



當醫生宣佈你得了癌症

50件你必須做的事〔重點整理〕

Greg Anderson 著
性林文化 陳美娟譯
歡喜心 編輯整理





當醫生宣佈你得了癌症

50件你必須做的事〔重點整理〕

Greg Anderson 著
性林文化 陳美娟譯
歡喜心 編輯整理



緣起

我是一位癌症病患，在我進行化學治療及康復的期間，這本書一直陪伴著我。當我發現情緒開始下滑時，我就會把它再拿出來看一看，它給我有勇氣、勇敢地走過艱辛的抗癌路程，我相信它更將持續地幫助我充滿信心的走下去。

由於任職於南部某醫學中心，我比一般民眾更容易得到所需的醫療資訊及服務，但是，當醫生宣佈我得了癌症，我仍然曾經徬徨無助。

回想當時，完成手術、病理檢查確定後，就有許多關心的親友、同事提供許多書籍，非常感謝他們！這本書就是其中一本。當我一一閱讀這些書籍之後，覺得這本書真的幫助很大，尤其在你確知罹患癌

症的那一刻。

本想訂購這樣的好書與醫院的癌症病友分享，只可惜經洽出版社，得知已無存貨，且不再出版，而且坊間書店亦不易購得此書，因此，決定將自己看完本書後認為的重點加以整理，分送親友、同事，再轉送給認識的癌症病友，期望能幫助他們，在徬徨無助之際，能立即獲得一個明亮的指引，帶領他們勇敢、無懼地踏上抗癌的道路。

這一份重點整理只能贈與，絕不能販售，歡迎影印或洽和裕出版社助印，再轉送給有需要的癌症病友及其家屬。

「當醫生宣佈你得了癌症並不等於宣告你死亡」，書中五百個以上的癌症復原者的心路歷程，將是你勇敢活下去的原動力。

歡喜心

二〇〇四年 春天

【目 錄】

緣起	1
一、封面故事	1
二、精神喊話——向癌症復原者學習	1
三、五十件你必須做的事	1
第一階段：決定你的治療計劃	7
(一)停止「震怒」	7
(二)掌握情況	8
(三)問你的醫師這些問題	9
(四)徵詢第二個看法	10
(五)打一個重要的電話	11
(六)重新審視統計資料	11
(七)瞭解你的療法選擇	12
(八)評估你對主治醫師的信心	13
(九)信念與期望	14
	14
	13
	12
	11
	11
	10
	9
	8
	7
	7
	1

(十)省思治療的決定	15
(十一)下決定	16
(十二)只有被告知下才同意	16
(十三)相信你的治療計劃	17
(十四)克服噁心	18
(十五)善加利用你的門診時間	19
(十六)監視你的進展	20
(十七)第二階段：治療你的生活型態	21
(十八)「滿意地」生活	22
(十九)在新的思考模式下運作	22
(二十)排定你的康復時間表	24
(廿一)停止所有菸草的使用	25
(廿二)治療中採用這套飲食策略	25
(廿三)遵守這些「聰明吃法」的指示	26
(廿四)更換飲水	27
(廿五)瞭解你為什麼吃東西	28

(三) 決定營養的補給	29
(二) 使運動成為你復原計劃的一部份	29
(一) 增加睡眠	30
(二) 找一個正面的支持團體	31
第三階段：心靈的治療	32
(一) 研讀這些書	32
(二) 發現你的信念	33
(三) 「重新定義」你的癌症	34
(三) 評量你的自我對話	35
(二) 選擇每天的鼓勵話語	35
(二) 管理你的負面壓力	36
(三) 訓練心像	37
(二) 降低治療的副作用	38
第四階段：康復——你的人生觀	39
(三) 瞭解疾病的訊息	40

(三) 活在當下	41
(二) 找時間娛樂	42
(一) 為療效微笑	43
(四) 評估你的人際關係	43
(四) 跳離「為什麼」	44
(四) 練習自我訓練	45
第五階段：給那些努力的人	46
(四) 圓由精神的眼光看生命	46
(四) 評估個人心靈的成長	47
(四) 發覺你的情感型態	48
(四) 使寬容變成一個習慣	49
(四) 流露感謝	50
(一) 實現無條件的愛	52
(三) 分享這個希望	53
你有未來	54
後記：歡喜心・迎接希望	55
	56

一、封面故事

一九八四年，作者安德生，時年三十七歲，經診斷證實得到肺癌，只剩三十天的生命。

不同於其他癌症病人所面臨的恐慌，他選擇的是一發覺癌症復原者，如何克服這個疾病，並遵循他們的作法。

現在，安德生已經痊癒了，並提出癌症患者必須做的五十件事，以掌握病情，盡所有可能回復健康。

這個有益且令人振奮的指引，再配合藥物治療，是成千上萬的復原者所使用的實際行動，也是達到健康的導引。

二、精神喊話——向癌症復原者學習

作者在醫師告訴他，只有三十天可活後，拜訪過五百個以上的癌症復原者，這些人都是曾經沒有希望的勇敢病患，甚至是被醫療界所放棄的人；但

是，他們活下來了！——面談後，作者歸納出癌症復原者的八個共同基本原則：

原則一：醫藥治療

大部分癌症復原者都會由傳統醫療計劃開始，外科手術、化學治療、荷爾蒙療法、放射線治療等，通常都是各種治療組合的選擇。

但是，選擇自己所信任的醫生，掌握自己的治療計劃，主動的參與決策，並確知所有的資訊和選擇，是復原者最明顯的共同特徵，也是策略性復原計劃的基石。

原則二：信念和態度

癌症復原者最基本的信念是「癌症不等於宣告死亡」。

大部分癌症復原者都清楚知道癌症對他們人生有什麼意義，他們相信：「或許我會死，但也或許我會活下去，我要好好地利用我所剩下的時間，不管還有多久。」

復原者會挑戰傳統對醫療效用及其副作用的看法，相信治療是有效用的，而且副作用的出現可被控制到最少。

他們相信在復原過程中，主動參與是絕對有必要的，康復不是意外，須靠努力，這是他們生命中最重要的責任，在這時候，康復比任何事都重要。

原則三：運動

幾乎所有的癌症復原者都強調運動的重要性，他們之中，有的人游泳，有的人騎自行車，還有更多的人以步行來做運動。作者更將運動歸功於幫助復原之開始。

復原者常說的「你必須要掌握你的身體，並且強迫你的身體去移動」，正是你癌症療程中重要的一部份。

原則四：目標與娛樂的平衡

癌症復原者感到渴望，他們感受到活下去的意義，並且將這個目標和能帶給他們愉悅的活動加以平衡。

被需要及渴望的感覺，豐富了很多復原者的人生目標。他們覺得能以有意義的方式幫助他人是種恩典，在幫助他人的過程中，其實也幫助了自己，並更加強了自己被需要的觀念。

復原者會在目標及娛樂中求取平衡，捨棄純粹的嬉戲，利用各式各樣的嗜好，為這個特別的族群帶來歡樂。

原則五：社會支持

癌症復原者投資較多的時間和精力在有益的人際關係上，他們相信這是他們活下去的核心。

復原者知道互相支持的重要性，這種力量延伸到組成社會團體，使得任何需要這個服務的人都能加入。

復原者之所以能夠成功，就是讓支持團體成為他們復原過程的一部份。

原則六：飲食和營養

癌症復原者在飲食和營養上有明顯的改變，他們都認同飲食對復原有重

要的貢獻，營養是使他們康復所必須的。

他們儘可能選擇簡單的食物，如新鮮的水果、蔬菜和全麥食物等都是；很多人甚至選擇吃素。

維他命和礦物質的補充，在復原者中普遍被使用，但每個復原者的使用方式有很大差異。

原則七：創造性思考

癌症復原者利用的心靈治療，包括肯定、冥想和想像力等，常被廣泛地應用在治療計劃中。

他們用冥想的技巧來減低疾病的症狀，控制治療的副作用，以及增進情感的康復。

復原者用肯定來管理他們的情緒，他們認同癌症療程中佈滿難以計數的情緒高低，但是，復原者並不陷在那些感覺裡，他們能夠昇華負面的情感，以心靈面對現實生活，利用肯定來紓緩或控制情緒，而不是讓逃避的感情來主宰生活。

