

圆点心宁中心

《情绪的觉知》公开讲座



圆点心宁中心于3月5日在大悲佛教中心主办了题为《情绪的觉知》佛学心宁讲座，由圆点心宁中心的定融法师主讲。约有150名公众到场聆听。

讲座开始时，定融法师首先用“你心情如何？”的问题，引发信众思考、讨论，同时也引出了此次讲座的主题。接着，他用故事、短片、小测试、新闻报道等多种形式，让与会大众认识什么是情绪。根据现代心理学的诠释，情绪基本上是人所有的，各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，再因其对外界的刺激而产生的心理反应，及所附带的生理反应；简单的说，情绪可以是与生俱来或是人与人交流后才产生的；除了有心理学家8-9种分类的说法，还有多种分类不等，如喜、怒、哀、乐，中国古代“七情”的说法。

谈到情绪的意义，法师指出情绪能在生活中帮助人与人交流感情，是沟通的桥梁。情绪是生存的信号，也是学习和工作的能源，更是生理健康的指标。由此可见，情绪可以产生或好或坏的影响和结果，因此，若能觉知情绪，便能更有效的处理内心状态，避免或减低生活中的负面影响，趋向更美好的生活和获得自在。反之，若不能觉知，则可能导致恶性不断循环，以致自己人生处在负面状态，严重者会丧失理智，造作恶业，自伤伤人。

法师还从佛教的观点阐释了情绪的影响。他说，情绪属精神层面，它有着无以计数的感受；能使人丧失理性，如误判、偏见与无明等；引发身心的痛苦、生死的痛苦。情绪会随好的因缘而成乐，随恶的因缘而成苦，进而左右我们种种身口意的行为。“情”就是惑、烦恼，而其产生的原因即是贪嗔痴和我执，而我执最直接的表现就是情绪。因此，应从正确的见解认知着手，应先培养正念。



根据丹尼尔·高曼提出的“情绪智商”，法师简述情商是一种自我情绪控制能力的指数，用于衡量为人的涵养与内在自我提升能力。有调查显示，在人成功的主观因素中，智商占20%，情商却占了80%，由此可见其重要性。而情商的管理包括认识自己的情绪；妥善管理自己的情绪；自我激励，走出生命中的低潮；认识他人的情绪，与他人正常交往、顺利沟通。且智商也涉及人际关系的管理，影响领导和管理能力。

随后，法师介绍了情绪的自我应对方式；依据个人情绪波动和处理能力的程度，学习自我觉知，选择适合个人的应对方法：（一）法师分享如何透过正念的呼吸法来调解情绪、进行适量的运动、有些佛教心灵音乐或禅乐也可以让身心放松；（二）以念佛、拜佛、静坐来培养专注力、同理心、感恩心、惭愧心；（三）观照无常、缘起、四念处，学习包容担当，以豁达的心胸面对困境，淡定、理智的处理问题；（四）有次第的修习戒（自我规范、控制、修养），定（看守心念，培养正念觉知），慧（用理性调解属于感性层面的情绪）。

法师开示：各人的心念决定自己的人生；所以我们要调整负面的想法，学习转念并正面对待一切人事物。他以自己的亲身经历劝勉公众要学习面对、接受、处理和放下；要发挥慈爱的心，原谅别人；要常怀感恩心、忏悔心；要将负面的委屈、不满等情绪，提升净化为悲智。最后，定融法师带领与会大众念诵《慈心观》，并进行了殊胜的回向。

当晚的讲座是继定融法师上一次的佛学心宁讲座《当下的觉知》之后，圆点心宁中心再次安排的觉醒系列之佛学心宁讲座，这包括《情绪的觉知》5/3、《执着的觉知》11/6与《慈心的觉知》3/12。欢迎大众踊跃出席，请致电圆点98115438询问详情。