

覺  
境

由一字，至一界

「覺青年 共學基地」核心理念探索與框架建立

# 我們的探索，從一個核心提問開始



我們的起點是三個已知概念：

- 覺察 (Awareness)
- 覺知 (Consciousness/Perception)
- 覺醒 (Awakening)

但「覺」的宇宙遠不止於此。我們深入探索了它在不同哲學、傳統與實踐中的深層意涵，試圖為「覺青年」建立更豐富、更堅實的理念基礎。

探索方向：佛家、莊子、正念、心靈、五感/感覺

# 「覺」的宇宙：一個核心，無限延伸



透過心智圖法，我們系統性地發散並整理了「覺」的各個面向，從個人內在感受，延伸至廣泛的社會關懷。

# 核心發現：一條由內而外的覺醒路徑

自我覺察 → 環境感知 → 社會參與 → 覺他



身心安頓  
五感體驗

人際連結  
同理理解

議題關懷  
立場對話

志工服務  
傳承實踐

這條「自覺 → 覺他」的路徑，完美呼應了覺青年的長期願景：  
讓受益者轉化為貢獻者與傳承者。

# 在傳統智慧中，為「覺」尋找根基

## 佛家傳統

**正覺**：正確的覺悟方向

**觀照**：向內觀察、照見自己

**禪定**：專注、心的安定

**慈悲**：對自己與他人的溫柔

## 道家/莊子傳統

**坐忘**：放下身心執著

**遊心**：心靈自由遊走

**虛靜**：保持空靈安靜

**齊物**：萬物平等、消解對立

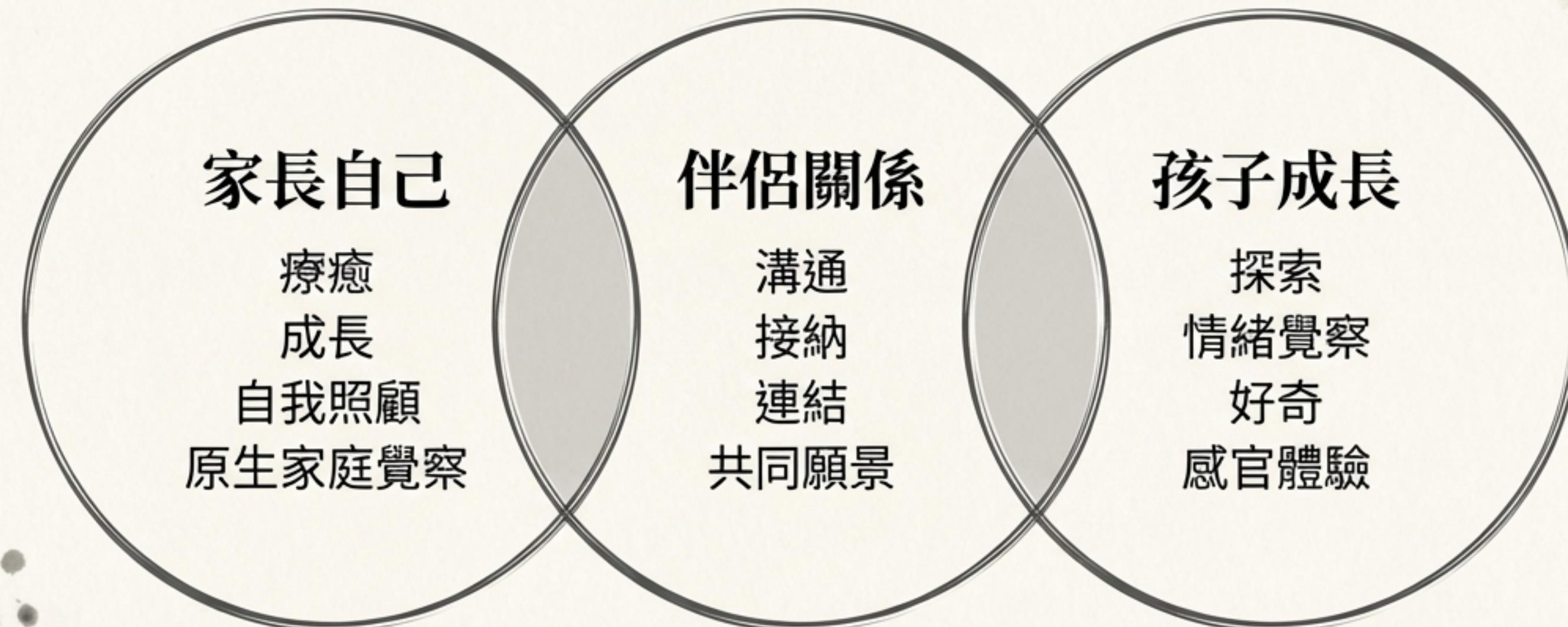
這些概念不僅豐富了「覺」的內涵，  
更為我們的實踐活動提供了深刻的哲學指導。

## 框架二：動與靜的平衡，自我與他者的融合



覺醒的旅程，是在**內斂**與**開展**、**觀照自我**與**慈悲他者**之間，  
找到和諧的動態平衡。

