

# 擺脫執著與束縛讓人生過得更美好

耕野俊明/智富出版有限公司/2021

撰寫人：藥劑部 黃湘婷 藥師

## 本書重點敘述：

人生漫漫長路，可以將其分為過去、現在及未來。不管是懷念過往還是享受當下，或是期待擔心未來，該用怎麼樣的心態面對屬於自己的人生？傾聽內心的聲音，慢慢找尋自我存在的意義，會發現幸福是感受而來，不是求來的。透過書裡的34個小章節故事，想告訴大家認真活在當下，唯有當下的瞬間是可以好好把握住的，不執著、不與其他人比較，坦率做自己，讓人生過得更燦爛。

## 個人看法與心得：

書裡講述了很多生活中的觀念與想法，藉由簡單的文字，表達出人生智慧，令人感觸很深。身處現今社會，每天忙碌過生活，不免會有不少煩惱需要擔心。有不安煩心的事是很正常的，但一直陷入這種情緒中甚至影響生活，那就有點過多了。正當自己都清楚心情起伏的來源後，不管怎麼樣覺得困擾，對尚未發生的事情是一點幫助也沒有。唯有一件事可以做，那就是行動，努力做好準備減少那些事情的發生，盡可能地做可以做到的事，藉此清除內心產生的不安。另外，在做某件事或為了某人做事時，只需以自己想做而做，千萬不要想有任何渴求。不然一旦對方沒有給予回報，就可能稍微有損失的感覺，雖然這種情況一定發生過，也不要太過於計較。不只求回報，要求對方也是同樣的。如果請求對方做事，後來結果卻不如預期的話，那責任並不在對方身上，而是委託給別人的自己。因為明明知道事情很重要，那為什麼不自己來做呢？求人不如靠自己，不該由別人完成你對事情的期待，不該奢求別人要替你做事，只會徒增不少煩惱與不滿。很多的觀念都圍繞著自己，這是很合理的，正因自己是自己人生中的主角，該以什麼樣的方式度過，皆是由你的內心決定。探索認識自己是一個永遠的人生課題，可以慢慢來不嫌晚，但絕不能草率帶過。

## 對醫學、社會方面影響：

現代醫學進展飛速，疾病的治癒除了靠藥物、手術、介入治療等等外，也包括病患本身的努力與意志力。舉例來說，慢性疾病是一種持續或長期的身體狀態，常是不可逆的變化，不像小感冒可以自行痊癒，而且沒有明確的單一病因。有些慢性病與先天遺傳有關，也受後天的生活習慣影響，不管是哪一個原因，對病人最重要的是如何在這段時間持續保有好的生活品質。除了維持藥物治療、保持良好日常運動、飲食習慣，心念其實是對於整個治療過程關鍵的地方，該用怎麼樣的心態看待疾病，都會影響整個病程的進展。想要保持強大力量對抗病魔，自身心靈的富有就是最好的利器，除了在疾病面前，生活很多點點滴滴上皆有助益。人正當生病後才意識到死亡這件事，雖然都知道生老病死是人之常情，只是隱藏在心裡不願面對，對我們是個巨大的恐懼。換個方向想，正視恐懼能讓心靈更強大。不知何時到來的死亡，不需刻意過度擔心，只需意識生死是並存的，就能覺得現在活著是一件值得感恩的事。因此更加重視還活著的時刻，珍惜當下，正當活著，才能感受到世界的一切變化，痛苦、煩惱也好，這就是存在的最好證明。透過書籍的洗禮，找尋存在的意義，培養出自己的人生哲理，遭遇困難也都能迎刃而解。

（本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集）