原則八：精神

癌症復原者會在生命中發展出精神性的展望，他們不以面臨死亡前的眼光來看世界。復原者不管自身疾病的痛楚，反將生命周遭事物賦予極高的評價。

精神上的展望不見得是宗教議題，在復原者身上，你所看到的靈性，不是像過去那般陳腐無味，他們以理性而寧靜的態度對世界回應，其目的就在體驗內在的平靜，所以也在這種追求中得到更多的治療。

以上八個原則都很重要，但它們並不同等的，在適當的時機，某個原則可能會佔優先；在時間次序上也是有所不同，但是在大部分的復原者的復原計劃中，都佔有一席之地。

這八個原則創造了癌症患者在他們復原過程中的遵循策略，這個策略就是實行「五十件必須做的事」的內容，也是復原者成功所採行的步驟。



三、五十件你必須做的事

第一階段：決定你的治療計劃

在你被診斷為癌症後，當務之急即是爭取你所能得到的最好治療，但這並不是簡單地找個醫生告訴他：「治療我」。

你所做的癌症治療決定，會是你一生中最重要的決定。就從這個已有成千癌症復原者見證的行動準則開始吧！

(一) 停止「震怒」

冷靜下來，試著不要惶恐，癌症是嚴重疾病，但並不一定致命，你確實還有時間揮霍一下，不像心臟病發或是嚴重的動脈疾病。癌症並不需要你立即採取行動，但也不要因為這個理由而任由它去。

花一點時間整理你狂亂的思緒，靜心客觀地觀察自己的情緒，用心靈的眼睛看著它們和你自己，害怕並不能為我們的未來解決什麼事。

想像自己是一個有效率的問題解決者，一個將要做很重要決定的人，你將會做出明智的抉擇。

坐下來深呼吸，大聲地說「癌症不代表宣告死亡」。把自己從情緒性惶恐中超脫出來，用明確的決心來確保疾病可被適當治療，會是開始階段中最重要的行動。

(二) 掌握情況

在你的醫療小組裡，誰最重要？外科醫師？腫瘤科醫師？醫檢師？護士？或是你的配偶？

事實上，在你的醫療小組中最重要的人是你，你是生病的人，是你必須為康復而努力，你才是主角，才是該負責的人。

小組成員是正在為你努力，或是正在做一些對你不利的事呢？如果你有「每次我去看醫生時，就感覺好像在敵人的陣營裡一般。」的感覺時，也許就是你該找人替換的訊號了。

傳統上，病患在醫療體系上是扮演一個被動的角色，他們被鼓勵隨著醫

師及醫院的意見而行，但這種消極的態度是沒有用的，現在，你要下定決心來掌控主導權。

記住，你是掌控的人！

(三) 問你的醫師這些問題

深入瞭解你的診斷是非常重要的，癌症復原者是一個主動出擊的人，你必須向你的醫師詢問下列問題，並寫下答案：

- (1) 正確地說，我得了哪一種癌症？
- (2) 它已經擴散到主要部位之外了嗎？如果是，哪裡？
- (3) 你如何確定這個診斷？
- (4) 有任何指示需要有另一份病理報告嗎？
- (5) 建議其他的檢驗嗎？在每個檢驗中，你想知道什麼？
- (6) 你肯定我的檢驗和診斷結果是正確的嗎？
- (7) 有哪些治療建議？哪些是你所建議的？
- (8) 你會由國家衛生研究院癌症研究組，取得我這種類型和階段的癌症資料，

與我一起討論嗎？

(9) 你會推薦給我第二個看法嗎？

(10) 你是學會認可的腫瘤科專科醫師嗎？

四 徵詢第二個看法

向腫瘤科醫師或癌症專家徵詢第二個看法。可能的話，這應該在任何治療之前做。

第二個看法應該得自於不同的醫療小組，甚至不同醫院的醫師。向你第一位醫師索取完整的病歷記錄，帶著這些記錄或者直接寄去。

徵詢第二個看法並不表示否決原始的診斷或建議的療法，而是在這麼重要的主題上，你要得到比一個看法更多的幫助。同時在這個過程中，你也會接觸到其他的醫師，這也能幫助你決定哪個醫療小組可正確地處理你的醫療計劃。



(五) 打一個重要的電話

在美國，作者指的是「國家癌症中心」，在台灣，建議你可以打電話或上網至國家衛生研究院癌症研究組「台灣癌症臨床研究合作組織」，詢問癌症診斷與治療的相關資訊：

電話 .. 02-26534401 • 傳真 .. 02-27823755

網址 .. <http://www.nhri.org.tw>

(六) 重新審視統計資料

很快地，你會聽到或讀到有關癌症的統計資料，包括：癌症發生率、死亡率，以及五年存活率等。記住！不要被這些統計資料給嚇著了，你的反應才是關鍵。

統計可以用以測量人口數，可以作為多方面的解釋；但是統計不能主導個案，包括你的。

你要從逆向思考中審視這些統計資料，你將可以從中領會到——很多人還是存活下來。你應該思考的是：「他們做了什麼？我如何能和他們學習？」

不管你的情況有多糟，你必須瞭解沒有任何癌症是零存活率的，這是明顯的事實，也是合理的希望。問題是：「我要怎麼做，才能增進我在統計上存活的機率？」

以統計資料當做你前進和希望的目標，堅定信心與行動，希望是你最大的盟友，你必將成爲「統計復原者」的一員。

(七) 瞭解你的療法選擇

你的醫師會向你解釋這個階段的癌症有哪些療法。通常這些選擇可歸納爲三類：手術、化學／荷爾蒙療法、放射線治療，這些都是傳統癌症治療的主要選擇，也是廣認可且被接受的治療方式。詢問你的醫師，這些治療在你身上各有什麼作用。

而第四種療法是針對惡化的或那些傳統醫療無效的癌症，所使用的另類療法或實驗療法。所有的癌症都是可治療的，即使是癌症惡化的個案。

你有權利知道所有療法的選擇，而且經由對這些的瞭解，你才有足夠的知識和力量，下最聰明的決定。

撇開奇蹟不談，確實有幾種不錯的癌症療法供你選擇，你必須瞭解哪一種或哪一類組合對自己最好，和你的醫師討論後，做個決定，然後再增補本書中所提的一些建議，這將可確保你得到最大的復原機會。

