心的問題，最好的心藥就是佛法，佛陀是大醫王，醫的就是心。苦的成因很多，但我們不嘗試留連因，只是關心他的心，提升心處理苦的能力。如果你幫到他的心，他就可以處理，一切唯心做，心轉了，什麼也解決得到。」整個輔導過程都是

幫助受助者知苦，知道才會有所行動，祈願脫離無明痛苦。「正如戒煙都要找個理由，為了健康，為了孩子……一個他感到關切的理由，也是動力。」法師說出重點。

Jennifer 接着說：「受助人肯來接受輔導，其實已經是有心想作出改變，如果輔導過程中，他真是感受到佛法可以幫到他，這就是成功的關鍵。」

慈山寺佛法心靈輔導中心設有電話諮詢，求助者首先需要打電話來，社工略為了解他的背景及問題，就會安排上中心接受正式輔導。輔導通常八至十二次，開始時第一個月每星期一次，比較頻密，然後再按情況而定。

自助才是永遠

由於輔導中心隸屬慈山寺，寺方定期都會舉辦很多佛教活動，歡迎受助人參加，繼續共沾法喜，修好自己。Jennifer 指出，「中心只是慈山寺的其中一部分，輔導是應急的，最終目的，始終希望受助人能夠自己幫自己，因為受助是一時，自助才是永遠。」

從今年四月成立至今，他們已接到近一百位求助者電話，當中近八十人上來接受輔導。輔導中心暫時有五位社工，有佛教徒亦有非

佛教徒，對於用佛法作為輔導的手法，十分支持。Jennifer 說，寺方希望社工同樣擁有良好的心靈質素，所以會安排他們上佛學堂，參加慈山寺活動以及每天早上進行禪修，先照顧好自己身與心。

問及輔導中心的未來方向？衍空法師說希望做到三件事，「第一是服務，第二是希望這套佛法輔導手法成為一套訓練模式，為其他社工提供培訓，令佛法普及應用。第三是成為認證機構，期望可以在心理輔導界或者學術界得到認證，建立江湖地位。」

佛法從二千五百多年前一直流轉至今，現代人對苦的定義已經大不同，以前生老病死才是苦，如今可能連壓力也是苦，所以佛法更需要與時並進，切合現代人的需要，衍空法師最後總結為八個字，「隨順世間，不捨正見。」慈山寺佛法靈輔導中心，核心思想正在此。📖



因意外而體會到

個案分享：

「同理心」

Shirley

本身從事教師職業的 Shirley，幾年前因一次意外工傷導致腰部及手部負傷，嚴重影響了她的工作及日常生活。長期忍受着病痛的折磨，家人的不理解和外界的壓力讓她的痛苦與情緒無處宣洩，導致情緒上出現問題。見到 Shirley 時，她仍需緩慢移動，需要靠墊才能坐得穩妥。這是她來到慈山寺佛法心靈輔導中心的第八次治療，社工 Alice 回想起第一次見到 Shirley 的場景，兩人不免相視一笑。「我還記得第一次來的時候真的哭得很慘（笑）。其實那時已經不知道自己在說什麼，只是終於找到一個地方宣洩情緒，內心的委屈和困惑就全都跑出來了。」Shirley 回憶道。

出事前的 Shirley 是個非常有衝勁和能幹的人，事業上很拼，在家庭中也強勢，可以說是一直以很積極的心態生活。因為工作對象

是一所主流學校裏患有學習障礙的學生，平時不僅要對孩子們進行耐心指導，還要幫助解決家長們的困惑和安撫他們的情緒，一直以來，Shirley 都自認為在這方面做得很好，有時甚至不太理解為何一件微不足道的小事竟會令一個人情緒有如此大的波動。「以前我是旁觀者，現在回看，當時的自己心底還是存有一種傲慢，覺得怎麼這麼一些小事你們都處理不好？做人怎麼能這麼軟弱呢？會有這種想法。可是當自己出事之後有了切身體會，才開始真正地去理解當中的意義，設身處地去為別人想。我覺得這幾年的經歷就是把我讀的那些輔導課程內容，親身去走了一遍，真的很諷刺，我用最辛苦的方式去明白了什麼叫『真正的』同理心。」Shirley 由衷地說。

