

# 生命教育及意義：從宗教與實踐談起

亞洲大學通識教育中心講師 | 李明書

醫療科技越來越進步之後，帶來了一些衍伸的問題，開啟了人文學科與科學、科技之間對話、溝通的契機。當生命遇到問題的時候，藉由人文或宗教思想的引導與輔助，可以帶來在科學上所難以提供的效果。從這一年出版的專書來看，為數不少的書籍以不同的思想觀點，討論臨床的案例，在生命遇到重大困難之時，如何藉由觀念上的改變，盡可能減輕生命所帶來的痛苦。一般認為在生命歷程之中，所面臨最大的痛苦，就是瀕臨死亡的關頭；如果在一生中沒有接觸過較為深刻的生命教育，瀕死的過程往往難以順遂、坦然地面對。因此，面對死亡的觀念與方法，不再只是等到時候來臨時才去培養與訓練，而是在年輕且有機會接觸時，就可以逐步地累積相關的知識與經驗，及早為生命末期做準備。

認知到這樣的情況，就可以依據個人的喜好、習慣、個性、能力、信仰，去選擇適合自己且確實有用的方法，應用在實際的處境中。為了有效地幫助生命，宗教不僅不應該再被貼上迷信的標籤，甚至過往的宗教或人文界線，也逐漸打破立場的藩籬，而成為替生命找到出路的各種選擇。本文將從這一年來已出版的七本專著中，個別介紹其對於生命提出什麼有益的觀點，並適當地提出幾個可以相互參酌的觀點，提供讀者閱讀時另一個思考的方向。

## 老人生死教育：緩和照護與靈性需求／華騰文化

這本書從基督教的立場出發，談論老人在面臨死亡時，所需要的協助與觀念。雖是以基督教的思想為基礎，但並不特別強調宗教上的專有名詞，也不使用太過生澀的文字，而是將各種道理，深入淺出地表達出來。其中包括幫助一個臨終的人，知道生命的意義與價值、死亡之後的去處、臨終過程所可以運用的資源，從這幾個大方向，延伸出如何看待生命的靈性、面對痛苦的方法、親友陪伴的意義、自行面對痛苦的方法等，進而輔以實際案例，證實這樣的觀念與操作方法，可以確實地幫助生命末期的老人，不至於因為對於死後一無所知而迷惘；在面對痛苦時也不僅止於情緒的宣洩，而是還有信仰的對象，可以當作支撐生命的最終來源。在信仰力量的支撐之下，不僅可以在獨自一人時，仍不感到徬徨無助，並且在行有餘力的情況下，知道如何協助他人。

書中談到了藉由祈禱、幽默、陪伴等方式，是在面對死亡過程中，容易被忽略，並且在哀傷的過程，難以自然地運用的方法。強調這些方法，讓人回想起在青壯年以前，樂觀、愉悅、輕鬆面對生命的態度，幫助生命度過許許多多的困難，如果可以以這種態度面對死亡，自然而然可以跨越死亡的困難。在諸多面對死亡的問題當中，安樂死之類的道德爭議，可說是最難以下判斷的一項。如同前述各種自然的方法，面對安樂死同樣地不以既定的立場、強制的規範，去要求能否施行安樂死，而是藉由各種不同的案例與角度，說明安樂死的本意，在於幫助病患



解除痛苦，而不在於讓病患快速死亡。藉此引發關於生命中各種情形的思考，在大原則、宗教立場的考量之下，仍然可以靈活地運用既有的資源，採取權宜的措施，並且不避諱地，這或許只是面對死亡的一種方法，而可以與其他宗教交互參照。

## 生命是一種連續函數／香海文化

這本書是作者在《人間福報》「生死自在」專欄長期撰寫的短文所集結，閱讀的對象設定為一般的閱報族群，因此對於佛教與學術的專有名詞，盡皆以平實的文字表達，間雜案例與風趣的口吻，即便運用精深的佛教思想在理解生死的課題，卻不見有任何拗口難解的語言。雖是如此，全書以堅實的佛教與學術涵養為基礎，若干篇章解釋生死學、輪迴、意義治療學、佛教經典、臨終關懷等概念與現況，可看出若不具備相關的訓練，難以藉由近乎日常生活的語言，而將生命的重大課題解釋清楚。