# 將「覺」帶入家庭：從照顧自己開始



「先照顧好自己，才有能量照顧關係和孩子。」

我們不發明新詞，我們使用有溫度的語言

我們發現，最深刻的理念，往往能用最自然平實的語言來表達。  
與其創造生硬的新詞，不如回歸真實的生活場景。

~~覺識伴護力~~

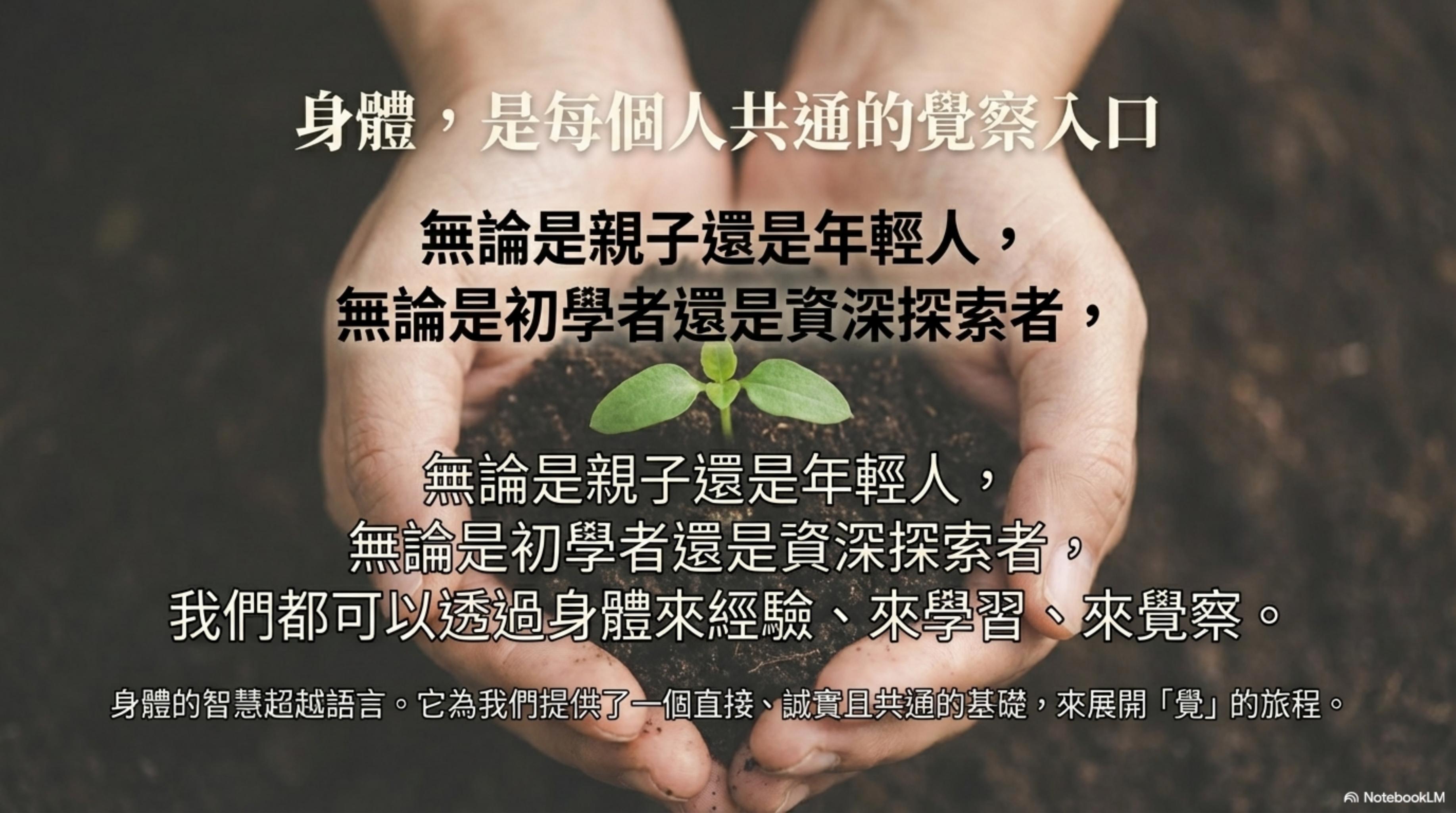
「帶著覺察的陪伴」

「先覺察自己，才能陪伴孩子」

「在關係中練習覺察與接納」

「一個有覺察的家」

我們的語言，本身就是一種實踐。



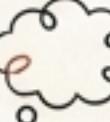
身體，是每個人共通的覺察入口

無論是親子還是年輕人，  
無論是初學者還是資深探索者，

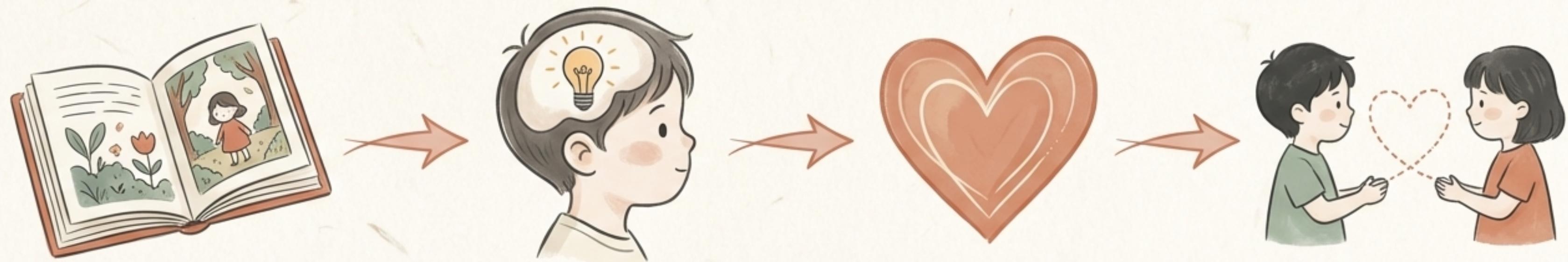
無論是親子還是年輕人，  
無論是初學者還是資深探索者，  
我們都可以透過身體來經驗、來學習、來覺察。

身體的智慧超越語言。它為我們提供了一個直接、誠實且共通的基礎，來展開「覺」的旅程。

# 透過五感，設計「覺」的體驗

感官	親子活動	年輕人活動	覺的連結
 視覺 (Vision)	繪本、自然觀察	藝術療癒、靜觀	觀照、看見
 聽覺 (Hearing)	故事屋、自然聲音	頌鉢、聲音療癒	傾聽、虛靜
 嗅覺 (Smell)	芳香精油、自然香氣	芳香精油、呼吸練習	當下、放鬆
 味覺 (Taste)	點心時間、親子烘焙	茶道、正念飲食	品味、專注
 觸覺/身體 (Touch/Body)	親子瑜伽、舞動	舞動、身體覺察	遊心、坐忘
 想像力 (Imagination)	繪本故事、角色扮演	冥想、視覺化	遊心、創造

# 繪本與故事：孩子版的「覺察到覺他」之路



繪本/故事

情緒命名

