

# 第十一屆亞洲華人體驗教育會議



## 太極與靈性:身體的科學、藝術與文化的聯結與動養

入手點: 聯

關鍵詞:

- 範式轉移 ( Paradigm shift )
- 體驗教育 ( Experiential Education )
- 全人康泰 (wellness)

範疇:

- 1. 體驗教育相關理論及哲學觀
- 2. 學習方法論
- 4. 引導法
- 8. 身/心/靈整全發展相關



周昭和(Ph.D.)  
香港教育大學客席講師  
香港體驗教育聯盟創會主席  
吳家鑑泉太極拳第五代傳人  
香港體適能導師協會前顧問



黃嘉雯 (M.A.)  
香港中文大學學生活動文學碩士  
香港大學學活動前職員  
香港體驗教育聯盟

# 我對大會主題的理解

- 聯結偏向概念
- 聯手偏向行動
- 聯心偏向情意。



www.shuowen.org

連也。从耳，耳連於頰也；从絲，絲連不絕也  
（《說文解字》網站：  
<http://www.shuowen.org/view/7761>）

太極拳·靈性·體驗教育

如何聯？

# 聯結:身體的動養



# 靈性如何來??



多被相信與靜思/養有關係







收件匣 (4,059) - cwc... 探索「全人關顧」... Google 日曆 - 2018... EdUHK Moodle... (3) WhatsApp... (2) Facebook...  
https://www.theology.cuhk.edu.hk/tc/publication/newsletter/issue50/article  
應用程式 Google Taichi 從 IE 匯入 EDUHK 學術搜尋 Airtiti Library 華藝線上 搜尋引擎及常用網址 Research 研究 Project Personal 其他書籤  
香港中文大學 崇基學院 神學院  
Divinity School of Chung Chi College  
The Chinese University of Hong Kong  
報讀課程 探訪/租場 聯絡查詢 登記/更新聯絡 支持我們  
認識我們 教學及研究 入學 學生平台 生活動態 出版 教牧事工部 友好連結  
探索「全人關顧」—「靈性」的本色化  
HOME · 出版 · 神學院通訊 · 探索「全人關顧」—「靈性」的本色化  
神學院通訊 第50期專題文章—2016年11月號  
教牧副刊 關瑞文  
教會智囊 本院副院長、教授  
9:23 AM  
20/10/2018

- 靈性維度所指者，乃非物質現象。它叢生於人類的心智和良知，屬於觀念、信念、價值及倫理的範疇，尤指那些高尚觀念。
- Understanding the spiritual dimension to imply a phenomenon that is not material in nature but belongs to the realm of ideas, beliefs, values and ethics that have arisen in the minds and conscience of human beings, particularly ennobling ideas. (World Health Organization 1984)



