

宗教的靈性照護與生死療癒

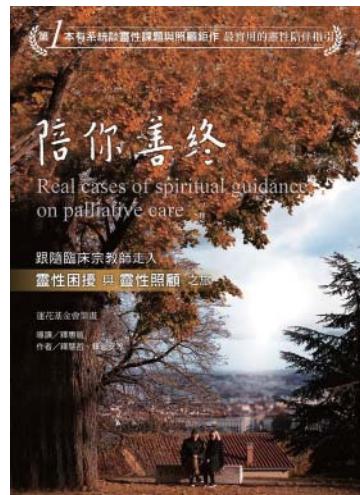
涂均翰 國立臺灣大學哲學博士／美和科技大學護理系兼任講師

前言

近年隨著政府對於安寧緩和醫療與預立醫療決定之相關立法與推動，有越來越多國人開始重視臨終醫療與善終之觀念，而臺灣近幾年也出版了許多有關善終準備與臨終醫療照護的相關書籍。社會文化與宗教因素對個人之死亡觀念與態度都可能有深遠的影響，而宗教信仰也有助現代人建立生死觀念，提供心理關懷與靈性支持。佛教作為國人主要宗教信仰之一，隨著佛教臨床宗教師進入安寧病房為臨終病人提供靈性照顧，從佛學觀點進行臨終陪伴與照護之臨床研究也日益豐富，而本文擬介評3本以佛教視角為主的靈性照護與生死療癒之書籍，分別為《陪你善終：跟隨臨床宗教師走入靈性困擾與靈性照顧之旅》、《生死習題：人生最後的必修課》(*Lessons from the Dying*)以及《瀕死的慰藉——結合醫療與宗教的臨終照護》。

《陪你善終：跟隨臨床宗教師走入靈性困擾與靈性照顧之旅》(注1)

財團法人佛教蓮花基金會乃全臺第一個以臨終關懷為宗旨，並推動生死教育的佛教公益團



體，其所成立的「臺灣臨床佛教宗教師培訓中心」分別在北部的國立臺灣大學醫學院附設醫院與南部的大林慈濟醫院共同專責培訓臨床宗教師，目前已有近40位完成培訓之臨床宗教師分別在臺灣各地47家醫療院所參與第一線的末期病人靈性照護工作。本書即是由蓮花基金會策畫，邀集諸位臺灣臨床佛教宗教師，依據其在安寧病房的臨床照顧經驗，所撰寫而成的臨終病人之靈性課題與照護指南。

全書共分為10章，第1章「靈性與靈性照顧緣起」簡介靈性之定義與臺灣本土化靈性照顧模式之發展歷程，第2章至第8章分別介紹臨終



病人各方面的靈性困擾之現象與特色，以及臨床宗教師對此所提供之靈性照護的內涵與方法。第2章「存在價值的追尋與探索」與第3章「照見生命意義之行旅」說明臨終病人因為疾病造成身體之傷殘與失落，導致自我尊嚴感的喪失與自我放棄，而宗教師則透過傾聽、同理與情緒支持，與病人對話並建立關係，並協助其回顧生命，肯定生命的意義與價值以維持其生命尊嚴。第4章「一場不斷捨下的學習」說明末期病人意識到死亡將近時，所產生的3種「不捨」心態，分別為「不甘願」自己如今遭受病痛的結果、「放不下」自己所擁有的事物以及「不放心」自己的家人未來的生活。而宗教師提供的靈性照顧則是協助病人了解病情並與疾病和平共處，並教導病人數息法門，以觀呼吸與正念掃描，讓病人的喘氣、疼痛與焦慮得以緩解。第5章「找到安頓自己的力量」說明末期病人無法原諒自己或他人的寬恕議題。宗教師則扮演溝通的橋樑，協助病人與目標對象的關係和解；在病人面對自己的愧疚與失望時，宗教師則在協助病人回顧生命與抒發情緒的過程中，賦予病人不同角度重新詮釋自己的生命意義與價值，或透過懺悔儀式真誠面對以緩解內在之罪咎感。

第6章「人生最後的想望」說明末期病人在臨終前仍有未了心願與未竟事宜，宗教師則與安寧團隊共同合作，審慎評估病人之心願的真實源由與可行性，盡可能協助其完成心願，若未能達成心願，則安撫與引導病人運用祝福的正念力量。第7章「直視生命中最艱鉅的挑戰」說明臨

