



終身學習與博雅教育

釋惠敏

法鼓文理學院榮譽教授

專長為「瑜伽行派、禪定學、梵文、人文與科學通識」等

壹、前言

我今年開始使用的這個名為「漫遊研究」（Roam Research）的雲端筆記本，今天我就用它作為跟大家分享的工具。

過去我們在學習或教學時常使用 PPT（Power Point），這是一個非常好的簡報工具。因為它可以凸顯出你要介紹的 Point（重點），所以才名為 Power Point，其含義就是「有力的重點」。但是大家可能忘記了這個含義，以至於做 Power Point 的時候，直接就把 Word 貼上去。那就不是 Point 了，而是一行又一行的文章而已。

後來我就開始想有沒有更好的方法，可以從筆記的階段就達到自我學習以及教學的目的。我發現「漫遊研究」（Roam Research）可以做到這一點，所以今年開始使用它來做教學研究，包括各類各項的管理：知識管理、時間管理、生死管理、安全管理、健康管理，共五種管理。

今天的上課資料在我的部落格（按：<https://huimin2525.com/>）可以看得到。部落格裡面有「『西蓮博雅教育園區』簡介：博雅教育 5x5 倡議」這一項。大家再往下看，可以看到「終身學習」這個項目，裡面有一些相關的文章可以參考。

我就以這一篇曾刊登在《人生雜誌》333 期的文章：〈「阿賴耶識」記事本：聞思熏習、轉識成智的方便法門〉，跟大家分享兩個角度的議題。

貳、學習的意義：佛教與科學的觀點

一、佛教的觀點

學習的意義到底是什麼？所謂「終身學習」，到底是什麼意義？從佛教的觀點來看，你們會想到什麼？（同學回答：深入經藏）。還有嗎？你們還想到什麼？有人提到「修行」，用佛教的術語來說就是「三學」，即戒、定、慧三種學習。我相信這部分大家都理解，但我今天會從另外一個角度來談學習。

（一）解脫道的角度

佛教的修行體系當中確實有提到三學。三學圓滿就稱為「無學」，表示學習圓滿了。「無學」是什麼果位？阿羅漢。在四果阿羅漢之前還有幾果？初果、二果、三果，而這前三果的聖人，被稱為「學人」或者「有學」。大家看這張圖：

初期佛教之基本修行體系				
凡夫位 (prthagjana)	聖者位 (ārya)			
	初果「須陀洹」 (預流)	二果「斯陀含」 (一往來)	三果「阿那含」 (不還果)	四果「阿羅漢」
	「有學」或「學人」(śaikṣa)			無學(aśaikṣa)

從初期佛教的基本修行體系來看，學習是為了什麼？你們看得出來嗎？對，是「轉凡成聖」，從凡夫成為聖者。看到這樣的資訊後，連結到運用上，就要提醒大家：從佛教的觀點，學習是為了改變自己，改變自己的生命意義，這是一個很重要的學習角度。

所謂「凡夫」，就是隨著欲望而活的人。我們在生存當中

需要很多資源，所以對欲望的追求是很自然的本能。這部分毋庸置疑。基本上，大概每一個人都會追求欲望，但是對欲望的追求，你如何去反省、節制？

我們理想中的聖人，梵文稱為 ārya。佛陀在世時，佛弟子們的修學目標就是轉凡成聖。當然，我們每一個人都有不同的學習目標，例如我們很熟悉的一句話「書中自有黃金屋」，從中可以看到什麼學習目標？財富與功名。讀書可以改變生活，讓我從貧窮變成富有。在以前的社會中，一個人若要得到功名，讀書是一個重要的方法。所以說「萬般皆下品，唯有讀書高」，因為讀書能帶來功名、利祿。