這裏剛好提供她一個空間去放鬆，
讓她可以平靜，定下來。



因為沒有外在的傷口，身邊的同事和家人一直覺得她的傷勢未如她所表現出來的那般嚴重。她曾試過拿着水杯從客廳走到廚房，誰知肩、臂痛突然發作，她只能任由水杯碎在地上無力挽回。又或是晾衣服時突然沒了力氣，她眼看著衣服一件件掉落街上，瞬間在窗邊大哭起來。「出事之後的那種無力感是很強烈的，幾年時間的長期痛症，你不知道它什麼時候才能夠痊癒，心靈上很絕望。那時自己根本不想去面對，也不懂怎樣去面對，只是想要快點結束。但是現在我明白到真的要和家人溝通，要把自己的感覺、情況和內心感受說出來。我曾經怨過家人，覺得他們不明白我的感受，不關心我。可能以前各方面都強慣了吧，剛出事時我兒子跟我說，『媽咪我對你有信心』。他們覺

得我可以自己撐過去，聽完真是不知道好笑還是好氣。」Shirley 說。

一次偶然機會下她在醫院看到《溫暖人間》，本身對佛法就有興趣的她很快便喜歡上，跟着作長期訂閱。數月前翻看之下見到輔導中心的廣告便打電話來尋求幫助。舒適的環境和社工用心的態度讓 Shirley 這次徹底地放鬆下來。嘗試過各種各樣的治療方法，她坦言姑娘的誠懇用心打動了她，而滲入佛學理念的疏導方法也讓她一步步面對自己的心，開始懂得處理自己的負面情緒。「每當察覺到自己起情緒就訓練自己，先離開現場，給自己時間去沉澱。以前我只會一味地向外埋怨，現在懂得向內觀了，會問自己情緒的源頭是什麼？」她開心看到自己的改變。

嘗試過很多治療方法，Shirley

說這裏給她的感覺就是真誠入心。一路走來，她比從前更深入地認識了自己，也更能夠站在別人的角度去思考問題，對於家人，「現在明白到，也許他們需要時間去接受，如今更能體諒他們了。」她說。

心轉一念，學會誠實面對自己

Alice 是慈山寺佛法心靈輔導中心的資深社工，從事這職業十幾年的她，當初入行的初衷就是想以直接的方式去幫助別人，而這也是佛教所倡導的。

談起與 Shirley 的接觸，Alice 坦言能理解對方的處境：「我想她一直以來是很強的一個人，突然間遇到這樣的事，而其他的人對她的期望一直很高，覺得她可以自己解決，這種反差讓她感到很無助。這裏剛好提供她一個空間去放鬆，讓她可以平靜，定下來。一路相處我發現 Shirley 內心其實有很多寶藏，很多好的種子，我們就只是做一個引導者，讓她內心美好的東西重新顯露出來。」

「我覺得誠實面對自己是最重要的。一開始也會對求助者說，我們不會幫你解決你的問題，只是去幫你作出整理，讓你重新接觸自己內心的需要及資源，從而為自己重新選擇。」Alice 說。但你我都是凡人，長期處在被傾訴的位置，Alice 自然也會受到對方各種情緒的影響，有時候碰到自己情緒不好狀態不佳時，她也會坦白說出來，而不是硬撐。「我覺得心靈練習是很好的，教對方做的時候我們自己也在練習。比如覺察自己內心的起伏，我們大家心靈互相連接，哪天狀況不好的時候我們也會如

實告訴對方，讓大家明白難處苦況是人所共有的。很多時候在輔導的過程中，其實我也沒有答案，沒有絕對標準的解決方法，反而我覺得大家可以一起去嘗試，一起探索，尋找合適的解決方法。」她笑道。

