

臺灣民衆的靈修行爲與經驗

陳淑娟、瞿海源、陳杏枝

摘 要

本文主要根據 2009 年臺灣社會變遷計畫宗教變遷第五期第五次的調查結果，分析臺灣民衆的靈修行爲與靈修經驗，並進一步討論臺灣社會中靈性與宗教的關係。

臺灣民衆大多數具有靈性觀念，其中又有約三至四成從事至少一項以上的靈性活動。此外，四成以上的臺灣民衆有過至少一項靈修經驗，而接近四成的民衆有過至少一項以上的靈性消費。從事越多靈性活動的人，消費靈性產品也越多。

在臺灣社會，宗教有助於靈性的發展。在幾個相關的靈性變項上，無宗教信仰者的百分比低於有宗教信仰者。參與制度性宗教者，具有較高的靈修行爲與經驗，其中又以基督徒的比值較高。此外，除了祖先信仰外，其餘臺灣傳統信仰觀念都有助於靈性在臺灣的發展。

靈性在臺灣社會的世俗化程度，與西方趨勢一樣，認為追求俗世的功名財富與靈性成長二者沒有衝突。超過一半的臺灣民衆明確肯定心靈或靈性成長有助於提升俗世的各種成就。不過，臺灣社會的靈性與宗教之關係，並非如歐美般互相排斥或衝突，反而可能是相輔相成的。

一、前言

本文主要分析臺灣民衆的靈修行爲與靈修經驗，以及在臺灣社會中，靈性與宗教之間的關係。資料分析的依據來自於臺灣社會變遷計畫宗教變遷第五期第五次的調查結果，此項問卷調查是在 2009 年 7 月至 8 月之間執行。研究者使用「靈性」一詞來統稱「靈性觀念、靈修行爲與靈修經驗」。「靈修行爲」包括「靈性活動」與「靈性消費」；「靈修經驗」則是指當事人在主觀認知上，認同自己在「靈性活動」中與較高力量或神靈有過直接接觸的經驗。¹

以靈性爲主題的研究與學術討論，約莫從八〇年代開始，出現在歐美的人文學界。九〇年代起，社會科學界也開始關注相關議題。學者們探討的方向包括：「靈性」的個人心理、靈性與健康、「靈性」的發展趨勢、靈性概念的測量，以及靈性社會學的建構等等。此外，歐美社會學者在探討靈性的發展趨勢時，通常特別關注主流基督宗教是否有受到影響，以及二者的消長情形。

目前臺灣可見的靈性活動與靈性觀念，某部分可追溯自華人文化，大部分則源於歐美地區的靈性在全球化發展下的結果。因此，做爲一個受全球化影響的現象，當探討臺灣民衆的靈修行爲與經驗時，首先必須說明這個現象的中心概念：靈性（Spirituality）一詞的含義，以及它與宗教概念的差異。因此，本文第二節將回顧探討「靈性與宗教」的相關文獻，並藉此釐清靈性與宗教的範疇與異同。第三節界定本文有關靈性的相關概念以及測量方式。第四節解釋臺灣民衆的靈修行爲與靈修經驗，包括：靈性的觀念、靈性活動的特徵，以及靈性消費的情形。第五節解釋靈性與臺灣宗教的關係，包括：靈修和宗教參與的界限、靈性與各宗教信仰類別的關係、靈性與臺灣傳統信仰的關係等。第六節分析在臺灣社會中，靈性在觀念上的世俗化程度。結論綜合各節重點與研究發現，並反省西方的相關論述，提出臺灣的經驗解釋。

¹ 本文使用的靈性相關概念及內涵，基本上是延續歐美學界的界定，因爲靈性做爲社會學概念而非宗教概念，始於歐美學者的研究與相關探討，而臺灣的相關現象某程度上也有所呼應（請見第二節）。有關靈性的相關概念之界定與說明，請見第三節。

二、區分靈性與宗教

從八〇年代開始，歐美的人文及社會科學作品中，開始出現以靈性爲主的研究作品；自 1990 年代以來，相關研究更有增加的趨勢。這些靈性的相關研究作品中，一定都會處理兩個最基本的問題，即：什麼是「靈性」(Spirituality)？靈性與「宗教」(Religion) 有何差異？

就社會學意義而言，靈性一詞是在 1990 年初期做爲「新的概念」出現。不過，靈性一詞作爲宗教的概念，最早是出自基督教《聖經》中保羅書信 (Giordan, 2009: 227, 2007)。在這方面，Giordan 從認識論的角度，解釋靈性一詞如何從宗教的概念，轉變成爲社會學的概念。他認爲，在現今多元化與全球化的時代，不只是外在、看得見的信仰方式有所變化，人們與神聖的關係以及在信仰活動與歸屬方式上，也有許多的改變。原先神學角度下的靈性概念，總是劃出個人與制度之間的界限，指出一方面信仰自由，另一方面卻又合理化控制信仰之間的界限。但是在宗教社會學角度的靈性概念中，神聖不再只是唯一由傳統教會所繼承的領域，而是個人得以自由選擇去接近的領域；個人有尋求意義的需求，尋求自我實現的希望，也有創造性地表達自己與超驗界 (Transcendence) 的關係之需求 (Giordan, 2007)。

此外，在相關研究文獻中，不同學者也使用了不同的概念來指稱「當代靈性」現象，如：靈性 (Spirituality; Knoblauch, 2008)、另類靈性 (Alternative Spirituality; Sutcliff and Bowman, 2000)、生活的靈性 (Spiritualities of Life; Heelas, 2002)、整體氛圍 (Holistic Milieu; Heelas and Woodhead, 2005)、主體生活的靈性 (Subjective-life Spirituality; Heelas and Woodhead, 2005)、教會外的靈性 (Unchurched Spirituality; Hay and Hunt, 2000; Fuller, 2001)、後基督教靈性 (Post-Christian Spirituality; Houtman and Aupers, 2007) 等等。雖然學者們使用的概念不同，但是內涵卻都大同小異且指涉歐美當代的靈性概念，並認爲靈性與西方傳統基督宗教是相異的兩個範疇。

例如，Houtman 與 Aupers (2007) 使用世界價值調查 (World Values

Survey) 資料，研究後基督教靈性 (post-Christian spirituality)² 在 14 個歐洲國家的傳布情形。資料分析顯示，此種靈性 (自我的聖化) 在 1981 至 2000 年期間，在歐洲大部分國家中已經廣為流傳，在法、英、荷、瑞典則有更進一步的發展。他們認為，此種靈性趨勢 (spiritual turn) 是傳統道德價值衰微的副產品，而且受世代交替 (cohort replacement) 所驅使。靈性受到高教育程度者歡迎，因為高教育程度者比較不傾向傳統主義。靈性是一種「自己動手做的宗教 (do-it-yourself religion; Baerveldt, 1996)、挑撿後混合的宗教 (pick-and-mix religion; Hamilton, 2000)、一種靈修市場 (spiritual supermarket; Lyon, 2000)、或照單點菜的宗教消費 (religious consumption à la carte; Possamai, 2003)」(引自 Houtman and Aupers, 2007: 306)。傳統基督教信仰認為真理是外在而非內在的，神性是超越的而非內在的。但是，當代靈性 (後基督教靈性) 則「拒絕把宗教信仰與科學理性視為真理的載具，而是認為一個人應忠實於自己內在的聲音並相信自己的直覺 (Houtman and Aupers, 2007: 307)」。Houtman 等人的研究，證實了「去傳統化」的理論：認為傳統對個人自我的影響減弱，刺激了一種轉向較深層自我的靈性之發展。

Knoblauch (2008) 在研究歐洲地區的靈性與大眾宗教時，也從經驗資料中歸納出靈性與宗教兩個概念 (或範疇) 的差異。靈性強調個人主觀的超驗經驗 (transcendent experience)，當事人的經驗或許會有不同，但都是超驗的經驗；靈性的概念有時是與宗教概念相對立的。靈性與宗教不同之處，在於它強調的是一般人在主觀上經歷到與超驗界連結的經驗。

在區分宗教與當代靈性時，另一位學者 Giordan (2009) 指出，宗教比較強調信徒與神聖建立關係的制度面向，靈性則是把個人與神聖的關係，視為當事人有選擇的自由之起點。宗教是建立在客觀真理、程序化的儀式，以及我們必須臣服的道德規範上；靈性則始於個人自身的經驗、自身的情感、自身的健康 (wellbeing)，及始於個人的自我實現。從 Giordan 的區分中，也可以看出，靈性與宗教的最大差異，在於前者是從客觀的立場去教育信徒有關信仰、儀式與規範的社會意義，後者則是著重於個人主觀的世界觀建構。