除了功名以外，書中還有什麼？對，「書中自有顏如玉！」讀書能擁有一位美麗的配偶。這些都是凡夫很重要的目標。凡夫就是要追求財富、追求配偶，因為要繁衍後代。不過佛教提醒我們，不管財富也好，美滿的家庭也好，美麗的妻子也好，其實都是無常的，你需要警惕。所以在追求財富或美滿家庭的過程中，要有相當的警覺心。

在無常法則之下，你需要把資源投注在比較不受無常影響的目標上。佛教提醒我們要追求身心行為的轉化，以轉凡成聖為目標。這個目標比較不受無常的影響。你賺的財富屬於外財，容易變化。但是，提升自己的品格、擁有好的生活習慣，或在待人處事方面做得好，這些是內財，比較不容易變化。內財與外財的差異，從目前的疫情就可以看得出來。

疫情之下，百業都面臨挑戰。有些職業可能比較容易生存，但有些行業則受到較大的衝擊。在這樣的情況下，不但有人難以賺取財富，甚至有人失去財富。面對事業上的興衰變化，一個人要如何安定自己？除了外在的財富，你還有什麼財富？佛教稱之為聖法財。請問聖法財有多少種？對，是七種。哪七種

呢？你們回去後再想一想，因為它與今天的講題無關，所以不贅述。（編按：七種聖法財為：信、戒、慚、愧、聞、施、慧）

來到法鼓文理學院學習，你們的目標是什麼？可能是完成學業、完成論文。但是完成論文只是一個世俗目標。因為畢業總要有一個基準，所以學校規定你寫一篇論文，把你學習的成果表達出來。不過作為學生，你們要問自己如何藉由寫論文的過程，達到佛教所重視的學習目標——轉凡成聖。如果能達到聖者的境界，擁有聖者的德性與心態，對於無常、無我、涅槃寂靜有所體會，在面臨死亡時就不會恐懼，甚至能體驗到寂滅之樂。就像佛陀臨入涅槃的時候，他還是很自在。在人生的最後一刻，佛陀還留下一部經典，即《大般涅槃經》。相反的，假如你一味追求財富、家庭等，死亡就變得很恐怖。因為死亡代表著失去，財富會失去，家庭會失去，親愛的人會失去，所以非常害怕。財富、家庭等外在目標，在死亡面前反而變成一個束縛、一種負擔或一種痛苦。

這一點值得我們去體會與反省，譬如我們現在藉由高科技來進行網絡教學，只要過程中有一個條件出現狀況，就需要馬上去調整。就像剛剛這部電腦原本好好的，突然畫面出現狀況，你要如何去因應這些挑戰？用什麼心態去處理？你有可能用煩惱的心態，也有可能用不煩惱的心態。以上是今天要跟大家分享的第一個學習角度，傾向於解脫道。

（二）菩薩道的角度

接下來，我們換另一個角度，從大乘的菩薩道來看待學習的意義。大乘菩薩道在《瑜伽師地論》所說的「瑜伽師十七地」中，屬於第十五地——菩薩地。大家都知道玄奘大師西行求法

的主要目的是學習《瑜伽師地論》。

玄奘在印度那爛陀寺聽了三遍《瑜伽師地論》。學成歸國後，玄奘最先翻譯目標之一也是這部論，共一百卷。《瑜伽師地論》為轉凡成聖的過程提出了一個學習步驟。所謂「觀境起行，方證果故」，第一個步驟就是要認清你自己每天觀察的境界（觀境）是什麼？

《瑜伽師地論》從三個方面來說明所觀的境界：1.境體：五識身相應地第一（易知）、意地第二（難知）。2.境相：有尋有伺地第三（粗）、無尋唯伺地第四（中）、無尋無伺地第五（細）。3.境用：三摩呬多地第六（勝）、非三摩呬多地第七（劣）、有心地第八（顯）、無心地第九（隱）。

