

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

文 / 釋蓮等



馬密總2015年第10屆【大德佛學培訓班】

課程札實 受益無限

學員受益 活動圓滿

大馬真佛宗年度最大的盛事—「請佛住世全國供僧大會」，於2015年10月18日隆重舉行。同時第10屆【大德佛學培訓班】，也於2015年10月11日至17日，在馬來西亞霹靂州務邊「本然教育大樓」（真佛宗平和養老院隔壁），一連七天教導殊勝的「真佛密法」。

來自東馬、西馬及新加坡、印尼、台灣等地的真佛宗出家眾、助教及同門，約有200人參加此次培訓班。尤其剛落成的大德佛學院「本然教育大樓」，設備完善，非常寬廣，大禮堂可以容納千人一起上課，可以看出馬密總對教育的重視。

課程由各國資深上師團蒞臨授課，包括蓮一上師「佛法與人生」，蓮萊上師「真佛經藏一聞與思」，蓮密上師「禪定及本尊法觀修要」，蓮滿上師與蓮傳上師「大小乘修行次第」，陳秉璋碩士「真佛宗發展與展望」，蓮店上師「金剛亥母拳」，及壓軸的蓮寧上師「修行心得」。七位上師及陳碩士毫不藏私，將自己的心得傾囊相授，學員受益良多。

由於平和養老院提供學員住宿，生活和上課緊密結合。每天早上7時至7:50同修上師相應法，由馬密總法師團輪流帶領同修，同修後蓮太上師帶領大家做暖身運動25分鐘。每天晚上8時至9時同修四加行法。早上6:30起床，晚上11時就寢，生活非常規律。

密七的第一堂上課，於10月11日上午9:30，由蓮一上師的「佛法與人生」開始；至10月17日中午，由蓮寧上師及平上師，主持結業式並頒發證書圓滿。緊湊、精彩又充滿挑戰的密七，有動有靜，更要動腦。尤其實修的功夫，更要落實在生活中。

整體課程的設計，有三大特色：

一、真佛密法的教導，這是最吃重的部分。包括深入探討師尊文集、信解行證、禪定、佛教史、戒律等等，有系統的將真佛密法落實在生活中。

上師們的教導各有特色，而且內容豐富，摘錄部份開示如下：

1、蓮一上師教導「佛法與人生」，他娓娓道來，將許多故事，用佛法的智慧，很深刻的印在學員的腦海中。如是講解世間八法：稱、譏、毀、愈、利、衰、苦、樂，師尊常開示一切都會過去的，還有甚麼執著？要領悟佛法對人生有何好處？有何功德？佛希望眾生自己找到答案，而不是佛給你答案。呼應著師尊的教導：人生就要能放下執著，要懂得轉化。

2、蓮萊上師教導「真佛經藏一聞與思」。聞思修，先聞先思考，修就包含行證。上師的教導有一套方法，讓全體學員發揮團隊精神，而且問答故意設陷阱，都能讓學員加深印象。

上師以師尊文集《智慧的光環》中的幾篇文章「考」學員，例如第一篇「道心」，提出的問題有（1）道心是甚麼？一定是修行才有道心嗎？吃飯的時候、讀書的時候，用甚麼心？（2）真佛密法是甚麼？請簡單引述。（3）為什麼根本上師蓮生活佛盧勝彥永永遠遠



蓮寧上師 分享自己的「修行心得」

「道心」堅固？（4）為什麼虛師尊說：「我都不退道心，你們怎麼可以退道心呢？」

大家是不是要用心去思考？知道正確答案後更會恍然大悟。

3、蓮密上師的「禪定及本尊法觀修要義」，說明禪定的三要訣「身不動、心不動、呼吸調和」，尤其「氣入中脈」是禪定最重要的口訣。真佛密法中有九節佛風，在重新調整我們的脈，把它修正。金剛誦哈阿吽，把宇宙光明吸入，淨化中脈。練寶瓶氣，讓氣無處跑，揉出一條中脈管，打基礎要三年，到有丹田氣才合格。

修法最重要是入我我入觀。上師說：「修法和上師本尊護法合一一次，法力念力增長一次。」

4、蓮滿上師和蓮傳上師教導「佛理大小乘修行次第」，薑是老的辣，兩位上師經驗豐富，佛理清晰，將這一門課從小乘的出離，苦空無常，十二因緣，層層演化。從凡夫修到阿羅漢、菩薩、成就佛果，是有次第的。學習佛法要了解自己，因為我就是痛苦的來源，懂得應付我字，問題就容易解決。諸行無常，諸法無我，一有我的存在，就離開真理。

