

灵修作为一种普世价值在教学上的应用：

心灵教育的理论与实践

关俊棠

（香港中文大学 文化及宗教研究系 天主教研究中心）

摘要：二十一世纪以来，被闲置已久的灵性逐渐复苏，灵性修为也随之为人们所关注。灵修源于宗教的术语，于现代，灵修需要逐步向现代的心灵教育过渡。对此，在香港有许多关于心灵教育的理论与实践经验。而对于当代中国而言，同样也需要加强心灵教育，以改善整个民族的精神文明面貌。

关键词：灵性；灵修；心灵教育

一、灵性复苏的现象

（一）宗教与灵修

文化与宗教是两个有机的结合体。人类自有文明之初，就同时出现了宗教。幸勿论这纯是一个社会发展现象，抑或是来自人内心深处对「未知」的焦虑感及对大自然「不可掌握」的无助衍生出来的幻觉产品¹，事实却是，至今，地球上，接受宗教有其一定存在价值的人，仍远超于不接纳甚至否定宗教的人。

没有一个宗教所崇信的神是不主张爱与和平的。由于彼此对于神示天启的诠释有所出入，才引出误解、对立、冲突，以致演成仇恨与杀戮的惨剧。历史上，不少具备优秀传统之伟大宗教有时亦免闯进了这个误区。

任何宗教的教义和仪式最终所指向的其实都是生活实践，即如何成为一个更好的人。这个更好的人的意义有三：一是与神明或「超越」有所结连，能从一个更深广的视野看待人生；二是与众生连结，活出四海皆兄弟姐妹的手足情谊；三是和自己过得去，找到自己在世界中的位置。我们称朝向如此生命取向奋进的实践工夫为「灵性的操练」或「灵性修持」。

人内心深处对生死、不朽、超越以至超自然者的迷思与追寻孕育出宗教。而宗教，从不同角度与体验回馈了人心底深处的终极关注（ultimate concern）²。宗教的响应主要表现

¹ 英学者 Whitehead (1926) 在其《宗教之演变形式及永恒真理》一文中指出：“宗教主要是关于人内在生命的一门艺术和一套理论，而并非主要是一桩社会事实。宗教的早期阶段，它的诸概念虽然粗糙而不成熟，但它们却超越了直接的感言和知觉，是人类认识史上的一大进步。另外它也造成人的社会统一感和社会责任感……起到了维护社会结构的作用。”（p. 3）

A. N. Whitehead 着，周邦宪译（2007）：《宗教的形式·符号的意义及效果》。贵州：人民出版社。

² 宗教之根源不能通过历史或考古研究来发现。正如 William J. Goode 所说：“一百万年前人类是如何，在什么条件下，开始相信神灵的，这必然是个只可猜测但不可回答的问题”，因为「相关的数据已经无可挽回地消失了」（1951：22, 230）。所以，要发现宗教表达的根本来源，不能靠寻找早期人类的数据，惟一可行的方式是检验有关人类本性以及他们的希望怎样超越了他们的机会的基本理论原理。（Stark & Fiuke, p. 101）

在教义、仪式、伦理以至管理各层次上，然而最终指向的却是人与超越者建立的关系上，并在这关系上找到了自我在独处和群居中安身立命的所在。教义、礼仪、伦理、管治只不过是宗教的躯壳或乘载我们到彼岸的木筏，灵性才是宗教的内涵和神髓。

宗教之使命，在于：给予现实人生一种慰藉；为人与终极实在存有搭建一个邂逅的平台；以及破解人对生死、不朽、痛苦、超越……等的迷思。

我们称与超越者建立起关系，并因此而对生命的终极关注找了自觉满意的答案，以及在经历了「现代性」的科学为代表的理性洗礼后与众生重拾那份原本的一体感之精神状态为「灵性的境界」，与上述「灵性修持」合称为灵修。

（二）黎明前的黑夜——由俗世化回归到心灵的洗礼

J. R. R. Tolkien (1954) 在其史诗式的名著「魔戒」(The Lord of the Rings) 的第三部〈王者再临〉(The Return of the King) 中，描述了矮人、精灵、骑士、巫师、半兽人、神仙及凡人在经历了一段漫长而难苦的历程后，真正的王者最终打败了摧毁世界的邪恶力量，让一众生命再次能平安共处，大地祥和再现。

以此来形容人类经历了整整一个动荡不安的二十世纪，发现到科技进步、市场主导的经济系统，以个人的主体性为本以及世界为一客观实在的理性主义作为基本生活信念的生存方式，并未为世界及人类带来真正的幸福和欢愉。因而觉察到须往人性更深处寻找出路的意图，实在是最恰切不是。

二十世纪是人类社会全面经历「世俗化」(secularization) 的年代。两次世界大战、共产主义在欧洲及亚洲的崛起、在极端的社会主义和放任的资本主义对垒下衍生出的无神主义生活形态、越战、红色高棉、非洲的种族屠杀、巴勒斯坦地区犹太人与阿拉伯人冲突不断的升级，以致南斯拉夫共和国解体后巴尔干半岛的族裔冲突和暴行……让人类经历了整整一百年的苦难。

如果我们认同英国著名历史学家汤恩比 (Arnold J. Toynbee, 1889-1975) 的说法：「人类在经历大难后，劫后余生者的精神面貌多会呈滑落；原因是：大灾难中，那些愿为众生解苦离难的英勇大爱者，都已相继牺牲！」回顾整个二十世纪，除了上述战争涂炭生命所造成的的心灵创伤外，科技固然突飞猛进，登陆月球、太空竞赛、破解人类遗传密码、核能的应用、

“跟科学不同，宗教思想并不依赖于数个世纪的物理和自然事实的累积。它主要要求的是好奇和灵感……人们无法仅仅「用愚钝的惊叹或无动于衷」来看待世界，而总是需求解释事情的发展。”(Stark & Fiuke, p. 113)

Rodney Stark & Roger Fiuke 著，杨凤岗译 (2004)：《信仰的法则——解释宗教之人的方面》，页 113。北京：中国人民大学出版社。

John Hick 指出：「……我们是宗教之动物，内心倾向透过超自然来经验自然。……根据许多人类学家的观点，在我们所知最早的人类行为迹象中，已经存在宗教关怀的标记。就我们所能回溯到的，是在十萬年前，人类早已做了一些其他物种未尝做过的事情，像是埋葬屍體 或是以独特的方式谨慎地排列屍體。……这些习性清楚地表明了某种来生的观念，而这些仪式行为随后即具体化为有意识地信仰，也是人类至今身为一种宗教动物的最早表现。」(John Hick, p. 4-5)

John Hick 著，鄧元尉译 (2001)：《第五向度：靈性世界的探索》。台北：商周出版。

电子科技的惊人成就……但人类的心智似乎并未出现相应的成熟成长。披在经济发展的伪装下，个人及集体的贪婪与醉心权力，加上对非我族类者³ 痛苦的麻木，以至对地球资源无节制的滥用导致气候恶化及污染危机，逐步营造出令人极不乐观的现代文化。

愈来愈多人意识到，过去百年来我们一直视为完美及几近全能的科技发展，连同其理念及价值观，是过份地被追捧，使人降格成一只求效率的机器或机械人。今天，我们在保存科技与科学所需求的进步的同时，也是我们对生命，对社会及对进步须重新思考及评估的时候。此外，发人深省的是，这种往人性深处寻找出路的意图——我们称之为灵性复苏，也出现在新一批的科学工作者身上。物理学、生物学、心理学、环保学上的发现，开始让科学家们对物质世界蕴含着但过去一直被轻视的超物质层面有所体悟和尊重。

