

法鼓講座心得分享:「自我的慈悲與道德的傷害」

班別: 學二

學號: U106114

姓名:陳惠秋

本學期第一場法鼓講座邀請來自美國納諾巴大學—Elaine Jessie Yuen 教授主講，題目是「自我的慈悲與道德的傷害」。Yuen 教授雖然不懂中文，但笑容可掬令人感到非常溫暖；與她發表的講題非常貼切相應。當天到場聆聽的法師和同學們也都非常踴躍參與。

教授的 PPT 內容以條例式重點列出，與他人合作的動機，探索如何通過與人的互動來激發這種情緒。她拋出第一個問題詢問：你對菩提心有什麼體驗？幾位同學回應的答案都很簡短，當下系主任點醒同學們可以試著再詳盡點描述，對菩提心的體驗能具體表達。對他人的痛苦和痛苦的意識和感受，當一個人知道什麼是對的，但卻不能做的時候，就會產生道德衝突而陷入困境。而道德上的痛苦和傷害，相關的群體成員之間的衝突，比如醫療團隊資源的有限或不足，也會引起痛苦和罪惡感。

重新調整道德規範如何將佛教的感性注入日常生活？與等級和影響力的終生關係，根植於所有的社會關係中；可能會帶來根深蒂固的怨恨情緒，注意對怨恨的認知、情感和身體的反應。當我們遭遇苦難應對痛苦的因素、同理心的運用——情緒的協調、透視-認知調諧、記憶-個人經驗、道德敏感性-道德協調相關和反覆運算等，教授所指出的這些方法都是她在學校裡教學的寶貴經驗。

Yuen 教授最後帶領同學們相互以手接觸，去感應對方回饋的善意、慈悲及溫暖。當下大家依著教授的口令，彼此兩手掌心觸碰傳達正念的感受，頓時每個人都熱烈回應自己的感受或體會。祈願眾生平安。願眾生幸福。願所有的生命覺醒到他們真實本性的光。願眾生皆能身心自由自在。感恩學校沒有排課的周三下午，能聆聽一場精采的心靈講座。