

## 芳香療法在宗教與心靈層面的應用

洪立明\*

### 摘要：

雖然香氣在宗教場域的應用由來已久，但正視香氛對身心的影響，卻是從近代歐洲才開始的，並且逐漸形成顯學。香氣應用在宗教場域中，可提供莊嚴肅穆的神聖營造功能，但在此之上，其實也可起到舒適身心，並有預防公共場合疾病傳染的作用。即使跳脫公開場域，在個人的宗教修持方面，芳香植物亦可扮演著沈靜身心、調理色身不適的角色。而近代芳香療法的盛行，加上長照的議題迫在眉睫，也提供民眾在正統醫療之下，另一種輔助的醫護選擇。

芳香療法主張「身、心、靈」三者平衡，使身心能安穩和諧，這樣的理念與宗教契合，加上宗教場域慣以香作為儀式用途，其目的不乏淨化場域，或迎請神佛。因此芳香療法的應用，或可結合宗教場域與宗教理念，加以應用。

筆者以芳香療法的角度，探討分析芳香療法可運用在宗教的各種層面，包含場域儀式、個人修行，以及宗教醫護關懷，提供宗教人士在香的應用上，可以更加廣泛。

---

\* 玄奘大學宗教與文化學系碩士生、資深芳療師

**關鍵詞：**宗教、長期照顧、臨終關懷、芳香療法、精油

# The Application of Aromatherapy in The Religious and Mental Field

Hung, Li-ming

## **ABSTRACT:**

The application of fragrance in the religious field has long-term records, but its affection to body and mind was ignored til recent years' researches starting in Eurpoe and becomes famous. Aroma fragrance is applied in the religious field to provide solemn and sacred functions. On top of this, it can also be used to comfort body and mind and prevent the spread of diseases in public areas. Besides of public, aromatic plants can also be as a role in calming mind, body and comforting pain even in private religious practice. Since long-term care issue becomes important these years, modern aromatherapy also provides an alternative to medical care option as orthodox medical care.

Aromatherapy focuses on the balance of body, mind and spirit, becomes stable and harmonious. This core concept can be adopted with religion since the religious field is used for using fragrance on ritual purposes to purify the field and welcome the God, or the Buddha. Therefore, the application of aromatherapy can be applied in combination with religious fields and concepts.

We explore the application from the perspective of aromatherapy in various aspects of religion, including rituals, personal practice, and religious medical care, providing a wider guideline of how to apply aroma fragrance for religious followers.

**Keywords:** Religion, Long-term care, Hospice care, Aromatherapy, Essential oils

## 一、前言

香氣在宗教場域的應用，由來已久，我們可以從各種儀式中，看見各種不同的香料應用，其目的不乏淨化場域，或迎請神佛。這些可歸因於香料本身，除了刺激嗅覺，引發正向的情緒心理反應外，也可以說是香氣給人的觀感，偏向於虛無飄渺，卻使人有所「感應」的。這種感應，主要是氣味的氛圍繚繞，而產生若有似無的感覺。在實際香氣對人體的身心影響，以及造成心靈所產生的抽象意念，香氣可說是宗教場域與個人修持的最佳幫手。

台灣地區早在二戰時期，就是很重要的香茅與樟腦油的產區，然而芳香療法也是在二次世界大戰時，芳香療法的概念才逐步成形，雖然精油早就在歐洲地區盛行，但當時最主要是應用於香水產業上；另外，精油本身也是很重要的藥物成份來源，以及食品工業所使用的香料。

在台灣約莫在 1980 年至 1990 年代開始發展芳香療法，主要運用則是在美容 SPA 產業上。<sup>1</sup>經歷三十年的發展，芳香療法在台灣已呈現多元的樣貌，尤其如今在正統醫療中，芳香療法時常扮演輔助性質，主要運用在於舒緩病人的痛苦，以及醫療環境下造成的相關人員的壓力。

由於台灣地區人口逐步邁入老齡化的階段，長期照顧、安寧療護與臨終關懷將成未來趨勢，宗教與宗教師所能提供的心靈關懷，也成為重要的區塊。基督宗教很早即有「牧靈關顧」(Pastoral Care)的存在，佛教則是從 1995 年，釋道興以志工身分，參與台大醫院緩和醫療病房的醫療服務，開啟佛教在宗教上的醫護關懷。<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> 台灣地區何時開始引進芳香療法，並沒有明確的說法，筆者則從台灣第一本芳香療法翻譯書籍-《芳香療法精油寶典》(Wanda Sellar, 溫佑君譯, 台北: 世茂, 1996 年)的出版, 推論開始之年代。

<sup>2</sup> 參閱: 釋道興, 〈「此時我在?」-臨終病床宗教師的陪伴過程探微〉, 慈濟大

但宗教本身也面臨著人口的老化問題，因此面臨老死議題時，宗教本身如何處理與看待，也將成為問題。因此，佛教僧伽醫護基金會在 1997 年成立，主張「安身方能道隆」，開始提供教內僧眾相關的醫護服務。<sup>3</sup>

由西方所傳入的芳香療法，是利用植物精油，使身心能達到舒適的目的，目前學派大致主張所謂「身、心、靈」三者平衡，利用精油的氣味與芳香分子具有的療效，使身心能安穩和諧。<sup>4</sup>這樣的理念，與宗教契合，不僅是上述所說的醫療照護範疇，筆者甚至發現，宗教人士對於精油的使用，也頗為廣泛接受。因此如何應用芳香療法在各種宗教體驗上，或是個人運用於修行之中，乃至於宗教的心靈與醫護關懷，筆者以香氣對於人類的身心影響，試圖探討近年所流行之芳香療法，提供宗教（主要以佛教）、個人，與醫護關懷三個層面，作為分析與意見提供。

## 二、宗教場域的精油運用

### （一）場域薰香的問題與建議

在宗教場域中，能與香有最直接關係，就是儀式的進行，這在各類宗教都顯而易見。台灣在宗教上用拜香，主要以立香為主，在各大寺院與宮廟都能見著，信仰者在進入廟宇後，多會以香膜拜，藉由香煙傳遞上蒼，祈求神靈。

---

學宗教與文化研究所碩士論文，2003 年。

<sup>3</sup> 參閱：佛教僧伽醫護基金會網站，<http://www.sangha.tw/content.asp?id=1>，2018 年 3 月 29 日，線上檢索。

<sup>4</sup> 身、心、靈，指的是身體（Body）、心理或心智（Mind）、靈魂或靈性（Spirit），這是較屬於西方信仰特有的說法，也就是在身與心之間，應有一個主宰。但佛家認為不應有個主宰在其中，因此這裡「靈」的說法，僅是提出西方芳香療法學派所提出的見解，本篇整體仍偏向在身心上的敘述。