一旁的 Shirley 也坦言，因為自己的經驗她注意到近年來社會上出現越來越多的心理治療、輔導等服務，證明其實有很多人正在遭受身心疾病、問題的困擾和折磨。她以過來人的身份倡導受情緒困擾的人們應勇敢尋求幫助，要找人幫忙。「其實每個人，大大小小的不开心總是有的。我真心建議仍然受到情緒困擾的人士把內心的感受說出來，開放自己。很多人以為已經走到了絕路，其實說出來之後會發現原來還有很多方法可以解決，仍有人關心你。不要逃避，而要去面對它。」

也正如 Alice 所說，佛法教會我們認識自己的心，從而調整至合適、平靜的狀態。很多事其實只要你的心念轉變，那麼後面的發展也就會自然跟着改變。「我現在體會到，每個人都是有佛性的，真的是這樣。其實我們每個人內在都有資源，但可能你自己未必能發覺，能啟動，所以需要有人在你身邊幫助你，引導你，很感恩這一切。」Shirley 由衷地說道。☺



人到中年的疑惑

Ringo

Ringo 知道自己出現了問題，卻苦於找不到出路，覺得人被拉扯得很緊，走不出自己思想上的鬥爭。幸好他身邊有一位好朋友，同時察覺到他出現了問題，由於這位朋友曾經有過輕微的情緒問題，看過醫生，接受過專業的心理輔導，又恰巧看到了慈山寺佛法心靈輔導中心的廣告，於是便提議 Ringo 去尋求出路。

Ringo 是一間貿易公司的經理，負責採購及接訂單，工作多年已不覺辛苦，從去年開始，他察覺到自己的情緒出現了毛病。他說事後參閱了一些資料，才知道自己出現的毛病已是焦慮性抑鬱的一種，但當時他不知是什麼回事，只知道很困擾，缺乏工作動力，總是在擔心，卻不知道在擔心什麼，睡眠質素很差，盜汗、發噩夢、夢中驚醒，最惡劣時，有一段日子任何事情都不想做不想見人，連工都不想返，寧願請假躲在家中，沒辦法了才去上班，感覺很糾結，甚至最壞時出現過一絲自毀傾向。

Ringo 說：「我也察覺到自己的情緒不受掌控，需要找尋出口，但又不想看醫生吃西藥，看到廣告後也猶豫過，後來抱着即管一試的心，就打了一個電話，順利的約見了社工 Jackie。」

社工 Jackie 首先詳細聆聽了 Ringo 的情況，Ringo 說向 Jackie 傾訴完後，已經覺得幫了自己很多，心裏舒坦了，後來社工又以佛教的方法給 Ringo 一些建議，心靈上也幫他深入了解分析目前他所遭遇的問題，然後以佛法的角度解釋人生，叫 Ringo 嘗試去面對。

Ringo 說這樣做雖然未必解決到自己問題的根源，但思想上已可以正面態度處理情緒，人輕鬆了。他是在六月份致電輔導中心的，每周約見社工一節，每節大約為個半小時，九月份接受訪問時，Ringo 認為已很有效果。

Jackie 釐清他當時的情況：「他提過當時差不多是幾樣同一時間發生的：他的好朋友與他詳談了一次、看了中醫、吃了一隻收鼻水的西藥令睡眠轉好、同時接受了我們有關佛法的輔導。」

正面態度面對情緒

Ringo 說知道自己不妥後就去看中醫，中醫的診斷是肝鬱，血氣差，引致身體各種機能不暢順，此乃屬中年人常見的症狀，除了身體機能衰退，亦因為中年的心理狀態缺乏目標、動力所致；加上 Ringo 在工作上的不如意，遂促成他的情

