

■ 生死坦然 · 无惧癌魔 · 自然人生 ■

癌后二十年

——山居岁月与田园疗愈

陈正武 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

■ 生死坦然 · 无惧癌魔 · 自然人生 ■

癌后二十年

——山居岁月与田园疗愈

陈正武 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2017年·北京

《癌后廿年:漫谈山居身心灵全方位疗愈百分百》/ 陈正武 著
通过同舟人文化传播有限公司(E-mail: tzcopyright@163.com)
经书泉出版社授权给当代中国出版社在中国大陆发行中文简体字纸质版
©2017 该出版权受法律保护,非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载
版权合同登记号 图字:01-2017-5453

图书在版编目(CIP)数据

癌后二十年:山居岁月与田园疗愈/陈正武著. --
北京:当代中国出版社,2017.9
ISBN 978-7-5154-0805-7

I. ①癌… II. ①陈… III. ①癌—防治 ②陈正武—自
传 IV. ①R73 ②K828.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 206586 号

出 版 人	曹宏举
策划编辑	王延新
责任编辑	王延新
责任校对	康 莹
封面设计	信宏博·张红运
出版发行	当代中国出版社
地 址	北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址	http://www.ddzg.net 邮箱:ddzgcs@sina.com
邮政编码	100009
编 辑 部	(010)66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部	(010)66572281 66572161 66572157 83221785
印 刷	北京润田金辉印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	7 印张 2 插页 149 千字
版 次	2017 年 9 月第 1 版
印 次	2017 年 9 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

推荐序

英雄之旅

英国神话学大师约瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）在一九四九年出版的大作《千面英雄》中，分析世界各地不同时期的神话，发现它们有不可思议的相似，于是他将这些故事的原型称为“英雄之旅”。

每个人自呱呱落地后便走上自己的“英雄之旅”，一路过关斩将，直到终点。若在归于尘土之际，能像使徒保罗一样说“那美好的仗我已打完，当跑的路我已跑尽”，就意味我们的“英雄之旅”画下完美句点，否则就一世又一世地轮回，直到我们完成为止。

历史上、现实中多的是铩羽英雄，失败的原因只因我们愚心不转、顽石不点头，若能得明师指点，自己又有慧根，如何不能修成正果？

与陈正武夫妻结缘是因上山买地，若非他们夫妻协助，我恐早落荒而逃，做不成现代陶渊明了。陈正武是个学习精神特强的人，从植物的门外汉，一面做一面学，最后成了邻居眼中的专家，大家称他“陈博”。

他个性十分耿介，嫉恶如仇，与我一样，我们自以为是正义之士，结果伤人伤己。所幸因缘际会走了一趟灵异之旅，让我放下许多执着和自以为是。他们夫妻也因陪我走这趟灵异

之旅而大开眼界，我费尽心机让陈博去参加内观，结果开启他大彻大悟之门。

他的抗癌过程，令人感佩万分。他从鬼门关前捡回一条命后，借由反省忏悔而终于体悟他该谢天谢地，以及所有陪他一路走过这段英雄之旅的人。对扯后腿的小人，不但无怨，只有感恩。因为他已明白，在每个关卡后都有老天的恩典与礼物。

他以前因脾气坏，经常对他太太大吼小叫，陈太太因他是病人，经常忍让，委曲求全。有一次我为他太太抱屈，不客气地对他说：“你要是我丈夫，我早把你打出去。”他也不甘示弱说，我要是他太太，他也把我赶出去。我当时认定他难以点化。

直到他太太健康恶化，他们卖地下山后，他思前想后，才发现他这生最大的贵人就是他的贤内助。他太太对他情深义重，作为男人，这一世有这么情深的贤内助守护他一生，夫复何求？更何况因职业是军人而在家中经常缺席的他，还有一对孝顺儿女，不都是太太教导有方吗？

其实癌症病人要活下去并非难事，那就是改变心性。问题是“江山易改本性难移”，而这个本性是累世积累下来的，若没有大慧根，如何能放下屠刀、立地成佛呢？

有人说，生重病是老天给的礼物，很多人因面临生死关头而有改变。陈正武亦然，他不但找回健康，在晚年还学习新功课，成为植物专家，更体会到以感恩圆融的心来面对万事万物。改变饮食、生活形态都容易，改变心性却有如移山填海之难，而他做到了。