人有挫折，才會有動機修行。密教從皈依開始，皈依要明白誰是引導你的人？根本上師的口宣說，才知佛法僧。密法藉由根本上師之教示演化，沒有根，不會開花結果，根本上師是傳承加持力的來源。視師如佛，依照師尊所傳的法去修，才能相應。

顯教講三大阿僧祇劫，密教只要降伏貪嗔癡，就是三大阿僧祇劫，時間觀念和顯教不同。真正的空，不是甚麼都不想，所謂空，就是心裡完全沒有執著，不受外界影響。

5、蓮寧上師教導「修行心得」。上師分享自己皈依及出家修行的心得，強調根本上師的重要，並分享一個人要修行成就的七大法門：1、戒律。2、飲食。3、供養法。4、定。5、瑜珈。6、修氣。7、慧。

戒律中的酒戒，只要迷惑你本性的就是酒戒，例如荒廢道業，就是從酒戒變出來的；迷失自己就是酒戒。師尊講盜戒，只要身為比丘比丘尼，今天不修一壇法，就是盜取眾生的供養，犯盜戒。



蓮店上師教導金剛亥母拳

修定，一定要觀想氣，納氣是最主要的入定法。

請佛住世，是普賢十大願之一，我們要天天請佛住世，能聽聞佛法，才能成就佛果。看到大成就者在世，要請佛住世，六道眾生都蒙法益。

蓮寧上師鼓勵大家培養專注力，專注力強，而且有恆心，是修法相應的重要基礎。

二、金剛亥母拳

真佛密法是動靜互相配合，不但修心，也要修身，而且氣脈明點和生拙火的修持，是實修真佛密法的一大重點。

「金剛亥母」有一個最重要的法，就是「金剛亥母拙火定」，他可以幫助密教所有修行人的「拙火」成就。

「金剛亥母拳」是真佛宗根本上師蓮生活佛盧勝彥親傳，2015年1月10日在台灣雷藏寺盧師尊主壇的金剛亥母法會上，先由蓮店上師表演適合女眾的金剛亥母拳法27式，再由蓮生活佛表演適合男眾的金剛亥母拳法。

此次馬密總安排蓮店上師首次公開傳授「金剛亥母拳」，學員都非常期待。蓮店上師以非常活潑的方式帶動全體學員，使看來艱深的「金剛亥母拳」，在她的分解及示範下，幾乎全體學員都學會了基本十式。

此十式是：1、冥想氣脈。2、左右交叉鬆解。3、洗脈下壓。4、坐姿左右擠壓氣脈入中脈。5、獅子解脫力法。6、金字塔式。7、挺腹向上。8、金剛座左右擠壓。9、弓箭步。10、跳躍弓箭。

（未完待續）

真實佛法息災賜福經

祈請蓮生活佛加持文：
嗡。啞。吽。

敬以清淨身口意。供養毘盧遮那尊。
法身佛眼佛母。報身蓮花童子身。
應身教主蓮生佛。三身無別大佛恩。
恭敬真佛大傳承。具足神通彌六合。
放光遍照於三際。一如無間能現證。
佛子時時常哀請。光明注照福慧增。
昔日釋迦來授記。阿彌陀佛殷付託。
彌勒菩薩戴紅冠。蓮華大士授密法。
祈請不捨弘誓願。救度我等諸眾生。
如是護念而攝受。祈請加持速成就。

南摩毘盧遮那佛。
南摩佛眼佛母。
南摩蓮花童子。
南摩蓮生佛。
南摩真佛海會十方三世諸佛菩薩摩訶薩。

唵聖語三遍：

西方蓮池海會。摩訶雙蓮池。十八大蓮花童子。白衣聖尊。紅冠聖冕金剛上師。主金剛真言界秘密主。大持明第一世靈仙真佛宗。盧勝彥密行尊者。南無真佛會上諸佛菩薩摩訶薩（三稱）

