



法即 我心依止處

◆ 文 / 謝明智 大林慈濟醫院婦產科主治醫師

這次與醫院同仁們一起回花蓮尋根的我，感觸特別的深，一路上從大林翻山越嶺來到花蓮，隨著群山及溪谷一幕一幕的在眼前晃過，我的心中卻是波濤澎湃，淚水也在眼眶中轉了不知多少回。距離上一次回到精舍事隔八年多了，這八年來，在大林慈院工作的我，看似離證嚴上人這麼貼近，心卻是自我障礙得這麼的遙遠。這三年半載期間，偶而參與經典的手語演繹，當時內心參與的法喜，就如牽住了在狂風暴雨中飄浮的風箏中那堅韌的細線。感恩上人及佛法沒有放棄我，讓我這破爛的風箏，在人生最低潮時找到了依止處，修復了我這四十年來被無知與愚癡腐蝕的心。也因為這段日子不斷的省思與懺悔，終於讓我走過藍色幽谷，找回迷失已久的赤子心，找回真正的快樂。

心靈神智難安 身如火宅心如煉獄

過去四十年來看似乎順的人生，就在四十歲這一年產生重大的轉折；緣自去年九月接生了一位小女嬰，小嬰兒剛出生時情況不是很樂觀，可能會有腦神經上的損害，為此我心裡感到非常難過與抱歉。從那天起，我每天總是為這孩子擔心與煩惱，多麼希望有奇蹟降臨；只盼這位小女嬰能平安度過每一個關卡，當時我起了一個心念，我要茹素一年，希望能將福報轉給這小女嬰。

然而，日子一天天過去，我的身體卻產生了變化，開始出現焦慮與恐慌。對原本熟悉的環境與工作，我感到害怕與惶恐；每天甚至害怕夜晚的來臨，床不再是放鬆休憩的處所，半夜總是在驚恐中醒來，在黑夜中驚慌失措。藥物也一層一層加上去，西醫、中醫、民俗療法多管齊下地治療。

當時，我需如往常般看診，但心裡彷彿多了一個惡魔來擾亂我的心靈，內心無時無刻都是在恐慌中度過。我痛苦難耐，心有如在刀在割，火在燒，慢慢的在吞噬我的心智。有時會有難得的幾十分鐘或一小時的清淨片刻襲來，當清楚的思緒與沉靜的心靈來臨時，有如清風，這感覺讓我好快樂，好喜悅；然而，這感覺漸漸的離我越來越遙遠，我無法掌控我自己的心智，我不知這輩子能否再享受到如此沉靜的心靈。我感到好無助，我在老婆的懷裡與母親的膝下，不知哭泣了多少次……

就在去年十一月二十三日，證嚴上人行腳到大林慈院時，我有幸能與上人見面，在上人的面前，我有如小孩般泣不成聲。上人給了我『心寬念純』四個字。上人在離開時，回頭看了我一眼，那眼神，有如慈父般望著我，有著一股慈悲與不捨的暖流穿透了我的內心，我永遠永遠忘不了那一剎那。

接下來的兩個月中，我有機會參與了大陸山東的冬令發放及兩次的感恩戶打掃，在這過程中，我感觸到慈濟這大家庭的「人間有愛」，就如歌詞中寫到「感謝你給了我，溫暖的擁抱，讓我擺度過生命的低潮」，我開始調整自己，腦海中讓這歌詞一直在我腦海中縈繞；雖然焦慮和恐慌還是會不定時的襲上心頭，可是這溫暖的力量卻淹沒了我負面的想法。

感恩心撥雲見日 虔誠心鬱結自解

今年一月二十六日，在高鐵上閱讀上人講述的著作《法譬如水》，書中有一段話震撼了我，那句話是「以感恩心接受業報。業既已造，消業之道，唯有甘願；若不甘願，又會冤冤相報。」



相反的，甘願還，心會更開闊，就不會有煩惱。所以有智慧的人，就有能力化解業報。為什麼能甘願接受呢？正是因為心中有法水。」我恍然大悟，我不再埋怨為何會得這種病、為何要受這樣的苦。這一切是我的因緣果報。

