全身失觉唯心眼通 陈宏应去还留绝境生慧

陈宏曾经是报社主笔、摄影专家，在世新大学任教 20 余年，精力过人，一天只睡 4 小时。

现在他成了渐冻人，全身瘫痪不能开口说话，仰赖呼吸器维生，只剩眼睛还能眨动。他太太一手握笔，另一手拿箸注音符号板，用笔指出板上的注音依序念出，同时紧盯他的视线，从其眨眼推敲他要说的话，以一小时不到十句话的耐心完成这本有关生命的书。

刘 学慧说，照顾先生这几年，最大的感触是，如果这一辈子能够重来一遍，她一定不要那么忙，要懂得留多一点时间给自己、给家人；她看了看床上的另一半：「他也 是一样；我们以前太打拼了。」刘学慧说，人不生病，就感觉不到自己对自己的身体付出的关心实在太少了；从前总是一直担心工作做得不够好，加班再加班，「如 今回头一看，才知道，原来我对自己的人生最不『敬业』。」刘学慧忍不住要奉劝大家，一定要好好爱自己，把自己照顾好是每一个人的责任。

(摘自朱立熙<推荐序〉)

相机一直是陈宏的宝贝，经常 手持著

「境由心造」，对我来说，是一种奇妙的经验。

想当年，教书时，我就和班上的同学说：有不少人认为，在学生时代，以为上课最苦，入了社会，又以为上班最苦。可是这两项，又是人生历程中所不可免。

既然知道是苦，何必再苦上加苦。

所以我很注意营造教室气氛，希望大家改变观点，把上课当作「家庭聚会」，把考试视为「给老师写封信」。

一般人处於顺境时，得心应手，不会想到境由心造，但不

如意事十之八九，在逢到逆境时，用心来为自己造个境，倒是可以看到另一片天地。

如今我不只是身处逆境，而是更深一层的身处绝境。病困卧榻，全身瘫痪，靠著呼吸器呼吸。口不能言，一切都仰仗别人帮助。

日复一日、年复一年，在这样无奈的日子里，我自然会为自己，於心中造一些「境」，来跟现实融合。

它四处采访，捕捉镜头。

在这本书里，就记述了若干：我是为何、以及如何?用心造境，而其效果又是怎样?我写这些不是抱怨，也不是乞怜，而是觉得，人不能白活著。

人应该知道，在学习中充实自己，在领悟中提升自己，才有尊严可言。

但愿大家以欢喜的心，来看这本书。如能在翻阅之后，博君一笑，就更是我的荣幸了。

(陈宏自序)

运动神经元病变，英文简称 ALS，是种可怕的疾病，直到现在仍找不出确切病因，所以谈不上对症下药，更不知如何防范。

在台湾，称得了这些病的人为「渐冻人」。热心人士组织「渐冻人协会」，服务患者与家属。渐冻人这个称呼叫得不错，彰显这种病的特徵。

这是一种进行式的不治之症，在发病初期是局部的肌肉无力，然后逐渐扩散，一如白蚁之於腐木，是一段段的吞噬。

记得当还能拄手杖，勉强移动脚步时，神经内科的医师就嘱咐家人，为我准备轮椅。
那时我听了很反感，我断然地说：「我要自己走!我不要坐轮椅!」

曾几何时，现在若想坐轮椅，已属奢求。由於运动神经系统逐渐毁损，躯肢各部位，也次第萎缩，影响面渐次扩大。我是因为呼吸哀竭、昏迷而送医院急救。在加护病房住了 50 多天，才转入普通病房。

经过必要的医护后，我成了呼吸器的附件，虽避过立即的危险，但并未遏止住持续恶化的大潮。

我现在全身瘫痪，食不能咽、口不能言，仅靠两条管子维持生命：一条由呼吸器

通到气切口；一条由鼻孔到胃，供灌食之用。只剩下眼睛还可眨动，这是我与人沟通的唯一管道。听说到最后，连这条管道也会被切断。

面对这些遭遇，不可能不烦恼，但后来一想，徒叹何用?

我想到「一切唯心造」这句话。试著忘掉那些不愉快的，珍惜仅存、已拥有的。

我想到因果之说。现在的果，应是过去的因造成。我当为自己的业障负责，坦然接受业力的果报，於是，我忏悔、惭愧，进而感恩、发愿。

当然，如今我能做的，也只有仰仗别人，把在病中的所思、所感记下，如此而已。

（<渐冻的身躯，炽热的心>）

很 幸运的，我能够躺在医院病床上，伴著一具第一代的呼吸器，日复一日，过著应去还留的日子。我之所以说幸运，是因为在制式的病床之外，又加了气垫、竹席、草 席各一，那是由於我背部积汗未退，生了痱子，痱子又破了皮，又痛又痒，折腾了好一阵子。经医疗好转后，加设的设施，的确是好过多了。

我现在的活动范围，多数时间是平身尚在床上，遇有擦澡或拍痰才翻身：当然床头也可摇起来，把我的上半身做45°至 60°的调节。
长期卧床者的病痛，也许是大家所能理解的，但长期卧床者的心理感受，恐怕就非一般人所能感同身受的。

