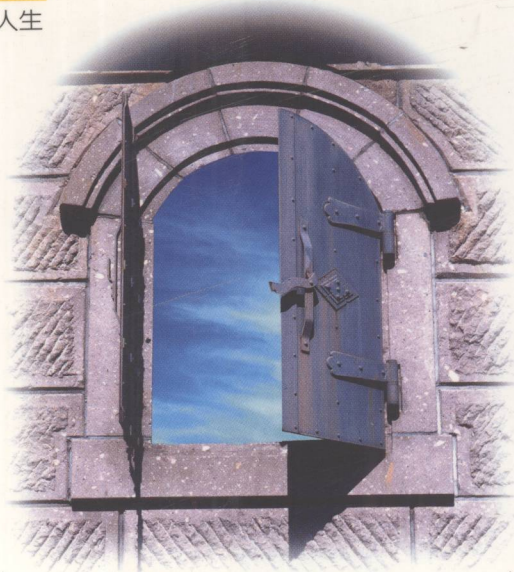




新視界 叢書 018
NEW VISION

新世紀・新觀念・新人生



讓人生在出生入死中...

～展現美麗～

愛的家族

感人的生死學經驗

保阪正康◎著

蔡高嵩◎譯

新視界叢書 018

新世紀・新觀念・新人生

愛的家族

——感人的生死學經驗

出版◇新路出版有限公司

作者◇保阪正康

譯者◇蔡高嵩

發行人◇黃漢耀

主編◇徐錦成

執行編輯◇張慧茵

營業部◇台北縣三重市重安街102號8樓

編輯部◇台北縣三重市重安街50號2樓之3

電話◇(02)2974-8139

傳真◇(02)2974-8135

讀者服務專線◇(02)2977-6798

郵撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第301號

總經銷◇新雨出版社

電話◇(02)2978-9528 傳真◇(02)2978-9518

排版◇健呈電腦排版公司

出版日期◇1998年8月初版一刷

定價◇220元

ISBN 957-733-352-4

◎版權所有・翻印必究◎

全球中文版獨家授權

本著作之全球中文版權係經博達著作權代理有限公司授權

愛する家族を喪うとき

COPYRIGHT AS SHOWN IN ORIGINAL EDITION

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd. in
association with Bardon-Chinese Media Agency

