

以學校的宗教和靈性教育促進

共同生活的人類博愛

劉雅詩

【摘要】在全球化、*知識型*經濟和世俗化的時代背景下，以各大宗教傳統的靈性教育和實踐方法面對和回應當今極端的社會現象和撕裂的人際關係，對於提昇整體人類福祉非常重要。科技的發達和知識的泛濫似乎未能完全解決人類社會的問題和生存危機，例如氣候變化的危機、貧富懸殊、網絡安全的疑慮等社會問題。幸好各大源遠流長的宗教傳統均保存了豐富的資源，除了來自經典的道德覺醒以及超越狹隘利益的觀點，更提供了提昇靈性的靜修傳統，以智慧和慈悲應對人類社會歷史上面對的共同問題和需要，以邁向和平共存。本文將集中討論如何在當今學校教育發展宗教和靈性教育，以邁向《阿布扎比宣言》提倡的促進「世界和平」與提昇「共同生活的人類博愛」。

前言

身處二十一世紀科技發達又瞬息萬變的知識型社會，學習和生活環境變化多端，科技的發達和知識的泛濫似乎未能完全解決人類社會的問題和生存危機：氣候變化的危機、貧富懸殊、網絡安全的疑慮等社會問題，兒童和青少年的身心健康和價值觀受到不少挑戰，教育工作者和家長不能只是關注培育孩子的學業成功，也應照顧他們的價值觀和身心靈健康，才能邁向整全發展的幸福道路，以及共同生活的人類博愛。

在全球化、*知識型*經濟和世俗化的時代背景下，以各大宗教傳統的靈性教育和實踐方法面對和回應當今極端的社會現象和撕裂的人際關係，對於提

昇整體人類福祉非常重要。可幸的是各大源遠流長的宗教傳統均保存了豐富的資源，除了來自經典的道德覺醒以及超越狹隘利益的觀點，更提供了提昇靈性的靜修傳統，以智慧和慈悲應對人類社會歷史上面對的共同問題和需要，以邁向和平共存。本文將集中討論如何在當今學校教育發展宗教和靈性教育，以邁向《阿布扎比宣言》（以下簡稱《宣言》）提倡的促進「以協助教育新世代能將良善與和平帶給他人」，「使全人類得以成為弟兄姊妹，推廣相互尊重文化」，提昇「共同生活的人類博愛」。¹

本文討論分為以下幾個部分：

- 一、宗教價值對於發展學生身心靈健康的重要性；
- 二、宗教價值對人類博愛教育的重要角色；
- 三、以宗教和靈性價值推廣正向教育和全人教育；
- 四、香港學校的宗教和靈性教育實踐。

一、宗教價值對於發展學生身心靈健康的重要性

《宣言》提及，即使現代文明發展了科學、科技、醫學、工業等，可是伴隨而來的是道德的敗壞、人們普遍感到挫折、被孤立和失去希望，更嚴重的是個體性和集體性的自我毀滅。社會學家韋伯指出現代主義（modernism）導致理性化（rationalized）過程出現²，不但影響經濟系統和行政組織的功能，也會對文化產生深遠影響——世俗化（secularized）和解魅（disenchantment），宗教倫理似乎在現代社會的各領域都失去主導的力量。在世俗化影響下，無論是醫院、工作間、或者學校，宗教價值不再是首

¹ 教宗方濟各和阿茲哈清真寺大伊瑪目泰耶伯，《人類兄弟情誼文件》，《阿布扎比世界和平與共同生活宣言》，2019，<https://www.vatican.va/content/francesco/zh_tw/travels/2019/outside/documents/papa-francesco_20190204_documento-fratellanza-umana.html> [2022-6-14]。

² J. Timmons Roberts and Amy Hite. *From Modernization to Globalization: Perspectives on Development and Social Change* (Malden, Mass: Blackwell Publishers, 2000), 67-80.

要的意識型態。正如歷史學家尤瓦爾·哈拉里 (Yuval N. Harari)³ 指出，人文主義革命改變了宗教權威，手持善惡對錯的《聖經》的中世紀神父幾乎被手持《精神疾病診斷與統計手冊》的心理治療師所取代。

可是，隨著社會現代化和理性化的發展，教育過程變得支離破碎，傳統精英主義的教育系統過於強調個人的競爭力、標準的評估方式、理性和技術性的課程。教育系統的完整性被學院內外的缺乏聯繫和不平衡關係破壞。沙倫·阿比 (Sharon Abbey) 批評現代學校的課程已經變得非人性化，而且只集中於標準化的測試。⁴ 我們的教育重視理性認知，比如邏輯性、分析性和直線性，而精神性的教育比如感覺、情感、直覺和人際關係都受到忽視。

無論是西方或者東方社會，處於兒童青少年階段的學生很容易會經歷成長的各種脆弱情況和挑戰，包括學業成績、行為問題、情緒問題、同伴關係以及家庭問題等。⁵ 在香港，有情緒和行為困難的學生呈現的挑戰性行為包括攻擊性和破壞性行為等，研究發現這些行為跟經歷焦慮、抑鬱和壓抑憤怒有關。⁶ 更難以處理的是兒童和青少年自殺問題，仍未能得以解決。即使學校課程和學校輔導嘗試引入具多元文化的有效方式⁷，似乎都難以應對學生在學術和行為的價值觀挑戰。

希拉斯 (Heelas) 和伍德黑德 (Woodhead) 指出上世紀五十年代開始出現的靈性革命 (spiritual revolution) 挑戰了世俗化 (secularization) 論述，宗教和靈性活動並沒有在現代社會完全消失⁸，雖然自稱宗教信仰身分的數字

³ Yuval N. Harari 著，林俊宏譯：《人類大命運：從智人到神人》(台北：天下文化，2021)，頁 248-255。

⁴ Sharon M. Abbey, "Take Your Soul to School: Practical Applications for Holistic Classrooms" in *Educational Insights*, Vol. 9 Issue 1 (2004):1-17.