與前書相同，此書也是將死亡視為生命中最重大難解的課題，然而在不同的宗教背景之下，面對的觀念與方法也有極大的差異。輪迴是常見的佛教解釋人死後去哪裡之說法。知道生命將藉由輪迴的形式，再次出生為不同的生命體，至少在面臨死亡的時候，可以避免因為畏懼死後一無所有而感到徬徨無助。然而，究竟是否有輪迴這件事，卻始終是科學上難以證實的。因此，書中提到了社會新聞偶爾報導的，有些人記得前世的例子，並且以數學的觀念做為比喻，如同小時候只知道一兩個數字的運算，藉由學習，年紀漸長之後就能夠運算複雜的式子。生命同樣可以藉由學習，了解到不僅止於此生而已；也就是並不是沒有前世今生，而是因為某些不可知的緣故遺忘了，只要社會上有少數的例子可以證明，在對於生命有所幫助的前提下，就值得運用這樣的觀念，去對待自己與他人的生命。藉由這樣的觀念，將生命只有一輩子的認定，擴大到三世——前世、今世、來世，為這輩子的來源與去處，找到一個更為合理、有益的解釋。將一期的生命，拉長到三世，配合著佛教的修行方法，其實也是在培養面對生生世世的生死輪迴，以及從輪迴中解脫的能力，在書中稱之為「生命的永續經營」。

從一期的生命認定，到三世，乃至於生生世世的生死輪迴，可以想見所要面對的痛苦有多麼繁複、沉重與慘烈，這種壓力既然不是一兩輩子就可以承擔，面對的能力，當然也不是在瀕死前抱佛腳就可以見效。因此，面對缺乏訓練的瀕死者，自有其可以盡量減緩痛苦的方法；然而，更重要的仍是在健康、年輕之時，就積極地去學習相關的知識、深刻地體認生命的內涵。翻轉了以往認為談論死亡是觸霉頭、詛咒的觀念，佛教的助念、觀察呼吸等方法，不須等到瀕死或往生之後才能實行，從健康到生病、衰老，在念佛號、觀呼吸的過程，都可以多少培養一些面對死亡的能力，及早做準備，讓一段生命可以以「善終」作結。

## 12 個月的感恩練習／沐風文化

有鑑於當前社會，至少就臺灣而言，受到媒體的影響，對於未來往往不盡樂觀，連帶地積極進取的心也逐漸被消磨殆盡，而流於對社會、他人的批評，忽略了世間的眾多面向。《12 個

月的感恩練習》，雖然是翻譯的著作，並未從反思國內外的社會現象而提出之所以要感恩的依據，卻是從作者本人實際的嘗試，以及對於生命的觀察為著眼，告訴讀者，當一個人可以從一年當中的每一個月，乃至於每一天都能從周遭的事物中，找到值得感謝的對象。當不分寒暑，不論事件，都能夠找出些許值得感謝的對象時，這些在旁人眼中視為負面的訊息，都可能轉化為進步、樂觀、積極的資糧。

全書由十二個章節串聯而成，也就是從一月到十二月的自然環境與生活中，以作者自己無時無刻以感恩的態度面對，所得到的成果，轉化成文字與讀者分享。其中也不乏引用書籍、歷史事件，以及一些人格、心理分析的工具，例如七月的感恩練習中，以凱撒大帝（Julius Caesar）與美國發表《獨立宣言》的時間（1776年7月4日）為開場，讓讀者體會到七月的命名（July），以及在歷史上，七月曾經發生過如何重大的事件，凸顯出看似月復一月的流程中，許多人忽略了多少重要的意義，在炎熱的夏天，實能看到各種生物的活力，以及欣欣向榮的生命力。

以感恩的觀念，鼓舞著讀者，希望能將受感動的人，導向生命具有光輝的一面。雖然這種陳述的方式，不免流於有些道德勸說的成份，以及擇善固執的堅持，然而，這樣的書籍，也許正能提供不知如何是好的人們，看到在消極、繁雜的環境中，還有一個人願意這麼期待著生命的無限可能，更難得的是，藉由自己的實踐證明，這是確實可以達到，而不僅止於空談而已。

## 偽善的醫療：理解醫療的極限，讓摯親適時地離去，才是真正愛他的最好方式／ 麥田

醫療技術的進步到底帶給生命什麼樣幫助、是否沒有負面的效果，早已是各界不斷討論的話題，尤其以人文學科的反思最為常見。常見的說法，主要是當今的醫療技術雖能治癒許多疾病、延長壽命，然而，面臨重大疾病的臨終之際，如能痊癒，當然會是病人與家屬皆樂於接受的期待；若僅是延長壽命，則不僅並未改善病況，甚至在治療過程中所承受的痛苦，可能遠遠大過於死亡的程度。在這樣的情況下，如何面對重大疾病與臨終關懷，就不再是以治療為唯一的考量。