由于讨教请益者多，他自费出版此书，以与众生结缘。希望此书能给读者更多的启发和鼓励，而能有信心地走完他们的“英雄之旅”。

施寄青

（施寄青，台湾知名女作家，二〇〇二年自教职退休，移至乡下山区居住，过着现代陶渊明生活，二〇一五年一月十三日去世）

自序

癌症让我找到生命的第二春

罹患血癌至今已二十个年头，而骨髓移植成功也满十六年。和所有罹癌病人一样，有过震惊、恐惧、悲观、无助的心路历程。更经历过一段愁云惨雾、怨天尤人、生不如死的痛苦折磨。尤其是经过长达四年、十二次超高剂量化学治疗所带来的副作用及并发症，身心所受的痛苦与煎熬，有如人间炼狱般磨难。

如今癌病的痛苦就像做了一场噩梦般，都随着骨髓移植成功后，岛内移民到苗栗南庄的山居岁月而烟消云散。

当然抗癌能够成功，最重要的是要归功于长庚医院血液科的医疗团队，特别是我的主治医师郭明宗先生，及建立长庚医院骨髓移植完善护理制度的谢素英老师，还有那些以爱心、耐心关怀照顾我的护理师们。而爱妻亚菊不弃不离陪我一同住院照顾，并放弃一切，跟我到山上过清苦的日子，更是成功的原因之一。而自己能够面对癌病事实，放下一切，勇于改变，也是迅速康复的关键因素。

二十年来，特别是山居岁月中在身、心、灵全方位抗癌下，终于让我这位白血病人百分之百痊愈，并开启生命的第二春。

几年前利用到台北参加新书发表会的机会，在提前与会的空档时间到书局浏览，令我好惊讶，竟然在书架上发现有那

么多的罹癌病患及其亲人著书立说，勇于经验分享，造福病友。这在二十年前我发病时是少有的，于是买了六七本不同作者的书。详细阅读后，我很佩服他（她）们的勇气，就算有的不幸失败，但他（她）们抗癌的典范，就像黑暗中的明灯，照耀人世间不幸罹癌的病友，指引光明之路。

我更佩服那些抗癌成功，在身、心、灵中得到深刻体验的作者勇于发出的惊人之语：“癌症是一份伟大的礼物”“恭喜你得了癌症”“我笑走了癌症”等。我没有他（她）们这般豁达，毕竟那是要历经多少血泪交织、痛苦折磨并不断与死神搏斗所换来的惨痛代价。

我不敢有此惊人之语，但我却敢说：“癌症让我找到生命的第二春。”

山居岁月有幸与妇运战将、知名作家施寄青老师为邻（面对面的邻居，相隔约一千米），由于我具有特殊的身、心、灵全方位抗癌成功的经历，所以施老师一再鼓励与督促我，将抗癌心路历程写成专书，提供癌病友参考。我有自知之明，我只是个不学无术的丘八老粗，要我提笔写书比登天还难，所以一再找理由拖延。

施老师以母鸡带小鸡的方式，先鼓励并指导山上的新移民邻居们集体创作，经过两年来的共同努力，终于完成《娇娇美丽是阮的山》一书。当然有施老师加持以及她文采斐然的魅力，这本书推出不久就大受读者赞赏。个人忝为作者之一，也让很多癌病友看书后得到启示与回响，来电请教与参访者络绎不绝。因为这本书主要诉求是邻居们打造现代桃花源的心路历程，书中我并没有完整而系统地将罹癌及抗癌成功始末交代清

楚，而让罹癌的重病友感到些许遗憾。

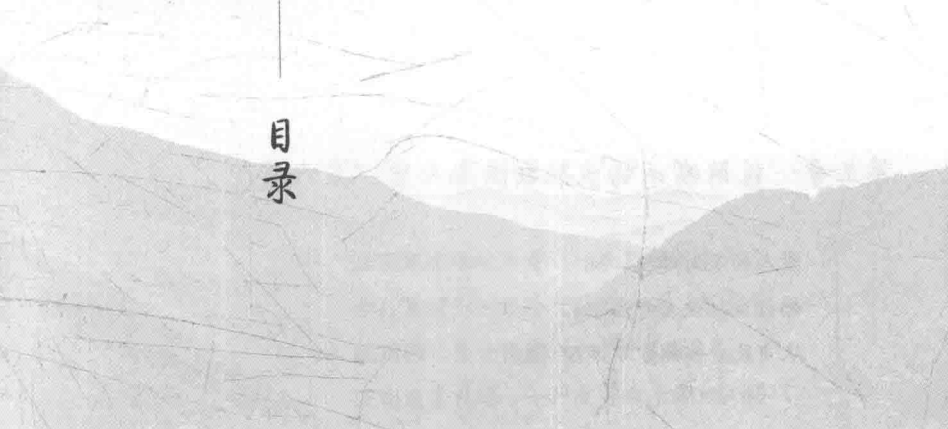
这几年有越来越多的朋友们鼓励我，将特殊的抗癌经验写成专书，如今在先前已有的写作经验及信心下，又有癌后二十年更多更丰富的体验，我再也没有理由推辞抗癌专书写作。

