



# 淺談靈性健康之意涵及其相關研究之探析

沈碩彬／國立高雄師範大學教育學系博士生

## 一、前言

近年來，學術界對於靈性健康的研究已經大幅增加，其中對靈性健康的定義多半描述為抽象的、難以定義的和超越性的（楊克平，1998；蔡進雄，2007；Byrne, 2002）。相對於先前人類鼓吹追求心理健康以求身心之平衡，現在人類似乎已經超越以往而更上一層樓。然而學術界對靈性的定義往往曖昧難明，而宗教界與學術界對靈性健康的看法亦多有殊異之處。以下筆者嘗試釐清靈性健康的定義，並從宗教界與學術界來看靈性健康，期望能供諸多對靈性健康有興趣的學者加以探討。

## 二、宗教界中對靈性健康的解釋

不可諱言，宗教家乃是探索人類靈性的先驅，雖然，學術界如超個人心理學與宗教

心理學存在著對靈性與宗教意義分野的解釋，但是其實這界限非常模糊難辨。一般認為靈性的意義比宗教還廣泛，可以單單追求靈性的卓越，卻不從宗教的方法去追求（若水譯，1992；劉秋固，1998）。但在宗教信仰的眼中，恐怕不這麼認為。

首先，筆者需加以釐清的是，從宗教的觀點來看，之所以提到「靈性」（spirituality），乃是因為人類有「靈」（spirit）。就如同人有肝、胃等身體器官，也因此擁有解毒及消化功能一般（見圖一）。因此，靈（spirit）與靈性（spirituality）其實是兩個不同的詞彙，靈性似乎比心理更高一個位階（沈碩彬，2008；沈碩彬、黃文三，2008）。換句話說，如果只言靈性而不言靈，就像說人類能夠消化食物卻沒有消化系統一樣，犯了只言器官功能而未指稱其功能來源（器官）的錯誤。

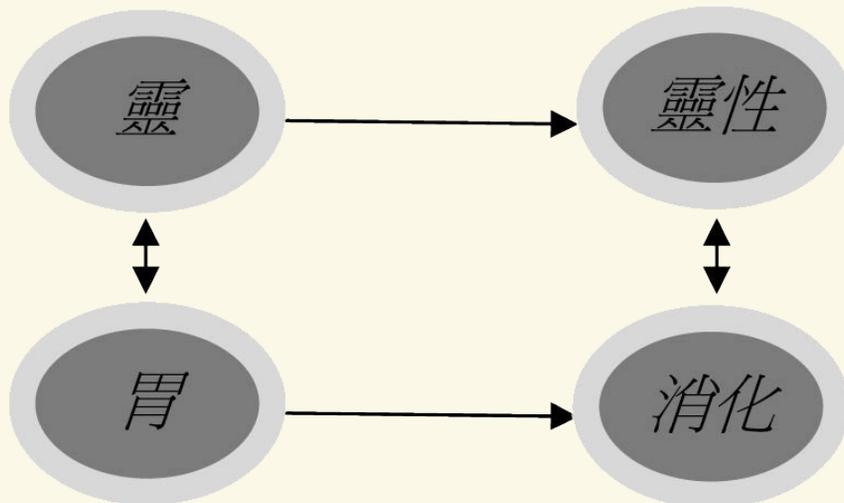


圖1 靈與靈性是不同辭彙的比喻圖



以往人類的本質常常被劃分為身（body）、心（mind或soul）兩層次，社會道德一再提醒我們不能只注重物質慾望，而要更看重精神價值。其中，物質慾望是指「身」的部份，但要注意得是，並不是物質全然不重要，舉例來說，身體就是一種可見的物質組成，注重身體健康就很重要，但是除了身體健康，心理健康也很重要。精神價值則是指「心」的部份。而後，世人似乎有所體悟，人類的本質不僅如此，若再加上靈（spirit），則人類乃是由身、心、靈三位形成

一體（陳德光，2001）（見圖2）。此外，其實在基督宗教的聖經帖撒羅尼迦前書五章23節當中就記載：「願那賜平安給我們的上帝使你們完全聖潔！願他保守你們的靈、魂、體，在我們的主耶穌基督再來的時候完整無缺！」（And the very God of peace sanctify you wholly; and I pray God your whole spirit and soul and body be preserved blameless unto the coming of our Lord Jesus Christ.）其中的靈、魂、體就是指靈、心、身。