⁵ Sharon K. Y. Lam and Eadaoin Hui, "Factors Affecting the Involvement of Teachers in Guidance and Counselling as a Whole-school Approach," in *British Journal of Guidance & Counselling* Vol. 38 Issue 2 (2010): 219-234.

⁶ Annis L.C. Fung, Lawrence H. Gerstein, Yuichung Chan and Jackie Engebretson, "Relationship of Aggression to Anxiety, Depression, Anger, and Empathy in Hong Kong," in *Journal of Child and Family Study* Vol. 24 (2014): 821-831.

⁷ Rebecca L. Tadlock-Marlo, "Making Minds Matter: Infusing Mindfulness into School Counseling," in *Journal of Creativity in Mental Health* Vol. 6 Issue 3 (2011): 220-233.

⁸ Paul Heelas and Linda Woodhead, *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way*

下降，但是人們對靈性活動的興趣增加，例如靜修和瑜伽活動等，甚至有人從靈性活動中重拾對宗教的興趣。傳統宗教對於人類道德倫理和處理人類的紛爭依然具有重要啟發作用，近年推動價值教育或是正向教育的重要元素，包括良善、仁愛、同理心、和平等不但是宗教價值的重要元素，討論人生意義的生命教育課題更離不開宗教的核心價值，而且只有宗教教育才能夠為孩子和家長提供獨特的價值觀教育。筆者認為，宗教價值對於發展學生身心靈健康的重要性是不能夠被世俗化價值觀所取代的，近年宗教教育再次受到教育界人士的重視，以下嘗試以處理憤怒探索宗教價值的重要性。

二、宗教價值對人類博愛教育的重要角色

正如《宣言》所提及，世界各地的人們身陷貧窮、衝突和苦難，歧視、戰爭和恐怖主義是其中社會分析的禍因⁹，說到底個人的仇恨和憤怒才是真正的根源。憤怒（anger）在人類生命旅程中可算是難以避免的經驗，面對不如意不合理不公義事情，感到被欺騙、侮辱或受到委屈，自然會出現憤怒的感受情緒。日常生活中，追不到巴士，天氣不似預期，子女學生「不聽話」、無故被老師罵、被朋友「屈」，也可以很生氣。然而，持續憤怒可以有害身心健康，報復會影響人際關係，可以如何面對？如何避免將憤怒漫延成為社會的集體戰爭，傳統宗教都具備了智慧的方法處理憤怒，以發展良善、仁愛與和平。

例如，基督聖言有云：「即使生氣也不要犯罪；不可含怒到日落，不可給魔鬼留地步」¹⁰；「當止住怒氣，離棄憤怒；不要心懷不平，以致作惡。」¹¹因此個人可以時常反思瞋恨（hatred）的過患，對自己他人會帶來痛苦後果。佛家認為憤怒根源於瞋恨，其性質像火焰，所謂「火燒功德林」，無論作了多少善行，一次瞋恨言行也可以摧毀一切，就像拿起一根燃燒中棍子擊打某人，逆風不能傷害他人，反而會令自己燒傷。此外，一行禪師解釋憤怒就像

to Spirituality (Oxford: Blackwell, 2005).

⁹ 教宗方濟各和阿茲哈清真寺大伊瑪目泰耶伯：《人類兄弟情誼文件》。

¹⁰ 《聖經》以弗所書，4章 26-27。

¹¹ 《聖經》詩篇 37:8。

一間燒著的屋的比喻¹²，屋子將會被完全摧毀，裏面的人的生命也危在旦夕，這間屋的周邊都火光紅紅，非常熾熱，難以忍受，鄰居都趕著逃命，有誰會走過去關心這間燃燒中的屋呢？因此，建議人們要經常思考瞋恨帶來的過患，避免災害的發生。

那麼憤怒可以如何處理？首先要了解憤怒出現的原因。在黑夜中，有一個人撐著小船，突然間，他的小船被另一隻船撞擊，他立刻破口大罵，你看不見嗎？為何撞過來？他聽不到回應，繼續咆哮，又聽不到回應，最後他發現撞擊他的小船是沒有人的，明白了並沒有人刻意用船撞擊他的船，他的憤怒立即完全消失。從這個小故事，可以理解憤怒是有對象，而憤怒大多數是出於自我的執著，例如，「我是對的，他是錯的」，「他辱罵我」，「他拿取我的東西」，「他打我」等。佛家道「每當衝突出現時，皆因我所有。」¹³，因此，要熄滅怒火和憤慨，需要反思甚至消除對於我和我所有的執著。

無論是東方或西方宗教都指出了寬恕（*forgiveness*）和忍辱（*forbearance*）是處理憤怒的良方。基督聖言有云：「暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭」¹⁴；「當止住怒氣，離棄憤怒；不要心懷不平，以致作惡」¹⁵；「人有見識就不輕易發怒，寬恕人的過失便是自己的榮耀」¹⁶。佛教《法句經》謂「瞋恨不能止息瞋恨；唯有非瞋才能止息，這是恆常之道」¹⁷；「『彼罵我打我，敗我劫奪我』，若人懷此念，怨恨不能息」¹⁸；處理憤怒最重要的是平息瞋恨念頭的根源，不要壓抑。

¹² 一行禪師：《你可以不生氣》（台北市：橡樹林文化，2013），頁 42-43。

¹³ Cecil Bendall and W. H. D. Rouse trans. *Śikṣā-Samuccaya: A Compendium of Buddhist Doctrine, Compiled by Śāntideva Chiefly from Earlier Mahāyāna Sūtras* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1971), 20.

