《覺情書》

0103

與自己對話

—調伏與轉化

目錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.026 ~ P.036	無	1. 情緒沒有了，便能產生智慧和慈悲，能不能說有了智慧和慈悲，就懂得如何和安撫情緒？	1.1 要安撫自己的情緒很不容易 1.2 要盡快脫離使自己產生情緒的環境
		2. 一般人並不懂得管理、控制情緒的方法，請法師告訴我們，如何才能做好情勢管理？	2.1 要消融情緒，而不要控制情緒 2.2 消融情緒要能疏導，然後化解
		3. 許多人因事情不能如願，壓力得不到紓解，情緒一升上來便走向不理智的絕路，遇到這樣的人該如何勸解？	3.1 轉念才有轉機 3.2 尋求支援解決困境 3.3 維持正面的價值觀
		4. 只要時常以好的念頭取代壞的念頭，就可以把情緒管理得更加圓滿嗎？	4.1 好念頭也可能產生情緒，變得不快樂 4.2 好念頭遇到阻礙也該轉念
		5. 在生活和工作上，經常為了競爭和比較而感到不公平，當自我無法撫平情緒時，要如何調整自己？	5.1 不公平是當下的感覺，想找到原因並不容易。 5.2 不公平多是從主觀的立場來看
		6. 情緒會造成集體激動的行為，當大眾情勢不斷醞釀到爆發的時候，沸騰的情勢往往使人失去理智。針對這種現象，法師有什麼建議？	6.1 群眾的情緒往往沒有停下來深思熟慮的機會 6.2 站在安定情緒的立場，最好不參加群眾運動 6.3 如果還是需要參加群眾運動，也要掌控自己的情緒
		7. 對一般人來說，要怎麼做，才能讓情緒對生命產生正面的利益？	7.1 反省才會心生懺悔 7.2 反省能力來自觀照的能力

0103 與自己對話－調伏與轉化

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.026 ~ P.027	無	1. 情緒沒有了，便能產生智慧和慈悲，能不能說有了智慧和慈悲，就懂得如何和安撫情緒？	1.1 要安撫自己的情緒很不容易 1.2 要盡快脫離使自己產生情緒的環境

1. 情緒沒有了，便能產生智慧和慈悲，能不能說有了智慧和慈悲，就懂得如何和安撫情緒？

1.1 要安撫自己的情緒很不容易

1.1.1 如果情緒已經升起，要再設法安撫下來是相當困難的。

1.2 要盡快脫離使自己產生情緒的環境

1.2.1 讓心安靜下來，保持頭腦冷靜，慢慢地情緒就會穩定下來。

1.2.2 衝突發生的時候如果自己有智慧，不妨先道歉

1.2.2.1 例如可以說：「對不起，我相信你有理，不過我也有點不高興，現在我們都在生氣，有理也說不清，能不能等一會兒彼此冷靜下來之後，大家再好好談。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.027 ~ P.028	無	2. 一般人並不懂得管理、控制情緒的方法，請法師告訴我們，如何才能做好情緒管理？	2.1 要消融情緒，而不要控制情緒 2.2 消融情緒要能疏導，然後化解

2. 一般人並不懂得管理、控制情緒的方法，請法師告訴我們，如何才能做好情緒管理？

2.1 要消融情緒，而不要控制情緒

2.1.1 控制情緒是有情緒卻不讓它發出來，憋久了就會爆發出現身心問題

2.1.1.1 爆發時容易發生傷害自己也傷害他人的事

2.2 消融情緒要能疏導，然後化解

2.2.1 疏導是讓情緒有柔和的出口，用方法分散、轉移注意力

2.2.1.1 要趕快脫離讓自己產生情緒的情境

2.2.1.2 藉由念佛、數息或打坐、拜佛等來分散注意力

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.029 ~ P.030	無	3. 許多人因事情不能如願，壓力得不到紓解，情緒一升上來便走向不理智的絕路，遇到這樣的人該如何勸解？	3.1 轉念才有轉機 3.2 尋求支援解決困境 3.3 維持正面的價值觀

3. 許多人因事情不能如願，壓力得不到紓解，情緒一升上來便走向不理智的絕路，遇到這樣的人該如何勸解？

3.1 轉念才有轉機

3.1.1 情緒上升時要趕緊轉念，放下執著心念就能轉變

3.1.1.1 當事與願違時，不要做出激烈的手段傷害自己或他人

3.1.1.2 轉過念頭才能自利利人、自救救人，也就能海闊天空。

3.2 尋求支援解決困境

3.2.1 情緒來的時候，最好有熟悉、信任的人幫忙

3.2.1.1 朋友及親人都是很好的支持系統

3.3 維持正面的價值觀

3.3.1 平常對任何事都要往好處去解讀，增進解決困境能力

3.3.1.1 這樣遇到事情時才能夠轉念頭，「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.031 ~ P.032	無	4. 只要時常以好的念頭取代壞的念頭，就可以把情緒管理得更加圓滿嗎？	4.1 好念頭也可能產生情緒，變得不快樂 4.2 好念頭遇到阻礙也該轉念

