

## 書評

# 書籍介紹 《靈性與老化》 (Spirituality and aging)

黃錦山<sup>1</sup>

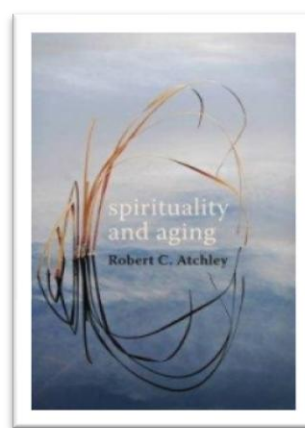
## 《靈性與老化》 (Spirituality and aging)

作者：Atchley, Robert C.

出版社：The Johns Hopkins University Press

出版年：2009

頁數：共 199 頁



靈性議題是目前許多文章、工作坊以及成長方案的重要主題之一，因而許多的學者紛紛投入相關的研究、服務，以及方案設計與政策的研擬。目前，老年學領域的理論研究與實務發展，似乎仍不清楚靈性對高齡者的重要性，同時靈性相關的概念仍複雜且有待釐清。基於此，本書作者社會老年學家 R. C. Atchley，欲藉由此書提供一個較清楚且易懂的概念架構。書中主要探究靈性的本質、靈性的重要性、靈性如何影響老化，以及老化對靈性的影響等議題，提供未來的研究、教育與實務工作做為參考。

本書內容主要分為三大部分，第一部分為「基本概念架構」，第二部分為「靈性發展的旅程」，第三部分為「靈性概念的運用實例」。在三大部份正式介紹之前，作者首先以「緒論」，概述了本書的架構，同時也澄清了

---

<sup>1</sup> 中正大學高齡者教育研究所副教授

「靈性」一詞的相關概念與用語。作者指出，「靈性」是人類的內在經驗，此一能力在成年期中將會隨著時間持續地成長，並且靈性的發展成熟之時，多是在老年階段時出現。更者，作者指出在進行研究時，靈性一詞應與宗教分開討論。雖然不可否認地，宗教是部分人的靈性經驗的重要來源，然而隨著有越來越多的成年人認為他們的靈性經驗是產生於一個更寬廣的情境，而非產生自正式的、有組織的宗教活動當中，作者強調靈性的概念應較宗教一詞的意涵更廣且深。

第一部分包括第一章至第三章，主要提供檢視靈性與老化的基本架構。第一章「靈性的本質」，作者主要處理的問題包括，甚麼經驗可稱之為靈性的經驗？所依據的準則為何？是否靈性的經驗與普遍的經驗可完全分離？或者靈性的經驗是伴隨各種的經驗而來？在此章中作者舉出靈性與宗教的相關研究指出，多數人認為「靈性」一詞的概念較「宗教」的概念更為廣泛，並且前者包含更多的經驗在其中。作者更進一步整理出十年來受訪者所描述的靈性經驗，並總結指出，靈性經驗是發生於各種不同的情境之中，包括日常生活的經驗、宗教活動、自然的環境或者人與人互動的環境、社區的活動，甚至是工作當中。靈性經驗的特性包括，平靜的、思緒清晰的、有洞察力的、憐憫的、自我轉換的，以及具備持續靈性旅程的動機等。而靈性的經驗來自於各種的途徑，包括生理或感官的經驗，非語意的覺察、語意的思考、關聯性的覺察等。總結而言，靈性經驗的本質是複雜的，且難於過分簡化與測量的。第二章「靈性的發展」，引導此章的問題包括，何謂靈性的發展？靈性發展是階段的，還是連續的，或者兩者皆是？產生靈性經驗的能力是持續發展的嗎？作者於此章中探討了自 1950 年代以來靈性發展的相關研究，並探究不同的研究取向。首先，Erik H. Erikson 的理論認為靈性發展的基礎，在於成年期之前每一發展階段的衝突解決，對 Erik