奉請二佛八菩薩：

南摩法界最勝宮毘盧遮那佛。
南摩西方極樂世界阿彌陀佛。
南摩觀世音菩薩摩訶薩。
南摩彌勒菩薩摩訶薩。
南摩虛空藏菩薩摩訶薩。
南摩普賢菩薩摩訶薩。
南摩金剛手菩薩摩訶薩。
南摩妙吉祥菩薩摩訶薩。
南摩除蓋障菩薩摩訶薩。
南摩地藏王菩薩摩訶薩。
南摩諸尊菩薩摩訶薩。

開經偈：

無上甚深微妙法。百千萬劫難遭遇。
我今見聞得受持。願解如來真實義。

蓮生活佛說「真實佛法息災賜福經」

如是我聞。一時大白蓮花童子。在摩訶雙蓮池。坐於大白蓮花法座之上。周圍十七朵大蓮花。青色青光。黃色黃光。赤色赤光。紫色紫光。各朵蓮花。微妙香潔。

白蓮花童子。默運神通。將一個摩訶雙蓮池。變化得格外金光燦爛。所有香花全部怒放。瑞草放出氣息。白鶴。孔雀。鸚鵡。舍利。迦陵頻迦。共命之鳥。均化金色。出和雅天音。

空中金色光。有淨妙天音來自虛空。諸世界香氣芬馥。空中金閣。全生光華。遍敷金蓮。虛空之中天花飄散。

爾時。摩訶雙蓮池。大大震動。無量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之均至摩訶雙蓮池。三十三天均趕赴摩訶雙蓮池。集諸二十八天眾。帝釋。梵王。八部四眾。廣說法要。

爾時。金蓮花童子現出大慧光。白蓮花童子現出法界光。綠蓮花童子現出萬寶光。黑蓮花童子現出降伏光。紅蓮花童子現出行願光。紫蓮花童子現出端嚴光。藍蓮花童子現出果德光。黃蓮花童子現出福足光。橙蓮花童子現出童真光。

諸天見之。大感驚異。於是帝釋從座而起。稽首向前對白蓮花童子而說。稀有聖尊。摩訶雙蓮池。以何因緣。現此大光華。

大白蓮花童子說。當為汝等細說。帝釋說。聖尊威權最尊。惟願聖尊為眾宣說。一切人天咸知皈向。

爾時。大白蓮花童子告帝釋及諸大眾說。善哉善哉。吾今為汝及末世眾生。有緣者於當來之世。咸共知之真實佛法及息災賜福之理。

大白蓮花童子即說。諸佛菩薩救度眾生。有最勝世界。妙寶世界。圓珠世界。無憂世界。淨住世界。法意世界。滿月世界。妙喜世界。妙圓世界。華藏世界。真如世界。圓通世界。如今。將有真佛世界。

於是佛菩薩聲聞緣覺及諸天眾聞聖尊開演真佛世界。知是過去現在未來之吉祥善逝大悲因果。是聖尊為眾生化身示現。各各歡喜得未曾有。稽首稱讚而說偈言。

聖尊大慈悲。無上秘密尊。
過去早修證。離欲超凡間。
今創真佛界。憐愍諸群有。
化身為教主。下降至娑婆。
善哉號蓮生。為眾廣宣說。
我等均已聞。當為大護持。

爾時。聖尊大白蓮花童子告大眾。修行以無念為正覺佛寶。身清淨。口清淨。意清淨為法寶。依真佛上師為僧寶。

聖尊告大眾。若有善男子。善女人。於每年五月十八日。沐浴齋戒。著新淨衣服。或於每月十八日。或本命生辰日。在密壇前。奉請二佛八

菩薩。奉誦「真實佛法息災賜福經」隨心所求。自有感應。更能供養香花燈茶果。虔誠祈禱。咸得如意。

聖尊告大眾。世間高官貴人沙門居士修道俗人等。若聞此經。受持讀誦。如是之人祿位最尊。壽命延長。求子得子。求女得女。獲福最是無量。是增益的大福寶經。

若有先亡。怨親債主。未能得度。滯滯幽冥。若能持誦本經。印送本經。亡者昇天。怨親退散。現存獲福。若有男子女人。或被邪魔所侵。鬼神為害。惡夢昏亂。受持本經。施印本經邪鬼退藏。即得安樂。

若有疾厄纏身。前世因果業報。鬼神病等。受持本經。印施本經。即得災厄消除。病源立解。若有惡運。官訟牽纏。囚禁獄繫但能持誦本經。印施本經。即得解除。凶殃殄滅。化為吉祥。

