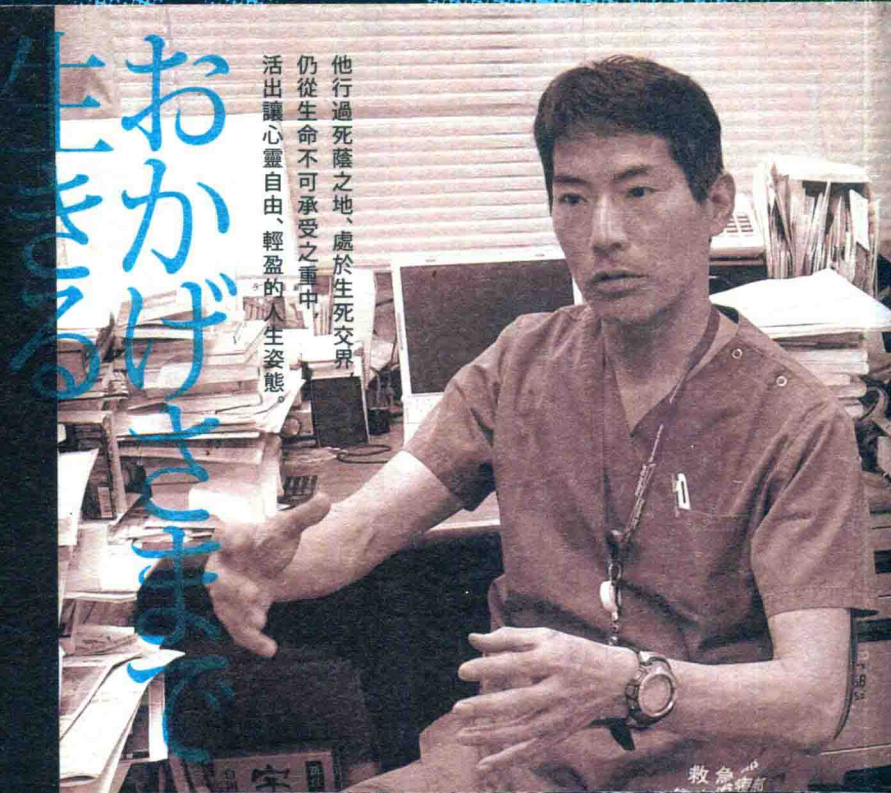




他行過死蔭之地、處於生死交界
仍從生命不可承受之重中
活出讓心靈自由、輕盈的人生姿態。

矢作直樹

高詹煒

譯

給活著的
我們
致逝去的
他們

東大急診醫師的
人生思辨與生死手記

洪浩雲 新北市立聯合醫院一般外科主治醫師
急診女醫師其實。苑舉正 國立台灣大學哲學系教授 | 專文推薦

王浩威 精神科醫師・作家
吳若權 作家・廣播主持人
賴允亮 馬偕醫學院教授・馬偕紀念醫院安寧中心資深主治醫師
蘇絢慧 諮商心理師・作家 | 感動推薦 | (依姓氏筆畫序)

黃勝堅 台北市立聯合醫院總院長
林書宇 《百日告別》《九降風》導演

給活著的我們
致逝去的他們

東大急診醫師的人生思辨與生死手記

矢作直樹 著

高詹燦 譯

OKAGESAMADE IKIRU

Copyright © NAOKI YAHAGI, GENTOSHA 2014

Complex Chinese translation copyright © 2015 by EcoTrend Publications, a division of
Cité Publishing Ltd.

Chinese translation rights in complex characters arranged with GENTOSHA INC.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei

自由學習 007

給活著的我們・致逝去的他們： 東大急診醫師的人生思辨與生死手記

作者 矢作直樹
譯者 高詹燦
裝幀設計 Atelier Design Ours
責任編輯 林昀彤
行銷業務 劉順眾、顏宏紋、李君宜

總編輯 林博華
發行人 涂玉雲
出版 經濟新潮社

104 台北市中山區民生東路二段 141 號 5 樓
電話：(02) 2500-7696 傳真：(02) 2500-1955
經濟新潮社部落格：<http://ecocite.pixnet.net>
發行 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
104 台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓
客服服務專線：02-25007718；25007719
24 小時傳真專線：02-25001990；25001991
服務時間：週一至週五上午 09:30~12:00；下午 13:30~17:00
劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw
香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337
E-mail: hkcite@biznetvigator.com
馬新發行所 城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn Bhd
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622
E-mail: cite@cite.com.my

