

心靈成長

■ 楊千慧

人一生中遇到什麼事情是令人覺得最可怕、絕望、無助的呢？是貧窮、家庭問題、失去愛情，還是工作不順利呢？正當我一步步規劃自己的人生時，開始揮灑上色彩，但在此時上天卻向我開了個玩笑，讓我失去生命中最寶貴的東西——健康。

初時，自己就像一般的病人，拒絕接受自己已病入膏肓的事實，自己哭著告訴媽媽：「我這輩子沒做過壞事，為什麼會發生在我身上？」每天恍神，望著窗外看著藍藍的天空，注視著藍天白雲的變化。家人很怕我想不開自殺，我知道家人的擔心，主動堅定的告訴家人：「我不會去自殺，因為自己不知道人死了，靈魂要去哪裡？」自己一直沒有虔誠的宗教信仰，但卻相信宗教書上的道理「生命不死，輪迴不已」的觀念，如果這輩子的「功課」未完成，我們將不斷輪迴，生命將會以各種不同形式反覆出現，一直考驗到我們及格為止，如果真有輪迴，自己不想下輩子、下下輩子…都以自殺來結束生命，因此家人對此放心許多。



住院期間狀況連連，一向不服輸的自己，仍覺得自己會好，覺得醫師的診斷錯了，自己也莫名其妙告訴照顧我的實習醫師說：「神告訴我，我會好，我不需要開刀。」實習醫師無奈的苦笑，就這樣默默的開始了我的洗腎路（暫時以插管的方式治療），哭泣、懊悔、否認自己的病，似乎是自己每天做的事。治療的過程比其他的病患艱辛。

直到某一天的夜晚，病房來了一位因紅斑性狼瘡而引發尿毒症的女生，她吵著不住院，醫生、護士都對她沒輒，引起已快入睡的我，隔著布幔的我心想或許我可以幫幫她吧！我試著了解她為何不想住院，因為她明天要去道館念經，以宗教的方式安撫她住院接受治療，這時才了解宗教原來對人的影響是這麼的深。而自己也漸漸的接受自己的腎臟已萎縮的事實。某晚那女生，突然問我媽媽的背後抱枕說：「媽媽你可以借我抱一下嗎？我好羨慕千慧生病一直有媽媽陪在身邊。」霎時，自己才發現媽媽是這麼的愛我，以前自己時常以任性的態度對家人，總覺得不管自己到多遠的地方、做任何

的決定，家人一定不會離開，家人們會在自己最熟悉的地方，等著我。但這次自己錯了，家人們一直等著我但自己卻不積極治療。告訴自己要堅強，要勇敢的面對，不可再意志消沉下去，總不能一直讓家人們擔心、難過。

家族中的長輩為我找尋醫治的秘方、朋友幫我去算命、探訪我的前世今生……等民俗方法，但自己仍相信現代的醫學，一直待在醫院接受治療。時間久了，自己看著同病房的室友一個換一個，而自己一直待在原地，一向獨立的我，卻開始想家了，這是自己第一次這麼想回家，家很近卻回不了。

直到遇見了一位約70歲歲的婆婆，以她自身生病的經驗鼓勵我說：「生病是身體對我們發出求助信號，如果想存活，就必須做改變，必須開始和自己身體溝通，並取得協調。」這些話讓我覺醒，讓自己想改變、想處理它的意願，開始學習為自己的生命、健康負責，開始了解自己的病，開始學習如何「與病共存」。開始思考自己要接受何種洗腎方式，但事情卻不那麼的順利，身體又開始出現考驗醫師的專業，首先是身體出現小紅斑，開始檢查血液（因為求學在東部，醫師懷疑是否感染某種病毒），接著不同科的醫師來問診，每天重複告訴不同科的醫師，身體會出現什麼症狀，報告出來我沒有染上奇怪的病毒，但我的血小板極度偏低開始輸血小板，無法開刀為腹膜透析植管。在某晚我突然產生全身顫抖失去意識經緊急檢查，發現服用的降血壓藥產生排斥，並不是醫生用錯藥，而是據醫生說這種降血壓藥全球只出現一例不含服用的人，而我是第二例。哇！全球第二耶！這時我該覺得悲傷還是開心呀？也因這樣失去意識的經驗讓我了解原來突然間死亡是這麼回事。

當心中有了「改變」的意願，無形中就會具備強烈「好轉的動機」，自己的病情有點好轉，終於能進一步的開刀治療。出院後的自己，休息約半個月，回到幼稚園工作，白天總是很開心與幼兒們度過，但到晚上換藥水時，憂鬱浮現了，邊換腹膜透析的藥水、邊哭泣，心裡的疑問又浮現「為什麼是我，我沒做過壞事，為什麼會發生在我身上？」在一旁的媽媽陪著自己哭泣，記得有一次我問媽媽：「如果發生戰爭，自己應是家中第一個死亡的人



