

以佛法打開心鎖 五十而知天命

訪問及撰文 馬詠雯 翁樂兒 謝樂熙 陳沂筠 劉玉華



在車水馬龍的香港，人們都不知不覺地，習慣與「都市病」共存，大家的心門都加上了一把無形的鎖。雯雯(化名)知道自己的心門已關緊，密不透風。在迷茫中，她曾急切地拿出一條又一條的鑰匙，嘗試打開那度門；卻沒想到，心越是急，越是換來鎖得更緊的心門……直至她找到那條名為「佛教」的鑰匙，她才終找到離苦得樂的方法。

落鎖：命為抑鬱症的鎖

曾任職政府部門的雯雯，工作煩忙，早已習慣那種高壓和食無定時的生活。雯雯的精神狀況早已如緊繃的琴弦，又如充滿氣的氣球般，有隨時斷弦或爆破的危機。最終，抑鬱症入侵，令自己緊鎖於憂鬱和痛苦之中。病魔令她不願意接觸他人，甚至有自殺的傾向，而她唯一能依賴的，竟是那不計其數的藥物！

鑰匙：以佛教命名的鑰匙

患病期間，雯雯嘗試過不同的專業輔導，但她的精神狀況並未見改善。後來，機緣巧合之下，她認識了慈山寺佛法心靈輔導中心，並接受其輔導服務，她說：「相比起一般的輔導服務，佛法輔導給予我更多的空間和新的角度，去思考自己問題的癥結。」

由於抑鬱症病情反覆，她開始懷疑自己根本無法戰勝病魔，又責怪自己成為家人的重擔，終日活在「自怨自艾」的陰霾中。輔導中心的社工，曾跟她解說佛教中「兩支箭」的故事：第一支箭，是避不開的病魔；第二支箭，是對病情埋怨和自責的情緒，而後者最傷人。雯雯苦笑道：「我終於明白，身可以痛，但心不需要苦。」在佛法輔導中，她領悟到傷害自己最深的，乃是自己貪瞋癡煩惱的束縛。

開鎖：佛法輔導的魅力

輔導中心主管嚴穗華博士(Jennifer)，希望人們能透過佛法心靈輔導去了解自身的問題，然後才懂得去選擇。她說：「有時，事物本身沒有改變，但人的心態卻改變了。」嚴穗華博士指出輔導中心的服務特色，是「以心療心，悲智圓融」。「心」乃所有事物的根源，我們開心和不開心的感受，皆源自於我們的心。故此，佛法被稱為「心」的法門。佛法心靈輔導，就是用佛法的智慧，透過輔導原則與技巧的結合，用「心」影響「心」——輔導員以一顆「智、情」具備的「心」，來幫助、治療受助者那受困擾或受傷的「心」，達到「悲智圓融」的目標。

來訪者接受輔導時，由認識自己的心開始，然後學習「調伏」自己的心，從而有能力客觀地理解人、事、物之間的運作法則、關係及變動。當面對人生的起伏高低時，他們便可擁有一個「慈悲和智慧」俱備的選擇空間，讓自己能做到「心安、理得」，得到心靈真正的自在，即所謂「轉識成智」。



現在的雯雯，經過佛法輔導後，她學會跟自己的情緒和好，更懂得去察覺和處理不開心的感受。即使低潮的日子依舊會出現，但她已能泰然地面對。雯雯表示，現在反而會慶幸自己曾患病，因為病讓她有機會來到輔導中心，接觸到佛教，開啟另一段精彩的人生。

花園：五十而知天命

在佛法的輔導和藥物的治療下，雯雯終不須服用藥物，成功走出抑鬱症的困擾。同時，她還為自己準備了一份特別的五十歲生日禮物——就是「十年時間」！她在五十歲生日時，提早十年離開駐守多年的職場。她要把這珍貴的「十年時間」留給自己，做一些自己認為有意義的事，當中包括——成為慈山寺佛法心靈輔導中心的義工。

Jennifer說，每個人都有迷失的時候，當回到正軌後，也可以照亮他人。雯雯現已成為義工多年，她開心地說：「我用另一個身份在這裏助人自助，這個過程很美妙！」不知不覺間，她的心房已開滿了鮮花！

人生難免有高低起伏，由心門緊鎖，到尋獲鑰匙，最後成功解鎖……慈山寺佛法心靈輔導中心猶如一道曙光，幫助有需要人士，離苦得樂。希望更多人能從此處得力渡過難關，重建內心的馥郁花園。

什麼是苦？原來苦有八種？

佛法其中一個概念為「八苦」，八苦指：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦及五陰熾盛苦。

(掃描QR code 查看更多解說)



