法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

覺情書
-聖嚴法師談世間情

【書籍版本】2008 年 12 月

【影音教材】　無

總目錄

講次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
0101 **與自己對話-情緒的本質**	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
0102 **與自己對話-如何管理好情緒**	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
0103 與自己對話-調伏與轉化	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
0201 平等的兩性關係-經典中的兩性觀	P.039 ~ P.045	無	**1. 有一民間傳說，人因為少修五百年，才會變成女生，這是不是說女生在本質上、智慧上或是修行的成就上比男性差？**	1.1 原始佛經無此說法 1.2 社會現象的不公平，並不表示女性的本質比男性差
			2. 古代的經典裡，有沒有重男輕女的教義？	2.1 伊斯蘭教『可蘭經』規定男人要負責照顧女人 2.2 原始佛經並無重男輕女的說法
			3. 雖然佛陀強調眾生平等，可是為什麼在佛教的制度裡，男眾出家可以「七進七出」，女眾出家卻只有一次的機會？	3.1 佛陀涅盤之後流傳的戒律有所演變 3.2 傳入中國僅有一個部派的戒律，有男女眾出家條件不同的說法 3.3 戒律的演變應追究當時的社會背景和形成原因
			4. 『法華經』說：「是法住法位，世間相常住。」這是佛教對平等的詮釋嗎？	4.1 「法住法位」的意思 4.2 平等是指權利的平等，不是能力的平等
0202 平等的兩性關係-新時代女性	P.046 ~ P.049	無	**1. 有人說「大女人主義」是為了對抗「沙文主義」的大男人而衍生的，在性別觀點和議題上採取絕對的自主權，這樣的主張正確嗎？**	1.1 大男人主義物極必反的發展 1.2 女性主義者不應過度的對立
			2. 「大女人主義」與傳統觀念對女性角色的期待，似乎有些衝突，夾在這種潮流之中的女性該如何自處？	2.1 以日本社會為例 – 中年以後改變觀念

			3. 社會上受到表揚的傑出女性，她們得獎的原因，通常是寬闊的視野使她們更關懷全體社會與人類，這與女性主義者有沒有程度上的差別？	3.1 西方社會的傑出女性多半都不是女性主義者
0203 平等的兩性關係-婚姻中的奉獻	P.050 ~ P.055	無	**1. 受到西方影響，女性的角色也開始要負擔起家計，同時東方傳統女性的分內工作也不能減免，這種情況造成女性相當大的壓力。請問法師如何看待這個問題？**	1.1 有很多女性是心甘情願的犧牲奉獻，不能認為就是吃虧 1.2 成功男人的背後，一定有偉大的女性做為支柱
			2. 男尊女卑的傳統觀念加上男外女內的日常生活，更讓男女擁有的主導權和位階產生懸殊。如果女人真能對男人造成這麼大的影響力，那長久以來的差異又從何而生呢？女人是否天生就是為了「付出」而活呢？	2.1 過去社會男外女內的風氣和觀念是自然形成的 2.2 經營家庭不需要計較自己付出多少
			3. 法師曾說過，人人都該奉獻，我們常看到當一個雙薪家庭發生狀況時，先生會要求事業有成的妻子放棄工作回歸家庭，此時做妻子的該如何抉擇？若雙方各有堅持，夫妻又該本著什麼信念溝通？	3.1 由個人意願決定是否配合對方 3.2 凡事以維持家庭和諧為前提
0204 平等的兩性關係-邁向兩性平等非難事	P.056 ~ P.064	無	**1. 佛法教導我們眾生平等，所謂「眾生平等」的真義為何？**	1.1 眾生平等是指基本人權 – 眾生都能成佛 1.2 男女性的平等應該是基本的權利平等
			2. 雖說眾生平等，社會上還是有男尊女卑的觀念，要怎麼做才能破除這種不平等的對待？	2.1 風俗習慣形成男尊女卑的觀念 2.2 兩性相互尊重才能邁向真正的平等