诚如澳洲学者 David Tacey (2004) 所言，灵性的复苏是一个自然而生的运动⁴。一方面，人们对政治无能带给人希望和意义感到失望；另一方面是科技的发展，除了让人的生活起居变得方便和舒适甚或在医疗技术上有所突破外，对人类整体的幸福似乎未帮得上忙，然而更可惜的是，曾于西方世界一直在文化、社会、灵性和道德领域上有过一定程度影响力的基督宗教⁵，在重建人类整体精神文明的努力上，步伐仍嫌缓慢。身处当代社会，不少人已意识到生活已流于空泛且乏味，我们极须往深处进发，寻求让生命重燃活力的源头，而令人匪夷所思的是：这源头既超越了人性的幅度，却同时又处于我人经验中的核心处⁶。

灵性复苏也在世界各地的年青人心中激起回响。虽然屡屡伴随着某程度上的失望，并对灵性现实的体会及其对生命、健康以至社会和谐所产生的疗效愈来愈感兴趣。(Tacey 2004)

二十一世纪之今天，我们的确是走到一个历史中困难重重的关口，卡在已经不能再全然依赖包括科技和人道主义的价值观和假设的俗世社会系统当中，和已经不能让我们活得适然的传统宗教框架里。灵性生活已经不再是一种特殊的关注，囿限在一小撮宗教人士的趣致中。与灵性的接轨无须某特定宗教的入会证。灵性关顾渐渐成了愈来愈多人自发关顾的事。也许我们可以这样说：是我们内心迫切的呼唤不得不把我们闲置已久的灵性再召回来，重返她久违了的家园——我们的心。

(三) 灵修 / 灵性修为的意涵

³非我族類：不只是指與我不同膚色、種族、文化、語言、地緣的人，也指那些我家族以外、單位以外、共同利益以外的人。

⁴ Tacey (2004) 在其作品的第一部份中對此有詳盡的陳述與分析。
Tacey D. (2004). *The spiritual revolution: The emergence of contemporary spirituality*. New York: Brunner-Routledge.

⁵指罗马天主教会十一世纪分枝出的东正教会，以及十六世纪宗教改革，出现的基督新教。均信奉同一之神，同一之洗礼，唯在教义之诠释，宗教生活之实践，及管理模式上各具特色，三者统称为基督宗教。

⁶Ken Wilber 对「存有巨链 (Great Chain of Being)」及他改称的「存有巨巢 (Great Nest of Being)」作为上述命题之诠释颇有独到的见解，可参阅：Ken Wilber 着，龚卓军译 (2000)：《灵性复兴——科学与宗教的整合之路》，页 39 至 45。台北：张老师文化。

「灵性修为」(spirituality, 下简称灵修)一词长久以来是一个特有宗教名词,意指人与神明间的关系及促进这份关系求诸于人灵性上操练的努力。不同宗教有不一样的灵性操练方式,甚至在同一宗教内也有多种不同的修炼学派。尽管灵修有上述不同的进路,但灵修整体的内涵却大致相若:一是慈悲,即爱;二是喜舍——自我奉献及牺牲的精神;三是祈祷——即与生命和生命的源头有所沟通,为众生祝福;最后是克己——甘愿透过精神和肉体上的磨炼,让自己能成为本能与肉欲的主人与非奴隶。四者都是宗教灵性修为上的共有幅度。

悠久以来,世界各大宗教传统如:印度教、佛教、犹太教、基督宗教、伊斯兰教……自始就以内心修持著称。内心修持与顿悟、蒙照亮分不开,而顿悟之结果则是使人更加投入生命,自己的和别人的生命,于是产生了所谓传教、弘法的使命。

中国的孔孟与老庄,虽然只限于哲理的范畴,并被学者介定为生命哲学,然而仔细审阅、其中却又有不少涉及到心的修持。「天命之谓性,率性的为道、修道之为教」,是儒家对内心教育的基调。能穷究人性之所然,就可以了解天命之所在。宋儒更把它发展成地地道道的心性教育。老庄思想超脱飘逸,却对「道可道非常道」中的道情有独钟,由此而引伸出的求道或悟道的方法,如:逍遥、放下、上善者水、大智若愚、简朴淡薄……等,同样与宗教的内心修持相互辉映。

不过,长久以来,无论东方西方,内心修持或心灵培训均被局限于小圈子内。就宗教而言,内心修持囿限于各个宗教各自的门坎内,互不相关,甚至老死不相往来。就算在同一宗教里,内心修持也只是在为数相对较小的一小撮人士当中,并被名之曰修道人。普通信众就只有依靠较粗疏的修持方式来维系其与神明的关系。而中国的老庄孔孟,更只是读书人的专利。虽然林语堂先生曾说过中国人身上全都有儒、释、道的血在流动着,不过除了历史上少数有品的知识分子外,儒释道精神能真正渗进侯王将相、平民百姓的血液里,催生出大国风范、俨然有品格的大国子民的却并不常见。于是,内心修持长时间成了生活中的奢侈品……只可远观,不能窃玩。

上世纪七十年代,在欧美出现一个颇为特殊的现象,不少原来已受洗礼的基督徒,愈来愈不满教会未能对日呈复杂的政治、社会和文化以致经济危机提出有效具体的响应。同时对教会的制度化及权威式管治产生反弹,纷纷脱离了所属的教会。当中固然有部份人从此连神也不再相信,然而为数不少的基督徒却仍然珍惜自己的信仰和对神的追寻,把信仰的重心不再放在其原初所信任的宗教组织上,反而集中追寻如何让自己的灵性生命活得更丰盛的努力上。他们大都在原有的灵修基础上,再旁及其它宗教(如印度教、佛教、回教)的灵修传统,甚至更追溯古远的东西方一些哲学和养生术:神秘主义、诺斯底主义、埃及或巴比伦的占星学、易经、道家和老子的学说……等,这股趋势渐渐凝聚成一种名为新纪元(New Age)的运动,这运动至今仍在发展中,且收纳的范围越来越广,诸如自然疗法、另类疗法、超觉静坐、香熏疗法、瑜伽……等也被统摄在内⁷。正是在这样的背景下,灵修的含意渐渐脱离

⁷ 新纪元运动流行的原因:「新纪元运动流行的主因,是他似乎很能满足人的需要。现代人常说工作压力大,新纪元思想和主张便为人提供一些解除压力的办法,而且他们敢于尝试采用任何方法,只要能解

了与其特定宗教的必然关系，并发展成一种普遍性的人性价值⁸。

那么，在不必和某特定宗教连上关系的意义下，灵修所指究竟是甚么？「灵修」(spirituality)一词含意有两：一是指人内在的修为或素养，表现在自处、群居及应对外来挑战时的祥和、宽容、有分寸、有洞察力、慈悲心和信心……等状态上；二是指如何达至上述的修为和境界的操练过程，后者也可称之为「灵性教育」或「心灵教育」(spiritual education)。亦是本文往后要讨论的重点。

「灵修」，亦即「心灵教育」的目的在于提升人的「心灵素质」(spiritual quotient : SQ)。心灵素质表现在人有能力寻找生活经验中的各种意义和价值，从而发现生命中的「神圣」(the Sacred)及「超越」(Transcendence)⁹的幅度，那就是生命里令人肃然起敬并因之而洁身自好的东西。换另一种讲法，就是带领学生探索个人的生存目标和自身在世界以至宇宙中的位置。

要提升人的心灵素质，首先要协助他发展其「灵性素养」(spiritual literacy)，即个人能够阅读到「神圣」(the Sacred)在人生及世界中的各种标志，如：大自然的变幻、宇宙的浩瀚、人间有情、生命的奥妙……等，并能让这些与自己的生命产生连系，使之更具深层意义¹⁰。一个灵力没得到发展的人，会倾向割离，找不到人生目标，生活感到孤独¹¹。