(八)評估你對主治醫師的信心

通常，我們能以其他病患和醫師的經驗做為參考，但是很少能客觀或技術性地評估，醫師是否有能力治癒我們的疾病。然而，這種判斷對任何的復原療程都是非常的重要，所以我們還是應做一些非客觀性的評估，也就是說，不妨直覺地測量我們的信心程度。

譬如，你可以選擇幾個不同的腫瘤科醫師面談，帶著自己的病理報告和診斷，你可以問醫師：「假設這個診斷是真的，你會要我怎麼做？」、「假設這是你的家人，你將會怎麼做？」，如果得到的答案實際上都和預測相合，這將使你更有信心。

一個醫師對病患的優良態度，並無法彌補技術的不足；但是，一個人對自己醫療小組的信心，和自己復原的情形是絕對有直接的關係；醫師的人際

技巧塑造了病患的信心程度，你必須在這裡尋找決定性的力量。

(九) 信念與期望

當你在投入任何治療方式之前，而躊躇於不同的治療方法時，花點時間問自己幾個問題：「我真的相信這是該做的事嗎？」或「我正在採取最少阻力的路徑嗎？」，如果你不相信，就阻止它的進行，找一個讓你信服的治療方式吧！

作者曾幫助上百位癌症病患分析這些治療選擇，推薦方法如下：首先，先選擇傳統醫療方式，手術、化學治療和放射治療都是大部分成功復原者採用的基礎，如果傳統療法沒有希望或是不成功時，再審查由國家衛生研究院資助的臨床實驗和非傳統療法的實驗療法。但是，請明白瞭解這一點，大部份的另類（非傳統）療法並不同於臨床科學檢驗，所以這是最後的選擇，請先確定你已完全研究過傳統療法。復原者都是這樣做，由他們成功的例子中學習吧！

依循自己的信念，是每一個醫療計劃成功的重要因素。



(+) 省思治療的決定

現在，該是你準備做治療選擇的時候了，首先，先比較一下，你是否由下列地方得到一致的訊息？

- (1) 原始診斷的醫師。
- (2) 你徵詢第二看法的腫瘤科醫師。
- (3) 你從「台灣癌症臨床研究合作組織」所得知的建議。

假如這三個建議都一致的話，那麼你做決定的過程也許較直接；如果不一致，表示你蒐集的資訊不完整，也就是你需要去取得第三個獨立意見的時候了，相信我，這是時間和金錢的智慧花費。

一旦你對醫療選擇有了明確而富信心的決定，需要再考慮一下另一個評估——你對將為你治療的人及治療進行的地方感到舒服嗎？

給自己一點時間來考慮這些重要的決定，不要因受壓力而倉促做讓你不舒服的決定，當你得到一致性的醫療建議和信任的執行者時，你就可以很有信心地說這是你現在該做的事了！

(二) 下決定

癌症療程是由小決定和大決定所組成的，你的醫療方式是個大決定，在很多種情形下，這個決定將影響你的一生。

下這樣的決定需要有勇氣，不激起你的勇氣，問題將永遠留在那裡。決定能讓你免於因害怕、懷疑和焦慮所引起的猶豫不定。這有如一趟冒險行程，但一味期待奇蹟、不做任何決定，將會有更大的風險。

現在，是下決定的時候了，先下決定，結果才會跟著來。現在，下治療決定，你將會感受到所激起的精神力量，滋養這個精神，珍惜這個精神！這表示你内心深處的生命力已開始運作，來幫助你回復健康。

就趁今天，此時此刻，下決定！

(三) 只有被告知下才同意

所有醫療方式都應該在病患或病患監護人被告知同意下才決定，這表示你必須知道細節，並清楚地瞭解任何外科手術、麻醉或類似措施所帶來的種

種危險。

當你被要求簽一份同意書時，請不要在空白表格上簽字，要確定你瞭解他們所描述的步驟，並已問明細部的一切問題。你必須清楚和完全瞭解你在同意什麼。當然，你也有權利拒絕治療。

要求你的主治醫師，不是協同醫師、助理，也不是護士，清楚描述你的檢驗結果和治療過程中所可能衍生的危險性，把這些危險性和預期的好處兩相比較。

不要忍受醫師對你的顧慮有不歡迎的態度，如果醫師太遷就或是態度不耐煩，就換個醫師。並且記住，確實把「為什麼這是絕對需要的？」放在你的問題清單中。

(2) 相信你的治療計劃

這是個教人興奮的信念！在一個成功的治療計劃中，它是非常偉大的部分之一。激發的信念是你自己對治療信任的自然延伸，而且，相信你的治療計劃並感到興奮是你個人的責任。

癌症復原者，對他們的治療計劃，存有信心和興奮的信念，這些都是其餘病患所沒有的。作者相信，一個人對治療的信念和治療的效果是成正比的，這種體驗，讓作者在癌症療程中，更加推崇人類心靈和精神的力量。

你可以這樣告訴自己：「我視那些化學物質為偉大的治癒原動力，是進入體內使我復原的力量，我張開雙臂迎接化學治療。」有太多憑著信念與態度，使一切改觀的例子，雖然無法有科學實據，但是，相信有一天，科學和醫學界將會記載這種樂觀態度的生化事實。

「擁有」你的治療計劃，將它視為朋友一般，相信它是可幫助你的。建議你，先不要辯論，相對的，要和復原者一樣，激起你對治療的信念，興奮的信念是你所需追求的！

(四) 克服噁心

接受治療的癌症病人中，半數以上都有噁心和嘔吐的情形。大部分的人能明顯改善這個情況，有一些經驗可提供參考：

- (1) 向你的腫瘤科醫師要求開防噁的藥物，現在常有新藥品上市，有些甚至

在吃飯前半小時服用特別有效。

- (2) 做些鬆弛運動。
- (3) 採取少量多餐，嘗試每天六餐。
- (4) 多食用低脂食物，特別是新鮮蔬菜。
- (5) 限制用餐時水分的攝取；在用餐前後一小時內不攝取水分，但確定在其他的時間中攝取足夠的水分。
- (6) 純淨的冷開水是較好的選擇，喝水需慢慢地喝。
- (7) 試著吃乾的食物，如脆餅、吐司、爆米花等，特別是一天的開始，或有噁心先期徵兆時更需要，但爆米花不能加奶油。
- (8) 盡量吃鹹的食物，避免太甜的食物。
- (9) 飯後兩小時內不要躺下，可以坐下來休息，如果只是想伸展一下，可在頭下墊幾塊枕頭，將頭抬起來。
- (10) 有時候寬鬆的衣服和新鮮的空氣會幫助控制噁心。

(4) 善加利用你的門診時間

和你的醫療小組輕鬆且公開地溝通，是你癌症復原療程中重要的一環，你需要知道病情的進展，你也要有所回應，但這些很少可以自動得到，你必須主動要求。

聰明的病患在每次門診時間都會詳列問題清單（或稱為康復筆記）來問醫師，如有持續或新的症狀或者副作用產生，都應誠實地向你的醫師及整個醫療小組詢問，如果你有困難去瞭解和吸收醫學訊息時，可帶著錄音機錄起來，然後隨你方便重聽這些解釋和指示。