剎那間，原本有如困頓在地窖中的心神竟撥雲見日般，讓我領會到「這是我累生累世所種下的因，如今業力現前，我要虔誠去接受它，就算要我還半年、一年、甚至十年，我都願意」。有了此信念後，不可思議，綑綁我內心已久的焦慮與恐慌竟於一星期內漸漸地獲得解開，腦筋思慮也重獲渴望已久的清淨。

晨鐘起薰法香 棄舊習真快樂

接著，今年的農曆一月九日，開始「晨鐘起，薰法香。」扭轉了我半夜還會驚醒的恐懼。太太原本擔心我會不會太累，我說，「每天清晨，從歡喜的期待聽聞佛法中醒來，我不要再承受驚恐中醒來的痛苦」。在莊嚴的早課聲中，磁場的共振讓我找到心中的寧靜，並從上人的佛法裡，瞭解到人生的真諦。透過科技，讓原本中央山脈阻隔的屏障，變得沒有時間與空間的距離，讓所有的靜思弟子能如親眼見到上人，親耳聽聞佛法，這是何等殊勝的因緣。



大林慈院謝明智醫師（右二）因為尋根活動到花蓮的靜思精舍，終於為曾經狂亂無章的心找到了依止處。攝影／張萬

愈去瞭解佛法，就愈覺自己的無知；愈是深入佛法，愈是覺得自己的渺小。過去四十年來追逐的生活，以為是「快樂的」，其實都是「苦」的根蒂，無明的貪、瞋、癡、慢、疑遮蔽我的內心，過去的人生智慧都被這樣的無明煩惱遮蔽掉了，也不知造了多少的業。

感恩這次生病的因緣，讓我深刻體會到「四真諦」。生病時是「苦」大家都知道，然而我們又何嘗深切去了解為何會生病，我們曾深刻的反省與懺悔嗎？我們有找到根本解決之道嗎？還是一

味的怨天尤人，含恨而終？或是一味的隨順因緣，茫然過一生。「苦、集、滅、道」，修持佛法智慧才是最終滅除因緣果報之道。當我們無病痛時，我們卻因有形的物質追求，或是無形的慾望驅使，這都是讓我們心靈陷於苦的泥濘中，卻還自以為是快樂的人生；就如佛陀、上人所說，我們的身體這小乾坤都已不調和了，就如火宅般，我們這些無知的小孩竟不知身宅的逐步毀壞，不知出離，卻還在屋內玩火嬉戲。這讓我省思現今恢復健康的我，還要再過著以前的生活嗎？好不容易將火撲熄，我還要在宅裡玩火嬉戲、讓它再引燃嗎？我不要，這樣的心理煎熬我害怕極了。

以前的日子，追逐名利地位，這到底讓我生活真正的快樂，還是處處是「苦諦」？我要追求的真正快樂是什麼？有這樣的喜樂存在嗎？答案就是「道」。從佛法中獲得慧命的成長，這就是心靈真正清淨，享受那份喜悅，心寬念純，輕安自在。

「上醫治未病、中醫治欲病、下醫治已病。」學醫的我，接受醫學教育這麼多年，治療過無數的病患，我曾省思過古人的訓示嗎？我有深刻去了解疾病的產生嗎？還是只是頭痛醫頭腳痛醫腳。現今有很多的文明病，醫療介入太多的藥物，這些身心方面產生的疾病，是否可以靠飲食、運動與心靈療癒來獲得緩解，這都值得去研究。

如今靠爬樓梯當每日運動的我，意外地改善多年的高血壓；也因為天天接觸上人的法並且勉勵自己「法在心中，法在行中」，這次的憂鬱症與恐慌的疾病已離我遠去，感恩亦期許自己更加精進，能將自己經驗用於病患身上。🕊



走過憂鬱的幽谷，感恩能重新擁抱清明的心智，謝明智醫師虔誠浴佛，禮敬三寶。攝影／何姿儀