



THE POWER
OF MOOD

情绪的力量

女巫的12堂情绪自疗课

每种情绪都是躲在
黑暗中的孩子，
等待着和你
建立亲密关系。

张瀨文◎著

情绪的力量

THE POWER OF MOOD

女巫的十二堂情绪自疗课

张滢文·著

图书在版编目(CIP)数据

情绪的力量:女巫的12堂情绪自疗课 / 张滢文著.
—长春:北方妇女儿童出版社,2010.4
ISBN 978-7-5385-4542-5
I. ①情… II. ①张… III. ①女性—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068973号

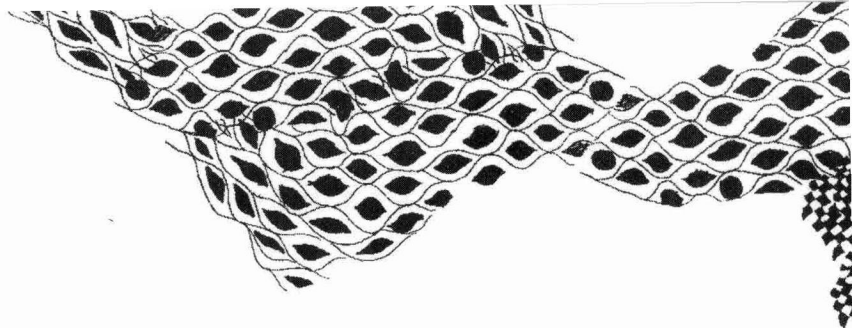
吉林省版权局著作权合同登记号:图字07-2010-2422

本书简体字版由作者张滢文直接授权出版,由北京磨铁图书有限公司转授权,北方妇女儿童出版社独家出版。

情绪的力量:女巫的12堂情绪自疗课

策 划: 刘 刚
责任编辑: 张晓峰
作 者: 张滢文
装帧设计: 熊琼工作室
出版发行: 北方妇女儿童出版社
地 址: 长春市人民大街4646号(130021)
印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司
开 本: 700×1000mm 1/16
印 张: 17
字 数: 260千字
版 次: 2010年7月第1版
印 次: 2010年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5385-4542-5
定 价: 28.80元

版权所有 盗版必究



推荐序

阅读生命的课程

几年前，我带着简单的行囊与同修们的祝福，到一个遥远的国度去开启一个全新的学习。回首走过的几千个日子，深深地感谢这段远离的生命旅程，那是一个修行者的另类“闭关”，有足够的时间可以深刻地谛视与检查自我，终走出了生命的低谷而找到了新的意义与可能。

生命本身是最好的老师，因为它忠实地上演与记录每一个生命中的故事与片段，可惜很多人花了太多的时间在向外追求一个不可得的答案，却忘了停下片刻看看自己，听自己最内在的声音。所以，更多的追逐带来更大的迷惑，在迷惑的漩涡中又恐慌地胡乱抓取任何流过的漂木，让自己被带向一个不可知的未来，旁观者为溺者担心与叫喊，但是在水中的人茫然中也只能攀着与寻找救援，却忘了如果冷静下来，身体自然会产生浮力，又何劳那根难以掌握的浮木。

读《情绪的力量：女巫的12堂情绪自疗课》，看每个主人翁在生命的际遇中翻滚，奋力想找到活路却又无奈地越陷越深，了解如果不能真实而无畏地面对生命本身，要走出那片汨没黑漆的暗流只是一个无谓的企盼。正视自己的情绪是书中一系列课程的核心，不同于一般咨询专家的提议，这本书明白地表示，人无法也不必去“管理”自己的情绪，相反地，人要去面对，了解与接受这些生命中的存在。情绪是自己的一部分，它们需要被承认与照顾，当一个人不敢去面对升起的情绪或故意去忽视它，情绪就会委曲地隐藏起来，或用另一个面目来掩饰，然后变成一个炽热内心越来越大的火球，终于有天爆炸燃烧把自己跟别人都灼伤。

所以，作者带我们去认识生命中的情绪，用不同生命故事的展现来说明每一个情绪生起的原因、背景与面貌。在每一个故事的叙述后，作者提供了实际的步骤与方法来觉照自我，读这本书的人要有心理准备，能够按照本书的意旨认真地确实地做好瀚文所建议的功课，才能收到最大的帮助。

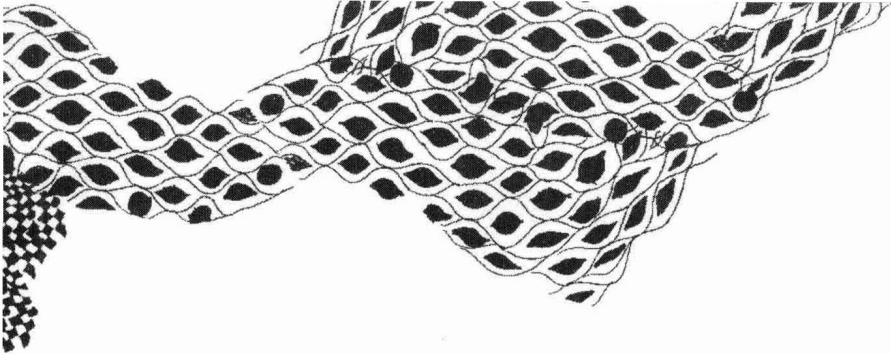
一本好书有许多条件，但是用鲜活生命写出的作品并不是处处可得，因此，本书更显得弥足珍贵。共同参与成人教育的因缘让我认识了瀚文，对于女性学习的关怀与投注更让我欣赏她的付出，她的智慧又使我们的交流多了分享与共勉的甜美。读这本她用真实践行写成的作品，是我生命的一种喜悦与珍惜。在阅读中看到业缘的错综复杂及生命的苦迫，也看到在经历无助与绝望后，新的生命重新开展如污泥中的一朵白莲。