緒出現問題。Ringo 說明白人到中年了，身體在走下坡，但就是不習慣、不適應、不協調，不知如何處理。

情緒來時是怎麼樣的？他說，「以前會全身出汗濕透的，人繃得很緊，直接反應是憎憎，會想和那個煩惱對抗，現在心理上的反應改變了，只是出一會兒汗，抹乾它便沒事了，不去對抗那個不舒服的感覺，讓它自然消退，好多了。」Ringo 解釋因為他沒有服用精神科藥物，病徵不會消除，只有讓那個感覺慢慢遞減。

他舉個例子，「上個星期日打算去行山的，起床看見天色不好，心裏就起了煩惱，情緒來了，有點不愉快、不舒服感覺，身體冒了點汗，以前也許就會大汗淋漓的，現在已好得多了，只是輕微的出了點汗，拿毛巾抹掉便沒事。只想天氣好便去行山，不好也不要緊。」

Ringo 還發現日光和運動對他的情緒有很大影響，就像上個星期日他後來真的去行山，雖然行了很長的路很辛苦，太陽又曬，但人卻是越行越舒服輕鬆。所以現階段來說，Ringo 的情緒可說是已受控制，所以很想和他人分享自己的經歷，還說，「原來情緒病是十分普遍的。」



伸手求助 跨越障礙

看着 Ringo 由緊張、鬱結、眉頭深鎖，轉變得整个人放鬆了，Jackie 這樣分析，「Ringo 的客觀問題，其實沒有因為時間過去而減少，記得有一天他說很清楚看著自己的情緒生起，亦很清楚的觀察住自己的情緒走，這就是他與以往不同的地方，基於他學會了以正面態度來面對情緒，原來這個方法不僅是思想上的，更在日常生活中用得着。」

Ringo 回應，他以前的反應剛好是相反，情緒來了便想逃避，社工叫他不用逃避，應該好好的面對。開頭他覺得也有少少難度，但只要接受了那個情緒，試過去面對，發覺用得着後，情況便越來越好了。

這裏的佛法教會他人生是苦的道理，「解決不了的事情就是解決不了，唯有看看日後情況如何，你

仗也沒用的，現實都是改變不了。」Ringo 說自己仍未能放下，但起碼接受了現實，他覺得在這裏學到的佛法幫到自己，雖然他不是佛教徒，卻認為佛教的道理很合用，並非迷信，當中包含很高的人生智慧，也會考慮日後來上佛學課程，他曾去過慈山寺探訪，對抄經、托水鉢等活動都很感興趣。

對於自己的經歷，他勸喻同路人，有事一定要講給人知，不要學他當初一樣收埋不告訴人，「你要向人伸出手，跳出去告訴別人，別人才知道、才能向你伸出手幫忙。原來將自己的問題分享出來不是那麼困難的，只要你肯付出努力跨越障礙，困難便有解決的機會。」



重整生活走出喪親之痛 陳女士

喪親之痛，不足為外人道；面對親人離世，也許是我們最難跨越的人生關口。弟弟和女兒在八個月內接連因癌病去世，令陳女士的情緒大受打擊，證實患上抑鬱症的她，曾四處尋找情緒支援，但病情未見好轉，後來因緣際遇，來到慈山寺佛法心靈輔導中心接受輔導，令她重新尋回活在當下的感覺，並把對離世摯親的愛，轉化成積極的行動。

心病還須心藥醫

2010年初，弟弟和女兒接連證實患上癌症，當時陳女士的情緒已

經大受困擾，需要服食精神科藥物舒緩，兩年後，弟弟過身，病情更趨嚴重，會無緣無故不停哭，情緒不太穩定；八個月後，女兒過身，這才令陳女士接近崩潰邊緣。「我們家族一向有癌症病歷，但女兒的發病比較突然，這令我更傷心。我去看醫生，醫生說我有抑鬱及創傷後遺症。」她憶述，當時抑鬱情緒對她的生活造成很大影響，例如失眠、胡思亂想、不停哭……就連洗菜的時候，都會無端落淚。「食了幾年藥，我以為很快會好，但不行，試過停藥，也不行。長期吃藥不是解決問題的辦法，而且我知道自己的

