

略談圓滿教育

／鄭惠凱

一、緒言

現代社會問題層出不窮。當我們問：「為何會如此？」大家都試著尋找禍源，結果教育似乎成了待罪羔羊。不過教育的事情千頭萬緒，又是那個環節或層級該擔起責任？老師認為孩子的家教不好，家長則怪罪是社會造成的，於是社會各界就不客氣地將矛頭指向政府……到底誰該負責？如果教育是要來解決問題，那麼就把負責當成一個重點，讓關心教育者、教育工作者與受教者都是能承擔責任的人，而非上下交爭利，只熟衷搶功諉過。

爲了善盡一己的責任，教育工作者必須先瞭解自我，若不瞭解自己，如何能幫助學生？連自己都不清楚內心的活動，怎麼可能瞭解學生心裡的想法？因此教師是與學生一起成長，而不是一方在踽踽獨行，另一方卻停滯不前。

如果教師具備智慧，且以智慧教導學生，學生瞭解自己了，就會懂得尊重；若不教學生智慧，則只能以權威壓服學生，後果極容易產生對立。爲了智慧，爲了教學效能，教師要誠懇地面對自己，如此能避免自己以及在學生身上犯下許多錯誤。要是教師始終戴著面具，就不能帶領學生整合他自己。教師先要看清自己的動機與情緒，處理自己的困擾，才有辦法處理外在的事情。從圓滿滿育 (Universal Education) 的觀點來看，老師與學生是平等的，甚至可以說孩子的心沒有大人那樣污染。一般而言，孩子比較好動活潑，但老師只是用他精心設計的制度困住小孩，使其失去自由（一大堆激烈競爭的比賽）。一位印度哲人曾語重心長地說：「教育只是使學生變成白癡。」首先被抹殺的是小孩的敏感度，接著抹殺他的直覺、同理心，因爲在學校裡老師與學生溝通，是透過老師的層層鎧甲。所以老師的工作不是只讓小孩能夠建立，而是先要卸下自己的面具，讓師生共同解構。

在成長與發展（或者說解構與超越）的過程裡，圓滿教育學者主張：「真正的問題其實出在自己的內心。」當我們深入探索自我，許多問題就可迎刃而解。或許小孩的反應、行爲並沒有錯，只是教學的方向迷失了，因此需要重新思考問題的所在：

- 我們所給予的，是否為孩子真正需要？
- 我們教導孩子的，是怎樣的價值觀？
- 我們是希望他們將來當有權勢的人或是心靈充實者？
- 我們常將怎樣的想想法投射到孩子身上？
- 我們自己的生活及生命目標是什麼？

生命中的各個階段我們應省察何者最重要，兒童期、青壯年、老年乃至死亡？

這樣問的原因，就像我們開車去遠方，路程的遠近會決定我們要準備多少東西。車子譬喻我們的「身」，開車者比擬為我們的「心」。我們通常重視青壯年時期的高峰階段，而沒有準備最後階段的訓練，以致到了中年會有失落感，而產生中年危機。換言之，整個文化傳達的訊息是注重人生的中場以前，而刻意忽視生命的後半段。生命是包括從生到死整個過程，若我們不願面對人生的下半場，其實是表示我們不願面對完整生命，如此怎能獲得究竟的安樂呢？

我們的腦部之中，左腦掌管語言、數學、邏輯等理性的部分，右腦則負責想像、情緒、藝術、信仰等感性的世界。然而學校教育強調左腦的部分，很少花時間在右腦的部分，亦即我們壓抑直覺的發展，所以會產生不平衡。圓滿教育就是要使把被分開的兩半整合，包括外在世界與內心世界、生命的前半與後半、生與死、天與地以及理性與直覺等，使我們瞭解它們是一體的。由於對許多事物顛倒的認知，因而產生恐懼、不快樂等煩惱，當我們有正確的觀點時，感覺與行為立即改善。

愛莉絲專案(Alice Project)的目標在於照顧到每一個小孩內、外在兩個世界，使其都能夠很清楚自己，而擁有智慧地成長。關鍵是讓學生知道，內、外兩個世界並不分離，而是相互依靠的一體；這樣幫助學生學會從外在的世界走進內在的世界，然後再從內在的世界遷移到外在的世界。希望學生由於這樣的理解能夠避免兩種極端，一個極端是僅在內心的世界過日子，另一個極端是只生活在五光十色的外在，而兩種情況都是疏離。為了避免這種疏離，學生必須接觸到寓言、故事、神話等等。例如天跟地的神話裡，天地由於創世才成為獨立的個體，實際上是一個，少了其中之一，另外一個就不能存在。內在跟外在的世界也是一樣的，看起來是兩樣分開的東西，實際上兩個是互相依賴。

