

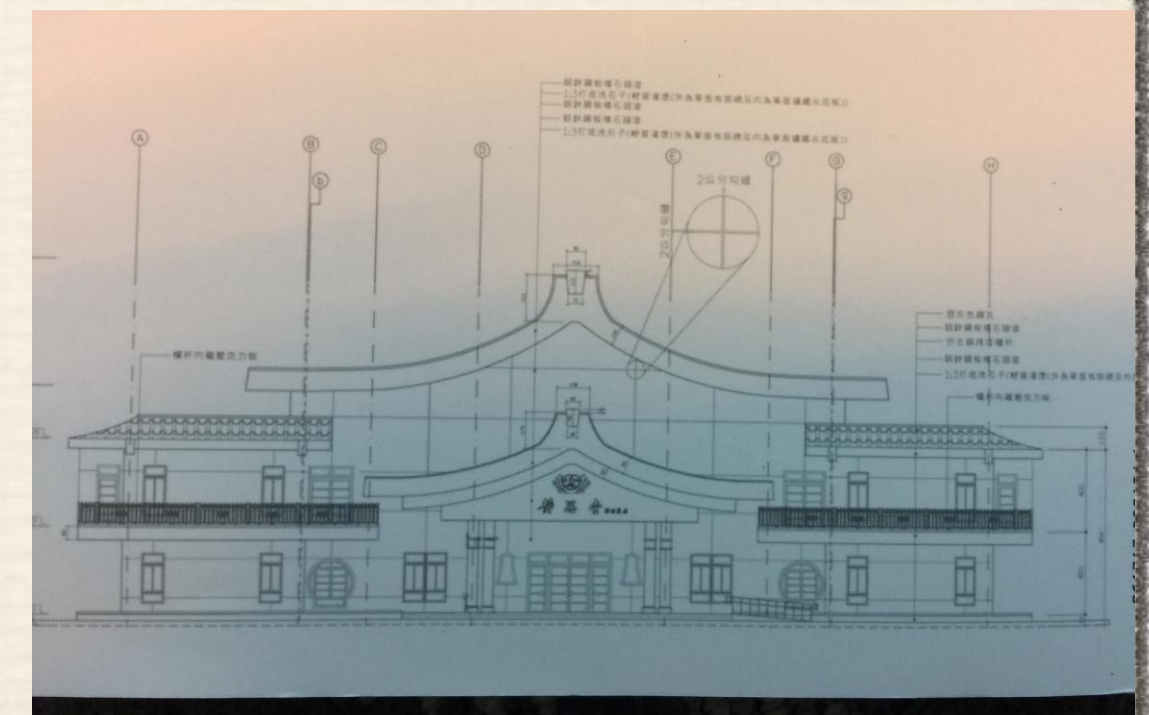


化城喻品 第七，976集～1039集  
佛法在人間，在日常生活中，  
人間是菩薩的道場

淡水二互愛三 葉燈憲（本廣）

# 導讀經緯

- ❖ 經：不要輕視自己人微力弱， 人人都能發揮生命價值
- ❖ 緯：志工是人生的第二座山， 一座有更美風景的山



## 經文

以是本因緣，今說法華經，今汝入佛道，慎勿懷驚懼。  
譬如險惡道，迴絕多毒獸，又復無水草，人所佈畏處。  
無數千萬眾，欲過此險道，其路甚曠遠，經五百由旬。  
時有一導師，強識有智慧，明了心決定，在險濟眾難。

# 與哈佛大學醫學中心 副教授 Dr. Rosemarie 的對話



哈佛醫學院身心醫學系副教授大衛·羅斯馬林 (David Rosmarin) 對焦慮情緒和人類心理健康有深入研究。黃菁慧攝

Captain Richard explained that in the context of geopolitical stress, volunteering for the **Tzu Chi Foundation** helps him stay grounded. Through disaster relief, humanitarian work, and service to others, he is reminded how much he has to be grateful for – and how much meaning there is in contributing to something larger than himself.

As a psychologist, I've spent my career studying anxiety. Yet I can't remember more than a few of my Western mentors ever suggesting volunteer work as a pathway to mental health.

Perhaps we're missing something?

Modern mental healthcare often



Modern mental healthcare often focuses on reducing symptoms. But people don't just need less anxiety. They need more meaning, purpose, community, and connection.

That's what we're building at **Links Network**. Not just better care.

More human care.

Care that recognizes that healing doesn't happen only in clinics and hospitals.

It happens through purpose, service, relationships, and community.