新視界叢書 018

愛的家族

——感人的生死學經驗

保阪正康◆著

蔡 高 嵩◆譯

目錄

〈導讀一〉學習面對死亡 007

〈導讀二〉愛與悲傷 013

〈譯序〉 023

〈自序〉 027

第一章 來不及說再見 035

腦海中已故的兒子 病情劇變 林肯的喪子經驗

因死亡而改變的人生觀 憶良與一茶 突然死亡與自然死亡

戰死屬於「社會死亡」 過勞死 相同體驗者

「風之會」文集 醫療現場 「衰弱死亡」

末期治療的功過 延命醫療及「尊嚴死」 在自家中的末期照顧

林麗雲
許禮安
蔡高嵩
保阪正康

臨終前的感言

第二章 喪子後的生活

079

幼兒時期的喪親體驗 「自愛族」的增加 悲傷的八個階段

「死」的教育 真實的自我人生 追思法會的功能 悔恨及罪惡感

關於「死」 隨年齡改變的生死觀 我的心靈癒合過程

腦袋空白的一個月 令人喜悅的拜訪者及令人討厭的朋友

與兒子「交談」 十八個月不變的儀式 對兒子的呼喊

把握現實的時間 以淚淨化 時間克服悲痛 家人的相互扶助

夏姆雷斯夫婦的體驗 喪子對夫婦之間關係的影響

悲傷的煎熬過程即是治療

第三章 陪他走完人生的旅程

137

安詳去世的情景

生老病死

末期治療與看護

「安詳死亡」的例子不多

緩和治療的必要性

為了聽他說「再見」

「父權性感情」的缺點

臨終看護的意義

罹患癌症的妹妹

病情似乎穩定些，不過……

病情惡化

好想和母親見面

病房裡唱著詩歌

死亡看護與信仰

接受死亡的兩人

安寧照顧

臨終患者的話

嗎啡的使用

癌症末期的疼痛

與癌症對抗的母親

安詳的臨終

母親和妹妹面對死亡的態度

前瞻性的心態

接受死亡的第一要件

死亡的瞬間

生與死的界線

如何悼念死者

與死者道別

沒有痛苦的旅行

因時代而轉變的習慣

當一個兼職的病人

守著生、守著死

第四章 超越悲傷

209

被魯莽的言語所傷

反省自我人生

對多年好友的失望

沈默不語的另一種含意

一位侍從的人生觀

大災害後的精神治療

日本特有的社會風土民情

犯罪事件後被害者的精神照顧

災後孤兒的「回復嬰兒時期」 拒絕「說話」的兒童

喪失父親的體驗

守護自己的人生觀

父子和解

了解父親後的充實感

父親的人生訓示

父親特有的「治療方法」

「治癒」的特效藥並不存在

歐美人的喪親體驗

「上帝的考驗」？

是否有普遍性的治療方法

充滿死者回憶的生活

器官移植及心理治療

新倫理觀念是必要的

信仰是必要的嗎？

佛教的角色

不要停留在只是悲傷而已

後記

265

學習面對死亡

林麗雲

出生到死，人生課題繁多，我們學習長大、學習禮教、學習規範、學習課業、學習追求成就、學習結婚生子……，我們不斷學習擁有，卻忘了學習失去，直到失去現身，才驚慌失措地發現，原來人生還有如此巨大的課題等著學習。如果我將成就、婚姻、事業等功課視為人生歷程中的陽面學習，那相對的，我們對於失戀、分離、死亡人生歷程中的陰面學習，時至今日，仍然所知有限。

二年前為了完成論文的寫作，我曾在台大緩和醫療病房（癌末臨終病房）從事田野工作長達半年之久，在死亡的龐大背景下，每天目睹著人類如何與死亡交戰，患

者、家屬、朋友、義工、醫護人員等在缺乏經驗與資訊下，辛苦摸索、調適，尤其是患者與家屬，在面對死亡環伺四周的壓迫中，經常出現手足無措、慌亂無助的情境，從小到大，學習的題材不少，但為何單單漏掉死亡這一課呢？

待在病房與患者或家屬聊天，我是經常被問到關於死亡的種種，可是我與他們一樣，卻對死亡茫然無知，即使我曾經歷過祖母、母親、父親及好友的死亡，但對於環繞著死亡的相關課題，我仍是如此的陌生，不是因著無知而害怕、遠離，就是沒有人願意和我討論、分享關於死亡的心情，於我而言，死亡一如黑盒子，平時無法打開，一打開又是漫天蓋地的急著掙脫與躲避。

田野工作結束後，當我細細一頁頁讀著雜亂無章的田野筆記，或一卷卷聽著患者及家屬的錄音帶時，才發現死亡課題千奇百樣，人們往往因為死亡的欺進，而生出新的眼睛重新觀看人世，存在、感情、親情、意義、功名、成就、關係、錢財等，往往會在死亡的光譜下，折射出不同的人生體悟。事實上，死亡正如一道無解的哲學命題，開放人類居中思考生命的陰面存在。

愛的家族——感人的生死學經驗

看完了日本作家保阪正康所著的《愛的家族——感人的生死學經驗》，我不僅驚訝於原來日人對死亡學習，竟然和我們一樣的單薄；同時也為作者勇於記錄面對愛子遽死的心路歷程，而產生由衷的敬佩，因為我曾經認真思考過為何死亡課程如此巨大，但人類為何卻如此的吝於學習呢？在台大緩和醫療病房進行田野工作一段時間後，我終於明白死亡為何如此難以言說。

糾結在死亡面前的患者、家屬，每天的心情真是千迴百轉，病程中的每一階段，都足以掀起萬丈波瀾的複雜情緒，如果再加上生理醫療上的繁瑣照顧，身處死亡困境的人們，幾乎很難騰出多餘的能力，靜思、整理面對死亡的心路歷程；事後回想，心力交瘁，當事人往往忙著忘掉而不願重新再走一遭，所以關於死亡經驗的學習，也因不易言說而更難累積學習的材料。

保阪正康的《愛的家族——感人的生死學經驗》，正是學習死亡經驗的寶貴材料。作者因愛子遽死所帶來的巨大傷害，迫使他不得不以書寫來抒解內心的痛楚：「自從四月三日（兒子死後的第三十六日）起，……到公司就把想對他說的話寫在稿