在醫學與人文學科探討這種議題的著作，其實已不算少見，但是除此之外，以當事人本身的經歷與觀察，尤其深刻地去描述自己對待親人的臨終情形，就本身即為中文的著作而言，應當還不算多見。因此，《偽善的醫療》這本譯著，或許就值得在少數的作品中，特別被強調出來。

這本書是以作者自述的角度出發，紀錄面對父親罹患中風的長年病時，這段過程所遭遇的事件、心理衝突，以及嘗試找到更好解決方法的努力。作者的父親自2001年開始罹患中風，到2007年之間，不僅病情惡化，甚至併發失智、失禁、全啞等症狀，乃至於必須依靠心律調節器維持心臟跳動，才能保住生命跡象。在這六年的過程中，每當採取各種不同的醫療方法時，作者就在觀察與思索著，這樣無止盡的醫療，究竟對於父親的意義與價值是什麼。在這段漫長的醫療過程中，作者因此去了解各種醫療技術、機構、制度與案例，深入地認知到種種醫療的情



態之後，終於體認到醫療的極限，是不可能讓一個人長生不死的。在為了減輕疾病的疼痛，以及母親的要求之下：「替我關掉妳父親的心律調節器。」作者終於做出了結束這場夢魘的決定。

這六年間，各種類別與程度的難受衝突，反覆在心理與家人之間上演。作者並不採取一翻兩瞪眼的方式，認為只有搶救與放任死亡兩種選擇，而是在這之間，憑著親情所帶來的意志，找尋著各種可能，並且確實地去考察了各種與醫療相關的知識。在這樣的努力之下，才能夠給下這麼發人深省的主標題——「偽善的醫療」，整本書的結論，也如同副標題所說：「理解醫療的極限，讓摯親適時地離去，才是真正愛他的最好方式。」這樣的結論，看似超然灑脫，但不可忽略的是，在面對至親之後，還要去回憶、下筆，是多麼沉重的事。藉由作者的努力與實現，或許是值得做為每個人，真實地面對疾病、醫療、自己與親人，最好的示範。

### 在我離去之前：從醫師到病人，我的十字架／寶瓶文化

這本書的作者是馬偕紀念醫院的院長，同時也是婦科癌症治療的權威，從醫三十年以來，接觸過無數的罹癌病人，並且具有堅定的基督宗教信仰，經驗與意志皆比一般人高出許多。在2012年罹患癌症之後，經歷了化療所帶來的身體劇變，心理也隨著從獲知罹癌，到產生抗拒、回憶、接受、面對等情緒，而至走出病痛，再將這兩年半的心路歷程，轉化為文字，做為自己生命的寫照，也希望能幫助罹癌的人，提供一種面對自己的參考。

全書分成四個部份，從自己從醫的〈初衷〉，治療了許多病人之後，到自己罹癌的〈試煉〉，上天降下了癌症給一個長期治療癌症的醫師，這期間的身心變化，皆是最深刻也最難以面對的點滴。至第三部份的〈典範〉，想起家人、政治家對自己的期許，以及自己所立下的志向，是該成為生命的動力。最後一部份的〈責任〉，是以自身為範例，親自體驗病人的心情，將面對癌症的態度，遺留給後人分享與學習。

如果只是陳述自己病痛的經歷，或許只是聊備一格的書籍。然而，大異於一般作者的身分與立場，正好由於作者本人就是治療癌症的權威。當醫生面對病人時，總告訴病人看開、放下的角度，轉換到醫生自己身上的時候，是否能如此坦然地面對，就成為自我的考驗，以及讀者最想知道的關鍵。更進一步檢視這本書的價值所在，就在於是否能將自己真實的情感紀錄下來，抑或是由於身分的包袱，而僅陳述有利於自己的一面。選擇這本書的理由，當然就在於作者不諱言地陳述，即便有堅定的宗教信仰，以及豐富的看診閱歷，但是當獲悉罹癌之時，當自己要面對死亡之際，卻是先生起了怨懟的心態；直到經過高雄的某間教堂，才回想起宗教的意義，重新思考這一生行醫的心願，以及病人曾給過的啟發，才知道罹癌並非只有缺點與痛苦，而是值得去學習的重大課題。