H. Erikson 而言，靈性的發展始於中年期的傳承以及至晚年期的智慧與超越老化。而所謂的「超越老化理論」(Gerotranscendence)是屬於內在的歷程，此理論認為靈性的發展是從中年期開始。到了晚期時，個人將逐漸從重視物質的、角色功能取向的，轉向關注超越的與靈性的。並且多數的老年人會感受到不同程度的超越老化的現象。Harry R. Moody 以及 David A. Carroll 提出線型的靈性發展理論，此一理論主張靈性發展有五個進程，包括：喚醒、尋找、掙扎、突破以及重整。Ken Wilber 理論可以說是至目前為止最具企圖心且較複雜的理論。他主張靈性的發展是多元的，且涉及不同的意識層次。然而，較可惜的是，至目前為止，尚無研究將此一理論運用於成人發展與老化的領域之中。Ruth Ray 與 Susan McFadden 則認為靈性的發展是人類經驗中的必要部分。他們主張的靈性發展不為線型或循環的過程，而是呈現網狀的、交互影響的歷程。第三章「靈性、靈性的自我與靈性的認同」，此章聚焦於靈性的認同以及靈性的自我，以及這兩者與客體自我，包括自我概念、自尊等之間的差異。作者指出，就多數人而言，靈性即是認同與自我的核心。然而，靈性的認同與靈性的自我組成，以及它們對於生活型態與生命全程的影響，很有可能是因人而異的。因此，作者建議靈性的自我與認同，將較難以簡單的調查研究獲得了解，若能採敘事的方式來了解靈性的歷程，將能獲得更豐富的結果。

第二部份包括第四章與第五章，主要探討兩個最可能發展並成熟於晚年期的靈性面向，分別是「成為聖者」與「靈性服務」。第四章，「成為聖者與一位靈性的長者：超個人心理學」，此章中，作者首先從智慧談起，包括智慧的界定與發展，因為智慧是聖者所具備的能力。接著文中再論及靈性的長者可能會遭遇到在個人、文化以及社會方面的阻礙，以及在社區服務時所應具備的技能。最後，作者提出以生命全程中的晚期而言，聖者可分為三類型：發展中的聖者、成熟的聖者，以及超越的聖者。第五章，「超

個人社會學與靈性的服務」，此章說明當處於一個多數人是屬於超個人的觀點時，對於團體、組織、社區以及社會所產生的影響為何。同時，作者也提出以「永恆的哲學」(perennial philosophy)觀點，來理解靈性在跨宗教文化上的應用。最後，作者指出，"靈性的社區"或許是有些烏托邦，然而這樣的社區將是所有的社區所欲達成的理想目標。

第三部分包括第六章至第八章，主要說明靈性與靈性發展，以及與其他生活面向的交互歷程。第六章，「晚年期的連續、靈性的成長與適應」，作者主要探討結合連續性理論與靈性的發展，將能更適應晚期所面臨的挑戰與機會。文中以連續性理論作說明，同時作者也指出，晚年期的因應方式，除了採取持續的參與之外，沉靜與沉思也是另一種因應的策略。第七章「靈性的信仰、實務以及時間的知覺與老化」，作者首先說明隨著老化，人們會知覺到時間的飛逝，尤其對高齡者而言更是如此。因此，本章主要探討如何運用靈性的概念處理老年人對時間的感受。若人們知覺到時間相當有限，而無法達到完美的自我時，將會促使人們朝向順其自然，以及統合理想與現實的自我的方向。有人則會選擇沉靜的閱讀活動、禱告等屬於內在的活動，或者選擇積極的參與服務。此外，老年也被認為是一個更能珍惜此時此刻，活在當下的階段。儘管有許多的刻板印象認為老年人們總是活在過去，然而作者從自己的研究發現，社區中的健康老人是統合著現在、過去與未來的。而對於「現在此刻」的覺察與重視，是老年人的一項特點。第八章「靈性及臨終與死亡的經驗」，此章中作者主要探討靈性經驗將對於臨終與死亡有所影響，同時臨終與死亡的經驗，也促使人們開始探究深度的靈性經驗。其中，作者以第六章所提及的連續性理論指出，連續的靈性、價值與關係的概念，可以成爲一種在面臨臨終與死亡經驗時的支持力量，也使得人們從另一角度看待死亡；同時作者也提及，至目前

為止，這方面的研究是較為缺乏的。本書的最後部分「總結:摘要、反思與啓示」，作者除了再次提醒各章的要點之外，同時也舉出了幾位探討靈性與老化議題的重要作者與著作，包括 William James 的「多元宗教的經驗:一個人類本質的研究」、Aldous Huxley 的「永恆的哲學」，以及 Ken Willber 的「看世界的方式」。最後，作者更呼籲在老年學的研究之中，應能包含有靈性的議題，且亟待更多的人投入靈性與老年此一議題的研究。

(本文原刊於《成人及終身教育雙月刊》，第 24 期，54-56 頁，感謝作者同意轉載。)