《放下的幸福》

01 管理情緒有妙法

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.11 ～ P.29	無	1.有情緒的人生，才活得過癮?	1.1 有情眾生的三種「情」 1.2 如何避免情緒過分的波動
		2.情緒從哪裡來?	2.1 如何控制情緒? 2.2 自我提醒 – 煩惱起來時就是在地獄裡 2.3 時時練習－從看著念頭起滅做起
		3.業力與潛意識	3.1 業力的觀念 3.2 潛意識不是業力 3.3 瞭解潛意識與業力愈多，發生問題的機會便愈少 3.4 用佛法除煩惱能夠從根除去
		4. 如何安心?	4.1 內心不安的原因 4.2 安心的方法
		5. 煩惱與習氣	5.1 經常煩惱可能養成習氣 5.2 煩惱能傷害自己傷害別人 5.3 習氣往往是在不知不覺中養成的
		6. 調和感性與理性	6.1 感性與理性 6.2 感性與理性的調和

01 管理情緒有妙法

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.11 ～ P.14	無	1.有情緒的人生才活得過癮?	1.1 有情眾生的三種「情」 1.2 如何避免情緒過分的波動

1. 有情緒的人生才活得過癮?

1.1 有情眾生的三種「情」

1.1.1 情操

1.1.1.1 情操是理性的，對人、對世界、對自己都有益

1.1.1.2 情操是清淨，和平、穩定的。

1.1.1.3 例如哲學家、藝術家、宗教家等的情操。

1.1.2 情感

1.1.2.1 情感是自私的，以自我的喜怒哀樂為依據，可善可惡，不是穩定的

1.1.3 情緒

1.1.3.1 情感不能宣洩、滿足時，產生情緒。

1.1.3.2 情緒沒有理性、規律，有的人波動高，有的人比較低。

1.2 如何避免情緒過分的波動

1.2.1 錯誤的想法：有情緒的人生才活得過癮

1.2.1.1 情緒的波動，影響身體、心理的健康

1.2.1.2 要讓自己經常生活在愉快平靜的情況下，情緒才會穩定，心理也才會健康。

1.2.2 明白情緒會帶給自己與別人災難的嚴重性，才會懂得約束自己的情緒。

1.2.3 要能夠在沒有發生以前，先察覺到自己快要動情緒了

1.2.3.1 要能夠在關鍵時候用觀念來化解

1.2.3.2 平時練習修養的工夫 – 靜坐，念「阿彌陀佛」、「觀世音菩薩」的聖號等。

1.2.3.2.1 念佛可以產生移轉作用，讓情緒轉換為一種念佛的清淨念頭，一種信仰的念頭。

1.2.3.2.2 不是壓抑，而是要化解自己的情緒問題。

1.2.3.2.3 只要不管它，不要老是在想這個問題，或是老想要衝過它、對抗它，反而能很簡單地化解。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.15 ～ P.17	無	2.情緒從哪裡來?	2.1 如何控制情緒? 2.2 自我提醒 – 煩惱起來時就是在地獄裡 2.3 時時練習－從看著念頭起滅做起

2.情緒從哪裡來?