翻身、擦澡、拍痰都是长期卧床者日常生活所必需，可是在那段时间里，我却是百感交集。

陈宏虽口不能言，却依然笑在不言中。

在加扩病房擦澡、翻身，是护士小姐的工作。她们四个人一组，动作纯熟，明快俐落；但我这个大男人赤身露体，暴露在她们面前，总觉得不是滋味。看到她们谈笑风生的样子，我才蓦地感悟到，从她们专业的立场来说，说不定她们把我视作了「物」，无性别分别。

我的主治医师谢从闾主任早就吩咐我，把病中经历留录下来。他说，有我这样经验的人不多，有兴趣以文字表达的人更少，鼓励我要勇敢地面对现实。

不过，像我得了这种不治之症，在人生旅途上，无疑是一名败兵，败兵还有什么

勇可言。但有一则病中传闻，我倒愿意透露。
有一次，功力深厚的上师对家人说，以宗教观点看，我的病是因果病。因为在前世，我误判讼案，造成冤情。乍听之下，不禁毛骨悚然，深责自己怎么会如此糊涂。转念间，就心平气和了。

原来我是罪有应得。有人认为这是无稽之谈，但我倒宁愿信其有，这太有警世意味了。

奉告当今各界各级有权人物，务必要戒慎恐惧，千万不可做伤天害理的事，举头三尺有神明，善恶到头终有报，逃过今世，也躲不过来生。

(<转念 。心平气和>)

从前没想过「把握当下」的问题，因为总以为自己每天忙得不可开交，及至现在病了，躺在床上不能动弹，才追悔——为什么不在健康时做些喜欢的事，像：关起门 来多看几本经典；随手多记几页札记；或踽踽独步林野，体味一下清净与寂静；随手拍下几张照片；或混迹人潮里，默默体察一下群情的脉动。

如今我只剩下头脑还算清楚：如果字体不太细，我还能看得到；如果声音不太小，我还能听得到。所以我很珍惜这仅存机能带来的资讯，还能使我成长。
病和死是人生必须面对的历程，连号称佛祖的释迦牟尼也不可免。尤其像得了我这种群医束手的不治之症，当然也只好逆来顺受。

逆来顺受就是顺势而忍，其中还包括忍辱。佛教的「六度」中，就把「忍辱」视力修持，与「精进」连在一起，似乎有「忍辱」推动「精进」的意味在，的确很有意思。

陈宏的太太(右)拿著注音符号板与陈宏沟通。

(<鲜活的生命力>)

病了，这场病来得似乎突然了些。一点心理准备都没有，连办公室的物品也来不及收拾就一病不起，继而是渐渐地全身瘫痪。连累家人朋友，烦扰可敬的医护群，也浪费不少社会资源。

心境上是懊恼、怨悔，灰蒙蒙一片。及至经上师指点，我才蓦地发觉，是何其串运，自己何德何能，居然能得到那么多识与不识人士的关勉，於是愧疚之意、感恩之心，油然而生。
由於病困卧榻，才体会到佛家说的「放下」与「诸法皆空」的妙趣。生老病死，本来就是人生的必经路程。假如我还是活蹦乱跳，将很难觉察到自己已是老之将至、老之已至；也很难领会到原来世俗讳言的死，并不足惧。

事实上，「生死学」在不少学府已成一门显学。而佛家不言「死」，却曰「往生」，意境尤属高超。所以我可欣然地表示：「我要搬家啦!」

人的肉体、躯壳，好比是公寓，既然柱已毁、梁已朽，也只好搬家。希望我走了，那些白纸黑字，仍然活著。

因此，我要抓住任何多看它们一眼的机会，逐句逐字叮咛：「你们要好好地活著!」

(<抓住生命，勇敢向前>)

陈宏视这场病为修行，应当发愿、忏悔、感恩。他在书中强调「世间苦乐，本是一念间事」，秉持过往「绝不把痛苦加诸别人「，面对病苦，把吃苦当吃，修忍辱、求精进。

即使在病危，陈宏仍心怀感恩。去年 9 月底，呈半昏迷的陈宏，无力眨动眼皮，但也阖不上眼。他万分艰难地对妻子眨出，「诸佛菩萨慈悲，待我尘缘尽时，你要感恩礼佛。」所幸，一个月后，病况渐趋回稳。

陈宏这场修行，不只身边的人参与，见诸文字，也领读者同行。一名终日自怨自艾的乳癌病人，看了《眨眼之间》，决定以他为师，不再以己身病苦为念，走出禁锢的心牢，进而帮助别人，到病友团体做义工。

每口气，陈宏仰赖呼吸器为他打气，但陈宏却能眨眼为其他人加油打气。回首两年的眨眼岁月，他眨说，「我没什么了不起，只是做了自己应做的事。」

(图：康健杂志)

想当年，在茫茫人海中，每天的日程排得满满，庸庸碌碌，总嫌时间不够用。若遇到星期假日，能赖赖床，睡个回笼觉，就认为是一大享受了。没想到老天爷竟给我放了一个无尽期的长假，我现在已躺在病床上两年多了。

