

# 隔離 14 天後,我重新理解了捨與不捨

一場驚天動地的疫病,讓我們重新思考人類文明的意義。

什么是重要的?什么是不重要的?

疫病讓肉身受苦驚慌,擔心自己,擔心親人,擔心認識與不認識的人。疫病讓我們做艱難的功課,什麼捨得?什麼捨不得?

此時此刻,我跟大家一起做這艱難的功課,不驚、不怖、不畏,度一切苦厄。

在家隔離 14 天,沒有出門,感謝區公所的朋友每天按時打電話,詢問體溫等等。話不多,但是我知道這樣簡短的問訊,在防疫的關鍵,使多少人安心。

最後一天,簡短問答之後,我多問一句:「這樣的電話您一天要打多少個?」我心里要說的是:「謝謝!」因為聽得出那公式化的詢問里有沉重的心情,也有真實的疲憊。

這是我敬愛的民族,坦率、真誠、愛美、熱情,他們常常三代同堂,祖孫擁抱,親吻,生活里時時充滿身體的溫度。然而,要如何忍着痛,告訴他們:此時此刻,不可以擁抱,不可以親吻。

疫病用我們無法理解的方式打亂我們的思維,用我們無法理解的方式改變我們生活的習慣。

我們多么自以為是,傲慢自大,用自己小小的主觀與偏見對世界指指點點,疫病來了,彷彿無聲宣告:越傲慢,越自大,越指指點點,越擋不住排山倒海而來的病疫蔓延。

我可以低頭反省自己的主觀與偏見嗎?

人類可以在傷痛里反省我們自以為是的「文明」的偏差嗎?

巴西、澳洲森林大火,許多人覺得那很遙遠,北極冰層融化,許多物種滅絕,我們覺得很遙遠,伊拉克、敘利亞難民逃亡,我們覺得很遙遠,我們每一天天在電視電腦視窗上隔岸觀火,甚至僥倖,甚至幸災樂禍,因為,很遙遠,與自己無關。

疫病快速蔓延,蔓延在所有僥倖與自己無關的地方,蔓延席捲觀火的隔岸,一個一個,沒有真正的僥倖。完全像卡謬在 1947 年寫的小說「瘟疫」,「疫病」是災難,也像上天給人類

的功課,沒有任何災難事不干己,沒有任何痛苦應該幸災樂禍。



這一陣子總想起敦煌壁畫看過的「未生大業。找人卜卦推算,算定未來的兒子在山上修道,還沒死,不能轉世投胎。國王夫婦心焦如

怨」變相圖。

「未生怨」的故事離奇曲折,我試試用簡單的方法說一次:一個逆子,囚禁父親,篡奪王位,要把老國王活活餓死。

皇后每天偷偷在身上塗了蜜和酥面,進大牢探監,讓老國王吃麵和蜜,得以苟活。老國王沒餓死,逆子很驚奇,查出來是母親搗鬼,一怒之下,把母親也關了起來。怎麼會生下這樣殘暴無人性的兒子呢?皇后這樣想。

「觀無量壽經」里佛陀降臨牢獄,為皇后說法,傳授開示十六觀,一層一層讓皇后看到前因後果。

原來國王夫婦曾經日夜盼望早點有子嗣,可以繼承王

朝,「得子」的貪念逼迫,最後就切斷水源,阻絕生路,讓修道老僧死亡。修道者死了,皇后還是沒有懷孕迹象,國王再找人卜卦推算,原來老僧投胎做了兔子。國王立刻追查,查到兔子行踪,下令捕殺,讓兔子趕快投胎。

六道輪回,兔子投胎,皇后果然懷孕了,生下了彷彿仇敵一樣兇殘對親生父母的逆子。

「未生怨」說向未誕生前結的許多怨。眾生如此,使人唏噓悲憫。

這個故事南北朝到唐宋在民間流行很廣,從新疆克孜爾石窟到敦煌都是壁畫主題,底層民衆大量從繪畫瞭解故事,學習因果。

「未生怨」故事使我慎思因果,沒有十六觀的透徹,不能抽絲剝繭,厘清無明,我們常常陷在因果中,貪嗔痴怨,不得清明。

我敬慎因果,生活里,沒有理由的災難,沒有理由的怨恨,解釋不清楚的糾纏,像一部「未生怨」。努力提醒自己,災難面前,怨恨面前,不敢幸災樂禍,不可事不干己。遇到解釋不清楚的怨恨,合十敬慎,希望解脫因果,不再來世結怨。

今日幸存的肉身走到河邊,與眾生的肉身同憂苦。我跟河水問好,跟微風里細細飛颺的苦楝花問好,同樣是春天,曾經在南法和意大利也看過這樣粉紫有細細香氣的苦楝,眾生受苦,可以帶去我深深的悼念和祝福嗎?