这本书第一章对成长背景有冗长叙述，而且着重在负面情绪与悲情报告，像是在写个人传记，将会浪费过多时间强迫读者阅读，在此深感抱歉！

只因癌后自我反思检视，找到真正让我生病的致癌因子——“负面情绪”。这个“负面情绪”是我从小到大成长的几十年中，层层积压禁锢在内心深处，成为挥之不去的“梦魇”，最后导致身心全面崩溃而罹癌，几乎因此丧命的重要因素。

这本书“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面”，我不是专业作家，也未曾参加写作训练班，笨拙的表达方式，还望读者不要见笑。毕竟我有别于其他癌友的抗癌经历，特别是山中的传奇还是有可取之处的。

陈正武



目录

第一章 成长背景 / 1

- 悲伤的童年 / 2
- 忧郁的青少年 / 5
- 迷惘的青年 / 7
- 执着的壮年 / 12

第二章 当癌魔找上我 / 17

- 病危通知 / 18
- 血液分离机带来曙光 / 20
- 骨髓穿刺 / 21
- 人工血管安置 / 22
- 闻之色变、生不如死的化学治疗 / 23
- 遭遇瓶颈的无奈 / 30
- 同是病房罹癌人，相逢何必曾相识 / 32

第三章 缓解期间的大转折 / 35

贵人的及时建议 / 36

励行生机饮食疗法 / 37

从市民农园到空中菜园 / 38

第四章 复发噩梦危机变为转机 / 43

复发噩梦 / 44

爱妻明智的建议 / 44

以书疗伤止痛 / 46

主治医师正确判断，大胆的建议 / 47

危机变转机 / 48

第五章 骨髓移植病房的春天 / 49

从犹豫彷徨到当机立断 / 50

移植前的周密检查与准备 / 51

无菌室病房的春天 / 52

超高剂量化疗与放疗共同引发的副作用 / 53

医疗团队的全程关怀 / 54

活观音的慈悲心怀 / 55

天使在人间无私奉献 / 56

室内运动防止器官萎缩 / 57

有愿最美，希望相随 / 58

美食当前，味同嚼蜡 / 59

第六章 重返家园居家护理 / 61

居家环境清洁消毒——康复有保障 / 62

步行复健——户外有蓝天 / 62

既期待又怕受伤害——“排斥现象” / 64

迈向康复之路——严重考验才开始 / 65

第七章 自我反思与检视——找出致癌因子 / 67

远因方面 / 68

近因方面 / 69

不明原因方面 / 69

第八章 山居岁月田园疗愈 / 71

自力造园乐而忘忧 / 72

有机菜园健康又环保 / 101

里仁为美共创新家园 / 115

行有余力则以学文及以文会友 / 129

谈癌论病，不惑不忧不惧 / 144

第九章 糖尿病也来折磨 / 157

母亲晚年罹患糖尿病 / 158

步入中老年，糖尿病也找上我 / 159

糖尿病的治疗 / 160

白内障的手术治疗 / 161

| 体重减轻是福不是祸 / 162

第十章 生死关头从佛陀的医学观到内观禅修 悟道之旅 / 165

| 佛陀的医学观 / 166

| 《尚书·大禹谟》的十六字心法 / 167

| 内观禅修悟道之旅 / 168

第十一章 礼赞与感恩 / 191

| 仁心仁术的医疗团队 / 192

| 全面健保的德政 / 192

| 捐血救人的无名英雄 / 193

| 山高水长、昊天罔极的伟大母亲 / 193

| 不弃不离、相濡以沫的爱妻与独立懂事的子女

| 孝心 / 195

| 慷慨捐髓的情深手足 / 196

| 全程解囊相助的知心亲友 / 197

| 提携鼓励的同学长官、危机变转机的母校魏教授

| 伉俪 / 198

| 改变个性、打造心田的贵人——施寄青老师 / 199

| 亦师亦友的亦安学长 / 200

| 这一生辱我、谩我、毁我的逆境菩萨 / 202

后记 / 204

跋 / 206

第一章

成长背景

悲伤的童年

我一九四七年出生于海南岛文昌县。时值国内形势风雨飘摇。一九四九年在我三岁时跟着父母亲随部队撤退到台湾，几个月后父亲奉派潜返大陆从事情报工作。不幸的是潜返计划不够周密，潜返的人在登陆地点被瓮中捉鳖，不是阵亡、被俘就是失踪。计划彻底失败后，我们被告之父亲作战“失踪”。噩耗传来，母亲痛不欲生。

