一個洗腎人的告白

副總經理　馬毅志

一、前言

七十五年四月三日我因感冒赴中壢永康醫院，汪大夫警告我血壓偏高，應做檢查。四月廿三日經台北中山醫院趙彬宇大夫判定為罹患尿毒症，腎功能僅剩20%以下。其後遵守醫師囑咐，以飲食控制法抑制尿毒之產生，病情則緩慢惡化，身體亦漸感虛弱，直到七十八年十月十日，因肺部積水嚴重，上樓梯便覺得氣喘無力，乃於次日住進台北榮總。腎臟科黃東坡主任及主治大夫劉宏祥告以驗血結果BUN 196 CREATININE 39，數字之高是他們所曾見過的前十名以內，並稱一般人到此地步常會昏迷，乃立即採用扎大腿洗腎，並進行手腕手術以備日後長期洗腎之用。十月廿七日出院，次日恢復上班，並因距離關係，轉至台安醫院洗腎，每週三次迄今已近一年了。

四年半以來，我最大的感受便是，我虧欠的太多，要感謝的太多了。在此只能舉例概述如下：

①首先要感謝許許多多關心我，幫助我的長輩、業界先進、同事、親朋好友、家人以及一些素不相識的熱心人士。他們或為我介紹醫師、藥品，或每日為我祈禱，或提供腎臟供換腎，或體諒我的體力，配合我的工作，都使我深感溫馨。例如中華汽車徐總經理便曾三次到榮總來看我，他親切又輕鬆地說：「洗腎跟吃飯一樣嘛！沒什麼！」使我在初期對洗腎的恐懼大為降低。

②感謝醫生、護士，以及所有從事醫學學術研究與器材製造的人。他們使我可以在維持相當正常的生活品質下，延續生命。洗腎時也並無任何痛苦，可睡、可讀、可寫、可看電視、可用行動電話保持工作的聯繫。

③感謝政府勞保政策、勞保局、以及所有投保的勞工朋友。因為除了特殊藥劑(血液生成素)外，所有昂貴的洗腎費用皆由勞保局支付，而我便是勞工大眾每月繳勞保費的最大受益人之一。

④感謝許多洗腎「腎友」，他們熱心傳授洗腎經驗，彼此勉勵關懷。更有不少事蹟振奮人心、激發信心。例如：某位腎友洗腎十年後，與為他洗腎的護士結為夫妻；某位腎友洗腎十年，游泳橫渡日月潭；長庚醫院林大夫洗腎九年，結婚生子，又將赴美留學。

⑤感謝尿毒症，理由至少有四：

1. 腎臟是惟一可藉人工腎臟(即洗腎)代替其功能之器官，其他人體主要內臟如心、肺、肝等衰竭皆立即致命。(台安醫院沈富雄醫師看了我每月驗血報告後，說我可以長命百歲)。
2. 洗腎豐富了我的精神內涵，提升了工作效率。洗腎時間即是我的潛修時間，洗腎洗靈同步進行，使我獲益良多。
3. 它使我親近了我過去忽視多年的妻小，注意到孩子的發展、家人親情與家庭氣氛的培養。
4. 它使我在各種應酬飯局上，享有免喝酒的特許。

二、洗靈手記

1. 洗腎人的告白

「假如你無法感覺到生活的喜悅，你便是活得太草率了。」智者堀秀彥如是說。

然而，活得不草率卻未必能確保生活裡充滿喜悅。因為喜悅並不只是一種感覺，更是一種能力，此一能力恆源於智慧，生命的智慧。

2

子曰：「未知生、焉知死？」反過來看，世上多少蘊涵著豐富的生命智慧的哲學宗教，都是從人類的生老病死問題，激發出來的。所以也許我們也可以說「先知死，再知生」。此中道理再明白也不過了，「知死」，才會「惜生」，才會在「胸懷千古，包容一切」中認眞地去活，智慧地去活，喜悅地去活。

3

松下幸之助自幼體弱多病，廿歲時因患肺病而瀕臨死亡邊緣，四十歲以後，幾乎有一半時間躺在病床上，他們使我可以在維持相當正常的生活品質下，延續生命。洗腎時也並無任何痛苦，可睡、可讀、可寫、可看電視、可用行動電話保持工作的聯繫。

③感謝政府勞保政策、勞保局、以及所有投保的勞工朋友。因為除了特殊藥劑(血液生成素)外，所有昂貴的洗腎費用皆由勞保局支付，而我便是勞工大眾每月繳勞保費的最大受益人之一。

④感謝許多洗腎「腎友」，他們熱心傳授洗腎經驗，彼此勉勵關懷。更有不少事蹟振奮人心、激發信心。例如：某位腎友洗腎十年後，與為他洗腎的護士結為夫妻；某位腎友洗腎十年，游泳橫渡日月潭；長庚醫院林大夫洗腎九年，結婚生子，又將赴美留學。

4

趙麗蓮博士說：「我並沒有和血癌戰鬥，我把它遺忘了。」換句話說：心中無此病，何病來相擾？」。

我則願能無怨無悔地接納尿毒症，與它相伴終生，和諧而平衡，感恩中充滿喜悅。

的確，每週三次的洗腎，調整了我生活的節奏。它使我能忙裡偷閒，動中取靜，在急緩動靜之間，有較佳的平衡與調和，進而於平靜的思考中，從內省諸己，靜思已過做起，開展了視野，洗滌了心靈，淨化了人生；於人生哲理略有了悟，對工作問題偶有創意；把原先迷失在忙亂工作，紊亂思緒中的清明理性重新尋回。

