

從喧囂走入寧靜：災疫時代的心靈 自處之道與靈性教育

王嘉陵*

自從新冠肺炎的疫情漫延以來，人類的生活方式遭逢巨大改變，整個世界環境的變化提醒我們，生命焦點需要從外在轉回到內心，在對外活動與交流減緩之下，獨處能力與「靜」的工夫，亦是個人需要具備的重要素養。寧靜是專注於個人最原始意識，與外境融合的狀態，它能幫助學習者促進身心和諧，以及體驗個體與天地萬物合一的覺知，透過「靜」所發出的「動」，更能真正發揮學習潛能。本文的研究方法主要是文獻分析，研究目的有三：第一是說明寧靜的意義及其對於生命發展之重要性；第二是從科學、心理學、哲學、文學，以及靈性的角度，探索寧靜的本質，分析寧靜的力量及其意識狀態；第三是探究寧靜與靈性教育的聯結，以因應災疫的發生與未來世界的快速變化。關於靈性教育的實踐，研究者提出三點對於教育實踐的啟示，分別是：培養學習者獨處能力、學習靜心沈澱心靈，以及透過寧靜提升生命高度。靜心的教育實踐，能帶領學生走向身心和諧，是促進學習者心靈成熟的有效方式，也是面對災疫問題時，最佳的心靈自處之道。

關鍵詞：孤獨、寧靜、靈性、靈性教育

* 王嘉陵：國立臺灣海洋大學師資培育中心暨教育研究所教授
(通訊作者：chialing@email.ntou.edu.tw)

From Turbulence to Tranquility: Transforming the State of Mind Through Spiritual Development and Spiritual Education during the Pandemics

Chia-Ling Wang*

Since the pandemics of COVID-19, human life has changed dramatically. This reminds us that our focus in life needs to be transformed from outer environment to the inner spirit. The competence of being in solitude and living with a tranquil mind have become valuable for facing this global difficult time. This article discusses the significance of tranquility for life and for spiritual education and argues that tranquility is an appropriate solution for human condition during the pandemic. Through literature analysis, three research purposes are addressed. First, the significance of tranquility is explained: tranquility plays a vital role for the growth of life. Second, the nature of tranquility is discussed from the viewpoint of science, psychology, philosophy, literature and spirituality. The power of tranquility and its conscious status are further described. Third, connections between tranquility and spiritual education are explored. Three suggestions for learners in spiritual education are as follows: 1) develop the competence of being well with the self, 2) learn to settle the turbulent mind, and 3) improve the level of life by getting into the condition of tranquility. Meditation is useful for improving harmonious state between the body and the mind. It helps spiritual growth, and supports a higher spiritual level while facing the difficult times of a disaster or the pandemic.

Keywords: *solitude, spiritual education, spirituality, tranquility,*

* Chia-Ling Wang: Professor, Center for Teacher Education & Institute of Education, National Taiwan Ocean University (corresponding author: chialing@email.ntou.edu.tw)

從喧囂走入寧靜：災疫時代的心靈 自處之道與靈性教育

王嘉陵

壹、前言

以下說明本文的研究背景、研究動機與研究目的。

一、災疫時代的來臨與心靈轉向

自從 COVID-19 疫情於 2020 年年初漫延以來，人類的生活方式遭逢巨大轉變，為了預防病毒傳染，人與人之間需要保持適當安全距離，許多大型活動或社交活動都宣告暫停，國際間紛紛展開鎖國行動，各種交流活動只能停辦或改以線上方式進行。外在的活動減少，室內或居家活動的時間拉長，在家工作的人增多，網際網路的使用比起之前更加頻繁，在教育層面，網路會議或是線上課程亦取代了人與人之間的接觸。在臺灣，疫情對於日常生活的影響不若其他國外地區那麼嚴重，但多少也受到牽連，許多跨國旅遊、經濟活動，相較之前減少許多。此次的疫情，迫使我們將向外的心往內移，對外活動減少，獨處時間增多，與自己對話的時間也增多，人們從外在繁華的「喧囂」走入內在的「寧靜」世界。但是，一個人若沒有與自己獨處的能力，在整個大環境處於災難的時期，反而容易胡思亂想，煩惱、壓力倍增。

除了病毒問題之外，地球上其他災難也日益增加，聯合國減少災害風險辦公室在 2020 年 10 的報告中指出，到目前為止的 20 年為止，全球之天然災害較前一個 20 年增加一倍，主要的原因是人類對於環境的破壞，所帶來的氣候變遷等問題。未來的人類要與極端氣候並存，需要面對洪水、乾旱和暴風雨等天然災害，以及它們所造成的損失（中央社，2020 年 10 月 21 日）。災難的頻繁是未來人類共同需要面對的課題，對於災害之因應與自我調適也考驗著人們的心理素質。整個世界環境的變化提醒我們，除了對外的活動與交流之外，獨處能力與「靜」的工夫，亦是現代人需要具備的

重要素養。重點在於，需要透過「靜」的力量，找回個人內心的平安與寧靜，即使災難發生，外在環境不安定，也能找到生命安適的力量。

當前人類的發展，訊息傳遞速度愈來愈快，活動與交流日益增多，好處是可以帶來生活與工作各方面的便利，學習的機會增加，訊息取得容易且快速；但從另一方面來看，人們並沒有因此而過得更輕鬆、更快樂、更滿足，反而在快速度的「動」之下，充滿不安與恐懼。也因為時時要與時間賽跑，現代人因為壓力而產生的生理不適或疾病日益增多，例如：失眠、自律神經失調、憂鬱、躁鬱，或種種身體的慢性退化等，許多都與壓力無法排解有關。疫情的危機，當一切都暫停時，幫助人們將生活步調減緩，有時間靜下來反省一些事情，包含人際關係、未來發展、健康的價值，以及生命的重點何在等這些議題，本來向外的力量，轉而有更多時間向內自省。疫情雖然是人類的危機，但正向來看，它或許亦是人類未來發展的轉機，幫助我們改變過去固著的思維，跳出當前種種限制，從外在轉回到內心，從「動」轉向「靜」，透過「靜」，學習與自己的心靈相處，甚至包含萬事萬物的整體生命接軌，這未嘗不是幫助我們探索生命本質的重要時刻。

二、本文目的

古代聖哲對於「靜」的議題，以及它與個人生命轉化的關係，早有發人省思的哲思，現代的哲學、心理學、宗教、靈性等相關文獻，對此亦有深度的討論。當代腦神經科學對於心靈意識以及寧靜的意識狀態等研究日益增多，有些文獻也會討論到心的寧靜對於生命發展與學習成效的重要性。本文的主要論述，是依據這些文獻加以闡述，並提出作者自身觀點，論述寧靜對於教育的重要性，以及教育可以做出什麼改變，以因應未來災疫頻繁的變化。具體而言，本文的主要目的有三：

1. 說明寧靜的意義及其對於生命發展的重要性。
2. 探索寧靜的本質，分析寧靜的力量及其意識狀態。
3. 探究寧靜與教育，特別是寧靜與靈性教育的聯結，以因應災疫的發生與未來世界的快速變化。

本研究是以靈性教育作為思考的出發點，伴隨科學、心理學、哲學的相關文獻與研究成果，希望對於教育方面因應未來災疫頻繁的現象，提出理論與實務上的想法。在十二年國民基本教育課程綱要的《議題融入說明手冊》（教育部，2019）當中，說明了生命教育這個教育議題的主軸是在探索生命終極意義、思辨各種生命價值，以及

將這些轉化為生命實踐的動力。生命教育的學習主題共涵蓋了五大範疇，分別是：「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」，可見靈性修養是生命教育這個教育議題當中，值得探討的部分，但國內相關的教育實踐做法與研究論文並不多見。靈性教育在學校系統長期以來一直是個爭議性的議題，但發展學習者的靈性知識、靈性理解與靈性洞見卻是一件刻不容緩的事（Wright, 2000）。

