

《告別練習：唯有學會告別，人生才能繼續》

生、死自在，從「告別練習」做起！

古德有詩云：「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我。」每個人在生命的歷程中，將無法避免地必須面對老、病、死，尤其是隨著歲月的消逝，身體機能逐漸衰退，各種病痛可能隨之而來。然而，生病並非是老年人的專利，即便是青春依舊或健壯如昔的人，有時病魔說來就來，不留任何情面。屆時，病者與親屬都將要面臨各種挑戰，其中最大的課題便是「死亡告別」。

鑑於上述，本刊編輯室特別推薦相關議題的一本著作，書名為《告別練習：唯有學會告別，人生才能繼續》（註一）。本書由台灣「預立遺囑」首位推廣人士黃澄竹所編著，蓮花基金會前董事長陳榮基負責醫療方面的審訂，以及無諍世界法律事務所主持律師沈惠珠負責法律方面的校審。在書中，經由「生命回顧」、「預立醫囑」、「預立合法遺囑」、「倫理遺囑」等四大主題，來引導讀者以多面向和多角度作告別練習，讓我們可以在面臨死亡前多作準備。唯有學會告別，人生才能繼續，也因為學會告別，才能努力活在當下！

「生命回顧」

我們是否該想想自己一生到底擁有什麼？對於此，有一則頗具啟發的寓言故事。故事一開始係某位男士往生後，看見佛陀帶著皮箱向他走來，之後，則發展出一段令人省思的對話。

佛陀：好孩子，我們走吧！

男人：不行，我還有很多事情未完成……

佛陀：很抱歉，但時間已經到了！

男人：皮箱裡有什麼？



佛陀說，皮箱裡是你生前的遺物。

這位男士將他生前擁有的一一細數……

佛陀：你說的這些都不是皮箱裡的東西。於是讓男士將皮箱打開看看，但發現裡頭什麼都沒有。

男人沮喪的問：難道我什麼都未曾擁有？那麼究竟有什麼是屬於我的？

佛陀：是的，你從未擁有任何東西，然而，你活在世上的每一個瞬間都是你的！

「萬般帶不走，唯有業隨身」，無論是達官貴人或是街頭遊民，其最終都是同等情形。然而，我們姑且自省：「一路走來，我心中有遺憾嗎？當『永別』之日到來時，我該如何表達情感？」在人的生命中，雖然有些歷程是由自己獨自走過或完成，但倘若有一天，摯愛的人亡故了，永遠回不了家，我們該如何割捨與放下？我們沒有預知生命期限的能力，假若這一天突然降臨，我們是否能夠坦然面對並接受？抑或悲痛不已且不知所措？如果要以處之泰然的心境來面對各種無常突發而來，就要好好的練習人生的四道課題，那就是：「道謝」（謝謝）、「道歉」（對不起）、「道愛」（我愛你）及「道別」（再見）！

1. **道謝**：對周遭美好的人與事物即時與誠摯地感謝。
2. **道歉**：為自己做錯的事情誠心道歉。
3. **道愛**：對所愛的人真誠且勇敢地表達心意。
4. **道別**：提前道別，因無常所造成的不告而別，常令人難以釋懷。



編著者黃滢竹為台灣「預立遺囑」首位推廣人士



蓮花基金會前董事長陳榮基

努力實踐以上人生四道課題，提早將自己的想法告訴對方，心裡的巨石才能得以放下，不僅自己活得坦然，對方也會因此快樂。

「預立醫囑」

八十五歲的林爺爺患有失智症，因為肺炎引發肺積水緊急送往加護病房，對於是否急救，家屬們無法拿定主意，醫生告知家屬：「不插管急救會有生命危險！你們願意看著自己父親不再回家嗎？」幾經周折，大兒子說：「父親事前沒有交代，所以我們做子女的不能放棄急救的機會。」最後家屬們採用大兒子的意見，林爺爺躺在陰冷的加護病房中，身上插滿各式管子以維持生命，幾經嘗試想扯下管子，但雙手被反綁，都徒勞無功。小女兒看見父親被五花大綁，身上插滿管子，只剩下奮力且努力地大口呼吸，因為臉色憔悴，幾乎快認不出是父親了，這時覺得臨終前之無意義急救真的非常殘忍。最終，林爺爺在搶救二個月後還是痛苦地離開。

日本醫師大津秀一在《人生最後一件大事：安寧度過臨終，尊嚴走向生命終點》(註二)一書中寫道，直到成為醫師，正式看見他人死去的模樣時，他才驚覺到，原來能夠意識清楚地跟家人交代遺言，並在溫馨的目送與祥和的氣氛下逝去，往往是電影中才有的理想情節。而現實的狀況，則是瀕死之人在死前兩天便逐漸意識模糊，且無法言語，此時方欲交代遺言談何容易？當癌末病患真正到了臨終時，身上裝滿了各種管子與感應器，一旦心跳停止，醫生必須履行醫療責任，執行一連串心臟按摩等搶救流程，有時做得過頭，還會壓斷病者的肋骨，就算患者此次僥倖存活，身上卻又新添不少的病痛傷害。

佛法教導我們，在臨死之際非常需要平靜的心情與安靜的環境，這將直接影響我們來世投生善趣或惡趣。因此，我們試著設身處地的想一想，是否願意在臨死之際，還要遭受如此的折磨？在《告別練習：唯有學會告別，人生才能繼續》一書中所提及的「預立醫囑」，正是教導我們如何避免發生類似情況的方法。

