

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

「和氣大愛」靈性教育的理念與實踐

The Philosophy and Implementation of Spiritual
Education by “Hochi Universal Love”

研究生：陳麗罔

指導教授：尤惠貞博士

中華民國一〇六年六月二十七日

南華大學
生死學系哲學與生命教育碩士班
碩士學位論文

「和氣大愛」靈性教育的理念與實踐

研究生：陳麗周

經考試合格特此證明

口試委員：蔡品如
劉煥玲
尤惠貞

指導教授：尤惠貞

系主任(所長)：廖俊旋

口試日期：中華民國 106 年 6 月 27 日

謝誌

生命中有太多太多的貴人，總在最需要的那一刻伸出援手，且適時地一位接著一位。俗話說：「活到老學到老。」人生已過半百，對抽象浩瀚的靈性教育更是無法知其堂奧，在陪伴守護同修、學生及同事過程中，及在每位生命面前自我何其渺小。進入社會、職場、和氣大愛裡，諸多前輩的指導與長官的呵護，都為日後生命靈性成長時奠下前帶後良好的典範學習，今生所為何來？唯有持續朝向自己的天命推進，很感謝自己能夠堅持到底，每個經過的歷程都是學習。

回想起第一次到南華，盲盲懂懂且很陌生地面對教授們的面談，心中感受到這些教授們的謙卑及關心學生的心。帶著雀躍學習的心進來就讀，在老師們專業及關懷中，讓我擁有兩年心無旁騖的課程學習，這段時光充滿有趣及難忘的回憶，也讓我開始進入哲學的領域學習，同時享受著每一位授課老師孜孜不倦的教導，還有同學及學長姊們開懷的生命力，好感恩！

能夠完成論文首先要感謝指導老師尤惠貞教授，老師您的「寬廣包容」讓我開始論文的寫作，書寫過程中的諸多急切、不安與瓶頸，在老師給的「空間」中，讓我能持續下去，您常常提醒我「麗罔你有很多的理解，但不太敢寫」，鼓勵我把自己的想法理解勇敢寫出來；而且常就您寫作的經驗，告訴我如何用說故事方式，上下連貫、前後呼應來寫，也謝謝您常抱著不適的身體指導我們，這點點滴滴都深印在我心中。此外，更要感謝另外兩位口考委員——劉煥玲和蔡昌雄教授的匡正和建議。劉老師知音式的問題，讓我有機會將近二十年所學用簡單易懂方式來說明呈現，以及蔡老師對整個論文方向、大架構的建議及關鍵點的指導。經過一次次修，一回回改，對於論文寫作似乎有一丁點「懂」的感覺，難怪尤老師鼓勵我們碩士論文完成，才是下一本論文的開始，感謝老師們的帶領！終於完成論文，終於可以致謝，終於完成一項不可能的任務，有種想再繼續寫下去，好好想再深入研究，好感恩！

人生中的第一本論文能夠完成，感謝所有研究參與者，過程中最要感謝是淑滿及國勳，好幾次好想放棄，因有您們才有這本論文；也感謝春茶及聰耀這幾個月協助一起找教授一起完成，還有美鈔適時的彙整整合，讓這本論文更有深度。此外感謝淑君在我不知如何下去時，展現您的結構性；謝謝忠君、志彬師兄的智慧及惠雄師兄的英文翻譯，及感謝大愛光老師總在論文最需要的時刻指引相關內容；也感謝家人的體諒、成全及包容…還有好多好多人事境的關愛與護持！有您們才有此論文；因為篇幅，無法一一具名的同事、好朋友、好夥伴，感謝有您，有您真好！謹以此論文成果與您們共享。

陳麗罔 2017.07.18 謹誌 南投名間

摘要

本研究目的旨在探討和氣大愛靈性教育對學習者全人靈性生命成長之影響，以及透過案例，探討「和氣大愛靈性教育」在教育推廣上的價值。研究者採用文本詮釋及個案靈性成長歷程觀察與訪談為藍本，深入帶領個案經歷靈性成長，依循天命軌道，再複製擴大到自己職場，成為學生的靈性導師，期能成為教師們的靈性導師。根據本研究目的得到兩個主要面向的結論：

壹、從全人靈性生命成長觀點：一、確認內在本自俱足——從困頓生命幽谷中向內找出口，原來一切資源都在內在中。二、找到進入靈性層入口——從生命實相中探詢根源，看到「一切為我而設」，明白從靈性入口切入，終得圓滿。三、導師及夥伴是靈性成長的良師益友，缺一不可。四、重燃天命本愿提靈格——須從願意徹底轉換生命湯底、擴大愛開始。五、靈性開啟心愿理想自然開展——把光和愛帶入「九宮格」，從盤點中得以綜觀生命變化。六、和氣大愛靈性教育是一個認知、覺察、轉化與圓滿的療癒實踐過程。

貳、從教育推廣價值觀點：一、學生具體呈顯靈性思維的質變——自我管理、能負責，更願意承擔團體中的責任，且相信自己能做到。二、此法深具彈性，能夠兼顧整體與個別之需求。三、賦予生命新意義——從過程中開啟師生覺知更能向內貼近自己，願意接納，彼此表達愛與關懷。四、學生靈性得開啟——學生能秉持公心，中立、客觀和勇敢地展現自己，成就自己心中理想的自己。

最後透過論文和研究者的身心靈三層體兩個面向做出本研究的建議：一、研究時須建立文本、材料的雙向細目表，以評估並提高所選取材料的代表性。二、隨時檢視並扣合使用的研究法，確認資料整合和析論過程符合研究之精神本質。三、為確保夠能擷取案例實踐歷程的精髓，雙方須進行更緊密的雙向確認。四、研究者需清楚自身身心靈三層體狀態，須具備靈性層成長水位，足以理解、整合及論述文本資料。

關鍵字：和氣大愛、靈性教育、天命

英文摘要

The aim of this research is to study the influence of HoChi Universal Love Spiritual Education on the holistic spiritual growth of the learners. It explores the value of promoting “HoChi Universal Love Spiritual Education” in education. The researcher adopting text analysis, observation of the spiritual growth of the subject and case study interview as references, guides the subject to experience spiritual growth, during which he/she learns to act the way that leads him/her to achieve the mission of heaven. He/she then applies this experience to his/her workplace to become a spiritual teacher, and hopefully the spiritual teacher of teachers in the future. We arrived at two conclusions based on the aim of this research.

1) From the viewpoint of holistic spiritual growth: 1. Affirming that we are self-sufficient inside—finding a way out from reaching within ourselves during difficult times, knowing that all that we need comes from within ourselves. 2. Finding the way to reach our spirit within—discovering the cause from what happens in our life, knowing that everything happens according to my needs. Everything will be fine if we find the way reaching our spirit within. 3. The teacher and fellow companions, both indispensable, are invaluable mentors and friends in spiritual growth. 4. Enhancing one’s spiritual integrity by re-discovering his/her own mission of heaven—requiring one to be willing to completely transform himself/herself from within, and let his/her love expand. 5. One’s hopes and dreams will blossom after spiritual awakening—bringing love and light to the “Nine-box Grid”, noticing the changes in life through detailed examination. 6. HoChi Universal Love Spiritual Education is a healing process through realization, observation, transformation and fulfilment.

2) From the point of view of the values of promoting HoChi Universal Love Spiritual Education in education: 1. Students clearly show changes coming from spiritual thinking—being able to manage themselves, becoming more responsible, willing to take up responsibilities in a group, and believing they can do it. 2. This method is adaptable. It takes care of the needs of all people as well as an individual. 3. Giving new meaning to life—enhancing awareness of both teachers and students

brings them closer to their inner self, becoming more willing to accept, and express love and care to each other. 4. Awakening the spirituality of the students—students can express themselves objectively, impartially, and bravely, and turn into the ideal image of themselves.

At last, based on this thesis and the conditions of the researcher, the following suggestions are made. 1. A checklist for the texts and their corresponding sources should be established during the study to assess the sources and therefore ensuring that those selected are the most representative sources. 2. Constantly examining the methodology to ensure that it follows the spirit of this study during the process of organization and analysis of the information. 3. The researcher needs to constantly confirm with the subject to ensure that the critical information of the subject's experience is captured. 4. The researcher should be well aware of the conditions of his/her own body, mind and spirit. The researcher needs to reach a certain level of spiritual growth to be capable of comprehending, integrating and analyzing the information of the texts.

Keywords: Hochi Universal Love, spiritual education, mission of heaven

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
英文摘要.....	III
目錄.....	V
表目錄.....	IX
圖目錄.....	IX
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	6
第三節 研究現況.....	7
第四節 研究方法與架構.....	10
壹、研究方法.....	10
貳、研究架構.....	12
第二章 和氣大愛精神理念.....	15
第一節 和氣大愛的發展脈絡.....	15
壹、和氣大愛的起源.....	15
貳、設立宗旨與使命.....	17

參、創辦人 and 基金會簡介.....	19
第二節 和氣大愛時代使命與特色.....	22
壹、在教育上的使命.....	23
貳、在社會關懷上的使命.....	24
參、在社會服務上的使命.....	25
肆、團體特色.....	26
第三節 和氣大愛核心意涵.....	27
壹、和氣大愛意涵.....	27
貳、和氣大愛的核心.....	29
第四節 和氣大愛靈性成長.....	36
壹、修煉目標.....	37
貳、運作模式.....	40
參、大愛光道路.....	47
肆、靈魂人物.....	48
第三章 和氣大愛靈性教育實踐.....	49
第一節 靈性意涵.....	49
壹、靈性的概念.....	49
貳、靈性的內涵與特性.....	54
參、靈性狀態.....	61

第二節靈性教育.....	64
壹、靈性教育的意涵.....	64
貳、靈性教育的過程.....	67
參、靈性教育的實施方式.....	68
第三節 和氣大愛靈性教育實踐之道.....	71
壹、和氣大愛靈性教育意涵.....	72
貳、天命教育.....	76
參、實踐之道.....	79
第四章 和氣大愛靈性教育實踐案例與反思.....	89
第一節 生命轉化的悸動.....	89
壹、困頓生命的幽谷.....	90
貳、靈性成長關鍵.....	97
參、生命頻寬擴大愛.....	106
肆、小結.....	110
第二節 師生共譜靈性光.....	114
壹、實施計畫：靈性教育之目標、理念、內容與課程特色.....	115
貳、實踐歷程.....	120
參、總結.....	126

第三節 和氣大愛靈性教育實踐之反思.....	127
壹、反思張老師之靈性成長.....	128
貳、學生靈性教育後轉變的反思.....	134
參、師生共譜靈性成長流程.....	138
肆、總結.....	139
第五章 結論與建議.....	141
第一節 研究結論.....	141
壹、從全人靈性生命成長觀點.....	141
貳、從教育推廣價值的觀點.....	147
第二節 研究限制與建議.....	149
壹、研究限制.....	149
貳、研究建議.....	150
參考文獻.....	152
壹、中文文獻.....	152
貳、西文部份.....	158
附錄.....	162
【附錄一】九宮格盤點表.....	162
【附錄二】靈質改變七階.....	163
【附錄三】靈性教育期末回饋單.....	164

表目錄

表 2-1	身心靈對照表	34
表 2-2	九宮格~新生命建構工程圖	47
表 3-1	靈性定義	50
表 3-2	人性與神性連結關係	51
表 3-3	靈性狀態的連續線	62
表 3-4	三軸心愿表	84
表 4-1	張老師進和氣大愛修煉前九宮格盤點表	111
表 4-2	張老師進和氣大愛修煉後九宮格盤點表	112
表 4-3	和氣大愛靈性教育課程國小低年級實施計畫	119
表 4-4	張老師靈性成長演化歷程	132
表 4-5	學生反思回饋彙整表	136

圖目錄

圖 4-1	小我到大我的天命實踐	113
-------	------------------	-----

第一章 緒論

本研究聚焦於和氣大愛靈性教育精神理念與實踐之析論，透過解析案例來論述和氣大愛靈性教育的實踐歷程及反思，期能呈顯和氣大愛靈性教育之應用價值，及其在各界、各領域推廣之可行性。本章分為四節，第一節是研究背景與動機，第二節是研究目的，第三節是研究現況，第四節是研究方法與架構。

第一節 研究背景與動機

研究者本身是高職教師背景，從事教職生涯二十多年，在這二十幾年的教師生涯中，看到大部分學生不了解自己，也不知道自己要什麼、可以做什麼？加上普遍對自己缺乏信心，思維仍跟我自己父執輩的觀念一樣，抱持為了將來找到好的工作、為了生活無虞而讀書，或是為了將來能找到好的伴侶；缺乏更高愿景的思維，大部分停留在短期及自身利益，而靈性思維並沒有隨著時代進步成長多少，追求眼前快樂，對未來沒有方向、目標、沒有前瞻性，加上整個社會價值越來越往金錢、物質的方向發展，導致很多學生都是為應付每天考試而讀書，每天想的都是玩、看電視劇、打電動或兩眼無神茫茫然的過每一天，看到這些現況真讓人很心疼，如何讓這些年輕的生命回復到屬於她的純真、青春、活力的生命本質？此議題值得深入探討。

回想自己從國小一、二年級時，就常常問自己也問別人，人活著做什麼？死了跑去哪裡？生命的意義、生命價值是什麼？從我有印象以來，就一直在尋找答案；長大後，也試著看各種心理學的書、或用各種方式找答案，但一直沒有找到打動自己、跟自己相應的答案。故從小到大，我的心總是在找尋，覺得無所依歸，好像在找尋生命的本源、生命的出口、生命的意義及價值，還有我來地球要做什麼？

正逢我教書生涯第七年時，處於人生最負面階段，對人產生嚴重的沒信心，害

怕他人害自己，時時防備著他人，加上當時自己又不瞭解自己、對自己沒信心，且容易受別人影響，故很容易接收到來自別人的負面信息。在此情形下，不知不覺自己的心越來越封閉、越關越小，而且對人產生不信任，覺得人性本惡，開始覺得自己不快樂，整個人陷於人生最低潮時期，有種活不下去之感，是什麼原因造成自己這樣呢？

在 1998 年 7 月，一個機緣下參加「和氣大愛」三天教師營。當初只知道有個教師生命成長班，就報名參加，對於和氣大愛完全不了解，所以第一次見到和氣大愛創辦人周瑞宏¹老師時，心裡覺得這位老師這麼年輕，不斷地介紹和氣大愛理念及愿景，那份熱忱及對未來充滿希望的熱情，很令我敬佩。其中，周老師提到和氣大愛會「改命」，猶記得當初自己雙手還抱在胸前，心裡是不相信老師講的會改命，因為我們從小就被灌輸「江山易改、本性難移」這句話，生活中也實際經歷本性難移的狀況。而周老師一上課就說可以改命，簡直顛覆我原本的認知。

就在這不相信的心態，持續聽著老師指引一個多小時後，神奇且奇妙的事情發生了，每件事都是真真實實發生在我身上的，我感覺到身體裡面產生巨大變化，丹田自動來回上下脹跟縮，持續一個多小時之久。這不是人力可以控制的，同時我那顆不安定的「心」也同步自動 360 度左右來回旋轉，調理到我的心整個定下來，才自動結束。

第二天晚上睡覺時，半夜一點多鐘時，內在有股自動力量自己動起來，自動做出各種拉筋伸展的動作，所有動作都是平常我做不到的，如此幫我拉筋一個多小時完成後，再跑回去睡覺，為什麼在做這些動作時，我心裡一點都不會害怕，且

¹ 周瑞宏老師，1957 年出生於台北市，為「和氣大愛」創辦人，美國加州執照中醫博士、和氣大愛文教基金會董事長、大愛光身心靈生命學習學府創辦人，一生致力靈性開啟、靈性帶領，旨在圓滿生命、進化地球。因走大愛光道路的老師，尊稱為「大愛光老師」。和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

還很高興看著它完成。什麼原因讓我當時沒有主動去問周老師或其他前期師兄姊發生什麼事？因為周老師之前的話影響我至深，老師指引「我們內在都有個明師，什麼事都往內問這位明師。」當時不知為什麼對這句話特別相應？很自然就把這句吸進來，且照著做。故從那時開始，我只要遇到問題，就習慣往內問內在這位明師，通常很快就都可以得到答案，而且越用越好用，隨著修煉過程就越來越清楚，原來這位內在明師，就是我們的「靈性」；也就是說我在一開始靈性就被周老師開啟了，因為「靈性開啟」²讓我變成一個全新的人——看待事情都用正向面對、且變得積極主動、看到誰都會想去協助、有目標...等等，同時讓我相信每個人內在都有靈性，且能產生無限大的力量，心裡在想若人人靈性都被開啟的話，這世界地球會是甚麼樣子？而且怎樣才能靈性被開啟？

在接觸和氣大愛前，我對人是防衛的，對靈性及生命也是沒什麼概念的。但這三天的歷程讓我從一開始的不相信，再到每件事都真真實實經歷、實證過，每件事都發生在自己身上，從不相信到相信，所以在這三天教師營後，回到學校時，原本對某位同事很防衛、防備，這次回學校再看到他時，發現自己原來對他的防衛、害怕全部不見了，可以自然敞開心地跟他交談、交流，彼此間變成很親密，而那位同事也回饋我，跟我說我改變非常大，完全變了一個人。問我為什麼會有如此大的轉變呢？我很清楚地告訴她，因為經過教師營周老師協助我「靈性開啟」，讓我對所有的事及人，完全用正面去面對，且整個人變得很開朗、快樂，讓我從此對人採相信，願意相信人性是本善的，這想法根植在我內心深處，會有如此變化是因為我已接觸到自己的靈性，體會到靈性的帶領，相信內在的靈性，且靈性是個絕對正向光明至善之處，也就是佛陀成道時說「人人都有佛性」，這個部分與大愛光老師所說：「靈性是一個至善、光明的生命本體，圓融無礙，就是

² 「靈性開啟」是大愛光之法，即只要靈性的養分足夠了，靈性自然就能夠開啟；也就是在生命中的靈性含量比例提高。培德化性讓靈性光明本質自然流露，這就是靈性的開啟。

我們的本性，又稱為佛性、神性」³是一致的。

如何讓人人相信每人都有靈性？在這三天教師營中，大愛光老師提到他的愿是要做「改造地球工程」，當時我被這句話深深地打動，內心非常激動，它啟動了我內心深處最想做的事，當下讓我明白我也是要來一起做改造地球工程這件事，同時內在非常清楚，這條路就是我要走的道路，也因為確認自己的道路，心就「定」下來了。

參完這三天班課程後的一星期，我仍然持續處於靈性的狀態，也就是進入一種狀態——完全感受到內在帶領——內在有個聲音會帶領我要吃什麼、要做什麼？完全超越身體層的認知，如同 Stoll, Stallwood 所講「靈性使人知道自己為什麼活著，是最深層、最重要。其影響到社會、心理甚至生理層面，促進了個體內在和諧與平靜。」⁴

Watson「靈性是人的本質，是一種內在的力量或能量，促使人擁有高度的自我覺醒和意識，使人達成自我超越。」⁵透過這親身體驗的過程，讓我了悟明白：我們內在有個靈性，如何讓自己時時在靈性層中，用靈性過日子？為了達到此狀況，從接觸和氣大愛，接受大愛光老師帶領的十九年來，每天精進修煉行愿，至今未間斷。

從接觸和氣大愛第二天受傳大愛手⁶開始，逢人便幫需要的人做大愛手，上完三天課程就讀四十學分班時，有位大學同學感冒好幾個月都沒有好，依然還很

³ 參閱，周瑞宏，《識透生命真相》，台北：和氣大愛文化事業，2011，頁 16。

⁴ 李慧菁，《癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊》，國立成功大學護理學研究所碩士論文，未出版，台南市，2004。

⁵ 同註 4

⁶ 大愛手：周瑞宏指出宇宙的核心本體是一團光，是一個充滿愛的無限大慈場——大愛光。大愛光是靈性的光明本質，常存在我們生命核心中，是神佛菩薩們對世人無條件、無目的、無要求的愛。1996 年，由周瑞宏老師把大愛光從自身傳送出去的連接器和傳送系統，形成了一個可以讓每一個人經由有形的接觸，體驗和傳送無形的大愛光的能量軟體，這就是「大愛手」。見周美鈔：《和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究》（嘉義：南華大學生死研究所碩士論文，2015 年），頁 13。

嚴重，所以我就幫他做大愛手，大愛手自動到他需要的部位調整，同時也幫他把卡住的點用大愛手做通，她感冒症狀馬上好轉，他覺得很神奇，怎麼會這樣？是怎麼辦到的？此後，從 2002 年底開始每週六下午到大林慈濟醫院心蓮病房，幫臨終病患、家屬、看護及志工做大愛手。然而，每每看到病患被疾病折磨的痛苦，面對死亡的驚惶失措，家人照顧病患的辛苦、無能為力及自責，以及志工們的熱心、積極，為何他們的身體狀況不是很好？生老病死、愛恨情仇等苦的這些問題，都深刻碰觸、印烙到我的內在深處。

有鑑於自己經歷的過程，及參與修煉的這群師兄姊們的變化及改變，再對照觀看每天的新聞，幾乎隨時都有令人瞠目結舌的事件發生，如：有因愛生恨殘殺女友的感情問題、有年輕女模參加毒趴喪命的價值觀錯置、有在街頭隨機殺死小女童的暴力案件、有因手機被父母沒收，即憤而跳樓的自殺學生、有因向年邁父母索錢不順，而將父母殺害的逆倫慘案...等等。這些匪夷所思的社會案件屢見不鮮，每天上演的「奇觀」，足以震驚每個人的心神，也顯現我們越來越像物慾橫流的社會，到處都有洪水猛獸，讓大家背離靈性越來越遠，不知生命的意義及價值？更不知尊重自己及他人，讓自己及他人陷入嚴重迫害中，為什麼會有此情形？又該如何增進人與人間的距離及和諧？如何讓人類更幸福？如何朝向世界大同、朝向人間天堂邁進？應該從哪裡著手？我們要如何讓眾生離苦得樂？我想一定要從思維轉起，而改變思維最好的辦法就是教育，故如何讓靈性教育思維普及化是當前急需的。

近年來，學校教育持續在推動生命教育，靈性教育也開始受到重視，在 98 年高中生命教育課程綱要⁷中，明訂普通高級中學選修科目「生命教育」課程欲培養之核心能力有八項，其中一項：瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑。這項「將靈性教育正式納入生命教育課程」的變革，足

⁷ 生命教育學科中心，〈98 年高中生命教育課程綱要〉，取自 <http://life.ltsh.ilc.edu.tw/discenter/discenter2-1.aspx>

以說明靈性教育已經廣受重視，並納入正式教育課程的一環。無疑的，與教育部 98 年高中生命教育課程綱要不謀而合，也彰顯靈性教育之重要性。但看我們自己這一代及現在的小孩身上，靈性思維普遍還是很薄弱、很缺乏，顯見靈性教育仍未落實與扎根，故讓我們更清楚需加強靈性思維及靈性教育。

上述是研究者個人所經歷的過程及在和氣大愛修煉行愿中所得的體驗，了解到不管遭遇任何身心靈的困頓——有人因為在找生命的意義及價值、想找到生命的出口；有人因為身心生病如憂鬱症、得癌症、心定不下、無法專心讀書等等各種不同的苦難及狀況，選擇參與投入和氣大愛的修煉行愿後，在身體、心理及靈性上確定能夠產生莫大改變。但是究竟參與者是怎樣貼近靈性、相信靈性後，達到身心靈的改變？其經驗歷程為何？是如何實踐的？研究者想針對這一連串的問題進行研究，期能將和氣大愛的靈性教育理念及實踐經驗，讓更多人知曉，以提升每個人內在的靈性層次，進而達到每個人自身生命圓滿，更能貼近地球進化的使命。

第二節 研究目的

基於上述之研究動機，研究者著手進行靈性教育的理解，詮釋和氣大愛的靈性教育體系、發揮其哲理之精義，及運用和氣大愛的智慧而達到靈性圓滿的方法。為廣大處於身心靈、人事境的困頓生命，卻無法找到人生意義及出口者提供另一種思維，期能幫助現代人建立靈性思維，了解如何運用和氣大愛修煉行愿之具體方法，轉換生命軌道，找到解套之法，以茲安身立命、安頓心靈、走上靈性成長道路的圓滿；使整個地球成為充滿靈性之光、靈性之愛、靈性之美的新世界。

故研擬本研究目的，一者為探討「和氣大愛」精神理念與靈性教育歷程，及其對學習者全人靈性生命成長的影響；再者則透過「和氣大愛」靈性教育實踐案例，探討、解析兩個實踐案例的靈性教育實踐歷程，比對與找出其與和氣大愛精

神理念的關聯，藉著解析實踐案例全人靈性生命成長的歷程及影響，探討和氣大愛靈性教育理念與實踐在教育推廣上的價值，期能透過本研究關注此議題的努力，引發更多生命開始關注自己的靈性成長。

第三節 研究現況

長久以來，我國教育偏重工具理性，忽略生命終極目的，致使更為根本的生命課題受到忽略，而教育的目標則本末倒置，迄今此問題仍然存在。任何一個人，不論是誰，或在社會上扮演什麼角色，更不論是富貴貧窮或疾病健康，都必需面對自己生命的三個基本問題：第一，我為什麼活著？第二，我該怎樣活著？第三，我又如何能活出該活出的生命？⁸這就牽扯到我是誰？我來地球做什麼？怎麼發揮生命的光華、光彩、光亮及生命最大值，這些都是最受到忽略的生命課題。而忽略的結果是：社會上瀰漫著人生觀模糊、意義感空洞、價值觀混亂與人格不統整的情形，並衍生出種種輕賤個人生命、傷害他人生命；只有利益，沒有公義的現象。依此，如何針對深層的生命課題，進行生命教育，尤其是生命教育中核心靈性教育，實屬刻不容緩之工作。⁹

Miller 也認為「在現代世界裏，教育已經變成一種把人類箝制到物質主義的死寂力量，而不是去締造文化、為存有的萬物服務的機構。正如眾所周知，教育從學齡前到研究所，都是在傷害心靈。」¹⁰所以重拾回到教育的本質，屬當前最重要議題。

對於靈性一詞，國內外學者有諸多相關研究，如李聿勛、唐耀棕等人探討靈性學習。認為靈性學習是藉由參與各種課程機構或團體所舉辦之自我療癒、心靈

⁸ 參閱，孫效智，〈高中「生命教育」課程綱要重點與特色〉，2008年，頁2-3。

⁹ 參閱，孫效智，〈高中「生命教育」課程綱要重點與特色〉，2008年，頁2-3。

¹⁰ 參閱，Miller, J.P, 張淑美主譯《生命教育－推動學校的靈性課程》，台北市：學富，2007。(原出版年2000)

成長、靈性成長課程，以至在喜悅快樂的人生、過靈性而富裕的生活、與大自然和諧共存等三靈性面向產生新體悟或藉以解決現世生活實踐層次等問題。對於「自我療癒」中指出透過對自身情感、認知、行為經驗的覺察，轉化、清理內在舊有的思維和經驗架構，而體悟出一種更具開放性、自由性、正向的生命態度。在靈性學習課程方面指的是個人的「開悟」。¹¹

黃麗萍在「探索生命教育的靈魂—靈性學習」一文中，認為因為生命教育被邊陲化而無法彰顯全人教育的人本精神與人道關懷，加上靈性疏離與匱乏導致許多社會亂象。靈性教育卻無一致語言、理論、定義與內涵相當分歧，以文獻分析整理出行為主義、認知主義、人本主義、社會學習、建構學習等五種不同取向來解構靈性學習，並說明靈性學習對實踐生命教育之啟示。¹²

此外，另有學者如張淑美研究靈性教育。有關靈性教育的名詞，有用「spiritual education」、「spirituality in education」、「soulful education」等。從靈性與靈性健康意涵的探討，「靈性教育」，簡言之，即是把靈性帶入教育之中，讓教室與學校也成為一個有靈性的生命體，不論是師生之間、課程與教學，都是相互緊密締結、充滿能量與活力。¹³

鑒於前述諸多研究指出靈性教育對吾人的重要性，我們名列先進國家，實施靈性教育更是刻不容緩。針對國內靈性教育實施現況，在 98 年高中生命教育課程綱要中，將靈性教育納入高中生命教育課程的一環，在綱要中明訂靈性發展的內涵與途徑，說明如下：¹⁴

壹、人格統整的內涵

¹¹ 參閱，李聿勛、唐耀棕，〈台灣的靈性學習課程-新時代入世精神的再現與教育實踐〉，《德明學報》，第三十七卷第二期，2013 年 12 月，頁 69。

¹² 黃麗萍，〈探索生命教育的靈魂—靈性學習〉，立德學報，2008，6(1)，21-34。

¹³ 參閱，張淑美，〈生命與教育的雙修並練---靈性教育的理念與實踐〉，《生命教育》，頁 122。

¹⁴ 普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要，中華民國 97 年 1 月 24 日台中（一）字第 0970011604B 號令發布。

一、說明人格統整的意涵在於身、心、靈與知、情、意、行等方面均能呈現一致與和諧，在道德上能知行合一。

二、探索人格不統整的原因，以正本清源，如人生觀與人生體驗的膚淺、知性與感性的分裂、靈性的無明等。

貳、靈性發展的內涵

一、靈性發展的內涵是全人的，包含身心靈三個部分。

二、靈性發展的重要性在於導引出內心深處的洞察力與對生命意義的探究、突破生命的有形限制、開啟人類的美好特質、提升生命的境界。

三、靈性發展與人格統整交互為用：靈性發展成就人格內在的和諧與統整，而人格統整則連結知與行，使人的終極關懷與倫理反省得以內化並外顯為真誠的實踐。

參、邁向知行合一與靈性發展的途徑

一、說明與探討靈性發展中煉淨、明悟與合一之道。

二、慈悲與智慧的提升。

總結來說，目前靈性教育已納入正式的生命教育課程，推展成效不如預期，看到現行學生對於生命及靈性概念仍然很薄弱。而 98 年高中生命教育課程綱要中，提及靈性發展的幾項重要途徑與內涵，與和氣大愛所重視的靈性開啟的意涵是一致的，像是：靈性發展的內涵包含身心靈三個部分，靈性發展的重要性在於突破生命的有形限制、開啟人類的美好特質、提升生命的境界等。且和氣大愛靈性教育重視常保持靈性狀態，而此靈性狀態包含寧靜、安詳、柔和、光明、溫暖、喜悅和完全開放等七種層次內涵，就是一種生命和諧、圓融的美好狀態。

唯，目前靈性教育只是納入高中課程的生命教育，尚未實施在國小階段的學

童身上。故研究者試圖透過討論和氣大愛靈性教育精神理念與實踐之道，並藉一位國小教師和一個低年級班級學生共同經歷靈性成長的歷程，去探討其實踐歷程與和氣大愛精神理念與實踐之道的關聯，期能找出一套具體可行、可複製的靈性教育模式，並供更多第一線的教育工作者運用，期使靈性教育能向下扎根，幫助更多孩子從小就能靈性開啟，學會貼近自己、感受自己，並認清自己的生命本質，及自己這個生命渴望對人群做的貢獻。

第四節 研究方法與架構

壹、研究方法

本研究主題是以「和氣大愛」靈性教育的理念與實踐為主軸，方法上採詮釋學針對和氣大愛之精神理念進行文本分析，進而與實施案例相互印證，藉以探討和氣大愛靈性教育對全人靈性生命成長的影響。實施案例包含兩個部分：第一個部分是一位國小教師在和氣大愛靈性成長的實踐歷程；第二個部分是和氣大愛靈性教育在國小低年級班級的實踐歷程。而第一個案例這位國小老師，正是第二個案例國小低年級班級的級任老師，因此，再透過回饋與反思歷程，把和氣大愛的精神理念從印證到實踐，進而反思和氣大愛靈性教育在實踐歷程中，其核心精神與宗旨是否達成，並探討和氣大愛靈性教育在教育推廣上的價值。

對於詮釋學的論點，牟宗三先生提及：「一個合格的詮釋至少三個判斷標準：一、文字；二、邏輯；三、見地」¹⁵，就在閱讀、文本、理解三者的交互作用下，將人文化成不斷揭開與呈現。沈清松先生也曾就「文本的詮釋」提出四點原則：一、文意內在原則；二、融貫一致原則；三、最小修改則；四、最大閱讀

¹⁵ 參閱，牟宗三，《中國哲學十九講》，台北，台灣學生書局，1983年，頁70-71。

原則。¹⁶

因此研究針對文本所要尋找的意義，應該都在文本之中，而不是將別的引述納入作為解讀與理解之用。文本所含的觀念與命題，必須能環環相扣，前後一致，對於內容概念不可只安逸在脈絡之中，結果與上下文無法連貫，如此一來儘管見解何其精采，於此刻都須加以割捨。原文內容的解讀能夠拐、不動，就盡量保持其原貌，才不至於步入誤解之途，切忌隨意修改文本本身，應該修改的是我們的理論或我們對文本的想像。¹⁷至於最大閱讀原則與最小修改原則，兩者如何取得平衡點，就在意義的解釋上，千萬別如同語意分析學者一般，只謹守字面上的意義，而不承認有字面意義之外、之上更豐富的含意蘊藏其中。能夠發揮這等詮釋的工夫，才能將經典活化，與生存意義合為一體，突破時空侷限的困局。¹⁸

研究者進行詮釋分析的文本主要分為兩部分，第一個部分是和氣大愛已出版的書籍、創辦人周瑞宏老師在相關課程的談話內容、和氣大愛存放於網路上的語音內容，以及和氣大愛多年來的電子報內容等；第二個部分是兩個實踐案例的訪談逐字稿、張老師的教學札記、學生的紀錄單和回饋表等。

在實踐案例部分，採用開放式的深度訪談，將訪談內容轉為逐字稿。此項訪談分為兩個部分，包含研究者訪談案例一張老師的部分，及張老師訪談學生的部分。研究者訪談張老師後，隨即整理成逐字稿，並進行資料分類解析；而張老師訪談學生後，亦整理成文字，並與研究者對話，探討並核對學生的語言文字、行為反應及事件背後的意涵。

張老師的教學札記由張老師於實施教學後，或是班級突發事件上演後，隨即記下當天的整體狀況，包含學生反應、老師處置及產生的影響等。學生的紀錄單

¹⁶ 參閱，沈清松，〈中國哲學文本與意象的運動—以《莊子·齊物論》為例〉，《哲學與文化》，第402期，2007年11月，頁8-11。

¹⁷ 參閱，李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》，第395期，2007年4月，頁7-23。

¹⁸ 參閱，王淑姿，〈莊子靈性教育之研究〉，2012年5月，頁16-17。

由學生在發大愛祝福心念後，自行做紀錄；學生的回饋表則是研究者與張老師共同討論內容，再由張老師於教學後發給學生填寫，填寫後的內容同樣經過研究者與張老師共同對話與檢核。

貳、研究架構

本研究聚焦於和氣大愛靈性教育精神理念與實踐之析論，透過解析案例來論述和氣大愛靈性教育的實踐歷程及反思，期能呈顯和氣大愛靈性教育之應用價值，及其在各界、各領域推廣之可行性。本論文共分五章，茲將五個章節內容簡述如下：

第一章 緒論

本章共分為四節，第一節是研究背景與動機，第二節是研究目的，第三節是研究現況，第四節是研究方法與架構。

第一節首先透過說明研究者自身進入和氣大愛身心靈轉變之歷程，及對生命的省思；再者，透過執鞭之職，看見悠悠學子面對生命的迷惘，藉以呈顯靈性教育的價值，此即本研究之背景與動機。第二節敘述本研究之目的，以探討和氣大愛靈性教育對全人靈性生命成長的影響，及其在教育推廣上的價值。第三節分析研究現況，探討國內目前關注靈性教育的相關研究及其發現。第四節再簡述研究方法與架構，為本論文揭開序幕。

第二章 和氣大愛精神理念

本章聚焦於介紹和氣大愛，全章共分四節，第一節敘述和氣大愛的發展脈絡，第二節是和氣大愛時代使命與特色，第三節是和氣大愛核心意涵，第四節則是和氣大愛靈性成長。

首先，第一節說明和氣大愛的發展脈絡，包含和氣大愛的起源、發展軌跡、設立宗旨與使命、創辦人及基金會簡介等。第二節是和氣大愛時代使命與特色，包含教育上、社會關懷上及社會服務上等三個層面，並以團體特色來做總結。第三節介紹和氣大愛的核心意涵，分述正中仁和的精神、身心靈三層體的全人修煉觀及意氣力愛通的理念。第四節則是介紹和氣大愛靈性成長，藉以一窺和氣大愛的樣貌於萬一。

第三章 和氣大愛靈性教育實踐

本章聚焦於探討和氣大愛靈性教育的實踐，第一節先討論靈性的意涵，第二節探討靈性教育，第三節則是和氣大愛靈性教育實踐之道。

首先，第一節先討論靈性的意涵，包含靈性的概念、靈性的內涵與特性、靈性狀態等，藉以釐清靈性的意涵與範疇。接著，第二節再探討靈性教育的意涵、靈性教育的過程及靈性教育的實施方式，並針對國內實施靈性教育的現況等內容，逐一討論。第三節先論述和氣大愛靈性教育，和氣大愛的靈性教育是一套「全靈教育觀」，從「大三軸」、「小三軸」的立軸過程說明和氣大愛靈性教育意涵；和氣大愛也是一個「天命教育」系統，倡導靈性高科技。最後，再析論和氣大愛靈性教育的實踐之道是透過研究者本身經歷過的經驗及歷程，以期達成全靈教育與天命教育的歷程。

第四章 和氣大愛靈性教育實踐案例與反思

本章敘述和氣大愛靈性教育之實踐案例，並根據對這兩個案例的反思，回應

和氣大愛靈性教育的精神理念。第一節為實踐案例一張老師；第二節為實踐案例一國小低年級學童；第三節為和氣大愛靈性教育實踐之反思，透過反思探討接受和氣大愛靈性教育的兩個實踐案例生靈性思維之改變，並與和氣大愛靈性教育精神理念相互對照印證。

第五章 結論與建議

本章分為兩節，第一節是本研究之研究結論，研究者分別從全人靈性生命成長的影響和在教育推廣上的價值這兩個部分來提出結論；第二節提出本研究之研究限制與建議，研究者運用身心靈三層體的理念思維來探討之，分別從論文和研究者兩個不同角度，透過對此二者身心靈三層體的反思來探討本研究的限制，並據以提出建議。期供其他研究者進行相關研究之參考，俾使靈性教育能更普受重視；更期待能將和氣大愛靈性教育精神理念與實踐之道推廣到更多校園及社會各角落，協助更多人、更多學子靈性開啟。

第二章 和氣大愛精神理念

「和氣大愛」本著中華文化思想的概念，是個生命重塑系統的、無宗教屬性的中性組織，全名為「財團法人和氣大愛文教基金會」，以「和氣大愛」簡稱之。和氣大愛倡導「全球靈性成長教育」的理念，創立的目標是讓地球上的每一個人，都能夠擁有健康的身體與光明的心智，發揮完整的靈性。¹

本研究以和氣大愛精神理念為靈性教育的實施內涵，因此本章將敘述和氣大愛的發展脈絡、時代使命、核心價值與靈性成長，全章共分四節。第一節說明和氣大愛的發展脈絡，包含和氣大愛的起源、設立宗旨與使命、創辦人及基金會簡介等；第二節是和氣大愛的時代使命，包含教育上、社會關懷上及社會服務上等三個層面，並以和氣大愛在做的事來做總結；第三節介紹和氣大愛的核心意涵，分述正中仁和的精神、全人修煉觀及意氣力愛通的理念；第四節則是介紹和氣大愛的靈性成長，藉以一窺和氣大愛的樣貌。

第一節 和氣大愛的發展脈絡

本節擬從和氣大愛的起源、設立宗旨與使命等介紹起，接著是創辦人及基金會，藉以說明和氣大愛的發展脈絡²。

壹、和氣大愛的起源

和氣大愛的淵源，追本溯源是來自於「老人家」³精神，因為周瑞宏從小由

¹ 參閱，和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛-和氣大愛簡介，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