靈性有兩個層面的意涵（林京霽, 2015）：第一，就自我認同的部分，靈性就是人類內在的較高自我，代表高級精神的狀態與活動，能作為統整生命的根源；第二，靈性所關注的目標超越世俗、有限、物質的世界，而在於追求超越、無限、較高的價值。Wright（2000）詮釋簡明牛津字典（*Concise Oxford Dictionary*）中，「靈性」（spirituality）之定義所包含的三個層面：第一，心靈是相對於物質而言。物質的身體總有一天會毀壞，但靈魂是不朽的（immortal）。比起物質的財富或擁有物，人類內在的靈性本質更為重要。第二，靈性是與神聖的，或是宗教的事物有關。或許一般人的信念是將物質與精神二分，然後認定生命的最終意義在於追求靈性的幸福（well-being），但是，就許多宗教傳統而言，對於靈性的追求是建基於神聖性與世俗性的區別，而非精神與物質的區分。例如：在西方基督宗教、伊斯蘭教和猶太教的一神論傳統中，物質世界是由上帝所創造的，對於心靈的探索並非是要脫離物質世界，而是要擺脫就上帝而言，屬於墮落的、邪惡的與不愉快的部分，去擁抱正直的、聖潔的與神聖的神性。就無神論者而言，也可能是從對於神性的追求，轉而至尋求內在的（immanent）與無神的宇宙之最終意義。第三，靈性是精煉過的、易感知的靈魂（soul）狀態。這個面向是強調自我覺知（self-awareness）的發展與對於內在自我的探索，這涉及個人自由與自主性的追求，個人的自我認同是基於內省性的自我理解，而非與他人之關係的品質。基於上述，Wright 認為靈性追求的重點是要幫助人們從物質世界的限制中解脫，朝向神聖性邁進，並且向自身的內在空間探索。

本文之所以聯結到靈性教育，是因為許多提及寧靜或是靜心的文獻，在教育領域，大多會與靈性教育結合，因為靜心是促成個人靈性轉變很有效的方式，加拿大學者 John P. Miller 即是抱持著此種看法（Miller, 2000；Miller & Nozawa, 2005）。此外，關於靈性教育的研究，也有許多學者會提到靜心的建議，以及幫助學習者靜心的做法（Astin, Astin & Lindholm, 2011；Hartel, Nguyen & Guzik, 2017；Shi, 2020）。是以，研究者選擇以靈性教育作為本文教育實踐的切入面向，也希望本文的論述觀點，能幫助學習者促進靈性的提昇，開展生命視野，以穩定、平靜的心態，安然面對地球災難以

及環境的各種變化。

貳、寧靜的意義及其對於生命發展之重要性

以下說明寧靜的本質，以及它所開展出來的個人生命樣態，對於個人學習、修為的益處，接著並導出作者對於寧靜的看法與定義。

一、寧靜的修為與生命樣態

古人的生活步調沒有現代這麼快速，他們有較多時間可以處在「靜」的狀態，也較能體會「靜」能帶給人的力量，以及對於生命智慧的啟發。例如，《誡子書》（諸葛亮，無日期）是三國時蜀國丞相諸葛亮的家訓。這篇文章是古代家訓中的有名著作，闡述修身、治學的道理，諸葛亮在家訓中提醒他的後代：「夫君子之行，靜以修身，儉以養德。非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。夫學須靜也，才須學也，非學無以廣才，非志無以成學。」（諸葛亮，無日期）意思是說，君子的行為操守，是藉由寧靜來提高自身的修養，以節儉來培養自己的品德。人要恬靜寡慾才能明確志向，心要清靜才能完成遠大目標；學習必須靜心專注，而才能是來自於不斷專注的學習。所以才幹的增長是由於學習而來，學習之成就在於立定志向。可見「靜」是修身養性的工夫，也是學習培養才能的先備條件。

宋代理學家程顥在《秋日偶成》中寫道：「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。」（程顥，無日期），意思是說，走到戶外，以平靜的心觀看萬物，一切都是美好；而春夏秋冬四季對於個人而言，都有其殊勝之處。在這兩個句子中，重點在於一個「靜」字，這也是個人修為的關鍵，有了「靜」的功夫，遇到外在環境任何變化，皆能怡然自得，在「靜」的狀態中，心看待一切事物都是美好的，這是物我合一，人與萬物一體的精神境界。這種境界類似宋代文學家蘇軾在《超然臺記》中提到的：「凡物皆有可觀，苟有可觀，必有可樂，非必怪奇瑋麗者也。」（蘇軾，無日期），這裡是說，若人能以分別心看待事物，對於一切事物都無所希冀、無所追求、與世無爭、隨遇而安，人的煩惱自然減少，時常處於知足常樂的心境中，對於所有事物，也都能以喜樂的心看待，即使它們很平凡。如同現代作家龍應台（2015，p. 177）所言：「思想需要經驗的積累，靈感需要孤獨的沉澱，最細緻的體驗需要最寧靜透徹的觀照。」一個人

若能靜下心來，則能將事物觀察得更透徹，看到它們本來如是的样子，也能進入更深層的感受；反之，龍應台也提到：「奔忙使作家無法寫作，音樂家無法譜曲，畫家無法作畫，學者無法著述。」(p. 177) 人類寶貴的文化資產，皆是在心靜時所產出，唯有在安靜、放鬆、從容自得的狀態底下，深度的感知和創造力才會源源不絕的流出。

二、寧靜對於生命發展的益處

依據道家的觀點，寧靜本身是天地的語言，是宇宙、自然的運作方式。《莊子·知北遊》當中提到：「天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。」（傅佩榮，2012，頁 481）天地萬物所呈現的就是寧靜，默默的無為，但又無所不為的化育所有萬物，當中有它自然的軌則，人若能處在寧靜的狀態，就能與宇宙萬物合而為一。《清靜經》（蕭登福，2004）是道教的重要經典，旨在闡述道家「清靜」的哲理，「清」是澄澈潔淨的意思，在心境上是代表外塵不染，心像鏡子一樣圓明；「靜」則是寂然止息，不生濁念。在道家的經典中，「清靜」、「無為」、「自然」等是常見的名相，彼此有很深的關聯性，都在引導人從物質世界的濁動，轉而為能融入天地宇宙本體的清靜，是故，「人能常清靜，天地悉皆歸。」（蕭登福，頁 147）水靜下來後，雜質沈澱，變得更清澈，人也是一樣，心靜下來之後，神識就變得清楚，所以「澄其心，而神自清。」（蕭登福，頁 147）。《清靜經》中有說明，人心本來是好靜的，只是因為欲望而升起許多妄想雜念，而使得心回不到平靜的狀態，所以在具體實踐上，要「常能遣其欲，而心自靜。」（蕭登福，頁 147）這也需要靠自我觀照與省察的工夫，明白萬事萬物皆出於「道」，本於「無」，則心就不會役於「物」，然後才有心靈的自由。心要靜才有自由可談，心不靜則表示被外在事物所綑綁，面對外在環境不好時，自然也容易受到影響，而呈現煩惱、恐懼、害怕的感受。

「靜」除了是個人修身養性、增進學習成效的方式之外，也是當前危機時代的心靈自處之道，唯有一顆寧靜的心，才能抵受得住生活的各種衝擊，以正向的態度，看待環境的各種變化，在不利的環境下，仍能感受到生命的美好。再從人類靈性層面的發展來看，「靜」亦是達到「天人合一」理想的重要取徑。以花為例，鬱金香是能表現「靜」的哲學的一種花，若想讓鬱金香開得一年比一年好，需要讓它有儲備能量的休眠期，才能順利開花；當然，鬱金香也需要陽光、水分與肥料，並且種植於泥土中適當的深度（Laney, 2002/2020）。「靜」能養身，也能澄心，是邁向更有效能的「動」的基石，如同鬱金香，人類天生也需要沈思與休眠，幫助讓頭腦意識恢復清楚，才有

智慧去與時遷移，隨機應物。「靜」不是對生命的不積極，反而是心靈成熟的表現。

三、寧靜的意義

本文所稱的「靜」或「寧靜」，與「寂靜」、「清靜」或「靜心」等語詞的意義相似，與「孤獨」或「獨」、「定」等投入自身的狀態相關，亦代表著與自己相處的能力。寧靜所指的不是沒有聲音、安靜不說話；或是獨自一人沈迷於網路世界，逃避面對與他人溝通、逃避投入社會活動；它也不是無所事事的無聊、什麼事都不做。寧靜是一種我們本來就有的存在方式，亦即，回歸到我們本來如是的狀態。道家對於寧靜的意義闡述得很深入，本文在此也以其概念為主，提出寧靜的真實本義。依據道家的看法，寧靜是個人融入天地宇宙本體的心性狀態，它是百分之百地投入自身，與天地自然合而為一，在此狀態中，心靈是澄淨的，不起任何念想，也不受任何定義、認知、想法、慾望的干擾，只是不費力地隨順自然而行，回到我們生命的自然本質；是故，在寧靜中，心靈是自由、愉快的。以道家而言，一個心靈成熟的人，心是清靜的，平靜而自在，可以不受人世間各種情境的影響。後面作者提及的，不同學術領域對於寧靜的看法與研究，大抵上皆能與道家的概念相呼應。

需要說明的是，「靜」不是「不靜」的對立，也不是「動」的相反，兩者不是二元對立的關係。例如：有人身體可以躺著不動，但思緒一直停不下來；或者是外表很靜，但心裡一點都不安靜。另一方面，寧靜可以生出「動」，即是道家的「無為」，這種「動」是自然而然，從內心流出來的，不帶有任何預定目的。人類歷史中經典的詩歌、音樂、留傳久遠的藝術作品、學術上重大的突破，都是在無思無想的寧靜境界中發展出來的（楊定一，2017）。

