專題論述
生命關懷

起心動念與轉念——看清事物的本質

■ 許禮安

前言

在生命倫理與醫護倫理的四原則中，「行善」與「不傷害」最優先被考慮，連電視廣告裡面，藥品公司老闆也會說：「首先要不傷害人體，其次再講究效果。」我當醫師已經滿二十年，在安寧療護服務超過十五年，有太多臨床經驗讓我發現，我們都沒有談到心態上的行善與不傷害，希望藉由探討真實的案例讓我們重新思考。

一、別問為什麼是我？

末期病人知道診斷後，不論是直接說出口或是放在心裡沒說的，第一個問題幾乎都是一樣的「為什麼是我？」我覺得這是存心不良的問句，好像在暗示：「應該是隔壁鄰居那個壞蛋，或電視裡面那些壞人」。可是我們試想：「如果不是我，那難道應該是別人？」這樣一想就會明白這是在起惡念「詛咒給別人破病（台語）」或「詛咒給別人死」的不良問句。

單國璽樞機主教2006年7月17日發現肺腺癌，從一開始問：「怎麼會是我？」經過禱告後30分鐘後轉念，他反問自己：「為什麼不是我？為什麼患絕症的都該當是別人？我有什麼特權不得此症！」（《生命告別之旅》天下文化2008年9月）身為佛教徒應該自問修行功力得以在多久時間內轉念？還是起心動念時就想到這是惡念？

二、請問誰要得癌症？

過去全世界醫學統計每四人就有一人在其一生中會得到至少一種癌症，大醫院住院病人每四人就有一人是因癌症而住院。可是美國癌症專家說：現今癌症發生率已經到達女性每三人就有一人，更可怕的是男性每兩人就有一人會得癌症。

我演講時會問：「現在你在這裡，加上左邊右邊剛好三個人，請問誰要得癌症？」通常大家都會嚇得面面相覷，我接著說：「正常人都是先看看左邊，再看看右邊，什麼心態啊？」這時大家就會尷尬的笑著，我繼續說：「大家都希望最好不是我，那就應該是別人嗎？男生呢？要不要兩兩猜拳，看是贏的或輸的人要得癌症啊？」

三、希望死時不痛苦？

末期病人說：「許醫師，我好怕死！」我問：「為什麼？」病人說：「我怕死的時候會很痛苦。」我再問：「那你到底是怕痛還是怕死？」病人回答：「許醫師，如果你可以跟我保證讓我死的時候不會痛苦，這樣我就不怕死。」我說：「原來你是怕痛大於怕死。」通常我會答應：「那我盡量想辦法讓你死的時候不會痛苦。」

我知道這有可能但其實我無法給予保證，因為決定權不在我這個主治醫師手上。既然如此，我就會思考：假如有一定比例的病人最後會死得很痛苦，那我憑什麼只希望自己可以免於痛苦，而讓別人陷入痛苦到死的困境。

安寧療護的名言：「凡事希望有最好的結果，但別忘記做最壞的打算。」因此我決定不要奢望得到最好的結果，我最壞的打算就是將來我會死得最痛苦，既然會死得最痛苦，那就連同別人的痛苦也一併概括承受。這是佛教說的：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」

四、隔壁床病人太吵？

安寧病房裡面住的都是末期病人，偶爾有無法控制的痛苦呻吟，難免吵到同病房的病人與家屬或照顧者（外勞或看護），我們會接到抱怨反應，在盡己所能去改善病人的痛苦之外，在承認自身的無能為力與「人一定勝不了天」的「定業難轉」之後，有時候會覺得要去「打預防針」幫其他人轉念。

我會說：「人家又不是故意要生病的，你知道住進來的都是末期病人，都是非常不得已才會住到安寧病房，病人如果可以自我控制，都會希望不要吵到別人。將來我們的親人萬一有這樣的情況，我們會希望別人不要這樣說。同是天涯淪落人，應該要多多互相體諒才對。」多數人聽完之後就會不好意思繼續抱怨了。

五、萬一回去就不好？

安寧院（hospice）最早的意思是中古世紀朝聖者的中途休息站，朝聖者在旅途中累了、病了，有地方可以休息，有人照顧他，等好了繼續走上朝聖的旅途。因此，安寧病房是中途休息站，而不是終點站。安寧病房不是病人住到死才帶回家，而是要在最短時間內，把病人的疼痛控制與症狀控制做好，讓病人可以趕快出院回家，繼續過他的日常生活，我們有安寧居家療護服務接手，等到病情又惡化，我們會主動幫病人安排住進安寧病房。

當病人情況已經穩定，我們要讓病人出院時，常受到家屬質疑：「許醫師，我們親人已經末期，為什麼還要趕我們出院？」社會大眾誤以為安寧病房是終點站，我們就必須耗盡唇舌去解釋。我努力對社會大眾宣導安寧療護理念，並且對安寧團隊說：「我現在所做的事，將來可以減少大家的工作量，但你們不一定會感謝我。」

有些家屬因各種理由而堅持不讓病人出院回家，我會說：「病人現在穩定到可以出院回家是一件值得感恩的好事，難道你們會希望親人一直嚴重下去而出不了院嗎？我身為主治醫師如果有自私的想法，把所有病人都關在病房對我來說最方便，我現在都願意滿足病人的心願讓他回家，我還要跑去家裡做安寧居家療護服務，你們是家屬怎麼忍心一直把病人關在醫院呢？」

有時家屬會擔心說：「萬一回去就變得不好？」我覺得這是不自覺的惡念，我會說：「病人現在情況穩定，此時不趕快回家更待何時，而且明知道是末期疾病，只會變差不太可能會更好，將來要住院的機會還很多。我身為主治醫師都祝福病人回家可以一直穩定而不用再來住院，你們當家屬的不要一直希望病人回家就馬上不好，應該要祝福病人可以一直穩定在家裡。」

