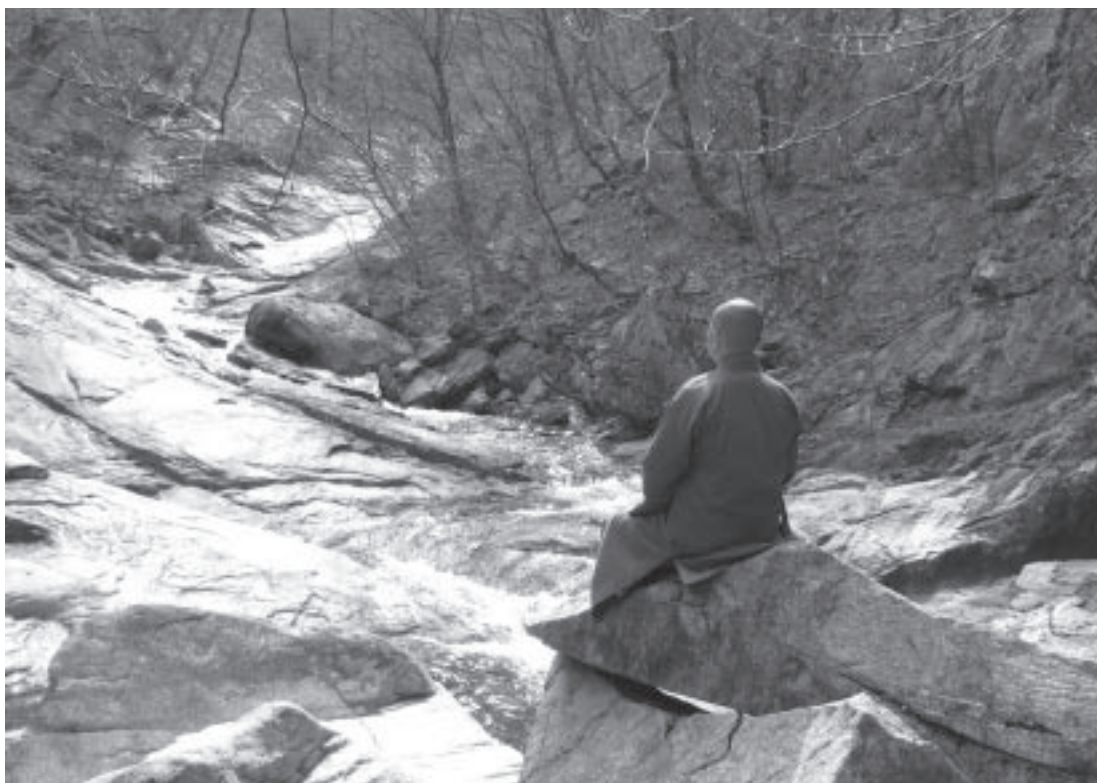




死亡的準備

我們渴望一切恆常不變，卻忽略無常隨時來臨。
先知道與自己難分難捨的是什麼，然後當捨即捨，
以免無常迅速，卻走不開也放不下。

文/許禮安醫師（高雄市張啓華文化藝術基金會執行長）

有一次我在演講時，先問大家幾個問題：各位自認不怕死的請舉手？結果只有少數幾個人舉手。我再問，自認絕對，永遠不會死的人請舉手。當然沒有人舉手。可見大部分的人都怕死，而且所有的人都「必死無疑」。我又問：那麼有想過或有準備自己的死亡的，知道自己要怎麼死的人請舉手。舉手的人寥寥無幾。

其實在日常生活中，我們就常在準備死亡，只是自己並不知道。例如：為什麼我們早上起床後要摺疊棉被？像我就不摺棉被，因為我確定我晚上會再用到，何必浪費生命在摺棉被。萬一晚上用不到，那就更不需摺了（不幸的是婚後太太每天早上要求必須摺棉被，不就要「變臉」）。所以，摺疊棉被的原始動機就是：我們晚上可能會用不到，

