

# 刷牙習慣與受戒戒體

釋惠敏 國立台北藝術大學教授

(本文發表於《人生》雜誌 260 期，2005.04)

94 年度新春從 2 月 14 日到 2 月 19 日期間，法鼓山體系在台北市北投農禪寺，一連舉辦二個梯次「在家菩薩戒」第十一屆傳戒活動，由聖嚴法師親自傳戒，希望佛門弟子透過受持菩薩戒，提起精進心，以四弘誓願及三聚淨戒為基礎，再以淨化身口意三業的十善法為準則，常常反省，遵循菩薩戒止惡、修善、利益眾生的原則實踐佛法。

## 戒體：防惡止非的力量

「戒」，梵語śīla（音譯：尸羅），是行為、習慣、性格……等意義。廣義來說，善、惡習慣皆可稱為戒，好習慣稱「善戒」或「善律儀」，壞習慣稱「惡戒」或「惡律儀」。一般所說「受戒」是指藉由一定的儀式，受戒者由身業的動作——長跪、合掌，口業則是出聲隨念或回答，以表達出將建立起各種好習慣的信願心。表達儀式過後，雖然時過境遷，依此所產生之隨時隨地「防惡止非的力量」稱為「戒體」。

一般在受戒的過程中，大都是跟著得戒和尚念三遍受戒文，例如：得戒和尚念一句，受戒者跟一句「我弟子○○○，……皈依佛、皈依法、皈依僧……」（隨念三遍）。以功德成就的三寶為典範，作為學習的對象與標桿，建立起持戒的信心與願心。受菩薩戒時，此念三遍的過程，得戒和尚常會教導配合「三番觀想」的力量納受戒體，建立起菩提心、引發菩薩行。

所謂「三番觀想」，是當第一次念受戒文時，作第一番觀想：萬法全部轉變成善法。對象是遍法界所有或親或冤的眾生與各類或順或逆的境界。當心境翻轉時，萬法都可震動、翻轉。過去和各種黑法、煩惱法相應；現在則轉變成白法、善法。好像滿天的黑雲轉變成白雲。當第二次念受戒文時，作第二番觀想：所有翻轉的善法如祥雲、如傘蓋，集中在受戒者頭頂上。第三次念受戒文時，作第三番觀想：無量無邊善法從頭頂灌進身心。如此虔誠、殷重的觀想歷程，雖然是短暫的受戒之表達儀式經驗，但可以建立起從煩惱凡夫蛻變為菩薩的「長期記憶」(long-term memory)，也可說是「戒體」，隨時隨地開展自利利人的菩薩行。

從心理學來看，「長期記憶」是經過「重複」或「情感」因素而強化的資訊。從分子生物學的角度，新合成的蛋白質被運送到新近啟動的腦神經突觸後，或學習引起突觸已有蛋白質的構型(shape)修飾，保存了長期記憶。

## 不退轉的刷牙戒

回顧我一生中，有一箇我自認為守的很精進的好習慣（善戒），似乎也合乎「自利利人」的條件。

那就是在 30 多年前，所建立之勤快刷牙習慣。當時我還是醫學院的學生，有一年學校

校慶的園遊會，我經過牙醫系的口腔保健社團的攤位，有位學生教我如何是正確的刷牙觀念與方法。沒想到，雖然當時只是短暫的教學經驗，我卻好像受了「刷牙戒」一樣，建立了精進的刷牙習慣。

從此，逐漸養成隨身攜帶牙刷、牙線的習慣，不僅正餐之後，任何飲食後，即時刷牙，也隨緣勸導別人養成良好的刷牙習慣。並且精進於刷牙方法的學習，從早期「劃圈法」、「旋轉法」，到目前國際上最受推薦的「貝式刷牙法」(Bass Method；刷毛朝向牙肉與牙面成 45 度~60 度，涵蓋一點牙齦，依序兩顆、兩顆來回的橫刷)都能利用。現在我使用的方法是「貝式法」配合「旋轉法」。在道場的法師似乎受到影響，大都養成刷牙習慣，變成道場中用齋後的「道風」。剛入道場的新人也無形中也會跟著學習，不知不覺也養成刷牙習慣了。這或許是我對道場的少數「政績」之一。

## 不易養成刷牙習慣的原因

我也能體會不容易養成刷牙習慣的各種原因。有一次，當我在鼓勵良好的刷牙習慣時，有人向我回應說：餐後刷牙，太可惜，無法讓食物的美味於齒頰留香。事隔一年，再見此人因牙周病，牙齒幾乎全壞，需要帶剪刀上飯桌，以便以剪刀代替牙齒，剪切菜餚，才能吞嚥，實在令人感傷嘔歎。

此外，大多數人覺得隨身攜帶牙刷、牙線太麻煩，特別是又要帶牙膏，使人卻步。我的建議是：不一定要每次都有牙膏才刷牙。因為只要用心刷牙，縱然不用牙膏，也是對牙齒有保健功效。反之，我之所以養成刷牙習慣的原因是：由於從善知識（牙醫系學生）聽聞正法（正確的刷牙觀念與方法）時，猶如經過「三番觀想」的力量，很清晰、純真、調柔的納受戒體，而且從日後食後刷牙的清爽的感受，反覆的增強「持戒」之信願，再加上經常內正思惟、法次法向的思惟修習，因而建立起不退轉的「刷牙戒」。

## 身心刷牙戒

我也借助此堅持「刷牙戒」的經驗，運用於其他好習慣的養成，特別是「身心刷牙戒」的養成，身心有煩惱時，即時刷洗乾淨，身心感受到清爽，逐漸遠離惡業（壞習慣），猶如《六祖壇經》中，神秀大師所提出「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」的「心性偈」。如此，我們則可期待「牙淨則心淨」，「心淨則國土淨」。希望大家能作好牙齒保健，不要等到牙齒壞光、掉光了，變成像「牙齒本無樹，牙齦亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」的境地時，那是會後悔無及呢？或者是「無齒可修可證」呢？