六、志工一定要有用？

志工經常覺得自己要有用，可以去幫助別人才算有價值，安寧志工必須有不同的觀點。曾在某慈善醫院聽到志工對話：「我今天勸捐了兩具（大體捐贈），那你呢？」當下感覺好像推銷員在比較賣靈骨塔或生前契約的業績。曾聽過志工一邊幫末期病人做「美足護理」一按摩水腫的下肢，一邊跟另一位志工說：「這一隻趕快按一按，等一下還有兩隻。」似乎把病人的腿當成豬腳，忘記面前是個雖然生病但仍完整的人。

志工如果很有用，表示病人狀況很嚴重，因此志工如果希望自己很有用，相對就是起惡念詛咒病人。所以我教導安寧志工說：「你要去服務病人，必須能夠接受病人的拒絕。病人有拒絕的權利，末期病人只要還有能力自我照顧，就不想要別人幫忙。」

當志工同時要想到：自己將來在這種情況之下，願不願意放手給別人來幫忙？如果今天所有病人都拒絕我的服務，我不僅不會覺得挫折，還要記得感恩，因為病人都狀況良好而不需要我的服務。站在末期病人的立場，我寧願安寧志工都非常無用，這是莊子說的：「無用之用，是為大用。」

七、多花時間陪家人？

曾有朋友說：「許醫師，你要多留點時間陪陪家人，不要花那麼多時間待在安寧病房。」我可以理解朋友對我的關心，但我回答：「你會這麼說，因為你是我的朋友。但是你可曾想過：如果你是我的病人或家屬，你還會希望我多陪家人、少陪病人嗎？」

如果有天我變成家屬或病人，一定會希望主治醫師最好就住在病房都不要回家。所以，現在我還是主治醫師時，雖然不可能不眠不休，但盡量做到讓病人和家屬可以常常看得到我，而不是跑去躲起來過自己的好日子。我常對醫護人員與學生說：「病人的生活品質，是建立在犧牲醫護人員的生活品質之上。」

八、關於顏面神經麻痺

我在2008年初的選舉日突然嘴歪眼斜，原來是顏面神經麻痺，被家人強迫休息一年多沒有當醫生，算是因禍得福。我的醫生同學聽到我不用當醫生都說：「怎麼這麼好？」言下之意是他們都很想休息。

剛生病時很辛苦，眼睛睜不開得用手去撐著，睡覺時眼睛閉不起來得用3M膠布貼著，我才體悟到「死不瞑目」是正常生理反應，我的臉只死掉一半就已無法瞑目。

一開始都會擔心到底能否好得了，當然會去查資料，知道：「顏面神經麻痺不論有無治療，有80%病人會在三個月內好轉。」老婆安慰我：「沒關係，你應該會是那80%。」但是白目的我卻直接回答：「我可能是那不會改善的20%。」

理由之一：假如我是那80%，佔去一個名額，可能有另一個病人會落入20%，那我不就害了他。理由之二：我過去一直喜歡與眾不同、偏愛當少數，才會從事安寧療護，多數醫護人員需要治病救命的成就感，我只想解除末期病人的痛苦，陪伴他們最後一程，當然不會想要去人多的那一邊。

理由之三：安寧療護強調「凡事希望有最好的結果，但別忘記做最壞的打算。」我自認是安寧人，最壞的打算當然是嘴歪眼斜到死，但同時也是最好的結果，就是從此不用全省奔波演講，可以閉關寫千古文章。我總是說：「挫折是對我最大的祝福！」結局是經過中醫的針灸治療，我恢復了表面的正常。

九、打預防針的風險

所有的預防針都有一定比例的風險，例如：十萬分之一會過敏休克死亡，只是我們都是帶著什麼樣的心態去打預防針呢？大部分的人都不曾思考過這個問題。我問學員：「你帶小孩去打預防針時，有沒有抱著必死的決心？還是很安心的就去打針了？」

萬一你的小孩每天出門都會踩到狗屎一天生狗屎運，很可能剛好是那十萬分之一的倒楣鬼，你還敢帶他去打預防針嗎？應該不會。所以我們很安心的帶小孩去打預防針，似乎在暗示：反正別人家的小孩死不完，倒楣鬼應該都是別人家的小孩。

我們都覺得我的小孩不會那麼倒楣剛好是那十萬分之一吧？可是大家買樂透的時候，為何卻都會希望自己就是那個十萬分之一幸運中獎的人呢？身為佛教徒怎麼可以希望好運都給我、倒楣都是別人呢？

十、我兒子不能最後一名？

我問媽媽級的學員：「你是不是希望你兒子不要考最後一名，因為覺得很丟臉？」絕大部分都說對，這就表示最後一名會是別人家的小孩，可是怎麼可以壞心的希望別人家的小孩考最後一名呢？

如果必然有小孩會是最後一名，那就讓我的小孩考最後一名吧！我常說功課一點都不重要，有些人功課好反而更是危害社會。何況小孩考最後一名，才更有機會拿到「最佳進步獎」。宏碁電腦的施振榮說過：學再多的三角函數和微積分，到最後發現這輩子只需要會加減乘除而已。

小孩如果功課好但卻不快樂，讀到明星高中和同學相約自殺、讀到大學因為長青春痘跳樓身亡、讀到研究所卻精神分裂一輩子報銷，我寧可小孩功課不好而不至於危害社會，只要他活得快樂自在就夠了。

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華杏出版社《安寧緩和療護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站http://www.zhangqihua.com.tw/查詢）

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
678號執照
登記為雜誌
贈　閱
【無法投遞請惠予退回】

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（郭陳叡）
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.,
Zhongzherg 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

