

觀照內心 依循佛法引導的方向

古玉雪

台灣寬心癌症關懷協會病友會班長

自稱是「很會自尋煩惱」的古玉雪女士，因為生病，接觸佛法，改變了她的人生觀。當時確診癌症，先生立刻發願吃素半年，一起誦藥師經，陪她去看醫生，讓她深刻體會，家人的支持有多重要。她也向觀世音菩薩發願，餘生之年要從事志工，這個決定也得到家人、小孩的支持。

四十五歲那一年，古玉雪女士發現生理期出現異狀，私心暗想，莫非更年期提前報到？雖然不安，還是去看了婦產科，醫師只給了藥物讓出血的症狀稍有改善，直到隔月又發生同樣的情況，在家人的催促之下，才去做更進一步的檢查。

一開始並沒有往癌症的方向去想，古玉雪女士直到進了手術室，才知道自己是子宮內膜癌患者，而且已經轉移到卵巢。不知則不懼，古女士笑說，反而是先生知道時崩潰大哭，一家人被「癌症」嚇壞了。

不驚慌 遵循醫囑專心治療

在第一次檢查時確診是子宮內膜增生的問題，古玉雪女士並不特別緊張，但也聽從同事建議，又去徵詢第二醫療意見。經過第二次檢查，醫師表示「疑似子宮內膜癌」，於是安排手術，沒想到進行手術中發現卵巢也受侵蝕，因此後續又安排了六次化療。

古玉雪女士表示，整個過程都覺得很不真實，但還是乖乖聽從醫師的安排，第一次做化療，副作用很強烈，連喝水都想吐，因此不敢喝水，後來引起心悸，幾乎無法呼吸，進醫院抽血檢查，發現缺少鉀和鈉，又在醫院住了幾天，症狀才得以緩解。

因為每一次做完化療，都會出現不舒服的症狀，古玉雪女士就跟先生商量，先找中醫調養，否則恐怕真的挨不過六次療程。這期間也去看了其他中醫，但是症狀



並沒有明顯改善。後來進行第六次化療時，發現白血球不足，又住院隔離，打了白血球增生劑，最後才終於完成六次療程。

回想癌症治療的過程，古玉雪女士記憶猶新：102年五月開刀，六月開始化療，三週化療一次，九月底做完六次化療，十月就開始去臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區就診。當時許中華醫師的「新手癌友」已經出版，古玉雪女士坦言是「慕名而去」，還帶了書去讓醫師簽名。

固定到中醫就診之後，古玉雪女士也參加「中醫癌症關懷病友會」，當時許中華醫師還是醫務長，病友們常去宿舍和醫務長聊天，分享彼此的近況。

後來許中華醫師成立「台灣寬心癌症關懷協會」，古玉雪女士不僅是志工、出納，也在中醫病友會、寬心協會主辦的同學會擔任班長，全力為協助癌症病友關懷而忙碌。

安住心 正信正念常保平安

癌症治療過程很辛苦？古玉雪女士說，身體有很多不舒服的症狀，但是心裡相對踏實，一路上有家人的支持和陪伴，後來又加入病友會，因此覺得自己很幸運。

雖然婚後和婆婆一起拜觀世音菩薩，但是古玉雪女士真正接觸佛法，則是進了「中醫癌症關懷病友會」之後，尤其跟著病友們一起讀佛經，交流各種



資訊與心得，所謂「正信正念」，就是從這個團體得到的知識。

別看古玉雪女士現在健康開朗的模樣，一開始確診是癌症時，也經歷許多「別人的好心建議」，例如決定要接受手術時，也有同事建議去「作法事祭改，就可以把癌症化解」，也有人建議吃某種神奇藥粉，就能自然痊癒，但是她都婉拒了這些好意。

感謝大家好心建議，但也堅持接受西醫手術、化療，療程結束後看中醫調養身體，增加免疫力。古玉雪女士強調，找到權威醫師其實不難，但是許多病友還是「走了很多冤枉路」，主要是外來的資訊又多又雜，不僅難以消化，病友也拿不定主意，尤其很多人有恐慌心態，一生病就開始全省走透透，把遍尋名醫當成日常，更有甚者是聽信偏方，有人堅持己見，不接受正規的醫療，往往就可能錯失最好的治療時機。

病友會 抗癌路上不孤單

報章媒體常歸納「容易罹癌的人格特質」，不外乎各種情緒壓力與一肩扛起責任的個性，古玉雪女士笑說，我以前是標準的逆來順受型，尤其職場壓力大，常常讓我躲在棉被裡面哭，連作夢都與工作有關，家裡的事情也喜歡擴大解讀，每天要擔心先生、小孩、家務，遇到事情也不會找人傾訴，很多事都是自己壓抑、悶在心裡。

加入病友會之後，古玉雪女士學會很多看事情的角度，很多事情的標準也放寬了，不再擔心先生出差，不強求小孩成績，只求每天過得順利就好，生活重心也放在幫助病友，這樣的轉念，反而讓家庭關係更為融洽，以前覺得自己很苦悶，現在才知道，很多苦悶都是來自於自己的內心不安，把內心安住好了，很多苦惱也就消失了。

擔任「台灣寬心癌症關懷協會」志工，古玉雪女士每週三會到臺北市立聯合醫院昆明院區值班，被稱為「同學會」裡的成員，都是許中華醫師的初診病人，除了上課，病友之間也形成自然交流，身為同學會班長，她負責了解病友的近況，介紹相同疾病的人進行聯繫和互動，有些同學不只是癌症的問題，也併發恐慌症，有需要時，班長就會聯繫志工一起去陪伴、開導，從生活作息到飲食營養，鉅細靡遺，藉此來緩解病友內心的不安。

古玉雪女士表示，病友會（同學會）成立至今，有些病友恢復健康，有些病友仍在抗癌的途中努力，病友們彼此打氣，也互相支持。有些病友甚至陪伴到最後一刻，參加告別式，看到病友的離去，不免會有心理壓力，但是也可以坦然面對，生命終究有終點的現實，重點是，活著的現在，是否可以把心安住，好好的活用每一天！