覺察情緒

同理他人

故事讓孩子們辨識：  
「他在難過。」

進而連結自身：  
「我也會這樣。」

最終擴展至他人：  
「別人可能也會這樣。」

這是「自覺 → 覺他」路徑最溫柔、最基礎的萌芽。

# 我們的活動光譜：「覺」在行動

族群	活動形式	感官	覺的概念
親子	繪本・故事屋	視+聽+想像	情緒覺察、同理
親子	戶外自然探索	五感全開	觀照、當下
親子	親子瑜伽/舞動	觸+身體	遊心、連結
年輕人	頌鉢・聲音療癒	聽覺	虛靜、坐忘
年輕人	舞動・身體覺察	觸+身體	遊心、觀照
家長	療癒工作坊	全身心	自覺、慈悲
家長	伴侶溝通	聽+心	接納、齊物

# 「覺」的詞彙庫（一）：核心與感官

Table 1. 核心概念群

類別 (Category)	詞彙 (Vocabulary)	說明 (Explanation)
基礎覺察	覺察、察覺、覺知	注意到、意識到、理解
深度覺醒	覺醒、覺悟、覺性	轉化、領悟、本具能力
關係覺察	自覺、覺他	自我覺察 → 幫助他人

Table 2. 感官層次

詞彙 (Vocabulary)	對應 (Correspondence)	活動連結 (Activity Link)
視覺	看、觀照	繪本、自然觀察、藝術療癒
聽覺	聽、傾聽	故事屋、頌钵、聲音療癒
嗅覺	聞、氣息	芳香精油、自然香氣
味覺	嚥、品味	正念飲食、茶道
觸覺	觸、感受	瑜伽、舞動、身體覺察
知覺	感官+認知	完整體驗

# 「覺」的詞彙庫（二）：傳統與傳承

Table 1: 正念傳統

中文	英文	核心意涵
正念	Mindfulness	有意識的覺察
當下	Present Moment	此時此刻
不評判	Non-judging	覺察而不批判
初心	Beginner's Mind	保持好奇
接納	Acceptance	覺察後的擁抱