對於罹癌的深切體認之後，學習到如何以自己既有的能力與資源，以自己的身體為實驗對象，嘗試新的化學治療，體驗著大多數人避之唯恐不及的醫療方式，多創造出一點癌症被治癒的可能性，提供更多的人在就醫上的參考。在這過程中所要承擔的身心煎熬，度過之後仍能談笑以對，是這趟生命的旅途中，最難能可貴之處。

## 人之初：胚胎生命起點的探討／中華福音神學院

這本充分運用基督宗教的觀點，探討人的生命，在身體與靈魂形成的過程中，處於受孕到胚胎這個階段的倫理爭議。支撐全書的論點，以《新·舊約聖經》為依據，結合當前的神學研究成果，探討一系列的議題。由於書中的觀點，結合了醫學、神學、倫理學的學說，並且比較了東方思想——儒家、道家、佛教——的主張，較為多樣地呈現不同說法的優劣，而說明基督宗教在當今之世所給出的倫理與道德判斷，之所以重要的價值所在。尤其以胚胎為入手處，這種需要先進的醫學技術才能探測的生命起點，並且尚有先進的醫學技術所無法全面理解的面向，藉由宗教或人文思想的討論，如果能夠提出較充足的理由，或哲學上所謂的論證，將可能引領醫學技術發展的方向。這樣的研究工作，相形之下，較之於單一的研究領域，來得較為艱難，因此，書中在比較其它人文思想時，確實產生一些必須詳加釐清的問題，說明之後，或許更有助於讀者理解，並且呈現這本書的獨特之處。

首先是輪迴的課題在身份認同上的探討，在哲學的形上學課題中，稱之為人格同一性。由於輪迴所涉及的理論系統與世界觀，與基督宗教的位格不在相同的層次，所要處理的生命問題也不盡相同，因此比較的基礎較為薄弱。如果要全面地探究，或許可如同援引《聖經》一般，引用相關的佛教經典，可能可以更加顯示出位格與輪迴的差異。第二點是在說明東西方哲學理論的部份，較為簡略，例如儒家、佛教的說明，引用的經典也較少，大致屬於簡介的寫法，如果較之於作者在基督宗教學養上的厚度，這方面的內容明顯較為不足。

雖然有著如上的問題，然而，仍須回歸到這本書的宗旨，是要透過基督宗教的神學系統，為一期生命的起點，找到合理與根本的依據，探討這個生命重大課題的文獻材料，就可能不是儒家或道家經典所能提供的，因此，以這樣的進路探討胚胎在生命中的意義與價值，就成為這本書的特色。書中從希伯來文的字源入手，分析了影響受孕與胚胎的重要概念——靈魂，由於幾個不同的希伯來文語詞，中文皆譯作靈魂，藉此釐清了這一個概念的歧異。進而引用了相當豐富的《聖經》文獻，提供了關於受孕、胚胎在一期生命中的地位，也為非自然情況下受孕，例如人工生殖、強暴、亂倫、母體有生孕危險等情況，從《聖經》中找出一些在神學系統之中，合理的行為準則。

這本書中，對於今人而言最有價值的部份，莫過於第六章，當遇到特殊狀況，諸如上述的強暴、亂倫、母體有生孕危險等情況而懷孕時，究竟應該墮胎還是堅持生下胎兒。重新檢視《聖經》中的道理，即可發現如遇重大情況，仍需要多方考量，而非落入兩種極端的選擇——殺害胎兒或殺害母體——而已。這在基督宗教的道理上，應是相當大的突破。藉此也帶出了可以不斷轉化，以適應不同時代的宗教使命，做為基督徒以愛與信仰關懷生命的動力。

## 生死學概論／華都文化

概論類的書籍要寫得出色，是相當不容易的工作，尤其探討的是生命與學術上皆重要的課



題，必須具備專業的學術能力，以及能讓普羅大眾皆能閱讀的文字功力，《生死學概論》就具備這樣的特點。透過作者長期觀察社會上對待生死（主要是死亡）的態度，從各種現象中，試圖將各種應對的方法，找出其價值與定位，形成能夠讓大多數人普遍接受的說法。

