

The Nature and Importance 靈性的本質與重要性 of Spirituality

■ 文／吳麗芬 RN, PhD, 臺中護專護理科副教授

人是不可分割的個體，靈性健康與安寧福祉、生活品質有密切的關係，面對棘手、複雜的健康問題，或遭遇人生變故、痛苦時，靈性層面的需要就會特別明顯。我們都知道「概念」會影響「認知」，「認知」會影響「態度」，「態度」則影響「行為」，缺乏靈性健康，人性便不完整。所以增加對「靈性」概念的認知，會影響我們對「靈性」的態度與行為，也會使我們的人性更完整。

靈性的本質

中國文字中「靈」字的組成，是兩個人趴在地上祭拜，供桌上放著三項供品，非常虔誠的對空祈求，希望老天爺普降甘霖，讓大地生生不息，所以「靈」字乃虛空祈雨之形意（陳，2004）。聖經創世記第二章第7節提到，神用地上的塵土造人，將生命氣息吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，這「一口氣」非重要，也因為有了這一口氣，人才有生命氣息。在拉丁原文中「靈（spiritus）」為「氣」的意思（希伯來文：ruah；希臘文：pneuma; to breath hard）。在心理學上將「靈」解釋為心靈，是指感覺、知覺和感情之外更高層次的理性、道德、美感或宗教情懷…，是源自自由或自主的力量。從哲學的角度將「靈」解釋成精神，是指自由和自我意識。在心靈學裡談的「靈」，是深植在生命的活體；他無法用語言直接指認，而是藉由身心表現出來（毛，1997）。綜合各個不同專業領域對靈的定義，可以歸納出「靈」

是指超自然的存有、本質或靈魂，它是給予生物體生存與活力的原動力；是超乎自然，非我們「理性」所能測透或領悟的。而蕭（2002）在其文章中指出，靈性是指一種生活方式，也是一個人最核心、最深沉的部分，是一種自我與自我（intrapersonal）、自我與環境（interpersonal and environmental）、自我與宇宙或至高無上力量（transpersonal）之間的關係。

靈性的重要性

由於人是由身、心、靈、社會等層面所組成的一個不可分割的個體，所以靈性健康會影響個人的安寧福祉與生活品質，尤其在面對較棘手、複雜的健康問題、或人生變故與社會再適應時，靈性層面的需要特別明顯。一個人的靈性就是生存與活力的原動力。澳洲有一位無手無腳的年輕人Nick Vujicic，當他面對先天的殘缺與接踵而來的生活適應問題時，他藉著自己與上帝至高無上力量間的關係，建立健康的靈性，隨著而來的是產生健康的態度與行為，使他除了可以幫助自己成為獨立的人以外，還立下心願幫助別人，成為人們口中的傳奇人物；讓身體有殘缺的人不再自怨自艾，四肢健全的人沒有藉口退縮喪志。2008年11月，這位無手無腳的年輕人拜訪香港，對年輕學生發表演說，她的香港之旅成為非常震撼、感動，也極具啟發性的分享（影片：<http://hk.youtube.com/watch?v=mu9FPb-TZuk>）。在演說中，Nick提醒年輕人說：「人們常只掛記著你所欠

缺的、沒有的，便忘了你所擁有的。」從Nick的生命經驗中，讓我們體認到靈性對一個人的重要性。

缺乏了靈性，人性便不完整

在蕭(2002)的文章中提到，靈性是具個別性的；是代表一種生命的積極意義；是一種能與他人分享愛、溫暖、熱忱，並展現無私、寬恕的力量；是一種心理的正向狀態與生活倫理、規範；是一種與自然或超自然的關係。

從聖經的角度來看，靈性並不是所有動物都有的，是僅存於人類的，在彼得寫給信徒的彼得後書中，就直接地指出若人類憑著本能行動，好像沒有靈性一般，毀謗自己所不了解的事，他們將像野獸一樣被毀滅(彼後 2:12)。猶大所寫的猶大書也有類似的敘述，提到牲畜是沒有靈性的。在猶大書1章10節中提到，當人們毀謗他們所不了解的事，就像野獸一樣，隨著本能去做那些毀滅自己的事。藉著寶貴的提醒，告訴我們要珍惜我們的靈性，活出生命的積極意義，如：希望、和平、勇氣、價值觀，追求生命的實現與圓滿。哥林多前書15章44節明白地指出，若有血氣的身體，也必有靈性的身體。人與獸的不同在於人類有靈性，但是靈性的覺醒與展現，需要人類個別體認自我與自我、自我與環境、自我與宇宙或至高無上力量之間的關係，才能將靈性的行為展現出來。

1993年十大傑出青年之一的黃美廉博士，是一位腦性麻痺患者，當年醫生看到她口水不停地往外流，沒有一點智力的樣子，就判定她活不過六歲。但是她基督徒的爸爸有一個信念：「上帝所賜的，都是對人有益，凡出於上帝都是美好的。」她的爸爸媽媽不放棄她，每天只要有空就會來抱抱她，對她說聖經故事；出門探望朋友也會帶她去，並且很自然地對朋友介紹說：「這是我的女兒，上帝愛她，我們也愛她。」在這樣的環境中，讓她體會到上帝是愛她的，儘管肢體殘障，但上帝和家人都永遠支持與

愛她。她十幾歲時對上帝說：「主啊！我要做一個好孩子、好畫家，請你賜給我智慧與勇氣去面對一切吧！」接著，她就一步一步努力去完成她的心願。雖然她求學的過程歷盡千辛萬苦，不但身體不便，心靈上更要承受別人異樣的眼光。有時候，周圍的人用惡毒的話語和暴力的拳頭欺負她，這些就像銳利的刀片，把她的心割成一片一片的，血肉模糊。但是，她努力學會堅強自己，修補自己的心；因此，外來的事物已經無法再傷害她，她也成功地成為一位藝術家，甚至能夠感謝上帝給她積極的人生態度，以及一顆敏銳的心去感受生命的美麗 (<http://blog.roodo.com/newlife2006/archives/1943794.html>)。

靈性的覺醒與展現，需要人類自我體認與努力

「靈性」是人類存在本質的一部份，人類是屬肉體與屬靈的共同存在，人性缺少此部分就不是完整的人性。唯有當靈性覺醒，體認並建構健全的自我與自我、自我與環境、自我與宇宙或至高無上力量之間的關係，生命方能全然自主與自由，這才是最高境界的人生。

參考資料

- 毛新春(1997)·認識病人的靈性需求·*台灣醫學*，1(5)，653-656。
- 陳慶餘(2004)·癌末病人本土化靈性照護模式·*台灣醫學*，8(5)，664-671。
- 黃美廉(2006)·看見心情的顏色—黃美廉的故事，<http://blog.roodo.com/newlife2006/archives/1943794.html>
- 蕭雅竹(2002)·靈性概念之認識與應用·*長庚護理*，13(4)，345-349。
- Nick Vujicic. (2008). *Nick Vujicic-Hong Kong tour*. Retrieved February 6, 2010, from <http://hk.youtube.com/watch?v=mu9FPb-TZuk>
- Salmon, B., Bruick-sorge, C., Beckman, S. J., & Boxley-Harges, S. (2010). The evolution of student nurses' concepts of spirituality. *Holistic Nursing Practice*, 24(2), 73-78.