

# 合十默禱

## 破生死

欲使生活成為完全是人的生活，就必須為某種遠大的，非個人的，甚至超出人類的目標而服務；善於把不朽的東西投入人類的生存裡去的人，就是從死亡中走出來的人。

羅素

### 序

生命誠然脆弱，任何人都無法抵禦老病和死亡，面對死亡及死亡之後的境界，人類仍處於懵懂無知的階段。從磐古開天闢地以來，生與死一直是個哲學問題，有人畏懼死亡的來臨，有人則能泰然處之；身為醫者，本身應有健康正確的生死觀，並且用來影響患者，以卸下病人的心理上的重擔。

生與死的舞台場景，多半在醫院，看破生死最佳景點就在醫院，生命的流動在病人身上各有不同，有些病情變化很慢，反反覆覆，臨床上可以做長期的觀察。有些則轉變很快，病情快速惡化，快地讓病人與其家屬無法

從容應變，措手不及。影響這些變化的因素很多，有人為因素，也有完全不確定的變數。唯有隨時掌握契機又能即時應變，為病患作最好的安排，才能減輕醫病雙方的負擔。生離死別是人生中很難突破的關卡，病人很少不害怕面臨死亡的；有些具有癌症傾向的家族成員更是感同身受，不知何時自己也會變成病房中的主角，故他們除了為家人免除死亡的恐懼外，也嘗試著坦護自己，為自己辯解，為自己脫離癌症的陰影，但是駝鳥心態並不能解決問題，不切實際的夢想總是會破滅的，最後還是必須回到現實的原點——建立正確的人生觀，用健康、坦然的態度去面對無法逃

避的疾病與生死難題。

### 人生百態 無常為常

莎士比亞之「皆大歡喜」  
「世界是一座舞台，  
男男女女不過是演員，  
有上場的時候，  
也有下場的時候。」

當我們出生，來到這個世界上，就已經注定有一天將會走向死亡。每一個人，無論壽命長短，人生都會有盡頭，沒有人知道死後會往何處去？或者是從此化為烏有？但是，能確定的是，只有積極樂觀地享受生命，我們才能思考、才能進步，提昇自己的智慧以及內在的修為。人一生都有夢想，都會許下許多願望，



金湯匙也被拿走的時候，無常矣！

也都希望美夢成真。然而，人生百態，有的人一輩子平順，到世間享福；有的人則多災多難、坎坷曲折，潦倒失意；有的人則大起大落，甘苦並嚐。當我們凡事順利，常懷著感恩的心，感謝幫助我們的人，或是感謝上蒼庇祐；但是當我們諸事不順，失意沮喪時，有多少人會承認這是人生種種遭遇的必然性？既然抱怨並不能改變什麼，為何我們不化阻力為助力，接受不能改變的事實，調整我們能力可以解決的困境。畢竟其人生遭遇種種的多樣性，可以說是無常的必然性，也是人生的宿命。

### 轉換念頭 積極思考

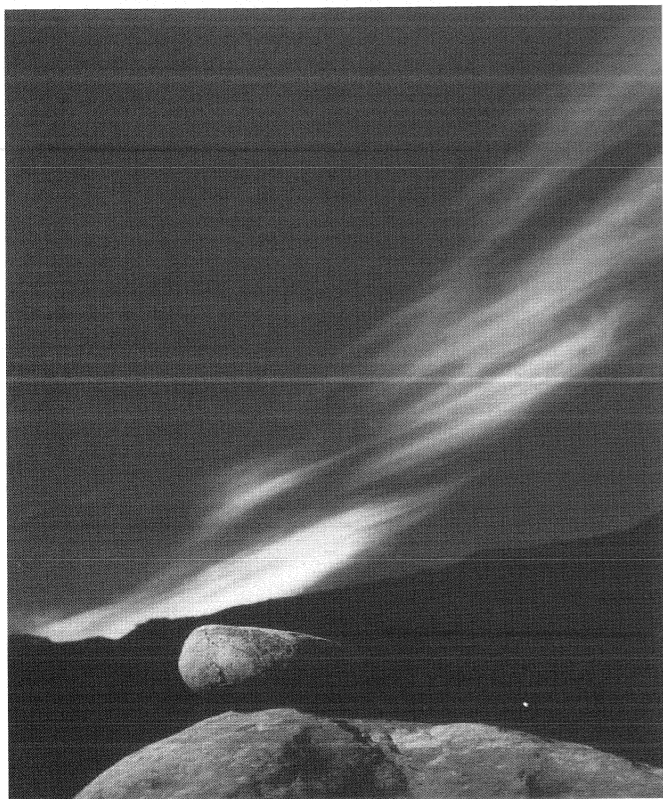
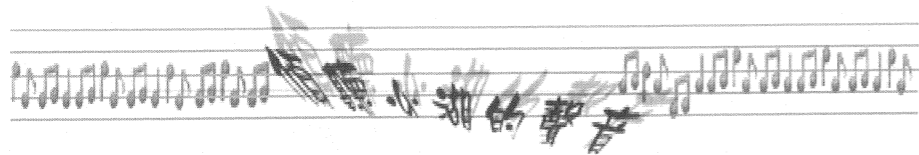
從另一個角度來看，生死可以是觀念的問題。狹義的生死觀是活生生的或是形體幻滅死去，會動或不會動、會呼吸或不會呼

