

專題論述

臨終關懷

臨終關懷與日常生活

■ 許禮安

一、臨終關懷與飲食習慣

末期病人的家屬通常會問醫師：「病人有什麼東西不能吃？」這在還有機會恢復健康的情況下是合理的詢問，例如：高血壓病人不能吃太鹹的食物，可是對於末期病人，這就變成一個過於沉重的詢問了。

通常我對比較熟識的家屬會這樣回答：「四隻腳的，桌子、椅子不能吃；兩隻腳的，人肉鹹鹹不能吃；其他的東西，只要病人吃得下，上山下海都要弄來給他吃。」其實，我們應該要換個角度想：「病人還能夠吃得下什麼東西？」

曾經有位末期病人的女兒忽然跑來問我：「許醫師，我媽媽說想要吃香辣蔥燒牛肉麵，可是泡麵吃多了不是不好嗎？」我告訴她：「你就弄給媽媽吃吧！」於是她勉為其難的泡了一碗香辣蔥燒牛肉麵端給媽媽，病人掀開碗蓋用力吸了兩口氣（聞泡麵的氣味），然後就推回給女兒說：「你吃！」

我在演講時會半開玩笑說：「你們覺得有沒有像在中元普渡？眾鬼頂多就是吸幾口氣罷了，拜拜的食物不都是我們吃掉的嗎？」後來我跟這位女兒說：「末期病人通常沒什麼胃口，想吃重口味的泡麵，一方面是回味那種氣味，頂多只能吃個兩、三口。何況媽媽如果把整碗泡麵吃完，你就差不多可以放鞭炮慶祝了。」

還有一種不公平的對待，是強迫病人吃「生機飲食」或「素食」。我曾經多次看到末期病人被迫只能吃生機飲食，但是家屬卻在病床旁邊嚼雞腿，病人看了也只能流口水。後來只要有家屬問我：「病人可不可以吃生機飲食？」我都會回答：「可以，但是一定要全家一起吃才有效！」

結果多半是家屬先投降，他們會說：「那麼難吃，很像在吃草。」連這些健康的家屬自己都無法忍受吃生機飲食，卻仍然覺得是為了病人好而可以強迫末期病人吃生機飲食，這到底是什麼樣的心理！

飲食還包括一些不良習慣：吸菸、喝酒、嚼檳榔。如果還在治療階段，我們勸病人趁早戒掉這些惡習，絕對是合理的要求。可是已經是末期病人，例如吸菸吸到肺癌末期、喝酒喝到肝癌末期、嚼檳榔嚼到口腔癌末期，這時候還想勸他戒菸、戒酒、戒檳榔，會不會無濟於事或者根本就是多此一舉啊！我都會這樣對家屬和志工說：「到這個階段了，這輩字能吸、能喝、能嚼的菸、酒、檳榔也剩不了多少了，就讓他去吧！要戒，等下輩子再來戒吧！」

二、臨終關懷與行住坐臥

德瓦（Roger-Pol Droit）在《51種物戀》一書中提到：「我們站立時與躺下後的世界並不相同。我們堅信世界是連續不斷的，世界擁有獨一無二的特性。然而可能的話，你不妨在你平常工作的地方，就地平躺下來，注視著天花板，看看地面。這和你所觀察到的世界真的一樣嗎？」這就是我們俗稱的「換了位置就會換腦袋」！

我曾經被病人指正而忽然醒悟。有位末期病人住進安寧病房，隔天一早去查房時，她非常不悅的對我說：「你們天花板那麼髒，也不去換一下！」我演講提到這個故事時，會順便問學員：「你們從進來講堂到現在，有抬頭看一下天花板的舉手嗎？」多半的場合都是掛零蛋。

原來我們健康者只看到眼前，我們的視野只能看到牆面，但是末期病人因病臥床，只能被迫看著天花板，偏偏沒能力去換，她的不悅是可以理解的。健康的家屬、訪客、醫護人員、志工、社工、宗教師等，經常脫口說：「我可以體會你的感覺」，那首要條件之一是：你得先躺下來才行！你沒有這樣的「身體感」，就絕對不可能「體」會到病人的感覺！

健康者的世界和末期病人有著天差地別，當中的差距是不能單憑腦袋想像或「同理心」就可以真正貼近。恐怕得等我們真正完全躺下時，而且所躺的是病床而不是睡床，才能親視身體會。後來我常會自動轉換到病人的角色與角度去思考事情，必須要感恩許多末期病人對我的當頭棒喝。