根據 2007 年「環保署/國科會空汙防制科研究合作計畫」的報告，台灣在 2006 年，估計寺廟燃燒的拜香，約有 4,190 公噸。<sup>5</sup>從這份報告可以明白，台灣在香的需求龐大，但同時也有造成空氣汙染與健康危害的疑慮。然而香的需求，除了傳統上的意義外，更有民眾心理上的需求，因此政府意欲禁香或減香的舉措，將直接牴觸宗教信仰在拜香使用上的意義，而且若以空氣汙染的角度而言，台灣地區燃燒拜香的汙染比率極低，因此要將汙染源歸咎於香，似乎也嫌本末倒置。<sup>6</sup>但是對於區域空間的汙染濃度，的確也是宗教場域應當重視的。

傳統拜香中，其成分除了木粉（主要以新山檀、老山檀、龍柏木……等），還會混合中藥粉（乳香、甘松、茴香、肉桂、丁香……等）製成。另外，在製香時，會加入碳酸鈣（ $\text{CaCO}_3$ ），碳酸鈣之添加主要目的為降低製造成本，並可維持燃燒之效率。<sup>7</sup>雖然傳統拜香的製作看似天然，但來源品質則無法詳細確認，其中或許混雜其他成本更低的物質，或人工香料等，影響原本線香的品質，以及燃燒後可能增加產生的汙染物。

由於宗教場域在設置上，需要莊嚴肅穆感，這除了場域在視覺上的影響，氣味也影響我們對環境的認知，也是宗教場域使用香來營造環境氛圍的因素。在寺廟中，因常用拜香，使寺廟常有檀香或沉香的氣味繚

---

<sup>5</sup> 參閱：朱信，〈燃燒金紙、拜香及爆竹產生空氣汙染物之減量及危害評估子計畫一：燃燒金紙及拜香產生空氣汙染物之成分分析及排放量推估〉，《95 年度「環保署/國科會空汙防制科研究合作計畫」成果完整報告》（2007 年）。

<sup>6</sup> 根據 2017 年行政院環保署委外調查資料當中，在金紙燃燒這一區塊，僅佔全台面源 PM2.5 排放總影響比例的 2%。資料來源：張良輝，〈強化空氣品質模式制度建立計畫（第二年）EPA-105-FA18-03-D045〉，《行政院環境保護署專案計畫》（2017 年），頁 6-59。

<sup>7</sup> 楊奇儒，〈低汙染拜香研發：拜香主要成分對拜香燃燒特徵之影響〉，國立成功大學環境工程學系博士論文（2006 年），頁 73。

繞，但除了使用拜香以外，香花也是常見的供養物，例如：玉蘭花、晚香玉、茉莉、睡蓮……等，都是台灣宗教常見的香花供養種類，因此花香也常混合著拜香的氣味，飄散於場域之中，能使人感到肅穆之外的舒適。

在宗教儀式中，可能會比平日拜香使用量更大，因此若要減少拜香的燃燒量體，精油的使用可能會是一個折衷的方案。但在儀式當中使用精油，可能無法達到燃香時，煙燻繚繞的氣氛，同時開放式的空間，要達到香氛在大範圍空間環繞，也將有所困難。要解決這個問題，可利用造霧機作為薰香的儀器，除了可營造場域的氣氛，也可將精油輕易擴散於空間，同時也能達到冷卻降溫，以及減少燒香所產生的污染。

在精油選擇上，由於精油的成本較為昂貴，因此選用的精油，以成本較為低廉、氣味維持度較久，且又能符合場域氣氛為主的精油，例如具有類似檀香氣味的阿米香樹（*Amyris balsamifera*）精油。<sup>8</sup>另外廣藿香（*Pogostemon cablin*）精油的氣味渾厚，在印度線香與藏香中，是常見的香料，但廣藿香的氣味較為濃厚，且因為純精油的氣味帶有泥土、草根的氣味，接受度較為兩極，但稀釋後並與其他的精油混合使用，可創造出美妙的氣味，因此使用時只需要微量，即可感受其氣味帶來的芬芳。在南美傳統上，會使用在淨化儀式的祕魯聖木（*Bursera graveolens*），精油也可作為選擇對象，它含有與沉香相同的成分「二氫- $\alpha$  沉香呔喃」（*dihydro- $\alpha$ -agarofuran*），或可做為沉香的替代品。但祕魯聖木的氣味較為上揚活潑，帶有刺激的煙燻氣息，或許無法與沉香比擬，但透過不同精油的混合調配，也能夠達到氣味上的相似度。

以上三種精油，不僅在價格上具有優勢，同時氣味也能符合宗教該

---

<sup>8</sup> 阿米香樹，又稱西印度檀香，芸香科喬木，原產於西印度群島，精油具有類似檀香的氣味，但氣味比之檀香則較為平淡。



有的莊嚴。我們可以透過如調製拜香的模式，將精油以不同比例調和，作為複方，將之滴入造霧機，與拜香交互並用於宗教儀式當中。除了這三種精油外，也可使用橘子（*Citrus reticulata*）、芳樟（*Cinnamomum camphora* Sieb. var. *linaloolifera*）……等氣味清新柔和的精油，使氛圍不過度嚴肅凝重。另外，雖然檀香、沉香，以及各種花香類精油較為昂貴，但在用量上可取微量（筆者建議約 1% 即可），混合在上述的精油中成為複方。但是筆者認為宗教場域的香氣，不宜過分複雜，宜選用氣味相似度與融合度高的精油作為調配。

## （二）公共空間的疾病預防

宗教場域雖是神聖的空間，但因信仰群眾往來，尤其法會期間，信眾往來更為頻繁，因此預防傳染疾病的傳佈，也是值得注意的事情。如果我們從傳統拜香製作所用的材料，以及現代科學的研究，或可發現這些藥材，在薰香的同時，香料內含的芳香分子飄散於空氣中，可能具有某種預防感染的作用。

在古代科學尚不發達的時代，疾病感染可能被作為邪靈入侵的象徵，因此在宗教上便有應對之法，這些方法也與香料的使用，有密切的關係。佛教對於相關的記載，常出現在密教部的經典中，例如在《大方廣菩薩藏文殊師利根本儀軌經》云：