我們都覺得自己每天都有觀察眼前的人事物，但《瑜伽師地論》提醒我們不只要觀察這些表象的人事物，而是要去觀察自己的心識如何去認識這個世界。這個世界是由你的心識詮釋出來的。這個世界是每一個人自己在說他的生命故事。這些生命故事是怎麼說出來的呢？其實就是由我們的心識（五識或意地）所說。

《瑜伽師地論》把境的相分為粗、中、細三種，粗的是「有尋有伺地」，當我們想辦法把心定下來時，就會產生「有尋有伺」。「有尋有伺」指的是欲界及色界初禪的境界。在初禪的境界，心識會去注意欲望到底有什麼過失。瞭解欲望具有的過失後，我們的心識會改而追求另外一種離欲的快樂。這個時候，我們就不需要「尋伺」了，達到「無尋無伺地」，這是細的境相。

同樣的道理，假如你在觀察境界時，著重於反省自己內心的調整，就不會只要求外境來配合你。譬如剛剛有一位同學發現了線上直播畫面有問題時，馬上跟我們報告，負責人也趕

快解決。在這個時候，如果你沒有反觀自心，可能就會起煩惱，馬上怪罪主辦單位怎麼這麼爛，連這些簡單的問題都沒有顧慮到。這樣做的話，很可能造成另外一種不好的局面。相反的，你也可以把剛剛那一個狀況解釋成一種無心之過，因為天下的事情都充滿變數，有你顧及到的，也有你顧及不到的。這樣的內心詮釋，能夠讓你予以包容，並讓問題得以解決。問題在於你如何觀察自己有沒有這種包容心？這都屬於內心裡面的現象，是可以去反省的。

所以《瑜伽師地論》對於觀的境界，不是指外面的人事物，而是指心識作用。這也是為何《瑜伽師地論》後來形成一個瑜伽行派，也被稱為「唯識學派」的原因。

從這裡可以看得出來，佛教對於學習其實是很重視反省的心態。修禪定、禪坐其實都是在反省，拜懺也是在反省。觀察、反省之後，要行。行就是聞、思、修三種學習，這是我們今天的重點。

大家知道，我常說的身心健康就是「笑、刷、動、吃、睡」。而我所謂的終身學習則是「閱、記、研、發、行」，這部分我們稍後會討論。至於學習的結果，大概可以分為兩大方向，一個方向是聲聞解脫道，另外一個方向就是菩薩道。

接著，我們來看菩薩道的定義。《瑜伽師地論》提到：「如是菩薩既發心已，云何修行諸菩薩行？略說菩薩『若所學處』、『若如是學』、『若能修學』，如是一切總攝為一，名菩薩行。」由此可見，菩薩道其實是由三個問題開展出來。大家看到哪三個問題嗎？第一個問題是什麼？若所學處（*yatra ca śikṣante*）。第二個問題是什麼？若如是學（*yathā ca śikṣante*）。第三個問題是什麼？若能修學（*ye ca śikṣante*）。

從這裏大家可以學到梵文「學習」這個字的動詞是什麼？

可以猜得出來嗎？是 *śikṣante*。*śikṣante* 是一個複數動詞，表示「我們」一起來學。所以上完這堂課以後，大家學到「我們一起來學」這句話，在梵文叫作 *śikṣante*。這個字非常重要，因為它在佛典中反復出現，就如剛剛我們提到的「有學」、「無學」，它們與 *śikṣante* 一樣，都是來自這同一個梵文字根。

1. 何處學？

第一個問題是菩薩於何處學？〈菩薩地·自他利品〉的回答是「七學處」，所謂：「一、自利處，二、利他處，三、真實義處，四、威力處，五、成熟有情處，六、成熟自佛法處，七、無上正等菩提處。」學習的對象就是這七種，包括學習怎麼自利、利他？萬事、萬法的真實意義是什麼、什麼是事情的真相？菩薩如何產生威力？怎麼成熟有情，度化眾生？如何成熟自佛法處？怎麼證得無上正等菩提？這「七學處」開展出來，就是〈菩薩地〉裡面的五品內容（自他利品、真實義品、威力品、成熟品、菩提品），所以稱為「五品七處」。

