

書與電影

知死必知生：閱讀《斷食善終》一書心得

何青蓉¹

「未知生，焉知死」，年輕時讀誦這句話，不了解箇中內涵。真正開始學習生死是學佛多年之後，生必通向死，中間不見得有「老」，念死無常是人生必修的功課，但我一直沒讀懂。儘管如此，怕苦的我還是希望自己那一天到時能夠善終。

不久前閱讀了《斷食善終：送母遠行，學習面對死亡的生命課題》一書，作者為畢柳鶯醫師。她的母親張秀琴女士罹患了小腦萎縮症，那是種顯性基因性遺傳疾病，患者初期症狀走路搖搖晃晃，乃至行動不便長期臥床，後來再也無法下床。張女士親眼見識娘家哥哥一家三代罹病，多人在早年發病過世境況悲慘，因此在 64 歲（2001 年）檢查出後表示：如果到沒有必要活的時候，希望作者幫助她解脫。

儘管確診小腦萎縮，張女士生活照常，買菜、煮飯、洗衣、打掃，照顧中風的先生，樣樣自理；或許因為 48 歲開始學瑜珈，每天不間斷規律運動，延緩了發病時間，之後也在家自行復健。2019 年她的病況快速惡化，頻繁地談起希望能夠早日解脫的心願。

「斷食往生」是中村仁一醫師的《大往生》一書的主張，指與其對臨終病人插管、用呼吸器等增加痛苦地離開，不如採取漸進式減少食物和水分的攝取而達到自然死亡。2019 年當張女士讀完該書後，表示決定用斷食方式結束生命，時間就訂在次年的生日之後。

由於預約了善終的時間，家人撥出時間陪伴張女士，心理上有較長的時間面對她的離去。開始斷食時，張女士進食已經非常困難，經常嗆咳，不能翻身

¹ 國立高雄師範大學成人教育研究所教授

飽受睡眠之苦，最後在逐步斷食 21 天後辭世。過程中，畢醫師詳細記錄了母親及家人的反應，令人感動的是在第六天家人聚集在客廳為她辦了一場生前告別式，回顧她的一生。畢醫師的大兒子敘述了那段時間採訪張女士一生的故事，有些片段連子女也未曾聽聞。張女士一生最大的創傷是受到她的父親和丈夫的壓迫，因為這回顧讓她被聽見、被看見，得到家人的同理與感恩，化解了人生的糾結。

這本書雖以「斷食善終」為題，更涉及生命的存有。書中畢醫師同時梳理了家族關係，道出身陷痛苦中者的感受，及死亡相關的法律與道德議題。死亡的難題絕不止於臨終病人，更在生者身上，所以與其死在言下以為「未知生，焉知死」，不如將死亡放在心上，日日夜夜活出生命的價值，屆時肯定會了無遺憾，一併推薦給大家這本好書（何青蓉，2022.05.29）。

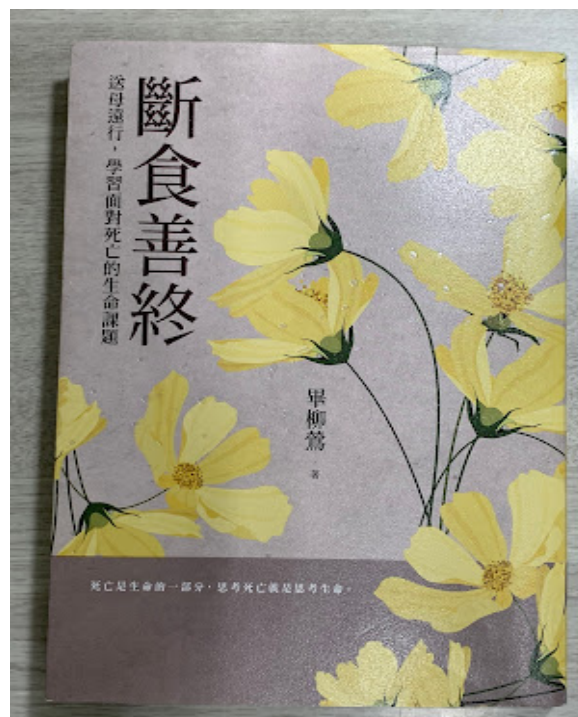


圖 1 《斷食善終：送母遠行，學習面對死亡的生命課題》一書

本文轉載自何青蓉教授部落格

https://chingjungho.blogspot.com/2022/05/blog-post_29.html