







慈山寺佛法心靈轉導中心主管嚴穗 華博士 (Jennifer) 擔任輔導工作多 年,曾在香港的大學教授「輔導及社 工個案」(Counselling and Social Casework)。因緣際會下,她出席 了一個宗教研討會,佛教界代表 衍空法師,以「正法治療」來討論 「如何過一個痛而不苦的人生」。就 在那時,嚴博士心裏便播下了佛法 輔導的種子。

轉導中心位於筲箕灣,嚴博士比 喻輔導中心是城市裏的「心靈綠 洲」,為繁忙都市人帶來心靈歇 息的機會。



佛法心靈輔導與正法治療

中心自 2015 年成立以來,中心平均每年有超過三百五十多個新個案,七年來計算,累積了幾千人。輔導個案中,以情緒問題為主,例如抑鬱、焦慮等;其次是婚姻問題及喪親的哀傷困擾,也有因工作或生活等壓力,而前來尋求協助的人士。Jennifer 看到來訪者的壓力指數甚高,可能跟這幾年的轉變有關,包括:疫情及社會事件等,市民對未來不確定,充滿焦慮、不安,以致情緒壓力上升。

佛法的「因緣觀」令 Jennifer 學會從多方面、多角度去認識及 了解事件的脈絡與因由。現象的 出現,非因單一的某人或某事能 成就,而是由眾緣和合而生起。 在輔導過程中,輔導員會以「因 緣觀」,協助受助者了解其問 題的因由與條件,究竟有什麼 「人、物、境」影響着他們?從 而協助受助者抽絲剝繭,認識什 麼是導致他們經歷痛苦(即所謂 「苦因」)。







究竟有什麼「人、物、境」影響着他們?

痛苦的產生,非純然是「他人」的問題或「他人」的責任,亦關乎自己用什麼心態去理解、互動、回應及處理等有直接的關係,這是探索「苦因」之門。當受助者深入探察,知道「苦因」後,才看到改變的出路與方向,才有改變的動力。在認識「知苦」的過程中,受助者除了明白處理問題的正確方向外,還可對自己增加了解,學習與自己重新連結。

不少受助者跟 Jennifer 分享,他們在輔導中學會「好好關顧自己」及「如何面對問題,不再受以前的苦」。受助者的心聲讓我們看到佛法心靈輔導的正面成效。Jennifer 説,受助者能認識自己、找回自己、接受自己,轉化念頭,甚至找到出路,從痛苦中走出來,使她及輔導團隊都感到欣喜與滿足。

現時,中心提供的佛法心靈輔導,以八至十二節為一個單元,每節輔 導約一個半小時。當然,輔導員會依個案的情況在時間上有所加減。中心 的輔導員每月都會舉行例會,分享經驗;中心也提供不定期的培訓課程, 讓同事擴展專業知識之餘,亦有一個互相提醒、固守初心的機會。此外, 中心亦把個案結集成書,在寫作過程中讓輔導員得到沉澱和反思的機會, 亦讓大眾在閱讀個案時,產生共鳴。從讀者的回饋中,得知他們很喜愛閱 讀中心的個案結集。

Jennifer 補充説,中心會繼續努力出版不同的刊物,包括:與佛法心靈輔導或正法治療有關的書刊,與其他同工及社會人士分享應用佛法義理的經驗,例如透過佛法的典故,去理解所承受的苦與其特質等,希望在「怎樣把佛法應用在生活中」這題目上,盡一分力。



「生命善友計劃」: 把佛法輔導滲入社群

除了佛法心靈輔導服務,自 2019 年開始中心增設了「生命善友計劃」,為安老院、醫院、男女童院及監獄等四大範疇的服務對象,提供「社區心靈關顧」服務;並與多間醫院合作,為醫務人員提供到訪慈山寺參學、禪修等機會,以照顧同工的身心需要。

當中,中心會按照義工的意願與興趣,以「兩人一組」為單位,安排他們參與服務,例如到安老院舍探訪院友,提供心靈關顧。至於男女童院的服務,則主要以「工作坊」的形式,讓義工與院友一起參與互動。在疫情期間,機構不開放予義工探訪,中心改用了其他服務形式,例如:書信傾談或網上關顧等,令受助者在防疫措施的限制下,依然感到被關懷,彼此連繫、人間有愛。

以照顧同工的身心需要。慈山寺參學、禪修等機會、為醫務人員提供到訪

展望將來:深化佛法心靈輔導

説到展望,Jennifer 希望持續做好輔導服務,並努力推展以下四項範疇,包括:

- (一)深化佛法心靈輔導 Jennifer希望在佛法心靈輔導的領域內,有「普及」與「深化」的發展。這意念來自實務的觀察,因不同的問題都有不同的特徵,有些個案的狀況,需要輔導員運用某些專門的、特別的方法,針對個案獨特的需要去處理,才有成效。例如:怎樣用佛法輔導去處理婚外情?或應該用什麼輔助手法處理特殊的個案?又或者,怎樣透過正法治療去處理創傷的心靈等。
- (二)輔導團隊的專業發展
 現時,輔導中心的「硬件」已發展得不錯,「軟件」亦會繼續精益求精。就專業發展而言,Jennifer希望提供機會,讓同事得到持續的專業發展,包括:深化或參究怎樣把佛法心靈輔導做得更好等。
- (三)輔導與活動相輔 除輔導外,Jennifer希望持續發展不同類型的活動,令「個人輔導」與「活動」兩種不同的服務形式,互相配合、相輔相成。例如:以「生命善友計劃」為主軸,擴展更多與社福、醫護機構的合作機會。
- (四)「慈心計劃」——這是中心的獨特的服務,邀請不同機構合作,擔任個案轉介的角色,為有緊急醫療經濟需要的病者,提供經濟支援,協助紓解他們的壓力。過往兩年,此計劃已幫助接近九百六十位合資格的病人,每個個案的資助金額,由港幣五千元至五萬元不等。

為更了解受助人的心路歷程,本刊誠邀兩位曾接受佛法心靈輔導的受助者,親述佛法心靈輔導「怎樣幫助大眾紓解情緒」及其成效,以下是他們的分享:





Suki 的個案

遇上佛法輔導的緣起

Suki 現年五十多歲,去年奶奶(家姑)離世後,她傷心不捨,感覺自己做得不足夠。那段日子,Suki 和丈夫及女兒都很傷心,她覺得家人已很難過,自己就更要堅強,不敢在家人面前哭泣。女兒知道的 Suki 狀況,便帶她到慈山寺參訪、抄經。寺院環境寧靜、清幽,她取了多本輔導個案集來閱讀,看了個案後,才得知道有這樣一間佛法輔導中心。抱着懷疑心態,她來到中心接受輔導。

好像是放下了 但又只是逃避

奶奶過身之後,Suki 和大伯及大姑的關係轉差。Suki 不喜歡大伯及大姑身為子女,對父親的態度不好。Suki和老爺、奶奶感情很要好,奶奶去世,Suki 出現抑鬱,常常突然哭泣、驚恐,耳邊常出現聲音。診斷後,醫生給她精神科藥物治療。,本來,奶奶去世後,她不想與親戚見面、聚會,醫生也建議她可暫時不見,但Suki總覺得這只是逃避。可是,經過幾節佛法心靈輔導後,有一晚,Suki忽然明白:「家是我的,飯菜是我煮的,自己為何要逃避?」Suki開始懂得要好好面對,聚會期間,主動再與親戚做簡單交流。



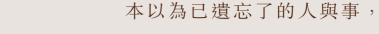
明白佛法義理,釋放負面情緒

Suki 是去年七月尾到中心做輔導,把抑壓的感受和經歷抒發出來。Suki 很多謝輔導員 Hugo 的協助,讓她盡情抒發。無論是與子女的開心時光,或是抒發人生是苦的經歷,Hugo 都帶領她明白一些佛法義理。Hugo 很懂得聆聽,有時會請她閉上眼睛,感受呼吸,給空間她重新經歷、檢視、重整過去跟大姑的相處情境與情緒,讓她每次離開中心時,都感到釋懷、舒服與自在。「輔導員雖不是我什麼親人或傾訴的朋友,但他卻能幫助我,釋放負面情緒。」

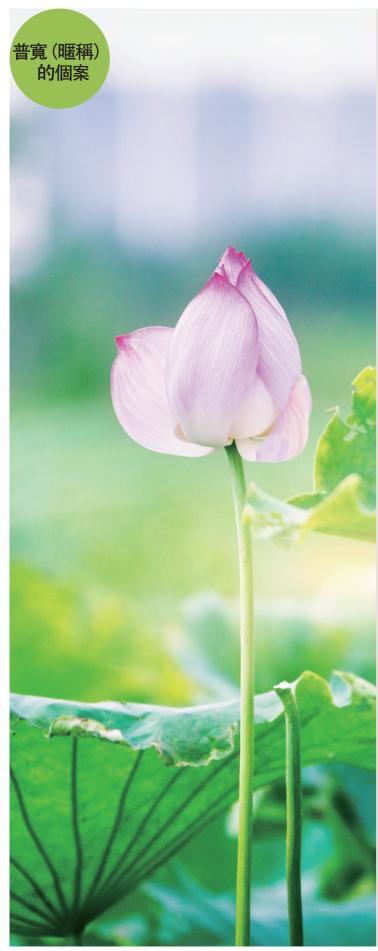
抄經、觀呼吸,讓心境平靜

Suki 在輔導之前,已有抄經的習慣,感覺每次的 抄經過程,心境都平靜。所以,有情緒的時候,便坐 下來抄經,她現在多抄《心經》。開始時,情緒還是 有的,手也在顫抖,其後心情慢慢平復。Suki也將這 方法介紹給朋友、鄰居,抄經後回向給大家。