二、圓滿教育的沿革與經驗

何謂圓滿教育

圓滿教育學校在多元文化、多元社會裡實施融合式教育。1994年2月Valentino Giacomini (瓦楞諦諾·賈闊敏) 校長在波羅奈(Varanasi)創立了「圓滿教育」的慈善社團，目前在薩爾那特(Sarnath)興辦一所學校(含分部)，共有兩百多位學生。在菩提迦葉(Bodhgaya)則另有一所學校。這個教育最基本的理念是一體，希望在豐富多樣的社會中，縫合種族、傳統、宗教所製造的分離。賈校長最初的靈感是來自於耶舍喇嘛(Lama Yeshe)與梭帕仁波切(Lama Zopa Rinpoche)兩位師父。學童受的教育是用「愛莉絲專案」的方法。為了圓融的人格，而超越充滿矛盾的心所製造的隔閡。在義大利花了十年時間朝這個方向努力，並把這方面的研究命名為「愛莉絲專案」。

為什麼用「愛莉絲專案」

「愛莉絲專案」名稱來自於Lewis Carroll的作品"Allice in Wonderland" (《愛莉絲漫遊奇境》)。故事裡愛莉絲在兔子的帶領下，離開現實的世界，進入

她內心充滿想像、驚奇及多樣情感桃花源，裡頭每樣事情都和外界不同。處於「奇境」裡，可以找到統整、和平及共通的語言；相對地隔閡、區別、歧視不是具體而真實地存在，只是心所創造出來而已。

「愛莉絲」是象徵性的名字，指出我們若要進入潛意識的奇妙世界，一定行得通，正如愛莉絲這位小女孩所做一樣。超越意識和潛意識、內在和外在所分別的界限絕非不可能。在這「兩種」世界中並非有什麼物理的、物質的、實體的或真實的境界，事實上愛莉絲領悟到的只是二類心理、二種不同層次的意識（或潛意識）。當愛莉絲進入她自己的內心時，時間和空間便產生了變化（因為時空也是心靈的產物）。

故事裡面的小女主角進入了潛意識的神奇世界，沒有人相應地引導她、教導她。她沒有走失是很幸運的，有很多人找不到通往內心的路，或者被誤導。下場則是迷惘、精神問題或者情緒困擾。爲了避免、預防這種心理毛病，有一群義大利的研究者，嘗試尋找科學的方法，幫助學生進入並理解他們的內在世界。

教育的目標

今日教育體制的不當概念，將造成學生分別的心——只注重技術與科學的能力，如生物、數學等等，而忽略了精神領域。因爲分開內在和外在，而使學生心智思考紊亂、失序及痛苦。學習——將所有的資料灌輸到大腦中，裝滿知識的記憶庫——只是爲了外在世界，比方學習有關電腦或科學等等，而不是爲了內在的世界。因此大家研究、熟悉外在的現象，也同樣應該研究、熟悉內在的種種。換句話說，每個人應該認識自己的心理現象，如同認識物質世界。假使想清楚內心情形，必定要靠覺察。「寧靜的心就像清涼的水，紛飛念頭就像滾水，兩者都是水，你只要使滾水冷卻下來即可。」西藏的智者如是說。由此可見，不論念頭是好是壞，它的本質都是一樣的，所以注意力不是放在它的樣子是什麼，而是放在它的本質。當念頭生起時，勿著重於念頭的內容是什麼，而是知道我動了一個念頭，然後看此念頭的本質是什麼，使心回歸到一體的境地。實施愛莉絲專案的學校中，靜坐與數學、神話與歷史、宗教與科學，都受到同樣的尊重，也給它同樣的地位。這就是所謂的「整合教育」。

義大利的經驗

從 1982 年到 1990 年義大利的研究員有機會到公立小學執教，以便證明自己的假設可以成立。兩班的同學從入學到畢業，都參加這試驗（有一卷錄影帶記錄了部分教學實況）。因爲成果極佳，所以就決定從事新的研究計劃，來推動這個實驗，同時思索這種方法對於不同的文化地區會有效果嗎？在其他社會、種族、風俗習慣背景中的小朋友也能從計劃獲得利益嗎？於是賈校長等人就開始在薩爾那特辦學，尋找答案。

