



向死而生的個人英雄之旅

文／陳健鵬醫師（山東省立醫院腫瘤化療科醫師、啟明星生命關懷中心創始人）



我是山東省立醫院的一名腫瘤內科醫師，很多人問我，一個大老爺們，為何不選外科，一刀切下來，患者痊癒，你也有成就感，選個內科也就算了，幹嘛選個住滿痛苦又絕望的腫瘤晚期病人的腫瘤內科？

我想，我個人的光和熱是有限的，我希望把它釋放到最需要它的地方，愛心是一盞燈，在越黑暗的地方越光明。如果我是一盞燈，在太陽底下沒有任何意義，但在醫院裡最黑暗無助的角落，我的價值便會無限放大。

而在腫瘤內科工作了4年以後的一天，我在醫師休息室看了一本書叫《西藏生死書》，裡面有句話讓我淚流滿面：世間沒有哪一種布施的意義，大過於幫助一個人好好地死。我從來沒有因為看書而哭，但這句話卻深深的打動了我，幫助一個人好好地死，其實就是幫助他好好地活到終點。而我們都知道，世間除了生死，都是小事。當時我覺得我內心的價值被無限的放大了，我覺得我找到了今生的使命：臨終關懷。

我在臨終關懷中成長

人之將死其言也善。在臨終關懷中，人性的真實大於一切社會角色。從找到今生的使命開始，我便把每一

位病人當成家人看待，我也因此有幸一再深入人性深處，以死亡為師，以臨終者為師，在與臨終者的交流中，我敞開心扉，直面死亡，也因此學會了真正的無條件的愛與被愛。

有次我在居家臨終關懷一個家庭，臨終者因腫瘤終末期出現胃腸道反應，進食後噁心嘔吐厲害，而臨終者是個吃貨，美食對她來說不可抗拒。她常常背著我們偷吃了東西然後出現嘔吐，開始我總是和她家人一起數落她：不讓妳吃，妳非要吃，不吃不就沒事了！

而後我不再責備，而是無奈地說：沒事的，堅持一會，吐出來肚子裡沒東西吐，就好了。

但臨終者依舊感到孤獨。

到後來，我學會了真正的同理與感受，在她再次偷吃後嘔吐時，我並沒

有對過去的評判與責備，也沒有對未來的樂觀與安慰，而是回想起我曾經喝得爛醉、抱著馬桶吐了一夜的痛苦，當下的我，完全地理解了她的痛苦，並看著她流下了難過的眼淚，而這時正在嘔吐的她，看到我的神情，卻幸福的笑了……。

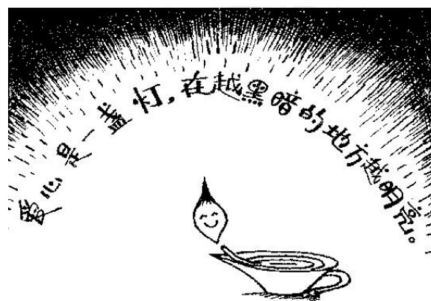
而我俯下身，用手拿抹布清理嘔吐物時，她的父親制止我說，陳醫師，讓我來或快戴上手套，別髒了手。但臨終者卻堅定的告訴她父親：爸爸，陳醫師他不在乎這些……。

我想，對臨終者痛苦深深的理解與接納，這就是真正無條件的愛。

35歲卵巢癌終末期的她，在離開人世當天，和我說了一番話，讓我永生難忘。她說：我很安心；死在你們的懷裡，我一點都不害怕；有你們給我的美好與愛，我這輩子值了。

没有哪一种布施的意义
大过于帮助一个人好好地死。

--《西藏生死书》



我愿当一盏爱心小灯，温暖癌症患者的黑暗

从癌到爱：真正的安宁

- 我很安心；
- 死在你们的怀里，我一点都不害怕；
- 有你们给予的这些美好与爱，我这辈子值了；
- 如果重新让我选择，我依然会选择得癌而死。



她還說：如果老天能給我機會再次選擇，我依然會選擇得癌兩年後死去，而不是去過得癌之前，渾渾噩噩為名為利的所謂活著。是啊，除去睡眠，我們每個人的一生只有一萬多天，但只有少數人真正活了一萬多天，大多數人，都只是活了一天，重複了一萬多次。這樣一次次地深入人性，直面生死，也讓我逐漸放下身份認同，放下名利，最後放下了身體，征服了死亡的恐懼。

