《覺情書》

0101

與自己對話

—情緒的本質

目錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.009 ~ P.015	無	1. 佛經裡稱眾生為「有情」，人的情緒很容易受到外界事物的影響，真的是因為人有情緒，所以才被稱為「有情」嗎？	1.1 眾生都有情緒 1.2 情緒的牽掛不容易放下 1.3 過度的情緒波動成為病症
		2. 情緒的本質是什麼？是什麼原因使得情緒常有起伏？	2.1 所有情緒都以自我為中心 2.2 無「我」就不會有情緒 2.3 人的自我意識比其他動物強烈
		3. 請問「情」一定是苦的嗎？	3.1 無論那一種「情」都是苦多樂少 3.2 「情」是人間的寫照 3.3 從「有情」而成「菩薩」，就是佛說的「覺有情」
		4. 有醫學研究認為情緒是一種身體的能量，當我們有很多情緒的時候，是不是就會減少我們的能量？	4.1 體能與心力都是能量 4.2 情緒與體能有相互連帶關係
		5. 既然情緒和體能相互影響，我們要如何善用？	5.1 安定情緒可以維護體能 5.2 學習控制及管理情緒

0101 與自己對話－情緒的本質

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.009 ~ P.010	無	1. 佛經裡稱眾生為「有情」，人的情緒很容易受到外界事物的影響，真的是因為人有情緒，所以才被稱為「有情」嗎？	1.1 眾生都有情緒 1.2 情緒的牽掛不容易放下 1.3 過度的情緒波動成為病症

1. 佛經裡稱眾生為「有情」，人的情緒很容易受到外界事物的影響，真的是因為人有情緒，所以才被稱為「有情」嗎？

1.1 眾生都有情緒

1.1.1 人因為有思想、會記憶也會想像，因此情緒的狀態比較豐富

1.2 情緒的牽掛不容易放下

1.2.1 牽掛愛情中的挫折，放不下就是一種苦

1.2.2 單方面完美的想像與極力的追求對方，就是情緒上的牽掛

1.3 過度的情緒波動成為病症

1.3.1 感情、事業、家庭、健康及生活上造成的心理問題，也會成為病症，例如失眠、憂鬱症、躁鬱症等

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.010 ~ P.011	無	2. 情緒的本質是什麼？是什麼原因使得情緒常有起伏？	2.1 所有情緒都以自我為中心 2.2 無「我」就不會有情緒 2.3 人的自我意識比其他動物強烈

2. 情緒的本質是什麼？是什麼原因使得情緒常有起伏？

2.1 所有情緒都以自我為中心

2.1.1 自我追求、安全及喜好，是以自我中心產生的執著心

2.1.1.1 沒有安全感、自卑或因自卑而生的自傲等情緒，都是圍繞自我中心

2.2 無「我」就不會有情緒

2.2.1 佛法說：我貪、我嗔、我癡、我慢、我疑等的「我」，就是自我中心

2.2.2 放下自我中心，沒有了「我」也就不會有情緒

2.3 人的自我意識比其他動物強烈

2.3.1 其他的眾生只會在事情發生當下，以本能保護自己求生存

2.3.2 人會保護自己、家族、名譽，甚至維護死後的名譽

2.3.2.1 這些自我中心的要求會與環境、人起衝突及爭執，甚至自我矛盾，因此就會產生情緒

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.011 ~ P.012	無	3. 請問「情」一定是苦的嗎？	3.1 無論那一種「情」都是苦多樂少 3.2「情」是人間的寫照 3.3 從「有情」而成「菩薩」，就是佛說的「覺有情」

3. 請問「情」一定是苦的嗎？

3.1 無論那一種「情」都是苦多樂少

3.1.1「情」是圍繞著自我中心發展出來的

3.1.2 苦和樂是連在一起

3.1.2.1 開始結束都是苦，樂只是偶爾出現

3.1.2.2 為了追求短暫的樂，便一直苦下去

3.1.2.3 苦中作樂、以苦為樂、先苦後樂、先樂後苦都是苦樂相連的關係

3.2「情」是人間的寫照

3.2.1 人生真正快樂的事情不多，而痛苦隨時會發生

3.2.1.1 如『梁山伯與祝英台』、『羅密歐與茱麗葉』等以苦為果的故事，即是人間的寫照

3.2.1.1.1 這些都都是為了追求終究的樂而成為悲劇，

3.2.2 父母子女之情、男女的愛情、親密的友情，都是苦多樂少

3.3 從「有情」而成「菩薩」，就是佛說的「覺有情」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.013 ~ P.014	無	4. 有醫學研究認為情緒是一種身體的能量，當我們有很多情緒的時候，是不是就會減少我們的能量？	4.1 體能與心力都是能量 4.2 情緒與體能有相互連帶關係

4. 有醫學研究認為情緒是一種身體的能量，當我們有很多情緒的時候，是不是就會減少我們的能量？

4.1 體能與心力都是能量

4.1.1 體能與心力彼此互動

4.1.1.1 體能不好，心力不易提起，反之身體健康，心力也較強。

4.1.1.2 活人才有體能可以影響心力，心力亦會影響人

4.2 情緒與體能有相互連帶關係

4.2.1 如果沒有體能，情緒也不會出現

4.2.1.1 人的體能與心的能量微弱時，甚至無力發脾氣，例如病人和老人。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.014 ~ P.015	無	5. 既然情緒和體能相互影響，我們要如何善用？	5.1 安定情緒可以維護體能 5.2 學習控制及管理情緒

5. 既然情緒和體能相互影響，我們要如何善用？

5.1 安定情緒可以維護體能

5.1.1 壞脾氣易消耗身體的能量，損害生命

5.1.2 生病的人要休養，不發脾氣或鬧情緒

5.1.2.1 可多念佛號平穩情緒，保持樂觀態度，不擔憂或執著自己的身體。

5.1.2.2 面對、接受生病事實並就醫治療，不延誤病情

5.1.2.3 即使知道不能久活，也應珍惜剩有的能量，休養及安定情緒。

5.2 學習控制及管理情緒

5.2.1 累積情緒能量，需要做好控制及管理

5.2.1.1 如果一下子用完身體的能量，體能及心力也隨之耗盡

討論題目

1. 請說明「有情」與「覺有情」的意思？
2. 過度的情緒波動會引起病症，為什麼？
3. 情緒的本質是什麼？
4. 什麼是「無我」？
5. 為什麼人的自我意識比其他動物強烈？
6. 為什麼苦與樂是連在一起？
7. 情緒與體能有那些連帶關係？
8. 生病的人應該如何安定情緒？