



9 771562 459001 \$15

温暖人間

559 2021.01.21
隔周四出版
BUDDHIST COMPASSION

佛陀 最好的心理醫生

放下才是放過自己

終極解苦方法 衍空法師

佛法輔導 VS 西方心理學

配合時代的心藥

慈山寺佛法心靈輔導中心 配合時代的心藥

作為香港首間結合佛法和專業輔導的中心，慈山寺佛法心靈輔導中心自 2015 年成立至今，已提供接近一萬一千人次的服務。中心主管嚴穗華博士（Jennifer）認為，面對生命中的各種問題，「有佛法就有辦法」。她希望將來有更多人士加入推動佛法心靈輔導的行列，讓輔導專業百花齊放。

深耕細作漸見成果

慈山寺佛法心靈輔導中心的服務，對《溫暖人間》的讀者而言，有份熟悉的感覺。成立初期，中心的社工便開始為本刊專欄〈佛陀當社工〉供稿，至今已有數年光景。讀者可以細讀一篇篇受助者的故事，與故事主人翁同喜同悲，偶爾還會看到自己情緒的影子！在故事的終結，輔導員以佛法智慧啟迪心靈，不僅令人釋懷，還能看到出路，這些都是佛法和專業輔導連結的成果。所以，Jennifer 很感恩能夠有這個空間，讓他們分享佛法心靈輔導的工作。「有很多讀者看完我們的文章，都得到領悟，滋養心靈，間接幫助他們知道如何面對自己的問題。很希望他們能從中認識佛法的智慧，自我療癒，離苦得樂。有些讀者看完專欄故事後，覺得跟自己的遭遇相似，便打電話來中心求助。過去幾年，有15%的來訪者，都是閱讀過《溫暖人間》後，聯絡我們的。」

回想中心成立之初，Jennifer 帶點戰戰兢兢，畢竟當時大眾對佛法心靈輔導的認識不多。經過一步一腳印走過來，今天中心的發展越來越成熟，從最初只有三名社工和一位文職同事，現已增至十四位同事，每年接收超過三百五十個新個案。「很感謝基金會的支持，以及法師和各位同事的努力！五年前，很多人認為把佛法與輔導融合起來有困難，但通過我們不斷探索，配合實際經驗，中心的聲望慢慢建立起來。至於成效，我們也有數據支持，輔導效果的持續性，相對其他的輔導方式深遠。與五年前相比，現時中心的服務已得到社會、社福界的認同。當然，我們仍然有進步的空間，可以做得更好。」Jennifer 說，「中心一直以『以心療心，悲智圓融』為長遠目標，我們朝着這個方向做，挫折是不會令我們懷疑佛法心靈輔導的價值！」Jennifer 堅定地說。就如地藏菩薩說：「地獄不空，誓不成佛。」





善巧引導以佛法解開心結

「四聖諦」中的苦、集、滅、道是佛法的根本。佛陀指出，滅除痛苦猶如治病，我們必須先知苦，然後才能夠離苦。而佛法心靈輔導，就是幫助我們了解痛苦和煩惱生起的原因，從根源入手，改變自己。憑着多年的經驗，Jennifer 指出，大部分求助者的痛苦或情緒困擾，都離不開執着、放不下等原因，以及背後的無明與貪嗔癡。「思維、行為、情緒，三者是互為影響的。每個行為背後都有原因，我們會用緣起法則、四聖諦等，幫求助者認清事物的真相，了解是什麼令他感到痛苦的苦因？五蘊在痛苦之下，是如何運作的？當他們建立正見後，才可以改變自己的心，然後行為就會隨之而改變。人生路上，總有迷失的時候，無論遇到任何問題，只要有心去幫助自己，願意踏出第一步，一定會有出路的。」