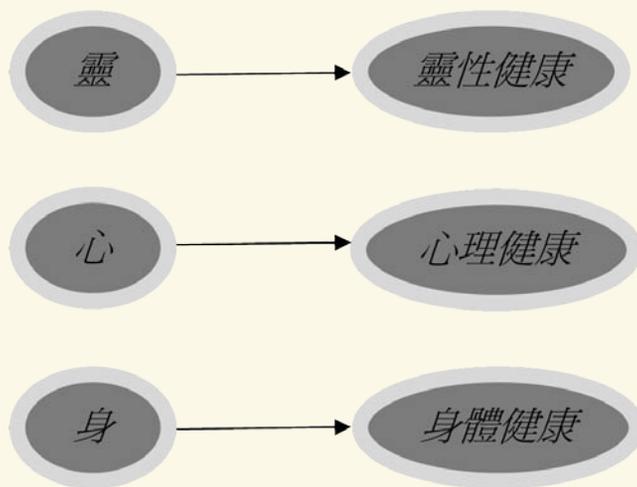


圖2 人類身心靈三位一體的組成

其次，筆者欲釐清身、心、靈英文的原義。英文中的Body指「身」或「身體」，這自然是無異議的。Mind指「心」也很自然，但是雖然言「心」，卻是指大腦的理解、記憶等諸多功能；然而，soul雖然常常被翻譯成「靈魂」，然而仔細思考其中文用法，會發現比較像是指稱「精神」，如：「你的音樂裡面有深邃的靈魂」，並非指音樂和「

靈」有關係，而是指其音樂可傳達出特別的內在精神和價值。此外，在英文中的spirit雖然常常被翻譯成「精神」，但是在中文「精神」一詞，則常泛指一種心理狀態，其意義卻是比較接近英文的mind，因此現在大多學者在講述身、心、靈的涵義時，已經可以明確地把spirit翻譯成靈，而非精神（張淑美譯，2007；傅佩榮，2003）（圖3）。

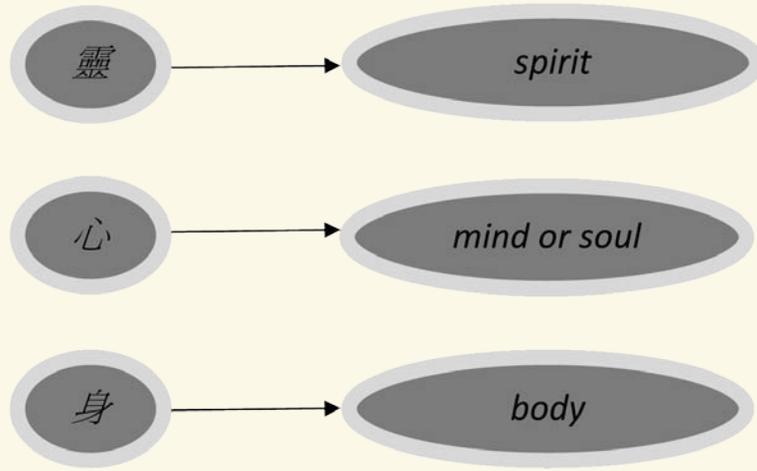


圖3 人類身心靈三位一體的中英文辭彙對照

上述對於身心靈三者英文原意的探討，乃在釐清一般人較容易有的疑問。然而筆者認為，比較重要的是了解：人的確可分為身、心、靈這三種層次，並且明白其對個人的意義與價值。宗教探討人類的身心靈，其說法是人除了可見的肉體和可觀察的心智之外，人在靈界中還有靈的存在。如同心智操縱肉體一般，靈也操縱著心智，只是一般非宗教信仰徒難以理解，甚至把靈和心混為一談（李希淑、曾晉誠、鄭兆原譯，2006）。人因為有靈，所以擁有靈性，且基督徒認為靈的根

源來自於神，至於其他非基督宗教似乎無法解釋靈的根源之處。自此可知，宗教從「靈」去思考靈性，而人類的靈性健康即是指靈的健康，宗教教徒認為若要追求靈的健康，需要往所信仰的對象求得智慧與能力，甚至於因此死後靈可以上升到天堂去，只是這個信仰對象人人有所不同。然而，基督教較站得住腳的觀點是他們認為靈的根源來自於神，所以自然應該向這位根源者祈求，進而提昇其靈性、獲得靈性健康（見圖4）。