終病人的死亡恐懼，包含對死亡過程與狀態的恐懼、與親人永遠分離的痛苦、失去世間身外物的不安以及對死後歸處的茫然。宗教師協助病人加強宗教信念與儀式，確認死後之去處，並討論後事之準備事宜，讓病人懷抱對來生的期待，促發對死後往生善處的信念、願望與行動。第8章「建立超越生死的智慧」說明末期病人因無法體認生命之無常，對正法認識不足而難以接受自己的病情與死亡，或回顧過去自己錯誤的行為而感到悔恨。宗教師則運用六大法門給予病人靈性照顧，分別是前述協助病人正念呼吸以緩解焦慮的數息法門；協助病人肯定生命正向意義與價值的眾善法門；賦予病人生命方向並去除恐懼的皈依法門；協助病人緩解愧疚與煩惱，使身心清淨的懺悔法門；為病人開啟智慧，追求內心專注與安定的念佛法門；最後一項法門則是宗教師在病人臨終時為其宣說佛法與助念，以協助病人提起正念面對死亡與來生，並撫慰家屬的哀傷。本書第9章說明末期病人的瀕死現象，包含四大分解的生理症狀、謄妄與臨死覺知，宗教師向病人與家屬說明四大分解的過程以降低其死亡恐懼，並引導其進行四道人生，分別為道謝、道歉、道愛與道別，以進行善終準備。本書最末章則說明家屬在病人往生前的預期性悲傷，與病人往生後的哀傷反應現象，以及宗教師如何透過陪伴、助念與悲傷關懷，協助家屬走過哀傷幽谷。

本書乃佛教宗教師統整其在臨牀上豐富而寶貴的實際案例與照護經驗，蘊含當代臨終照護與心理治療的豐厚學理，包含尊嚴療法、敘事治

療、存在取向之意義治療，並結合以佛教義理與修行行為基礎的六大法門，分別闡述末期病人在面對病痛與死亡時所表現多面向的靈性困擾與家屬面對至親往生的悲傷反應，以及宗教師所提供之系統性與實用性的靈性照護，對於臺灣當代的安寧療護發展深具貢獻。

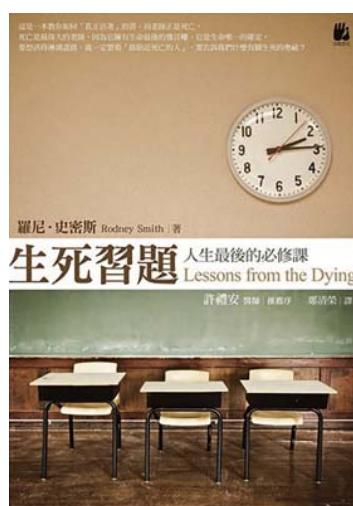
《生死習題：人生最後的必修課》

(注2)

作者羅尼·史密斯 (Rodney Smith) 曾於緬甸追隨馬哈希尊者 (Mahāsi Sayādaw) 剃度出家，其後前往泰國的「解脫自在園」(Suan Mokkh) 追隨佛使比丘 (Buddhadāsa Bhikkhu)，歷經 3 年的佛法修行，後於 1983 年還俗回到美國，進入安寧病房擔任不同職務的專職照護人員，包含社工員、殯葬工作協調員、志工訓練師、診療主任與執行長，之後也參與創辦西雅圖「內觀禪修社」，並擔任禪修指導老師，定期舉辦禪修課程與禪修營。

作者結合其多年在佛法的禪修體驗與在安寧病房的臨床照護經驗，藉由臨終病人與家屬的生命故事，從正視死亡的真實性與迫切性的角度，於每一章中分享其對於生命深刻的省思與洞察。本書除最後一章的總結之外，在每一章的主題內容後，皆附有關聯於該主題的省思與練習題，以協助讀者在知性的閱讀之外，也可以嘗試從對於死亡相關議題的親身體驗與思考的角度，重新檢視與調整自己面對生命與死亡的想法、感受與行