**Dr. Rosemarie**  
**對於慈濟志工**  
**付出無求，對身心靈的助益**  
**讓他印象深刻**

Captain Richard explained that in the context of geopolitical stress, volunteering for the **Tzu Chi Foundation** helps him stay grounded. Through disaster relief, humanitarian work, and service to others, he is reminded how much he has to be grateful for – and how much meaning there is in contributing to something larger than himself.

As a psychologist, I've spent my career studying anxiety. Yet I can't remember more than a few of my Western mentors ever suggesting volunteer work as a pathway to mental health.

Perhaps we're missing something?

Modern mental healthcare often

# Dr. Rosemarie 克服焦慮四個步驟與化城喻品彼此 的呼應，將焦慮轉化為力量

## 1) 辯識焦慮

**心理學學說**：當焦慮來襲，心跳加速、呼吸急促、腦袋一片混亂時，第一步不是壓抑它，而是『覺察』。

• **化城喻品對應**：眾生<sup>1</sup>在險道上感到疲憊、恐懼、想放棄。導師首先理解並承認了他們的恐懼與疲頓（導師知眾生心疲軟怯弱）。

• **生活實踐**：不要逃避焦慮，也不要覺得羞恥。告訴自己：「是的，我現在進到了名為『焦慮』的化城裡，這很正常。」

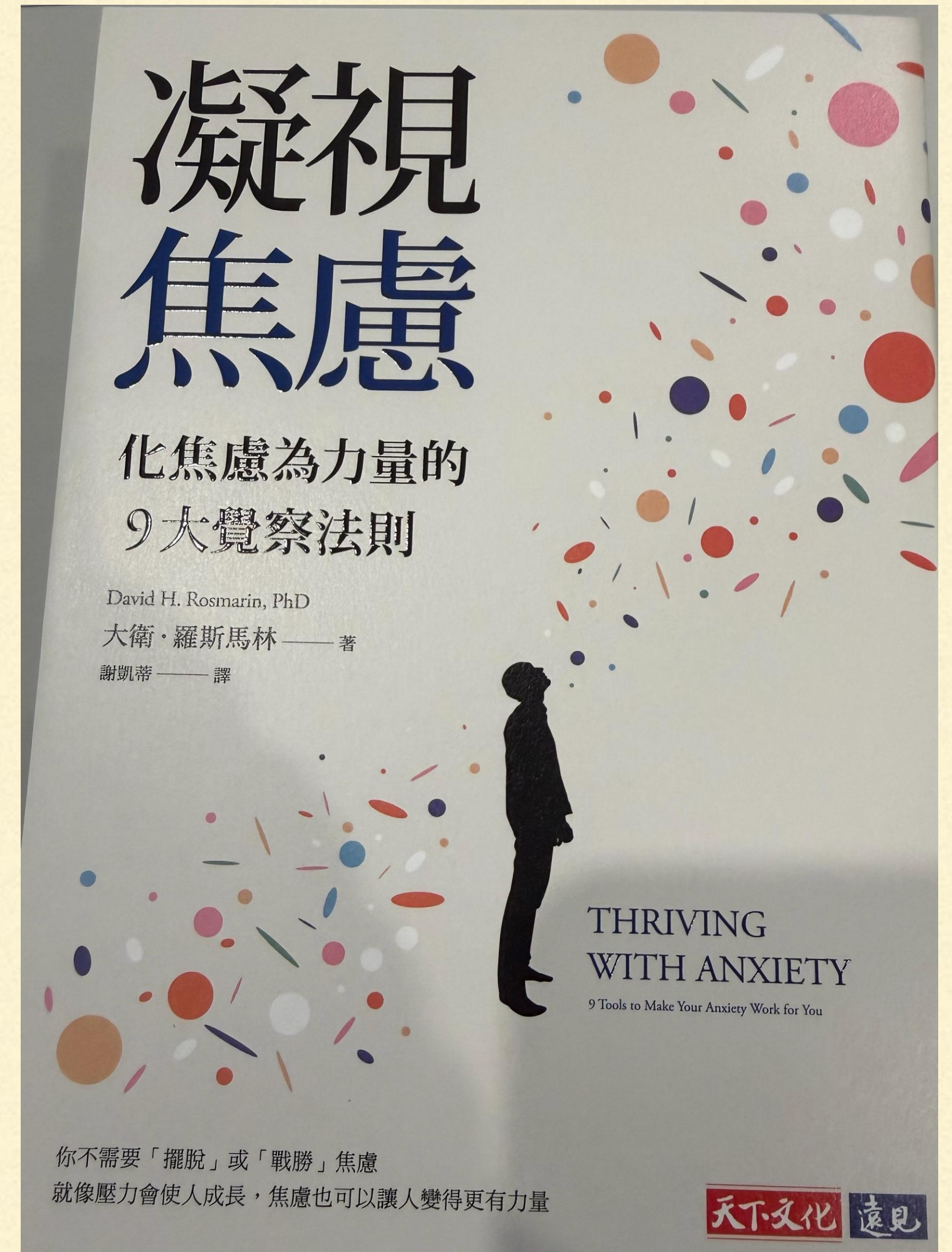


# Dr. Rosemarie 克服焦慮四個步驟與化城喻品彼

## 此的呼應，將焦慮轉化為力量

### 2) 分享掙扎

- 心理學學說：** 焦慮本身不可怕，可怕的是我們常會想：「我為什麼又焦慮了？我真沒用！」這種自我批判會引發二次焦慮。**停止與焦慮對抗**，把它當作身體的正常警報。對自己說：「面臨這個挑戰，我會焦慮是理所當然的。」