以宗教觀念的運用為例，書中討論靈魂、輪迴、靈性等宗教觀念，與《人之初：胚胎生命起點的探討》就形成極大的差異。《生死學概論》透過田野調查，發現國人認為有靈魂、有輪迴的比例，皆在半數以上，藉由這樣的數據顯示，作者並不打算去證明確實有靈魂或有輪迴這件事，而是要告訴讀者，認為有靈魂或有輪迴的觀念，如何影響著一般民眾的生活與心理，並且在面對生死交關的時候，能夠因著這樣的觀念，減輕身上的痛苦。書中舉出不少試圖證明靈魂與輪迴存在的實驗，卻總是無疾而終。作者不因此而全然否定這些觀念的價值，也不因此而標舉特定的宗教立場，反倒是考量各種觀念對於臨終時的實用意義，翻轉了迷信，以及宗教不切實際，這兩方面的主張。

在各種面對死亡的議題中，書中較為特殊之處，在於納入了寵物與人之間的探討。從農委會的晶片登記數量，以及寵物用品店、美容店開設的數量，皆持續地增加，可以看出寵物對當前的臺灣人民的重要程度逐漸加強，寵物的生死，及其對於人的衝擊，就成為了需要正視的問題。當事情發生時，就不再只是斥責養寵物的人，何以要找一個生命比自己短暫的生物來製造悲傷的心情，而是應該在寵物陪伴的十數年時光中，鍛鍊出正向地面對寵物瀕死時的那一剎，進而才能培養寵物與人既緊密連結，又可以成為互相扶持的助力。

把生命面對問題的戰線拉長到一輩子，而不僅止於臨終前的短暫時刻，本書第四部份的「生命關懷與成長」篇，討論了自殺、性別、宗教、壓力與銀髮關懷等議題，其中除了自殺之外，其餘四項雖都看似在討論生存的面向，事實上，卻也都是很容易導致觀念不正確，而危及生命的情形。新聞上不乏因性別、宗教或壓力等，而自殺或殺人的事件，尤其性別議題在近幾年的臺灣與國際上皆備受重視的環境之中，將性別的探討納入生死學的範疇，無疑是將這項議題放置在相當重要的地位。藉由對於幾個重大議題的觀察，似乎也意味著，作者關注到可能造成未來有著長遠影響的問題，除了了解之外，也提醒著讀者及早準備，才能妥善地面對。

## \* 結語

本文簡介了這一年來，臺灣所出版的生命教育及意義的書籍，看出宗教觀念對於生命教育的重要之處。透過這七本書的介紹，次序的安排，試圖表示如何從宗教而入，卻又能擴及到更廣大的面向。可預期生命教育的問題與書籍，在未來會持續擴增，作者與讀者皆須與時俱進地接收資訊，實際鍛鍊自身面對生命問題的能力，才能確知各種著作的內容是否正確與實用。

近年來，全球的天災、意外越來越頻繁，海外的尼泊爾大地震、國內的班機失事所造成的家破人亡，乃至於近日的八仙樂園彩虹粉塵爆炸事件，皆令人產生沈痛的情緒，以及深沈的無力感。如果要從這些經驗與書本中找到調節的方法，或許就可以從事前的預防，以及事後的實際運用去思索與練習，不僅只是選擇健康的休閒活動，更進一步，當意外發生時，得以從過往

的學習中自我調整，也能在行有餘力之時，提供他人適當的協助。

## 延伸閱讀

1. 麥金利作，吳瓊滿、賴維淑譯。《老人生死教育：緩和照護與靈性需求》（臺北：華騰文化，2014）ISBN 9789865998486
2. 釋慧開著。《生命是一種連續函數》（臺北：香海文化，2014）ISBN 9789866458804
3. 安哲莉·亞立恩著，王敏雯譯。《12個月的感恩練習：時時活在感恩中，讓生命開啟一扇門，迎接源源不絕的美好體驗與幸福！》（臺北：沐風文化，2014）ISBN 9789869021500
4. 凱蒂·巴特勒著，王以勤譯。《偽善的醫療：理解醫療的極限，讓摯親適時地離去，才是真正愛他的最好方式》（臺北：麥田，2014）ISBN 9789863440727
5. 楊育正著。《在我離去之前：從醫師到病人，我的十字架》（臺北：寶瓶文化，2014）ISBN 9789865896935
6. 張立明著。《人之初：胚胎生命起點的探討》（新北市：中華福音學院，2014）ISBN 9789866355325
7. 郭慧娟作。《生死學概論》（臺北：華都文化，2014）ISBN 9789866090523