為。例如在第 1 章「對神祕世界的欣喜」中，作者依據臨終病人的瀕死經驗及其父親感受到母親死後回家到訪的神祕體驗，說明當人面對死亡時，可以培養直覺心去覺察並成為神秘未知之世界的一部分，而在本章的省思與練習中，作者則邀請讀者感受過去生活中舊有制約模式的限制，並以更具創造力與自發性的方式體驗生命，而此也關聯地接續第 2 章的主題「看見事物如其所是」。此外，第 4 章「認出內心的陰影」說明人的好生惡死，讓生與死分別成為代表人所喜歡和厭惡的兩大部分，也讓死亡的未知成為人內心的恐懼與抗拒的陰影，而從安詳接納死亡的瀕死病人身上則可看見最根本的美善存在於人的完整性之中，而非善惡之間的對抗與掙扎中，最後也邀請讀者覺察自己平日如何運用兩極化的分別性思考來定義自己。第 5 章「做一個真正的人」則進一步說明在生命涵容一切的完整性中，沒有對



讀書

立與抗拒，只有接納與融合，而成為一個真正的人則是承認自己的一切作為並承擔責任，依照自己的本性生活，聚焦於自我尊重與成長而非自我傷害，並邀請讀者省思如何原諒自己的課題。由此帶入第6章的主題「從每一個經驗中學習」，說明人生就是學習，吾人應以學習的態度看待死亡，而非希冀抱持既有的知識框架來逃避面對死亡的未知與恐懼，而學習也像是每一次的小死亡，帶來新的自己，也告別舊的自己，之後邀請讀者省思自己與未知領域的關係，並向死亡的未知學習。

第7章「用心傾聽」說明臨終時刻讓人處於開放脆弱的處境，無處躲藏，卻也有助於讓人跳脫自我中心，促進讓彼此心靈契合的親密感，從而感受人性的愛與溫暖。而此也呼應作者在第11章「臨終的心」中所述，死亡的必然與無路可退，使人放下控制的慾望，信任並回歸更接近生命本性的覺知。在最後3章中，作者則分別從人們面對失落的哀傷經驗與對時間的態度，說明人們因傾向迴避死亡與生命無常的本質而陷入哀傷、悔恨與焦慮的痛苦，而死亡的虛無則時時提醒著人們應活在當下，才能在死亡帶走一切無常事物時，照見生命如是存在的本性。

《瀕死的慰藉——結合醫療與宗教的臨終照護》(注3)

作者玉置妙憂為日本一名身兼護理師、護理教師與照護經紀人的僧侶，出生於東京都中野

區，畢業於專門大學法律系。作者由於照顧患有嚴重過敏症的孩子而下定決心成為護理師，後又因照顧丈夫直至其自然往生的歷程，讓自己想起年輕曾到中國絲路與佛寺旅遊的因緣，決心出家成為日本高野山真言宗的僧侶。作者於2015年起每年都會到臺灣造訪大悲學苑，學習臨床佛教宗教師的臨終關懷制度，並於東京創辦大慈學苑，發展精神病患關懷訪問活動，也舉辦讓子女學習照顧父母的照護課程，以及讓護理相關人員與僧侶學習靈性照護的培訓講座。

作者依據過去擔任護理師的經驗，發現許多民眾缺乏相關醫療知識與經驗，因此往往因為末期病人在家出現臨終的生理症狀而感到無所適從，又將其送到醫院進行急救，而影響病人善終的權益。有鑑於此，作者於第1章首先說明臨終病人在自然死亡過程中的身心變化，從臨終前3個月開始，病人生理上的食慾降低與嗜睡，以及



心理上逐漸對外界缺乏興趣，將注意力轉向自我內在；臨終前一個月病人呼吸、心跳與體溫等生命徵象不穩定，並常出現幻覺而難以分辨夢境和現實。而直到臨終前的 24 小時，病人尿量減少、用下頷呼吸，之後會突然排出尿液與糞便，像是在死亡前清理身體的穢物，直到最終吸進最後一口氣後停止呼吸。本章後半部則說明家屬面對親人邁向死亡的過程可能產生的心理變化，包含因無能為力而感到不安，也容易在病人臨終時刻因為還懷抱一絲希望反而作出造成病人負擔的行為，例如打點滴或過度餵食、餵水。作者指出陪伴臨終病人的主要原則是同在的陪伴，即使病人出現幻覺或胡言亂語也只需傾聽而不急於否認，此外也要嘗試肯定自己照顧病人的努力，而不過度懷疑或自責。在第 2 章中，作者首先分享自己照顧癌症末期丈夫兩年的心路歷程，包含身為家屬與護理師之不同照顧角色的心態差異與面對丈夫拒絕積極治療的複雜心情，以及照護過程中所面對的困難與需求。其後作者也分享自身在丈夫往生後，決定出家而前往高野山經歷 200 天嚴格修行的身心挑戰歷程與心得。

