《覺情書》

0102

與自己對話

—如何管理好情緒

目錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.016 ~ P.025	無	1. 從醫學和心理學來看情緒，它是自然反應，那麼佛法是怎麼看待的呢？	1.1 不同情緒影響身心與人際關係 1.2 造惡與修善的心念都是情緒 1.3 自我中心的解放才是解脫
		2. 情緒有能量，是否可以轉負面的情緒能量成正面的？	2.1 正面情緒帶領我們往好的方面發展 2.2 修行要以精進心提昇情緒能量 2.3 佛是得到大解脫的眾生
		3. 法師說我們有造惡的情緒，也有修善的情緒，那「精進心」就是修善的情緒嗎？	3.1 修「善」有兩種
		4. 當情緒正在醞釀但還沒有升起時，有沒有方法察覺，並且化解？	4.1 修行有助覺察自己心理反應 4.2 以理性取代脾氣解決事情
		5. 常有人因自責而顯得情緒不穩，這也可以用轉念的方式轉化嗎？佛法可不可以幫得上忙？	5.1 自責比被他人刺激傷害更大 5.2 用佛法的觀念幫助化解
		6. 不好的情緒能不能經由轉化、昇華，而變成好的動力？	6.1 佛教徒透過懺悔轉化不好的情緒 6.2 轉變觀念，壞情緒成為逆增上緣
		7. 聽到「老僧入定」這句話時，心裡很好奇，修行的人真的可以做到「八風吹不動」嗎？	7.1 「老僧入定」的意思 7.2 必要時，老僧也能表現出憤怒相，可是他的內心並沒有憤怒

0102 與自己對話－如何管理好情緒

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.016 ~ P.017	無	1. 從醫學和心理學來看情緒，它是自然反應，那麼佛法是怎麼看待的呢？	1.1 不同情緒影響身心與人際關係 1.2 造惡與修善的心念都是情緒 1.3 自我中心的解放才是解脫

1. 從醫學和心理學來看情緒，它是自然反應，那麼佛法是怎麼看待的呢？

1.1 不同情緒影響身心與人際關係

1.1.1 健康的情緒，是指享受、欣賞、歡愉等快樂的感覺

1.1.2 不健康的情緒，包括怒、怨、恨、討厭與疲倦等

1.1.2.1 不健康的情緒會傷害身心，進而影響家庭、事業及朋友之間關係。

1.2 造惡與修善的心念都是情緒

1.2.1 希望做好事以後可得回報、升天、人間享鴻福等都是人的情緒

1.2.2 佛教認為福份享盡後還是會受苦，並非徹底解脫

1.3 自我中心的解放才是解脫

1.3.1 放下自我中心得到解脫，就沒有情緒，只有智慧與慈悲了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.017 ~ P.018	無	2. 情緒有能量，是否可以轉負面的情緒能量成正面的？	2.1 正面情緒帶領我們往好的方面發展 2.2 修行要以精進心提昇情緒能量 2.3 佛是得到大解脫的眾生

2. 情緒有能量，是否可以轉負面的情緒能量成正面的？

2.1 正面情緒帶領我們往好的方面發展

2.1.1 情緒能量轉化可引發精進心

2.1.1.1 精進與大憤心都是正面的情緒，如同「發憤圖強」的意志力

2.1.2 人需要正面的情緒，才能有始有終完成大事

2.1.3 但是正面的情緒仍然是自我中心，必須再淨化，也就是提起精進心。

2.2 修行要以精進心提昇情緒能量

2.2.1 精進心是一種進化的情緒及正面的能量

2.2.2 想要成佛，必須要有精進心

2.2.2.1 精進心的表現是以慈悲智慧為基礎

2.3 佛是得到大解脫的眾生

2.3.1 佛又稱大雄、大力、大慈悲，能夠得大解脫

2.3.2 大解脫即是大智慧，這個「大」的意思，即是從精進心產生的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.019 ~ P.019	無	3. 法師說我們有造惡的情緒，也有修善的情緒，那「精進心」就是修善的情緒嗎？	3.1 修「善」有兩種

3. 法師說我們有造惡的情緒，也有修善的情緒，那「精進心」就是修善的情緒嗎？

3.1 修「善」有兩種

3.1.1 自我中心的修善

3.1.1.1 希望得到回饋的修善，是自私心，但也是好事，也應鼓勵。

3.1.2 為眾生的修善

3.1.2.1 是慈悲的表現，是一種絕對的善

3.1.2.2 超越自我中心，心中只有眾生沒有自我

3.1.2.3 這是清淨的善，稱為「慈悲」、「菩提心」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.020 ~ P.021	無	4. 當情緒正在醞釀但還沒有升起時，有沒有方法察覺，並且化解？	4.1 修行有助覺察自己心理反應 4.2 以理性取代脾氣解決事情

