



# 醫學與宗教

◎ 本社資料室

## 一、幽默與健康

幽默——詼諧、風趣的意思，此語源於拉丁文，譯為體液，人體中之體液，來自醫學上概念而出，醫療與幽默將會成為日本醫學之主題。

中世紀時期歐洲醫師認為幽默在人類生命中是不可或缺的，來自醫學上概念演變而為現時之幽默譯義。

人生若欠缺這份幽默，人生就無意義，最近根據研究「老年醫學」的學者說「長壽且健康的老人都有幽默的感覺」。

日本一位教授在教大學一年級學生，先以何為人類之講題入門。一年時間授課中不笑的學生，便暗中將姓名記列製本名冊作為研究，不曾笑過的學生，終有生病、退學回鄉、自殺未遂等等。換句話說：沒有幽默感的人較容易生病。

二、幽默與愛

疼愛他人，關懷他人（即慈悲之心）才會產生幽默，譬如愛慕某某說「I Love You」同時亦會想知道對方需求甚麼與期望甚麼？禮物之贈與並非是愛。與喜愛的人同在一起，可以遠離緊張或不自在的心（註：如外傷、開刀、寒冷、疲勞、怒、不安等之刺激警告反應，即生理之防禦反應），而能夠沈醉在溫暖的氣氛中，無論是誰都喜愛，這亦是從幽默中培養出來的。

譬如在同學或同事或家庭等團體聚集之中，有人發脾氣時，在場的氣氛是否會變壞並且引起大家緊張，長期的緊張或不自在的心會因而致癌，所以必須以幽默來溶解，一面笑容，一面生氣這是不可能的。

溫暖的氣氛乃是從幽默來培養，這才是真實的愛，關懷對方才是幽默的起源。

幽默文句很容易連想電視中之JOKE（無益之玩笑）智巧、靈敏，即把握機會說話處事。但幽默是感應，心印心，且有人格上之關係的，JOKE有時候亦會成爲美好的幽默之表現，但會傷害他人之玩笑，不屬於幽默。

### 三、幽默、微笑與COMMUNICATION

（譯：人類間以文、言語、畫、動作來傳達思想、感情）

幽默與微笑是最有效的傳達。在醫療機構，譬如醫師與患者，護士與患者，或張老師與患者間之傳達更是重要。幽默與微笑即是最好的無言傳達之方法。欠缺幽默、微笑，即不抱著疼愛他人的慈悲心時，慈祥的表情從那兒來呢？亦就

無法傳達你的思想與情感。微笑可使他人產生好感、愉快，無言之傳達就成立了，這在醫療機構很重視，而且對於臨死

病患者之安慰更是需要的。醫師對於診斷患者死期快要來臨時，對患者的表情與傳達就會變，護士、家人們亦不例外，即使患者望天待命而增加心裡的痛苦，這時候醫師、護士、家人們更要利用幽默的功能發揮其任務。

不相識的人在一起聊天時，能夠以微笑產生共鳴時，很容易使對方與您聊個天南地北。幽默可使人與人容易溝通。在病院醫師們與臨死病患者見面時何必要緊張？並不需要特別的技巧，只要給與親切的微笑最要緊。

### 四、不管如何還是要微笑

一般誤認幽默是需要天份

，且幽默必須要非常的技巧等等。

德國關於幽默的定義：「幽默是不管如何還是要微笑」。不管你病苦中、失望中或生氣之時，以微笑安慰自己，或安慰他人，表示關心他人、愛他人與關心自己、愛自己。

醫療人員或宗教家，大概每天都有這樣的痛苦。「不管如何只是微笑……」。絕不是冷笑，欺笑，笑自己等等，是以素直溫和的微笑，心無牽掛才可以。

人類在愉快的時間少，痛苦較多，在這痛苦多的人生過程中，若能夠「不管如何還要微笑」的話，於家庭，於公司，於學校等團體生活之中，自己的快樂應會增加的。研究「生死」問題的學者更需要再發現幽默的重要性。