² Houtman 等人又稱其為新時代 (New Age)。

除了認爲靈性與宗教是兩個不同領域的各種討論之外，MichGuire (2008) 則反思這種因制式的區分，在詮釋有「時空因素」的個人宗教經歷時，可能產生的論述偏誤，提醒學界應時常回到研究宗教現象的原點，即：當事人複雜的宗教實踐與相關經歷。此外，當事人從長時期的宗教經歷中對自己生命的理解，也是「一直在變動、修改、以及成長的」(2008: 12)。

綜合以上討論，基本上，靈性與宗教的區分，是一種歐美歷史的產物。「靈性」概念以有別於「宗教」概念的出現，是社會學者用來指涉當代歐美宗教變遷過程中，出現的一種現象，強調個人自身主觀的神聖經驗，以及個人與超驗界產生連結的主觀經驗。在測量及分析臺灣民衆的靈修行爲與經驗時，研究者基本上是在接受靈性與宗教做爲兩個概念上的分類範疇之前提下，進行相關概念界定及操作。儘管這樣的區分是以歐美的宗教現象及發展趨勢爲背景脈絡及分析依據，但是若以臺灣最貼近此種靈性現象的新時代運動研究發現來看，臺灣的靈性現象的確展現出類似歐美此種宗教與靈性區分的邏輯，即：當受訪者講述靈性經驗或靈性一詞時，他們側重的是自己主觀上的超驗經驗；而當提及宗教時，指的則是客觀上有組織、有明確教義及相關儀式活動的團體現象 (Chen, 2007; 2008)。

三、概念界定與測量

概念界定上，研究者使用「靈性」(Spirituality) 一詞來概括當事人的靈性觀念、靈修行爲、與靈修經驗。靈性相關概念及測量內涵，如圖 8-1 所示。在此必須先澄清的一點是，研究者所使用及測量的「靈性」一詞，以及相關的概念如「靈修行爲」與「靈修經驗」等，在內涵上是延續西方學界對於靈性的界定，即靈性是一種強調個人自身主觀的神聖經驗，以及個人與超驗界產生連結的主觀經驗。此外，相關的概念如靈修行爲與靈修經驗，在內涵上也是使用西方的概念界定。研究者在前一節曾經指出，目前的相關研究成果主要都以歐美社會及相關的全球化發展爲主；另一方面，以臺灣社會現有的相關靈性研究發現也指出，臺灣民衆在使用靈性相關詞彙上，基本上仍是延用「客觀的宗教與主觀的靈性」之概分。因此，在臺灣

社會相關靈性現象的經驗研究文獻仍然相當缺乏的情況下，研究者認為，本文這樣的分析依據仍是一個可行的靈性研究出發點。以下分別說明如何測量這些概念。

首先，我們必須瞭解當事人接受靈性觀念的深淺程度。本研究從受訪者在兩道陳述上同意與否的程度，來分析臺灣民眾對靈性觀念的接受程度：「自我成長應該包含一個人的靈性成長」，以及「一個人不一定要參加宗教團體，靠自己靈修也可以接近佛或接近神」。

其次，是關於靈修行為 (Spiritual Engagement)，包含兩個面向：「靈性活動」與「靈性消費」。「靈性活動」是指，各種有助於身心平衡或身心靈平衡的活動，以及各種有助於理解生命意義與增加自我了解的活動。在此界定下，靈性活動一共有六類，包括：(1) 各種自然療法、另類療法、催眠、靈氣等等；(2) 閱讀有關靈性的書籍；(3) 練氣、靜坐、增加能量或改善磁場的活動；(4) 瑜珈；(5) 按摩或經絡調整等民俗療法；(6) 太極

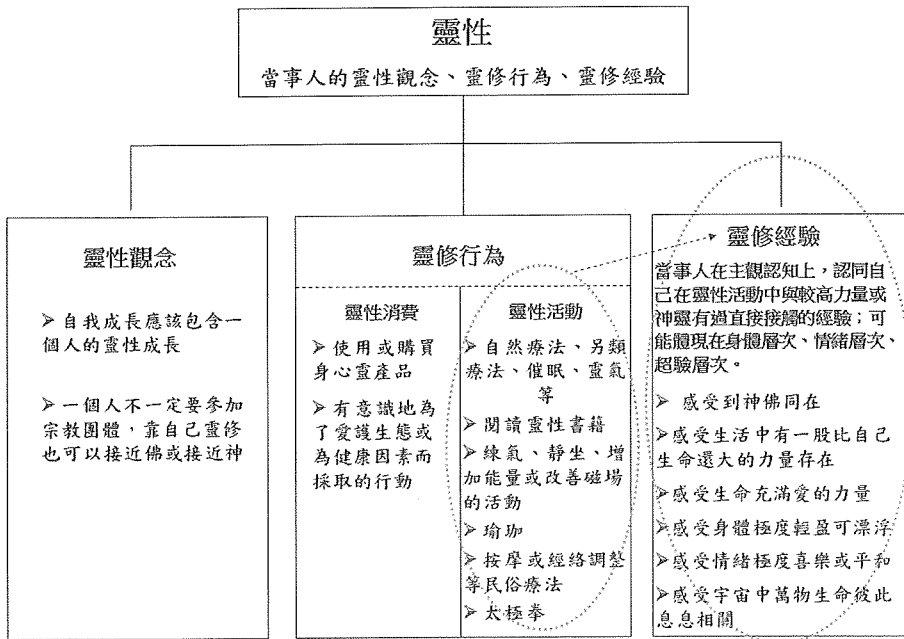


圖 8-1 靈性相關概念及測量內涵

拳。這六類活動中，除了（2）是有助於理解生命或自我瞭解的靈性活動，以及（6）是有助於身心平衡的靈性活動之外，其餘四項都是有助於身心靈平衡的靈性活動。在「靈性消費」的界定上，是指當事人是否有「使用或購買身心靈產品的行動」，以及是否「有意識地爲了愛護自然生態或爲了健康因素而採取的行動」。

再來是關於「靈修經驗」(Spiritual Experience)。這個概念指涉的是，當事人在主觀認知上，認同自己在「靈性活動」中與較高力量或神靈有過直接接觸的經驗(direct experiences)，這些經驗可能體現在身體層次、情緒層次、或者超驗經驗(transcendental experiences)層次。換言之，當事人可能覺得，自己在靈性活動中，曾出現以下幾種情況：感受到神佛同在、感受到生活中有一股比自己生命還大的力量的存在、感受到生命充滿愛的力量、感受到身體極度輕盈好像可以漂浮、感受到情緒極度喜樂或平和、感受到宇宙中的萬物生命彼此息息相關。

此外，第二節的文獻分析已指出，靈性與宗教在歷史發展上原有著密不可分的关系，到了當代歐美社會，則發展成爲兩個分析概念或範疇。因此，作者在探討臺灣民衆的靈修行爲與經驗時，也分別與臺灣民衆的信仰類別以及宗教參與情形(宗教信仰強度、寺廟教堂活動頻率)，進行交叉及相關分析，以求瞭解臺灣民衆在靈性修持與宗教參與之間的關係。

談論宗教在當代社會的發展時，世俗化一直是學者們關注的議題之一。在靈性以社會學概念出現之後，也有學者分析指出靈性的世俗化趨勢。因此，這方面研究者也以一道題目來檢測臺灣民衆的「靈性」和世俗化的關係。題目是「您覺得一個人在俗世的各種成就(包括事業成功或富有等)與他的心靈或靈性成長之間有什麼關係?」。此外，研究者也分析了不同宗教類別的臺灣民衆對靈性世俗化的態度。

四、臺灣民衆的靈修行爲與靈修經驗

針對臺灣民衆的靈修行爲，本研究以三個面向來分析：靈性程度與靈性活動，靈修經驗，以及靈性消費的情形。

(一) 靈性程度與靈性活動

首先，研究者想瞭解臺灣民衆對「靈性」觀念的接受程度，也指靈性的程度或自我靈性程度。概念上，靈性不同於宗教之處，在於靈性強調的是自己內心的神聖性，以及靠自我的力量與神聖建立關係。在這方面，研究者分析了臺灣民衆對兩道陳述的看法。這兩道陳述分別為：「自我成長應該包含一個人的靈性成長」、「一個人不一定要參加宗教團體，靠自己靈修也可以接近佛或接近神」；選項包括：「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」、「不知道」。

統計發現，非常同意「自我成長應該包含一個人的靈性成長」者，有 387 人，占總人數的 19.8%，持同意者有 1,173 人，占 60.9%。若把勾選「非常同意」與「同意」兩個選項的人數加總，則有 81% 的臺灣民衆，贊成自我成長應包含靈性成長，這是非常高的比例。在此，研究者推測原因可能是由於「靈性」一詞的定義可以很廣；不同宗教信仰的人都有自己一套對於「靈性」一詞的看法，因此多數的臺灣民衆都持同意的態度。其次，另一道更明確的靈性陳述「一個人不一定要參加宗教團體，靠自己靈修也可以接近佛或接近神」，持非常同意選項者有 209 人，占總人數的 10.8%，持同意者有 1,068 人，占 55.4%。若把同意與非常同意的人數相加，也有 66.3% 的臺灣人同意可以靠自己力量與神聖建立關係。