从大陆逃台，一无所有、举目无亲，又要面临丧夫之痛，带着三个嗷嗷待哺的小孩，而腹中又怀着未出生的四弟，我不知母亲当时是以何等伟大的力量与超凡毅力，熬过这段天人永隔的悲伤岁月。

虽然军方对当时作战阵亡的将士遗族有抚恤制度，且子女教育享有公费补助，原本父亲失踪一段时间就可申报“作战阵亡”请领抚恤，但被母亲拒绝。母亲坚持“生要见人，死要见具体报告”，并认为情报局应深入调查，给家属完整翔实的报告。母亲的坚持苦了自己，也苦了我们兄弟四人，仅能以“失踪”为由请领“无依军眷”勉强糊口的微薄待遇。

记得我们兄弟读初高中时，每到开学注册，母亲都会为筹措学费伤透脑筋。一直到一九六八年，也就是十八年之后，有关当局派员游说母亲，经过长年丧夫之痛，勉强走出阴影的母亲才无奈地接受父亲“作战阵亡”的事实，请领微薄的抚恤。可是我们兄弟四人仅四弟读大学时才享有公费补助。

成长过程中虽然缺乏父爱，在我们兄弟幼小心灵中留下些许不平衡，但母亲坚持不改嫁，含辛茹苦独立抚育我们，日子虽然过得很苦，但也从未让我们缺衣少食。

台湾从被日军侵占时就建立了完善的户籍数据。国民党一九四九年播迁来台，承袭了这户籍制度。可是来台初期的军民，除非有正确证明文件申报户籍登记外，很多人——尤其是儿童——根本无出生证明凭证，所以当初报户口由家属自由心证说了就算数。母亲托同乡帮忙报户口，同乡基于好意并未诚实申报，将我和大哥各申报大两岁，理由是请领军眷口粮时，可报领大一级的口粮。说明白点，就是在那物资贫乏的年代可以让我们兄弟多吃几口饭。

可是这多吃几口饭的代价，却给我和大哥带来诸多痛苦与不便，尤其是我最先尝到恶果，影响了我一辈子——特别是在人格发展上。

母亲同时要照顾我们四兄弟，实在很辛苦，为了减轻负担，在我五岁时就和大哥一同上小学。当时小学是七岁入学，我足足提早两年。当时不比现在，在那物质缺乏的贫困年代，儿童缺乏教养，发育慢、反应差，不像现在，小孩活泼机灵。我是外省小孩，理应有语文优势，但因省籍不同，在家里是说妈妈教的海南岛话，跟邻居玩伴讲的是闽南话。到学校上课根本听不懂老师在讲什么，加上年龄小、个性内向，大脑发育比正常儿童慢，小学一到四年级懵懵懂懂地混过去，几乎没有留下课堂上的任何印象。但有一点永远忘不了，那就是学校与家长联络的通信簿上，我的成绩单永远是全班倒数第一名，幼小心灵在启蒙教育时已开始受到创伤。

到台湾六七年后，为照顾军眷、安顿军心，除自筹经费外，当局又向华侨、工商界募款，在全省各地大量兴建眷村。由大江南北随军队来台散居各地的军眷，陆续搬进眷村群居，形成特有的眷村文化。

一九五七年在我小学五年级时，随母亲搬进由华侨捐款，兴建六百余户的桃园县大溪镇的“侨爱新村”定居。当时眷村小学尚未兴建，所以先转入邻近的八德乡八德小学寄读。在办理转学报到时，当时的级任导师看到我转学单上“满堂红”的成绩，以极不友善且带着鄙视的眼光羞辱我。那是到现在还挥之不去的梦魇。

自尊心受到严重打击，也就是从那时开始有严重自卑感，恨自己为什么那么笨，开始讨厌上学，不喜欢跟同学交谈，也出现诸多怪异偏差行为。原本应该是天真无邪的快乐童年，从此转变成暗淡而悲伤的童年。

好不容易熬过一学年，当五年级要升六年级时，级任老师登门拜访，建议母亲让我留级。母亲心知肚明我是早读两年，成绩差是理所当然的，所以并没有责备我，但母亲并未告诉我早读之事。我知道要留级的消息后有如晴天霹雳，认为那是非常丢脸的事，我再也抬不起头来面对左邻右舍的长辈与玩伴，面对同学更是自卑。特别是住在眷村内，家家都是过着苦哈哈的日子，没什么好比，子女的成绩与成就便成为街坊邻居们评头论足的焦点。