

《金剛經》與幽閉恐懼症

◆ 趙國芳

法鼓文理學院佛教學系碩士班四年級



當走進白色房間，看到一台中間有著圓形隧道的龐大機器。護士小姐微笑著招呼，要我躺在核磁共振機台上。穿著寬鬆且素色的病人服，打上加藥的注射針管，護士小姐問我覺得冷嗎？隨後手中拿了毛巾被要幫我蓋，我快速地點頭，沒有說話，因為躺在機台上的我，已經冷得牙齒打顫，說不出話來了。眼睛往前搜尋，看到站在玻璃牆後的先生，以及醫師和技術人員正準備操作機器。

一位技術人員過來要我躺好不動，要幫我固定頭部，接著就扶著我的頭，把我固定在一個類似壓克力的透明盒子內，上面還有一個蓋子，把頭整個卡住並封在盒子裡，蓋子離我的臉好近好近，就在我的鼻尖上。這突如其

來的動作，讓我感到詫愕。我心跳開始加快，覺得自己呼吸困難，好想坐起來。在眼睛上面、離額頭不到一公分距離的蓋子，讓我越來越焦慮與害怕。接著機台緩慢地往隧道移動，我的身體肚擠以上都進入那個狹小又不透

明的隧道中，感覺自己像要被活埋似的。突然我感到非常恐懼，想要掙脫，但頭被固定，身子也已經深陷隧道中，我喊著要出來，也顧不了是否會讓先生沒面子，而這無來由的恐懼，我根本無法控制。

機台被退出後，先生也急忙跑進來，我一看到他，哭著說不要再做檢查，因為太害怕了。他安慰我說要進來陪我做檢查，我心想一堆人在身旁那麼幫我及照顧我，隨時都可以停住檢查，而且有先生在旁邊陪著我，我應該可以繼續的。於是當機台再次進入隧道，如先生

所言，他一直握著我的手，不斷在身邊跟我說話，手中感受到先生暖暖的撫慰，在核磁共振的吵雜聲外，也能聽到先生的加油聲。但是，我仍只覺得自己站在全黑的路上，完全不知道要何去何從，先生的加油聲和撫觸一點也改變不了我內心的無助與害怕、我不知道自己要往何處去，也不知道要如何是好。此時像是站在黑暗中，強烈感覺到只能靠自己，但是我卻不知道該怎麼辦，我只感到無助與恐懼。

當然，檢查是無法持續進行了，自己只是哭哭

啼啼地吵著要離開。

醫師告訴我這是幽閉恐懼症發作，但我心中十分納悶，過去從來都沒有這樣過，這是為什麼呢？隨後，我告訴母親這一切的經過，母親當下則反問我，在檢查感到害怕時，你怎麼不唸觀世音菩薩呢？啊！一語驚醒夢中人，竟然忘了，當時根本就忘了有佛號可唸。唉！平常沒唸佛號的習慣，只有在逢年過節跟著拜拜而已，怎麼會記得。

在此之後，我變得害怕坐電梯，無論是百貨公司全透明的電梯，或者是與多人一起搭乘的電





梯，都讓我莫名地害怕，致使心跳變快、胸口感到緊縮和壓迫、呼吸困難及出冷汗，有著即將死亡的感覺。我不敢讓別人知道，怕別人用異樣的眼光看我。我將此情況告知先生，他建議我去讀《心經》，因為經文中的「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」對我會有幫助。《心經》的經文不長，於是就背了下來，但是卻不懂其內容在說甚麼，因此決定再讀《金剛

經》，由於它的內容多一些，應該有助於我了解《心經》的意涵，為此報名參加佛學班，希望藉此好好研讀經書。

十分幸運的，從《金剛經》的「離相」與「無住」教義中，漸漸能感受到，是我自己的想法和認知把自己綁死了。因為世間所有的一切相（現象）都是經由每個人的心中所呈現、所解釋以及所認知的。就如經中所說：「如來說世界，即非世界，是名世界。」說明了語

言、文字和概念，只是個「相」，也是個假象，是我們用來溝通的方便，不同的人，不同的時空下，解讀都不盡相同。我們要能離開文字與概念對我們僵化的束縛，才能讓心更寬廣，不再作繭自縛。此外，經文亦說：「須菩提！若菩薩心住於法而行布施，如人入闇，則無所見；若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色。」也告訴我們如能不執著於「相」的語言與概念，才能空出



心來，超越它們，見到更寬廣的世界。

以我核磁共振檢查的經歷為例，一個人生存所需要的立體空間其實並不多，只是我們喜愛寬廣與無障礙的視覺享受，而牆壁和隔板會限制我們的視線，讓我們的生存被其限制，並被壓迫。

在我讀了《金剛經》之後，發現當自心認為隔板會限制我以及會壓迫我時，它們就真的讓我感到限制與壓迫。如果自心能「離相」，能離開且不受「相」的概念所侷限，也就是不受「隔板會讓我不自由」的這個概念所限制，且換個面向思考，認

為隔板是保護我們免於外來的侵擾與阻擋傷害，如此一來，我們一定會希望緊緊地拿著，就像在大風雨中撐著傘，深怕傘被風吹走一樣，它不是在壓迫我，而是保護我。

另外，《金剛經》中所言：「一切有為法，如夢、幻、泡、影，如露亦如電，應作如是觀。」透露出不僅僅色、聲、香、味、觸、法的訊息瞬息萬變，就連我們的感受、想法與認知也跟著這六塵剎那地轉變。對於我們快樂、痛苦或害怕的感受，如果能仔細地去覺知它們的來去和轉變，隨它變化，而不攀緣執著，就

像在小河邊看著波浪的起伏，「無住」地接受它的樣貌，不再緊抓著不放，就不會讓痛苦害怕一再地被強化。

於是在最後一次恐慌症發生時，我思惟著「離相」與「無住」，坦然接受接下來就要發生的身心反應時，忽然一瞬間，就不再有心悸、呼吸困難與害怕。自己也都非常驚訝，竟然如此神速地解決困擾至深的煩惱。此後，我的恐慌症不再發作，也不再怕乘坐電梯，而當我再次面對核磁共振的頭部檢查，並能順利進行時，先生則佩服地說：「佛法真的是很厲害！」🕉