

生死、閱讀與療癒

涂均翰 國立臺灣大學哲學博士

前言

生、老、病、死是生命必經的過程，而死亡的未知及其帶來的恐懼與生離死別之悲傷，一直是吾人必須面對的重要人生課題。閱讀不僅能讓讀者在智性上形成新的理解，更可因對書中相關的經驗內容產生共鳴，而達到情緒療癒的目的，又稱之為「書目療法(Bibliotherapy)」。本文以下將依序介紹與析評三本近年出版以生死、悲傷與療癒為主題的書籍，願能作為讀者在面對生死議題與喪親悲傷之療癒需求時的參考書目。

《解憂說話術：日本最知名安寧療護醫師，教你如何撫慰他人與自己，即使痛苦也能得到幸福與力量》

本書作者小澤竹俊，目前為日本恩澤居家照護診所院長。作者長年在日本推廣安寧療護觀念，平時除透過社群媒體網站發表相關資訊，也持續到各級學校推廣各種生命教育活動。本書主要題名為「解憂說話術」，乃作者分享其長年在臨終醫療場域面對末期病人之悲傷的處遇心得，包含撫慰他人的談話技巧與自我照顧的幸福之道。全書分為四大章節，主題分別為「面對痛苦的人，我們能做的事」、「從受限的生命中發現生命的意義」、「表露自己的痛苦」以及「身為醫生的我的生存之道」。



首章作者即分享如何緩解他人之心理痛苦的技巧。作者認為當今醫學已可有效緩解病人身體的痛苦，然其心靈上的痛苦仍需要他人更進一步的傾聽、陪伴與關懷始能緩解。作者對於「痛苦」提出相當明瞭且具有洞見的定義：「期望與現實的落差」（注1），因此若想減輕痛苦，只要縮小「期望」與「現實」之間的落差即可。筆者以為此處主要指心理上的痛苦，因其乃指個人心中對現實之期望與認知之間的落差，因此要縮小兩者間的距離以達致減輕痛苦的目的，則可透過改變現實狀況或是改變心中之期望兩種方式。然而，對於在安寧病房的末期病人而言，已難以逆轉改變其身體病程之現實狀況，因此除了在現

實層面透過醫療改善病人之生理痛苦外，也必須透過傾聽與陪伴，協助末期病人以平和的態度與身體之病程共處，以緩解其心理痛苦。作者認為面對痛苦的病人，真正的「傾聽」並非從自身角度試圖透過觀察去理解對方的痛苦，而是要把自己當成是理解對方痛苦的人，即從病人的立場思考其可能的感受與需求。在傾聽與陪伴病人的過程中，作者提出簡要而有效的「支持性對話」技巧，首先是傾聽與察覺對方所發出的痛苦訊號，並將其轉化成語言回映給對方，進而等待與觀察對方的反應（注2），如此一來透過成為對方訴苦的對象，日久則能讓對方將自己視為理解其痛苦的人，便能幫助緩解對方的心理痛苦。

有別於上述的心理痛苦，作者在次章「從受限的生命中發現生命的意義」中提出更深層的心靈痛苦，或稱宗教上或靈性上的痛苦，乃「自己的存在與意義消失後所產生的痛苦」，此往往是因為疾病使生命受限而失去生存意義的痛苦，又可分為三種：失去將來、失去所愛的人以及失去自己可以決定的範圍，例如病人因身體活動無法自理或自立所帶來自由與夢想的失去。（注3）吾人幫助病人從受限的生命中找到生命的意義之關鍵，即在於成為理解其痛苦的人，讓病人從彼此溫暖的陪伴關係中找到生存的意義。

本書第三章中，作者將讀者的思緒帶出安寧病房之醫療場域。他認為每個人都有各式各樣的痛苦，並只會向願意傾聽與理解的對象表露，而藉由「反求諸己」之道，吾人必須先成為傾聽與