在靈性活動方面，如表 8-1，是靈性活動每一單項占全體樣本的百分比。其中，臺灣民衆從事「按摩或經絡調整等民俗療法」的人最多，占全體樣本的 28.1%。其次為「閱讀有關靈性的書籍」項目，占 19.5%；再來是「練氣、靜坐、增加能量或改善磁場的活動」，10.2%。瑜珈的民衆有 8.3%，「自然療法、另類療法、催眠、靈氣等」以及「太極拳」兩項各有 3.2%。若把表 8-1 的各項靈修活動加總，只從事一項活動的人數占 25.9%；從事兩項活動的占 12.1%；三項以上的占 6.6%。換言之，從事靈性活動一項以上的人占全體受訪者的 44.6%。再者，大部分有從事靈性活動的人，至少都擁有一項以上的靈修經驗，請看表 8-1 的最後一列。關於靈修經驗的部分，將於下一節再做說明。

表 8-1 相關靈性活動每一單項占全體樣本的百分比

過去一年內做過以下活動：	閱讀有關靈性的書籍	各種自然療法、另類療法、催眠、靈氣等等	練氣、靜坐、增加能量或改善磁場的活動	瑜珈	按摩或經絡調整等民俗療法	太極拳
占全體樣本 %	19.5%	3.2%	10.2%	8.3%	28.1%	3.2%
靈性活動和擁有靈修經驗至少一項的交叉分析占全體樣本 %	14.0%	2.2%	7.6%	4.8%	16.2%	1.7%

本研究進一步把靈性活動和自我靈性程度做交叉分析（本章附表 1）後發現，閱讀有關靈性書籍的人，有 95.2% 同意自我成長應包含一個人的靈性成長（358 / 376 = 0.952），也有 68.9% 同意不一定要參加宗教團體，靠自己靈修也可接近佛或神（258 / 376 = 0.689）。從事其他活動（自然療法、練氣、瑜珈、按摩等）者，也有很大比例的人同意自我靈性的看法。而從事靈性活動至少一項以及同時肯定自我成長應包含一個人的靈性成長的人數，占全體有效樣本的 44.5%。其次，從事靈性活動至少一項以及也同意不一定要參加宗教團體靠自己靈修也可接近神佛者，占全體有效樣本的 34.9%。³

由此可知，如果民衆只是在觀念上接受靈性觀念，但是沒有從事相關的活動，則靈性將只停留在觀念的層次而沒有體現（embodiment）。臺灣民衆多數接受自我的靈性成長以及靠自我與神聖建立關係的觀念，其中又有約三至四成是從事至少一項以上的靈性活動。換言之，臺灣民衆至少有四成左右的人，表現出體現的靈性（embodied spirituality）。

此外，我們還可以從三個面向來分析表 8-1 的六類靈性活動：以身體為主、傳統與現代，以及專家知識。第一個面向是以身體為主的靈性活動。除了閱讀靈性書籍以外，其餘五種活動「各種自然療法與另類療法、練氣靜坐、瑜珈、按摩或經絡調整、太極拳」等，都可歸類為以「身體」為主的活動。身體在宗教與靈性活動中其實一直是個重要的工具（vehicle），人們使用身體這個工具，進行各種儀式與宗教活動。此外，也有經驗研究

³ 「同意自我成長應包含一個人的靈性成長」和「同意不一定要參加宗教團體，靠自己靈修也可接近佛或神」這兩題有缺漏值（不瞭解題意、不知道和拒答），因此有效樣本分別是 1,733 和 1,699。

指出，人們在從事身體活動如瑜珈或一些運動時，可能引導出靈修經驗（Phillips, 2005; Smith, 2007）。瑜珈能否讓當事人產生靈修經驗，需要有身體的覺察、情緒狀態的改變，以及主觀的超驗經驗等三個層面的結合，而當事人對身體的覺察，確是通往靈修經驗的先決條件（陳淑娟，2011）。但是，在救贖宗教與傳統基督教的觀念中，則往往強調靈魂與身體的二分，靈魂高於肉體。個體爲了建立與神聖的完美關係，就必須克服、超越肉體這個「障礙」。但是當代靈性則把身體自身變成一種神聖的所在，讓人們以自己的身體經驗爲基礎，與超越界或神性建立連結（Giordan, 2009）。

反觀臺灣社會，靜坐、練氣的佛道修煉傳統，是試圖超越肉體上所帶來的限制。佛教徒相信輪迴，要修煉的是那個不滅的靈魂，不必看重遲早將腐敗的肉體。而道教的練氣，守著丹田之氣，運行全身氣脈，並且達到和天地靈氣相通的境界。藉由氣的修練，來突破有形軀體所帶來的衰老和病變的痛苦。這些和傳統基督宗教所持的靈魂和身體的二元對立，是不同的觀念。

也因如此，前述以身體爲主的靈性活動中，按摩或經絡等民俗療法是最多臺灣民衆從事的活動，占 28.1%。因爲此種身體活動背後往往蘊含華人傳統的氣脈等觀念，人們相信透過按摩或經絡調整可以打通氣血等，讓身體通暢，回復健康。其次較多人從事以身體爲主的靈性活動是「練氣靜坐、增加能量或改善磁場的活動」，占 10.2%。

在此，我們還需考量這些靈性活動所呈現的第二個面向，傳統與現代。練氣、靜坐原本是傳統的修煉活動，但在近二、三十年來，一方面受到科學用語的影響，另一方面也可能受到某些歐美新興宗教的影響，⁴臺灣的一些本土新興宗教團體把練氣、靜坐的活動，轉變成增加能量或改善磁場的活動（陳杏枝，2008）。這是一個明顯從傳統至現代轉換的修煉例子。其它的「閱讀靈性書籍」、「按摩或經絡等民俗療法」以及「太極拳」三種，對臺灣人而言，可以說是屬於華人傳統的靈性活動。「自然療法、另類療

⁴ 1959年從印度傳入美國的「超覺靜坐」（Transcendental Meditation），此團體認爲意識就像重力、電磁波、核能和次原子物質一樣，是看不見的非物質波，是非物質場域中最基本的。並宣稱這個概念爲量子產域理論所支持。而此團體在1975年左右傳入臺灣（陳杏枝，2008: 83, 102）。

法、催眠、靈氣」與「瑜珈」，比較屬於因全球化因素下出現在臺灣的靈性活動。

最後一個面向是專家知識。傳統宗教領域中，信徒通常需要透過宗教團體中神職人員的引導，才能瞭解相關的儀式或經典。但是當代靈性強調自我的力量；在六種靈性活動中，須透過自己在認知或身體方面的行動才能進行的活動就有四種，即：「閱讀有關靈性的書籍」、「練氣靜坐、增加能量或改善磁場的活動」、「瑜珈」、「太極拳」。這四種活動可說是自己當專家，須透過自己行動來進行的活動。而藉由他人提供專家知識，才能完成的靈性活動，則有「自然療法、另類療法、催眠、靈氣」及「按摩或經絡等民俗療法」。不過，如果把「專家知識」(Expert Knowledge) 還原到提出此概念的學者季登斯 (Anthony Giddens, 1991) 對二十世紀下半期開始的「晚現代」社會之分析脈絡中，則上述六種靈性活動都不能算是季登斯所稱的 (理性範疇) 的專家知識，只能說是「另類專家知識」(alternative expert knowledge) (Chen, 2008)。⁵

(二) 靈修經驗

表 8-2 是臺灣民衆對於自己靈修經驗的評價，總共有七個選項。本章第三節在概念說明時，指出靈修經驗指涉「當事人在主觀認知上，認同自己在靈性活動中與較高力量或神靈有過直接接觸的經驗，這些經驗包括：身體感、情緒感受、或超驗經驗。」表 8-2 的七個選項包括：感受到神佛同在；感受到生活中有一股比自己生命還大的力量的存在；感受到生命充滿愛的力量；感受到身心能量充滿的狀態；感受到身體極度輕盈好像可以漂浮；感受到情緒極度喜樂或平和；感受到宇宙中的萬物生命彼此息息相關。

在這七個選項中，勾選「有」的人，依占全體樣本的百分比，由高

⁵ 陳淑娟的研究指出，季登斯在分析晚現代性時，認為現代社會的生活秩序是以專家體系與信任關係兩種抽象系統為基礎所建立起來的。其中，專家知識在人們生活的每一個層面都扮演重要角色，專家知識範圍包括社會科學、醫療、治療與諮商、高科技；但是，季登斯所指的專家知識都是屬於理性範圍的知識，忽略了宗教和新時代靈性等此種「非理性」範圍的知識在提供人們建構自我認同或自我實現時所扮演的角色。因此，宗教或靈性可以說是晚現代社會中的「另類」專家知識 (Chen, 2008: 137-171)。