Hugo 還教了 Suki 三分鐘的呼吸練習,也用頌缽等其他方法,安靜她的身心。現在,她已建立在臨睡前做二十分鐘至一小時的靜觀練習的習慣。這是佛法心靈輔導幫助 Suki 釋懷情緒,當中的靜觀練習,讓她和身體重新連結。她說:「我們改變不到別人,但可改變自己。」訪問過程中,能感受到 Suki 的正能量、正思維。



原來在生命的經歷中,都是刻骨銘心的。



尋求佛法輔導的緣起

普寬是位七十多歲的女士, 但步履輕盈、有活力。前幾年, 香港發生了社會事件,看到電視 播出的畫面,她開始覺察自己情 緒有波動。雖然事件和自己沒有 直接關係,但她看完電視播放的 畫面後,情緒不安,很難入睡, 以前的艱苦歲月已走過,現在生 活安穩,但自己為何不開不來反思 同因。她皈依了好一段日子,也 曾參與靜觀活動,就是不明為何 自己仍有這些情緒!

去年經朋友介紹來到佛法心 靈輔導中心。和輔導員竺姑娘傾 談時,有機會整理昔日的種種。 自小,普寬和外婆、阿姨、姨丈 一起生活,姨丈是位外籍人士, 所以普寬的英文也不錯。她回想 起十六、七歲時,有一天她突然 被公司解僱,失業已難啟齒,又 擔心沒錢交租,經濟出現困難, 與她現時的生活,有天壤之別。 她亦經歷了六十年代的暴動,炸 彈危機處處,晚上宵禁,日間獨 自在街上遊蕩,也心感徬徨。今 天的普寬,以為早已把這些經歷 遺忘,但看到類似的書面在電視 上出現時,情緒又湧現了。

解鈴還需繫鈴人,心結是要自己解開

輔導過程中, 竺姑娘請普寬描述某些情緒出現時的感覺。譬如説到驚恐時,便會請她仔細描述內心的感受。或説到迷惘時,她會感到不知所措,好像在大海裏沒有任何依靠;感到委屈時,是既不能把情緒說出來,又感到無助、恐懼。這些引導令普寬明白,輔導員問的問題,其實是幫她解結。還有,情緒波動時,輔導員會教她輕拍身體、看看花草,紓緩情緒。

普寬覺得佛法心靈輔導,不是直接教你怎樣做事,而是引導你怎樣去選擇。現在,情緒湧現時,她會和身體連結,覺察當下的情況和感受,然後反思。所以,輔導帶領普寬有機會更了解自己。所謂「解鈴還需繫鈴人」,心結是要自己解開的。人生都是一個選擇。人生無常,我們不能控制,但可選擇怎樣面對。當見到不想看的畫面時,是可選擇不看的。

現在,普寬已懂得怎樣做選擇,懂得 say no。 「以前,覺得好像沒有自己,要迎合所有的人,自己 漸變得封閉。」家庭環境的變遷,令普寬感到自卑、 無奈。輔導員的接納與鼓勵,讓她感到安慰。

她感覺來到中心是清洗「污漬」,所謂的污漬,就是被人家看不起、被人嘲笑。她說,本以為已遺忘了的人與事,原來在生命的經歷中,都是刻骨銘心的;只是為了生存,要保護自己,才刻意把事情抹去、忘掉。就好像動物遇上敵人時裝死一樣,或像轉一個保護色保護自己那般。佛法心靈輔導,就是給空間去梳理困擾和情緒,以便好好去面對和處理,猶如「清洗、解結」,清洗被抑壓情緒的心、解開放在心裏多時的結。現在,她的睡眠已轉好;靜下來時,普寬喜歡寫作抒懷。在最後一節的輔導面談裡,她透露正計劃寫一本關於自己一生的書,送給女兒和弟弟留念,也送給親人、朋友交流。◆

筆者後感

嚴博士的分享,讓我們更了解什麼是佛法心靈輔導。Suki 和普寬的 真情分享,讓我們感受到佛法心靈輔導、正法治療是怎樣幫助紓解、 處理情緒。遇到事件時,人通常有自動調節機制去處理情緒,令情緒 慢慢平復。可是,有些時候,當出現的問題或壓力超過身心所能承受 時,上述機制未必能應付。情緒超過個人可負荷時,便容易轉牛角 尖,那時就需要有人從旁幫忙。佛法心靈輔導,在輔導過程裏,讓我 們找到心靈的綠洲,引領我們重新與身心連結,轉化情緒、認識自 己、啟發智慧,擴展對人事的認識。人是有選擇的,遇到處境時,可 選擇怎樣去面對和處理!