4. 只要時常以好的念頭取代壞的念頭，就可以把情緒管理得更加圓滿嗎？

4.1 好念頭也可能產生情緒，變得不快樂

4.1.1 情緒不一定是壞念頭，有時只是希望達成某個目標

4.1.2 好念頭遇到狀況而自己無法接受，也可能轉變為壞情緒

4.2 好念頭遇到阻礙也該轉念

4.2.1 好念頭變成壞情緒時，影響原本的動機而無法持續

4.2.1.1 造成不悅的情緒多半覺得自己是對的，沒有轉念

4.2.2 不能掌控外在因緣變化時，可往另一方向努力

4.1.2.1 此時要正面解讀，自己是做對的事，但因緣不具足。

4.1.2.2 轉念繼續往另一方向努力，情緒就能安定下來

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.033 ~ P.034	無	5. 在生活和工作上，經常為了競爭和比較而感到不公平，當自我無法撫平情緒時，要如何調整自己？	5.1 不公平是當下的感覺，想找到原因並不容易。 5.2 不公平多是從主觀的立場來看

5. 在生活和工作上，經常為了競爭和比較而感到不公平，當自我無法撫平情緒時，要如何調整自己？

5.1 不公平是當下的感覺，想找到原因並不容易。

5.1.1 現實上，不平的事情太多了

5.1.1.1 例如有人食量大，有人食量小，食量大的工作量不一定大，工作品質不一定好

5.1.1.2 例如同一個團體裡，工作時數多的人工作品質不見得好，表現好的人不一定受到重視

5.1.1.3 例如父母對一定比較照顧，比較疼惜身體較弱的小孩。

5.2 不公平多是從主觀的立場來看

5.2.1 用不同角度思考，不公平自有原因

5.2.1.1 例如一樣的出錢，相對於有病的人多吃藥，多看病，沒有病的人享受健保的福利少了。

5.2.1.2 因此，公平與不公平之間很難說得清楚，我們若能看到各別個體的本身，並從他們的立場來看，就是公平的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.034 ~ P.035	無	6. 情緒會造成集體激動的行為，當大眾情勢不斷醞釀到爆發的時候，沸騰的情勢往往使人失去理智。針對這種現象，法師有什麼建議？	6.1 群眾的情緒往往沒有停下來深思熟慮的機會 6.2 站在安定情緒的立場，最好不參加群眾運動 6.3 如果還是需要參加群眾運動，也要掌控自己的情緒

6. 情緒會造成集體激動的行為，當大眾情勢不斷醞釀到爆發的時候，沸騰的情勢往往使人失去理智。針對這種現象，法師有什麼建議？

6.1 群眾的情緒往往沒有停下來深思熟慮的機會

6.1.1 群眾運動中，大家的情緒都是一窩蜂的

6.1.2 不僅沒有個人思考的空間，也沒辦法冷靜下來理性分析。

6.2 站在安定情緒的立場，最好不參加群眾運動

6.3 如果還是需要參加群眾運動，也要掌控自己的情緒

6.3.1 例如，可以不斷的提醒自己：

「我的情緒不要被群眾運動所籠罩、所困擾；我只是參與這個活動，讓大家覺得這件事情是正確的，至於自己還是要保持清醒，不會被群眾的情緒所干擾。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.035 ~ P.036	無	7. 對一般人來說，要怎麼做，才能讓情緒對生命產生正面的利益？	7.1 反省才會心生懺悔 7.2 反省能力來自觀照的能力

7. 對一般人來說，要怎麼做，才能讓情緒對生命產生正面的利益？

7.1 反省才會心生懺悔

7.1.1 反省才能看到自己有情緒，感到慚愧，馬上懺悔。

7.2 反省能力來自觀照的能力

7.2.1 觀照的能力要以靜坐或禪修的工夫為基礎

7.2.2 只是觀照到自己有情緒還是不夠的

7.2.2.1 例如在脾氣爆發時可以馬上說：「對不起！很慚愧。」已經是有觀照和反省的能力了

7.2.2.2 向他人道歉後，但還再生氣，表示自己沒有觀照。

7.2.3 如果老是發脾氣，在道歉後卻不知反省改過，這個人還是沒有觀照能力。

討論題目

1. 如何安撫已升起的情緒？
2. 衝突發生時，第三者該扮演什麼角色？以及該如何處理？
3. 何謂消融情緒？與控制情緒有何不同？
4. 如何勸解因壓力走向不理智的絕路的人？
5. 好念頭遇到阻礙和不順心的事時，應該怎麼辦？
6. 生活和工作中感到不公平的時候，如何調整自己？
7. 參與群眾運動時，該如何掌控自己的情緒？
8. 為何說站在安定情緒的立場來講，最好不要參加群眾運動？
9. 如何增進反省能力？