若兩國爭戰。能持此經。立像供養。即得加威。戰無不勝。誦者。印者。施者。能一切吉祥如意圓滿。消除諸毒害。能滅生死苦。

西方真佛海會。摩訶雙蓮池。大白蓮花童子。即於其中。而說咒曰：

「唵。古魯。蓮生悉地。吽。」（無數遍）

聖尊說此經已。帝釋及諸大眾。天龍八部四眾。恭敬作禮。信受奉行。

真實佛法息災賜福經終。



蓮生法王盧勝彥

蓮生活佛盧勝彥尊者的金句

不要執著，平常心，直心，
隨緣而來，隨緣而去，
放開一切即是：『悟』也！

Free yourself from all attachment.
Maintain an ordinary mind and a truly open heart.
Let things come and go naturally.
Letting go of everything is itself enlightenment!

【恭錄自蓮生活佛盧勝彥尊者第164文集—
一日一小語—悟】
(Excerpt from Sheng-yan Lu's Book: #164:
Daily Wisdom - Enlightenment)

《助印者：蓮花秀婷（綉葦）、鐘鏞鴻、胡淑萍、
鐘天來、邱雲恩、謝代興、謝洵芯、謝俊好、
謝羅儀、謝礎安

迴向：消除業障、消除諸毒害、冤親債主纏身靈
往生淨土、超生出苦、
一切所求皆吉祥圓滿。》

無形之通 (13)

(文接第1083第8版)

很多人要我發出「聲明」或「通告」，我也沒有做。

我常「不語」。

不說一句話。

為何如此？

因為這是「不言而教」，「無言勝有言」，是「潛移默化」。

(二)

每一個星期六，晚上八時，我固定的在雷藏寺講經說法。也會面對著千萬人的場面開講。這是在美國期間。

我亦固定每天清晨，寫一篇文章。

「說法」及「文章」，均是「教導」。

我已經說了如此多的話，寫了如此多的文章，假如還有人不明白，我又有何話可說，不如「不發一語」。

開悟的人，明白「自然」的道理，也就喜歡「不言而教」與「潛移默化」，這就變成我處理世事的態度了。

有人要我寫出：

「真佛宗的上師戒律」——上師的標準規範。

「真佛宗戒律」——真佛弟子的戒律。

「真佛宗組織條規」——層層的管制條理。

但是，我認為：

我實實在在的不想寫，因為加諸與世人的戒律，實在已經夠多了，人所設定的法律，佛教有形式的條規已經密密麻麻了。我再寫出「戒律」及「條規」，豈不是令人喘不過氣來嗎？

我想告訴弟子的是：

真佛宗的真正戒律祇有七個字：

「順其自然，不妄為。」

違反戒律就是：

「違背自然，太妄為。」

如此而已。

這七個字，實在也已經夠多了，算起來，我又多饒舌了一次。

(三)

蓮生活佛的常『不語』，是因為「說了也等於白說」，不說反而好。我已經說了很多，再不明白，也沒有辦法。我對世事已淡然，說與不說，均是一樣。

我明白：

要犯戒律的，你去說他，他仍然犯戒律。

不犯戒律的，你不去說，他依然守戒律。

蓮生活佛也不標榜自己是如何的守戒律，一切的功名也不希罕，心思極為清明，無權也無欲。

這「活佛」或「宗主」均可拋棄，如同垃圾。也無偽詐。

「真佛宗」可以消失，也可以存在。存與不存，隨其「任運」。

我這是「順其自然」，「不妄為」啊！

(四)

當我從圓光中升起，坐八葉蓮花座，在寶蓋華縷的飛舞之中，我結蓮花童子手印，召示大眾：

人們的追逐名利的太過，是「貪念」太過，人們的混亂與衝突，互鬥互爭，是「瞋心」的太過。人們的巧詐及偽作，是「癡心」的太過。這「貪」、「瞋」、「癡」果然是三毒啊！要消解「貪、瞋、癡」，正是佛教的作為。

大公無私，是化解「貪」的。

順其自然，是化解「瞋」的。

無為而為，是化解「癡」的。

「大日如來」——「佛眼佛母」

——「蓮花童子」——「蓮生活佛」。

常坐蓮花座，放大光明照世間，結真實的印契，莊嚴而無語，祇是在這「爭鬥」的人間，再放一次光明吧了！

(待續)