多元法律在地匯合

台灣史論叢 法律篇

王泰升 編；王泰升、鄭維中、曾文亮、吳俊瑩、陳宛妤、沈靜萍 著

臺大出版中心 / 10808/520 面 / 23 公分 / 720 元 / 平裝
ISBN 9789863503569/580

臺灣原住民族於 17 世紀遭逢歐洲的荷蘭法律，漢人移民接著引進東亞漢字文化圈法律傳統，19 世紀末日本帶入源自近代西方的憲政體制、刑事法律、財產法制，乃至親屬繼承法制。戰後改行民國時代中國的法律，但 1949 年起作為事實上國家，自主繼受歐美法律學說及制度，並於 1990 年代民主化後，形成當今法秩序。本書依此歷史脈絡收錄 10 篇論文，以顯現政權變動，如何主宰臺灣的法律規範內涵，以及制法與執法階層的文化屬性，最終多元鑲嵌成當今臺灣人法律生活。（臺大出版中心）



魏晉史學及其他

逯耀東 著

東大 / 10808/307 面 / 21 公分 / 400 元 / 平裝
ISBN 9789571931814/601

只有文化理想超越政治權威之時，史學才有一個蓬勃發展的空間，魏晉正是這樣的時代。魏晉不僅是個離亂的時代，同時也是中國第一次文化蛻變的時期，更是中國史學黃金時代。書中一系列魏晉史學的討論，雖然是作者研究魏晉史學的拾遺，卻也道出對這個時期史學探索的某些觀念。此外，關於魏晉時代的散論，以及對長城文化的探討，也是作者曾進行的研究工作。這些以文學筆觸寫成的歷史文章，常帶感情，讀來倍感溫情。（東大）

理解他人痛苦的人，理解對方與自己是不同的獨立個體，並透過尊重對方的思考、想法與價值觀以培養自身關懷他人的敏銳度。而在本書末章，作者即進一步闡述其以助人為自身幸福來源的人生價值觀，其認為所有以自我利益為中心的「第一人稱的幸福」都是有限的，而唯有讓自我的存在能為他人帶來快樂，才是真正的幸福泉源。

全書首章以作者對痛苦之切要理解為始，末章則以其助人為樂之幸福觀作結，貫串其中的則是作者關懷生命的愛與熱忱。若吾人都能誠如其所言，懷抱尊重與關懷的態度去傾聽與理解他人，不僅能相互療癒彼此的痛苦，同時也都能獲得助人為樂的幸福感，促成溫暖互助的社會風氣。

《生死傷痕：你我還沒說再見》（注4）

本書主要作者呂芯秦（以下簡稱芯秦），具有護理與諮商專業，曾協助馬偕醫院成立自殺防治中心，並擔任該中心自殺者遺族個案管理師，獲頒周大觀文教基金會全球熱愛生命獎。本書第二章的兩位作者之一李佩怡，為國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系教授，乃臺灣心理諮商與悲傷輔導的專家；另一位作者方俊凱為馬偕醫院醫學系助理教授，並擔任精神醫學部、自殺防治中心與安寧療護教育示範中心主任。

本書是國內少數從家屬立場所述說在加護病房陪伴病人的心情故事。全書共分三章，主題分別為「急救還是放棄她」、「傷痕修復師」與「突如其來的告別」。首章乃主要作者芯秦記載



其陪伴母親在加護病房生命最後七天的心路歷程，以及母親病逝後自己卻罹患腎臟病的心情。次章「傷痕修復師」由李佩怡教授與方俊凱醫師各自撰寫「傷痕聊癒室」與「生死醫護現場」兩節，李教授介紹其所創作之悲傷療癒卡對芯秦之案例的運用；方醫師則分享其在醫療現場自殺防治工作中的案例與專業視角。第三章則是芯秦分享其經歷姊姊自殺後的悲傷療癒過程及其碩士論文《自殺者遺族悲傷調適之模式》（注5）的重點內容。此外，在書末的「跋」中，芯秦還分享了自身經歷不孕、人工受精、孕程胎兒早夭，終至成功分娩誕下女兒，讓生命重新歸於「完整」的喜悦。