2.1 如何控制情緒

– 人的情緒經常是在浮動的，應該如何控制情緒？

2.1.1 層次一：日常生活裡，不要總是將焦點放在情緒的爆發點上

2.1.1.1 例如，利用散步、喝水、柔和的音樂或聊天來緩和情緒

2.1.2 層次二：觀察自己的念頭從哪裡來？看念頭是怎麼產生的？

2.1.2.1 知道引起情緒起伏的原因，觀察情緒的生滅，以及瞭解情緒對健康的影響

2.1.2.2 明白情緒生滅的來龍去脈；該怎麼處理，就怎麼處理

2.1.2.3 問題交代清楚以後，自己就沒有事了，情緒就會安定下來

2.1.2.4 念頭從何而起，常常連自己也不知道，因此根本就不需要管它

2.1.3 層次三：根本不管它的來龍去脈，而是往下去看

2.1.3.1 不管它的源頭是什麼？起因是什麼？爆發點是什麼？

2.1.3.2 只是往下看自己的念頭是好念頭嗎？是智慧的念頭，還是煩惱的念頭？

2.1.3.3 只要是情緒都是不好的，面對情緒，只看念頭而不管它的好壞，或是怎麼生起的，當下就停止念頭。

2.2 自我提醒 – 煩惱起來時就是在地獄裡

2.2.1 佛教稱起煩惱時為熱惱，煩惱起來時就是自己把自己放在地獄裡了

2.2.2 此時應該當機立斷，讓煩惱的念頭一起時，就馬上止息。

2.3 時時練習 – 從看著念頭起滅做起

2.3.1 斷煩惱念頭並不容易，所以還是要從第二個層次，從看著念頭起、看著念頭滅的工夫做起。

2.3.2 工夫純熟之後，才能再進一步到達一發現念頭起，馬上就不見的地步。

2.3.3 到達這個層次的人，稱為賢者

2.3.3.1 賢者並非沒有煩惱，只是已經不會再被煩惱傷害，也不會再傷害其他的人

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.18	無	3.業力和潛意識	3.1 業力的觀念

～ P.20			3.2 潛意識不是業力 3.3 瞭解潛意識與業力愈多，發生問題的機會便愈少 3.4 用佛法除煩惱能夠從根除去

3. 業力和潛意識

3.1 業力的觀念

3.1.1 佛教認為，行為與情緒的失控，和個人業力有密切的關係。

3.1.2 業力：我們過去所有身心行為所造成的一種力量，累積下來而集中到這一生之中來

3.1.3 並非過去世所有的業力，全部都會在這一生中顯現出來

3.1.3.1 力量最強，和我們這一生的環境、因緣最相應的業力，才會在這一生出現。

3.1.3.2 業力小或業力強大但沒有機會可發展，就起不了作用

3.2 潛意識不是業力

3.2.1 很多心理學家將業力歸咎於潛意識

3.2.2 認為是潛意識在不知不覺中支配我們，影響我們

3.2.2.1 它很可能是由我們從小到大的種種經驗、學習而得來的影響，並在頭腦裡產生的一種力量；

3.2.3 可能不是發生過的事，但是自己的心念常常告訴它、暗示它，結果就變成一種潛意識。.

3.2.4 因此，可以說潛意識是從業力來的

3.2.4.1 過去有些強大的業力，到了這一生會對某一些事情記得特別清楚，從內在製造一些觀念、念頭，變成了潛伏的意識活動。

3.2.5 潛意識與業力的不同：

3.2.5.1 潛意識是已經在運作的，在我們這一生之中時時刻刻找到機會就會出現

3.2.5.2 業力有的已在運作，有的則無，有的在這一生能夠現前，有的則不會現前。

3.3 瞭解潛意識與業力愈多，發生問題的機會便愈少。

3.3.1 心理醫生往往試圖勾起人們的潛意識，進而讓潛意識的力量漸漸褪色，甚至不再產生作用。

3.3.2 業力不一定會造成我們的困擾，業力也能萎縮或消失

3.3.2.1 業力像有根的草，如果我們一看到草就砍，草根就會因為來不及吸收營養而慢慢萎縮。

3.3.2.2 就像草根還在，但是只要不讓它有機會生長，業力自然也會消失。

3.4 用佛法除煩惱能夠從根除去

3.4.1 心理治療有其效用，但佛法能夠正本清源

3.4.2 用佛法來處理情緒煩惱，比心理分析或是催眠更好一些。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.21 ～ P.23	無	4.如何安心?	4.1 內心不安的原因 4.2 安心的方法

4.如何安心?

4.1 內心不安的原因

4.1.1 來自於種種矛盾衝突：

－ 自己與自己，自己與他人，現實和想像或期待之間的落差

4.1.2 來自於人自己的嫉妒心、擔心、瞋恨心、憤怒心、貪心等：

4.1.2.1 嫉妒心：看到別人的表現好，心裡就會不舒服

4.1.2.1.1 別人的成功也是辛苦努力來的，即使不是這一生也是過去生累積而來的。

4.1.2.1.2 不用羨慕，也不需要嫉妒：有的人覺得自己辛苦一輩子，既沒有錢，也沒有福氣。這時我們就要想到，這是別人過去世努力修來的結果。

4.1.2.1.3 只要再努力，然後加上因緣福報的促成，自然就會成熟了。

4.1.2.2 貪心：貪常使人心不安，得不到的卻想要，貪得無厭使人痛苦。

4.1.2.2.1 其實能夠得到的自然會來，如果得不到，表示因緣尚未成熟，能夠這樣想，就可以消除因貪而產生的痛苦了。

4.2 安心的方法

4.2.1 內心不安，多半是庸人自擾，自尋煩惱。

4.2.1.1 當覺照到內心不安時,可以先瞭解心為什麼不安?

4.2.1.2 找到原因之後會發現,很多煩惱都是沒必要的.

4.2.1.2.1〈例〉有人參加聯考, 每天等放榜而心很不安.

－ 可以轉念為,擔心也無濟於事, 放榜之後會怎樣, 到時再打算,何必自尋煩惱.這樣想馬上就會心安.

4.2.2 反思不安心的原因，讓心自然安定下來

4.2.2.1 會發現往往只是自己想太多, 沒什麼值得煩惱和難過的.

4.2.2.2 經過這樣的省思，心就能安定下來.

4.2.3 心不安的時候,可以念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」聖號

4.2.3.1 將心安住在佛號上, 不去想煩惱的問題, 心自然會慢慢安下來.