問題是心病，就應該找心藥去醫。」

跟陳女士傾談的過程中，感受到她是一位處事十分積極的人，雖然談及女兒的時候，她偶爾會忍不住落淚，但她仍然時刻提醒自己需要走出陰霾，勇於踏出第一步，尋求專業人士的協助。她曾經試過向坊間不同的輔導機構求助，但感覺始終「治標不治本」，未能舒緩她一直緊繃的情緒，更遑論解開心結。直到今年四、五月，陳女士閱讀《溫暖人間》時，得知輔導中心的服務，一直喜歡佛理的她，就鼓起勇氣打了一通電話，就這樣開始跟中心結緣，並認識了這裏的社工方姑娘，「她是我最信任的人，我有什麼心事都會對她說。」陳女士望着身邊的方姑娘笑說。

方姑娘表示，經過四次會面後，很高興見證到陳女士的轉變。「起初她情緒較波動，很易就會哭，後期開始穩定下來，現在她整個人都比以前放鬆了，知道日後的方向。」方姑娘補充，輔導中心的特點是希望幫助正處於情緒困擾的人士，從佛法理解人生，在他們心中播下正面種子，把煩惱轉化為心靈智慧。

除此之外，社工輔導時把佛理融會其中，亦令陳女士明白世事無常，學會看開一點，接受弟弟和女兒離世的事實。「現在明白因果、無常，生老病死是必然的事，叫自己別那麼執着。其實最重要是改變自己的心態，我傷心是因為不捨得女兒，我經常懷疑是否自己做得不夠好……但見了方姑娘幾次，很多看法都不同了，當然要完全解開心結還需要點時間，不能一下子就忘記，但我已經進步了很多，不開心的時候，會想起方姑娘的說話，也懂得鼓勵自己：不開心的事已成事實，多想亦無謂，只能過好每一天，希望他們在另一個世界亦過得好。」她哽咽了一下，擦擦眼淚，然後又破

涕為笑地說：「這裏不會硬銷佛教，而是把佛理融會於生活之中，幫助我處理壓力。」

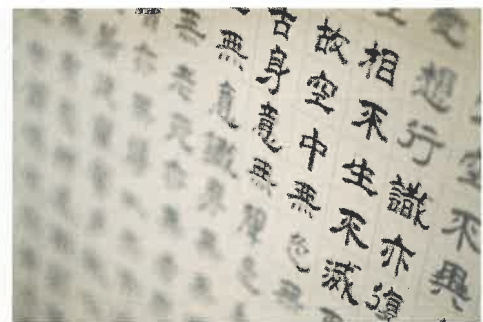
轉變心念勇於表達愛意

針對陳女士多年來對女兒的愧疚，方姑娘特意安排陳女士親撰五封告別信給女兒，雖然不能寄出，但能夠表達埋藏已久的心意，包括讚美、道歉、愛你、感謝及道別等，已足以令她釋懷。「我性格很強，以前講不出口，不會道歉、不會說『我愛你』，小時候會，但長大後不會。以前跟女兒已錯過了，寫出來也是好的，不知她知不知，但起碼我寫了出來，讓她知道我很愛她，因為她好靚、好乖……這就是人生，沒辦法。」現在陳女士會用WhatsApp跟兒子溝通，並把以往一直難以啟齒的愛意透過公仔圖案表達出來。

方姑娘分析指，陳女士過往太執着於對女兒的愧疚，所以一直放不開，寫告別信有助抒發情感。「面對親人離開，覺得有些說話沒有講，有很大遺憾，經常覺得自己做得不夠。佛法常說心念很重要，希望可以化為行動。」

現在，陳女士已經完成了四次的輔導面談，情緒有很大改善，熱愛大自然的她，更積極參與喜歡的園藝活動，例如去農莊種菜、做義工，開拓人生。與佛教有緣的她，亦有參加梅村舉辦的行禪活動，而今年夏天，她更首次到訪慈山寺，參與「心靈導賞」，加深對佛法的了解，平靜心境。「雖然外人看來我好像不幸福，經歷過離婚、人生的高低起伏……但我現在這個年紀，沒什麼大病，行得走得，喜歡做什麼也可以，自由自在，又認識了佛法，已經比很多人幸福，所以我很喜歡現在這樣的生活，不覺得自己慘。我不會跟別人比較，最重要是自己如何想。」此刻，她臉上展現出幸福的笑容。