² 全球傳光人著，周瑞宏發行，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁23-25。

³ 老人家，即周瑞宏的外祖母—孫劉巽女士，生於1900年(民國前11年)，父親劉鐵橋先生追隨國父孫中山先生革命，母親長期修習道家，生性至孝在母親辭世前接下母親遺愿—吃長素修行。晚

他的外祖母帶大，深受外祖母影響，同時也是帶領他靈性成長、靈性開啟的導師，和氣大愛同修尊稱為「老人家」。老人家從小在革命世家長大，被灌輸革命思想，被教導隨時要為國家、民族、大時代犧牲奉獻，故擁有過人的勇氣、擔當與尋常人不同的大愛熱忱，當時滿清末年，貪污腐化，老人家想整頓社會風氣，故投身司法界擔任檢察官、法官，以法治救國，後來深覺這是末端處理，根本還是需從教育啟發幼苗開始，故重回教育界深耕，後來擔任「樹德三小」校長，其夫婿孫震⁴將軍在大陸四川成都創辦「樹德中學」，以「樹德樹人」為辦學宗旨，時至今日校風享譽學界。

老人家本著雪中送炭，不畏難、不害怕、實證實行、堅定持恆向前的「真誠恆」大仁、大勇、大和者精神，及帶著改革大時代的革命熱忱，加上年輕時受到閉關苦修誦經祈求世界和平四十年高僧 彩靈法師感召而學佛，幾十年修持積極尋找讓世人覺醒的出路，挽化人性的殷切思維深植於心，⁵此乃和氣大愛最早的靈性教育目標與精神意涵。

和氣大愛起源於 1984 年創辦人周瑞宏赴美弘法後，成立之「和氣學會」(Hochi Institute)，一開始以先天氣功方式教授，倡導把身心健康的能力和權利歸還給每一個人，後逐步發展至身心靈。旨在發展一系列生命覺醒、成長的方法，教導人們運用內在本有的光明力量，達到身體健康、心性光明、大愛圓

年時局動盪來台受前輩叮囑，老人家開始守道，每日在佛前，為所有認識、不認識、困難或不順遂的生命一一叩首祝福，祈求早日覺醒；也是啟蒙、引領周瑞宏接上大愛光源的靈性帶領人，在和氣大愛法脈傳承上，特以「老人家」尊稱之。全球傳光人著，周瑞宏發行，〈老人家精神〉，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁 12-20。

⁴ 孫震將軍，周瑞宏的外公，生於 1892 年，抗日名將，於 1906 年加入同盟會，1909 進入軍校就讀，求學階段立下志向，待日有成，必效法前賢興學辦校精神，設義學，扶植有志向學的清寒學子，故於 1929 年在孫家祠堂開辦「樹德堂」，稱，「樹德義務小學」，完全不收學費，所有聘請教師和一切辦學費用，統統由孫震解囊支付，校名後改為樹德第一小學，這是孫震畢生提倡教育事業的開端。全球傳光人著，周瑞宏發行，〈老人家精神〉，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁 13-15。

⁵ 參閱，全球傳光人著，周瑞宏發行，〈一位大仁者的精神傳承〉，《2014 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2014，頁 13-15。

滿的目的。⁶

到了 1993 年，周瑞宏將在美已嘉惠家人身心靈修煉之法傳回生長的故鄉台灣，並陸續傳授了「和氣照顧」、「大愛手」、「大愛祝福心念」等助人的方法和系列課程，幫助許多生命靈性成長，解除身心靈的病苦。⁷ 2000 年時，正式於台灣成立「財團法人和氣大愛文教基金會」，帶領許多追尋靈性成長的生命，走上靈性開啟的道路；到了 2002 年底，則傳授進入內在、覺醒內在靈性，使生命轉化的修煉方法，讓更多人走上了悟生命意義、生命源頭及生命價值的道路。至此，和氣大愛已然在台灣建立實施靈性教育、守護生命靈性開啟的重要基礎。

貳、設立宗旨與使命

和氣大愛設立是為了周瑞宏的慈悲愿力—讓人人接上大愛光⁸慈場，人人靈性得開啟，得到老師所得的，能做老師所能的，人人成為護持地球進化的傳光人。⁹ 也就是將周瑞宏本身的「修煉行愿」結晶，如陽光、空氣、水般複製傳給每一個人，使人人知道大愛光的存在，人人都能受用和傳送這份慈悲的大愛光，幫助更多人解除身心靈的病苦，走上了悟生命究竟的道路，此為周瑞宏畢生職志與最大心愿。

和氣大愛在周瑞宏帶領下，致力幫助每一個人成為健康、輕鬆、喜悅、自在、充滿光和愛的人，凝聚每個人那一份無私、光明、純潔、真摯的愛，於 2006 年定

⁶ 參閱，全球傳光人著，周瑞宏發行，〈和氣大愛與創辦人〉，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁 23。

⁷ 參閱，全球傳光人著，周瑞宏發行，〈和氣大愛是這樣來的〉，《2014 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2014，頁 23-24。

⁸ 大愛光：指宇宙間的聖、神、佛，以及每一位無私奉獻的每一份大愛心，凝聚在一起，這份至真、至善、至美的心念，在宇宙間形成大愛光能量慈場，可以帶給人類光明與希望的振動頻率，具有療癒與改變每個人身心靈狀態的功能。大愛光可以讓每個生命發揮最大值，成為心目中最理想的自己，展現生命本有的光華、光輝、光彩、光明和光亮。周瑞宏，《喜入清境地》，台北：和氣大愛文化事業，2017，P112-113。

⁹ 參閱，和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛-創辦人，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

立生命教育、生命學習志業的使命、宗旨、及核心價值。分述如下：

一、使命：

和氣大愛以「啟發內在至善本質，圓滿生命，進化地球」¹⁰為使命，為了進化地球達到世界大同、宗教大同愿景，先要有能力圓滿自身生命；而圓滿生命來自啟發靈性，啟發內在至善、光明本質，轉換提升生命能量頻率，發揮生命最大值，自身得到實證、改變後才能達成。也就是說，要先圓滿自己的生命，才能進化地球；而要圓滿自己的生命，則要從靈性開啟，知道自己所為何來，知道自己想要成就的理想樣貌。

二、宗旨：

秉持老人家「雪中送炭」、「一家有事百家忙」¹¹的精神，哪裡有需要，就把光送到哪裡去，故持續凝聚同修組成光團，並逐步建構社會關懷行愿體系及發展關懷內在導師守護體制。¹²以有組織、有體系達到「關懷社會、關懷內在」的宗旨

三、核心價值：

和氣大愛核心價值「學習、善待、成全、圓滿」。¹³而學習：就是生命中遇到的每件事，都是學習的機會，故生命要不斷學習，才會成長；靈性更是如此，歷經靈性學習、開展、成長，靈性層次不斷提升，最終朝向圓滿。善待：則善待自己和身邊的每一個生命，甚至到每一個人、事、境、物。因能善待自己和別人，不帶要求心，自己和其他生命就能做自己。而成全：就是成全自己和每一個生命的需求，願意成全，不再緊抓，生命就能鬆開，才有可能圓滿。至於圓滿：所有生命最終目標都是為了圓滿，圓滿自己的生命，圓滿彼此的關係，圓滿此生的任務和使命，故和氣大愛以此核心價值當作所有修煉行愿與處世行事

¹⁰ 參閱，和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛-使命，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

¹¹ 參閱，周瑞宏上課指引時多次聽到。

¹² 全球傳光人著，周瑞宏發行，〈和氣大愛是這樣來的〉，《2014 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2014，頁 23-26。

¹³ 參閱，和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛~基金會，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

的依據。

因此，和氣大愛靈性教育以啟發內在的光明本質為目標，以學習、善待、成全、圓滿為核心價值，並以了悟生命意義、源頭及價值為方針，讓每一個人學會運用內在本有的光明力量，達到讓自己身體健康、心性光明、大愛圓滿的目的，故讓生命圓滿、地球進化的一個最重要的意涵，就是世界大同。

參、創辦人 and 基金會簡介

以下從和氣大愛創辦人和基金會的簡介中，期能進一步說明和氣大愛的精神理念：

一、創辦人簡介

周瑞宏老師係旅美中醫博士，一般弟子都以「大愛光老師」尊稱之。論文中以大愛光老師來稱呼。

大愛光老師是 1957 年出生於台北市。家族血脈中帶著拋頭顱、灑熱血的革命熱忱，與辦學幫助清寒學子、辦道啟發靈性的拯救大時代使命感，三者傳承，齊聚一身，加上從小學習「儒、道、釋、醫、武」等中國文化思想底蘊，以及音樂、舞蹈、繪畫等各種才藝同時配備，奠定成為大愛光老師的人文素養與功底。

1980 年，大愛光老師在二十三歲軍中服役時發生車禍，面臨下半身幾乎終身殘廢的困境。後來，透過母親針灸與中藥治療，及自小學習的武術的基礎，自己運氣調理；親身體驗 17 天神奇內在力量復原的過程；這個歷程中，深深體驗到殘疾病痛者與家人的辛苦，在住院期間，看到很多人跟他一樣，躺在病房中，但卻沒有他那麼幸運可以再站起來，心中生出渴望：如何讓這些人跟他一樣可以復

原。¹⁴在逐漸康復過程中，外祖母（同修都以「老人家」尊稱）適時點化他：

你是不是覺得自己特別幸運，從小功夫沒有白煉？其實這是上天慈悲！人沒覺醒，就會有提醒，你雖然沒有做不好的事，但也沒有做什麼好事，更沒有做該做的事。你現在是得到機會來實踐你的天命，你是要來當一個救靈性的導師！」¹⁵

當時大愛光老師聽到這席話時很困惑自己並沒有做什麼壞事，怎麼會偏離軌道，又為什麼會得到提醒？自己到底是來做什麼？怎樣可以當靈性導師？為了解生命的究竟，到處尋師訪賢，想要學習更多東西讓自己配備更充足，經歷許多過程，終於了悟自己真正要找的，不是功夫最高、能力最大的老師，而是一個能夠引領道路、帶領精神層次、提升生命境界、啟發靈性、為世人貢獻的老師。最後才明白原來自己的外祖母——老人家，就是自己要找的導師——一位具有無分別心、大慈大悲的大愿大德者。

於是在 1984 年，大愛光老師赴美弘法的一年後，迎請已 85 歲高齡的老人家到美國帶領自己。老人家最常說的話：「就是去做，上天會慈悲的」，也常勉勵同修：「不怕！不怕！上天會慈悲的。」¹⁶只要走出去做，透過做的過程每個生命都在教導我們，從他們身上實例，讓我們可以反觀自省或抽高生命高度看事情，帶著感恩、充滿愛來面對生命。記得幾年前有位師姊很緊急打電話來求救，她媽媽要走走不了，怎麼辦？馬上就邀約三位師兄師姊快速到她家，一到現場馬上請「和氣照顧」¹⁷的法，法一請下來，就看到她媽媽痛苦的臉一點一滴緩和下來，不再

¹⁴ 全球傳光人著，周瑞宏發行，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁 18-26。

¹⁵ 全球傳光人著，周瑞宏發行，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁 19。

¹⁶ 全球傳光人著，周瑞宏發行，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁 20。

¹⁷ 和氣照顧：1995 年 2 月正式開始傳世的法，和氣照顧是請下大愛光慈場，讓任何有形或無形的生命慈化，任何環境、時機、地點轉化成進入大愛光狀態，並連接所有高振動頻率療癒光慈場的入口。周瑞宏，《和氣照顧》，台北：和氣大愛文化事業，2017，P13-23。

掙扎，沒多久就安詳往生，這是我看到大愛光及上天慈悲。

老人家用最後這九年多的時間，啟發引領大愛光老師的慧命及體會到上天的慈悲——不斷雪中送炭實做中打開心中無限光明之門，靈性得到開啟，了悟到生死無分別，同時接上宇宙生命光源，了悟自己身負「傳大愛光之法啟發靈性」的使命。2002 年底大愛光老師進入清境地，完全了悟大愛光慈悲及登上靈性平台，故 2003 年開始傳通往內在、覺醒內在靈性、轉化生命的修煉行愿靈性法——立如松、鞠躬、走大圈、煉和氣、進入大愛光等，以及從大愛手、和氣照顧，到遠距光療的能量治療系統。更致力於複製大愛光之法給每一個人，造就各行、各業、各界、各領域的靈性導師，帶領更多生命，而大愛光老師的心愿——得到我所得的，能做我所能的——人人都能成為護持地球進化的傳光人，共同實踐關懷整個地球進化及人類整體前途更光明幸福的愿景。¹⁸

二、基金會簡介

和氣大愛在 2002 年底就開始建構社會關懷服務體系，大愛光老師帶領弟子們走入社會，關懷生命、踏實行愿。以下簡介和氣大愛的社會關懷服務體系，並說明和氣大愛在做的事。

於 2002 年底，開始成立大愛手服務隊、行愿光團，在台灣北部、中部、南部、東部等地的各大醫院做大愛手服務；秉持「關懷社會、關懷內在」之宗旨，以及「學習、善待、成全、圓滿」之核心價值理念，逐步建構「修、煉、行、愿」一整體的生命教育以及社會關懷服務體系¹⁹。

透過體系的建構，培育出許多和氣大愛專業職能的志願服務者，並擴大社會服務對象——校園、社區、醫院、寺廟、警界及監獄等族群，提供許多生命成長及

¹⁸ 同註 28

¹⁹ 全球傳光人著，周瑞宏發行，《2013 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2013，頁 23-25。

關懷的服務外，並將體系建構為「導師」、「導護」、「營運」、「服務」、「玉成」、「守護」、及「法系」七大靈性素質養成體系，及三層七體的導師守護結構，以實踐和氣大愛的使命與愿景。

和氣大愛就是依據中國儒家所講的修身、齊家、治國、平天下逐步做起。先從修身讓自己修心化性，轉換頻率，變成一位相信愛的生命，才能進到齊家，達到家庭圓滿，讓人人成為更有價值的人；而治國，就是將這套大愛光理念跟方法，擴大到整個社會國家，可以挽救現在的社會菁英，因為社會菁英大部分用自己的腦力跟身體在超時、操勞，在心性上，也有很多方面是需要轉換、調整的，讓這群社會菁英用上靈性發揮生命最大值，國就可以治。²⁰

而平天下，是讓更多更多人一起凝聚光明正向能量，每個人時時在大愛光狀態²¹中，就可以改變地球的現況，當地球上百分之五十一的正向能量的時候，大環境就會改變了，所以我們也期望整個地球，能夠因為這樣而做一個改變，所以這是一個靈性革命的運動。²²

第二節 和氣大愛時代使命與特色

本節將分三個部份來說明和氣大愛的時代使命，包含教育上、社會關懷上及社會服務上等三個層面，再總結和氣大愛團體特色。茲說明如下：

²⁰ 參閱，和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

²¹ 大愛光狀態：大愛光狀態七階，是指寧靜、安詳、柔和、光明、溫暖、喜悅、完全開放。寧靜是外在和內在都平靜下來，身不動，心不起伏。安詳指身體、心理、全部都放鬆。柔和身心反應皆柔軟。光明指身心感覺充滿希望，如陽光般都亮起來。溫暖是指內在如暖爐般，出現愛的熱能。喜悅指自然歡喜微笑。至於完全開放，則完全接納，和所有生命完全相通。周瑞宏，《喜入清境地》，台北：和氣大愛文化事業，2017，P114-115。

²² 同註 34

壹、在教育上的使命

台灣前幾年發生幾件黑心食品、販毒、色狼教師...等各種社會亂象，讓人感嘆這個社會、這個地球任何「道」都不存在了，尤其是「師道之不傳，久矣啊！」這些狀況一般人改不了，這些問題還是需要回到教育的根本來，而台灣慈善團體特別多，都是在做濟弱的事，周瑞宏說：「我弘法三十年之後，得到大愛光很重要的啟發就是——現在要開始做扶傾的工作，濟弱已經來不及了，因為這些都是對社會影響層面少的人。」²³也就是要從對社會影響力大的扶正起，影響力才會大，扶傾的這些對象，都是有能力、有勢力、有影響力的人，這些人扶正了，走正道，若社會、地球是由這些走正道、具有影響力的人在影響大家，自然地球社會往正向美好推進。²⁴

師道是什麼？教師的本質是什麼？因為學校老師每天都在生命現場、第一現場，實際接觸學生，周瑞宏說：「教育的本質就是要啟發靈性、啟發每個人內在的至善本質。」²⁵若每個人靈性覺醒了，他就會去做造福人群、做對地球有幫助的事，甚至影響周圍的人，所以和氣大愛現在以「春風化雨」課程養成全球各級學校的教師團隊，在各校園成為一條龍，開啟教師及學生們的靈性，讓地球會有越來越多行仁道的人，周瑞宏說：「大愛光要造就的，是讓每一個傳光人，成為行仁道強者²⁶，去哪裡行仁道？就是素位而行——你在哪行哪業，就在那裏傳大愛光。」²⁷大愛光要在地球上栽培的人種，就是能夠行仁道的強者。這些行仁道

²³ 周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 12-13。

²⁴ 同註 37

²⁵ 參閱，周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 19。

²⁶ 行仁道強者：仁道是什麼？可以從非仁道的角度來看，凡是自私、我執、佔有、慾望、擔心、害怕、甚至敵對、抗爭都是非仁道的心，也是造成人類戰爭與世界毀滅的根源。和氣大愛透過引領生命，與自身護持地球心愿連接，透過具體身強體壯多種工法，保有靈性清明的本質，培養每個生命都可在地球上，在自己崗位上成為一個具有正面影響力的人；不是莫可奈何，也不是隨波逐流，而是能引領他人正向提升的強者。成為強者的目的是為行仁道於天下，不是掠奪、占為己有，此為「行仁道強者」。周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 14。

²⁷ 周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 16。

強者如果組織起來，影響力就會大，所以這個社會或地球若由這群行仁道的好人在主導、在影響，會變成什麼呢？這也是和氣大愛教師的使命。

貳、在社會關懷上的使命

隨著科技發達，人人都在用手機、電腦的關係，跟人互動越來越少，彼此間不會關懷，人也越來越冷漠，所以現在人類世界的關懷越來越少了。而和氣大愛周瑞宏老師於 1992 年開始傳行愿法，得到行愿法後，期勉他的弟子馬上把光慈場帶給需要的人，積極地在各區及傳光點成立大愛手服務隊、行愿光團做居家、醫院、校園、監獄、臨終、往生等關懷及在台灣北部、中部、南部等各大醫院做大愛手服務，只要有需要的地方，就看得到這群傳光人，為了能擴大關懷服務範圍，行愿組織需朝向系統制度化進行。

2014 年 7 月 31 日 23:00 至 8 月 1 日凌晨間，高雄市前鎮區與苓雅區發生多起石化氣爆炸事件，當時和氣大愛緊急動員成立急難動員小組，率領將近兩百位持恆投入修煉行愿弟子，移師至高雄慈場，就近做各種關懷與救援工作，啟動大愛手關懷服務，服務受難災民、國軍、員警、及各團體志工等，此外 1999 年 921 大地震、2009 年南部 88 風災、2016 年台南維冠金龍大樓倒塌事故，也都緊急動員師兄師姊關懷服務。周瑞宏說：「修煉成就發光體、慈悲傳送大愛光，是傳光人的使命與天命！」²⁸，所以傳光人要把大愛光傳送到需要的地方；同時傳光人也要期許自己行愿到任何場所，都要做到「快速就定位」規格，一點的動作或不必要的騷動，都會造成被關懷者的干擾與負擔，其負面影響難以想像！²⁹

傳光人行愿學習與玉成的過程，就是老人家當年玉成大愛光老師的經過。每次行愿中都會有很深的體會與成長，每次自己遇到困惑時，常常都是在行愿中或

²⁸ 和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛-未來展望，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

²⁹ 參閱，全球傳光人著，周瑞宏發行，《2014 和氣大愛行愿史冊》，桃園：和氣大愛文教基金會，2014，頁 157、53。

行願完開車回家途中了悟，所以傳光人在行願時很容易了悟，放下自我心，將小我收束，擴大大我，容易驗證法，生出更堅定的相信，對修煉提升非常有助益，修煉提升後也有助於行願，兩者相輔相成。在行願時師兄師姊需要學習關注病患與家屬的求救訊息，在最需要時給予慈悲、溫暖和希望的護持，故行願關懷配備我們回饋社會、關懷生命的能力。

參、在社會服務上的使命

和氣大愛透過內部體系建構，培育許多各領域擁有專業職能的和氣大愛志願服務者，擴大社會服務的對象，包含校園、社區、醫院、寺院、企業、警界及監獄等各族群，尤其在中小學各級學校，已有許多教師將和氣大愛精神理念與實際可操練的法融入課程教學、班級經營及大愛手社團，幫助許多生命成長及關懷服務。³⁰

記得幾年前有位 22 歲青年小慈，家住屏東，他從國中時就罹患一種罕見的疾病，多年來進出醫院，學業上的學習也中斷休學幾次，最後考上南華大學，但他的狀況越來越嚴重，每次發病就痛不欲生，慢慢無法走路，長期躺在病床上。遇到我們時，她正住在大林慈濟醫院，那時已到生命最後，因為這病痛讓她很痛苦、辛苦，他已撐不下去，師兄師姊就輪班幫他及家人做大愛手，每次做完心裡覺得很平靜、病痛減輕不少，而我幾次到醫院關懷都在協助他跟家人關係圓滿，讓他明白這病痛對他的意義。

所以他媽媽希望他走時能用和氣大愛的方式送他，故 2013 年 10 月某一天晚上 10 點多他媽媽打電話過來，說小慈要走了，請我們過去，他會請護士等我們過去再拔呼吸器及葉克膜，11 點多到醫院時他的血壓、脈搏都在正常值，護士

³⁰ 同註 28

說這樣要等到他往生，還需要等幾個小時，所以我們四位師兄師姊及媽媽就開始請「和氣照顧」，此法一請，就清楚他在掛記爸爸，擔心爸爸來的路上危險，故媽媽請爸爸明天早上再過來；另一方面又遺憾無法跟爸爸告別，接受到他的訊息時，就在光中告知他靈魂是無時空限制的，你可以去家裡告訴爸爸你要走了，把心裡想講的話都告訴爸爸，說也奇妙，一告訴完小慈沒多久，他的血壓、脈搏突然一路一直降，降到最後時，小慈的媽媽突然講話說，他看到小慈笑得很開心，而且像小天使有一雙翅膀來跟她道別，小慈的媽媽是非常不靈敏地，從沒有看過或發生過這樣的事，講完後小慈就走了，我們仍然持續請和氣照顧祝福到天亮。看到小慈走的這麼好，小慈媽媽覺得很安慰、也放心了，當下發心愿希望自己回屏東後，能投入團體，一起跟師兄師姊關懷服務，辦完小慈後事，他就積極投入團體，把愛擴大，現在成為屏東傳光點重要成員之一。

肆、團體特色

和氣大愛團體的特色就是從「修、煉、行、愿」四個面向來轉心化性、提靈格的生命重塑系統。這四個中又以「愿」為首，靈性層一切尊重自己的選擇與意願，所以為什麼要發愿、發心，因為你的心愿就是目標，你設定一個目標，就會有一個新的結果。如果沒有目標，就照原來慣性走。所以要知道這一生自己最大的理想是什麼？最希望做什麼？自己心目中最渴望、最希望的最高生命型態是什麼？「愿」一旦設定，修煉行才有依歸，有句話說：「人有善愿，天必從之！」有愿就有力，就是這道理。³¹

有了愿之後，如何達到自己的心愿，在「修」部分要克服慣性，往軟弱、害怕、斷絕的地方修，要看懂自己的獸性開始，透過每天做紀錄，開始做功課，核對自己五大系統、九宮格及家族血脈模式等，就會清楚地找到自己生命所帶著的

³¹ 參閱，周瑞宏，和氣大愛是什麼 1 影片，2013.11.30 青年精進班。

負面主能量，以及潛隱的光明正向因子，經過一段時間後會經歷過，發現自己的問題很多、發現自己是很醜陋的人。若沒有經歷這個過程，沒有覺得自己很糟糕、沒有看到自己這些陰暗面，代表還沒真修、還在包裝，還需要別人稱讚、肯定、說不得，很容易卡、心裏不舒服。修的第一步就是從「和」開始，也就是要與人和解、融和，讓自己產生新生命。³²

「煉」要得法、依法、如法鍛鍊，也就是要實作，身心靈鍛鍊則和功法、心法、理念、認知有著密切的關係。要操練時就要先明理、懂法，然後依據心法操練精準的功法。如此去鍛鍊，才能讓自己朝向新生命樣貌蛻變重塑。要煉的是靈性之愛，把愛無限擴大，資源就擴大了，整個生命結構就不同了，如此就可以無限量地發揮生命。而「愿」要經由「煉」和「行」來實踐與實作，才能達到心目最理想的自己，故「修、煉、行、愿」四個字，缺一不可！³³

第三節 和氣大愛核心意涵

本節將先探討和氣大愛意涵，從中深入帶出和氣大愛的核心理念。

壹、和氣大愛意涵

財團法人和氣大愛文教基金會簡稱「和氣大愛」³⁴，這四個字有很深的意涵，以下分別就這四個字的意涵說明之。

先從「和」說起，中庸云：「致中和，天地位焉，萬物育焉。」人是有感情的動物，喜、怒、哀、樂的抒發，是正常的反應，但也不能太過，能恪守中庸之

³² 參閱，周瑞宏，〈轉換獸性的生命模式〉，2016.08.27-圓滿班 6-大愛光老師於洛杉磯慈場線上整體帶領。

³³ 參閱，周瑞宏，〈接上本靈光 鍛造新生命〉，2017.02.19-師云-大愛光老師於新北口述指引。

³⁴ 參閱，和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

道，才算是「和」。所謂「家和萬事興」、「和氣生財」，所以中華文化思想特別重視和，和是中華文化的精髓；而中華文化又以「中」字起頭，講中庸之道，故和的前提必須先歸中。舉凡有任何的自我心、私心，都是不可能和的；心念、想法、態度、行為都要在公心、中道上，才能和。故透過「和」就可以讓身心靈回歸到本位，回復成調和、和諧的狀態，這就是靈性軌道。³⁵

以「氣」來說，氣就是光，和了以後，整體含光量就會增高。生命進入調和、和諧，氣就理順，故「和氣」是一種生命狀態，是一種關係——人與大自然、人與人、人與事、身與心與性、體內各個系統的關係；也是一種反應、意境、理想、目標。³⁶進入到和氣狀態及軌道，生命的含光量就會升高、生命就能不斷擴大，發揮到生命極致。³⁷

而「大」這個字，完全沒有界限、無分別；大而無外，生命大到無邊界、界線，沒有任何人，故大我是一體的。另外，大也就是最大值，讓生命發揮最大值；有了前面兩個字和氣以後，生命才有可能發揮最大值。

最後一個字，「愛」就是無分別、無界限的慈悲心，也就是靈性之愛³⁸。愛是沒有分別的對待、沒有你我、沒有界線、沒有要求、沒有目的、沒有條件，這就是靈性追尋者共同期盼的至善本質狀態。平常的愛要的、求得東西太多，因此便成了煩惱與困擾，把這限制都拋開，變成了大愛。有了大愛，當然就能和氣。³⁹

總結而言，和氣大愛的意涵正是讓身心靈回歸中，回到原來調和的靈性軌道；讓生命能擴大，極盡發揮；當生命充滿靈性之愛，人我無分別；能用平等心，突

³⁵ 同註 45

³⁶ 周瑞宏，〈究竟甚麼事「和氣」？〉，《和氣季刊》，1996，第四期。

³⁷ 同註 45

³⁸ 靈性之愛：人可以體會身、心、靈不同層面的愛，身之愛、心之愛、與靈之愛有著不同的質與量，靈性之愛則超越了身和心之愛，與大自然融合為一體，如同陽光雨露，無分別的，不求回報的給予，在人際互動中，對他人毫無所求的尊重與關注，就是一種靈性之愛的表現。周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 175。

³⁹ 同註 45

破所有限制地給予，並發揮生命最大值。能如此，和氣大愛所追求的願景——世界大同的理想自不遠矣！

貳、和氣大愛的核心

和氣大愛整個核心是透過全人的修煉觀，達到身心靈三層體的療癒、轉換及圓滿；而修煉過程的整個核心思想就在「正中仁和」的精神，把正中仁和的思想帶入生命九宮格，再藉著心法、功法的操作，達到修心、化性、回歸中的目標，藉以達成身心靈、人事境及金錢關係時間等九個向度的光含量提升。而在心法、功法的操作過程，又以「意氣力愛通」的理念為依歸，建構出和氣大愛整體的靈性成長理念。以下分別說明和氣大愛精神理念的三大核心，一是正中仁和的精神，二是全人修煉觀，三是意氣力愛通的理念。以下分別論述這三項核心精髓。

一、正中仁和的精神

正中仁和，乃是和氣大愛理念精神的精髓之一。和氣大愛所有靈性成長的心法、功法操練，都以正中仁和為核心。

何謂正中仁和呢？所謂正，指正道，身心靈三層都要正，身形要正、心念要正、靈性也要正。中，講求「平衡、和諧」，是不偏不倚，講中線、中軸，和氣大愛所有修煉都以中庸之道為準則，都在煉軸、塑軸，正是中國人不離中道的概念。仁，就是愛，就是仁民愛物，就是靈性之愛，老人家常常勉勵周瑞宏：「你現在要學習做雪中送炭的事。」⁴⁰「家中有病痛、有喪事的時候，最需要的就是你去關懷。」⁴⁰這是一種無分別、無條件、無比較、無要求的靈性之愛，也是大仁精神。和，就是融合，就是一整體，完全追求公軌，符合沒有私心、私軌的運作，就進入一整體。

⁴⁰ 同註 31

先「正」、「中」，才談「仁」、「和」，為什麼「正」在第一個？因為若一開始不是走正道，是走不正而成功，即便很和諧、平衡，其基礎仍然是一個負面能量，不是光明正向的正能量，最後都會走向毀滅。有了正跟中，才談「仁」，而仁就是愛，在正及平衡和諧的方式下行仁愛之道，才是真正的「仁」。「正、中、仁」都有以後，才能談這「和」字。所以說，和氣大愛的「和」是個成分，包含前面的「正、中、仁」這三個步驟。所以這個「和」裡面，包含「正」，一定要先「正」，然後「中、仁」，才能到「和」，如此才能修出內外合一、內外兼備的傳光人。⁴¹

二、全人修煉觀

和氣大愛的修煉目標是一種身心靈三層體七層次完整結構體的全人修煉觀的概念，先將人粗分成身心靈三層體，而身心又各分三層加上靈性共七層，因為靈性是較抽象、不可捉摸的，加上身體層在人的最外層，中間透過靈魂層來運作，所以靈性存在於靈魂層內層的一點微光，平常是「寂然不動，感而遂通」，故如下說明身體層、靈魂層及靈性層，茲分述於后。

（一）身體層

身體層又分為肉結構、水結構及氣結構，第一層肉結構係指皮肉筋骨髓，還有五臟六腑，這些都是醫學上的結構，屬於肉體層。第二層水結構指的是血液、淋巴液、脊椎液、組織液，所有體內的液體，在人體中佔百分之七十。第三層氣結構指的是所有氣、能量走通的管道，所有經絡走的都屬於氣結構，氣體指中醫講的經絡。就解剖結構來說經絡找不到結構，且儀器沒辦法測試；而最容易判斷「氣」就是看到人往生時，氣一消整個細胞就慢慢萎縮，人就枯萎、就死了、就走了。而會煉氣後，能夠整合氣，水結構當然能得到調整，肉結構就會得到改變，這

⁴¹ 周瑞宏，〈把光和愛帶進九宮格〉，2016.10.23-傳光人一階班 4-大愛光老師於香港傳光點現場整體帶領，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

就是大家要煉氣功的原因，故懂得氣、懂能量層後，肉體層的病就不是問題了。⁴²

而我們在現象世界用肉體過生活，人就是用已知的一切在做反應。學很多知識，無論從正式或非正式的管道，吸收很多的訊息，就用這些訊息來和人互動。在關係上，肉體層呈現一種執著關係，已佔有為互動機制。你屬於我，我屬於你，我們誰都不能跑掉，必須緊緊地抓在一起，在男女愛情上容不下一粒沙子，這就是佔有，也是人類痛苦的來源。

（二）靈魂層

靈魂層分覺知體、情緒體、理智體三層；也就是感覺、情緒和思想(信念)⁴³。

第四層覺知體，對身體的覺知，還有對於身體以內的覺知，譬如說他感覺到情緒，感覺到一個人很沮喪，這也是對能量的覺知，我們聽到很多修煉後開悟的事，看到所有東西，視野更清晰、更顯明、更立體，且更充滿著訊息，甚至更充滿愛，所以覺知開了，萬物有情；我自己也是經歷這個過程，原本對周遭的事是無感的，但修煉後，不只對自己情緒，所思、所想更清楚，同時對周遭一切環境更有情，且也常常能覺知對方情緒的變化及需求。

第五層情緒層，喜怒哀樂、愛惡欲，情緒的變動就是一種能量，這就開始進入到能量，覺知是一種偵測能量的方法，情緒本身就是能量體，如你到一個完全不熟的環境很害怕、很害怕，有恐懼的能量。有人生氣發脾氣，怒的能量，或是在充滿包容、愛的環境中，這些都是能量，也是一般人痛苦的來源。

第六層理智體，思維、模式、設定、信念這些就是理智，而他是怎麼想的，為什麼起心動念，為什麼這麼想，這都是因為他有「設定」或「信念」，而這些設定、信念通常在 0 歲到 3 歲就設定決定了，而且影響一生。因為以後生命模式就

⁴² 參閱，周瑞宏，《路》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 172-173。

⁴³ 周瑞宏，《路》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 114。

照這個設定走，比如說從小被爸爸說你這麼笨，會有兩個方向結果，一種是從此之後不再讀書，一要讀書就先關門，因為爸爸說我不會讀書、說我不行；而另外一種設定是要拚老命、盡全力，我一定要讀好給你看，證明我是會讀書的；從此造成他的生命模式不是沒信心、自己不行，不然就是用一生努力奮鬥去證明他行，一輩子想得到別人的肯定、讚美。這就是設定、就是模式，當我們從他的行為反應追溯到此模式時，就需要回到源頭上，去修改此設定及信念，這就是透過整理生命，協助生命找到設定，找到改變的方法。但也要避免落入只是思維、心念的轉變而已，還需要進到能量結構改變、轉化，如此才能真正轉化生命湯底，生命才會產生質變。

（三）靈性層

第七層靈性層--以狀態來說，又可分成七階的大愛光狀態，包含：寧靜、安詳、柔和、光明、喜悅、溫暖、完全開放。以內涵來說，指的是愿力-心愿(天命、天心)要接上天命，走上這層天命的軌道就是靈性層。

靈性層的本質是無分別、絕對，也就是真理，完全光明正向。靈性層的展現在靈性層就是光；靈魂層的靈性層就是愛，靈性之愛，這些都是靈性層，身體層也有靈性層。而在人體中靈性的結構是什麼？代表身體層結構的核心中樞就是靈氣團、靈魂層核心中樞是靈心團、靈性層的核心中樞就是靈光團⁴⁴，這三點外再加頂心、喉輪、會陰、底心連成中線的中軸體，再加上光形成光軸，透過中軸通貫，形成通路，將人部走通。

一旦修煉後，這三層體、七結構全部都會變化，再進而就是整個生命所展現的一切都會變化。只要能得到靈性的養分，就有機會能夠重塑自己的生命。周瑞

⁴⁴ 靈氣團：位於肚子與廟門的中心點，是身體層的切入點；靈心團，心窩上一個拳頭部位的中心點，是靈魂層的切入點；靈光團，位於兩耳向內看，兩眼向內視交界點，也是頭的正中心點，是靈性層的切入點。

宏說：

大愛光要啟發的就是每一個有心願的人，每一個想為這個地球做貢獻的人，你的起點無論在哪裡，你接上大愛光之後都會開始具體的變化。所以如果你裡面沒有變化，就代表你的就是這個光啊，只經由你傳給別人用，傳給別人用，而大愛光慈悲是「施受雙方同受益」，除了傳給別人之外，你同時裡面身心靈會變化，這就叫做修煉。⁴⁵

聖嚴法師與艾德格·米契爾博士（Dr. Edgar Mitchell，美國太空人）對談中聖嚴法師提到：「修行的目的是要放空自己。當你放空自己，這個世界還有沒有？對於我們大家來說都是有，對於有宗教經驗的人而言，這樣的心理經驗也是有，可是以佛法的最高境界來說，則要把它當成沒有。修行是為了安心、是為了調伏情緒，是為了增長慈悲心，增長對自己的自信心，這是最重要的，而不是覺得自己已經得到了統一心，便抱著大概快開悟的念頭，這樣你永遠不能開悟。」⁴⁶所以根據以上論點修行是在修我們的身心靈，也就是讓原本分離的個人，此三者合為一，朝向一整體，最重要完全相信自己；而傳光人行願在傳送光給別人時，光一定是第一個嘉惠給傳送光的人，因為大愛光傳送光的原理是大愛光先經由傳光人將光請下來，形成導體，將光傳進去給對方，讓對方靈性覺醒，靈性自然而然地療癒他自己。而且透過每一次的傳送光，裡面每個分子不斷充滿光、身心靈自然就不斷的變化。

就身體、靈魂、靈性這三層來說：身體層，是可以感覺得到、可以摸得到、可以看得到的。而靈魂體，一般人聽到靈魂就怕怕的，因為把靈魂跟鬼魂混在一起了。一般人平時不會多去想靈魂是什麼？等到自己或家人往生那一刻，才會很嚴肅地去思考這個問題了。關於靈魂，先進國家早就已經實證了，只是將來去到何

⁴⁵ 周瑞宏，〈修大愛光用上三脈資源〉，〈2016.07.25-和氣大愛校園傳光-桃園慈場〉。

⁴⁶ 聖嚴法師，艾德格·米契爾著，《佛心、宇宙與覺醒—聖嚴法師與太空人米契爾博士的對話》，法鼓電子書城，出版時間：2009-03。

處？到底靈魂是何物？到底如何去體會靈魂的存在？靈魂跟我們生活有什麼關係？等等這些議題，都是大家關心及想探討的。⁴⁷

從能量觀點來說，靈性就是生命中樞的電能核心，可以被啟發及重新充電，所以能改變身心狀態、重塑生命。周瑞宏從自身當醫生及帶人修煉過程中，發現人有三個部分，就是身體(肉體)、靈魂、靈性三層體，身、心、靈這三個能量單位，以一比一百，一百比一萬來形容，和氣大愛就是開啟內在的靈能，因此當靈性被開啟的時候，身心要恢復健康就是輕而易舉的事了！⁴⁸以下是研究者進一步將說明彙整如表 2-1：

表 2-1 身心靈對照表

項目	身(身體)	心(靈魂)	靈(靈性)
界定	現象界	能量界	真理界
基本概念	看得到、摸得到、感覺得到的身體	生命歷程的記憶儲存體	生命核心體包在靈魂裡
三體	父母給予「身體」	靈魂盛裝進身體，而稱「靈體」(能量體)	修煉行愿，積功累德，凝聚靈性光華，成就「光體」
七層結構	肉結構 水結構 氣結構	覺知體 情緒體 理智體	靈性體(靈子、靈母、總靈母)
層次	外在生命 如電腦硬體	內在生命 如點腦軟體	生命本體 如電腦電源
展現	言行舉止、反應表現、精氣神	起心動念、情緒變化、愛惡慾	如如不動、光明純淨、真善美
能量比例	1	100	10000
	身體上直接的反應或行為。 要東西要到討一頓打，或是把乾脆自己關閉起來，這樣的人就會形成怕兇、怕硬，欺負弱小的性	能量體，包含覺知、情緒、理智 非得要到自己想要的東西，才能開心，是常用靈	靈光~別人點一句，或勸諫一下，就能夠想通，這是靈性之光充滿的人的反應，這樣的人可以常

⁴⁷ 周瑞宏，《識透生命真相》，台北：和氣大愛文化事業，2011，頁 15。

⁴⁸ 和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛-和氣大愛簡介，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

