

# 再也不當生悶氣的好人

許 添 盛

身體是誠實，  
當你壓抑怒火，  
擠出微笑，  
拼命想當個好人，  
你的身體會用病痛的語言，  
激烈的向你說：  
夠了！

大約上禮拜，要睡覺的時候，我發掘左邊的腕關節又要痛起來了。我大約每隔一、二年腕關節就會痛一次，每次大概會持續 10 天左右，那 10 天腕關節會變得比較沒力，醫學上稱這樣的現象為「腕隧道症候群」。

我就問自己：這個痛，代表了什麼？

疾病，  
是內在的能量阻塞的結果

我的個性是比較傾向壓抑型的，在日常的生活裡難免會有一些憤怒、不滿，但我不會把它講出來，因為我不想衝突，但內心裡會很不高興。

我仔細回想，最近有沒有跟誰發生衝突？後來，我猛然憶起：啊！最近跟某一個人之間的確有一些衝突，我其實是很生氣的。原來手腕的這個痛，是由我的生氣變來的，我雖然心裏面在生氣，可是沒有對她說，我把生氣壓抑了下去。以為放下了，以為沒有生氣了，其實沒有，我只是把它變成身體上的症狀了。我把憤怒的能量阻塞在手腕關節，所以手腕開始痛了。

當我覺察到這一點，我就把那個生氣再度拉了回來，不再否認我的生氣，並且告訴自己：

我的確很憤怒，我要面對這個憤怒，我要直下承擔。原本我的原始慾望可能想要出手打人，但因為文明化的結果，知道自己不可以這樣做，所以攻擊的能量累積起來，變成了手腕的關節炎。既然我的手腕關節炎是我創造的，當然就可以由我來醫好它。

以前手腕的痛發作時，總想著：「一定是不小心扭到」，或「可能是以前打籃球拉傷產生的後遺症」，現在我已不這樣想了，我已可以在它快要發作時，把它釋放掉。我把內在的憤怒表達出來，可是不是去打人。隔天一個人去爬山，一邊走一邊拳打腳踢，一邊爬山，一邊「哎呀！哎呀！」地做著拳擊動作，把能量給發洩出來，就這樣越爬越高興地回家，整個人覺得身體又變成自己的了。就像有個廣告詞說的：「身體是你的，世界就是你的！」當我這樣做時，以前一次至少要痛個 10 天的腕關節炎，這次只持續兩個晚上，每次大約只痛了一分鐘左右就消失了。

一肚子烏氣的義工，  
膝蓋說話了

爸爸最近兩、三個月膝蓋一直隱隱做痛，他認為是退化性關節炎，後來仔細聆聽他最近的生活狀況後，我說道：「那是表面現象！為什麼你去年沒有退化，今年就退化？有的人做得比你辛苦，怎麼沒有退化？事實上是因為你在山上當義工，受了一肚子的烏氣，心裏有委屈、難過，不想留在那裏，想離開可是環境情勢又不容許，所以你內在的委屈、憤怒、不滿的能量就一直累積在你的膝關節。」



拾伍、其他—健康



而且爸爸過去喜歡釣魚，這種嗜好在上山被視為殺生、造罪業，他因此產生了一個內心的衝突，想自由行動的能量阻塞了，所以最近他的膝蓋一直在痛。

業障病，

是扭曲人格的結果

衆生畏果，菩薩畏因，你慢慢地自我覺察後，將越來越有智慧，就會知道因在哪裏，一旦把那個因去掉了，那個果就不見了。你要覺察到阻塞的能量是打哪裏來的，並且告訴自己：「沒錯！我是在生氣！」面對那個能量，你的病就會慢慢好轉。當我學會表達自己的感覺，不再壓抑，並且將憤怒發洩出來後，腕關節的痛就沒有發作了。

很多修行人剛開始修行時產生了一些病痛，自認是「業障病」，是過去的因果業力造成的，現在正在清理業障等等。在我看來，那根本是自欺欺人，事實上是因為自己原本脾氣不好，不能原諒別人，凡事以自我為中心，現在開始要佈施、持戒、忍辱，而且要微笑，不能發脾氣。整個人格都被扭曲掉了，心裡的憤怒卻壓得更深，於是整個能量被塞住了，身體開始變得不好，面黃肌瘦，偏又自我安慰，認為這是修行必經的過程，是在清業障，結果所謂的「業障病」自然就越清越多了。

變成好人，

反而得了癲癇？

我最近在治療一個癲癇病人，後來發現原來他的癲癇跟學佛有很大的關係。

他本來的個性很直接，脾氣很不好，自從學佛後，他告誡自己：「既然開始學佛，個性一定要溫和，不能再發脾氣。」他恨那個會發脾氣的自己，把那股憤怒的能量硬是拗了下去，他沒有宣洩這個能量，反而用圍堵的方式，結果學佛越精進，笑容越多，可是癲癇卻開始發作了，他把那個內在的能量、內在的不滿都擱

在心裡，結果抑鬱成病，很多病痛都是這樣來的。

真正的修行，

是直下承擔

真正的修行是直下承擔，恨就是恨，愛就是愛，沒有愛怎麼會有恨？沒有真正面對你恨一個人的情緒，又如何回到那個愛上？你要知道你能夠恨，因為那個恨的背後，原來只是期待，期待的背後原來是受傷。因為我期待，我受傷了，所以才產生那個恨。你必須看到那個期待，看到那個受傷，然後再回到那個愛，才能走完這個過程，不能硬拗。

《冥想導引》

現在把姿勢調好，身體放鬆，眼睛閉上，在心裡跟我默念一次：

我並沒有受到任何的限制，我的內在既沒有界線也沒有分割，我的實相是由我自己一手創造出來的。我創造我自己的實相，以這個內在的創造之名，我可以讓自己過得更健康、更快樂、更喜悅。

現在，我要去感覺到內在的自性，我要去感受內在的感覺基調，我要體會我的自性，我要感覺內在的生命力，感覺那形成我肉身的偉大能量，感覺我那內在不可思議、無所不能的創造力。

現在請大家跟著我的話語，去感受自己在深沉的節奏，那隱藏在原子和分子背後的聲音，隱藏在染色體 DNA 背後的聲音，大家去傾聽內在的聲音，去關照內在的感覺基調，感覺到自己安住在存在的核心，無憂無慮，沒有任何的恐懼，感覺到你的生命是被祝福的，感覺到你內在無窮無盡的創造力。♥

（本文作者現職為台北縣立醫院身心科主任）



拾伍、其他—健康