參、寧靜的力量與意識狀態

以下分別討論科學、心理學領域，對於寧靜的相關研究；以及哲學家、文學家在寧靜之中的心靈體驗；並經由靈性領域的探討，說明人在靈性層面中，能達到的境界。

一、科學與心理學對於寧靜的研究

（一）靜坐與禪修的大腦狀態

禪修、靜坐等是古代東方文化幫助人們處於寧靜狀態的心靈訓練方法。提出 E Q 這個概念的心理學家高曼（Daniel Goleman）與研究正念的腦神經科學家戴維森（Richard J. Davidson）在其合著的《平靜的心，專注的大腦》（Goleman & Davidson, 2017/2019）一書中，透過腦神經科學的證據，說明禪修、靜坐這些東方心靈鍛鍊智慧的功效。他們認為，人的內心若能持續處於禪修練習的狀態，生命狀態會產生改變，心若能長久恆續地不再波動，人的內心素質會有突破性的內在質地轉變，此時能產生強大的慈心與悲心，並感受到平靜與喜悅。兩位研究者發現，長期禪修的人，大腦的結構與功能會改變，例如：腦中的前額葉區與杏仁核區之間的功能連動，比一般人良好，可以減少情緒的反應強度；與貪愛、執著、自我中心有關的伏隔核的神經迴路會縮小；此外，專注力也多方面增強，選擇性注意力會變敏銳；而皮質醇濃度會降低，人是處於較為放鬆的狀態，上述變化，久而久之會形成內心素質的長久轉變。

兩位研究者發現，禪修後，所有神經與生理上的改變，並非來自於技巧的培育，而只是認知到自身原有的本性。到了更精深的瑜伽士的層次，影響個人內心素質轉變的元素大致可歸納為下列幾項：道德立場、利他的意向、堅定的信心、個人化的指導、虔誠、共同修行的朋友助力、文化環境的助力，以及追求轉變內心素質的本能潛力。一個人如果覺醒了，顯現於高深的瑜伽士，在數據上會測量到高度持續的伽瑪波，這表示他們有廣大的開闊感，各個感官的感知變廣，使日常體驗更敏銳豐富，甚至在熟睡中，也能保有覺醒的特質。在現今充滿壓力、衝突、緊張的社會，兩位作者認為，我們比以前更需要「完成轉變的內心素質」所帶來的人類品質，而深層培育這些正面的品質是有可能的。

（二）寧靜的意識能量

霍金斯（David R. Hawkins）是美國著名精神科醫師，在精神醫學與心靈能量領域有卓越之貢獻，“Power VS. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior”——中文版名為《心靈能量：藏在身體裡的大智慧》（Hawkins, 1995/2012），是他廣為人知的一本著作，霍金斯花費二十年，針對數千名受測者，進行數百萬次肌肉測試，描繪出「意識能量表」，整理如下：

表 1 意識能量表

意識能量表					
神性觀點	生命觀點	心靈狀態	意識能量	情感	過程
大我	如是	開悟	700-1,000	妙不可言	純粹意識
一切存在	完美	安詳	600	極樂	覺照光明
一體	完整	喜悅	540	寧靜	變容顯光
慈愛的	仁慈的	愛	500	崇敬	天啟
有智慧的	有意義的	理性	400	了解	抽象
仁慈的	和諧的	接納	350	寬恕	超越
啟發性的	有希望的	意願	310	樂觀	意圖
賦能的	滿足的	↑中立	250	信任	釋放
允許的	可行的	↓勇氣	200	肯定	賦能
冷漠	苛求的	驕傲	175	輕蔑	自誇
想報復的	敵對的	憤怒	150	仇恨	侵略
拒絕的	失望的	慾望	125	渴求	奴役
懲罰的	令人恐懼的	恐懼	100	焦慮	退縮
輕蔑的	悲劇的	悲傷	75	懊悔	消沉
譴責的	無望的	冷漠	50	絕望	上癮
懷恨的	邪惡的	內疚	30	指責	破壞
鄙視的	悲慘的	羞恥	20	恥辱	消滅

資料來源：Hawkins（1995/2012）。**心靈能量：藏在身體裡的大智慧**（蔡孟璇譯）（頁 93）。台北：方智。

上表可以用以對照人的意識等級，依據霍金斯的研究，人類集體意識能量等級在許多世紀以來都保持在 190（參看對數那個欄位），在 1980—1990 年代才首度躍升至 207，他以 200 作為人類集體意識能量的平均值，低於 200 的等級，普遍對於個人和社會具有破壞力，200 以上則屬於較高頻率的能量，數字愈往上，意識能量愈高，頻率也愈高。此意識能量表所表達的是位於不同意識能量的個人，所表現出的意識狀態。

「意識能量」那一欄的數字所代表的不是「等差」數列，而是「等比」數列；亦即，等級 300 不是 150 的兩倍，而是代表其頻率是 10 的 150 次方與 10 的 300 次方的差別，往上的數字看起來增加不多，但頻率卻是以等比級數大幅度增強，能級愈高，增強的程度差距愈大，到了 1000，是意識地圖的最頂端，頻率已是到無限高的等級，頻率數值趨近於無限，在靈性上屬於完全開悟的等級，也是人類可以成就的最高層次，耶穌基督、佛陀的能量都在這個能級（Hawkins, 2012/2020）。200 以上的等級，需要靠心靈力的提升，高靈性狀態是在測定值約 500（代表的是「愛」），500 以上的意識狀態，已是人類崇高的境界（Hawkins, 1995/2012）。

人類所能達到的最高之寧靜狀態，是屬於 500-600 的意識能量場，達到這個等級的人有些人會成為靈性導師，有些人則默默地利益眾人，也有少數人成為具有不同專長的天才，為社會做出貢獻，這個等級已超越正式宗教，而是來自一切宗教根源的純粹靈性。在這個能級，頭腦無限寧靜，停止了一切念想，觀照者與被觀照者成為同一人，處在寧靜中的人，隨時與外在境界融為一體，內心充滿源源不絕的喜悅，超越了存在的二元對立，超越「你我」之分的二元性，也超越了理性。這也呼應道家對於寧靜的觀點，是與外境、與自然合而為一的狀態。能達到此意識能級的人不多，它顯示出無限、無條件的愛，個人的「小我」已經擴展至「大我」。

寧靜是屬於無思無想的狀態，霍金斯說明，真正的「我」（大我）是各個念頭之間的空間，更精確的說，「是所有念頭之下那一片靜默的覺知場域」（Hawkins, 2012/2020, p.45），霍金斯舉了一個例子，比如我們都曾經因為太過於投入某事，而忘了時間的流逝，此時心智是靜默的，對於這件全心全意在做的事，我們心中沒有抗拒，而且做起來毫不費力，非常放鬆、滿心歡喜，此時我們其實不需要念頭，這是一種放下，以及臣服於生命的狀態。

霍金斯的理論是要提醒吾人，個人靈性層次的進展是重要的生命實現歷程，首先要透過勇氣的力量往 200 以上的意識能級邁進，有意識地選擇友善、誠摯、仁慈、寬容的態度來面對生命，以內心無條件之愛對待眾生，然後得以進入充滿寧靜的喜悅狀

態，這是個體與外境融合為一體的圓滿狀態，亦呼應了古代文化所談的「天人合一」境界。是故，寧靜不只是無聲之聲的寧靜，而是內心充滿愛、不受外境影響的平靜狀態。

（三）正向心理學對於寧靜的探討

近年來西方世界對於靜心或是正念（mindfulness）有相當多的討論，因應現代人壓力過大與生活步調快速所造成的種種問題，正向心理學對於它的理念與實踐也開啟相當多的探討，正念是一種開放、接納，以當下為中心的關注與覺知，而且是不帶有判斷或分別心的意識狀態。正念是指將心的覺知專注於當下，減少思考過去與未來的各種念頭與想法，這意味著活在無思無想的當下，而不受當前所發生的任何事件所左右（living in the present, not for the present）（Baumgardner & Crothers, 2009/2020）。正念的實踐，可見於東方哲學傳統的靜坐冥想、參禪等做法，它們都重視關照與覺知，是增進心靈澄明與心靈安適的工具，它能幫助個人，以清明的心，看待人生所有問題。正念的目的是要培養以下態度：(1) 無分別心（non-judging）；(2) 耐心（patience）；(3) 赤子之心（beginner's mind）；(4) 信賴（trust）；(5) 不強求（non-striving）；(6) 接受（acceptance）；(7) 釋懷放空（letting go）（Baumgardner & Crothers, pp. 503-506）。