4. 當情緒正在醞釀但還沒有升起時，有沒有方法察覺，並且化解？

4.1 修行有助覺察自己心理反應

4.1.1 透過打坐或靜坐的修煉，培養覺察力

4.1.2 面對狀況時的處理方式

4.1.2.1 體驗呼吸，覺察呼吸從鼻孔出和入的感覺

4.1.2.2 念佛號，繫念佛菩薩，持續不斷地念下去，醞釀的情緒就會改善

4.1.2.3 其他的宗教如基督教，則可以念「哈利路亞」

4.2 以理性取代脾氣解決事情

4.2.1 當問題發生，冷靜分辨自己情緒

4.2.1.1 以這樣的方式訓練及幫助自己，培養處理事情能力

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.021 ~ P.023	無	5. 常有人因自責而顯得情緒不穩，這也可以用轉念的方式轉化嗎？佛法可不可以幫得上忙？	5.1 自責比被他人刺激傷害更大 5.2 用佛法的觀念幫助化解

5. 常有人因自責而顯得情緒不穩，這也可以用轉念的方式轉化嗎？佛法可不可以幫得上忙？

5.1 自責比被他人刺激傷害更大

5.1.1 情緒會悶在心中不易發洩和化解，持續很久甚至一輩子

5.1.1.1 遇到不如意的事會與犯錯聯想，情緒長期陷入低潮

5.1.2 自責伴隨恐懼，更加重負面情緒

5.1.2.2 恐懼自己還會犯錯或無法彌補，深深自責亂了方寸

5.2 用佛法的觀念幫助化解

5.2.1 慚愧懺悔，改過遷善

5.2.1.1 承認當時的愚癡並慚愧懺悔，改過遷善漸漸化解情緒

5.2.1.2 多做有益社會的事，廣結善緣，心裡就會比較安定，情緒也就漸漸能化解了。

5.2.1 多做好事彌補過失

5.2.1.1 多念佛、多做好事、多結善緣等

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.023 ~ P.024	無	6. 不好的情緒能不能經由轉化、昇華，而變成好的動力？	6.1 佛教徒透過懺悔轉化不好的情緒 6.2 轉變觀念，壞情緒成為逆增上緣

6. 不好的情緒能不能經由轉化、昇華，而變成好的動力？

6.1 佛教徒透過懺悔轉化不好的情緒

6.1.1 懺悔以後重新出發，做一個對他人有益的人

6.2 轉變觀念，壞情緒成為逆增上緣

6.2.1 壞情緒隨觀念轉變成好的動力，就成為一種逆增上緣

6.2.1.1 藉種種方式轉變念頭及情緒：閱經、拜懺、誦經、念佛共修、做義工等

6.2.1.2 順因緣助人成就好事，不順的因緣也可轉變成助力，這即是逆增上緣。

6.2.2 做壞事的人只要轉念，人生也會改變成為好的方向

6.2.2.1 將不好的情緒轉化成好的修行力量，即是好的轉變

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.024 ~ P.025	無	7. 聽到「老僧入定」這句話時，心裡很好奇，修行的人真的可以做到「八風吹不動」嗎？	7.1 「老僧入定」的意思 7.2 必要時，老僧也能表現出憤怒相，可是他的內心並沒有憤怒

7. 聽到「老僧入定」這句話時，心裡很好奇，修行的人真的可以做到「八風吹不動」嗎？

7.1「老僧入定」的意思

7.1.1 在定中不會有情緒

7.1.2 有修行的高僧能察覺到情緒浮動

7.1.2.1 在情緒還沒有浮動之前，已經有所感覺，並能夠用方法不讓情緒浮動。

7.1.3 老僧也有情緒，但是不會傷人傷己

7.1.3.1 能夠用方法與觀念來轉變、調整自己。

7.1.3.2 從表面上看，老僧爐火純青，是看不出情緒的。

7.2 必要時，老僧也能表現出憤怒相，可是當下他的內心並沒有憤怒

7.2.1 為使眾生冷靜及愚癡開朗，修行人也有憤怒相

7.2.2 這就是他的一種表現方式，並不一定是內心有什麼大的情緒。

討論題目

1. 不同的情緒會對人有那些影響？
2. 精進心與修行有什麼關係？
3. 什麼才是絕對的善？
4. 有那些方法可以幫助察覺自己的心理反應？
5. 為什麼自責比被他人刺激傷害更大？該如何化解？
6. 佛教徒面對不好的情緒，是藉由那些方法來轉變？
7. 老僧入定指的是什麼？
8. 修行人在必要時也可以現出憤怒相，為什麼？