灵修与宗教之间实有分别。下面的对比，有助了解灵修与宗教之间的异同¹²：

困减压目的达到，都乐于采用。由于他们的信仰没有框框，便不顾虑是否合教条，故此多元化思想正是他们的特色，颇能迎合这个多元化的社会精神，故此，难怪现时许多机构主脑人，为了帮助其属下员工松驰神经，增加工作效率，就运用新纪元运动的思想活动来训练员工，Life Dynamics Workshop 便是一例！而对于注重饮食健康的人，新纪元运动又提供健康食品来满足他们的需要，所以「Fit 一世系列」的书藉大为畅销！对于一些消极的人，当他们看见这世界的问题繁多，政治家、各种主义学说都不能提供解决的方案时，新纪元思想却能提供一个「新时代」的观念，使他们感到有盼望。又对于心灵空虚，渴望人生充实的人，新纪元运动便能提供他们灵界的经历。事实上，新纪元运动很少靠理性辩论而赢取人心的，他们鼓励人参加超觉静坐研讨会，或是与占卜者、灵媒会面，让他们能经历一些超自然的经验。当这些人对自己过去所理解的现实产生怀疑时，新纪元思想正迎合他们的需要，他们就自然接受这种思想对他们的灌输，以上便是解释了新纪元思想流行的原因。」

摘自网络文章：曾立华，〈新纪元运动思想评析〉。

参考网页：<http://cults.gcc.org.hk/s03/s03a1.htm> (2008 年 11 月 12 日撷)

⁸ 平心而论，绝大部份灵性修炼的渊源离不开宗教传统；就算中国的道家、儒学思想，貌似无神，却仍出自对「天」和「道」的信念，也就是宇宙中一种超越于人的更伟大存有 (being) 的信念。佛家在严格定义上虽算不上是一个宗教，但对人性的洞察及修为上却有极出色的见地和方法。

参考：Tacey, D. (2004). *The spirituality revolution: the emergence of contemporary spirituality*. New York: Brunner-Routledge.

⁹ 「神圣」和「超越」是一个颇抽象的名词，令人有种似懂非懂的印象，其实：

「神圣」就是生命中能令你深深感动的东西，可以是人间的情谊、人际间真诚的分享、面对风浪的勇气、高尚的情操……所营造出的美……也可以是一段乐曲、一辑电影、一则故事……；

而「超越」就是那些可令人肃然起敬，并由之而使一己洁身自好的庄严感；面对大自然的奥妙与浩瀚，或与智者的一席话……在在令人感到自身的既伟大又渺小。

¹⁰ 参考：Brussat, F. & Ann, M. (1996). *Spiritual Literacy: reading the sacred in everyday life*. New York: Scribner.

¹¹ 参考：Moore, T. (1994). *Care of the soul: a guide for cultivation depth and sacredness in everyday life*. New York: Harper-Perential.

¹² 参考：Nash, R. J. (2002). *Spirituality, ethics, religions, and teaching: a professor's journey*. New York: Peterlang Publishing Inc.

灵修 Spirituality

- * 个人性 personal
- * 自处 what we do within ourselves
- * 一己的信仰 private faith
- * 心的修为 heart
- * 激发生命力 vital energy
- * 终极关怀 ultimate concern

宗教 Religion

- 制度性 institutional
- 群居 what we do with others
- 公开的信仰 public faith
- 脑的锻炼 head
- 侧重教义 doctrine
- 提供答案 provide answers

二、从灵修到现代心灵教育的过渡

（一）始于西方

上世纪 80 年代初英国的教育部鉴于二次大战后在公立学校废止了宗教教育，同时提倡自由式教学方法。当时欧美各国亦步其后尘，除了私立学校可根据办学团体的宗教背景提供相当的宗教知识课外，公营学术一律不得沾上任何宗教教育的内容，取而代之的是严格的纪律、校规及维护校誉的荣誉感。学术成绩变成了介定一间学校办学成功与否的唯一标准。

然而，这项转变在经历了大战后三十多年的实验后，青年人并未因为在「自由」的气氛下受教育而内心变得更加自由。毒品、滥交、暴力以至反社会、反权威、自我无理想反而普遍蔓延着整整两代人身上。教育工作者，及教育部门于是重新审视问题究竟出在那里。他们发现其中一个（当然不是唯一）很重要的因素之一就是学校内缺少了宗教教育所致。过去，宗教教育尽管并非实践得十分理想，然而，宗教毕竟可以在青少年成长的阶段里，提供一些其它科目所不会也未能提供的重要思考指引：什么是对？什么是不对？生存有意义吗？为何人会受苦？世界的起源、世界的终极是怎样的？我是谁？我为什么会来到这个世界？……宗教教育正是在这个关键性的成长阶段里补充了数学、语文、人文学科所未能提供到的数据，尽管青少年成长后代不认同宗教所提供的观点，然而正因此而让他有一个更深入反思的基础，缺乏了这个基础及平台，青少年对生命较深层处就缺少了一道可供攀爬探索的阶梯，较易迷失方向，浪费了蓬勃的精力。

然而，如何在行之已久的、不教授宗教科的公营学校内重新注入宗教的元素，却非易事。聪明的教育工作者找到一条出路：心灵教育（Spiritual Education）¹³。

（二）心灵教育的核心价值

心灵教育绝非一条妥协之路，更非拉杂凑拼出来的一种四不像。心灵教育是让宗教能够重新活现在现代人生活中的出路。无论各宗教在教义上的差距有多大，各自的神明如何被解读，唯一能把不同宗教撮合起来的聚焦点就是人性内在修持这个面向。各宗教在这点上均有精采独到处，因为各自从不同之出发点来了解人性，但也有其共通处，即人性必须划向深处，才能发展成人之为。心灵教育美丽的地方就是参详不同宗教教导人如何划到深处的修持方法，以致对人性的多元理解，发展为一套共通的语言，和人人皆有机会登堂入室的灵性修持方法。严格来讲，心灵教育比宗教教育更有涵盖性，因为不囿限于某一宗教、教义和教规里，同时又比宗教教育更深，因为触及到的是人生命生活里更核心的问题，亦即我们所称的「终极关注」（ultimate concern）的问题。

¹³ 可参下列书籍：Wright, A. (2000). *Spirituality and education*, pp. 63-69. London: Routledge/Falmer.

Tacey D. (2004). *The spiritual revolution: The emergence of contemporary spirituality*, pp. 92-123. New York: Brunner-Routledge.

欧美文化的背景与基督教渊源甚深。所以过去二十多年来，出自欧美心灵教育的学者及教育工作者，都不期然地在阐释和探索心灵教育时，难免带有基督宗教的色彩，虽则这些色彩并没有掩盖了他们研究成果的客观性及可信性。为数不少的学者及教育工作者在研究与实践过程中，在不同程度上都发觉心灵教育是建基在三个同等重要的概念上，就是「连结」、「超越」与「神圣」。

就「神圣」此观念而言，这世界上存在着某些十分美好且令人陶醉的东西及情境。来自人性里之光辉面向，如：无私的爱、高尚的品格、忘我精神……等，也存在于大自然的灿烂缤纷，生命的奥妙以至宇宙的安详及和谐的配搭当中。心灵教育就是让青少年及早发现到这些神圣美好的现实，并进而追索到这些美好背后的源头。

至于「超越」所触及的有两个层面，一是个人的，另一个是宇宙人生的。个人方面，教育协助人找寻自己的天赋所在，每个人来到人间所带来那份独特的礼物。这份天赋和礼物，并不一定与当下的文化、社会甚或父母师长的标准及期望相同，但却是人一定要自己去发现的东西。心灵教育在于鼓励青少年别满足于眼前的成绩或他人的认同，肯多走一步，以期找到自己真正的力量所在，能贡献给社会自己那份特殊的礼物。这是一种自我的超越。

在宇宙人生之层面上，超越的幅度比比皆是：「山外有山、天外有天」。大自然的变幻、宇宙的浩瀚、生命的奥秘、生死循环……只要人不执迷于偏见与恶习，就不难发现：你我生命外，当有一个更伟大的生命在运作，名之曰「道」、曰「天」、曰「神」、曰「生命之源」、曰「绝对」……均可。心灵教育旨在帮助青年人为自己开启一道更阔的视野。