盧勝彥文集074冊《無形之通》



只因有我

(文接第1084第8版)

池塘的魚長大了，有人赤著黝黑的身上，手執魚網，腰纏魚簍，爬過籬笆跳進我家池塘裡去摸魚，連狗也不敢吠他一聲：我就在大門外泡壺茶，放好香煙，坐在那裡看著等。等到那人摸夠魚要上岸了，就招呼他來喝茶抽煙。起初他不相信，猶豫不決，不敢過來，我跟他講：「這魚是天地的，不是我的，你摸到的就是你的了。」那人見是一個瘦弱的小子，又無大人，就放心過來坐喝茶抽煙，而且聊起來了。我說：「你摸到的魚如果是太小的話，你也不能吃，就照市價賣回給我，放回池塘，好麼？」結果，從他魚簍裡秤了幾條，算了錢，當場放回池塘去了。

如此幾次，大半年下來，各路的「赤膊好漢」都吃到了甜味，反而不好意思常來了。他們告誡我的近鄰：以後不要欺侮那劉家小子！

從此之後，漸漸地，丟石頭砸瓦面、偷竹子、放牛羊吃園子的事就少了。

這些都早已成為過去，已經「空」了！

可是，那幾個老問題卻時隱時現，一直縈纏在心裡：「這個世界為什麼會有「我」？」

「這個世界為什麼會有我的肉體？為什麼會有我的思想、我的意識？」

「為什麼會有我看見及聽見的你或他？為什麼不會只有你們或他們，而沒有我？」

「『我』是怎麼來的？」

半個世紀過去了，成為心靈深處不能開解的懸疑！誰能給我真正的答案？

年紀老了，聆聽聖尊的開示，想的事情也較深入了，我開始領會到：只因有「我」，讓我開始有了名字，人們稱呼我的乳名、直至法號。

只因有「我」，餓了就想吃飯，睏了就想睡覺，覺得冷就想穿衣。

只因有「我」，使我經歷到這個婆婆世界的「生、老、病」。

只因有「我」，使我看見及聽見他人的「生、老、病、死」。

只因有「我」，在這婆婆世界產生了我的父母、兄弟、妻兒等六親眷只因有我屬。

只因有「我」，在婆婆世界營營役役，像小

螞蟻在搬麵包屑。

只因有「我」，使我經歷到人與人之間，錯綜複雜的愛恨情仇與喜怒哀樂。

只因有「我」，使我體驗到自己的「貪、嗔、癡、妒、慢、疑」。

也看見及聽見人類的「貪、嗔、癡、妒、慢、疑」。

只因有「我」，使我親身深深領受到大恩蓮生聖尊在娑婆世界的大慈悲救度，以及師母蓮香上師大慈悲呵護著五百多萬的弟子。

只因有「我」，使我親身感受到真佛密法的偉大殊勝。

只因有「我」，使我親身領受到生命中陸續出現的恩人們，在我危難之時伸出援救的雙手和發自心靈的高尚品德。

只因有「我」，使我親身經歷到朋友們善良摯誠的關懷和護持。

也只因有「我」，很抱歉，給我親身看到，人類在微笑假面具後面的嫉妒與譏諷，在延續著無止盡的貪婪。……

如果沒有「我」，這一切的一切，都不會因我而存在！

然而，近年受到大恩根本傳承蓮生聖尊無上智慧的教導啟發：

原來，不論是「我」或沒有「我」的存在，這一切的一切，也都是「空」的！我的一切所見、所聞、所覺、所知，原本都是虛幻！

過去的已經空了，現在的也將成為過去，也將成空；未來的也會成為過去。緣起緣滅，終必成空。一切無所得！

蓮生聖尊教導我們去參「天上天下，唯我獨尊」！

一時觸動了塵封已久的開關，震撼著心弦！

但是，這個「我」絕對不是筆者所寫的那個「我」！

不過，「我」想不存在也確實已經存在了。……這到底是誰？

(續完)

作者：釋蓮翰上師



語語昇華

(摘自 蓮生活佛開示)

在這個娑婆世界，我是傳大法的人，我可以這樣子講，在這個世界上功夫很高的人很多，高手如雲，沒有錯，但是你提到虛勝彥自然也是高手之一，高手中的高手，人中有人，天外有天，人中又有人，也算是高手了。能夠這樣子深入研究佛法，知道「般若」跟「唯識」二者加起來就是「心」的，找不到了。