印度十二年的研究

在波羅奈的薩爾那特，預計花 12 年（從 1994-2006 年）的時間推動計劃。因爲當地的條件很適合研究，所以選擇作爲愛麗絲專案的總部。由於所謂的西化（追求物質享受的生活），宗教、傳統文化的認同與價值已經消失。結果賈校長

發現印度的孩童與義大利的小孩在社會背景上有共同點。薩爾那特是一個很有代表性的村莊——不同文化和信仰居民——且矛盾與衝突日益明顯的地方。菩提迦葉的情況分析起來也是一樣。於是 1993 年開始在薩爾那特工作，賈校長在高羅布爾與辛克布爾這兩個村莊的邊界，就買了七塊(viscua)土地。建了第一所可以容納 70 個人的四間教室，而略具學校的雛型(nucleus)。因為賈校長不依賴任何宗教或政治團體，所以也沒有受到任何一個國外團體的協助。學校全靠私人的捐款，研究員是義工，也親自處理學校的行政。目前學校的學生來自五個村莊。學生共有 220 名，其中百分之四十是女生。課程分成兩部，從早上八點到下午四點以及從晚上六到九點。夜間部是專為童工、不識字的成人以及鄉下貧窮的女生而辦。學生從幼稚園到八年級共分成十來個班級，由十位專任老師和八位兼任老師照顧。而後者負責英語會話、按摩、瑜伽、音樂以及其他與特殊課程有關的學科。

傳統的課程是依照政府的規定，用西方的教學法教授（多理解、少記憶）；此外再加上特有課程的教學內容：瑜伽、按摩、專注、美術、神話、比較宗教學、道德科學、生態學。學生不用繳學費。家庭環境特別的小孩，還會特別提供教材、飲食、藥物。

未來的構想

如果賈校長獲得資源，他將為童工、成人、一班西藏孩童開辦新的學校，好讓他們在印度這個多文化的社會維持他們的宗教和傳統。而且打算學校一直辦到 12 年級，希望畢業的學生能在村子裡推動新的計劃（涵蓋社會工作、醫療衛生……）。賈校長的夢想是在每一個村子裡，有一所圓滿教育的學校，並由新一代的老師——明瞭唯有身與心、理智與情感的合一——才能夠達成究竟安樂。

三、愛莉絲方法的特色

1. 體認外在的世界。
2. 覺察內在的世界。
3. 視為一體，不再視為一體，重新整合（超越）的辯證方法。
4. 透過對話、討論、問答、靜坐、瑜伽，產生清楚的認知。
5. 自我探索。
6. 擴大（超越）自我。

限制：

如果是心智不齊全，患有精神疾病的學生，這個方法就不管用。

理論基礎：

1. 任何一個人能夠認知到外在的現實。
2. 小孩把自己跟外在的世界看成一個整體。（小孩的認知裡面，自己跟外在是一個整體）
3. 在成長及教育的過程當中，首先我們幫助小孩分辨自己不同於母親，接著區

