



清靜的最後一程



文：陳小子

2022 年新冠期間，我失去了癌末的父親。在他彌留之際，我代替他寫完最後一張他來不及未完成的《清靜經》手抄經。思緒混亂暴躁的失智父親能安靜下來，並恢復大部分神智，使得我們全家能平和地度過他終末的一年半，我認為是抄寫《清靜經》之功。

八十多歲的父親一直生活正常，只是有些老人家常見的重複、頑固、吹毛求疵等毛病。劇變是從父親跌倒開始，他肋骨裂開三根，一動就極度疼痛，醫生表示要回家躺床等自癒，約三個月能好。長期躺床要經常翻身，不然會得褥瘡，還有洗澡等移動問題，父親高大壯碩，同樣年老又嬌小母親表示她照顧不來，子女都上班中，所以我們決定交給專業處理。不顧父親的排斥，我們將他送到台北市區又評鑑優良的養護型安養中心。隔天安養中心就表示父親極度不能適應機構生活，建議帶回家自行照顧，我們承諾找到

照顧的人手就帶回家，但那時新冠剛開始爆發，本土、外籍看護都缺。

日子在層出不窮的挑戰中，兵慌馬亂地度過。進安養中心沒幾天，中心安排父親看醫生，告知父親有輕度失智症，我們這才了解父親以往的一些讓人不舒服的行為原來是失智前兆，只是我們沒有辨識出來。才二星期，父親的失智症就急速惡化：他記憶混亂，經常認不得家人，白天偶爾還能正常一點，但經常睡著；半夜卻不睡，很躁動、脾氣暴躁，胡言亂語，表情變得很兇惡，原本肋骨斷裂三根應該一動就疼痛，但卻變得像狼人一般力大無窮，四個中心人員還制不住他。精神科醫生說是日落症候群、譫妄症。最後經神經內科判定失智症從輕度變成中重度，開出了巴氏量表，可以請外籍看護了。在不斷降低標準之後，艱難地搶到了一位只能講英文的菲律賓看護。住安養中心一個月後，我們終於帶父親回家了。回家才十天，父親

在父親度過 2021 年上元前的一次疑似瀕危之後，二月二十八日那

混亂的神智讓他無法思緒集中，筆的控制也很費力氣。對他的狀態來說，1.2公分見方的格子是小了點，然而市面常見的抄寫本格子更小，一般是1公分；天師府的版本





考慮到高齡抄寫者，已經刻意放大了 20%。他寫得很勉強，停停寫寫，堅持到完成。從截圖可以很明顯地看到，「無」字和「養」字寫到一半時，他腦袋可能冒出了「道」字，所以才會寫出四不像，而且他經常漏掉筆畫，思想和動作無法協調。隔天三月一日，一張寫四小時，我發現他的字跡進步不少。三天後的三月四日，他已經能八十分鐘寫一張，字已經像樣很多，而且一天能寫二張。

父親混亂的思緒彷彿跟著他的字跡一般，慢慢規整起來了。雖然再不復他以往自豪漂亮的文字了。他的神智隨之歸位：由偶爾知道我是誰，進步到叫得出我的名字、說出家人間的關係；生理機能也比較能控制了，很快地，也能清楚表達吃喝拉撒的需求；自尊心也回來了，再不肯穿尿布、也不要輪椅，堅持用助行器慢慢練習走路。他的記憶還是喪失很多，包括普通詞彙也喪失大半。若用電腦來比喻，他的 CPU 恢復運作，但是由 586 降成 286，硬碟也絕大部分毀損，僅剩下很少內容，但總算電腦能運作了。我認為書寫《清靜經》將父親散落的心神拼湊回來了！

《清靜經》的核心精神就是清靜，正好克制父親喧囂的大腦。我不知道若是隨意寫字是否能有此成效，但若不是宗教經典的話，他可能也不會忍著各種不舒服，堅持繼續寫。父親是個有信仰的人，就像大部分台灣人一般，他信仰民間諸神，王爺、媽祖、菩薩等。他對神明都很尊敬，但沒有太多認

識，他以為三清也只是三尊普通神明，從沒想過讀道經或佛經，也沒有抄寫過任何經典。他沒有聽過太上老君，也不知道這部《太上老君說常清靜經》，以他當時的腦袋應該也已經不具備理解經文的能力，但是他聽我說這是很好的道教經典，就願意寫。沒有信仰應該做不到吧！《清靜經》是我讓他寫的，但是他似乎視作神明派給他的功課，而我只是監工。在他腦袋更加清楚之後，每寫一張都要求我檢查，錯字改掉後他才能放心休息。若我外出而沒能檢查，他連睡覺都不安穩。當然，這也可能只是失智症的人常有的強迫症，一件事情沒完成就卡在那裏，繞不開。

隔月安寧團隊訪視，我展示前後的書寫差異給他們看，詢問此法是否可以推廣給其他失智患者。安寧醫生對於父親的快速進步很驚訝，很肯定這個方法及成果，但是告知這是難以複製的個案。西醫的看法是，書寫可以刺激、活化末梢神經，對於腦很有幫助，但書寫是很細緻的活動，需要眼、腦、手部肌肉等高度的控制力、協調力與專注力，而失智者正缺乏這些。所以即使知道書寫的好處，也沒有辦法讓失智症患者寫字，只能簡單著色或隨意畫圖。

