

社會運動的靈性：靈性修習對驅動和維持運動參與的貢獻

盧善姿

2014年9月10日

近年香港社會運動開始關注社會運動中的靈性(spirituality)。但在社會運動理論中，靈性一向都是低度理論化(undertheorized)的，即便有討論，也多集中討論其認知(cognitive) 層面。本文旨在探討靈性，特別是行動和情感的層面，對於驅動(motive)及維持(sustain)社會運動參與的貢獻，以補充社會運動理論對靈性討論。

本研究以質性訪問，訪問了六位基督教及佛教徒，並討論靈修行為和情感如何影響投入和持續的運動參與。分析找出了六個主題：靈性修行有助參加者：1.為公義而投入運動、2.情感的轉化、3.獲取心靈力量、4.靈俗連結，轉化靈性、5.利益他人、6.靈性社群的支持。

一. 文獻回顧

宗教與社會運動

資源動員理論、組織或網絡及文化理論是三個解釋社會運動動員的重要理論。在探討宗教對社運動員的影響亦離不開這三個範疇。例如，在資源動員方面，宗教組織提供資源，如領袖和制度 (Morris, 1996)；Wald, Silverman, and Fridy (2005) 就指宗教組織為社會運動提供了五類資源：「文化、領導、物質資源、通訊網絡及空間」(p.131)。在組織方面，宗教團體提供了大量動員所需的正式與非正式組織結構。包括黑人民權運動就依賴教士在堂會的動員(Zald, 1982)。堂會亦接待和保護一些面臨遞解的移民家庭 (Snarr, 2009)。而 Zald (1982)亦認為地區堂會層面的溝通網絡是最強的。在文化方面，宗教提供了象徵和情感的資源(Spickard 1998)。宗教的愛公義、和平和平等論述驅使運動參與者批判不公的現實。而宗教的儀式、符號和敘事亦在逆境給予社會運動啟發及力量 (Smith 1996)。透過儀和宗教敘事提昇了集體身份 (Nash 1996; Smith 1996)，而教會中民主參與的社群經驗亦讓成員充權 (Nepstad 1996)。可是，宗教對於社會運動貢獻並未獨立成篇，而多是成為資源動員、組織及文化討論中的中介因素。

靈性與社運

靈性(Spirituality)屬於宗教其中一個重要的範疇，但它並不完全等同於宗教。因為靈性可以是非宗教的。Paul Heelas (2002) 定義靈性為「內在生命的神性經驗。」(p.358) 而Ochs (1983) 研究女性靈性，稱「神性」為真實(reality)。她定義靈

性為「與真實(reality)發生關係的一個過程」(p.10)；這確定了我們參與一個過程或改變去遇上、面對(confront)或真正地與真實(that which is real) 連結。真實或稱為神是積極地反映在我們經驗裏，而最終是不可消耗的(Ochs 1983，p.95)。

Hutchison (2012) 指出很少文章將注意力放在分析靈性激發進步運動的角色。Poonamallee(2011) 認為縱使 Edwards and McCarthy(2004) 提出了道德及文化資源作為靈性資源的類別，但他們並無明確提出靈性信念作為動員的資源。靈性作為社會改變的能力，基本上在社會運動文獻中是缺席的。本研究對性靈在推動及維持社會運動參與的角色進行研究，以彌補社會運動文獻此一範疇的不足。

另外，靈性的行為及情感面向亦不容忽視。Faver (2000)分析女性運動參與者的靈性對推動及維持參與的貢獻。而Poonamallee(2011)研究靈性在社群運動中的角色。但二者都集中於知性的信念如何提供文化演譯、象徵及情感資源。然而靈性並非只是認知，亦包括行為及情感。Deborah Gould (2004)指出情感是運動不可忽略的因素。她在分析同志運動時，發現悲憤對於推動參加者參與運動有重要角色。而Karen Stanbridge and J. Scott Kenney (2009)亦指出倡議受害者權益時，在抗議活動中亦必需管理與受害者經驗有關係悲痛、恐懼和憤怒。但是靈性產生何種運動情感？又如何管理情感？這是不清楚的。本文將對靈性產生的運動情感及情感管理作出探討。

而在分析靈修行動如何維持參與與時，縱使Faver (2000) 提到基督教的受訪者在參與默觀(meditation)或崇拜儀式時會重新提醒她們與社會和服務對象的關係，使她們有持續的社運參與。但是對於靈性修習行為對運動參與的影響就僅此而已，並無對不同靈性修習行為作出描述，亦無對這些行為帶來的影響作進一步或更全面的分析。本文將就不同傳統的靈修行為及其影響作進一步探討。

二. 研究問題

本文將討論社運參與者的靈性修習的行為及情感如何驅動及維持社會運動參與。在探討靈性行為及情感難免會涉及受訪者對靈性的認知，但是行為和情感才是關注的重點。認知幫助我們了解這兩個範疇。事實上，認知、行為及情感三者只是分析上的劃分，並不是獨立及互不相關的範疇。在分析上亦會看見三者的重疊和互動。選取行為及情感作為討論是為了彌補文獻過往的此討論的不足。而以往的歐美社會運動靈性研究多限於基督宗教。故本篇研究對象不限於基督宗教，亦包括其他宗教，如佛教，及其他非宗教的靈修傳統，以了解它們對於驅動及維持社會運動參與的貢獻。

靈性修習行為 →

社會運動的投入、持續參與

靈性情感 →

三. 方法

本人於2014年8月訪問了六個社會運動參與者，年齡介乎20-36歲。一位為大學生、一位正在放假，而其餘都有全職工作。他們的社運參與程度不一，有受訪者只是參與遊行，亦有是運動組織者；運動包括民主運動、城市發展運動等。受訪者多數是參與多於一類的運動。六位的受訪者都有宗教，四位基督徒、兩位佛教徒（禪宗）。而其中兩位基督徒同時亦有參與基督教以外的靈性修習。如阿仁除了接觸基督教外，亦透過學習鐵線拳修心養性，並啟發他尋求與神相遇；除此以外，他亦參與佛教禪修和內觀修習。而阿美除了對基督教靈修有另類的體會和經歷外，亦修習日本氣功，並視書寫為一種靈修。(詳情請參閱附表1)