若以酥蜜酪和合粳米作護摩，得夜叉調伏，又降伏夜叉用安悉香作丸，搵酥蜜酪護摩得成就。若降伏乾闥婆，用乳香作護摩。降餓鬼，用吉祥香作護摩。若緊翼羅，用娑哩惹囉娑香作護摩。若為一切各各作障難，各逐所用物八百作護摩。滿七日當得除滅。<sup>9</sup>

<sup>9</sup> 〈略說一字大輪明王畫像成就品〉，《大方廣菩薩藏文殊師利根本儀軌經》卷

護摩原是印度婆羅門教的火供儀式，為後期秘密化的佛教吸收，在藏傳與日本佛教中，皆可見之。而從經典來看，降伏誅惡鬼神，可用諸香料作護摩，並做滿七日即可滅除。這些敘述雖然是要降伏不善非人眾生，使自身不受其侵擾，但作為現代科學的角度而言，焚香具有淨化空間，使人不受邪病侵害，同時帶來正向的心理情緒，是可以理解的。

植物因應疾病感染的問題，會在體內產生芬多精（*phytoncide*），芬多精具有抗菌的作用。<sup>10</sup>這些物質在香料當中含量更為豐富，因此做為宗教公共空間的使用，除了能增強對場域的神聖性，也能達到預防疾病的效果。

疾病傳遞主要以接觸與飛沫傳染為主，例如流感。根據現代研究，有不少精油具有抗病毒的作用，肉桂（*Cinnamomum verum*，異名：*C. zeylanicum*）與檀香（*Santalum album*）就是其中二例。在一份 2009 年的報告中，顯示肉桂能抗 H5N1 流感病毒。<sup>11</sup>另一份 2012 年的研究報告，則顯示檀香中所含的  $\beta$ -檀香醇（ $\beta$ -santalol），能抑制 H3N2 流感病毒活性。<sup>12</sup>我們從科學證實香料所含的成分，具有抗感染能力，對於時下流行的流感病毒、輪狀病毒，或是其他傳染病菌，可能都有一定的幫助。因此使用天然的拜香或是精油薰香，能達到預防感染疾病的目的，因而在屬於宗教的公共空間薰香，有更正當的理由。

---

16, CBETA, T20, No.1191, P.0891a。

<sup>10</sup> 芬多精指的是植物所產生的揮發性芳香物質，主要為萜類（*Terpenes*），目前多以揮發油（*Volatile oil*）稱呼，這類物質也是精油的主要成分。

<sup>11</sup> Ovadia M, Kalily I, Berstein E, 'Cinnamon Fraction Neutralizes Avian Influenza H5N1 Both in Vitro and in Vivo', *Antiviral Research* 82(2):A35, 2009.

<sup>12</sup> Paulpandi M, Kannan S, Thangam R, Kaveri K, Gunasekaran P, Rejeeth C, 'In vitro anti-viral effect of  $\beta$ -santalol against influenza viral replication.', *Phytomedicine*, Volume 19, Issues 3-4, 2012.

### 三、個人修持與芳香療法

#### (一) 治身之道

不論在佛教、道教，或其他宗教，以及身心靈團體中，都有特定的修持法則。一般人認為，佛教的修持，比較偏向心為主導，不若道教強調安身續命，但佛陀苦行六年，最終發現，修行唯有先養護好色身，讓身體適度輕安，才有助於修行，因此修行首要的，應當著重於身體的健康。

在佛教律典中，有許多僧侶治病的方法，例如《根本說一切有部毘奈耶藥事》：

時，薄伽梵在室羅伐城逝多林給孤獨園。時，諸苾芻秋時染疾，身體痿黃，羸瘦憔悴，困苦無力。世尊見已，知而故問阿難陀曰：「何故諸苾芻，身體痿黃，羸瘦無力？」阿難陀白佛言：「大德！諸苾芻等，既侵秋節遂染諸病，身體痿黃，羸瘦無力。」佛告阿難陀：「由是病苦，我今聽諸苾芻服食雜藥。」<sup>13</sup>

這段記載比丘們因秋季染病，造成身體消瘦無力，因此佛陀告阿難，讓比丘們按時服用各種藥物，以期身體復原。佛陀告訴僧侶如何用藥，其中也包含許多香料植物，例如薑、胡椒、蓮花、檀香……等，這些藥材也是芳香療法中會使用到的。另外，在義淨三藏的《南海寄歸內法傳》也寫到僧侶相關用藥的紀錄，其中義淨寫道：「前云量身輕重，方食小食者，即是觀四大之強弱也。若其輕利，便可如常所食。必有異處，則須視其起由，既得病源，然後將息。」<sup>14</sup>這裡提到觀四大強弱，是依佛

<sup>13</sup> 《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷 1，CBETA，T24，No.1448，P.0001a。

<sup>14</sup> 《南海寄歸內法傳》卷 3，CBETA，T54，No.2125，P.0223b。

教所說四大，也就是地、水、火、風，乃物質組成的四種基本要素，身體的四大的是否平衡或強弱，會影響身體的健康程度，因此觀身體四大那些地方可能有問題，則要有應對之方來解除。芳香療法作為自然療法的一環，著重的仍是「預防重於治療」，因此對於修行者在四大的觀察，若有四大不平衡的現象，亦可先使用能對應之精油。

性廣法師在《佛教養生學》中提到：「從佛典的『四念處』教學中，可依身念處的廣義修學，而正念正知身體的姿勢，並可察覺姿勢身體對健康的鉅大影響。」<sup>15</sup>因此調和身體，使身體具有一定的彈性與柔軟，可說是禪定的前行，不僅能讓疼痛減緩，也能使疾病發生率降低，可助於禪坐時的精神集中，不至於因受病痛而坐立難安，更易於由身念處觀察四大變化。這意味著適當的運動是必要的，而精油亦可運用在這方面的輔助。

法國芳香療法名家法蘭貢（Pierre Franchomme）在 1990 年，與潘威爾（Daniel Péroël）合著 *L'aromathérapie exactement*（無中譯本，中文暫譯《精確芳香療法》）一書，本書將精油當中的化學分子做了型態分類（Chemotype，簡稱 CT），並發展出一套俗稱「精油四象限」的精油化學結構模型，將相同的官能基分子作一大類，並從大類中分判大略性質作用，是現今全世界芳香療法廣用的結構圖。<sup>16</sup>這個模型也結合西方四元素說（Doctrine of the Four Elements），將四元素分別套用於四個象限之中，四元素說雖與佛教所謂四大種，在哲理上不同，但在現象的解釋上，其原理仍是可以對應的。

就筆者認知，雖然這套化學結構分類法，以及四元素的對應模型，

---

<sup>15</sup> 釋性廣，《佛教養生學》（桃園：法界，2017 年），頁 xiii。

<sup>16</sup> Pierre Franchomme, Daniel Péroël, "L'aromathérapie exactement", Roger Jollois, Bayeux, France, 2001.