至低依序為：情緒極度喜樂或平和（20.1%）、感受到生命充滿愛的力量（19.6%）、感受到神佛同在（17.3%）、感受到宇宙中的萬物生命彼此息息相關（16.0%）、感受到生活中有一股比自己生命還大的力量的存在（13.6%）、感受到身心能量充滿的狀態（10.3%）、身體極度輕盈好像可以漂浮（3.5%）。其中，感受到情緒極度喜樂或平和、感受到神佛同在、感受到宇宙中萬物生命彼此相關，以及感受到生活中有一股比自己生命還大的力量存在，這四項是比較接近傳統的信仰看法，因此有較高的百分比。值得注意的是「感受到生命充滿愛的力量」此項，對一般臺灣社會民衆而言，可能是較新的說法，也有頗高的百分比。此外，感受到身心能量充滿和身體極度輕盈好像可以漂浮這兩項，是和身體修煉有直接的關係；在從事瑜珈或靜坐等靈性活動中，當事人比較可能自認為有過這樣的體驗。

表 8-2 靈修經驗 每一單項占全體樣本的百分比

參加宗教活動或（個人或團體的）靈修活動中曾在身體、想法或感受上發生以下情況：	(1) 感受到神佛同在	(2) 感受到生活中有一股比自己生命還大的力量的存在	(3) 感受到生命充滿愛的力量	(4) 感受到身心能量充滿的狀態	(5) 感受到身體極度輕盈好像可以漂浮	(6) 感受到情緒極度喜樂或平和	(7) 感受到宇宙中的萬物生命彼此息息相關
占全體樣本 %	17.3%	13.6%	19.6%	10.3%	3.5%	20.1%	16.0%

不過，身體、情緒與靈修經驗三者，也可能是一種循序漸進的關係。以瑜珈活動為例，身體的覺察能引導當事人覺察情緒，在覺察情緒過程中，當事人就可能進一步形塑可欲的情緒（如喜悅、平和等）；最後，在身體與情緒的「配合」下，當事人可能進而產生主觀感受上的超感官經驗，並把它詮釋為「靈修經驗」，如：感覺身體變輕沒有重量、感覺到有一股更大力量、或是感覺到喜悅平靜及看事情角度的改變等。換言之，當事人先培養出對身體的覺察，再學習對情緒的覺察，進一步去自我形塑出某種情緒，最後身體與情緒出現某種特定狀態，讓當事人在主觀感受上認為是一種靈修經驗（陳淑娟，2011）。

若把表 8-2 的七個選項加總，只有一項靈修經驗的人數占全體樣本 18.4%；擁有兩項靈修經驗的人數占 11.4%；三項以上的人數占 14.5%。換句話說，有 44.3% 的臺灣民衆自認為有過至少一項靈修經驗。

（三）靈性消費的情形

靈修行爲除了第一小節分析的靈性活動之外，還有靈性消費。表 8-3 是有關臺灣民衆靈性消費的情形，包括兩點：過去半年內有購買、觀賞或使用身心靈產品，以及過去半年內因愛護生態或是爲了健康因素而做的事情。

事實上，將愛護生態及健康概念放入靈性消費的檢測項目中，有其理論意義。愛護生態及健康概念之所以可以被納入靈性消費的一環，原因有二。首先，愛護生態的觀念雖然似乎是當今世界各國共同關注的全球議題，但是在西方靈性現象中，它一直是屬於多元主義的異教（pluralistic paganism）的中心思想之一（York, 2005: 32）。⁶其次，靈性與健康結合在一起則是源自於 1960 年代的整體健康運動（Clarke, 2006: 31），到了 1970 年代，新時代運動的發展才與整體健康運動合併在一起，難以區分（Melton et al., 1990: xiii-xx），並形塑了當代西方靈性觀中對於健康的觀念。整體健康的觀念認爲，我們應當從整體論的角度，把人看成是由身、心、靈所構成的一個完整系統（total system），因此，靈性成長應包含人的整體健康（Chen, 2008: 20-23）。

此外，也有相關研究指出，當代文化是一種強調個人幸福感的文化（Subjective wellbeing culture），人們會藉由各種活動讓自己的「自我感覺良好」（feel good about themselves），其中靈性便爲當代人提供了一條通往個人幸福感的進階道路，其中又以「身心健康」爲最主要幫助。比如，在一項有關英國地區靈性活動的研究中，就顯示追求身心健康，是人們從事靈性活動的主要原因，包括：「健康及健身」（health and fitness）、「減輕壓力」（stress relief）、「身體病痛」以及「對主流醫療體系的失望」，合計占 55.7% 百分比（Heelas and Woodhead etc., 2005: 84-91）。

⁶ 我們一般人比較熟悉的是北美印地安人的宗教思想有助於環保。至於東方宗教，譬如，道教的「萬物合一」和佛教的「不殺生」的宗教思想，在臺灣社會中到底發揮多大的環保功效？本文作者是持懷疑的態度。

在購買或使用身心靈產品方面，臺灣民衆的靈性消費中，以購買或閱讀身心靈雜誌或書籍的人最多（19.9%），其他依序爲：身心靈的電視或電影（17.9%）、音樂或課程 CD/DVD（14.2%）、身心靈用途的水晶或礦物製品（10.3%）、各種精油（5.6%）。若把購買、觀賞或使用身心靈產品的各個選項加總來看，購買或使用一項產品以上的受訪者占全體樣本的 38.7%。整體來看，有 78.46% 的受訪者至少做了一項爲了愛護生態或是健康而採取的行動。

表 8-3 靈性消費的情形 每一單項占全體樣本的百分比

過去半年內有購買、觀賞或使用以下身心靈產品：	身心靈的雜誌或書籍	身心靈的電視或電影	身心靈的音樂或課程 CD/DVD	身心靈用途的水晶或礦物製品	身心靈用途的各種精油	
占全體樣本 %	19.9%	17.9%	14.2%	10.3%	5.6%	
過去半年內因要愛護生態或是爲了健康因素而做以下事情：	到有機食品專賣店購物	回收舊衣物	購買回收資源的再製品，譬如再生紙等	非宗教因素的吃素	各種節能減碳的行動	有機農作
占全體樣本 %	23.2%	54.6%	21.8%	17.9%	47.2%	12.9%

此外，臺灣民衆因爲愛護生態或是健康因素而做的事情，則以回收舊衣物占最多數 54.6%，一方面可能和臺灣民間愛惜物力的傳統想法有關，也因此，各種節能減碳的行動，則包括隨手關燈、少開冷氣等，也有很高的數值 47.2%。勾選「有機農作」的有 12.9%，主要是因在自家陽台或門前種幾盆菜都算，而使數值看起來有點膨脹。

或許讀者會不解：臺灣民衆因環保或健康理由而做的事情，爲何與靈性有關？對此，研究者除了認爲這個現象受到上述具理論意義的西方異教思想、「整體健康」概念以及西方追求幸福感的文化之全球化影響之外，還把這一題與對靈性的相關題組進行了相關分析，請參見表 8-4。表 8-4 是「爲了環保或健康因素而採取的行動」和自我靈性程度、靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品這幾個變數的相關分析。

自我靈性程度（肯定靈性成長和不參加宗教團體的自我靈修）的編

碼，以回答非常同意、同意、無意見、不同意，依序為 4 至 1。靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品和爲了環保或健康因素而採取的行動此 4 個變項的編碼，是採項目加總的方式，例如，靈修經驗此問項之下有 7 個小項目，因此加總後呈現的項目數字，則是從 0 至 7。「爲了環保或健康因素而採取的行動」和自我靈性程度、靈性活動、靈修經驗以及購買或使用身心靈產品，都有明顯的正相關。再者，從表 8-4 我們可看到，除了「不參加宗教團體靠自我靈修也可接近神佛」此項，和其他變數的相關不顯著之外，其餘變數之間都有頗高的相關。尤其，靈性活動和購買或使用身心靈產品此兩變數的相關係數，高達 0.506，代表從事靈性活動項目愈多者，也是購買或使用身心靈產品愈多項者。而靈修經驗和購買或使用身心靈產品也有很高的相關，相關係數爲 0.417。

表 8-4 自我靈性程度、靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品和爲了環保的相關分析

	靈性程度_自我成長	靈性程度_不參加團體	靈性活動	靈修經驗	身心靈產品	爲環保或健康因素的行動
靈性程度_自我成長	1	.328*** (1602)	.225*** (1733)	.248*** (1733)	.237*** (1733)	.164*** (1733)
靈性程度_不參加團體		1	.011 (1699)	-.024 (1700)	-.013 (1700)	.039 (1700)
靈性活動			1	.322*** (1926)	.506*** (1926)	.365*** (1926)
靈修經驗				1	.417*** (1927)	.249*** (1927)
身心靈產品					1	.407*** (1927)
爲環保或健康因素的行動						1