- **化城喻品對應：** 導師沒有責怪眾生：「你們怎麼這麼沒用？真正的寶藏就在前面，為什麼不堅持？」相反地，他順應大眾的脆弱，用慈悲心化現出一座城池讓大家安頓。
  - **生活實踐：** 給自己一個大大的擁抱。「允許自己現在表現得不完美，允許自己現在需要這個化城。」順應情緒，而不是對抗情緒。



# Dr. Rosemarie 克服焦慮四個步驟與化城喻品彼此 的呼應，將焦慮轉化為力量

## 3) 接納感受

**心理學學說：**當情緒穩定下來後，問自己一個核心問題：「我為什麼會這麼焦慮？」焦慮的背後往往隱藏著你真正在乎的價值。如果你對明天的演講感到焦慮，代表你重視這份工作、在乎自己的專業表現。焦慮，其實是價值的風向球。

- **化城喻品對應：**導師讓大家在化城裡休息，但他的心中從未忘記那最終的「大寶藏-生命價值與智慧」。化城只是手段，寶藏才是目的。
- **生活實踐：**在焦慮的緩衝期（化城）裡思考：這份焦慮背後，我想守護的「寶藏」是什麼？是家人的幸福？是事業的突破？還是自我的成長？



# Dr. Rosemarie 克服焦慮四個步驟與化城喻品彼此的呼應，將焦慮轉化為力量

## 4) 放下控制（我執），繼續前行

**心理學學說：**這是最關鍵的一步。許多人以為要「等到完全不焦慮」才要去行動，克服焦慮的唯一方法，是「帶著焦慮前進」。當你辨識出核心價值後，即使心還跳的很快，也要跨出那一小步。這種帶著恐懼前進的過程，會建立起大腦的「韌性」。

- **化城喻品對應：**當眾生體力恢復、精神安定後，導師便「滅化城」，對大家說：「寶處在近，前來之城，我所化作，為休息耳。」引導大家走出舒適圈，繼續向寶藏前進。
- **生活實踐：**不用等到狀態完美才出發。不是要厲害才開始，而是開始了才會很厲害。



概念對比	《法華經·化城喻品》的佛法智慧	Dr. David Rosmarin 的焦慮學說
面對困境	眾生險道疲頓，不願前進	面臨高壓與不確定性，產生焦慮
權巧應對	變幻出「化城」，提供暫時的安穩	接納「焦慮」，將其視為內在的保護警報
核心態度	允許休息，但明白化城非非真實終點	允許不完美，不對「消除焦慮」產生執著
最終目的	化城滅除，繼續前進，求取「寶藏」	轉化焦慮，化不適為力量，實現「自我成長」



