

當被癌症撞上時怎麼辦

生存在現代社會的人類，罹患癌症的可能性相當高，因此每個人都要有被撞上的心理準備和高度警覺。這不是觸人霉頭，而是先有居安思危的心防，才能臨危不亂。不過，也不必杞人憂天，過多的擔心和焦慮，只會降低身體的免疫力，有礙健康。致癌的原因很多，有些也尚不明確，應該定期作身體健康檢查，以便及早發現，及早治療。平時則應保持飲食正常、作息正常、心情平穩，加上禪修等的精神修養，罹癌的可能性會減少一些。

一旦罹患癌症時，該怎麼辦？只有面對事實，積極治療，試著放鬆自己的身心來面對，並且接受癌症的事實。如果可以做到這一點，病人就會比較輕鬆，也不會讓家人陷於恐慌悲苦的絕境中。我經常勸勉罹患重症的病人：「把病交給醫生，把命交給佛菩薩（或者是自己的宗教信仰），如此一來，自己就是沒有事的健康人。」而且我會鼓勵發現患了癌症的人，想做什麼有意義的事、想學什麼有興趣的東西，就去做、就去學吧，只要不太勉強自己的體力。

曾經有一位篤信佛教的醫師罹患了癌症，他不但沒有因此而消沉，反而把身上的癌細胞稱為「癌菩薩」。意思是說，罹患癌症反而幫助他更積極地修行菩薩道，培養出更深厚的慈悲心與智慧心來。因為他在接受化療的過程中，深刻體會病痛之苦，因而生起慈悲心，治療後當他回到工作崗位上，便以無我的慈悲心看護所有的病患，一改他原本浮躁的脾氣，變得溫柔友善，樂意主動呵護病人。

罹患癌症本不是件好事，若從正向的角度來看待，也可以善用患病的機會來自利利人。為什麼這麼說？因為能夠提前預知死亡，所以可以在有限的生命裡，多做自我淨化的工夫。人的一生之中，說的好話通常不多，做的好事也不多，卻還覺得自己是個好人，但在患病的過程中，病人的人生觀多半會改變，態度會轉化，心靈會變得澄淨—雖然身體患病，但是人的素質卻提昇了。何況罹患癌症，縱然已被醫生告知要準備後事，只要不怕死亡，也不等待死亡，說不定還有奇蹟出現。所以有不少人都說感謝癌菩薩使他們懂得人生，也度他們進了佛門。

但這並不表示我們要樂於罹患癌症，而是勸勉癌症患者及病人的家屬，應當做這樣的正面思考。對家屬來說，既然家中有人生病已是事實，就要坦然地接受它，除了細心照顧，自己不要也跟著急壞了、累壞了。

生老病死是人生的四大苦事，平時卻很少意會得到，如果不得已罹患了癌症，或家裡有人罹患了癌症，雖是大不幸事，但不妨就把它看作是現身說法的菩薩吧！癌是菩薩，患者是菩薩，是在共同宣說「苦聖諦」的無上佛法。要處理、要治療、但不用怨怒憤恨，不必憂悲苦惱。