

法鼓講座心得報告

題目：心經與自我探索

班級：佛教學系 學三班

學號：U0300006

姓名：釋心澄

這次的法鼓講座主題是心經與自我探索，是心靈成長的講座，又跟佛法相關的題目，感覺滿吸引人的，主講人是一位社工師既是位心理師，聽說是很有經驗。主題從對焦到錯覺，在談到感覺，再從感覺到知覺在到意識，之後談到自我的探索，在說到心經的大意(書名：《圖解心經》)，五蘊、我、空與無的概念，也說了金剛經的紀頌，和一些禪師的故事，尤其是佛印禪師與蘇東坡的故事，「一屁打過江」。

講師說他最佩服的是，禪師有尊貴的名望，但是能寫「放屁」二字，真是不太簡單。往往我們從眼裡看到的現狀，就認為是事實，但是真實的樣貌，有時是不同的，我們眼睛看到的，耳朵聽到的，未必是這樣的，透過演講人給我們看的圖片和影片，有時有障眼我們的時候，也有所謂的錯覺，認知不同結果也不一樣。意識主要有功能：監視與控制。我們的知覺有三性。分別是選擇性、組織性、恆常性。因為有這個知覺的三性。我們在學習中，可以累積經驗，往往這些經驗，讓我們做出判斷。影響感官與知覺的心理因素有：價值、態度、過去的知識或經驗。自我探索，有三我齊觀：主觀我、理想我、投射我。講師建議有用周哈里窗(Johari Window)做展示，周哈里窗是關於自我認知、行為舉止和他人對自己的認知之間在有意識或無意識的前提下形成的差異，由此分割為四個範疇，一是面對公眾的自我塑造範疇，二是被公眾獲知但自我無意識範疇，三是自我有意識在公眾面前保留的範疇，四是公眾及自我兩者無意識範疇，也稱為潛意識。它的內容包含：公開我、隱私我、盲目我、潛在我。作為認識自我的測驗。

講師也建議我們看兩則故事：小王子和為自己出征。兩則故事，滿讓人省思的，我們了解我自己嗎？我認識我自己嗎？別人眼中的你是如何？這些問題讓人值得想一想了。再者，談到，小王子，為何會成功的因素，有下列四項：(1) 開放的心胸 (2) 純真的自性 (3) 誠懇的互動 (4) 深刻的反思。那我們是否有以上的特質呢？

在演說者說詞中，有一句話，審判自己比審判別人困難，說得沒錯，這就是人性，往往自己無法苛責自己，但是拿著尺，每每在挑別別人的毛病，捨不得罵自己，確時常說別人，所以往往犯下許多的過失，拿別人的過失來逞罰自己。而講師說到。檢視自我分析的方便法門有四種：(1) 我的書寫 (2) 日記 (3) 心

理測驗 (4) 諮商輔導。以上這些是自我分析的方法，也是幫助自我探索的方式。最後講者提出，聖嚴師父的四句名言：面對它、接受它、處理它、放下它。如能遇事做到這四項，那人生許多不如意的是可以迎刃而解，這四句是非常受用的，感謝學校的用心和法鼓山全體的栽培。