

# 佳蓉的故事

◆卓佳蓉·胡君梅（正念減壓工作室講師）

## 癌症，讓我用一道道高牆封閉了自己

40歲生日前夕，我發現了乳癌。這讓汲汲追求工作與家庭經營的我，被迫放下一切，接受化療和電療。當時只要一聽到有什麼健康食品有幫助，我就會去買來吃，什麼氣功有助於抗癌，我就很認真練。不論什麼東西只要聽說對身體有幫助，有益於抗癌，我都會非常認真執行。我把抗癌當成目標，絲毫不敢懈怠！隨著病情慢慢

穩定下來，我熱心參與病友間的活動，希望能藉自己的經驗陪伴新病友走出陰霾。有些甚至陪他們一步一步地走向死亡，和過世者家屬一同面對失去親人的哀痛。那時心中積累了許多惶恐，甚至覺得參加的每個告別式都是在為自己的葬禮作演練。所以我更積極投入活動，除了證明自己已經康復，更藉著鼓勵別人掩蓋我對未來的憂心！

將近 1 年前，定期的複檢發現體內的癌細胞竟然擴散了，而且是擴散到肝臟，攸關性命的臟器。醫師不樂觀地告訴我，平均存活率是 2 年，甚至不到 2 年！我瞬間跌入深不見底的谷裡，我好不甘心，為什麼我已經這麼努力了，卻還是無法將癌細胞趕出我的身體。我好難過，對生命如此熱忱的我竟然就要畫上句點。我好悲傷，這些年年邁的父母盡力照顧我，我還沒機會報答；女兒還這麼小，我還有好多事要教她；先生這麼愛我，我要背棄與他白首到老的誓言；我跟家人、朋友的感情都這麼好，竟然就要因為癌症而離開他們。這是什麼道理，我還想活著啊，我盡一切努力活著啊！錯綜複雜的情緒讓我築起一道道高牆，我不想跟任何人見面，不想接任何電話，我不想讓任何人找到我，那都是多餘的了，他們能對我說什麼呢？各種安慰的話語都無法讓我將病魔驅逐啊！我無語對蒼天，心中充滿了恐懼、無奈、無助、憤怒、悲傷……。

容姐一直是我罹患癌症後的好朋友，雖然她年紀比較長，但完全不會倚老賣老，溫柔的她總是鼓勵我，她的電話是我少數會接的電話之一。那天她打電話來跟我說癌症希望基金會有正念減壓的新課程，邀我一起去上。我心裡想著：不就是正面思考、人生無常、活在當下之類的嗎？我實在不想浪費時間在無謂的安慰鼓勵中。她明白我已經把自己封閉起來，依然持續

邀請我，社工也多次打電話，甚至不斷留言，最後才讓刻意失聯的我走進癌症希望基金會上課。

### 接納癌細胞，體會活在當下

當時我正在做化療，身體很不舒服，體能很差。課前迎新說明會我其實不容易專注，也不太清楚老師在說些什麼，有點不耐煩。直到有一句話突然打醒了我（其實也不是什麼偉大的話），老師說「這是一趟有方向而無目標的旅程」。

突然間，我意識到，原來我一直設定各種目標，追逐各種目標，把所有的注意力都放在未來的某個目標。即便得了癌症，我所有的注意力都還是放在未來，渴望消除所有的癌細胞，渴望能跟老公白頭偕老，渴望看到女兒大學畢業，渴望能做這個做那個。曾幾何時我好好地活在當下？癌細胞在我身體裡面已經 4 年多了，我一心只想殲滅它們，我還曾經想過挖開肚子把所有癌細胞一次解決。曾幾何時我跟它們好好相處了呢？突然間，我醒了，學習活在當下，這就是我想要的，我決定要來上課。不過，我還是不放心，懷疑會不會只是課前說明會吸引人而已，於是我嗆老師說：「我對你的課程寄予厚望，你可別讓我失望喔。如果你讓我失望的話，下一堂我就不來了」。

8 週下來，我仔細觀察老師，觀察她所教的與她的行為是否一致，是否又是講得



很好聽但落實又是另一回事。學習正念的七大原則之一：「接納」，說得容易做得難啊！

我仔細觀察老師她是否真的接納，還是只是表面接納實際卻很有自己的成見或想法。我不知道別人感覺如何，但這段期間我確實看到老師將接納活出來，我感覺到自己被接納，打自深深的內心。於是，環繞在我周圍的高牆逐漸瓦解，第一次我真正靠近自己的心、自己的身，而不只是不停地希望它們如何依照我的想法呈現。第一次我可以跟癌細胞和平相處而不急著殲滅它們，畢竟它們就在我身體裡面，已經是我身體的一部分。不論我喜不喜歡，接納它們的存在確實是我唯一可以做的事情啊。我為什麼要花所有的力氣去跟它們對

抗？我為什麼不將這些力氣用來好好地活在當下、好好跟所愛的人互動？生命的精采不在於它的長度，而在於真實活在當下的程度啊！

終於，我跟自己內在深層的自我療育力量銜接上了，我知道不論我的病情如何發展，我都不等於我的病，癌症確實在我的身體裡面，但我並不等於癌症，我的生活也不僅只是抗癌，除了癌症之外，生命中鮮活美妙的光景並沒有消失，它們都還在，家人、朋友、美食。我還有體力可以騎腳踏車看遍河濱風光，我可以一早就起床為女兒做美味的便當，我可以跟很關愛我的先生分享許多心事，我依然可以關懷病友甚至是他們的家人，我可以繼續享受烏克蘭麗麗的樂音，也可以繼續上山呼吸新鮮空氣，我還有許多美好的事情可以進行啊——帶著癌細胞一起。