最後，陳女士勉勵受情緒困擾的人，必須勇於踏出第一步，找專業人士協助，切勿自己鑽牛角尖。「如果沒有人傾訴就很容易會做傻事，但有些時候家人亦未必幫到忙，可以找信任的人講出心底話，一起面對，不要埋理一邊。」她語重心長地說。



現在明白因果、無常，
生老病死是必然的事，
叫自己別那麼執着。

再見驚恐症

玲玲

2003年沙士疫潮導致金融海嘯，不久，玲玲出現第一次驚恐症狀，無緣無故在公眾地方或者家中感到心悸及異常恐慌。好像坐車期間突然會覺得呼吸困難，必須立刻下車；吃東西時又擔心食物安全問題，只吃一塊餅，就擔心汲取太多牛油對身體不好，什麼也怕。

故事要追溯到十多年前。

玲玲在三十多歲時已經退休，她在政府部門工作，屬主管階層。「我和男朋友一起吃『肥雞餐』的，我倆沒小朋友，生活又很簡樸，用錢不多，覺得賺多些也是為了換樓換車，倒不如提早退休，不再為五斗米煩惱。」退休後頭兩年，她參加興趣班、周圍旅行，生活的確寫意。可是沙士那年股市暴跌，她的人生開始出現逆轉。

走入貪嗔癡圈套

其實，玲玲的投資只是虧損少許，有地方住，又有退休金，自己一向節儉，也不知怕什麼？可是她卻陷入低潮，不斷自責，怨自己為什麼不早些離場？甚至懷疑自己的能力。除此之外，當她得悉同袍升職的消息，更替自己不值，覺得晉升的應該是她，她理應得到更多。「當初是不貪戀才走，卻好像忘記了，只是很貪很貪，怪自己為什麼

要辭職？股市又為什麼會跌？不知不覺走入了貪嗔癡的圈套，情緒開始出現問題，最後更患了驚恐症。」她不斷作出比較，似是忘記退休時的初心。

第一次發作是在乘車途中突然覺得難以呼吸，甚至有窒息的感覺，她唯有立即下車。後來，發作次數越來越頻密，經常莫名其妙出現心悸以及焦慮惶恐害怕擔心的情緒，曾經一次更到了急症室，可是一見醫生又沒事。有次她的男朋友去了加拿大，家裏只剩下她一個，她竟萌生由露台跳下去的念。「當時我在想，究竟做人為了什麼？為什麼會弄至這樣？開始懷疑生存的意義，懷疑自己的價值。」

玲玲的內心開始不平衡，有天她瞥見家裏的書櫃有一本多年前在圓玄學院請的迷你佛經，書裏面有《心經》、有大悲咒，有觀世音菩薩像，她又嘗試抄寫《心經》，向觀音菩薩訴說心內感覺，「不知為什麼，之後很舒服。」同一時間，玲玲亦往中醫就診，病況好了不少。一度以為康復，直至有天突然再次手震和心悸，恰巧她早前拿了一份慈山寺佛法心靈輔導中心的單張，便決定試試。

體驗心安的實在

玲玲約了社工岑姑娘在中心見



面，岑姑娘細心聆聽玲玲的情況，並以佛法拆解她的驚恐症，「哦！原來一切因為無明，因為貪嗔癡！」玲玲聽過後感覺舒服。

「岑姑娘以佛法疏導，情緒真是穩定不少。以前比較急躁，現在整個人慢了好多，睡也睡得好了，很易入睡。」她來是尋求安心之道，要達致身心健康，必先練的是心。玲玲笑說最大轉變是心安了，「我來這裏的原因也是想找安心，如今真的找到了。」