如果你真的想充分利用門診時間，也請你習慣向醫療小組表達誠摯的感謝。當你開始對這些生命中重要的人表達感激之情時，他們對你也會像你對他們一樣。

(5) 監視你的進展

詢問你的醫師，要何時查驗你治療計劃的進展，在做之前先問清楚這些



檢驗在做什麼，然後堅持醫師告訴你結果，以確定真的有進步。

知道自己的進步，是很讓人興奮的；即使得知一個比預期更不樂觀的結果，仍是有正面的效果，這應該會使你或你的醫師考慮其他種類的療法。

監看治療計劃的進行是你的權利，不要等待，就去問吧！

第二階段：治療你的生活型態

有一期【史丹福健康情報】上刊載：癌症所導致的早期死亡中，百分之六十一是由飲食、運動和一般健康習慣等生活型態所引起的；另基因遺傳約佔百分之二十九，醫藥治療本身則佔百分之十。重點很明顯——生活型態在存活之旅中扮演關鍵性的要素。

生活型態是個人選擇的問題，而經由這些選擇，我們能為自己的康復做的更多。讓我們看看成千的癌症復原者是如何幫助自己的康復。

(2) 「滿意地」生活

滿意是一種人們爲了到達完全幸福所選擇的生活態度和生活型態，是一種包含身體、心靈和精神的平衡。

征服癌症是要你超越身體的疾病，藉由心靈、感情和精神的健康，獲致尋求康復的強大影響力。

誠如很多的復原者，癌症被視爲他們的「喚醒」警告：「我瞭解到我的人生在很多方面都脫離常軌，而且我知道這必須由我來改變。」他們視他們的疾病爲改變生活型態的訊息，並且認爲，如何做是自己的責任。

癌症復原者的共識「使決定付諸實行，爲自己的幸福安寧負責任。」這是整個人的康復，不管你的人生還有多久，讓自己「滿意」地活下去，這是一個過你剩餘日子的方法。

(1) 在新的思考模式下運作

癌症康復需跳脫傳統醫療的思考模式，而在新的「全身康復」的模式下



思考：

- (1) 病患應該獨立。
- (2) 專家是協助的伙伴。
- (3) 尋找隱藏的起因，治療徵候。
- (4) 統合且注意個人的完全生活。
- (5) 視身體為正在改變的系統。
- (6) 盡量減少干涉，並且只選擇合適的，如果可能的話，採用不具侵略性的療法。
- (7) 疼痛和疾病透露了評估與行動的訊息。
- (8) 心靈和感情是健康的主要因素。
- (9) 身體和心靈是合為一體，並且總是互相影響。
- (10) 滿意是預防加上健康：人際關係、工作、目標的和諧，及身體、心靈、精神的均衡。

在這個思考模式的背後有個重要的前提，是你的醫療小組在你的癌症療程中，只能幫助一部份，也就是生理疾病的部份；然而康復需包括更多的部

分，完全的全身康復是我們的目標，完成這個目標的責任，則落在我們自己身上。

(九)排定你的康復時間表

所有重要的工作都需要時間表，現在，在你的生命中，沒有比康復更重要的工作了。也因為時間上的因素，你為康復所做的努力必須比家庭、工作、社區、宗教活動，以及社會義務更要優先。

下表是作者康復工作中一個典型的平常日時間表：

06 : 00	起床
06 : 15	運動
06 : 45	冥想
07 : 00	淋浴、早餐、通勤上班
	：
18 : 00	晚餐
19 : 00	家庭時間
21 : 00	閱讀和冥想
22 : 00	就寢



在整個過程中，作者變得更溫和，對外在活動的需求越來越少，反而越來越重視照料自己。

替自己訂一個和作者相似的康復時間表，確實控制自己的進度，並且以康復為第一優先。

(二)停止所有菸草的使用

強烈的呼籲，如果你是菸草使用者，請立刻戒除所有菸草的使用！如果你不是癮君子，仍需注意減少暴露於二手煙裡。

對你而言，沒有比提昇健康更重要了，而使用菸草，甚至置身於菸草的煙中，都是對康復有損害的呀！

(三)治療中採用這套飲食策略

癌症的治療過程是你一生中最需要好好地注重飲食的時候。要從癌症中復原就需要有完全且特佳的營養補充才行，所以，你的飲食及營養習慣可以決定你康復的情形。

下決心在治療的過程中，你要吃的比你一輩子都好，這個基本的策略就是：

- (1) 維持體重：攝取足夠的熱量以維持你的理想體重，每星期都要量體重，並且記錄於你的筆記本上。
- (2) 注重蛋白質的攝取：攝取高蛋白的食物，最好的食物來源是無脂的乳製品、穀類、豆類、種子和核果類等。在治療和復原的過程中，你比平常需要更多的蛋白質和熱量，加強蛋白質的攝取將可提昇你的精力、維持體力，以及重建因治療而破壞的組織。
- (3) 提昇食物品質：攝取品質特佳，不經加工的食物，可優先選擇新鮮蔬果和全穀類。

（三）遵守這些「聰明吃法」的指示

除非你的醫師開給你一些特別的飲食，否則如果你想克服癌症，最好遵循「聰明吃法」的這些指示：

(1) 新鮮蔬果現在是你的最佳食物選擇。

(2) 吃全穀類及由全穀類製成的麵包和麵條。

(3) 由穀類和豆類中攝取蛋白質，試一試糙米和各式豆類的搭配，食取沙拉

及配菜上的碎果仁來獲得額外的蛋白質。

(4) 停止食用一切肉類（據研究報告，與罹患胃癌、膀胱癌、肝癌、乳癌及結腸癌有關）。

(5) 盡量使用單元不飽和脂肪，如橄欖油和花生油，減少油炸食物。

(6) 儘可能使用低脂和低糖的產品，限制代油和代糖的使用。

(7) 請勿食用咖啡因和酒精飲料，及鹽漬、醃製和煙燻的食物。

(三) 更換飲水

「脫水」幾乎是癌症患者間一個普遍的事實，而缺水會抑制了抗癌最有幫助的免疫系統。我們細胞存活的環境不是血液，是體液，而免疫系統中主要的組成—淋巴系統，也需要足夠的水分以發揮最大的功能。

一個簡單且可大幅提昇你存活和復原的機會，就是每天喝八杯八盎司（共約二公升）無氯及氟的水。建議在家中裝淨水器，或飲用玻璃瓶裝、合格無化學物質的泉水。

(四) 瞭解你為什麼吃東西

改變飲食對你的康復是有幫助的，這是你一定要做的。長期飲食方式的改變，指的並不僅是菜單的改變而已，更包含著你為什麼而吃。

我們經常以心理的因素來控制我們的飲食，所以常常以吃來強迫滿足我們的情緒，處理我們的憤怒、挫折、擔憂、無聊，或者罪惡感，簡直就成為情感的奴隸。我們可以選擇不要如此的！

你一定要細辨心理需求的渴望及身體需求的飢餓之不同，如果有渴感，去做些其他的事，如去散個步、打個電話，它就會消失，記住！要為飢餓而吃，而不是渴望，吃要謹慎啊！



(三) 決定營養的補給

雖然大部分的醫學界人士不認同營養補充品的重要，但大多數癌症復原者都相信並且也使用維他命及礦物質的補充品，但是值得注意的是，那只是額外的補充，並不是用來替代傳統醫療。

