

# 千風之詩

神經內科◎楊聖珊醫師

有一首詩，很令人動容--「化為千風~A Thousand Winds」

中譯版本

請不要在我的墓前哭泣，  
因為我不在那裡，沒有沉睡不醒。  
化為千風，我已化為千縷微風，  
在無限寬廣的天空翱翔；  
到了秋天化為陽光，照耀田間；  
到了冬天化為白雪，  
猶如鑽石閃爍。  
清晨時化為飛鳥，輕聲喚醒你；  
夜晚時化作星辰，默默守護你。  
請不要在我的墓前哭泣，  
因為我沒有離開人間，  
就像千縷微風在無限寬廣的天空翱翔，  
在無限寬廣的天空翱翔。

附上原詩的英文版本

A THOUSAND WINDS

Do not stand at my grave and weep,  
I am not there, I do not sleep.  
I am a thousand winds that blow;  
I am the diamond glints on snow,  
I am the sunlight on ripened grain;  
I am the gentle autumn's rain.  
When you awake in the morning bush,  
I am the swift uplifting rush  
Of quiet in circled flight.  
I am the soft star that shines at night.  
Do not stand at my grave and cry.  
I am not there; I did not die.

五叔是十年糖尿病患者，抽了40-50年煙，快意生活不忌口，一直抱著快樂就好，不要活太久的想法。

前年家族旅行，到苗栗看桐花。小朋友在樹叢中蹦蹦跳跳、爬上爬下，五叔因為週邊血管疾病與糖尿病末稍神經病變無法走遠，只好坐在花圃邊休息。看著散落一地的桐花，望盡人世紅塵。小時候，印象中的五叔是身材魁梧、聲如洪鐘的鐵血男兒，如今看到的是髮稀鬢白、瘦削衰弱缺牙老人。是什麼造成這樣的改變？是歲月？還是疾病？

他天不怕、地不怕就是怕看醫生。

幾年來他一直很鐵齒，抗拒吃降血糖藥。他的想法就是一般人面對疾病的想法：諱疾忌醫。飯前血糖高到300-400，糖化血色素也高到11%，他開始尋求解套方法，在草藥中尋尋覓覓，想要一勞永逸。

去年心臟出現問題，面臨開刀(CABG冠狀動脈心臟繞道手術)抉擇，但是以他的身體狀況，實在是冒險。出乎意料，他的決定竟然是要開刀奮力一搏，想說還年輕，拼一下，未來還有好多事要做。結果手術成功了。我們如中樂透般高興，他也一舉戒菸成功。也終於遇到他可以信任的醫生，很高興的說有位署花的醫生對他很好，他開始乖乖吃藥，飯前血糖降到100多，糖化血色素也降到7%。我們的感受也是無與倫比的雀躍，真是「先生緣主人福」(註1)。多年以來，我們在旁好說歹說都嚇不到

他。機運到了，竟可做如此大的轉變，只是從否定、爭論、到同意，抗拒之路是如此遙遠。

年初，他問說眼睛開完白內障，怎麼還是模糊？正想介紹他去做視網膜檢查，沒想到，仲夏之際驟逝，他果真依他所願，說走就走。

網路有一篇短文提到讓護士告訴你：臨終病人後悔的5件事，第一件事就是：1.我希望當初我有勇氣過自己真正想要的生活，而不是別人希望我過的生活。(註2)

我半夢半醒之間，似乎看到五叔在繁花盛開的天堂自由自在的奔跑，病好了、腳變好了、臉色也變得紅潤。唯一不變的是他那真摯之心、豪爽性情與一身傲骨。

醒來，原來是夢，想想也算是天神的慈悲，無聲無息的帶走他。

祝福他在天堂無病無痛無憂無慮。

化為千風這首詩的來源及作者似乎已不可考，附上日文版本給喜歡優美日文的長輩欣賞。

- 1.我希望當初我有勇氣過自己真正想要的生活，而不是別人希望我過的生活。
- 2.我希望當初我沒有花這麼多精力在工作上。
- 3.我希望當初我能有勇氣表達我的感受。
- 4.我希望當初我能和朋友與親人保持聯繫。
- 5.我希望當初我能讓自己活得開心點。

私のお墓の前で、泣かないでください  
そこに私はいません 眠ってなんかいません  
千の風に  
千の風になって  
あの大きな空を  
吹きわたっています

秋には光になって 畑にふりそそぐ  
冬はダイヤのように きらめく雪になる  
朝は鳥になって あなたを目?めさせる  
夜は星になって あなたを見守る

私のお墓の前で 泣かないでください  
そこに私はいません 死んでなんかいません  
千の風に  
千の風になって  
あの大きな空を  
吹きわたっています

千の風に  
千の風になって  
あの大きな空を  
吹きわたっています

あの大きな空を  
吹きわたっています