

原來學苑之覺性教育

靜謐山林，鳥叫蟬鳴，與之應和的是腳步，一步一步都是大地的支持。有人獨走，有人結伴同行，靜默地走在山路上。偶有樹枝橫陳，可以拾起，可以繞行；雨水積貯出小水坑，映現著竹林之上的水墨，天光雲影共徘徊。

這是原來學苑每週一的第一堂課——走山，將環抱學苑的山林踏實地走一遍。每週上學日的開始，迎接孩子的不是精神訓話、不是考試測驗，而是踏踏實實的山行。放下書包，暫別 3C 用品，帶著飲水就能出發。這樣的安排，不怕浪費了超前或追趕進度的機會，或是一旦玩心大起，孩子收不了心嗎？是的，不要怕。我們在大自然中學習，進度是四季的遞嬗；而當孩子玩心大起，他的好奇會啟動專注與創意，只需引導，無需收回，這是美妙的學習動力。

這是實驗教育，它跳脫現有教育體制，要做大幅的實驗與創新。

一、實驗教育在台灣

為鼓勵教育創新與實驗，保障學生學習權及家長教育選擇權，教育部於 2014 年制定「高級中等以下教育階段非學校型態實驗教育實施條例」、「學校型態實驗教育實施條例」



原來學苑

以及「公立國民小學及國民中學委託私人辦理條例」，簡稱「實驗教育三法」。在中小學階段，實驗教育可分為「學校型態」與「非學校型態」二類。

「學校型態」的實驗教育，又分為私立、公立兩類。其中公立的實驗學校，再有公辦公營（公校轉型）和公辦民營（公校委託非營利法人經營）兩種。至於「非學校型態」的實驗教育，則區分為個人實驗教育（即個人自學）、團體實驗教育（即團體自學）以及機構實驗教育等三類。

在傳統體制教育中，學習目標主要針對學科而設，教學模式為固定學習節數，學習方式也多是單向聽講，以校園為上課地點，教師則以學科專長為遴聘依據。而實驗教育則更重視多元思考以及自我探索，學生的主體性得以挺立，上課時也以互動討論居多，地點則不需侷限在校園空間，師資來源不限於學科限制，而能視課程之特性徵聘個別專業人士，以符合多元學習需求。

曾有家長感嘆，當他關心自己的孩子目前在學校學的是什麼，卻發現與三十年前自己在學的內容相差無幾。然而，時代不斷演進，社會也早已經有了不同的樣貌，如果教育的方式不能



做出相應的變通，我們如何期待孩子以三十年前的學習內容，去面對瞬息萬變的未來世界？有了實驗教育，可以突破過往以考試領導教學的模式，開出學習與教學的更多可能性，讓學習者保有對學習的熱忱以及自主學習的能力。

二、原來學苑的核心精神——覺性教育

如今，台灣實驗教育已進入平緩成長期，各種形態的實驗教育體系漸趨成熟，如華德福、蒙特梭利、民主學校、原住民實驗教育、探索體驗教育、生態教育等百花齊放。此中，原來學苑以「覺性教育」為創校宗旨，形成獨特的辦學理念。

校名「原來學苑」，昭示著學苑覺性教育的方向，是要尋回原真的初心，貞定本來的自性，由此發展天賦、實踐才性，去觀照世界、成就萬物，以是覺性朗現。回顧學苑創辦的緣起，是有感於當前社會以功利導向作為普世價值，壓得人們喘不過氣，以致於生命失序、生活失速，加上資訊爆量所造成的焦慮與迷惘，每個人就生命層次而言，皆有病傷。因為有病傷，所以需要治療，而治療的方式並非僅有醫學，信仰與教育或許更能就心靈層次來引導康復。

正信的宗教信仰，引領生命朝往康復的方向，然而每個人能夠接觸到什麼樣的宗教信仰，因緣殊異則各自有別；至於人們在身心成長的過程中，必然共同踏上的道途則是教育。或謂宗教信仰提供生命終極的康復之道，而教育則培養生命邁向療癒的認知與能力。是以，我們希望能辦一所重視心靈、關心生命的學校。2016年，我們落實這樣的發願，成立原來學苑。

創校八年來，原來學苑寫下許多生命康復的故事：拒學的她，放



下對師生互動的排斥，看見自己的珍貴，重回學習的行列；注意力缺乏而過動的他，看見情緒的來去消長，進而摸索出與同伴相處的方法；在養育孩子的過程中茫然失措的家長，有了團體的陪伴交流，在親子關係中得以安心；曾經對教學感到懷疑與無力的教師，在同伴的支持與學生的肯定中，重拾熱忱，為教育再點上心燈。

三、原來學苑的學習與生活

(一) 感覺的啟動

「民以食為天」、「吃飯皇帝大」、「先顧腹肚，再顧佛祖」這幾句俗俚語或莊或諧，表達的都是飲食對於生物生存的優先性。然而，飲食在原來學



苑從來不是飽食與否或美不美味而已。學苑的每一個人，從插秧、撿螺、除草、一路到收割，親自下田工作。所收成的稻米分為三份，一份捐贈至弱勢救助單位，一份攜回與家人分享，一份留在學苑以供每日午餐所需。

我們不會問，為何鋤禾非要日當午？因為親身體驗汗滴禾下土之後，知道下田不是三五分鐘可以抽身，粒粒皆辛苦的盤中飧，吃來特別感動。餐前，我們祝禱，由輪值帶領的同學自備祝禱詞，感謝天感謝地、感謝萬物也感謝食物。新進的同學問為何午餐為蔬食，資深的同學們可能告訴他，為了環境、為了健康或為了均衡營養。曾經聽到的一次回覆是：「我覺得吃蔬食之後，好像比較有耐心了」毋待如何的研究證明，這是真誠懇切的覺知分享。