靈山現代佛教

第1版
第337期　2012年6月出版
第 337 期 2012年6月出版

不一樣的禪修體驗
靈山文教基金會「4Q淨靜夏令營」
283期 禪坐健身班 開始招生了
台中靈山講堂梁皇寶懺法會通啟
靈山講堂近期活動通啟（101年6月-9月）
靈山講堂定期活動表

四念處
專欄

不一樣的禪修體驗

■ 周志建

朋友問我為什麼想去禪修？我說：今年，想過一個不一樣的年、想做一些不一樣的事。去禪修，是我最想體驗的事情之一。

閉關、禪修，聽起來好像很清高偉大。不，我不是因為想清高而去的。我知道，我的習性，跟大部分人一樣，好逸惡勞、不想吃苦。心裡其實蠻害怕的，尤其靜坐。每次在家裡靜坐不到二十分鐘，就腰酸腿痲的起不來。靜坐，一點都不舒服。閉關這件事，一直想做，卻又一直逃避。很矛盾，人性其實就是如此。

去年底，剛好一位私塾伙伴分享了她去禪修的經驗（很正向）。剛好、過年前又收到禪修的會訊（過年有開閉關禪）。於是下定決心，報名了。縱使如此，當到了要上山禪修的時刻，心裡依然有點抗拒。

總算出發了。禪修期間，不能說話。很好，正合我意。山上閉關，就是想圖個清靜，只想安安靜靜地坐禪，不想被干擾。

但我發現：就算無人干擾我，我的心，依舊安靜不下來。（哈）

我發現：人的心，意念紛飛。很容易隨著外在訊息，不斷地飄盪，心時時刻刻都在評斷、抗拒、分別好壞，喋喋不休。三天的禪修，其實都在覺察我的心，同時也覺察我的舊「習性」。

這三天的禪修課很多元，誰說禪修只能靜坐？

這裡的禪修、有講經、電影欣賞、各種體驗心的活動、靜坐、站樁等等。其實，對我而言，就連一個人晚上安安靜靜、縮在睡袋裡、躺在冷冷的木屋中，聆聽雨聲，都是一種不可多得的修行（雨聲滴答，穿透你的心，讓你跟自己的心很靠近。）。禪，無所不在。此刻，深深體會。

後現代強調「實踐的知識」，禪修也是如此。多說無益。做，就對了。

禪修回來，心，就像被電熨斗燙過一樣，平靜安穩。

平時只能打坐十來分鐘，現在，隨便一坐就是三十分。雖然雙腳一樣酸痲，「沒關係、儘管來。」。這幾天，發現自己時時有更多的專注，跟人說話時平靜祥和，靈感不斷浮現，一些新計畫、漸漸地展開⋯。

很想去跟朋友分享這次禪修的經驗，但發現，這種經驗、感受，是語言無法傳達的。禪修這件事、你得親自領會。如同、你無法去跟一個沒嚐過臭豆腐的外國人說：臭豆腐是如何又臭又香。

這次禪修回來，我深刻體會：禪修其實無所不在。你只要時時刻刻、覺知覺察，就是「禪」。

修行其實是很個人的事，你得回到自己身上去『看見』、去實踐。修行，絕不是整天把眼睛都盯著「道理」上（背誦經典）或依附在「某一個人」身上（依賴上師）。「不外求、向內看」，不管是心理治療或靈性禪修，改變的途徑，皆如此。

但是，我們卻常看見一群教徒把「上師」（牧師）奉為至尊、偶像一般，瘋狂膜拜、推崇，個人缺少內化、反思，以為抓住「上師」，就是抓住「真理」。卻忘記了：上師只是真理的「代言人」，他們只是「指向」真理的那根「手指頭」而已。

很多人迷失於紅塵中，進入某個宗教團體後、卻進入另一種更深的「迷失」，實在可惜（有些個案，都是因為如此來找我談的）。

因此，一個好的老師會告訴你：「依法不依人」。因為他知道：他自己也不完美。他自己也在「修行中（ing）」（請注意那個ing）。他講述的道裡，有些可能不是他自己的，是來自先聖先賢，或宇宙更高的靈性智慧。所以，好老師一定是個謙卑的人，他會保持警醒，避免被人「過份崇拜」，否則，本末倒置，造成修行「失焦」。（就是：只看人、不看法。只看上師，不看自己。）

還好，這次禪修，這種過份炫耀、推崇講師的情況並不嚴重。這點很重要。不然變成「偶像膜拜」，那修行就「失焦」了。

據說，這裡的講師不准志工稱呼他「上師、師父」，就是只能叫「講師」。稱呼是一種「定位」。「講師」就是「講經、講道理」的老師而已。這個定位，很平實、不誇耀。修行，本當如此。

其實，這裡最讓我感佩的是志工。那幾天的食衣住行、上山車子接送、每餐煮食、上課的助教、小隊輔，全都是志工包辦。那顆服務的心，既熱誠又謙卑，很叫人感動。在我看來，他們就是在修行。志工也是讓我們學習修行的最佳典範，「只有生命可以教導生命」，反而從這些志工身上，讓我學習更多「捨」與「得」的功課。

就像第二天，我無意中從窗戶外看見對面樓下廚房，一位志工冒著冷冷的雨絲（那天天氣十度以下），在戶外洗菜的畫面（她們正在幫我們準備午餐）。那個安靜、專注、投入、「做」的表情，讓我當下感動到紅了眼眶。能夠像這樣「甘願做、歡喜做」，這就是修行吧，我想。

本文作者周志建老師，係輔大心理所諮商博士，呂旭立基金會諮商心理師、華人心理治療發展基金會課程講師、全省各地家扶中心外聘督導及敘事家族治療師；其專長領域為「敘事治療」，目前為「敘事私塾」主持人、「自由書寫」推廣人，截至2012年1月30日止，已在學校、各基金會、專業團體等機構舉辦超過282場以上敘事工作坊。