2. 如何學？

第二個問題是如何學？〈菩薩地·力種姓品〉提到了幾個重點，包括：多修信解、求法、說法、法次法向、正教授教誡、攝方便三業。從一個菩薩種性，要如何成為有力的菩薩？發心要幫助別人，可以說很容易，因為人多多少少都會有同情心、同理心，看到別人痛苦，自己會產生一種感同身受。問題是發心容易，恆常心難，要有力更不容易。所以這一品就是要說明如何學習能夠讓自己變得有力（力種性）。首先要有信解，再

來學習怎麼去求法，以及說法給別人聽。然後，按照法來實踐，同時也提到教授與教誡。

3. 誰在學？

第三個問題是修學的主體是什麼？你們猜猜看內容是什麼？其實就是六度、四攝、供養、親近，以及四無量心。這是修學的主體。由此可見，佛教認為所謂的菩薩並不是名字上被稱為「菩薩」而已，而是你做出六度、四攝的行為才有資格被稱作「菩薩」。沒有任何一個固定的人事物應被稱為菩薩。不管你是什麼身分，只要能夠做出布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧的行為，你就是菩薩。所以大家看佛典中談到布施波羅蜜的時候，很多捨身、捨己救人者其實是畜生道的眾生，如猴王、鹿王等，牠們就是菩薩。你縱使是人，如果做不出這些行為，就只是一介凡夫。

我在前面說過，我們可以從兩個角度去討論學習的意義，一個是解脫道，一個是菩薩道。無論如何，兩者的關鍵詞都是學習、再學習、還是學習。這是為何我們要談終身學習。在我們面臨死亡的時候，你可以把它想得很可怕、很痛苦的過程，但是你也可以把它想成最後的學習機會，而且是最徹底的學習機會。後者或許能讓你以完全不一樣的心態面對死亡。為什麼呢？因為這是最後一次讓你學習布施——捨身。我們平常難得碰到捨身的機會，就好像我們平常難得當英雄救美人的主角一樣。無論如何，到了臨命終的時候，你不捨身也不行！與其苦苦掙扎，不如慷慨地將身體布施給他人。

所以你們對於自己擁有的身體，是不是已經做好了安排？例如你要不要做無意義的急救？簽署了「不施行無效心肺復甦

術」了嗎？你要不要做器官捐贈或大體捐贈？你的告別式要用什麼方式來進行？你擁有的東西都交代好了嗎？如果你做好了這些準備，臨命終的最後一個學習機會就會具備比較好的因緣，你甚至可以體驗到何謂「寂滅最樂」。

忍辱也是一樣，在佛典中最有名的例子是忍辱仙人。我寫了一篇〈忍辱菩薩與敗者之演化史〉，從阿富汗戰爭一直談到佛教的忍辱仙人。這篇文章刊登在 2021 年 11 月份的《人生》雜誌，大家有空可以去看。

忍辱仙人的故事，其實在佛教圈子裡傳播得非常廣。根據學者的研究統計，有四十六部佛教文獻用長短不一的形式來描述此仙人（隱士）的四肢與身體各部位被一位殘酷的國王砍斷後，卻可以做到不動心的故事。在這四十六部文獻中，大家可能比較熟悉的是《大方等大集經》、《大智度論》以及著名的《金剛經》。我們或許可以說忍辱仙人是忍辱波羅蜜的極致，一般人不容易做得到。不過《史記·淮陰侯傳》記載韓信曾經歷過胯下之辱，這就值得我們省思。