訪問圍繞訪問大綱發問，問題包括受訪者對社會運動及靈修的描述、社會運動參與對生命的重要性、靈性如何驅動及幫助社運參與、社會運動是否作為一種靈性修習及靈性在生命的重要性。訪問時間為1小時至2小時。訪問以錄音記錄。在分析過程中找出受訪者的共同主題，以掌握靈性在驅動及維持社會運動參與的角色。

四. 分析

在訪問靈性修習如何驅動運動參與者投入參與及使他們的運動得以持續，找出六個主題。1.為公義而投入運動、2.情感的轉化、3.獲取心靈力量、4.靈俗連結，轉化靈性、5.利益他人、6.靈性社群的支持。

1. 為公義而投入運動

談及驅動參與社會運動的原因，有些受訪者認為並無一個宗教原因驅使他們。但是縱然原因並非一個宗教的敘述，卻不約而同地指出「做人生中該做的事」－就是為不公義的事情發聲，這是作為「人」的責任。

身為基督徒的阿仁及佛教徒的阿智在訪問開首就直接指出並非宗教原因或宗教並無提供原因驅動他們參與社會運動。

阿智: “係我嘅宗教入面並無一個講法，唔係話一個教條咁樣，呢個就係自性喇，所以你地要跟隨喇。咁所以係探索自性嘅嗰個經驗，並唔係框咗係你要參加某一種運動呀，就某一件事企某一個立場呀，咁就係我地宗教都唔會咁去講嘅。咁所以呢個方面我又唔會覺得有關係嘅。即你係咩事企咩立場呢，其實係宗教角度嚟講都唔係最重要，因為重要係你要搵番你嘅自性吖嘛。”

(阿智, 男, 27, 佛教, 商業拓展者)

阿智的宗教－佛教禪宗雖然並沒有提供一個宗教原因和立場去驅動他投入社會。阿仁亦無將社運參與連結他的宗教思考。但他們對「人」身處在社會中，是有一個超

越個人的理解和責任的，認為對不公義發聲就是一件事人該做的事。

阿智：“似係做咗啲應該做嘅事囉。人嘅生命嘅意義就係做佢覺得應該做嘅事囉。... 有啲嘢係唔公平嘅，你一定要用一啲做法去話俾人聽，你覺得呢樣嘢好唔公平嘅，或者係唔合乎正義嘅。咁去參加遊行或者去參加社會運動，其實就係，係我角度係話俾大家，其實主要話俾政府聽，即話俾當權者，同埋話俾市民聽，其實有咁嘅訴求。而呢個訴求係想指出有唔公義嘅存在，希望大家去關注同埋去改變呢個情況。”

(阿智，男，27，佛教，商業拓展者)

阿仁：“係社運裏面，我無問過呢個問題（與神相遇的問題）囉。社運啲參與真係好直接。呢個應該點做嘅，就做囉。反而係生命裏面啲事件，先至問呢個問題囉。”

(阿仁，男，30，基督教，放假)

然而有些人卻會提出一個宗教的原因，甚至是透過一個宗教的靈性的經驗去解說自己是如何投入社會運動。

阿善為自己參與社會運動提出一個認知上(cognitive)的解釋，認為這是一個基督徒的責任。

阿善：“我諗好簡單嘅係，參加社運同上帝俾我地行在地上嘅命令，係有好大關係嘅。因為我地要「行公義，好憐憫，常存謙卑的心與上主同行」。係社運裏面啲個實踐呢，好似係基督徒嘅一個責任咁囉。”

(阿善，女，22，基督教，大學生)

投入社會運動的參與往往是牽涉多種原因的，阿善除了認為參與社運是基督徒責任之外，現實上的客觀情況，亦是推動她參與社運的重要因素。

阿善：“對社會事態了解多咗。嗰個好糟糕嘅情況係最推動倒你要出去，好啦，要出去發聲啦。”

(阿善，女，22，基督教，大學生)

同為基督徒的阿真，具有每天的靈修習慣，甚至在放假的時候，會退到山上去祈禱、靈修。他說到以往參加遊行，如七一遊行，只是儀式化地參與，每年跟朋友一起去遊行，並無對事件有深刻的認識和理解。但是在一次靈修的經歷後，改變了他對社會運動參與的態度和投入程度，使他更為認真。

阿真(男，27，基督教，設計師)說在大年初二上山靈修，讀到《論盡基督徒》一書，令他有一種心意的變化。他頓時覺得，就算對同性戀者或其他與自己很不同的人，都要以愛去理解和關心他們，把他們當作一個人去了解。自此，他更加去理解

和尊重與自己立場和處境不同的人，以持平的心去聆聽，但同時並不會放棄自己的立場。不只是出席遊行，他更會在事前會留意新聞，深入了解。在佔中一事，阿真亦出席的教會舉辦佔領中環三子的演講，讓自己了解佔領中環運動。他作為小組導師，亦與大專生查考聖經，察看上帝在此事上的心意。

在驅動受訪者參加社會運動，雖然如Faver (2000)的分析，有基督徒提及社運參與是基督徒的責任，但就受訪者所言，未必所有受訪者的投入都擁有一個宗教的理由。雖然如此，並不代表他們的原因是非靈性的。超越個人的社群責任，亦具有一種對人性超越的理解，也可屬於一種非宗教的靈性理解。而投入社運的過程更可以不是停留於知性的頭腦理解，而是一個安靜、靈修裏的心意更新，得到一種對與人和社會關係的重新認知，投入運動實踐愛德 -- 靈修行動啟動了一種新的社運認知和行動。

2. 情感的轉化

在社會運動裏，除了涉及政治機會和資源得失的理性計算外，情感亦是一個要素。如社會運動文獻提出的，憤怒、恐懼都是運動中常見的情感，有時候可以作為一種激發運動參與的力量，但有時候卻需要管理它們。受訪者的敘述裏，亦發現在社運中經常出現的負責情緒。在運動現場，這些情緒更為真實及強烈，往往使他們感到受不了，甚至會退縮。但是靈性的修習卻有助他們覺察，甚至是轉化這些負面情感，成為持續參與的力量。