2012靈山文教基金會「4Q淨靜夏令營」

一、主辦單位：靈山文教基金會
二、營隊介紹：

	營隊名稱	7月『淨靜夏令營』	8月『4Q快樂營』
	活動目的	協助兒童和青少年找到適合自己的靜心方式，快樂的學習和生活。	協助兒童和青少年從身體（PQ）、智商（IQ）、情緒（EQ）、心靈（SQ）等四個面向，提升生命能量，啟發智慧的生命。
國小營	報名對象	暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。	暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。
	報名時間	即日~2012/06/29（五）止	即日~2012/07/25（三）止
	上課時間	2012/07/07(六)～2012/07/08(日) 09:00~17:30	2012/08/18(六)～2012/08/19(日) 09:00~17:00
	報到時間	2012/07/07(六) 上午8:30	2012/08/18(六) 上午8:30
	上課內容	以靜坐、手語、畫畫、押花、影片欣賞、電腦教學等多種型態，進行靜心、淨行的學習活動。	以繪本故事、影片欣賞、遊戲活動、DIY製作等多種型態，進行寓教於樂的學習活動。
國中營	報名對象	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。
	報名時間	即日~2012/06/29（五）止	即日~2012/08/01（三）止
	上課時間	2012/07/14(六)～2012/07/15(日) 09:00~17:30	2012/08/11(六)～2012/08/12(日) 09:00~17:00
	報到時間	2012/07/14(六) 上午8:30	2012/08/11(六) 上午8:30
	上課內容	以靜坐、手語、畫畫、押花、影片欣賞、電腦教學等多種型態，進行靜心、淨行的學習活動。	以課程講授、影片欣賞、遊戲活動、心得分享等多種型態，進行人際關係、情緒管理、效率學習、健康舒活、潛能開發等學習主題。

三、活動地點：
台北靈山講堂：台北市忠孝西路一段21號3樓

四、活動費用：
由報名者隨喜

五、報名方式：
即日起~報名截止日，錄取通知將會用E-mail寄出、以電話及書面通知。
地　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
電　話：02-2361-3015～6
傳　真：02-2314-1049
MAIL　：linhson21@gmail.com

六、交通資訊：
公車站牌「台北車站」、捷運台北車站3或7號出口

七、備註：
1. 培福惜緣，學員須全程參與，並配合遵守團體生活規約。
2. 患有傳染疾病或身體不適，需要就醫休養者，請勿報名。
3. 青少年和父母雙方請先溝通清楚，再確認是否參加營隊。
4. 所有活動相關費用隨喜，本會將為學員投保平安保險，並提供飲食(全程採用健康美味的素食餐飲)、文具教材。
5. 報名學員，經本會審核通過者，將以E-mail、電話及書面通知。

283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，使您學會如何舒通筋脈，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：2012年7月5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21號3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21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：
報名請攜帶相片兩張。

台中靈山講堂梁皇寶懺法會 通啟

主壇法師：秋焱法師

緣起：
梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前善妒，口出惡言，死後墮蟒蛇身，後因梁武帝懇請寶誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫蟒蛇身，而上升忉利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。

法會時間及活動內容：
一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭誦頂禮梁皇懺）
二、2012.08.16-08.17晚上07：00~9：30（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺）
三、2012.08.18上午8：30~11：00（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺）
四、2012.08.18下午2：00（普施法會）
法會地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號15樓之2
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號15樓之2
報名電話：04-37020688~9

靈山講堂近期活動通啟（101年6月-9月）

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	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	端午節社區關懷	2012.06.16 上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
003	八關齋戒	2012.06.30（六）	台北講堂	正受八關齋戒	
004	兒童夏令營	第一梯次2012.07.07～07.08 第二梯次2012.08.18～08.19	台北講堂		
005	國中夏令營	第一梯次2012.07.14～07.15 第二梯次2012.08.11～08.12	台北講堂		
006	禪坐健身班283期開課	2012.07.05每星期四下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
007	觀音菩薩成道紀念法會	2012.08.06（農曆6月19日上午09：00至12：00）	台北講堂	恭誦《觀世音菩薩普門品》、虔持大悲咒、拜願及佛前大供。	
008	盂蘭盆報孝法會	一、2012.08.25安位引魂（星期六） 二、2012.08.26法會	靈山禪林	恭誦《地藏經》、禮敬報恩、佛前大供及大蒙山普度施食。	
009	地藏菩薩聖誕法會	2012.09.05(星期六)上午09:00～下午03:00	台北講堂	恭誦《地藏經》、佛前大供。	
010	禪坐健身班284期開課	2012.09.06每星期四下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
011	梁皇寶懺法會	一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭誦頂禮梁皇寶懺） 二、2012.08.16-08.17晚上07：00~9：30（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺） 三、2012.08.18上午8：30~11：00（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺） 四、2012.08.18下午2：00（普施法會）	台中講堂		1.即日起報名 2.報名電話：04-37020688~9 3.報名地點：台中市進化路575號15樓之2

靈山講堂定期活動表

台北講堂

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07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 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～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

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

台中講堂

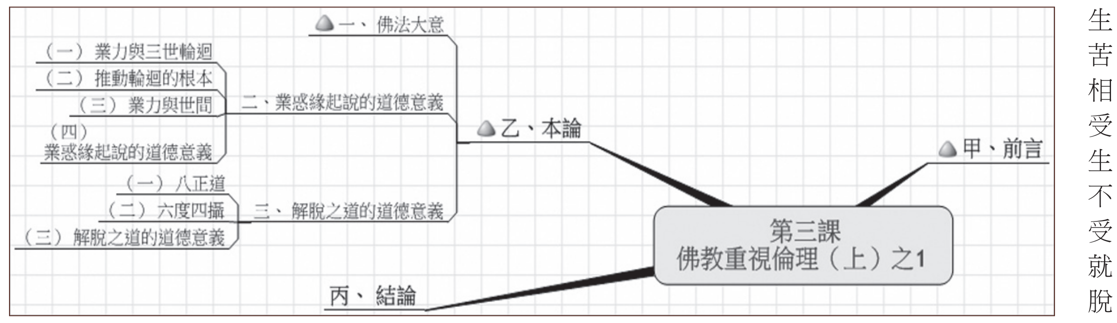
名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	秋焱(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋焱(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