心灵教育的第三支柱是「连结」。首先是与自己连结，即能够划到深处，在更深层处认识自己、了解自己是谁、寻找或找到「人活着究竟是为了什么？」的答案，并因此而学会栽培自己……。其次是与别人与众生连结，即懂得走出自己、走向他人。能够与别人沟通分享从而合作。在别人身上找到丰盛自己的资源。同时也让自己成为别人成长丰盛的资源。最后，与那个更伟大的「他者」（西方神哲学家喜用 THE OTHER 来形容）连结。心灵教育无意规导青年人加入任何一种宗教，却乐意青少年提供他们也许有一天想进一步与这「他者」相遇的平台。

心灵教育学者中，有些还会为心灵教育添上第四种元素，即：「慷慨情怀」（generosity）。固然，能体会生命中的神圣，能发现生命里的超越以至能与自己与别人与「他者」连结之人，不会是个独善其身者。笔者认为这「慷慨情怀」是十分贴切和恰当的一个幅度。青少年与生俱来有份正义感，对自己认为重要的人物的幸福、安全和信任都有一种可以赴汤蹈火的精神。心灵教育最终却非最不重要的任务，就是如何承接青少年这份慷慨精神，把它导向为自己的理想、家人、朋友、社会贡献出自己之天赋和能力，造福人群。

心灵教育，就是在「灵」这方面下功夫：

1. 提升老师和学生的灵力 / 心灵素养；
2. 增强内在力量，并在潜意识层陶塑出一种对「真」和「善」的取向和习性；

3. 为灵性修持提供普及的途径与方法。

三、香港经验——理论及实践的探索

（一）缘起

「香港中文大学文化及宗教系天主教研究中心」作为一所建立于本港公共大学内的学术研究中心，一直以来皆以将内蕴于所属宗教文化及传统之人文精神和崇尚之美善价值，透过研究和服务感染社会，为社会人士带来福祉为己任。本中心有见青少年滥药及援交问题日趋严重，而学校教师在教育和引导青少年学生的工作上愈见身心俱疲，甚至出现愈来愈普遍的精神健康问题，故于 2008 年 3 月开始在本地 7 所中学推行「寓灵修于教育——理论与实践的探索」研究计划，以响应上述青少年学生和教师的迫切需要，计划推行至今反应良好。除原先 7 所先导中学参与外，已有另外 8 间种籽学校表示希望参与计划之第二阶段：《心灵教育：学与教的终极关怀》。

心灵教育在香港只是刚刚起步。在一个高度讲求效率及经济利益，长期漠视德育及心性发展、惯于以成绩、成就、成功来衡量个人的存在价值和以此作为社会进步指标的社会，推展心灵教育犹如逆水行舟。推展心灵教育是一项明知不可为而为的大胆尝试。本计划是以基督教几个悠久的灵修传统及佛教的禅定与觉醒训练为基础，建立出一套教学模式，把两大宗教灵性修持的精华，带进课堂及学校的日常运作当中，在另一个层次上滋养教师及学生之生命。

（二）心灵教育的建构理念

1. 计划理念

心灵教育是一种配合「全人教育」精神，帮助学生发展从「灵性层面」巩固和内化知识的能力之学与教模式。2009 年底，中心开展了「寓灵修于教育」第二阶段计划，并命名为「心灵教育：学与教的终极关怀」，计划的英译名称颇能表达此计划的神髓：Spiritual Education: Learning to be inspired and to inspire, 简称 [inSpiriEd]。下面我们要介绍的，是此计划的建构理念。

「终身学习，全人发展」是本港踏入廿一世纪教育改革的一个非常重要之目标和主题。本中心拟推行的心灵教育计划（[inSpiriEd]），正以「进行有效能的全人教育」为构思方向：根据推行心灵教育有丰富经验的 Australian Catholic University 学者提出，「有效能的全人教育必须由知性（cognitive）、感性（affective）和灵性（spiritual）三个范畴交汇而得」。（“The interplay between the affective, spiritual and cognitive provided a climate where effective holistic learning can take place.”）（de Souza, 2001, 2003, 2005）学者相信在学习过程中，知识（cognitive dimension）经过学习者于感性层面

(affective dimension) 思考消化，才能有机会成为一种「内化」(internalised) 的态度，从而带来思想上的改变与更新。(Buchanan & Hyde, 2008) 同时，全人教育之过程亦须出现第三种层面——「灵性层面」(spiritual dimension)：根据 Buchanan & Hyde 的研究所得，知识经过感性层面消化后，若教师能多走一步，让学者习将内化思想和态度在灵性层面深化，则知识最终便会成为对学生「真实和有意义的学问」。(见下图，Buchanan & Hyde, 2008，页 315)

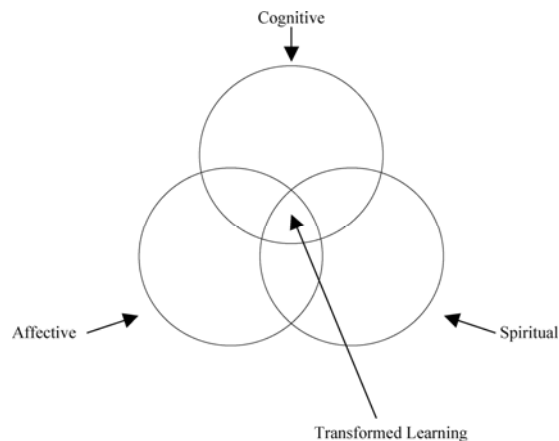


图 1：The complementarity between the cognitive, affective and spiritual dimensions of learning.

如前所提及，「灵性」对于当代教育学者来说，并不纯为宗教言辞或宗教论述，反而是关乎学习者能否因学习到新知识而对生命有所转化和更新的一个关键部份。不少资深的西方教育学者如 Hay & Nye、Tacey 和 Groome 也曾将「灵性」(spirituality) 解说为「人对自身与他人和世界万事万物，甚至超越物质世界之他者的关系 (connectedness / relational consciousness) 的探索与回应。」(de Souza, 2004) 因此，有关灵性层面的学习并不只是停留在言说层面，而是必须提供机会让学生将在内里转化了的思想和态度，透过外显的行动显露和实践出来。这种透过知性学习，并经情感转化成为具体行动的过程，正好帮助学习者经验及表达他/她们自身与他人和世界的连系，使其从中发掘并体悟个人在世的身份和责任。

基于以上学理基础，本中心认为「心灵教育」就是处理学习者于「灵性层面」(spiritual dimension) 学习的一种应用教学模式；若得到「心灵教育」的配合，我们相信教导者更能有把握帮助学习者将从知性和感性层面获取的知识和感受，提升至一种能真正带来更新的学习 (transformed learning)。这正是本中心决意推行「心灵教育」的信念，亦是[inSpirEd]的核心理念。

2. 「心灵教育：学与教的终极关怀」计划的培育进程：学生方面 (Learning to be inspired)

[inSpirEd]以「青少年正向成长」(Positive Youth Development)为中心理念——「青少年正向成长」就是强调教育者需要从不同向度发展青少年内里的优秀特质,其中包括:能力(competence)、品格(character)、连系(connection)、信心(confidence)及关爱心(caring/compassion)(Damon, Menon & Bronk, 2003)等。学者指出青少年正值「灵性萌芽阶段」(Dunn, 2001; Kessler, 2000; Tacey, 2004, 2006),「心灵教育」便成为针对青少年灵性发展需要和青少年正向成长来建构发展的一套教学方法与策略;它旨在协助青少年建立完整的人格和健全的人生观,并在现实家庭、学校和社会生活中找到个人的意义和价值(Reich et al., 1999)。[inSpirEd]将以以下四步培育青少年的灵性发展:

第一步——「**自处教育**」:先帮助学生接触自己,让年青人在信息高速流变的年代及忙碌急迫的生活中学习掌握内在(inner-self)的节奏,学习聆听内心的声音,接触及明白自己——即让心情能够安静下来,重新与自己连结(building inner connectedness)。