Jennifer 擁有豐富的專業輔導經驗，曾在大學及不同的社福機構任職。實踐的經驗讓她看到，相較一般專業心理輔導，佛法心靈輔導最不同的地方，是以佛法智慧幫助來訪者；輔導員則以一個開放、平靜而理解的心，用陪伴、同行的角色，跟來訪者一起走這條路，希望幫助對方離苦得樂、心安自在。Jennifer 強調：「我們的重點是做好佛法心靈輔導，至於輔導員是否佛教徒，不是優先考慮的。不過，我們的社工和輔導員，都必須具備相關的佛學知識。」中心的社工同事，每兩月就會一起分享佛法心靈輔導的經驗，互相學習、取長補短。「近年，無宗教背景的求助者，有上升趨勢，部分因他們對佛法有興趣，部分因感到其他的輔導方法效果不顯著，所以嘗試另尋方法去幫自己。因此，我們不會一開始就講佛法，而是善巧地把佛法智慧融入輔導。例如：社工會避免過早用『太執着』這些佛法名相，而是運用日常語言，譬如『太在乎』，把這些名相所含藏的智慧和表達出來，以幫助求助者了解自己的痛苦之因，從而離苦。」



先平靜自己才能令別人平靜

慈山寺佛法心靈輔導中心的同事，每天早上都會一起做早課，內容包括誦《心經》、禪修、回向等。Jennifer 認為這樣的共修，對他們的心靈輔導工作非常重要，因為可以令社工同事在接見來訪者前，滋潤心靈。「先平靜自己，才能令別人平靜。」她說早課也是個人修行的其中一部分，使他們的心境平和、頭腦清晰、心靈更健康，從而能夠提供高質素的輔導服務。

另外，中心的同事也會一起上佛學班，學習佛法。Jennifer 表示，雖然部分同事並非佛教徒，但他們必須對佛學有基本認識，了解如何從佛法角度幫助來訪者知苦、離苦，才能做到把佛法融入心靈輔導之中。「除了基礎班外，部分同事更會報讀較高階的佛學碩士課程。這對我們自己都有幫助，除了在工作上可以發揮外，更需要透過精進的學習及平時的修習，把佛法融會貫通，深化經驗。」相信這亦是佛法心靈輔導員，跟一般心理輔導員的最大分別。

放下「第二枝箭」重整生命意義

具體而言，中心會運用什麼技巧，把佛法融入輔導，以幫助來訪者呢？Jennifer 指出，佛教有八萬四千種法門，禪修、靜心練習等等都會用到。「我們會用『心靈綠州練習』、抄經、五感體驗、靜心練習等，幫助他們平靜情緒；在禪修方面，則有行禪、坐禪、慈心禪等不同的方式，還有自我關顧練習等等。來訪者都表示，這些訓練對改善情緒有很大幫助。」除了以上的方法，寧靜、舒適的環境，亦有助來訪者平靜心神。雖然中心位於筲箕灣鬧市之中，但內裏的設計，會着重為來訪者提供一個安靜、舒適的環境。以輔導室的設計而言，裏面溫馨而貼心的裝置及擺設，確實讓人能自在安心，放下煩憂。中心更設有一精緻

佛壇，供來訪者禮佛參拜，收攝身心。

慈山寺佛法心靈輔導中心自成立以來，就把衍空法師提出的「正法治療」（Dharma therapy）落實在輔導服務之中。Jennifer 表示，五年過去，這套輔導模式已運用得漸趨純熟。問到如何在輔導過程中具體落實呢？她用佛陀的「兩枝箭」故事為例來說明：「有位女士的兒子在外國留學，大學畢業後去瑞典旅行，怎料因為交通意外而喪生。她無法接受兒子的死亡，覺得很內疚，自責為什麼要讓兒子去瑞典，又經常責問自己『是否前世做錯了什麼事？』當時，她一講起這件事就不停地哭，也無法跟丈夫好好溝通。面對這位女士的個案，我們首先聆聽她的痛苦，感受她有什

麼需要？『第一枝箭』是說，事情已經發生了，現實無法改變；『第二枝箭』是指，她自己怎樣看待這件已發生的事情？而在這一點上，她是可以去改變的。」

過程中，輔導員先幫這位女士疏導情緒，令她體會人生的無常。「例如，我們會問她：『人生中你試過有哪些事情是不能掌控的？』我們會以一些日常生活的例子，讓她明白世間有很多事情，是不由我們控制的。另外，我們會用緣起法則，與她一起分析，有什麼因緣促成這件事的發生？例如：意外當天的天氣