生命的三個層次	格，這就是標準的慣於用肉體層過日子的人。(肉體層的反應，把自己關掉、塞爆、討打)	魂層「自我」能量的人的反應	在靈性層的軌道中，生活平靜喜悅，周遭一切大部分可以平順圓滿如意。
三層次特質	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動物性 2. 慾望、需要 3. 壁壘分明的實體，能聚不能合 4. 防衛攻擊、交換佔有的具體行為 5. 不信，拒絕改變，拒絕接受新事物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人性 2. 性格、情緒、情感 3. 有如顏料，色越混越濁 4. 是非對錯的價值觀、美醜好壞的愛惡分別 5. 來來回回、反反覆覆，就是靈魂層的特質，就是輪迴之路。觀望、質疑是讓自己停在靈魂層的能量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 神性、佛性、聖性 2. 光明、無染 3. 有如光束，光越及越亮 4. 超越二元對立，一整體地存在 5. 爽快、不牽扯、不來回扯

資料來源：本研究整理(周瑞宏，2011)

三、意氣力愛通的意涵

和氣大愛，最重視與人和，而與人互動的核心理念，就是意氣力愛通。意氣力愛、光相通，把意、氣、力、愛、光逐一送出去，能接納對方，而且融合成一整體，而不是去攻擊人家。任何一個互動，只要雙方有接觸點，不論是——眼神的接觸點、手臂接觸點、身體任一部位的接觸點，就是按照意氣力愛通的原則，去和對方互動。

意，就是意念，意念要到；氣，就是要帶上能量；力，還要有力道，有勁、有韌性；愛，要充滿愛；光，要帶上光、接上光，帶上光傳送出去。互動中想著接納這個生命、感謝這個生命，想著把意、氣、力、愛、光透過接觸點傳送給對方，所有心念環繞著：和對面這個生命光相通、愛交融，這就是和氣大愛整個理念及和人互動的整個核心。能與人和，境出現，自有貴人去護持，境容易解套、容易順，這

也是靈性開啟後的獲益。⁴⁹

記得有一次跟一位青年同修壯臂，就用上「意氣力愛通」的法，當手臂一接觸，碰到切入點、相通點時，頓時大量的光跟愛在彼此間交融、相通，將我們周遭環境形成一個相通、溫暖、喜悅、光明、充滿靈性之愛及一整體的光空間，整個靈能被打開，讓我很清楚對方目前的狀況與需求，我就一步步引領他，帶他走出目前的困境，同時協助他確立自己真正做的事。

所以和氣大愛精神理念旨在開啟靈性，用上內在力量，接上光慈場，先從追求自身圓滿，進而進化地球。更進一步地說，主要在啟發自身內在至善本質，開啟靈性，接上靈性之光，展現靈性之美、傳送靈性之愛；也就是從個人、修身、齊家以至平天下。

第四節 和氣大愛靈性成長

和氣大愛所有核心都在講靈性成長，靈性成長的終極目標則是「圓滿生命、進化地球」，因此，和氣大愛創辦人周瑞宏得上天慈悲，傳下許多具體可操作的靈性成長法，讓有心愿的生命藉此一有系統、有架構的靈性成長法之修煉，得到一條兼具修、煉、行、愿的大愛光道路⁵⁰，讓所有生命得以在此開展靈性生命，發揮生命光華，圓滿此生。本節將介紹和氣大愛一系列部分的靈性成長法，將根據修煉目標、運作模式、轉換頻率、大愛光道路及靈魂人物等幾個面向來介紹相關的靈系成長法。

⁴⁹ 參考，大愛光老師每次帶身強體壯功時的引導記下來的。

⁵⁰ 大愛光道路：這是和氣大愛的宗旨，希望啟發每位生命靈性，開啟其內在至善本質，讓生命的光華、光輝、光明特質發揮到最大，進而影響周遭的每一個人，這是一個生命淨化的歷程，故稱為大愛光道路。周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，P92。

壹、修煉目標

和氣大愛靈性成長法之概念，透過研究者整理與彙整，包含生命電池⁵¹、光慈場、轉換頻率，此三者為靈性生命的修煉目標；也就是讓生命透過和氣大愛靈性成長法的修煉，得以成為能展現生命光華的生命電池，願意發光、放光；能時時接上光慈場，看懂人事境一切為我而設，而能成為充滿慈悲、溫暖與希望的生命；並能運用與操煉具體的方法，幫助自己轉換振動頻率，脫離宿命軌道與引力的羈絆、牽扯，進而成就自己理想的樣子，達此生圓滿生命的最終目標。以下茲說明生命電池、光慈場及轉換頻率之法如下：

一、生命電池

人的生命好比一個「生命手電筒」，能展現出自己的生命光華，因為生命手電筒中的電池提供電量，所以可以發光發熱，直到電池電量耗盡而無法發光。生命手電筒的除了零件硬體之外，裡面還有一套極為精密、複雜的軟體，因為生命手電筒要放、能放、想放、有機會放的，不只一種光，生命手電筒可以放出生命各色各樣的光，也就是生命光華。而能支持生命光華展現的則是最主要、最核心的生命電池。

所以生命手電筒來比喻，人由三個部份組合而成，分別是身體（硬體）、靈魂（軟體）跟靈性（生命電池）。從能量觀點來說，靈性就是生命中樞的電能核心，可以被啟發及重新充電，所以能改變身心狀態、重塑生命，其中關鍵點在掌握生命電池的「開關」，能適時補充生命電池的電量，以維持發光。掌握生命電池的「開關」，就是接上光慈場，能補充身體、靈體、靈性的能量水位。

而「大愛光」三個字有另一個意涵。「大」指生命最大值，讓自己的生命發

⁵¹ 周瑞宏，〈生命電池（二）〉，2015.10.31-一心向內靈性通路初階班 2-7-周瑞宏於台北慈場線上整體帶領。

揮最大值，就是大，也就是天命——天命之謂性，發揮靈性；「愛」就是做自己心目中最理想的自己；「光」，就是放出生命的光華、光彩、光亮、光明。⁵²大愛光就是自己這個生命裡面最優質、最想要成為的那種樣子；最美、最好、最無懈可擊、最希望永遠那樣的，那個成分就是大愛光。

自己的靈性想要成就圓滿的道路，想成為一個永恆、完整、最理想的型態的道路，這就是「大愛光道路」。故「大愛光道路」就在自己裡面，代表靈性圓滿，讓靈性展現無限光華、無限發揮，讓靈性層次無盡提高、讓靈性的能力無比擴大的道路。

修大愛光則是修能靈活自如的操控生命電池的開關，使生命手電筒功能全備，能放出生命中理想的光華。不會因為內在想放某種光，但偏偏外殼不太行；或外殼好好的，裡面光不足；或是裡面也有光，但是一下找不到開關了；或找到了開關，沒力氣開那個開關。總而言之就是讓自己的靈性做主人，讓靈性發揮光華與光彩。

二、光慈場

和氣大愛所有靈性成長法的修煉操作，都是為了讓自身接上光慈場，得到光慈場的護持，使生命自然能了悟明白，看懂自身的問題點，生出改變自己生命模式的意願，而有能力透過心法、功法操作，轉換生命模式和層次，得以改變生命。

什麼是光慈場呢？在和氣大愛，有大愛光慈場——周瑞宏說：「就是古聖先賢對地球的慈心、悲願，所累積、凝聚而成的慈悲大能場。此脈落根植於中華文化「天人合一」的思想以及靈性的概念，接上光慈場的其中一個特質就是慈悲、溫暖與希望。」⁵³換句話說，古聖先賢對地球、對世人的愛，會凝聚在虛空中，若

⁵² 參閱，周瑞宏，《九宮格體、五大母體、七年玉成體@大愛光》，〈九宮格中定格——大愛光就是生命理想之路〉，2016.02.11-17 新年七日進入大愛光班，桃園慈場，頁 75。

⁵³ 和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛-和氣大愛簡介，頁 13，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

我們學習他們的精神，讓自己進入此無條件、無分別大愛中，就是跟生命源頭連接上，生命進入你我無分別、一整體狀況，就可以達到天人合一境界。

關於光慈場概念？周瑞宏用更淺顯易懂兩個概念比喻說：

就是冷氣房、空調房，譬如夏天，到一個屋子裡，很熱！一開空調，就涼了；冬天，就暖了，這就是空調房。所以，每個人能夠接上大愛光慈場，被這個光慈場籠罩的時候，身心靈就得到照顧了……擁有了光慈場，就好像隨身帶著一個空調房，有需要的時候，開關一開，人就很舒服；而這個效應可以大到——從任何一個生命的開始，到臨終關懷，到往生祝福，都可以看到他的變化。⁵⁴

所以當我們接上光慈場，時時在光慈場中，自然像冷氣房、暖氣房一進入就冷氣及暖氣充滿全身細胞，整個被壟罩住；同時也會生出對守護生命的渴望，也就是心愿；能給予生命溫暖、守護的能量；對生命及所有人事境，亦懷抱著希望。換言之，每一位生命願意進到此空間，慈悲、溫暖及希望光明正向的能量會充滿對方，自然能慈化每一位進來此空間的生命。

三、轉換頻率

和氣大愛所有靈性成長法共同的重點，是透過大愛光法的操作，與光慈場連接，轉換生命的頻率，並轉變身心靈狀態。而如何解套周瑞宏說：「解套之法的核心就是轉換生命的軌道，而轉換軌道必須基於一種力量，這個力量就是覺醒的力量。」⁵⁵什麼是覺醒？先從自覺開始，覺察自己一舉手、一投足、起心動念、愛恨情仇、愛惡欲，不要被人生各種各樣的煩惱迷亂了心智，而假戲真做，需在日常生活中時時保持覺醒；也就是讓自己可以脫離肉體、靈魂的限制，即所謂的宿命引力，如此醒過來，才可以轉換生命的頻率。

⁵⁴ 參閱，周瑞宏，《路》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 34-35。

⁵⁵ 參閱，周瑞宏，《識透生命真相》，台北：和氣大愛文化事業，2011，頁 82。

每一個生命都有自己的模式，當真正醒過來，才願意看懂自己生命的實相，從被動者變成主動者，也就是收回自己生命主導權，記得有次被做大愛手時，對方帶著一種很特別的頻率，一開始可以覺知是先進入我的頻率中，跟我融和後，接著就進入輕柔、和緩、高振動頻率，當下自己知道這是靈性頻率，在此狀態下跟對方與萬事萬物達到天人合一，此時生命是在高覺醒狀態，所以生命的振動頻率改了，人就會醒；醒了之後，振動頻率也會改變。

貳、運作模式

和氣大愛靈性成長法的運作模式，可以採用個人操練、夥伴對煉或團隊操練等三種。

一、個人操練部份

可以達到照顧身心靈功效的方法有：立如松、大愛手、清理慈場、發大愛祝福心念等。當然前述這些操練法，也可以由夥伴或團隊一起進行。以下先介紹立如松、大愛手、清理慈場等個人就能進行的成長法：

（一）立如松：

立如松顧名思義一直立如松，「松」又同音「鬆」，形成光通路光軸，接通人在天地間頂立的靈明正氣，讓人直立又放鬆，鍛鍊通天貫地、直立的能量型態且讓自己生命主軸確立，及顯現身體、靈魂層上負面能量堵塞不通、扭曲變形實況，並能將這些負面能量及散亂在人事境物上心念、靈光回收在中軸來。立如松帶我們回到生命核心，也就是回到生命沒有沾染變造過的原始純真型態，就能接上自己的天地心和天地命⁵⁶，清楚自己生命及掌握自己的起心動念；若站得住，就

⁵⁶ 天心：對生命境界的最高嚮往；地心對地球人間願做的最大貢獻；天命是來這個地球人間的心願使命，是先天賦予的任務；地命就是配備能實踐天命的力量。周瑞宏，《大愛光入門班》，〈立如松「歸中而化」的法理和法益〉，2008年1月19~25日，桃園慈場，頁32。

不會被慣性拉走，就能守住自己的根本。每天立如松可以讓我們檢視自己每天的能量狀況，是否符合光明正向靈性狀態，就是每天把光灌足。立如松是一種能量型態、生命型態、生命本質的一種素質，也是引領進入內在靈性的直接法，任何人只有有心，便能經由此法的引領進入內在，覓得靈性道路，而得生命的自在。⁵⁷

（二）大愛手

和氣大愛服務人群的一種法，被做大愛手有感動後，會生出渴望助人心願，接上大愛光慈場賦予能夠和別的生命完全相通，每幫一位生命做大愛手生命就更開闊；大愛手同時也是撫慰靈魂的手。做大愛手時自身是個導體，對方的病或負面並不會到自己身上，透過自身接上光慈場，把光傳給對方，雙方一同進入靈性頻道，喚醒及連接對方靈性，讓自身靈性產生療癒、轉化作用。⁵⁸

大愛手手勢是能量指令符號，讓大愛光能夠流通的軌道及傳送的路徑，讓你進入核心，手勢流程越精準及抱持心念越莊重、專注、尊敬，流通傳送的光越大量，能量更密度，就更能發揮大愛手的無限神奇效用；也就是把自己完全忘掉，無所求，跟對方融為一整體，自然一切自動完成，自動會到對方需要的部位調理、補光。⁵⁹

（三）清理慈場

一種清理身心靈塵垢的法，也是清理靈體，藉由修持禁語，專心一意打掃環境的過程⁶⁰，從內在真心一意地想讓周遭環境中的塵垢都轉化為光亮，也就是「遍塵光」。主要用意是透過清理外在環境，也想著清理自己內在的生命空間，清理

⁵⁷ 參閱，周瑞宏，《大愛光入門班》，〈立如松接法認知〉、〈立如松的法理和法益〉、〈立如松「歸中而化」的法理和法益〉，2008年1月19~25日，桃園慈場，頁19-33。

⁵⁸ 參閱，周瑞宏，《大愛光入門班》，〈傳光人的本質〉、〈大愛手的本質〉，2008年1月19~25日，桃園慈場，頁38-42。

⁵⁹ 參閱，周瑞宏，《大愛光入門班》，〈大愛手法理—手法、流程的本質〉，2008年1月19~25日，桃園慈場，頁43-45。

⁶⁰ 周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，P36。

自己生命深處的限制——阻擋生命光華發揮的那些障礙。同時，這也是鍛鍊願意服務的一種方法，擦地板雙腳跪地，則是操練願意屈膝，有姿態柔軟的意涵在其中；含有貼近大地之意，大地承載、包覆萬物，象徵效法其無限寬廣的包容心之意。

總之，和氣大愛的清理慈場蘊涵著生命深層的意涵，清理掉外在、內在一切污垢，讓生命被慈化，成為一個慈悲、善良、純淨的生命，不僅是一般的清理環境而已；而關鍵在於：是否真心願意，願意擦去生命中一切限制自己的障礙，讓自己成為一個光明正向的生命體。

（四）大愛祝福心念：

大愛祝福心念奇妙無比，這是連接大愛光的秘語，讓你隨時和宇宙中這個愛的大光源連接上。目前廣泛為所有在和氣大愛學習靈性成長的夥伴所使用，也是和氣大愛在校園推廣靈性教育的主軸方式之一。發大愛祝福心念的主要目的為連接天地宇宙間的正面能量，讓發大愛祝福心念的人能進入一種光明正向、寧靜、喜悅的靈性狀態，感受前所未有的靈明清淨。

發大愛祝福心念強調的是：所有生命一同用肉身、靈魂、靈性，三位一體（身、心、靈），再把自己擴大，專注於祝福全世界的每一個人、全宇宙的每一個生命，都能達到身體健康、心性光明、大愛圓滿這三項指標。

而我們的身體也需要大愛，全身每個細胞、每個分子，為什麼會有的地方不健康，就是因為缺了光和愛。我們就是要把光和愛傳給自己全身上下每個部位，傳給每一個生命、每個家庭，再擴及整個世界、整個宇宙。大愛祝福心念強調的是對所有生命抱持著尊敬、感謝與信心，並用平等心祝福所有生命。

（五）解讀訊息

解讀生命訊息之法由來，是源自於大愛光老師對內在探索的智慧和對生命關

懷的深心。依此軌道運作，就能反觀自照，脫離人事境牽扯、不由自主的生命模式，做自己生命的主人。從身心狀態認識自己、看懂生命。⁶¹周瑞宏中醫師行醫幾十年加上從小練功經驗整合後，透過從能量的角度和層次來看生命，也就是從自己的身體入手，身體上從頭到腳大大小小的病或狀況都在傳遞生命訊息，都在傳遞我們到底過得好不好？靈魂是如何設定、有什麼信念，才會造成身體上的疾病...等，也就是在告訴我們內外是否有合一，還有我們的肉體跟我們的靈魂、靈性是否契合，同時也在啟發我們的覺知力。⁶²

二、夥伴或團隊操練的部分

有一些靈性成長法的操作必須是透過夥伴兩兩隊操練，或是整團一起進行的。像是夥伴結盟法、光團大愛手、拍打功、身強體壯功等，就是打開頻寬，突破個人身心靈限制，從個人修煉進入夥伴或團隊的修煉。

（一）夥伴結盟法

自己一個人只是點，力量薄弱，自然會朝夥伴結盟，如此才能連線、生命擴大，往建立德體前進。因為夥伴結盟必須找到另外一位真正願意真修的人，共願彼此扶持，兩人可以核對、說真話、完全開放，可以把自己的感受說出來，這樣才可能推進度。結盟過程中會經歷顯真相、清洗、療癒、重整、更新，及提升，也就是蛻變，這過程就是化性的歷程，因為找夥伴要和合同心，怎麼跟另外一位同心跟和合，這是很難的事，這關係到彼此的信任度與開放度，到底自己的生命中打開了多少的光，相信光明百分比有多高，相信黑暗、陰暗負面的百分比有多高，這就是靈性成長的進度。所以夥伴結盟是一個重要的法，要護持彼此生命型

⁶¹ 和氣日用，《解讀生命訊息》商品描述，取自
<https://www.hochi-liv.com/products/%E8%A7%A3%E8%AE%80%E7%94%9F%E5%91%BD%E8%A8%8A%E6%81%AF>

⁶² 參閱，周瑞宏，《識透生命真相》，台北：和氣大愛文化事業，2011，頁 2-29。

態真正轉換，讓生命朝向光明培德體。⁶³

（二）拍打功

有一對一拍打或四柱體拍打功，是一種靈光補體，用意氣力愛光通，直接把光帶進來，能夠補身心這兩層，都會清理和補體，讓你的靈體能夠補足光，當光進來的時候，它就會修復靈體；另一個重點帶上三層七體的概念，所謂三層是上三層的法位，我們是七體的法位，所謂七體就是導師、導護、營運、服務、玉成、守護、法系等七體上三層，就是上三層是 21 個層次的體來補，所以你有這三層又帶上七體的概念，直接就是很大很大的護持，直接灌進來，快速清理；把障礙形成靈性層上身心靈結構體上的負面能量解掉、清掉、消掉。而他清理的就是身心兩層，包括靈魂層、肉體層，你有了這個概念，你知道不是一個人拍，一個人在打，而是有這麼大的法脈資源在護持，這就是大愛光之法建構最特殊的地方。

（三）九宮格

九宮格是新生命建構的工程圖，除了盤點，更重要是展望、規劃，如何用九宮格做生命藍圖的規劃。為什麼叫九宮格？周瑞宏說：「九代表生命的九心，亦即從天心到地心，加上人部七心—頂心、靈光團、喉輪、靈心團、靈氣團、會陰、底心，七心(七星)就是北斗七星代表生命的方向，也就是志節之意，也就是格。宮就是居住的空間、宮殿，也是供奉供養的意思。每一格都是生命的空間，也都是通路，意涵深遠。」⁶⁴九宮格包含三道流程：第一道修身、修煉、地部—身、心、靈，第二道齊家、職能（行愿）、人部—人、事、境，第三道治國、善果（產出）、天部—金錢、關係、時間。這九格要同步拉上來，但在第一時間要確定自己目標，自

⁶³ 參閱，周瑞宏，〈法脈弟子培德起修（二）〉，2016.07.09-EIP 大愛光老師專欄-大愛光老師口述語音指引，〈夥伴為鏡鑑真相紀錄為史明道路（一）〉，2016.12.06-晨光玉成-大愛光老師於桃園慈場線上整體帶領。

⁶⁴ 周瑞宏，2015.09.19 一心向內靈性通路初階班 2-4，桃園慈場。

己真正需求是什麼？先坦承，直接曝光，自己願意承認，開口就開了，心念再一設定下去，光就會進到那裏去。⁶⁵

若首先從「人」將生命光水位拉上來，遇到的好人、善人、貴人會增加。「事」這格拉高，做什麼事都順利、遇到的都是好事，很多好事自然發生在身上，譬如我剛接觸和氣大愛靈性被開啟，整個生命重塑，思維、想法、作法完全是一個全新的自己，當月就中兩張發票，這是我從來沒有過的經驗，更神奇的是這兩張是在同一地方開的發票、不同月同一日，且中同樣號碼，只是一張多中一個或兩個號碼，金額是四萬元及一千元；而「境」就是機運，水位拉上來會越來越好運，如到一個地方，自然會有停車位。接著到第三道「金錢」水位要拉高，最重要格要提高，第一步就是脫離窮困，讓自己對金錢覺得很輕鬆，也就是歸零，接著第二步豐足喜樂，第三步自由運用，這也是到了你的錢可以去做你想做的事，這一格水位提高跟你的愿有關，若你想成為有所作為的人，自然資源就會被打開。「關係」上就會有結緣力、親和力、結盟力。「時間」越來越會掌握及精準，空出很多時間，用更輕鬆方式達到更大效果。⁶⁶後面這三格是資源及產出部分，若愿更大，資源自然更多，但需要前面兩道流程走過。

第一道身心靈又各可分成三項，身—體態、體能、體質。心—心態、心能、心質。靈—靈態、靈能、靈質。體態是指身體外貌、外相；體能就是活力，體質身體本質，就是結構、素質、反應。心態即個人認知、價值觀、觀念、態度、信念；心能就是動力；心質就是心性、性格，包括反應、起心動念等。靈態就是你是哪一種靈？同等靈、進化靈、高等靈，還是缺靈、殘靈、散靈；靈能就是有上進心、積極改變、成長嚮往心；靈質就是德，就是光，也就是元素。⁶⁷

⁶⁵ 參閱，周瑞宏，《路》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 150-163。

⁶⁶ 參閱，周瑞宏，《九宮格體、五大母體、七年玉成體@大愛光》，〈靈性通路九宮格之意涵〉，2016.02.11-17 新年七日進入大愛光班，桃園慈場，頁 51-61。

⁶⁷ 同註 80

要達到九宮格新生命建構指標及處方如下：身體指標要達到「美」；心要修就是「淨」；靈是「純」；而人事境指標，一樣各一個字，人需「和」，事是「通」，境是「順」；而金錢關係時間這三項指標，金錢要能「自主」，關係則能「自由」，時間能「自在」。至於這九格處方依序為：身要「活」、心要有「愛」、靈充滿「光」；人要提高「服務」、事要「關懷」、境投入「法系」；金錢需「財施」、關係需「無畏施」、時間需作「法施」，其實第三道金錢關係時間是天部，也就是功德，只要你去，上天自然會給大家，不用去求，金錢關係時間自會來到你身上，這就是迴路。⁶⁸

第一道身心靈是身為人的一個基礎，也是基本盤，也就是宿命，要到第二道人事境去看，到底自己改變多少？周遭人怎麼看你？就是您的待人處事、在環境中有何不同？所以人事境這一條是生命大幅改變、翻轉的通路及入口，因為這地方是人部。大愛光道路是要修煉、行愿一起來，地部是基本，而修煉目的是為了做更大的服務、關懷、及付出，若重點對焦在人部，整個人部就會通，故第一道身心靈地部屬於玉成之路，而第二道人事境就是生命的通路，第三道金錢關係時間則是一條奉獻布施之路⁶⁹，需在九宮格中定格，接受玉成，才能朝向生命理想之路前進。以下九宮格彙整說明如表 2-2：

⁶⁸ 參閱，周瑞宏，《九宮格體、五大母體、七年玉成體@大愛光》，〈九宮格—新生命建構的工程圖〉，2016.02.11-17 新年七日進入大愛光班，桃園慈場，頁 62-72。

⁶⁹ 同註 82

表 2-2 九宮格~新生命建構工程圖

地部 修煉 玉成(宿命)	身 指標：美 處方：活	心 指標：淨 處方：愛	靈 指標：純 處方：光
人部 行愿/實作 生命通路	人 指標：和 處方：服務	事 指標：通 處方：關懷	境 指標：順 處方：法系
天部 善果 奉獻布施(功德)	金錢 指標：自主 處方：財施	關係 指標：自由 處方：無畏施	時間 指標：自在 處方：法施

資料來源：本研究整理(周瑞宏，2016)

參、大愛光道路

靈性成長法的操練是為了讓生命靈性開啟，而靈性開啟的目的是讓自己可以展現生命的光華。為何生命得以展現光華，則又來自解除對自我的設限，打開自我的限制。自我限制來自於身體、靈魂上的誤區，透過大愛光的功法及心法讓生命接上大愛光慈場，能改變自己的頻率，從急躁、擔心、害怕、較量、對抗等狀態，進入一種寧靜、安祥的靈性層狀態；當狀態改變了，慢慢就能把對身體、靈魂的限制打開，讓靈性作主，走出屬於自己的大愛光道路。

而這條大愛光道路，是一條「0、1、中」的道路。「0」就是接上光慈場，形成母體，開始守護生命；「1」即是建立功體、法體，把軸煉出來；「中」則是和氣大愛精神理念，要明理。因此，和氣大愛所有靈性成長法，所有心法、功法的

操練，都是為了讓生命接上光慈場、建立功體法體和明理懂法。有了 0、1、中這三項，就能走通這條大愛光道路。

肆、靈魂人物

在生命靈性成長過程中，有兩個不可或缺的靈魂人物，一個是夥伴，另一個是導師。夥伴，是生命頻寬擴大最先遇到的靈魂人物，是一個守護、照看自己的人，幫助自己推進修心化性進度的重要人物。靈性導師，是看懂你、帶領你，有能力幫助你的人，幫助你成為你心目中最理想的自己；也是護持你讓你成功，讓你圓滿，讓你的光明本質能夠流露，讓你的生命發揮最大值的人；而不是要求你，幫你打分數啊；靈性導師是教你如何評鑑自己，如何從自己的現況中再突破。

這兩位是靈性成長道路上，不可或缺的兩位靈魂人物，也是靈性成長的重要指標，顯示一個生命開放的程度，也就是靈性開啟的進度與水位。

第三章 和氣大愛靈性教育實踐

承第二章對於和氣大愛的介紹，本章聚焦於探討和氣大愛靈性教育的實踐，在探討靈性教育前，必先釐清靈性的定義與範疇。Jarvis（2001）認為靈性是關於生命本身也是人類追尋自己「存在」的深層經驗。Miller 在「生命教育：推動學校的靈性課程」一書中，定義靈性為「維持生命所必須的重要能源」，能賦予生命的目的與意義。¹故第一節先討論靈性的意涵，接著第二節探討靈性教育，第三節則是和氣大愛靈性教育與實踐之道。

第一節 靈性意涵

壹、靈性的概念

「靈」是人的本質，而靈性卻是一個充滿了奧秘、主觀與個別性，因此很難對「靈性」下一個完整的定義（Martsolf&Mickley, 1998；McSherry& Draper, 1998; Moore, Kloos& Rasmussen, 2001）。從字義上來看，靈性「spirituality」源自於拉丁文字根「spiritus」，英語的 spirit，有心、靈魂、精神、活力、力氣等意思，最初是精氣之意（舊約聖經中，神按照自己的形象造人，向亞當的鼻子裏吹入了氣息，而成為有靈的活人，【創世紀】二、6）²。研究者參考李慧菁（2004）的研究，將有關靈性的定義整理如表 3-1：

¹ 張淑美主譯(2007)，Miller, J.P. 著(2000)，《生命教育—推動學校的靈性課程》，台北：學富出版社。

² 張淑美，〈生命與教育的雙修並練-靈性教育的理念與實踐〉，《98 年度生命教育議題深究與融入教學》。高雄：圓照寺九華圖書社，P119。

表 3-1 靈性定義

學者/ 年代	靈性的定義
Frankl(1968)	有「自由」與「責任」的元素，使人以超越生理的層次。
Maslow(1969)	屬於自我超越的層次，包含了高峰經驗，如欣賞名畫，親近大自然時所經歷到的深入或忘我的境界，協助他人達成自我實現等等（引自李安德，1992）。
Stoll,Stallwood (1975)	使人知道自己為什麼活著，是最深層、最重要。其影響到社會、心理甚至生理層面，促進了個體內在和諧與平靜。
O'Brien (1982)	是超越物質，思想終極目的與價值。
Banks, Poehler, &Russell (1984)	靈性是與生俱來的，能統合個人的力量；靈性是一種生命的意義，協助個人獲得成就感；靈性是人與人之間共通的結合力量，包括與神的聯繫；靈性是個人的感受力和信念，以及對超自然和無形力量的認知和看法。
Watson (1985)	是人的本質，是一種內在的力量或能量，促使人擁有高度的自我覺醒和意識，使人達成自我超越。
Hay (1989)	透過自我超越，體會到人生意義和價值，達到自我關係，人際關係，人神關係和諧過程。
Hoshiko (1993)	表現在過去、現在和未來的時間主軸內，人與自己、自己與他人、自己與環境、自己與至高者之間的關係，呈現出關係連結的強弱、親善或敵意。
Speck (1998)	在某一生活經驗中，思考存在的意義。

資料來源：修改自李慧菁（2004）

此外，靈性關懷大師 John P. Miller 也是國際著名的全人教育先驅對靈性的看法：首先，認為靈魂（sou）連結自我（ego）與靈性（spirit）。自我意識指已社會化的部分，從小別人互動過程中不斷界定自我，而逐漸演化出的我。靈性則是內在的神聖本質，我們超越時空的一部分。透過靈性，可以體驗到與神性（如婆羅門、上帝、道...）合一。靈性具有提升與卓越的特質內在的靈性有時稱之為阿達瑪(印度教)、佛性或大我。簡言之，靈性招呼我們向上仰望高天。³

靈性連結自我與靈性，摩爾評論道：「靈魂，總是向內心牽引著，進行冥思以及尋求更多虛幻、奧秘的陰間體驗。」透過靈魂，我們把人性與神性連結。若太強調靈性會喪失日常生活中人性本能；反之，過度注重人性本能，會使生命集中凡塵俗務上，人性與神性透過靈魂來連結。故人性與神性連結關係以表 3-2 呈現出來：⁴

表 3-2 人性與神性連結關係

空間時間焦點	
自我(Ego)	視物體為個別分開的客觀的時間控制
靈魂(Soul)	視為多樣性與整體主觀的時間愛
靈性(Spirit)	視為整體與關聯性超時間合而為一

資料來源：生命教育—推動學校的靈性課程（張淑美譯，2007）

洪櫻純（2009）以整合、意義、連結、超越等觀點分述靈性的定義，認為靈性是「個體內在統合的力量」、個人的「人生哲學觀」、「終極關懷」，具有「自我

³ 參閱，張淑美主譯，Miller, J.P. 著(2000)，《生命教育—推動學校的靈性課程》，台北：學富出版社，2007，P36-37。

⁴ 同註 86

統整、自我超越、生命意義探索及與他人、宇宙連結的特色。」⁵孫效智所謂「靈性」是指人靈明不昧的精神特性，它使人不但能運用理性與感性去察覺及認識外在的世界，還能對自我的理性、經驗與心理狀態進行自我察覺。⁶

中國思想家及大智慧者老子云：「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物，吾不知其名，強名曰道。」道者；理也；路也，萬事萬物都是道所育化出來的，它是大宇宙的真理、本源。賦予人身上為「本性、良心」。佛教稱為「菩提自性」；道教為「谷神」；儒家謂之「良心」，雖名稱不一，總而言之即是性理；而《中庸》云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教」。天指理天，性是人的靈性，靈性即是良心。孔子傳道給曾子時，說：「吾道一以貫之」。孟子云：「天下溺，援之以道。」故人跟道是不可分離的，離開了道，就不是一個人。《中庸》云：「道也者，不可須臾離也，可離，非道也。」道為人類所依循之生命準繩。⁷

而周瑞宏對靈性的定義：

靈魂裡面還包著一層最重要的東西，就叫它靈性，所以我們中國性善、性惡之說，也爭執了幾千年，根結就在於這裡。靈性是一個至善、光明的本體，圓融無礙，這就是我們的本性，又稱為佛性、神性。不同宗教用不同的名字，目的都是為了找尋這個——發現自己的靈性；而我剛才說的大愛光，就是我們裡面這個光體，其實講的都是一樣的，因為他本來就是一個光。⁸

和氣大愛周瑞宏主張人有三個部分，這讓我們知道除了看得到、摸得到、感

⁵ 洪櫻純，老人靈性健康之開展與模式探詢。臺灣師範大學社會教育學系，博士論文，台北，2009。

⁶ 孫效智（2014）。第十屆生命教育學術研討會-人的培育：以生命教育翻轉教育。專題演講：生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。21-38。

⁷ 參閱，陳正夫，〈道之探討〉，《美國全真通訊》，2013，取自 <http://www.greattao.org/monthly/July2013.pdf>。〈對道的認識〉，《道本1家親》，2013，取自 <http://blog.udn.com/sincere20130520/7652753>

⁸ 周瑞宏，《識透生命真相》，台北：和氣大愛文化事業，2011，頁15-16。

受得到的身體層外、還有靈魂層及最裡面的靈性層，一般人聽到靈魂會怕怕地，因為都跟鬼魂混在一起，平常不會多想靈魂是何物，可是等到自己、家人或親人要往生時，就會很嚴肅思考人將往何處去？擔心去處。而我們有時在緊急狀況會有一些超乎常理的事發生，如常聽聞發生火災時，有人把家中的冰箱或很重的物品搬出來，事後再請他搬動，已無法做到等，這顯示他超越平常的極限，為何能如此，是什麼力量？至於孟子「性善說」、荀子「性惡說」，研究者認為他們是站在不同的層次來講，以周瑞宏及 Watson 對靈性的定義，靈性是至善、光明本體，是一種內在的力量或能量，故認為孟子是站在靈性層來講，主張人都是性善、光明的；而荀子則站在靈魂層次，因為靈魂層是兩次元，對與錯、愛與恨、黑與白...，根據周瑞宏他認為靈體是有善惡對待的，它是一個紀錄器；而靈性則是至善體—至善光明的本體，是本無污染、本無沾著、本自清淨的一個光明體，⁹也就是佛性及神性，才有此性善說及性惡說。

因此，靈性內涵是多元且豐富的，也可以說靈性表現於「人與自己」、「人與自然環境」、「人與他人」和「人與信仰（神）」間的內在和諧與共融關係，並發展出想法與行為表現，且由其中發現生命的意義與價值，並追尋超越自我。從內在生命層面來說：靈性是統合身心的力量，激發個人的生命意義與成就感，靈性可以成長，提昇生活品質，帶來生命的能量。從與外在世界的互動層面來說：靈性能與他人、宗教信仰、乃至宇宙萬物之間緊密聯繫，也可藉由內在生命的往外聯繫與延伸，更加體會個人的生命意義與價值。¹⁰總之，靈性是人的核心內涵，是意義與目的的來源。靈性未能開展，就失去了精神與活力，也失去了生命的方向，更可能失去個體的健康。

和氣大愛強調生命到達靈性層次時，是超然、客觀、中立、平等的，會以公

⁹ 周瑞宏，《識透生命真相》，台北：和氣大愛文化事業，2011，頁 166。

¹⁰ 張淑美、陳慧姿，《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，2008，7，89-137。

心看待自己和他人。不帶任何自我意識地、客觀看待自己，超越自己固有的執著。而能看到真正的自己，看到自己的生命如何被設定的心念所影響，身體又是如何受心念影響。所以，身心靈是三位一體，互相影響的。

貳、靈性的內涵與特性

一、靈性內涵

有關靈性的內涵，茲以人與自己、人與他人、人與大自然、人與信仰(神)的關係，分別敘述如下：

(一) 人與自己的關係

Chao 認為人與自己共融關係是指認識自己，規範自己，超越自己，並與自己和解，獲得內在的平安。吳靖國也提到人與自己共融中的生命意義之需求，乃是賦予的個人的生命意義。而 Baumeister 提出人若要覺得生命有意義，必需要滿足四個條件：第一個是目標、第二個是正當化、第三個是效能，以及自我價值。¹¹ 簡單來說，當認識自己、了解自己且對自己的生活設定目標，行為行使是正當的，並且肯定自我的價值，相信自己有能力去追求個人獨特的使命及目標時，個人才會感到生命更深層的意義。

那麼，如何具體賦予自己生命的意義呢？Frankl 認為可以透過「創造」、「體驗」及「接受」的態度，來發現或賦予人生的意義。「創造」是指個體找尋只要是自己認為是有意義的、值得的，願意花時間、精神及心思去完成，都屬於創造的範圍。人們以實現創造的價值，賦予生命的意義。「體驗」是指個體去經驗生命中美好事物所產生的價值，這種價值可以彰顯愛的意義。「接受」是指在個體

¹¹ 張利中，〈安寧照顧護理人員之靈性建構分析〉，第二屆現代生死學理論建構研討會。南華大學嘉義，2002。

處於非常困頓、惡劣的環境中，實現與體驗生命的意義時，仍然可以藉由承擔受苦，與面對命運來實現生命的意義與價值。¹²

而孔子云：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」《論語·顏淵》、「我欲仁，斯仁至矣。」「有能一日用其力於仁矣？我未見力不足者」《論語·里仁》，孔子心中的「仁」，是真實本來之「心性」，也是孟子的「良知」，中庸說的「誠」，就是「天命之謂性」的「心性」。孔子的仁道思想，以自己為根本，是倫理關係中能動的主體，個人道德價值和人格能否實現，「仁」能否獲得，不是來自上天，更不是依賴外在道德規範的強制力，而是自己反躬自省的「克己」來驗證及展現¹³，這是儒家以仁意涵及實踐來說明跟自己關係。

（二）人與他人的關係

人是群體的動物，無法離群索居，必然要在社會中與他人互動。也因人在社會中不斷的與人互動，從理解他人的角色和從互動中發現自我，使人可更清楚事情的重要性與意義。Frankl 也強調人與人之間共融的生命意義，是人有責任去創造愛的真締，感受痛苦之真正的意義與價值。Buber 更主張真實的人生是一種相遇，人必以存有來陳述「我－你」關係，使人生融於存有中。¹⁴也就是說，「我」的存有乃因相繫著「你」，因與「你」的相遇成就了「我」，也就是你我是互相依存、彼此互相影響及共融的。進一步來說，人與人之間便存在著因互動而來的需求，如尊重的需求、愛與隸屬的需求、人際需求等，以及各種互動的型態，如寬恕、安慰、同情、慈悲等。

孔子雖然把「仁」作為身為人的最高道德標準，但不局限於個人身上，更推

¹² 趙可式、沈錦惠譯，V. E. Frankl 著，〈活出意義來：從集中營說到存在主義〉，台北：光啟，2001。

¹³ 參閱，黃燕女，〈孔子人生哲學及其對生命教育的啟示〉，國民教育研究學報，第 23 期，2009，頁 192。

¹⁴ 陳維剛譯，M. Buber 著，《我與你》，台北：桂冠，1991。

及至他人及社會上。「泛愛眾，而親仁」《論語·學而》，則是仁之另一要義，「仁者」對別人不是姑息、溺愛，乃「愛仁以德」，目的在於使其成為有德行的人。因此，孔子還把「仁」理解為「忠」、「恕」¹⁵；朱熹在解釋「忠恕」時說：「盡己之謂忠，推己之謂恕。」又說：「或曰，中心之謂忠，如心為恕，於義亦通。」也就是將心比心，推己及人，能站在別人立場著眼；而人和他人關係最高展現為「己欲立而立人，己欲達而達人」《論語·雍也》，故此說明人類社會人與人相處的基本道德準則，而且對於促進當今世界的和平具有重要的意義。