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

淨行上人
開示錄

「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之1

■ 釋淨行



甲、前言

中國佛教自宋、元以來，漸漸偏向於山林清修及經懺佛事的發展，對佛教陌生的國人，以為佛教在世的型態，不過如此，就如宋明理學家不是批評禪宗離群遁世、無善無惡、銷滅人倫，就是指斥燒香念佛、誦經拜懺、自私迷信。這樣的刻板印象一經定型，便少有人認真探討佛教根本精神之所在。

其實，佛教承認道德的價值，提倡道德的生活，修行、證果、解脫等一切，都離不開世間的道德。本輯之介紹佛教倫理，首先就是要說明如何由佛法的根本精神及教理中，流露出其重視道德價值的可能，而後再進一步闡釋佛教如何指導世人實踐道德。如此，國人便不難理解，佛教並不如一般想像的消極、遁世、自私自利與不負責任，反而是積極、入世、無私無我與勇於承擔。

乙、本論

一、佛法大意

人，往往會對生命及世界「如何而來？」、「如何而去？」、「去向何處？」、「人應該如何？」等有關人生意義、人在宇宙中的定位等問題加以探索，其程度或淺或深，解答也有偏有正。這些問題之所以成為問題，原因就在於人生有太多不如意的人、事、物，無從規避又難以承受，種種痛苦的存在，令人發現生命的不完美，進而對生命產生質疑，同時也逼得人類不得不思考擺脫痛苦的可能；而倘若人生在世，個個一帆風順，沒有任何痛苦的感受，面對生命，也就毫無疑問可言了。佛法歸納人生的痛苦為八苦，所謂「生」、「老」、「病」、「死」、「愛別離」、「怨憎會」、「所求不得」及「五蘊熾盛」等，人生有如是必須經歷的苦痛，人自然要問，這一切究竟是為什麼？為求痛苦的解放超脫，人自然也要探索痛苦的來龍去脈，追根究底，發掘真相，然後擬定離苦的步驟方法。世上形形色色的學術、宗教，對這痛苦不絕的人生，人生必存的痛苦，提供了各式各樣的解釋與解脫之道。

佛法，就是站在有情一人類最現實的處境上，由最現實的經驗出發，直探人生及宇宙的真相；即發掘苦痛之因，對症下藥，徹底將之一舉根除。據「雜阿含經」卷十二載，佛陀對其弟子自述其成道的經歷，首先便是由探究自身痛苦的原因著手，層層深入，而後終於覺悟人生宇宙的真相，也就是徹見痛苦的根本原因，開顯出解脫的正道。

佛陀覺悟到有情一人類，不過是身、心以及身、心活動的總合，由有情自身再擴及到相對於有情的世間，其存在亦如有情是各種條件匯聚而成。這層道理，謂之「因緣法」。一切現象的成立，必有其成立的因素及條件，即「此有故彼有」；相同的，一切現象的消滅，亦有其消滅的因素及條件，即「此滅故彼滅」。換言之，有其因必有其果，有其果必有其因，因緣法認定世間因果的必然關係，所謂「有因有緣集世間，有因有緣世間集，有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。」（「雜阿含經」卷二）

在體察萬事萬物生滅變化的同時，以時間的角度衡量之，了知萬事萬物是不斷變化，生滅不已，以人類為例，心理的狀態乃是前念後念，剎那相異，生理的狀態，則是新陳代謝，分秒不止，至於相對於有情的物質世界，小至一草一木，大至星球，也無有不在變化之中，若是將時間延伸來觀察，則可以確定，生者必滅，世上沒有永恆的、固定的存在者一「諸行無常」。其次，再以空間的角度衡量一切，則知萬事萬物是各種條件匯聚的表象，皆是相恃而存，更沒有絕對的、獨立的存在者一「諸法無我」。至此，痛苦的真相，可說已顯露無遺。如上所說，一切是相恃而存、變化不定，人生，固然有樂，卻絕不缺乏痛苦，苦樂是相對相依而成立，世上沒有永遠的快樂，擁有的必失去，年輕的必衰老，生存的必死亡，而死亡，也不是一死永死，一了百了，只要受生的因緣具足，有情眾生還是會以某種型態繼續生存下去，死了又生，生了又死，死亡也是無常；這無常本身，其實就是痛苦的根源（註一）。人或其他眾生，對於無常，根本一籌莫展，莫可奈何，焉能不苦！所以生而為人或任何一種有情眾生，實在就是「純大苦聚集」。

至此，所謂的痛苦徹底解脫，也可說呼之欲出了。生死無常，無常是苦，於是截斷生死相續的洪流，「不受後有」，沒有生，也就沒有死，不生不死，再也不受無常的壓迫，就是痛苦的徹底解脫，如《雜阿含經》卷廿二說：「一切行無常，是則生滅法，生者既復滅，俱寂滅為樂。」這種不落有無，超越生死的境界，就是佛教所追求的終極目標，謂之「涅槃寂靜」。

然而，如何才能達到這個目標呢？依因緣法，一方面徹知有情之所以受生存在的原因及條件，另一方面，根據前者的結論，則知斷絕受生存在之因，就是解脫之道（註二）。佛，就是發現了因緣和合的真相，徹知因果的定律，順應宇宙的法則而得解脫的人。因此，任何人只要努力使自已符合解脫的條件，順應解脫的要求邁步向前，必能達到解脫的目標。