狀況、負責駕駛者的狀態等，讓她明白及體會佛陀所講的『因緣和合』，幫助她開闊看問題的視域，慢慢提升智慧。」

經過一年半的時間，那位女士終於能夠釋懷，她懂得如何面對失去兒子後的生活，以及怎樣修補與丈夫的關係。「雖然每逢大時大節，她的情緒都會受到牽動，但她不再執着去問『為什麼？』不過，在生活中她仍需要學習、沉澱，用禪修幫助自己平復情緒。」Jennifer 強調，希望令來訪者明白，他們尋訪中心、接受服務，其實就已經「改變」

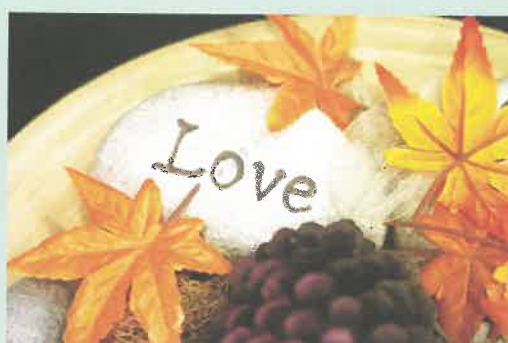
並踏出了第一步。而在輔導的開展過程中，求助者在明白苦因之後，將能提升他們離苦的信心。

「我們不可以改變別人，但可以改變自己，佛法心靈輔導是可以幫助我們，好好處理自己的情緒。」

堅守使命同願同行

《六祖壇經》云：「佛法在世間，不離世間覺。」佛法心靈輔導，以尊重知識的現代態度，透過佛法智慧，配合社工專業的知識和輔導技巧，為現代人提供一帖有效的心藥。佛法心靈輔導現

山寺佛法心靈輔導中心的環境安靜舒適，能令來訪者平靜心神，放下煩憂。





慈山寺秘書長倪德瀚（後排左四）與佛法心靈輔導中心眾職員合照。

在仍是一棵幼苗，需要社會大眾以及同行的努力，一起灌溉，才能繼續茁壯成長，成為一棵參天大樹，為我們的心靈護航。「我希望令更多人認識佛法心靈輔導，此輔導形式目前仍有進步的空間，希望將來可以發展得更加好，有更多人加入佛法心靈輔導的行列。」

五年下來，陪伴着無數來訪者走過知苦、離苦的道路，Jennifer 有什麼深切體會？「對於『吃苦』，我有了比較深刻的體驗。大部分受助人，都是在『吃苦』，但佛陀說人生來本就是『苦』的。早前，我看了聖嚴法師的傳記電影《本來面目》，法師在五十歲之前，都是活在戰爭、貧困、失敗和挫折之中。在美國弘法的時候，很多時都過着有一餐、沒一餐的生活，乃至回到台灣，在某方面來看，他仍然過着『苦』的日子。但他重申：『要做好一個出家人的角色』，並時刻掛念着如何把佛教中興、現代化，把一般人過去心目中『只來祈福』的寺廟，變成提高人們生命價值的道場。作為中心主管，要面對很大的挑戰，我雖沒有高僧大德的能力，但仍然希望以社工的精神，用如小鴨般的步履繼續向前走，達致生命影響生命。」☺

慈山寺佛法心靈輔導中心

查詢：31626388

網址：<http://tszshansbcc.org/>





心病還需心藥醫

最近兩年，香港的環境有很大變化，加上疫情的影響，佛法心靈輔導如何配合需要？Jennifer 表示，疫情加上社會環境的轉變，讓大家覺得很無力，出現「心病」的人確實增加了。另一方面，疫情也令大家更能體會到無常，而更希望尋求「心安與平安」，轉化內心，所以這也是一個令人反思的好時機。所謂「心藥」，就是能夠因應不同時間、環境，依然能夠發揮它最高的效用。「所以，我們運用佛法智慧的時候，要時刻保持對這些變化的察覺，在聆聽大家的痛苦時，納入即時出現的新社會因素去考慮，以幫助來訪者從另一角度，更理智、深入地看問題。佛法是歷久常新的，雖說是二千六百年前的配方，但它確實能藥到病除！」