（三）人與自然環境的關係

Koenig (1994) 認為生命意義反應在與自然共融的關係上，因為個人屬於自然環境的一份子，無論是高山、大海、花草樹木，都會讓個體感受彼此生命之連結。此外，大自然對人的情緒有著正面的幫助，可以促進健康，平撫情緒，減少壓力，增加創造力和能量。

Kahn 強調人與大自然融為一體，將使人的生命發展更具健全性。Frankl 也認為人與自然環境共融的關係中，體驗自然、經驗生命中美好事物所產生的價值，可彰顯愛的意義，例如有人藉由喜愛，進而飼養動物、接近大自然的美景、傾聽音樂、欣賞藝術等等來體驗生命的意義與價值。這種體驗是一種內心深受感動的情緒，是一種只能用心去體會的感受。¹⁶

人與自然環境的關係應是息息相關、孔子抱持和諧相通的，人不僅要取之自然，還要熱愛自然，保護自然。孔子云：「唯天為大，唯堯則之，」老子云：「人法地，地法天，天法道，道法自然」。儒道都認為效法天道便是人道之正途，例如天有好生之德，人便應有好善之心，而人道源於天道，故人應法天而為之。《易

¹⁵ 參閱，黃燕女，〈孔子人生哲學及其對生命教育的啟示〉，國民教育研究學報，第 23 期，2009，頁 193。

¹⁶ 趙可式、沈錦惠譯，V. E. Frankl 著，〈活出意義來：從集中營說到存在主義〉，台北：光啟，2001。

傳》說：「夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序」。天道與人道應相輔相成，互相協調。¹⁷與儒家思想如《中庸》所說的「贊天地之化育，則可以與天地參矣」和孟子說的「親親、仁民、愛物」等觀念都是互相吻合的。程顥云：「仁者以天地萬物為一體，莫非己也」，張載云：「民吾同胞，物吾與也」。儒家視宇宙為一大生命，人與天地萬物為一體。中國人均以「適應自然」為處世處事思想主導，認為人與自然可以相感相通，和諧相處，這份與自然「天人同體」之情，正好突顯中國人的仁厚的文化與和平的性格。¹⁸

（四）人與信仰（神）的關係

人們總是藉由人生的體驗來發現生命的有限，所以人們在自己的生命中，會參與一些宗教活動，找尋不被時間與空間限制的答案，因而產生宗教信仰，以滿足心中需求。宗教信仰為人類描繪出永恆的圖像，人具有邏輯思維能力，自然展現於尋求因果關係上，以串聯生活事件。在賦予意義後，始能找出個體的定位，此時人為器，以持續生命的進行。此可視為人安身立命之道，也就是個體面對生活事件反應的基準點。若缺此「道」，生活終會脫序，甚而懷疑自身存在的價值。¹⁹也就是說，人類是可以透過宗教信仰發展靈性的。

「天曰神」，又曰：「神者，天地之本，而為萬物之始也。」中國天人合一的哲學思想，不包括宗教信仰，但也沒有反對宗教信仰，隱藏著對「上天」信仰的觀念，卻不顯露出來，所講的對象乃是「人」，中國人常認為天即在人之中，理即在事之中，道即在器之中²⁰，故聖人本是凡人做，孔子所領悟的天，是貫通天人之間的仁體實踐，孔子重實踐，仁德的形成在日常生活中實踐而獲得。透過仁的修養與實踐，則可「上下與天地同流」，合助天地化育萬物之功，《中庸》提

¹⁷ 參閱，壹讀，〈天人之學的主要內容與現代意義〉，2016，取自 <https://read01.com/kkn76a.html>。

¹⁸ 參閱，〈中國人與自然觀〉，取自 <http://www.fed.cuhk.edu.hk/youngwriter/chinesec/caa5-56.htm>。

¹⁹ 關永中，〈愛與死亡—與馬塞爾懇談〉，哲學雜誌，8，1994，117-142。

²⁰ 參閱，〈天人合一〉，中華百科全書，取自 <http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia/data.asp?id=1370>

到：唯天下至誠，為能盡其性；能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。是承認了「天」的存在，亦即承認了「神」的存在。²¹這正是中國哲學所謂天人合一思想的真諦。

總結上述四個層面的共融關係可知，人與自己是指認識自己、紀律自己、超越自己，並與自己和解，並了解苦難的意義，創造生命的意義；在人與他人，主要是以尊重、愛與隸屬、學習、人際和睦、教育的機會、經濟、友情、社會互動、家庭和諧、寬恕、安慰、尊重、同情、慈悲等關係；而人與自然環境，說明自然環境與人的生命連結，可透過藝術欣賞、音樂等，感受與自然環境共融。在人與信仰則可透過宗教信仰了解其生命觀。

二、靈性特性

人是一個整體，在透過身、心、靈發展的同時，會不斷地探索其間密切且錯綜複雜的關係。人也可以透過自我超越、生命意義與價值，探討與天(神)、人、大自然、自己之間的共融等，進而開展靈性。Mahoney 與 Graci 調查發現，約 80-90% 的學者們認為靈性中包含了愛、憐憫與寬恕，宗教上也提出信、望、愛的信念。研究者綜合文獻探討，提出靈性的特性包括愛、寬恕、信心和希望，茲分述如下：

(一) 愛

人性中有「愛」的渴望，而「愛」與「被愛」則是人與他人和神之間的「連結感」及「歸屬感」之根源。愛也可以使人感到有價值與尊嚴及歸屬感，缺乏愛的人容易產生寂寞與疏離感。²²。High-field 認為「愛」的需求可使人感受到生命是有意義及價值，勇於負責的活下去，使生命富有創造性。Marcel 主張愛超越

²¹ 同註 98

²² 參閱，楊克平，〈靈性層面之照護〉，《安寧與緩和療護學—概念與實務》，台北：偉華，2000，頁 507-532。

了主客觀的對立，是一個互為主體的情境，愛也超越了語言的隔閡、時空的阻隔和生離死別。²³當人們分享愛時，人們會再次重新整理生活事件的順序，重新定位所讚賞或輕視的，或一些不曾想過的問題。而且愛是誘人的，使人們可以自我超越，去愛家人，鄰舍或社區，使人的生活與死亡都富有意義。²⁴這裡的愛是指大愛，也是和氣大愛講的靈性之愛，愛是療癒一切的根源，發揮到極致且不段擴大，就能進到靈性。

（二）寬恕

寬恕(forgiveness)意即「去釋放」、「去勾銷」、「去寬恕」也是「釋放」、「放過」、「踰越」。荷馬(Homer)認為釋放一詞，是指自己主動把一個人或一件事件，從法律上或實際控制上加以釋放並還其自由。簡言之，寬恕是指在不公義的事情上，超越負向的情感、認知或行為，並能正向的去面對造成傷害的人，其對象包含了自己與他人。²⁵

Rye 和 Pargament 認為在宗教上「寬恕」是被神聖化的，因而有「寬恕」與「成聖」間的連結，使人們有勇氣選擇以「寬恕」的主動態度去面對所受到的傷害。透過人與神共融關係中的寬恕，使人與人之間的關係和對自我價值的認定聖化，提供了令人信服的寬恕動機。²⁶進一步來說，當人在天人之間，靈性開啟了，所產生的不只是和信仰共融關係的改變，而是一個人整體性靈性成長，而人們與信仰(神)、與人、與大自然、與自己之間的共融關係上，所帶來的更是一個整體性的成長。

（三）信心

²³ 關永中，〈愛與死亡—與馬塞爾懇談〉，哲學雜誌，8，1994，117-142。

²⁴ Dunne, T. (2001). Spiritual care at the end of life. The Hastings Center Report, 31 (2), 23.

²⁵ 關永中，〈愛恨與死亡——一個現代哲學家的探索〉，台北市：台灣商務 2002。

²⁶ 李慧菁，〈癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊〉，國立成功大學護理學研究所碩士論文，未出版，台南，2004。

Lonergan 認為信、望、愛不僅只是宗教上的信念，也是靈性所呈現出一種自我超越性。超越型的愛促使我們對自己的信念有信心，引領人們的心去看見更深遠的意義與價值。信心（faith）使人們對未來的景況或事物所抱持的信念深信不疑²⁷。

信任的一般模式為主體會透過職責、角色或資訊等訊息，對客體行為產生預期性的意念。²⁸在人與人之間的信任可以增加合作的趨力，使人們在群體中有歸屬感。一個彼此信任的團體，可以使人有感同感、彼此分享、關心和合作，進而獲得生活的安適感。²⁹

Aden 將信心從嬰兒期至老年期分為八個成長階段，分別為信任、勇氣、順從、承認、認同、交托、無條件付出與無條件領受。³⁰雖然信心歷程應不受年齡層的限制，而是在人與人、人與神（天）、人與自己的靈性共融層次中，依不同程度的共融關係，出現不同的信心狀態。在嬰兒期到老年期八個階段的順序上，難以劃分界線與進展歷程，但可確知無條件的付出與領受，應為信心成長中的最終成果。

（四）希望

Frankl 發現人在經歷痛苦和死亡的過程，會因有「希望」（hope）而接受肉體上的痛苦，且在痛苦中的成長。痛苦是生命中的一種恩寵，在生命中有著重大的意義，那就是痛苦中存有希望。Alexandra 認為人生是經歷許多失落、分離等事情，這是人生最基本的部份。但是人會試圖用忙碌去避免傷痛與失落，認為可藉此封閉及保護心靈。然而這些失落傷害我們的內心、破壞與鈍化人的內心；另

²⁷ Dunne, T. (2001). Spiritual care at the end of life. *The Hastings Center Report*, 31 (2), 23.

²⁸ Jones, A. J. I. (2002). On the concept of trust. *Decision Support System*, 33, 225-232.

²⁹ Craighead, W. E., & Nemeroff, C. B. (2001). Trust. In *The Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science* (Vol.4, pp.1715-1717). New York : John Wiley & Sons.

³⁰ Carson, V. B. (1997). Spiritual care: The needs of the caregiver. *Seminars in Oncology Nursing*, 13(4), 271- 271.

外約翰·歐唐納修認為失落清除了舊的，也造了新的空間，因為失落過後，又有了新希望。³¹ Nowotny 認為「希望」包含有對自己的人生有信心，肯定自己的人際關係的能力；擁有未來的世界，生命結束是另一個生命的開始，所以有天人合一的精神信仰；自我內心的信念可承受生命和創造生命中的挫折，因為懷有希望者常持肯定與樂觀態度；缺乏希望者將會顯示消極與沮喪。³²

綜合以上的分析，愛、寬恕、信心、希望等是常被提的靈性特性。而研究者認為靈性特性是一個不斷尋求自我之超越與整合過程，受到自身對永恆的生命意義與價值之信念所引導，而迎向天人合一的境界。然而人們並非一直不斷的追求自我超越，有些時候人們會出現刻意逃避自我超越的「約拿情結」³³（指超越逆境）。而個人對永恆生命意義與價值之信念的抉擇將受靈性豐沛與否所決定。

參、靈性狀態

靈性狀態的一個指標，因為人的靈性是屬於動態的、具有連續性，而且存在充沛與困擾之間所呈現的即是靈性狀態。靈性充沛屬於好的靈性狀態，所以個人內心的靈性表現，可驅動個人的靈性狀態，於生活當中影響個人的行為與表現。和氣大愛重視讓自己保持在靈性狀態，靈性狀態包含寧靜、安詳、柔和、光明、溫暖、喜悅和完全開放等七種層次內涵。但正因靈性抽象難測，所以本研究以學生是否能用公心客觀看待自己、並如實呈現，是否珍惜、相信自己，是否願意承擔責任、是否能奉獻自己為人服務等作為觀察的具體指標。

周瑞宏對於靈性狀態的描述如下：

³¹ 張淑美、吳慧敏(譯)、A. Kennedy 著，《生死一線牽—超越失落的關係重建》，台北：心理，2003。

³² 毛新春，《安寧與緩和療護學—概念與實務》，台北：偉華，2000。

³³ 約拿情結就是對成長的恐懼，它來源於心理動力學理論上的一個假設：“人不僅害怕失敗，也害怕成功。”是一種情緒狀態，並導致我們不敢去做自己能做得很好的事，甚至逃避發掘自己的潛力。在日常生活中，約拿情結可能表現為缺少上進心，或稱“偽愚”。馬斯洛說的“約拿情結”是指人們在從事一件偉大事業時往往會因缺乏自信而有一種畏懼的心理。MBA 智庫百科，取自 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E7%BA%A6%E6%8B%BF%E6%83%85%E7%BB%93>。

進入靈性通達的境地，我整個人一下就變得非常地超然、客觀，我有了一個全新的思維；而且有無限廣闊、浩瀚的思維空間，我可以用一個無限的觀點，來重新看待我自己的一切人事境，我突然發現我有無限大的智慧，可以供我運用。原來這就是萬事萬物本質的層次，就是所謂的靈性層；我進到靈性層就可以和萬事萬物的本質相通，所以能夠容易懂得萬事萬物的核心本質，從核心本質去瞭解，就容易懂得所有的一切。進到這裡之後，發現很多能力、功能被打開，智慧開始大開，身心靈快速變化。³⁴

從周瑞宏對於靈性狀態的描述，可知道他以超越人可理解的範圍，超乎平常一般人的思維來解釋，而是進入一種無我，與人、與萬物萬事相融相通，開啟大智慧、大能力。一般而言，靈性狀態可分為靈性充沛及靈性困擾兩種情形。靈性充沛包括共融、愛、感恩、放下、平安、寬恕、有意義、關懷他人、自我反省、自由、淨化、希望、充實、價值觀明確、順服死亡。靈性困擾包涵恨、分裂、荒謬、怨、混亂、自我中心、執著、復仇、反省他人、桎梏、絕望、價值觀混亂、罪污、貧瘠、奮戰。表 3-3 說明靈性狀態的連續線（趙可式,2002;李慧菁,2004），資料來源：修改自楊素華³⁵

表 3-3 靈性狀態的連續線

靈性狀態	靈性充沛	靈性困擾	靈性狀態
愛的表現	愛	恨	痛恨的表現
感恩的心	感恩	怨	怨恨的心

³⁴ 周瑞宏，〈「格」一是靈的層次提升關鍵〉，《九宮格體、五大母體、七年玉成體@大愛光》，桃園：和氣大愛文化事業 2016，頁 47。

³⁵ 楊素華，《老年人靈性狀態與靈性教育需求之研究》，國立高雄師範大學教育學所碩士論文，未出版，高雄，2006，P27。

放下解放	放下	執著	執著困頓
內心自由	自由	桎梏	內心束縛
內心淨化	淨化	罪惡	有罪惡感
與人共融	共融	分裂	與人分裂
平安舒適	平安	混亂	混亂干擾
寬恕待人	寬恕	復仇	復仇意念
充滿希望	希望	絕望	絕望無助
感受踏實	充實	貧瘠	心靈貧瘠
有意義感	有意義	荒謬	荒謬無意義
以利他為本位	關懷他人	自我中心	以自我為本位
自省檢討	自我反省	反省他人	歸咎別人
價值觀清晰明確	價值觀明確	價值觀混亂	價值觀混亂不清
接受並順服死亡	順服死亡	奮戰	與生命奮戰

資料來源：修改自楊素華（2007，27）

在沒有進到靈性空間前，思想是被限制的，很多事情想不通，因此有很多的煩惱及困擾，但一進到此境地發現甚麼都可以做，心中有著無比的信心，很多能力、功能被打開，且智慧大開，接著身心靈快速變化，覺得沒有自己做不到的事情，沒有甚麼是不懂、不通，任何事情，只要想去了解、想去做，很容易就可以懂及做成，這就是萬事萬物本質的層次，與萬事萬物本質相通，從核心本質去了解，就容易懂得所有的一切，這就是所謂靈性層。

總結來看，本研究所指的靈性是依大愛光老師所提及的：「靈性」是每個生命內在本自俱足的光明本質。意思是說，靈性是每個生命本來就有的光明、美好的核心本質，只是經歷生命各種生命流程後，原有的光明本質被遮障、掩蓋了。因此，和氣大愛以「啟發內在本質至善本質、圓滿生命進化地球」宗旨及「學習、善待、成全、圓滿」的核心價值來實施靈性教育，強調尊重每個生命的獨特性，每個生命都是光明。本研究根據和氣大愛對於靈性的假定來實踐靈性教育，以啟發內在至善的光明本質、不斷擴大靈性之愛為目標。換言之，研究者本著內在靈性本自具足，將內在的靈明本質光明美好的那點光及愛，不斷擴大，知道本來處，以達到天人合一。

第二節 靈性教育

本節將探討靈性教育的意涵、過程、實施方式，並針對國內實施靈性教育的現況等內容，一一討論與說明。

壹、靈性教育的意涵

靈性關懷大師 Thomas Moore 認為「教育」的本義在於「引出」、帶引出「原先已經存在的」。³⁶但長久以來，不管學校教育或家庭社會教育為何卻拼命往我們認為空白的心靈裡，塞進一些所謂的價值的東西？造成我們自己與孩子都陷在追趕與符應外在所謂的「科學與客觀」績效的迷思中，衍生出越來越多疑問與生命的空虛感。這種教育模式在邏輯上應稱為灌輸教育—強制填鴨，而非引出。

「靈性教育」(spiritual education)是把靈性帶入教育之中，讓教室與學校也成為一個有靈性的生命體，不論是師生之間、課程與教學，都是相互緊密締

³⁶ 參閱，張淑美主譯，Miller, J.P. 著(2000)，《生命教育—推動學校的靈性課程》，台北：學富出版社，2007，主譯者序。

結、充滿能量與活力。³⁷但是，靈性是抽象無形的，是人類與生俱來的，所以靈性可教嗎？方永泉曾提出靈性即便不具有蘇格拉底所講的知識的性質，仍然是可以教的。但是其教學方式卻未必是理性教學所適用的教學模式，而是如同 Thomas Moore 及 N. Noddings 所講的「關懷」或「關懷教學」模式。³⁸

進一步來說，一般傳統正規的教育，重視對專業的精通與成就，對學習之成效與標準皆有其規範；然而，靈性教育不同於傳統正規教育之處，在於我們無法確切掌握每個人靈性的狀態及成長，只能透過不同的學習方式，引導個體通往靈性成長之途徑，以求自身與他人、與世界之間的和諧關係。³⁹Bennet 和 Bennet 認為靈性教育就如同心靈相關的智力以及靈魂狀態提昇的過程，以增加自身之能力，產生有效能的思維與行動。⁴⁰English 曾提出靈性教育應包含下列三面向：⁴¹

1. 增強自我意識：了解自我最深層的渴望與需要。
2. 超越自我，關心自身以外的事物：瞭解任何事物皆是彼此相互依賴、關連的，因而超越自我，追求至高無價的意義與目標。
3. 不斷地架構意義與知識：意義的搜尋是植基於對日常生活的瞭解，而自己的未來是與其他人事物息息相關。

靈性教育相對也以靈性形成（spiritual formation）、靈性成長（spiritual growth）、靈性發展（spiritual development）等概念出現。靈性的形成、成長與發展並非一蹴可及，需要時間的累積、經驗的觸發、對生命意義及生活世界的概

³⁷ 張淑美等譯，Miller, J. P. 著，《生命教育：全人課程理論與實務》，台北：心理，2009。

³⁸ 方永泉，〈靈性可教嗎？—從靈性教學的特殊性看生命教育中的靈性教學問題〉，《Can Spirituality be Taught? 市北教育學刊》，2015，51，1-26。

³⁹ 參閱，張淑美主譯，Miller, J. P. 著(2000)，《生命教育—推動學校的靈性課程》，台北：學富出版社，2007。

⁴⁰ Bennet, A., and Bennet, D. (2007). The knowledge and knowing of spiritual learning. VINE: The Journal of Information and Knowledge Management Systems, 37(2), 150-168.

⁴¹ English, L. M. (2000). Spiritual dimensions of informal learning. In English, L. M. & Gillen, M. A. (Eds.), *New Directions for Adult and Continuing Education*, 85, 29-38.

念建構與解構，能可使靈性獲得開展。Miller 在靈性的形成上亦重視專注 (attention)、沉思 (contemplation)、憐憫 (compassion)、對於專業的尊崇 (awe) 與讚嘆 (wonder) 等靈性特性，因為靈性並非理性、制式化的訓練即可獲得學習，而是需要一顆柔軟與謙遜的心，才能真正看到內在世界，相信自己、認識自己，進而與外在世界作連結，不因所處之環境而壓抑自我。⁴²

Capeheart-Meningall 認為靈性發展應包含五個部份：1.探尋真實自我，真誠面對自己，促使個體對自我的認同；2.以不斷超越自己目前現況為核心；3.與自我、他人之間發展更強而有力的連結；4.導引出生命的意義、目的與方向；5.探究自我與至高無上的力量的關係。⁴³

值得提出說明的是，靈性的發展是以平日的生活經驗為基礎，透過靈性教育獲得開展。然而，生活經驗因人而異，靈性的需求與發展亦有所不同，靈性教育猶如拋磚引玉般，為靈性開展過程中重要且必備的元素，透過各式體驗、學習活動等，讓學習者有機會探索內在深處的自我，進而引發內心的激盪與共鳴。⁴⁴總之，靈性教育係為幫助學習者達到個體與自身、與人際、與社會、與自然 (宇宙) 的和諧，使其能更正向的看待自己的生命。⁴⁵因此和氣大愛靈性教育十分重視貼近自己、感受自己，從真實地覺察、觀照自己開始，然後誠實地面對自己，不論所看見的自己是光明美好的，或是陰暗負面的，都全然接納，中立、客觀地看待自己，不自責、不批判。

⁴² 同註 116

⁴³ Capeheart-Meningall (2005). Role of spirituality and spiritual development in student life outside the classroom. *New Directions for Teaching and Learning*, 104, p31-36.

⁴⁴ Wong, P. H. (2006). A conceptual investigation in to the possibility of spiritual education. *International Journal of Children's Spirituality*, 11(1), 73-85.

⁴⁵ Thomas, C.L., Cohen, H. L. (2006). Understanding spiritual meaning making with older adults. *Journal of Theory Construction & Testing*, 10, 65-70.

貳、靈性教育的過程

生命與教育沒有捷徑，我們必須把靈性帶進生命中的每個當下，時時刻刻帶進教育工作中，就像我們生命的全部一樣，靈性（spirituality in education）或靈性教育（spiritual education/soulful education）的過程歸納為三個蛻變與轉化的過程：放空與敞開（openness）、覺察（awareness）、整全（wholeness）（Glazer,1999,247-250）。⁴⁶

一、放空與敞開（openness）

靈性教育從放鬆及放空開始，把自己放鬆放空，對自己敞開、真實感覺我們的經驗與各種情緒、探尋自己的內在生命。過程中除了放鬆自己身體層，也必須真實地面對內在的各種情緒—恐懼、親密與脆弱等等，對各種恐懼與任何的驚奇敞開心靈。當我們能夠放鬆放空與敞開內在自我時，就開始與他人、與周遭環境產生互動交流。於是我們重新去接觸及建立我們的關係、我們的教室、學校與社區。

二、覺察（awareness）

能夠放空與敞開後，我們就可以全心全意付諸承諾，任何時候保持察覺：觀照與全心關懷；也是全心全意充滿好奇地投注在每個情境中。因為全然無私的放空與敞開心靈，加上時時保持察覺與清明的存在，讓我們可以用敞開、察覺與尊重出現在學生面前、善待眼前的每一個人，朝向培養完整目標前進。

三、完整（wholeness）

整全概念跟儒道思想「天人合一」不謀而合，透過前面兩個步驟，整全就開

⁴⁶ 張淑美，〈生命與教育的雙修並練-靈性教育的理念與實踐〉，《生命教育》，P123。

始在整全滋養了：透過突破各種方式讓原本被區隔開來的藩籬，重新連結為共融的關係，而造成「完整」，校園是滋養靈性，且讓人與自己、他人、環境、宇宙之間和諧共融的園地。和氣大愛的靈性教育重視在生活中操練，時時在生活中檢視自己是出於公心或私心，覺察、觀照自己的起心動念，發生任何人事境，立刻向內觀照、檢視自己的問題點，隨時發大愛祝福心念，祝福自己和相關的人。在靈性狀態的最高階——完全開放，就是指能完全敞開心胸、坦然面對一切。與前述觀點，放空與敞開、覺察、整全的靈性轉化過程，是不謀而合的。

參、靈性教育的實施方式

綜合 Miller 和羅暉茹的研究提出靈性教育教學方式有以下六點⁴⁷：

一、冥思

冥思是靈性教育實施的重要方式，包括靜心與專注。Miller 提出呼吸默思和以聲默思（祈禱文），呼吸默思是默思最簡單自然的方法之一，因為它對焦在身體的自然節奏，故是最基本的默思法。祈禱文是透過以一個字、聲音或片語來集中注意力，目的在於讓個體跟著祈禱文的節奏產生共鳴和諧，如果自我意識太強烈，就會控制節奏，不意達成放鬆放空進入靈性。冥思可以幫助個體隨著呼吸，慢慢的放鬆身心，進入平靜安詳狀態。透過關注「全身」呼吸經由一次一次的引導，讓個體的心進入超然的平靜狀態，進而回歸本心，讓思維沈澱及洞察生命的問題與人生的目的。在此歷程中，經由冥思擺脫舊有的思維與想法，使心靈有新的空間接納新智慧，因此可以超越困境，更接近內在智慧。

冥思是個人觀照內在的過程，以達到內心與外在環境的和諧，然後回歸到與自身、人際、社會、自然（宇宙）的關係，達到和諧共處的境界，這些練習的過

⁴⁷ 參閱，羅暉茹，《靈性教育方案對高齡者靈性健康影響之研究》，國立台灣師範大學社會教育學系碩士論文，未出版，台北，2011。

程是循環不已的，可以協助個體更加認識自我、了解生命的意義，掌握生命的目標與方向，讓內心踏實與自在。佛教道教中則稱為打坐，在佛教也可稱為坐禪，冥想造成激發活動的減低以及增加了放鬆。為減輕壓力和疼痛的一個方法，冥想已經進入醫療保健的主流。

二、生命敘事

生命敘事包括生命旅程和生命回顧，主要是結合個體生命經驗以及說故事、書寫的過程。透過生命回顧，不僅可以重新檢視人類的價值，幫助個體認識生命意義與目的，找尋希望；在心理學的領域裡，生命敘事更有療癒的效果，從說故事、聽故事或書寫過程，來療癒內心的傷痛，或者透過撰寫或閱讀日誌、生命回顧史，重新梳理、反思自己的內在經驗，協助敘事者重新面對不願回顧的過去。

三、藝術繪畫

藝術繪畫也是靈性教育中經常運用的方式之一，透過藝術繪畫，可以直接由畫作或欣賞過程，表達內心的感受，且在創作中進入天人合一狀態。因此，藝術具有治療與探索意義的功能，在繪畫時能表達個體自身的經驗，及探索內在問題與潛能。特別強調是藝術作品重點不在於畫的好壞，而應對焦在於透過藝術繪畫的過程、形式和內容，反映個體內在的情緒、行為、人格特質或潛意識的狀態，進而透過此達到療癒功能，進入靈性狀態。

四、音樂

音樂是一種符號，一種聲音符號，表達人的所思所想。⁴⁸藉由音樂聆聽與歌唱，能紓解個體的情緒與壓力，音樂甚至能帶領個體進入冥思的狀態，因而帶入靈性，所以音樂是靈性教育教學不可或缺的元素。尤其音樂可以輔助個體放鬆打

⁴⁸ 維基百科，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9F%B3%E4%B9%90>

破沉默、進入情境。也可以引導個體隨著音樂，做各種身體的律動、展現與情感交流。

五、律動和舞蹈

語言是理性的，律動和舞蹈是感性的，個體往往無法以理性的語言充分表達內在的想法與感受，因此可藉由肢體動作來呈現，讓身體、情緒、心情得到解放，也讓個體對自我有更多的自主權。葛吉夫說：「律動不只是柔軟操而已，它是專注的運動，展現出身體的協調和美感，相反的，律動中內嵌了真實、具體，代代相傳的入門（initiation）知識 - 每個姿勢和手勢都代表了某種宇宙真理，（內在）被曉諭的觀者能像讀一本書一樣讀到蘊藏的真理。」⁴⁹從律動過程中每一姿勢與動作都代表著每個人生命的歷程，當身心靈合一，一整體時，就進入靈性，所以律動與舞蹈也「觀察自己」和「研究自己」的一種修行。

六、即興創作/戲劇

即興創作或戲劇都是可以表達內在的形式，而戲劇是最具有整體性的項目之一，呈現的重點在於「他或她內在衝突的主題，以演出取代談論，而些主題就在當下表演出來」。戲劇呈現的形式也是多元的，常見的包括話劇、歌劇、舞劇、音樂劇、木偶戲等，也可以是與心理衝突有關的心理劇，或其他形式的即興創作，能鼓勵使用非語言方式、使用他們的想像力與創造力直覺將觀念想法表達出來，能引出個體內在的想法與情緒便可。此外，不管是參與角色扮演者或觀看者，看與被看都是在探索自我，喚起各種情感與感覺，展現自發性與反省力。

綜合以上所述，可知靈性教育的實施方式是多元的，在一個教育方案中可以依據教學對象的特質和需求，採用多元融合的方式進行靈性教育。方永泉認為將靈性作為一種教育的活動，靈性教學仍應考量學生的發展階段及其特性，以免對

⁴⁹ 維基百科，取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%9E%E8%81%96%E8%88%9E%E8%B9%88>

於學生的身心發展造成不利的影響。⁵⁰

換句話說，靈性是生命的核心、各種關係的聯結；靈性健康是健康的內在泉源；靈性教育也是教育的本質與宗旨。茲以 Miller 的話做結語：靈性的學習會滋養學生的內在生命，並與外在生活和環境產生聯結，它賦予人類靈性的重要性遠超過僅是製造出可以在「全球經濟中競爭」的個體。

和氣大愛靈性教育一詞同樣被認定靈性是生命的核心本質。本研究在學校帶領學生時主要結合發大愛祝福心念、清理慈場、傳送愛等方式來進行，讓學生專注心念、靜靜地貼近自己、感受自己內在的狀態，透過專注祝福、傳送愛，讓自己的心變得溫熱，充分感受愛，並用自己的靈性和身邊的人互動。在實踐歷程中，隨時根據學生的整體與個別狀況和需求，彈性調整進行的方式與主題，以因應每個生命不同的變動性。

第三節 和氣大愛靈性教育實踐之道

和氣大愛的靈性教育是一套「全靈教育觀」，也是一種「天命⁵¹教育」系統。大愛光之法可以解靈性之謎，母德是靈格升降關鍵，而靈性法則是以愿求通，時常在求告中得到提升：「感恩大愛光慈悲！靈母慈悲！予靈子身心靈三體得健全的機會，只要懂得掌握光的通路、掌握升降關鍵，循具體清晰的通路回到本質，就能提升靈格，朝向全靈精進。」⁵²

如何透過超越人身這個軀殼、療癒靈魂層，回到靈性層來，它帶著我們找到

⁵⁰ 方永泉，〈靈性可教嗎？—從靈性教學的特殊性看生命教育中的靈性教學問題〉，*Can Spirituality be Taught?* 市北教育學刊，2015，51，1-26。

⁵¹ 「天命」的概念，指的是「喜歡做的事」與「擅長做的事」能夠相互結合的境界，亦即就是個人先天資質與後天熱情融合之處。Ken Robinson、Lou Aronica 著、謝凱蒂譯，〈讓天賦自由〉，台北市：遠見天下，2015，P27、52。

⁵² 周瑞宏，〈世以命換位 靈從愿修真〉，2017.03.20-進入大愛光法慈場延續第 49 天-大愛光老師於新北線上整體帶領。

靈的源頭—本靈⁵³、靈母⁵⁴、光源母，找到這個「靈」來到地球的本心、本愿，想為這個地球做什麼貢獻？透過各種「靈性法」療癒身心靈後，得到愛及光補足喚醒裡面老靈魂的覺醒，清楚明白所謂何來？願意全力以赴往自己的目標，貢獻自己生命最大值，最重要是靈格不斷提升，進化地球，讓世界走向大同。本節以「大三軸」、「小三軸」說明和氣大愛靈性教育意涵及如何實踐闡述之。

壹、和氣大愛靈性教育意涵

前面敘述過和氣大愛將人粗分身心靈三層；若從跟天地關係分，可以分為天人地三段，而這三段又可分為「大三軸」、「小三軸」兩部分，為何走通此部分可視為完整地靈性教育？周瑞宏針對這兩部份講述如下：

底心向上連上肚臍平面中心點；再向上頸底，頸底平面，也就是喉平面，再向上頸平面中心點，連上喉平面中心點；再向上頂平面中心點——頂心。這三段即人體三部——地部、人部、天部——此為「小三軸」。

人體內的三軸，對天地來說，就是人部內的三軸；「大三軸」則是：以整個人體中軸為人部，頂心往上接天心為天軸，底心往下接地心為地軸。

自身修煉、成長，皆在「小三軸」內；而「大三軸」，則是進入到天命流程才會有。自身修煉，包含個人的學業、工作、事業、關係，生命中所有的一切——也就是「九宮格」——都是在小三軸內。無論事業做得再大、地位再高、名聲再廣、財富再多、子孫後人再眾，都是在小三軸內，也都能在小三軸中解析、看出端倪、找出規律。

生命法則盡在軸中、體中、型中，從軸、從體、從型，就能識透。從軸、從體、從型，就能看出能量、心態、格局、九宮格一切現況；進而病因、病根，問題來源根由，可能會發生什麼樣的狀況，都顯現得一清二楚。⁵⁵

⁵³ 本靈：就是原靈，原來那個靈、分化之前的那個靈。周瑞宏，《家族血脈解碼》，台北：和氣大愛文化事業，2011，P68。

⁵⁴ 靈母：本靈能分化及成靈母；靈母就是德懿全備，猶如任何一個母體能夠產子，而且是產出完整健康的子、健全的子，必須具足身心靈一切條件，是一樣的。周瑞宏，《家族血脈解碼》，台北：和氣大愛文化事業，2011，P68。同註 114。

⁵⁵ 參閱，周瑞宏，〈法眼識三軸 提立君子格〉，(大愛光老師專欄，#296，2017.04.10)，取自

儒家提出「三才」之說，云：「有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而兩之」《易傳》，將人與天地並立。而道家有「四大」之說，云：「道大、天大、地大、人亦大，域中有四大，而人居其一焉」《老子》。故儒道兩家都認為人是偉大的，人是天地中最有靈性的動物。⁵⁶儒家哲學則重實踐，而要求學行合一、知行合一，人雖然是有限的，但人之道德是有無限的普遍性，故透過德的增加，靈格跟著提升，所以從小三軸人部當作靈性教育切入口，再擴大到大三軸的天命教育。

和氣大愛所有功法操練都是為了立軸，這個軸是生命的主軸，也是天命軸。立下生命的主軸，生命就不容易偏離軌道，不再迷失方向，可以持續朝向自己的天命推進，這也正是靈性教育可貴之處，以下分別論述大三軸及小三軸為何具有和氣大愛靈性教育意涵。

一、大三軸 — 天軸 — 象徵請法

「大三軸」以整個人體中軸為人部，從人體頭頂頂心往上接天心，這一段軸為天軸，底心往下接地心為地軸。先就天軸部份講述，這一段已超越人的宿命範圍，除非走通了，才有餘力往形而上追求自己生命的更高意義，因為此段跟提升生命的高度及生命進化有關；亦即是此生想要追求的、達到的生命最高境界。

天心即天星；也就是之前大愛光老師帶領我們跟宇宙屬於自己的那顆燦爛之星連接，這部分米契爾博士，他是第六位登陸月球的太空人，也獲得天文學博士學位，跟他的研究理論不謀而合。他的訓練中了解人身體的分子、太空船的分子，及所有宇宙裡的物質，都是在星系裡創造、產生的。就神祕經驗觀點而言，它並不是理智的概念，而是屬於感覺、情感的層次，米契爾博士覺得自己身上這些分子，就是在遠古的星系中創造出來的，而自己跟群星是同一族類，所以才會感

<http://eip.hochi.org.tw/LaoshiChannel.aspx?category=0>

⁵⁶ 同註 100

受到自己跟整個宇宙合為一體的狂喜感覺且感受到身為宇宙造化一分子的喜悅與陶醉，這是回到家的感覺。⁵⁷

所以當我們接上天心時就會歸回本位，和本靈靈母連接，回到生命的源頭，這時會知道我是誰？會清楚來地球要做什麼？就是天命，亦為本心，同時可以接上啟動老天配備的能力、智慧及資源。這個階段的處方，和上天連接，也就是向上天請法求告，請求上天慈悲。而請法求告的核心元素是相信，而完全相信就能接上、請下和流通光慈場，與光慈場完全一整體。

二、大三軸 一人軸 (小三軸) 一象徵證道和願意化性

在大三軸中的人軸這一段指整個人體中軸為人部，又區分成三個較小的區段，同樣稱作天軸、人軸、地軸，這就是「小三軸」的概念。

天軸，從脖子以上到頭頂；人軸，身體軀幹的部分，也就是脖子以下到髌骨和臀部；地軸，髌骨和臀部以下到腳底。在大三軸的人軸這一段，靈子投身到這肉體，帶上來自爸爸、媽媽血脈家族正負面元素，加上原本靈所帶的功課，這些都要修煉轉化的部分，故修煉上做的事都是為了通貫小三軸這三段，產出新生命，形塑出軸來，這是所有修煉的核心。

另外，人軸這個階段的歷程，主要重點在於將大愛光之法在生活中實證，在人事境中操練，以達到修心化性的目標。當傳光人發心修煉，就表示願意開始立軸；也就是願意化性，願意放掉自我，並在生活中實證大愛光之法。軸確立了，自然能收攝自己、慈化生命，這時候，才有可能去行天命。

而人為何是升降關鍵，擁有人身有兩個方向，一是往上提升，善用這一生好好提升身心靈、貢獻社會地球、積功累德，往聖神佛走，突破生命限制及轉化宿

⁵⁷ 同註 61

命模式；另一是往下降，往獸鬼魔方向走，沒有好好當人、缺德。⁵⁸自身通了後，開始跟天地相通，就能用上天地資源，開始做天命的事，所以人部是新生命的開口，只有在人部才能產出結果及展現出結晶，同時「天、地」，也要靠人來支撐、通貫、連接、彰顯，⁵⁹這是身為人的重要意涵。

三、大三軸—地軸—象徵玉成傳光

和氣大愛所說的地軸，是從腳底心往地心連接這一段，也就是連接自己生命的著力點，和地心地軸連接就是要找到本愿，也就是師心，連接上大愛光老師的本愿。大愛祝福心念中的這一段詞，正是大愛光老師的心愿寫照——「願我們凝聚的大愛，幫助這個可愛的世界，越來越美好，讓我們一整體的沐浴在大愛懷抱中」。⁶⁰找到本愿後，就知道一切為自己，原來自己是乘願再來，來地球就位的。

地軸就是貫地，就是來實踐開展生命愿景。生命的由來是來自地心，讓我們明白所謂何來？到底這個生命是來做什麼？貢獻什麼？⁶¹而這一段流程的主要重點在於提攜、玉成後進，向外傳光，讓更多生命能夠覺醒、了悟，也能覺醒、了悟明白，然後發心願意修煉自己，守護更多生命，所以地心是此生本愿所在。

當傳光人進入大三軸的地軸階段，生命開始擴大，開始願意玉成後進，願意提攜生命，也就是願意把自己所得、所能，複製給其他生命。當地球上越來越多人願意發心修煉自己、轉化自己；越來越多的傳光人願意發心守護生命、玉成後進，就越來越接近和氣大愛所謂「圓滿生命、進化地球」這個愿景。

總之，大三軸中的「天軸」代表生命更高的型態及想要成為最高生命境界；而

⁵⁸ 參閱，周瑞宏，〈靈的進化與退化〉，2015.08.16-青年精進班-大愛光老師於桃園慈場現場整體帶領。

⁵⁹ 參閱，周瑞宏，〈接上本靈光 鍛造新生命〉，2017.02.19-師云-大愛光老師於新北口述指引。

⁶⁰ 參閱，和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛-大愛祝福心念，取自 <http://www.hochi.org.tw>。

