

欣賞宗教建築：

體驗學習中華文化、
人文素養與靈性追尋

鹽田梓村有接近三百年歷史，是一條陳姓客家村落，大概一百五十年前，他們整個族群歸信天主教。

鹽田梓既是一條傳統客家村落，也是一群天主教徒生活的地方。乘船離開塵囂，登上這個寧靜的小島，讓我們摒除雜念，感受在鹽田梓客家村內中華文化和天主教信仰和諧交融的氛圍。

鹽田梓的宗教、歷史、自然和文化資源豐富，老師可以按校本目標為學生設計多元活動。本教材選定了七個地點，設計了一條參訪學習路線（見下圖），並附上一些體驗活動，供教師參考。



參訪學習點

- | | |
|----------|--------|
| 1. 碼頭 | 5. 活泉井 |
| 2. 老樟樹 | 6. 墓園 |
| 3. 澄波學校 | 7. 雙子亭 |
| 4. 聖若瑟小堂 | |

1. 碼頭

碼頭位於小島的西面海岸，面向西貢市區



參訪者離開煩囂的市區，進入宗教建築，當放下雜念，專注於心靈的探索。

中國傳統的佛教道教廟宇，多設有山門，藉建築物及題詞說法，提醒參訪者放下執著。穿過山門，進入寺院，有解脫煩惱之意。

欣賞宗教建築：

體驗學習中華文化、
人文素養與靈性追尋

● 影音資料：鹽田梓碼頭 .mp4

在道教建築方面，三門則象徵了跳出三界（欲界、色界、無色界）之外，進入神仙之鄉、清靜之境；而且一般都會擺放驅邪鎮宅的瑞獸，例如石獅。³⁴

「山門」，雖然沒有真正可開可關的「門」，但就成為分開凡俗與宗教的象徵，讓人從外面的俗世，進入神聖的境地。

基督教的聖三一座堂³⁵，在進入聖堂之前，會經過設置在正門兩旁的鐘樓鼓樓。



佛教以山門「借景說法」，參訪者穿過「三門」³⁶，象徵放下世間的貪慾、瞋恨、愚痴，從世俗的煩惱中解脫出來，讓不安的內心平靜下來，開始進行靈性的體驗與智慧的追求。



聖堂象徵上主臨在，我們進入聖堂，應該抱持甚麼態度？聖三一座堂大鐘四面刻上銘文，而面向聖堂正門的一面，刻上了「虛懷」，提醒準備進入聖堂的人，抱持謙虛卑微，承認自己不足的態度。

鹽田梓是一個離島，整條村落就是村民日常生活與宗教活動的場所。來到碼頭，踏入這個小島，就好像穿過一道開放式宗教建築的「山門」，也好像是進入一座開放式的教堂一樣。

³⁴ 齋色園；〈黃大仙祠概覽·遊覽大仙祠·第一洞天牌坊〉，取自 <https://www1.siksikyuen.org.hk/> 黃大仙祠概覽 / 遊覽大仙祠 / 第一洞天牌坊，15-7-2020 擷取。

³⁵ 位於九龍城的香港聖公會聖三一座堂，是香港聖公會東九龍教區的主教座堂。詳見香港聖公會聖三一座堂：〈主頁〉，取自 <http://dek.hkskh.org/holytrinity>，15-7-2020 擷取。

³⁶ 「『山門』大多是「四柱三門」的結構，但是其實『三門』才是較為正確的說法。『三門』一般為牌樓式建築，有三道門，代表空門、無相門、無作（又稱『無願』）門，三道進入「涅槃宅」的智門，即『三解脫門』。如果我們希望從煩惱、痛苦、業障的束縛中得到解脫，就必須親自修行體證「空」、「無相」、「無願」。三門也表示智慧、慈悲、方便，三種解脫煩惱的法門，或表示信、解、行三階段修行程序。」。詳見法鼓文化編輯部編著：《參訪寺院 50 問》（台北：法鼓文化，2016 年），頁 37。

在鹽田梓的碼頭，導師可以先帶領學生進行一次「心靈體驗活動」，然後開始解說：

放下心中的石頭，開啟五感，淨化心靈」

甲 導師宣讀口令：（學生跟從指示活動）³⁷

1. 選一個自己覺得舒服嘅位置企開，互相保持一些距離。
2. 兩腳張開，距離同膊頭一樣闊。
3. 調整姿勢，腰背輕輕豎直，但小腹放鬆，唔用力。
4. 感覺身體嘅重量往下放，去到腰部，再交俾臀部，傳遞去大腿、膝頭哥、小腿，再透過腳板交俾地下。感覺大地完全承托住自己。用最小嘅力企喺嗰度。
5. 頭腦唔好思考或記憶任何嘢，眼皮自然下垂，視線無焦點。感覺眉心放鬆，面部肌肉放鬆。放鬆即係唔用力，將肌肉嘅力盡量放開。
6. 頸部放鬆——膊頭放鬆——手臂放鬆——腰部放鬆——大腿放鬆——膝頭哥放鬆——小腿放鬆。（動作與動作之間，稍作頓）
7. 全身放輕鬆，享受放鬆嘅感覺。
8. 輕輕合上眼睛，用耳仔聆聽聲音，由近到遠，再由遠到近。知道有風聲浪聲船聲鳥聲等就可以了，無需仔細分辨，更無需聯想任何東西或事情。（靜待 1 至 2 分鐘）

³⁷ 這篇以放鬆身體，開啟感官來進入鹽田梓宗教空間的體驗活動，是黃妙容女士的設計。謹此致謝。

UVM Medical Center, “Mindful Monday: Try the “Five Senses” Mindfulness Exercise”, January 29, 2018, <https://medcenterblog.uvmhealth.org/wellness/physical/mindfulness-mindful-monday-exercise/>, retrieved 15-7-2020.

