

1 · 自殺者的年齡有往下移的趨向，比起他們的父母、甚至是爺爺那一輩人，擁有更多的科技便利及娛樂，也不用小小年紀就外出工作，貼補家用…卻成爲不能承擔壓力的“草莓族”，這種趨勢是由于什麼因素而造成呢？

答：這種趨勢有外在和內在兩方面的原因。外在因素包括倫理道德蕩喪、物欲橫流、媒體渲染自殺事件和災難、生態破壞、社會壓力、環境污染等。內在因素包括飲食失衡、飲食偏酸性食物、缺少運動、內分泌失調、沉迷電腦或電子遊戲、缺少人際互動、人生觀錯誤、家庭破裂、暴力傷害等。

2 · 在戀愛上遇到挫折與打擊，使許多人踏上了自殺這條不歸路，您能否教導他們如何正面地看待挫折或失敗？

答：失敗爲成功之母，從挫折或失敗中學習，可以磨練我們的心志，邁向更美好的前程。天涯何處無芳草，也許下一個戀人才是真命天子或白雪公主。

3 · 常有人說馬來西亞的填鴨式教育，帶給學生學習上的壓力，究竟是教育出了問題，還是爲人父母的將“凡事第一”的概念傳達給孩子，導致悲劇的發生？

答：教育有家庭教育、學校教育、社會教育等環節。全世界的教育都出了嚴重問題，只注重科技、物質等外在知識，缺少人文等心靈的涵養，尤其欠缺生死知識和修持，人生觀錯誤。其實，教育要從懷孕的第一剎那開始，胎教之重要性不言可喻。

4 · 速食愛情促成了越來越多的破裂婚姻與家庭，更出現父母帶著孩子自殺的局面，您可否教導爲人父母的所應盡的責任及如何管理家庭與婚姻呢？

答：生命是永恆的，人死後還有來世，自殺不能解決問題，只是延後問題，增加問題的嚴重性。相聚就是有緣，應轉惡緣爲善緣。父母的責任是養育兒女，爲國家社會栽培有用的人才。多修行，慈悲喜捨，熱愛眾生。

5 · 憂鬱症成了現代普及的文明病，小孩也會患上自閉症，這是否都是社會進步所帶來的後遺症？而我們又能如何克服呢？

答：憂鬱症的成因很多，包括外在壓力、遠離大自然、價值觀錯誤、爭勝比較心、不擅人際關係、飲食錯誤、缺少運動等。知道病因，即可對症下藥，多修行。

6 · 許多人都不知道自己生存的意義，他們自覺對任何事都不感興趣，甚至因厭世而尋死，我們該如何找出人生的意義，而不是渾渾噩噩地過日子呢？

答：生死是相續的，此生不圓滿，必須來世繼續學習。人生的意義在破迷起悟、離苦得樂、圓滿自己、圓滿他人。

7 · 在面子書上預告或留言自殺成了近期的一種自殺新趨勢，互聯網的便利與高傳播性是否成了一個負面的磁場？他們是否爲了受到更多人關注而如此行？

答：是的，我們應善用科技，多關懷親友。

8 · 電腦遊戲與網絡世界也使許多人，包括許多思想成熟的成年人，沉迷其中，不可自拔。他們沒辦法分清楚虛擬與現實，也有人沉迷在虛擬世界中，認爲虛擬的一切才是真實，而漸漸與現實的社會脫節，以至覺得無法在“這個世界”生存下去，請問教授能給予他們什麼建議，協助他們擺脫這樣的不良影響？

答：虛擬世界是假的，現實人生才是切身的，多關懷週遭的人事物，學習溝通技巧，走進大自然，飲食平衡，生活正常，勤修戒定慧。

9 · 許多人喜歡將心事藏在心裡，導致意外發生時，身邊親友都覺得驚訝，我們可以如何察覺身邊家人與朋友有心事或痛苦，又該如何幫助他們走出陰霾？我們又如何學會抒發心中壓抑的痛苦呢？

答：主動關懷別人，教導他們學習溝通技巧，從人際互動中尋找樂趣，要有知心談心的朋友，親近善知識，豐富人文素養。預防勝於治療，平常就要多觀察自己的起心動念，培養定力不受情境影響，開發智慧了達人生宇宙的真相，痛苦不在情境而在自己的觀念，壓力是自己想的。

10 · 當一個人自殺，最難過與受苦的往往是家人，我們可以如何幫助他們走出痛苦？

答：以宗教儀式做最溫馨的治喪，甚至超度自殺者，祝福亡者，讓家人知道死亡不是分離，而是走向另一個光明的生命存在。

11 · 死可怕嗎？而死真的能解決一切的問題嗎？而且他們尋死的理由真的足以促

使他們放棄生命嗎？

答：如果了解生死真相，並且解脫生死繫縛，死就不可怕，否則臨終的身心分離、死後中陰身的險惡、業力輪迴等現象就很可怕。死不能解決問題，只有通達生死真相而戒定慧圓滿，才能解決問題。自殺只是逃避問題，是不敢正視問題的懦夫。

1 2 · 您在您的著作中提到，快樂可分為身、心、靈三個層面，請問三者有何區別呢？

答：身的快樂來自五官感覺，心的快樂來自思想觀念的寬容和智慧，靈的快樂來自天地人一體、民胞物與的智慧和慈悲。

1 3 · 您指出，得到快樂的方法，不離信、願、行、證四部曲，請問這其中指的是什麼？

答：信是相信自己有得到快樂的能力，願是發願自己和別人能得到永恆的快樂，行是息滅貪嗔痴勤修戒定慧，證是信願行的結果。

1 4 · 古代人與現代人不止生活環境不同，心態也有很大的轉變，請問古人所傳留下來的智慧，可以如何幫助現代人尋找快樂呢？

答：物質環境不一樣，但內心的貪嗔痴不變，古人的智慧教我們淨除貪嗔癡，照樣可以得到永恆的快樂。

1 5 · 有人財富萬貫，仍找不到快樂；也有人擁有得不多，卻自得其樂，原因何在？

答：快樂純粹是主觀的感覺，與財富多寡不是必然關係。心靈不充足，財富越多，痛苦就越大。

1 6 · 知易行難，許多人往往了解很多做人基本的道理，如知足常樂，但卻不懂得如何運用出來，可有甚麼訣竅呢？

答：訣竅在聞思修：增廣見聞，慎思明辨，勤修戒定慧。