

覺悟的教育，覺悟的人生

逢甲大學2024年「佛法、科學與生命教育」國際論壇

釋見護

般若法航．般若禪林 住持

2024年10月16日

一、了解人生：總攝佛法、科學、生命教育

- 生存 – 生活 – 人生 – 自在
 - 隨著知識文化發展，從生存 – 追求生活的品質
 - 進而探尋人生的意義
 - 希望得自在解脫
 - 發展出社會結構、政治制度、知識累積、科技開發、哲理反思等以改善生活
 - 以「了解人生、提昇生命」這個主軸，即可連結佛法、科學、生命教育這三個主題。

- 為提昇生活品質，而觀察世界常律，故有科學研究及科技發展
 - 改進物質生活品質
 - 近代西方文化及教育體系貢獻甚大
- 傳統的東方/中國教育
 - 重視人格培養，社會和諧，及精神層面之提昇。
- 東西方教育，各有優缺處。
- 生命教育
 - 從過去數百千年的知識教育以及人格教育，兼顧實際人生及形而上的探討
 - 什麼是生命的美好，生命的價值，生命的意義？

- 佛法

- 三千年前悉達多太子尋覓眾生離苦得樂之藥方
- 佛法的目的亦以提昇生活品質為出發點
- 太子發現必須通達物質、精神之源頭，覺悟生命真相
- 方能究竟離苦得樂
- 大徹大悟：找到徹底解決眾生問題的答案
- 同時一併解決了所有哲學上、形而上對生命意義的疑問

- 故佛法是覺悟的教育

- 可為科學發展、生命教育乃至現代教育指導方向。

二、東西方教育的優缺點

- 西方文化普及國際

- 西方科研、三次工業革命，改變了千年來人類生活方式
- 此知識之系統性的傳承及開創、並普及，是西方教育最大的優點
- 東方諸國(含中華文化圈)清一色採用「西方教育」模式。
- 強調人權、民主、自由

- 西方文化、教育的缺點
 - 過度強調知識的力量，及其所帶來的財富
 - 個人主義過盛
 - 以「弱肉強食」為「理所當然」的國際政策
 - 隨工業革命而興起的西方發達國家（葡意英美德法日蘇）
 - 於全世界殖民土地、掠奪資源
 - 滅絕原住人民及文化

- 忽略了人格教育，道德培養，
- 未充份警示「知識是雙面刃」
 - 善則改善物質生活，提昇生活品質
 - 惡則唯利是圖，以實力霸凌弱者
 - 強者制定(及破壞)國際規矩
 - 發展足以毀滅人類的戰爭利器

- 傳統中華教育

- 這百年來被忽略，然而可給予西方教育反思

- 「至聖先師」的孔子

- 教育重心是什麼呢？

- 子曰：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾，而親仁。行有餘力，則以學文。」

- 是**先學做人，再學知識**

- 「己所不欲，勿施於人」、「天下大同」的**和平相處國際觀**，已成為中華文化的一部分。

- 中華文化的教育特色，正是現代國際間最缺乏、最應推廣者

- 傳統東方教育的缺點？
 - 尊古傳統而失於創新
 - 拘泥標準答案，失於多元思惟
 - 天下大同是否太理想化？
 - 道德與賺錢可以兼顧嗎？
 - 現實生存的壓力，面臨人性貪瞋之互害
 - 千百年來難以解決

- 東、西方教育相比較
 - 優點:可以彼此借鏡
 - 缺點:可以彼此互補
 - 值得東西方各國重視

三、佛教：覺悟的教育

- 佛教，為修持佛法而立，即是「覺悟的教育」。
- 覺悟何事？人生大事，即生命之本質。
- 欲達道到終極的「生活品質」
 - 唯有覺悟生命之實相
 - 才能究竟離苦得樂，
 - 也就是涅槃解脫的自在
 - 及了達十方三世法界一切的智慧。

- 佛法的教育，也有缺點？
 - 不明佛法者，以為是迷信
 - 學習佛法者，認為理論過於艱深
 - 修行成就不易
 - 「普度眾生」「大慈大悲」被質疑為過度理想化
- 佛法是迷信？
 - 東方文化包袱
 - 西方多以讀書入門，知四聖諦八正道，較無此文化誤解
 - 「禪」風行世界