*** 在顯著水準爲 0.001 時 (雙尾)，相關顯著。2. 括弧內的數字爲有效樣本數。

五、靈性與臺灣的宗教

根據 2009 年臺灣社會變遷調查資料，臺灣民衆自認為有宗教信仰者，約占全臺灣成年人口的 87.1%；換言之，大部分的臺灣人都認為自己有宗教信仰。因此，在探討臺灣民衆的靈修行爲與經驗時，也必須分析，這些靈性觀念、行爲與經驗，與臺灣民衆的信仰類別以及宗教參與之間，是否存在什麼樣的關聯。

(一) 靈性和宗教參與

在靈性（觀念程度、靈修行爲與經驗）和宗教參與的關係方面，研究者用三個變項來看宗教參與：宗教信仰強度、去寺廟神壇或教會的頻率、同意不需透過教會或儀式可與上帝（至高神）建立關係。表 8-5 是相關分析的結果。靈修行爲和經驗的編碼方式，同前述表 8-4 的編碼。宗教信仰強度的編碼如下：非常不相信宗教 =1，不相信宗教 =2，有一點不太相信宗教 =3，無所謂信不信 =4，有一點宗教信仰 =5，宗教信仰強 =6，宗教信仰非常強 =7。多久去一次寺廟、神壇或教會的選項包括：從未參加、幾乎沒有（比一年一次更少）、一年一次、一年好幾次、一個月一次、一個月兩三次、每星期一次、每星期好幾次、每天，依頻率由低至高編碼爲 1 至 9。不需透過教會或儀式可與上帝（至高神）建立關係的編碼，從非常不同意至非常同意，是 1 至 5 的編碼。

首先，讓我們來看靈性程度⁷與上述宗教參與的三個變項之相關分析結果。同意「自我成長應包含一人的靈性成長」，和「宗教信仰強度」、去「寺廟神壇教會」的頻率，以及和同意「不需透過教會或儀式可與上帝（至高神）建立關係」的相關係數，分別爲 0.166，0.091 和 0.147。其次，同意「不參加團體的靈修」，和「宗教信仰強度」及「去寺廟或教會的頻率」的相關程度很低，主要原因應是，參與制度性宗教的信徒，對於不參加團體的靈修，抱持否定的態度；對此，研究者在下一小節會做說明。此外，同意「不參加團體的靈修」，和「不需透過教會或儀式可與上帝（至高

⁷ 即第四節第一小節根據兩個題目所測量的靈性程度，包括：「自我成長應該包含靈性成長」、「一個人不須參與教會活動也可以靈修」。

表 8-5 宗教信仰強度、寺廟教堂參與、不需教會儀式
和靈修項目的相關分析

	靈性程度 自我成長	靈性程度 不參加 團體	靈性 活動	靈修 經驗	身心靈 產品	為環保或 健康因素 的行動	宗教信仰 強度	去寺廟教 會神壇的 頻率	不需透過 教會或宗 教儀式
靈性程度 自我成長	1	.328*** (1602)	.225*** (1733)	.248*** (1733)	.237*** (1733)	.164*** (1733)	.166*** (1712)	.091*** (1732)	.147*** (1648)
靈性程度 不參加團體		1	.011 (1699)	-.024 (1700)	-.013 (1700)	.039 (1700)	.019 (1679)	-.022 (1699)	.310*** (1629)
靈性活動			1	.322*** (1926)	.506*** (1926)	.365*** (1926)	.189*** (1898)	.163*** (1925)	.063** (1804)
靈修經驗				1	.417*** (1927)	.249*** (1927)	.343*** (1899)	.300*** (1926)	.035 (1805)
身心靈產品					1	.407*** (1927)	.218*** (1899)	.169*** (1926)	.034 (1805)
為環保或健康 因素的行動						1	.098*** (1899)	.086*** (1926)	.050* (1805)
宗教信仰強度							1	.442*** (1898)	.074** (1787)
去寺廟教會神 壇的頻率								1	.039 (1805)
不需透過教會 或宗教儀式									1

*** 在顯著水準為 0.001 時 (雙尾), 相關顯著。 ** 在顯著水準為 0.01 時 (雙尾), 相關顯著。

* 在顯著水準為 0.05 時 (雙尾), 相關顯著。 括弧內的數字為有效樣本數。

神) 建立關係, 兩道題意相近, 相關係數是 0.310。

若就整體來看, 靈修行為 (靈性活動與靈性消費) 與靈修經驗, 和「宗教信仰強度」、「去寺廟或教會的頻率」之間具有明顯的正相關。這些統計數據意味著, 對臺灣民衆而言, 靈修行為與經驗, 和宗教參與的現象, 彼此之間似乎是相容、沒有衝突的。一些靈修行為, 例如: 閱讀靈性書籍、做瑜珈、按摩或各種靈性消費等, 在民衆認知上, 由於並不隸屬於某一特定宗教行為甚或不具有宗教色彩, 加上其傳播管道如透過書店雜誌百貨公司等, 也符合大眾文化生活方式。對於各個宗教信徒而言, 這些靈修行為, 都是「可以親近」的一種生活方式及生活選擇, 因此, 呈現出靈性與宗教的混融現象。

(二) 靈性和宗教信仰

表 8-6 則是對於「靈性」以及「宗教信仰類別」之間，做進一步的交叉分析。研究者把自認為道教者合併歸為「民間信仰」者，也把「暫時未能歸類或很難說」者，歸為「數教合一」；其餘宗教類屬，則依受訪者所勾選的類別而定。

首先，在靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品，以及環保意識或愛護健康等因素而採取相關行動方面，研究者發現，與有宗教信仰者相比，無宗教信仰者在這幾項的百分比比較低。這一點顯示出，在臺灣社會，宗教信仰有助於靈性的發展。

其次，參與制度性宗教者，也普遍具有較高的靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品，但是在「不參加團體的靈修」（個人靈修）這一項靈性程度上，則有較低的百分比；其中又以基督教的比值最低，只有 49.4% 的基督徒同意不參加團體的靈修。其實信徒若過度強調個人靈修，有可能就會離開制度性宗教的各種團體活動，長遠來看，是比較不利於宗教的發展。制度性宗教信徒是否有可能會在參與靈修活動程度提高之下，在行動上也逐漸離開制度性宗教？或許這是一個未來可以持續觀察的指標。

此外，值得注意的是，基督徒在靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品等幾項的比值上，是遠遠高於傳統宗教（民間信仰和自認佛教）的信徒。或許，基督徒對於靈性成長的積極追求，可能和其教義中強調屬靈的生活有關。至於基督教會對於基督徒應採取哪些行動才算是過著一種屬靈的生活？本文中所指的各種靈性活動與靈性消費，對基督徒而言，是其屬靈生活的一環？或者，只是他們俗世生活的一部分？儘管不在本文探討範圍，但是這些問題值得提出來思考。

另一個值得注意的現象是一貫道信徒的情形。在肯定自我靈性成長、靈性活動、購買或使用身心靈產品這三項的百分比方面，一貫道比較接近基督教。而在「不參加團體的靈修」和靈修經驗這兩項的百分比，一貫道則是介於基督教和臺灣傳統宗教之間。一貫道的教義強調人有「理性」，這個「理性」是類似本土傳統宗教所指的靈魂。「理性」本來靈明，但受到後天不當的行為所蒙蔽，修行的目的就是要恢復原有的「理性」。「理性」又稱

「真性」、「天性」或「靈性」。爲了避免和日常用語「理性」（相對於感性）相混，目前較常使用「靈性」。另一方面可能是其組織較爲制度化，所以類似制度化的基督教，因此對於「不參加團體的靈修」的接受度，是較傳統本土宗教者爲低。然而，一貫道信徒在靈修經驗上，又受臺灣傳統信仰想法的影響，其數值沒有基督教那麼高。