在第 3 章中，作者分享自己在剃度出家後，由護理師轉換為僧侶身分去看望病人的經驗。作者起初擔心家屬會因僧侶來訪聯想到死亡而感到排斥，而後卻發現在臨終醫療場域，僧侶莊重的「外儀」以及與世俗利益沒有關連的形象，反而有助於讓病人與家屬敞開心房，更願意分享自己的心事與煩惱。而作者也認為自己過去擔任護理師角色時，往往較專注於照顧病人之生理需

求，難以直面病人的心理痛苦，直到出家成為僧侶後，自己變得更願意專心陪伴與傾聽病人的心聲，因其了解到許多病人只是需要被聽見與理解，尤其是難以對家人訴說內心對於死亡的恐懼與想像，作者也由此體認到陪伴者即使無能為力改變病人的生理狀況，也「依舊要捨棄盔甲、放下傍身的技術，正面直視臨終之人」。此外，作者也於本章說明自己與日本各地的寺院合作，為社區民眾開辦講授心靈照護與死亡相關議題的「養老指南班」之緣由，乃鑑於多數日本民眾不但將死亡視為忌諱的話題，內心也難以接受父母的死亡，而前來參與的聽眾也多以正在照顧超高齡父母的年長者居多。作者期待藉由在寺院舉辦講座，可讓寺院成為民眾日後就近諮詢臨終照護與死亡議題的處所。

作者於本書第 4 章分享自己參與精神科診所針對酒精成癮患者的戒治療程計畫「GEDATSU」，並將佛法的思維理念融入職能治療與認知行為療法。作者在治療團體中帶領成癮患者傳遞佛珠、抄寫經文、製作念珠並進行死亡體驗等活動，協助患者反求諸己，覺察自己酗酒的根本原因，領悟「每個人都是徹底獨自一人」的事實，另一方面也鼓勵患者感受靈性與情感關係的支持力量，幫助自己下定決心戒除酒癮。作者認為照護精神病人與臨終病人的共同點，在於兩者皆須從精神層面切入個人之生命意義的覺察，而所不同的是相較於協助精神病人時聚焦於探討其問題根源與促進行為改變，面對臨終病人時則要著重陪伴與接納，以穩定病人的情緒邁向人生終點。最後，

作者於第 5 章中說明古代日本僧醫兼具僧侶與醫者身分的歷史傳統，也說明當今安寧療護所需提供臨終病人的靈性照護，以及臺日兩國在臨床宗教教師培訓與服務制度的現況差異，期許日本未來能仿效臺灣發展出臨終醫療與宗教密切合作的靈性照護模式以及居家療養制度，在高齡化且醫療資源有限的現代社會中，幫助更多人們可以安心在家善終。綜觀本書，作者的文筆淺白直率，卻又鏗鏘有力，直指人心，其對於臨終病人結合護理師與宗教教師的照護經驗，將佛法理念融入精神病患的輔助治療計畫，並比較臺日雙方安寧療護的現況，皆可讓彼此作為借鏡，有助於吾人為當今醫療系統發展更完善的靈性照護制度。

結語

上述 3 本書的作者皆具有安寧療護相關工作的專業背景，並結合其在佛法實修的深厚底蘊與臨床照護的豐富經驗，分享其運用佛法從事靈性照護與生死療癒的體悟，不僅有助於促進當代末期病人之照護制度更臻完善，也啟發吾人藉由學習面對死亡之無常與未知，為自身生命存在的意義與價值，進行全面而深刻的回顧、覺察與省思。