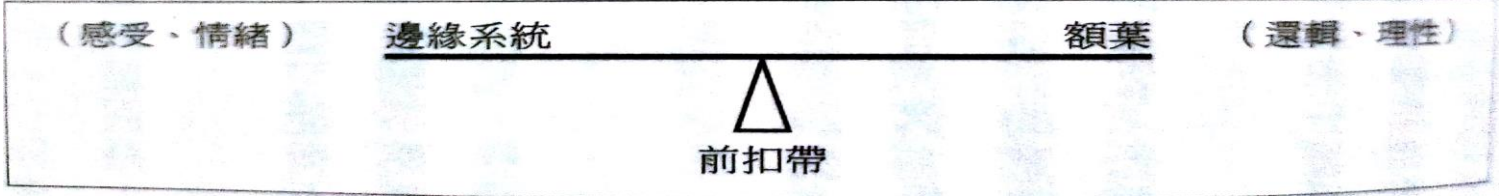
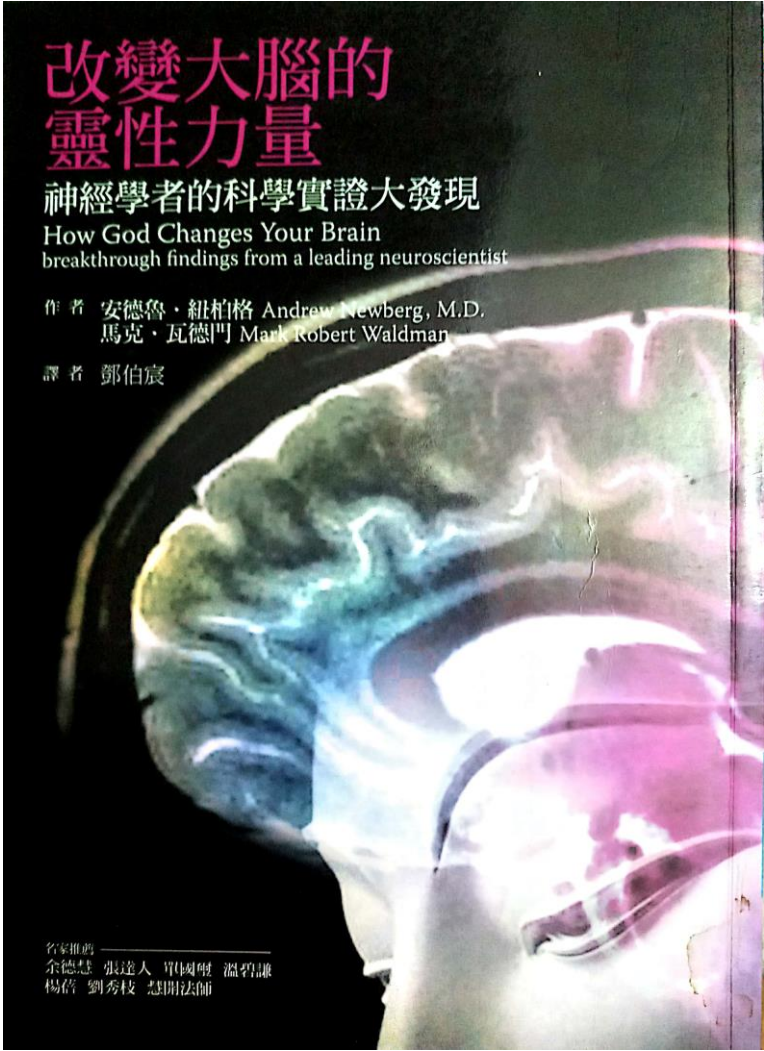
# 靈性身體

- 「靈性」使人成為真正的人；人若失去「靈性」，就如「行屍走肉」一般。「靈性」並非物質，卻透過人的肉身呈現出來。
- 身體與靈性是不能被切割的。雖然身體殘障或衰竭並非一定阻礙靈性的發揮（加有少數身體殘疾的人仍表現出活潑而感人的靈性生活），身體的健康情況是會影響人的心靈狀態。
- 我們不必太著意去分開身體的操練和靈性的操練，因為根本沒有一種只有靈性而無需身體的操練，所有的靈性操練必定是身體力行的。並且，當我們操練身體的時候，我們並沒有暫時把「靈魂」撇在一旁。中國人應該明白，功夫修練是身體與靈性並進的。
- 譚沛泉（道風山基督徒叢修導師）基督教周報第 **2285** 期  
(2008年6月8日)