由於營養補充品的領域還未確定，如深入探討，你更會發現很多宣稱的功效是未經證實的，所以，每個病患必須為他自己決定而負責。

作者在營養專家的協助下，經過幾次研究諮詢後，採取了營養補充計劃，包括 β 胡蘿蔔素、維他命 C、E、B 群、葉酸、泛酸、鉀、硒、鋅等，每日服用固定的劑量。

找一個你信賴且對癌症病患使用營養補給有經驗的專業營養師，開始你自己的營養探索，研究設計出自己的營養補充計劃。

(四) 使運動成為你復原計劃的一部份

從上百個癌症復原者中發現了一個重要的事實：運動和康復有著密不可

分的關係。

但是，癌症復原者的運動目標是不同於常人的，很少人想跑馬拉松或成爲運動員，相反的，癌症復原者最普遍的運動目標是感受精力的增加。

作者選擇散步當作運動，從每天五分鐘開始，逐漸增加到每天至少三十分鐘，很少一天不走，在散步前約有三分鐘的全身伸展，並且以五分鐘的伏地挺身和仰臥起坐來作爲結尾。

找一個你喜歡的運動，按慣例持續的做下去，直到你感到增加精力，那是主要關鍵，生理的益處包含了增進彈性、力量、心臟血管的容量、體重減輕和血壓降低；但是，心理的益處更大，它們包含了喜悅、熱誠和心智的活力，多大的回饋啊！

(三)增加睡眠

疲倦幾乎是每位癌症病患的經驗。不幸地，很多人將疲倦解釋爲他們將接近死亡的指示，事實並非如此。

事實上，復原者得有足夠的休息，如果完全採用在健康時的步調，將會



是個大錯誤。如果你攝取適當的飲食及合宜的運動，你就不必擔憂你的疲倦，這不是死亡的必然指示。

如果需要，可在早上休息片刻，也可以來個午睡，或者晚餐前短暫休息一會兒，每晚睡足八小時以上則是絕對必須的。

(二) 找一個正面的支持團體

你需要一個支持團體，經常參加支持團體聚會的癌症患者比那些沒有參加的人活的更久，幾乎是不可否認的事實。

要找那些擁有希望且不否認疾病事實的支持團體，在聚會時，你應該期望能自由表達自己的害怕與沮喪，並且向戰勝癌症的其他成員學習如何回應。

自己做個判斷：該團體積極為康復而努力嗎？或只是個同情聚會？你需要的是能藉由彼此意見的交換，來幫助自己控制和達到康復的支持團體。如果不能找到你所要的，也許你可以考慮在家裡舉辦一個，造福自己同時也使其他人受益。

第三階段：心靈的治療

「打擊癌症」不僅僅是切除腫瘤或用放射線治療惡疾，或者往血管裡注射化學物質就夠了；實際上，內心心靈資源的利用才是存活的最大動力。

(五)研讀這些書

到附近的書局或圖書館看一看，找一些癌症相關書籍並且開始研讀，讓你自己成爲你的疾病和康復的專家。以下是筆者在康復期間所研讀且認爲值得推薦一讀的好書：

- (1)癌細胞變快樂佛細胞 道證法師 和裕出版社
- (2)抗癌無懼・活的更好 Greg Anderson 張老師文化
- (3)生命的重建 Louise L. Hay 和裕出版社
- (4)遠離癌症：抗癌最新四合一療法 陳榮洲博士 星辰出版
- (5)無毒一身輕：21天改造體質 林光常教授 世茂出版社
- (6)神奇抗氧化劑：實用篇 呂鋒洲教授 元氣齋出版社



(7) 電解水是好水 呂鋒洲教授 元氣齋出版社

(8) 平凡的奇蹟 李鳳山師父主講 梅門一氣流行養生學苑

(三) 發現你的信念

信念會影響復原嗎？絕對會！在生命的領域裡，信念和期望促成真實的經驗，這當然也包括了癌症的經驗。很多復原者確實已徹底改變他們對癌症和生命的信念，並且很多人也認為這是治療心靈層面最基本的方向。

下列三種信念是你應該選擇的：

- (1) 不管多嚴重的癌症，都不一定代表死亡。
- (2) 縱然癌症治療是激烈的，效果值得商榷，且會帶來不舒服的副作用，但確實有解決方法，而且不管治療多麼富戲劇性，都具有潛在的效果，復原的益處遠超過困難。
- (3) 大部分的疾病並不是「就是發生在我身上，所以我不能掌控什麼」，其實在某種層面上，因與果可能同時進行。

這些信念對你的復原會有幫助，因為你對問題的回應方式比問題本身更

有力量，你並非束手無策，你能做的有很多！

評析你的信念和事實，與那些戰勝癌症的人談談，探討他們的信念，在今天就改變你自己設限的信念吧！

(二) 「重新定義」你的癌症

大部分的癌症病患視他們的疾病為一生中所面臨到的最嚴重威脅。你也必然如此，但是，你可以選擇以灌輸下列三種回應來重新定義你的癌症：

- (1) 癌症是挑戰而不是威脅。
- (2) 我生病的經驗大部分由我的想法掌控。
- (3) 我能選擇我的想法，所以我選擇康復。

如此一來，癌症將成為刺激你檢視人生的動力，最後你將會思考是否該改變你的職業、運動方式、飲食和精神生活。癌症成為喚醒你清醒的警鈴，這就是所謂「重新定義」癌症的意思。

當你重新定義癌症時，因為你選擇康復，所以，你開始會有不同的回應，即使在懷疑和害怕的情境下，你仍應感謝並充實你的內在力量，迎接挑戰，



威脅自然就會被平息了。

(三)評量你的自我對話

從早晨清醒的那一刻起，到晚上睡覺為止，我們會有不斷的心理對話。而當得到癌症時，這種自我的心理對話可能都是否定的，並且充滿了害怕，無形之間就造成可怕的生活經驗。

其實，有一些事是你可以做的，你絕對應該選擇每個想法，你該為自己選擇想些什麼、要說什麼，以及要相信什麼，因為這些思緒和話語將為你創造未來。

想想你對癌症所抱持的想法，注意此刻你正在想什麼，你的自我對話是否定的還是肯定的？你希望你的未來是這些想法的延伸嗎？自我對談就是你疾病和生活經驗的起源。

(四)選擇每天的鼓勵話語

鼓勵話語是正面事實的陳述，可以取代那些困擾你的負面心理對話，讓

你對你自己和現況更加堅定，它們該是你所選擇的自我對話。

這當下要給予自我多一些肯定，你每天的話語會持續進行下列兩者之一「建構你或摧毀你，治療或破壞」，所以要讓自己保持樂觀的態度。實際情況的改變也許比不上你想法的改變，但要知道，改變你對癌症想法正是你體驗康復的心情。

現在就用這句話來自我勉勵一下：「我對今天的生活心懷感激」、「感謝上帝（或阿彌陀佛）又賜給我美好一天的開始」，為自己選擇每天鼓勵的話語。

(圆)管理你的負面壓力

壓力對康復有阻礙的作用，不當的壓力管理只會增加癌症所帶來的身心苦悶，但是，壓力是可以處理的，那就是放鬆反應。

放鬆反應是一種簡單、有效、自我治療的冥想技巧，它可用來減輕我們每天生活中各式各樣有害的壓力，特別是與癌症診斷有關的壓力。

放鬆反應如配合選擇個人的座右銘將更有效用。選擇一個對自己有特殊

意義的字或座右銘，如「禪」、「南無阿彌陀佛」、「主是我的牧羊人」等，可有效促進我們的心智來管理壓力。

掌握放鬆反應可以嘗試以下步驟：

- (1) 找一個地方，清除所有的干擾，以一個舒適的姿勢坐著。
- (2) 選一個深植你精神信念的字或簡短的座右銘。
- (3) 閉上眼睛，放鬆從頭皮到腳趾的肌肉，特別是放鬆肩膀和脖子範圍的肌肉，這是最易緊繃的地方。
- (4) 慢慢地、自然地呼吸，吐氣時想一次你的座右銘。
- (5) 如果有一個消極狀態出現而讓心中產生雜念，就摒棄它，並再想一次你的座右銘。
- (6) 每天練習這種反應兩次，每次十至二十分鐘。