注釋

1. 釋慧哲、釋普安等著。《陪你善終：跟隨臨床宗教教師走入靈性困擾與靈性照顧之旅》（臺北市：三應，2023）。
2. 羅尼·史密斯（Rodney Smith）著；鄭清榮譯。《生死習題：人生最後的必修課》（*Lessons from the Dying*）二版（臺北市：法鼓文化，2022）。
3. 玉置妙憂著；洪玉珊譯。《瀕死的慰藉——結合醫療與宗教的臨終照護》（死にゆく人の心に寄りそう 医療と宗教の間のケア）（臺北市：橡樹林，2022）。

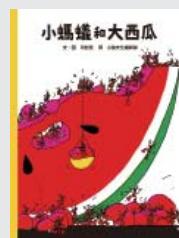


就愛鳥事一籮筐
：鳥兒趣問妙答

廖進德 文 / 攝影：洪微圖

信誼基金 / 11209 / 112 頁 / 21 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789861617244 / 388

擁有深厚的科普學識且熱愛攝影的阿德老師，他將長年拍攝鳥兒、實地觀察鳥兒的經過，從食、衣、住、行、育雛、行為的鳥兒大小事，精選出孩子會好奇、感興趣、想知道的問題，用幽默好記的漫畫梗圖，輕鬆易懂的 Q&A 解說，腦補孩子小腦袋瓜對鳥兒的輕知識，引發孩子探究鳥兒的觀察力，發掘出許多不可思議的趣味鳥事。（信誼基金）



小螞蟻和大西瓜

田村茂文 / 圖；小魯文化編輯部 譯

小魯文化 / 11208 / 40 頁 / 24 公分 / 360 元 / 精裝
ISBN 9786267350034 / 861

在一個好熱好熱的夏日午後，小螞蟻們發現了一片好大好大的西瓜，趕快回去吆喝夥伴們，想一起搬回巢穴裡，但不論怎麼用力搬都無法使西瓜移動半分。螞蟻心生一計，取出鏟子開始挖，並合力一擔一擔的搬回家；搬不完的還就地開始吃了起來，吃得只剩西瓜皮，最後還把西瓜皮變成滑水道。本書故事充滿創意巧思，也鼓勵孩子與人合作、分享，圖畫上則大量使用色塊、採取高明度與高飽和度色彩，提供孩子豐富的視覺刺激。（小魯文化）



牛蒡醫生 忙碌的一天

兒童／青少年讀物

植垣步子 作／繪；王蘊潔 譯

道聲 /11209/24 公分 /32 面 /280 元 / 精裝
ISBN 9789864004904/861

一個平凡無奇的早晨，牛蒡醫生會在廣場做蔬菜體操，和太太一起喝香草茶，再到醫院為病人看診。交代香菇護理師為缺乏水分的油菜妹妹補充營養劑，為長時間曝曬的馬鈴薯叔叔說明病情，牛蒡醫生溫柔又細心，大家都很信任他。然而，當他忙碌了一整天，回到家中小睡一會兒，卻發現臉上長滿黃色斑點！怎麼回事？牛蒡醫生左思右想。（道聲）

山間小學



欣雨 著

小兵 /11206/224 面 /21 公分 /300 元 / 平裝
ISBN 9786267271322/863

這是一間位在深山的小學，老師與同學們和樂融融，他們接納了與父母爭吵而離家出走的利嘉。然而這裡的一切卻讓利嘉感到古怪，那些詭異的影子是什麼？為什麼看見影子之後，自己的情緒彷彿一種接著一種消失？這本奇幻少年小說結合了懸疑與解謎，同時深刻描寫了課業、人際關係、家庭衝突等孩子經常面對的煩惱，引領讀者面對並思考如何克服自己的負面情緒，然後最重要的是，跟曾經犯過錯的自己和解，繼續勇敢、自信的往前走下去。（小兵）



爸爸， 以後換我照顧您

兒童／青少年讀物

莉莉亞 著；魏嘉儀 譯

大穎文化 /11209/64 面 /19 公分 /340 元 / 精裝
ISBN 9786269738236/862

小的時候，爸爸想教小烏龜好多東西，也想讓小烏龜聽聽各式的聲音，當然，爸爸也會教小烏龜數數、學認字。這樣的尋常日子裡，父子倆有開心歡樂，也有因為爸爸求好心切，小烏龜卻學得哇哇大哭的經驗。日子就在這些歡樂與衝突間一天天過去，小烏龜逐漸成長，承擔起爸爸的工作。年邁的爸爸漸漸聽不清楚也走不動路。這次，換小烏龜來照顧爸爸了。他講故事給爸爸聽、背著走不動的爸爸外出，成為爸爸的雙腳，永遠陪伴在他身邊。（大穎文化）