¹⁴ 《聖經》箴言 15:18。

¹⁵ 《聖經》詩篇 37:8。]

¹⁶ 《聖經》箴言 19:11]

¹⁷ 《法句經》5。參看葉均譯（無日期）

<http://www.dhammadownload.org.tw/canon/Khuddaka/ec-dhp.html#_Toc210709019> [2022-10-02]

¹⁸ 《法句經》3。參看葉均譯（無日期）

<http://www.dhammadownload.org.tw/canon/Khuddaka/ec-dhp.html#_Toc210709019> [2022-10-02]

當然了解和明白為何會憤怒是重要的過程，研究正念（mindfulness）的佛教徒精神科教授賈德森·布魯爾（Judson Brewer）建議以 RAIN 策略探究憤怒的四個步驟，就是認同（Recognize）、容許（Allow）、研究（Investigate）和明白（Note）¹⁹。修習平靜心境，再觀照現實世界，明白凡事不可強求（non-striving），調整對自己、別人和世界的期望，放下過分欲求，對人事抱隨緣態度。

傳統東西方宗教的豐富靈修方法也可以有效處理憤怒。例如佛家提倡修習慈心（loving-kindness）能積極對治和轉化憤怒的心境²⁰，修習慈心，不但能軟化我們粗重的心，也可提防我們繼續作任何不善的言行，當心境可以專注安穩時，就能進一步修習觀禪。修習慈心的方法主要是先向自己散發慈心，然後再將這份善意散發給他人。先向自己發放慈心並非一種自私的態度和行為，當我們能成功為自己培育慈心之後，我們才能較容易向他人散發這份善意。初修習時，可以選擇一個舒適的安坐姿勢，放下雜務，放鬆身心，可以先想起自己最近所作的一個善行，以誘發善念，然後想像一股善良暖意從心靈深處湧出，遍滿全身，傳統的慈心修習一般以四願來祝福自己，即是在心中默念四願，四願如下：

願我平安，沒有危險傷害（May I be safe and free from harm）

願我健康，沒有身體痛苦（May I be healthy and free from physical suffering）

願我平靜，沒有精神痛苦（May I be peaceful and free from mental suffering）

願我幸福自在（May I be at ease and have wellbeing）

¹⁹ Judson Brewer, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love - Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits* (New Haven: Yale University Press, 2017), 31.

²⁰ 心燈：〈願你平安，遠離一切痛苦——在日常生活中修習慈心〉，《佛門網》，2017年8月7日。

<<https://www.buddhistdoor.org/tc/mingkok/%E9%A1%98%E4%BD%A0%E5%B9%B3%E5%AE%89%E9%81%A0%E9%9B%A2%E4%B8%80%E5%88%87%E7%97%9B%E8%8B%A6%E5%9C%A8%E6%97%A5%E5%B8%B8%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%B8%AD%E4%BF%AE%E7%BF%92%E6%85%88%E5%BF%83>> [2022-6-20]。

四願的句子可以依據情況稍為簡化，例如：

願我平安

願我健康

願我平靜

願我幸福自在

修習慈心的目的是希望自己和他人得到快樂，因此，可以將四願的字眼稍為調整或增減，例如「願我快樂」、「願我早日康復」、「願我的難題得以早日解決」、「願我遠離瞋恨」等，可以聆聽內心的直覺，選擇合適的字眼和句子。

此外，天主教靈修對於處理憤怒和發展慈愛有多個有效的方法，天主教靈修其中主要三種：「方濟靈修」著重大自然教育，「依納爵靈修」著重人生教育，而「本篤靈修」則著重自處教育。²¹ 方法包括每月或每年退修、每日修煉（守心）、祈禱、靜坐、冥想、獨處、觀呼吸、靈閱、心靈日誌、回憶治療、短經誦唱，目的是作意識的檢視，認識自己，親近內在。透過安靜、默觀、祈禱和反省，連繫自己的身體、思想、情緒、靈性，並且檢視「思想」，放下執著，建立善念和寬恕；反思「言行」，謹慎言行，避免傷害別人之言行，表達欣賞和感激。而每天靈修生活，可以包括五個主要步驟：（一）觀呼吸：意識自己的臨在；（二）發願：能在這一天的每個苦或樂的經驗中更了解自己；（三）反省：過去數小時生活中愛、喜樂、需要、恐懼、悲傷、憤怒的經驗；（四）感謝上天：感謝生命本身，感謝愛我的人，感謝那些給我機會去服務他的人，感謝那忍耐自己的人；（五）立願：立志把接下來幾小時的生活，活得更積極。²²

總括而言，宗教價值對於如何避免和處理憤怒，以發展個人和社會的良善、仁愛與和平，都提供了具有智慧和慈愛的方法。身處於多元宗教文化的

²¹ 黃嘉茵：〈心靈教育與心理健康〉，《靈修與教育研討會場刊》（香港：香港教育學院宗教教育與心靈教育中心，2009），頁 20-21。

²² 黃嘉茵：〈心靈教育與心理健康〉，頁 21。

全球化社會，宗教團體之間增加了交流的機會，例如世界宗教議會的創立²³，人們有更多機會認識不同宗教的價值，這些具有智慧的方法不但不會淪為世俗化的工具，反而，令人們認識自己的需要之後，可以選擇宗教團體以全情投入實踐其宗教價值。當然，在現今多元文化的處境下，有人選擇多於一個宗教的身分。總括而言，宗教價值對人類博愛教育具有重要角色，如何可以將這些美善的方法教育下一代的孩子是下一個要探討的議題。