今日陽光甚好,我在廟前低頭合十,祝願眾生無恙。(作者:蔣勳)

## 心有所住廟不可言

偶然讀到作家路內的小說《慈悲》,尤其被其中的一個情節打動:失散多年的兩兄弟在路上碰着了。弟弟在廟里做和尚,不過據他說這廟是一個老闆為了賺錢花五千萬建的,算是投資,三五年就能收回本錢。為此,和尚們還要打卡上班。



哥哥聽後便說,弟弟你不要去做假和尚了,那是一座假廟,有什麼皈依可言?弟弟的回答是:「雖說是假和尚,但我心里早已皈依了……」世間本來就沒有真廟假廟。我有一天看到個破衣爛衫的老太,腿都殘疾了,她知道縣里有廟,就爬着來進香。在山門口,她虔誠磕頭,非常幸福。廟是假的,她的虔誠和幸福是真的。真廟假廟,都是一種虛妄。

這個故事說出了我內心多年以來的一個想法。無論你生活在哪個國家,無論你在哪所大學任教……這些都不重要。

重要的是你自己的狀態,是你最在乎什麼。如果你真的決定投身於某個行

業或某項事業,你就要認真起來。你要慈悲地對待你的心,你要善待自己的選擇。讀書是為了享受他人的思考,同時激發自己的思考。這背後都暗藏着美的激情。我相信,真正熱愛思考的人會知道自己的方向。所以說,重要的是你把心放在哪一個時代,而不是把身放在哪一座廟。廟不重要,重要的是你的心,以及你所相信並熱愛的一切。(作者:熊培雲)

## 反射性道歉的人,心裏並沒有反省的意思

某公司職員 N 君,有時上司只是稍微提醒他兩句,他就慌忙低頭道歉:「對不起!對不起!」上司感到很為難:「我並沒有批評他的意思,他也沒必要如此惶恐呀……」值得注意的是,當 N 君真的犯了大錯時,面對上司的批評,他的反應還是一樣,低頭道歉說「對不起」。也就是說,不管什麼情況,他的嘴里都只有一句「對不起」。這就非常令人費解了,真懷疑 N 君到底有沒有意識到自己犯錯誤的程度。

不分狀況,只用一句「對不起」應付的人,內心大多並沒有反省的意思。他們認為,只要說了道歉的話,就能挽回局面。或者,先說出道歉的話,就能讓對方的怒氣平息下來,對自己的責任追究也沒那麼嚴厲。這才是他們的真實意圖。

受到批評時,人會感到精神緊張,為了不讓自己受到太大的影響而採取的行為,心理學稱為「應付行為」。比如,受到批評指責時,有的人進行反駁,有的人為自己辯解,這些都是應付行為的典型例子。而像 N 君那樣的道歉,也是應付行為之一。

N 君的情況,是想從被批評的現實中逃離出來的一種心理在作祟。他恨不得儘快從這種令人不舒服的環境中逃離出去,所以才

會忙不迭地低頭道歉說對不起。也就是說,N 君並沒有想到自己做錯事情所造成的惡劣結果,最先考慮的是如何從當前遭遇的困境中擺脫出來。

反射性道歉的人,多是想從困境中儘快逃離的人。這樣的人多是自尊心較強,內心比較幼稚的人。

(作者:[日]匠英一)



我從來不敢說結局可以控制,因為沒有人能夠真的控制。

我們在對待病人和老人方面最殘酷的失敗,是沒有認識到:除了安全和長壽,他們還有其他優先考慮事項;建構個人故事的機會是維持人生意義的根本;通過改變每個人生命最後階段的可能性這一方式,我們有機會重塑養老機構、我們的文化和我們的對話。

畢竟,我們最終的目的不是好死,而是好好地活到終了。

有一天,我接到我女兒亨特的鋼琴老師佩格·巴切爾德的丈夫馬丁的電話。他告訴我:「佩格住院了。」

我早就知道她有嚴重的健康問題。兩年半以前,她右臀部開始疼痛。差不多有一年的時間,她的病被誤診為關節炎。疼痛加劇後,有一位醫生甚至推薦她去看精神科醫生,並給了她一本講解「如何忘掉你的疼痛」的書。但是,儀器檢查最終證實她長了一個直徑接近 13 厘米的肉瘤。這是一種不常見的軟組織癌症,深入她的骨盆,在大腿處形成一個巨大的血塊。治療方法包括化療、放療,以及手術——切除 1/3 的骨盆,然後用金屬進行重建。那是地獄般的一年,因為並發症,她在醫院住了幾個月。她本來喜歡騎自行車、做瑜伽、和丈夫一起遛狗的喜樂蒂牧羊犬、演奏音樂、教她親愛的學生,但是現在她只得放棄這一切。

然而,佩格終於康復,又能夠授課了,學生馬上就招滿了。她需要用加拿大式拐杖(前臂處裝了護腕的那種拐杖)才能走動,除此以外,她仍然維持了固有的優雅。她 62 歲,高個兒,戴着又大又圓的眼鏡,一頭濃密的紅褐色頭髮剪得短短的。她溫柔可愛的性格使她成為學生極其喜歡的老師。每當我女兒拼命努力掌握一個音符或者技巧時,佩格從來不着急。她會讓亨特試試這個,試試那個,當亨特終於做到時,佩格會由衷地欣喜,緊緊擁抱她。