只能算是一種「假說」，但在應用上，的確也能發現他獨到的見解。且依照其分類，在使用精油上，就能夠輕易對照四大性質，來解決問題。

例如：缺乏運動而造成肌肉僵硬疼痛，是地大無法運作，起因可能是風大不調，使肌肉循環不佳、乳酸代謝不良，因此造成肌肉痠痛。針對這個問題，芳香療法常用百里香（*Thymus vulgare*）精油，稀釋於按摩油中，局部按摩於肌肉疼痛處。百里香精油主要成分為百里酚（Thymol），能加速局部循環，幫助肌肉代謝，有助於肌肉的消炎止痛。<sup>17</sup>百里酚在精油四象限中，坐落於第三象限，屬於風元素，因此推測其作用，能強化身體風大局部的運行，而達到舒緩肌肉疼痛效果。

另外，許多精油對於肌肉骨骼疼痛，都有一定的幫助，同時能強化身體系統的運作，將之配合在適當的運動中，可讓修行事半功倍。例如運動前，可以使用檸檬香茅（*Cymbopogon citratus*），以按摩油調和 5% 的劑量，先行按摩於肩頸與四肢。檸檬香茅主要結構為檸檬醛（Citral），在精油四象限中，屬於第二象限的水元素，除了使肌肉有彈性外，還具有消炎、止痛與抗痙攣的作用，可預防運動可能帶來的傷害。<sup>18</sup>

除了檸檬香茅之外，胡椒薄荷（*Mentha piperita*）、迷迭香（*Rosmarinus*

---

<sup>17</sup> 百里香精油有多種不同的主要化學型態，芳香療法中最常用有：百里酚型（CT Thymol）、香芹芥酚（CT Carvacrol）型、沉香醇型（CT Linalool）。本段主要介紹以百里酚型為主。以百里酚為主的百里香精油，具有強烈的皮膚刺激性，因此在使用上，筆者建議安全劑量建議在 1%，最高不超過 5%。

參閱：Jennifer Peace Rhind，鄭百雅譯，《破解精油》（新北：大樹林，2018 年），頁 200-202。

<sup>18</sup> M.M. Blanco, C.A.R.A Costa, A.O. Freire, J.G. Santos Jr., M. Costa, 'Neurobehavioral effect of essential oil of *Cymbopogon citratus* in mice', *Phytomedicine*, Volume 16 ,2009, PP.265-270.

officinalis)精油,也有助於疼痛的減緩。<sup>19</sup>另外黃樺(*Betula alleghaniensis*)與芳香白珠樹(*Gaultheria fragrantissima*)的精油含有高達96%以上的水楊酸甲酯(Methyl salicylate),能在肌肉疼痛不適時,達到立即緩解的作用,水楊酸甲酯也是各類痠痛藥膏中常見的成分,但使用上需注意其劑量,以免發生中毒。

疼痛通常是身體給我們的警訊,因此面對疼痛,是需要詳細觀察的。佛法中四念處的身念處,可以讓我們觀察自己的身體變化,幫助我們找到身體的問題,同時配合運動以及精油的使用,可有助於禪修前,將身體調適到最佳狀態。

## (二) 禪修的建議

在打坐時,許多人喜歡點沉香或檀香,以求在精神上能夠集中,這是因為沉香或檀香能夠幫助放鬆,以及使精神穩定。根據研究指出,檀香(*Santalum album*)可提高專注度,同時能提升情緒。<sup>20</sup>另外,許多精油也具有放鬆身心,與穩定精神的作用,因此在打坐時,可以選用適合

---

<sup>19</sup> 胡椒薄荷含有40~50%左右的薄荷腦(Menthol),能讓人感到清涼,同時也具有鎮靜作用。參閱:Farco JA, Grundmann O., 'Menthol—Pharmacology of an important naturally medicinal "cool"', *Mini Rev Med Chem.*, 2013 Jan; 13(1):124-31.

迷迭香具有良好的抗發炎與抗氧化能力。參閱:de Almeida Gonçalves G, de Sá-Nakanishi AB, Comar JF, Bracht L, Dias MI, Barros L, Peralta RM, Ferreira ICFR, Bracht A, 'Water soluble compounds of *Rosmarinus officinalis* L. improve the oxidative and inflammatory states of rats with adjuvant-induced arthritis.', *Food Funct.* 2018 Apr 25;9(4):2328-2340. doi: 10.1039/ c7fo01928a.

<sup>20</sup> Heuberger E, Hongratanaworakit T, Buchbauer G, 'East Indian Sandalwood and alpha-santalol odor increase physiological and self-rated arousal in humans.', *Planta Med.* 2006 Jul;72(9):792-800. Epub 2006 Jun 19.

的精油作為輔助。

由於沉香與檀香的精油價格高昂，因此在薰香上並不建議單用，可先與其他精油混合後使用，或以其他精油替代（例如前面所提的：阿米香樹、廣藿香、祕魯聖木）。在筆者經驗中，通常帶有渾厚泥土、大地、木柴氣息的精油，能使心情沉澱，很適合作為禪修時薰香的精油，岩蘭草（*Chrysopogon zizanioides*，異名：*Vetiveria zizanioides*）精油具有渾厚的泥土濕氣、煙燻與草根的氣息，因此筆者認為很適合用於禪修。<sup>21</sup>在《芳香療法實證學》敘述岩蘭草，是引領人進入內心真實感受的推手。<sup>22</sup>另外，在一份動物實驗中，顯示岩蘭草能強化大腦額葉與頂葉大腦皮質的  $\gamma$  波，降低  $\alpha$  和  $\beta$  波，在專注力的提升上有所幫助。<sup>23</sup>根據筆者自己的經驗，岩蘭草稀釋至 0.5% 甚至更低的 0.1% 時，氣味較為淡雅，也比較舒適愉悅，薰香時可以與其他具木質氣味的精油混合使用。除了薰香外，比較建議塗抹於胸口或腹部。

有些人在禪坐時，容易昏沉，面對這樣的情況，筆者並不建議使用具有放鬆作用的香或精油，應以能振奮，但能有助於集中精神的精油為主。除了岩蘭草以外，西伯利亞冷杉（*Abies sibirica*）可能會是不錯的

---

<sup>21</sup> 岩蘭草又稱香根草、培地草，原生於印度與東南亞地區，深根性，耐旱、耐鹽，抓地力佳，許多國家以岩蘭草作為護坡植被，或栽種於金屬污染的土地上。精油主要為根部萃取，為香水與美容界愛用的原料，具有抗菌的作用，可用於美容護膚。

<sup>22</sup> Monika Werner, Ruth von Braunschweig, 李文媛等譯，《芳香療法實證學》（台北：德芳國際，2015年），頁233。

<sup>23</sup> Cheaha D, Issuriya A, Manor R, Kwangjai J, Rujiralai T, Kumarnsit E, 'Modification of sleep-waking and electroencephalogram induced by vetiver essential oil inhalation.', *J Intercult Ethnopharmacol.* 2016 Feb 14;5(1):72-8. doi: 10.5455/jice.20160208050736. eCollection 2016 Jan-Feb.