愛的家族——感人的生死學經驗

紙上，他的肉體雖然已從世上消失，但如果不能再和他『交談』，將會使我更加痛苦」。保阪正康為了救贖自己受創的靈魂，不斷紀錄著愛子死亡後的心路歷程，雖然記錄心情對保阪正康而言，是他個人在面對愛子死亡後的必要救贖，可是一旦有機會出版，卻成了人類學習面對死亡時的重要材料，因為：「我和兒子『交談』的稿紙從一公分、二公分，累積到五公分，寫稿紙及插花這兩件功課從一九九三年四月進行到一九九四年九月，共十八個月，從沒間斷過，而這，也正是我悲傷過程中的一個縮影」。

有了紀錄，我們才有機會看到一位遽失愛子的父親，經歷了哪些死亡學習：父親的思念及眼淚，父親的悔恨及自責、家庭親友的分享與扶持、死亡的各種形貌、宗教的存在與功能、臨終照顧與道別、醫療藥物的使用與認識、自我人生的反省、日本死亡文化的特性、如何通過哀傷的深谷、不同族群的死亡習俗、人際關係的重整……。這些面對死亡的種種經驗，原本就一直發生且存在著，只是每個人以自己的方式經歷著而已。

愛的家族——感人的生死學經驗

林麗雲：

- 清大社會人類研究所碩士，畢業論文為《安寧照顧的文化之舞——以台大緩和醫療病房為述說情境》。
- 曾任工商時報編輯，張老師月刊總編輯。
- 著有《獨特生活型態》、《中國人的貧窮文化》等書。

愛與悲傷

許禮安

其實我想要談的是死亡！沒有死亡，我們的愛與悲傷就不會如此的深刻。

生者必死，唯愛長存

「生者必死」，凡是生命都必然會死亡。那為什麼我們害怕談論死亡？曾有智者造訪剛生產麟兒之家，一語道破：「恭喜你家將會多一個死人！」因為生下的活人將來必成為死人。死亡被以各種方式對待，但是很少人會刻意去思索如此關係重大的

愛的家族——感人的生死學經驗

事。若死亡不存在，則生命就永無止盡而缺乏意義，所以死亡刺激人們思考生命的真諦。也唯有經由探索與瞭解死亡，才能更彰顯生命的意義。

沒有人知道死亡的真相，包括死亡過程、死亡經驗、死後世界等。經歷過死亡的人都已無法回來傳達其體驗，而有瀕死復生經歷的人，卻又不是真正完全的死亡。人們真正害怕的是死亡前的過程，包括疾病、疼痛、分離與失落等等。醫護專業人員則在此之外，更必須面對自己的無助與失敗的感覺。我們需要去探究並尊重當事人的生死觀，才有可能協助其達成「善終」，做到「生死兩無憾」。

心理歷程，因人而異

保阪正康在《愛的家族——感人的生死學經驗》貫穿全書的是：如何超越喪失親人的悲傷，以作者自身的體驗：喪父、喪子、喪妹、喪母（父、母與妹均死於癌症），探討悲傷、死亡、臨終照顧與安寧療護等問題。

在美國最早研究臨終病人的心理過程的是伊莉莎白·庫柏勒羅絲，其結論就是一般人較熟悉的「五階段」模式：1.否認：「不，不是我，這不可能是真的！」2.憤怒：暴怒、敵視、憤慨的感覺。3.討價還價（磋商）：試圖延後死期，自行訂定死期，條件交換等。4.沮喪：強烈失落感，預期的悲傷。5.接受：漫長人生路的最後安息，但切勿誤以為是快樂期。（見書中第三章，〈死亡的瞬間〉）

事實上不只面對死亡，一般人在面臨挫折打擊時（如落榜、失業、失戀等），也會有類似的心理反應。根據歐美最新《緩和醫學》教科書，已將死亡過程的心理反應修訂為「三階段」模式如下：1.起始期（面對威脅）：混合各種情緒反應，依個人而定，可包括以下任一種或全部：恐懼、焦慮、震驚、不相信、憤怒、否認、罪惡感、豔光四射、希望／絕望、討價還價等。2.慢性期（生病）：起始反應中可解決的成份已解決，所有情緒的強度減小，沮喪在此期是相當常見的。3.終末期（接受）：定義為病人對死亡的接受。此期非一必要狀態，而病人仍可正常溝通及做決定。