第二步——「**人生教育**」:协助学习者运用从接触和明了自己的过程中所培养得来的洞察力(discernment),叫他/她们更深反思与寻索生活经验中的各种意义和价值、愿景及使命。当青少年看到并掌握其个人生存的目标和自身在世界中的位置时,也会与其它人有连系,愿意共同去实践其愿景和使命,以令社会中每一个人均可享有公平的对待,民主地参与政事,推动社会公义的法制及自由人权等权利(Benson, 2003)。

第三步——「**天人教育**」:当人对「超越」与「神圣」有所感悟,人生便对生命产生肃然起敬之心;这种对生命神圣的尊重态度,会驱使人选择对「生命中的美好」亲近追寻,因之而成就洁身自好的美善人生(帕默尔, 2005; Belousa, 2006; Brussat & Ann, 1996; Sinetar, 2000; Wright, 2000; Zohar & Marshall, 2000)。觉察「超越」让人在心灵深处认识人的渺小和伟大,洞见「山外有山、天外有天」而引来对生命的谦虚崇敬;而当人有能力阅读到「神圣」在宇宙人生中的各种标志,如:大自然的变幻、宇宙的浩瀚、人间有情、生命的奥妙等,人便会懂得尊重生命,也因对赋与生命的上天心存感谢和敬意而认真谨慎地过活。

[inSpirEd]所期望发展的「心灵教育」是要将以上三步——「自处教育」、「人生教育」和「天人教育」综合起来,目的就是协助教师及学生发展其心灵素养(spiritual literacy)。整体进程是先协助人发现生命的美好,让人对生命赞叹(awe & sense of wonder),从而珍惜生命,肯定活着是值得而有意义的一回事;然而生命中仍有不少阴暗面,所以在肯定生命的价值后,青少年亦必须学习面对外在环境的限制及自身的幽暗面。[inSpirEd]期望帮助学生明白「生命的祝福」同样可来自我们所经验到的各种恩惠及人与人之间的尊重和服侍;透过检视自己的限制和创伤,学习放下、谅解、宽恕及信任,使生命得着更新。[inSpirEd]的最终目的是让青少年在肯定和更新生命的历程中,发现生命可以成为一份礼物,能呈献作为身边人以至社会的祝福。

3. 「心灵教育:学与教的终极关怀」计划的培育进程:教师方面(Learning to inspire)

[inSpirEd]非常重视培育参加计划的核心老师之灵性(spirituality),并将悉心发

展心灵教育专业学习群体－根据学者之分析，老师是学生灵性成长的「指导者（spiritual directors）」(Richardson, 1988)与「滋养者（nurturer）」(Erricker and Erricker, 1997)；Hay & Nye 更指出心灵教育导师肩负的四项责任：（1）协助学生保持一颗开放的心；（2）协助学生探索看事情的不同方法；（3）鼓励学生面对终极意义问题，及孕育个人觉醒；（4）让学生能从对灵性视野关怀或具灵性基础地面对社会及政治（Hay & Nye, 2006）。而要能担负以上重任，老师本身的心理素质和灵性健康当是先要关顾、滋养和巩固的一环。同时，Raban（1987）认为「心灵教育的老师除了能在灵性成长上成为学生的楷模外，他/她本身也需要是个追寻个人灵性成长的人」；Berryman（1985）亦观察「心灵教育除了包括探讨与传授知识内容外，整个学与教过程也会同时模塑教导者本身」。故此，[inSpirEd]十分重视启发和帮助老师进入深层灵性修持的学习与实践。

然而，香港的教学处境并不容易让教师于心灵和精神上调适。香港教师每周节数一般近 30 多节，对比北京、上海及台北的老师，香港教师「上课工作量几乎多出一半，而且需要多关注二至三成的学生」，承受着沉重的教学压力是毫不用争议的事实（郑燕祥，2004 年 3 月 19 日）。据本中心同工近年接触与观察本港教师，不少前线教师本来对教学及支持青少年成长的工作有无比热忱，但往往由于缺乏照顾内在心灵世界的意识和空间而耗减对教育工作的热诚和意志；不少教师甚至出现「亚健康」的情况（韩连山，2008 年 11 月 24 日）－即教师没有可验出的疾病，但却长期处于能量和生命力退减、兼且极之容易感染病毒的状态（Roberts, 12th June 2008）。更值得关注的是，有研究指出教师个人的情绪状态不仅影响个人工作状况，当教师的负面心理状况外化成问题行为，更会容易对学生造成「师源性」心理伤害，对学生之成长带来深远的负面影响（金东贤、邢淑芬及俞国良，2008）。

有见及此，[inSpirEd]除关注学生之心灵健康，另一重点将为参与推动心灵教育的老师提供持续心灵关顾、培育和支持：我们期望藉各项培育训练让参与教师在探讨与实践心灵教育教学内容的时候，教师自身先得裨益，让他/她们学习和经验保持心灵健康的修持方法。此外，[inSpirEd]亦会协助教师对心灵教育的理念和教学技巧不断进深掌握、实践及改进，期望最终能建立本地「心灵教育专业学习群体」。参考外地心灵教育教师培训的经验，要建立心灵教育专业学习群体，我们需要让团队中的资深老师与经验较浅的老师分享，帮助后者掌握心灵教育专业范畴的知识和技巧，并善用同侪教练（peer coaching）作资源，建立具信任关系的学习社群。

（三）从灵修传统到三大教育范畴

世界各大宗教均有极丰厚的灵修传统。这些传统，曾为人类历史孕育出无数优秀的人材，他们都是对社会作出过辉煌贡献的人。灵修是成己成人之路。天主教会在二千年的发展过程中，衍生出好几个伟大的灵修体系，这些体系的始创者，都是些拥有大智慧、无比的勇气和对人类满怀爱心的人物。从他们生命的洞识和经验所延伸出来的灵修系统，滋养了无数对耶

稣基督精神倾慕的广大信众，也同时保持了建制教会在一次又一次过于世俗化的危机中的命脉。

为建立一个灵修与教育结合的教学模式，笔者较心仪佛教的禅修和醒觉训练及天主教历史发展过程中三大最具代表性的灵修体系，它们分别是：方济灵修、依纳爵灵修及本笃灵修。三者的兴起均为针对当时教会及社会所面临的精神和道德危机所作出的回应，并为该时代精神文明的重建发挥了卓越的贡献。这三个灵修传统所秉持的价值观和实践经验，以现今的词汇可称为「天人教育」、「人生教育」和「自处教育」，这足为廿一世纪香港以致祖国的教育，有极为值得参考和应用的地方。

针对本港教育政策侧重全人发展与精英培训结合的需要，我们可以把上述三大传统及佛家修持的理念和实践经验尝试融入学校的课程中（如宗教 / 社会教育 / 生命教育等），既可保存各灵修传统的精髓，又能介入现时学校的课程、学习经历和全校的学习氛围之中。三大教育范畴的重点分别是：

自处教育（本笃灵修及佛家修持）针对个人如何管理好自己。**自律**不单只是一种道德品格，它更是学习如何自处过程中的一项锻炼。自律最终是要学到自己是自己本能（instinct）的主人而非奴隶。而保持内心的**平静**（at ease & at peace），则是培养另一种更重要的自处质量——**觉醒**（mindfulness）的入门功夫。自处教育期望透过实习训练和学校环境熏陶的配合，让学生掌握保持觉醒的窍门，成为他们毕生的重要生活资源。

人生教育（依纳爵灵修）主要是协助学生在逐渐成长过程中发现生命的意义和怎样在生活中做好大大小小的抉择。青少年是人生最易迷惘的阶段，也是跃跃欲试的阶段。「意义」助人冲破迷惘，而恰当的选择不单减低错误对己对人所造成的伤害和挫败感，更可以提升信心及自我价值。人生教育最出色之处，是非只灌输教条或权威式的领导，而是在尊重每个人的独特下，伴同学生找出自己的存在意义，提供作审慎抉择可循的途径。