阿真說平日讀到很多新聞裏不合理的事情，會感到不憤。但在安靜裏，為世界、為社會祈禱，就感到受到保護，就能「頂得順」（受得住），並獲得到愛的力量。

轉化恐懼

阿善談到在7月2日(72511) 留守的時候經歷具大的不安和驚恐。

阿善：“係成個留守的過程，嗰個恐懼同成個氛圍嘅不安呢係非常之大概。我地一班嘅參加者係遮打道，大概兩、三點嘅時候呢，嗰個大台係倒靛，咁你會望住係大台上面，每一個攞咪嘅人續個被抬走架。咁你嗰個心情，其實係好覺得笈笈可危架喇。因為佢地已經嚟緊喇。咁然後你不停會收倒好多嘅 message, whatsapp啦，可能你嘅師兄師姐佢地已經走咗喇。佢地唔會坐低喇，唔會係側邊喇。你會見倒身邊原先有好多坐低嘅都會走喇，大家都會有一種驚係裏面。咁然後再收倒嘅訊息呢係水炮嚟緊喇，原來有一啲黑箱嘅武器車嚟緊喇，增派警力有幾多喇。跟住，你屋企人會開始不停問你係邊度啦，咁要交待「走架喇」。嗰個不安就係，你明知呢一件事，你有一個好大概後果，可能你會受傷，但你依然會坐係度。然後突然間會有風聲話嗰邊又

點樣，然後，你身邊包圍住你叫做係度嗌緊「守維孩子」嘅成年人，佢地會走晒去。你坐最後尾嗰行，突然間會無晒人。你叫啲人返嚟又無人理你啦。你坐係度你睇唔倒個環境係點樣啦。跟住突然間你望下，原來警方設立咗三條防線喇。原來鐵馬已經係後面喇。咁你就會覺得，你無辦法，你只可以驚囉。”

但是祈禱讓她與身邊的朋友都將不安、驚恐轉化為平安。

阿善：“咁當其時我有另外三個朋友同我一齊去嘅，咁我係大家係度we wa 鬼叫係度嗌呀、喊呀嘅時候呢，我就同另外嗰三位朋友去祈禱。咁其中一位係基督徒嚟嘅。咁雖然其實可能個環境太糟，聽唔倒個禱文啦，但獲得倒個平安呢，係我未曾試過咁大嘅。直至到上到旅遊巴，我見我出面嘅朋友係度喊喇。我自己都仲係覺得好平安。”

獲得平安後，不單只使阿善離開恐懼，更使她獲得大愛的力量。

阿善：“你知道掌管呢個地方，佢愛呢個地方，佢亦都好愛一啲反對嘅聲音，即反對我地嘅聲音，佢同時愛執法者。嗰個平安係我唔會同其他人一樣好暴戾去指責嗰啲警方啦，或者去用好憎恨嗰啲當權者啦。我反而知道，即使呢件係一件公義嘅事情，但係上帝嘅愛唔係淨係臨到公義嘅地方囉，或者叫做爭取公義嘅人囉。咁所以我會更係平安嘅經歷之後，我會更加去想去體恤，想去理解唔同嘅人佢地嘅聲音，因為嗰個人都係上帝所創造嘅。嗰份平安係令我個個愛大咗囉。”

(阿善，女，22，基督教，大學生)

覺察心

阿智並沒有如阿善一般在靈性修習中經歷情感上的轉化，但是禪修的靈性修習卻讓他有一顆覺察心，觀照自己的情緒，繼而對自己有更誠實的認識，有能力不盲目跟從情緒行事。

阿智：“我去參加社會運動，我嘅觀察自己係好怕架。你見我並唔係一個企得好出嘅人。咁我去參加嘅時候，你又唔可以話怕事，但係你會驚囉。都會有驚。我諗修行嘅角度就會令我知道，通常我地就會同人講，我唔咁做係因為我咁樣做唔係好有建設性啫。口講就會講係為件事咁嘛。但係我嘅宗教信仰就會將佢擺係一個個人啲嘅，你會知道自己最確實嘅情緒或者諗法係點樣囉。

我幾深刻印象係嗰次係街站呢，咁就大家一齊影相咁嘛，俾記者影相。咁係啲企位方面呢，我係好似機械人咁僵硬，你唔係好敢企係前面。有啲位你會feel 倒，其實係驚架囉。Even 係唱下歌咁樣。或者係傾要做啲乜嘢度，你都會發現倒呢啲嘢囉。… 都驚俾人點相。跟住你嘅前途會有所影響。我諗係

咁囉。”

除了恐懼，阿智還覺察到自己對警察的鬨怒。覺察自己的情緒，他可以在冷靜地分析自己鬨怒情緒的來源。

阿智：“其他嘢係，去七一遊行你好容易會鬨嘅，呢個警察封路呀，或者嗰陣時啲落雨呀，唔順暢呀。咁你好容易鬨嘅。咁我自己經驗係有修行，你會覺察倒自己鬨緊。咁你就會覺得鬨呢樣嘢係幫唔倒你自己嘅。…咁嗰陣時我地講話，點解行得慢，因為封路。咁嗰陣時一停你咪會鬨啲警察。同埋你見個啲，你行中環，你行街，你會見倒，街有啲企係度嘅警察家嘛。你唔知點解見倒佢你已經好想…未至於想打佢，但你有種好鄙然嘅心唔知點解會出咗嚟。…嗰個鬨嘅感覺就好深啦，都OK強。就算而家見倒警察都有種…係囉…硬係唔自然，唔係好自在…好唔想俾尊重佢嘅感覺啦。

咁可能同佢最近做嘅嘢有關。我睇開嘅報紙都會話，而家警察上面對遊行呀或者對政治嘅態度會好親建制。而呢樣嘢係你無諗到警察本身都係，其實佢擁有暴力，佢可以擁有動用暴力嘅權利，本身係基於政府有認受性。咁佢係而家政府認受性差，佢又依然依榜住呢種認受性做佢想做嘅嘢，其實係好差嘅情況。如果你想我講，嗰種感覺應該係咁嚟。所以去到遊行嘅時候，你咪會覺得，佢好似為咗嗰個，一個唔應該有嘅認受性去服務咁囉。”

(阿智，男，27，佛教，商業拓展者)

靈性修行使得受訪者對自己的情緒更具覺察心和反省的能力。阿善透過祈禱轉化負面情緒為支持她參與運動的平安及愛反對者的大愛。而阿智縱然未有轉化，但是對情緒的覺察可以使他對運動參與的內心狀態有更深刻和坦白的認識，對於他一直的參與有所幫助。