去年我看到稻垣米洋（2020）《敗者の生命史 38 億年》這本書。此書從三十八億年的生命演化史來談「敗者」，所以中譯者乾脆把它的書名翻譯成《敗者為王》。稻垣氏回顧了生物的完整歷史，發現活下來的往往是弱者，而開創新時代的往往是敗者。敗者們克服逆境，忍耐吃苦，不斷上演大逆轉的戲碼。書中舉了很多例子，譬如地球五億五千年前的「寒武紀大爆發」，此時物種爆炸性的增多，產生了強大和弱小的區別。當時的物種為什麼會爆炸性的增加？這是很多科學家在思考的問題。

大部分學者認為其中有一個關鍵因素，即：地球最初是個海洋世界，原本只有視覺與聽覺的物種在某個時候發展出視覺

器官（眼睛），造成整個世界的生命競爭加速非常多。由於看得見，所以就出現諸如大魚吃小魚等非常明顯的弱肉強食現象。擁有視覺能力的生物，牠的捕捉性就很強。沒有視覺能力的生物，則需要發展出各種防衛能力，沒有防衛能力的生物就只能逃跑。

這類弱小的生物爲了跑得快、跑得巧妙，就要發展出脊椎，也就是內骨骼。為什麼是內脊椎、內骨骼呢？假如是外骨骼的話，如甲殼類生物就比較笨重，比較難逃跑，需要用其他方式避難。

這些具有脊索硬筋的物種成為魚類的祖先，其實也是我們人類的祖先，因為我們都是脊椎動物。魚類中的強大物種，將較弱小的魚趕到了潮間帶，更弱小的魚被趕往河川或河川上游，再更弱小的就逃躲到小溪或水塘等，練就了敏捷的游泳力。此外，游得慢、動作遲緩的大型魚類則被趕往沒有水的淺灘，牠們的鰭逐漸演化成腳，成為兩棲類，乃至成為爬蟲類、恐龍、鳥類、哺乳類的祖先。由此可見，我們其實都是這些敗者的後代。

在恐龍稱霸的時代，人類的祖先只不過是像老鼠般的小哺乳類。我們的祖先為了躲避恐龍的耳目，所以只能在夜晚恐龍睡著時才出外覓食、活動，選擇了夜行生活。經常暴露於恐龍捕食威脅下的小哺乳類，聽覺、嗅覺和掌控這些感覺的大腦就開始變得發達，鍛煉出敏捷的運動能力。由於地上的敵人很多，他們就逃到樹上去。在樹與樹枝間攀爬，需要靈巧的雙手來抓樹枝，所以進化成為猴子。

後來由於氣候變遷，蓊鬱的森林乾枯了，變成草原。他們又不得不從樹上爬下來。在平坦的草原上，他們就要站起來，這樣才看得遠。站起來之後，就空出了雙手，這雙手就可以做

各種工具。從這個角度去看的話，所謂忍辱波羅蜜其實是一種很有意義的行為。

以上通過布施與忍辱來說明修學的主體並非指特定的個體，而是要看你的行為——能夠實踐六度、四攝等行為者，才能稱為菩薩。

二、科學的觀點

以上是從佛教的解脫道、菩薩道角度來談學習的意義。接著要從科學的觀點切入，特別是腦科學的觀點。

目前有幾本腦科學的書在討論學習與記憶的問題。其實學習與記憶是一組概念，所以經常會被放在一起來討論。Mark F. Bear 這位學者和一些專家於 2016 年合作書寫了《神經科學：探索大腦》（Neuroscience: Exploring the Brain）這本書。此書的第四個部分專門寫「變化的腦」（The Changing Brain），從人腦的高度可塑性去探討學習與記憶。

現在的腦科學對於人類的學習與記憶，已經可以探討到分子層次的機制（molecular mechanisms of learning and memory）。書中討論神經系統的形成時，提到原始多細胞生物面臨三大困境。第一個困境是如何有系統地去整合眾多細胞。為了解決這個問題，神經系統逐漸地發展出大腦，相當於我們之前所說的心識作用。心識作用當中有兩個很重要的任務，其中一個就是記憶。