以上，就是統合佛法的四大概念一苦、集、滅、道四聖諦。【第三課（上）未完待續】

附註

註一：「雜阿含經」卷十七：「佛告比丘：我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受，悉皆是苦。」

註二：如「雜阿含經」卷八云：「云何苦集道跡？緣眼色生眼識，三事和合觸。緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣有生，緣生老病死憂悲惱苦集如是。耳鼻舌身意，亦復如是。是名苦集道跡。云何苦滅道跡？緣眼色生眼識，三事和合觸。觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死憂悲惱苦滅，如是純大苦聚滅。耳鼻舌身意，亦復如是。是名苦滅道跡。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

靈山禪林寺
民國一〇一年浴佛法會

圖一至圖八說明：為紀念教主釋迦牟尼佛的聖誕，緬懷其出世及救人的精神，靈山禪林寺於2012年4月22日在石碇道場舉辦「浴佛法會」。當日，信眾及石碇區居民參加踴躍，里長致贈花籃，並由里長夫人代理蒞臨會場致詞，小朋友獻花，現場氣氛融洽。此外，並有供佛、浴佛及誦經祈福等活動。講堂也備有壽桃、壽麵、浴佛水及平安米等與大眾結緣。

圖一

圖二

圖三

圖四

圖五

圖六

圖七

圖八

101年3月功德錄（續）

〔隨喜-講堂〕	
2,000元	劉瓊元
500元	吳銘
〔隨喜-禪林大鐘〕	
240,000元	游祥梓
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
1,000元	梁實村、邱紹隆、周淑真
500元	梁潔冰、陳朱六妹陳玉美
250元	蔡新鑫、葉慶豐、蔡宜潔、葉沐恩、陳思涵、蔡宜潔腹中胎兒、吳麗莉

101年4月功德錄

〔禪林建設〕	
2,000元	王相光、吳銘
1,700元	（范惠敏．范鋼堯．謝玉華）
1,000元	呂忠信
600元	黃登雲
240元	段銘宗、佛弟子
200元	陳月逢
100元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
3,000元	陳楷捷
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
100,000元	萬波笛閤家
50,000元	范民揚
10,000元	余咪玲
5,000元	陳朱六妹閤家
3,000元	陳玉美
1000元	黃奇吏
〔護法〕	
1,000元	曾淑珠
600元	林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽
500元	黃英雄、黃立璋、黃立昌
400元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、
300元	高啟瑞
200元	呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力璋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
200	陳越鳳
〔弘法教育-月刊〕	
2,000元	謝水庸
1,130元	林崇安
500元	吳銘
100元	江台文
〔供養上人〕	
4,000元	(故)余敏雄
3,000元	鄭美治
1,000元	黃奇吏、黃登雲
600元	蔡玉英
100元	張秉筑
〔供養上人-台中講堂〕	
5,000元	明燊
3,000元	妙嚴
〔供養常住〕	
2,400元	(故)余敏雄
1,000元	顏良恭
〔供養三寶〕	
800元	胡文豪
120元	佛弟子
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
300元	三寶弟子
〔放生〕	
2,000元	胡玉欣
〔譯經〕	
125,000元	朱明緯
60,000元	江黃靜花、江瑞祥王玫力
30,000元	陳怡君、江可可
7,000元	周淑真王傳樹閤家
6,000元	黃素蓉
5,000元	張文瀛
4,000元	顏良恭、顏庸、顏晞
3,000元	吳德美、薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,500元	邱麗明、李丹民
2,000元	鄭雄傑、黃彥智、黃祺雯
1,500元	廖雪鳳
1,000元	黃奇吏、詹好、黃素娥、聖慈生機股份有限公司、沈榮欣
500元	賴柏嘉、李岱瑾、郝政道、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文、黃麗淑
400元	簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、陳燕美、黃俊凱
300元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、陳思涵、趙芳儀
200元	蔡秦琴、蔡珠麗、蔡耀檳、陳月逢、李佳紘、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉王先甫、陳珠好、王英吉、楊雅婷、王怡文、王立翔、蕭成龍、王楚萍、蕭筠臻、蕭毓臻、蕭亨哲、陳珠碧、陳景園、(故)王英彥、姚樹宏
100元	賴蓓瑩、彭品瑄、蔡東仁、梁美琳、三寶弟子、柯茂全林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷李宜馨、余淑貞、王馨芊、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、張秉筑、黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	陳麗華閤家
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
4,000元	詹好
1,000元	陳昭惠
〔隨喜〕	
500元	無名氏、季夢蓮、藍章華、藍黃雪貞
300元	何志勤
200元	三寶弟子、鄧晉陽鄧韻華
100元	莊瑞吉
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
2,000元	陳榮邦
500元	吳銘
〔隨喜-禪林大鐘〕	
60,000元	朱秀英
500元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、陳思涵
〔隨喜-禪林大鼓〕	
100元	王先甫、陳珠好、王英吉、楊雅婷、王怡文、王立翔、蕭成龍、王楚萍、蕭筠臻、蕭毓臻、蕭亨哲、陳珠碧、陳景園、(故)王英彥
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
6,000元	邱麗明
5,000元	陳錦治
2,000元	黃奇吏
1,000元	(故)黃詣景
600元	黃俊凱、陳燕美、黃祺雯、黃元豪、黃彥智、黃姿穎、黃奕晴
100元	三寶弟子

專題論述
生命關懷

悲傷關懷與陪伴

■ 許禮安

前言

學術界與醫護界稱為「悲傷輔導與悲傷治療」，我認為這是把所有人的正常悲傷情緒當成是有問題或病態，你的悲傷是有問題的才需要被輔導、你的悲傷是病態的才需要被治療。**可是人的一生中難免要遭遇生離死別和挫折打擊，失落、悲傷、憂鬱、沮喪都是因為不幸的遭遇而引起的正常情緒反應，我們真正能做的只有「悲傷關懷與悲傷陪伴」。**