也就是我們可能活不到晚上。因此，我們每天早上摺棉被時，應該要想到：還有什麼人、事、物需要順便收拾、交代的。

又例如，我習慣睡前準備好隔天要穿的衣服，因為萬一早上沒有醒過來，那就是我的「壽衣」。所謂「今晚脫下鞋和襪，明朝不知穿不穿」。如果沒有這麼做的，我勸大家要開始養成習慣，特別是習慣裸睡的人。免得總有一天，別人會為你而手忙腳亂，找不到衣服給你穿。當然如果你決定要「回歸大自

然」，只要先寫好遺囑，那就無所謂了。

要如何為死亡做準備？以下有一些方法是平常就可以開始進行的：

找尋人生的目標：

我為什麼而活？存在的理由與價值？意義何在？你的人生目標是什麼？如果你的人生目標是名利權勢，那你可能會死得很艱難。佛經有言：世間財富是五家共有：不肖子孫、盜賊、水、火、貪官污吏。你縱使賺得全世界，也只有一輩子可活。汽車洋房再多，一次也只能坐一輛、住一間、睡一床（夜眠不過七尺），除非你會分身術。再多的滿漢全席、山珍海味，日食不過半斗。土地再大，墳墓縱然可大過皇陵，躺下來不過一棺之地。名利權勢再大，也擋不住死神的召喚。因此我們要尋找有意義的人生目標並完成它，讓今生不虛此行。

心中的樂園：

每個人心中自有其樂園（也就是人生的目標）。對某人而言也許是工作成就，對另一人可能是音樂、藝術或創作。收拾好自己的樂園，遺交或轉送給可靠的人，才可以了無牽掛地安然逝去。

了解自己：

包括自己的害怕和痛苦。當面臨死亡時，我們有無數的恐懼與痛苦。因為我們害怕失落，所謂「愛別離苦」。我們渴望一切恆常不變，卻忽略無常隨時來



臨。所以要先知道與自己難分難捨的是什麼，然後當捨即捨，以免無常迅速，卻走不開也放不下。

寬恕與感謝：

寬恕曾經傷害你的人，並感謝曾經照顧你的人。把該寬恕與感謝的人開列一份名單，儘早化解曾有的恩怨情仇，將所有衝突與心結一筆勾銷。

臨終的需求：

我們都希望能死得安詳，但如果我們日常生活充滿暴力與混亂，或是我們的心總是被憤怒、執著或恐懼之類的情緒所控制，顯然我們不能奢望死得安詳。如果我們希望得到「善終」，就必須在心中和日常生活中培養安詳。

死亡為何須作準備？死亡是此生必經的大事，是唯一無法學習體驗的經歷，而且僅此一次無法重來，所以必須先做好萬全準備。「千古艱難唯一死」，當死亡來臨時，我們能否不驚慌恐懼？面對死亡，能否看破放下？我們是否已練就一身萬全的功夫，以解決生死大事呢？「年輕時就做好年老時的準備，活著時就做好死亡時的準備」，「人總為無常之身所迫，此心當常繫」。

最近有個令人感慨的例子。有位老爺爺年近八十，剛從內科出院，是肺癌末期病人，我們去家庭訪視，病人的太太和女兒都認同安寧療護的觀念。不幸



在某個深夜，病人因呼吸困難被送到急診，等我被通知趕到時，家屬已決定要急救，急診醫師正努力的對病人插氣管內管接呼吸器，我看見病人眼角有淚。現場有一羣家屬，包括病人的太太、女兒及兒子，表示因為還有個兒子在台北趕不回來，所以決定讓病人再撐下去。當時我有一句話在心裡說不出口，如果我是病人，我一定破口大罵：（台語）「你爸要死，摺愛等你們後生女兒到位（還要等你們子女到齊）！」病人後來在加護病房又多撐了幾天（延長的是他的痛苦），送回家拔管後斷氣，身體已經有異味。眼見子女各自忙著內外諸事，孫子女齊坐同聲念佛，看來將會有個光彩的喪禮。只是可憐了老爺爺，死前的痛苦無人體會，更無人可以替代。

希望將來大家自己或親戚朋友不會有這樣的下場或結局。

請先做好死亡的準備！