岑姑娘介紹一本《安心之道》給她看，「這書談貪嗔癡，談如何看人世間事情……讓我明白發生的事不是偶然，一切也是因緣和合，所以不要太執着某些現象，真是有很大得着。」人有太多貪、嗔、癡、慢、疑，因為習氣，總會犯錯。如

今玲玲犯錯後，會嘗試觀自己犯了什麼？在貪嗔癡慢疑五項裏犯了什麼？漸漸地，她在待人處事方面好了，男朋友亦讚她脾氣大為收斂。

揭開埋藏的恐懼

當玲玲和社工以為找到恐懼的源頭，劇情峰迴路轉，在第三次輔導過程，玲玲找到自己深埋暗格、多年未處理的情感傷痛。這些年來，玲玲經歷父親、好友及師長的死亡，父親在沙士期間孤獨而終、好朋友備受癌症折磨，令她一直耿耿於懷，傷痛至深。

事緣在輔導期間，她突然哭着說她呼吸困難，更要立即停止話題。岑姑娘知道問題來了，待她情緒穩定後，岑姑娘問：「十年前是否發生了一些特別事情？」玲玲如夢

初醒把纏繞十多年的惡夢說出來。第一次接觸死亡，是她一位好朋友往生，由證實鼻咽癌去到死亡，足足有好幾年飽受病魔煎熬，「你完全想像不到，病魔可以將一個人折磨到這個地步，我一直見證他的病情越來越嚴重，初時盲了一隻眼，然後兩隻都看不見，然後全身腫瘤，然後全身潰爛……每次探他一次就驚一次，一次比一次恐怖。他是我好朋友，就算多恐怖也要看他，他臨終時的樣子真是很驚嚇，那麼好的一個人，有情有義，為什麼要受如此大的折磨？完全是度日如年，如果你說地獄，當時他就處身地獄境界，我亦一樣。」

第二次接觸的死亡經歷，對玲玲衝擊更大。那年沙士襲港，玲玲的父親年紀大患了肺氣腫，瀕臨

死亡邊緣。因為疫症恐慌，所有醫院進入緊急戒備，父親臨終前的一晚，只容許她一個人往看他，短短十分鐘，她親眼看見父親身體與心靈承受的痛苦，然而，她自己卻幫不上什麼，最後父親哭了，她初次嘗到痛心徹骨的滋味，整天難眠，翌日父親就走了。

從佛法解開心結

當玲玲向社工岑姑娘說出這些死亡事件後，岑姑娘方知道玲玲原來一直活在死亡陰霾下，對經歷難以放下，她的驚恐、焦慮、不安，終於找到源頭。「這些事她積壓已久，所以當重提舊事時，往日畫面

再度浮現，她又要再次面對，原本熄了的畫面又要重開，是一個很大考驗。」

岑姑娘回想當天玲玲的情形，「第一次她再說死亡經歷時，你明顯看見她很害怕，其實恐懼背後藏着很多不捨情感，她一直疑惑：好人為什麼要早死？而且死得那麼慘。」岑姑娘從佛法角度解開玲玲的心結。「事實是沒有什麼可以改變，死亡是一個事實，最重要是面對它，理解自己感受，接受了就慢慢向前。」又跟她說因果業報、緣起、因緣和合。好人受盡苦難，可能是因果所致，是以前或者前世犯了一些錯，所以要承受業報。

輔導完結，玲玲連續幾天不斷被恐懼與難過的情緒夾攻，「好似癲咗！」她不斷回到當天恐怖場景，影像關也關不掉，她坐不是，站又不是，一想起爸爸就哭，完全崩潰。幾天過後，玲玲覺知不可再這樣下去，知道要找方法幫自己。「我望着鏡子對自己說：不可以，你一定要冷靜，不可活在恐懼世界一生一世。」她嘗試放空自己，挖空思想，看看風景，做做岑姑娘介紹的禪武醫，岑姑娘又教她害怕時用雙手拍拍心口，像媽咪抱着嬰孩安撫他乖一樣，玲玲的心慢慢安下來，終於戰勝了心魔。