3. 獲取心靈力量

受訪者表示參與社會運動會經歷很多挫敗，甚至倦怠(burnout)，是很虛耗的。如何可以得到力量去支撐他們的社運的參與呢？受訪者的經驗都反映出靈性的修習，特別是透過「焦點轉移」及「安靜」的練習，使他們放下心中的情緒和痛苦，或／及使他們獲最心靈力量。

焦點轉移

阿真在靈性的操練中經常進行「焦點轉移」練習，從人的角度轉移到以神的角度去看事情。在社會運動之中經歷神。他與大專生小組查看羅馬書，看看佔領中環是否神的心意。羅馬書13章說要信徒要順服政權。但亦聖經說政權是賞善罰惡的。他

為如果一個政權並非賞善罰惡，不順服政權未必是神所不容許的。

阿善也是一個每天安靜、讀經和祈禱靈修的基督徒，亦有穩定參與教會崇拜和團契小組。她在社運裏亦經歷不少的挫敗。但在安靜中，她獲得平安。她而亦透過「焦點轉移」而減少自身痛苦和獲得愛的動力去繼續參與運動。

阿善：“係靈修上面，我覺得最能夠推動我係社會裏面持續參與，因為社運係一個好容易磨滅心智嘅，或者你個團火係會好容易挫敗，或者好無力架。咁但係你嘅靈修嘅過程裏面呢，你會得倒，最重要係得倒一份安靜先啦。咁你安靜落嚟去審視番呢個世界發生呢一刻嘅事情，其實都係上帝去安排，但有佢嘅計劃係裏面嘅，咁你個件事就唔會睇得咁細啦。咁你自己無咁痛苦啦。然後你去回應佢嘅愛嘅時候，或者你去愛上帝嘅時候，你就會得倒一份平安啦。”

(阿善，女，22，基督教，大學生)

充電

作為基督徒的阿仁，在朋友的介紹下參與了內觀十日禪。談到社運與靈修，他劈頭就說「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩」（以賽亞書30:15）。

他在一間從事公民社會工作的中心工作多年，感到身心疲累。就連佔領中環領袖陳健民老師邀請阿仁加入和平佔中團隊，他亦堅決地一口拒絕。其後一位禪修朋友介紹他參加十日的內觀禪營，使他有重新得力的經歷。

阿仁：“內觀禪其實好簡單，食、瞓、坐禪，一日坐禪嘅時間係唔短嘅，除咗食同埋瞓之外都真係坐禪架喇。係好intense... 但我自己係一開始係feel好comfortable嘅，個情況就係見倒一大班人入到去... 好似每一個session三個鐘呢，我真係狀態好好咁淨係坐囉。第一日其實都係一個調整期，第二日真係覺得進入狀態喇，調整期完咗就進入狀態喇。一擺係度坐就可以好靜心咁坐，咁雜念都唔係好多嘅，都真係覺得，有種精進嘅心就專心咁坐係度去等個呼吸，一下一下咁樣啦。然之後第三日呢，就狀態去到巔峰啦，又滿電呢，個情況就係瞓唔倒覺喎，係瞓咗係張床上面，個感覺係好似度坐禪咁樣... 我就覺得要走喇。...

我覺得最貼切嘅形容係battery又滿咗，我覺得我重新出發做好多嘢都無問題。之前一路個情況係我想放低晒啲嘢，我想停止，我reject好多options嘅情況。跟住陳老師打電話嚟，係囉，我覺得，陳老師好...搵唔倒適合嘅形容詞，係，拒絕唔倒呀，加入呀。... 陳老師做緊一啲應該做嘅嘢，我無辦法唔支持。”

(阿仁，男，30，基督教，放假)

內觀禪營的修習，使阿仁在短時間內「將電池充滿」，開放自己，重新得力參與社會運動和迎接未來的人生。

放下

有時候，社運中面對的不是挫折或倦怠，而是心中的怒氣。透過靈修習，受訪者放下情緒、治療痛苦。而靈性修習也不一定限於自己的宗教，可以從別的靈性修習重新理解自己宗教的靈修或失落了的傳統。阿美透過日本氣功(又是她的祈禱)放下心中興奮與痛苦。

阿美：“2011年就係拯救靈性嘅，就係拯救祈禱架。咁就係遇到我地個老鬼…我記得佢講咗一句好重要嘅說話，你唔信祈禱功效，你祈禱做咩啲？我覺得，唔，又係嗰。跟住跟住佢去學日本氣功啦。咁係學日本氣功嘅時候，即 Raiki 呀…咁呢個日本氣功，你會覺得佢同打坐嘅物體啦，又或者同祈禱嘅嘢啦，係有啲接近嘅。安靜啦。即都係呢啲嘢。同埋治療呀。…”

咁但係有某啲招數係好幫倒我嘅。有一啲你當簡嘅儀式咁啦，比如我有一件好煩惱嘅事情，咁我諗住佢，咁我就用對眼劃一個符號，咁我就吸呢個符號落去。咁我就呼一口氣，就將呢件事情都放下佢喇。咁我覺得對我好有用囉呢啲 teaching。因為我實在太多嘢做，同埋太忙碌，同埋太多嘢諗。我係會諗嘢諗到興奮到瞓唔倒覺。…咁頭先呢個放下練習呢，就係我好似係出版本書嘅時候呢，我要諗下我點既好努力咁出版，我同時又要放低佢。如果唔係我成日瞓唔倒呢，我去唔倒嘛，即我做唔倒嘢。咁就好幫倒我。”

來自聖靈的書寫

除了自己宗教外的靈性修習，受訪者亦會用非宗教的方法去靈修，處理自己的情緒之餘，亦能夠滋養別人的靈性。阿美的非宗教靈修方法就是寫文章。

阿美：“另一個對我重要嘅靈修，其實係寫文嘅。當我睇倒明光社篇文我好翹嘅時候呢，我必需要透過寫文呢，嚟去解決我個個心裏面嘅不安同埋張力。我覺得寫左出嚟呢，我就將呢件事去擺低咗。所以我係通過寫作去處理我嘅情緒嘅波動，同埋啲啲好唔合理，同好不安嘅事情。…我有時睇番我以前寫嘅文都好開心，好似呀，諗完樣嘢有個解決咁。

同埋我覺得有時寫某啲文章呢，係真係嗰下係聖靈嚟嘅，寫唔番，不能重覆。…〈瘋子的世界〉個篇囉。個篇係帶俾人，睇完之後好似餘波未了咁。嘩！好似聽啲好好聽嘅音樂，一路一路，回音回音咁樣，好開心，寫個篇文。寫個篇文又寫得開心，之後睇番又開心。…