三、以宗教和靈性價值推廣正向教育和全人教育

青春期少年遇到的日常挑戰包括壓力，同伴壓力和不斷變化的自我認同。²⁴ Lam & Hui 指出²⁵，香港青少年所經歷的各種發展挑戰和情況使他們容易受到心理健康障礙的影響。此外，由於繁忙的日程安排和繁重的學校功課，學生的心理健康也處於危險之中。有情緒和行為困難的香港學生表現出的挑戰性行為包括攻擊性、破壞性行為和參與任務外活動。香港中學生的反應性衝動（aggression）被發現與經歷焦慮和抑鬱症，在被激怒時表達憤怒和壓抑憤怒有關。²⁶ 為青少年提供表達情緒和管理攻擊性的有效培訓可以減少攻擊或衝動行為，不但促進和諧並挽救生命。有效增進福祉和減少侵略，促進社會和諧，應成為優先事項。在一項關於社會和諧程度及其對香港政策影響的研究中，社會合作和尊重是四個關鍵因素之一。²⁷ 任何形式的激進，

²³ 詳情參看 Parliament of the World's Religions (no date) <<https://parliamentofreligions.org/>> [2022-10-02]

²⁴ Kristine D. Neff and Pittman McGehee, "Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults," in *Self and Identity* Vol. 9, Issue 3 (2010): 225-240.

²⁵ Sharon K. Y. Lam and Eadaoin Hui, "Factors Affecting the Involvement of Teachers in Guidance and Counselling as a Whole-school Approach," in *British Journal of Guidance & Counselling* Vol. 38 Issue 2 (2010): 219-234.

²⁶ Annis L.C. Fung, Lawrence H. Gerstein, Yuichung Chan and Jackie Engebretson, "Relationship of Aggression to Anxiety, Depression, Anger, and Empathy in Hong Kong," in *Journal of Child and Family Study* Vol. 24 (2014): 821-831.

²⁷ Simon S.M. Ho and Raymond S.Y. Chan, "Social harmony in Hong Kong: Level, Determinants and Policy Implications," in *Social Indicators Research* Vol. 91 (2009): 37-58.

包括言語和身體行為，都可能對社會尊重和合作造成障礙。青春期是一個脆弱的發展階段，在此期間會發生快速而深刻的認知，生理和神經變化。²⁸

自從心理學家沙利文（Martin Seligman）在 1998 年大力倡議正向心理學²⁹，透過多項大型研究，推廣圓滿人生（flourishing），培育五項幸福的獨立元素 PERMA，發展人類的潛能，建立積極樂觀的人生。沙利文（Seligman）與彼得信（Christopher Peterson）更指出健康的人生可以透過訓練六種性格強項（Character Strengths and Virtues）而達成：「智慧」（wisdom）、「勇氣」（courage）、「仁愛」（humanity）、「公義」（justice）、「節制」（temperance）、「超越」（transcendence）。前面五項的性格強項都蘊藏在宗教價值裏，而最後一項「超越」正是靈性的範疇，也是宗教活動能夠彰顯的範疇。換言之，宗教和靈性教育是幸福不可或缺的部分。

心理學家利·沃特斯（Lea Waters）建議，為提高幸福感而最近開展的正向教育運動有六個關鍵領域：注意力和意識，情緒，理解和應對，目標和習慣，美德和人際關係（attention and awareness, emotions, comprehending and coping, goals and habits, virtues, and relationships）。³⁰ 培養覺察和關愛在培養青少年面對挑戰的幸福和抗逆力（復原力）方面發揮著重要作用。³¹ 研究表明，注意力和社會情感技能預示著更大的學術參與度和更低的破壞行為。³²

²⁸ Jay N. Giedd, “The Teen Brain: Insights from Neuroimaging,” in *Journal of Adolescent Health* Vol. 42 (2008): 321-323.

²⁹ Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (New York: Atria Books, 2011).

³⁰ Lea Waters et al., Chapter 20, *Positive Education: Visible Wellbeing and Positive Functioning in Students*, in *Wellbeing, Recovery and Mental Health*, ed. M. Slade, L. Oades & A. Jarden (Cambridge: Cambridge University Press, 2017), 245-264.

³¹ Karen Bluth and Priscilla W. Blanton, “Mindfulness and Self-compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-being,” in *Journal of Children and Family Studies* Vol. 23 (2014): 1298-1309.

³² David Rabiner, Jennifer Godwin and Kenneth A., “Dodge Predicting Academic Achievement and Attainment: The Contribution of Early Academic Skills, Attention Difficulties, and Social Competence,” in *School Psychology Review* Vol. 45, Issue 2 (2016): 250-267.