「預立醫囑」又稱為「生預囑」，其目的是避免日後失去自我決定的能力時，遭受到不符自身期望的醫療處置，因此預先擬妥書面文件來表達自己的意願，這是生前具有法律效力之「遺囑」，而一般「遺囑」則是死後才生效。當然，重要的是，這份「生預囑」需要事先與家人充分溝通，讓彼此互相了解與重視自我的醫療決定。

其次，「安寧緩和醫療」則是為了減輕或去除末期病人的生理及心靈痛苦，而施予具有緩解性與支持性之醫療照護，以增進其生活品質。根據2013年修法通過之最新《安寧緩和醫療條例》，共有五款表單：

1. 「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」（簡稱：預立意願書）。
2. 「撤回預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」（簡稱：撤回聲明書）。
3. 「醫療委任代理人委任書」（簡稱：委任書）。
4. 「不施行心肺復甦術同意書」（簡稱：DNR同意書或放棄急救同意書）。
5. 「不施行維生醫療同意書」（簡稱：拔管同意書）。

上列前三份同意書依法須由本人簽屬，後兩份則是當個人病危昏迷、意識不清或無表達能力時，可由家屬代簽。

再者，在家屬之中，誰可以代簽後兩份同意書呢？依法其順序如下：

1. 本人配偶。
2. 成年子女、孫子女。
3. 父母。
4. 兄弟姊妹。
5. 祖父母。
6. 曾祖父母。
7. 一親等直系姻親（公婆、岳父母、媳、婿）。



為自己的生命負責

此外，有關簽署「預立意願書」的條件如下：

1. 健康意識清楚時，且年滿二十歲。
2. 在場需有兩位見證人。

另可自由勾選下列四個選項：

1. 接受「安寧緩和醫療」
2. 接受「不施行心肺復甦術」
3. 接受「不施行維生醫療」
4. 同意將上述意願加註於本人健保IC卡內



其中「不施行維生醫療」之事項，是我們在臨終時，能否尊嚴且安詳往生的重要關鍵。所謂「維生醫療」，即使用「人工呼吸器」，包括氣管內插管、人工呼吸器、氣管切開術、心臟節律器、洗腎、葉克膜、尿管及胃管等。簽署人除了要事先了解前述內容之外，亦應了解相關之病人自主權法，此法精神為「尊重病人醫療自主、保障病人善終權利及促進醫病關係和諧。」

「預立合法遺囑」

如果我們一生賺得了可觀的錢財與家產，而生前未能妥適安排，當無常降臨時，這些財產可能會造成家人的紛爭與麻煩。假使在生前能夠預立合法遺囑，這些財產就能依法受到妥善的處理，進而遺愛人間。同樣地，若生前欠下龐大債務，亦能藉由預立合法遺囑，讓自己的家人免除不必要的債務負擔。

依照台灣相關法律規定，預立遺囑方式分為五種，最簡易的一種為「自書遺囑」，即個人親筆書寫遺囑內的每一個字，加以簽名及日期，當下合法成立。其餘四種分別為：公證遺囑（由公證人辦理）、代筆遺囑（由他人代筆）、密封遺囑、口授遺囑，後四種內容較繁複，讀者若詳閱書中說明，則可了解的更清楚與完整。

「倫理遺囑」

錢財家產只屬於我們生活中的物質層面，我們還存有人與人之間的倫理與情感。而預立「倫理遺囑」的目的，主要是回顧自我人生，其中含有對親人的愛意表達、關心與叮嚀，甚至對自身價值觀、哲學思想及人生課題等看法。在古代社會中，不少家庭存有祖先傳承下來的家訓，這便是早期「倫理遺囑」的一種呈現方式。我們與親友們有緣在此世相聚，經共同生活多年後，彼此之間的關愛與祝福，或許早已習慣不以為意，抑或放在心裡羞於啟齒表達，如果是此等情形，那麼請靜下心來，預先完成「倫理遺囑」，讓愛與祝福藉由文字溫暖地流傳。



陳榮基前董事長曾提過這樣一段話：「不要等到生命最後才倉皇告別，人生各階段其實都能告別，可以告別一段戀情，告別一段歲月，告別人事物……學會告別，也就學會放下，讓昨日過去，重新看見新生的自己……最終才能告別遺憾！這是本書一開始提出的新概念，讓『告別』不再是印象中的『死別』、悲愴巢臼，而是在明瞭生命本質後，抱持積極正向的熱情，活在當下！」

《告別練習：唯有學會告別，人生才能繼續》一書詳盡地引導我們如何撰寫遺囑，藉由文字表述來傳達愛與感謝給我們所關愛的人，同時，經由實際的告別練習，讓我們在忙碌的生活中稍作停歇。並藉由憶念生命無常，進而幫助自己找尋更具意義的生活目標，以及摒除現實生活中的不如意。最後，在此誠摯地推薦法友們細心品讀《告別練習：唯有學會告別，人生才能繼續》一書，它的確是一本兼顧心靈觀照及提供法律諮詢的好書。☉

註一：《告別練習：唯有學會告別，人生才能繼續》，台北：三應，2017。

註二：《人生最後一件大事：安寧度過臨終，尊嚴走向生命終點》，台北，天下文化，2014。