

《凝視死亡》帶給我的啟示

一、前言

以前讀侯文詠寫的《大醫院小醫師》，只是感覺有趣而已；後來讀《白色巨塔》，開始對醫院內部的權力運作方式有了更多的想像或瞭解。但是對這些問題或情境，純屬「旁觀」，而非「經歷」。直到自己的親人出現嚴重病症，方才醒悟：生死現象就發生在當下，而且從古至今，無人可以倖免！是的，無論一個人是否喜歡，是否願意面對，都必須直視每分每秒都在衰老或死亡的事實，問題是：我們，已經做好心理準備了嗎？

《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》由廖月娟譯自葛文德（Atul Gawande）所寫的《Being Mortal》，讀後感觸良深，特此披露心得，以饗大眾。

二、關於《凝視死亡》

《凝視死亡》作者葛文德任教於哈佛大學公共衛生學院衛生政策管理學系，也是非營利組織 Lifebox 會長，致力於提升全球外科手術安全，曾經獲得麥克阿瑟研究獎、美國國家雜誌獎、美國醫療服務研究協會最具影響力獎等榮譽。以其豐厚之學養，以及多年累積的臨床經驗，暢談「如何面對死亡」，自然極具說服力。

《凝視死亡》的前言標題「一位外科醫師對衰老與死亡的思索」即是此書中譯本的副標題，凸顯了此書的撰寫緣由，接下來談論「獨立的自我」、「肉身解體」、「依賴」、「老人家的生活願景」、「值得活的人生」、「放手」、「生死問答」、「勇氣」等主題，最後以「幫助病人完成更大的人生目標」為結語標題，對全書宗旨有畫龍點睛之效。

此書牽涉問題範圍甚廣，扼要來說，可以第七章〈生死問答〉裡的一段話為代表：「我們雖然在自己的領域更加精進，但對病人的了解也愈來愈少。」因此，中譯本附錄韓良誠醫師的〈讀後感〉，直接道破了醫療現場最值得關注的問題：「人，除了是生物體之外，還有精神與靈性的部分，我個人認為這部分需要以多做病史探問、身體診察，以及為病人解釋病情的敘述醫學來彌補，而這正是目前的醫療最被忽略、也最受批評的部分。」

如何以兼顧「人性」及「尊嚴」的方式協助病人走完最後一程，相信是所有人讀完這本書之後，會不斷地反覆思索及探討的核心課題，當然對安寧醫療、長期照護、老年學等領域也會有相當的刺激與啟發。

三、人生就是「邁向死亡的存在」

《凝視死亡》揭露的問題，在東西方的許多宗教及哲學文獻中均

有深入之探索，然而現代人所受的教育訓練，多以知識、技術的累積為尚，關乎生死存亡的重大議題反而容易被人忽略。這讓我想起德國哲學家馬丁·海德格爾（Martin Heidegger, 1889-1976）所說的：「人，就是邁向死亡的『在世存有者』。」

仔細想想，海德格爾似乎只是說出了一般人都知道的「常識」，然而，或許正因為被當成常識而已，所以就如同我們都活在空氣中卻忘了空氣的存在一般，我們都忘了這個「事實」並非只是書本上的一段文字，而是我們賴以維生的當下！

除了海德格爾的存在主義觀點，中國古代哲學名著《莊子》更是蘊含了許多關於生死問題的思考。例如：

死生，命也；有其夜旦之常，天也。人之有所不得與？皆物之情也，彼特以天為父，而身猶愛之，而況其卓乎？泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相亡於江湖。與其譽堯而非桀，不如兩忘而化其道。夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我已死，故善吾生者，乃所以善吾死也。（莊子·大宗師）

確實，「生」與「死」看似對立的兩面，而且一般人總是有意識或無意識地帶著「貪生怕死」的態度或想法。但是盱衡古今，有誰可以只「生」而不「死」呢？至於如何同時通達「善生」與「善死」之理，

學問就更大了。

《莊子》記載了一則故事：

莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌，惠子曰：「與人居，長子，老，身死，不哭，亦足矣，又鼓盆而歌，不意甚乎！」莊子曰：「不然。是其始死也，我獨何能無慨然！察其始而本無生，非徒無生也而本無形，非徒無形也而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春夏秋冬夏四時行也。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。」（莊子·至樂）