青少年的正念訓練已被證明可以有效減輕壓力，提高生活滿意度，積極影響和幸福感。³³

在一項香港的研究中，正念課程促進了青少年的幸福感，減輕了他們的壓力和焦慮。³⁴ 自我關愛由三個要素組成，即對自我痛苦的覺察，自我仁慈和接受痛苦作為人類的經歷。³⁵ 情緒抗逆可以通過自我關愛的練習來建立。青少年的自我關愛訓練被發現與幸福感和自尊心呈正相關，與抑鬱焦慮和壓力呈負相關。³⁶ 研究證據顯示具有特殊教育需要的兒童和青少年，包括注意力缺乏和多動症、自閉症和攻擊性行為模式的均受益於正念為本的介入訓練³⁷。在西方和華人社會的研究，腳底練習（*Soles of the Feet*; 簡稱 *SoF*）可以幫助自閉症兒童青少年顯著減少攻擊性和破壞性行為³⁸。接受過正念培訓的學生可以通過建立覺察而獲得更大的自我調控和洞察力。筆者建議可以三層支援架構方式在學校引入正向教育和正念訓練。³⁹

在強調世俗和包容多元信仰的當代社會裏，要促進兒童和青少年的全人學習（*holistic learning*）或靈性發展，大衛·希爾（*David Hay*）及麗貝卡·

³³ Gina M. Biegel, Kirk W. Brown, Shauna L. Shapiro and Christine M. Schubert, "Mindfulness-based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial," in *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, Vol. 77, Issue 5 (2009): 855-866.

³⁴ Ngar-sze Lau and Ming-tak Hue, "Preliminary Outcomes of a Mindfulness-based Programme for Hong Kong Adolescents in Schools: Well-being, Stress and Depressive Symptoms," in *International Journal of Children's Spirituality* Vol. 16, Issue 4 (2011): 305-320.

³⁵ Kristine D. Neff, "Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself," in *Self and Identity* Vol. 2 (2003): 85-101.

³⁶ Karen Bluth and Priscilla W. Blanton, "Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being," in *Journal of Children and Co* Vol. 23 (2014): 1298-1309.

³⁷ Nirbhay N. Singh et al., "A Mindfulness-based Strategy for Self-management of Aggressive Behavior in Adolescents with Autism," in *Research in Autism Spectrum Disorders* Vol. 5, Issue 3 (2011): 1153-1158.

³⁸ Nirbhay N. Singh et al., "A Mindfulness-based Strategy," 1153-1158.

³⁹ Ngar-sze Lau, Chapter 5 Application of Mindfulness Approaches for Promoting Mental Health of Students in School Counselling, in *School Counselling in Chinese Context: School Practice for Helping Students in Needs in Hong Kong*, ed. Ming-tak Hue (Abingdon: Routledge, 2017), 60-75.

奈 (Rebecca Nye) 建議發展三大類別的靈性感知 (spiritual sensitivity)，⁴⁰ 包括覺察感知 (awareness sensing)、神秘感知 (mystery sensing) 和價值感知 (value sensing)。覺察感知不但指涉心理學家所引用的「專注」，而且有關於一種「具有覺察自我的覺察」的反射性過程。讚嘆和敬畏 (wonder and awe) 以及幻想 (imagination) 兩者都源自於神秘感知引起的覺察，它引發研究世界的好奇心以及超越生命的經驗。至於生命終極意義的追尋則可以通過價值感知而達致，包括愉快和絕望、圓滿美德和意義。在這個背景下，覺察是培育兒童靈性的一個關鍵條件。

可是在學校推廣宗教價值和靈性教育也並非沒有挑戰。為了配合工業社會需要，仿效工業生產模式的三級制學校自二十世紀初應運而生，學校的運作是流水作業 (assembly line) 般的細密分工，每位老師負責教授一或兩個學科，學期末學生需要接受品質檢查的測驗考試，即使如此，畢竟老師和學生也是人，只要有空間，具備委身 (commitment) 精神的老師依然可以實踐全人教育的理想。面對二十世紀後期資本主義全球化的知識型年代，市場基要主義被引入教育改革，促成學校私營化和教育商品化，千禧年後直資學校需要為具備經濟能力的學生入讀而競爭，一般政府津貼學校也要忙著為自評和外評指標項目準備文件工作，學校教育如企業商品，英國學者斯蒂芬·巴爾 (Stephen Ball) 形容教育商品化是「教師靈魂」的爭奪，在業績主義下，校長教師成為受評核者⁴¹，教師要應付不同的新計劃，以彰顯學校的與眾不同和進取，文書工作於教改後急升一倍以上。校本管理下的校長如經理，學生家長是持分者，曾有老師需要到街頭派傳單招生，在某些區分晚上八九點教師仍在教員室工作並不罕見。在業績主義下，學校之間為了在市場更高席位而進行多項新的計劃，有音樂老師在校內辦一場一小時的音樂演奏會，要向全校千多名學生發活動評分表。

⁴⁰ David Hay and Rebecca Nye, *The Spirit of the Child* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2006), 1-22.

⁴¹ Stephen Ball, *Class Strategies and the Education Market: the Middle Classes and Social Advantage* (London: RoutledgeFalmer, 2003), 1-20.

筆者在前線親歷千禧年教改前後急劇改變，文書工作於一兩年內急升一倍以上。千禧後有多個調查研究（包括教聯和教協）指出教師工種和工作量有增無減，難以負擔，有大比例的教師出現耗竭（burn-out）、焦慮和抑鬱徵兆。⁴² 教改都是邁向好方向，例如學會學習、終生學習、以學生為本教學、融合教育等。可是，不斷增加的工作欠缺足夠的行政支援，過分或只是依賴量化評核可能將教育的本質破壞，教師被沒完沒了的行政工作埋沒，被迫減少休息時間跟學生和家長溝通，也失去了個人喘息的空間，教師生病選擇轉行離職，教育質素難以維持。畢竟教育並非只是為了追求各類數字，教育是心靈召喚的職志（vocation），教師每天忠於自己良知德性照顧學生的身心發展，學生幸福成長是教師工作最大的動力。