由於我独特的成长背景，养成了自立自强、不依靠人的习性。当我看到孩子们上下楼梯、手扶扶手时，也会加以纠正。但我如今躺在床上，就是想转转头，也需要别人动手帮忙，这真是一场观世报。

现在想，楼梯的扶手，本为安全设施，摸摸何妨，这对扶手、以及扶手的设计与制作者，都是一种赞美和鼓励。

从前我也自诩过独断独行的豪气，但现在就是一根头发掉在脸上，也需别人帮忙拿走。
人际间的结构，本来就应该是互补互惠。所以，我认为人活著，总要找些事干。

佛家有「一日不作，一日不食」之说。当今乐透签注热烈，所以令人忧心，无非是不劳而获心态的扩散，非社会之福。

人通常要面对两个世界：—是现实世界—一包括生活和工作的环境；一是心灵世界一就是心境。这些都要去经营与营造。在生病前的心境，如果说是彩色的，那么生病后，就变成黑白的。

不过，中国泼墨画的技法，给了我启示,愿来泼墨也可分五彩。

心境的营造要靠运思，我如今身不能动、口不能言，只有头脑还算清楚。我也唯有在海阔天空的想像中，才能保持著一点点生命力。

这也是我婉拒朋友来访，刦不觉寂寞，因我虽困病榻，却能神游四海。何况与人沟通，也完全是由人主导。有时意见还未表达完整，就被切断，只有乾瞪眼的份儿。

至於「音」虽拼出，但「意」却会错的事例，更是屡见不鲜。在从前，我会急得气促脑胀，后来我想通了，「万物静观皆自得」。我在静上多修炼，以欣赏的心情，同受搜索枯肠的悬疑，共享豁然开朗的欢喜，也是乐事。

看起来，在「不康健」里，也可寻觅「康健」；惋惜的是在「康健」时，往往疏忽对「不康健」的关怀。

(<万物静观皆自得>)

陈宏读了两年天花板上的心经。

在 尝试「一切唯心造」的体验中，我蓦地发现，病使我全身瘫痪，却也凸显我的头脑还算清楚，因而为我留下一个可以「修定」、可以「修止」的空间。据知，这些都 是佛家「修慧」之道。我不知是否能增长自己的智慧，但是这些日子以来，我每天都可以过一段可静思、可观想、除妄念、去杂念的时光，这是我从未有过的经验， 倒也颇有充实感。

病带给我莫大的磨难，但也启发我另类的思惟，同时更使我体悟到「烦恼即菩提」的妙义，原来烦恼破解之后，菩提大道就在眼前。

常言道，天无绝人之路，事实上在绝境里也有失马的塞翁，但首先不要自己吓倒自己。

（<绝境里的智慧>)

各项机能都在衰退中，我建议看护不要再增加它们的负担。

死的历程也是一种享受，在逆水行舟时，欲振乏力，索性随波逐流，—那种放乎中流的滋味真好。

朋友们希望我写一些针对亲情的话，拔队为病是一己之事，谁也帮不上忙。如果是果报来临，更应该坦然承受。所以一人的病，不能剥夺大家追求欢喜的愿望。何况一代过得比一代好，更是我一向的期盼。

说买在话，孩子不宜在病房耽搁过久，因为在我太累、想睡又睡不著时，他们来了，又会把我吵醒，所以只来表示一下关怀就好。

在不同高度上，会有不同的观点，像我这次突发的内出血，有人认为是不明原因，不过主治医师谢主任表示：像我这样长瘫久卧的病患，随时都有发生各种情况的可能。

内出血的影响面很大，体力益感不支，有气无力，觉得自己在丝悬一命间。一切都像是如梦似幻，但我过得并不寂寞。

(<化苦力乐>）

日前，谢主任夥同他的医扩团队，与我体内的病灶，展开了一场平衡对抗游戏。想必是，剎那间飞沙走石、风云变色。几个回合下来，真的是兵来将挡、水来土掩，既斗力也斗智。显然是谢主任占了上风，最后终於赢了这一局。也把我从阴阳的打界线上，拖了回来。

我是不治之病的患者，三年多来，全身早已瘫痪，心想这该是我一生中最后一场病了。
没料到，又遇上病中病，使我增长不少见识。

当妻子、看护与在周末才回白北的么儿，决意要轮流彻夜看守我，我深深不以为然。他们才悄悄告诉我，像我这样高血压的人，当时的血压，就经常跌进两位数字。
抽痰，已被污血污染，红色一片。有时抽痰管会把棉絮状的红色污物带出。据说，看护看在眼里，心里也暗说怕怕。

累，很累，累到了听到声音也累，看到东西也累，有好多次，我感到自己实在支持不住了。昏昏迷迷中，听说院长、护理部主任、政战部主任，以及在不同岗位的医扩好朋友，都先后光临致慰，使我像在严冬中看到太阳。

在这场对抗里，我站在胜的一万，不过，胜得很辛苦。如今是元气大伤，百废待举。
有位护士小姐说得好，她说我是：眼含泪珠，面带笑容。

(<眼含泪珠，面带笑容>)

《福报》第 21 期