5

人生中生老病死的過程中，一切禍福凶吉，是逆得失，皆是錯綜複雜地相依而生，相寄而存，皆關鍵在於吾心一念之間，即可決定生機盎然，抑或死氣沈沈。佛家「念念生死」的說法何其深刻！

服役時被熱心弟兄拖去聽了一貫道講道，記下一首「揮秧詩」，於今讀來又有一番不同滋味：

「手把青天揮秧田，低頭便見水中天；六根清淨方為稻，退步原來是向前。」

6

英哲羅素在「幸福之路」一書中，談到在追求幸福之路上，「努力」與「捨棄」同樣重要，他把捨棄分為兩種：一是源於絕望，一是源於不能磨滅的希望。

絕望的人只會說：「我這病醫不好了！」，而代之以希望的人則不以此為絕望，他會說：「我願藉著這病，去追求更高層次，更成熟的幸福人生。我因這病，將可更懂得惜福、感恩報恩。」

LUCY LARSON說：「人生幸福要素有三：有事可做，有對象可愛，有希望可存。」說得多麼明白！

7

美國現代詩人GEORGE BETTS以父子對話方式寫了一首詩，讀之甚喜，試譯如下：

子：「爸，我長大後會像你一樣嗎？」

父：「我希望不，孩子，我希望你能過得更好，沒有憂慮、恐懼或寂寞，我要你幸福！」

子：「但是，爸，我不懂，難道你不要我過一個完整的人生嗎？」

是的，生命若沒有那些沈浮起落、悲歡、生命缺少歷鍊成長，乃至成熟的機會，無從去體會生命的豐富內涵，激盪出人性的無限潛能，幸福又由何而生，依何而寄呢？

8

幾年前，學長兼好友，麗偉機械張董事長車禍骨折住院，我去探望他時，他對我詳述上帝如何眷顧他，使他逃過一劫。在我送給他的書上，我寫下「生命多美好，主恩眞浩蕩」。「人對「幸與不幸」的感受，基本上是由各種不同的可能性比較而來的。對歷經浩劫餘生的人而言，肉體的損失皆無損於他「大難不死」「不幸中大幸」的慶幸心理(甚至還會增強)。

幸福能力強的人，常懷感恩之情，面對遭遇，他會說：「好在如何如何。」因為他知道事情原本還可能更糟。欠缺幸福能力的人則會說：「我為什麼這麼倒霉！」因為他奢望情應該要更好才對！自陷於自怨自艾、怨天尤人的深淵而不能自拔。

其實，與其抱怨自己的遭遇，遠不如珍惜一下既有之福。很快我們便會發現，福深似海，無暇抱怨，無可抱怨。

9

知足常樂乃是最簡單而基本的幸福法則。一般而言，每個人都有享用不盡的福氣。可惜的是，人們往往把「既有」之福視為理所當然而無視於其存在，卻把全部精神投注在「尚無」之物，努力去佔有、擁有，卻不能享有。

在一家小自助餐館的牆上，掛著幾個大字：「食得便是福」。這句話是我所知道的最佳調味品。

福，怎樣才會足？知足則足，不知足則不足。

10

當今在世的政治人物中，曾享有至高尊榮，卻又經歷最大羞辱與精神打擊的，首推曾任美國總統的尼克森。他曾擔任過一任副總統，兩度當選總統，後因水門事件被迫下台，備受羞辱，他在今年出版的自傳裡，對此一大起大落之心境，有著生動的描繪。

11

他提到年輕時第一次去看大峽谷，站在高峰上一覽腳底下的壯麗山河，確實氣勢雄偉、撼人心弦，大有「登泰山而小天下」之感。但當他騎馬走到谷底後，回身抬頭一望，他受到了更大的震撼。那谷壁聳立入天的氣勢萬千，又遠超過了剛才居高臨下的景象。

由此，他學會了看人生的兩種角度。

心存善念，則見人見物無不可敬可愛。曾於鄉野農舍見一對聯：「養成心地，吉慶祥雲；種就福田，如意寶玉」，橫聯：四海風光處處好。

「隨遇而安」是多麼深邃的進取智慧！這讓「安」字長積極的、積取的。所謂「安而後能慮，慮而後能得」，古人說：「此心安處，便是吾鄉。」改一下，變成「此心安處，便是吾命。」此中自有生機無限，喜悅無限。

12

去年，我和我那才唸小學一年級的女兒，有過這麼一段對話，我：「欣，妳怎麼不快點長大？等妳長大了，爸爸就沒心事了！」

她：「可是，到那時候，我就有心事了！」

一語驚醒夢中人！對身為人父的我，子女是莫大憂樂來源。然而，可的者為何？當樂者為何？我竟然會憂彼之所樂、樂彼之所憂！對習於以自我為中心的我，這一當頭棒喝，足以使我痛悟，眼界頓寬寬闊，心境頓感開朗。

我將搜尋幸福的目光，投向遙遠的未來，卻不知眞正的幸福，就是現在！就在我身上！

13

「只要你懂得欣賞，宇宙間的美好事物就屬於你。星辰何其遙遠，懂得欣賞，它就屬於你！」

不記得是那位哲人說的了，這段話多麼實在而有力！

我只想提醒自己：當你看到世間事物不美好的一面時，你便該審視自己的心靈，做一番檢點與調整了。

14

眞正重要的，並非你遭遇了什麼，而是你如何去面對它？從中獲得什麼正面的智慧與力量？

生之喜悅乃是創造之喜悅、關愛之喜悅，感恩之喜悅，與自省後成長之喜悅。