當一個人具備正念的能力，最後會明白看見，自己的想法只是想法而已，它們不是真實，不是自己，不需要被這些想法所左右。在看清楚念頭的真實樣貌之後，能讓人感到心的解脫與自由，也能清楚真實的世界，並非個人的想法所建構的世界。正念適合幫助個人解決情緒困擾，或是做心理治療，但是除了技術之外，也應當重視其來自於禪學的理念與背景脈絡，及其對於背後的宇宙觀，才能幫助人從人與宇宙一體的關係中，找到真正的自己，活出豐盛的生命。

根據科學、心理學的研究，寧靜是一種高頻率、高能量的意識狀態，不論是靜坐、正念，或是其他禪修方式，都是在幫助個人減少念頭，將原本雜亂的念頭轉向對身體的專注與覺知，進而達到身心的合一，以及與外在環境的合一，當人處於身心合一的狀態，內心是寧靜的、放鬆的、充滿著喜悅與愛，這會帶來成熟的內心素質，覺知到自身的情緒，並釋放內心壓力。

二、哲學家與文學家對於寧靜的心靈體驗

（一）在華爾騰湖的寧靜獨處的梭羅

《湖濱散記》(Walden)(Thoreau, 1854)是梭羅(Henry D. Thoreau)的傳世之作，這本書是梭羅花了二十六個月的時間，獨自一人在華爾騰湖(Walden Pond)獨居的記錄，他在書中強調孤獨的重要性，認為孤獨與空間沒有必然的關係，即使與其他人的距離很近，卻不能擔保兩顆心的距離得以拉得更近，在〈孤獨〉這一章裡面，梭羅說：

我喜歡獨處。我從未發現過像孤獨這樣可以為伴的同伴。當我們與人乘船的時候，大部份都比獨處一室更為孤獨。在思考或在工作的人總是孤獨的，不論身處何處，孤獨不是以人與人之間的空間來衡量的。(Thoreau, 1854, pp.101-102)

除了喜歡獨處，Thoreau 也喜歡在寧靜的大自然中靜思，例如，他提到，自己喜歡在夏天的早晨，在陽光普照下的門前，獨坐一個早上，在林木圍繞的環境中，靜謐地獨思，他可以長時間處在安靜的狀態，只有當夕陽斜映西窗，或遠處公路上吵人的車輛發出輾輾聲，他才會警覺得時光飛逝。但是在寧靜中，梭羅不覺得是從生命中減去時間，而是加多且超出平常的時間，由此，他更能靜會到東方人所說的靜坐與無為的意涵。即使多數人可能覺得他這樣的生活是懶散的，但如果以鳥或花的標準來看，不會認為這樣的生活有什麼缺乏，梭羅認為，所有的一切要向心內去找，大自然的生活是十分安靜(calm)的，整體而言，他在華爾騰湖過的是一種寧靜又知足的生活。

(二) 在大自然中體驗寧靜的盧梭

哲學家盧梭(Jean-Jacques Rousseau)也相當懷念他曾歷經過的寧靜生活。在《一個孤獨的散步者的夢》(Rousseau, 1782/2020)這本書中，盧梭主要在描述他生命中所受到的迫害，以及他在處境艱難時，所抱持的態度與應對方法。全書所表達的情緒並不快樂，但是在〈第五次散步〉中，盧梭回憶起他在碧茵納湖中的聖皮埃爾島度過的四十幾天的時光時，所表現的快樂心情，與其他不悅的生命事件形成強烈對比。盧梭敘述當時的情況：

如果世間真有這麼一種狀態：心靈十分充實和寧靜，既不懷戀過去，也不奢望將來，放任光陰的流逝而緊緊掌握現在，不論它持續的長短，都不留下前後接續的痕跡，無匱乏之感也無享受之感，不快樂也不憂愁，既無所求也無所懼，而只感受到自己的存在，單單這一感受就足以充實我們整個的心靈；只要這種狀態繼續存在，處於這種狀態的人，就可以說自己得到了幸福—不是殘缺的、貧乏的和相對的幸福，而是圓滿的、充實的、使心靈無空虛欠缺之感的幸福。

我在聖皮埃爾島上就經常處於這種狀態。我或者躺在隨風漂盪的船中，或者坐在波濤洶湧的湖邊，或者站在一條美麗的小河旁或流水衝激礫石潺潺作響的溪邊，獨自一人，靜靜沉思。(Rousseau, 1782/2020, p.83)

這是一種心靈感到平靜而幸福的狀態，心中不想過去也不想未來，只處於心靈富足的當下，此時，沒有其他慾念，也沒有塵世雜念，盧梭形容，這是充滿滿足感與寧靜感的狀態，內心的活動不是絕對靜止，而緩慢而均勻的活動；但是，他提到，「只要我們對周圍的事物一動心念，就會破壞沉思的佳境，失去內心的平衡，因而又再次戴上命運和人世間的枷鎖，回憶過去的苦難。」(Rousseau, 1782/2020, p.84) 對於盧梭而言，不動腦思考是處在寧靜的狀態中的一個重要條件，他說：

只有在我不動腦筋思考的時候，只有在我完全處於忘我狀態的時候，我的夢才最甜蜜，我才心醉神迷，有一種難以描述的愉快感覺，可以說，它們簡直使我融入了天地萬物的統一體系，使我和整個大自然結合成一體了。(Rousseau, 1782/2020, p.112)

盧梭所體驗到的，是心靈寧靜、忘我的狀態，完成放輕鬆，心中沒有任何與俗事糾纏的念頭，將自己全心全意交出去給大自然，此時內心會充滿富足、愉快的感受，當下即與天地、自然融為一體。因為有過這樣的感受，盧梭非常喜歡大自然，後來甚至下功夫研究植物的分類學，這是因為喜愛處於大自然之中，享受大自然帶給心靈的寧靜。

(三) 在南極享受寧靜之美的探險家卡格

卡格(Erling Kagge)是挪威的探險家、登山家、藝術收藏家與作家，他是第一個獨自徒步穿越南極的人，當他走在南極，他描述道，當風靜止時，雪也寂靜無聲，他感受到強烈的寂靜，此時，未來與過去都不再重要，他只存在於生命的當下。處在與世隔絕的南極之境，幫助他面對真實的自我，他也體會到，外在的寂靜或許豐盈美好，但內在的寂靜更有意思，他說：「我已經不再刻意追求外在的徹底寂靜，我想要的寂靜不假外求，就在方寸之間。」(Kagge, 2016/2018, p.31)

在南極的與世隔絕，對他而言，反而是讓他更清楚地看見世界，並在極地中愛上物質缺乏的生活。他覺得，用寂靜來體驗生命，才是更深刻的方式，他對於寂靜如此詮釋：

寂靜就是一座寶藏，專屬你個人的寶藏，裡頭藏了一把鑰匙，能開啟嶄新的思考方式。我不認為擁抱寂靜就是背離世界，或純粹只是精神層次的追求，反而認為，那是足以豐富生命的實用資源。(Kagge, 2016/2018, p.42)

以價值而言，他認為，寂靜是一種被低估的奢侈品，所有生命的奧妙可以在寂靜中尋得，「縱使橫越大海，遠渡重洋，或許真到踏上歸途，你才發現你真正尋找的東西，其實就在自己心中。」(Kagge, 2016/2018, p.86) 生命在尋找的就是寂靜，卡格提到，耶穌是在寂靜中接受上帝的試驗；佛陀從河水中學到靜心傾聽，敞開心門、耐心等候；柏拉圖與亞里斯多德都認為，語言的盡頭就是偉大真理的入口；貝多芬晚年全聾，聽不見任何聲音，讓他內在深處的創造力和自由的靈魂得以釋放；後現代音樂家凱吉(John Cage)以他的作品《四分三十三秒》，喚起大家對於寧靜的重視，學習聆聽寧靜的無聲之聲，聆聽自己的心(Kagge)。在寧靜中，卡格感受到，永恆絕對不存在於時間當中，它是超越時間的，如同哲學家齊克果所說：

突然間，我們對時間的經驗改變了，連續過程不再永無止境，一刻不再接著下一刻。時間暫停，在這個中斷的進程中，現在不再跟過去和未來對立，在一剎那間，你體驗到了完整的時間。(Kagge, 2016/2018, p.103)

這裡所說的完整的時間即是永恆，在寧靜中，沒有過去、現在、未來，只有當下，當心完全沈浸於當下，沒有時間的分別，當下就是永恆。

上述三位都是在大自然中體會到寧靜的真諦與價值，而寧靜是處在一種與自然合一的喜悅感受，沒有自我與外在世界的二分，也是無思無想，沒有念頭的狀態，以霍金斯的理論而言，這是處在一種頻率極高的能量狀態。依據他們對於寧靜的體驗，在寧靜中沒有時間、沒有空間，只存在對於當下、此時此刻的感知，而當下，才是人類沒有時間限制的永恆。寧靜，不是人們要向外追求的境界，它很簡單，只不過是回歸到內心，對於當下全心全意投入的狀態。