（三）訓練心像

心像也叫做想像力，它是放鬆反應的延伸，通常被加在放鬆練習的結尾，這是幫助你相信你可從癌症中復原的一項有價值的工具。

心像的要旨在於，創造一個「你的免疫系統及治療，正在有效地打擊癌症，然後癌症消失了，你的身體又回復健康」的心智藍圖，但注意不要使心像比這個更複雜。

很多研究者相信心智過程對身體有直接的生化影響，可讓生理感受到新希望，這個結果改變了荷爾蒙的平衡，消除了免疫系統的抑制者，所以可使身體得到最大的復原機會。

在熟練放鬆反應後，請嘗試以下步驟：

- (1) 想像你的癌細胞既虛弱又混亂。
- (2) 創造一個你的治療和免疫系統打敗癌症的心智想像。
- (3) 看著你的身體在自然過程中，將疾病消滅。
- (4) 想像癌細胞正在縮小而漸漸消失。
- (5) 想像你自己非常健康且對生活充滿熱忱。

(三)降低治療的副作用

傳統負面的治療觀念，阻礙了身體良好回應的能力，只有當病患將治療

視爲朋友一般時，才會對治療效果存有正面的希望。

視治療爲幫助你的朋友，花點時間「想像」你的治療對你有很大的幫助，想像你是很好的，沒有任何治療副作用，而且重回到明亮的健康。

運用在運動員訓練上很有效果的心像方法，你也可以拿來利用，以訓練自己擁有可能的最正面結果。在做完放鬆反應後，想像你自己坐在椅子或躺在床上接受治療，用你心靈之眼看著癌症縮小，感受到你的力量回來了，想像治療的最後，你感覺很好，並且準備去享受新的健康和幸福的恩賜。

如果你在開始治療前或治療中做了大約一百次這種心像練習，你的身體將會得到最大的治療效果，以及最小的副作用。

第四階段：康復——你的人生觀

由癌症經驗得來的好處是難以想像的！成千的復原者描述說，他們的眼界和性格持續在改變，這些都是因癌症旅程而得來的。一個全新的人生，因癌症而展開——這對你也是可能的。

(三) 瞭解疾病的訊息

當你「重新定義」癌症時，你已開始視這個疾病為挑戰而非威脅。而挑戰疾病可視為個人成長的訊息、警鈴，或者機會，而且在這抗癌的旅程中，它是真正治療和持續康復的種子。

很多復原者視癌症為個人轉變的警鈴，不只是健康習慣，還包括了態度和自我想像。聰明的病患利用癌症的經驗當作轉捩點，也就是以較健康且有效率地態度處理人際關係、職業和社會的挑戰，來取代沒有效率且有限的生命競爭。

相信每個癌症患者都有責任以這種方式來回應癌症，這樣的回應就是他們的力量。很多經作者面談過的復原者都將他們治癒之源，追溯於他們改變信念和行為的決定。他們接收疾病的訊息，並從中改變自己的生活。

他們能，你也是可以的！請試問自己下列問題：

- (1) 在診斷前一、兩年裡，發生了什麼壓力大的事件或改變嗎？配偶或小孩的死亡、失去工作、經濟上的挫敗？



(2) 對於這樣的情況，你情緒上的反應是什麼？

(3) 你對壓力的反應如何改變？這些人和情況能從你的生活中消失嗎？你真的試圖找出解決它們的方法嗎？

大多數復原者在審慎思考這些問題後，得到意味深長的見解。

(二) 活在當下

癌症患者常使自己陷於過去的悔恨和曾擁有的時光中，也常一味地為未來也許會發生的事而擔憂，竟忽略了當前的這個時刻。

所有為過去悔恨的人，不管你有多虔誠，仍改變不了歷史；而你對未來的憂慮，也不會為你的生命增加一分鐘。相反的，害怕和憂慮更會剝奪你目前的時間。

過去已經結束了，除非你允許它留在你的生命裡，否則它無法影響你；同樣的，未來無法傷害你，除非你以害怕的想法創造未來。唯一可以改變你生命的力量是一當下時刻。

活在當下，活在現在，活在今天，活在這個時刻，為今天、這個時刻，

選擇一個帶給你愉悅、滿足和快樂的活動！充分活在當下是康復的秘訣，你無法掌握還有多少時間，但你能充分發揮時間的品質，不要將豐富的生活非得延到你「較好時」再進行，現在就開始吧！

(五) 找時間娛樂

許多人對「人們需要娛樂」這個觀念持有負面的想法，來！挑戰這個想法！娛樂才是邁向康復所需的一部份。在行事曆上排出娛樂的時間，然後必須小心地應用那段時間，將它與生活中其他事項，如工作和家庭，視為同等重要。

你絕對不會因為太累而不能享受娛樂，事實上，假如你感到疲倦了，這或許就是你需要娛樂的訊息吧！娛樂讓你保持更多的精力，這對康復是有絕對的貢獻。

作者列出十種無競爭性的娛樂活動，可供參考：

- ① 到海灘
- ② 放風箏
- ③ 投籃
- ④ 騎腳踏車
- ⑤ 畫圖
- ⑥ 寫詩
- ⑦ 在庭院散步
- ⑧ 唱歌
- ⑨ 聽音樂
- ⑩ 走風景步道。



你也列出一張你自己的娛樂清單，將它記在康復筆記上，現在馬上放下書本，讓自己玩個三十分鐘，現在就走吧！

(四) 為療效微笑

向前邁開大步，去租個喜劇錄影帶，看你最喜歡的喜劇影集，或到地方的俱樂部，或是去看一部愚蠢的電影，大聲笑吧！讓那些正面的化學物質和荷爾蒙釋放出來，這就是康復。

讓你自己快樂些吧！它能直接幫助你康復。當你聽到一個好故事或看一部好笑的電影而開懷大笑後，你可以感到多麼的輕鬆，這是很棒的感覺。

(四) 評估你的人際關係

人際關係的清單是列不完的，包括丈夫或妻子、朋友或愛人，小孩或親戚、老闆、同事或下屬等，有時候整個生命似乎都由人際關係所組成。

癌症復原者，會花費許多時間和精力，在於鼓勵他們的人際關係上，對於有害的關係則保持「觀察」的態度。缺乏人際關係，會導致很多不和諧及

不圓滿，不管你喜不喜歡，人際關係在我們的生命經驗裡，甚至疾病經驗中，都列於中心位置。

去發覺你生命中最重要的十種關係，然後你是否領悟到這是你生命中最重要的十個人？有任何人需要被放在「觀察」的關係上嗎？你能做哪些事來改進每一個關係？

復原者評量他們的人際關係，發現「改變別人的唯一方法就是先改變自己」，當你不再用過去發生的事實責備自己和別人時，你才會為獲得完全康復而努力，然後才有快速且顯著的生理進步，這種轉變將會使你，達到幸福的新層次。