但是這要找啦，一定要從你的「念」去著手。我們一般學佛的都知道「戒、定、慧」三學，守戒可以產生定，可以使你變成一，變成專一啦！就是要守「戒」才能成專一，專一就會產生一個定境出來。從定裡面可以得到般若，可以進入唯識的大門。唯識、唯心的大門是這樣子進去的。你要成佛啦，釋迦牟尼佛不是在那邊隨便坐坐的，不是在菩提樹下坐坐就能夠得到的。

今天你能夠得到真佛密法，真佛密法是什麼呢？是「般若」，也是「唯識」，它有一套的方法教你進入般若之門，教你進入唯識之門，教你去領會法味。你今天從這裡開始學，你就能夠得到無上正等正覺，宇宙的真理就在你的手掌中，你可以捉得到的。這個是很可貴的，值得珍惜的。今天先談到這裡。

噯嘛呢叭咪吽。

一九九六年七月八日

(待續)

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。



有你有愛 溫馨關懷

【馬來西亞真佛宗心燈堂華光功德會】2015年11月29日，心燈堂華光功德會首次舉辦探訪孤兒院活動。此次活動旨在將2015年11月21日『南摩文殊師利菩薩息災、祈福、增益、超度法會』供了的米和干糧分發到安邦區的孤兒院，讓更多的孤兒受惠。同時讓社會大眾了解，在這個社會還有需要我們幫助的弱勢團體。更重要的是讓孩子們能夠感受到愛無所不在。

今天共有15位義工出席活動。感恩心燈堂的師兄師姐們百忙抽空愛心送暖。大家的團結一致，讓這個散播“華光大愛種子”的活動圓滿完成，造福社會。

此外，也呼喚義工們偕同孩子們出席活動，借此機會教育下一代，讓他們在親身體驗之余，一起締造愛心社會。當下讓孩子們換位思考，了解何謂感恩。為人父母者可借此活動和機會，陪伴與教育自己的小孩。此外，感恩雷師兄從買物資直至探訪，全家總動員，不遺余力，讓我們倍感溫馨。

通過此次活動，大家獲益良多。由於需要探訪兩間孤兒院，因此，義工們把物資分成A車和B車，以方便活動進行。第一間是家庭式經營的孤兒院，位於Pandan Indah，已有20年的歷史，共有孤兒30人，均為印度族為主。

孩子們的活動範圍主要是以客廳為主，空間狹隘。讓人驚訝的是，當懂事的孩子們領到我們分發的面包和零食後，還默默的坐下來與我們交流，乖乖的把食物放一旁。經了解，才知道他們在等待下午茶時才開動享用。雖然空間狹隘，但孩子們守規矩的精神讓我們感動不已。

第二間由佛教團體創辦的孤兒院位於Cheras, KampungIkanEmas，均以華族為主，共有孤兒24名，尚有9位長者。此孤兒院的設施較齊全，活動範圍寬敞。這裡除了提供孩子們的衣食住行，也有善心人於每周日前來義診，希望能借此引起社會的關注。

此孤兒院的孩子們年齡稍長。當我們抵達時，大家一同分工合作搬運與處理物資，並主動的與我們攀聊。這間孤兒院還有個小“驚喜”。為讓他們打發時間，院方還特地設立了一個迷你動物園，裡面有刺蝟，毒蛇，大蟒蛇，猴子，雞，兔子，烏龜等。讓我們打開眼界之余，還以為置身動物園了呢。

參觀了迷你動物園，可見孩子們對這些小動物的憫憐及愛護，這裡的每個小動物都有其來歷，孩子們興奮的一一為我們解說。還有一個額外的驚喜是，男義工們有幸可以與蛇互動，而女義工們則被嚇得“逃之夭夭”。



迷你動物園的小動物

經了解，才發現其實這些孩子們的父母尚健在，但因種種因素導致他們遭到遺棄，被移送孤兒院。

院方也說，有些孩子在失去愛之後，復於驚慌的環境下生活，因此而患上精神病。但來到這裡後，在大家的愛護與關懷下，慢慢走出了陰影，過上正常的生活。這從中讓我們覺悟到“愛”的偉大，“愛”不但能夠溫暖大家的心，也能夠解決心靈上的問題，哪怕是沒有血緣關係。再次呼喚大家愛心送暖，把愛傳遍社會每個角落。

