



繽紛集錦

脫掉一切・遠離疾病



脫掉一切・遠離疾病

與慢性病患者共勉之

邱品淵

每每在國家發生大事時，或某位名人備受疾病煎熬之際，聖嚴法師常引用「面對它、接受它、處理它、放下它。」來鼓舞民心士氣，撫平大家受創的心靈，讓我們有免於“恐懼”之自由，從而得到真正身、心、靈之解脫。

和普羅大眾一樣，等真正遇到了重大疾病時，才了解到健康之重要及生死之痛楚，並急於尋找宗教之解脫，來幫助我們面對且接受「人生無常」之事實，也唯有這句智慧箴言，給予我們足夠的勇氣去“面對”重大之慢性疾病，並“接受”得病之事實。



繽紛集錦

脫掉一切·遠離疾病

歷經五年多來的纏鬥，我和巴金森氏症的病魔可說是「平分秋色」，雙方各有斬獲，且仍然存活在人世間，繼續未完的因緣果報及愛恨情仇。但近兩年來，時間似乎是站在病魔這一邊，讓他漸漸佔了上風，不知不覺中從輕微程度進展到需完全依賴藥物來維持活動力的嚴重程度。顯然巴金森氏症是一種難以“處理”掉的重症，「左多巴」的神奇助力和藥效漸漸式微變弱了，而如影隨行的病魔卻每二、三小時就來“問候”我一次，四肢無力且精疲力竭的我已經完全無招架之力量，唯有把「身體交給醫生、生命交給上帝」，寄望於 DBS (深腦刺激術) 或 stem cell (幹細胞) 之開放研究，才能夠協助巴金森氏症、老年痴呆症、脊椎受傷、半身不遂者，有機會“處理”這些惱人的病根。

至於“放下它”，就必須靠病患自己的意志力去領悟「我執」的真義，進而脫掉面具、脫掉外衣、脫掉一切負擔、脫掉一切煩惱及慾念，深信“放下”一切執著，即可離苦得樂不再生病。佛陀有云：「看破的是學問，“放下”乃是真功夫，能徹底的放下，就能成佛。」可見放下五慾(財、色、名、食、睡)並不是件容易的事。

也常聽別人說：「同學會比些什麼呢？30 歲比學業，40 歲比事業，50 歲比健康。」所以在真實的普世價值中，失去健康就等於失去一切，自己還是要多存點錢，和老伴



繽紛集錦

脫掉一切・遠離疾病

提早規劃退休生活，並預先做好養生、防老的安置，就像最近才引起注目的五星級養生護理專屬園區，其宗旨為避免發生“久病無孝子”之悲慘下場，及減輕中年子女的財務壓力，並充分運用年長者的經驗和智慧，來傳承這寶貴資產給下一代。

如同宿命論者所言，下列諸事均是因果業報，會接踵而至，你想躲都躲不掉那就是在青、壯年(30~45歲)就得了重大慢性病之後，自然要“面對”降職之可能，“接受”減薪之事實、面臨失業之威脅、承認收入之減少，甚至導致家庭之失和。針對這些因果業報，筆者正在掙扎、摸索、埋頭處理當中，所以容我提出若干淺見與慢性病友們分享。

要消除上述之業報，要與工作上的老闆保持開誠佈公的原則，尋求他的充分諒解，抱著「英雄要能屈能伸」的態度，只要能不被公司裁員，願意接受合適降職、減薪之安排。筆者親身經歷就是，由中階管理職位調降為總經理特助，減薪幅度高達50%；至於家中的老闆，就必須與她共同面對疾病所帶來的不便，更改某些家居習慣和未來計劃，再加上夫妻角色的互換或許有加分作用，然而當病情持續惡化時或不幸失業後，婚姻之壓力將會達到最高點，接踵而來的折磨可能會永無止息，五百年才能修得共枕眠的姻緣，夫妻倆應珍惜並發展出一套雙方均可接受的模



繽紛集錦

脫掉一切·遠離疾病

式，繼續雙贏地生活下去。接下來就是“凡事看開點”，Let it be！讓「緣起緣滅，一切隨緣啦！」，抱持著“盡心盡力，結果看上帝”的態度，相信所有一切困擾終將被脫掉、脫掉，疾病亦將隨之遠離。 7

封面作品介紹

本期封面照片是本刊顧問周焜明教授為夫人吳秀惠醫師所塑作的銅雕。周教授是神經醫學界名聞全球的神經病理學教授，也是一位熱愛台灣的人道主義者。他罹患巴金森氏病十年，在夫人的悉心照護下，病症控制得很好，乍看之下，比年紀年輕了十幾歲。退休之後，除了繼續為台灣的前途與福祉努力外，還從事畢生所好的藝術活動。周教授的藝術興趣非常廣泛，除了大、小提琴外，油畫、雕塑，樣樣俱通。周教授夫婦以自身努力克服患病的經驗，勉勵患者保持運動的習慣不要懈怠，並希望對藥物治療要有信心，最重要有效的與病共存法是患者與照護者的互動鼓勵及了解，吸收新而正確的知識，加上關懷，愛護之心必能克服一切。