- 理論艱深？
 - 有頓悟有漸修
 - 頓悟適合領悟力強者
 - 漸修由淺入深，三根普被。

- 修行成就不易？
 - 佛法須藉實踐方能真實受益
 - 做一分得一分，功不唐捐
 - 聞慧、思慧、修慧

- 過度理想化？

- 佛法能依個人體會與修行，提昇生活中的每一個層面
- 因果之理，是世間不變之法則，也是科學的基礎
 - 本末分析，解決問題
 - 從四諦、見思惑、十二因緣學習 Problem solving skills
- 緣起之理
 - 能全方位觀一切物質現象，人際關係，及人與環境的互動

- 空性之理
 - 於現世即能得大益
 - 心得清淨
 - 於後世能根除一切苦，至於極樂
- 內有解脫道：無論外在環境，都可達到個人的解脫
- 外有菩薩道：積極隨緣，以解脫慧利益一切眾生
- 學一分用一分，學十分用十分，分分自利利他
 - 佛法是實用主義與理想主義之融合

- 佛法的修行
 - 可運用西方教育邏輯明辨的訓練、勇於創新的精神
 - 可運用東方教育推己及人、禮義仁信的文化
 - 接地氣的落實佛法悲智雙運的理想。
- 佛法能給予科學科技研發，及東西方教育(含生命教育)提供具體研究指標
- 以下但略指出幾個方向，詳說則無盡。

四、佛法對西方文化、教育之啟發

- 佛法如何彌補西方教育之不足，及輔助科學研發
- 以禪修觀行，培養寂靜明照之心，奠定基礎
 - 專注力之訓練，對任可領域之學習、決策皆有幫助
 - 可以脫離宗教為單純之專注、覺照力訓練
 - 也可以結合佛法，獲益更深

- 例1:上課前三分鐘閉目靜坐, 或觀呼吸, 增長教學品質
- 例2:靜坐+四箴行, 尊師重道之人生觀培養

- 向老師鞠躬

- 例3:在學校、公司開辦 Mindfulness 課程
- 例4:可以做對比研究, 成果如何

- 以因果觀，思考運用科學成果對社會環境之影響
 - 知識、科技是犀利工具，善用大利，邪用大害
 - 奧本海默：欲終止二次大戰的工具，成為永遠毀滅人類的陰影
 - 例：平板電腦改變世界，而發明人賈伯斯 Steve Jobs 禁止子女使用。
 - 比爾蓋茲 Bill Gates 孩子14歲才給手機。並嚴格規範使用電腦時間。
 - 例：Oklahoma 前軍人以自製炸彈炸毀市政府大樓，死168人，含幼兒園內 19 名兒童，為美國國民最大恐襲案件

- 高知識份子經濟、金融犯罪
 - 例：新冠期間，全世界受苦，而頂尖 1% 富人財富翻倍
 - 例：華爾街金融危機，世界各國被迫分擔償還
- 例：研究所時，教授學者一心考慮發表研究成果，而不思考新科技之社會倫理
 - AI 倫理

- 以空觀, 培養「跳出框架思考」(out of the box thinking)
 - 西方教育較常見
 - 東方學校應培養
 - 佛陀就是突出的例證, 連「我」都能挑戰
 - 無我、空性, 即是成果
 - 惟覺老和尚: 心思靈活, 見招拆招, 「佛法是活的」
 - 培養出不畏艱難, 解決問題的能力
 - 例: Ma 108 魔鬼微積分課程
 - 情緒感受之困, 若知無我(受念處觀), 則能跳脫

- 以緣起觀，突破「越深越狹」之專精學術研究，試與多領域連結
 - 例：自己博士論文
 - 神經網路電腦/AI：結合物理學、神經生物學、數學、統計學、電腦理論及模擬之產物
 - 例：親人相處，當觀對方緣起，生尊重同理心，調整溝通習性，互相成長
 - 例：兩國戰爭，當觀過去數十年緣起

- 以唯識觀，修正在自然科學中研究討論心理現象的盲點
 - 西方心理治療：能處理輕重度精神病患
 - Cognitive behavioral psychology: 以 mindfulness 為主要工具之一，可有效治療憂鬱症、自殺傾向等
 - 然而，對一般心理之了解，仍處理黑暗中探索驗證階段
 - 又，心理學專家往往缺少深入的禪修體驗