面對重複刺激的時候，我要記住如何去對應這些刺激。例如我說下課，大家就會走出教室去休息。但是下課前，我給了大家一個信號：「大家十分鐘後要記得回來教室。」大家記住了這個信號，所以就會準時回到教室。這樣的一個記憶不止用

在課堂中，也會重複用在日常生活中的每一次時間管理，至少在短期內不會忘記。面對這樣一個重複刺激，基本上只需要一個到三個中間神經細胞，就可以形成一個短期的記憶機制。也就是說，我們短期內不再需要靠外界的刺激，就可以自己提醒自己來做這個行為。

心識作用的另外一個任務是做決策（decision making）。請問當一個敵人從左邊來，或從右邊來的時候，我要往哪邊躲？面對兩邊的選擇時，我如何去判斷要躲哪一邊比較好？對這樣一個選擇，只需要六個細胞就可以形成一個決策。

我今早也特別上網去查看陽明大學腦科學研究所的腦科學課程。該所的鄭菡若教授有介紹關於學習與記憶的基本概念。鄭教授上課時特別秀出她與肯德爾（Eric r. Kandel）教授的照片。肯德爾教授是 2000 年的諾貝爾獎得主，在學習記憶領域作出很大的貢獻。他在 *Learning and Memory* 這本書裡面提到，學習記憶其實是一種大腦終身要去適應環境、要不斷去學的。什麼叫學習？什麼叫記憶？學習就是你獲得了一個新的資訊，簡單來說就是獲得一個新的連接。請注意「連接」這個詞，它表示消除了一個錯誤的連接，或者建立了一個正確的連接。問題是這個新連接能夠保留多久？這就是記憶的功能。

參、終身學習與博雅教育

我們再談下個主題：終身學習與博雅教育。我最早談學習或知識管理是在 2008 年 6 月〈資料記憶與知識管理〉這篇文章。

一、資料記憶

記憶是心識很重要的功能。有一本書叫作《記憶七罪》，作者是 Daniel. L. Schacter，出版於 2002 年。此書要說的是記憶並不可靠。「七罪」本來是天主教的一個宗教用語，Schacter 教授用它來討論記憶的問題。他用各種案例編成七罪：1.健忘、2.失神、3.空白、4.認錯、5.暗示、6.偏頗、7.糾纏。這七罪可以總歸為兩種問題，一種是「忘記」，另一種是「記錯」。七罪之中，前三罪屬於忘記，後四罪屬於錯誤。

我們的記憶很容易錯認，或者受到別人的暗示所影響。例如一大堆人說「對，我也有看到！對，我也有聽到！」的時候，我們的記憶可能會受影響。另外，記憶會偏頗，該忘記的忘不了，就是糾纏。這七罪是提醒大家，假如學習的過程光靠記憶，其實要面對這七個問題，所以我們得想其它辦法把事情記下來。如何記？

我們有各種不同的載體。傳統的載體，大家最熟悉的是紙、印刷術。九〇年代開始，是有網路（internet）的時代，2004 年則有所謂第二代的網路。接著，有所謂「語意網」（semantic web），屬於第三代的網路。這些都是新的載體，改變了我們學習的方式。早期用書本或紙張的時候，我們只能夠用頭腦去讀。當電腦與網路流行的時候，我們可以用電腦來幫助學習。當第二代網路開始之後，大家可以通過網路來分享與互動。這個時候就不止用人腦，而是電腦乘以人腦的平方。

最早的載體是什麼？泥板或者甲骨，例如龜的甲或者牛的骨。後來用的是竹簡。這些都是人類以前用來記憶、傳播知識的載體。開始用紙以後，知識的普及性就大大提高了。假如用泥板、甲骨或者竹簡，是比較重的媒材，傳播過程也不容易保固，因為容易損壞。相對於此，紙張又輕又堅固，所以容易保