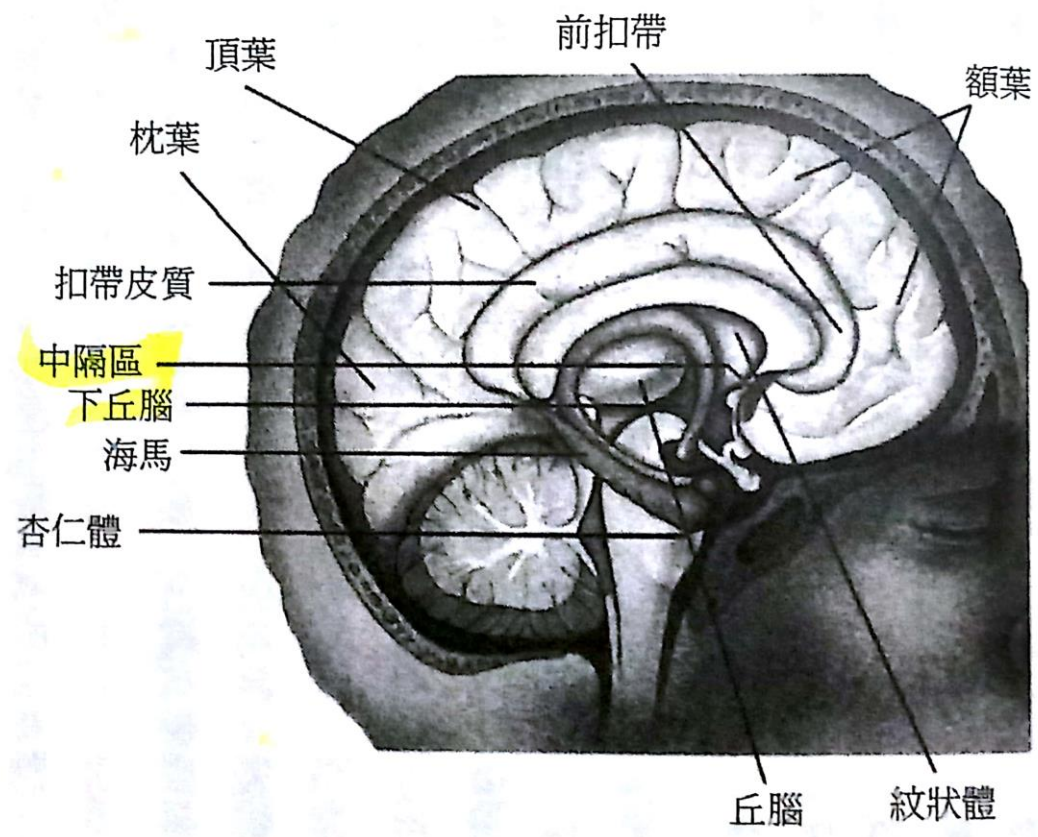
# 靈性Vs.身體(關瑞文, 2016)

- WHO的靈性觀，從本體論層次上預設了靈性／物質的二元分立。
- 「身體與靈魂，兩者皆必須被治療（both the body and the soul must be treated）。」
- 漢語世界的人觀，大概沒有那靈性／身體、靈性／物質的二元論底蘊。
- 《太平經》有說：「元氣有三名，太陽、太陰、中和。形體有三名，天、地、人」（王明1960，19）。「凡事大小，皆有精神…各自保養精神，故能長存。精神減則老，精神亡則死」（王明1960，699）。「人有一身，與精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去則凶，無精神則死，有精神則生。常合即為一，可以長存也。常患精神離散，不聚於身中，反令使隨人念而遊行也，故聖人教其守一，言當守一身也。念而不休，精神自來，莫不相應，百病自除，此即長生久視之符也。（王明1960，716）」
- 漢語世界的人觀以至靈性觀，與以WHO為首所建構出來的靈性觀，是非常不一樣的。前者視靈性與身體，或靈性與物質，在本質上是一的。後者的理解則建基於某種二元論上。因此，兩者的靈性關顧以至全人關顧，在理論和實踐上可能是貌同實異。
- 作為基督徒的醫護人員，到底該以基督教信仰傳統哪個部分來與中國特色的一元論全人靈性觀來對話呢？要回歸到舊約的一元人觀嗎？聖經的人觀究竟是一元還是二元的呢？



