



與病痛相容的生命，更寬廣厚實 奮力逃出巴金森的禁錮

文／鄭佑才

體魄精實的健身房型男遇上了巴金森！

走過妄想症幽谷的他，除了運動強健體魄，更提筆寫下病中心情，
以他的詩作鼓舞人心。

仲夏的黃昏，正值下班時間，街景裡來往的車輛相當繁忙，熙來攘往的人潮在人行道上穿梭。我剛從健身房出來，健身雖不是我的工作，但早已把它當成生活的重心在經營。

病後兩心願

民國 105 年，得知罹患巴金森病時，特別是當醫師告知為非典型巴金森時，妻傷心的哭了。倒是我，情緒起伏沒有太多的落差。因為身體出現異樣的變化已經持續兩年多了，也曾被其他醫院誤診為自律神經失調。所以，得到「巴金森病」的確診也不太意外。

但我並沒有消沉，內心暗自許下了兩個心願：一是健身、一是寫詩。健身為了強健體魄，妻鼓勵我「死馬也要當活馬醫」；寫詩是為了給生命一個依託歸屬。

* 後來經過藥物測試和長時間追蹤後才確認為典型巴金森病。

心態年輕的健身計畫

出院回家後，我所做的第一件事就是健身。確診後每天都在運動，只是方法和場所不同了。109 年 1 月，因為新冠肺炎疫情，被迫中止健身，我在新詩中悵然寫到：

健身房很久沒去了
人總是在承諾中失敗
失敗中再承諾
對那充滿生命力的極致美學
如何才能成就傳說

不過，惱人歸惱人，還是改變不了我每天健身的執著。在社區的天台和中庭，每天出入曬衣服的大嬸、散步的奶奶們，都可以看到我的身影；即便是下雨也動搖不了我的意志，穿上輕便雨衣繼續運動。

兩三個月後，興奮的再回到健身房，打算用一年的時間，完成打造全身為精實肌肉男的計畫。在健身房裡，我全然是個追求身形線條極致美學的年輕人。（哈！其實年齡已經不小了。樂在其中，已經忘了自己是個「病人」。）

妄想症的恍惚世界

讓人意外的是，參加詩社創作投稿獲得連續刊登並受到重視後，個人感覺遭到詩社部分人士的排擠。再加上調藥時一度過量的催化下，終於演繹出一場「被迫害妄想症」的大戲。

在「被迫害妄想症」那個恍惚的世界裡，從健身房黑衣人的跟蹤，佈點擴大到住家的社區；偶有外出，則滿街皆為黑衣人，建構成一個 3D 的立體世界，對我嚴密監控。我自覺變成名符其實的「全民公敵」。在退無可退的情況下，答應了妻的要求：住院治療。

入院後，環境的陌生、面對新的人、事、物，導致恐懼不斷擴大。尤其恐懼黑夜的來臨，每一次睡前都會緊握著妻的手，話語中充滿訣別的意味。剛入院的前幾天，無法釐清的思維形成兩個對峙的系統，讓我痛苦不堪，常在恍惚中不知不覺就進入幻境。當虛幻被視如真實存在時，兩端失

去清晰的楚漢界線，有可能做出荒謬的事而不自知。所幸，住院初期的恍惚階段沒有打攪到任何人。

心中有愛 萬物皆善

那段時間，我住在失智症病房，這裡的病友大多是可愛的老人家。印象深刻是一位 91 歲的老太太，從她家人口中得知，在這裡住院，老太太的理解是在 L.A. 度假，何等幸福的想像！看她的溫婉氣質和秀麗容貌，話語的聲調柔和平順，讓人如沐春風，很自然地跟她攀談起來。

平時值班日，洪醫師一定來看我；沒值班時，還是會特地來關心，非常感佩。我特別請教了洪醫師：像這樣每天糾結在真實與虛幻之間，身心非常疲憊。如何才能釐清這樣的混沌？洪醫師認為，不必一次就獲得結論，平常心面對會比較好；尤其不必刻意與之對抗，因為對抗很可能將自己帶入另一個禁錮的淵藪。

妻也試圖化解我的心結，她說：「所思所想，如果是正面的皆為真；如果是負面的皆為假。」我想若能掌握此一原則，很

多事皆不會偏頗。同樣的，若我們心中有愛，面對萬事萬物皆為善；若心中為惡，一切都會導向罪惡深淵。所以，放下不是為了原諒別人，而是放過自己。

更何況，曾在死亡線上與死神拔河過的我，「放下」已非難事。

放下糾結走出死胡同

有一天清晨醒來，心情愉悅的報以妻一個微笑，遺憾的是妻睡眠惺忪並沒有發現我的善念。不過沒關係，這是我建構與妻互動新模式的第一次試煉，此刻是第四天了，沒有訣別，醒來平靜、安穩、好心情。連用早餐前在中庭書寫心情的字跡，都變得力透紙背，有種龍飛鳳舞、行雲流水的暢意。記得在渾沌不清時，字跡又小又斜，糾結在一起，連自己看了都不知所云。

罹患巴金森讓我學會以平靜的態度跟病痛和平相處，覺得與病痛相容的生命，變得更寬廣厚實。「妄想症」讓我學會心存善念、放下一切，唯有心中無怨懟，真正放下一切，才能真正靠自己的力量，走出恍惚的死胡同。

現在我最想做的事，就是重返健身房，找回燦爛的笑容。這一次從健身型男迅速墜落深淵，又快速爬出黑洞，特別要感謝主治大夫洪千岱醫師及我的妻子；感謝表哥及女兒。也感謝認真聆聽我講話的照顧員麗雲，我跟她說喜歡別人叫我「佑才」，當天值晚班的逸欣真的叫我佑才，讓我感覺非常溫暖。



我是文學的，對繪畫、創意設計、新詩和散文，有一定的自信；對理工則敬而遠之，古人說「藏拙」，是為了化拙為巧，我則是愈藏愈拙，每遇到不愉快的事，還是會夢到與數理相關的議題。對完美主義的我而言，自覺是一大缺憾。

其實每個人擅長的東西都不一樣，若能意志堅定戮力以赴，還是能立竿見影。寓詩，離開學校那麼多年，重新提筆還能被詩社刊登，真是無與倫比的喜悅。也許有人會問，寫詩有什麼用？詩人都是在無病呻吟。且用我寫的詩驗證：讀詩是可以鼓勵人心的，如「生命」這首詩傳遞了生命的堅忍；而「轉念」則描寫人在病痛時接納並坦然面對，生命因而更美。

生命

鄭佑才

負傷後 橡膠樹流白色的眼淚
並非自憐 為了風乾後結痂自癒
生命從來不是
在安逸的環境裡完美成長
而是在傷痛中剛毅挺拔

轉念

鄭佑才

下雨了 起一把傘就是晴天
情愛走了 孤寂洗鍊後心境清澈
跌倒了 爬起來的身影優雅動人
生病了 與疼痛相容的生命更厚實
流動在人生每一時刻都是瑰寶
轉念無所不美