Q: 培養人靈性係乜嘢？

揀落去本書啲啲文呢，我覺得入面係會encourage人有啲正面嘅特質啦，比如勇氣啦，愛心啦，公義啦，或者係將盼望帶俾呢個世界啦。...一篇文唔會令到你由好dum dir變到好勁咁樣。咁但係佢好似俾咗你少少光芒，件事可以咁諗架喎。或者原來我係啲咁細嘅嘢度都睇度人性光輝嘅一面，或者係亦都可以有盼望架喎。”

(阿美，女，34，基督教，組織者)

4. 靈俗連結，轉化靈性

除了在「轉移焦點」和安靜中獲取力量外，受訪者在靈性修習及社會運動裏經歷與那超越走得更近，甚至合一，而有一種更大的視野，看見超乎想像的神蹟。。

理解耶穌的感受

阿善在挫敗和痛苦裏感痛耶穌基督受逼迫的感受和經歷。

阿善：“係每一次我覺得好挫敗或者好疲累嘅時候呢，係靈修裏面，佢都會俾一啲嘅提醒我啦。即你要謹記財寶係天上。咁社運個得失就對生命無咁大嘅影響囉。反而，好深刻嘅體會就係，就算係被捕，係好恐懼，係真係整痛你嘅時候，我都諗番，原來當時耶穌佢明知自己即將會俾人拉，係食最後的晚餐嘅時候，其實都有好多追兵係出面，佢個個感受係點樣囉。咁我反而會覺得自己好渺小，而好似理解多咗聖經所講啲受逼迫嘅使者又好，耶穌又好，佢哋嘅感受係點樣囉。”

而對平安的經歷，亦加深了她對靈性的追求。

阿善：“而最後尾我可以用手提嘅時間，我都係去靈修囉，係去睇經文。個得著係原來我係最後嘅時間，我反而唔想用啲時間去同啲咩人去交待，反而係同神去有呢個禱告囉。”

(阿善，女，22，基督教，大學生)

耶穌，請紀念我

除了社運面對外在的衝突外，有時候在社會運動內亦有不少的衝突和不和，但在靈修中經歷耶穌或對耶穌紀念的呼求，阿美得到心靈的轉化。

阿美：“抽象啲咪係祈祈下禱，耶穌真係飛咗落嚟我度呀，我真係覺得要始至不渝咁跟隨佢咁嘅嘢（笑）。又或者當你不停咁唱Jesus remember me, 你返去可以試下架，你不停咁揀一首泰澤歌唱，唱佢五十次咩，你真係好想

耶穌你真係要記得我，就算第日仆街，乜都好，你一定要記得我。我唔識講下一句所以係乜呀，你要記得我，要記得我啦。咁比如唱God is forgiveness 啦，如果你願意去forgive嘅話，there to forgive... 總之，你去愛唔需要恐懼啦，上帝係寬恕嘅。你都會覺得一路唱，你諗住啲啲你曾經過意唔去嘅人，社運又好出面又好，你一路唱一路諗，somehow你真係有需力量，你啲啲嘢擺低啲啦，擺低啲啦。有一日見倒佢，咪對於佢微笑囉。

呢啲係一啲你理論上都明白，吖，我應該要以得報怨，我應該要愛與和平。但係我個人點樣可以行倒愛與和平呢，可能都係呢啲慢慢祈禱又好，乜都好，轉化心靈嘅力量啦。”

神蹟

阿美就從社會運動中的物資分享裏，經歷了五餅二魚的神蹟，對神蹟有更深刻的了解。

阿美：“反高鐵嘅時候，就第一明白五餅二魚喇。點解會越傳越多嘢呢？就係大家都將自己啲嘢拎出嚟。初頭傳呢就係大會傳啲指定麵包嘅，所以一大log一大log咁樣傳嘅。一大枝水，一大枝水咁樣傳嘅。但開始傳傳下你發現有啲五粒嘅M&M係裏面呀，剩番兩粒二寶啲啲呢。你就知道自己拎出嚟嘛。你大會唔會買咁細單位嘅嘢。咁你就明點解五餅二魚，你會收倒十二籮囉，大家都願意付出嘛。呢個係奇蹟架嗎。點解你會覺得魔術變出嚟先係奇蹟？你唔覺得有樣嘢感動大家，自己自願擺出嚟係奇蹟架嗎。

你諗下而家香港社會，我地一齊凡物公用。唔理你有幾多，我地一齊擺出嚟。幾偉大嘅神蹟呀？香港貧窮問題解決啦。點解唔係神蹟啲？... 越參與社運你越能夠解讀呢啲神蹟係咩意思呀。調傳你又諗下魔法變出嚟嘅嘢又有幾咁神蹟姐？啊，係呀，你可以由無到有。超自然嘅嘢有乜咁重要姐？但每個人嘅愛心奉獻係人人都做嘅。喂，呢個點解唔係神蹟呀？即你對神蹟有個更加入新嘅理解。所以你諗下幾咁興奮？好興奮。”

(阿美，女，34，基督教，組織者)

成為一

阿智作為佛教禪的修行者，在社運中並不是經歷上帝，但卻能以禪修尋找自性的態度參與運動，而與其他參加者成為一。

阿智：“我唔會話因為尋找自性而參加社會運動囉。但係，參加社會運動都可以係一個尋找自性嘅過程。因為我係覺得社會唔公義而參加運動。而我嘅宗教信仰會同我講，應該抱住尋找自性嘅方式去做任何嘢，包括做運動，參加運動。呢個都係尋找自性嘅方式。... 我諗如果當我越有呢個覺察心嘅時候，

其實去遊行或者參與社會運動，當我返返去嗰個狀態呢... 我又未試過有啲好深刻嘅體會，但係我試過比如唱〈試問誰還未覺醒〉嘅時候，你唱得好投入嘅時候，淨係唱，some how 你會覺得同chanting 差唔多(笑)。... 其實做社會運動好多時候都係一個儀式嚟家嘛。咁當你好全情投入咁去做嗰件事，都會有種同自己修行好似囉。咁就容易令你返返去修行嗰個狀態。...