印刷 漾格科技股份有限公司
初版一刷 2015 年 10 月 6 日

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN：978-986-6031-74-8

版權所有・翻印必究

售價：280 元

Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

給活著的我們, 致逝去的他們: 東大急診醫師的人生思辨與生死手記 / 矢作直樹著; 高詹燦譯. -- 初版. -- 臺北市: 經濟新潮社出版; 家庭傳媒城邦分公司發行, 2015.10
面; 公分. -- (自由學習; 7)
ISBN 978-986-6031-74-8(平裝)

1. 醫學 2. 生死學 3. 文集

410.7

104018894

目錄 CONTENTS

〔推薦序〕 思考生死，是人生最重要的練習題 苑舉正 007

〔推薦序〕 面對生死，坦然且不畏懼 面對人生，努力但不執著 急診女醫師其實 011

〔推薦序〕 敬畏著死亡，所以我認真地活著 洪浩雲 015

前言 020

第一章 肉眼看不見的事物，自有其重要意義

十分鐘的生死交界 024

從一千公尺高的地方意外墜谷，我所聽到的聲音 028

醫院不是什麼病都治得好的地方 032

氣乃生命之源 037

雙手的療癒力量 040

死是很稀鬆平常的事 043

謝謝讓我活在當下 048

在急救現場，出乎意料的事乃家常便飯 052

獨自走完人生者，其實並不孤獨 055

第二章 毋須苦尋答案，答案自會出現

不急，不慌，靜靜等待的智慧 062

無可奈何的事，一樣無可奈何 067

腦中要惦記的，不是壽命，而是「餘命」 073

忙碌的時候，更要環視四周 078

走出半徑五公尺外，累積溝通能力 083

眼前的人生僅只一次，就這一次 086

「勉強」折磨著我們 091

不論好壞，一旦握在手中，就要放手 095

第三章 捨卻欲望

課題若不解決，就會追著你跑 102

明白自己的立場，就能博得信賴 105

年紀愈大，愈該拋卻欲望 109

儘管青春不再，還是能發現快樂 114

別切斷關聯，而是要斬斷牽絆 118

第四章 評價，不過是某人的自以為是

告訴病患「你得了癌症」，是體貼嗎？ 126

自己播的種，要自己收割 130

人在做，天都照看著 134

人天生擁有自豪 137

好與壞，常在模糊不明時 141

人生是「運、鈍、耐、金、健」 144

第五章 人們是以靈魂相互連結

生命的接力，編織出歷史 150

江戶人慣用的「要是我死了，可就抱歉了」 155

應該教育下一代「不可以騙人」還是「不可以被騙」？ 160

神道，一種對萬物都心存感謝的力量 166

「正大光明」面對人生 171

在另一個世界開檢討會 174

懷有一顆「別品之心」 178

過去，是可以改變的 183

給活著的我們
致逝去的他們

東大急診醫師的人生思辨與生死手記

矢作直樹 著

高詹燦 譯

目錄 CONTENTS

〔推薦序〕思考生死，是人生最重要的練習題 苑舉正 007

〔推薦序〕面對生死，坦然且不畏懼 面對人生，努力但不執著 急診女醫師其實 011

〔推薦序〕敬畏著死亡，所以我認真地活著 洪浩雲 015

前言 020

第一章 肉眼看不見的事物，自有其重要意義

十分鐘的生死交界 024

從一千公尺高的地方意外墜谷，我所聽到的聲音 028

醫院不是什麼病都治得好的地方 032

氣乃生命之源 037

雙手的療癒力量 040

死是很稀鬆平常的事 043

謝謝讓我活在當下 048

在急救現場，出乎意料的事乃家常便飯 052

獨自走完人生者，其實並不孤獨 055

第二章 毋須苦尋答案，答案自會出現

不急，不慌，靜靜等待的智慧 062