表 8-6 「靈修行為與經驗」和「宗教信仰別」的交叉分析

宗教信仰	人數	靈性程度 自我成長	靈性程度 不參加團體	靈性 活動	靈修 經驗	身心靈 產品	爲環保或 健康因素的 行動
無信仰	249	187 85.0%	154 77.0%	75 30.1%	62 24.9%	70 28.1%	174 69.9%
民間信仰	1085	855 89.1%	748 78.6%	430 39.7%	432 39.8%	362 33.4%	831 76.6%
自認佛教	380	319 89.9%	251 72.3%	205 53.9%	203 53.4%	187 49.2%	324 85.3%
天主教	28	21 91.3%	16 64.0%	16 57.1%	11 39.3%	13 46.4%	22 78.6%
基督教	77	72 96.0%	38 49.4%	58 75.3%	69 89.6%	52 67.5%	63 81.8%
一貫道	33	31 96.9%	21 65.6%	25 75.8%	23 69.7%	21 63.6%	29 87.9%
日蓮正宗	1	0 .0%	0 .0%	1 100.0%	0 .0%	0 .0%	1 100.0%
創價學會	10	9 100.0%	3 42.9%	8 80.0%	8 80.0%	6 60.0%	9 90.0%
統一教	1	1 100.0%	1 100.0%	1 100.0%	1 100.0%	1 100.0%	1 100.0%
其他外來	1	1 100.0%	0 .0%	0 .0%	0 .0%	0 .0%	1 100.0%
數教合一	62	55 96.5%	45 78.9%	40 64.5%	44 71.0%	34 54.8%	57 91.9%
小計	1927	1733	1700	1926	1927	1927	1927

（三）靈性和傳統信仰的關係

在前述各種關於靈性與宗教參與、宗教信仰類別的關係之外，研究者也想進一步瞭解靈性與傳統信仰之間的關係，表 8-7 是相關分析結果。在

此，靈性如前所述，包括靈性的觀念、靈修行為與靈修經驗；傳統信仰則指「傳統信仰的態度和行為」。傳統信仰態度包括：祖先信仰、輪迴、氣和陰陽；傳統信仰行為包括：拜祖先、風水和算命。

在檢測傳統信仰態度方面，有幾道題目。相信「無人祭拜的孤魂會四處飄蕩」和「人死後有子孫祭拜才好」是有關祖先信仰。相信「氣功可以幫助人治病」和「人的氣可經由修練而加強」是用來測量傳統「氣」的想法。「要維持陰陽平衡與調和，身心才會健康」，則是有關傳統「陰陽」的想法。輪迴雖是傳統變項，至今也是相當流行。這些傳統態度變項，是四等距尺度：很不相信、不太相信、有點相信、很相信，編碼依序從 1 至 4。

傳統信仰行為方面，問項分別如下：「目前有沒有祭拜祖先」（拜祖先）、「您或您的家人最近五年有沒有看過風水」（風水）、「過去有沒有主動找人算過命」（算命）。回答「有」，編碼為 1；「沒有」為 0。

表 8-7 中，「相信人死後有子孫祭拜才好」和「有祭拜祖先」此兩變項，和肯定自我靈性成長、靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品、為了環保或健康因素而做的事，是呈現負向的關係。除此之外，其他傳統的信仰態度和行為，與靈修經驗和行為，是有某種程度的正相關。其中，有三組變數之間的相關係數都在 0.2 以上，分別為：肯定自我靈性成長和「氣可修煉加強」、「維持陰陽平衡調和」；靈性活動和「氣」的態度、算命；購買或使用身心靈產品和算命行為。

為什麼「相信人死後有子孫祭拜才好」、「有祭拜祖先」和靈性變項是呈現負相關？這可能要從臺灣民衆祭祖態度的轉變來看。陳杏枝（2012）的研究指出，祭拜祖先的行為在近二十年來呈現稍微下降的趨勢，但相信人死後有子孫祭拜的態度是快速地下滑。祭祖是傳統的風俗習慣，臺灣民衆基於情感或道德上的理由仍會遵循，但態度上已產生改變，這個轉變是以相信祖先已輪迴的說法比較占上風，比較不相信祖先仍然留在陰間。⁸而相信輪迴的看法和各靈性變項是相容的，請看表 8-7 第三行。

⁸ 陳杏枝（2012）的研究指出，以臺灣社會變遷調查的歷年資料來看，在1990年有93%的全體受訪者是有祭拜祖先的行為，至2004年已降至85%。而相信人死後有子孫祭拜才好的態度，降幅更大，在1990年有88%的受訪者是持相信的態度，至2004年降至69%。

表 8-7 靈性與傳統信仰態度和行為的相關分析

	傳統信仰態度						傳統信仰行為		
	無人祭拜的孤魂	死後子孫祭拜	相信輪迴	氣功可治病	氣可修練加強	維持陰陽平衡調和	祭拜祖先	最近五年看過風水	主動找人算命
靈性程度_自我成長	.155*** (1703)	-.082*** (1724)	.148*** (1648)	.162*** (1704)	.249*** (1709)	.264*** (1709)	-.081*** (1733)	.091*** (1732)	.159*** (1732)
靈性程度_不參加團體	.132*** (1667)	.052* (1690)	.132*** (1609)	.105*** (1662)	.179*** (1667)	.129*** (1659)	.058* (1700)	.054* (1699)	.035 (1699)
靈性活動	.077*** (1872)	-.130*** (1909)	.127*** (1787)	.217*** (1871)	.240*** (1874)	.184*** (1861)	-.062** (1926)	.124*** (1923)	.238*** (1925)
靈修經驗	.146*** (1873)	-.032 (1910)	.154*** (1787)	.114*** (1872)	.172*** (1875)	.159*** (1861)	-.110*** (1927)	.129*** (1924)	.131*** (1926)
身心靈產品	.090*** (1873)	-.125*** (1910)	.126*** (1787)	.151*** (1872)	.163*** (1875)	.157*** (1861)	-.093*** (1927)	.169*** (1924)	.235*** (1926)
為環保或健康因素的行動	.029 (1873)	-.112*** (1910)	.055* (1787)	.162*** (1872)	.180*** (1875)	.197*** (1861)	-.046* (1927)	.127*** (1924)	.183*** (1926)
無人祭拜的孤魂	1	.331*** (1859)	.515*** (1760)	.192*** (1838)	.291*** (1838)	.238*** (1824)	.152*** (1873)	.115*** (1872)	.154*** (1872)
死後子孫祭拜		1	.281*** (1780)	.077*** (1863)	.138*** (1866)	.139*** (1849)	.263*** (1910)	.043 (1907)	.013 (1909)
相信輪迴			1	.245*** (1757)	.333*** (1760)	.320*** (1755)	.140*** (1787)	.092*** (1785)	.180*** (1786)
氣功可治病				1	.627*** (1849)	.393*** (1831)	.014 (1872)	.051* (1869)	.148*** (1871)
氣可修練加強					1	.544*** (1836)	.050* (1875)	.101*** (1873)	.161*** (1874)
維持陰陽平衡調和						1	.037 (1861)	.112*** (1859)	.118*** (1860)
祭拜祖先							1	.040 (1924)	.021 (1926)
最近五年看過風水								1	.158*** (1923)
主動找人算命									1

*** 在顯著水準為 0.001 時 (雙尾), 相關顯著。 ** 在顯著水準為 0.01 時 (雙尾), 相關顯著。

* 在顯著水準為 0.05 時 (雙尾), 相關顯著。 括弧內的數字為有效樣本數。

此次調查中, 沒有祭拜祖先者占全體樣本的 13.4%, 不相信人死後有子孫祭拜才好的人, 占全體有效樣本的 31.3%。無祭拜祖先但至少有一項靈修經驗者有 128 人 (占全體 6.7%), 其中以基督徒 56 人為最多, 其他依序為民間信仰者 25 人、自認無宗教者 23 人、自認佛教徒 12 人。不相信人死後

有子孫祭拜才好但至少有一項靈修經驗者 286 人（占全體有效樣本 15%），其中以民間信仰者為最多 100 人，其次是佛教徒 77 人，基督徒 52 人，無宗教者 28 人。從上述這些數據，我們約略可看到，不祭拜祖先或不相信人死後有子孫祭拜才好的人，是可能轉向靈性的場域。

總的來說，除了祖先信仰之外，其餘的傳統信仰態度與行為，和靈修經驗與行為，二者也是相混的。與身體以及能量磁場有關的「氣」和「陰陽平衡」觀念，則讓我們看到傳統觀念與現代靈修觀念有著某種程度的承接關係。此外，算命行為和靈性活動，以及購買或使用身心靈產品，似乎也沒有太大的差異，都是在「消費」靈性商品。至於為何西方的靈性概念與相關實踐方式等，會與多數的臺灣宗教信仰相容？原因之一在於，做為西方主流靈性運動的新時代運動，其主要思想為整體主義，這與臺灣民衆的世界觀（大小宇宙的和諧關係）基本上就是相容的；另一方面，如研究者在第五節第一小節分析靈性與宗教參與時所述，一些靈修行為如：閱讀靈性書籍、做瑜珈、按摩或各種靈性消費等，在民衆認知上，由於並不隸屬於某一特定宗教行為甚或不具有宗教色彩，對於各個宗教信徒而言，都是「可以親近」的一種生活方式及生活選擇，因此，呈現出靈性與宗教的混融現象。因此，除了祖先信仰之外，可以說，其餘的臺灣傳統信仰觀念是有助於靈性在臺灣的發展。