因為嗰個狀態，你會覺得係有煩惱。但係嗰個煩惱，唔係一個咁痛苦嘅煩惱。你會知道個人係自在啲架。雖然有問題、有煩惱，但係嗰個心態係自在好多囉。唔係一個好繃緊嘅狀態囉。同埋好似feel connected 呀。你好似同其他嘢connected 呀。好多時你會feel connected ... 大家一齊唱歌，嗰班人。你會feel 倒大家好齊心唱。”

(阿智, 男, 27, 佛教, 商業拓展者)

感通超越者的經歷或神蹟奇事，讓受訪者有更大的力量去面對痛苦和衝突，亦有超乎想像的視野去理解社會問題的出路。往往世俗與靈性並非二分。社會運動就是對神聖者的經歷，神蹟的體現，以及一場與他人成為一的修行。

靈俗不二

阿真認為世俗和靈性是不可二分的。社運參與，對不公義的事情發聲，是實踐愛的教導。

佛教徒的阿勇亦都認為修行演化了社運，甚至修行本身就是一場社運。

阿勇: “咁如果呢個角度睇嘅時候，你嘅修行係為緊你自己同個社會到最後 liberation from suffering 呢樣嘢係做緊準備。就算你嗰段時候好似係唔睇報紙，唔睇呢一個電視，無去參加遊行，無去參加社會行動，但你個心唔代表已經割離緊呢一個世界。我係修行如果真係理解倒自己嘅困難，我真係行好每一步，我真係接觸倒個大地，接觸倒個大地係我理解得倒自己同個地球或者同個宇宙嘅關係，或者同周邊植物嘅關係，我就明白我用乜嘢嘅行動去保護呢個環境、呢個地球、嗰棵植物、整個宇宙。咁嗰個已經係一個心靈嘅力量。嗰個心靈嘅力量之後會用唔同形式去發芽生長。到最後都會演化成一個社會運動，或者呢一個本身就係一個社會運動。”

(阿勇, 男, 36, 佛教, 大學教師)

而在社會運動參與中加深的靈性修行，就像一個良性循環一樣，不特提供參與者心靈力量參與社運。

4. 利益他人

靈性修習不只是讓自己心靈獲得力量和轉化，以繼續參與社會運動。而這種靈性力量，亦是一種能力使其他社運參加者獲取空間，化解與他人的衝突或認識自己，而參與下去。

助他人認識自己

在開始訪問之前，我表示自己跑了一天，感到我十分疲累。阿勇邀請我給自己三分鐘的寂靜，享受呼吸。我放鬆自己，返回呼吸，心神就安定下來。短短的幾分鐘，他示範了如何用修行的方法，利益他人。他亦用修行的方法，支持社運組織者，聆聽他們的需要和痛苦。

阿勇：“咁所以我修行一段時間，再介入返社會運動呢，我比較多係將時間唔係擠係行動本身，係同返積極搞社運嘅相處。去明白佢地嘅需要，聆聽佢地嘅困難痛苦，俾support 佢地，等佢地明白佢地咁搞，其實係想達成咩結果，基於乜嘢動機去搞。希望係過程增加搞社運嘅份子佢地自己個觀照反省同認識。因為搞搞下，好似我自己咁，容易變成機器嘅。開頭基於某個信念原因介入咗，跟住將自己轉化成機器。因為機器先會最efficient。咁你就無咗自己睇番自己搞緊係基於咩原因啦，關係啦，將來走去邊度啦。會無咗呢一個正念嘅能力。

佢地有無佛教嘅信仰，有無practice唔係咁緊要，每一個人都有enlightenment嘅能力。每一個人都有佛性。你只要係個過程俾倒某一啲嘅facilitation。咁個個就會多啲明白番點解自己會咁做呀，我咁做嘅後果會係點樣樣呀。將佢拉番嚟here and now，將佢拉番嚟個zero point，原點。佢未做任何嘢之前個個發心。咁如果佢一旦明白多咗自己，同埋自己所處個水流嘅位置呢，即成個stream，永遠啲嘢都流緊，變化緊。咁佢就會多咗一個空間去俾自己一個alternative。俾自己一個用另一個形式做嘢嘅機會。點樣去介入，我相信永遠會有更好嘅方式，每個佢都可能會咁信架。咁果你開拓咗個space俾佢，佢就會容許倒自己係有其他嘅可能性去做intervention。我覺得係俾倒呢一個，帶倒呢個space俾每一個active嘅社運組織者呢，我個role係更加重要，rather than我直接係前線push某啲嘢發生個個人。當然亦都無問題嘅，做個個角色係無問題架。但係我會擠多咗時間去support每一個同我close嘅社運組織者嘅角色上面。

(阿勇，男，36，佛教，大學教師)

助他人面對彼此的衝突

而聆聽和創造空間的支持，不單只是對被支持者有所改變，在阿勇的觀察，亦提供了空間讓組織者之間的衝突得到處理。

阿勇：“好難講係咪同我相關，永遠都係multiple causes… 起碼我會見倒同我熟嘅團體嘅爭執係少咗嘅。即以前經常發生一樣嘢係社運團體嘅人呢，搞咗之前一段時間之後，佢內部係會發生好多嘅爭執。因為佢要用一個批判嘅眼光嚟睇呢個社會，同埋佢地有對象家嘛。跟住會用呢個批判嘅mentality係會occupy咗佢個腦同埋consciousness。跟住會去用番同樣嘅眼鏡去睇佢周邊嘅戰友，跟住內部就會矛盾衝突，就會分裂。跟住甚至會內鬥。係歷史上嘅反對運動，同埋社會主義運動發生好多呢啲嘅情況啦。內鬥，內行，外鬥，外行。好多情況都係咁樣樣，大家都覺我自己嘅方法先係最好。

我唔想好想自吹自擂咁樣，咁講好似唔好意思。但係呢，大氣候唔講啦。基於咁樣嘅介入呢，會令到組織者之間互相不滿架。咁令到佢地明白番其他組織者點解會咁做呀，如果要改變佢，會用咩方法去改變先至有效呀？點去理解佢先至有一個真正嘅改變呀？帶番呢一樣嘢出嚟，好多組織者都好珍惜同佢地做緊嘅一班組織者嘅關係。即只要佢唔好俾佢個衝動，佢個emotion occupy咗佢呢，佢都會停返落嚟，點樣build一個強而有力嘅team work, rather than以為自己真係大晒嘅。通常佢以為自己真係大晒，批判對方係佢怒髮沖冠嗰一刹那咁出嚟嘅姐。嗰個組織者幾罪大惡極都唔夠資本主義罪大惡極咁嘛，係咪先？嗰個先係真正敵人咁嘛，做咩內鬥先呢？