吸。一般總以為會動的就是有能力的，不會動的就是喪失能力的，就死了。廣義的生死是超越單純以形體有無為標準的生死觀；一個人的意志消沉、醉生夢死，我們可以說此人完了、死了，沒什麼指望了；有些人在困境中力爭上游，思想積極，充滿決心與毅力，我們就說某人重新站起來，又活了回來。可見有些生死觀是基於想法的改變、人生觀的重新定位。人的一生中充滿了各種挑戰與挫折，沒有一條路是完全順利、平坦的，人生是需要奮鬥方能存活下來；嬰兒生下來不久，就必須與生命搏鬥，有生存的，也有夭折的；每次生命中的挑戰，都可稱之生死關頭，都是人生觀轉折的時機、契機，這種契機需要我們去掌握、去領悟。我們必須把握契機，打開心胸的一扇門，清醒我們的大腦，去思考人生的種種，要謙卑而不憤怒，要自愛而不自憐，要盼望而不嘆息，要相信而不拒絕。關鍵在於轉換念頭，積極思考，化被動為主動。只要認清一件事實，心理負面的反應將能減輕許多，即：人生的價值，不在於活的多長、多久，而在於生命過程

的豐富與精采，就如尼采說過的一句話：「人生似一部小說，不在長，而在好。」

### 體認不完美

老子說：「天地不仁，以萬物為芻狗。」天地不仁，當貴在和諧。大地變化週而復始，生生不息，最大的力量就在和諧，和諧的意思涵蓋了對稱與平衡。人世間也有所謂大愛與小愛，大我與小我。要完成大的和諧，那麼屬於小的就不全然完美了。所以說大地之間是處於不完美的和諧，而人的病痛、缺陷即是不完美。但若能修養心靈，去探索生命的真諦，將思考模式與方向轉個彎，從不同的角度來思考，就可以跳開小我的格局，而以更高層次的大我來觀察發自內心的心靈活動，便能當下頓悟，霎那化為永恆，而認同人世間、宇宙間所存在的不完美。事實上，人體每個細胞，一旦形成後就進入有計劃性的細胞凋亡，有些則汰舊換新，器官與組織在不斷成長之後，緩緩進入老化，而人的智慧也應順應時勢逐漸突破小我的格局，這種認知才是生命中和諧的最大要素。



莫名的力量維持莫名的平衡。

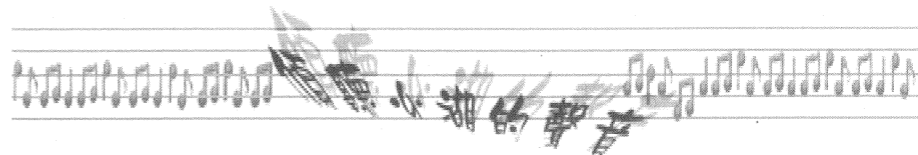
然而，這種認知需要大智慧來體認，一般人罹患重病，死期逼近，就會心懷恐懼、不安，亂了方寸，爲了康復而到處求神問卜，掛十字，信阿拉；且讓我們靜下心來反問自己，治癒難道就是一切？信仰和虔誠的祈禱等心靈上的神遊只爲了追求肉體上的舒坦？信仰並不是存在於肉體的治癒中，而是存在於靈魂的復活和意識的經歷，以及存在於自身去確認正確、美麗、善良的事物中。死的過程會讓人們去追求調和、意義和卓越的精神；會增加

人們跟家人、朋友，甚至以前沒有時間去擁有的陌生人——看護者——愛和和緩的機會。從光明的角度來看待死亡，可以發現死亡不一定永遠是件壞事。對許多人而言，如何面對死

亡，是非常重要的問題。也因此，宗教家才會將死亡理想化，例如，佛教的西方極樂世界，或是基督教的天堂，藉以緩和病人心靈上對死亡的恐懼，進而間接地在肉體上舒緩病人的痛苦。終極目標在於在病人病危時，運用宗教的力量，去開導病人，幫助病人看破生死、接受死亡，並且協助病人以平和、安詳的心靈，走向人生的終點，讓人們面對死亡時，有可以相信和依靠的目標。「慈濟」在臨終關懷這方面便可作爲台灣的典範。