看到許多似是而非的錯誤觀念在社會當中和新聞媒體裡面反覆出現，沒有任何有識之士加以導正，因此造成負面的社會教育。在安寧療護服務過程中病人與家屬帶給我們的深刻經驗，讓我重新檢視這些觀念，希望用臨床實務經驗來喚醒大家的同理心或同感心，重新看待悲傷這件事，因為將來我們自己都會用得上。

一、親人死了哪有不悲傷的？

突然的死亡帶給家屬的悲傷通常是措手不及的，如果是集體罹難事件如地震與空難，整個社會要付出多少代價才能回復正常。死亡隨時無預警的來臨，每個人的死亡機率總有一天都是百分之百，活著的人早晚都要面對喪失親人的悲傷。如果是年紀老去、慢性病纏身、惡疾如癌症等，家屬的準備度較足夠，因為先已有可預期的悲傷。

我最痛心的悲傷經驗是那年華航大園空難時，有一對老父母，因為他們的勸說家人去旅遊，而讓自己的子女及孫子女十幾口全機覆沒，從此真正是「絕子絕孫」。電視畫面中那位老父親，面對著十多組的新聞媒體麥克風與攝影機，神情呆滯，兩眼木然，而記者們還一聲聲的追問：「請問您一家十多人罹難，您心裡有什麼感覺？」我看著新聞，心中一陣酸楚，恨不得替那位悲極無言的老人家一拳打掉記者的下巴，再反問那位記者：「請問你有什麼感覺！」（本段出自《許禮安醫師的家醫講座》，海鴿95年3月出版）

事隔多年之後，某知名企業家高齡仙逝，我們又看到一群新聞記者追著企業家的兒子，畫面沒錄到記者問了什麼問題，但是聽到企業家的兒子很不屑的回答：「**你那是什麼問題？哪有人爸爸死掉不會難過的！**」這麼多年下來，記者的心智水準好像沒有成長，可想而知，記者應該是問：「請問你父親過世，你會不會感到難過？」

二、用兩巴掌來安慰悲傷？

我們經常聽到的安慰話語是：「你要趕快走出悲傷！」我覺得這好像直接給悲傷者打上兩個巴掌，第一巴掌表示悲傷是壞事所以要走出來，第二巴掌則是怪他動作慢。我去演講都建議大家改用另外一句話來代替：「**請你按照自己的腳步／速度，去體驗／經歷悲傷。**」

悲傷永遠無法走出來，因為世界已經不一樣，除非回到親人還在的時空，不然悲傷會一直到永遠。旁人勸慰悲傷者走出悲傷，基本上是要求生者去達成一個不可能的任務：讓死者復活。既然明知道是不可能，那麼你只能去經歷與體驗悲傷，該當承受的痛苦、該表現出來的情緒，絲毫都不可能跳過、閃過，逃避悲傷或強迫不准悲傷的結果，通常是變成不定時炸彈，至少會延長悲傷必經的歷程。

動作慢又不犯法，悲傷程度越深，本來就會恢復得越慢。可是我們都犯了強人所難的錯，要知道之所以會悲傷，因為發生的事件非人力可以掌控，是我們任何人都不想要遇到的，既然遇到也不是我們的錯，只是剛好逝者是我們的親人好友，或只是我們剛好住在災區罷了。

八八水災之後災民的悲傷，各種團體的志工義工都會安慰災民：用語言叫人家不要再哭了、哭太多眼睛會瞎掉、你要節哀順變等，行為上則是拿出手帕或衛生紙，卻剛好堵住別人已經要宣洩而出的淚水，這些作法都是錯誤的方式。

和治水一樣，悲傷不能用圍堵政策，而是需要疏導方式，否則好像水庫永遠不准洩洪，早晚都要潰堤壩毀，又好像堰塞湖，豪雨一來、土石流一沖刷，必定會轟然坍塌成災。適度的情緒宣洩，能夠哭得出來是好事，醫學上證實哭泣流淚可以增強免疫力，人類來自大自然，道理一樣相通，這是另類的、內在的環保新觀念，借用法鼓山的語詞就叫做「心靈環保」。

三、我想要當少數不行嗎？

專家說：親密關係的失落很少在一年之內完全解決，對大多數人而言兩年並不算太長。舒赫特發現：大多數喪偶者會在大約兩年左右穩定下來，建立新的認同且發展新的生活方向（Shuchter & Zisook，1986）。派克斯則在研究中顯示：喪夫者通常得費三至四年才能將生活穩定下來（Parkes，1972）。

我們對這類研究的結論通常解讀錯誤：因為大多數人會在一兩年或三四年內恢復正常，所以超過四年就是不正常。那就好像說：因為大多數人類的身高都在兩公尺以內，那NBA籃球明星姚明就是個不正常的人類囉？或者說：現在台灣的中小學生大約有七八成以上都是近視，那就代表沒有近視眼的中小學生就是不正常的啦！

許多人外表看起來正常，工作狀況都還好，但是心底有隱藏的悲傷，在夜深人靜入夢前，悲傷偶爾會洶湧而上。我曾經多次到醫院對護理人員演講悲傷關懷與陪伴，結束後都遇到有人留下來問我關於十年前到現在的悲傷心事，因為不曾或不願意在家人面前攤開來談，於是只能各自躲在房間裡面舔拭自己的傷口。

經常遇到某些人會說：「事情都已經過去這麼多年了，你怎麼還走不出來！」這是帶著責怪的態度在安慰悲傷者，其實悲傷者大可以不接受、不去理會。佛陀說過：「有人要送禮物給你，假如你不接受，請問禮物會回到哪裡？」我想要教悲傷者拒絕接受這種責備的安慰，因為那是在強迫你穿別人的鞋。