六、臺灣民衆的靈性與世俗化

關於靈性在當代的發展取向，曾有學者使用 Wallis 對新興宗教徒的社會態度之類型學，此世取向與拒世取向（world-affirming and world-rejecting），區分自我靈性中有四種對社會生活的不同態度取向，包括：靈性純粹主義取向（spiritually purist aspect）、對抗文化取向（counter-cultural aspect）、和諧取向（hormonal aspect）、強化自我或強化主流取向（Self-or mainstream-empowered aspect）（Heelas, 1996: 30-38）。此外，20 世紀下半期開始，強化自我或強化主流取向的靈性態度及相關活動有明顯增加的趨勢（Heelas, 1996: 68），靈性也可以用來做為企業員工訓練的有效工具（Roberts, 2002: 62-85）。基本上，持這種靈性態度的人，肯定一切物質生

活目標，認為追求物質財富及俗世成就，與追求靈性，二者並沒有衝突，而是可以相輔相成的。認為追求俗世的功名財富與靈性成長二者能夠結合，可說是一種靈性世俗化的展現。

因此，當研究者分析臺灣民衆的靈性時，也想瞭解在臺灣社會，靈性世俗化的程度。主要分析的題目為「您覺得一個人在俗世的各種成就（包括事業成功或富有等）與他的心靈或靈性成長之間有什麼關係？」。在受訪者當中，有 51.8% 的人勾選「正面的關係」，0.9% 勾選「相反的關係」，22.1% 表示「沒關係」，25.2% 選擇「不一定」，請看表 8-8 最後一列。換言之，超過一半的臺灣民衆是明確肯定心靈或靈性成長是有助於提升俗世的各種成就。這個現象顯示，臺灣民衆的靈性也是比較世俗化的，與前述學者對西方社會的分析相似。雖然只從這一題的分析，我們無法直接證明，靈性在民衆日常生活中的重要程度，但是或許可以間接推測，選擇二者有正面關係的人，是認為靈性成長有助於俗世成就，因此，靈性成長對於他們的俗世生活而言，應有某種程度的重要性。

此外，若把俗世成就和靈性成長的關係，和宗教信仰類別做交叉分析，我們可以看到，基督徒是最為肯定俗世成就和靈性成長的正向關係，占整個基督徒樣本的 64.9%，其次是一貫道（60.6%），接下來是佛教（55.6%）和民間信仰（52.4%），請看表 8-8 第二行。天主教、數教合一、無信仰這三個類別，相信正面關係的百分比值雖然低了一些，但也在 40% 以上。

為什麼基督教會有較高的百分比？與同屬基督宗教的天主教相比之下，基督教高出二十個百分點。或許是因為基督徒普遍比較看重積極入世的生活，認為可以在俗世生活中榮耀上帝。至於一貫道、自認佛教和民間信仰這三類，則因受到臺灣傳統本土信仰觀念及氛圍的影響，如：求學業進步、金榜題名、找到工作、事業順利、發財等，因此有相當比值的人是相信俗世成就與心靈成長的正向關係。傳統信仰與俗世成就原本就是連接在一起，當信奉傳統信仰的民衆在看待靈性時，也比較不會否定世俗成就和靈性成長之間的緊密關係。

綜合上述，從過半數的臺灣民衆都認為世俗成就或財富與靈性追求之間是可以並存而且呈現正向關係來看，現階段臺灣社會的靈性是朝世俗化

方向發展。若以有無信仰來看，則有信仰者比無信仰者更接受靈性的世俗化，其中又以基督徒接受的程度較高。

表 8-8 宗教信仰以及俗世成就和心靈或靈性成長之間關係的分析

	俗世的成就和心靈或靈性成長之間的關係				小計
	沒關係	正面關係	相反關係	不一定	
無信仰	71 28.7%	102 41.3%	2 .8%	72 29.1%	247 100.0%
民間信仰	229 21.6%	556 52.4%	10 .9%	267 25.1%	1062 100.0%
自認佛教	82 21.9%	208 55.6%	3 .8%	81 21.7%	374 100.0%
天主教	6 22.2%	12 44.4%	0 .0%	9 33.3%	27 100.0%
基督教	11 14.3%	50 64.9%	2 2.6%	14 18.2%	77 100.0%
一貫道	3 9.1%	20 60.6%	0 .0%	10 30.3%	33 100.0%
日蓮正宗	0 .0%	1 100.0%	0 .0%	0 .0%	1 100.0%
創價學會	2 22.2%	4 44.4%	0 .0%	3 33.3%	9 100.0%
統一教	0 .0%	1 100.0%	0 .0%	0 .0%	1 100.0%
其他外來	0 .0%	1 100.0%	0 .0%	0 .0%	1 100.0%
數教合一	14 23.3%	25 41.7%	0 .0%	21 35.0%	60 100.0%
小計	418 22.1%	980 51.8%	17 .9%	477 25.2%	1892 100.0%

七、結論

本文作者根據 2009 年社會變遷調查資料，分析現階段臺灣民衆的靈修行爲與靈修經驗，歸納以下幾點結論。

首先，臺灣民衆多數接受自我的靈性成長以及不參加團體的靈修方

式。其中又有約四成以上的人是從事至少一項以上的靈性活動。在六項靈性活動中，比較多人從事的活動是「按摩及經絡調整等民俗療法」，其次是「閱讀靈性書籍」，再來是「練氣、靜坐、增加能量或改善磁場的活動」。而大部分從事靈性活動的人，至少都擁有一項以上的靈修經驗。

在七項靈修經驗上，有 44.3% 的臺灣民衆自認為有過至少一項靈修經驗。其中有四項靈修經驗，由於比較接近傳統信仰，因此有較高的百分比（13.6% 至 20.1% 之間），包括：感受到情緒極度喜樂或平和、感受到神佛同在、感受到宇宙中萬物生命彼此相關，以及感受到生活中有一股比自己生命還大的力量存在。值得注意的是「感受到生命充滿愛的力量」此項，對一般臺灣社會民衆而言，可能是較新的說法，也有頗高的百分比（10.3%）。「感受到身心能量充滿」和「身體極度輕盈好像可以漂浮」這兩項，是和身體修煉有直接的關係；在從事瑜珈或靜坐等靈性活動中，當事人比較可能自認為有過這樣的體驗。

在靈性消費方面，購買或使用身心靈產品一項以上的臺灣民衆，占 38.7%。另外，把臺灣民衆因環保或健康理由而做的事情，與靈性觀念進行相關分析後發現，爲了環保或健康理由而採取行動的人，大部分是同意「自我成長包含靈性成長」。再者，爲了環保或健康因素而採取的行動，和自我靈性程度、靈性活動、靈修經驗、購買或使用身心靈產品和這幾個變數，彼此是息息相關的。

其次，在臺灣社會中有 87.8% 的人口都自認有宗教信仰的情況下，靈性與宗教之間究竟有何種關連性？研究發現，靈修行為（靈性活動與靈性消費）與靈修經驗，和「宗教信仰強度」、「去寺廟或教會的頻率」之間具有明顯的正相關。換言之，臺灣民衆在靈修行為與經驗以及宗教參與之間，並沒有此消彼長的現象，而是彼此相容的。一些靈修行為如：閱讀靈性書籍、做瑜珈、按摩或各種靈性消費等，由於並不特別隸屬於某一個宗教，甚或不具有宗教色彩，加上世俗化的傳播管道，在某種程度上已與大眾文化結合。靈性活動的「大眾文化性格」，對於各個宗教信徒而言，可能只是他們「可以親近」的一種生活方式或選擇。

那麼，不同宗教類別與靈性之間的關係是否有所差異呢？在對不同宗教類別與靈性做交叉分析之後發現，在靈修行為與靈修經驗，以及環保意

識或愛護健康等因素而採取相關行動方面，與有宗教信仰者相比，無宗教信仰者在這幾項的百分比比較低。這一點顯示，在臺灣社會，宗教信仰有助於靈性的發展。此外，儘管參與制度性宗教者，普遍具有較高的靈修行為與經驗，但是在「不參加團體的靈修」（個人靈修）這一項靈性程度上，則有較低的百分比，其中又以基督徒比值最低（49.4%）。但是基督徒在靈修行為與經驗的比值上，卻又遠高於傳統宗教（民間信仰和自認佛教）的信徒。基督徒積極追求靈性成長，或許和其教義中強調屬靈的生活有關。但是，值得進一步思考的問題是：本文中所指的各種靈性活動與靈性消費，對基督徒而言，是其屬靈生活的一環？或者，只是他們俗世生活的一部分？在一貫道方面，強調修行在恢復人的「理性」、「靈性」，所以在各項靈性項目的百分比都比較高，但本身是制度性宗教，對於「不參加團體的靈修」，則是持較保留的態度。

