

牙痛

香光莊嚴【第七十七期】民國九十三年三月 ▼ 一三四

當想到要去看牙醫生時，二十年前看牙醫恐怖的影像一一重播；終於發現是自己對牙醫生的恐怖感執持二十年，我願意將牙痛當作道途，決定要與自己的害怕共處、面對它。

依稀記得十三歲那年，牙痛得厲害，「牙痛不是病，痛起來要人命！」，用各種方法忍耐牙痛，就是不願意去看醫生，實在好害怕看醫生！但該來的總是會來，因為拖太久了，導致有二顆蛀牙太嚴重，竟需要拔掉六顆牙齒，花了半年時間治療了六顆假牙，留下生命中痛苦的回憶。

還記得那時，我一坐上診療椅，醫生就說：「連坐都不會坐！坐那麼低！」又說：「也不會把嘴巴張開！」當看到醫生拿起又長又尖又冰冷的工具，嚇得嘴巴都

張不開了，全身僵硬，雙手發抖，醫生又再怒吼著：「叫你張開嘴巴，怎麼又閉上了……」治療過程中的痛苦是含著淚水的，後來只要一想起牙痛、牙醫生，那害怕的情緒就會竄流全身，無法自主。

三十三歲時，我的牙又痛了，但當想到要去看牙醫生時，二十年前看牙醫恐怖的影像一一重播……，恐懼的感受又全部湧上，讓我遲遲不敢去就診。但是，事情已經過了二十年，我到底是在怕牙痛？還是怕牙醫生？究竟在怕什麼？如何克服恐



懼？尋尋覓覓，終於發現是自己對牙醫生的恐怖感執持二十年，而真正的恐懼是放不下自己記憶中害怕的影像與感受。如此發現時，我憶起了佛陀曾說過——面對那恐懼的情境，而且持續在情境裡面，直到消失為止——於是我願意將牙痛當作道途，決定要與自己的害怕共處、面對它，並鼓起勇氣治療它。

因此，決定再去診所時，當年的影像又在心中清晰浮現了，我就讓自己直觀它，那害怕的影像與感受，竟然漸漸地鬆掉了，我對它的認同感也漸漸稀薄了。

那天，來到牙醫診所，帶著殘存的恐懼感坐上診療椅。此時居然看見牙醫生對我微笑，而且輕聲詢問我種種狀況……。原來啊，我所執持的可怕影像、音聲，在

當年確實發生過，但是，卻是我的心讓它活了二十年！因為是我的心一直深深認同為「我的痛」，才是最大的苦痛！

在治療過程中，醫生對我說：「你之前的假牙出了問題，需要拔掉重做。」心一大驚！又是舊有影像襲上來，但當下隨即轉念，我願意在此刻此事學習佛陀的教法——面對那恐懼的情境，而且持續在情境裡面，直到消失為止——因此開始治療之旅。當又聽到醫生說，以前的醫生在假牙裡放了一塊棉花，那塊棉花爛了，所以現在需要重新作。我的心中生起了憤怒——我受了那麼多的苦，竟然沒好好幫我醫治——再度直觀這生起的種種抱怨……。心又漸漸軟化，鬆動了所有的不平，我看到種種感受在心中生起了，又消失了，它們不

是我的，就這樣慢慢地風輕雲淡……，而
那久存心版的苦痛影像與感受，如雲彩般

朵朵的在心念間飄過了，如開電燈般瞬
息，同時輕安乍現在萬里無雲的晴空。

【春風化雨】

將慈悲帶入世間

釋悟因

在台灣的佛教中，很強調吃素放生的重要，這是基於慈悲心的培養，可是更重
要的是我們對人要表現愛心。什麼是對人有愛心的表現？可以提出幾點請大家一起
來思考。

第一，台灣很富裕，有人對貓狗很有感情，卻對於人冷漠沒有感覺，這是要靜
下心來思考的問題。

第二，台灣社會很喜歡放鞭炮，很愛燒金紙，為什麼要維持這樣的陋習不想改
呢？尤其似乎一定要放鞭炮才會熱鬧。娶新娘、入厝、迎神明都要放鞭炮，討吉
祥，甚至把總統當作邯鄲爺，對他放鞭炮、放蜂炮。這是熱鬧有餘，但深層地說，
這樣的行為到底是為了什麼？當炮聲與槍聲不分時，該怎麼辦呢？香光尼僧團各分