

# 婦女法座講座～心的力量—療癒經驗談

東京佛光山寺於 2 月 14 日午後舉辦婦女法座講座，邀請弘講師永文法師以「心的力量～療癒經驗談」為題開講。

首先以「石頭上的紅花」拉開序幕，接著以對抗疾病經驗為架構，面對生病的態度。

一、以歡喜心提昇免疫的功能，善用情緒與身體的互動。身體的殘病，不表示身體已經絕望，只要有堅忍的毅力，仍然可以度過難關，活得有尊嚴。人生最可悲的，不是身體上的缺陷，而是心理上的不健全。

二、以平靜心恢復身心的輕安。當心中「靜」時，自然沒有憂悲、惶恐，洞徹般若「止」的觀念，在修行上可以成就道業，在生活上可以退怯煩惱。面對逆境以平靜、自信、樂觀、喜悅、慈悲，有助身體功能系統健康的運作，這也就是人間佛教「生死之道」的核心所在。

三、以懺悔心，納受現前的因緣。舉《法句譬喻經》刀仗品第十八佛陀看顧病比丘的因緣果報，來彰顯「人，或是一時不察的誤作或因前世的業報，致使身有病痛。做惡做善，罪惡福德都隨身，雖歷經生生死死，依然擺脫不了！懺悔發願不再引共業，因果是佛陀以智慧證悟的真理，藏經是在每個人心中，而經文是用在當下的，學佛是為了學習面對、放下，藉助禮懺、禪坐、調勻呼吸，心懷懺悔時，則能認識自己。

四、以感恩心，展現生命的能量。轉念，讓我們活的更精彩！真正的快樂是來自內心，快樂是發現來的而非追求來的，唯有懂得感恩的人，身心輕安的人，才能發現快樂時時圍繞著我們呢！人間佛教的修練，生活就是修行，社會就是道場，眾生就是佛祖，歡喜就是開悟。

五、以無住心，面對生死的來去。生亡自如！說生就生，說死就死，對生死無掛礙，這就是解脫。這樣的自在需懂得「無住」的妙用。經由心經：「心無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究道涅槃。」進入新的人生，歷經生死學會放下，觀空無領悟自他平等！

法師總結以最得力的修行是活著時：盡量讓自己成為有用、快樂、惜福、無病之人，勉勵聆聽者「心的力量」是無窮無盡。

最後開放讓與會者提問，上下交流互動，大眾雖冒著風雪來參與，皆感今日真是入寶山不空手而回，感謝常住舉辦這場講座，法師幽默的講說與自身的體證，讓自己得到「心的力量與能源」。近 30 人聆聽參與這場法的饗宴。