無可奈何的事，一樣無可奈何 067

腦中要惦記的，不是壽命，而是「餘命」 073

忙碌的時候，更要環視四周 078

走出半徑五公尺外，累積溝通能力 083

眼前的人生僅只一次，就這一次 086

「勉強」折磨著我們 091

不論好壞，一旦握在手中，就要放手 095

第三章 捨卻欲望

課題若不解決，就會追著你跑 102

明白自己的立場，就能博得信賴 105

年紀愈大，愈該拋卻欲望 109

儘管青春不再，還是能發現快樂 114

別切斷關聯，而是要斬斷牽絆 118

第四章 評價，不過是某人的自以為是

告訴病患「你得了癌症」，是體貼嗎？ 126

自己播的種，要自己收割 130

人在做，天都照看著 134

人天生擁有自豪 137

好與壞，常在模糊不明時 141

人生是「運、鈍、耐、金、健」 144

第五章 人們是以靈魂相互連結

生命的接力，編織出歷史 150

江戶人慣用的「要是我死了，可就抱歉了」 155

應該教育下一代「不可以騙人」還是「不可以被騙」？ 160

神道，一種對萬物都心存感謝的力量 166

「正大光明」面對人生 171

在另一個世界開檢討會 174

懷有一顆「別品之心」 178

過去，是可以改變的 183



〔推薦序〕

苑舉正 國立台灣大學哲學系教授

思考生死，是人生最重要的練習題

本書談論生死，但不把生死當作名詞，而是動詞。本書的重點在於告訴讀者，該如何活，就必須思考怎麼死。因此，這不是一本有關生死學理論的書，而是一位每天面對死亡的醫生手記。

因為這個緣故，所以這本書的內容包含了三個特點。第一，缺乏系統性；第二，充滿說教性；第三，隱含超越性。在討論生死的問題上，這三項特點卻正好是一般人最期待能夠受到啟發的部分。

本書分為五章，但從各章節的題目之中，完全看不出它們之間想要呈現的結構。作者透過職涯經驗與個人體悟，不斷地舉例說明病人以及他本

人的瀕死經驗。我想，任何一位讀者在看到作者本人三次面對死亡的驚嚇時，都會情不自禁地融入他的情緒，想問作者是如何克服這些恐懼的。在這種尋覓答案的心境中，沒有人會在乎本書有沒有系統，更遑論這是不是有關生死學的探討。

書中記錄許多作者在急診室治療病患的經驗。閱讀它們，讓我對於作者的職業產生肅然起敬的感覺。在即將死亡的病患面前，他被家屬毫不質疑地認為是救命的神。可是，沒多久，這位家屬眼中的神卻面對了無力回天的限制，時常立即成為咒罵的對象。這種平常稱為「醫療糾紛」的不愉快經驗，卻能夠在作者的筆下，呈現人生的限制與無奈。

本書作者在每一小節之後，以斷言的風格，提出非常具有說教意味，但也甚具說服力的話語。這些話讓人感覺到，一位承認限制的醫師能夠對我們說的，就是我們都是人。在面對親屬死亡的家人心中，這是最渴望被說教與被說服的時候，尤其來自一位已經盡力急救的醫師。我必須坦承，在閱讀的過程中，我都因為這些話語而深深感動。

雖說本書沒有明顯的系統，但是讀者會發覺，不讀到最後，是不能夠理解作者在章節編排上的用心。最後一章的題目是：「人們是以靈魂相互連結」；這一章，將本書的內容提升到最高點。

對於渴望知道如何活，怎麼死的讀者而言，本章處理了三個涉及道德、國家以及宗教的議題。在行為道德上，作者以江戶人體恤對方的傳統作為尊重生命的方式。同時，他也明白地彰顯，日本人的愛國心理是活著時候的人生方向。然後，作者以泛神論的觀點，詮釋日本的神道教。他認為神道，是一股對萬物都心存感謝的力量。在這種結合道德、政治與宗教的鋪陳當中，我深深覺得，的確如此；人活著的時候就應當注意行為，為國盡忠，做好在人生的終點時，以感謝的心情迎向與宇宙融為一體的神道境界。

我很想告訴讀者，在閱讀過程中，我意識到，生死是人生中最需要不斷練習的兩項工作。在練習的過程中，我們需要學會思考，尤其是從日常經驗中，透過思考擷取人生的智慧。閱讀本書的過程中，我逐步在作者的