曾經看過一個日本的醫學綜藝節目，主角是一個失智的老母親，她活在自己的世界裡，對外界完全無感。她是安靜封閉型，與我爸狂亂躁動類型相反。有一次，老母親聽到年輕時喜歡的社交舞音樂而開始對外界有

些微反應，故兒子帶去跳社交舞。她因重新學跳社交舞而慢慢恢復神智。一樣都是刺激末梢神經，她是腳，我父親是手，異曲同工。書寫的門檻可能較社交舞更高。我猜父親之所以能做到，首先是他有寫字的習慣，其次可能是他強烈的宗教感支持他克服種種的不舒服而持續地寫經。

即使父親有寫字防癡呆的理論，也付諸實踐，並養成習慣，但他還是失智了。雖然書寫的習慣沒能讓父親不失智，但是在他失智後，卻給了他復原的機會。家族中不少親戚患有失智症，我們家族應該基因有瑕疵吧！而且台灣失智症比例逐年增高，看了父親的例子，且爲了給我不可靠的老年一點機會，我也開始寫書法，培養自己書寫的習慣。那段時間，他寫《清靜經》的時候，我則是在旁抄《道德經》、《莊子》等。

每隔一陣子，我都會收集父親寫的《清靜經》去張天師府燒化，有時數量多時，會轉到彰化的張天師府燒。2021年八月八日彰化莊道長第一次接到四疊經文，他先供在神桌上，燒化之前拍照給我看，照片中經文居然發亮。他澄清周圍是正常燈光，在他供上去時，以肉

眼看就覺得有點亮亮的，拍照只是更明顯而已。我問：「是因爲我爸爸寫得很用心嗎？」他說「有可能。」

自從開始寫經，父親的神智很快地恢復運作，抄經耗費他很大的心神與精力，也固定了他以抄經爲主軸的日常作息：早上7點起床，即使他通常早已醒來，甚至有時根本整夜沒怎麼睡，但他通常安靜地在床上東摸西摸等起床時間；之後漱洗、早餐，完畢後開始寫，上午寫兩張；約11:30AM午餐；之後午休至3:00PM，其實他不一定真的睡著，只是躺著舒服；午休後寫一張；5:30PM晚餐；約6:30或7:00PM回房睡覺。除非極度不舒服，每天如此，少有變化。安寧醫生稱讚我找到了適合他的方式，單純與固定的作息能讓失智症病人穩定。



《清靜經》幫我穩住父親約一年半的時間，由一個有日落症候群、譫妄症的中重度失智，變成行爲像輕度失智一般，對答邏輯正常、可走路、可自行控制大小便，跟正常人一樣白天活動晚上睡覺，讓大家能正常過日子的父親，雖然他記憶缺失了大部分，大半時候腦袋沒在運作，無法主動聊天，剩下的記憶內容也很貧乏，常講的也只剩當兵時代的



幾件事，但是我們都很滿足了。在他生命的最後階段，能有一段家人在身邊、安詳平穩的日子，能認得親人、能唱軍歌、能吃喝睡、能走路、沒有疼痛及太大的不舒服，我們簽居家安寧協議圖的就只有這樣。我看著他脊椎越來越彎，聽他抱怨視力越來越模糊，筆畫沒辦法那麼精準，我也只能安撫：能寫多少算多少。

2022年六月，繼我、母親、看護之後，父親最後一個確診新冠肺炎。其實五月中旬起他身體就已經惡化，中重度失智時的病徵又重新冒出來了。連續數天無法睡著，難得睡著時我們也不敢叫醒他吃飯。看得出來他很不舒服，但因為失智的關係，他缺乏詞彙可以表達。即使如此，他還是盡量每天寫。六月上旬退步到一天只能寫一張，寫得非常緩慢，確診前一天他很不舒服，一張寫了五小時，還很多錯字，這是許久以來不曾有的事。

確診當天他發燒，降溫之後，他還是下床要寫經。很疲倦地寫了四行之後，他問我：「可以不寫了嗎？」他想去休息了。我說沒關係，好點之後再寫。這次上床之後，



他就再也沒能寫了。父親的新冠肺炎轉成重症，當初選擇居家安寧就是希望父親能在自家善終，送重症隔離病房違反初衷，我們選擇放手。那張未完成的經文在他彌留之際，我在他床邊，左手握著他的手，由我代替寫完的。共同完成的那張《清靜經》，我放在他的胸前讓他帶走。巧合的是，他寫的第一張《清靜經》和最後一張都是我們兩人共同完成：前者我開頭，他續完；後者他開頭，我幫他完成。

父親新冠過世，大體當天被帶走燒化，頭七法事、告別式等等都沒有。我仍每七天在牌位前給他拜飯。二七當天晚上整理起父親的照片與影片，看到一段影片，那是2021年五月新冠時期安寧醫生不能來家中訪視，請我錄的。片中父親又慣例感謝安寧醫師，我催促他，請他跟醫生說有沒有哪裡痛、哪裡不舒服。他說：「最近沒有特別怎麼樣，但是我想，如果能、盡可能的話，我要幫寫、抄寫這個經，我就是因為看不清楚，眼睛茫茫的…」我打岔說眼睛沒辦法啦！心中有點難堪，眼睛老化實在不是安寧醫生的範圍。父親繼續說「如果盡可能的話，給我…」，畫面在此被我切掉了。在視力模糊地狀態下，父親又堅持寫了一年，這份用心讓人動容。就像莊道長拍到的光，他的心意發著微微的光……