### 舒解恐懼

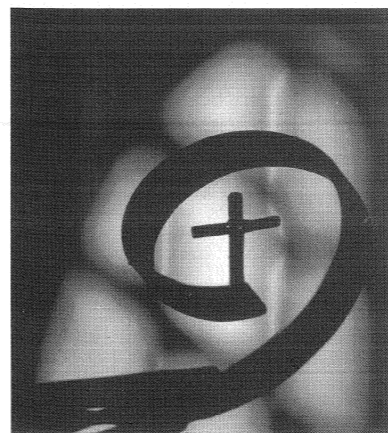
對重病患者或瀕臨死亡的人來說，最大的恐懼莫過於擔心無法控制的疼痛。對一部份的人來說，疼痛確實就是懲罰，由於劇烈的疼痛充滿了整個心中，使得世界再也不是原來的模樣了。一旦生病，像洗手間和床鋪這種很普通的東西和場所，就再也不是逃避和安息，而是變成會讓人聯想起噁心想吐和恐懼的東西。那些東西的意義在改變，病人也跟著改變。就像這樣，疼痛很可能會打敗病人的心，讓病人的「意識萎縮」。因此，接受我們訪問的潘念宗醫師告訴我們：「要舒解病人對死亡的恐懼，首先必須解決病人疼痛的問題。」通常加強疼痛感的兩個主要因素是恐懼和憂鬱。若是病人懷著恐懼，就有可能使得精神集中在疼痛上。因爲在意疼痛時，會不知不覺使得肌肉收縮，結果引發疼痛的惡化，且憂鬱會讓病人對一切感到灰心，會讓病人認爲自己什麼也做不來，而不會努力想去減輕疼痛，也不會想去改善生活型。有研究結果表示，疾病會使人心情沮喪，並且由於憂鬱，甚至會使人想要自殺。現代醫學對病人



疼痛的舒解，相較於過去已有很大的進展。現在對付疼痛的方式，是在疼痛發作之前就給予舒解劑，或者採用可以持續投藥的方法，對疼痛「先下手爲強」。對於死前幾個月的舒解疼痛，以不讓病患陷入極端的睡眠中又能舒解疼痛爲目標，這是爲了要讓死的過程「活下來」，讓病患能夠跟家人及友人一起度過最後的時光、下必要的決斷，或是進行一些活動。

### 領悟天意 但求盡力

在「台灣醫界雜誌」中，有一篇文章是一位婦產科醫師面臨親人死亡的親身經歷；主角是那位醫師的父親，曾經也是一位開業醫師，他描述他父親罹患胃癌，從診斷到過世的六個月中，父子倆的心路歷程；老醫師行醫五十年，在退休的前夕被檢查出



追求終極存在就是信仰的意義。

罹患胃癌，且病程已發展到末期，由於兒子本身是醫生，對於父親的檢查及治療安排都經過詳細的討論及計劃。爲了不讓父親受到太大的打擊，老醫師的兒子及家人想要隱瞞病情，然而家人深鎖的眉頭早就透露出所有不樂觀的訊息，當老醫師得知自己的病情後，一度無法接受，爲何無不良嗜好的他，會得到癌症呢？但是很巧合地，老醫師的弟弟不久也發現罹患惡性淋巴瘤，這表示家族中的抑癌基因可能產生突變，導致罹癌率升高，後來老醫師便不再抱怨。治療結果，剛開始是樂觀的，但是後來接受加強性的化學治療，產生的副作用太大，老醫師最後因肺炎及多重器官衰竭，與世長辭。年輕醫師經過父親這件事之後，對人生的價值觀做了很大的改變；他覺得對任何事都不需要太過計較，做事要對得起良心，並在有生之年多做些有助於他人的事。這個故事可以代表一般人對於處理生死關頭典型的心路歷程，病人及家屬的心情總是受病情的進展，反反覆覆，高高低低。然而，即使現代醫學已能了解癌症背後有許多致癌與抑癌基因之調控，及各種預後的危險因子與指標，但是否

能治好病患，許他一個健康有希望的未來，最終還是成事在天。故縱然醫病雙方盡了全力，可能仍會有個不完美的結局——但也許這樣結局最美，誰曉得呢！身爲醫者，無須推諉責任，也不用怨天尤人，但求盡心盡力，心安理得。最重要的是，應從中學習、領悟並了解天意如此之安排。

### 解脫

生、老、病、死乃是生命的歷程，這是宇宙自然間的平衡，問題是我們不知何時生？何時死？每個人在快樂喜悅中降臨在這世上，但是有幾個人能同樣喜悅地離開？其實在生命的盡頭，與其做困獸之鬥，倒不如拋開肉體煩惱，追求心靈平靜，提早進入解脫的過程。現代醫學進步，癌症及可能危及生命的疾病之療法，正在不斷地改善中，而醫師的職責不只是治療疾病，亦有責任與病人溝通，協助他們完成想要做的事，陪伴他們度過生死邊緣。因此，培養正確、健康的生死觀，是成醫的路上，除了專業知識之外，另一個不可或缺的重要課題。

文／楊雪儂