教育是一門專業（profession），除了目前的基本學位訓練，無論準備教材、課室管理及訓輔學生都需要好幾年經驗累積才能得心應手和運用自如。教師也是心靈召喚的職志，每天早上忠於自己良知、智性、感性和德性，心裏惦掛著的學生是最大的動力。大眾對精神健康仍有標籤，老師對自我有要求，未必主動求助。在目前融合教育政策下，識別學生的特殊教育需要（SEN）狀況是老師職責之一，學校管理階層學懂識別有需要的同事並非難事。建議教育當局和辦學團體需要正視整體教師工作量和教師身心靈健康發展的支援。

在這個具備挑戰的工作環境，筆者認為教師除了裝備好應有的教學知識和技能，長遠來說，更需要建立正向價值和維持身心靈平衡健康，⁴³ 筆者有幸任職前線教師時，透過實踐正念和慈愛練習，改善身心狀態和保持正向價值。⁴⁴ 學校教育提供學生群體學習的機會，學生可以藉此學習人際相處的正

⁴² 劉雅詩：〈還可以重拾教育的神聖嗎？〉，《明報》，2021年3月10日，<<https://news.mingpao.com/ins/%E6%96%87%E6%91%98/article/20210310/s00022/1615284576884>> [2022-6-20]。

⁴³ 教師是一個高壓力和容易引起身心症（psychosomatic disorder）的行業。筆者曾經為職前老師進行一個先導研究計劃（Hue & Lau 2015），發現六周正念訓練課程參加者的正念和幸福感知明顯增加，迴歸分析（regression analysis）也發現正念有效預測幸福感、壓力、焦慮和抑鬱癥狀。

⁴⁴ 參看劉雅詩：〈職前老師的正向價值教育〉，《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念

向價值，包括尊重、公平、慈愛、同理心等，除了提倡正向價值教育，教育工作者也可以參考全人教育，以應對當代教育制度下支離破碎的根本問題。

什麼是全人教育呢？全人教育包括個人、社區和宇宙的整體發展。具備多年靜修經驗的全人教育和靈性教育學者若望·米勒（John Miller）建議全人教育（holistic education）使人們意識到需要治癒自工業化以來產生的自我、社會、教育系統和生態環境的碎片化（fragmentation）。⁴⁵ 三個基本原則支援全人教育和自然的根本現實保持一致：平衡（balance），包容（inclusion）和聯繫（connection）。第一個原則，平衡重視相互支援的重要性，如陰陽之間的平衡；在教育系統中，這一原則涉及群體與個人、量性和質性評估、以及想像力和知識之間的平衡，以免側重某一方面而造成失衡。第二個原則包容，考慮了各種教育方向的整體聯繫：傳播，交易和轉型；在教育系統中，這一原則涉及學生整個自我的發展，而不是知識的認知和技術傳遞。最後一個原則著重於在各種情境中將碎片建立聯繫：線性思維和直覺，身心之間的關係，自我與社區之間的關係，以及個體和自己靈性的關係。正念教育的實踐可以有助師生培育覺察、接納和平衡，也能培育慈愛和關愛，實踐全人教育。⁴⁶

此外，數個針對教育中的整體和聯繫的策略和模式已被提出和證明。阿比（Abbey）提出，平衡、相互聯繫、覺察和尊重的概念應該在幫助學習者提高自我接受、自我認識、自我理解 and 自我發展的學習環境中受到關心和重視。⁴⁷ 身體、思想和精神的相互聯繫和融合可以在發展兒童的個人與世界的認知教育中突顯出來。精神病學家哈洛韋爾（Hallowell）提出每天大約半小時的休息或者冥想（meditation）的時間可以有效再聯繫自己。⁴⁸

培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》（香港：中華書局，2022），頁 2-19。

⁴⁵ John P. Miller, *The Holistic Curriculum* (Toronto: OISE Press, 2007), 1-12.

⁴⁶ John P. Miller, *Love and Compassion: Exploring Their Role in Education* (Toronto: University of Toronto Press, 2018), 1-20.

⁴⁷ Sharon M. Abbey, "Take Your Soul to School: Practical Applications for Holistic Classrooms," in *Educational Insights* Vol. 9 Issue 1 (2004).

⁴⁸ Edward M. Hallowell. *Delivered from Distraction: Getting the Most Out of Life with Attention Deficit Disorder* (New York: Ballantine Books, 2005), 1-5.

總括而言，筆者建議可以三層支援架構方式在學校引入正向教育和正念訓練，由於相關的訓練可以宗教或世俗方式進行，學校可以依據學校的宗教背景和同學的需要而引入合適的課程，例如佛教學校可以引入禪修課程，天主教學校可以引入靈修課程，基督教學校可以引入基督教默觀課程等。當然，在廿一世紀全球化多元宗教文化的社會背景下，無論是宗教或靈性教育的推廣，目的在於讓學生認識其核心價值，學校或宗教團體需要尊重同學對於宗教的個人選擇。

四、香港學校的宗教和靈性教育實踐

可幸的是近年香港有不少學校推廣正向教育和靈性靜修教育，如靜觀或正念課程。透過實證為本的科學研究，靜觀和正念訓練著重舒緩各種身心疾病，於過去十多年由西方傳揚至世界各地，在香港、台灣和中國大陸等華人地區醫護、社福和心理治療界別中逐漸普及。近年訓練進一步關注倫理價值建立，包括慈愛、抗逆力和尊重等，以及活動設計尤其關注受眾的文化背景，香港一些學校和社福團體陸續嘗試發展合適本地學生、教師和家長的訓練，這些寶貴的本地化經驗值得與關心兒童青少年的教育界全人和大眾分享。