在上面這段文字中，莊子展現了卓越的智慧。不止「生」屬於自然，「死」也屬於自然，如果「生」與「死」皆屬自然，何庸為「生」而樂？豈需為「死」而哭？若能通達生死之理，就等於通達命理，如此豁達的胸襟與態度，才是我們能夠真正逍遙於天地之間，在精神上獲得自由的根據。只是從現實面來說，有多少人可以接受「生死乃自然之理」的事實？有多少人可以看穿這一點，從容面對各種生、死交替的畫面？

四、醫院及醫護人員角色的轉化

醫院，向來被視為「救生」的場所，但是平心而論，很多醫院不

也扮演著「送死」的角色？

如果醫護人員、病人及家屬都著眼於醫院「延長生命」的功能，卻無視於更多「允許生命結束」的可能性，那麼，在面對「不可承受之重」的死亡現象來臨時，不用說病人及家屬可能因為缺乏心理準備而無法接受事實，或許連醫護人員也要思考：面對經常出現的場景，是否已經習慣或麻痺？

從精神分析學派的觀點來說，習慣或麻痺是正常的精神防衛機轉，這當然有心理學的根據。然而，醫護人員也有責任及義務協助病人或家屬在兼顧「人性」與「尊嚴」的前提下走完最後一程，而不只是把照顧病人的常規作法，視為某種機械性的操作流程。

從醫療倫理的角度來說，溫情的支持，不能只來自於患者家屬，在更多的案例中，醫療人員因其職業身份的緣故，反而扮演了更吃重的角色。因此，身為醫護人員，自當對相關問題進行更深入的探索，就如同《凝視死亡》作者葛文德本身所示範的：醫者，除了自身專業訓練所提供的知識與技能，在與病人溝通的過程中，更需留意治療行為以外的關懷與照顧，而且這會牽涉到更具崇高價值的醫療思維。

五、心靈平衡的技巧

既然所有人從「出生」開始，就不可避免地邁向「死亡」，認清

衰老及死亡乃人生必然且遲早都要面對事實，可以當成建構具有崇高價值的醫療思維的第一步。

事實上，在宗教學領域，尤其佛教對此一問題的思考，可以作為我們的借鏡。例如眾多佛教典籍所指出的：生、老、病、死，乃吾人無法迴避的真實課題。對此，無庸過於悲觀，因為在所有的生命型態中，人類是少數能夠思維此一問題的物種，而且從古至今，有無數的人投入研究，或是藉由禪修等心靈訓練技巧而征服此項課題；反過來說，我們也不能過於樂觀，因為即使對佛教典籍有深入研究的學者，也有可能在臨終時呼天搶地，徬徨無據。

不宜過度悲觀或樂觀，意味著什麼？我想，佛教的「中道」思想已經提供了心靈平衡的絕佳妙方。面對生死課題，倘若終日擔憂不止，彷彿杞人憂天，自然不是上策；但若無視於生死現象的嚴肅性，一旦親人或自己遭逢不測，因為平時沒有培養「無畏」的態度，還是會陷入焦慮與困窘的境地。所以，如何取得「樂觀」與「悲觀」兩者之間的平衡，讓我們在日常生活中維持正念的態度，當意外時刻來臨時也不會驚惶失措，應是值得吾人關注的重要課題。

至於如何維持「正念」？佛家、道家的觀念是相通的。

首先是培養「正視」或「直觀」的態度。各種生離死別的現象，猶如日月循環，彷彿潮汐起落，即使俗諺也說「天下沒有不散的筵

席」，我們豈能甘心成為將頭埋入沙堆的鴛鴦？唯有面對事實，坦然「接受」，才能談到「放下」與「自在」，不是嗎？

其次，在日常生活中培養照護生命的觀念，對幫自己或家人面對死亡課題時展現從容不迫的態度，有相當正面的作用。誠如「台上一分鐘，台下十年功」這段話所顯示的，若非平實做足功夫，豈能臨機應變？若不是平時已經培養出「生死一如」的價值觀，怎能在面對死亡課題時坦然迎赴？

六、結語

「生」與「死」乃吾人必須直面的課題，《凝視死亡》透過醫療現場的案例，帶領我們展開探索之旅，在閱讀的過程中，由於思考問題範圍不同的緣故，仍會不時翻回相關的章節來尋求各種可能的解答線索，加上過去曾經涉獵哲學或宗教方面的典籍，對照思考，深感遺韻無窮，於是不揣智陋，提出個人淺見，尚祈方家指正為盼！