亞斯瑟王 與方桌武士



彭素華 著

小兵 /11207/224 面 /21 公分 /320 元 / 平裝
ISBN 9786267271223/863

王雨聲有亞斯特質，是同學們眼中的怪人，被戲稱為「亞斯瑟王」。他沒有朋友，總是孤單的在位置上前後搖晃……我覺得應該保護他不被霸凌，也願意在某些時候陪伴他，但我也有我自己想做的事，想交的朋友啊！真的好難喔，到底該怎麼辦？故事從一名普通學生的視角出發，引導讀者了解特殊兒在校園中的處境，她面對這特別的同學，曾在排斥及同情的情緒中拉扯，但在一次次的理解後，終究能走向包容與關懷。（小兵）

兒童／青少年讀物



都是因為老山妖

兒童／青少年讀物

石麗蓉 著

小兵 /11207/56 面 /27 公分 /360 元 / 平裝
ISBN 9786267271346/863

溼答答小城為什麼一直下雨？這，都要怪那個老山妖！老山妖凡事愛抱怨，人太少嫌寂寞，人多又嫌吵，他的魔法帽還會噴出怨氣，變成又酸又臭的烏雲與「老雨」，讓淋到雨的人很快就變老。這一天，樂觀又有活力的梅子阿嬤，帶著孩子玩遊戲，老山妖的怨氣碰上孩子們的歡笑，會變出什麼魔法？本書不但獻給孩子，也獻給每一位因年華逝去而焦慮的大人，讓作者溫暖的筆致，掃去心中的怨氣烏雲，為心情抹上青春又快樂的彩虹！（小兵）

水上印石 ：書道少年的修練旅程



黃朶妙 文；鄭淑芬 圖

小魯文化 /11207/288 面 /22 公分 /380 元 / 平裝
ISBN 9786267237885/863

簡石濤從小是讓人傷透腦筋的好動兒，在祖父母書法、篆刻及詩詞的薰陶下，好動與浮躁的性情逐漸軟化，還成了書法界奇葩，與一夥習書的同儕一同去挑戰書法擂臺賽，也挑戰自我修練的英雄旅程……本書是難得一見，既以青少年的家庭、學校生活為素材，又以賣萌、較勁為亮點，再加上愛情、親情、友情、鄉土情為底蘊，與中華文化的古典詩詞、書法及篆刻藝術密切融合的少年小說，教人讀後陶醉在古典詩書墨香與現代創意氛圍中。（小魯文化）



最喜歡的一碗麵

兒童／青少年讀物

鄭博真文；呂家瑜 圖

小魯文化 /11205/42 面 /26 公分 /360 元 / 精裝
ISBN 9786267237571/863

麵食一直是深植臺灣人心裡的日常主食，而從家庭生活之中發展出的飲食習慣，對個人的影響特別深遠。故事是從作者自身經驗出發，以回憶法寫作，敘說小時候媽媽省吃儉用，學習自己煮麵，並為家人煮出各種美味的麵食，後來全家人都愛上吃麵，一直到長大後，每一碗麵都藏著全家人溫馨的回憶。繪者運用細膩生動的筆觸，將每碗麵食描繪得色味俱佳。書末附拉頁，以琳瑯滿目的各式麵料理，呈現出臺灣多元的麵食文化。（小魯文化）

第一次自己睡覺



沙永玲 文；黃淮麟 圖

天衛文化 /11205/32 面 /26 公分 /350 元 / 精裝
ISBN 9789574906437/863

大膽阿倫總是有理由不自己睡覺，但就在他五歲生日那天，爸媽說長大的男生要自己睡覺。阿倫只好硬著頭皮答應。這天夜裡，阿倫一個人面對房間有妖怪的恐懼，裝做自己非常勇敢地把怪物一一解決了，度過人生中第一次自己睡覺的夜晚。學習獨立的第一步，便是學習與自己相處。如果你的小孩也會害怕，可以先以同理心認同孩子的感受。當他的恐懼情緒來臨時也要好好安撫他，讓他有安全感，用愛與鼓勵引導孩子克服獨處的恐懼。（天衛文化）