前扣帶的功能類似一個支點，控制並平衡額葉與邊緣系統的活動。

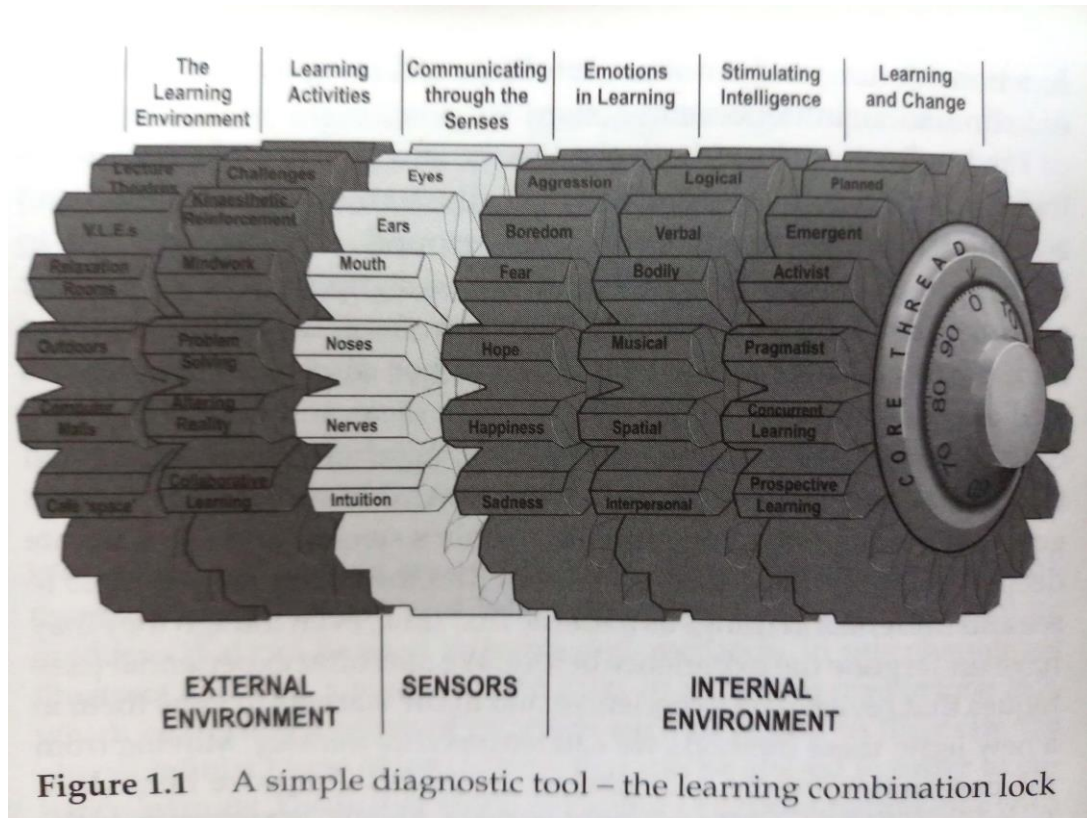
大腦特定結構位置解剖圖



大腦邊緣系統的組成包括：杏仁體、海馬（大腦中感情和記憶的中心）、下丘腦（具有調節體溫、攝食、內分泌等功能）與丘腦，以及其他無法顯示的部位。



# 議題1:人是怎麼從體驗學習的?

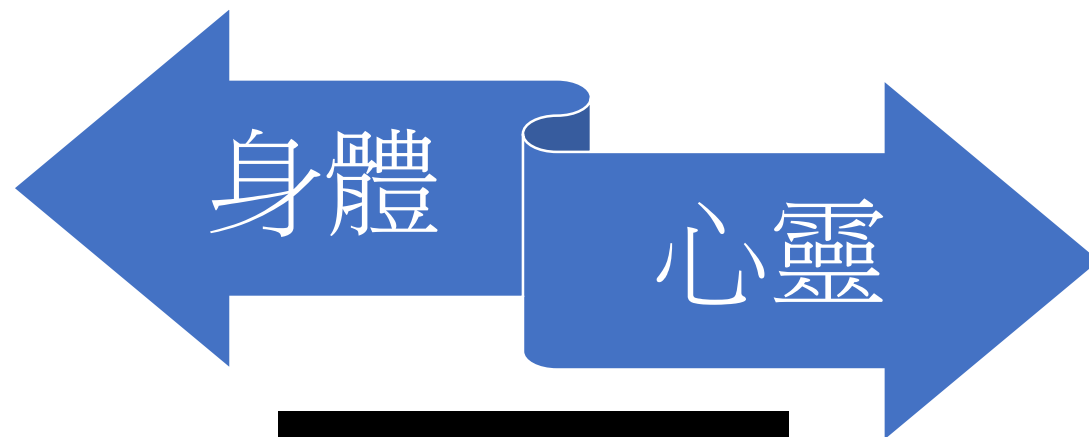


機械比喻  
Vs.  
有機體比喻



# 二元論Vs.互動觀

- Cogito, ergo sum, (Latin: “I think, therefore I am)(French philosopher René Descartes in his Discourse on Method (1637) as a first step)
- 康德 <純粹理性的思考>
- In the body / mind view : “ I sense , I perceive , I feel , I respond , I act , I evaluate , I am ... and therefore I am able to reflect on my being . ”  
In short , “ I am , therefore I think ! ”



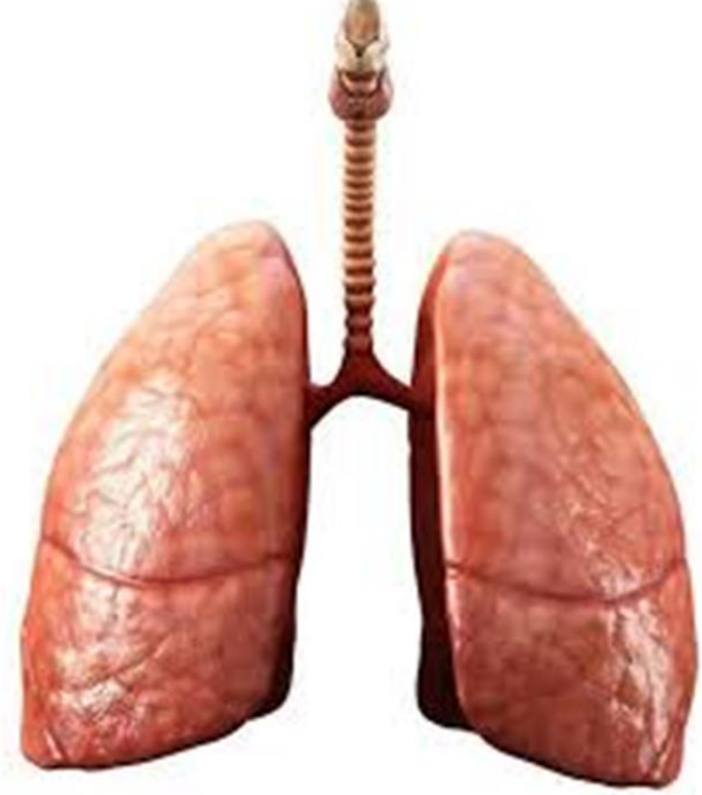
图转



## 靜觀與祈禱：兩者如出一轍？

多數的辭典為禱告所下的定義是：與神明溝通，特別是求神憐憫給予幫助。然而，一般為靜觀所下的定義則是一種潛心反思或心理修練，目的是要達到精神覺醒的高層次，觸發靈性的或宗教體驗，或是一種修練心靈的特殊法門。我們則認為，祈禱是靜觀的一種特殊形式，修行者於其中對一個靈性的實體或存有提出特定的要求。我們也把導引想像、催眠與精神分析的自由聯想法視為觀想活動的形式。

禱告與靜觀都可以運用經文、頌歌，或崇拜動作，但靜觀通常指較長時間也更深化的活動。在神經學上，我們已經發現，祈禱或靜觀愈久，大腦中發生的變化愈多。每一星期禱告五分鐘，或許毫無效果，但若每天做四十分鐘，為時超過一年，將可為大腦造成永久性改變。