四 跳離「為什麼」

這是癌症病患不可避免會問到的問題——「為什麼會發生在我身上？」

在問了「為什麼」之後，總是得到責備。「為什麼」已成了「無望」與「失控」的代名詞。有些人責怪其他人、責怪情勢、責怪父母、責怪醫生、責怪環境，甚至責怪上帝。歸咎並沒有用。歸咎只創造了無助的犧牲者，現

在，相信你已經不再會是這樣。

到達個人康復之路，始自於你停止詢問「爲什麼」，並且開始想「結果會如何？」、「爲了什麼目的？」、「如何能使情況更好？」等問題，既然已罹患癌症，最好提出的問題是「我如何藉由這個經驗對自己、其他人和這個世界有益呢？」

(四) 練習自我訓練

康復自我訓練包括「想法和行爲」、「意向和實行」，這個原則就好像你在面臨一盤剛烤好的巧克力脆餅，一個又黑又冷的運動早晨，或是一個不可原諒的人，你要溫和的對待！

運用自我訓練可以激發出兩個非常有利的生活品質：自我尊重和自由。當你言行一致、心口合一時，你生命中就有一個不可動搖的原則。

完整的自我訓練是將康復放在你生命中實現的核心，你要使康復成爲生活的一種方式，同時也是一種充滿自我尊重的人生訓練方式，這個問題不在于是否你能選擇康復，而是你是否要選擇康復。就好像你在早晨起床後，第

一件事是套上汗衫和慢跑鞋，沒有任何藉口，因為你是在訓練自己運動。

幸福的生活須與「價值及行動」共存，言行要一致，最好的意向也要配合著行動，選擇一個領域，可以是飲食或者運動，然後使它成為你今天的焦點，接著使它成為明天的，下一個明天的焦點。感受你的自我尊重，沐浴在這個訓練所回饋的自我力量和自由中。

第五階段：給那些努力的人

如果你一直照著本書上所說的步驟來做，表示你就正走在對抗癌症的康復之路上。曾經從瀕臨死亡邊緣的癌症復原者闡述他的心情說：「今天，我終於能說，癌症是曾發生在我身上最好的事。我的健康、我的生活，從沒有這麼好過！」，相信這也能發生在你身上。

圓由精神的眼睛看生命

當你檢視自己的生命時，你看到了什麼？你看到了因疾病而滿目瘡痍的

軀體？做著毫無希望的夢？或是既擔憂害怕又沮喪的家人呢？

還是你能看到一個珍貴的時刻，一個只有在你允許之下，你的心智和精神才可生病的特別時空？還是你能看到美麗與恩典？甚至是生命中沒有癌症病痛的完善呢？

一位癌症患者曾談到：「當我們一家人圍在晚餐桌旁，我由內心看到，這是頭一次，我看到這麼寶貴的時刻，全家人的心靈、肉體和靈魂都聚集在一起，一起分享和滋潤。在那裡，不僅只有食物而已，更有追尋幸福本能的生命，我們在那裡互相幫助、互相關愛，以及互相照顧。」

精神的「眼」會幫助你看到那些在生活中簡單而且隨手可得之物的價值，而不再只是你實際所看到的。這種層次的覺醒，帶來不同的疾病心得和生活經驗，在你的生命中每天都會有不可思議的時刻，值得你去觀察。

㊂評估個人心靈的成長

太多的人將癌症的勝利與醫師的報告「這個病人在臨牀上已經沒有癌症」劃上等號，事實上，那並不是癌症療程中最重要的部分。對那些習於思考的

人而言，癌症療程很快就會轉變成一種精神上的追求，癌症復原者對於這一點幾乎都有共識，那就是—得到個人精神成長的滋養才是真正的勝利！

人類可以經由改變心靈的內在態度，來改變生活的外在層面，你要相信癌症的重擊可以幫助精神成長，而經由康復工作，使個人精神成長成爲你的目標；你更要相信可以因爲癌症，把你塑造成出奇不同的人。的確，癌症可以改變態度，使生命蛻變。

將你個人的精神成長視爲你康復旅程的自然延伸，你需要投資時間和精力來變得更好。你也將會敞開胸懷，實現你自己的仁慈、寬容和無限的愛，這是康復工作崇高且讚賞的呼喚。

如果你認定你的生命是晦暗且無望的，那精神成長對你而言，是不可能的，因爲你已成爲晦暗和無望的化身；你必須改造你的心靈，以改變你的精神。如果做到了，你不僅能改變你的内心世界，然後你的外在世界也會跟著改變，這才是強而有力的治療。

最後，請祈禱，不要乞求或答辯。靜下心來，全心祈求，傾聽你瞭解的宗教主宰（上帝或佛陀）。個人精神成長可經由祈禱的力量而達到最大的效

果，請記住，所有的事都是可能的。

(四) 發覺你的情感型態

現在你已知道，情感在康復中扮演著中心的角色。而最消耗精力的情感之一，就是「生氣」，其次是「憤恨」。

生氣通常是針對單一事件短期而突然的情緒表現，它是自然的。而憤恨則是戴著面具，它外表看起來像生氣，但實際上是未能解決的生氣、情緒和感覺。當生氣經發洩並且遺忘時，憤恨並沒有被遺忘，這種感受會強烈地打擊我們的康復。

事實上，偶爾生氣是沒有關係的，檢查並觀察你自己的情緒反應，感到生氣時就要表達出來，不要忍住，因為這就像種植憤恨的種子一樣，當生氣的火花轉為憤恨悶燒的餘燼時，這會是無止盡的。

如何處理生氣／憤恨的陷阱呢？很簡單，試著去注意事件，而不是情緒。到底是什麼激怒你？當你反省整個事件，你可以發現所害怕的刺激源，這也許是一個人、一件事或情況，因此，你內心的感情是害怕，而不是生氣或憤

恨。

這是一個重要的發現，也是影響你生活各層面的發現——原來你是害怕一些你所掌控的事，如果你使害怕變成困擾，它會如同憤恨在你身上駐留一樣影響你。最後，你終將明白負面情緒所帶來的重大代價——在你需要免疫系統達到最高的作用時，它卻使免疫作用降低。

銳利地觀察你的情緒和反應，能使你重新思考以害怕為基礎的觀點。試著以同情的方式來瞭解情況，而不是害怕。這是一個新的、神奇的情緒反應，不但可以讓你從憤恨中解放，同時也可以在多層面上使你痊癒。

(四) 使寬容變成一個習慣

你想將所有的能源都釋放出來用於治療嗎？實現寬容吧！寬容會帶領你覺醒到生命中重要的人際關係，和情感型態的深刻瞭解，並給予你痊癒所需的和平及寧靜。

寬容是進入康復之門所遺失的鑰匙，是使你想法和觀感改變的唯一技巧，在癌症的旅途中，將你由困境中解脫，使你的焦點由害怕轉移到愛，幫助你



改變可以改的，這是最最高層的痊癒。

寬容有兩種層次，第一種是最明顯的。例如當有人犯錯需要被原諒的情況下，倘若你能說出「我原諒我自己：」或「我原諒他人：」時，你其實已開始了寬容之路。

第二種層次的寬容會改變你對所發生事情的觀點。學習接受他人，接受自己，接受生命，這才是更好的生活方式。那些相信自己已接近死亡的人，經常才會瞭解到寬容的治療，在那時，所謂爭執、差異和深深地傷害，好像已不再那麼重要。

