



● 林炳江居士

辅导老师林炳江 借助心理辅导接受心灵成长 不要怕有压力

踏入林炳江位於北赖的檳城心理辅导中心，便瞥见他的办公室墙上挂著继程法师的墨宝，有著：「春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。」书桌收拾得乾乾淨净，桌上一角堆放的毛娃娃，是年幼儿童的玩具，也是诊断过动儿或自闭儿的「工具」。



心理学的范围很广，拥有十多年辅导经验的林炳江说，从一个人的肢体语言、一幅画(涂鸦)、一个忧伤或闪避的眼神，都能够洞察当事人的内心世界。

林炳江是檳城人，中学期间就对社会服务产生兴趣，对报章上的辅导信箱特别爱好。「看辅导员为当事人对症下药解决难题，当中获益不浅。」

高中毕业后当了3年临教，再到师训学院受训的他，一次被派到峇株巴辖实习，期间房东两夫妇因为吵架，妻子离家出走，他一个年轻人，抱著一颗赤子之心，替先生找遍了整个市镇，把太太劝回家，两夫妇因此对他感激不已。

对辅导的心并未炽热起来。直到1980年被派到亚罗士打，陆续参与吉打佛学院、马佛青吉打州联委会、全国马佛青总会，当时身为马佛青总会福利委员会主席的林炳江，在拟定马佛青第二个六年计划，以期在1990年在全国13个市镇成立辅导中心时，发现佛教界在这方面的人手不足，修读辅导科系的华裔很少。

心灯辅导发起人

心理辅导在80年代并不普遍，资讯来源也很贫乏。林炳江於1990年终有缘申请参与一年制辅导课程，他很幸运被录取，是班里30位学员中唯一的华裔生。而后他告别了13年的教学生涯，到博大修读4年教育心理辅导谘询学士课程。林炳江於1993年大二那年就开始为佛教团体主办课程，以怡保定慧居做为讲课起点，而后推展到彭亨、霹靂、柔佛、吉打、沙巴等地，就这样边办课程边辅导边累积心得。他是马佛青「心灯」辅导小组的发起人之一，於1995年在怡保定慧居点燃第一盏心灯，从1993至2000年期间，专注於推动「心灯」的工作，为佛教间培养更多辅导人才。

曾经有位友族教授对他说，在佛教界推动心理辅导不难，因为佛教是人本主义，其他宗教则是上帝主义。

林炳江觉得，佛法和心理学应该是相辅相成的。「因为佛陀出生、修行、涅槃在人间，如果我们掌握世间法(心理学)，成就好的人格，将有助於未来成佛。」偶而若有需要，他会把佛法应用心理辅导上。

从事辅导工作，林炳江是秉持佛陀自利利他的精神，希望有一份力就尽一份力帮助苦难的众生。所以虽然每天处理各类个案，他却忙得很法喜：「心理学家说，一个人在到了一个快乐成长、稳定的阶段，就必须对社会发展负起责任，回馈社会。」

不外是人际问题

心理学家罗杰斯说过：「心理辅导是一面自我认识的镜子。」在自我成长的过程中，林炳江是否面对了内心的矛盾挣扎？

他以坚定的口吻答曰：「何来矛盾可言？知不足然后能自省也！不知毛病、缺点，你如何完善自己？在辅导当中，见人之过思己之过。缺点和毛病让我们更了解自己，从而调适、改善自己的不足。佛教所谓的修持，就是要你把不好的『修理』好，好的要『持续不断』地发展。如此才能够提升自己。否则就会停顿不前，甚至不进则退。」

林炳江从来不把个案带回家或带到梦中。「问题听了、分析了、解决了，就告一段落，其实分类之后，每个人的问题几乎都大同小异。」

他进一步剖析，整个社会的问题，总的来说不外是一个人际的问题——上司与下属、夫妻之间、亲子之间、同事之间、手足之间、朋友之间、国与国之间……这人际问题进而引发了个人的问题，於是个人的情绪变化也就牵涉了其他人。

「人碰上问题时，感受必先有所牵动而造成情绪化，无法理性的分析、看待问题。心理辅导在这方面，提供了一个抒发的管道。心理辅导师首先会处理他们负面的情绪，然后引导他们认清问题的根源所在，进而去解决，再协助他们建立一个正确积极的人生观，提升受辅者的能力，让他们自我成长。」

「我记得有一位老师在先生搀扶下到来寻求辅导，她因长期吃药而眼神呆滞、动作僵硬、反应迟钝，一见我就崩溃了，我给她换了个精神科医生，经两次辅导，她的问题就解决了。而且在工作上表现卓越获得三级跳。像这类有精神症状的受辅者，在问题获得解决后，是无异於常人的，甚至工作表现比以前更标青。」

纾解情绪是关键

「这位老师后来因为工作压力病发，又开始失眠、吃安眠药，我给她建议解决方法，几天后她的问题解决了。去年她再致电给我，谈到先生外遇之事，竟然出奇的平静：「这没什么啦，他要走就由他去吧！我只求自己身体健康，好照顾孩子。」

「对许多人来说，婚姻触礁可是天翻地覆的事，这位老师在辅导过程中，已经学会放下，独立自主，并掌握解决问题的技能，达到一种心灵成长。看到她的转变、成长，心里很安慰。」