三、靈性層面的「寧靜」境界

自古至今，寧靜一直是靈性追求者所期望的生命存在狀態，它與所謂的「開悟」(Enlightenment)狀態有關，一個開悟的人，內心是長久穩定地處於寧靜的狀態。許多宗教也都教導人們要將注意力從外在的物質層面拉回到內心，在寧靜中尋求一種更

豐盛的心靈境界，例如，《聖經》的〈路加福音第十七章〉裡面就提到：「神的國就在你們心裡。」（聖經，無日期）天國不在遙遠的另一個屬地，而是在每個人的心中；這與佛教的比喻很相似，只要心靈純淨、喜樂，我們的心就是極樂世界，就是阿彌陀佛的極樂淨土。靈性論述中對於寧靜的談論很多，本文選擇美國著名的靈性導師阿迪亞香提（Adyashanti），以及國人熟悉的楊定一，透過他們的靈性經驗，說明何謂寧靜，幫助讀者了解寧靜的梗概。

（一）阿迪亞香提：寧靜是個人本有的真實狀態

阿迪亞香提是美國籍的禪學導師，他認為真正的寧靜與意識狀態有很大的關聯，一般人所認知的寧靜是屬於「加工的寧靜」，但那是一種控制頭腦不去思考的死氣沈沈的寧靜，不是真正的寧靜，他對於寧靜的定義是：「真正的寧靜是你的真實本性。」（Adyashanti, 2006/2017, p.80）如果能達到寧靜，並非我們是寧靜的，而是我們就是寧靜本身。是故，寧靜不是某種外在的客觀事物，也不是沒有噪音，包含心理噪音、情緒噪音，或是周圍的外在噪音。他舉了一個有趣的例子，尋找寧靜好比一個人騎著一輛水上摩托車在湖面上奔馳，到處想找尋一個完美的寧靜地點，但水上摩托車的聲音很大，無論在湖面上奔馳多久，永遠也不可能找到寧靜。事實上，這個人可以做的，只是鬆開油門、熄火，然後就找到寧靜了，鬆開油門，就回到安靜的自然狀態，這個狀態是尚未加工前的寧靜狀態，它不需要努力，也不需要花力氣去維持。

阿迪亞香提強調，寧靜並非是噪音的對立面，當一個人處在真正的寧靜，會清楚地明白，即使聽見電鑽的聲音，那也是寧靜，「真正的寧靜絕對是涵容全部的，它超越了何謂寧靜的二元性概念。」（Adyashanti, 2006/2017, p.83）當一個人進入了靜定之境（stillness），會發現靜定與動作或運動是不可分的，在放鬆回歸到真正的定境，不論從事什麼活動，是「定」本身在動。寧靜是沈澱到自身存在的本源深處，它不是死氣沈沈的安靜，反而是一種煥發的生氣。

另外，阿迪亞香提也提到，真正的靜定是讓頭腦停下對於此刻的要求，頭腦的運作本身，它會害怕放下它的要求，因為頭腦認為，如果放下，就無法獲得自己想要的東西，但事實並非如此。每當有要求，我們就會錯過當下，重要的反而是停止頭腦的要求，只要停止追求平靜，我們的心靈便充滿寧靜與愛；停止努力變成一個更好的人，那麼我就是一個更好的人；停止努力寬恕，寬恕就會發生，只要停止，便能到達靜定（Adyashanti, 2006/2017）。

在《真正的靜心》(Adyashanti, 2006/2018)這本書中,阿迪亞香提認為,真正的靜心不能寄託於任何方法,而只是停留在我們最原始的意識,他說:

真正的靜心沒有方向、沒有目標、沒有方法。一切的方法都以達成一種特定的頭腦狀態為目標。所有的狀態都是受限的、短暫無常的、受制約的。迷戀特殊狀態徒然增添束縛、養成依賴性。真正的靜心是以最原始的意識安住。

(Adyashanti, 2006/2018, p.12)

最原始的意識,是心的覺知不專注在任何客體的狀態,一般而言,頭腦的運作會去專注在外在的客體,以獲得資訊,並加以分析、判斷,然後作出選擇,但是靜心是將頭腦的運作擱開,然後以放鬆的態度,對外在事物沒有預期、沒有要求,只是安住在我們原始的覺知本身。阿迪亞香提提到,在寧靜之中,是回歸到我們最自然的存有,一個人的真我便能顯露出來。那麼,靜心應該如何與日常生活結合?阿迪亞香提醒醒到,靜心是一種面對生活的態度,這是一種「允許一切如其所是」(Adyashanti, 2006/2018, p.69)的態度,只要我們面對這個世界的心態能夠允許一切如其所是,便容易找到生命存在的自然狀態,也就是一般人所說的「開悟」的狀態。這是我們心靈的自然意識狀態,也是不受頭腦控制的意識狀態。我們在日常生活所引發的恐懼、悲傷、憂鬱等情緒,其實都是經過頭腦轉換過的意識狀態,相反地,自然的意識狀態是沒有轉換過的意識狀態,在當中,沒有分析、分別、評判,只是一切如其所是,只要能找到這種狀態,我們也能領悟到,自己即是意識本身。

(二) 楊定一：透過寧靜與宇宙整體生命接軌

身為醫學家與科學家的楊定一(2020)在《轉捩點》這本書中,提到現今環境所帶來的各種衝擊和困難,是我們意識提升、轉變最好的機會,在不斷動盪的今日,個人生命的重點是要回到自己,找到自己的本性,如此可以隨時進入一種平靜,這是從心看著一切的平靜、穩重的狀態,回到人與宇宙的一體,回到本心,我們才能幫助自己、幫助周邊、幫助地球,而不會迷失在人間紛紛擾擾的迷霧之中。那麼,實際上,要如何找到本心,回到心的寧靜狀態呢?可以試著把「腦」的作用擱開,心的力量會自己出來,不是用腦的力量——理性、思維、分別等帶著我們行動,而是讓「心」帶著「腦」在作用,處理事情自然會達到最好的結果;此外,真正的「靜」或「定」,是從平等心活出來的,當我們可以視所有環境中的人、事、物為平等,內心不再有起

伏，自然可以活出平等與寧靜，當一個人進入這種狀態，隨時都在喜樂之中，有如人在靜坐中達到深層的定的狀態。但楊定一也提到，重點不是在追求某種「醒覺」或是「定」的狀態，而是將我們的「小我」挪開，放過小我，當不再去抓取或執著一個「我」，小我消失了，人會轉回到人與宇宙的一體，回到真正的「我」的面目，對於世間所有事都能包容，這是真正的「大定」，真正的寧靜。

楊定一也提到，「平安」是人間最高的境界，古代大聖人都強調平安，他們的境界，也都離不開平靜與平安，而平安，是我們的存在所帶來的境界，它與外在任何作為不相關，跟外在世界的任何條件更不相關，站在外在世界，絕對找不到平安，楊定一強調，平安只是內心寧靜的結果，我們的本性隨時都寧靜，只要把小我挪開，完全包容生命中的每一個瞬間，接受瞬間所帶來的種種變化，不再跟它們有任何抵抗與對立，則生命自然就寧靜，從來沒有過不寧靜。內在與外在是生命的一體兩面，一個人內心寧靜，外在一定會平安；相反地，若外在是不平安，內心不可能是寧靜，平安本身是寧靜的一個成就，是內在深沈寧靜的流露（楊定一，2017）。

楊定一（2017）提出另外一個補充，「靜」本身是一個能量場，是宇宙最大的能量場，「靜」本身是我們最高明的老師。大自然的所有動物、植物、礦物，都是活在當下，存在於寧靜的狀態，當下是指念頭尚未升起的瞬間，大自然中的許多存有，皆隨時透過當下與寧靜，與更大的宇宙整體生命接軌，他們不像人類，創出一個自我形象的假體，全部的人生就在這個「小我」的軀體裡面打轉，受困其中；而寧靜，可以幫助我們與更大的生命接軌，與自然共存，它幫助我們走入生命更深的層面，也接收宇宙最高的智慧，就是道家所謂的「道」，在寧靜的存在、寧靜的當下之中，我們就在「道」裡面了。

上述兩位對於寧靜的體會非常類似，首先，寧靜是我們的真實本性，既是我們的本性，寧靜不是要向外追求，而是要往內心去感受，將大腦的念頭挪開，以輕鬆、沒有壓力、沒有干擾的方式去找回它，當我們接受環境中一切人事物原來的樣子，沒有控制與要求，就能回到人類最原初的意識狀態。這是一種以平等心去看待所有人事物的狀態，當中沒有二元對立，心境廣大如同虛空，能包容一切，與宇宙合一，也因為沒有二元的分別，心中始終能感受到平靜與平安。如同霍金斯的研究，當人的思想止息，超越二元對立，則能體會與外境融合，充滿喜悅的合一。

