

## 活在當下，恆持剎那

◎石曜堂

生活在這個充滿挑戰及風險的美麗世界，對做好準備的人來說，危機卻是翻騰成長的最好契機！

《正向思惟——改變生命的力量》是徐南麗教授成就護理志業一步一腳印的生命記錄。全書包括六篇，每篇篇目及其中二十一項正向思惟的標題都是劍及履及的見證，為我們人生注入一股向上提升的清流，這清流遂行了證嚴法師的《靜思語》：

不求身體健康，只求精神敏睿

不求事事如意，只求毅力勇氣

不求減輕責任，只求增加力量

做就對了

分秒不空過，步步踏實做

妙法時時用，善念不間斷

好事日日做，法喜多分享

徐教授就讀國防醫學院護理研究所時，本人任該校公衛所教授，因為她的碩士論文，我們有機會彼此互動，據我的觀察，她是一位堅毅、執著、不畏困難、正面向對問題的研究生。

南麗一心習醫卻未如願，她在書中提到：「我一心想從醫卻陰錯陽差地念了護理，雖然心有不甘，但是，我一旦決定做一件事，一定會努力做，所以我就決定要好好地念。」這是證嚴法師的「活在當下，恆持剎那」。我們要抓緊在「始」的那一刻感動，牢記在心，才能將「始」化為長長久久的行動。徐教授的「行動」成就了她的護理志業。她一路走來，由航護、國軍英雄、十大傑出女青年、博士、教授、系主任、所長，欣然接受工作挑戰，抓住每次學習機會。個人方面，遭遇婚變、罹癌的重大遭遇，顯現出勇氣及對

生命價值的珍視。

生活的片段，有時是無盡的喜悅，有時是深沉的傷慟。然而不變的是，當你全心全意於你所處的那一時、那一事，那個當下，你所經驗的便是一個深具意義、絕不枉費的剎那。南麗以她的生命歷程來創造意義；以她的情感和執著來成就意義；以她累積的經驗來塑造意義；依循她的信念來構築意義；從她喜歡的事情和所愛的人來產生意義；從她甘願信奉不渝的價值來建造意義。

靈鷲山平安禪心道法師法語：「處處皆是修行用心的地方」，「禪修是一座橋，讓我們可以走到靈性的面前」。我不懂「禪修」，但我知道那是內心的一種「修鍊」，徐教授這本書是豐富我們生命的「修鍊」。

（本文作者為前台灣醫務管理學會理事長、  
國家衛生研究院衛政中心兼任研究員、亞洲大學講座教授）