選擇。<sup>24</sup>另外，台灣特產的尚楠（*Calocedrus formosana*）精油，不僅有卓越的抗菌能力，<sup>25</sup>氣味上也偏向沉穩、安定，但又不曾過於放鬆，使人昏昏欲睡，尚楠香粉也是拜香中可見的素材之一。屬於松柏科（裸子植物）一類的精油，若是以針葉萃取，主要成分會以松油萜（*pinene*）、檸檬烯（*limonene*）為主，氣味上屬於清新上揚，在禪坐上應可避免昏沉的情況。

但是在精神亢奮，或是緊張焦慮的狀態下，則可以使用具有放鬆效果的精油，這些主要能提高身體副交感神經的運作。在國內一份研究中發現，羅馬洋甘菊（*Chamaemelum nobile*，異名：*Anthemis nobilis*）、佛手柑（*Citrus bergamia*）、檀香（*Santalum album*）三種精油，能夠強化副交感神經，因此可以達到放鬆的作用，對於打坐產生的焦躁感，可能可以提供一些幫助。<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> 在一份 2011 年的報告中指出，西伯利亞冷杉對於長時間操作 VDT 的人士，可降低疲勞程度。參閱：Eri Matsubara, Mio Fukagawa, Tsuyoshi Okamoto, Koichiro Ohnuki, Kuniyoshi Shimizu, Ryuichiro Kondo, 'The essential oil of *Abies sibirica* (Pinaceae) reduces arousal levels after visual display terminal work', First published: 6 April 2011, <https://doi.org/10.1002/ffj.2056>.

<sup>25</sup> 尚楠，又稱台灣尚楠、台灣翠柏、黃肉仔、黃肉樹，是台灣特有種，也是台灣針葉五木之一。各部位皆能萃取精油，其中以木心所萃取的精油，最具抗菌力。參閱：張惠婷、吳季玲、張上鎮，〈台灣尚楠精油與抽出物之抗真菌與抗細菌活性評估〉，《中華林學季刊》38 卷 1 期（2005 年 3 月 1 日），頁 119-126。

<sup>26</sup> 何毓倫，〈薰衣草、茉莉、洋甘菊、檀香或佛手柑精油吸入性芳香療法對心律變異度的影響〉，南華大學自然醫學研究所（2007 年）。這裡指的佛手柑（英文：*Bergamot*）是芳香療法中錯誤的譯名，應被翻譯成油橙、油柑，或貝佳蜜柑，原產於義大利，並不是東亞地區常見的佛手柑（*Citrus medica* var. *sarcodactylis*），但這個名稱已廣泛使用在各領域，因此還需注意英文名稱與學名。



由於部分精油含有比較激勵中樞神經的成分，因此在使用上，可能會造成打坐時容易出現幻覺。因此筆者建議，最好避免使用以下精油：鼠尾草（*Salvia officinalis*）、牛膝草（*Hyssopus officinalis*）、樟樹（*Cinnamomum camphora*）、胡薄荷（*Mentha pulegium*，或稱普列薄荷）、樟腦迷迭香（*Rosmarinus officinalis CT Camphor*）、側柏（*Thuja occidentalis*）。<sup>27</sup>

## 四、醫療照護與精油運用

### （一）宗教的醫療觀

在前言，筆者提到宗教師參與醫護關懷。佛教在現代醫護關懷過程當中，看似較晚發展，但我們若看中國佛教歷史，也不難看到佛教在醫病與人道關懷上的貢獻。以佛教的角度而言，佛陀是大醫王，而佛法則是法藥。在《大智度論》中提及：

佛如醫王，法如良藥，僧如瞻病人。我當清淨持戒、正憶念，如佛所說法藥，我當順從。僧是我斷諸結病中一因緣，所謂瞻病人，是故當念僧。<sup>28</sup>

這段除了敘述佛法僧的重要性外，我們也可以知道，佛法如藥，而僧人的職責在於以法藥來幫助眾生。在中國地區，佛教人士深信病痛是惡業的展現，例如民間流傳悟達國師與人面瘡的故事。會有這樣的信仰，主要來自於經典的記載，例如《法句譬喻經》中有一段故事：在賢提國有一生病的老比丘，佛陀為他洗淨身體，其中佛陀也與眾比丘說明，這

<sup>27</sup> 這類精油主要含有高量的單萜酮類（Monoterpene Ketones）的芳香分子，可能具有神經毒性，因此不建議打坐中使用。

<sup>28</sup> 《大智度論》，CBETA，T25，No.1509，P.0224a。

位比丘前世的罪業。<sup>29</sup>關於這類因果疾病的記載，在佛經中有眾多描述，也因此加深「疾病即是業果」的信仰。

佛教在漢代傳入中國地區，當時可能也被視為黃老神仙之術一類。在《後漢書》記載：

英少時好游俠，交通賓客，晚節更喜黃老，學為浮屠齋戒祭祀。八年，詔令天下死罪皆入縑贖。英遣郎中令奉黃縑白紬三十匹詣國相曰：「託在蕃輔，過惡累積，歡喜大恩，奉送縑帛，以贖愆罪。」國相以聞。詔報曰：「楚王誦黃老之微言，尚浮屠之仁祠，絜齋三月，與神為誓，何嫌何疑，當有悔吝？其還贖，以助伊蒲塞桑門之盛饌。」因以班示諸國中傳。英後遂大交通方士，作金龜玉鶴，刻文字以為符瑞。<sup>30</sup>

劉英為東漢光武帝之子，在晚年時喜好黃老之術，更用祭祀之法用於供養佛教之上。縑贖是古代用來贖罪的細絹，浮屠即是佛陀，伊蒲塞指的則是在家居士。劉英以縑贖為死刑犯赦罪，並做齋戒儀式，以消除過惡。由史書記載或可推測，佛教傳入中國後，已透露出與黃老結合的神化色彩，在因果的認知中，認為惡業可透過佈施與儀式，依佛陀的慈悲得以化解。這樣的業果概念，一直是佛教在解釋病痛當中的主流，也延伸出生病是消業障的思維。