在靈性與臺灣傳統信仰的關係上，除了祖先信仰之外，其餘的傳統信仰態度與行為，和靈修經驗與行為，二者也是相混的。一些靈性觀念、活動及消費，與傳統信仰中的「氣」、「陰陽平衡」觀念相容。而傳統的算命行為，也與靈性消費行為，在意義上無太大差異。因此，除了祖先信仰之外，其餘的臺灣傳統信仰觀念都有助於靈性在臺灣的發展。

最後，研究者分析了靈性在臺灣社會的世俗化程度，看看臺灣是否與西方當代靈性發展趨勢一樣，認為追求俗世的功名財富與靈性成長二者沒有衝突，相輔相成。針對題目「您覺得一個人在俗世的各種成就（包括事業成功或富有等）與他的心靈或靈性成長之間有什麼關係」，統計結果顯示，超過一半的臺灣民衆是明確肯定心靈或靈性成長是有助於提升俗世的各種成就。這個現象顯示，臺灣民衆的靈性也是比較世俗化的，與學者對西方社會中的靈性趨勢之分析相似。

歐美學者對於靈性與宗教的區分，通常認為靈性強調個人主觀而且直接與神聖建立關係的層面，宗教則是強調人們必須透過宗教團體活動、以及神職人員等專家為中介，才能接近神聖領域。宗教社會學者對於歐美地區的宗教變遷之相關研究也指出，靈性趨勢的發展，往往代表了傳統基督宗教領域的衰微。但是，臺灣的宗教與靈性場域，呈現的卻是與歐美相反的局面。與歐美相較，臺灣社會的靈性與宗教發展並非如歐美般互相排

斥、互相衝突，反而可能是相輔相成的。對此，研究者認爲，在臺灣社會，因爲多數人的宗教信仰是民間信仰，其擴散、混融的特色，在遇到其他宗教或各種當代靈性活動時，信徒在他我群、內外的界限上可能比較不明顯，也比較沒有衝突。加上其他如自認佛教或數教合一的宗教信徒，在認知上或許也不認爲各種靈修活動是不同於其信仰的另一範疇。臺灣的這種宗教場域，提供了當代靈性觀念、活動與產品一個可以生根、傳播、發展的環境。靈性場域與臺灣的宗教場域之間，是重疊的情況；各種靈性活動的發展，某種程度上需要依賴各個宗教信徒的支持（參與）。換言之，宗教信仰有助於靈性在臺灣社會的發展。但是在這個現象當中，有關基督徒在靈修行爲與靈修經驗方面的比值，爲何高於傳統宗教的現象，或許值得另外撰文探討。

參考書目

陳杏枝

- 2008 〈臺灣本土新興宗教團體的靈魂觀〉，《臺灣宗教研究》，7(1): 65-112。
2010 〈祖先信仰變遷的初探〉，收錄於朱瑞玲、瞿海源、張芷雲主編《臺灣的社會變遷 1985-2005：心理、價值與宗教，臺灣社會變遷基本調查系列三之二》，頁 105-149。臺北：中央研究院社會學研究所。

陳淑娟

- 2007 〈靈性非宗教，轉化非救贖：對臺灣新時代靈性觀的社會學考察〉，《臺灣宗教研究》6(1): 57-112。

陳淑娟

- 2012 〈都會瑜珈的社會學研究：以身體情緒及靈修經驗為中心的探討〉。國科會專題研究計畫成果報告。行政院國家科學委員會。

Baerveldt, Chris

- 1996 New Age-religiositeit als individueel constructieproces [New age-religiosity as a process of individual construction]. Pp. 19-31 in *De kool en de geit in de nieuwe tijd: Wetenschappelijke reflecties op new age [The fence, the hare, and the hounds in the new age: Scientific reflections on new age]*, edited by M. Moerland. Utrecht: Jan van Arkel.

Berger, Peter L.

- 1999 The Desecularization of the World, pp. 1-18 in *The Desecularization of the World: Resurgent Religion and World Politics*, edited by Peter L. Berger. Washington: Eerdmans.

Bruce, Steve

- 2002 *God is Dead: Secularization in the West*. Oxford: Blackwell.

Chen, Shu-Chuan

- 2008 *Contemporary New Age Transformation in Taiwan: A Sociological Study of a New Religious Movement*. New York: Edwin Mellen Press.

Clarke, Peter

- 2006 *New Religions in Global Perspective*. London: Routledge.

Fuller, Robert C.

- 2001 *Spiritual but not Religious*. Oxford: Oxford University Press.

Giddens, Anthony

- 1991 *Modernity and Self-Identity*. Cambridge: Polity Press.

Giordan, Giuseppe

- 2007 Spirituality: From a Religious Concept to a Sociological Theory, pp. 161-180 in *A Sociology of Spirituality*, edited by Kieran Flanagan and Peter C. Jupp.

Aldershot: Ashgate.

2009 The Body between Religion and Spirituality, *Social Compass*, 56(2): 226-236.

Hamilton, Marian

2000 An Analysis of the Festival for Mind-Body-Spirit, pp. 188-200 in *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, edited by S. Sutcliffe and M. Bowman. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Hay, Donald, and Kate Hunt

2000 *Understanding the Spirituality of People Who Don't Go to Church*. Nottingham: Nottingham University Press.

Heald, George

2000 *The Soul of Britain*. London: Opinion Research Business.

Heelas, Paul

1996 *New Age Movement*. Oxford: Blackwell.

2002 'The Spiritual Revolution: from 'religion' to 'spirituality'', in *Religions in the Modern World*, edited by L. Woodhead, P. Fletcher, H. Kawanami and D. Smith. London: Routledge.

Heelas, Paul and Linda Woodhead, etc.

2005 *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Oxford: Blackwell Publishers.

Houtman, Dick, and Stef Aupers

2007 The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: The Spread of Post-Christian Spirituality in 14 Western Countries, 1981-2000, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46: 305-320.

Knoblauch, Hubert

2008 Spirituality and Popular Religion in Europe, *Social Compass*, 55: 140-153.

Lyon, David

2000 *Jesus in Disneyland: Religion in Postmodern Times*. Oxford: Polity Press.

Melton, J. Gordon, Jerome Clark, and Aidan A. Kelly

1990 Introductory Essay: An Overview of the New Age Movement, pp. xiii-xxxiii in *New Age Encyclopedia*. Detroit: Gale Research Inc.

McGuire, Meredith B.

2008 *Lived Religion: Faith and Practice in Everyday Life*. New York: Oxford University Press.

Paley, John

2008 Spirituality and Secularization: nursing and the sociology of religion, *Journal of Clinical Nursing*, 17: 175-186.

Phillips, Barbara J.

- 2005 Working Out: Consumers and the Culture of Exercise, *The journal of Popular Culture*, 38: 525-551.
- Pollack, Detlef
2008 Religious Change in Europe: Theoretical Considerations and Empirical Findings, *Socail Compass*, 55: 168-186.
- Possamai, Adam
2003 Alternative Spiritualities and the Cultural Logic of Late Capitalism, *Culture and Religion*, 4: 31-45.
- Roberts, Richard H.
2002 Power and Empowerment: New Age Managers and the Dialectics of Modernity/ Postmodernity, in *Religion, Theology and the Human Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Smith, Benjamin Richard.
2007 Body, Mind, and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga, *Body & Society*, 13: 25-46.
- Sutcliffe, Steven, and Marion Bowman (Eds.)
2000 *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- York, Michael
2005 Wanting to Have Your New Age Cake and Eat It Too, *Journal of Alternative Spiritualities and New Age Studies*, (Inaugural Issue): 15-34.

◎附表 8-1 靈性活動和自我靈性程度的交叉分析

	閱讀有關靈性的書籍 n=376	各種自然療法、另類療法、催眠、靈氣等等 n=61	練氣、靜坐、增加能量或改善磁場的活動 n=197	瑜珈 n=160	按摩或經絡調整等民俗療法 n=541	太極拳 n=61
(1) 同意自我成長應包含一個人的靈性成長 n=1551	358	57	177	153	477	58
(2) 同意不一定要參加宗教團體，靠自己靈修也可接近佛或神 n=1477	259	45	144	126	374	42

◎附表 8-2 愛護生態或是為了健康因素而採取的行動和自我靈性程度的交叉分析

	到有機食品專賣店購物 n=448	回收舊衣物 n=1053	購買回收資源的再製品，譬如再生紙等 n=421	非宗教因素的吃素 n=344	各種節能減碳的行動 n=909	有機農作 n=249
(1) 同意自我成長應包含一個人的靈性成長 n=1551	395	878	379	309	785	196
(2) 同意不一定要參加宗教團體，靠自己靈修也可接近佛或神 n=1477	314	718	298	236	621	160