⁶¹ 參閱，周瑞宏，〈靈性成長七階〉，〈七點連接光明現—七點的意義〉，台中：和氣大愛文化事業，2011，頁 29。

「地軸」是潛藏在地資源如何用出來，及想對地球做什麼樣的貢獻？也就是要把新生命願景做出來。當小三軸走通後，接上「天」，也就是靈性開啟後，「人」跟自己生命源頭連接上，會清楚自己的真正來歷，自然會朝向原本的自己做具體改變，形成新的生命型態，若我們從小就開始教育孩子認識學習和氣大愛這套靈性教育，在此靈性思維空間中，每一個生命自然而然就處在其中。

貳、天命教育

大愛光老師於西元 1984 年到美國，他的心願致力於發展「靈性高科技」，把一般人覺得很抽象、很困難、很難捉摸、卻很想修、很想煉，而無從著手，從古以來很複雜，所謂的「靈性」，變得有步驟、有次的、有方法，很簡單可行，且人人可以做，人人可以修。

「靈性高科技」很符合現在時運，就像以前只有在軍事、國防、醫藥、航太界用的高科技設備，現在人人都在用。同樣地，靈性之法也一樣，過往只有神佛菩薩在用；現在人人可用一等同現在神佛身分的就是傳光人。⁶²和氣大愛靈性教育有以下幾個基本的假定，茲論述之。

一、靈性之愛——存於光慈場

和氣大愛就是玉成傳光人，所謂傳光人是一個在地球人間傳送靈性之愛的發光體，啟發更多的人生命中本自具有的光和愛。讓有心願的人，把愛傳送出去，而這個愛來自於天地宇宙間亙古的大愛；也就是所有神佛菩薩、關懷這個世界的高靈、覺悟成道者，以及所有對地球付出無限愛者，包含每一個媽媽的愛，都凝聚在一起，⁶³形成了大愛慈場，因為這份靈性之愛，讓宇宙地球能不斷進化及生生不息。

⁶² 參閱，周瑞宏，《路》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 96-99。

⁶³ 同註 123

人類所有的問題——爭吵、病痛、災難、禍患、戰爭，都是因為不相信愛，而人來到世間，就是為了學習愛。如何相信愛呢？從靈性開啟入手，接上光，立如松一心向內時，先辨識、鎖定自己裡面的靈性之愛能量頻道，然後開始擷取、凝聚、流露出來，當自己靈性之愛充滿了，整個人就會成為充滿光的發光體，當這份愛無限地擴大，對周遭的每個生命，展現生命光明美好，讓人生出信心、希望、勇氣，相信沒有什麼事是做不到的，如此生命無限潛能發揮，這就走上發揮天命的層次。⁶⁴所以，和氣大愛所有心法、功法都是要幫助、成全有無私大愛者，接上這個慈悲、無私的光慈場，然後再傳送給有需要的生命。

二、靈性高科技可複製——得到我所得，能做我所能

大愛光老師要弘的法是靈性高科技，弘法對象沒有上下之分。為何稱大愛光為靈性高科技？因為科技就是可以重複，這一套模式可以重複在每一個人身上產生，也就是讓每個人運用這套靈性運作思維與方法，在最短時間，透過法可以傳遞、複製給他人，改變他人的身心靈狀態，稱之為靈性高科技。⁶⁵周瑞宏自述如下：「我要做的工作就是，讓你能更快速地比我更好；我的心願叫做「得到我所得，能做我所能」——這就是靈性高科技的意義，可以分析、有一定的程序、可以複製；如果不能複製，那就是信仰。」⁶⁶傳光人在大愛光老師帶領下，操練這套可以複製、可以下載的靈性高科技，日益精進，追求的不只是自身靈性的成長，而是希望人人可得、人人會用，時時交由靈性作主，故這群傳光人正在地球上，掀起一場世紀性的——靈性革命。

三、傳法——如軟體下載

大愛光老師傳法給所有真心求法的生命，傳法的歷程就像電腦傳輸、下載軟

⁶⁴ 參閱，周瑞宏，〈和氣大愛的本質～靈性之愛〉，2013.12.31(day2)-2013/14 全球法流跨年班會--老師於美國聖荷西慈場現場整體帶領。

⁶⁵ 周瑞宏，《春風化雨》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 65-67。

⁶⁶ 同註 123

體一般，無遠弗屆。只要你自己做決定了、對生命下指令了，慈悲的大愛光法就自然傳輸、下載給你了，就是這麼簡單。

「法」是什麼？法就是一種工具；也可以說是一種軟體，這個軟體是操作內在、操作身心靈整個系統的，只是一般人從來都不知道，原來自己的身心靈是可以操作的⁶⁷。對「身體」來說，很多人到健身房或透過各種方式可以鍛鍊身體；但是「心」和「靈」要如何鍛鍊？「心」的鍛鍊會看一些勵志的傳記、勵志的書籍，或向一些成功的人士學習，這是屬於性格、心智的鍛鍊；而也有很多人的修行方式在修性格或善心，這仍然都只是在心的層次而已。⁶⁸

能夠複製，和直接傳給和心愿一樣的人，這就是「傳法」。而傳法就像使用軟體一樣，譬如現在大家用電腦上的 microsoft 的軟體，要有那個軟體才能夠用相關的程式；所以使用軟體較容易，但想要去寫那個軟體，就非常困難；大愛光老師因緣傳法也一樣，你只要照著法如實操作就可以，不用去寫。⁶⁹大家要用「接法」的心，而不是學習，因為絕對不是用腦筋就可以練得出來的，必須裡面產生本質上的變化，能量及生命結構改變；同樣的，身體上體形、體態、體能操練，不必特別做任何設限，只要想著我的生命從此可以無盡地開，不去預期或限制它。很多人經修煉後，整個人身心靈、人事境，以及所有資源都達到這一生從來都沒有達到過的境地及變化！⁷⁰

所以大愛光老師傳的法就是軟體，把這個法接進來後，才能運轉你整個生命；就像電腦一樣，需安裝新的軟體，生命才有可能轉換。一般人過了發育期，生命就停頓了；不只是肉體，思想也會停頓，長久沒有辦法再改變，就會變成很固執；進一步就生命格局來說，生命中所有的人事境，一切相關的外在條件、裡面

⁶⁷ 周瑞宏，〈成為自主的生命（一）〉，2016.05.22-企業班-周瑞宏於台北慈場現場整體帶領。

⁶⁸ 同註 128

⁶⁹ 同註 123

⁷⁰ 參閱，周瑞宏，〈大愛光之法是~從本質改變生命的修煉法〉，2016.06.27-全球法流期中精進玉成班（Day1）-大愛光老師於美國洛杉磯班會現場整體帶領。

的狀況，都不能改。這就叫做宿命，宿命就是一種既定模式，在同一軌道運作，現在靈性開啟之後，進入到天命的流程，就可以重塑生命。

總之，和氣大愛的靈性教育是透過「天、地、人」三軸的全靈修煉觀，達成靈性高科技的革命任務，改革的正是生生世世無法脫逃的宿命模式，進入全新的天命軌道，帶領生命發揮最大值，這是一場靈性革命，更是一場生命光華秀。

參、實踐之道

和氣大愛靈性教育的實踐之道，根據上述法理，針對研究者本身經歷過的經驗及歷程，略述如下：

一、渴望改變的心

生命的轉化及成長，需要自己有很強意願想改變，否則誰都動不了，因為想改變就會主動積極去尋求解決之道，也願意接受各種考驗，因為在這過程中會遇到很多的考驗及磨練，測試自己真正想改變的決心？回想自己從小學對生命的困惑及追尋，到這十九年來一路緊密跟隨大愛光老師學習那份精進持恆的心。記得十九年前剛接觸和氣大愛時，經過一兩小時聽大愛光老師指引，內在及身心產生很大變化，譬如肉體的心(心臟)被 360 度轉動撫平，丹田上下自動呼吸調理及肢體各種角度的柔軟操等，讓我的身心很快地被安頓、靈也安穩了，內在慈悲心更是完全被打開，所以當下馬上吃素，而且內在住著一個人，時時在提點引導我該如何做。

小時候因物資並沒有那麼豐厚加上吃素不普及，對素食產生不好的經驗—油膩、沒什麼味道、難吃、素食味道很重...等，故從來沒想過自己這輩子會吃素，因此對素食產生排斥的心，加上吃素前每週都吃一桶肯德基炸雞，對於突然轉變成吃素，對我來說是自然而然，沒有掙扎交戰，只是順著內在帶領，但剛開始家人

不認同會一直提醒你吃素很不方便，是否能改吃方便素肉邊素就好...，但自己很清楚完全無法這樣做，故在自己柔性堅持下，家人朋友也就慢慢接受，甚至開始站在你這邊為你著想，所以很多事都在自己這份心，是否夠堅定、清楚自己所要的，外界自然也會逐漸配合你，跟你內在合一，達成內外一體，所以一切主導權還是回歸到自己身上，大愛光老師常講靈性是「寂然不動，感而遂通」，故第一步一定要由自己主動，這部分別人是無法幫你的。

二、明理誠信

老人家常告訴我們：「要修行就是要兩個元素—明理、誠信。⁷¹」有人明理，但停在頭腦層，因他不能誠信，故無法投入；而有人很投入，但不明理，容易陷入盲從，所以明理誠信，才是進道根本。研究者原生家庭是沒有任何修行背景及概念的，甚至是排斥，對很多東西擔心害怕，故採取防衛不接觸，小時候對生命意義及價值的追求一直隱藏在心中，找不到解答的苦，加上父母親年輕時常常鬥嘴吵架及家境清寒掙錢不易，每每要跟爸爸拿錢，這些種種的苦，一一都烙印在心中，形成更強烈渴望改變的心。所以當大愛光老師在 1998 年教師營時逐一說明和氣大愛在做的事—協助找到內在明師、改命、讓你離苦得樂；也就是要來做改造地球工程，隨著越清楚明白法理及要做的事，自己內在一點一滴被喚醒，當下馬上認定這是我這生要走的道路，這位老師是我要認的老師，大愛光老師要做的事就是我要做的事。

隨著各種課程的參與，除了了解和氣大愛精神理念外，逐一透過法的操作證道，慢慢透過解讀身體靈魂訊息、立如松、煉和氣時觀照了悟身心靈狀況、大愛手行愿等更認識自己、了解自己、接納自己，進而相信自己，以及清楚自己為什麼來到這個家庭、跟父母的關係、自己要修要化要學習的部分及家族血脈所帶光明元素及黑暗因子，以及跟大愛光老師關係，最重要是明白自己這個「靈」的源

⁷¹ 周瑞宏，《路》，台北：和氣大愛文化事業，2017，頁 142。

頭，如何彰顯自己的靈性，以及什麼原因障礙自己靈性發揮，這些部分完成了很多，但因無法時時在光充滿狀態下，故很容易被自己的慣性格局打回原形，而讓自己處於上上下下來回擺盪中，而不是持續向上推進，以至於無法持續朝向自己的目標去實踐，故第一步渴望改變有了後，第二步就需要明理清楚知道什麼要這樣做及如何做。

三、靈性開啟，接上光慈場

靈性開啟第一步是自己的意願，沒有人能夠強迫你開啟靈性，因為靈性完全是自主性地，由自己來決定及掌握，這必須走過身體層及靈魂層的需求，若從小就沒有享受過愛，心裡會渴望有人愛你，通常越渴望愛，就越會擔心失去愛，於是就會製造出很多失控偏離軌道的行為出來。回想自己渴望愛的歷程，從小就覺得爸媽沒時間管我們，彼此關係不是很親近，覺得很疏離，總覺得沒人管沒人要地，這也是造成日後無法跟人親近的原因。而自己求學期間各方面表現都很優秀，也得到很多老師喜愛及肯定，爺爺及哥哥也都很關心我，照理來講應該是充滿愛的人，但心裡總覺得有個缺口，很需要填補，希望能找到避風港，所以成長過程中不管跟異性交往或跟同性當好朋友，都有很強的佔有欲，希望對方只跟自己要好，容不得別人，在此情形下，一定經常陷入渴望愛、缺愛之苦，情緒也常跟著起伏。

記得自己經歷兩段感情都帶著以結婚為前提交往，一開始自己不容易快速投入感情，但一旦投入感情後就變得死心蹋地認定對方，也不管對方個人及家庭狀況，完全沒有理智，完完全全以對方為依歸，失掉了自己，決定權、所有權、整個注意力及生命重心都在對方身上，結果想當然爾一定是以分手當做結束，誰喜歡沒主權的人；最慘的莫過於被騙及移情別戀，經歷這些患得患失、得不到愛、沒有自己的苦，自己真的受夠了，不想再把重心掛在別人身上，隨著別人起伏擺盪，故最後一次時，心裡生出我的生命不要再放在別人身上，我要做自己生命的

主人，我要自己掌握自己的人生。

為什麼靈性開啟要先「相信愛」，因為相信愛是地球以及全人類的總問題、以及總解答，也是所有關係、所有人中最核心的關鍵課題。記得第一次教師營靈性被開啟時，內在是歡愉、充實、裡面有個具體實在引領著自己，讓自己整個人從頭到腳每個分子壟罩在光中，整個人充滿愛及都在光明正向中，時時覺得自己內在三位一體，跟萬物萬物融為一體。相信愛為何如此重要——因為它從生命本質，把自己轉換成能夠和光明正向連結的生命型態；也就是說，若能成為一個相信愛的人，就會集所有一切愛的化身，天地間所有的好處、好事也都會發生在你身上，因為你相信。⁷²

靈性開啟狀態自己維持了兩三年，後來因光不足自己要修要化的問題一一呈現，因沒有人護持也不習慣求救，只能靠自己摸索，加上大班會持續推進度，自己雖有起伏，但修成發光體及傳遞大愛光的心都非常堅定，記得有段時間跟青年當夥伴每週一起操練傳送大愛光給彼此時，有次我們用立如松方式，從靈心不斷傳送光給對方，經過四十幾分鐘傳送幸福光慈場，我進到了與對方用「靈」在交流、交融，此狀態是沒有肉體的，非常清楚對方的狀況，且彼此是完全相通，進到這光的國度中，那份驚喜很難形容，這是我首度體驗到光國度是什麼，也因此次經驗，讓我更想將這光國度複製到人間來。

四、目標心愿——天心、地心、人心、天命、地命、人命

靈性被開啟後，才知道原來自己心愿這麼大，也是經過長期修煉行愿及觀照了悟才明白自己天心是想成為發光體，自己所到之處把光明、希望、愛帶給大家，並開啟其他生命的靈性、且希望世界大同、無分別成一整體，且自己能修到來去自如。會渴望自己成為一個與自己一體，與眾生一體，與萬事萬物（宇宙）

⁷² 同註 128

一體，是因為看到「眾生苦」這個前提下才有這個心願，也如此驅動生命不斷的前進，這是在 2009 年 01 月 21 日早晨師生對話：一位師姊分享時的了悟明白。

而 2005 年時為了參加寒假一個長時間班會，我內在很清楚需要為這個班會提前作準備，故在這班會前三個多月我就開始每天過午不食且每週一天斷食，每天仍然很精進修煉，清楚需要把自己能量更清空及乾淨，裡面隱約清楚自己有個部份要被打開。到了班會時老師帶我們長時間立如松，記得當天我站了十幾個小時，這過程中經歷內在自動力量出來、有股吸力將我往內吸，一層層進入到最內在核心，外在一切我都很清楚在做什麼，但自己完全不受影響，當下已沒有肉體靈魂的存在，它讓我進入一個無思無想永恆空間中，後來大愛光老師在帶「我是誰」時，突然我的「本靈」來了，當下讓我清楚本靈—關聖帝君及跟本靈合一。

當年暑假到美國大愛光發源地跟隨大愛光老師，先到聖荷西慈場時，早上才一站，馬上有個訊息從天而降告訴我，我的天命就是要做大愛光學府校長，當下覺得很奇怪、不相信。但事後分析自己找到天命的流程及步驟，如後述：是經過多年的修煉行愿來的，一開始被開啟的心愿是改造地球進化工程，後來隨著接觸生命及到醫院行愿關懷看到眾生的苦及眾生自我毀滅；之後再對焦眾生中中國人更苦，有太多的禮教設定及限制，故發出救中國的心，但要救中國一定要從改變中國人思維，當然要改變思維就必須從辦學（辦教育）開始，所以這兩三年已有十人光團共愿在辦學上，逐步往目標推進，但距離我們的目標仍然很遙遠，需要繼續提升及努力，但自己的力量很有限，加上個人慣性習氣很強，所以需要有好的修煉環境及共愿夥伴護持一起走。以下是研究者 2009 年修煉了悟心愿彙整如表 3-4：

表 3-4 三軸心愿表

天	天心— 修煉成就發光體 一體（世界大同） 來去自如	天命— 辦學（辦教育） 大愛光學府校長 傳承老人家心愿(2010.07.25)
人	人心— 慈悲 有情有義	人命— 高職教師 在法脈中擔任小組護持、導師、見 習傳導師、大區玉成體母團
地	地心— 傳送大愛光(傳光人) 獨立自主	地命— 今年出版「大愛光」第一本書 長程-大愛光學府校長

資料來源：研究者生命紀錄（2009）

五、如實「修煉行愿」

修煉方面，每天真真實實面對自己要轉化功課及對法的操練，若能如實掌握法且印證法，同時可以看到自己的設定信念，先讓自己走通大愛光道路，其中最要在自己身上要形成光通路光軸，讓自己透過煉靜功或動功建構功體及法體，如此光慈場才能在體內留存，否則很容易流失。而自己修煉從一開始每天都很認真如實的修煉—每天至少固定煉和氣 30 分鐘以上，開始立如松後從每天 90 分鐘，到三炷香（180 分鐘），甚至七炷香、十炷香，這中間經歷各種不舒服，有腳彷彿踩在釘子及鐵條上，左手臂、腰的痠痛、心裡的不耐煩、受不了...等症狀，需一一去面對它克服它，有時需藉著解讀生命訊息來過關。立如松的過程中把每天不順、負面能量一一歸中化掉，最重要把中軸立出來，這樣才能形成內在通路，可以隨時連接光慈場，上通天下貫地，像天線隨時補充光，讓自己隨時在靈性軌道上。而修的部分時常檢視自己是否在正向軌道、自己發出去的心念是什麼?當事情發生時自己第一個反應是什麼?隨時觀照、向內看及記錄。自己以前常就「鬱」這部分檢視自己，以此為修的目標。

行愿方面，自從受傳大愛手後，如魚得水，那邊需要就往哪邊做，不管認不認識，行動力十足，一天到晚有空的時間都在做大愛手或和氣照顧，因為一受傳大愛手慈悲心就被打開，見不得別人受苦，會很想幫別人減輕痛苦，在學校上班期間幾乎都在幫學生或老師做，這過程中協助學生及老師療癒傷痛、減輕疼痛及找到自己真正想做的事，讓他們回復到光明正向；而下班時間則跑各大醫院，以減輕撫慰病患及家屬痛苦，讓他們心裡變得寧靜安詳，最重要能接上大愛光。有次到大林慈濟醫院心蓮病房時，原本這位家屬不願意被做，一直說他有憂鬱症無法久坐..等，後來他願意被做了，在幫他做大愛手過程竟然幫他打開遺忘已久的心愿，讓他重新接上這段心愿，他很開心跟我分享這個過程，還有多次病患在病床被病折磨的很痛苦，一被做大愛手後那種舒服、平靜、放鬆、愉悅的神韻在在落印在我心中。行愿過程中表面上我們在幫他，實際上收穫最多是我自己，透過這一次次、一幕幕到生命現場，看著病患及家屬們或有需要者的各種狀態，讓我可以站在抽高立場看待生命，也透過每個生命現場的生命故事，幫我走過這些歷程，自己不用親自再去經歷，同時不斷喚醒我的熱情及讓愛不斷擴大。

總結來說，大愛光道路實為中軸的建立，就是建立天軸、人軸和地軸的歷程。軸建立，相對應的能力、資源再配備上，人虧天補，人盡一份心，天補九十九分，天命道路自然可成。但是，傳光人還需要建構功體才能接慈場，光才會在體內留存，生命才能被靈性之光所帶領。所以，這也就是為什麼和氣大愛這麼重視修煉，日日修煉、持恆修煉，全都是為了塑軸，有了這條軸體，就有了這條中空的通路，光流就能流通。光在這個體流通，生命才能成就為發光體，這就是傳光人要立的愿，修煉成為發光體，而且是靈性之愛發光體，不但能流通光、凝聚光在自身體內，更能送光、放光給其他生命體。能修煉到這一步，就能達到地球進化的終極目標，這也就是傳光人的使命。

然而，大三軸並非分開跑的流程，而是同步進行的。有可能某個生命，他只關心推進人軸和地軸的修煉，卻沒有去想天軸的問題。比如說，有的人可能行愿

很多，卻不去管人軸和天軸部分，像是他沒有做化性的功課；又比如，有的人可能只管人軸、地軸，但不去想天軸的部分。若這樣，大三軸的建立都是不完整的。

大三軸如果沒有完整建立、兼具，生命流程便是不完整、不圓滿的。但是要怎麼同時推進呢？天軸的確立有幾個過程，首要過程就是建立精神理念，亦即明理的階段，認同和氣大愛精神理念和大愛光老師的愿景，接下來才會有人軸和地軸。認同、進來之後，開始修、煉、行、愿，開始煉的時候，會向上天稟告或是請法，在稟告和請法之前，還有一個關鍵是——願不願意，要覺察自己到底願不願意被靈性帶領。這也和相信法脈的程度有關係，相信靈性基本上就是相信愛，相信愛可以解決問題，而不須用慣性的方式。所以這邊也會天軸、人軸一起在跑，相信愛跟願意被靈性帶領。

在修煉過程，化性的同時，被靈性帶領的成分就會越高；被靈性帶領的成分越高時，就會越相信法、相信法脈。這時候，就會開始請法或是求告，而跟光慈場、法慈場連接之後，請下慈場之後，發現可以用法在自己身上化性，這也就是證道。當然，能化性、能跟法相應，都跟地軸有關係，也就是你的資糧，你去行功立德的資糧，就是幫助你和法慈場、光慈場連接的資糧。

有時候，生命一開始並不知道自己的天命，到最後才能真正做到自己的天命。初始階段的行愿，還不算是天命，只是透過行愿去累積資糧，不斷地化性及和上天連接，你才能回想起一開始下來要實踐的使命——就是天命，也就是自己一開始要做的愿是什麼。這時候，才能真正地把自已的地軸往下扎下去。所以說，和氣大愛的靈性教育就是天命教育；靈性開啟的過程，也就是行天命、圓滿生命的歷程。大愛光老師勉勵弟子們：「一人發心，天地感動；一人真修，天地守護。走這條路一定不會孤單的，靈光引領，天地護祐，同行的夥伴會越來越多，只要自己開始真修實煉，培德化性；從紫光入手，認識靈性的道路，想清楚孰輕孰

重，這一生到底要的是什麼。」⁷³

所以，地軸一開始是比較分散式的行愿。但是到了天軸、人軸比較穩固的時候，會開始找到一個實踐天命的著力點，就是會開始針對某一個生命的族群，會特別相應、特別關注，也就是會開始去護持他們。這時候，代表你的天軸與人軸的這條光軸已經比較成形。所以，你已經能對焦到你的底心了。這時，你的光才能從這條光軸送進這個生命族群，去護持這個生命族群。



⁷³ 周瑞宏，〈法脈弟子培德起修（一）〉，2016.07.09-EIP 周瑞宏專欄-周瑞宏口述語音指引。

第四章 和氣大愛靈性教育實踐案例與反思

研究者長期置身於和氣大愛團體達十餘載，幾乎參與所有課程及各項活動，諸多個人因為不盡相同因緣進入和氣大愛的修煉，因此生命發生改變，有感於這些生命轉化故事的悸動，因此想探詢這些生命個體的生命轉化經驗。本章敘述和氣大愛靈性教育之實踐案例，並根據對這兩個案例的反思，回應和氣大愛靈性教育的的可行性與精神理念。

本章第一節生命轉化的悸動，以一位重燃教育本愿的張老師為例，以其自身的生命故事如何在家庭瀕臨離婚、職場陷入低潮谷底中，重燃張老師教育本愿及婚姻關係日漸圓滿的生命轉化悸動，來說明整個和氣大愛靈性教育就是一種生命轉化具體呈現；第二節、師生共譜靈性光，以嘉義某國小低年級學童為例，藉由張老師走過的過程，如何將此靈性教育帶進自己的班級，經此實踐師生同步靈格及靈性不斷提升成長，說明和氣大愛靈性教育在國小實施靈格提升的具體成效；第三節為和氣大愛靈性教育實踐之反思與解析。

第一節 生命轉化的悸動

和氣大愛重視以前帶後引領生命，當自身的靈性成長經歷過一定流程、靈性發展達一定水位後，自然會生出渴望想要助人、也有能力協助其他生命，去經歷靈性成長的旅程；從另一角度來看，當生命經歷過某個關卡和通過某個生命課題，自然能同理、跟自己相同關卡、相同生命課題的人，同時也能帶領對方一起過關化卡。

張老師經歷困頓的生命幽谷，直到進入和氣大愛之後，研究者正是帶領她靈性成長的導師，透過長期緊密的互動與生命共振，貼近張老師靈性成長的生命歷程，使她得以重燃教育本愿。在本研究中，研究者試圖客觀地敘述張老師接受和氣大愛靈性教

育的生命故事，以窺探和氣大愛靈性教育的樣貌於萬一，期能提供追求靈性成長的後進，一條可供參考與跟進的靈性成長道路。

壹、困頓生命的幽谷

研究者透過與張老師長期互動與深入訪談，了解張老師的生命故事。一面以張老師的訪談文本為故事主軸，一面對應和氣大愛的精神理念，藉以呈現張老師靈性成長與和氣大愛靈性教育的樣貌。

張老師，服務於嘉義縣近三十年的國小教師。擔任過國小低、中、高不同年段的級任老師十八年，也擔任過行政職務十一年。剛開始是位充滿教育愛的教師，對教學充滿熱誠、非常喜愛孩子及熱愛這份教師工作，曾幾何時，在教書過程、與校長、同事、家長互動過程中，經歷許多挫折，到最後失去教學動能與熱情，對自己也失去信心。

家庭方面張老師，原生家庭排行老么，上有三位姊姊，從小生長在父母長期爭吵的環境中。而與先生係師專時期同學，經愛情長跑十年結婚，育有兩女，當初因愛結合，在現實生活中大小事不斷磨擦及缺少溝通，逐漸演變成夫妻關係失和、疏離，親子不親等問題，在職場與家庭雙重問題下，讓張老師陷入生命幽谷中。

一、姊姊用生命喚醒

張老師與和氣大愛的因緣，主要是姊姊用生命一路帶領，因為姊姊在兩年的抗癌歷程，原生家庭完全陷入解構與極度不安。姊姊癌末期間，透過張老師先生認識一位高雄市特教班老師的分享，得知大愛手具神奇療癒生命的功能，心生渴望。張老師希望自己也學會大愛手，能幫姊姊減緩疼痛。不料，未等到張老師受傳大愛手，她姊姊就離世了，但也讓張老師自此與和氣大愛結下不解之緣。

張老師姊姊住進安寧病房一個禮拜期間，和氣大愛的師兄姊們自動排班到病房為她的姊姊做大愛手，這份無私、無所求的大愛深深打動張老師，當下讓張老師在安寧病房時發下心願——受傳大愛手後將跟隨師兄姊一同去助人、撫慰病患及家屬因慌亂無助、受困而不安的心。

張老師在姊姊生病期間，看到姊姊受病痛之苦、在醫院中的身不由己，及無法掌握自己生命自主權，其中更看到自己及家人的無能為力，加上之前職場及家庭遇到的種種問題，讓張老師主動開始思索及想要探討生命的意義及價值，人為什麼會生病？為什麼需要受這些病痛、得不到愛、爭吵....等等之苦，有什麼解套之法？透過生活中姊姊病痛、職場丟失本愿¹⁶¹、家庭失和等不斷提醒，讓張老師主動開始想尋找生命的出口及道路，同時也反省自己為什麼會遭遇這些事情。

大愛光老師在走通大愛光道路中，提出「靈質改變七階」¹⁶²——自醒（省）、自覺、自立、自了、自在、自主、自由。第一步就是自省，要先讓自己先想清楚。先確認自己到底要什麼，也就是所為何來。確認要什麼之後，就會越來越「醒」過來，也就越來越清「醒」，這所做的功夫就是自省，所以第一階就有兩個醒（省），清醒、反省。誠如賽斯所說：「我希望讓你們每一個人都熟悉內在與外在實相天生的合一性。給你們看一眼，甚至在你們生物性的界限內，你們自己無限的本質——幫助你們看到在人成分中的神成分。」¹⁶³我們通常都太貫注於外在世界，並且給內外設定了那麼堅固的界限，也就是說都“活在表面上”，忽略我們內在是具有佛性、神性，是本自具足的。故反省就是向內看，向內看資源就會開，生命限制會打開，靈性就會流露，之前介紹過人是由肉體、靈魂、靈性組成，靈性是包在最內層，且靈性是本自具足的。故

¹⁶¹ 本愿：每一個靈都有來到地球的使命。有心愿為國家、為大時代效命、效力、貢獻，也就是志—志願，這就是本愿。例如教師的本愿，就是要本著春風化雨的素質，啟迪每個生命潛能發展，發揮每個生命的光輝。周瑞宏，《春風化雨》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P25。

¹⁶² 周瑞宏，〈大愛光道路具體修煉法〉，2016.07.13-全美幸福班-大愛光老師於美國洛杉磯慈場連線指引。

¹⁶³ Jane Roberts 著、王季慶譯，《未知的實相(卷一)》，台灣：塞斯文化，2012，p.206-8。

與整個世界連接上的唯一之路就是向內——向內去找道路，向內走。

二、先生關係疏離的苦

張老師和先生是師專同班同學，經十年的愛情長跑，兩人相約共組家庭，先生承諾會陪著她去面對原生家庭的種種問題。張老師怎麼也想不到，竟會發生這樣的事，張老師說：我們因為愛，彼此相約，決定攜手建立一個幸福美滿、沒有爭吵的家。（因為，我們的父母都是在爭吵中過日子的。）但是，卻發現不是自己想像的樣子。在婚姻生活中，強大的壓力、角色責任，讓彼此距離越來越遠。每天都覺得日子很辛苦，心很孤單。

有鑑於張老師在婚姻未能如自己期待加上張老師女兒因青春期的叛逆與先生衝撞，造成親子間嚴重衝突，致使家庭關係更為緊張疏離，掀起狂風暴雨，一度讓她先生想要搬到外面居住，讓這個家陷入困境中；而張老師則因從小生長在爭吵環境中，讓她不相信愛、也不相信自己，故抓緊先生不放，而這份不信任和牽纏的愛令先生痛苦，幾經爭吵後，與先生關係幾近決裂。這是張老師有生以來，生命中最大的風暴，也是生命旅程中，最困頓的一段生命幽谷。張老師說：「我一直很慶幸我們有相同的價值觀，很能交換想法，也彼此相愛，怎麼也沒料到，會有這麼一天，他會對我說出離婚這兩個字！」在張老師生命中，最大的挫敗，莫過於和先生的婚姻危機。當先生說出「離婚」二字，讓張老師整個生命徹底墜入--幽暗低谷，但也讓張老師--徹底覺醒，了解自己怎麼了？生命是什麼？人為什麼要結婚。

張老師回想會走到這地步：「因結婚後，脾氣慣性在柴米油鹽生活中自然地擴大，彼此常覺得受不了對方，帶著一種比較、要求的愛，期待先生有對等的愛，感覺不滿足時，心生怨恨、不滿，甚至斷絕心生出，不想理他，把他當空氣來報復他。而吵架最頻繁的理由是，我總覺得在婚姻關係中，自己付出的多，卻得到的少；自己總是為對方犧牲，卻得不到對等的愛。」

這種種因素，讓張老師跟先生感情越來越淡薄、疏離。前東海大學理學院院長、生物系教授暨宣教師歐保羅博士夫婦倡導美滿婚姻與幸福家庭的運動發現諸多兩性之間與婚姻的種種問題。追溯其根源大都因：「1.不成熟的人格特質：兩性相處的問題癥結在於一方或雙方有不健康、不成熟的人格特質。那些偏差個性與特質源自受傷的童年。2.不良的溝通互動：兩性相處問題癥結在於一方或雙方不擅表達、不願溝通、不會傾聽及不良的互動。」美國婚姻輔導學者 David Olson 呼籲：「人們若要享受親密關係，必須有熟練的基本溝通技巧與能力」。他又強調：「事實上，在維持滿意的關係中，溝通能力與意願已被證實是最重要的因素。」¹⁶⁴所以從張老師自述中了解她跟先生都來自爭吵失和的家庭，難免性格蒙上負面陰影，加上張老師遇到事情有不愉快，心就卡住，根本講不出話。

張老師在婚姻關係中一直覺得自己付出的多，先生付出的少，一直期待先生能對等愛自己，而且先生可以往實現自己目標前進，自己卻必須困在家庭中，因此心生怨恨、不滿、斷絕、想報復、裝委屈、可憐等各種負面情緒，也讓彼此關係越走越遠的因素。加上張老師信念中總覺得兩性是不公平的。她說：婚後，男人仍可以一直往前走，女人卻必須困在家庭裡；男人可以實現自己、成就自己，女人卻困住了。雖然，現在看懂了，困住自己的始終是自己，一切都是自己的選擇。心靈大師奧修針對婚姻與兩性關係時，提到婚姻是一個很大的教導與學習的機會，他認為「男人和女人需要在一起，不是出自需要，而是出自洋溢的喜悅，不是出自貧乏，而是出自豐富，因你擁有那麼多，所以你必須給予。」¹⁶⁵且不必將愛和婚姻湊在一起，婚姻是為了更深的東西：為了親密、相互歸屬，為了要去做一種需要兩個人在一起、深深地在一起才能夠做的事，所以婚姻是心靈的，是一種很深的心靈交融。¹⁶⁶

¹⁶⁴ 參閱，曾惠花，〈神作之合——婚姻與兩性關係到底出了什麼問題？〉，《新使者雜誌》，第 46 期，1998，52-53 頁。

¹⁶⁵ 奧修著，謙達那譯，《女人與婚姻》，摘自「道：黃金之門」第二卷，奧修出版社，1999。

¹⁶⁶ 奧修，謙達那譯，《女人與婚姻》，摘自「最終的煉金術」第一卷，奧修出版社，1999。

而周瑞宏也提到：「夫妻間的愛不知道什麼時候一點點地流失掉了；愛情流失掉，剩下親情、友情、組成家庭的道情，組成家庭最基本元素——「愛情」沒有了；怎麼丟失掉的？在互動過程中，因為不能夠相信愛，所以一次次地失望、一次次受傷害、自己的心靈受損傷之後，不知道如何修補、療癒。」¹⁶⁷所以很多夫妻關係在婚姻漸漸丟失原本的愛情，只剩下親情、有情、道情，張老師回顧過往，進入深思，她說：「關係的疏離，加上受困家裡，以及不對等的愛，讓我的心更受挫、更沮喪，開始不相信自己，陷入憂鬱、猜疑中。加上不相信愛，更加想要抓住對方，牽纏、黏膩、猜疑、有條件的愛，全都加在先生身上，先生不自覺地躲進工作，變得更忙碌，常常好一段時日，說不上幾句貼心話，這樣的生活，讓我困惑，人到底為什麼要結婚？」我們常常聽到人因為相愛而結合，因了解而分開；而且相愛容易相處難，是什麼造成這樣呢？周瑞宏說：「怎樣相信愛，首先能夠肯定自己生命的價值，也就是認知自己是一個值得被愛的生命，而不相信愛就是因為不能夠肯定自己是值得被愛的，所以對方再怎麼愛，你都沒有辦法感受到愛，也沒有辦法相信對方會永遠地愛自己，故就會不斷地要求對方付出更大的愛、對方要提出證明是永遠愛自己的。」這種嚴重不相信愛，會使自己跟對方陷入相信愛、不相信愛兩者間來來回回中循環，若你對自己沒有信心，不認為自己是值得被愛，即使對方再如何付出證明愛你，你仍然會感受不到，時間一久，此不信任將造成雙方痛苦的來源。

三、職場靈魂撕裂的痛

張老師自述生命中所有最黑暗、最困頓的一切境遇，都從她丟失自己的本愿之後才開始。以前不懂，現在回頭看才明白，因為丟失自己此生的使命，瞬間關閉自己身為教師的天命熱情，也關掉那顆溫熱的心和所有的本能，過著行屍走肉般的無感生活，張老師當時在學校幾乎是不會笑的、不愛與人互動的。接著，開始發生許多——

¹⁶⁷ 周瑞宏，《相信愛》，台北市：和氣大愛文化事業，2016，P8。

她從來沒想過會發生在自己身上的事情，張老師說：「回想過去，發現所有不順利的事情，都發生在和校長決裂、瞬間關掉自己的心之後，自此不再過問學校的事，連帶地教學創意和產能也消失了。以前，我總有源源不斷的巧思，可以帶學生玩很多好玩的、有趣的活動；當我關掉自己時，這些能力也同時被關掉了。」張老師因自己不相信愛，陷入猜疑、憂鬱、孤單、無助，跟先生關係產生疏離，為了感受自己生命的價值及重視，將注意力轉移到孩子身上，但這種佔有、不信任的愛，又苦了孩子，壓著孩子無法呼吸。華嚴經云：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」相信，是生命中最大的力量根本來源，生命中如果沒有了信任，那種舉步維艱，是很常見的，其造成的狀況如張老師跟先生關係每況愈下，越來越疏離，先生也把自己躲入工作，而張老師心也就更多猜疑、更孤單及無助，在此情況負面循環越加嚴重。

張老師又說：「那個時候的我，嚴重對外投射出強大的不信任，不信任校長、批判校長，也開始招惹不信任、質疑我的家長，發生許多莫名其妙的親師事件；在關掉心和不斷受挫後，我不再能愛學生，不再愛學校，只想逃離學校；甚至不愛自己，討厭那樣的自己，失去自信。」帶著這樣負面情緒，在能量不滅定律下，發出去的負面能量，會回應回自己身上，故職場上因職務關係開始跟校長起磨擦，甚至決裂產生斷絕的心，而張老師在家庭跟先生互動關係也是如此，他的心就一點點的關掉。周瑞宏說：生活中大小斷絕，這斷絕包含：喔，在心中暗暗地就決定「永遠不再如何如何……」。比如到這家商店，看人家臉色不太好，就說：「喔，你算什麼東西？這家店我永遠不再上門！」這就叫斷絕嘛。又比如在公寓大樓裡面坐電梯，給人家打招呼，這鄰居不理，「好，我一輩子不跟你打招呼，你跣什麼東西！」表面上都笑笑的喔，實際上就是「好，欸，看誰狠嘛！」這就叫斷絕。大大小小的，大家都在斷絕，包含平常很恩愛的夫妻、很好的家人、很合得來的朋友，都有大大小小斷絕。168

¹⁶⁸ 周瑞宏，〈玉成體七階修煉次第〉，2016.07.25，傳導師玉成班會，桃園慈場。

而在這大大小小斷絕中，不知不覺與人互動關係中，或遇到一些冷漠的境遇，都讓張老師一點一滴起斷絕的心，也把一扇扇的心門自然的關掉，心覺得受傷，覺得被澆冷水，覺得心寒，心也就越來越寒、越冷，越來越覺得沒希望，越來越覺得所有人都不值得相信，這就在一個斷絕的循環裡，也就是輪迴之路，自然對事容易不順心、很容易受打擊、很容易洩氣、很容易消風、很容易垮掉，整個人處於負面狀況，看什麼都不順眼，怎麼可能還會有巧思、創意，這時如何快速走過這個過程，否則自己和別人都很痛苦。¹⁶⁹