肆、寧靜與靈性教育的聯結

當人們對於外在環境感到無助，正好是創造向內心探索的機會，從古代聖人的智慧與當代對於心靈的研究得知，內心世界的豐富性，不亞於對外在世界的追求，以下作者提出一些想法，思考在處在災疫危機的今日，教育可以做些什麼，協助學習者找到內心的平靜與平安，也更有能力面對未來多變的世界，與接受各種生活中的挑戰。

一、培養學習者獨處能力

《孤獨，是一種能力》(Solitude: A return to the self)的作者史脫爾(Anthony Storr)曾針對幾位著名音樂家的作品進行分析，他得到的結論是，當音樂家的創作生涯進入晚期，他們往往不再關心與他人溝通，而專注於需要孤獨沈思的作品，這些作品都在探索經驗深處，這些經驗是屬於個人內心或超越個人，而非人際經驗。換句話說，這個時候，作曲家都在深入自己的精神領域，不在乎別人是否瞭解自己，從貝多芬、李斯特、巴哈或布拉姆斯等人的作品，都可以看到這種發展軌跡，並令人感受到和諧、一體、無限的美感與境界(Storr, 1998; Storr, 1989/2020)。可見人間最完美的藝術、最震撼人心的創作，不是在人群中去尋找認同，而是在個人的心靈深處去追求超越。

當前教育趨勢多強調群性的學習，例如：學習共同體、分組合作學習或是學思達、MAPS 教學法等，皆提出透過分組討論的學習設計，學生可以得到相互學習的機會，並得到更好的學習成果，這些學習觀點的靈感來源，也大多會提及維果斯基(Lev Vygotsky)的鷹架理論或是近側發展區概念(王政忠，2016；佐藤學，2004/2012)，說明同儕學習能幫助學生在學習成效上更為提升。《十二年國民基本教育課程綱要》(教育部，2021)也提出自發、互動、共好的基本理念，互動與共好是強調學生社會化學習的重要性。不可否認，在教育過程中，與他人合作、溝通、分享是需要學習的重要素養，亦能呼應當前的社會需求。但就另一層面而言，培養獨處能力反而是現代教育所忽略的懸缺課程，有可能是，獨處能力被視為不具重要性；或者是，許多人認為，獨處是一件不需要透過學習就會的事。

事實上，很多人不知道如何與自己相處，獨處會伴隨著恐懼、缺乏安全感，更別說是有能力傾聽自己內心的聲音。獨處對某些人而言，不是天生就會，特別是性格外

向者。有些人需要透過他人的引導與學習，才能更投入、享受寧靜時光，並透過獨處的工夫，在學習過程中發揮個人更大的潛力與創造力。嚴格來說，獨處不是教育上要追求的目標，它比較像是，能達成更好學習的管道，或是心理狀態，諸葛亮很能體會此點，才會告知他的後人，「學須靜也」。在人與人之間需要保持安全距離的疫情期間，具備獨處能力的人也更能利用此種優勢，讓自己投入更好的學習狀態。

但有一點需要留意，獨處的「能力」與獨處的「需求」不同，就獨處的需求而言，會認為他人對於自我是一種妨礙或干擾（Storr, 1998）；但是有獨處能力的人，不必然要將他人排除在外，或是切斷對外的人際關係，而是有能力在獨處以及與他人共處的兩種情境中，自由切換，兩種情境都能自在。

二、學習靜心沈澱心靈

以下分為靜心的重要性，以及它的靈性教育實踐兩點來說明：

（一）靜心的重要性

世界經濟論壇（WEF）在《2020 未來工作報告》（林玠均，2020）之中做了一項調查，他們依據線上課程網站所蒐集的資料，當中顯示在職進修者在 2020 年註冊了哪些課程。從資料中列出在職進修者最重視的技能共有五項，其中第四與第五順位分別是：「正念」還有「靜坐與情緒管理」。可見在快步調與高壓的工作環境中，靜心與情緒調整是目前職場上需要具備的重要能力，可惜的是，學校教育很少教導學校這類相關課程。各種教育習慣透過「動」來學習，配合資訊、網路的發達，大家愈動愈多，愈動愈快，不斷追求更高的學習成效；然而，在強調「動」的世界，我們也會發現，學童愈來愈缺乏專注力，心愈來愈靜不下來，面對生活中遭遇的困境與環境的轉變，只能以壓力、急躁、慌張來應對，失去了處變不驚與氣定神閒的定力。整個教育系統忽略了，面對地球環境的轉變與各種災難的來臨，寧靜反而是現代人更需要的心靈自處之道。

從心理學的觀點來看，瑞士心理學家榮格（Carl Gustav Jung）曾提到，保持寧靜、不壓抑、聚精會神，並且接受現實，不強迫事情一定要依照自己想要的方式進行等這些內在態度，對一個人而言，是最好的心理療癒。而此種態度，是一種不為感情糾葛或強烈衝擊所撼動的態度，這是一種與世無涉的超然意識，也是一個人走向「個體化過程」所必須的。這種態度類似於平和感，一種安於生命的感覺，以及歸屬於一個更

大整體的感覺，過程中，主要在修補個人內在的不完整，與減少內在的不和諧（Storr, 1998）。上述榮格的論述與本文先前討論的靜心的實例與狀態都很類似，當一個人身心和諧、放鬆、無所求時，心就容易靜下來，也提升了心靈的成熟度。美國心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）提到的「高峰經驗」與「自我實現」理想境界，也是個人處於當下的忘我境界，沒有過去，沒有未來，心靈只是完全專注於現在，這是心靈「無羈絆」的狀態，是寧靜的成就，也是找回真正自己的體會（Storr, 1998）。靜心練習可以引導學習者體驗類似狀態，心的寧靜，亦能協助學習者與自身所進行的工作或學習，達到最大的合一；或者是幫助個人以內在精神世界和諧的態度，面對生活中各種挫折與挑戰。

（二）靜心的靈性教育實踐

早期的國民教育有書法寫字課，幫助學生培養靜心的工夫，但這類課程在課表中消失已久，近年來也有教學者倡導讀經或其他靜心練習，但沒有達到普遍的程度。最近幾年靜心在教育上開始受到關注，是伴隨正向心理學的影響，當中開始有一些「正念」（mindfulness）、「心流」（flow）與靈性發展的相關探討。

Astin 等人（2011）針對美國 136 所大學院校共 14,527 位大學生進行研究資料的蒐集，探討大學教育可以如何提升學生的靈性與他們的內在生命。他們的研究發現，當學生的心靈能夠平靜，則他們的領導能力、心理的幸福感也會提高；也自認為與其他種族、文化背景的同學能相處融洽，願意投入種族之間的相互理解；此外，學生對於學校的滿意度也會提昇。在研究中，他們認為，自我反省（self-reflection）與靜坐冥想（meditation）是提昇大學生靈性發展最有效的工具。在 Hartel 等人（2017）的研究中，發現上課前帶一些靜心活動有助於幫助學生減少胡思亂想並投入學習，亦可引導學生正向樂觀地看待未來工作的不確定性。Yang、Su 與 Huang（2009）針對 242 位大學生進行準實驗研究，在歷經十八週，每週二小時的靜坐冥想的練習之後，發現實驗組的同學，在生活壓力的調適狀況方面，優於控制組的同學，他們認為，靜坐冥想有助於促進學生的身心健康。

在加拿大 University of Toronto 任教的 Miller，長期將靜坐冥想的練習應用於師資培育的教學之中（Miller & Nozawa, 2005）。Miller 時常指導現職教師投入靜坐冥想的練習，其目的在於幫助教師們投入對於自我的探究；此外，Miller 認為，靜坐冥想是有效的工具，有助於處理生活中的各種壓力；透過尋找真實的自我，可以幫助現職教

師具備更圓滿、豐富的教學經驗。Miller 在課堂上所使用的靜坐冥想方法大致有六種，分別是：呼吸練習、引導慈悲心的練習（例如祈禱與祝福）、宗教中咒語或頌歌的練習、動態的練習（例如行走靜心）、視覺圖像的靜心練習，以及唱頌詩歌或讀經的練習等，現職教師們對於這些靜心教學大多給予正向的回饋。