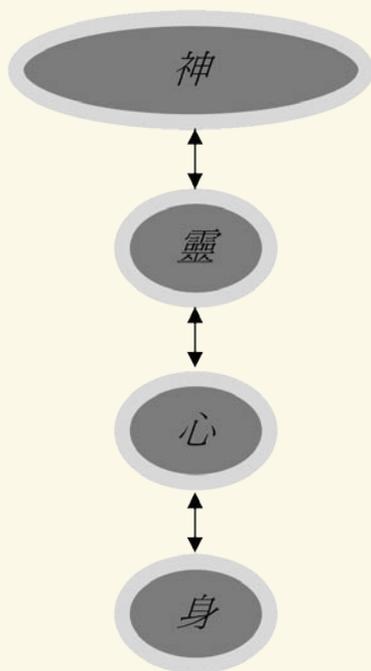


圖4 宗教觀點之下的人類身心靈三位一體

### 三、學術界當中對靈性健康的解釋

除了上述從宗教觀點來看人類身心靈的結構外，在學術圈當中，也有許多學者探索人類的本質，並思考其中教育的意義。筆者採用Gardner、Maslow在教育上的卓越觀點，來探索靈性健康的意義。

#### (一) Gardner的多元智力理論

在1983年，Gardner在其《心智架構》(Frames of Mind)這本書中介紹了多元智力理論(multiple intelligence, MI)，他將智力當成一種解決問題的文化產物，亦即在不同地區、不同文化之中，其需要的智力也會不同(Gardner, 1993)。他指出人類有七種

智力成分，藉此，Gardner欲告訴我們，智力並非單一認知結構，而是可以從多方面去探討。此一理論風靡了全球各地的教育學界並且改變了我們對於人類認知的看法(Kane, 1999)。

儘管如此，Gardner也指出雖然他的理論當中只介紹了七種智力，但是可能有更多種智力型態存在。後來他探索新的「候選型智力」(candidate intelligence)，包含自然觀察者智力(naturalist intelligence)、靈性智力(spiritual intelligence)及存在型智力(existential intelligence)等(Gardner, 1999)。自然觀察者能自大自然中體悟智慧，見山之心境之高遠、見海思心胸之廣闊，乃指人類心性之高深層次。本文主要對靈性智力做初



步的探討，且存在型智力探索終極議題（類似宗教議題），這兩種智力都與靈性難以脫離關係，值得日後再撰文加以深入探討。

Gardner認為「靈性智慧」是個人能夠反思與掌控環境中的各種影響力，回歸個人本性，找到生命的定位的一種智慧表現（Gardner, 1999）。據此可知，他並沒有從神祕主義或宗教的角度來探討靈性智慧的

意義。此外，筆者認為，雖然Gardner探索心智架構之下的靈性智力，但若從宗教觀點來看，靈性智力恐怕是在「心智架構」之外，因為所謂的「靈」（spirit）或靈性（spirituality）與「心智」（mind）實為截然不同層次的概念。筆者以身、心、靈的層次來剖析Gardner多元智力的內涵，以圖四呈現。