同樣的道理可以用在「坐床」。過去醫療專業人員用高高在上的姿態對著住院病人說話，甚至聽說有不成文規定：醫護人員不可以坐在病人床上。請注意我說的是「姿態」：因為住院病人躺在床上，而醫師通常是站著跟病人說話，然而姿態剛好會影響「心態」。

我常想像一個情景：當我躺在病床上，主治醫師帶著一群住院醫師與實習醫師來查房，他們包圍站在我的病床三側（床頭除外），討論時口水飛濺，有如「霹靂布袋戲」裡面的「吐劍光」，最後都落在我的身上以及臉上。

我在安寧病房的習慣是，當要去和病人談話時，會先徵求病人同意：「我可以坐在這邊嗎？」指的是病人的床上或是陪病床。病人多數會立刻同意，於是我比病人高不了多少，因此我可以和他們「平起平坐」的討論病情。在臨終關懷裡面，連行住坐臥都有學問，只是我們通常不用心。

後來我教導導學生時，都會告訴他們：「當有人坐著輪椅來到你面前，請你一定要記得蹲下來和他說話。我自己有時做不到，但仍會不斷提醒自己。」每次我一蹲下來跟著坐著輪椅的病人說話，立刻會得到病人的反應：「醫師，你不要蹲下來，你趕快站起來。」我們的病人已經習慣「抬頭仰望」醫師，當我一蹲下來姿態比病人還低，要稍微抬頭才能跟病人說話，病人反而變成低頭看著我。

三、臨終關懷與心理陪伴

沒生過病的人絕對無法體會病人的心情：「我現在最大的願望就是，每天三件事能夠順利完成：睡得著，吃得下，拉得出來。」末期病人的願望在健康者看來簡直不可思議。健康者把吃、喝、拉、撒、睡看成理所當然，因此這些事不會成為願望，要一直到失去這些功能之後，我們才可能會如此許願。

在「生病心理學」讀書會中，讀出一段心得「生病的時間是特慢的，與世不同的，從病床到廁所可能要花上一小時的旅程；生病的空間是縮小的，可能只到病床邊緣，再過去就是遙遠的天邊。」呼應下段正岡子規的「病床六尺」，短短幾行文字道盡了病床前的咫尺天涯。

「病床六尺，就是我的天地。而且這六尺的病床實在太寬，儘管只要伸手便可碰到榻榻米，卻無法把腳伸出棉被活動身體。嚴重時忍受極端的痛苦，整整五分鐘全身動彈不得。痛苦、煩悶、號泣、麻醉藥，在死路中求取一條生路，貪求少許安樂的空虛，即使如此，活下去就想暢所欲言。」¹

臺灣的癌症病人有一種糟糕的生病心情：「我是不是做了什麼壞事、造了什麼孽，才會得到癌症？」臺灣民俗裡面認為癌症是報應、是自作孽而導致，其實哪有這回事！在現實社會和戲劇表演裡，哪一個壞人不是作惡多端、道遠法外，而好人卻都是含辛茹苦、災厄重重的。

曾有年幼病人的媽媽告訴我，即使在女兒已經住生多年，她仍然放不下心中的疑惑：「是不是為人父母的做了什麼罪孽，才害得女兒吃苦受罪？」值得檢討反省的是，在照顧過兩、三千位癌症末期病人之後，從來不曾有身為子女的家屬來問我：「是不是為子女女的造了什麼罪孽，才害得父母吃苦受罪？」

心理陪伴有時候隱藏在貼心相伴的言行裡面。我最常舉例的是口腔癌末期的病人，他們多半因為癌症傷口或氣切而口齒不清甚至無法說話，當還可以用寫字來溝通時卻仍然困難重重。通常病人很辛苦的寫完幾行字，我們旁哩啪啦講完回答，他們還要趕快繼續寫字，這是不對等與不公平的溝通方式。

我教安寧病房的醫護人員：和只能寫字的病人溝通不可以用講話的方式，只能和病人輪流寫字，而且寫字

還是有「眉角（訣竅）」的。當病人寫大字時，請不要寫螞蟥般的小字，最好寫跟病人的字一樣大，因為那表示病人視力或手力不佳。病人寫字很慢時，請不能寫太快，病人會著急於跟不上正常的速度。

更重要的是：當病人寫字很潦草而且還會跳行時，請不能寫得太工整、太漂亮，最好可以寫得像病人這麼潦草而混亂，不然病人很快就會發現：「原來我已經這麼嚴重了！」就像我以前常說：「我覺得太健康的人不適合當安寧志工，因為病人會對比出自己的虛弱。」心理陪伴並不是只有每天口頭問病人：「你今天心情如何？」