1993年，芯秦的姊姊在住家跳樓身亡，芯秦因為沒有接到姊姊生前最後的電話而飽受

自責與內疚的煎熬。芯秦在本書第三章中娓娓道來其身為自殺遺族所歷經六年的悲傷調適過程與心得，並且訪談其他自殺遺族寫成碩士論文。她認為悲傷療癒的歷程包含表達悲傷、放下困惑、同理逝者、告別逝者、創造意義與祝福逝者等六大面向，而其中「表達悲傷」是進行自我療癒的第一步，「同理逝者」則是推動悲傷療癒進程的關鍵，因為遺族如果能同理逝者，感同身受其難以言喻的遭遇與痛苦，尊重且相信自殺是逝者當時唯一甚或是不得已的方法，遺族便較能放下對自殺事件尋求責任歸屬所帶來之自責或憤怒情緒，進而能真正的告別與祝福逝者。（注6）

2016年的冬天，芯秦的母親因急性肺炎送入加護病房，即使她有明確表達不願意接受插管急救，然而因醫生評估其仍有救治機會，因此芯秦與家人選擇簽下插管急救同意書，而在此之後便是約束同意書，同意醫生保護固定病患直到治療完成。因此，芯秦的母親不僅身上被插滿導管，必要時還必須被綁在床上固定。簽下同意書後的芯秦相當愧疚於面對母親，覺得是自己違反了母親的意願而讓她受苦，雖然這一切都只是希望把握救治母親生命的機會。然而在四天後，芯秦母親的病情急轉直下，為免母親在臨終前受苦，芯秦又必須面對簽下放棄急救同意書的心情煎熬，即使她知道自已放棄的不是母親的生命，而只是不願讓她繼續受苦。芯秦寫下其向母親道別後的心情：



與西方史家論中國史學

杜維運 著

東大/10809/375面/21公分/480元/平裝
ISBN 9789571931968/601

綿延發展兩千餘年的中國史學，與起源於希臘的西方史學，是世界史學的兩大遺產。在二十世紀初，西方史學已有其世界性的影響力，其成就與價值為舉世所公認；然中國史學，則因國勢陵夷而備受世人唾棄與攻擊。西方史家近數十年來對中國史學屢有論述，其中肯處，應拜受其言，但偏頗之說，則不能不據實以辯。本書為史學大家杜維運教授經典著述，羅列西方史家對中國史學的評判，就其待商榷處與讀者詳論，在中西史學的比較與辯證中，期許為中國史學指引一條明路。（東大）



左傳精華

世界書局編輯部 註譯

世界/10809/496面/23公分/520元/平裝
ISBN 9789570605587/621

本書精選《左傳》重要篇章，附註釋及白話語譯，呈現《左傳》富於故事性的特點。在文學方面，《左傳》長於敘事，真實生動，為中國史傳文學鼻祖，尤以戰爭描寫及外交辭令之表達，最為歷代稱道，而其文字精煉暢達，辭藻優美，剪裁妥切，亦是先秦散文中極為優秀的著作。且對當時的禮儀規範與典章制度等亦多所著墨。在史學方面，《左傳》是研究先秦思想的重要文獻，更是中國最早一部體例完備的編年體史書，代表了先秦史學的最高成就。（世界）

〈好〉

多麼傷，多麼怨，多麼痛，最後都化為一個「好」字。

好，我接受妳不告而別，只要你一路好走、走好；

好，我知道只要我們好，妳就好了；

好，我答應妳，我會好好過；

好，只要妳走了以後，不痛就好；

好，我什麼都答應你。但妳不要走，好不好？

我把這句話硬生生吞回肚子裡，噎得胸口很疼。（注7）

上述短短七句道出芯秦面對母親承受病痛的不忍與其逝去的不捨，因生死而拉扯的愛與傷痛之情溢於言表，也讓人感到心疼。由此可見在加護病房的家屬所需面對急救或放棄之生死抉擇，擺盪於不忍家人插管受苦與不忍放手讓家人離世的矛盾掙扎，而這一切亦都是出於對家人的愛。就如同芯秦所言「唯有逃避愛，才能逃避悲傷……人們因為有愛，所以悲傷」（注8），然而這一切的悲傷都是對摯愛的家人之生命事件的真實回應，也反映出彼此生命的溫度與厚度。因此，悲傷不應被污名化為一種負面情感，反而可作為個人向內探索內在深層情感的契機，如同李佩怡教授所言：