不僅是佛教，基督教也認為，生病也可能是代表罪。在〈羅馬書〉中有一段這麼說：「這就如罪是從一人入了世界，死又是從罪來的；於

---

<sup>29</sup> 見〈刀仗品〉，《法句譬喻經》卷2，CBETA，T04，No.0211，P.0591b-0591c。

<sup>30</sup> 劉宋·范曄，〈列傳·光武十王列傳〉，《後漢書》，中國哲學書電子化計畫，列18，網址：<https://ctext.org/hou-han-shu/guang-wu-shi-wang-lie-zhuan/zh>，2018年4月28日線上查索。

是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪。」<sup>31</sup>可見得疾病是罪孽所引起的思想，是大多數宗教所認定的。不過在〈約翰福音〉有另一段記載：

門徒問耶穌說：拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這個人呢？是他父母呢？耶穌回答說：也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。<sup>32</sup>

這是耶穌為一位盲者治療眼疾的故事，意喻神將在這盲者的身上，顯現榮耀。如果我們不從消除罪業來看，耶穌的話必然是要加深門徒，對神的信心，而以這樣的「神蹟」示眾。也因此疾病可能在基督徒的看法中，也是一種神的榮耀，因為神必然顯現神蹟。但若先不論是否榮耀，或是能否加深門徒的信心，筆者認為耶穌可能也考慮到病患的心理狀態，因而在他面前不講罪，而講為了榮耀神。

這或許是現代人在宗教的心靈關懷上，對病患必須要有的同理心，尤其宗教將疾病視為罪業，對病患而言，罪業的說法可能會產生更大的打擊，疾病使人身體虛弱、疼痛，心理的狀態也就容易趨於負面，在這種狀態之下，讓病人能產生治癒的信心，是有必要的。因此在醫病照護上，需要考慮到病患如今的身心狀態，在治療同時，也給予適時的鼓勵與關懷，尤其在長期照護與安寧療護上，應當特別重視。

運用精油的特性，除了對於疾病可以有一定的幫助外，同時也有益於情緒與壓力的釋放，因此如何運用精油，做為醫病上的輔助，或可做為宗教師在疾病的心靈關懷上，或是宗教人士本身患病的情況下，可選擇的其中一種方式。例如檀香本身能強化副交感神經，進而放鬆身心，對於身體因疼痛而身心緊繃的病人，或可舒緩身心的不適感，同時產生

---

<sup>31</sup> 《新約聖經》〈羅馬書〉5:12。

<sup>32</sup> 《新約聖經》〈約翰福音〉9:2-3。

正向的心念，這在身體與心靈上，都有一定的輔助效果。

以下就長期照護及安寧療護，從身體照顧與心靈關懷的角度出發，說明芳香療法可提供的幫助。

## (二) 長期照護與安寧療護

現今台灣已邁入少子化的高齡社會，長期照護成為迫切需要討論與解決的問題。長期照護的對象，主要是以無法自理日常生活的人為主，例如失智症、無法正常行走、長期臥病在床……等狀況，這些狀況以老年人居多。在邁入高齡化社會後，政府在 2007 年開始推展《十年長照計畫》(簡稱長照 1.0)，在 2015 年，台灣長期照護法在立法院通過，在 2017 年後長照法正式實行，並開始推動《十年長照計畫 2.0》(簡稱長照 2.0)。

依據長照法的條目，長照服務依其提供方式，區分為五大類：(一) 居家式，(二) 社區式，(三) 機構住宿式，(四) 家庭照顧者支持服務，(五) 其他經中央主管機關公告之服務方式。這五項中的前三項，可涉及到醫事服務，而第四項則涉及情緒支持及團體服務。<sup>33</sup>芳香療法的應用，本身可以涉及到前四項，可做為日常生活照顧，以及醫事輔助的一環。

芳香療法在台灣，已有不少運用於長照的案例，以失智症的研究為例，台灣一份 2014 的研究發表，指出在長照機構中，利用雪松、佛手柑、薰衣草、檀香所調配的複方精油，放入水氧機內擴香，可使失智症

---

<sup>33</sup> 見：衛生福利部「長照政策專區」長期照顧服務法網頁，網址：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3921-29064-201.html>，2018 年 4 月 28 日，線上查索。

患者精神焦慮感降低，睡眠品質也變佳。<sup>34</sup>另外一篇則探討安養機構住民，在使用狹葉薰衣草（*Lavandula angustifolia*）薰香後，憂鬱情況與心率變異皆呈現正向的發展。<sup>35</sup>

除了薰香以外，撫觸按摩可能也是絕佳的方法，芳香療法中，按摩的確佔有非常大的份量。精油搭配撫觸是有力的組合，能夠有效舒壓、減輕焦慮。<sup>36</sup>甚至有人提出，撫觸按摩是必要的，按摩強化了精油的效果，但這項研究的發現，薰香並沒有特別的作用，研究者並不支持使用純粹的薰香，來減少嚴重失智患者的躁動。<sup>37</sup>

除了情緒上的幫助，在身體上的護理，芳香療法也能提供幫助。由於身體老化的因素，可能因疾病產生各種問題，皮膚潰瘍與筋骨疼痛是常見的狀況，尤其修行者可能需要長時間打坐，造成循環不佳，這類身體問題可能會更為明顯。針對這種情形，芳香療法也可以做為藥物以外的第二種選擇。2016年，突尼西亞的斯法克斯大學（Sfax University），以穗花薰衣草（*Lavandula aspic*，異名：*L. latifolia*）製成油膏，做了一項對傷口癒合的動物研究，發現對大鼠傷口癒合速率增加了98%。<sup>38</sup>穗

---

<sup>34</sup> 吳柔靚，〈芳香療法對長照機構失智老人的健康促進影響之研究〉，經國管理暨健康學院健康產業管理研究所（2014年）。

<sup>35</sup> 朱如茵，〈芳香療法改善安養護機構老年住民憂鬱情緒及心率變異度之成效探討〉，國立陽明大學臨床護理研究所（2003年）。

<sup>36</sup> Jane Buckle，高上淨等譯，《進階臨床芳香療法》（台北：台灣愛思唯爾，2016年），頁128。

<sup>37</sup> Snow LA, Hovanec L, Brandt J, 'A controlled trial of aromatherapy for agitation in nursing home patients with dementia.', *J Altern Complement Med.* 2004 Jun;10(3):431-7.