此次的探訪活動讓大伙滿載而歸，希望大家都能時時抽空探訪弱勢團體，盡自己的能力，出份力為社會付出獻暖送愛。

科技環境惹的禍 精神病料成第2大病症



現代人用腦用得太多，因此也容易患上精神病，大馬約有20%的人口患有精神疾病，而精神病也成為了全世界第5大疾病，預料將在2020年成為第2大病症，排在心臟病之後。

臨床心理師兼輔導專家和臨床催眠師黃維雄醫生指出，科技及環境讓現代人承受著無形的壓力，青少年沉迷於科技產品，導致親子關係越來越差。

他在隆雪華堂舉行的“遠離憂鬱和壓力”講座會說，科技加上人們的社交能力減弱，導致人們在生理、心理、社交及心靈建設無法達到平衡。

此外，他說，各年齡層都面對著不同的壓力，從3歲幼兒至老年長者面對的壓力包括初上幼稚園、課業、叛逆期、退休及更年期等壓力。

也是臨床催眠師的黃維雄在“遠離憂鬱和壓力”講座會，教導出席者如何從生理、心理、社交及心靈建設方面著手，所強調的是各方面的平衡，並設定目標，讓內心充滿正面思想，進而拋開憂鬱。

不健康。“一個人若經歷失去，必定會傷心難過，然而請不要讓憂鬱的情緒維持超過6個月，因這是很不健康的。”因此，適當的調理及妥善的處理情緒可避免產生壓力。

教導如何轉移注意力

黃維雄醫師也教導大家如何以冷卻法，既轉移注意力，試著在發生衝突時瞭解及體諒，將負能量轉換成正能量。同時，要大家在生氣時不要動手，因為生氣時所使出的力量是平日的5至10倍，這也是為甚麼社會屢屢發生教師、學生和父母產生不愉快的事件。

他也說，適當的抒發及發泄也可減低產生憂鬱現象的機率，適當的表達憤怒、各種活動如唱歌、做家务或畫畫都可以緩和情緒，而“笑”，無疑是治療憂鬱的良藥。

“大馬人常會在生活中給自己製造壓力，無論是旅行或野營，都應該讓自己充份的享受、休息，我們並非與時間賽跑，而是隨著自己心裡所期望的作出行動。”

面對壓力須懂向人求救

吉隆坡中央醫院臨床心理師黃維雄指出，家庭悲劇雖然在這幾天不斷的上演，但其實這類的案件幾乎一直都在發生，只是很少人去關注而已。

他說，駭人的家庭悲劇往往經過報章的報導後，也間接影響其他人有樣學樣，尤其是本身已存有負面想法的人，看了這一類的報導，很可能會複製一樣的家庭悲劇。

他指出，家庭悲劇不斷在我們的社會中重演，其中的主因是大家對生命教育缺乏認知和醒覺，往往面對問題時，生命似乎變得不再重要。

“現今的社會文化，生命教育都在嚴重的倒退，人民需要再教育，面對問題或壓力時，要懂得向其他人求救，而且適時的向家人或身邊親密的人或朋友傾訴和分享，或許壓力也會相對的減低，也能促進彼此的感情，何樂不為呢？”

“社會雖然不斷地與時並進，但我們仍然原地踏步，並未提昇自己，導致面臨壓力時，就會產生不平衡心理的狀態，這也是為何我們必須提昇自己，適時改變，只有這樣才能在面對壓力時有抗壓的能力。”

用心做事過得更好 現代人應學會放下壓力

從智商(IQ)到情商(EQ)，從用腦到用“心”，從今而後，學會“放下”，用“心”做事，你會過得更好！黃維雄醫師指出，現代人從早忙到晚，甚少將時間留給自己或放慢腳步，每天帶面具做人，壓抑與隱藏自己，令褪黑素倒流，容易生病。

他解釋，壓力與生活息息相關，人從出生到長大，每個年齡層都為各種因素，包括飢餓、課業、愛情、家庭及事業而感到壓力，科技進步更是令現代人成癮，再演變為憂鬱症。“現代人經常呆在室內，無法排泄毒素與放輕鬆，我鼓勵大家多到戶外與大自然接觸，適度運動有助於睡眠。”

(未完待續)



黃維雄醫生 特稿

黃維雄指出，憂慮的症狀包括：失眠、劣質睡眠、開始接觸不良嗜好，以及飲食習慣