天人教育（方济灵修）的重点在于帮助学生找到自己在整个宇宙及大自然中的位置和身份。此身份既渺小又崇高：人非宇宙世界的中心，而只是生命体系连结中的一环，故不可自视为世界或大自然的主人；人虽极为重要，却不能唯我独尊，为所欲为。另一方面，世界及大自然能否得以延续发展，实有赖人类对其他生命（虫鱼鸟兽、花草树木、山岳平原、海洋天空）的尊重与谐和，视它们为手足兄弟姊妹。此外，本范畴更提倡简约生活、不浪费、俭朴是美的生活态度。

（四）三大教育范畴的「取向」及「课程框架」

三大教育范畴是针对青少年心灵成长所需要的动力，以上述三种灵修传统（本笃、依纳爵、方济）及佛家的修持，围绕着青年人最急切的问题：「如何管理自己？」、「如何找到自己？」及「如何看待生命？」作出响应，并将响应的内容转化为教学方案的指引：

自处教育：帮助学生建立自处与群居的能力

自律：我是我本能（instinct）的主人而非奴隶；

保持内心平静（at ease & at peace）；

培养负责任、信实（faithful）的态度面对生活；

培养觉醒（mindfulness）。

人生教育：引导学生发现生命中的「神圣」与意义，从而活出真我

培养自我觉察（self-awareness）及自我反省（self-reflection）的能力；

认识人的情感和情绪表现；

能清点个人的人生经历，并发现当中的价值；

能迎向未来，实现个人召命（vocation）；包括对非物质价值的追求及为超越一己（self-transcending）的目标奋斗；

在尊重每个人的独特下，伴同学生找出自己的存在意义，提供作审慎抉择可循的途径。

天人教育：引导学生在世界寻找到自身的位置，并在大自然与世界中与「超越」相遇

从大自然创造中认识个人生命的独特与尊贵；

接触超越，让宇宙 / 大自然 / 人情 / 生命奥妙与个人生命产生连系；

培养人对其他生命和万物（虫鱼鸟兽、花草树木、山岳平原、海洋天空）的尊重与谐和，视其它生命为手足兄姊妹，万物同源，共是一家；

带领学生探索个人的生存目标和自身在世界中的位置；思考整全的世界观，如和谐、互相倚赖（人与人 和 人与物）；

抱持共富共享的精神，优先选择与弱势人仕为伍；

维护及坚持其正确的价值，不视追求物质为人生唯一目标；

不以自我为优先，学习与人（群体）建立互重互爱的关系。

有关心灵教育实践过程的重点及流程，请参考附录（一）及（二）。

（五）心灵教育的创意、回顾及展望

本中心观察近十年在众多华人地区大力提倡的生命教育并有关学者的研究心得，以「『心灵教育』其实就是生活教育的核心概念」（吴庶深，2008，页 7）这信念和学理分析，发展出一个呼应香港教育局 2001 年推行的课程改革内其一关键项目—「德育及公民教育」一的中学教育计划。同时，[inSpirEd]是按照对青少年成长和心灵教育理论的认知和研究，并参照欧、美、澳各地学校推行心灵教育的实践经验，再结合本港教育改革和社会文化处境而设计，故此[inSpirEd]实具开展一种另类教育模式的重要价值。我们相信「促进个人灵性中的『关系意识』（relational consciousness）」（Hay & Nye，2006），即帮助青少年于「人

与自身」、「人与他人」、「人与环境」及「人与自然宇宙，甚至上天」四种关系建立连结，使此等关系得到健康发展，最终会令青少年学习得到并愿意实践「知行合一」的生活（吴庶深，2008，页 11）。这种以「重建青少年人的『关系意识』」、「由心灵修持带动内在与外在、理性与感性等不同层面的整合与成长」（Miller，2007）为主题之教育计划在本港甚为独特和富创意；对比如以课室管理或纪律处分等其它教育方式处理学生外显的问题行为，我们认为「心灵教育」对学生的身、心影响更为正面和深远。

本中心早于 2008 年 1 月开始与香港天主教教区七间中学结成伙伴，邀请了这批先导学校中 36 位教师参与开展一项为期两年的「心灵教育先导研究计划」（下称「先导计划」）。先导计划之核心团队及计划顾问先后为教师提供 7 次灵修培育和 3 次心灵教育实践经验交流聚会。本中心亦曾就此计划于香港中文大学举行了一次主题为「开启教育奥妙之门——灵修」分享会（参与人数超过 200 人）。又于先导计划进行期间，计划统筹主任与个别参与计划之先导老师面谈，共计有 35 次（每次面谈约一小时）。而核心团队亦曾到访各先导学校，为教师提供专业支持及指导共 44 次；支持团队亦协助学校举办 9 次教师发展讲座及培训退修营，并参与支持了 8 场学生心灵修持体验活动或体验日营。另外，核心团队和顾问更与三间参与计划之先导学校于 2009 年 7 月筹办了三日两夜的「中六级联校学生领袖心灵教育体验营」，并在营前为参与营会之教师提供了 3 次培训日营及 1 次两日一夜的培训宿营，为的是更深入与学生和教师共同探索体验心灵教育的可行模式。

于 2009 年 4 月收回的先导计划教师问卷中显示，先导教师普遍认为此先导计划加深了他/她们对不同灵性修持进路与实践方法的认识，亦令他们明白如何帮助自身安舒和观察自己的身、心、灵状态，更提升了教师自身觉察大自然及学生需要的敏感度和能力。此外，有不少教师表示参与先导计划后察觉到自己的情绪变得较正面。而在教学上，先导教师们认为引入心灵教育模式能增进课堂上的反思空间，更特别指出课堂上安静自处的练习令学生获益良多。自 2008 年 9 月开始先导计划尝试把心灵修持融入教学之后，大部份教师表示观察到学生变得较容易安静下来，对大自然也有进一步的认知和感应，并且较过往增强了抗逆能力；而其中最明显的转变是老师觉得学生更认真地思索自己的人生方向。

另于 2009 年 7 月收回的《先导教师心灵札记》中，不少教师在总结个人与教学层面的学习及发现时，都表示此计划具体地帮助他/她们认识到不同灵性修持传统的要旨与操练途径，也在实践中体验得到「安静」及「觉醒生活」的珍贵和重要性；这些发现，促使他们更多尝试将心灵修持与日常生活实践结合，比如在学校工作中实践「宽恕」、「包容」和「接纳」。有关教师的个人生活层面，先导计划则强化了同工自身对滋养心灵的关注，也巩固了他/她们一些照顾心灵（灵修）的习惯；不少同工表示此先导计划促使他们在生活上刻意安排多些自我安静的空间，同时亦察觉到自己「少了执着」，能更多以「平常心」面对教学和个人生活中的遇到的困难。就教学工作上，参与的教师认为此计划令其教学元素变得丰富，也令他们对自身作为教师的身份与为教之道有更多正面之感悟，并且推动他们在校内及联校层面渐

渐建立起心灵教育专业发展支持团队，以致在教学和情绪上都得到支持。

坦白说，把灵性修为注入常规教育当中，就算在香港，也是一项新的尝试。过去在英国管治时代，相当倚重教会办学，天主教及基督教在香港教育运作中，无论是人力及学校的数目，都占了相当重的比例。教会学校固然长期有宗教科目设立，及每年开学和学期结束时都有相应的宗教仪式，但只限于此。有系统和深度的心灵教育一般都欠奉。这方面我们比西方足足迟了二十年。

香港回归祖国已十多年，主流教育仍然以成绩为重，加上教改频繁，令教师们疲于应付繁重的工作，家庭问题产生了愈来愈多的问题学生，使那些有心的教育工作者更加雪上加霜。笔者于 08 年初开展〈寓灵性修为于教育〉行动研究，是因为深信优良的灵修传统，在教学的配合下，一定能为教师和学生开辟一条生路。灵性的滋养，就是人性核心的滋养，是精神免疫力的提升。目前，我们仍是摸着石头过河。不过，灵修却是肯定的，方向也是正确的。