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.24 ～ P.26	無	5. 煩惱與習氣	5.1 經常煩惱可能養成習氣 5.2 煩惱能傷害自己傷害別人 5.3 習氣往往是在不知不覺中養成的

5. 煩惱與習氣

5.1 經常煩惱可能養成習氣

5.1.1 當煩惱成了習慣，煩惱感覺不見了，留下煩惱的現象，就是習氣

5.1.1.1 〈煩惱例〉一個視錢如命的人，看到錢如飢如渴、想佔為己有，這種飢渴的感覺，就是煩惱

5.1.1.2 〈習氣例〉一個人常有看到錢就想拿的飢渴，更完全不理會是否該拿，就是一種貪的習氣

5.2 煩惱能傷害自己，傷害別人

5.2.1 煩惱生起時，可能傷害別人，若不表現出來，別人不會受傷，卻會傷害到自己.

5.2.1.1〈傷己例〉 一個單相思的男孩，心裡總想著喜歡的女孩，而對方根本不知道，男孩雖然沒有傷害到其他人，卻已傷害到自己.

5.2.1.2〈傷人例〉若男孩不管對方是否愛他，追著對方不放，這樣就影響到別人，使別人受傷與煩惱.

5.3 習氣往往是在不知不覺中養成的

5.3.1 往往自己並不覺得在傷害人，也不覺這是煩惱。

5.3.1.1 往往自己並不知道自己的行為會讓別人感到不舒服

5.3.1.2 因為自己是無心的，所以不覺煩惱，然而卻會傷害到人。

5.3.2 對於自己的習氣要有所覺察

5.3.2.1 人所表現出來的習氣，有的很可愛，有的卻讓人討厭。

5.3.2.2 要注意不要把自己的舒服建立在別人的痛苦上。否則自己沒煩惱，卻造成別人的煩惱.

5.3.2.3 也有讓人覺得有趣可愛的習氣：

5.3.2.3.1〈例〉達賴喇嘛來訪時，在公共場所邊講話，邊拉衣服或摸鼻子的小動作，讓人覺得有趣可愛.

5.3.2.3.2〈例〉聖嚴師父演講時覺得很熱，當下不管聽眾的感覺，就說「對不起！我很熱.」把外袍脫掉，聽眾覺得師父很自在、很親切.

教材範圍	主題	子題

書籍	光碟		
P.27 ～ P.29	無	6. 調和感性與理性	6.1 感性與理性 6.2 感性與理性的調和

6. 調和感性與理性

6.1 感性與理性

6.1.1 感性的人:

6.1.1.1 可能較容易相處，有時有一點多管閒事，但是他會顧慮到別人，會同情、諒解、包容別人。

6.1.1.2 也可能有時候比較感情用事，不理智，無理取鬧。

6.1.2 理性的人：

6.1.2.1 太理性的人往往態度冷淡，做事一板一眼，沒有變通和彈性，給共事的人帶來壓力。

6.1.2.2〈例〉師父有一個徒弟非常理性,做事總是一板一眼,不容許任何錯誤,讓和他共事的人壓力很大.雖然他做事有條有理, 但人緣不好, 大家都怕他.

6.2 感性與理性的調和

6.2.1 現代人的許多問題常常來自不知道恰到好處的應用感性和理性。

6.2.1.1 因而使得有些人，在自認為感性時覺得痛苦，自認為理性時又不為大眾所接受。

6.2.2 唯有感性和理性的調和，才能真正為人間帶來溫暖的慈悲和光明的智慧

6.2.3 真正的感性

- 是一種清淨的感性，它是淨化以後的感情，也就是菩薩的慈悲。

6.2.4 真正的理性

- 是智慧的另外一個名詞，智慧可以為適應對方而做調整，而不是沒有轉圜的空間。

6.2.4.1 真正的理性，是可以和許多有煩惱的人相處，但是自己卻不會受到影響，也才是有智慧的人。

討論題目

1.有情眾生有那三種「情」？

2. 如何預防情緒的過度波動?

3. 如何控制情緒的發生?有那三種層次？

4. 如何有效的練習止息煩惱的念頭 ？

5. 什麼是業力？

6. 什麼是潛意識？

7. 業力和潛意識的不同？

8. 如何能夠不受到業力的困擾？

9. 用佛法來處理情緒煩惱，比心理分析更好，為什麼？

10. 內心不安的原因?

11. 產生嫉妒心的原因?

12. 如何消除因貪而產生的痛苦?

13. 如何瞭解心不安的原因,讓心自然地安定下來?

14. 煩惱如何養成習氣?

15. 煩惱會造成什麼傷害?

16. 如何善用習氣?

17. 非常感性或理性會產生什麼樣的問題?

18. 什麼是真正的感性?

19. 什麼是智慧的理性?

20. 如何恰到好處地應用理性與感性?