又有一位 42 岁的忧郁男子，去到中心不肯说，林炳江於是给他一张白纸、一支画

笔，叫他用画的。结果他画了半棵木瓜树，树只有几片叶子，树干上结了一粒木瓜。「我一看，当下就给他分析道：『木瓜是代表女性，所以你的问题与女性有关，这女性可能是你的母亲、祖母、女朋友或太太。』」说罢，男子声泪俱下，原来和他相依为命的老母亲一年前去世了，让他顿时失去了依靠。

林炳江指出，据世界卫生组织解释，一个健康的个体，必须是心理健康，适应能力很强。「心理学讲，『心理不正常』会影响一个人的『感受』，进而支配一个人的行为。你的想法、意识将牵引你的感受，影响你的行为。像上述那位老师，如果她的想法是悲观消极的，她会认为自己是不幸的女人，嫁给这样的丈夫，自己要教书、忙家务，还要照顾孩子，却遭先生的无情对待，於是心里充满怨恨、生气、沮丧，负面情绪干扰她的生活作息，甚至压力过大形成一颗心理炸弹。」



林炳江和太太(中)及女儿

量力而为少压力

辅导的技巧很多，有时候林炳江会和受辅者来个角色扮演(role play)游戏。由他制造一个情境，引导当事人回到过去的情境，「重演一遍」(flash back)，让他体验当时的感受变化、负面情绪。受辅者可以扮演当事人，也可以对调身份、立场，在这过程中，往往当事人没谈几句，即发现问题，有所顿悟——哦！原来问题就是这样，其实是我没有换一个角度去看待问题。

身为辅导师，以纾解别人压力、解除别人问题为己任，林炳江义如何处理自己的压力和负面情绪？

「压力何来？那是因为你本身的力量不足以应付你所要求的。换言之，对自己要求过高，而环境没有助缘，你又坚持达到目的，就产生压力。」

压力对他来说，不见得是破坏性的。「正面看待压力，轻微的压力其实是一种动力，能够激发你提升自己、改善自己。」

他认为不断自我调适、充实自己很重要，许多个体面对问题，是因为他们没有调适自己，被负面的情绪纠缠著，受尽精神的煎熬。「知道自己的能力有多少、外界的助缘又有多少，凡事量力而为，压力就相对减少了。」从1977年就开始接触佛法的林炳江，年轻时热衷於推广佛教事业。他是1983—1986年马佛青总会副会长，是人人眼中的活跃份子。但随著年龄的增长，体力、精神各方面不足，自1994年退下马佛青总会署理会长，而任谘询顾问至今，不再为别人的一句赞美而烧焦自己。

「以前很完美主义，事事认真、要求很高，现在只要尽了力就好了，学会了放下。」

他指出，辅导员并不是什么问题都没有，只是自觉力比较强、思惟敏锐，面对问题时比较从容，负面情绪来得快去得也快。

「感受起变化时，能够保持觉照，自我控制，去分析、探讨，接受，处理问题，这需要你灵活运用意识、思惟、生命价值观、定力等对治情绪。」

早期辅导效果佳

睡前静坐是林炳江的习惯。偶而失眠他会称念佛号来安抚情绪。他说，一个人的宗教根基很重要，因为心的定力来自於宗教的薰陶，佛法予他，是应对困难的一帖良方。

辅导师须具备怎样的条件？

「不是完成心理辅导课程、拿到硕士、博士学位，就是心理辅导师。你必须有至少1000个小时的临床辅导经验，方能够注册为一位心理辅导师。你要有丰富的人生经验、人生哲理、宗教观、人生观、完善人格。你要先把自己的问题解决了，调适好自己、装备好自己、完善了自身，拥有健康的心态，才有能力帮助别人。你的友善、予人信心、安全感，将是一个楷模，给受辅者无限信心。辅导师还必守密，这是基本的专业守则。」

那么有否遇到一些被动的、棘手的个案？

「一般来说，健康的个体，其意志是不断往上发展的。在专业人士的引导下，受辅者通常都愿意去成长，除非他受到外在因素的阻力，没有能力，身不由己。例如过动儿或自闭儿，或心理压力演变成严重精神病症，不是一次辅导就能够解决，这时就要转介给精神科医生或其他人，接受有关治疗。」

林炳江很遗憾，普罗大众对心理辅导没有一个正确的认知，不如西方社会对心理辅导抱持比较正面的态度，「只要是生活有点苦闷，西方人就会找辅导师谈谈，抒发情绪。踏入心理辅导中心，是为了自我认识、自我成长。比较之下，这里一般人会认为心理辅导是精神有问题，以至於遇有问题，都没及时寻求心理辅导」

多数人都是等到问题严重复杂化了，才逼不得已上门求救。例如婚姻问题，很多人是在婚姻触礁无法挽救，才寻求辅导，唯一的解决方法，就是走上离婚之路。再不然就是缺乏耐心，一见面，就希望在短期内找到解决的方案，忽略了有些问题长期累积下，需要更长的时间去诊断、解决。病从浅中医。心理辅导要及时。初期的问题，一般上辅导的成功率很高。」



★「心理不正常」会影响一个人的「感受」，进而支配一个人的行为。你的想法、意识将牵引你的感受，影响你的行为。

★压力何来？那是因为你本身的力量不足以应付你所要求的。换言之，对自己要求过高，而环境没有助缘，你又坚持达到目的，就产生压力。

★正面看待压力，轻微的压力其实是一种动力，能够激发你提升自己、改善自己。

采访/摄影：雨晴 图片提供：林炳江 《福报》第 22 期 2003 年 7 月—8 月