四、结语：多走一步

（一）当代中国精神文明的面貌与心灵教育的迫切性

改革开放卅年，中国社会在政治和管治相对开明及稳定下，经济发展有了突破性的进步。工业、制造业、商贸的快速增长，不单使中国成为世界工场，「Made in China」的标志遍布全球，也让人民物质生活普遍得到提升。现代化城市的呈现，让许多外国人耳目一新，而乡镇农村生活的改善，也在逐步落实。

公路网、铁路网、航空交通的增长，不单有利物质的流通，也把人与人之间地域的距离拉近了，而人心的变化和互相影响也更密切。今天，踏足中国大地，特别是在城市，很容易会感到人们那份积极进取的态度，不断创新的企图，对未来是有憧憬的；较之卅年前，人们生活和言论的自由度大了，民主意识也渐趋萌芽。中国是一个充满希望的国家。

然而，在上述一片美好的背后，仍藏着不少的隐忧。这些隐忧在最近这十年渐渐冒出成为一些社会现象。金钱挂帅引发人类贪婪的本性，长期忽视了道德教育导致道德情感滑落、诚信破产、远象黯淡、贪污频生、贫富悬殊……这些层面的元素正悄悄在蚕食着这个国际新兴大国的神经，国内外不少有心人，包括文人、学者、知识分子正透过不同的形式，以文字及论述表达了他们对祖国及人民的关怀¹⁴。政府方面，也日益正视我国在精神文明上的建设。因为领导者也看到也预见，文明的进步，是精神与物质的「同步」建设，而非「先后」建设。

邓小平早在1981年1月17日在中央政治局常委会上谈到抓精神文明建设、抓党风，在社会风气好转时，就曾流露过深深的忧虑。他说：「风气如果坏下去，经济搞成功又有甚么意义？会在另一方面变质，反过来影响整个经济变质，发展下去会形成贪污、盗窃、贿赂横行的世界。」他在此实际上是揭示出一个深刻的哲理：缺乏全民族共同的信仰、理想、道德的长久支撑，表面的物质繁荣绝不会持久，人的精神和灵魂世界的危机会反过来导致经济

¹⁴ 近年来不少中国人对精神文明建设提供过相当丰富的参考意见，有些是较学术的论著，有些却是以小说形式来反映社会的实现提供了暮鼓晨钟般的启示。以下是笔者曾涉猎过的作品：以评论为主的：

何友晖、彭泗清、赵志裕着（2006）：《世道人心-对中国人心理的探索》。香港：三联。

宋晓霞着（2006）：《自觉与中国的现代性》。香港：牛津大学。

柏杨着（2004）：《丑陋的中国人》。苏州：古吴轩出版社。

陈小雅主编（2004）：《沉重的回首》。香港：开放杂志社。

刘智峰主编（1999）：《道德中国：当代中国道德伦理的深重忧思》。北京：中国社会科学出版社。

蒯轍着（2008）：《危机下的中国》。香港：香港商报出版社。

锺祖康着（2007）：《来生不做中国人》。台北：允晨文化。

龙应台着（2006）：《请用文明来说服我》。香港：天地图书。

以小说体裁为主的：

余华着（2006）：《兄弟》（上下册）。上海：上海文艺出版社。

余华着（2006）：《活着》（三版）。台北：麦田出版社。

莫言着（2006）：《生死疲劳》（三版）。台北：麦田出版社。

袁红冰着（2007）：《回归荒凉》。台北：自由文化出版社。

路遥着（2002）：《人生》。北京：经济日报出版社。

危机¹⁵。最近爆发的美国次案危机和全球金融风暴正是他老人家在 30 多年前那番说话的最好例证。

笔者观察和感受到中国政府的领导人一直以来其实都在关注着国民及党内的精神文明的问题。从党代表大会上的发言以致教育事业上的改革和创新¹⁶，都标志着精神文明不只是一个企盼，一个口号，更是过去这卅十年来萦绕着无数中国人内心的一个宏愿，一个由自身开始做起的功课，一份贡献给祖国最好的礼物。

中国的富庶和兴旺，最终不在于「强」，而是人民素质的「优美」。人是社会国家最重要的资源，但资源要优化，优化之手段则是教育。我们不单需要好官，更需要好的人民，有优美素质的老百姓，就能出现优秀的领导者。何谓「优美」？借用易经的讲法，就是「自强不息」、「厚德载物」及「好生之德」。笔者十分相信，本文所介绍的心灵教育，其精神及实践验证，完全可以为我国精神文明的建设提供灵感和参考的价值。尤有甚者，心灵教育的实践，更能融合在中国的特定国情内，避免了宗教与教育混淆一起的不便。因为心灵教育所最关注的，不是信教的问题，而是如何优化年青人的心，在力求上进、闯一番事业、享受物质富裕的同时，能保持清醒、慈悲兼备，做一个有灵性素养的中国人。目前，我们需要的，正是一块可以让心灵教育落实耕耘的土壤。

此文版权乃作者所有。如任何人需引用此文之内容，请与香港中文大学天主教研究中心联络
(852-26961132 / inSpirEd@cuhk.edu.hk)。

¹⁵ 参考刘智峰主编(1999):《道德中国:当代中国道德伦理的深重忧思》。北京:中国社会科学出版社。

¹⁶ 2008 年 5 月在香港中文大学由香港教育研究所主办的「价值的追寻—变迁社会中价值教育的实践」价值教育国际研讨会 2008 中，不少国内教育工作者发表有关目前国内不少创新的教学理念和实践，令笔者耳目一新。

参考文献

- [1]金东贤、邢淑芬及俞国良（2008）：〈教师心理健康对学生发展的影响〉。《教育研究》，第29卷第1期，页56至59及页98。
- [2]吴庶深（2008）：《心灵教育：生命教育的核心概念》。香港：香港教育学院宗教教育与心灵教育中心。
- [3]帕默尔（Parker Palmer）着，吴国珍、余巍等译（2005）。《教学勇气—漫步教师心灵》。上海：华东师范大学出版社。
- [4]郑燕祥（2004年3月19日）：〈香港教育改革的大图像：樽颈危机与前路〉。「拓展新域：领航与策略」：第一届香港校长研讨会。香港：香港教育学院、香港津贴中学议会及津贴小学议会。
- [5]韩连山（2008年11月24日）：〈不要「亚健康」〉。《教协报》，第550期，「权益与专业栏」。
- 参网上连结：<http://www.hkptu.org/ptu/director/pubdep/ptunews/550/rights&pro.htm>
（2010年1月14日撷）
- [6]Miller, J. P. 着，张淑美主译（2007）：《生命教育——推动学校的灵性课程》。台北：学富文化。
- [7]Belousa, I. (2006). Defining spirituality in education: A post-Soviet perspective. In M. Souza, K. Engebretson, G. Durka, R. Jackson, & A. McGrady (Ed.). *International handbook of the religious, moral and spiritual dimensions in education* (pp. 215-230). Dordrecht: Springer.
- [8]Benson, P. L. (2003). Developmental assets and asset-building community: Conceptual and empirical foundations. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.), *Developmental assets and asset building communities: Implications for research, policy, and practice*. (pp.19-46). New York: Kluwer Academic Press.
- [9]Berryman, J. W. (1985). Children spirituality and religious language. *British Journal of Religious Education*, 10(1), 120-127.
- [9]Brussat, F. & Ann, M. (1996). *Spiritual literacy: Reading the sacred in everyday life*. New York: Scribner.
- [10]Buchanan, M. T., & Hyde, B. (2008). Learning beyond the surface: engaging the cognitive, affective and spiritual dimensions within the curriculum. *International Journal of Children's Spirituality*, 13(4), 309-320.
- [11]Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.