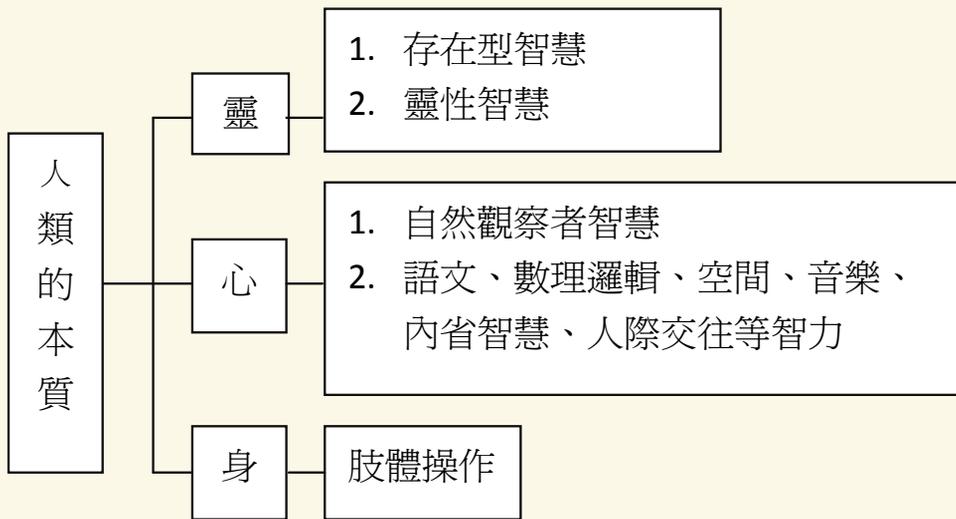


圖5 Gardner的智力多元論之下的人類身心靈三元論

### （二）Maslow的需求層次論

在1954年，身為人本心理學中流砥柱的Maslow出版了《動機與人格》（Motivation and Personality）一書，並提出了需求層次論（need hierarchy），此一理論由下而上地列出了人性需求，分別為：生理、安全、愛與隸屬、受人尊重以及自我實現等需求。然而進入了1960年代前後，Maslow開始感到這一層次架構不夠完整，人本心理學的最高理想：自我實現，並不能成為人的終極目標。

Maslow認為：一味強調自我實現的層次，會導向不健康的個人主義，甚至於自我中心的傾向。他說過：「缺乏超越的及超個人的層面，我們會生病……我們需要『比我們更大的』東西……」，人們需要超越自我實現的層次（若水譯，1992）。因此Maslow在即將去世前發表了Z理論，重新反省他多年來發展出來的需求理論，構成了圖6的體系，同樣也可以以身心靈三元論去分析它。



Z理論	最高需求（超越性靈性需求）
Y理論	自我實現的需求
	受人尊重的需求
X理論	愛與隸屬的需求
	安全的需求
	生理的需求

圖6 Maslow需求階層論中的XYZ理論

綜上而論，不論是宗教界或是學術界，都普遍接受人類生命意義中靈性層次的存在。因此，我們可以歸納出，人類生命的意義大致可以分成三種意義：最低層的基本需求（生理及情緒層次）、屬於理性的心理層次以及屬於靈性的超越性層次。簡而言之，人類生命的意義可以分成身、心、靈三種層次。然而許多人常常將「心—精神層次」與「靈—靈性層次」混為一談，值得我們加以分析釐清。而宗教界以靈來看靈性，認為提昇靈性是幫助現世與未來死後可到天堂去的方法；學術界中研究靈性健康的人則多是心理學家兼教育學家，也因此現在有人倡導靈性教育，期望透過教育能提昇學生之靈性智力或靈性健康（Gardner, 1993, 1999; Kane, 1999; 張淑美譯，2007）。

#### 四、靈性健康之相關研究探析

近來有關靈性健康的論文數量已大幅增多，筆者衡諸數篇文章之後，發現有下列特點，撮述如下：

（一）若是量化研究，其因素分析涵蓋層面常常包含心理健康或與心理健康有相當之關連：

如李昱平（2008）的研究將靈性健康分為「超越逆境」、「與人締結」、「親情支

持」、「宗教寄託」、「活出意義」等五項，其中如何說明這些組成了「靈性健康」，而不是「心理健康」？其中「與人締結」是指人際關係，而「親情寄託」是指親子關係，更是與心理健康有極大之關連。此外，張淑美、陳慧姿（2007）的研究將靈性健康分為「超越逆境」、「與人締結」、「宗教寄託」、「活出意義」與「感懷自然」，以及蕭雅竹、黃松元、陳美燕（2007）等對於靈性健康的涵蓋層面均有類似之問題。

（二）靈性健康已逐漸被應用於教育、醫療、行政領導等領域

例如，蔡進雄（2007）的《學校組織領導的另一章：論靈性領導的意涵與實踐》與教育行政領導有關，楊仕裕（2007）的《從認知發展與靈性發展探析大學生公民發展之教育作為》與教育有關，賴明亮、方俊凱、李佩怡、林明慧（2007）的《醫學生之靈性教育探研》與醫療及教育有關。從上述文章可知，現今國內學術界逐漸重視靈性健康的重要性而著手開始研究並加以應用於各界，特別是在教育界被應用的最廣。