痛苦 = 「毒箭」？

《箭喻經》曾提到：第一枝箭 - 是指必然的事，人們不能逃避的客觀痛苦。

第二枝箭 - 是指我們內心對於第一枝箭的主觀反應，若因而苦惱不已，只會為我們帶來更多的不安和煩惱。



直指心靈的鐘塔

訪問及撰文 任真 陳希雅 楊盈 黃子詩 李思婷 李敏儀

「聞鐘聲，煩惱輕」，慈山寺佛法心靈輔導中心，就像繁華俗世中的一座鐘塔，悠揚的鐘聲傳遞清心之音，洗去人們心中的煩憂，教人內心得到平靜。

聚沙而成的鐘塔

成就這座鐘塔的，是一班熱心的社工和義工，當中包括阿儀。

阿儀是輔導中心的「接心關懷團隊」義工，服務超過五年。除了協助接待到中心進行輔導的求助者、支援中心活動之外，也到醫院病房提供社區心靈關顧服務。她說：「其實接待的歷程並不簡單，每位來賓到達後，第一眼看見的就是我，為要讓他們在中心有最好的體驗，我必須做好我的崗位。」阿儀認真對待每個細節，她用以「聚沙成塔」來形容每位義工，認為大家只有互相合作，才能成就慈山寺佛法心靈輔導中心這座高塔。

慈心祝福的鐘聲

「未擔任慈山義工前，我性格火爆，脾氣很大，跟同事發生衝突也是常事。現在，我變了，會主動去祝福我的仇人。」阿儀認真地說道。如今她卻親和力十足，當中的轉變，全因接觸佛法及參與了中心的活動，藉著在義工培訓課程所學習到的「慈心祝福修習」，從中她學會祝福自己討厭的人。

阿儀坦言從前自己很討厭自己的上司，但自從學習觀世音菩薩「聞聲救苦」的精神，嘗試從聚焦對方討厭的地方，改為觀察對方的苦況後，她嘗試靜下心來，學習祝福他。一開始很難，但是當她祝福上司持續一段時間後，她漸漸發現自己面對他時，心中不會再掀起波瀾，更因此解決以往失眠的問題。阿儀笑道：「只有放下仇恨，敞開心扉，祝福自己的仇人，自己才能得到快樂。」

指引心路的鐘聲

陳嘉偉(Kelvin)是慈山寺佛法心靈輔導中心的高級社工，他同時是一位佛法心靈的正念老師。在「梅村」禪修中心修習正念老師資格時，Kelvin學會運用透過生活化的佛法輔導活動宣揚佛理，例如頌鉢。「在頌鉢的時候，參加者感受著身體的一呼一吸，心中的波瀾慢慢平靜下來。有些更會睡著，因為他們終於可以放鬆！」Kelvin說道。中心由社工準備的心靈健康工作坊活動很多樣化，有森林療愈、茶禪、頌鉢、密室逃脫和諧粉彩等。

為了讓義工掌握服務的知識、態度及技巧，中心一邊善用他們的經驗，但也需要持續提供全面的培訓，除了當義工前的五十小時培訓，也為他們安排服務後檢討、每月聚會，協助他們整合經驗，也有助放下他們在服務過程中吸收到的情緒，更有義工笑說「有時星期六、日，見社工與義工的次數，比家人更多。」



有一次，Kelvin帶領一眾義工在赤柱監獄為女囚舉行靜心活動，那次經歷令他印象深刻。起初，女囚們對靜心活動一竅不通，大家都苦著臉。活動中，他帶領她們一起唱歌，一起靜心，最後，兩百多位女囚的臉上重現了笑容。回想那一幕，Kelvin的臉上也揚起微笑：「那天，我相信她們心內有暫時離開了監獄的感覺，雖然她們的身體被困在監獄，但心靈卻可以得到自由。」

慈山寺佛法心靈輔導中心社工和義工合力把慈山寺這座心靈鐘塔的鐘聲敲響，鼓勵人們放下煩憂，靜下心去感受世界，讓大家能在悠揚的鐘聲放鬆心靈，尋得安穩。



佛法知識小錦囊

佛法輔導與一般的輔導有什麼分別？



專業輔導

VS

佛法輔導



理論基礎

建基於西方不同的心理/輔導理論

目標

透過輔導另助者行為、情緒及思想改變

技巧

基本輔導理論和技巧

輔導人員

社工、輔導員、心理學家



建基於佛陀的教導：緣起法及其合意，以佛法和禪修為依據

助人離苦得樂，心安自在，轉化生命

除輔導理論和技巧外，加上佛教中八萬四千種法門，禪修、靜心練習，等等。

社工、輔導員、心理學家，但必須有佛學的知識和修習。



何謂「慈悲」及其作用？

「慈」，意指讓人快樂和內心平靜；「悲」，則是幫助人解決問題和擺脫痛苦。兩個字合併為「慈悲」時，便是將人從苦難中拯救出來，令人快樂，亦泛指慈愛與悲憫。當你有了慈悲的心，便能懂得接納、包容和欣賞自己；當你有了慈悲的心，便能擁有同理心，使你既懂得站在別人的角度思考，又懂得平等地理解別人，能真誠地原諒及祝福討厭與敵對的人。