信願行最重要

岑姑娘解釋，「最重要她願意面對，並且做到「信、願、行」，相信之後願意行動、實踐。她那幾天沒打電話來求救，沒有依賴我們，完全是自己面對的。當她再來做輔導時，心情已經回復平靜，所以要讚她叻。佛法說的自力真是很重要，其他只是助緣。」

岑姑娘又說，最重要是將學到的在生活上應用，因為不會永遠有人在身邊幫你。「身心相連，我們很多時被外面的東西吸引，忘記自己內裏有很大能力，有自我調息的能力，如果你懂得善待自己，安住平穩的心，對病情是有幫助的。她現在談起死亡時已經很平靜。傷痛情感人人也有，但可以用正面處理，把悲苦轉化為不捨的情感，以懷念及感恩的方式去面對摯愛的離逝，這個很重要。」

對於死亡，玲玲如今有新的看法，「死亡是必然階段，現在應該為死亡準備，所以我才學佛，人人也會死，死好些好過啦。對於過往的傷痛我已經放下，你問我現在害怕死亡嗎？我會答：不怕！不過，當他日擊親離世時，自己能否處理得到，坦白說，依然未知。」

置身平靜綠洲

玲玲來了慈山寺佛法心靈輔導中心接受輔導只有五個多月，總共見了社工八次，今日正是她的畢業日。看見玲玲的成績，岑姑娘坦言很開心。玲玲求安心，這裏每一次輔導大概有十分鐘安心時間，令受助人有平靜感覺，岑姑娘形容為平靜綠洲。「平靜能令人的心定下來，我們會有很多方法讓來的人靜下來，心定下來才可處理事情。就像一行禪師處理怒氣或者忿恨心，亦希望他們學習跟自己說愛語，欣賞自己。特別強調心法，心法是要觀到自己內裏發生了什麼？就是觀心。我們都說心難以自控，其實只是錯過很多很多機會去跟心接觸，接觸好就可以有自我控制能力。」如何可以接觸裏面好些？「其實很簡單，最重要是定和靜，然後就會安心。」

最後問玲玲回看這十年的心結，有什麼感覺？

玲玲聽後哈哈大笑，「都是自尋煩惱。當自己有問題時，嘗試以自己的有限知識去解決。最後佛法幫到我了解人生意義，發覺自己原來有很多習氣，這些不好習氣日積月累，令自己很不安，原來凡事豁達一點就可以。很多事也不要太執着，一切事情都要看業力和其他個人因素，是因緣和合。所以現在就要在這期生命做好些，生命短暫，不要浪費。」



佛法輔導與沒有佛法的輔導有何不同？

岑姑娘未加入慈山寺佛法心靈輔導中心前，是在社福機構擔當社工，負責長者活動小組工作。她指出，以前多是關係上解鎖，人與人關係只可以在那一刻舒解，可能叫受助者包容些，體諒些，用正面心態看待事情，以前用腦做輔導，心裏面接觸較少，佛法是真正從心出發，心才是最基本最深層的，這樣做的轉化更長遠和更實在。」

慈山寺佛法心靈輔導中心除了以 Dharma therapy（正法治療）和 Awareness training program（覺醒訓練課程）為輔導手法，其他心法包括：禪武醫、茶禪、靜坐、行禪、抄經、聽音樂等。

慈山寺佛法心靈輔導中心

輔導服務敬請預約，電話：3162-6388

地址：香港筲箕灣東大街 159 號東輝大廈 3 樓

中心開放時間：

	上午 10:00 下午 13:00	下午 14:00 下午 18:00	下午 13:00 下午 17:00	下午 18:00 下午 21:00
星期一	✓	✓		
星期二	✓	✓		
星期三			✓	✓
星期四	✓	✓		
星期五	✓	✓		
星期六	✓	✓		