（三）靈性健康與宗教常被一起討論，又彼此又不一定要有連帶關係

以蔡進雄（2007）的論文來說，內文當中提到靈性所追求的是哲學的或宗教的人生



境界。據此而言，靈性不一定和宗教有關，可能只和哲學有關係而已。學術界把哲學和宗教會思考在一起，認為都和靈性有關，但究竟有何連帶關係，恐怕是難以說得清楚的。筆者認為，其中很大的原因是因為靈性是看不見的，比心理還更是難以捉摸，自然與宗教和哲學較容易聯想在一起，哲學當中還有宗教哲學，就學術界的角度而言，宗教與哲學之間的關係更是難以分解。

## 五、結論

筆者嘗試從宗教界和學術界的角度來探討靈性健康，雖然論述仍屬粗淺，但期望為國內靈性健康意涵之探索有更深一層的幫助。靈性健康成為跨宗教界及學術界的議題，自然有其深切之重要性，但是靈性的定義分歧不清，乃成為最亟需解決的課題。宗教界討論靈性健康是最為自然的，而學術界討論靈性健康，則代表著除了宗教信仰之外，社會大眾或教育人員也開始關心自身及學生的靈性健康。但靈性比心理更難以摸索，

它甚至可以被說成是超越心理的，如何能透過學術或科學來證明其價值呢？譬如，心理學的定義是從觀察人類可見之行為來了解心智的一門科學，這本身已經是一件難事，現在又要再了解更深一層的靈性，似乎更加添了難度。除非在學術進展上有極大的突破，如宗教心理學（psychology of religion）、超個人心理學（transpersonal psychology）都在此領域上不斷研究當中，否則以現在的程度來說，從學術去探討靈性健康仍然是有困難的。特別是國內在宗教心理學及超個人心理學的研究仍屬少數，其困難度更是大增。

值得注意的是，如果真得有靈性健康，且有方法能夠追尋到靈性健康，那麼不管是宗教或非宗教方法，是不是都值得一試呢？筆者認為是的。此外，在尚未釐清對靈性健康的定義之前，似乎不應該貿然將靈性健康加以應用，否則，所應用的就不是真正的靈性健康了，也因此無法在學術上產生真正的卓越貢獻。

## 參考文獻

- 若水（譯）（1992）。李安德著。超個人心理學。台北：桂冠。
- 李昱平（2005）。高雄縣高級中等學校學生靈性健康與生命態度之相關研究。國立高雄師範大學生命教育學系碩士班論文，高雄市。
- 沈碩彬、黃文三（2008，4月）。從宗教心理學看生命教育的實施。論文發表於台北教育大學生命教育健康促進研究所主辦之「健康促進與生命教育」學術研討會，台北市。
- 沈碩彬（2008）。宗教心理學及其在教育上的啟示。教育研究，16，59-70。
- 傅佩榮（2003a）。走向世界的高峰：靈的世界。台北：天下遠見。
- 張淑美譯（2007）。John P. Miller著。生命教育—推動學校的靈性課程。台北：學富文化。
- 張淑美、陳慧姿（2008）。高雄地區高中教師靈性健康及其相關因素之研究。生死學研究，7，89-138。
- 陳德光（2001）。生命教育的宗教學基礎初探。教育資料集刊，26，59-80。
- 李希淑、曾晉誠、鄭兆原（譯）（2006）。정명삼著。三十個論講義案。台北：中華基督教新時代青年會（CCYA）台灣翻譯部。
- 賴明亮、方俊凱、李佩怡、林明慧（2007）。醫學生之靈性教育探研。安寧療護雜誌，12（4），395-407。



- 楊仕裕（2007）。從認知發展與靈性發展探析大學生公民發展之教育作為，全人教育學報，1，73-102。
- 楊克平（1998）。護理實務中之靈性照護。護理雜誌，45，77-83。
- 蔡進雄（2007）。學校組織領導的另一章：論靈性領導的意涵與實踐。初等教育學刊，26，23-42。
- 劉秋固（1998）。超個人心理學及宗教心理學對靈性問題之研究。宗教哲學，4（3），173-188。
- 蕭雅竹、黃松元、陳美燕（2007）。宗教與靈性健康、健康促進行為之相關性研究。實證護理，3（4），271-279。
- Byren, M. (2002). Spirituality in palliative care: What language do we need? *International Journal of Palliative Nursing*, 2(8), 67-74.
- Kane, J. (Ed.) (1999). *Education, information, and transformation: Essays on learning and thinking*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall. (Ed.)
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind* (10th ed.). New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York: Basic Books.