在疫情下，輔導工作的難度，確實增加了。「主要是因為實地『面對面』做輔導及活動的機會減少了，要改用線上輔導及各種線上活動。希望這只是個權宜應變的方法，畢竟，面對面的交談，是比較有效的溝通方法。」



放下 才是放過 自己

Dawn 離婚二十年，前夫影像卻每天在腦海中浮現，因而飽受情緒折磨。她開始憶述：「我四十歲離婚，今年六十二歲了，可是還放不低，當時丈夫的不忠對我的打擊很大，及後經濟和健康更相繼出現問題。」Dawn 的前夫當時往返內地工作，其後有了第三者，初時 Dawn 還自責自己做得不夠好，千方百計想方法補救，可是丈夫越來越變本加厲，她明白到若然繼續下去，只會更加痛苦，最終決定選擇放手。

名義上是分開了，可是傷痛卻足足纏繞了她廿載。Dawn 經常會發噩夢，每次都緊張得咬牙切齒，嚴重到連牙齒都磨裂。「我夢見前夫和他的家人不停的指責我，我在睡夢中狂哭！有時我明知道是在做夢，但仍是哭得很厲害，唯有迫自己醒！如是者每天沉淪在痛苦當中。」最困擾 Dawn 的，是她搞不清楚自己到底是恨前夫，還是依然很愛他？「離婚初期，我每晚放工回家，就對着四面牆飆淚，女兒過了澳洲讀書，只剩下我一個人面對，加上當時身體有病，需要做手術，身心都撐得很辛苦。」其後她患上抑鬱症，看了一段時間精神科醫生，最終放棄繼續治療，因為費用昂貴；不過，她堅信可以用意志來克服病情。「我是佛教徒，不斷跟自己說：一定過得到！全靠信念來支撐自己。」然而，問題並沒有解決，她只是強行抑壓，所以，一旦有情景牽動，她的情緒便再次失控。

八年前 Dawn 再次崩潰，她想不起原因，只記得當時完全處理不到自己的生活，整個人徹底失控，很亂、很慌，總是無緣無故哭起來，在家煮東西又忘記

熄火，十分危險。那時她的女兒已從澳洲回港，並結了婚，女兒請她搬過去一起住。「女兒幫我找精神科醫生，我再開始服藥，情緒稍為穩定。及至前年社會事件，因為與女婿的看法不一致，他迫我接受他的看法，我覺得很辛苦，於是再次崩潰，哭得天崩地裂，呼吸出現困難，終於要送往醫院打鎮靜劑。」情緒再次爆發，歸根究柢都是早年的心結尚未解開，Dawn 知道長期吃藥不是解決問題的辦法，心病該找心藥去醫。

其後因緣下，Dawn 得知慈山寺佛法心靈輔導中心的服務，決定一試，認識了中心的竺姑娘。「我很想找出這麼多年對前夫放不下的原因，一定要弄清楚，不想到臨終仍帶着問題到下一期生命，也不想帶着驚恐離開，我要的是安靈的心，所以好想弄清楚。」竺姑娘細心聆聽她的情況，以佛法作藥方，Dawn 的情緒穩定了不少，經疏導後，逐漸解開心結。「歸因究柢，問題都是在自己身上，以前太過責怪自己，以為是自己照顧得丈夫不夠好，現在明白事情沒有對與錯，一切只是緣盡，是因緣條件不足夠，當明白緣起性空的道理後，我終於釋懷。」

既然一切也是因緣和合，何須執着，這個「良方」對 Dawn 來說很受用。如今她學會回到當下，凡事處之泰然，發生任何事也會從另一角度看。「竺姑娘教我靜坐，每次靜坐時聽到敲磬聲，都感覺到久違了的安靜、舒服和喜悅，原來能夠一呼一吸，已經是很幸福的事。」