<sup>38</sup> Ben Djemaa FG, Bellassoued K, Zouari S, El Feki A, Ammar E, 'Antioxidant and wound healing activity of *Lavandula aspic* L. ointment.', *J Tissue Viability.* 2016 Nov; 25(4):193-200. doi: 10.1016/j.jtv.2016.10.002. Epub 2016 Oct 5.

花薰衣草在芳香療法中較為少用，但在皮膚護理上，可能比真正薰衣草更具潛力，但因為具有較高的刺激性，使用上也必須要謹慎稀釋使用。<sup>39</sup>另外，對於關節疼痛的問題，薑 (*Zingiber officinalis*) 可能會有所幫助；在相關研究中，一份針對香港社區老年人關節疼痛的研究報告，使用薑與甜橙精油，做 3 周 6 次的芳香按摩，實驗結束後，認為芳香療法或許具有潛力，成為短期緩解膝關節疼痛的替代方案。<sup>40</sup>

除了長期照護外，安寧療護也是值得探討的議題。筆者擔任芳療師，曾以志工身分接觸安寧照護，主要便是提供患者、家屬，或醫護人員的芳香按摩。其中遇見癌症末期病患，身體疼痛無法入眠，筆者通常會用真正薰衣草、甜橙、大西洋雪松、玫瑰、橙花、檀香、佛手柑……等，具有放鬆作用的精油，搭配輕柔撫觸的按摩。病患通常可能因插管而一開始感到不適，但在輕柔有韻律的按摩過程中，病患可在幾分鐘後便能進入夢鄉。

不少文獻指出，精油當中許多成分具有抗癌作用。<sup>41</sup>但筆者認為，使用芳香療法在安寧療護上，為的並不是「治療」病症，而是給予病患在生命感到無助時，能夠獲得身體上的舒適，與精神上的支持，甚至是病患往生後對家屬的安慰，使病患能獲得較佳的生活品質。尤其在病患

---

<sup>39</sup> 穗花薰衣草的刺激性，來自於含量較高的 1,8-cineole，純油使用可能造成皮膚乾燥與過敏，稀釋在按摩油後，即可避免皮膚的過度刺激。

<sup>40</sup> Yip YB, Tam AC, 'An experimental study on the effectiveness of massage with aromatic ginger and orange essential oil for moderate-to-severe knee pain among the elderly in Hong Kong.', *Complement The Med.* 2008 Jun;16(3):131-8. doi: 10.1016/j.ctim.2007.12.003. Epub 2008 Mar 4.

<sup>41</sup> 利用 Pubmed 搜尋關鍵字：essential oil cancer 的相關學術文獻，可得 995 筆資料。網址：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=essential+oil+cancer>，2018 年 4 月 29 日線上查索。

生命末期，疼痛必然會加劇，若能以芳香療法作為輔助緩和疼痛的醫療，可減輕病患的痛苦。

Buckle 認為在安寧療護上，可使用「M」手法做為臨床醫護的輔助。這套手法是一套註冊療法，撫觸輕柔、程序嚴謹，適合用於極度脆弱、臨終與面臨壓力的人身上。<sup>42</sup>由於受安寧療護的患者的身體脆弱，也可能因治療產生的副作用而感到不適，在這種狀態下，筆者不建議施用施壓力道大的按摩，例如筋絡穴位按摩，因為這可能會使病患感到更為痛苦。

從以上的例子當中，我們可以發現，應用芳香療法在長期照護與安寧療護之上，不論是疾病的舒緩，或是情緒壓力上的釋放，乃至對心靈的支持，都能提供良好的輔助效果。對宗教團體而言，不論是給予心靈信仰上的安慰，或是用於較單純的療護問題，在信眾與宗教人士的身心問題處理上，芳香療法能成為絕佳的輔助方案。

## 五、結語

人類自古就運用芳香植物，除了飲食之外，或作為膏藥、或作為焚香，一直存在於社會文化的周遭。人類對氣味的追尋，從來沒有少過，但卻直到近代，芳香療法才形成一門獨立的顯學。芳香療法可運用的層面廣泛，除了生理醫療用途之外，也與宗教可有相當程度的結合。

面對現代環保意識抬頭的今日，雖然焚香或許並不是主要的空污因素，但在社會感官上，的確也起了不少變化。從行天宮的禁香，到龍山寺的減香活動，香本身代表的意義，以及歷史定位上，隨著時代演進，

---

<sup>42</sup> Jane Buckle，高上淨等譯，《進階臨床芳香療法》（台北：愛思唯爾，2016年），頁128。

在認知上也逐漸轉變，宗教在顧及傳統外，的確也需要轉換思考方向。在營造神聖性氛圍的目標此一前提不變下，可以將目光進一步看到作為關鍵成份的精油，把擴香的輔助方式納入考量。

而在輔助個人修行的部分，芳香的運用上可更為自由。使用精油不但可輔助身心的健康、預防疾病，同時也有助於修行的進展。但如《中阿含經》裡，舍利弗向佛陀說的：

猶如有一自喜年少，沐浴澡洗，熏以塗香，著白淨衣，瓔珞自嚴，剃鬚治髮，頭冠華鬘，若以三屍，死蛇、死狗及以死人，青瘀腫脹，極臭爛壞，不淨流漫，繫著咽喉，彼懷羞慙，極惡穢之。世尊！我亦如是，常觀此身臭處不淨，心懷羞慙，極惡穢之。<sup>43</sup>

香氛作為修行使用，或許有其方便之處，然而，對修行者而言，「常觀此身臭處不淨」卻是與芳香的使用目標相違。即便穿著再華麗，身體氣味再芬芳，這些在無常觀中，也都將成為不實虛妄的。修行者必須明白使用這些芳香植物的意義，僅是在於讓色身適度輕安，否則耽著於「香色」，便無益於修行，畢竟香氣也是無常而無法執取的。

面對眾生的老、病、死苦，宗教與醫療可說是相輔相成的角色，尤其在高齡社會世代，台灣推行的《十年長照計畫》，如何能在長照的這條艱苦漫漫長路上，支持被照顧者與照顧者，妥善地安穩雙方的身心，是接下來宗教與醫療雙方都無可迴避的議題。

筆者認為，一位懂得運用芳香療法按摩的芳療師，與能提供心靈支持的宗教師，是可以相互搭配的，在長照醫療上，對被照顧者可提供安寧療護、對照顧者又可起到身心護理，在宗教關懷上，亦可更強化信仰的力量，給予更多人間美善的傳遞。