例如，柴灣角天主教小學自 2011 年開始研習天主教不同靈修傳統，探索宗教和靈性教育⁴⁹。在校內推動靜觀及正向教育，營造身心靈整全的健康校園生活，透過不同的政策及活動來提昇學生的身心靈健康，了解小孩子內心真正的渴望是什麼，學生正需要一個心靈空間，一個能容讓他們探索與連繫內心的空間。教師、家長，以至學生們需要的並不單只是課堂上的理論與學習，而是一套能善待身心靈的實踐方法，學校除了將靜觀和天主教靈修融入宗教課堂，也舉辦多項相關的課堂活動，校園設有聖母花園、明陣和綠化環境，同學在一個充滿慈愛的靈性空間發展身心靈健康。

⁴⁹ 張曉藍：〈小孩子內心的探索與連繫〉，《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》（香港：中華書局，2022），頁 131-139。

此外，香海正覺蓮社佛教陳式宏學校近年致力以「式宏家」全校層面推動靜觀文化，⁵⁰更引入國際靜觀課程，並應邀參與國際性評估研究。校本化靜觀課程除了具連貫性和延伸性外，更將靜觀理論系統化融入多元的體驗式學習經歷中。目前靜觀文化發展已遍及五大範疇，包括教師培訓、學生課程、家長教育、社區推廣和環境創設。該校也有參與本港大專院校推動的靜觀計劃，透過「家長大學」和跨學科推動親子將靜觀融入日常生活中，令修習靜觀成為學生恆常的習慣，為其奠下生涯規劃和價值觀素養堅實的基礎。教師和家長也成為學生的楷模，以感染的方式，持續提昇學生覺察和接納自己的情緒，喚醒他們覺察生活中的點滴和擁抱正念，為學生的身心靈健康培育栽種幸福種子。

非宗教學校也透過靈性教育有系統地以全校性活動推廣德育及公民教育訊息，讓學生在身體、心靈及價值層面也得到健康成長。⁵¹風采中學近年致力將靜觀引入全方位學習活動及各級成長課，令學生多接觸，多認識，透過靜觀的修習學會覺察日常、控制情緒、調解壓力、緩和人際衝突，以正確方法表達自己等等。該校更同時推廣正向心理學 PERMA 理論，令學生以正向的態度面對種種，使他們在個人成長、待人接物、學習態度及活動參與上也有正面發展。期望學生在價值多元而混淆的現代社會中，擁有獨立思考及判斷能力，並願意將潛能盡展，貢獻社會，為人為己創造美滿幸福的人生。

總括而言，兒童和青少年在不同成長階段有其挑戰和應對方法，筆者鼓勵教育工作者和家長透過宗教價值和靈性方法協助孩子建立各種正向價值觀和生活習慣。教育工作者和家長對於身心靈健康取向的全人發展教育會有更清晰了解，以培養及裝備下一代的幸福人生，邁向《宣言》提倡的促進「世界和平」與提昇「共同生活的人類博愛」。

⁵⁰ 方子蘅及吳穎詩：〈「靜」待花開〉，《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》（香港：中華書局，2022），頁 140-149。

⁵¹ 陳文頌及吳偉茵：〈靜觀融入中學正向教育成長課〉，《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》（香港：中華書局，2022），頁 150-158。

致謝

基督聖言由余雋彥先生提供。

參考資料

一行禪師：《你可以不生氣》。台北市：橡樹林文化，2003。

心燈：〈願你平安，遠離一切痛苦——在日常生活中修習慈心〉，《佛門網》，2017年8月7日。

<<https://www.buddhistdoor.org/tc/mingkok/%E9%A1%98%E4%BD%A0%E5%B9%B3%E5%AE%89%E9%81%A0%E9%9B%A2%E4%B8%80%E5%88%87%E7%97%9B%E8%8B%A6%E5%9C%A8%E6%97%A5%E5%B8%B8%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%B8%AD%E4%BF%AE%E7%BF%92%E6%85%88%E5%BF%83>> [2022-6-20]。

方子蘅及吳穎詩：〈「靜」待花開〉，收入劉雅詩，盧希皿，李子建合編：《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》。香港：中華書局，2022。

黃嘉茵：〈靈修與教育分享會——心靈教育與心理健康〉，收入《靈修與教育研討會場刊》。香港：香港教育學院宗教教育與心靈教育中心，2009。

教宗方濟各和阿茲哈清真寺大伊瑪目泰耶伯：《人類兄弟情誼文件》，《阿布扎比世界和平與共同生活宣言》，2019，<https://www.vatican.va/content/francesco/zh_tw/travels/2019/outside/documents/papa-francesco_20190204_documento-fratellanza-umana.html> [2022-6-14]。

陳文頌及吳偉茵：〈靜觀融入中學正向教育成長課〉，收入劉雅詩，盧希皿，李子建合編：《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》。香港：中華書局，2022。

張曉藍：〈小孩子內心的探索與連繫〉，收入劉雅詩，盧希皿，李子建合編：《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》。香港：中華書局，2022。

劉雅詩：〈還可以重拾教育的神聖嗎？〉，《明報》，2021 年 3 月 10 日。
<<https://news.mingpao.com/ins/%E6%96%87%E6%91%98/article/20210310/s00022/1615284576884>> [2022-6-20]。

劉雅詩：〈職前老師的正向價值教育〉。收入劉雅詩，盧希皿，李子建合編：《邁向正向幸福人生——以靜觀和正念培育兒童青少年正向價值和身心靈健康》。香港：中華書局，2022。

Yuval N. Harari 著，林俊宏譯：《人類大命運：從智人到神人》。台北：天下文化，2021。

References

- Abbey, Sharon M. "Take Your Soul to School: Practical Applications for Holistic Classrooms." *Educational Insights* Vol. 9 Issue 1 (2004): 1-17.
- Ball, Stephen. *Class Strategies and the Education Market: the Middle Classes and Social Advantage*. London: RoutledgeFalmer, 2003.
- Biegel, Gina M., Kirk W. Brown, Shauna L. Shapiro and Christine M. Schubert. "Mindfulness-based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial." *Journal of Clinical and Consulting Psychology* Vol. 77 Issue 5 (2009): 855-866.