## 呼吸的靈性效應

在西方文化中，呼吸並不被認為是一種靈性的活動，但在東方傳統中卻是靈修的核心，原因何在呢？部分理由在於語意學。梵文的呼吸是 *prana*（氣息），也有「生命力」或「活力」的意思。在印度教或道家的傳統中，呼吸也是「精神」與「魂靈」的象徵。因此，調息可以深化靈性。佛家則將重心移轉到心識上，設計了呼吸靜觀法，使人得以更加自主地調控自己的心理與情緒狀態。後來證明，這其實是神經上的效應。在東方的傳統中，開展意識與心理控制都是靈性的追求，而呼吸則為入門。

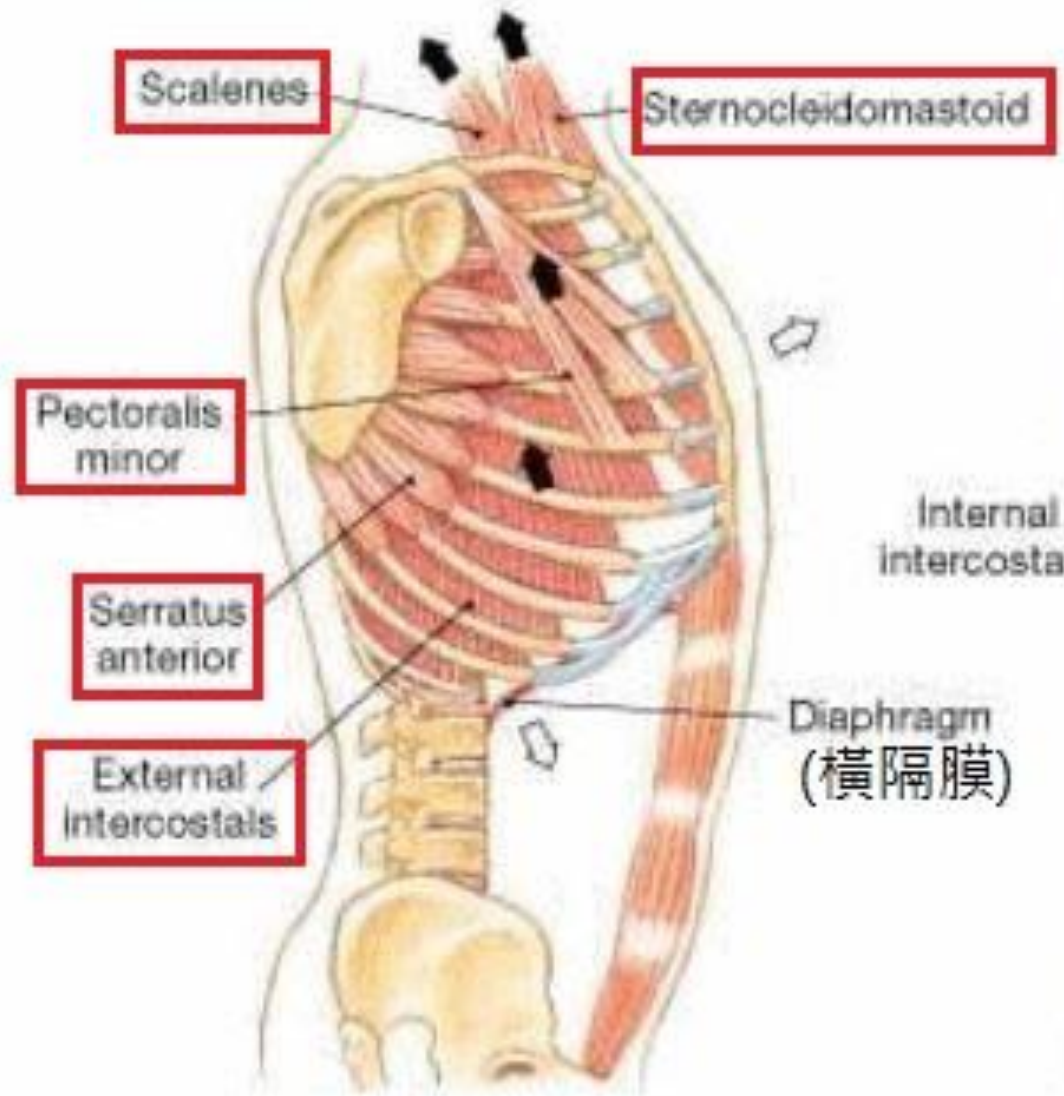


AT REST (靜止)