Sun(2019)嘗試在美國大一學生的「東方思想西方實踐」(*Eastern Thoughts, Western Practice course*) 這門課中，除了講孔子與奧修 (Osho) 的思想體系之外，亦指導學生在每一堂課上課前的十分鐘，以東方的冥想音樂與自選的讀誦腳本，引導學生做靜坐的放鬆練習，然後再進行下一步的學習活動。課堂練習之後，她觀察到學生能以放鬆的心情，進行專注的學習，以及覺察更多自身的感受；並能透過開放、不判斷與接受的心態，回應環境所帶來的改變；以及與他人進行良好互動，彼此相互學習。在面臨生活壓力時，這樣的冥想方法可以幫助學生達到放鬆目的。對於 Sun 而言，這樣的教學不只引導學生在心態上準備好課堂的學習，也讓學生能更認識自我，轉變思考習慣，以更適切方式回應環境所帶來的變化。

除了大學生之外，兒童的靜心教育，最近幾年也受到許多關注。美國的 Susan Kaiser Greenland 結合靜心修習與正念技巧，為兒童設計適用的靜心活動，成為美國較早應用於教育領域的正念課程之一。她出版了一本書 *Mindful games: Sharing mindfulness and meditation with children, teens and families*，中文譯名為《孩子的簡單正念：60 個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界》(Greenland, 2016/2018)，裡面提供許多可以教導孩子的正念靜心練習，以培養孩子的六種生活能力，分別是：聚焦力、靜心力、洞察力、審視力、關懷力與連結力，是一本相當實用的教學手冊。

依據目前的實徵研究顯示，正念訓練能夠促進個人的身心健康，以及減少各類因壓力而產生的疾病，例如：高血壓、腸胃病、失眠等症狀，亦能幫助重症病患提高生活滿意度與幸福感，或者是預防憂鬱症復發與藥物濫用（溫宗堃，2013）。因為正念的效用卓著，所以不僅被運用於醫學、心理治療、健康照顧等領域，也開始廣泛地應用於教育層面，從小學到高等教育皆有不同相關的課程開始發展。依據國內學者針對國小三年級學童的研究，兒童的正念教育確實有助於提升注意力，以及改善憂鬱與焦慮的情況（黃鳳英、鄧瑞瑋，2017）。

傳統中國山水畫帶有留白的藝術，畫家不會將山水畫填滿整個紙張，而會留一些空間，讓觀畫者保有想像的意境。同理，教育過程中也可以從留白的做法中得到啟發，在眾多學科的學習之外，需要為學習者留下空白時間，而不是讓眾多學習內容，再加

上課外補習活動，填滿學生的生命。若能有一些空白時間讓學習者不做特定學習的思考活動，讓心沈澱下來，投入靜心練習，或是學習梭羅、盧梭、卡格等人的做法，到戶外的大自然中享受獨處，以無思無想的意識體會大自然的寧靜，並找回內心的寧靜，這對於心靈的沈澱以及心靈療癒，有莫大幫助。

三、透過寧靜提升生命高度

如果說，投入心的寧靜只是為了幫助學生增進學習成效或是應付生活壓力，則太小看了寧靜所能帶出的力量。寧靜所帶來的效果，向內是個體身心的和諧，向外則是人與宇宙、天地萬物的合一；不過，內外也只是一種比喻，在合一的情況下，超越了二元對立，其實沒有內外之分。人的生命終其一生，都有對於完整性的渴望與追求，此種完整性，可以體現於與另一個人全然融和的感覺，與自我全然融合的感覺，或是和宇宙全然融合的感覺（Storr, 1998）。而最高境界的合一，當屬於心靈與宇宙天地的合一，此點道家談得很多，如同《清靜經》裡提到的：「人能常清靜，天地悉皆歸。」（蕭登福，2004，頁 147），或者是莊子在〈齊物論〉中所體驗到的：「天地與我並生，萬物與我為一。」（傅佩榮，2012，頁 59）在靈性學習上，與宇宙的合一也是人最終的依歸，前面楊定一有說明，當我們處在寧靜的當下，即是在跟宇宙更廣大的生命體接軌、與自然共存，這也讓我們明白宇宙的「道」，以及它所展現的最高智慧。

因為如此，具有最大潛力的創作過程，大多發生於心的寧靜狀態，也是一種孤獨的狀態，孤獨與寂寞不同。寂寞會另人發慌，孤獨則讓心靈豐富，充滿智慧。蔣勳認為，莊子的「獨與天地精神往來」，是生命與宇宙間的對話，已經到了最完美的狀態（蔣勳，2007）。他說明，孤獨沈澱之後的思維是清明，此種清明，是與宇宙合一能達到的狀態，也是邁向高層次創作與學習的重要條件，就好比武俠小說裡，要練成絕世武功的人都要經過閉關的階段，讓自己沈澱下來。沈靜的美，能帶出更高的心靈層次。

一個人假如可以讓寧靜慢慢成為習慣，心中時常感受到的是平靜與平安，它會變成一種能力、一種力量，不一定要一個人獨處，即使在人群中，也一樣能感受到寧靜。這種寧靜所帶來的能量，甚至會對周圍的人產生影響，能改變四面八方湧來的雜亂與紛擾，在嘈雜環境、人事紛擾、或是災難現前時，可以幫助自己、幫助他人，將起伏不定的心安定下來，就像水可以讓塵埃沉澱下來，當塵埃揚起時，灑上水珠後便會落下，所有的外在的紛擾與影響，也都會在平靜之下呈現安定（Bair & Bair, 2011/2019）。

伍、結語

本文主要在討論，面對災疫時，個人心靈的自處之道，從哲學、科學、心理學、以及靈性等層面，帶出「寧靜」的重要性，並且進一步擴展到對於靈性教育的思考。當前人類集體所要面對的課題可分為兩方面來談：第一是在社交活動減少時，要學習如何與自己獨處；第二是面對災疫所造成的傷害時，人要如何看待這些危機，渡過艱難時期。當個人面對災難或嚴重的流行疾病時，難免會顯示出極大的心理壓力、恐懼與不安，心靈會處於如霍金斯所提到的，是比較低頻率的意識狀態，難以用平靜的心境去面對這個世界並處理問題。一個人若能具有獨處能力，隨時將身心沈澱下來，除了可以與自己和諧共處、與他人和諧共處之外，亦能以樂觀的心境，與外面環境和諧共處，在此狀態下，對於生命中發生的各種挑戰，皆能以正向的態度去面對。

寧靜是我們生命最原初的狀態，也能幫助我們在外在世界的紛擾中，依然感受到心的安適。當心平靜地安住在自己裡頭，便是準備好面對生命中所發生的一切（Katie, 2007/2020），面對生命中的大風大浪，寧靜能讓我們成為安心航駕的水手。藉由此次疫情的契機，讓許多人體會到獨處與寧靜的重要性。在如此的時代背景下，教育亦需要做出回應，是故，作者提出對於靈性教育的思考，認為教育需要重視培養學習者獨處的能力，以及協助學習者養成心靈沈澱之習慣，透過「靜」所發出的「動」，才能發揮學習潛能。此外，透過靜心的實踐，能帶領學生走向身心的和諧，並且與外在更廣大的宇宙生命體接軌，這是促進心靈成熟最好的方式，也藉由對於心靈的探索，逐漸提升學習者的生命高度。

誌 謝

本研究是由科技部補助，特此誌謝，計畫編號：110-2410-H-019 -012 -。

參考文獻

- 中央社（2020 年 10 月 21 日）。聯合國：近 20 年，全球天然災害增加近 1 倍。聯合新聞網。取自 <https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12116/4951802>
- [Central News Agency. (2020, Oct 21). *United Nations: In the past 20 years, global natural disasters have nearly doubled*. Retrieved from <https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12116/4951802>]
- 王政忠（2016）。我的草根翻轉—MAPS 教學法。台北：親子天下。
- [Wang, Z. -Z. (2016). *My grassroots flip-maps teaching method*. Taipei: Commonwealth education media and Publishing.]
- 佐藤學（2012）。學習的革命：從教室出發的改變（黃郁倫、鐘啓泉譯）。台北：天下雜誌。（原著出版於 2004）
- [Sato, M. (2012). *A revolution in learning: A reform starting from the classroom* (Y. -L. Huang & Q. -Q. Zhong, Trans.). Taipei: Commonwealth Magazine. (Original work published 2004)]
- 林玠均（2020）。「寫作能力」為何成為 2020 最夯技能？未來 5 年成長、衰退最快 10 大工作。天下雜誌網。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5102959>
- [Lin, J. -J. (2020). Why is “writing ability” the most popular skill in 2020? Top 10 jobs with the fastest growth and decline in the next 5 years. *Commonwealth Publishing*. Retrieved from <https://www.cw.com.tw/article/5102959>]
- 林京霽（2015）。對方永泉〈靈性可教嗎？〉一文之回應—兼論靈性與靈性教育。市北教育學刊，51，27-48。
- [Lin, J. -P. (2015). A response to “Can Spirituality be Taught?” along with some thoughts concerning spirituality and spiritual education. *Journal of Education of University of Taipei*, 51, 27-48.]
- 教育部（2019）。十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊。台北：作者。
- [Ministry of Education. (2019). *Description manual on integration of educational issues in curriculum guidelines of 12-year basic education*. Taipei: Author.]
- 教育部（2021）。十二年國民基本教育課程綱要總綱（2021 年 2 月修正）。台北：作者。

[Ministry of Education. (2021). *Curriculum guideline of 12-year basic education: General guidelines* (2021. 02). Taipei: Author.]