療癒悲傷的力量是一種倒退（regression）的能量。……是陰性的能量，能帶著我們往

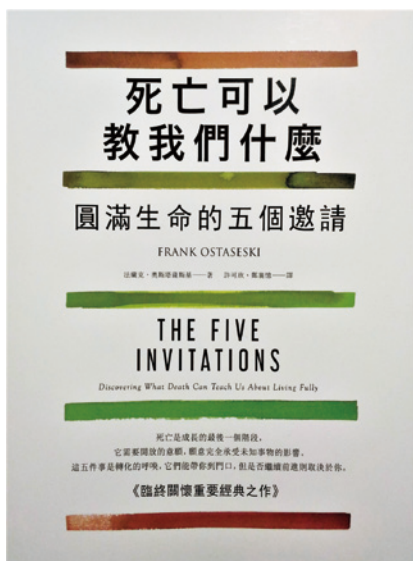
心靈深處下探，往個人內在走的能量。……

我們要認識這樣後退的力量，學習和悲傷共處，陪伴自己、接納自己、看懂自己、諒解自己。……因為終究你要療癒的對象，不是悲傷，而是自己。（注9）

《死亡可以教我們什麼：圓滿生命的五個邀請》（注10）

本書作者法蘭克·奧斯塔薩斯基（Frank Ostaseski）是美國「禪安寧療護計畫」的共同創立人，並創立了慈心禪工作坊（Metta Institute），乃將佛法與禪修運用於美國臨終醫療照護領域的重要領導人物之一。本書乃作者分享其多年將自身對佛法的理解與修行運用於陪伴臨終病患的心得，作者將其歸納為五項原則，稱之為「圓滿生命的五個邀請」，意指邀請讀者面對死亡並全心參與人生的五項練習，分別為「莫待未來」、「欣然接受一切，不推不拒」、「全心感受經驗」、「在過程中找到安歇之地」以及「培養不省心」。

首先，「莫待未來」乃以生命之無常為基礎。因為萬事萬物皆非永恆而不斷生滅變化，故死亡乃與生命融為一體。因此，吾人不應將美好的期望寄託於遙遠未來，而應當聚焦於當下，完全投入並參與生命開展的旅程，感恩所獲得的愛，並寬恕過往的傷害，而由此培養出一種「安靜而歡迎」的開放態度，面對一切生命經歷的可能性，即為第二項原則「欣然接受一切，不推



不拒」。此乃以清楚的覺察為基礎，以無限的愛與信任接受一切事物如其所是的樣態。由此吾人便可進一步體會第三項原則「全心感受經驗」，此包含體現全面的人性並發現生命更深層的完整感。吾人一方面藉由走出過往對自身特定身份角色的認同而培養智慧，理解到個人雖獨特卻非獨立存在的個體，而是猶如海浪依存於生命之海；另一方面則在面對死亡或失落時，接納自身的脆弱與悲傷等種種情緒，從而放下防禦，培養慈悲心，對他人的苦難感同身受，邁向體驗更廣大而真實的愛與自由之生命旅程。

第四項原則「在過程中找到安歇之地」，是邀請吾人在面對生命無常過轉的過程中，找到安歇之地。人們往往認為唯有等到徹底改變自身的處境，甚至是到死亡時，才能讓生命得到真正的安歇。然而，作者認為透過呼吸培養對當下身



從平成到洛陽

拓跋魏文化轉變的歷程

遼耀東 著

東大 / 10808 / 440 面 / 21 公分 / 550 元 / 平裝
ISBN 9789571931821 / 623

在永嘉風暴中，拓跋氏部族最後進入長城，結束黃河流域的破敗殘局，並建立長期統治政權；同時融合東漢以來滲入長城的其他邊疆民族，再與漢民族徹底的融合，而孕育了新的血輪與新的文化因子，成為後來隋唐帝國建國的基礎。遼耀東教授以拓跋魏進入長城建立的首都平城，與孝文帝遷都後的洛陽為基點，討論文化變遷歷程的重要問題。（東大）