悲傷是非常個人化的情緒，按照安寧療護的標準：尊重病人的自主權與個別差異，我們應該要尊重每個人悲傷程度的深淺與時間的長短，而不是定一個公認的標準去譴責某些少數人太超過。我常說：「**如果我想要悲傷十年，請問有哪個專家管得著嗎？**」悲傷既然是人類的正常情緒，理所當然要有個別差異。你管我要悲傷多久？那是我的自由！

四、不在與召喚的強大力量！

人們總是誤以為親人不在人世，就再也無法參與我們的日常生活，卻不曾注意到有一種不在的力量（the power of absence），也就是召喚的力量！召喚的力量往往比現實的力量強大，不在的力量有時比人還在有用。這就是佛教信仰觀世音菩薩「千處祈求千處現」的慈悲，因為一旦你召喚她，直接從你的內心與腦海湧現出來，她的形象與威力瞬間就來到眼前。

曾經有位國立大學中文研究所的研究生，癌症末期過世之後留下上百萬字的文章，遺願是想要出書，剛好我們安寧團隊和他的母校都想要幫忙，後來是他的姊姊跑來找安寧病房的心理師說：「弟弟想要給我們出書」，心理師問姊姊：「是不是他來給你們託夢？」姊姊說：「不是，是我們家人在弟弟的遺照前面卜杯問他的。」**親人雖然已經不在人間，本土民俗裡面仍然還有不在與召喚的力量可以做為溝通的媒介，以解決未完成的世間事務。**

曾經有位黑道大哥因為癌症末期住到安寧病房而後過世，剩下孤兒寡母相依為命，寡母在兒子就讀的國小對面擺個攤位做點小生意賺錢養家。我和安寧居家護理師去關心這位大哥的遺孀，她兒子可能遺傳到爸爸叛逆而難以管教的個性，黑道大哥的女人跟我們分享了一件事。

她說有時候管不動兒子，就會看著客廳牆上掛的大哥遺照說：「你也不下來管管你兒子！」我聽了覺得有趣，就開個小玩笑說：「那大哥如果真的下來管兒子，你不就要昏倒了。」**親人雖然形體已經死亡，精神卻仍然還在日常生活中成為家屬內心支持的力量。**

五、不要一直給我面紙！

「悲傷關懷」是要協助生者將「塞住淚管的石頭移開」，使其有適當表達情緒的時間和空間。在宣洩過後，協助他們重新整理思緒，新的窗口就會射入希望的陽光。因此，國外的悲傷關懷團體規定：不可以給別人手帕與面紙，只能自己用自己的手帕或面紙。

我們必須改掉那種一看到有人在哭立刻就遞出面紙的壞習慣，那是自以為是的善意，可是這個動作帶有社會意義的暗示，哭泣的當事人收到的訊號是：「你麥擱靠啊（你別再哭啦）！你哭了足難看！（台語）」

有人問：「許醫師說不能拿手帕或面紙，可是看家屬哭得那麼傷心不知道該怎麼辦？」我回答說：「家屬想要哭，我們不讓他們哭，只因為我們不知道自己該如何面對悲傷的家屬？請問這是『誰』有問題？」

何況我們自問會在什麼人面前哭泣落淚，通常是最親的親人或最好的朋友，那現在悲傷的家屬敢在我們面前哭泣落淚，就代表把我們當成最親的親人或最好的朋友。但是我們因為自己無法面對別人在面前悲傷哭泣，只好逃避或是把對方當成問題的對象加以解決，其實應該被解決的卻是我們自己！

如果真的還是想要給面紙，請耐心的等待，悲傷者從放生嚎啕大哭到低聲啜泣，等他宣洩告一段落時，他的手會去東摸西找，代表他需要面紙，這時才可以給他。

六、不要叫我節哀順變！

我一直告訴大家：不可以說「節哀順變」、「人死不能復生」、「不要太難過」等這類的「成語廢話」！當一個人面對親人死亡，旁人即使說再多的如「節哀順變」之類的廢話，當事人絕不可能因此就可以不再悲傷，因為這些理智的話語絕對無法安慰處在情緒、情感當中掙扎的悲傷者。

此時他們最需要的其實只有真心的陪伴，沈默的陪伴可能比有口無心的廢話一堆更管用。握著他們的手、搭著他們的肩、輕拍他們的背，把自己的肩膀借他們靠著哭泣落淚，都比光說話有效。實際上能哭得出來，才有可能抒解悲傷。

悲傷會隨著時間變淡，即使還是會在某些紀念日或特殊場景引發強烈悲傷，我們不建議刻意壓制悲傷。只要是人，就應該有血有淚、會悲傷會哭泣。容許悲傷的存在，直接去面對自己的悲傷情緒，才是最佳的方法。

只有在你真的有這樣的感覺時，才可以說：「我知道你的感受」。更好的方法是藉由在場的傾聽，從行動中表現出你的關懷。如果你不知道要說什麼，那就什麼都不要說，或者說：「我不知道要說什麼才好。」旁人能做的就是細水長流的陪伴與支持，太多的建議與作為通常是有害無益的。絕大多數的人都不會被悲傷的挫折打敗，很多人在失去親人後反而將悲傷轉化為成長的經驗與進步的動力。

我們不想再聽到「節哀順變，好好保重」之類言不由衷的廢話，更不需要收到「忘掉悲傷的過去，趕快走出來」之類不合人性而且不切實際的建議。我們需要的不是表面的安慰言語，而是真心沈默的陪伴與細水長流的關心，讓我們變成彼此之間可以支撐的臂膀、緊握的雙手、溫暖的擁抱與溫柔的心靈。

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華杏出版社《安寧緩和療護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站http://www.zhangqihua.com.tw/查詢）