咁我嘅感覺係如果有人做倒呢個角色去俾倒space 其他組織者去睇返自己，同埋睇處理其他組織者之間嗰個矛盾、困難、difficulty，增進彼此了解。”

(阿勇, 男, 36, 佛教, 大學教師)

助他人輕鬆面對不安

阿勇的修行幫助組織者處理自己及彼此之間的情緒。阿善的靈性經歷亦有利他的相似之足。她除了透過祈禱轉化處理自己驚恐的情緒，亦使身邊的人不再害怕，變得輕鬆。

阿善：“可以話係唔再驚啦，所以我就會做啲好無聊嘅嘢。我就會同身邊嘅人講話，死喇，我好急喎。坐咗成晚，前一日係做街站家嘛，濕晒個人又好臭。跟住之後佢地就話，你可唔可以出去呢。我跟住就同我家姐講喇，「死喇，家姐我好急呀」。「咁你快啲去喇，如果唔係佢告你襲警呀，佢抬你，你痾尿。」咁我地就好啦，試下跑出去啦。然後就開似擔心話返唔倒入去喇。我地反而會講笑，「坐唔倒中間位喎，中間位係好近物資站嘅，咁咪無嘢食囉。」可以俾好多餅呀啲啲，好多好多嘢食嚟到啦。咁然後我地去完廁所返

嚟，都仲可以講笑話「聽日返工呢」我地去女校做program㗎嘛，「而家拉咗咪無得去真光囉！真光囡囡好正架！」嗰個過程就係，嗰驚細咗好多，而更加願意去坐低。呢件係我要做嘅事。咁所以唔洗太恐慌，而淨係活嚟個恐慌裏面。咁你就可以令到身邊嘅人好輕鬆。”

(阿善，女，22，基督教，大學生)

避免滋長鬨怒

而幫助他人，除了是為他人帶來空間和輕鬆之外，亦可以是避免滋長別人的負面情緒。阿智就在日常的生活裏實踐這一點。

阿智：“唔好用嘻笑怒罵嘅方式去睇你嘅敵人。即好多時候，我地最容易，比如好似周融咁，你見倒佢好容易鬨。你見倒佢好想鬨佢，你見倒佢講嘢超級無恥，你想像唔倒原來有人真係可以無恥到咁架喎。仲要feel倒佢再可以無恥啲。但係你係呢個時候好快有一個鬨怒嘅心，我嘅宗教信仰話呢個鬨怒嘅心係唔會有一個好嘅結果架。就算你鬨周融都好，你用呢個心去面對啲人，其實唔會有一個好嘅結果。

你會避開咗一啲政治嘅行動。我講嘅政治行動，some how 你係facebook 度分享啲資訊，或者評論啲資訊，我覺得some how 都係有政治嘅成份家嘛，你去說服你朋友。呢一種咁嘅體會或者我嘅宗教信仰會教我，呢一種透過滋長別人嘅鬨怒心，就算你個目標係正義都好，其實都無意思架。

如果你用嗔去對人，你都會激發人地嘅嗔或者癡，會有好多好唔rational 嘅事出現。...而家day-to-day你都可以話係參與緊政治嘅。因為你係facebook 做啲乜，咁我覺得好重要嘅係呢樣嘢囉。...Even 唔係自己嘅發言，自己留言，我都會小心囉。我會盡量確保唔會有啲滋擾性、鼓舞人嘅一啲講法囉。我會盡量分享一啲正面啲嘅。正面嘅意思係令到人地唔會鬨怒嘅嘢。”

(阿智，男，27，佛教，商業拓展者)

靈性的修行，使自己獲得力量，與此同時亦幫助其他的參加者得到空間處理自己及避免激發鬨怒心，以平和的心繼續參與運動。亦有助組織者間更好地處理矛盾衝突，建立團體合作。

6. 靈性群體支持

社會運動的發動和進行不能遠開群眾或組織。而靈性的修習及社會運動的參與，亦都需要互相支持的群體和同行者。

四位基督徒受訪者中，有三位(阿善、阿美、阿仁)都曾經因見解不同而轉教會，並

加入一個更關懷社會的信仰群體；阿美現再更加建立新教會。這讓他們能夠更好地結連靈性與社會運動，得到靈性的支援及找到同行者而不再孤單。

連結信仰與社運

阿善選擇加入具反思信仰與社會實踐的教會。

阿善：“咁而靈性點樣推動呢？我諗係呢一間教會，同我之前參加嘅唔同。佢比較關注社區嗰狀況。佢比較提倡要向外走。所以沙年浸信會，咁但係我返佐敦嘅。因為佢就係要關注到油麻地呢一帶佢地有好多有需要人士啦，無家者等等。咁所以，呢一種嘅態度，同埋佢地對於政治嗰個態度係唔同嘅，比起以前嘅教會啦。咁佢就會，係小組度好主動去傾啦，佔中同六四發生咩事啦，大家嘅取態支唔支持，同埋係點樣啦。呢一個開放嘅態度，令我係參與嘅時候呢都，可以有一個空間去將兩樣嘢去扣連，信仰同埋社運。因為以前係唔可以嘅，唔可以係教會倒提嘅。咁而家扣連咗之後呢，咁就會更加去反思，上帝係點樣去睇呢一件事囉。”

(阿善，女，22，基督教，大學生)

靈性支援

阿真作為阿善的小組導師，在7月2日留守中當監察者。最後有姊妹被捕，他很擔心她會受到傷害，會留有案底。再加上電話whatsapp聯絡不上。幾位弟兄姊就為姊妹祈禱，在靈性上支援姊妹。

共鳴感

佛教徒的阿智 雖然並沒有修行和社運想法相似的同路人，甚至在禪院遇上與自己政見相反的同修。但是他指出，共鳴感是重要的，亦是會繼續參與的動力。

阿智：“從你呢個角度去諗呢樣嘢，會有共鳴囉。因為其他人未必會咁樣去諗呢樣嘢。我諗共鳴感本身係好事。因為係令到你會留低嘅一啲動力。”