			3. 時代背景影響社會價值很深，全球皆然。女性受到不合理的對待會因時代的進步而改變嗎？	3.1 以阿拉伯世界的法律規定為例子
			4. 請問法師，真正平等的社會應該是什麼樣子？	4.1 全球化的時代應以平等的立場思考人權 4.2 應該尊重所有的宗教 4.3 應以基本立場看待個人，打散各種歧視
			5. 在自由民主的社會，男女平等是否有實現的一天？	5.1 修行菩薩道的責任是奉獻、不跟眾生要求平等 5.2 奉獻能顯現出人的能力、重要及存在的目的 5.3 凡事都要求完全平等就沒有進步的空間
0301 與生俱來的親情-父母的功課	P.067 ~ P.076	無	**1. 中國人常常會用「血濃於水」來表示親情的重要性，親情的本質是什麼呢？此外，眾生皆有情，我們該如何看待這些「情」？**	1.1 所有動物都有與生俱來的親情 1.2 親情與佛教徒的道情都是沒有條件，不要求回饋的
			2. 在這個變化的時代裡，我們可否用佛教的義理和智慧，建立新的親子關係和觀念？	2.1 親子關係可以轉變為朋友關係 2.2 父母與孩子彼此學習、瞭解，就可以成為朋友
			3. 「望子成龍，望女成鳳」，是父母對子女的期望，父母該怎麼培育孩子？	3.1 父母要懂得孩子的性向或潛能 3.2 幫助孩子更成熟是給予支持，不需要擔心或限制他們
			4. 若父母能成為孩子的好朋友，是否就能跨越親子間的鴻溝？	4.1 最好的相處之道是和孩子做朋友，跟他們打成一片 4.2 父母要好好照顧、瞭解孩子，有安全感不使失望

			5. 有句玩笑話:「心臟本來就是偏一邊，所以偏心是正常的。」但是子女對父母來說，就像自己的手，手心手背都是肉，怎麼可能偏心呢？這中間有什麼道理？	5.1 偏心是正常的,就看我們自己怎麼想 5.2 兄弟姐妹各自得到的待遇,和自己的福德因緣有關
0302 與生俱來的親情-百善孝為先	P.077 ~ P.085	無	**1. 所謂「百善孝為先」,孝順是中國人的美德，也是家庭倫理最注重的品德，和維繫親情很重要的原因，請問什麼是孝道？此外，個人為度眾生而出家，以天下蒼生為念，希望眾生都能得救的胸懷，也算是大孝嗎？**	1.1 移孝作忠就是大孝 1.2 出家與移孝作忠的道理差不多
			2. 提倡孝道的孔子曾說過「父母在，不遠遊」這個觀念還適用於現代嗎？	2.1「父母在，不遠遊」的說法已不合現代社會 2.2 因緣論就是接受變化的事實
			3. 隨著社會型態的不同，家庭型態也不斷轉變，為了工作或接受教育等原因,社會上出現了「候鳥家庭」,在這種情況下，要怎麼維繫感情？	3.1 時代的改變不一定比過去更壞,需要去適應和運用它 3.2 牢記對配偶有責任,曾經宣誓對自己及對方負責任

			4. 父母在外工作時的壓力和情緒，無法及時獲得慰藉與抒解，回家後稍遇狀況便爆發。對於這點，有沒有好的建議？	4.1 情緒是要化解、調解，而不是發洩 4.2 淡化情緒只要轉變觀念，情緒就消失了
0303 與生俱來的親情-親子關係面對面	P.086 ~ P.091	無	**1. 『父母恩重難報經』裡的「十恩」，詳盡描繪親恩的偉大，做子女的是不是也能回報呢？**	1.1 佛經裡都是鼓勵兒女要孝順父母，並非不主張父母應該愛孩子 1.2 中國儒家思想與佛教特別重視孝順父母，第一道德標準就是親情
			2. 我們常聽說孩子出生是來討債的，父母和子女的關係真的是相欠債嗎？	2.1 相欠債的說法是中國人的一種通俗講法 2.2 孩子並非來討債，而是來幫助自己的恩人、菩薩或來報恩的
			3. 法師經常在東西方社會奔走傳法，是否曾觀察過這兩種社會裡，親子關係的異同？有沒有可以相互學習的地方？	3.1 最好能夠觀察孩子並全盤思考、瞭解後，培養使其獨立發展專長 3.2 要因材施教
0304 與生俱來的親情-淺談複製人	P.092 ~ P.095	無	**1. 佛經中說生命的誕生是「父精母血」，但是現代科技進步，我們要如何看待「複製人」和「代理孕母」的親情關係？**	1.1 生身的親情與撫養的親情，都是親情
			2. 世界上各宗教對「複製人」的爭議與接受程度差異很大，佛教講「因緣」，又是怎樣看待「複製人」呢？	2.1 西方的一神教，認為「複製人」是違背神的意志 2.2 佛教主張「因緣」促成一切現象，可以接受「複製人」