存。在印刷術發明以前，人們在紙張上抄寫。

佛教以往也提倡抄經，為什麼要提倡抄經？除了修行以外，其實抄經也可以幫助經典的傳播。因為印刷術發達，現在不存在為經典傳播的抄經需求，因此抄經變成了純粹的修行。問題是抄完的經要如何處理？必須想辦法去處理它。

事實上，世界最早的現存印刷品是佛教的敦煌出土的《金剛經》（現在收藏在英國國家圖書館）。這部經文的後面有一個題記，寫著唐朝咸通九年，所以我們知道這部《金剛經》是在西元 868 年印出。相對於中國佛教的《金剛經》，西方國家最早的印刷品則是《古德堡聖經》，於西元 1455 年印出。兩者相隔將近 600 年。由此可見，東方的印刷術其實是比較早的。

無論如何，早期載體沒有那麼方便，學習基本上還是靠人腦的記憶。早期佛教的三藏傳承，其實都是靠記憶背誦。當時就出現了很多記憶術。佛弟子當中記憶力很強的是誰？是阿難。另外，優波離也是，他把戒律背得很熟。佛教的第一次結集就是由他們兩位來主誦，讓僧團代表把佛陀的教法與戒律整理出來。為了避免後人背誦這些教法時會錯亂，所以發展出一種記憶術。即用一個「攝頌」來融攝十部經的重點，這樣就容易憶持很多經典。

舉例而言，《雜阿含經》有一個攝頌，所謂「無常及苦空，非我正思維。無知等四種，及於色喜樂。」藉由這四句偈，把七部經串起來，那樣就不會錯亂。第一與第二部經的重點是無常、苦、空和非我，第三至第五部經的重點是無知，第六與第七部經的重點是不喜樂於色。按照這個攝頌來記憶，七部經典的順序就不會混亂，也不會錯誤。這是古時的記憶術，我們現在也常用。例如我為了讓大家記住「身心健康五戒」，也就用了五個字：笑、刷、動、吃、睡。為了讓大家記住「終身學習

五戒」，也就用了五個字：閱、記、研、發、行。早期佛教有很多這種專門的記憶術，後來為了讓經典的傳播更加普及化，才開始用印刷術。

二、知識管理

接著，我們要如何去處理資料與資訊，包括運用它們來產生價值？其實要經過這個程序：資料（data）→〔處理、分析〕→資訊（information）→〔審核、分類〕→知識（knowledge）→〔行動、驗證〕→智慧（wisdom）。例如我把自己所看到的資料處理分析，然後藉由雲端軟體「漫遊研究」來整理，再讓它產生新的連結、新的知識。當我自己覺得這些新知識沒有錯的時候，就要付諸行動來驗證它。如果能夠驗證出轉凡成聖的價值，那就是智慧。

又如佛陀教導我們無常的道理，這是很重要的知識。然而，你雖然知道無常，卻用不上，因為還沒有用心來印證它，所以算不上智慧。此外，我提倡的終身學習五戒：「閱、記、研、發、行」，其實與佛教的聞、思、修三種智慧很類似。聞慧，包括閱讀與記錄。「閱」讀需要廣學多聞，「記」錄就要做好知識管理，不能光靠記憶。思慧，包括「研」究與「發」表。你們要擁有與具備良好的研究習慣與研究方法。研究完成之後，要去發表，以便與他人分享交流，看看自己的研究成果有沒有錯。假如沒有錯，就應該付諸實「行」，這就是佛教講的修慧。