想想，癌細胞也頂可憐的，所有人遇到它們就跟看到鬼一樣，所有人類的能量都只想將它們趕盡殺絕。如果我是癌細胞我會怎麼做呢？當然是竭盡所能的反撲囉。也許，這只是遐想，也許，癌細胞正是我裡面曾經被我厭惡驅趕的那部份自我的具體化。如果是這樣的話，生病只是“它們”的聲音大到終於讓我聽到了。如果是這樣的話，我何不趁著有生之年好好聆聽它們呢？尤其它們已經是我身體的一部分。接納它們，就像接納我所不喜歡的性格，這性格也許是我的、我女兒的、我先生的

、我父親的、我母親的、任何周圍會影響到我的人的。接納，知易行難啊！終於，我領悟到決定我生命終點的不是醫師，而是我自己。我學會好好地活在當下，好好地與自己的身體、心靈、家人、朋友、環境真正地和平相處。這不就是精彩的生命嗎？！

### 心情平穩緩解身體疼痛——身心不可分

正念減壓課程讓我重拾生命的力量與溫度，我曾經想也許我只要好好練習正念就好，也許可以放掉西醫的治療方式，但老師不建議如此，所以 8 週課程結束後不久，我去切除移轉的癌細胞。電燒手術的疼痛讓我深刻體會能平躺下來休息是多麼幸福的事！

那時為了讓自己安穩躺下，我試盡各種姿勢仍無法抵擋腹痛，所以只好坐著睡。麻藥漸漸退去，傷口痛到我根本無法站立。坐在病床上，我運用上課所學的身體掃描，仔細觀照身體的每一個部位，有癌細胞的部位、沒有癌細胞的部位，有傷口的部位、沒有傷口的部位。奇妙的是，痛到爆的感覺似乎慢慢消融，傷口的痛會導致全身的緊繃，而緊繃的全身又讓傷口更痛。透過身體掃描的練習，緊繃的部位逐步鬆緩，傷口依舊疼痛，但只侷限於傷口處，而不再四處瀰漫了。我知道傷口依舊會痛，但我也體會身體更大部分是不會痛的、是很正常運作的。我跟疼痛的傷口同在

，也跟不痛的身體同在。這次我沒有讓疼痛淹沒了我，我領受到內在強大的療育力量，只要我願意真心地停下來、安靜下來、聆聽，不急著以慣性反應來應對，不對自己的傷口或病情喋喋不休，將能量平和平等地關照身體各個部位，而不是只注意疼痛部位，我就可以在疼痛中呼吸到新鮮空氣，為我帶來能量的新鮮空氣。

現代醫學對生理與心理有截然不同的劃分，心理的議題看精神科，生理的問題看



是哪個器官就看哪一科，隱約透顯身心分離的概念，好像身體的問題與心理的狀態是兩回事。這段學習正念減壓期間，我了解身心原來是不分的，身體的狀況會立即影響心理狀況，反之亦然，身心交互影響的程度超乎我原先的認知，那感覺好像發現了新大陸。前幾天我做完推拿的當天深夜，突然肋骨產生劇痛，好像有嚴重內傷，當時我痛到連呼吸都覺得困難。這突如其來的劇烈疼痛勾起我對死亡的深層恐懼，心想會不會時間已經到了，內心真的好害怕、焦慮更是難過。然而，我發現自己越擔憂恐懼，呼吸就越急促，幾乎快要喘不過氣。突然間，我憶起正念資料庫的心法——坐觀呼吸，我把注意力放到呼吸上面，專注於一呼一吸、一呼一吸、一呼一吸……。焦躁引起的呼吸困難如退潮般緩慢淡去，心理和身體交互影響在我身上再一次獲得驗證。

## 正念減壓讓我收到女兒對我的愛

現在正念已經是我生活的一部分，而且是很重要的部分，我儘量讓自己的生活被正念擁抱，不管發生什麼事情，結果總是出人意外，就像前幾天所發生的事情……

那天晚上女兒回家後氣呼呼，我問她什麼事情她一直不肯講。在我溫和的關懷下她終於說了，原來她中午的便當放在桌子旁邊被同學給打翻了，她一口都沒吃到。當同學把飯從地上撿起來，看到沾滿灰塵

的飯，女兒放聲大哭。我不了解她為什麼大哭，但我知道如果是以前，我一定會不高興地質疑她怎麼沒有把便當放好，才讓同學有機會弄翻。我感覺當下自己身體的反應，覺察呼吸，我知道我並沒有真的搞清楚她的狀況，她為何會哭得這麼慘，於是我告訴自己別急著罵她，轉而溫和地探詢：「你是不是肚子真的很餓，才會大哭？」她說不是，「你不會懂的啦！」我沒被激怒，繼續和緩耐心地問：「那是怎樣了呢？」慢慢地，她哽咽地說：「那是妳一早起床辛苦做的便當耶！」一說完就哭了，我也感動得掉下眼淚，我們抱在一起哭了好一會兒。原來，她心疼我，她心疼沒有收到我給她的愛。因為我正念地探詢她，這位青少年對媽媽溫柔的愛才有機會流露出來。如果我依照慣性反應，只看到一點表面跡象就急著強行輸入我所認定（卻未必正確）的想法，那她將永遠沒有機會表露她的愛，我也不會有機會收到她對媽媽純潔的愛，彼此間將只有誤會和生氣。這就是慣性反應與有覺察回應的差別，失之毫里差之千里啊！

好開心，老師在星期六上午開新的課程給一般民眾，很快地我幫先生報名，一路陪伴我、照顧我的先生。我希望透過這課程，他也能找到他自己內在的自我療育力量，取之不盡用之不竭的力量，別人拿不走的力量，不論我有沒有在他身邊，這是我可以回報他最好的禮物了。