			3. 在「複製技術」逐漸成熟的現代，該考量避免那些可能造成不良後果的因素？	3.1 問題一:複製人是不是還需要有親子關係 3.2 問題二:用科技的方法來造人,會不會產生後遺症
0401 豐富人生的友情－朋友是人生的財富	P.099 ~ P.104	無	**1. 常有人將朋友比擬為「人生最重要的財富」,我們該如何經營這份人生的資產？**	1.1 朋友讓我們感覺有伴、不孤單 1.2 朋友有時像老師,可以作為我們效法的對象
			2. 芸芸眾生中，良師益友如何尋覓？結交「益友」的標準為何？有了這些朋友，我們就會不斷的進步嗎？	2.1 佛教稱朋友為「知識」,好的朋友是「善知識」 2.2 儒家所說的「友直、友諒、有多聞」
			3. 有人不喜歡與人交往，寧可養寵物陪伴，這是好現象嗎？	3.1 與同類交往,才能得到真正的安慰
			4. 處處替人設想、為人奉獻的感情，真的能發生在朋友之間嗎？	4.1 能夠做到相互設想、奉獻，就是友情可貴之處
0402 豐富人生的友情－交友原則	P.105 ~ P.111	無	**1. 有人因為被朋友傷害而不肯相信朋友，我們在交朋友的時候，有沒有什麼應該注意的事情和需要掌握的原則？**	1.1 交朋友四個原則 1.2 遇到大誘惑時,必須要有防線
			2. 古諺云:「君子之交淡如水，小人之交甜如蜜」,這是指什麼呢？	2.1「君子之交淡如水」的意思 2.2 做朋友存在利害關係,一定無法長久交往

			3. 常聽人說:「朋友有通財之義。」朋友除了精神上的支持，若涉及金錢往來，會不會危害兩人的友誼呢？	3.1 朋友有通財之義，但要考慮自己的能力
			4. 幫助朋友是否應該量力而為呢？	4.1 幫助朋友是應該的，但不能忽略自身的安全
			5. 即使是交情再好的朋友，彼此之間有些事是否仍然不容踰越？	5.1 知心的朋友需要維持淡如水的關係，要有防線
0403 豐富人生的友情－網路交友停看聽	P.112 ~ P.115	無	**1. 網路為大家的生活帶來很多便利，例如上網查資料、購物已成為生活中習以為常的事，近來網路交友也大為流行，法師對網路交友抱持什麼看法？**	1.1 網路交友要掌握幾個原則，避免使自己或他人受到傷害
			2. 與網友愈談愈投機之後，也許會興起見面的衝動，這時又該注意什麼呢？	2.1 與對方互動不要心急，要設立防線
0501 調和人生的愛情－愛情的本質	P.119 ~ P.128	無	**1. 愛情對世間男女來說，有多重要？請法師談談感情對人類的影響。**	1.1 兩性之間的愛情，是與生俱來的 1.2 配偶過世以後，絕不再嫁娶的觀念值得討論
			2. 感情和情緒是一樣的嗎？	2.1 情感是人的本能，也是情緒的一部份 2.2 感情是讓自己生存下去的動力，也是助緣
			3. 真正的愛情，應該是什麼樣子？	3.1 真正的愛情應該持久、平穩，彼此互動沒有阻礙