史地／傳記



溥儀在滿洲國

滿宮殘照記

秦翰才 原著；蔡登山 主編

新銳文創 / 10806 / 201 面 / 21 公分 / 270 元 / 平裝
ISBN 9789578924550 / 627

此書所徵引的來源，除秦翰才實地調查以外，大多從宮廷的登錄檔冊、流水帳簿、信函、電報存底及溥儀親屬、近侍日記內的資料而來，書中記載條目多達數十種，舉凡衣食住行、祭祀娛樂、生活開支等，皆收錄其中。由這些蛛絲馬跡，我們可以拼湊出一個末代皇帝 溥儀的生活景象，近而了解他的喜樂和哀愁，是一本非常珍貴的晚清及滿洲國時期的紀錄史料。（新銳文創）

史地／傳記

心的清明覺察，可以為吾人提供一種「護持環境」，不帶評判地「容許」生命所經歷的一切恐懼、痛苦與悲傷，深入自己與他人連結的生命整體，從而喚起自身的愛與信任並獲得療癒，故其謂「覺察本身即是最終的安歇之地」（注 11）。

最後一項原則是「培養不知心」，所謂「不知心」並非指拋棄自己的所知，而是指拋棄既定的成見、期待與控制，單純地願意去做某事，而不去依附特定的觀點或結果。（注 12）作者將此應用於照顧失智症患者，其不以平時理性思考與控制的習慣對待病患，而帶著「不知心」與病人同在，接納病人時而邏輯混亂，時而情緒強烈的行為表現，並以平靜安適的心態與病患相處，也藉此幫助病患重新感受與恢復平靜。此外，在臨終照護方面，作者抱持「不知心」聆聽病人訴說自己的生命故事，重點不在於故事的真相，而在於讓病人退一步重新看到自己生命的全貌，以不同的方式詮釋，甚至聆聽者也可因此由自身的生命經驗產生共鳴，從而讓訴說與聆聽生命故事的過程為雙方都帶來療癒。

從生命本質而言，死亡或許是最大的「未知」，上述乃吾人對死亡之探索與生命之轉化的五項相互支持之原則，筆者以為可將其統合為：以靈明覺察之心面對生死之無常、臣服與接受一切如其所是的狀態，並以愛與慈悲對待自己與他人。此不僅可作為臨終者面對死亡的關鍵指引，更是吾人面對生命一切無常轉變並邁向圓滿生命的重要原則。

結語

上述三本書分別從醫師、護理師、諮商師與臨終照護陪伴者的觀點，對於生死議題與悲傷療癒的方法，提出相當深刻的洞見與寶貴的生命經驗分享。藉由閱讀三者，可讓吾人瞭解到，生命是相互依存的整體，在面對生死之無常及其所帶來之痛苦與悲傷時，唯有先放下評判與自我成見等種種限制，以開放而溫暖的態度，接納自身的遭遇與同理他人的情緒，始能在相互理解與關愛的支持關係中，不僅療癒自我，也療癒他人。

注釋

1. 小澤竹俊著，賴郁婷譯，《解憂說話術：日本最知名安寧療護醫師，教你如何撫慰他人與自己，即使痛苦也能得到幸福與力量》（臺北：遠流，2018），頁 39-40。
2. 同上，頁 95-96。
3. 同上，頁 117-21。
4. 呂忞秦、李佩怡、方俊凱著，《生死傷痕：你我還沒說再見》（新北市：文經社，2018）。
5. 呂忞秦，「自殺者遺族悲傷調適之模式」（國立臺北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，2006）。本文獲得「臺灣輔導與諮商學會優秀碩博士論文獎」。
6. 同注 4，頁 181。
7. 同上，頁 67。
8. 同上，頁 164。
9. 同上，頁 109。
10. 法蘭克·奧斯塔薩斯基（Frank Ostaseski）著，許可欣、鄭襄懷譯，《死亡可以教我們什麼：圓滿生命的五個邀請（The Five Invitations: Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully）》（臺北：如果，2019）。
11. 同上，頁 280。
12. 同上，頁 283。