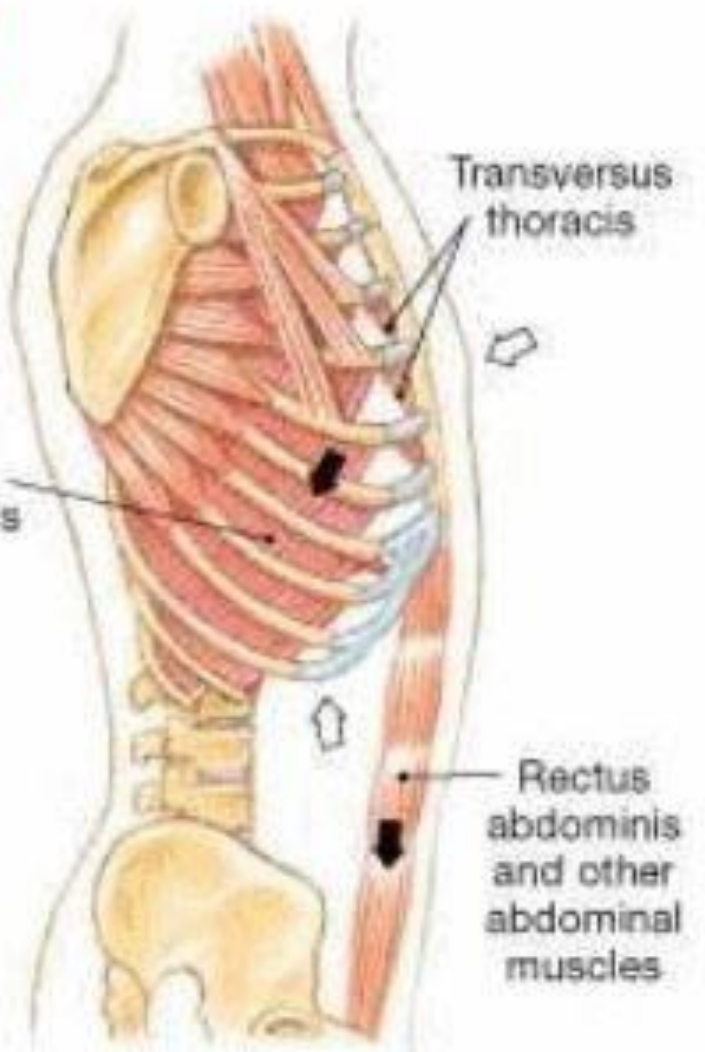
(a)

INHALATION (吸氣)



(b)

EXHALATION (呼氣)



(c)

Scalenes

Sternocleidomastoid

Pectoralis minor

Serratus anterior

External intercostals

Diaphragm (橫隔膜)

Internal intercostals

Transversus thoracis

Rectus abdominis and other abdominal muscles



# 動靜自然展呼吸





# 導引:你感到了甚麼? Express your feeling

- 你的鼻腔有何感覺?
- 你的胸腔有何感覺?
- 你的腹腔有何感覺?
- 你的肩頭有何感覺?
- 你的皮膚有何感覺?
- .....
- 你的心靈有何感覺?