			4. 很多人相信「緣定三生」的宿命論，請教法師對此看法？	4.1 佛教認為「緣」並不僅限於男女關係 4.2「緣」有時是偶然接觸便會產生，有時則需要慢慢培養
			5. 請法師談談對同性戀的看法？	5.1 同性戀只是一種社會現象，不必過度強調
			6. 現代社會發生「一夜情」的情況屢見不鮮，這樣的關係，也是愛情嗎？	6.1 一夜情裡沒有愛情，只有刺激和情緒
0502	P.129 ~ P.131	無	**1. 現實生活裡，常見到人們因感情不順遂，而激動得賠上自己的生命，或是做出傷害對方的事，足見感情影響人心之鉅！要怎樣面對與處理感情的問題呢？**	1.1 唯有放下，自己和對方才有生路 1.2 陷在感情裡很深及痛苦時，要趕快用理性和智慧處理
			2. 人們對愛情的渴望，常常成為詩詞、小說、戲劇、繪畫等藝術創作的靈感來源，但我們是否該避免一直處於那種情境當中？	2.1 這些藝術創作只能當成生活的調劑，不用想太多
0503 **調和人生的愛情－愛情也可修行**	P.132 ~ P.134	無	**1. 在學佛修行的路上，若能有人一起學習，分享甘露法喜，就能更堅定信心。請教法師，夫妻也能成為一起用功的朋友嗎？**	1.1 尋師訪道最好有同伴，可以互相切磋和勉勵 1.2 夫妻成為道侶關係，有助穩固家庭的基礎

			2. 佛教團體裡能夠談感情嗎？	2.1 佛法肯定眾生是有情的，並希望提昇成為道情 2.2 道情是最安定、安全和快樂的，沒有一點牽掛
0504 調和人生的愛情－走在婚姻的道路	P.135 ~ P.149	無	**1. 有質感的愛情一定要常常在一起嗎？**	1.1 真正好的夫妻及愛情，是要「君子之交淡如水」
			2. 有的人太強求完美的配偶關係，搞得自己和對方都處在痛苦中。請問法師，這世界上有真正完美的婚姻或愛情嗎？	2.1 圓滿的愛情是專心扮演好自己的角色 2.2 每個人都是獨立的個體，必須自己承擔所做的事和後果
			3. 男性所結交的異性朋友，美其名為「紅粉知己」，在現代的社會環境下，男性可不可以有「紅粉知己」？	3.1 兩性的地位愈來愈平等，分際一定要拿捏好
			4. 每個人都要對感情、家庭、生命負責，不能找藉口讓感情出軌合理化。已婚者是否絕對不能與異性交往呢？	4.1 交往時不可投入感情，以免傷害對方和自己的配偶
			5. 女性在婚後為了家庭付出許多的時間和精神，而與婚前的朋友失去聯絡。反觀男性，婚後照樣交際應酬，甚至因此冷落了家人。關於這點，法師能給點建議嗎？	5.1 要保護自己和家庭，和朋友交往要適而止 5.2 幫助朋友時，分辨什麼是重要、需要和想要
			6. 既然沒有不做怨家的婚姻，那麼在婚姻中遇到衝突和不愉快時，應該怎麼處理？	6.1 要了解大部分的婚姻都是在恩恩怨怨之間

			7. 現在的離婚率很高，許多原因是外遇造成的，人在遇到感情被破壞的時候，情緒會很激動，請問法師有什麼建議？	7.1 盡到自己的責任，家庭破碎的狀況會較少
			8. 感情的出軌是婚姻中難以忍受的背叛行為，一般人外遇的心態為何？	8.1 無論古今中外皆有外遇 8.2 陷在物欲之中的外遇是最痛苦的事
			9. 親密關係裡有時也會發生暴力，當其中一人身心出了狀況，甜蜜的愛情就成了惡緣，令人極欲擺脫，這麼做是對的嗎？	9.1 暴力一定有原因，應該找出原因加以處理