（二）覺知的練習

食用蔬食是覺受，明白知道吃蔬食的種種影響，如味道喜惡、營養與否、身體反應、情緒起伏等，是覺知。從覺受到覺知是一種工夫，而工夫則需要練習。每天第一堂課之前，是全校的晨間靜心時間，由教師輪值帶領，有時靜坐觀呼吸，有時站樁打太極。在音鉢或鈴聲中，收攝專注；在收縮與伸展間，開放覺察。

在完成一週的學習與生活之前，每週五有一堂覺知練習認證課，每一季由三位教師開設不同的覺知修煉課程，如靜默編織、正念練習、禪繞曼陀羅、定向探索等。學生在季初選取一項後，經過整季的修煉，在最後一天的課堂得以申請認證。通過認證的學生，對於覺知更具信心，也就能夠更進一步地觀照身心。有人像集郵般想要收集各項認證，也有人決定一門深入，重複進行更深度的靜心練習，只要是自主狀態下做出的選擇，便都是覺知的顯現。



（三）同理同情，開啟更多的可能性

學習不限定在考試學科，就生命的全面性而言，值得學習的面向是多元的。原來學苑的學生在學科之外，還可以透過「職業技能樹」的探索，發現自己的才性天賦，例如生性木訥或喋喋不休而想改善者，都可以試著挑戰「止語靜默」技能；核心穩健或身體歪斜錯位尋求復健者，皆能挑戰「瑜伽招式」技能；善於歸納統整者，歡迎挑戰「一日為師」技能，為請假同學講授缺席的筆記內容。由此，即使學科成

績無法面面俱到，樣樣達標，但是也能確認自己在其他領域擁有天分，可以做得好。

在學苑的生活互動之中，觀察體會人際相處之間的磨合，若是影響公眾權益之事，則在每週一回的「生活討論會」提出共議。曾經因為生活習慣的差異，部分學生在開啟紗門後，沒有隨手扶門的習慣（家中紗門為氣壓緩衝式，無需扶放），因而造成此起彼落的關門噪音。大家在會中提出討論，認為溫柔地關門不只減少了噪音、維護了公物，也長養了為他人著想的體貼，於是啟動了「溫柔關門運動」。這樣的運動，不是校方由上而下的規則命令，而是學苑成員從實際的感受中提出的討論，它承自覺受，引發覺知討論，在討論中反思覺醒，而成就了現狀的改善。



（四）領受智慧與生命實踐

當下眼前的人事物，是覺性修煉的直接對境。而記載古德先賢行誼的經典則是智慧的寶藏，提供覺性修煉的形上指導。然而，如果只把經典當成背誦的文本，而忽略了同情同理的浸泡與思辨，將無法從經典中提取面對現實時得以運用的智慧。因此，國中部的「東方思想」課程，邀請學生帶著當下生命的問題或困境來參與，往往在期初困擾

著自己的煩惱，在東方智慧的對應之後，本質就現形了。

青少年所遇到的問題，呈現的就是這個時代的問題。有人起初覺得錢總是不夠用，後來在閱讀莊子〈齊物論〉中消解了以金錢兌價慾望的執著；有人對未來茫然沒有方向，也擺脫不了手機成癮的麻煩，孟子的「知言養氣」提示他必先「集義」（累積正義善行），才有足夠的力道去突破障礙；有人被困於「愛自己」的呼籲，不曉得如何去愛？愛的才是自己。佛法的「無我」提供一劑清涼的解方，原來問題不在愛，而是在自己，先把「自己」擦掉只管「愛」，善待一切眾生，那才是答案。

學苑將年齡相近的學生編列為同班，同時也進行學院制，將學生分成四個學院，學院中由一年級至九年級學生混齡組成。除了上課之外，全校性以及輪值的活動，皆以學院作為行動單位。

在混齡的模式中，年紀小的孩子有許多機會與大哥哥大姊姊相處，拓展了在學校人際互動的範圍；年長的孩子亦有許多機會為學弟妹伸出援手，或排解疑難雜症，獲得被需要、被倚靠的經驗，無形中也長養了責任感；國中生則能將思想上所得的原理，在此場域付諸驗證力行，由是經典的學習，不只是文句的讀誦與義理的思辨，還有實踐的意義。



四、覺性教育的實踐

八年來，原來學苑推廣覺性教育的努力不曾間斷。我們相信，「覺」的認知與實踐，是在迅速變遷的世界中，能夠穩定心性的關鍵。

在覺性教育中，「覺受」與「覺知」皆是以「自覺」為本的探索。如果將覺知延伸至群體，從互動交流的經驗中進行對過往的反思，確認自己具有的才性天賦，思考應該如何進化？

以更新生命的版本，是謂「覺醒」。由此，能再將心量擴充，為利他而祈願自己的成長，找到生命的終極價值，而為此全力以赴去實踐，則是「覺悟」。「覺醒」與「覺悟」則是覺性教育中的「覺他」層次。

「自覺覺他」的理念認知並不困難，但是還需要透過生命實踐去行動，認知與實踐在過程中不斷地互相調整改善，以期達到「覺行圓滿」。與孩子一同體驗覺受，引導他探索覺知，鼓勵他從經驗中覺醒，隨喜他對未來的覺悟。這是原來學苑對覺性教育的願想，也是八年之中持續努力的生命實踐。

第一次參與學苑走山的人，起初都帶著好奇與興奮，在中途可能緊張疲累，或者感到挫折而想折返，但是有同行者的支持，以及天地自然的滋養，會有力量為自己進行重整，最後感謝完成。原來學苑的努力亦正是如此，希望「覺性教育」能夠為這個時代提供助益，也希望能有更多人一起同願同行。🕉