回家一年半後,佩格復查時發現長了由放療引起的惡性腫瘤。她回到醫院做化療,但

是在這個過程中她繼續教學。每隔幾周,她就需要重新安排亨特的上課時間,我們只好給當時才 13 歲的亨特說明情況。但是佩格總是設法繼續上課。

這一次,她把上課時間推遲了整整兩周。

就在這時,我接到了馬丁從醫院打來的電話。接通後,他將電話交給了佩格。佩格已經入院幾天了,聽起來她很虛弱,每說一句話都要停頓很久,但是她清楚地表述了自己的狀況。她說治療已經停止幾個星期了。由於免疫系統缺陷,她受病菌感染而發燒。影像診斷顯示,原來的癌症又出現在臀部和肝區。癌症復發開始引起臀部疼痛,這種疼痛使得她大小便失禁。她住院了,她不知道該怎麼辦。我問她:「醫生說他們能做什么?」

她說:「沒什麼辦法。」她說得很平淡,但絕望的情緒很明顯。

我問她如何看待自己的狀況。

她說她知道自已快死了,他們已經沒什麼辦法了。說到這里,她的聲音變得憤怒起來。

我問她有些什麼目標,她說看不到任何可能實現的目標。我問她對未來有什麼懼怕,她羅列了一長串:面對更多的痛苦,因無法控制身體而遭受屈辱,無法離開醫院……她聲音哽咽,說不下去了。在醫院這麼多天,她的情況不斷惡化,她擔心日子不多了。我問她,醫生有沒

有同她談過善終服務。她說談過,但是她不明白那能對她有什麼幫助。

處於她那種狀況的一些人,一旦被允許「有尊嚴地死亡」,在沒有其他更好選擇的時候,可能會把它作為唯一可控制的機會。我和馬丁勸佩格試試善終服務。我說那至少可以讓她回家,而且她得到的幫助可能超出她的想象。我給她解釋,至少在理論上,善終服務的目標是給人們儘可能最好的臨終時光,儘管所謂的最好是他們定義的。我說,她好像很久都沒有過一天舒服的日子了,那似乎值得期望。

48 小時之內,她出院回家,接受了善終服務。我們把消息告訴了亨特:佩格不能再給她上課了,她將不久於人世。亨特很受

打擊,因為她非常喜歡佩格。她想知道能不能再見佩格一次,我們不得不告訴她不可以。

幾天後,我們接到一個令我們吃驚的電話——是佩格打來的。她說,如果亨特願意,她樂意繼續教她,如果亨特不想來,她會理解。她不知道還能上幾次課,但是她想試試看。

善終服務使佩格可以重新授課,這超出我的想象,當然也超出她的想象。後來我得知,她和善終護理護士討論了她生活中最在意的事,以及最好的日子對她意味著什麼。然後她們一起努力實現她的願望。

## 最好的告別



最初,她的目標只是應付日常生活困難。善終服務團隊在一樓為她安了一張病床,這樣她就不用爬樓梯了。他們在床旁安了一個活動便桶,並安排人幫助她洗澡、穿衣服。他們給她用嗎啡、加巴噴丁和氫可酮鎮痛,利他林則有效解除了這些藥引起的精神恍惚。

問題得到解決以後,她的焦慮得到了極大緩解。她有了新的目標。馬丁後來說:「她清楚地瞭解自己想要如何度過余下的時日。她要回家,她要教學。」

每上一次課都需要計劃和很強的專業技術。善終護士教她確定自己的用藥量。上課之前,她會多吃一些嗎啡——既要保證足夠的量,讓她身體舒服,能夠授課,又不能多到讓她虛弱乏力。

準備上課和上課之後的幾天她都會變得更有活力。因為她自己沒有孩子,學生彌補了她的這個缺憾。在告別人世之前,她還有一些事想讓別人知道。和親愛的朋友們道別,給學生們臨別建議,這些對她很重要。

接受善終服務後,她活了整整 6 個星期。她給亨特上了 4 周課,然後舉行了最後的兩場音樂會。一場的主角是佩格從前的學生,他們都是有成就的音樂家;另一場主要由她現在的學生表演,他們都是初中和高中的孩子。他們聚在她的客廳,為他們敬愛的老師演奏勃拉姆斯、德沃夏克、肖邦和貝多芬。

技術化的社會已經忘記了學者所謂的「垂死角色」,以及生命接近終點時,它對於人們的重要意義。

佩格要完成自己的「垂死角色」,並在死亡前三天完成了這件事。之後,她神志不清了,時而清醒,時而迷糊。

我對她的最後記憶,是她最後一次鋼琴演奏會接近尾聲的時刻。她把亨特從人群中叫到一邊,給了亨特一本音樂書讓她保存,然後用手臂擁著亨特的肩。

「你很特別。」她輕聲對亨特說。她希望亨特永遠記著這一點。(作者[美]阿圖·葛文德)