(阿智，男，27，佛教，商業拓展者)

靈性修習給予受訪者繼續參與的力量。而靈性的群體就加深靈性及運動兩者的連結，在靈性上支援運動參與，及給予受訪者共鳴感，支持他們繼續有力地參與下去。

五. 總結

靈性的修習行為和情感，驅動及持續了社會運動參加者的參與。透過靈性修行，參加者1.為公義而投入運動、2.情感獲得轉化、3.獲取心靈力量、4.靈俗連結，轉化靈性、5.利益其他的社運參與者及6.尋找到靈性社群，並獲得支持。

靈性不限定於宗教，對於人性的公義亦是靈性的面向。而靈性實踐亦不一定限於一個宗教，可以是跨宗教的滋養，如基督教與禪修或日本氣功；或者非宗教的實踐，如寫作。而宗教經典的理解不限定於頭腦的理解，亦有助於拓寬對俗世現實的想像。現實是屬世，也是屬天。屬天的理解給予參加者力量，看見不一樣的神蹟及無懼的盼望。而靈性修習有助自己持續參與社運，同時亦能支持其他運動參與者的持續參與有益的。最後，靈性群體有助加深靈性的力量，給予參與者靈性支援及共鳴的支持。更甚的是，靈性群體使他們擁有一個身份，成為大計劃的一份子，雖然時代及地點不一樣，大家亦互不相識，但是就在歷史長河為著共同的目標奮鬥。

靈性轉化了運動參與者的負面情緒，為大愛和持續參與的力量。亦有助化解與其他紅織者的衝突和拓闊運動的視野，可見靈性修習在推動和維持社會運動參與作出了重要的貢獻。本研究將焦點集中分析靈性修習行為及情感對驅動及持續社會運動的貢獻，以補充現有社會運動理論對靈性對社會運動貢獻的缺乏；亦彌補現有文獻過於集中於靈性認知的分析，以至忽略靈性行動及情感貢獻的不足之處。

雖然本文亦嘗試了解非基督宗教，如佛教等的靈性傳統對社運的貢獻，唯未能進行比較研究，了解個別宗教靈性修習傳統對社運貢獻的特別之處。而對受訪者都是有宗教的人士，雖然有參與非宗教的靈性修習，如日本氣功及寫文章，但是對於非宗教的靈性未有系統和深入的分析。將來研究靈性對社會運動貢獻的研究者，可以比較不同宗教靈性的修習，以及進深了解非宗教靈性對社運的貢獻。

附表一

	姓名	年齡	性別	工作	宗教	靈性修習	運動參與
1	阿智	26	男	商業拓展者	佛教	禪修	七一遊行、六四集會、佔領中環
2	阿仁	30	男	放假	基督教	祈禱、讀經、鐵線拳、禪修	佔領中環、公民社研究會組織
3	阿善	22	女	大學生	基督教	祈禱、讀經、崇拜	學校社關組、學聯、反加學費、李旺陽事、新界東背發展、
4	阿美	34	女	組織者	基督教	泰澤崇拜、讀經、日本氣功 (Reiki)、寫作	基督教學生組織幹事 (參與事件包括反23條、世貿、反高鐵、佔領中環等)
5	阿真	27	男	設計師	基督教	讀經	七一、六四遊行
6	阿勇	36	男	大學教師	佛教	禪修	中國工人運動組織的董事

參考書目

- Edwards, B., & McCarthy, J. D. (2004). Resource and social movement mobilization. In David A. Snow, Sarah A. Soule, & Hanspeter Kriesi (Eds.), *The Blackwell companion to social movements* (pp. 116-152). Blackwell.
- Faver, C. (2000). To run and not be weary: Spirituality and women's activism. *Review of Religious Research*, 42(1), 61-78.
- Gould, D. (2004). Passionate political processes: Bring emotions back into the study of social movements. In J. Goodwin & J. Jasper (Eds.), *Rethinking social movements: Structure, meaning, and emotion* (pp. 155-175). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Heelas, P. (2008). *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Oxford: Blackwell.
- Hutchison, D. E. (2012). Spirituality, Religion, and Progressive Social Movements: Resources and Motivation for Social Change. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 31 (1-2), 2012.
- Morris, A. 1996. "The Black Church in the Civil Rights Movement: The SCLC as the Decentralized, Radical Arm of the Black Church." In Christian Smith (ed.) *Disruptive Religion: The Force of Faith in Social Movement Activism*. Pp. 29-46. New York: Routledge.
- Nash, June. 1996. "Religious Rituals of Resistance and Class Consciousness in Bolivian Tin-Mining Communities." In Christian Smith (ed.) *Disruptive Religion: The Force of Faith in Social Movement Activism*. Pp. 87-102. New York: Routledge.
- Nepstad, Sharon E. 1996. "Popular Religion, Protest, and Revolt: The Emergence of Political Insurgency in the Nicaraguan and Salvadoran Churches of the 1960s-90s." In Christian Smith (ed.) *Disruptive Religion: The Force of Faith in Social Movement Activism*. Pp. 105-124. New York: Routledge.
- Ochs, C. (1983). *Women and Spirituality*. Totowa, NJ: Rowman & Allanheld.
- Poonamalle, L. (2011). Transforming realities—Making the improbable possible: Reclamation of sacredness as a source of generative capacities. *Journal of Management Inquiry*, 20(3), 242-262.
- Smith, Christian 1996. "Correcting a Curious Neglect, or Bringing Religion Back In." In Christian Smith (ed.) *Disruptive Religion: The Force of Faith in Social Movement Activism*. Pp. 1-25. New York: Routledge.
- Snarr, C. M. (2009). Religion, race, and bridge building in economic justice coalitions. *The Journal of Labor and Society*, 12, 73-95.

Spickard, James V. 1998. "Rethinking Religious Social Action: What is 'Rational' About Rational-Choice Theory?" *Sociology of Religion*, 59:99-115.

Stanbridge, K., & Kenney, J. S. (2009). Emotions and the campaign for victims' rights in Canada. *Canadian Journal of Criminology & Criminal Justice*, 51(4), 473-509.

Wald, K., Silverman, A., & Fridy, K. (2005). Making sense of religion in political life. *Annual Review of Political Science*, 8, 121-143.

Zald, M. (1982). Theological crucibles: Social movements in and of religion. *Review of Religious Research*, 23(4), 317-336.