- [12]de Souza, M. (2001). Addressing the spiritual dimension in education: teaching affectively to promote cognition. *Journal of Religious Education*, 49(3), 31-41.
- [13]de Souza, M. (2003). Contemporary influences on the spirituality of young people: Implications for education. *International Journal of Children's Spirituality*, 8(3), 269-279.
- [14]de Souza, M. (2004). Teaching effective learning in religious education: A discussion of the perceiving, think, feeling and intuitive elements in the learning process. *Journal of Religious education*, 52(3), 22-30.
- [15]de Souza, M. (2005). Engaging the mind, heart and soul of the student in religious education: teaching for meaning and connection. *Journal of Religious Education*, 53(4), 40-47.
- [16]Dunn, R. R. (2001). *Shaping the spiritual life of students: a guide for youth workers, pastors, teachers & campus ministers*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.
- [17]Erricker, C. & Erricker, J. (1997). Hearing Voices: taking account of children in understanding spiritual and moral development. *Engaging the curriculum*, 5, 5-11.
- [18]Hay, D. & Nye, R. (2006). *The spirit of the child*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- [19]Kessler, R. (2000). *The soul of education: Helping students find connection, compassion, and character at school*. Alexandria, VA: ASCD.
- [20]Raban, K. F. (1987). Guided imagery, young children and religious education. *British Journal of Religious Education*, 9(1), 24-29.
- [21]Reich, H., Oser, F., & Scarlett, W. G. (1999). Spiritual and religious development: transcendence and transformations of the self. In K. H. Reich, F. K. Oser, & W. G. Scarlett (Eds.), *Psychological studies on spiritual and religious development: being human: the case of religion*, vol.2. (pp.57-82). Scottsdale, AZ: Pabst Science Publishers.
- [22]Richardson, R. (1988). Spiritual direction and political endeavour. *British Journal of Religious Education*, 10(3), 128-134.
- [23]Roberts, T. (12th June 2008). Sub Health : The Chronic Catabolic state and the possible role of chronic infection. Paper presented in Australian Universities International Alumni Convention 2008, Futuropolis: The way ahead thru alumni connections. AUIAC2008: Singapore.
- [24]Sinetar, M. (2000). *Spiritual intelligence: What we can learn from the early*

awakening child. New York: Orbis.

[25]Tacey, D. (2004). *The spirituality revolution: the emergence of contemporary spirituality*. New York: Brunner-Routledge.

[26]Tacey, D. (2006). Spirituality as a bridge to religion and faith. In M. Souza, K. Engebretson, G. Durka, R. Jackson, & A. McGrady (Ed.). *International handbook of the religious, moral and spiritual dimensions in education* (pp.201-214). Dordrecht: Springer.

[27]Wright, A. (2000). *Spirituality and education*. Master classes in education series. London: Falmer Press.

[28]Zohar, D. & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. New York: Bloomsbury.

The Theory and Practice of Soul Education: the Teaching Application of Spiritual Cultivation, as a Kind of Universal Value

Guan Juntang

(Centre for Culture and Development, Department of Cultural and Religious
Studies, the Chinese University of Hong Kong)

Abstract: Since 21st century, human's spirituality in idle has recovered gradually. So spiritual cultivation has also been concerned. The origin of spirituality is a kind of buzz word of religion. And in modern society, the spiritual cultivation should transform into soul education nowadays. And there are a lot of experience of theory and practice about soul education. As for contemporary China, soul education should also be enhanced in order to drive the spiritual civilization of the whole nation.

Key words: spirituality; spiritual cultivation; soul education

附录一：心灵教育的重点

心灵教育的重点

关俊棠神父

(香港中文大学天主教研究中心副主任)

一、「心灵教育」是甚么？

(一) 是针对青少年「正向成长」(Positive Youth Development) 的特质而发展出来的一套教学内容和策略

「正向成长」包括：

1. 自我意识的冒升
2. 超越感的发展

这是人灵性萌芽阶段的表现。

(二) 是一种循序渐进的教育过程

1. 第一步是学习如何让自己纷扰飘泊的心安静下来；
2. 当心能安静下来，重新与自己连结，人（包括年青人）就有能力去寻找生活经验中的各种意义和价值、远象及使命，这是心灵教育的第二步；
3. 当人类渐能掌握个人生存的目标和自身在世界中的位置时，心灵教育的第三项任务就是协助人发现生命中「超越」(transcendence)与「神圣」(sacredness)两个幅度。

二、「心灵教育」教些甚么？

(一) 素材的选取

取自世界各大宗教传统灵性修持中的理念，实践经验和方法。这些都是人类文明的共同资产，并不囿限为某一特定宗教的专利。(注：对「神」的理念可有不同的诠释，但修为的途径却有不少互通的空间)

本中心所选取的教学素材主要来自基督宗教传统中三大灵修体系（本笃灵修、方济灵修及依纳爵灵修）及佛教的禅定训练和觉醒生活训练，把上述素材，结合成三个相应青少年成长各阶段需要的教学层次，即：

1. 自处教育：帮助学生建立起自处与群居的能力

- (1) 踏实 vs 贪多慕变、消费主义
- (2) 自律 vs 逞一时之快
- (3) 价值内化 vs 羊群心态
- (4) 活在当下 vs 光想不做
- (5) 觉醒 vs 胡里胡涂

2. 人生教育：意义的追寻/如何看待生命

- (1) 探求经验对「我」的启发
- (2) 我是谁？
- (3) 人活着究竟是为了什么？

(4) 学习作决定，好好想下一步

(5) 学习「懂得分辨」的智能

3. 天人教育：引导学生在世界中寻找自己的天赋及位置，并在与大自然的深度接触 (close encounter) 中对自我有所发现

(1) 从大自然中认识个人生命的独特与尊贵

(2) 对其他生物生命的尊敬与和谐共处

(3) 培养共富共享的精神，不视追求物质为人生唯一的目标

(4) 提供青少年对生命的惊喜和赞叹的机会

(二) 从素材到教学主题

1. **学习安静的艺术**：「真正的快乐不是资产、成就、财富或权势，而是一种纯净和安详的内在生命状态」，「纯净和安详的内在生命状态」是可经由操练而培养与持守的。

2. **身心松弛的锻炼**：「慢下来」的教育。

3. **觉醒生活的培养**：从觉察世间痛苦入手，进而立志成为别人的福源的一种生活态度和调整。

4. **提升自省的能力**：行为缺乏自省，永远重蹈覆辙；行为加上反省，累积成智慧。

5. **引导如何寻找人生的目标**：也就是协助学生找到自己的天赋所在

6. **提供审慎抉择的途径**：怎样做好人生里大大小小的决定是生命教育的关键课题

7. **与大自然有约**：大自然是生命最好的教材，对都市成长中的年青人尤其重要

8. **发挥共富共享的精神**：白白得来，白白分施，施与受的体现

9. **培养万物同源，众生就是一家的手足之情**：世界不是一个战场 (killing field)，也非市场 (market)，而是个关系花园 (relationship garden)；众生中你中有我，我中有你 (inter-being)。

以上主题中的教学内容，又可分为「理论」和「实践」两部分。理论部分取材自素材中各宗教灵修传统中的解说及心灵教育工作学者的研究成果，在「知性」上让学生进入另一种的新思维；实践部分则是由经验过心灵培训的老师们于课堂内及其它活动中带领，让学生透过练习在感性上有深一层之体悟，渐转化为一种生活态度。

(三) 从教学到生命的开展及转化

在自处和群居生活中：

发现生命中「超越」的幅度

触碰到生命的「神圣」性，以及

与众生筑起「连结」的关系

三、「心灵教育」最终的意图

<肯定生命>．<更新生命>．<呈献生命>

今天部分的青少年，尽管有不少劣质的表现，我们仍然深信，在这些不理想的表现下，仍存在着每个人的「正向成长」（Positive Youth Development）的能力。心灵教育的主要目的，不是为消灭这些「劣质」，而是在唤发他们心中的正向生长元素，为自己为社会塑造出美丽的心灵。

附录二：心灵教育之流程