知道長期吃藥不是
解決問題的辦法，
心病該找心藥去醫。



問及佛法輔導與一般心理輔導有何不同？「不一樣，佛法輔導講的是生命觀，令我明白宇宙萬物間的生、滅、緣、起、空性……」Dawn 坦言這裏給予她很大的空間感。「中心環境十分舒適，社工很耐心聆聽，對佛法亦沒有hard sell，在適當時候才會把佛理從簡易角度帶出來，不過，任何輔導也好，受助者一定要對自己 and 別人誠實，開放自己，別人才可以幫到你。」

終於，找到了對前夫念念不忘的答案了嗎？Dawn 淡然回應：「**不需要找答案了，根本沒再需要證實什麼，過去了就任它過去**，假如你發現自己還恨他，

對自己沒好處；發現自己仍然好愛他，更加慘烈！何須再糾纏下去？我接受輔導的目的是希望病癒。很多人未能放下，於痛苦中輪迴，所以你自己是否想痊癒是最重要。」如今 Dawn 心念一轉，從牛角尖走出來，懂得感恩這刻擁有的一切，更對生死大事放輕鬆。「以前對死亡有些畏懼，如今人自在了，即使面對未知的疫情，也沒擔心，就算死都可以接受。」

最後，Dawn 勉勵受情緒困擾的人，必須勇於踏出第一步，尋找專業人士協助。「我一直都不介意向人訴說出自己的故事，這樣可助己助人。有些人不願意說

出來，因為怕被別人歧視或者輕視自己，你要勇敢面對，才有機會走出陰霾。」她語重心長地說。🚫



佛法輔導
初體驗
個案分享

學會 隨順 因緣

六十一歲的張女士，去年與女兒關係決裂，情緒一度跌入深淵。「自從女兒生了小孩之後，頭半年，都是我去她家裏幫她照顧 BB，為了方便湊孫，自己連工作也辭掉，因為不想阿女那麼辛苦。其後朋友邀請我往日本旅行，我跟阿女請幾天假，誰料她用 WhatsApp 叫我以後不用再過去湊 BB，更不接聽我的電話。」女兒這樣說，令張女士十分傷心，她最擔心是孫兒不再認得這位婆婆。張女士是離婚婦人，獨力湊大女兒，母女關係一直良好，女兒有什麼要求，她也不會 say no，所以今次的事件對她打擊很大。

「那次之後，她沒再找我，以前每天也會通電話，現在是過時過節，她才會發個 WhatsApp 給我，我很心痛，為什麼她做錯了卻沒及時修補關係，一直拖着不肯面對。」張女士回憶說。其後因緣下，朋友帶她參觀慈山寺，當時她百無聊賴，瀏覽慈山寺的 Facebook 想找義工做，看見佛法心靈輔導中心的聯絡，於是便儘管去一試。「想做義工，你自己都要正面一點，要先醫好自己，才可以幫到人。」

每人都有求不得的東西，
所以是公平的，沒可能事事順利。

張女士順利約見了中心的社工李姑娘，一踏入中心，已感到安心。李姑娘聆聽她的經歷後，先引導她放鬆自己，沉澱好心情，然後慢慢以佛法開解她。

「李姑娘跟我說因緣和合，緣生緣散的道理，女兒結了婚，現在她的身份是別人的太太，所以未必完全是她主意，因為關係複雜了。」經過八節的輔導，張女士亦明白人要活在當下，隨順因緣，不要刻意強求，尤其要在別人身上強求更難。「我已經接受了，沒有主動找她，因為不知會否騷擾她，領悟到每一個人的生命不知何時終結，剩下自己也要一個人活，一個人生活也可以很豐盛，現在我報讀了英文，又報了其他興趣班，亦認識了一群行山的朋友，感恩這裏開解了自己好多。」

然而，血濃於水，張女士坦言掛念着女兒，尤其是疫情關係，都不知會否再有機會見面。「如果她覺得與我相處有壓力，作為阿媽，就放過她吧！我已習慣不再去想這件事了，此刻可能自己與孫兒的緣分較少，難