- 唯識學有完整的

- 心理功能分析：八識，心王心所，煩惱論
- 精神心靈之提升：止觀法門，九住心，禪定階次，轉識成智
- 心生萬法之機制說明：根塵識，能緣所緣，業報流轉，正報依報之形成

-

五、佛法對東方文化、人格教育的啟發

- 以禪修觀行，培養寂靜明照之心，奠定基礎
 - 專注力之訓練，對任可領域之學習、決策皆有幫助
 - 寂靜的心，更容易反照自己的思想行為，明辨善惡是非

- 以緣起觀，說明眾生共業、苦樂與共的事實，為同理心之本
 - 觀自己緣起，知恩、感恩、報恩
 - 觀他人緣起，不以一時行為片面認定他人，培養怨親平等觀
 - 乃至六道眾生亦然
 - 成就同理心、大慈悲心

- 以《百喻經》為範本，運用種種有趣的譬喻故事說明建全的道德人格的重要
 - 三重樓喻
 - 佛經善用種種巧妙譬喻
 - 盲人摸象

- 以大慈悲觀，啟發人人心中的慈憫心
 - 從親人起，至中間人，乃至怨家亦起慈悲心
 - 從人道至六道眾生
 - 從一世界至無量世界
 - 以眾生平等，佛性本具故

- 以五戒說明正念正業的重要(如:墮胎的因果影響)
 - 業力有多個層面, 殺人的報應與偷竊不同
 - 殺生:短命、多病;護生:健康、長壽
 - 偷盜:失財、被盜;布施:富裕、多福
 - 邪淫:不貞、家庭破碎;反之, 忠貞、家庭圓滿
 - 妄語:無信用、被毀謗;言而有信:信用尊重
 - 飲酒、吸毒:愚癡、招罪;反之, 智慧、心念清明

- 以四諦、十二因緣、因果觀，培養理性思考、解決人生問題的能力
 - 四諦二重因果，學習觀察事情起因、如何改變結果
 - 十二因緣：除細說因果外，更觀察心念與命運之關聯
- 以空觀、唯識觀，建立「空中妙有」的宇宙法界觀

- 以空觀、佛性，禪修的實踐，了解生命的實相
 - 「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」
 - 「諸微塵，如來說非微塵，是名微塵。如來說世界，非世界，是名世界」
 - 「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」
-

六、佛法對生命教育的啟發

結論：故知佛法，是為無上之「生命教育」，可為科學、教育、人生提供無窮盡的營養來源！

六、佛法對生命教育的啟發

- 以數息觀、無常觀、經行等，培養基礎的寂靜明照之心
 - 數息、觀息：初步培養專注力
 - 全身覺照、經行：於靜於動中，觀察自身

- 以四念處，漸次觀察身、受、心念，逐步了解自己，是為生命教育之根本
 - 由身入心，亦有漸次：受、心、法
 - 以受念處，學會由初階至最高層次的情緒管理
 - 觀受無常、觀受非我、如海中波浪、勿火上加油
 - 心念處：觀種種善惡念，明察自心
 - 法念處：了達諸法空性，萬法唯心造，從無住心得超然自在解脫

- 業由心生，了達命運真相
 - 萬法由業起，業由心起
 - 故明了自心，是明白生命之根本。
 - 依此原則，可避免盲目追尋各種龍蛇混雜之新興宗教學說
 - 或迷於求神問靈解夢卜卦，誤入歧途。

- 以四諦、十二因緣，了解命運、改運之關鍵
- 以緣起觀、唯識觀，學習人與物質世界之關連，及分析內在善惡諸念。
 - 人與世界，法界緣起，非一非異
 - 知萬物與我，不可分割，從狹隘的人生觀至廣大格局的宏觀人生

- 以五蘊皆空觀，通達生命實相
 - 色不異空，空不異色，色即是空，空即是色
 - 受想行識，亦復如是
- 以緣起觀、慈悲觀，學習同理心，落實菩薩行
-

結論：故知佛法，是為無上之「生命教育」，可為科學、教育、人生提供無窮盡的營養來源！