四、臨終關懷與終極思考

每個人在遭遇挫折、歷盡磨難之際，在夜深人靜入夢前、「眾人皆睡我獨醒」時，可能會們心自問：「人在哪裡尋求依靠？」當面對生離或死別，當感情或事業幻滅，生命可能落入最底限，人世間的一切都背叛了自己，我們到底還能依靠誰？有什麼是絕對不變而可以依靠的？

許多病人明明就已經沒體力自行下來大小便，卻仍堅持不肯包尿布，要到摔倒在病房或廁所，或大小便失禁，弄得床上地上到處都是，才終於無奈而沈默地放手，讓別人替他包尿布。從獨立到依賴，當中的曲折絕對不是簡單一步就可抵達，苦苦掙扎的不只是自我的尊嚴，還代表生命必須到達的谷底，以及不得已的臣服，這當然是非常不容易接受的事。

生死學的祖師奶奶：庫伯勒－羅絲醫師，提到她母親生專門照顧別人，幾乎所有親友都蒙受照顧，到最後卻臥床需人照顧，原來母親最後必須學習的功課就是願意放手受人照顧。可是羅絲醫師年老多次中風後，仍是掙扎著不願意放手讓別人照顧她。如果生命當中有必須完成的功課，那麼照顧別人與受人照顧都同樣是必修課程。

有位肝癌末期的榮民爺爺，生病後把所有財產都捐給慈善機構，然後每天在醫院當志工，連死後的遺體都要捐出來解剖，有刊物報導說：「因為行善得到福報，所以肝癌已經控制住了。」後來不到一年，腹脹、腹水、黃疸、下肢水腫等症狀陸續出現，終於還是住進安寧病房，最後還是死了。行善必須無所求，不能為了要得到福報或名聲，根本就沒有所謂的「行善神話」。

有人號稱佛教徒，念佛修行卻是想交換好處。例如，有些志工要病人念阿彌陀佛就會不痛，或是念觀世音菩薩就可以好起來。真相是：「所有的念佛者最後都會死！」有些佛教徒誤以為光念佛就可以往生西方，有位法師說：「如果只是念阿彌陀佛就可以往生西方，那現在極樂世界最多的東西叫做念佛機，因為它念的佛號都比我們多。」

當病人說：「我還想要活很久！」或者說：「我很怕死，可是火化燒會很痛，土葬埋又會爛掉，有沒有可以不會死的方法？」並不代表病人不接受死亡，也不意味著醫護人員或宗教師必須去「輔導」病人接受死亡。

病人一定是先「承認」有死亡這回事，然後才會說出相反的話語來抗拒死亡的來臨。病人一定是先接受自己必死的命運，才會開始想像火化與土葬的可怕之處，才會探問「不死」的方法。我們如果只聽到表面的話語，就直接解釋成病人是怕死、不接受死亡，認定是必須處理的靈性困擾，就誤解了實質的內涵。

許多人以為在安寧病房是要準備死亡、是要面對生「死」大事，可是臨床經驗告訴我們：病人與家屬根本就不想準備死亡，他們每天的想法都朝向活著的那邊，雖然帶著末期的重病，還是希望有生存的奇蹟。

就像我們明知道中樂透的機率渺茫，還是癡心妄想自己會是幸運兒，既然我們不會阻止別人或自己去買樂透，當然也不能說病人或家屬是不切實際。所以如今我們強調的已經不是「該如何接受死亡」，而是「要怎樣帶病生活」，不是生「死」，而是生「活」。

¹ 本段觀念係節取自許禮安的碩士論文《病情世界的多重現象分析》（東華大學族群關係與文化研究所）。

本文作者許禮安醫師，畢業於高雄醫學院醫學系及東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士班，目前任職衛生署屏東醫院家醫科主治醫師及擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長

靈山現代佛教月刊雜誌社

LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH

中華民國七十年六月一日創刊

創辦人兼導師：釋淨行

發行人：釋行新（郭陳毅）

編輯：靈山現代佛教編輯委員會

發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社

社址：台北市忠孝西路一段21號7樓

7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)

電話：02-23613015～6 傳真：02-23141049

郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

國內郵資已付

台北郵局許可證

台灣字3019號

雜誌

中華郵政台北誌第

6 7 8 號執照

登記為雜誌

贈閱

【無法投遞請惠予退回】

四念處專欄

如何抓老虎的鬍鬚？

——用禪對治社交畏懼症

■ 張立人

在一則故事裡，媽媽提醒自己的兒子小明說：「都幾點了，還賴床，上學就快遲到了！！」

小明回應：「人家很怕去上學嘛！同學們都不喜歡我，老師們都很肚爛我！」

媽媽耐心解釋：「可是今天是開學，你是校長不能不去呀！！」

拒學不是學生的專利，甚至老師或校長，都可能出現這種情形。

「社交畏懼症」(social phobia)是這類人際逃避行為的常見原因。在一般人口中，約有10％的人深受其苦。症狀層面上，會害怕出糗、被羞辱，因而不敢在人前說話、吃飯或做事等，遇到人多的場合，會無法控制心中的害怕，而採取逃避。