吧！」想法很悲觀的，但每一次哭完，媽媽總是鼓勵我要樂觀點，事情一定會有轉機的，要加油、鼓勵我要勇敢堅強。

憂鬱的傾向越來越明顯，朋友時常寄mail來鼓勵我，其中一封是轉寄的心靈治療的文章，內容大致是這樣的「你不能決定生命的長度，但是你可以控制他的寬度；你不能左右天氣，但是你可以改變心情；你不能預知明天，但是你可以利用今天……」的確，自己至少這樣的治療還可以活命，如果一直想著自己已不是健康的人，那麼自己往後的人生就要這麼白白的流逝嗎，自己不想這麼渡過未來的人生。漸漸打開自己內心，與同學、朋友聯絡，在家人、朋友的支持，我選擇接受自己，改變想法。一旦心念改變，結果就隨之而變。其實，在家人、朋友的關心下，對我的每一個微笑、每一個鼓勵的眼神、當自己哭泣時家人、朋友們遞過面紙、給個溫馨擁抱，一顆時時敞開、聆聽的心、安慰我，讓我每次能從低潮中度過，再勇敢的面對眼前的困難。

當然讓自己身心漸漸康復的方法很多，須多管齊下，除心情、態度的調整外，改變飲食習慣、多運動。尤其心情煩悶時，就逼自己去戶外走走，看看外面的世界，找朋友們聊天。

經過這次生病自己體悟到應該時時覺察、檢視自己的各種情緒，了解並辨明這些情緒背後的「真相」是什麼？明白、瞭解在心靈成長文章中所說的：「一個無法寬恕自己的人，無法寬恕別人；一個無法愛自己的人，無法真正愛別人」。我重新學習接納自己的好與不好，允許自己不完美，做錯事時不自責，也勇於承認自己累了，開始學會放慢腳步，適時的釋放自己的情緒及眼淚。不害怕在別人面前呈現自己軟弱的一面，釋放後的感覺真好！以正面的意念取代：放掉許多應該的框架，善待自己；多祈禱，也多聆聽自己內在的聲音，試著找出適合自己的生活方式、走出屬於自己的路來。同時自己終於認同、體悟到爸媽待人處世的态度一虛心學習、寬恕、愛人與被愛。

事隔半年，接到換腎的通知，很開心接受手術，開心之於腦中卻湧現出「捐贈者是誰？」「他（她）的親人是否正在這方傷心、難過失去親人呢？」在一連串的問題，悲喜參雜中，在成大醫院由2005年到2006年的跨年夜接受嶄新的人生。

新的人生、新的開始，但有時仍會因某些問題而困擾著自己，常覺得自己像一個缺角的圓，努力掙扎。主要是因為自己知道對自己曾生病這件事所帶來的後續衝擊，仍未放下。直到2006年的商業周刊報導著早療教育的真實記錄—「大象男孩與機器女孩」的故事，感動自己的是在現實生活中，這

兩位小孩對生命的期待與改變。當記錄片在電視上播放時，再次的撼動了自己的內心。記錄片中機器女孩一嚥嚥，忍著身體的痛做復健時，哭著對自己說「加油！加油！漸漸加油！」認真地復健學走路。當時心想著「是啊！這麼小的孩子都勇於面對、改變，那麼自己更應該勇於面對、處理生病帶來的問題。」這時想起聖嚴法師曾說過面對突發的事情要「面對它、接受它、處理它、放下它」。



回溯過去半年多來所發生的事，只能以無限的感恩面對這些曾在自己生命出現的「缺角」，努力為自己打開心靈的另扇窗，學習為自己的往後生命負起責任。其實，就如書中所說的「生命中的每一件事物蘊藏著所有的答案和方法，也包含著一切應應的可能性和創造性。」心靈的主人是自己，唯有耕耘自主的心田，才能慢慢學會放下。

走在心靈的幽谷，讓自己體會生命的真諦，開始學習生命教育這課程。生命代表是現在進行式，時時擁有新的啟發、想法是一回事，而內化接受為行為卻是另外一回事，自己已開始起程。雖一路上仍待學習，眼前仍有許多荆棘等待著自己挑戰、超越，但相信未來生命的歷程是美好、有意義的。

現在，自己只有無盡的感恩。感恩一切事物的考驗，讓自己在最低潮、沮喪時，親身體會平時看似平淡的句子，但卻是人生最可貴的金玉良言。將聖嚴法師的名言謹記在心—「面對它、接受它、處理它、放下它」。

每回到成大醫院，自己會不由自主的走到「大愛器捐區」佇立許久，謝謝捐贈者們的無私精神。感恩在這歷程中所有以不同形式出現的貴人們

因為Christopher的愛，讓自己有重生的機會。

因為成家家族的愛，讓更多的家庭重生。

因為腎友會的愛，讓換腎前的自己不惶惶，換腎後得知如何保護自己。

因為愛，成大移植團隊的努力讓許多病患過的更好。

因為愛，了解原來自己不孤單，謝謝家人及朋友陪我走過生命中的低潮。

因為愛，自己更懂得要珍惜這得來不易的生命。