傅佩榮 (2012)。逍遙之樂 傅佩榮談《莊子》。台北：遠見天下。

[Fu, P. -R. (2012). *Unfettered happiness: The interpretation of Chuang Tzu by P. -R. Fu*. Taipei: Global Views-Commonwealth Publishing.]

黃鳳英、鄧瑞瑋 (2017)。兒童正念教育方案：對於改善注意力與憂鬱傾向之效果。
教育實踐與研究，30 (2)，1-34。

[Huang, F. -Y., & Deng, R. -W. (2017). The effect of mindfulness program on children's attention and depressive tendency. *Journal of Educational Practice and Research*, 30(2), 1-34.]

程顥 (無日期)。秋日偶成。取自

<https://www.arteducation.com.tw/randShowNew.html?id=1714>

楊定一 (2017)。全部的你—跳出侷限，擁抱生命無限的可能。台北：天下文化。

[Yang, D. -Y. (2017). *The totality of you*. Taipei: Commonwealth Publishing.]

楊定一 (2020)。轉捩點。台北：天下生活。

[Yang, D. -Y. (2020). *Turing point*. Taipei: Common Life Publishing.]

溫宗堃 (2013)。西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進。**生命教育研究**，5 (2)，145-180。

[Wen, T. -K. (2013). A review of mindfulness education in the west: Towards the integration of mindfulness training into education in Taiwan. *Journal of Life Education*, 5(2), 145-180.]

[Cheng, H. (n. d.). *Occasionally in autumn*. Retrieved from

<https://www.arteducation.com.tw/randShowNew.html?id=1714>

聖經 (無日期)。路加福音。取自

<https://springbible.fhl.net/Bible2/cgic201/read201.cgi?ver=big5&na=0&chap=990&ft=0&temp=5>

[Bible. (n. d.). *The Gospel of Luke*. Retrieved from

<https://www.arteducation.com.tw/randShowNew.html?id=1714>

諸葛亮 (無日期)。誡子書。取自

https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/72187

[Zhu, G. -L. (n. d.). *Commandment Book*. Retrieved from

https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/72187

- 蔣勳（2007）。**孤獨六講**。台北：聯合文學。
- [Jiang, X. (2007). *Six lectures on solitude*. Taipei: UNITAS Publishing.]
- 蕭登福（2004）。**《清淨經》今註今譯**。高雄：九陽道善堂。
- [Xiao, D. -F. (2004). *Taoist mystical philosophy*. Kaohsiung: JIU YANG DAO SHAN TANG.]
- 龍應台（2015）。**親愛的安德烈**。新北：印刻。
- [Long, Y. -T. (2015). *Dear Andreas*. New Taipei: YIN-KE.
- 蘇軾（無日期）。**超然臺記**。取自
https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/71720
- [Su, S. (n. d.). *Transcendence*. Retrieved from
https://fanti.dugushici.com/ancient_proses/71720]
- Adyashanti. (2017)。**空性之舞**（蔡孟璇譯）。新北：遠足文化。（原著出版於 2006）
- [Adyashanti. (2017). *Emptiness dancing* (M. -X. Cai, Trans.). New Taipei: Book Republic Publishing Group. (Original work published 2006)]
- Adyashanti. (2018)。**真正的靜心：放下一切靜坐技巧，向純粹的覺知全然敞開**（蔡孟璇譯）。新北：遠足文化。（原著出版於 2006）
- [Adyashanti. (2018). *True meditation: Discover the freedom of pure awareness* (M. -X. Cai, Trans.). New Taipei: Book Republic Publishing Group. (Original work published 2006)]
- Astin, A. W., Astin, H. S., & Lindholm, J. A. (2011). *Cultivating the spirit: How college can enhance students' inner lives*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2020)。**正向心理學**（李政賢譯）。台北：五南。（原著出版於 2009）
- [Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2020). *Positive psychology* (Z. -X. Li, Trans.). Taipei: Wu-Nan Culture. (Original work published 2009)]
- Goleman, D., & Davidson R. J. (2019)。**平靜的心，專注的大腦**（雷淑雲譯）。台北：天下雜誌。（原著出版於 2017）
- [Goleman, D., & Davidson R. J. (2019). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body* (S. -Y. Lei, Trans.). Taipei: Commonwealth Magazine. (Original work published 2017)]
- Greenland, S. K. (2018)。**孩子的簡單正念：60 個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界**（廖建容譯）。台北：天下文化。（原著出版於 2016）

- [Greenland, S. K. (2018). *Mindful games: Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families* (J. -R. Liao, Trans.). Taipei: Commonwealth Publishing. (Original work published 2016)]
- Hartel, J., Nguyen, A. T., & Guzik, E. (2017). Mindfulness meditation in the classroom. *Journal of Education for Library and Information Science*, 58(2), 112-115.
- Hawkins D. R. (2012)。心靈能量：藏在身體裡的大智慧（蔡孟璇譯）。台北：方智。（原著出版於 1995）
- [Hawkins D. R. (2012). *Power vs. force: The hidden determinants of human behaviors* (M. -X. Cai, Trans.). Taipei: Fang Zhi Books. (Original work published 1995)]
- Hawkins D. R. (2020)。臣服之享：遇萬事皆靜好自在的心提升練習（謝佳真譯）。台北：三采文化。（原著出版於 2012）
- [Hawkins D. R. (2020). *Letting go: The pathway of surrender* (J. -Z. Xie, Trans.). Taipei: Suncolor. (Original work published 2012)]
- Kagge, E. (2018)。聆聽寂靜（謝佩玟譯）。台北：大塊文化。（原著出版於 2016）
- [Kagge, E. (2018). *Silence in the age of noise: The joy of shutting out the world* (P. -W. Xie, Trans.). Taipei: Locus Publishing Company. (Original work published 2016)]
- Katie, B. (2020)。轉念瞬間，喜悅無處不在：當拜倫·凱蒂遇見《道德經》（謝明憲譯）。台中：一中心。（原著出版於 2007）
- [Katie, B. (2020). *A thousand names for joy: Living in harmony with the way things are* (M. -X. Xie, Trans.). Taichung: One Center. (Original work published 2007)]
- Laney, M. O. (2020)。內向心理學（楊秀君譯）。台北：漫遊者文化。（原著出版於 2002）
- [Laney, M. O. (2020). *The introvert advantage* (X. -J. Yang, Trans.). Taipei: Azoth Books. (Original work published 2002)]
- Miller, J. P. (2000). *Education and the soul: Toward a spiritual curriculum*. New York, NY: SUNY Press.
- Miller, J. P., & Nozawa, A. (2005). Contemplative practices in teacher education. *Encounter*, 18(1), 42-48.
- Rousseau, J. J. (2020)。一個孤獨的散步者的夢（李平滙譯）。台北：五南。（原著出版於 1782）
- [Rousseau, J. J. (2020). *The dream of a lone walker* (P. -O. Li, Trans.). Taipei: Wu-Nan Culture. (Original work published 1782)]

- Shi, S. -Y. (2020). Introducing cross-cultural perspectives in spiritual education. *Journal of Life Education*, 12(2), 85-118.
- Storr, A. (1998). *Solitude: A return to the self*. New York, NY: Free Press.
- Storr, A. (2020)。孤獨，是一種能力。面對真實自我，探索孤獨心理的當代經典（張嚶嚶譯）。台北：漫遊者文化。（原著出版於1989）
- [Storr, A. (2020). *Solitude: A return to the self* (Y. -Y. Zhang, Trans.). Taipei: Azoth Books. (Original work published 1989)]
- Sun, Q. (2019). Eastern thoughts, western practices: Meditation and mindfulness relaxation activities for learning and well-being in adult and higher education. *New Directions for Adult & Continuing Education*, 161, 45-55.
- Thoreau, H. D. (1854). *Walden; or, life in the woods*. Boston, MA: Ticknor and Fields.
- Wright, A. (2000). *Spirituality and education*. London, UK: Routledge Falmer.
- Yang, K. -P., Su, W. -M., & Huang, C. -K. (2009). The effect of meditation on physical and mental health in junior college students: A quasi-experimental study. *Journal of Nursing Research*, 17(4), 261-269.

投稿收件日：2021 年 4 月 12 日

第 1 次修改日期：2021 年 9 月 18 日

第 2 次修改日期：2021 年 10 月 24 日

接受日：2021 年 10 月 31 日