周美鈔在《和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究》中論述生命歷程中發生過的重大事件，對生命造成不可磨滅的影響。其中有一例子某位青少年在國中時不曉得自己得了憂鬱症，只記得：「有一陣子覺得很沮喪、一直哭或躺在床上睡覺，每天上學總會想著要不要去自殺這種事情。」「青少年憂鬱症」不同於成人的憂鬱症狀，且青少年們因為情感表達，或溝通方式的不成熟，使其不容易被發現，心中想要自殺也不知道為了甚麼，就只是哭與睡。不知從何時開始，他們的天空蒙上了一層層灰濛濛的暗沉，心情上無緣無故地跟著憂鬱起來——就像對生活覺得沒有價值、沒有未來、感到徬徨空虛、不知該如何是好，甚至想要自殺，這是典型有憂鬱症的症兆。¹⁷⁰

而張老師也在那段時間出現此種憂鬱的症狀，張老師說：「那段時間，很不開心，開始出現憂鬱症狀。常常一個人坐在沙發上，莫名其妙地眼淚就流下來，整個人非常憂鬱，感覺對學校的情感被徹底撕裂，很痛！因為很痛，必須努力麻木自己的感覺，因為有感覺太痛苦了，會過不下去。所以，只好把感覺也關起來，麻木地一天過一天，這樣才不會痛。」余德慧導讀《生命的禮物》時所說：「自我本身的根源之處就充滿受苦的本質，人類只要端起自我，魔鬼就會降臨，地獄之門就會開啟。」¹⁷¹而這些心理

¹⁶⁹ 同註 129

¹⁷⁰ 周美鈔：《和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究》（嘉義：南華大學生死研究所碩士論文，2015年），頁 68-69。

¹⁷¹ 歐文·亞隆 Irvin D. Yalom、易之新譯，《生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄》，台北市：心

疾病恰如魔鬼般悄然降臨，而且經常是家族基因及從小所處環境及如何被對待所致。因為憂鬱症和躁鬱症兩者都是常見的情感性疾病，主要的症狀是影響個體的情緒。個人的基因生化以及環境因子都在疾病的發作及癒後上扮演了相當重要的角色，通常和遺傳相關，生活中的壓力事件只是促使發病的近因，所以躁鬱症患者的手足和子女確實有較高罹患躁鬱症的比例。¹⁷²

從上面張老師的故事，讓我們知道有求皆是苦，求得到先生的愛、求上司、家長的肯定、求父母關愛、求公平…等等，把注意力、感覺放在外面事務，忽略自己的感覺。其次，因為索求愛，將注意力、重心放在他人身上，把自己生命的主權交給別人；因主權不在自己身上，別人要我怎樣，我就怎樣。表面上在過自己的日子，能工作、賺錢、有孩子、家庭、事業，但是擁有這一切沒有任何意義，因為我的生命依循著一個完全不自主的模式在進行，根本上就是沒有自己，這是大部分人痛苦的來源。¹⁷³

貳、靈性成長關鍵

佛陀出家前由城之四門出遊，見到生、老、病、死等現象以及修道的紗門，深感人生之苦痛與無常，遂萌出家修道之志。而什麼是造成人生這些苦痛與無常呢？大愛光老師將人分為三層次，外層看的到、摸得到的是肉體層；裡面接著是靈魂層；而最裡面是靈性層，就是這三層。

肉體層在男女關係表現的就是佔有，而這佔有就是獨佔，你屬於我、我屬於你，必須緊緊地抓在一起，也是一種執著關係。而靈魂的關係則是依存牽纏，也就是情感關

靈工坊文化事業，2002。

¹⁷² 周美鈔：《和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究》(嘉義：南華大學生死研究所碩士論文，2015年)，頁 68-69。

¹⁷³ 參閱，周瑞宏，《識透生命真相》，台北市：和氣大愛文化事業，2011，P99。

係，彼此依戀、相屬相知，有種我的生命投入在你身上，你的生命投入在我身上，要有這種交集感。很多的親人和朋友之間，也都是這樣的關係。而這樣的執著、獨占與依賴、依戀、得不到，這些就是造成我們痛苦的根源。而靈性層則是一種相照關係，也就是彼此照亮、成長關係。跟肉體彼此佔有、靈魂彼此依賴，靈性關係跟這些完全不一樣，它是過而不留，不但不佔有你，反而要讓你能夠自主、學習獨立，且讓你能夠脫離依賴。

為什麼身為人？因為有人身，有這個肉體，靈魂可以藉肉體、靠著地心引力站在地球上，自由行動，自由做想要做的事。人的身體一旦沒了，只剩靈魂，就是一團能量，這一團能量會去哪裡？直接去到宇宙中相應的大引力場。身為人，就有機會顯現靈性，也就是超越靈魂層是非對錯這個層級，回歸到靈性的層次，所以人就是升降關鍵，神佛菩薩本是凡人做，如何經由人的一生彰顯聖、神、佛的光明本質，就會往聖、神、佛的方向提升；反之，就是在人的層次每天尋常過日，想的就是生存和生活；而聖、神、佛想的是生命，除了個人的生命之外，還有更大人之上的所有體，一個個體的生命。

我們人是由肉體、靈體和靈性三個部分組合成，靈性本質是光，每個人都希望追求靈性的光明，如何追求呢？如何讓我們的肉體、靈魂體昇華到靈性體來，我們要先打開靈魂體，把靈體對靈性的束縛給解開，靈性的光就出來，故這一生的功課，就是學習用靈性過日子，也就是和相遇的所有人事境昇華成為靈性關係而圓滿，因為靈性層次沒有交換、不為目的、不求結果，不圖任何回報，所以沒有負擔，只有感謝、祝福、平等、自由、完全開放的接納關係，這也是我們如何一點一滴去圓滿這一生，此為靈性成長的核心。¹⁷⁴

¹⁷⁴ 周瑞宏，《識透生命真相》，台北市：和氣大愛文化事業，2011，P166-183。

以下是張老師進入和氣大愛接受靈性教育及實踐後的成長過程，分述如下：

一、自悟實相探根源

張老師進和氣大愛後，經大愛光老師在課堂上的指引，了悟所有疾病和身體上的不舒服，都是一種生命訊息，只要找到自己疾病的根源—也就是疾病背後所傳達的訊息意義，當生命了悟了，這種提醒的訊息自然不需要再存在，身體上的疾病也自然得到療癒。

因此，張老師身體上原先常出現的一些症狀，像是頭暈、過敏反應、貧血、膝關節的退化、腰部長期痠痛等等，她都逐一找到根源，這些身體狀況也在進和氣大愛修煉之後，一一改善或是解除。張老師說：聽到老師說病根探源的理念，加上閱讀和氣大愛「識透生命真相」一書後，對於解讀身體上、生命中的各種訊息，感到很有趣，也相當著迷。也因為，經常在看懂訊息後，狀況就消失了，更讓我讚嘆不已。在身體層的疾病上，最明顯的是改善貧血、頭暈和膝蓋問題。周瑞宏在《識透生命真相》這本書中提到，我們要從覺知自己開始，也就是把光和愛先送給自己，因為我們身上從頭到腳都有訊息，經過大愛光老師多年研究、體會，從頭到腳各種狀況歸類，發現有各種代表的訊息。在中西方一些理論家，也提出相關的看法，大愛光老師歸類後，配合中國傳統哲理、醫理，再用能量來解釋，發現屢試不爽。

譬如張老師修煉前常頭暈，頭，所代表的能量意義是首腦、生命尋求方向，頭暈就是生命方向不定，因為她之前重心、注意力都放在先生、小孩、工作、家人上，從來沒有去想自己要什麼、想做什麼，自然就會常頭暈，因她等於把主權交到別人手上。至於她的貧血問題，她原生家庭從小就爭吵不斷，長期處於不和諧、不快樂、擔心、害怕中，因血液在能量意義是流動不息、滋養生命的熱情液體，代表生命的喜悅，和整個生命對人事境投入的態度有關，貧血顧名思義缺乏喜悅，對自己嚴苛，所以張老師看到問題根源後，需針對自己心念、反應、態度、行為上做改變，最重要回到靈魂

的設定，重新給予自己新的設定，設定新的靈性生命體。而腰痠部分，因為腰部顯現生命中需要依靠和支持的狀況，也代表老「么」心態、「要」求心。張老師跟周遭人事境不圓滿，生命怎麼會覺得得到支持呢？腰痠代表得不到依靠和支持，心中有委屈，所以張老師常常把想法及感覺放在心上，無法勇敢表達，故經常賭氣，覺得委屈、別人不了解我。¹⁷⁵

綜觀張老師的狀況了解她有個重要議題，就是沒有生命自主權，如何收回自主權的能量處方，首先要承擔自己生命的責任，承擔生命責任前要重建信念；也就是對整個生命的認知要重新設定。因為信念就是生命道路的轉軌器，決定生命的方向，要讓自己成為一個擁有自主權的生命？首先要重建承擔自己生命責任的信念，要轉換生命需認知生命中所有的一切，都是自己的生命吸引來的。以自己教書的經驗，就曾經有此深刻體會，記得剛畢業到花蓮較鄉下某高中教書，教了三年，調回南投高職來，同樣帶三年，環境不同、學生素質也不同，但在我教導下都產生同樣問題——學生都很多小團體且所有的話只敢在台面下講，以至於造成班上感情不睦，我鑑於此讓我看到問題不在學生，而是在我身上，故我徹底去面對這個狀況後，不再動輒得咎，過度情緒化，面對全班同學時，讚賞他們的優點及亮點，個別問題私底下找來，協助面對與解決，故之後帶的班級就化掉此問題。

其次，停止一切改變他人的想法和作法，若把問題對焦到他人身上，問題是無法解的，因為我們窮其一生都是為了改變他人，解套之道，要把焦距拉回自己身上，認知道自己要負這個責任。第三：向內看到其實都是自己的需要，平常慣用模式就是跟對方拚，你對我這樣，我也對你這樣；你兇，我比你更兇，誰怕誰？你來我往。這樣就把我們生命真正的需要掩蓋，要設定發生在身邊的所有事「一切為我而設」，若能把每件事都如此做，才是真正把主權收回來的方​​式。¹⁷⁶這些過程最重要的是讓張老師學

¹⁷⁵ 周瑞宏，《識透生命真相》，台北市：和氣大愛文化事業，2011，P233-249。

¹⁷⁶ 周瑞宏，《識透生命真相》，台北市：和氣大愛文化事業，2011，P110-116。

會所有發生在自己身上或身邊的一切事，都是在傳遞重要訊息，學會把向外的心念拉回到自己內在來，同時也看懂這一切要帶給自己的成長跟禮物是什麼！

二、夥伴導師常護航

回顧張老師進入和氣大愛的四年間，除了一路緊密跟隨大愛光老師指引的精神理念、功法、心法精進修煉外，也很積極到處行願，但要真正找到一位可以一起共修、一起走靈性道路的夥伴，是多麼不容易的事！而張老師很幸運找到這位夥伴後，而且也積極與夥伴共振及行願，她說：「從找到天命共振的夥伴後，我們一起修煉、一起化性、一起行願，一起討論靈性教育。每個星期，我們都會至少一起煉功或是互做大愛手一次；也會相約至少一起去行願一次，中國醫藥學院北港分院、嘉義榮民醫院，或正受困的生命家裡，都有我們的足跡。」這對張老師來說很大的突破及化性，因為以前做甚麼事都習慣獨當一面，現在找到夥伴不管是修煉或行願都跟著夥伴同行，逐漸走出獨行俠格局，這也是化性的開始。張老師接著說：「每天也會不定時在通訊視窗上，分享和先生互動的瓶頸，交換心得與想法，互相提醒、推進度。」在做夥伴結盟過程中若真心想持續走下去，當中會遇到很多過程，比如說不相信愛，擔心對方會不跟你走，然後又挑剔、嫌棄、看對方不順眼、賭氣，各種各樣狀況都會有，必須去面對原本自己靈脈、血脈的一些流程，以及一些課題，當然也會在這結盟過程中全部都會做完，為了能夠不把夥伴給弄掉，這個過程彼此需互相磨合及接納，彼此需跨出一大步。

張老師說：「有一次，我們共修時，夥伴就發現我用裝傻、裝記性差來討愛，讓我很震驚，一直不知道原來記性差也是討愛的一種形式，這之後，我就會特別去觀照自己是否又陷入討愛的漩渦。夥伴也會提醒我，看見我又落入不相信愛的模式，又困在其中，然後，夥伴會幫我做大愛手，幫助我提昇水位，回復狀態，避免繼續陷進宿命模式。」夥伴結盟是一種元素互通，可以很客觀看到另一個人的狀況，而且往往對方就是自己，可以從對方身上看到自己的樣子。而夥伴結盟逐漸打開生命的頻寬，勇

敢把自己的感受說出來，不再因為怕對方不高興、怕得罪對方，有各種各樣的顧忌，可以彼此互相護持，讓關係持續往「心」和「靈」推進，尤其是「靈」。

而和法脈夥伴的結盟，就是要顯現生命的格局。張老師與夥伴結盟過程中提到：「我不斷從和夥伴的互動中，看見自己在婚姻生活中慣用的模式。我有一種固著的設定，總認為自己是不重要的，是不值得被愛的，所以不相信先生的愛，反覆討愛，讓先生覺得無法喘息。看見這些慣用的模式，對於我的靈性成長、生命翻轉，有很大的幫助。」張老師在與夥伴共振、互動、一同煉功或行愿中，很容易看到彼此的問題，也透過她的看見，讓彼此知道自己問題所在，更在彼此需要時幫對方做大愛手、調形體歸回中軸，或護持對方回復到光明正向狀態。張老師說：「有了夥伴，除了感到不再孤單，背後永遠有人支持，更有一種幸福感；更重要的是，透過夥伴一起操練，加快修心化性的進度。」所以夥伴結盟，要找到一位夥伴，兩個人好好地來共修，好好地幫彼此推進度。找到一個夥伴，就是「相信愛」的修煉、「相信愛」的實操，是開啟覺知、療癒靈魂的起始點。¹⁷⁷

記得張老師剛進來修煉時是個悶葫蘆且動不動臉就跨下來，講不得，到她真正覺得靈性成長過程中導師的重要，開始認導師時，我才能逐一帶著她看到自己的盲點，或是每次在她遇到瓶頸或困難時，協助她回到內在，協助讓她內在的靈性帶領，所以靈性導師的任務是確認他是否在靈性軌道中持續靈性成長。張老師說：「有一次導師帶領我進行生命盤點當時，看懂自己一直在玩相同的把戲——就是加害先生，以前都覺得自己是受害者，常常覺得委屈、受氣。過去，我總是無法說清楚自己的想法、需求，卻怪先生不了解、不支持、不愛我；然後生氣之下，武裝自己，與對方對抗，把對方當空氣，冷死他。」從張老師的文中，可以看到一般人對自己是看不清楚、認識不清的，也有不少人尚未準備好去面對自己的問題、或無力去面對，甚至是沒有靈性成長的概

¹⁷⁷ 周瑞宏，〈原諒〉，和氣大愛電子報，2016.07.18 大愛光老師於洛杉磯慈場口述語音指引。

念。在沒有接觸靈性成長前都會覺得是別人的錯，是別人或誰造成我這樣…等等，把重心、主權放在別人身上，由別人來決定我的喜怒哀樂。張老師說：「導師帶著我盤點生命、看見這一切後，我開始懺悔，也找到對先生深深的感恩，感恩他始終沒有離開。原來，他真的很愛我。」看見生命實相後，才發現自己認知有時跟事實是不符合的，因會陷入自己既有模式中，透過導師或夥伴協助自己可以站在不同角度或高度來看發生的事，不會持續在肉體與靈魂之間來回發生，或讓自己不會偏離靈性軌道。

張老師目前面臨最大課題是跟先生關係，每天要面對先生，怎樣透過和氣大愛靈性教育修煉行願轉化自己、改善跟先生及周圍關係，除了每天一早在立如松中一心向內貼近自己、將自己負面收回中軸中轉化，或透過叩首、及幫自己做大愛手接上光慈場，讓自己時時回到光明、正向中，也可以透過各種法的操作，協助張老師與她先生圓滿。張老師說：「當導師帶我操練與先生、和自己真正和解時，在這個過程中我看見過往的自己，一直抓著先生不放，困住對方、更困住自己；讓對方不得喘息、想要逃離，我卻怨恨對方。」在帶張老師跟自己和解過程中，發現最不能原諒自己的竟然是自己，也因為對自己的苛責、自責，導致把這樣的情緒不自覺投給相關人，尤其越親近的人越嚴重，透過修煉或行願過程，真的看到外在的一切都是自己內在的呈現，只是透過這個過程在提醒自己需轉化及成長之處，若能進到「外即是內，內即是外」才是開始真正進入「修」，這同時也是鏡子原理。

從上面過程，張老師：「看懂自己在玩什麼後，下定決心改變生命模式，改變—自己是不重要的—這個心態設定，重新設定為—自己是值得被愛的。」因為這樣的轉變及重新設定，張老師開始重新建立心目中最理想的自己是什麼樣子？每天的修煉就往目標前進。張老師說：「現在，我們的關係越來越輕鬆，越來越親密，彼此都能成全對方去做他想做的事，又能彼此守護，分享生命中的感動。更棒的事是—我們還能一起討論對教育的信念與熱情，每當我們共振這些事時，總會感到無比幸福，靈性道路上的成長，真的很感恩有夥伴和導師，常覺得自己何其幸運啊！」

張老師在經歷每段生命故事時，這過程中的回顧、清洗、療癒，多虧有夥伴及導師護持、引領；低落時也總有人陪伴和守護，更少不了神奇、療癒的大愛手撫慰，以及和氣照顧和其他心法、功法協助過關。張老師說：過關的這些歷程，自己從什麼都不懂，依賴被護持；到自己就法位，學習守護其他夥伴。從一步步學習、配備，逐漸成長，更透過長養公心，在給中得，提升靈性水位。張老師一開始，從完全不懂，只能被做大愛手，到後來，自己可以幫自己、也可以幫別人做大愛手傳送光，以及請和氣照顧祝福自己及他人；過關當中夥伴和導師們也會帶著張老師送光給自己、送愛給自己，而這四年中張老師還真是被做不少大愛手呢！今年開始，他甚至可以直接透過自己煉功轉換自己的頻率，把自己的水位狀態拉抬上來，往靈性導師方向努力，所以在整個靈性成長的歷程中，讓張老師獲益、靈性成長的兩大關鍵是找到天命共振的真夥伴，以及找到真正帶領自己靈性成長的導師。

三、得師肯定光華現

張老師剛開始接觸和氣大愛，是先從被做大愛手開始，讓她體驗到肉體層放鬆、及身體不舒服的地方變舒緩；同時也讓她靈魂層心變得平靜安定、心念、想法、思維改變；而在靈性層部分則光充滿、整個人變成正向光明，也在這過程中發愿要跟這群師兄師姊一樣來護持跟自己有同樣經驗的生命。但被做大愛手後這狀態能維持多久，視每個人靈魂被污染及靈性開啟的狀況而定，有人沒感覺(肉體層太厚)、有人能維持一兩個小時、有人一兩天、有人一星期，或有人被做一次靈性就被開啟，從此就認定這都是自己生命要走的道路。

張老師渴望成為大愛手行愿的一員，所以開始正式參與團體課程，從明理開始，瞭解團體成立宗旨、使命、及和氣大愛靈性成長法理法益，隨著課程深入張老師也清楚自己的本愿及天命，更清楚為什麼要修煉，要走大愛光道路。接著每天一大早四點多起床，很精進叩首、請法、立如松，接著煉拍打功、身強體壯功、踏步、煉和氣等動

功，前面流程讓自己每天或時時回到真正的本靈或靈母高度來面對自己的人事境，從回到源頭讓自己維持在靈性層；而後面動功部分透過各種功法的精準度，改變身體動作，也就是調形體，掌握身體各部位的動作，自然心靈就跟著提升，可以直接轉心化性，大愛光之法妙處和慈悲，跟一般運動或修煉不同，身體跟身體，心歸心，靈歸靈。而是肉體層、靈魂層、靈性層三層中，做了其中一項，其他兩層次也同時轉換，故稱為靈性法。¹⁷⁸

張老師在經歷夥伴真正結盟融合後，因跟夥伴要完全坦然、可以說真話，彼此互相護持，把對方毛病、好處看的一清二楚，這當中要突破很多的困難，最大困難就是個人的生命型態要轉換成擴大頻寬的生命型態，如此轉變，裡面的結構就變了，所有一切反應也都會跟著改變，生命層次自然提升。若非如此，就會跟夥伴堵卡、牽扯、來來回回繞，最後一定走不下去，不可能修的，所以夥伴結盟操作，必須靈性作主，依循靈性軌道，是最具體可以讓生命層次提高的驗證。¹⁷⁹而能得到導師帶領，也需要完全放下自己身段，願意放下自我，臣服於靈性才能做到，如此生命的頻寬及高度自然打開。最明顯的指標是：張老師在基金會內部的事務上，做的事變多、變重要，更積極、主動、願意、且勇於承擔，能讓生命的光華自然地展現，不再遮掩；即便狀態、水位掉了，也不像以前會想逃躲。更重要的是，這個階段的張老師更能熟悉運用各種心法、功法的操作，幫助自己在受困時可以更快找到問題點，並且轉換振動頻率和狀態；不像過去，必須依賴夥伴的護持。這意味著，張老師已經進入能自立的階段。¹⁸⁰

以下是張老師經過這段時間修煉後的一段自述：

「很奇妙的，在經歷夥伴結盟，和真正認導師、接受導師帶領之後，靈性成長的進度進入另一個層次。我發現自己開始來回反覆進出靈魂層和靈性層，而且變化很快。當自己心念、狀態一脫離靈性層，掉入靈魂層固有的

¹⁷⁸ 周瑞宏，《春風化雨》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P140-141。

¹⁷⁹ 周瑞宏，《春風化雨》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P190-193。

¹⁸⁰ 請參考靈質改變七階，附錄二

思維模式時，整個人就開始出現不舒服，例如會頭暈或頭痛。

要是出現不舒服時，我會想辦法找出自己不舒服的原因，然後操練功法或運用心法來幫助自己解套，不再泡在負面狀態中，比起以前，現在通常能快點轉換自己的頻率，回復到靈性狀態。

更有趣的是，我自己發現自己反覆在經歷一個還原歷程，那就像電腦更新後，會經歷還原、診斷的階段一樣。想到這裡，就覺得很興奮呢！」

對照未修煉時的張老師，跟修煉後的不同，他已經很能掌握及覺知自己在三層體哪一層，同時也能掌握自己的心念，即時有時會不小心掉回原本格局中，都能很快察覺，並用上功法、心法，讓自己回到靈性層來，最難能可貴是，他內在已慢慢交由靈性作主，因為她的內在已經產生內規—當回到靈魂層固有思維，身體會出現不舒服如頭暈會頭痛來提醒。這同時也告訴我們當一個生命靈性開啟後，就會改變既有生命模式，重新設定舊有的心念想法，這就是更新流程；而當生命更新後，會還原、回復到生命純淨、美好的光明本質，然後像電腦一般再進行診斷，看看生命中還有哪些需要移除、更新的舊設定；然後，再次進入還原階段，再度診斷。這個反覆更新的流程，正是生命去除遮障，還原到真善美愛的純淨本質的重要歷程，張老師看見自己在經歷這樣的一個流程，感到欣喜不已。

參、生命頻寬擴大愛

和氣大愛的工作是啟發每個生命內在至善本質、圓滿生命、進化地球。內在至善本質就是每個人靈性之中與生即有的光和愛。這個愛指的就是靈性之愛¹⁸¹，而靈性之

¹⁸¹ 靈性之愛：人可以體會身、心、靈不同層面的愛，深知愛、心之愛與靈之愛有著不同的質與量，靈性之愛則超越了身和心之愛，與大自然融合為一體，如同陽光雨露，無分別的，不求回報的給予，在人際互動中，對他人毫無所求的尊重與關注，就是一種靈性之愛的表現。周瑞宏，《春風化雨》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P175。

愛就是把愛無限地擴大，這一條把愛擴大，讓每個生命充滿光和愛的道路，就是大愛光道路。把愛無限地擴大，就是和氣大愛的主軸；而靈性之愛，則是和氣大愛的本質，所以可以透過和氣照顧及大愛手等行愿法，來實踐和氣大愛的精神理念。¹⁸²

一、驗證不斷大愛手

張老師一開始被做很多大愛手，對大愛手的神奇與慈悲，感受很深刻，除了從小到大靈魂受傷被撫慰療癒外，生生世世的靈魂缺口也在大愛手與修煉中被撫平，故張老師發心在受傳大愛手後，要積極地幫一位位受苦的病患、家屬及學生做大愛手，張老師說：「進和氣大愛受傳大愛手後，真的覺得大愛手好神奇、好慈悲，除了在學校拼命幫同事做，也開始去醫院幫病患和家屬服務，總覺得應該讓更多人體驗這麼神奇的大愛手。從那時候開始，感覺自己的生命有了新的價值，不再只是守著先生、守著小孩，守到最終失去了自己。」透過張老師分享讓我們很清楚看到她的成長，由一位被幫助者轉為幫助他人，這角色的轉換，讓她不再侷限在小我中，反而能抽高自己，賦予自己全新的生命價值。

張老師在行愿時，除了自己同步被愛與光充滿外，每次做大愛手時，大愛光一定先療癒她，再協助對方接上大愛光，由他自己的靈性來療癒對方，這就是大愛光老師說施受雙方同受益的原理，張老師提到：「才短短幾個月時間，感覺到生命有了變化，開始會笑、開始能感受愛，生活的熱力、活力又回來了。先生也看見我的轉變，在我幫同事或同學做大愛手時，他會在一旁幫忙解說大愛手；也會主動邀約他認識的人接受我的大愛手服務。就這樣，我和先生的關係，起了微妙的變化。常覺得很幸運，因為先生認同和氣大愛的理念，讓我修煉行愿的路上，少了家庭的阻力。」張老師隨著一次次行愿，讓自己心的頻寬加大，有能力去愛及關心別人，所以相對地自己的問題也

¹⁸² 周瑞宏，〈和氣大愛的本質～靈性之愛〉，2013.12.31(day2)-2013/14 全球法流跨年班會--老師於美國聖荷西慈場現場整體帶領

變小了，不會再拘泥自己問題上，自然有能力及心力去關懷他人，愛越擴大，心量也越大，光明正向循環越大，自然張老師跟先生關係也趨於幸福及甜蜜，透過這過程張老師因那些受苦的生命生出更多慈悲心、感恩心。

這樣微妙的轉變，其中很重要部分是張老師回收生命自主權¹⁸³，不再把注意力往外放在先生、孩子身上，而可以真正去了解自己這個生命活著是要做什麼？找到自己生命的價值及意義，當你把主權收回來時，自己就不用再配合別人，別人也不陪你演戲，每個人都可以回到自己生命的軌道，這就如同各大行星，在各自軌道上運行，如此也不用互相衝撞，反而可以相互協助達到自己要做的事。

二、覺醒了悟得重生

張老師很有感觸地說：「進入和氣大愛、遇見大愛光，使我生命從幽谷中見到一絲光亮，也看見一線生機、一線希望。」張老師回顧她生命的歷程，在生命最無助的當口，上天慈悲特別派來傳光天使——高雄那位特教班老師，這是她得以與和氣大愛結緣，展開生命新旅程的機會，心中充滿感恩。張老師分享道：「真的很感恩！要不是走上這條大愛光道路，我想，我應該已經離婚了！也不可能擁有現在圓滿的家庭、親密自在的婚姻關係，更不可能重新找回愛的能力，找回教育愛和天命。」

張老師會有如此快速成長，主要是原本的生活模式她已經受夠了，其中的苦是難以言喻的，不是身在其中，無法感受；另一方面她生出渴望改變的心，故每次跟張老師互動，她上完課時都會回應：「進和氣大愛後，每次上課，老師的指引，都覺得是在講我，都覺得自己就是這樣。」張老師這樣的回應，可以看出她跟和氣大愛非常相應，也代表她用上大愛光老師說：「一切為我而設。」能夠把生活中發生的人事境，都

¹⁸³ 周瑞宏，《識透生命真相》，台北市：和氣大愛文化事業，2011，P99。

是禮物；遇到的每個人，都是鏡子，完完全全把主權收回自身。

修煉行愿過程中，張老師好努力去做每件事，也盡量跟上老師的課程及進度，很努力想轉換家族血脈的負面因子，張老師學會從生活中發生的每件事，去找尋上天慈悲的禮物；從每個遇到的人，去看對方顯現什麼給自己看，要從這件事上學習什麼？張老師說：「說也奇怪，總能讓我找到其中的慈悲。好比說，班上學生，一個很乖的班長，勒索一個男生，要求男生給他筆，不然要把他記在黑板上。」從這件事張老師看懂，原來這位學生在告訴我一自己所給的愛是一種勒索的愛，不是無條件的愛，經歷這件事張老師在心中及當面向先生懺悔。若有更多人懂得這靈性成長法則，更多人生命圓滿了，地球上的負面能量會慢慢減少，如此才能進化地球。

三、上天慈悲給中得

和氣大愛的理念強調從給的過程中，會產生反饋，自己往往得到的更多；也就是說，在守護其他生命的時候，常常自己得到的法益是更多、更大的，有時覺得在給，實際上得到更多，這就是大愛光的慈悲、上天的慈悲。

張老師回顧生命歷程，覺得能把愛給出去是一種幸福，能給的時候，生命是豐盈而美好的；反之，當心關起來、愛給不出去時，反而是孤獨、封閉、痛苦的。她說：「我本來是很熱情、熱心的，很願意為其他生命付出；但是，當我把心關上，心不再與人交流，不再給愛，就再也笑不出來。」從張老師這段自述中，可以了解當他陷入生命幽谷時，整個人處於負面情緒，掉落到身體層，對人產生封閉、防衛、武裝，自然有段時間，無法真心去愛學生，雖然還是認真在工作、在教學，但是很清楚沒辦法給學生愛的，也不想多理任何人，這種情況由如活死人，當下張老師一定很痛苦。

當張老師開始「給」時，也是他翻身的機會，因為能給得出去，代表自己裡面是充滿的、富裕的，唯有內在裡面充滿才能給，所以張老師從被施捨者轉成給予者，有此可見她是個富裕、充滿光和愛的人，靈格也在此過程不斷提升。張老師說：「一直

到，進和氣大愛後，重新接上自己的天命，找回自己；那時候，才開始又能愛學生，感覺就像是重新活過來了。生命的光和熱情，重新點燃。感覺真的超棒的！」從張老師這輕快、愉悅的文字中，可以明白接上自己天命，做自己最想做的事，真是人間天堂。張老師的生命故事還在上演，她持續走在靈性成長的道路，直到生命內在最光明、最美好的本質完全展露，直到生命漸臻於圓滿。

肆、小結

總結上述了解張老師生命轉化的歷程後，得以釐清張老師生命九宮格與靈性成長歷程。

研究者運用和氣大愛生命成長工具—九宮格¹⁸⁴盤點表，協助張老師進行身、心、靈、人、事、境、金錢、關係、時間等九個向度的整理，藉此了解並前後比對，期能清晰呈顯張老師在修煉後更細微、更深入靈性成長的具體進度。

一、修煉前生命九宮格的情形

張老師盤點自己進和氣大愛之前的生命狀況，加上研究者與張老師的對話，清楚顯示出：張老師在進入和氣大愛前的生命階段，正處於一個身心靈備受煎熬的狀態，在身體方面，主要問題是體能差、容易感冒、有中度貧血及膝關節退化問題等；在心的部分，主要是情緒容易陷入憂鬱和憤怒；人事境及金錢、關係、時間等資源，也都是困頓缺乏，整個生命受到限制、無力改變。

¹⁸⁴ 九宮格：是人一生所有的生命歷程。大愛光老師將人的靈性成長通路，以九宮格形式來指引盤點與提升。九宮格包括身、心、靈、人、事、境、金錢、關係、時間，每一格都是空間，也是通路。透過生命中的九宮格，盤點自己的生命在哪一個層次，哪一格需要提升；每一格都要用心經營，要在其中發揮最大價值。進而幫助每一個人，朝向心目中最理想的自己邁進。如圖(參考附錄一) 周瑞宏，《春風化雨》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P198-199。

在教育天命上，則是失去動能和產能；在人事境的遭遇，有較多困頓阻礙；在金錢時間關係等資源上，幾乎都沒有太多自己可掌握的空間。整體而言，張老師的生命陷在一團泥淖中，而且無力自拔，感到困頓無助。以上經研究者整理後，整理出張老師進和氣大愛修煉前的生命九宮格，如表 4-1 所示：

表 4-1 張老師進和氣大愛修煉前九宮格盤點表

<p style="text-align: center;">身</p> <p>*體態—生小孩後體重過重、身形微胖</p> <p>*體能—體力差、容易累、爬樓梯易喘</p> <p>*體質—容易感冒咳嗽鼻塞、眼睛鼻子皮膚過敏</p> <p>*疾病—中度貧血易頭暈、常頭痛暈眩、膝關節退化待開刀</p>	<p style="text-align: center;">心</p> <p>*心態—想法較多負面、對許多人事物不感興趣</p> <p>*心能—面對情境容易感覺挫敗、情緒易受影響、心能低</p> <p>*心質—無法感受愛和給愛、愛說不出口</p> <p>*情緒特徵—控制力差容生氣；容易抱怨；有憂鬱傾向，悲觀、容易莫名掉淚。</p>	<p style="text-align: center;">靈</p> <p>*靈態—靈光混沌不明</p> <p>*靈能—無法察覺、感知己和其他生命，也就無法貼近自己和任何生命。</p> <p>*靈質—生命無法發揮、創意產能出不來。</p> <p>*天命—沒有天命概念與思維，不知自己的天命。</p>
<p style="text-align: center;">人</p> <p>反覆遇到不信任自己的人、容易發生是非。</p>	<p style="text-align: center;">事</p> <p>做事容易遇到挫折</p>	<p style="text-align: center;">境</p> <p>境遇多舛、不順利，相同作法別人不會出問題、自己卻會。</p>
<p style="text-align: center;">金錢—運用限制多</p> <p>錢多半用在家人身上，較少投資自己、捐款金額限於幾千以內的額度。</p>	<p style="text-align: center;">關係—緊繃疏離</p> <p>容易抓住對方、讓對方不舒服，關係緊繃、容易決裂。無法愛自己、善待、珍惜、看重自己。</p>	<p style="text-align: center;">時間—自主空間小</p> <p>完全以家為重，沒有自己、自我的時間。</p>

二、修煉後生命九宮格的轉變

而經過修煉後，在身體方面，主要問題是體能變好、較少感冒、貧血消失及膝關

節問題改善等；在心的部分，主要是更能控制自己的情緒，較少陷入憂鬱和憤怒；在教育天命上，則是找回熱情和動能、產能，足見張老師在身心靈上有很大幅度的改善；在人事境的遭遇上也順利和諧許多，較少遇到困頓阻礙，即便遇到也能透過祝福化解；在金錢、時間、關係等資源上，幾乎都能騰出更多的空間，尤其在關係和時間自主權上，進度更是令人讚嘆！以下是張老師進和氣大愛之後的生命狀況，如表 4-2 所示：

表 4-2 張老師進和氣大愛修煉後九宮格盤點表

身	心	靈
<p>*體態—體重微減、身形勻稱、大腿變瘦臀部變小</p> <p>*體能—體力佳、精神足</p> <p>*體質—很少感冒、偶爾感冒很快痊癒、過敏症狀消失</p> <p>*疾病—驗血正常不再頭暈、偶爾頭痛很少暈眩、膝關節回復彈性不需開刀</p>	<p>*心態—想較常維持在正向、積極面</p> <p>*心能—面對挫敗能積極找出其意義和禮物</p> <p>*心質—能感受愛、給愛、對任何人都能談愛說愛</p> <p>*情緒特徵—控制力提升、不容易生氣抱怨、很少出現憂鬱症狀</p>	<p>*靈態—靈光一現的時間更快、頻次更高。</p> <p>*靈能—能敏銳感知覺察自己和其他生命，容易與生命相應。</p> <p>*靈質—更能展現生命光華，發揮生命最大值。</p> <p>*天命—能掌握生命主軸，更投入自己的天命。</p>
<p>人—貴人多</p> <p>容易遇到有緣的人，且是對自己想做的事有幫助的人。</p>	<p>事—更能快速完成事情</p> <p>通常能順利、快速完成想做的事。</p>	<p>境—更幸運</p> <p>感覺很幸運，像是停車總能有停車位；投資基金也持續獲利。</p>
<p>金錢—金錢使用更自由</p> <p>願意投資自己，為自己花錢；捐款額度提高到以萬為單位。</p>	<p>關係—親密而輕鬆自在</p> <p>不再抓住對方、與家人更親密，關係更自在；特別是與先生的關係，有很大改善；也能成為周遭生命的靈性導師。</p>	<p>時間—自主支配不受限</p> <p>發心想做的事，都能有時間去做，時間掌握支配是自主的。</p>

誠如周美鈔的研究，從關懷真實義中整理出小我到大我的天命實踐，如圖 4-1 所

示，正是張老師的生命歷程，不僅跨越小愛的牽纏，邁向大愛無私地給予；更從小我的生命困局，超脫轉化，透過「煉、悟、做」進入大我的天命實踐路。

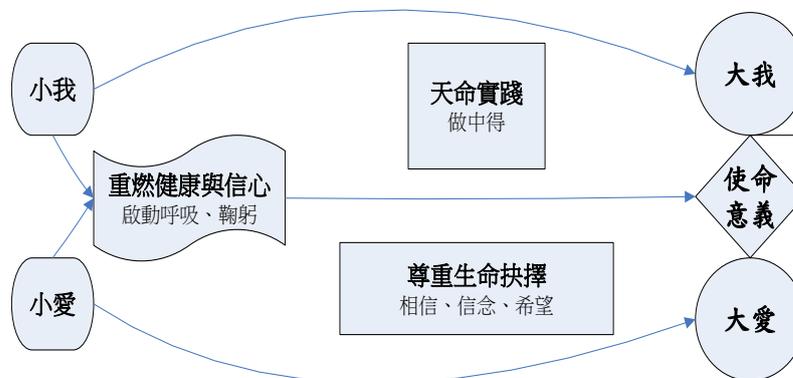


圖 4-1 小我到大我的天命實踐

(資料來源：周美鈔，2015，p240)

三、靈格提升的指標

指標一、靈性之愛流露

當張老師女兒因支氣管擴張症，須接受肺葉切除；公公又因肺炎住院。這些外境的顯現，讓張老師看懂，自己過去對先生的不接納、不諒解，正透過女兒和公公示現。她透過操作心法，進行「接納、懺悔、和解、感恩、送愛」的具體步驟，當心裡自然湧生對先生的靈性之愛，那是無所求的愛、無條件的愛，夫妻關係自然圓滿了。張老師說：

「我對著他說：親愛的老公，對不起，我以前那麼嫌棄你。現在，我接納每個當下的你，每個樣子的你，你就是你。我願意與您和解，因為我們是相約而來的，來共同經歷彼此相遇的這一切。我知道您是來護持我找回自己的本愿，感恩您！謝謝您，我愛您！我愛您本來的樣子！」

這是可以反覆具體操作的流程，當我們能對某個生命，發自內心地湧出：「親愛的某某，我愛你。」只是送愛，不需要對方做什麼，這就是無所求的愛，就是靈性之愛。如果時時維持這份靈性之愛，發自內心真的愛對方，且將這份愛擴大出去，那就更接近圓滿了！

指標二、格局視野抽高

張老師過去陷於對男尊女卑、兩性不平等的憤怒，無形中對先生生出比較情結，看似爭取平等，其實是爭鬥、較量。當張老師不再無止盡地討愛，不再矮化自己地裝弱、裝病，不再依附對方而活；張老師拿回生命自主權，不只勇敢活出自己的生命光華，展現生命最大值；更棒的是，張老師能提升自己的靈格，站在靈性導師的高度去看待先生，護持先生在職場上行出天命。這段歷程，很令人深思與激賞。張老師開心說道：

