

法鼓講座-心得報告

學一 U107105 釋本弘

聖嚴法師:「心靈環保其實很簡單,就是心理衛生、心理健康、如何使我們自己清淨、安定,進而影響協助他人生活愉快,這就是心靈環保的目的」。

心靈環保運動已經推廣將近三十年,從法鼓山到政府再到民間走上國際,持續不斷貫徹佛教的理念,改變心靈提升自我利益他人,這就是菩薩道的精神,行慈、悲、喜、捨「四無量心」;布施、愛語、利行、同事「四攝法」。不再只是解決人們的燃眉之急而是一勞永逸的從心理建設做起,每個人內心都嚮往著溫馨、和樂、寧靜一種和諧的紛圍,所以從自己身心健康開始照顧起,再來間接影響家庭成員跟著行為端正(身)、口說悅耳語言(口)、心靈提升(意),生活周遭環境整潔、乾淨這就是一種落實的現代人心靈環保。

聖嚴法師2006年倡導「心六倫」,從「心」出發。目的是在呼籲社會大眾,建立正確地人生價值觀及倫理觀,這是一種新的倫理觀念與道德觀配合,「家庭、生活、校園、自然、職場、族群倫理」等六種,這是與傳統「五倫」稍微不同的,因為「心六倫」是要有核心那就是「心靈環保」。大家過健康快樂平安地生活人心就有可能會淨化,那樣社會也才能淨化。』觀念的導正,凡事作正面認知;宜做逆向思考;應知進退有度;不論成敗,宜放下所有自私自利念頭,把大眾擺在第一優先。還要配合方法練習,這是在我們碰到困難時還能保持正念的方法,這方法就是「禪修」,由放鬆身心,體驗心境,由身心的對立到身心統一,再進一步放下身心,智慧才能顯發出來,這樣也能真正做到利人利己不被煩惱所擾,這就是我們需要的,慈悲與智慧。

「心六倫」宣講團自2007年立以來,培養出眾多的種子教師,宣講團進入了政府機關到監獄再到各企業及學校等,是要這麼好理念與大家分享及淨化人心,這是一種將佛法融入生活當中是最為體切成效也是最好方式,因為「佛法這麼好知道的人太少」這聖嚴法師說過的話。如也能讓非佛教團體體會到這麼好的「法」就非得這麼費心不可。所以在聽講座時都能感受演講者的一種「自受益」,也更想讓更多人受益的熱誠、自信與成就。