預防憂鬱 ◀️ 付出 ||| ，就能轉苦為樂 ▶️

0:01 / 1:12



更多影片





付出無所求，就能轉苦為樂



# 人文志業

給我們很多不同看事情的角度

聽一下，想一下，問一下，

找到『放下焦慮』，繼續前行的動力

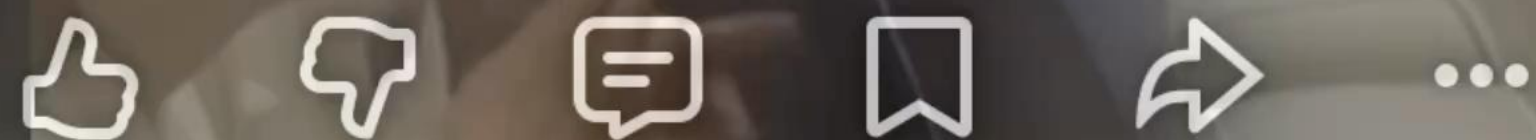


淬鍊靈山再現 老中青世代同行願 | #大愛新聞 #慈濟志工 #大巨蛋

@DaaiWorldNews

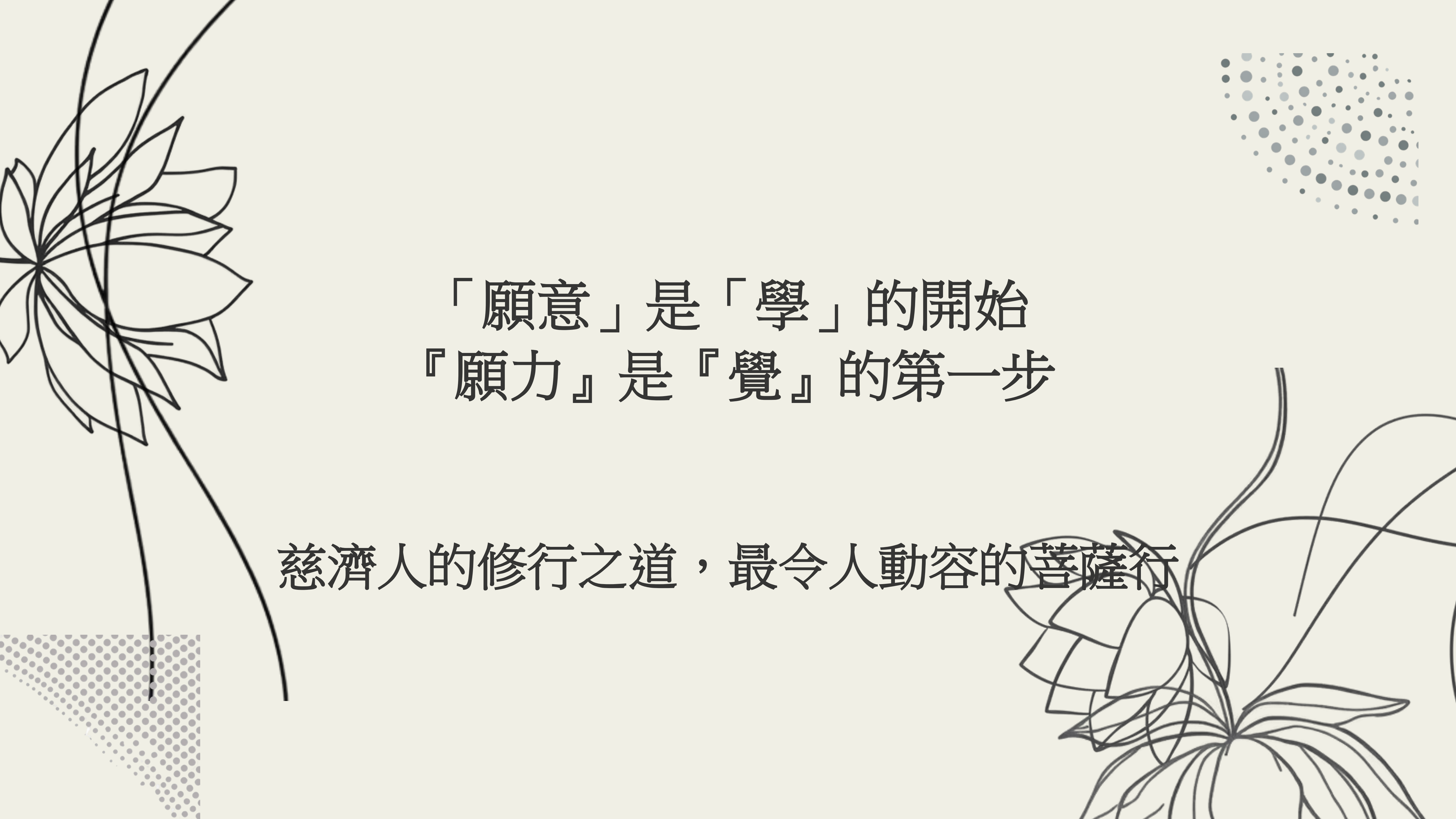


0:00 / 1:56



更多影片





「願意」是「學」的開始  
『願力』是『覺』的第一步

慈濟人的修行之道，最令人動容的菩薩行

❖ 不要輕視自己人微力弱，人人都能發揮生命價值

❖ 慈濟菩薩道是人生的第二座山，一座有更美風景的山

感恩聆聽

妙法之音

走入人群 行在人間

這輩子已很滿足了，  
慈濟人共同一方向，  
走入人群行在人間。  
看到人間苦難偏多，  
不管是大自然災難，  
或人禍造成的苦難，  
或氣候變遷的共業，  
多少家庭流離失所。  
我們的生活無憂慮，  
更要懂知福與付出！

——證嚴上人開示法語

二〇二三年三月五日全球精進日



荷花攝影/蔡淑婉