別他不同所有其他的現象，以便讓小孩變成「獨立」。

4. 從上一點的角度來看，區別的意思指一種平衡的心理。因為不區別的話，就是一種心理或精神的病態，一種自我的分解（解離），看不清楚自己的跟不是自己的（我跟非我）有什麼差別。例如自閉症、精神分裂。由於區別，才有能力控制或支配外在的現象，因此教育的目標應該有如下三個步驟：
 - 視為一體（我是這個，我是那個）。
 - 不再視為一體（我不是這個，也不是那個）。
 - 整合（我是更多；這個跟那個，還有另外一些）。
5. 正如我們把自己跟外在的現實區別，或者不再視為一體，我們也必須跟內在的世界不再視為一體。
6. 我們認識到內在的事實，如同嬰兒認知到他的母親及外在的世界，也就是把它看成一個整體，所以我們跟自己的念頭、自己的情緒，自己的回憶沒有差別。
7. 把自我跟回憶、情緒、念頭、意志等功能看成一樣的想法，是懦弱心靈以及痛苦的原因。
8. 在外在的世界我們會區別我跟母親，我跟你，我跟桌子，對內在的世界我們也要這樣子，在自我跟他的功能之間產生區別，我不等同我的情緒，我不等同我的念頭，我不等同我的回憶，這是不再視為一體的階段。
9. 透過這種不再視為一體，我們獲得對自己精神世界的支配權，與外在世界的例子相同。
10. 到此為止，我們遵守了牛頓、伽利略古老的科學模式。
11. 然而假設我們就停留在這個階段，而不讓教育更往前踏出一步，不管在生理或心理上，我們都不能增廣能力。能夠超越牛頓典範的科學家才可以向前邁進，而掌握核能。（參考愛因斯坦的相對論）。量子力學令人驚訝地發現一切現象互相依賴的原則。我們想像那些獨立的現象只不過是幻化罷了，因為在能量的統一場中，了無差別，所有現象彼此之間都有關聯。自然科學發現宇宙是一體的，觀察者跟被觀察的物是一個。
12. 在區別之後，接著就有整合以及新的整體。
13. 我們可以了解，原來幻化的區別，對我們的成長、成熟有其必要，但它不是最後一步。我們知道分別是不自然的、人工的、概念上的分別幫助我們獲得「常識」，但是分別之後，我們必須重新獲得整體，回歸整體，我們必須看清楚在自然界沒有真正的區別，沒有真正的界線，只有我們分別的心。舉例來說，只有我們分別的心，才把樹木跟樹林分開，只有分別的心，才會把頭跟四肢分開。實際上，身體是一個，森林是一個，而不是它個別部份加起來的總和。
14. 在重新發現外在世界以及宇宙是一體之後，我們可以再度找回心靈境地的整體。這意思是說，自我的本質以及自我的功能的本質是一樣的，就好比波浪跟海洋兩者都是水。（根據吠檀多思想），一切純然都是「識」。你就是那

個，我就是你，你就是我。

15. 教育跟真正的知識（智慧）有關係，而真正的知識就是剛剛三個步驟或辯證過程的結果，首先我們創造一個界線，接著我們跨越它。既然體會到它不是究竟的，因為它背後隱藏著更深層的事實，我們就進一步把前面的分離整合成一個新的視野（層次），而這個新的層次有一個新的界線（整合或者超越）。

四、結語

愛因斯坦說：「人是我們所謂的宇宙整體的一部分。」量子物理學家波耳也主張：「一般人都知道，量子論帶來了許多新的觀點……，可是偏偏很少提到我們認為最特殊的一點，即是空間上不相接觸的各種體系之間都有內在的聯繫性……我們認為整個宇宙內不可分的內在量子聯繫性才是最根本的現實界。」另外他又在別處重申：「整個宇宙必須很明確地視為單一而不可分的整體。」這兩位皆是近代著名的物理學家，研究無生命的物理，但後來卻轉為關懷生命。即使看起來研究的對象是物質，其實仍離不開精神。所以當他們投入研究時，得到的啟發不僅僅是物質。可惜許多人仍被自己的錯誤認知所困，不能超越身體和心理的小我，融入無量無邊的大我，終其一生禁錮在無知與欲望中存活。唯有瞭解一體的概念，才可將此錯覺造成的虛妄牢獄打破。

賈闊敏校長說過：「我只是介紹圓滿教育的理念與方法，提供大家另一種選擇，而不是強迫別人接受。」人的需求當然牽涉到物質，例如飲食等生理需求，但若一味追求低層滿足，絕對會產生不良的後遺症。因此所謂的「問題學生」，可能是偏於非精神的一邊所造成。同樣地，若一個專家只停留在知識的層面，則會成為專家白痴；而老師本身若不實踐德育，則不能體會孩子在學習中的差異。Rita Dunn 提及：「假如學生不能用我們教他們的方式學習，那麼我們必須用他們學習的方式去教他們。」這是一體概念的呈現。以往的觀念認為「一體」就是大家的想法「相同」，這種情況並不恰當。「一體」應該是各個雖然不同，但卻是和諧的、完整的。

寂天菩薩問到：「當你在崎嶇難行的山區行走，你怎樣使路變得好走？是舖上地毯，或是穿上鞋子？」也許我們不可能把整個環境改變，也許追求智慧的歷程困難重重，但在一體的世間中，使羊腸小徑轉化為康莊大道，誰會沒有責任？又有誰能置身度外？穿上鞋子與學生溝通，他們正等著分享內心世界的極大秘密。