佛法知識小錦囊



為何參加者能透過參加不同活動平靜身心？

中心以體驗活動作為定錨，協助參加者在過程中回歸自己，以五種感官增加覺察力。當你嘗試打開自己的五感，就更容易覺察自己當下轉狀態，便能把專注力放在當下，從而選擇注意力放在身體感覺、內心的心理活動和情緒反應。我們就不易被固有反應所牽動，能如實回應外在環境。



無暇前往參加佛法心靈輔導中心活動的市民如何增智慧、平靜心靈？

自2020年開始，中心便把各線下活動搬到線上供市民瀏覽，且推出多個網上專業自學課程，務求全方位關懷學員對身心靈健康與知識的追求。當他們能關注自己身心健康時，更能願意調整自己生活，邁向身心靈健康。

靜心活動小測驗

Q1

你喜歡參加靜態，還是動態的活動？

靜態 ➡ Q 2

動態 ➡ Q 3

應如何挑選合適自己的靜心活動呢？通過以下的心理小測驗，回答下列問題，看看哪一項活動適合你參與吧！

Q2

認為在自己的五感中，哪個感覺最吸引你？

視覺 — 「粉彩」藝術創作

聽覺 — 「聲音」頌鉢療癒

味覺 — 「茶道」茶禪體驗

嗅覺 — 「香道」製香活動

觸覺 — 「伸展」正念瑜伽

Q3

日常生活中，你享受跟自己獨處，
還是喜歡與人接觸？

自己獨處 — 山林療癒體驗

接觸他人 — 正念靜心活動



簡介

慈山寺法心靈輔導中心於2020年成立「聆心頻道」，聽眾提供正念與心靈有關的健康資訊。例如：每日在義工聲音導航的帶領下，透過一百個「百喻經故事」，讓聽眾從中領略佛法的智慧。

掃描QR code前往故事平台

Google:



Apple:



Spotify:



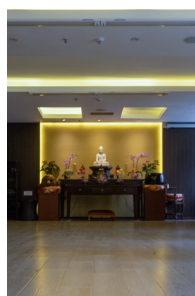
「聆心頻道」

慈山寺佛法心靈輔導中心

因應社會變化，大眾對心靈健康的需求急劇增長，慈山寺於2015年成立佛法心靈輔導中心，旨在向大眾提供專業且全面的心靈輔導服務，是香港首間結合佛法與專業心靈輔導的中心。除了輔導服務，中心亦會透過不同類型的活動與專業課程，讓參加者從活動中重拾心靈平靜和培養正確的生命態度，積極地應對生活中的變化和挑戰。

專業輔導團隊

本中心的社工和輔導員均獲得專業認可資歷，具備豐富的輔導經驗，亦會定期透過舉辦專業的分享和培訓活動，強化輔導成效。



嶄新佛法輔導

中心實踐「以心療心，悲智圓融」，將佛法 (Dharma) 的理念與輔導理論和技巧相結合，協助受困擾的人士調適身心，舒緩情緒，重拾生活的步伐，駕馭人生的順遂。

積極連結社區

本中心積極與接近100間社福機構及醫院合作，旨在讓其服務使用者，可透過參與中心活動，提升精神健康，推動全民身心靈健康。

想認識更多關於慈山寺
佛法心靈輔導中心的活動嗎？

立刻掃描QR code 查看我們最新的活動及資訊啦！—— 熱線：3162 6388



活動一覽



Facebook專頁



報名參加



網頁

一、自在安心系列

「瑜伽痛症」治療課程



二、正念慈心系列

「正念·自我慈悲關顧」證書課程



三、專業導心系列

「佛法心靈啟迪證書課程」



四、社福調心系列

「九龍醫院 - 病人資源中心參學日」



五、社區接心系列

慈山寺佛誕開放日



於慈山寺開放日，輔導中心設立不同主題的互動遊戲，靜心體驗，讓參加者從活動中加強自我覺察，保持積極心態，心安，達至平安。

工作坊介紹

六、義工修心系列

義工培訓課程



中心透過一系列活動提升義工的全人發展，促進人文關懷和義工個人成長，實踐自利利他精神。