他們往往在成長過程中，累積了不少被批評、羞辱、自責、自卑的情緒，長大之後，把這種情緒轉移到身邊的人，很怕跟人接觸，就好像見到當初讓牠沒自信的權威人物（爸爸、媽媽或重要親友）一樣！

禪宗對克服「社交畏懼症」患者對於權威的恐懼，實有獨到的創見。

唐朝的臨濟義玄禪師（?-867AD），有次來到達

靈山講堂歲末聯誼餐會

一、時間：2011年1月23日上午11時入席

二、地點：蓮池閣素食餐廳

台北市大安區信義路4段155號

地下一樓

02-27035612

三、報名：台北靈山講堂

02-23613015

靈山講堂近期活動通啟

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	274期禪坐健身班	2011.1.6(四)晚上7：00開課(每週一次為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	1.即日起報名。 2.報名電話: 02-23613016
002	皈依典禮	2011.1.8(六)上午9：30至12：00	台北講堂	皈依相關活動	3.報名地點: 台北市忠孝西路一段21號7樓
003	釋迦法會	2011.1.11(二)上午9：30至12：00	台北講堂	1.佛前大供 2.恭誦普門品	
004	春節社區關懷	2011.1.15(六)上午9：30至靈山禪林集合	石碇地區	走訪石碇地區貧戶及孤獨老人	
005	光明燈結燈法會	2011.1.18(二)上午9：30至12：00	台北講堂	恭誦藥師經	
006	歲末聯誼餐會	2011.1.23(日)上午11時入席	蓮池閣素食餐廳		
007	民國一百年春節千佛法會	2011.2.3-2.5(四至六)上午9：30至下午5：00	靈山禪林	1.禮拜三千佛 2.恭誦洪名寶懺	
008	光明燈點燈法會	2011.2.17(四)上午9：30至12：00	台北講堂	恭誦藥師經	

靈山現代佛教

第320期 2011年1月出版

四念處專欄／

如何抓老虎的鬍鬚？

——用禪對治社交畏懼症

近期活動／

靈山講堂歲末聯誼餐會

靈山講堂近期活動通啟

274期 禪坐健身班 開始招生了

靈山講堂定期活動表

原來，妙普認為自己才是真佛，因為人人都有佛性。

依妙普的邏輯，如果自己已經是佛，還去拜佛，就變成有兩尊佛，這是荒謬的，因為一個家不可能有兩個主人。「社交畏懼症」患者，不知道欣賞自己的潛力、認識自己有佛性，盡將生命拿去恐懼那些悖離佛道甚遠的世俗威權，可以說怕錯對象了。

藉由心理治療，「社交畏懼症」患者將逐步建立自信，勇於表達自己的意見，甚至發出本來該有的怒吼，像周文王一樣「一怒而安天下」。這時，就能像臨濟禪師一樣，活出自在了——

有一次，臨濟義玄向黃檗希連問道：「如何是佛法大意？」

連問三次，換來被黃檗連打三次。

最後臨濟告辭：「我太愚昧，被打還無法頓悟，只好尋訪其他高人。」

經過多年，臨濟悟道回來，直接賞黃檗一巴掌。黃檗痛罵臨濟：「竟敢抓老虎鬍鬚！」義玄馬上大喝一聲，黃檗知道：他開悟了。

本文作者張立人先生，係台大醫院雲林分院精神醫學部主治醫師，曾獲教學特殊優良獎優良獎第一名。張醫師熱愛生活與寫作，文章散見於報章雜誌，著有詩集《如何用詩塗抹傷口？》（「白象文化」出版，唐山書局有售），及曾與陳錫中等人合譯《學習認知行為治療：實例指引》（「心靈工坊」出版）一書。

274期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使你學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2011年1月6日(四)起 每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）

二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號三樓

三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。

四、報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號七樓

五、電話：2361-3015、6

六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週二 晚上07：00～09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：00～14：00
禪坐健身班	張文彬老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	秋焱(行河)法師主持	每週 週四 晚上07：30～09：30
法華經法會	秋焱(行河)法師主持	（每月第三週、週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