在《瑜伽師地論》裡面，對於聞、思、修三慧有所分析。在聞所成慧的階段，你聽聞的時候會記取文字，但是對於它所指涉的真正意含還不太清楚，所以不一定會產生解脫的力量，

只是想要解脫、隨順解脫而已。在思所成慧的階段，就開始瞭解其意趣即真正的意涵，對於解脫有幫助。

在修所成慧的階段，《瑜伽師地論》提醒我們一個修行的重點，就是如何在定中產生影像。換言之，你要怎麼把聞思的內容，內化成你的內在世界？如果能做到這個程度，你所表達出來的佛法就非常有力。針對這一點，我在這學期有所體驗。因為明年的校慶儀式上將會有一場佛典戲劇要演出，所以我加入了「佛典戲劇編導演」這門課。在課堂的表演練習當中，我才知道自己的內心所能生起的影像是不足的。例如某一次練習中，我講出了某一句臺詞，結果，老師就說是假的。老師進一步解釋：「你要從內心裡面真的生起相關影像，否則你演的東西永遠是假的。」。

其實我發現我個人做早晚課誦多半是演假的，因為早晚課的內容都是佛菩薩的臺詞。這些臺詞其實就是在告訴你要如何演好佛菩薩的角色，要怎麼演慈悲、如何演智慧。但是我們都認為那是佛菩薩的境界，別人去做就好了。所以我才感受到如果沒有真正把早晚課的內容內化到心識世界，就無法真誠與真實地表達出來。而能夠被真實與真誠地表達出來的，才會感動自己進而再感動別人。

在你們寫論文的過程，若無法到達這種內化程度就很可惜。不過這個部分在學術上是沒辦法要求的，因為很難去評估。要不然，下回你們論文口考的時候，不知他人去看你們發表時，是否會說「假的！你只是寫寫而已。寫出來的內容只是湊一湊就完成了。」這就是很可惜的地方。我們很多的學習，真的要自己去內化，老師能夠檢驗的部分只有表面的程度而已。老師只能夠檢驗學生的「聞」，頂多到「思」，「修」就難以去檢驗。「修」要靠自己，但是這部分是很重要、很有價值的。

肆、結語

再稍微介紹我今天給大家上課使用的「重重無盡」筆記工具 Roam Research，漫遊研究。2021 年 2 月，我開始使用它。十年前，我使用 Evernote 的時候，覺得有很大幫助，不過 2021 年開始使用 Roam Research 之後，才真的感受到學習的快樂。原因是什麼呢？因為它可以表達出一種重重無盡的境界。這個世界其實是一個因陀羅網的世界、無盡緣起的世界，但是當我們嘗試去描述它的時候，只能夠藉由線性的文字來表達，讓讀者藉由樹狀文法關係規則來理解，在讀者內心形成思維網絡。

反觀，我們的學習過程也一樣。我在學習的時候，也需要把線性的文字變成一個樹狀結構，然後再變成網狀結構。這就很困難了，需要靠自己的想像力或內化的結果，不過現在有一些雙向連接筆記工具可以幫助我們如此學習。這種軟體在現有的市場上蠻多的，Roam Research 只是其中之一。

最後，介紹 2014 年出版（2018 年有簡體中譯本）的《風格感覺》（The Sense of Style）這本書。此書第四章「思維網·句法樹·詞語串 The web, the tree, and the string」提到：句法指明了詞類的次序與相互關係，此句法樹(tree of syntax)將概念網(web of ideas)轉為詞語串(string of words)。寫作者依照線性文字次序組織，來傳遞錯綜複雜的思想網絡的一串短語，這是讀者理解作者在遣詞造句時要達成何種目的的關鍵，因此，作者

也須時刻協調詞語順序的兩個方面：信息的編碼和心理事件的先後順序。

但是要如何將上述的歷程雙向串連在一起？這是一個很需要學習的方便或角度，所以我就用了 **Roam Research** 這樣一個所謂「重重無盡的筆記本」。

Roam Research 可以做雙向連接，而且是自動連接，所以我今天分享的內容可以輕易連接到不同的檔案，也不用靠 **Power Point** 這個軟體。**Roam Research** 的另一個特點是以「每日記事」作為起點，讓你每天真誠地點點滴滴編寫您的生命故事。因此，這是一個非常有意思的筆記本，藉此與大家分享。