「以前我很羨慕他在職場做出一點成績，自嘆弗如，而對自己失去信心。現在，他遇到瓶頸或困局時，我竟然可以引用大愛光老師的話點醒先生。這是以前不可能出現的，以前我說的話他都聽不進去。現在，他還會告訴同事我提醒他的話，然後，連他同事都很佩服。因為，我不是用太太的角色去看、去說，而是站在導師的角色。大愛光老師說，要當家人的靈性導師。我做到了！」

第二節 師生共譜靈性光

本節的實踐案例係以嘉義某國小低年級學童為例。研究者將逐一說明和氣大愛靈性教育在國小低年級學童應用的歷程，包含實施目標、理念、內容與課程特色，並依照初始階段、發展階段及統整階段來呈現，敘說這個班級學生實施靈性教育的歷程和故事。

壹、實施計畫：靈性教育之目標、理念、內容與課程特色

這是一個位於嘉義縣某鄉鎮、鄰近嘉義市的國小，學校班級數有三十幾班，學生數將近八百人。由張老師任教的班級，目前是二年級，全班人數有二十三位，男生十三位，女生十位。這些學生在小一新生入學時（2015年8月），是由學生或家長隨機抽籤組成的，學生程度是隨機的，未經立意篩選；家長社經地位、家庭背景等，也都是隨機的，非經刻意安排的。所以，這就是一個尋常的班級，由這二十三個學生和老師，一起來擔綱演出這一幕幕靈性教育的課堂。

一、初始階段——化去困責實證愛

（一）實施期間：2015年9月起至2016年6月底，學生甫進國小一年級就讀

這個階段，孩子剛進小學就讀，注音符號教學進度緊湊，學習目標在於養成良好學習與生活習慣，啟動孩子內在的學習動機與專注投入，運轉彼此關懷祝福的班級情境與氛圍，讓孩子感受到這個靈性空間學習是安全、輕鬆、自在的。

1. 發大愛祝福心念：

一開始，把大愛祝福心念融入環境教育來進行，提醒孩子我們只有一個地球，地球如果毀滅，我們將無地可安身、無處可生活，激勵孩子一起傳送祝福給地球。後續，每天一早師生共同發大愛祝福心念，再把大愛祝福心念應用在日常生活中，包括班上有孩子或孩子的家人生病，各種偶發事件都隨時用大愛祝福心念來祝福。特別是，班上有少數狀況特殊的孩子，老師也常隨機運用，透過大愛祝福心念，讓孩子見證發大愛祝福心念的奇蹟，明白正向心念的力量，涵養學生運用正念及給愛祝福對方的習慣與氣度。

2. 清理慈場：

這是一種藉清潔外在環境，淨化內在生命空間的課程模式。師生一同跪在地板用抹布擦地板，從自己座位下方、與其他人交界的陰暗處擦起，動作細緻輕柔，全程靜默不語，老師只提示孩子想著：外即是內，內即是外，把外在環境擦乾淨，就是把自己內在生命擦亮。帶學生找到自己的問題點，想著自己的問題點，並把問題點放在手心，在擦地板的過程，一點一點地慢慢擦，擦去問題點並轉負面為正面。

3. 傳送愛：

這是一種符合比馬龍效應（自我應驗）¹⁸⁵的課程模式，類似輔導心理學上的優點轟炸。學生可以自己對自己，或兩兩一組，彼此對著對方，或是整組、全班對著某個對象，不停地說：「親愛的某某，你是個好孩子；親愛的某某，你真的是個好孩子。」或是「親愛的某某，我愛你。」反覆地說，直到被祝福的孩子感覺心裡充滿溫暖、喜悅和愛，或是感覺充滿信心。

（二）靈性教育課程特色

從小一開始，這三項課程陸續在課室實施，但這些靈性教育課程是一種比較零散的課程，機動性地插入現有學校課程中，但與學校課程缺乏相融的完整性。雖說如此，這一年的靈性教育課程仍具有以下課程特色：

¹⁸⁵ 畢馬龍效應（Pygmalion Effect）原本是心理學名詞，由哈佛大學心理學教授羅伯·羅聖索爾（Robert Rosenthal）與傑柯布森（Jacobson）兩人於1968年所作的研究而來。他們對學校裡一群6~12歲的兒童做智商測驗，將他們分成實驗組和對照組，告訴老師們實驗組的孩子們智商比較高，老師因此設計較為艱難的課程給這些智商比較高的孩子，也花比較多的時間回答孩子們的問題，教學更為認真。一年後這些孩子的智商分數果然都增加。事實上實驗組和對照組的孩子們只是隨機挑選，智商高低並沒有太大不同，但是由於老師期待學生會有比較好的課堂表現，因此影響了他們的教學態度與方法，學生經由這樣教學方法的刺激，智商也真的增加，形成良性循環。經理人月刊編輯部，《經理人》，〈【激勵理論】畢馬龍效應（Pygmalion Effect）〉，2014-12-23

特色一：不影響原有學校課程節奏，卻有助於提升學習效能。

在這三種形式的課程中，最早進行的第一項課程是大愛祝福心念教學，在開學後第四週開始進行，除第一次需要完整的一節課時間與學生充分討論，以激起學生渴望守護地球的心願；之後，大致上是每天進行一次祝福，誦唸一次不需 1 分鐘時間，有時誦唸三次，也只需要短短 3 分鐘不到的時間，不會影響學科教學活動時間，甚至在一早發完大愛祝福心念，學生都回饋覺得自己的心明顯變得比較溫暖、比較安定，或是覺得自己上課比較專心。

特色二：接納包容困頓的生命，給予重生的勇氣與信心。

有時候，班上的指標學生小童和小哲出現狀況，不願意上課，或是干擾同學，甚至有時小童整個人癱在地上爬不起來，老師也會帶同學發大愛祝福心念，或是進行送愛給對方，曾經讓軟趴趴賴在地上的小童整個人奇蹟式地站起來，全班還瘋狂給他鼓掌。全班一同見證這個奇蹟，挺振奮人心的，也使孩子們此後更加願意祝福和給愛。

特色三：師生共同實證愛的力量，用祝福取代

這樣的班級，運轉著一股正能量與濃密的愛，對於困頓的生命，能給予包容、接納與祝福，讓處於困頓的生命能生出信心與勇氣，相信自己可以站起來，而能真正自己站起來。反之，在一般傳統的課室情境，多半對這類孩子感到頭痛而無法接納，更別說給愛、給祝福，通常是大加斥責、聲伐，結果當然孩子是變本加厲了。

二、發展階段——重諾守約傳送愛

（一）實施期間：2016 年 9 月起至 2017 年 1 月底，學生升上國小二年級

此階段之靈性教育課程主要以大愛祝福心念為底，帶學生貼近自己、感覺與了解自己，並透過一次次和自己對話，找到內在理想的自己或自己渴望成為的樣子，然後設定目標，選定祝福自己的方式、時間，並日日實際操作，藉以改變自己原有的習慣，成

就理想的自己。

(二) 靈性教育課程特色

在這個低年及班級中，靈性教育課程乃根據和氣大愛的精神、理念，及對生命的基本假定，設計出來的課程系統。而和氣大愛的宗旨是「關懷社會、關懷內在」，並以「學習、善待、成全、圓滿」為核心價值，以啟發身心靈光明本質、開啟靈性為目標，協助每個生命都能夠找到自己內在純淨美的道路。

所以本研究的實踐案例—這個低年級的課室，靈性教育課程乃秉持圓滿生命、進化地球的精神，以促成世界大同、宗教大同的理念為最高指導方針。

三、延伸階段——自主承擔送祝福

(一) 實施期間：2017年2月起至2017年3月底，進入二年級下學期

此一階段，以激勵學生自發性地誦唸大愛祝福心念為目標，不再實施系統性的靈性教育課程，轉為利用課室情境，提醒學生除了觀望遇到困難的同學，自己還能做些什麼？

(二) 靈性教育課程特色

提示學生傳送祝福，祝福班上發生狀況的同學。鼓勵各組一同進行大愛祝福心念，透過小組約定幫助自己持續進行，直到養成習慣，進而讓自己保持上課容易專注、靜下心的狀態。

在這個歷程，確實學生出現斷斷續續、無法每天發大愛祝福心念的現象，老師不予責備，只帶學生看見原來會忘了，並透過討論、找尋可能的實施途徑、解決策略，再回頭檢視是否可行，是否需調整。因此，這個階段重點在於讓學生養成自主、自動的習慣，並承擔自己的責任，不再依賴老師。

這個低年級班級，從小一入學就開始實施和氣大愛靈性教育。實施計畫包含三個階段，各有不同主軸與課程內容，茲詳細說明於後（見表 4-3）：

表 4-3 和氣大愛靈性教育課程國小低年級實施計畫

課程依據	<ol style="list-style-type: none"> 1. 和氣大愛的精神理念 2. 和氣大愛對生命的基本假定 		
階段規劃項目	初始階段	發展階段	延伸階段
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成良好學習與生活習慣 2. 啟動孩子內在的學習動機與專注投入 3. 運轉彼此關懷祝福的 4. 班級情境與氛圍 5. 讓孩子感受到安全、輕鬆、自在的靈性空間 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 穩固學習習慣 2. 激勵自主學習 3. 強化學習能力 4. 形塑樂在學習的情懷 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 激勵自發性地誦唸大愛祝福心念 2. 養成自主、自動的習慣 3. 承擔自己的責任
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以發大愛祝福心念的教學為主。 2. 搭配清理慈場的課程及傳送愛的課程。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以大愛祝福心念為底。 2. 帶學生貼近自己、感覺與了解自己。 3. 找到內在理想的自己。 4. 設定目標，選定祝福自己的方式、時間，成就理想的自己。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 看見自己問題所在。 2. 找尋可能的實施途徑、解決策略 3. 檢視是否可行，是否需調整。
實施時間	零散、機動性地插入現有學校課程中，與學校課程缺乏相融的完整性。	每週五綜合課固定進行靈性教育課程，隨機進行祝福和清理慈場。	不再實施系統性的靈性教育課程，轉為利用課室情境隨機進行祝福或清理慈場。

<p>實施方式</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大愛祝福心念：每日一早於導師時間持續進行。 2. 清理慈場的課程及傳送愛的課程：隨機進行，多半在班上發生特殊情境時啟動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天帶孩子發大愛祝福心念為主。 2. 有時老師整體帶，有時小組進行，約定主題、進行時間、次數，並記錄下來。 3. 每一件事都透過全班或小組的討論，達成共識，再做決定，然後實行。 4. 清理慈場和傳送愛活動仍隨機進行。 	<p>鼓勵各組一同進行祝福，透過小組約定幫助自己持續進行，直到養成習慣。</p>
<p>課程特色</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不影響原有課程節奏，卻有助於提升學習效能。 2. 接納包容困頓的生命，給予重生的勇氣與信心。 3. 師生共同實證愛的力量，用祝福取代責備。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程主題：隨著班上整體互動的脈絡及所發生的事件找出來、串連起來的。 2. 每個孩子有選擇權，自己決定是否參與、培養重承諾、守約定。 3. 無法參與的孩子，老師會帶領他往內在感覺自己是否想要參與，是否想要改變選擇。 4. 如果孩子還是不想參與，尊重孩子當下還沒有準備好，帶領全班給予祝福。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在操作過程中，老師需敏銳觀察與了解學生的狀況及反應。 2. 隨時彈性、靈活運用，才能發揮最佳效益。

貳、實踐歷程

研究者試圖探討和氣大愛靈性教育的可行性，藉以提供對靈性教育感興趣的後進參考，同時讓第一線從事教育工作的教師，可以輕鬆地運用在課室及日常教學情境，不

影響或干擾教學節奏，讓教師們更安心推展靈性教育，運轉師生共同成長的靈性空間。

以下仍依三個不同研究階段來敘述課程實施情形，據以總結說明和氣大愛靈性教育實踐歷程，在國小低年級學童實施的可行性：

一、初始階段（2015年9月底至2016年6月底，學生就讀國小一年級）

在這個階段，除大愛祝福心念是每日進行，其他課程則視原有課程的教學進度，在不影響教學進度的原則下實施。所以這個階段的靈性教育課程實施，主要是發大愛祝福心念，有時搭配進行清理慈場及傳送愛給對方等課程並以啟發孩子的覺知為原則，操作前或操作後，帶領孩子去感受自己、貼近自己內在的感受，並練習表達自己的感受。在這一年的實施歷程中，從教師教學札記與學生回饋中，可以看見以下成果：

（一）具正向效果

孩子的內在確實是光明、美好的，只要稍加引導，就能真心給愛與祝福。即使是行為比較脫離常軌的孩子，一樣有正向的效果。

（二）內生信心

當孩子被接納、被相信，內在的力量就會湧現，孩子會生出信心，相信自己可以做到。

（三）教學更順暢

實施靈性教育並不干擾原有教學節奏，反而讓教學進行得更順暢。

二、發展階段（2016年9月起至2017年1月底，學生升上國小二年級）

這個案例實施的靈性教育課程，以和氣大愛靈性圓滿的精神理念作為內涵，具有以下特色：

（一）提升正向能量

1. 延續初始階段的發現，以「愛」作為基底，建構系統性的課程。

「所有生命環繞著一個共同的課題，就是「愛」。和孩子討論後，我發現大多數孩子都覺得父母不愛我或不夠愛我，想要得到父母更多的愛和關注。而且大多數孩子都有一個設定：認為自己不夠好，自己是不值得父母愛的，或是父母可能比較愛更優秀的兄姊。20161115 札」

由這一段教學札記可見，靈性教育課程很重要的元素就是愛，以愛為主軸來建構靈性教育課程是正確的方向。教導孩子感受愛、學習愛、表達愛，用正面的態度去給愛，這樣的愛會讓人溫暖、給人心信和力量，如沐春風；反之，用佔有、爭奪的方式來要求得到更多的愛，這樣的愛是一種勒索式、強奪豪取的愛，讓人畏懼、想逃，猶如龍捲風或冰雹。

2. 課程內容根據學生的現況與需求，符應人本教育思維的精神。

「我和孩子討論後，孩子重新設定：我是值得被愛的生命。讓孩子寫下這句話，然後在心裡反覆誦念。後來孩子覺得自己心裡感到溫暖，相信自己是值得父母愛的。20161115 札」

所有課程內容與方向，完全是根據學生的現況與需求而來，這是一種學生中心的人本思維，在課程實施歷程中，學生才是學習的主體，老師只是一個引導、輔助的角色，不是老師要教給學生什麼，而是學生需要什麼、想要什麼。本研究的靈性教育，正好符應人本教育思維的精神。

3. 接受和氣大愛靈性教育的孩子，更能接納、成全與相信對方。

從這段教學札記可以看出，這個班級的孩子在接受長期的、有系統的靈性生命教育課程後，對於一般世俗較難接受或容忍的孩子，有更高的接納度，更願意成全與祝

福對方，而更可貴的是——相信——能相信對方的真心，相信對方一定可以做到。

「讓學生推舉自己心中理想的組長，然後問學生「如果某某某當組長，你願不願意讓他當你的組長，願意的請舉手。」不限投給幾位，只要願意讓對方當自己的組長就可以投給他。然後，找出前幾位得票最高的來擔任組長。結果，出現一個特殊狀況，小哲，班上有 8 個孩子投票給這個孩子，好令人感動，一個行為脫軌、經常干擾上課的孩子，竟能得到這樣的信任和機會，實在可貴。對於這些把票投給小哲的孩子，心裡暗暗激賞。20161104 札」

4. 唯有接納和愛，可以引領生命走向光明、擁抱希望。

當孩子被接納了、被理解了，甚至被愛、被祝福了，孩子的心會感到安全、安適和自在，生命一旦準備好了，自然會往前走，自然會快速成長。

(二) 師生同步成長

1. 個體成長與班級的整體發展，都是師生互動形塑出的動態歷程。

不論是孩子的個別成長或班級的整體發展，都是由師生互動共同形塑出的一個動態歷程，它是隨著這個班級每一個生命共同互動所構築的，包含師生間、同儕間的所有互動脈絡。教學者在 Line 視窗寫下這段文字給研究者：

我們正好發完大愛祝福心念 3 次，這時小彤母親打電話來，說孩子又拗不上學（已經遲到超過半小時）。我請願意多發一次大愛祝福心念的孩子跟著老師祝福小彤，全班幾乎都跟上了。只過一會兒，小彤就出現了，全班再度見證祝福的力量，孩子們也顯得很興奮。20161116 Line

這段教學札記的內容，正好說明了本研究靈性教育實踐歷程是由師生共同互動、共同構築，且交互影響的一個動態歷程，它是具有生命力、變動性的，不是一成

不變或固定的內容。

2. 尊重孩子的選擇，並願意給予重新選擇的機會。

當孩子不願意時配合時，傳統班級的運作方式可能會用各種方法讓孩子就範，不論是威脅、利誘，都只是勉強讓孩子參與，當孩子並沒有從內在真的願意時，祝福的力量是難以出現的。教學者分享說：

站定，先靜下來、閉上眼，讓小組四人面對面，練習去感覺自己是一個人，或是可以感覺到對面的人，是只可以感覺到旁邊的人，還是可以感覺到四個人。孩子們還不習慣去感覺小組夥伴，只能感覺旁邊或對面的夥伴。班上最拗、最多狀況的兩個孩子--小彤、小哲不願意和小組夥伴站在一起，甚至動來動去，發出一些干擾的聲音，我不想勉強或訓斥他們。20161201 札

3. 在靈性教育的課室中，教師扮演引領孩子靈性開啟的關鍵角色。

教學者在實施靈性教育時扮演著相當關鍵的角色，老師本身的靈性成長進度更是影響課室中靈性互動，及學生靈性開啟的關鍵因素之一。對每一個個體而言，學習和成長本身正是不斷動態演進的歷程，靈性的成長更是如此。因此，在實施靈性教育的班級中，師生的靈性開啟進度會反覆彼此激盪，共同激發出更高靈性層次的火花。

4. 接納每一個孩子獨特的需求，願意真心守護、祝福與等待。

在時下破碎家庭越來越多的現實條件下，如何協助孩子面對父母的離異事實，如何面對父母其中一方的離開，成為單親孩子能否安然成長、安心學習的一個重要因素。以下的案例是一個因父母離婚，身心受創的孩子，在家庭需壓抑情緒，不敢發洩，到了學校成為一個憤怒、放棄自己的孩子。全班願意用真心祝福與守護，不嘲笑、不責備，只是等待一個孩子準備好。

5. 老師去除防衛、偽裝，坦承自己的負面情緒和感受，師生的心緊密貼靠。

當老師在學生面前坦露自己，毫無偽裝，學生反而能感受到老師的真心。孩子的心是善良、純淨的，不忍心讓老師辛苦、不忍心讓老師傷心，反倒激起一股振奮的力量。關鍵在於，老師是為了激勵學生，不是為了指責，這是內在靈魂對靈魂的呼喚。反倒讓師生的心，更緊密貼靠在一起。

6. 願意等待，用愛打開孩子緊閉的心門。

這一天的課程，教學者帶領學生去看懂自己生命中有一些設定，讓自己覺得自己不能(做不到)、不想或不要的限制，生命無法開展與發揮。只要老師願意用真心和愛去等待孩子、守護孩子、相信孩子，孩子緊閉的心門終有打開的一天。帶領孩子重新學習，去感受愛、相信愛，是很可貴、很重要的歷程。

(三) 影響力擴及家庭

1. 靈性教育課程是有目標、有方法，是具體可操作、可複製的，且讓所有孩子同受惠。

整體來看，本研究所設計的靈性教育課程是具體可操作、可複製的，不但有目標、有方法，而且是人人可用，對每個不同的孩子都有助益的，只是每個孩子得到的禮物不同。

2. 靈性教育課程的影響力擴及家庭，影響孩子與家人的互動關係，改變家長教養孩子的態度與方法。

這個班上，有部分孩子會教家人發大愛祝福心念，當妹妹哭鬧時，會安撫妹妹的情緒，帶著妹妹發大愛祝福心念，甚至會教外婆發大愛祝福心念，改變母親與外婆的教養態度與方式。這是一個外婆發給老師的一段 line 訊息：

老師，很謝謝你，把孩子教得很有大愛。他還會教我發大愛祝福心念，我感覺可以讓我的心安定下來，很神奇。他也會安撫妹妹的情緒呢！(20161223)

家長 line)

三、延伸階段（2017 年 2 月中旬至 2017 年 3 月底，進入二年級下學期）

本研究從前一個學期的發展階段結束後，歷經三週的寒假時間，到這個學期再進入延伸階段，有半數的孩子(約十幾位)寒假幾乎每天發大愛祝福心念，少數的孩子(五位)偶爾想起會發大愛祝福心念，也有六位坦承自己寒假中完全沒有發大愛祝福心念。看來，孩子還需要老師更長時間持續帶領，直至內化成為習慣。

開學後，有些孩子自動恢復下課時間整組一起進行發大愛祝福心念。但是，還是有人會忘記了。此時，老師只是關心、了解與提醒，不給任何責備和要求。

看來，老師對學生的靈性還無法完全相信。但是，這個階段孩子的心念比較容易收束和專注，顯示靈性教育有很穩定的效果，即便是在開放的大空間環境，仍表現出與一般孩子不同的特質，顯然靈性教育課程已經深入孩子的生命，影響著孩子在生活上所展現的素質。

參、總結

總結來看，以本研究觀察學生靈性開啟與否的具體指標來評估學生，經和氣大愛靈性教育後，是否達到以下四項指標：

- 一、能中立、客觀的看待自己和他人。
- 二、能主動承擔自己的生命責任。
- 三、能以公心為行動的準則。
- 四、充滿自信－相信自己可以做到。

整體而言，以前述四項具體指標來看，學生確實在實施和氣大愛靈性教育後，展

現更高度的自信、相信自己可以做到，願意服務、奉獻的公心，學習上相較也展現更多主動性，更能誠實面對自己、客觀看待自己。學生對待同儕時更願意給予包容與祝福，上課也更能掌握自己進度、不受干擾。經一年半的和氣大愛靈性教育，學生有具體的改變，也有還需繼續長養的靈性特質。最後，若以本研究實踐和氣大愛靈性教育歷程來看，師生是否都達到相信靈性此一目標呢？

教學者在實踐歷程結束後，與研究者、研究社群的對話中，坦承自己尚無法完全相信自己的靈性，也無法完全相信學生可以被內在靈性帶領，相信靈性的情況會有所起伏，帶領學生的方式也還會起伏波動。而學生的表現也是如此，極少數的學生可以完全相信自己，展現自信，主動學習；大多數的學生則是還會起伏；而那幾位指標學生的狀況，穩定性更是不足。此一結果，顯示學生還無法跟隨內在靈性的帶領，亦即內在靈性仍未完全展現。是否持續實踐靈性教育達更長時間後，可以到達此一目標，尚有待後續研究者去探究。

第三節 和氣大愛靈性教育實踐之反思

本節將針對前述兩個實踐案例進行分析、反思，並回應和氣大愛靈性教育的精神理念與實踐之道，試圖探討和氣大愛靈性教育的實踐歷程，及實踐歷程如何扣合和氣大愛的精神理念，藉此找到修正的原則或方法，使和氣大愛靈性教育更貼近學校和實際課室的運作情境，讓第一線教學者更容易操作與運用在班級和課堂上。

以下先比對張老師及其任教班級之國小低年級學童，探討在接受和氣大愛靈性教育後，他們靈性成長的歷程是否有共同之處，對應在課室情境中，意欲實施靈性教育的教育工作者又有什麼需深思之處。

壹、反思張老師之靈性成長

一、靈性成長歷程

從本章第一、二節中兩個實踐案例的靈性教育歷程，研究者嘗試分析後，發現張老師的靈性成長歷程，可以分成三個階段的流程，包含：喚醒本愿、用上大愛光之法、擴大生命三個階段。

第一個階段，喚醒本愿

這是靈性開啟的起點，找到自己這個生命本來的心愿，也會開始敞開自己，主動去承擔。當張老師找回本愿，重新燃起教育的熱情和愛，她的靈性明顯的提高，能客觀中立地面對自己、看待自己，在導師帶領下能找出生命中慣用的生命模式；找回本愿，讓張老師明白自己渴望成就的自己是什麼樣子，並進入下一個階段，透過具體、可操作的方法來翻轉自己的生命模式。

第二個階段，用上靈性開啟的大愛光之法

在靈性教育過程中，護持張老師靈性開啟的關鍵是他能用上大愛光之法，而在諸多大愛光之法中，張老師主要用到兩大類：其一是，導師法和夥伴結盟法的運用；其二是，和氣大愛心法的操練。

第三個階段，擴大生命

當張老師靈性水位提升到自立後，就開始能立人，也就是生命擴大，可以把自己所得、所能複製給其他生命。在張老師光水位達到之後，張老師的生命明顯有了轉變，對照和氣大愛的七階法，張老師到達七階中的自立，而自立的指標是願意主動付出，並成為一個「給中得」的生命，把自己所得、所能複製出去，完全實證和氣大愛的精神理念。

二、張老師靈格提升的演化歷程

張老師從 2014 進入和氣大愛，對靈性完全無所知，其靈格隨著心愿一路從傳光人、靈性導師到傳導師，但憑一顆至真、至誠的心愿，以及踏實的修煉行愿，靈性一路成長，生命愿景得以實現，生命就逐步往圓滿方向前行。她經過一段修心性的旅程。這段旅程，周瑞宏老師以修心性的意願，來界定解釋這七個階段¹⁸⁶，分別是：

第一階：自我心

都是別人的錯，這一階的心理狀態是——自我心，所帶著的心念就是受害者，覺得自己沒有錯，覺得都是別人的錯，生命就還是在怨的模式中循環反覆。

第二階：無奈心

看到自己的苦，這一階的心理狀態是——無奈心，心念已經開始向內了，開始從下墜的軌道踩煞車。

第三階：同理心

看到別人或家族的苦，心理狀態是——同理心，開始打開自己，覺知力擴大。

第四階：希望心

生出想要改變的心，心理狀態是——希望心，這樣的心念就是生命開始要轉軌的重要指標。

第五階：轉化心

願意改變，渴望轉化，心理狀態是——轉化心，積極尋求著力點，會很想要知道

¹⁸⁶ 周瑞宏，〈覺醒（一）修心性意願七階〉，2012.04.25-傳光人初階班 1-第一週-大愛光老師於桃園慈場整體帶領。

自己可以怎麼改。

第六階：懺悔心

生活中用上法，心理狀態是——認錯懺悔心。願意認錯、悔改，就代表已經生出了改變的力量，要與每個人融和，生命頻寬大幅打開。越能懺悔，越不怕認錯，就代表改變的力量越大，心性越光明。

第七階：相信心

完全相信，心理狀態是——相信心，此時的生命已經進化到全力以赴、光明無遮障的程度。

對照張老師的靈性成長歷程，在心理狀態轉化時，對照張老師的愿心，從不知何為愿到開始發愿守護同事、守護困頓的生命、發愿成為靈性導師，到渴望成為向大愛光老師那樣的人，能啟發生命的靈性，以致其最終能在團體就更高的位子，服務、奉獻自己，渴望把自己靈性開啟的歷程分享給更多人，幫助更多人能展現生命光華、發揮生命最大值。

在這個過程，可以很清晰看見張老師是個有悲心大愿的生命，這份悲愿護持著她一路靈性開啟、靈格提升，使其生命遮障去除，生命無所限制，得以自由、自在、自主，活出自己內在生命的光明本質。周瑞宏在台北為企業界開班授課時，曾提到：「每個凡人人都可以成為發光體，而聖賢、神佛、菩薩是人間最大的發光體；和氣大愛造就三種發光體——傳光人、靈性導師、傳導師。¹⁸⁷這三種發光體能夠為生命做什麼？」

¹⁸⁷ 參閱，周瑞宏，〈修大愛光回歸本質〉，2016.05.22-企業班-大愛光老師於台北慈場現場整體帶領。

（一）傳光人——是光慈場導體

幫大家做大愛手，就是傳光人做的工作之一；可以透過各種方式把光傳給你，你裡面有這個原料了，就成為光充滿的狀態，故傳光人是光慈場導體。而光充滿之後，身心都在光明正向中，達到身體健康、心性光明、大愛圓滿，因為大愛圓滿就能夠用愛去面對每個人事境，自然人和事通境順，所有金錢關係時間資源自然會源源而來。

（二）靈性導師——啟發內在至善本質 圓滿生命

靈性導師在做什麼呢？主要是啟發內在至善本質，幫助每個人的至善本質給啟發出來；不光是把光傳給你，而是幫你將內在靈性開啟，讓你自己可以源源不絕地用。內在至善本質啟發後，自己的生命就可以圓滿；若每個人自身都好，地球就進化了。

而靈性導師是在你偏離靈性軌道時，協助你或帶領你回到自己的靈性，交由你的靈性做主，這樣走過的人，就可以擔任靈性導師；也就是引領、護持、造就每個人成為幸福化身，實踐天命，圓滿本愿，故第一要修的就是融和、圓滿、不斷絕。很多人每天不斷地發生言語上、心念、關係、能量上的斷絕；譬如有人從小就是喜歡堵氣、發脾氣、耍個性，血脈兄弟姊妹不合，或工作環境中的彼此斷絕，各種各樣的斷絕狀況都有，現在要轉化為融和、圓滿，世界大同才指日可待！

（三）傳導師——為各組織建置和氣大愛系統

傳導師是傳承複製整個和氣大愛心愿、體系、慈場。協助有意願引用和氣大愛軟體的組織、團體建置和氣大愛系統。有心愿玉成傳導師，可接受玉成及配備，人人都可以被玉成為傳導師，共同實踐大愛光愿景。¹⁸⁸

再觀張老師靈性開啟後，除了開啟愿心外，靈性之愛已然如湧泉般，自然汨出。然而，最終還差那一步，就是相信愛，完全地、無條件地相信愛。這一關，有待張老師

¹⁸⁸ 同註 148

持續操練各種功法、心法，形塑出體內那根相信愛的光軸，自然走上大愛光道路，實踐開展大愛光愿景¹⁸⁹。研究者透過幾個關鍵時間點，歸納張老師在修煉行愿的具體作為，來對應張老師心理狀態的轉化，以及呈顯張老師靈格提升的演化歷程之後，用靈性成長、生命進化的七階來看，就會很清楚。這七階分別是：基礎、發展、主動、延伸、創意、領導、變化。詳見表 4-4 所述。

表 4-4 張老師靈性成長演化歷程

靈性七階	心理狀態	關鍵時間	修	煉	行	愿
一、 基礎	自我心	2013 年 一月初 2013 年 九月底	還沒開始修、還充滿怨懣。	零星、點狀式的煉功	拼命幫同事做大愛手、週六固定到安寧病房服務。 擴大行愿的對象範圍、週六固定到安寧病房服務。	不知何為愿、受老人家精神感召，發愿在學校成立服務據點，為老師們做大愛手。
二、 發展	無奈心	a. 2013 年 十月	a. 開始知道「千錯萬錯都是我的」並開始修關係圓滿功課，包含和父母、先生、孩子、公婆。	a. 有時晨煉、有時晚煉，還不穩定。	對任何有需要的生命都能伸出手、週六固定到安寧病房服務。	a. 受靈性革命的叫喚所感召，立愿接引同事。

¹⁸⁹ 大愛光愿景：就是世界大同、宗教大同，所以生命都是一整體無分別地發揮大愛，展現生命光華，製造和諧環境。周瑞宏，《春風化雨》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P102。

		b. 2014 年 四月	b. 開始積極做 修心化性的功 課。	b. 晨煉頻 率、品質提 升，開始參大 班會。		b. 開始在團 體擔任守護 同修的法位。
三、 主動	同理心	2014 年 七月	持續修心化性、 化討愛、較 量、嫌棄的生命 模式。	參大班頻率 增加、煉的頻 率品質更佳。	仍固定大愛 手服務、知道 天命並開始 做天命的事。	發愿守護處 於生命困頓 的生命。
四、 延伸	希望心	2015 年 二月	持續修心化性、 參生命轉軌 班，看見轉化的 希望。	參相信愛 班，立相信愛 軸。 固定晨煉	積極投入實 驗教育課 程，參與規劃 大愛光學校 課程。	發愿成為靈 性導師
五、 創意	轉化心	2015 年 八月	持續修心化性、 渴望轉化血 脈、靈脈模式。	比較固定晨 煉	開始零星地 實施靈性教 育課程。	想成為像大 愛光老師那 樣的人，護持 學生靈性開 啟。
六、 領導	懺悔心	2016 年 八月	盤點生命歷 程，並看懂自己 才是加害者，向 加害者懺悔認 錯。	晨煉更穩固	開始有計畫 地在班上實 施靈性教 育，從生活情 境去帶領學 生轉化。	進行並記錄 靈性教育實 驗課程。

七、 變化	相信心	2017年 二月	了悟唯一的選擇是相信自己、相信愛、相信靈性，目前相信的成分還不足。	晨煉更穩定，渴望煉，煉功時間增加。	能隨時守護有需要的生命。	在團體愿就更高的位子、渴望接受傳導師玉成能帶領更多生命靈性成長。
----------	-----	-------------	-----------------------------------	-------------------	--------------	----------------------------------

貳、學生靈性教育後轉變的反思

一、在實施長期的靈性教育後，學生已然具備傳光人特質。

在實施靈性教育歷程中，張老師主要運用的心法是祝福。而從學生的轉變中，可以找出成為傳光人的兩項重要特質：

第一個，擴大生命和傳光，能把光帶回家庭，影響家人互動能量模式，並改善關係。

學生得到發大愛祝福心念的法益，很自然地想要分享、複製給家中的阿嬤和妹妹，間接地改變家中的能量及家人間的互動模式。張老師發現所有生命共同的遮障、共同的生命課題，都與愛有關，進行和氣大愛靈性教育課程，正是學習愛的旅程。當生命能感受愛、表達愛，與家人互動更正向，關係自然微妙地轉變了。

傳統父母給愛的方式，很容易陷入要求，因為愛帶有期待、要求，不是無條件的、純然的愛，讓孩子錯覺自己是不被愛、不值得被愛的，「因為自己不是好孩子，好孩子才會被愛」這樣的信念，影響孩子的自我角色認同，也影響著親子關係。

第二個，打開對生命的接納度，開始能與人融合。

當全班可以整體祝福班上脾氣拗的孩子——小童，顯示學生對於其他生命的接納度打開了。小童常干擾上課，拗起來完全不理人，很容易成為班級中的邊緣人物；學

生願意祝福她，表示學生的心對另一個生命敞開，靈性的頻寬就打開了，靈性水位自然也提升了。

二、經反思回饋顯示：學生對靈性教育課程抱持相對正向的態度。

張老師帶學生進行反思回饋時，依照下述原則進行之，實施說明如下：

（一）指導語：

孩子們，經過這兩年的時間，我們操練大愛祝福心念、清理慈場、傳送愛等課程，請你回想一下，感覺一下自己有什麼感受或有什麼不一樣嗎？請誠實回答下面的問題，不會寫的字可以注音，不要擔心寫錯或錯字，想到什麼就盡量寫，有任何疑問可以隨時舉手問老師。

（二）先發回饋單給學生寫，老師只在學生有疑問時解釋，不預設答案去做引導，只提問、協助學生釐清自己真正的想法和感受，試著幫助學生表達得更完整。

（三）回饋內容先聚焦於九宮格中，低年級學生比較容易理解、自我觀照的幾個向度，包含身、心、靈和關係等三格；另外，還提問彙整表中幾個重要的問題，引導學生回顧與反思，藉以瞭解學生在靈性上是否有明顯成長。

有幾個反應比較非正向的孩子，根據張老師觀察，那幾個孩子都是比較頑皮、靜不下心，平常進行時常不能完整跟上，有時張開眼睛東張西望，有時動來動去，有時不想跟著操作。由於張老師認知靈性教育課程，必須是學生自主選擇、願意參與，並不想勉強學生，所以是不強迫學生的。那幾個比較沒有好好參與的孩子，其實不是完全沒有接上光慈場。

張老師說：這幾個孩子平常還是會反應覺得靈心或手熱熱的。但是，根據孩子自己的反思，也有六位學生自覺到：如果清理慈場時，一面擦地板一面講話，手心的溫熱感就會消失。

另外，從上表也可以看見孩子們長期操練、接上光慈場，大多數都覺得自己比較容易靜下來，比較能知覺自己的狀況，也比較能貼近自己。更可喜的是，低年級學生已經生出想助人、渴望有貢獻的心，這是很可貴的。學生接受張老師帶領的靈性教育課程後，不只身、心有正向變化，靈格能提升，呈顯的是學生的生命層次不一樣了，能抽高生命格局，從等待愛、進入願意給愛，能祝福、願意祝福其他生命。從表 4-5 可以看見一般：

表 4-5 學生反思回饋彙整表

N : 23 人

一、 問題	對九宮格身、心、靈和關係的反思 內容	結果		
		增加	明顯減少	差不多
1.	你感覺生病的頻率次數有否增加或減少？	無	18 人	5 人
2	原來最常出現的情緒反應，像是生氣、委屈，出現次數頻率是否減少或增加？	無	15 人	8 人
3	你和別人吵架的頻率有無減少或增加？	1 人	17 人	5 人
4	你和兄弟姊妹的關係友好程度，從 1-10 分原來是幾分？現在是幾分？增加或減少幾分？	增加 3-5 分 有 16 人	減少 1-2 分 有 4 人	
5	你相信天地宇宙有能量嗎？	相信 有 18 人	不相信 有 3 人	不知道 有 2 人
6	你能知覺自己的狀況嗎？1-10 分，是幾分？	5 分以上有 17 人	3 分 有 2 人	完全沒辦法 有 3 人
7	你能貼近自己裡面(內在)的感覺和想法嗎？1-10 分，是幾分？	5 分以上 有 18 人	4 分 有 2 人	完全沒辦法 有 3 人

二、		對靈格提升的反思		結果	
問題	內容	有	沒有想法		
1.	10年、20年後你想成為什麼樣的人？	19人想成為可以助人的人或有貢獻的人		4人	
2.	你以前有這樣想過嗎？			19人以前都覺得自己還只是小孩子	

三、		對發大愛祝福心念的回饋		結果		
1.	發大愛祝福心念時最常有的感受或狀態？	有溫熱感 18人	感到定靜 14人	不想說話 9人		
2.	在生活中能否祝福自己？祝福他人？	可以隨時祝福自己 19人	可以祝福別人 16人			
3.	你相信祝福可以產生力量嗎？	相信 有19人	不相信 有4人			
4.	希望三年級老師繼續帶你發大愛祝福心念嗎？	想繼續 18人	都好 5人			

四、		對清理慈場的回饋		結果		
問題	內容	有6人表示自己清理時如果說話，溫熱感會消失。				
1.	清理慈場時最常有的感受狀態？	有溫熱感 12人	感到定靜 10人	擦完覺得不想說話 11人		
2.	希望三年級老師繼續帶你清理慈場？	想繼續 17人	都好 4人	不想 2人		

參、師生共譜靈性成長流程

一、學生與張老師經歷了相同的靈性成長流程，符應和氣大愛複製的概念。

這是張老師個人成長的流程，而這個成長流程對應到張老師在班級實施靈性教育課程時，同樣出現在張老師帶領的國小低年級學童身上，學生出現相同的階段流程，這正符應和氣大愛「生命帶領生命」的複製概念。

二、張老師不只是學生的級任導師，而且是靈性導師，符合靈性帶領的理念。

何以見得學生同樣經歷張老師靈性成長的流程呢？就前兩節所述，張老師長期透過發大愛祝福心念、清理慈場及傳送愛等祝福方式，帶著學生接上光慈場，幫助學生靈性開啟。所以，張老師扮演的角色並不只是一般學校所說的級任導師而已，而是和氣大愛所謂帶領生命靈性成長的靈性導師。這也符應前面所提，和氣大愛靈性成長歷程中兩股重要力量，就是夥伴和導師。那麼，如果班級學生的級任導師靈性沒有開啟，是否能夠帶領學生靈性成長呢？