保十年後緣分再來，一切都要條件配合，盡了本份，責任完了就算。」

那麼來了接受輔導，最大改變是什麼？「人確是放下不少，當然每個媽媽都希望子女在身邊，沒有也沒辦法，只可控制自己心境，既然緣分未到，這一刻不如放下，先做其他令自己舒服自在的事，一切隨緣。」輔導的其中一節，社工會給輔導者抽選寫了「八苦」的卡紙，然後再加以解釋，輕鬆滲入佛理。「李姑娘向我解釋苦的來源，什麼是八苦？什麼是貪嗔癡？讓我理解到每人的追求都不同，未必人人想追求的事情都如願，我如是，女兒也如是，每人都有求不得的東西，所以是公平的，沒可能事事順利。」

對於佛法，張女士如今更有重新觀感，「原來佛法有很多真理，都可以套用在人生旅程上，只要轉個念，你就可以開心過每一日，在宇宙萬物裏，人只是其中一粒細沙，**只須做好本份，何須執着強求**。現在學會聆聽自己

的心，以前別人叫我幫手，即使自己多累、多不願意，也不會 say no，現在學會拒絕了。此外，現在覺得整個人開心了，一樹一木也很美麗，感恩天地萬物，我明白人要活得有價值。」



知苦是 改變的 動力

今年四十八歲的 Apple，一直以來都習慣把心事埋藏，無論開心、傷心，都不會跟人分享、傾訴，她形容這可能是受到原生家庭的影響。「父母很少機會讓我去表達自己的感受，長大以後，工作、感情方面遇到問題，我都不懂表達，覺得即使說出來，別人都不會明白，而且我亦找不到一個合適的人去傾訴。」

多年來大量情緒壓抑，令情緒影響身體，加上家族有癌症病史，2016年 Apple 確診第三期乳癌，她

第一個反應是接納，然後覺得要向自己的身體道歉。「接到消息那刻，我正在戒毒院舍做義工。雖然我的姐姐和表妹都是因為癌症而逝世，但我覺得這個病，部分原因是我內心長期積壓太多不開心的事。」最後，Apple 接受了八次化療，三十一次電療，以及乳房切割手術，身為基督徒的她，患病期間一直在戒毒院舍擔任全職工作。「我有照顧自己、好好生活，如果努力過後，仍然要離開也沒有辦法。」幾年下來，乳癌治好了，但她一直感到背痛，心跳急速，身體狀

佛法輔導
初體驗
個案分享



佛法是她的恩人，接受完輔導後，她覺得自己比以前開心，更加認識自己。

況告訴她，自己承受着壓力而不自知，她覺得是時間需要找人幫忙。「雖然我經常接觸大自然，去行山、跑步，但仍然感到痛苦，而且痛苦是不斷循環的。患乳癌的時候，令我知道是時候要表達自己了，所以我覺得這個病是來幫我的。」

「我有朋友從事輔導工作，知道慈山寺佛法心靈輔導中心有免費的輔導服務，就鼓勵我來，於是我打電話預約，幾個月後便正式接受輔導。」2020年3月，Apple來到中心，認識了方姑娘，一共接受了十六次輔導，她形容每次來中心的心情都是十分期待的。「在方姑娘面前，我可以盡情表達，過程中有眼淚、有笑聲，我很信任她，她會很用心聆聽我的痛苦，幫助我建立信心，知道我是值得被愛的。有時我會覺得自己做得不好，但她跟我分析原因，知道事情並不是我所想那樣的。過程中她不會好刻意去講佛法，但有時會用經文去引證。」

Apple表示，佛法是她的恩人，接受完輔導後，她覺得自己比以前開心，更加認識自己。「方姑娘會與我一起研究苦因，令我對很多事情都能夠釋懷，知道事情發生了，就去處理它，懂得欣賞自己。」她笑言自己是個外表堅強，但內心脆弱的人，活到今天，終於懂得要「喊救命」，知道要適當地表達自己、開放自己。