Brad Waters, “Work Day Stress Relief: 5 Senses in 5 Mindful Minutes. A five-minute mindfulness exercise for relaxation and stress relief”, Psychology Today, Jun 20, 2011, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/design-your-path/201106/work-day-stress-relief-5-senses-in-5-mindful-minutes>, retrieved 15-7-2020.

“Mindfulness and the Five Senses”, North East Counselling Services, <https://necounselling.org.uk/wp-content/uploads/Mindfulness-and-the-five-senses.pdf>, from the webpage of “Useful resources”, <https://necounselling.org.uk/useful-resources/>, retrieved 15-7-2020.

Elizabeth K. Nisbet, John M. Zelenski, and Zsuzsa Grandpierre, “Mindfulness in Nature Enhances Connectedness and Mood”, *Ecopsychology*, Vol. 11, No. 2 (30 May 2019), <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/eco.2018.0061>, retrieved 15-7-2020.

欣賞宗教建築：

體驗學習中華文化、
人文素養與靈性追尋

9. 依家將您嘅感覺轉移去皮膚嗰度，感受吓空氣嘅溫度，濕度，風嘅強弱、起止、方向。（靜待 1 至 2 分鐘）
10. 依家將您嘅感覺轉到鼻尖，感受海邊嘅空氣吹入鼻哥嘅溫度同濕度，再聞下海風嘅氣味。
11. 把空氣慢慢地、輕輕地、深深地吸進肺部，體驗這種感覺。
12. 把空氣慢慢地、輕輕地、深深地送到鼻尖，呼出體外。專心咁體驗空氣嘅鼻尖「出同入」嘅感覺。
13. （體驗呼吸約三鐘後，學生保持閉目，並聆聽老師說話）
14. 空氣是生命的泉源，沒有空氣，我們都會死亡。
15. 空氣是大地母親送給我的珍貴禮物，放在我們身邊，讓我們隨意取用，並無限額。
16. 城市人生活節奏急速，每天也有無數工作做不完，在壓力之下，心靈變得麻木，感官變得遲鈍，忽略了每天在身邊出現的美好事物。
17. 今天，在這個遠離塵囂的小島，讓我們張開眼睛，張開耳朵，張開心靈，好好感受，多作反思。
18. （一段適當時間之後）

乙 學生自由觀察與體驗

請同學張開眼睛，在碼頭附近信步而行，隨意觀察，拍下照片或錄影短片（少於 30 秒），加上文字抒發感受，使用即時通訊程式傳給兩位同學作分享。

踏上碼頭迎「啟始」，進入宗教建築空間的「山門」³⁸

1. 從西貢碼頭乘搭街渡，經短短二十分鐘航程，我們便能到達鹽田梓碼頭，進入一個富有宗教、歷史、文化小島村落，展開一次心靈體驗之旅。
2. 中國傳統宗教建築（寺廟），入口設有牌樓，稱為「山門」。經過「山門」，就是從凡俗世界走進神聖空間。從車水馬龍的西貢市中心，乘搭廿來分鐘的街渡，現在大家踏上小島碼頭，有沒有進入一個與別不同的宗教場所的感覺？
3. 據悉，鹽田梓村務委員會亦曾內部討論，有意在碼頭進入村公所前的路上，建立一個代表進入村莊的牌坊，如果有了這「山門」，參訪者進入宗教場所的感覺會更為強烈？還是你覺得維持現狀，較為自然？
「進入宗教場所的感覺」是來自建築物？還是參訪者的心境？
4. 剛才我們閉上眼睛，進行了一次心靈體驗活動，感覺如何？
（邀請一、兩位學生作回應分享）
5. 後來大家張開眼睛，隨意觀察，有何得著？有何體會？
（邀請一、兩位學生作回應分享）
6. 鹽田梓是一條華南傳統客家村落，也可以視之為一個傳統宗教建築群落。

³⁸ 這篇在鹽田梓碼頭的解說詞，是陳子良校長的創作，因為配合老師以口語方式帶領學生，所以採用廣東話口語的文體寫作。

欣賞宗教建築：

體驗學習中華文化、
人文素養與靈性追尋

7. 大約三百年前，客家人陳孟德先生和他的家族來到這裏開村定居，依山建屋。現今還可看見當時的佈局，如「風水林」、有「禾塘」的「村屋群落」、「風水井」、「墓地」、「鹽田」等。也許，當時還有「土地」或其他神物，但因為大概一百五十年前他們整個族群歸信天主教，一些中國傳統民間信仰的崇拜對象已不復見。到底，在傳統客家村的宗教氛圍當中，如何整合和融入天主教信仰，是鹽田梓這條富有中華文化和天主教宗教特色的村落帶給我們的啟迪。
8. 我們已經離開了西貢市區那邊的「凡塵俗世」，剛剛進入了鹽田梓村這個宗教群落構成的「神聖空間」。希望各位開啟「五感」，先由「放眼」起始，默觀細看外在的建築型貌、座向和景觀，再靜心細聽內心的感應和觸動。
9. 大家是否已經放下凡塵的雜念？開啟五感？
10. 好！就讓我們一同起步，經歷一次心靈旅程。