我想，這才是告別的意喻，每一個離去的人，都讓我死去了一些，又生出了新的部分。經過了他們的我，已經和原先不一樣，而我將攜帶著這個新我前行，努力地過好每一天，奮力發光，讓沉澱在我生命中的你，像雲層中隱隱的星群，再閃亮一次，又一次。

我現在手機屏保裡保存的一句話便是：既然活了下來，就不能白白活著。



克服阻力 創建臨終關懷機構

我的另一個身份是專注於臨終關懷的專業社會組織——啟明星生命關愛中心的創始人。我想，人的生命有一萬多天，假如我一天關懷一個臨終家庭的話，一輩子也就關懷一萬多個家庭。

但據權威資料表明，僅2017年一年新發癌症人口便有480萬，因癌症致死就有近400萬，大部分癌症晚期家庭都將面臨“不得好死”的窘況！

這麼多家庭，我關懷不過來呀！因此我希望用這一萬多天，搭建這樣一個公益大愛平臺，每一天喚醒一位，像在座各位一樣的愛心人士，一起來關懷臨終家庭，一天喚醒一個，而每個人又有一萬多天，那麼一萬乘以一萬就是一個億！小愛成大愛，點燃一片愛。這便是我作為醫者創建公益組織，搭建醫院與社會橋樑的初衷。

作為臨終關懷志願者，除了要在內心與死亡和解，還要與自己和解外，因為我們關注的是大眾唯恐避之不及的話題，我們首先來自的外界阻力，一定是家庭，我們的家人會有這樣的不理解，自己家人顧不好，還跑去照顧陌生人！

家庭是最難的修行道場。我深有體會，去年我剛剛“重生”時，想法十分極端，當時準備辭職離開省立醫院開創啟明星公益組織，遇到了全家老小的全力反對，夫人甚至以離婚相逼，父母也是整夜睡不著覺。後來我採取了一種溫和而堅定的力量。

去年我有幸與劉端祺教授和唐麗麗教授一起受邀到廈門大學做分享，廈門與我老家廣東汕頭很近，我便把我爸媽一起帶到了廈門的分享現場，分享前還向現場觀眾專門介紹了我爸媽，讓他們融入了這個場子。雖然我爸媽文化層次不算高，對臨終關懷的意義，及我做公益的初心也不甚理解，但我分享過程及分享結束，全場的掌聲與場後，我爸媽身邊的觀眾在我爸媽面前對我的讚不絕口，以大眾的威力潛移默化的影響，改變了我爸媽原本難以撼動的看法。

我始終對妻兒關愛有加。原來在家都是大事我做主，小事她做主，但家裡

從來沒有過大事，後來終於出了我決心要做臨終關懷這件大事，夫人在很長一段時間裡感受到了我的使命不可能再被動搖，她也為了不負自己呵護家庭完整美滿的使命，主動放棄部隊現役軍官的工作，來到啟明星關懷中心，成為當時非常關鍵的兩名全職人員之一，不僅撐起了我的家，還和我一塊撐起了啟明星。

而初期我們醫院單位的領導與同事，同樣無法理解我“死後重生”的“奇葩”公益選擇，這也成為我工作上的壓力與阻力，但我為了更好實現心中的現實使命，我也逐漸在工作中學會變得溫和，包括為了搭建醫療與社會的橋樑，我不再產生去意，日常付出更多努力，保證本職工作量的領先，逐漸得到了領導與同事的認可與支援。這便是溫和而堅定的力量。

得恩師指點 開創臨終關懷新局面

健鵬何其有幸，在啟明星初創期，遇到了貴人，2016年有幸在濟南結緣從台灣來山東傳經送寶的慧明師父，得師父的大愛指點與聯結，使得亞洲地區臨終關懷做到最好的台灣的經驗與資源，得以源源不斷的滋養還在襁褓中的啟明星，相信在師父的加持下，啟明星這星星之火，必將在不久的將來點亮與溫暖齊魯大地一億多有情眾生……。