疾病、情緒困擾，人人都有機會遇到，問到她有什麼說話想對同路人說？「我真心推薦中心的服務，大家不需要介意宗教，遇到問題，要勇敢面對自己，嘗試不同方法、尋求專業輔導，幫助自己成長。患病後，我沒有埋怨過，因為自己都要對身體負責任。癌細胞最怕你開心，所以我們要對自己好一點。人就是這樣，覺得痛的時候才會想去改變，患病其實都是給自己一個反思的機會。」Apple希望自己接受完輔導後，可以有新的發展。「目前我仍在休息，我會好好記着方姑娘的鼓勵和支持，以正能量繼續幫助其他人！」

佛法輔導
初體驗
個案分享



改變思維模式 使心安 平安

Yvonne 本身是佛教徒，已經皈依，之前曾經上過佛學班，有一些基礎的佛學知識，2020 年初，她的情緒受到困擾，於是想找專業人士幫助，偶然的機會下，她在 Facebook 見到慈山寺佛法心靈輔導中心的服務，就決定留言查詢。「見到是慈山寺，覺得信得過（笑），希望可以找到一條出路給自己。」

是什麼原因令她情緒受困呢？「工作、身體各方面都有，覺得有很多事迫着自己。工作上感到很大壓力，身體方面有胃痛、又失眠，不知道怎樣解決。我經常覺得很不開心、抑鬱，會無緣無故哭，又會發很大脾氣。雖然我辭了職，但仍然覺得不開心，而且不斷循環。」來中心接受佛法輔導之前，Yvonne 曾經看過醫生，服用了大半年的藥物，亦有見過其他機構的心理學家，但仍然覺得沒用。「傳統的心理輔導模式比較被動，傾談

找到內心的平安，提供另一個學習渠道。

完之後，就不知下一步應該怎樣走？但透過佛法輔導，我們可以比較主動地去改變思維模式，對往後的人生沒有怨恨，知道什麼是善、什麼是惡，尋找到內心的平安，提供另一個學習渠道。當我們多想正面的事，做好自己，身邊的人都好像對自己好一點，可能是磁場的關係吧。（笑）」

Yvonne 很感恩中心的竺姑娘耐心地跟她傾談，用淺白的字眼去解釋佛法。「社工很有心，我們彼此有交流。以前我很急躁，遇到困難就只會投訴，不懂面對，竺姑娘會從佛法角度引導我去思考，鼓勵我換個角度去看事情，不要經常想自己做得不好、遇到困難不要逃避。她讓我明白，任何事不會無緣無故發生，要找出根源。」

那麼接受輔導後，最大的改變是什麼？「現在少了埋怨、少了投訴，與家人的關係亦改善了，以前我很容易緊張，現在會想，除了自己外，可以做些什麼幫助其他人呢？而且學懂不要重複想那些負面的事。」現在她認為每個困難都是學習的機會，當情緒不佳，她會念佛號，一早一晚也會靜坐。

Yvonne 鼓勵情緒受困擾的朋友，遇到困難要跟人傾訴，找方法去幫自己，先處理好自己的情緒、令自己心安。「接受輔導不是負面的事，起碼代表你已經踏出了第一步。」☺

下期預告 念佛的科學實證

念佛是佛教其中一個修行法門，很多人都想知道念佛到底有什麼作用？下一期，我們繼續報道香港大學佛學研究中心在佛法輔導方面，有關念佛的研究。最近他們發表了三篇有關念佛號的論文，研究念阿彌陀佛為什麼可以影響情緒？這個發現對很多佛弟子來說也很震撼，亦證明了念力是多麼有力量。

且聽衍空法師稍作透露：「我們分別做了三個臨床實驗，都是與重複宗教念誦對人腦減少負面情緒反應的實驗。負責的高峻嶺博士安排了一群佛弟子，分別念誦耶誕老人和阿彌陀佛，看看他們有什麼反應，再給他們看不同的『核突照片』刺激他們，結果發現反覆念誦阿彌陀佛，能夠幫助腦神經形成一個思維模式架構，中和負面情緒，並且減少焦慮。相對不念佛的人，情緒會穩定些，沒那麼執着和擔心。就像你每天練太極會令肌肉養成一種力量。同樣地，當你受到衝擊，感到好傷心時，一念佛，就有力量抵消負面情緒。」