三、師生都有相同的生命課題，師生一同過關。

當張老師盤點自己的生命成長歷程，發現自己的討愛、拗、抗上、覺得自己不值得被愛等等生命模式，也同樣出現在學生身上。訪談時張老師提到，當自己正在進行某個生命主題，學生往往也同步進入相同主題；或者，當張老師的導師帶領她進行某些流程，她自己也會很自然地帶學生進行。只要自己過關，學生的問題也會自然消失。這一點真的很奇妙，張老師驚喜不已，這就是和氣大愛靈性法的神奇美好。

四、師生都用上共同的法——九宮格生命盤點表、導師法與夥伴結盟法、祝福法

張老師自己特別操練上路的法，自然也能用來帶領學生。像是：祝福法、夥伴結盟法和導師法。張老師在九宮格中，花最多心思去修的，一個是心這一格，張老師自

覺容易受愛恨情仇影響而情緒起伏，與人堵卡，事情就做不通；另一個是張老師進和氣大愛時最困頓的一格，也是進度效益最大的一格，那就是「關係」這一格。正如大愛光老師常說的：自己通了，才能護持別人通。學生在九宮格盤點時，大部分孩子都表示有「心」這一格的問題，主要的情緒多半是生氣和委屈；另外就是「關係」這一格，通常與手足都有因對母愛的不滿足和較量，衍生出的關係課題。

張老師發現，全班孩子中，越是相信老師帶領、願意緊緊跟隨的孩子，改變越明顯。孩子們主要的改變，大多是覺得自己：情緒變得比較穩定，心比較能靜下來、不那麼煩躁，能主動管理自己的學習進度，上課也比較專心等等。

但是，張老師雖然從夥伴結盟法上獲益很多，改變自己的慣用模式，也改善和先生的關係；學生的部分，卻因夥伴結盟法操練得不夠多，效益不很清楚，學生與人的互動關係是否改善，也不明確；但是班級學生彼此接納度提升，間接影響學生彼此之間的互動關係。

肆、總結

張老師自己接受和氣大愛的靈性教育後，重新喚醒自己在教育上的本愿，重燃教育的熱情與愛，進而在靈性成長後，不只用上靈性成長法改變自己，也改變心念與能量模式，然後成為可以傳光、送愛的新生命模式，這是一個很可貴的生命成長歷程，也就是靈性開啟的歷程。

所以，和氣大愛的靈性教育，重視讓生命接上光，找到自己這個生命本來的心愿，就是喚醒本愿，然後透過具體可操作的靈性成長法，轉變自己的生命模式、改變生命振動頻率，讓生命成為能傳光、送愛的新生命體，生命頻寬和空間自然擴大，靈性水位也跟著提升了。對於和氣大愛靈性教育運用在學校或教學場域，張老師和班級學生的歷程，為第一線教育工作者，提供一個實施靈性教育的可行途徑。

根據第三章第三節和氣大愛靈性教育實踐之道的內容，靈性成長的歷程包含大三軸的三個階段內涵，就是天軸、人軸、地軸等。天軸這個階段的流程，相當於向上天請法求告，而請法求告的核心元素是相信。第二個階段，人軸這個階段所有修煉都在做立軸、塑軸這件事，形成光軸來接上、流通、傳送光，主要重點在於將大愛光之法在生活中實證，在人事境中操練，以達到修心化性的目標。軸確立了，自然能收攝自己、慈化生命，才有可能去行天命。第三個階段地軸，就是本愿，這一段流程的主要重點在於提攜、玉成後進，向外傳光。當地球上越來越多人願意發心修煉自己、轉化自己，越來越多的傳光人願意發心守護生命、玉成後進，就越來越接近和氣大愛所謂「圓滿生命、進化地球」這個愿景。

若依此大三軸的概念來看，張老師受傳大愛手後，發心修煉行愿至今，她善用請法求告、在生活實證和玉成後進等三大要素，也就是說張老師是天地人三軸同時並進，一起提升水位。

第五章 結論與建議

本研究是以和氣大愛同修及所任教學生為研究對象，採用文本詮釋及個案靈性成長歷程，以觀察與訪談為藍本，深入帶領個案經歷靈性成長。本章基於前述研究論述及反思，提出本研究發現的結論與建議。

第一節 研究結論

本研究目的旨在探討和氣大愛靈性教育對學習者全人靈性生命成長之影響，以及透過案例，探討「和氣大愛靈性教育」在教育推廣上的價值。根據本研究目的得到兩個主要面向的結論：

壹、從全人靈性生命成長觀點

一、確認內在本自俱足——從困頓生命幽谷中向內找出口，原來一切資源都在內在中。

置身生命底景，發現和氣大愛之個案分析中，尤其是張老師案例，毫不保留地顯露其人生困境，這一道道關卡，這些不為外人道的難處，都在面臨各自願意著手處理這些課題時，在關係建立的最後願意發顯那最隱微的創痛，這都是因為他們自覺到了，都有各自生命苦難的經驗，加上非常渴望改變及成長，不斷操練所有一切往內看、往內問、往內找答案，生命資源及限制不斷的打開，這也是自省的功夫。

值得一提的是，從自覺中自省，也是生命的自醒，當內在轉到一個與過去全然不同的平衡位置，生命得重新認知及設定，從此活在一個全新的生命結構；而家族呈顯出的絕望生命模式、自省血脈的課題的重要，及願意坦然正視這個課

題，讓家族有了一線生機；也從面對原生家庭精神產物下自覺那永無止息的壓力源，自省遭逢此一悲歡離合的境遇，期望走出藩籬。

在人性旋渦中、在生命困頓中、在家庭關係中、在社會人際環流裡，張老師能自覺到不能隨著宿命沉浮，毅然決然走進靈性成長修煉中，從課堂中心法的指引、功法的修煉，找到那份靈性之愛，也是生命的出口及核心。而協助更多生命如何不需經過這些病痛、苦難、悲歡離合、生離死別提醒，而能更早就清楚靈性概念、清楚時時在靈性中過日子，人人是在覺醒的狀態中，這正是研究者關注的焦點，也是本研究的動機之一。

二、找到進入靈性層入口——從生命實相中探詢根源，看到「一切為我而設」，明白從靈性入口切入，終得圓滿。

人是由肉體、靈體和靈性三個部分組合成，靈性本質是光，每個人都希望追求靈性的光明。肉體可以煉，靈性一樣可以煉，如何讓我們的肉體、靈魂體昇華到靈性體來，我們要先打開靈魂體，把靈體對靈性的束縛給解開，故需要從身體各種疾病及外相上看到靈魂的設定及根源，且能學會從生命模式看行為，看態度，接著是情緒反應，緊接著就是起心動念！因為「一切為我而設」生命發生的所有的一切，來自於起心動念，無論自己怎麼找理由，一定會回到自己身上，自己所得到的也是自己所送出的。

從明理中走過底景，見賢思齊，見善則遷，有過則改，靈性的光就出來，故這一生的功課，就是學習用靈性過日子，也就是和相遇的所有人事境昇華成為靈性關係而圓滿，因為靈性層次沒有交換、不為目的、不求結果，不圖任何回報，所以沒有負擔，只有感謝、祝福、平等、自由、完全開放的接納關係。

地球，我們想著它是一個大能量場，是由每一個地球上的人的能量組成的；人又組成家庭，組成一個個的組織。而家庭就是最小的組織，然後朋友關係，包含職場等等，然後社區、各種大單位，由這一個個能量場組成。所以說個人的能量

轉換成靈性層以後，而不是生命本來的成分沒變，還在原來的軌道裡，而是完全回到光和愛生命本質來，當然就會直接影響相關的單位，進而可以擴大到整個地球，這也就是是靈性教育的本質——傳送靈性之光和靈性之愛，進而產生靈性之美。

三、導師及夥伴是靈性成長的良師益友，缺一不可。

在血脈、靈性中跟我們最親近，也是跟我們卡的最嚴重的人；而血脈就是血緣，靈脈就是你的周邊人，包含你的工作。為什麼我們要從同修開始找起？因為法脈中同修有共同想改變自己及靈性成長思維，大家共振會非常快，有共同目標的一位位夥伴互相激發，加上夥伴願意結盟，必須靈性作主，也就是說必須用靈性軌道，否則走不下去，因為要真正開始面對自己，其中身體層及靈魂層有很多的牽纏堵卡、愛恨情仇慾、各種各樣的包裝...等等功課要做，找到可以完全坦然、說真話、互相護持、把自己毛病、好處看的一清二楚夥伴，就是化性開始，同時也可以讓自己生命型態往垂直層次成長，這樣操練以後，很快你生命結構會轉換，而這樣的高度、靈性才能夠在血脈、靈脈中去影響他人。團體裡面所有的功課，都是你在所有關係中——家庭、工作關係——同樣都會有的，所以在團體中做通，生活中一定通，因為能量改變，生命振動頻率改變，生命模式改變了。

靈性開啟了才會懂得靈性法和非靈性法的差別；差別就是生命的變化，到底哪個層次在變化，哪個層次會相應。而靈性成長為什麼需要導師，因我們的習氣慣性太強，容易走偏、走歪，古云：「差之毫釐、失之千里」，導師一定是一個比你更清楚靈性軌道，因為他走在你的前面，經歷過修心化性過程，也實踐大愛光老師帶領的大愛光道路，一步步走，同時護持後進把這條路走通。所以他更有能力堅守大愛光道路、堅守仁道的人；也就是用靈性軌道、靈性理念、靈性的做法，不因為方便——便宜行事——就走別的路。導師要護持的內涵包含「大三軸」、「小三軸」——「地」，呈現在地球上，在大地上呈現。「天」，代表自己生命的至高、更

高型態。接上「天」之後，在「人」身上具體改變，形成新的生命型態；然後要到「地」，就是把新生命愿景做出來。所以靈性導師就像一個打火石，能夠將每個人裡面的靈性之愛——裡面的光和愛給點亮和啟動，護持每一位成員、每一個夥伴進入到充滿光和愛的狀態，成為「我相信、我可以、我願意」的狀態，共同實踐大愛光愿景。

四、重燃天命本愿提靈格——須從願意徹底轉換生命湯底、擴大愛開始。

由個案中發現對關係上的主要對象或事件有了新的解答、認知或了悟，在認知上的釐清、在觀念上得到釋懷、在關係的裂痕中找到認同的根源，從信念中真正轉軌，也從關係的轉向與釋懷中得到療癒，對事情看法作法，從心念、思維、態度、反應、行為上真正轉軌。當然就從本身的身心靈、人事境得到健全，身心健全下自然擁有無以比擬的自主能力，一切就是自然而然，生命得到自主權後，就能自在地貢獻所長，隨方就圓展現行動力。從關懷內在之餘，真正啟發自助助人、己利利人，進而落實服務社會、關懷生命的心願。

行和氣大愛就是關懷生命、關懷內在，從居家、從醫院、從社區、從學校、從監獄、從生到死，都有行愿的足跡；修煉過程一層層向內找到天命、本愿，讓生命光華、光明、光亮得以無限開展發揮，而修煉的目的是為了行愿，故如今的傳光行愿不再是燃燒自己照亮別人的蠟燭，因為蠟燭有燃盡的一天，而和氣大愛修煉行愿給予的同時也在得到，所以是「施受雙方同受益」。因為在愛充滿時，相信自己所得到的，就願意讓更多人也得到，這是一種善的循環，也是「複製」概念；因為送出光和愛時，整個心靈都是欣喜的，會更能、也更願意鼓舞其他生命加入，所以這種不斷擴大愛就是一種靈格提升。生命層次的設定，就是「格」，也就是一種位階；而靈格提升，自己的格由自己決定，並不是由外在來定，而是真修實煉、實行實做出來的，至於靈的高低層次，則在於你愛的範圍有多大而定。

孔子生命成長七階，對照周瑞宏靈質改變七階，子云：「三十而立」，就是「自

醒（省）」，醒過來了，開始思索生命，要走出自己的路，這時開始不受宿命軌道影響；到「四十而不惑」就是「自覺」，已經能夠分辨、辨識自己所需，不會迷惑；而「五十而知天命」則到「自立」，有能力解決自己問題及開展，才能立起天命道路，這是經過前面「自覺」的修煉，然後到「自立」，走向「自了」。「六十而耳順」就是「自在」，任何負面能量不會牽引自己，使自己心煩動念，到這個時候自然而然地不用做功課，整個反應自然都改了；到七十就是「自主」，「從心所欲不逾矩」，生命能夠在此狀態，生命自然走向完全地「自由」，想做什麼就能做到什麼，自然能隨心所欲。¹⁹⁰這樣的生命成長或靈質改變七階，都透過一層層腳踏實地、真修實煉上來的。

五、靈性開啟，心愿理想自然開展——把光和愛帶入「九宮格」，從盤點中得以綜觀生命變化。

前文中張老師用九宮格盤點修煉前及修煉後的生命狀況，故用九宮格一套、一核對，自己生命中的一切狀況了了分明，而九宮格法益——身美、心淨、靈純、人和、事通、境順、金錢自主、關係自由、時間自在。為什麼「身、心、靈」排在「人、事、境」的前面，因為有人很能幹、很有才華，但是控制不了自己的情緒、脾氣、習性，脾氣一來全毀了！或是有人有更大的才幹、更多的機遇、更厚足的福報，故資源流通，可以運轉好大的資源；但卻因為身、心、靈狀態支撐不了，所以資源再大、再通，也用不了、用不久。

遇到狀況就代表是一個機會，機會來了，就看自己程度在哪裡，每個人事境都是機會，每個身心靈的狀況也都是機會。任何一格不平衡，出了狀況，都會把你拖住的！讓你的生命不能夠往前走。身體得了病，是不是就要停在這裡，不能往前進了？因為你的身體配合不了。同樣，其他格也都是一樣的。有人有好

¹⁹⁰ 周瑞宏，〈法脈正軌〉，2016.07.13-EIP 大愛光老師專欄-大愛光老師於洛杉磯慈場口述語音指引。

大的心愿，沒錢、跟人「關係」處不好、沒有「時間」，能做什麼？什麼都不行，所以這九格要平衡！就是都要照顧到，生命才能夠進化，不然是前進不了的！

人這一生是不是就這九項，沒有更多的；可是一般人平常是不會在「生命的全貌」層次去看自己，從這藍圖中就能懂得用九宮格整理自己的生命了。所以說修大愛光，跟自己息息相關的，要從自己做起；把缺的部分先補起來，讓整個生命平衡，讓你能夠提升，才能夠去實踐心愿，理想才能夠去開展出來，我們真正去看九宮格怎麼改善，這就是修煉；每天一早，最重要的就是讓自己接上光源；進入狀態後，讓「身、心、靈」得滋養，才能進入「人、事、境」；生命分分秒秒都是在各種不同的「人、事、境」中，就是要操練隨時要會進入狀態、隨時要會接上光源，然後誠心希望每天都有更多更多的生命能夠覺醒！

六、和氣大愛靈性教育是一個認知、覺察、轉化與圓滿的療癒實踐過程

透過張老師與國小低年級班級學生等案例分析，大愛光「修煉行愿」之法，使內在慈場建立和擴大，能超越身體、靈體的遮障，進入靈性軌道，了悟及展現光明本質，啟動內在自癒力，掌握生命的主軸，開擴格局，主導自己的生命，發出無限的力量。此一療癒歷程，主要是透過認知、覺察、轉化與圓滿的一個過程：

（一）認知：明白了身體上的病痛，只是反應出結果，心念和習性才是致病和不快樂之因，而且認知靈性的重要，能用靈性過日子。

（二）覺察：因為了解到，要讓身心靈整體得到健康的根本方法，就是連接上宇宙中大愛光，進而啟發生命中光明良善的本質，提昇能量振動的頻率自個體本身，及依循靈性軌道。

（三）轉化：透過修煉提升振動頻率、透過行愿找到生命的價值，從轉念間真正了解到生命背後隱藏的靈性之愛，才能對生命釋懷，徹底改變自己能量模式，才能進化地球、靈格提升。

(四) 圓滿：傾聽身體的聲音、接納自己所有的情緒、因為相信愛、相信一切的美好，自然得以往內貼近內在，讓內心時時進入「寧靜、安詳、柔和、光明、溫暖、喜悅、完全開放」的大愛光狀態，生命從而充滿希望感與幸福感，讓自己是個充滿靈性之光、靈性之愛、靈性之美的「靈」。

貳、從教育推廣價值的觀點

就教育推廣的價值來看，在國小低年級班級實施和氣大愛靈性教育，從學生是否展現靈性思維、行動，是否具體用上靈性態度與周遭的人互動，研究者提出以下研究結論：

一、學生具體呈顯靈性思維的質變——自我管理、能負責，更願意承擔團體中的責任，且相信自己能做到。

本研究接受和氣大愛靈性教育的國小低年級學童，在日常生活表現上，展現更積極的自我管理、能對自己負責，更願意承擔在團體中的責任，並相信自己可以做到。而這個轉變源自學生的認知與信念，已具有更高的靈性成分，呈顯學生靈性思維上的質變。同時，多數學生更能快速拉回心念、掌握專注力，學習主動性提高，上課也更熱絡投入和參與，對教與學的品質有正面影響。更因對人能貼近、關懷與尊重，因此人際互動上多了接納與包容，少了對立、憤怒的激烈情緒，班級氛圍有一種柔軟、溫暖的情感流動與傳遞，更因願意祝福與送愛給對方，對彼此的互動關係注入一股正面能量。

二、此法深具彈性，能夠兼顧整體與個別之需求。

和氣大愛靈性教育課程非常具有彈性，可以隨時因應班級整體情境與學生個別狀況，彈性作調整，更容易貼近與符合整體性和個別化的需求，在國小低年級學童具有實施應用的可行性。可以幫助孩子從小更貼近與了解自己，成為靈性開

啟的生命，讓學生從小習慣用靈性思維、用靈性過日子。

三、開啟師生覺知賦予生命新意義——從過程中更能向內貼近自己，願意接納，彼此表達愛與關懷。

當孩子覺知開啟，習慣向內貼近自己、感受自己，更了解自己，能面對自身問題；也就能少一點向外要求，自然不會常常抱怨、怪責別人，覺得別人對不起自己，覺得都是別人害的。同樣的道理，孩子也就更能接納自己，接納自己的現況、接納自己的不完美，不需自責或鞭打自己。

當孩子胸懷氣度開闊，能接納異己與不同，對於社會邊緣人物自然能傳送祝福、也能給出空間，也會使這些邊緣化的生命感受到寬鬆的接納和祝福，即便還不能完全脫離宿命軌道，至少可以不完全脫離生命正軌、或步上歧途。對教育現場而言，每個不同質性的孩子都能得到愛和自由是很重要的、很可貴的，也是教育最高價值的體現。

四、學生靈性得開啟——學生能中立、客觀、公心及勇敢展現自己，成就自己心中理想的自己。

當孩子更了解自己時，情緒感受能如實呈現與表達，不再需要壓抑，身心靈都會感到輕鬆自在，這樣的孩子就是一個靈性健康、靈性開啟的生命；而當孩子靈性開啟後，能勇於承擔、勇敢展現自己，成就自己心中理想的自己，則生命將臻於靈性圓滿的境界。

總結來說，孩子會展現以下四項具體指標：

- (一) 能中立、客觀的看待自己和他人。
- (二) 能承擔自己的生命責任。
- (三) 能以公心為行動的準則。

(四) 充滿自信－相信自己可以做到。那也就是靈性開啟的具體特徵，達此靈性開啟目標，學生的生命將更能實現自己、邁向更圓滿。

所以每個人從小就應該要懂得認識自己的生命及生命有哪些事情。而且，最重要認識生命的源頭，就從爸爸、媽媽，還有他的靈魂，這三個基本的來源。這些源頭要先認識，才能夠認識自己，從小認識靈性，這叫做靈性生命教育。這個是最重要的，但是現在所有的教育體系都沒有在教這個。而現在傳光人先學會這個，才能夠幫助這個地球，有更多更多的生命能夠覺醒，共同促成大愛光願景。

第二節 研究限制與建議

本研究雖提出前述令人欣喜的研究結論，然任何研究都有其限制，本研究亦不例外。本節中，研究者將從論文和研究者兩個不同角度，透過對此二者身心靈三層體的反思來探討本研究的限制，並提出幾項後續研究可以改進的建議，以供其他關注靈性教育議題者參考。

壹、研究限制

基於本研究的取材、方法和論述，本研究有何限制呢？從身心靈三層體的角度來看，本研究受限於論文和研究者本身三層體的限制，有幾項限制是必須提出討論的。

一、從論文來看

論文也有身心靈三層體，分別是論文的取材、方法和論述。取材相當於論文的第一層，研究者取用那些文本作為研究析論的素材，就是身體層；研究方法是第二層，研究者運用什麼方法來探討、分析這些文本和案例在實踐歷程的資料，就是靈魂層；最後一層是論述，研究者採用什麼觀點、理論來解析實踐案例，及其

實踐歷程與和氣大愛精神理念的關聯性，這就是第三層靈性層。因此，就論文的三層體來看，是否取得最有代表性、最精華的文本材料，是否精準恰當的運用研究方法，是否能辨識擷取實踐案例在靈性成長歷程的精髓，這些都是本研究的限制。

二、從研究者本身來看

研究者自然也是身心靈三層體的生命體，雖然在研究所期間，修習系列關於哲學與生命教育的課程，修習研究法的課程。但研究者本身的三層體，也是本論文的限制所在。在研究期間，研究者需大量閱讀相關研究的資料、和氣大愛的文本史冊，對研究者的體力（身體層）是一項負荷；面對大量素材需整合、析論，對研究者的心理（靈魂層）能量也是項考驗；特別是，解析案例的實踐歷程時，必須綜合運用和氣大愛的精神理念，更必須能看懂實踐案例的生命模式與靈性思維轉變，無疑地，這對研究者自身的靈性認知、靈性生命進度，都是一大挑戰。因此，研究者本身的三層體正是本研究最大的限制所在。

貳、研究建議

從前述研究限制來看，研究者提出以下幾項研究建議，供其他關注靈性教育議題的研究者、教學者做參考。

一、從論文來看

就論文的三層體而言，取得的文本材料是否最具代表性，運用的研究方法是否精準恰當，所擷取的實踐案例之歷程是否為其精髓，這些都是研究限制。因此，研究者提出以下建議：

（一）研究時須建立文本、材料的雙向細目表，以評估並提高所選取材料的代表性。

(二) 隨時檢視並扣合使用的研究法，確認在資料整合、析論過程符合研究之精神本質。

(三) 為確保能夠擷取脈絡在案例實踐歷程之精髓，雙方須進行更緊密的雙向確認。

二、從研究者本身來看

研究者本身的體力、心理能量素質和靈性認知思維，在在考驗著本研究的客觀性、精準度及貢獻度。提供研究者親身經驗與感悟，俾供對靈性教育此一議題感興趣的研究者琢磨。意欲進行這樣一個議題時，研究者需先付度自身身心靈三層體的狀態，是否足以負荷，特別要提的是研究者靈性層的成長水位，若研究者靈性開啟水位不足，是無法理解與整合文本資料的；更甚者，是難以解析、論述研究案例的靈性成長歷程的。因此，建議研究者需清楚自身身心靈三層體狀態，須具備靈性層成長水位，足以理解、整合及論述文本資料。

參考文獻

壹、中文文獻

- 王季慶譯、Jane Roberts 著，《未知的實相》(卷一)，台灣：塞斯文化，2012，p.206-8。
- 和氣大愛文教基金會，關於和氣大愛，2017/04/29，取自 <http://www.hochi.org.tw>。
- 方永泉，〈靈性可教嗎?—生命教育中的靈性教學問題〉，第九屆生命教育學術研討會之論文，臺北市臺灣大學國際會議廳，2013。
- 方永泉，〈靈性可教嗎？—從靈性教學的特殊性看生命教育中的靈性教學問題〉，Can Spirituality be Taught? 市北教育學刊，2015，51，1 - 26。
- 毛新春，《安寧與緩和療護學—概念與實務》，台北市：偉華，2000。
- 毛新春，〈認識病人的靈性需求〉，台灣醫學，1977，1(5)，653-656。
- 朱家瑜，《一個基督徒在福音心理劇靈性經驗的自我敘說》，國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北，2013。
- 吳靖國，《生命教育-視域交融的自覺與實踐》，台北市：五南，2006。
- 李昱平，《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》，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄，2006。
- 李慧菁，《癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊》，國立成功大學護理學研究所碩士論文，未出版，台南市，2004。
- 李瑞珠，《靈性教育教學方案對國小低年級學童靈性健康影響之行動研究》，國立臺北教育大學生命教育教學碩士學位班碩士論文，未出版，台北，2016。

李寶釵，《社區老人生命回顧與靈性健康之研究-以回憶寶盒方案為例》，實踐大學家庭研究與兒童發展學系高齡家庭服務事業碩士在職專班碩士論文，未出版，台北，2013。

周美鈔，《和氣大愛志工身心靈療癒與服務經驗之研究》，嘉義：南華大學生死研究所碩士論文，2015年，頁13。

周瑞宏，〈大愛光之法是~從本質改變生命的修煉法〉，2016.06.27-全球法流期中精進玉成班（Day1）-大愛光老師於美國洛杉磯班會現場整體帶領。

周瑞宏，〈靈性通路九宮格之意涵〉，2015.08.16 青年精進班，桃園慈場。

周瑞宏，《靈性成長七階》，〈七點連接光明現—七點的意義〉，台中：和氣大愛文化事業，2011。

周瑞宏，〈玉成體七階修煉次第〉，2016.07.25，傳導師玉成班會-大愛光老師現場在桃園慈場整體帶領。

周瑞宏，《識透生命真相》，台北市：和氣大愛文化事業，2011。

周瑞宏，《相信愛》，台北市：和氣大愛文化事業，2016。

周瑞宏，〈和氣大愛的本質~靈性之愛〉，2013.12.31(day2)全球法流跨年班會--老師於美國聖荷西慈場現場整體帶領。

周瑞宏，《大愛光入門班》，〈大愛手法理—手法、流程的本質〉，2008年1月19~25日，桃園慈場。

周瑞宏，〈大愛光道路具體修煉法〉，2016.07.13-全美幸福班-大愛光老師於美國洛杉磯慈場連線指引。

周瑞宏，〈九宮格—新生命建構的工程圖〉，2015.09.08 和氣幸福班，台北慈場。

周瑞宏，〈覺醒（一）修心性意願七階〉，2012.04.25-傳光人初階班 1-第一週-大愛光老師於桃園慈場整體帶領。

周瑞宏，〈修大愛光回歸本質〉，2016.05.22-企業班-大愛光老師於台北慈場現場整體帶領。

周瑞宏，〈靈性導師玉成本質——從「和」修起（一）〉，2013.02.01-傳導師玉成-大愛光老師於洛杉磯慈場線上整體帶領。

周瑞宏，〈接上本靈光 鍛造新生命〉，2017.02.19-師云-大愛光老師於新北口述指引。

周瑞宏，〈法脈弟子培德起修（一）〉，2016.07.09-EIP 大愛光老師專欄-大愛光老師口述語音指引。

周瑞宏，《喜入清境地》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P112-113。

周瑞宏，〈靈的進化與退化〉，2015.08.16-青年精進班-大愛光老師於桃園慈場現場整體帶領。

周瑞宏，《春風化雨》，台北市：和氣大愛文化事業，2017，P198-199。

周瑞宏，〈「格」——是靈的層次提升關鍵〉，《九宮格體、五大母體、七年玉成體@大愛光》，桃園：和氣大愛文化事業，2016，頁 47。

林淑華，《靜心瑜伽學員靈性成長經驗之探究》，南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義，2011。

孫效智，〈生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展〉，第十屆生命教育學術研討會之論文，臺北市臺灣大學國際會議廳，2014。

孫效智，《高中「生命教育」課程綱要重點與特色》，國立臺北教育大學生命教育教學碩士學位班碩士論文，未出版，台北，2008。

張利中，〈安寧照顧護理人員之靈性建構分析〉，第二屆現代生死學理論建構研討會。南華大學嘉義，2002。

張美華，《靈性繪畫—光之能》，國立臺北藝術大學美術學系美術創作碩士班碩士論文，未出版，台北，2006。

張淑美，《生命與教育的雙修並練—靈性教育理念與實踐》，97 年度全國中小學教師生命教育成長營，生命教育議題研討文集。高雄縣：九華，2008。

張淑美(主譯)J. P. Miller 著，《生命教育學校靈性課程的推動》，台北市：學富，2007。

張淑美、吳慧敏(譯)、A. Kennedy 著，《生死一線牽—超越失落的關係重建》，台北市：心理，2003。

張淑美、陳慧姿，《高雄地區高中教師靈性健康現況之研究》，南華大學生死學系：生死學研究，2008，7，89-137。

張淑美等譯，Miller, J. P. 著，《生命教育：全人課程理論與實務》，台北：心理，2009。

張苑菁，《靈性培育課程對提升國小高年級幸福感之成效》，臺北市立大學心理與諮商學系心理與諮商教學碩士學位班碩士論文，未出版，台北，2016。

教育部 (2014)，十二年國民基本教育課程綱要總綱，2016 年 2 月 18 日，取自：<http://www.naer.edu.tw/files/15-1000-7944,c639-1.php?Lang=zh-tw>

教育部 (2014)，十二年國民基本教育課程綱要總綱，取自 http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/87/pta_5320_2729842_56626.pdf

陳正夫，〈道之探討〉，《美國全真通訊》，2013，取自 <http://www.greattao.org/monthly/July2013.pdf>。

- 陳紅杏，《中高齡者靈性學習歷程之研究：以參與正念減壓課程者為例》，國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，未出版，嘉義，2015。
- 陳素晴，《修習密宗瑜伽的靈性開展與療癒之敘說研究—以情感焦慮疾病者為例》，國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版，彰化，2012。
- 陳淑華，《生命回顧對於促進癌症病人自我超越、希望與靈性安適成效探討》，輔英科技大學護理系碩士班碩士論文，未出版，高雄，2011。
- 陳清惠，靈性照顧工作坊。載於中華民國安寧照顧基金會主辦之「安寧療護專業人員研修計劃」（頁 8-10），台北市，2002。
- 陳細珍，《基督教靈性課程對國小學生基本德行提升之研究—以教會兒童主日學為例》，南華大學教育社會學研究所碩士論文，未出版，嘉義，2013。
- 陳維剛(譯)、M.Buber 著，《我與你》，台北市：桂冠，1991。
- 經理人月刊編輯部，《經理人》，〈【激勵理論】畢馬龍效應 (Pygmalion Effect)〉，2014-12-23
- 曾加縈，《地方本位課程在國小低年級生命教育之實踐-以靈性教育為例》，2016。
- 曾志朗，〈生命教育—教改不能遺漏的一環〉，載於李遠哲等著，《享受生命—生命教育》，台北：聯經，1999，頁 1-7。
- 曾惠花，〈神作之合——婚姻與兩性關係到底出了什麼問題？〉，《新使者雜誌》，第 46 期，1998，52-53 頁。
- 黃宗仁(譯)、V. E. Frankl 著，《從存在主義到精神分析》，台北市：杏文，1977。
- 黃燕女，〈孔子人生哲學及其對生命教育的啟示〉，國民教育研究學報，第 23 期，2009，頁 192。

- 黃國城，《成人參與一貫道活動對其智慧與靈性健康影響之研究—以發一崇德道場為例》，國立中正大學成人及繼續教育所博士班論文，未出版，嘉義，2009。
- 黃傳永，《靈性取向藝術治療團體對喪親者失落悲傷調適之知覺經驗與影響之研究》，臺北市立教育大學教育學系博士班論文，未出版，台北，2012。
- 黃瓊瑤，《正念療法學習者靈性成長之研究》，南華大學生死學系碩士班碩士論文，未出版，嘉義，2015。
- 聖嚴法師，艾德格·米契爾著，《佛心、宇宙與覺醒—聖嚴法師與太空人米契爾博士的對話》，法鼓電子書城，出版時間：2009-03。
- 楊克平，《安寧與緩和療護學—概念與實務》，台北市：偉華，2000。
- 楊素華，《老年人靈性狀態與靈性教育需求之研究》，國立高雄師範大學教育學所碩士論文，未出版，高雄，2006。
- 奧修著，謙達那譯，《女人與婚姻》，摘自「道：黃金之門」第二卷，奧修出版社，1999。
- 奧修，謙達那譯，《女人與婚姻》，摘自「最終的煉金術」第一卷，奧修出版社，1999。
- 鄔昆如，《存在主義真相》，台北市：幼獅，1975。
- 趙可式，靈性照顧工作坊。載於中華民國安寧照顧基金會主辦之「安寧療護專業人員研修計劃」研討會（頁 1-5），台北市，2002。
- 趙可式，《伴他行經陰森幽谷~靈性照顧》，安寧療護傳送愛種子培訓班講義，2004。
- 趙可式、沈錦惠譯，V. E. Frankl 著。〈活出意義來：從集中營說到存在主義〉，台北市：光啟，2001。

歐文·亞隆 Irvin D. Yalom、易之新譯，《生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄》，台北市：心靈工坊文化事業，2002。

鍾心潔，《基督教靈性課程對兒童及青少年自我概念之影響》，基督教台灣浸會神學院基督教神學研究所碩士論文，未出版，台北，2013。

鍾君禹，《冥想者靈性體驗之探索性研究》，中國文化大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文，未出版，台北，2012。

羅暉茹，《靈性教育方案對高齡者靈性健康影響之研究》，國立台灣師範大學社會教育學系碩士論文，未出版，台北，2011。

關永中，〈愛與死亡—與馬塞爾懇談〉，哲學雜誌，8，1994，117-142。

關永中，《愛恨與死亡——一個現代哲學家的探索》，台北市：台灣商務 2002。

貳、西文部份

Alma, H., & Zock, H. (2002). I and me, the spiritual dimension of identity formation. *International Journal of Education and Religion*, 3(1), 1-15.

Bennet, A., and Bennet, D. (2007). The knowledge and knowing of spiritual learning. *VINE: The Journal of Information and Knowledge Management Systems*, 37(2), 150-168.

Benzein, E., & Saveman, B. I. (1998). Nurses' perception of hope in patients with cancer: A palliative care perspective. *Cancer Nursing*, 21(1), 10-16.

Capeheart-Meningall (2005). *Role of spirituality and spiritual development in student life outside the classroom*. *New Directions for Teaching and Learning*, 104, p31-36.

- Carson, V. B. (1997). Spiritual care: The needs of the caregiver. *Seminars in Oncology Nursing, 13*(4), 271- 271.
- Chao, C. C. (2002). The essence of spirituality of terminally ill patients. *Journal of Nursing Research, 10*(4), 241.
- Chapman, J. (1999). Art. In Bigger, S. & Brown, E. (Eds.), *Spiritual, moral, social and cultural education: Exploring values in the curriculum* (pp.139-149). London: David Fulton Publishers.
- Craighead, W. E., & Nemeroff, C. B. (2001). *Trust* In *The Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science* (Vol.4, pp.1715-1717). New York : John Wiley & Sons.
- Dunne, T. (2001). Spiritual care at the end of life. *The Hastings Center Report, 31* (2), 23.
- English, L. M. (2000). *Spiritual dimensions of informal learning*. in English, L. M. & Gillen, M. A. (Eds.), *New Directions for Adult and Continuing Education, 85*, 29-38.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square.
- Frankl, V. E. (1988). *The will to Meaning*. New York: Penguin.
- Garland, S. N., Carlson, L. E., Cook, S., Lansdell, L., & Speca, M. (2007). *A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients*. *Support Care Cancer, 15*, 949-961.
- Jones, A. J. I. (2002). *On the concept of trust*. *Decision Support System, 33*, 225-232.

- Kahn, P. H. (1997). Developmental psychology and the biophysical hypothesis: Children's affiliation with nature. *Developmental Review, 17*(1), 1-61.
- Kimble MA,& McFadden SH.(2003).*Aging, spirituality, and religion: A handbook*. Vol. 2. Minneapolis: Fortress Press.
- Koenig, H. G. (1994). *Aging and God: Spiritual Pathways to Mental Health in Midlife and Later Years*. New York: Haworth Pastoral.
- Mahoney, M. J., &Graci, G. M. (1999). The meanings and correlates of spirituality: Suggestions from an exploratory survey of experts. *Death Studies, 23*(6), 521-528.
- Martsof, D. S., &Mickley, J. R. (1998). The concept of spirituality in nursing theories: Differing world-views and extent of focus. *Journal of Advanced Nursing, 27*(2), 294-303.
- McSherry, W., & Draper, P. (1998). The debates emerging from the literature surrounding the concept of spirituality as applied to nursing. *Journal of Advanced Nursing, 27*(4), 683-691.
- Moberg, D. O. (2001).*The reality and centrality of spirituality*. In Moberg, D. O. (Eds.), *Aging and spirituality: Spiritual dimensions of aging theory, research, practice, and policy* (pp.3-20). New York: The Haworth Press.
- Moore, T., Kloos, B., & Rasmussen, R. (2001). A reunion of ideas: Complementary inquiry and collaborative interventions of spirituality, religion, and psychology. *Journal of Community Psychology, 29*(5), 487-495.
- Mountain, V. (2007). Educational contexts for the development of children's spirituality: Exploring the use of imagination. *International Journal of Children's*

Spirituality, 12(2), 191–205.

Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wound heart. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.

Soothill, K., Morris, S. M., Harman, J. C., Thomas, C., Francis, B., & McIllmurray, M. B. (2002). Cancer and faith, having faith – Does it make a difference among patients and their informal caregivers. *Journal of Caring Sciences*, 16(3), 256-263.

Thomas, C.L., Cohen, H. L. (2006). *Understanding spiritual meaning making with older adults*. *Journal of Theory Construction & Testing*, 10, 65-70.

Wachholtz, A. B. & Pargament, K. I. (2008). *Migraines and meditation: Does spirituality matter?* *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 351-366.

Wong, P. H. (2006). A conceptual investigation in to the possibility of spiritual education. *International Journal of Children's Spirituality*, 11(1), 73-85.

附錄

【附錄一】九宮格盤點表

<p>身美/活</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>	<p>心淨/愛</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>	<p>靈純/光</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>
<p>人和/服務</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>	<p>事通/關懷</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>	<p>境順/法系</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>
<p>金錢自主/財布施</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>	<p>關係自由/無畏施</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>	<p>時間自在/法布施</p> <p>現況</p> <p>需求</p> <p>心得</p>

註：九宮格係用九個向度，向內檢視自己的現況、需求和心得

【附錄二】靈質改變七階

階段	名稱	內涵	孔子生命成長七階
七	自由	1. 在人間來去自如 2. 開始變化、生出新境地	七十就是「自主」，「從心所欲不逾矩」，走向生命完全地「自由」，想做什麼就能做到什麼。
六	自主	1. 完全「自主」 2. 無論做什麼，都在靈性軌道中	
五	自在	1. 不跟人牽扯、無債一身輕，到這裡才能談靈性之愛。 2. 私心還沒化，偏心、分別心成分都還不低，從高比例的負面私心、自我，逐漸逐漸降低，這就是消融自我的流程。 3. 能包容 4. 面對人事境皆無罣礙	「六十而耳順」就是「自在」，沒有任何負面能量的牽引，使自己心煩動念，自然而然地不用做功課了，功課已經都做到自然，整個反應都改了。
四	自了	1. 能夠解決問題 2. 脫離一切牽纏	「五十而知天命」到「自立」，立起天命道路——這是經過「自覺」的修煉，然後到「自立」，走向「自了」。
三	自立	1. 完全承擔起生命的責任 2. 不再對外怪罪 3. 所有的一切都是為我而設的 4. 任何人、事、境我開始拿來做功課。	
二	自覺	1. 越來越有感覺、越能夠分辨、越釐清。 2. 會看自己生命、選擇生命型態(宿命&天命)。	「四十而不惑」就是到「自覺」，已經能夠分辨、不會迷惑
一	自省(醒)	1. 向內找答案。 2. 不做表面、穩紮穩打、真功實善	「三十而立」，就是「自醒(省)」醒過來了，要走出自己的路。

【附錄三】靈性教育期末回饋單

靈性教育期末回饋單

在這個學期中，老師帶我們進行許多靈性教育課程，我學到了……
這些課程中，我印象最深刻的是……
這個學期，我最大的改變和成長是……
我很想對()說……
經過這學期的靈性教育課程，我想對老師說……

姓名：