# 聯結與動養： 基本操的科學、藝術與文化釋義

鬆沉

旋腕轉膀



# 活動一 借地力





# 聯結與動養:套路的科學、藝術與文化釋義

招式:海底針



應用於擒拿



## 活動二：簡單美

- 套路五式
  - 太極起式
  - 手揮琵琶
  - 海底針
  - 十字手
  - 合太極





# 太極與靈性

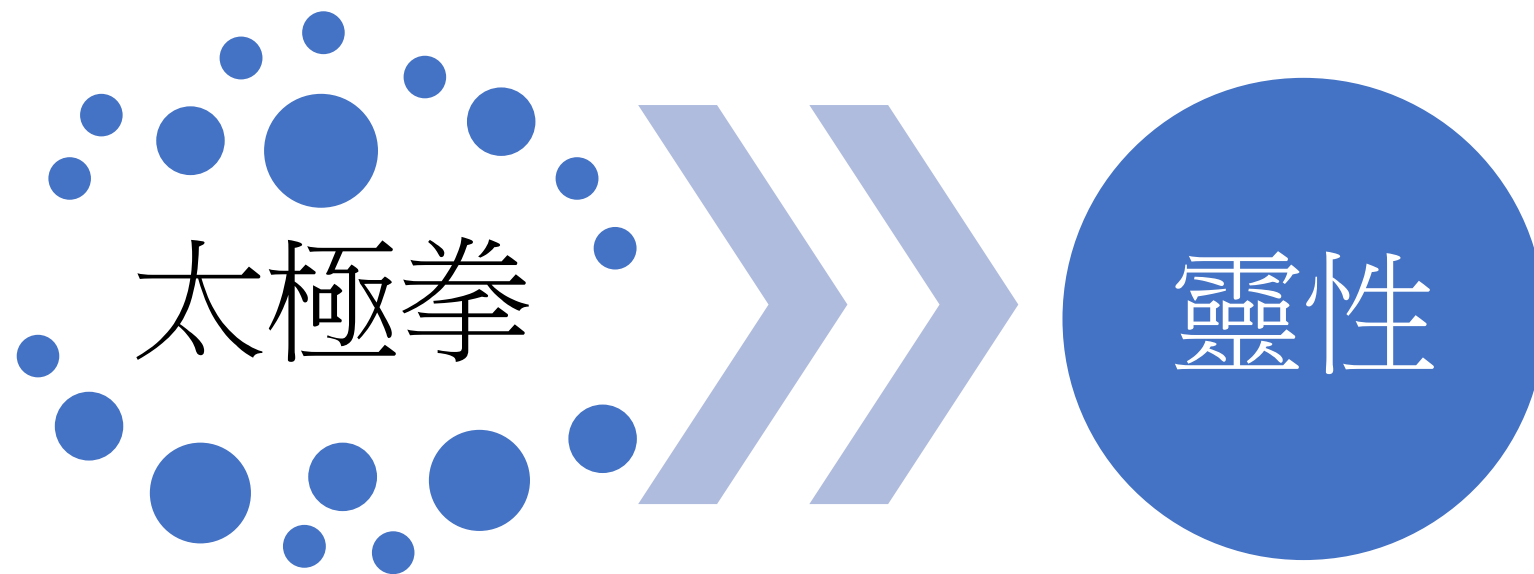
- 沾連黏隨不丟項
- 引進落空
- 借力打力, 四兩撥千斤
  - 地力
  - 對方力
  - 自身力
- <易經>位·時



# 太極拳經論的詮釋

- 本體論(靈性):中正安舒·虛實分明
- 方法論(科學):
  - 攻:其根在腳,發於腿,主宰於腰,形於手(指掌)
  - 守:有上即有下,有前即有後,有左即有右,如意要向上即寓下力,若將物掀起即加以挫之之意;斯其根自斷,乃壞之速而無疑。
  - 陰陽互補,陰中有陽,陽中有陰,柔中寓剛,剛柔並濟
  - 實宜分清楚,一處有一處虛實,處處總此一虛實。周身節節貫串,無令絲毫間斷耳
- 知識論(文化):不易、變易、簡易。無極而太極,太極分陰陽,動之則分,靜之則合,無過不及。
- 價值論(藝術):蠅蟲不能落,一羽不能加

# 本體一元論 與 陰陽互濟相剋論



身體

心靈



# 在「和合」概念下的關鍵詞轉變

## 範式轉移

- 本體論:技藝→情理
- 方法論:訓練→陶養

## 體驗教育

- 顯現:行為→身心感悟
- 過程:4F模式→動養模式

## 全人康泰

- 運動→身心社哲靈
- 身體→全腦連繫