- Bluth, Karen and Priscilla W. Blanton. "Mindfulness and Self-compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-being." *Journal of Children and Family Studies* Vol. 23 (2014): 1298-1309.
- Brewer, Judson. *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love - Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*. New Haven: Yale University Press, 2017.
- Fung, Annis L.C., Lawrence H. Gerstein, Yuichung Chan and Jackie Engebretson. "Relationship of Aggression to Anxiety, Depression, Anger, and Empathy in Hong Kong." *Journal of Child and Family Study* Vol. 24 (2014): 821-831.
- Giedd, Jay N. "The Teen Brain: Insights from Neuroimaging." *Journal of Adolescent Health* Vol. 42 Issue 4 (2008): 335-343.
- Hallowell, Edward M. *Delivered from Distraction: Getting the Most Out of Life with Attention Deficit Disorder*. New York: Ballantine Books, 2005.
- Hay, David and Rebecca Nye. *The Spirit of the Child*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2006.
- Heelas, Paul and Linda Woodhead. *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Oxford: Blackwell, 2005.
- Ho, Simon S.M. and Raymond S.Y. Chan. "Social harmony in Hong Kong: Level, Determinants and Policy Implications." *Social Indicators Research* Vol. 91 (2009): 37-58.
- Hue, Ming-tak and Ngar-sze Lau. "Promoting Well-being and Preventing Burnout in Teacher Education: a Pilot Study of a Mindfulness-based Programme for Pre-service Teachers in Hong Kong." *Teacher Development* Vol 19 Issue 3 (2015): 381-401.

- Lam, Sharon K. Y. and Eadaoin Hui. "Factors Affecting the Involvement of Teachers in Guidance and Counselling as a Whole-school Approach." *British Journal of Guidance & Counselling* Vol. 38 Issue 2 (2010): 219-234.
- Lau, Ngar-sze and Ming-tak Hue. "Preliminary Outcomes of a Mindfulness-based Programme for Hong Kong Adolescents in Schools: Well-being, Stress and Depressive Symptoms." *International Journal of Children's Spirituality* Vol. 16 Issue 4 (2011): 305-320.
- Miller, John P. *The Holistic Curriculum*. Toronto: OISE Press, 2007.
- Miller, John P. *Love and Compassion: Exploring Their Role in Education*. Toronto: University of Toronto Press, 2018.
- Neff, Kristine D. "Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity* Vol. 2 Issue 2 (2003): 85-101.
- Neff, Kristine D. and Pittman McGehee. "Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults." *Self and Identity* Vol. 9 Issue 3 (2010): 225-240.
- Rabiner, David, Jennifer Godwin and Kenneth A. "Dodge Predicting Academic Achievement and Attainment: The Contribution of Early Academic Skills, Attention Difficulties, and Social Competence." *School Psychology Review* Vol. 45 Issue 2 (2016): 250-267.
- Roberts, J. Timmons and Amy Hite. *From Modernization to Globalization: Perspectives on Development and Social Change*. Malden, Mass: Blackwell Publishers, 2000.
- Seligman, Martin. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Atria Books, 2011.

Singh, Nirbhay N., Giulio E. Lancioni, Ramasamy Manikam, Alan S.W. Winton, Ashvind N.A. Singh, Judy Singh and Angela D.A. Singh. “A Mindfulness-based Strategy for Self-management of Aggressive Behavior in Adolescents with Autism.” *Research in Autism Spectrum Disorders*. Vol. 5 Issue 3 (2011): 1153-1158.

Tadlock-Marlo, Rebecca L. “Making Minds Matter: Infusing Mindfulness into School Counseling.” *Journal of Creativity in Mental Health* Vol. 6 Issue 3 (2011): 220-233.

Bendall, Cecil and W. H. D. Rouse trans. *Śikṣā-Samuccaya: A Compendium of Buddhist Doctrine, Compiled by Śantideva Chiefly from Earlier Mahāyāna Sūtras*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1971.

Waters, Lea, Jessie Sun, Reuben Rusk, Alice Cotton and Alice Arch. “Chapter 20 Positive Education: Visible Wellbeing and Positive Functioning in Students” In *Wellbeing, Recovery and Mental Health*, edited by M. Slade, L. Oades and A. Jarden, 245-264. Cambridge: Cambridge University, 2017.

[Abstract] In the context of globalization, knowledge-based economy and secularization, implementing the practices of spiritual education from major religious traditions in response to today's extreme social phenomena and fractured interpersonal relationships is essential for enhancing well-being of human beings. The advancement of science and technology and the proliferation of knowledge seem to have failed to completely solve the problems and existential crises of human society, such as the crisis of climate change, the disparity between the rich and the poor, and concerns about network security. Fortunately, the major religious traditions have preserved rich resources. In addition to moral awakening from the classic scriptures and perspectives that transcend narrow interests, they also provide spiritually enhancing meditation traditions, with which wisdom and compassion are used to deal with the common problems and needs faced by human society and history to move toward peaceful coexistence. This paper will discuss how to develop religious and spiritual education in school education today to promote "human fraternity for world peace and living together," as advocated by the Abu Dhabi Declaration.