Table 2: 佛家傳統

詞彙	意涵	覺青年連結
正覺	正確的覺悟方向	引導與方向
觀照	向內觀察、照見	自我觀察練習
禪定	專注、心的安定	靜坐冥想
慈悲	對自己與他人的溫柔	利他服務精神

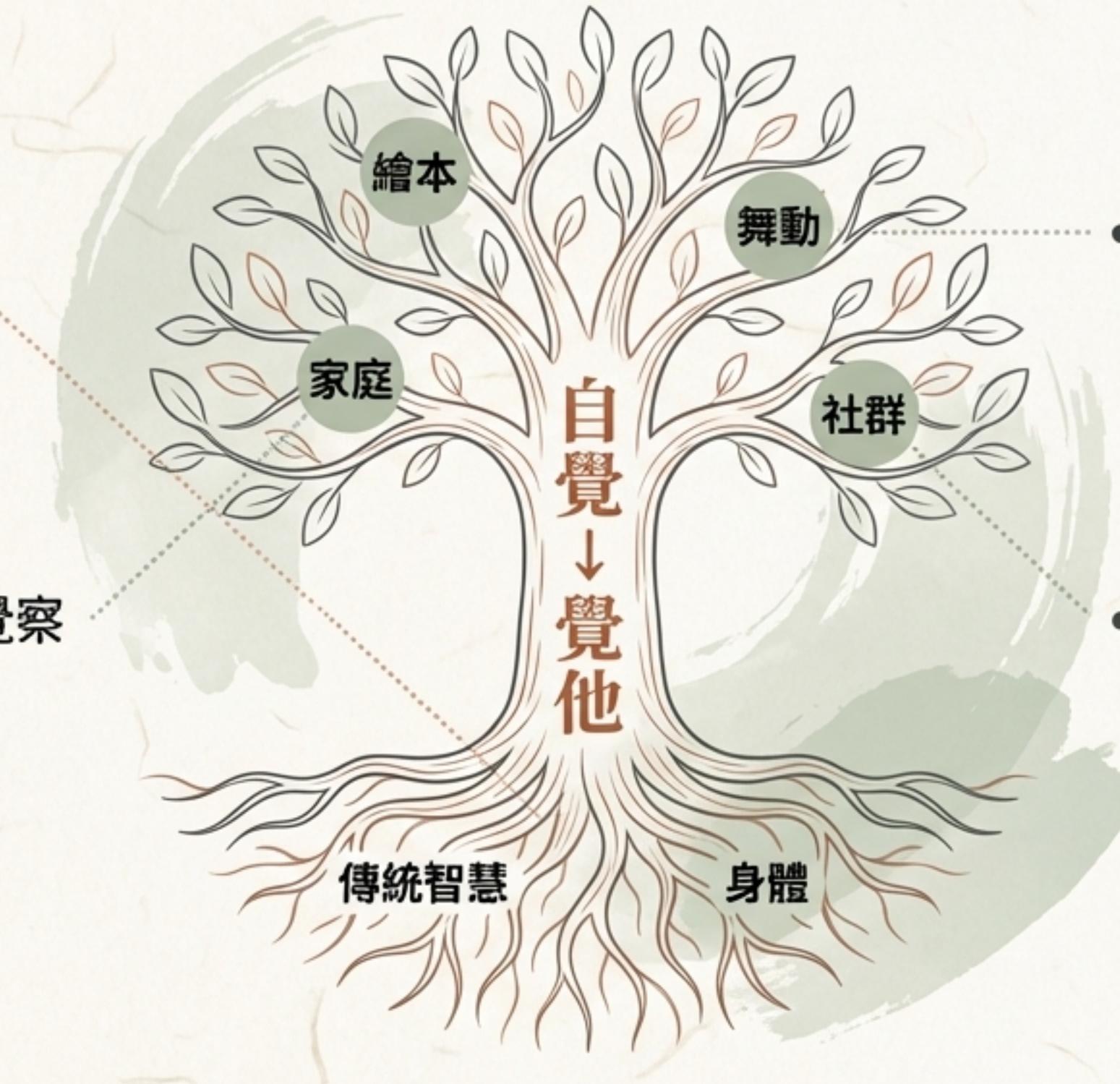
Table 3: 道家/莊子傳統

詞彙	意涵	覺青年連結
坐忘	放下身心執著	深度放鬆
遊心	心靈自由遊走	自由創作、舞動
虛靜	保持空靈安靜	靜心空間
齊物	萬物平等、消解對立	多元包容、跨世代對話

# 我們的核心：從「自覺」的種子，到「覺他」的森林

- 身體是共通的覺察入口

- 從家長自己開始的家庭覺察



- 用故事為孩子播下同理的種子

- 在動靜平衡中尋找內在和諧

這就是「覺青年」的路。一條始於自身、終於社群，不斷成長、永續傳承的道路。