

## 【師生 FUN 輕鬆】SHSS Talks

講者：演本法師

講題：幸福和利他- 一個社會學的視角

日期：111 年 4 月 13 日

時間：下午 1:00~2:30

活動報導：初庭瑩

人文社會學群學會於 111 年 04 月 13 日舉辦「幸福與利他 - 一個社會學的視角」學術演講，邀請演本法師揭開社會學的神秘面紗，以「幸福」、「利他」等耳熟能詳的概念，帶領大家重新看見社會學與日常生活的密切關聯。

演本法師的學術專長為社會學，先後在生命教育學位學程開設了〈幸福社會學〉、〈認識利他〉兩門課程。演說拉開序幕，法師開宗明義點出此次演講目的：宣傳社會學。法師再三強調，有別於一般人認知，社會學其實相當貼近我們的生活。法師進一步解釋，他選擇「幸福」與「利他」作為課程與演講主題，是為了透過不同面向，引起大家學習社會學的興趣。緊接著，法師向大家宣布今日目標：幫助在座同學利用一堂課學會社會學。他十分期待能與大家一同完成這項任務。



法師分享社會學家米爾斯提出之概念「社會學的想像」，教導大家如何區分並連結「個人煩惱」、「人際關係」以及「社會公共議題」，進而看見個人生命史與人類共同歷史如何交互影響，並重新發現自我和社會的新關係。有了核心概念「社會學的想像」為基底，法師接著分析各種實際情境，例如：烏俄戰爭、新冠疫情等時事，以及分享本學期〈認識利他〉課程戶外實際體驗之學習成果，幫助大家將社會學觀念帶入日常生活。最後，法師引用社會學家李明聰的話，為前半部演說做精彩總結：「將社會學帶入生活中，介於遙不可及與貼近身旁 100 公分的距離，恰恰好就是我們重新找到人事物溝通良好的距離。」

隨後，法師詳細說明社會學如何看待「幸福」、「利他」這兩種概念。法師首先以年度主題字：2020 年的「疫」、2021 的「宅」，作為分析的切入點。

SHSS TALKS

師生FUN輕鬆

# 幸福和利他

一個社會學的視角

主講／釋演本助理教授  
日期／4月13日(三)PM 1:00-2:30  
教室／GC102

請提早15分鐘入場  
SHSS人社學群學會主辦

 法鼓文理學院  
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

一般認為幸福是追求個人利益，而社會學所定義的幸福意味著「有良好互動之感受」。法師播放影片《繪製幸福大道》，影片參與者合力繪製一條五彩繽紛的大道，讓大家更清楚體會到，生命中處處充滿了人與人共同建構的幸福。法師接著解釋利他主義的緣起，以及不同領域對於利他的定義。法師進一步引用師父所寫的〈菩薩行〉法偈，說明佛教中利他為第一的菩薩行，與社會學的利他觀點不謀而合。此外，許多相關研究發現，當我們將努力焦點從自己轉移到他人身上，會感受到更多幸福。換句話說，利他是最幸福的事。最後，我們以數張大合照，為大家共度的午後時光留下幸福回憶。