---

<sup>43</sup> 〈舍梨子相應品獅子吼經〉，《中阿含經》卷五，CBETA, T01, No.0026, P.0453c。



## 參考書目

### 一、經典

- 〈略說一字大輪明王畫像成就品〉，《大方廣菩薩藏文殊師利根本儀軌經》  
卷 16，CBETA，T20，No.1191，P.0891a。
- 〈舍梨子相應品獅子吼經〉，《中阿含經》卷五
- 《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷 1，CBETA，T24，No.1448，P.0001a。
- 《南海寄歸內法傳》卷 3，CBETA，T54，No.2125，P.0223b。
- 《大智度論》，CBETA，T25，No.1509，P.0224a。
- 〈刀仗品〉，《法句譬喻經》卷 2，CBETA，T04，No.0211，P.0591b-0591c。
- 《新約聖經》〈羅馬書〉 5:12。
- 《新約聖經》〈約翰福音〉 9:2-3。

### 二、專書

- Jennifer Peace Rhind，鄭百雅譯，《破解精油》，新北：大樹林出版社，2018  
年。
- 釋性廣，《佛教養生學》，桃園：法界出版社，2017 年。
- Monika Werner，Ruth von Braunschweig，李文媛等譯，《芳香療法實證學》  
台北：德芳國際出版社，2015 年。
- Wanda Sellar，溫佑君譯，《芳香療法精油寶典》，台北：世茂出版社，1996  
年。
- Jane Buckle，高上淨等譯，《進階臨床芳香療法》，台北：台灣愛思唯爾，  
2016 年。

### 三、期刊論文

釋道興，〈「此時我在？」-臨終病床宗教師的陪伴過程探微〉，慈濟大學宗教與文化研究所碩士論文，2003年。

朱信，〈燃燒金紙、拜香及爆竹產生空氣污染物之減量及危害評估子計畫一：燃燒金紙及拜香產生空氣污染物之成分分析及排放量推估〉，《95年度「環保署/國科會空污防制科研合作計畫」成果完整報告》(2007年)。

張良輝，〈強化空氣品質模式制度建立計畫(第二年) EPA-105-FA18-03-D045〉，《行政院環境保護署專案計畫》(2017年)。

楊奇儒，〈低汙染拜香研發：拜香主要成分對拜香燃煙特徵之影響〉，國立成功大學環境工程學系博士論文，2006年。

Ovadia M, Kalily I, Berstein E, 'Cinnamon Fraction Neutralizes Avian Influenza H5N1 Both in Vitro and in Vivo', *Antiviral Research* 82(2):A35, 2009.

Paulpandi M, Kannan S, Thangam R, Kaveri K, Gunasekaran P, Rejeeth C, 'In vitro anti-viral effect of  $\beta$ -santalol against influenza viral replication.', *Phytomedicine*, Volume 19, Issues 3-4, 2012.

Pierre Franchomme, Daniel Péroël, "L' aromathérapie exactement", Roger Jollois, Bayeux, France, 2001.

M.M. Blanco, C.A.R.A Costa, A.O. Freire, J.G. Santos Jr., M. Costa, 'Neurobehavioral effect of essential oil of *Cymbopogon citratus* in mice', *Phytomedicine*, Volume 16, 2009.

Farco JA, Grundmann O., 'Menthol—Pharmacology of an important naturally medicinal "cool"', *Mini Rev Med Chem.*, 2013 Jan; 13(1):124-31.

de Almeida Gonçalves G, de Sá-Nakanishi AB, Comar JF, Bracht L, Dias MI, Barros L, Peralta RM, Ferreira ICFR, Bracht A, 'Water soluble compounds of *Rosmarinus officinalis* L. improve the oxidative and inflammatory states

- of rats with adjuvant-induced arthritis.’, *Food Funct.* 2018.
- Heuberger E, Hongratanaworakit T, Buchbauer G, ‘East Indian Sandalwood and alpha-santalol odor increase physiological and self-rated arousal in humans.’, *Planta Med.* 2006.
- Cheaha D, Issuriya A, Manor R, Kwangjai J, Rujiralai T, Kumarnsit E, ‘Modification of sleep-waking and electroencephalogram induced by vetiver essential oil inhalation.’, *J Intercult Ethnopharmacol.* 2016.
- Eri Matsubara, Mio Fukagawa, Tsuyoshi Okamoto, Koichiro Ohnuki, Kuniyoshi Shimizu, Ryuichiro Kondo, ‘The essential oil of *Abies sibirica* (Pinaceae) reduces arousal levels after visual display terminal work’, First published: 6 April 2011, <https://doi.org/10.1002/ffj.2056>.
- 何毓倫，〈薰衣草、茉莉、洋甘菊、檀香或佛手柑精油吸入性芳香療法對心律變異度的影響〉，南華大學自然醫學研究所（2007年）。
- 吳柔靚，〈芳香療法對長照機構失智老人的健康促進影響之研究〉，經國管理暨健康學院健康產業管理研究所（2014年）。
- 朱如茵，〈芳香療法改善安養護機構老年住民憂鬱情緒及心率變異度之成效探討〉，國立陽明大學臨床護理研究所（2003年）。
- Snow LA, Hovanec L, Brandt J, ‘A controlled trial of aromatherapy for agitation in nursing home patients with dementia.’, *J Altern Complement Med.* 2004 .
- Ben Djemaa FG, Bellassoued K, Zouari S, El Feki A, Ammar E, ‘Antioxidant and wound healing activity of *Lavandula aspic* L. ointment.’, *J Tissue Viability.* 2016.
- Yip YB, Tam AC, ‘An experimental study on the effectiveness of massage with aromatic ginger and orange essential oil for moderate-to-severe knee pain

among the elderly in Hong Kong.’, *Complement The Med.* 2008

張惠婷、吳季玲、張上鎮，〈台灣尚楠精油與抽出物之抗真菌與抗細菌活性評估〉，《中華林學季刊》38卷1期，2005年3月。

#### 四、網路

衛生福利部「長照政策專區」長期照顧服務法網頁，網址：  
<https://1966.gov.tw/LTC/cp-3921-29064-201.html>，2018年4月28日線上查索。

佛教僧伽醫護基金會網站，<http://www.sangha.tw/content.asp?id=1>，2018年3月29日線上查索。

劉宋·范曄，〈列傳·光武十王列傳〉，《後漢書》，中國哲學書電子化計畫，列18，網址：<https://ctext.org/hou-han-shu/guang-wu-shi-wang-lie-zhuan/zh>，2018年4月28日線上查索。

essential oil cancer 的相關學術文獻，網址：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=essential+oil+cancer>，2018年4月29日線上查索