寬容的驚人報酬是如此的多，很多人在延伸他們的寬容後，變得幸福多了，生命當然變得更好，甚至活的更長。只是，既然有人願意在生命的最後階段實現寬容，為何不提早現在就做呢？

原諒別人要恆久，不要將過去的傷害和錯誤拖延至當下的時刻，因為沒有任何過去的事，值得使它來污染你的現在。寬容，將會改變你的人生。

四流露感謝

我們生命中的每一天都有如此多需要感謝的恩典，重要的是，人人都得長存感謝的心。

甚至身染癌症，甚至在治療中，甚至在你最黑暗的時刻，請對你所擁有的表示感謝；對生命、對愛、對家庭、對朋友、對自然驚人的美、對上帝（佛陀）的存在、對所有更多的事，請心存感激。成千的復原者深信這種態度與生化反應互相關聯，並且關係著他們身體的回應。

以感激的態度視你自己只是地球上的訪客，你所有的並非真的是你的，它是由主人給你的珍貴禮物，而你是如此地幸運，有權在停留的這段時間內使用它，甚至你的健康也是一樣。

感激轉化生病和生命的真實經驗，感激是以精神的眼睛看待世界的一個部分。請超越一天天如此筋疲力盡的經驗，珍惜生命中的驚奇，視我們是拜訪地球的客人。心存感激吧！它能使人康復！



(四) 實現無條件的愛

無條件的愛，表示你不需要等待醫療檢驗結果、醫師的保證、難以捉摸的病情，或是有效的藥劑，此時此刻你就可以選擇去愛。不管何時，不管所遇到的是怎樣的環境，你還是有權選擇愛。

愛能使人痊癒，雖然有時候你會迷失在生理疾病的深淵裡，或是陷於痛苦的情緒中，但是每個時刻的來臨都是選擇愛的新機會。這是一個決定，一個個人的選擇，而這個選擇能使你痊癒。

因為癌症而感到的害怕，實際上是因為缺乏愛，就好像黑暗純粹只是因為缺乏光線一樣。你不用抵抗，相對的，要用愛來取代害怕。愛需要實際行動，需要付出，需要發揮善心和同情心。

愛必須從愛自己開始。你可以經由個人感情和精神力量的層面來瞭解幸福，愛自己是這個攸關生死力量的泉源。肯定你的偉大，癌症並不能減低你的價值，愛自己才是很多病患復原的真實起點。

愛是痊癒的首要和終結的字，是平靜壓力的偉大香膏，是唯一對抗癌症

的真實神奇子彈，是對抗惡疾最強的疫苗。我們最大的敵人不是對疾病的害怕，而是沮喪的摧殘；無條件的愛是它的治療劑，而且你愛的第一個對象應該是自己。

無論如何，要學著「去愛」！如果你將愛付諸生活中的行動，你將會得到最高點的痊癒！

(三) 分享這個希望

現在，你已經花了許多時間閱讀這份資料，並且也至少做了一些步驟，你也已察覺到你可以做很多的事來增進康復，你的決定和行動確實會造成很大的不同，再加上與你的醫療小組協同合作，你正通往復原之路。

分享這份希望，告訴其他癌症病人這些方法，互相鼓勵，將「與他人攜手走向康復之途」列為你新的優先目標。在幫助別人的同時，更加強幫助你自己，而你的決定付出，使兩人都受益。

今天就做決定吧！

你有未來

癌症當然是嚴重的生理疾病，但任何曾打過這場仗的人都知道，除了生理戰外，這當中也少不了心理和精神戰。他們知道，在心理和精神上，這已造就了一個不同的意義。

輕敲深入你心靈和精神的資產，瞭解在它們背後的事實和力量，並且利用「患病」成為個人成長的機會。那似乎超越你目前所能想像的範圍，但請你相信，這是可以做到的。疾病已經成為上百萬人發掘比過往的夢想更要好的生活通道；疾病可以是一個喚醒你的警鈴，一個讓你體驗生活的機會。

不管你認為你能活多久，下定決心要充分活過今天，選擇意義深遠的寬容和愛，這會使你的人生更豐富，以及我們千萬人都相信的一活的更久！

讓這個疾病成為你新的開始，讓此刻能過得更好，甚至到極至，快樂的未來將是你的。當醫生宣佈你得了癌症時，個人的選擇和此刻的精神生命，將是你能做的最重要的事。

後記：歡喜心・迎接希望

「當醫生宣佈你得了癌症」，當然，你會相當震驚！

由於以往資訊不足，所以你會開始出現怨恨、恐懼、無助、消沈；然而，現在有了五百個以上癌症復原者的親身見證，你大可以放心地、充滿希望地去思考：

◎ 癌症並不代表宣告死亡。

◎ 罷患癌症表示你必須做出改變。

◎ 生命旅程長短不一，但只要活著，就要過的快快樂樂。

美國癌症協會將癌症歸類與糖尿病、心臟病為一類的慢性疾病；慢性病被定義為永久性，會遺留功能障礙，需要康復治療及進一步監護的疾病；即使已被歸納為「治療」一類，仍需要終生的監護。

因此，大多數癌症患者，需要考慮的並不是死亡，而是學習一種新的生活方式；接受癌症並與之共存，使得你在經歷一場巨變——罹患癌症之後，回歸到一種平穩的生活中。



你只要按照書中「五個階段、50個步驟」去實行，從中尋找、體會出一個適合你自己的生活型態，持續、有恆的執行下去，一旦渡過最艱辛的治療階段，你將會有「危機就是轉機」的深刻體驗與喜悅。

作者安德生在另一本書『抗癌無懼・活的更好』中，特別強調「若想戰勝癌症就必須懂得『好好過生活』、『歡笑』、『付出與接受無條件的愛』」，這是癌症患者追求康復的新目標。每天早晨睜開眼睛時，以感恩的心情，對自己許下——我要『好好過生活、歡笑、愛』，你每天將會更美好！

最後，老祖先留給我們的寶貴資產——「中醫與氣功」，已經證實對癌症是有療效的，抗癌四合一療法「西醫、中醫、氣功、食療」，你也可以考慮，但是，千萬不要忘記，「罹患癌症不是不歸路，命運操之在我」，最終，還是你要對自己的康復負責！

南無阿彌陀佛

回向偈

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身

當醫生宣佈你得了癌症
印贈者—香光淨宗學會

電話：(02) 851-10955
傳真：(02) 851-10953
地址：台北縣三重市中興北街179號1樓
網址：www.hsiangkuan.org

E-mail：hsiangkuan@sparqnet.net

淨空法師—淨空法師專集網站 <http://www.amtb.org.tw>

淨空法師專集簡體網站 <http://www.amtb.cn>

淨空法師英文網站 <http://www.chinkung.org>

排版承印—和裕出版社

電話：(02) 24540111-7

中華民國九八年
佛曆二五五三年五月恭印壹萬本結緣

【歡迎助印·功德無量·免費結緣·敬請愛護珍惜】

「當醫生宣佈你得了癌症並不等於宣告你死亡」，
書中五百個以上的癌症復原者的心歷路程，
將是你勇敢活下去的原動力。