如果观照情绪是活出自己的入手方法,那么“慈悲”则是这本书要给大家的最重要也无法拒绝的礼物。慈悲是一种对自己、对别人无私又真实的爱,因为慈悲才能柔软地爱自己,也只有真实爱自己的人才会有力量去关爱别人。艾雅·凯玛(Ayya Khama)法师在《以法为洲》一书中谈到爱自己要分三个层次,即:承认、不自责及改变。真正的慈悲表现在对自己温柔的爱,如此才能接受真实的自己及开创新的生命。

用生命写成的书不是用来摆在书架上,却是需要用践行来阅读及了解,所以本书中所示范的自我觉照历程也是作者从信仰及践行中所淬炼的果实。祝福每一位与此书有缘者,能够撷取其中的智慧,在阅读别人的生命中也同时认识自己的生命,也期待更多的生命故事因为阅读此书而出现。就像作者建议的每一个人应努力成为自己一生追寻的人。在孤独而漫长的进修过程中我体会了这句话的真义,也期望每一个认真的阅读者可以成为自己一生的追寻者,开创完成圆满的生命。

释见咸

美国威斯康星成人教育哲学博士
现任玄奘大学人文社会学院助理教授



推荐序

幻化文字魔杖的四月女巫

女巫，在不同历史情境脉络中，代表着不同的身份语艺。

童话故事中的女巫，拿着扫帚上天入地，煮着巫婆汤，张着嘴对着小孩狞笑……电影中的女巫，全身雪白无瑕，驾着白马车，诱拐男孩吃下巧克力，自此掌控他的心智……还有一种懂得草药、生育、治病、占卜知识的女巫，扮演着医师、巫师的角色，其拥有的神秘力量令男性执政的宗教掌权者恐惧，视之为魔鬼的同路人，因而展开欧洲十一世纪中至十八世纪末，历经数百年的猎捕女巫行动，五至十万人因莫须有的罪名处以火刑或极刑……

对许多读者来说，“猎杀女巫”可能仅是西方历史的片段，近代科学如此发达，善于巫术的妖女恐怕也是乡野轶谈……问题是，女巫真的消失了吗？随着时间推演，有智慧、独立、内在力量强大的女性依然存在，可是追杀女巫的行动已经化为更加幽微的方式，例如台湾早期规范剥夺财产权、

子女监护权，虽然现在民法的平权精神已经注入，但妻子和孩子在现实生活中，仍被视为夫家的财产，还有禁孕的职场歧视，乃至遭受家庭暴力、性侵害……，依旧禁锢着女性的身心灵，构成现代版的斑斑血泪女巫史。

虽然现在已经不以女巫自称，但有好长一段时间，滢文自称为四月女巫。四月出生的她，深刻理解中世纪女巫为男性宰制神会体制下的牺牲品，她们是一群没有形貌、史料记载十分有限的集合体；现代女巫不同，她以大量文字留下女性遭受各种种族族群、阶级和性别歧视的活生生案例，透过书写彰显女性经验，以对抗这个限制女性生活和机会的男性中心的社会系统。本书里的诸多故事，有的是滢文的亲身经历，有的则是周遭亲友或个案的生命经验，不少文章曾刊载于网氏／罔市女性电子报的《女巫散记》专栏，我作为编者，也是滢文文章的第一位读者，一路相互扶持，看着她不断突破自我，成长茁壮，一本本创作诞生，不禁为她欣喜鼓掌。

为撰写这篇书序，我重新浏览从2003年在网氏／罔市女性电子报持续累积下来的文字，再次折服于滢文的创造力及生命力，以及洞察人情世事的敏锐力，无论是婆媳、夫妻、亲子……在关系中的当事人不免上演种种情绪冲突与猜疑等等错综复杂的心情，经由滢文抽丝剥茧地探究其中的哲理与其因应之道，使人豁然开朗，重新燃起对未来的希望。

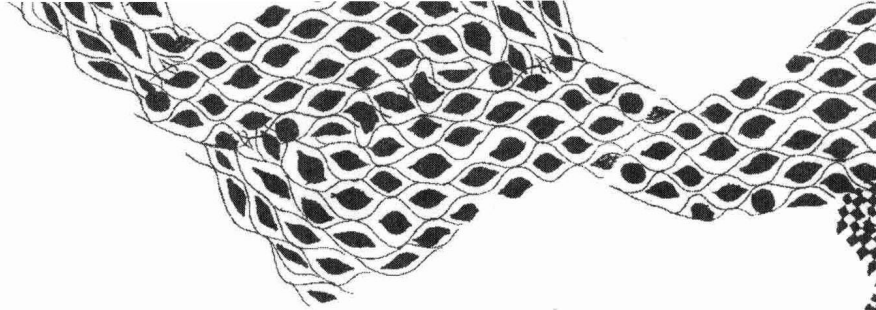
许多姐妹离婚前后，内心的痛苦、挣扎往往难以笔墨形容，翻阅滢文提供的“妙招”，多篇谈及如何回应离婚时与丈夫、夫家人的关系，让情绪不受干扰。也不至影响身心健康，令人不得不惊叹这个再世女巫，已练就一身绝技，任凭父权压迫也侵犯不了她。如她所言：“若是时时以正念观照每个念

头与情绪,身体就不必做情绪的替罪羊了……”

《情绪的力量:女巫的12堂情绪自疗课》不仅是让人悠游于人际情绪王国的游戏书,也是化解个人情绪的魔法书,滢文做到了,相信您也可以的。

江妙莹

网氏 / 罔市女性电子报主编



序言

情绪的空性,情绪的虚妄,情绪的真实

大约在小学五年级时,我近视眼了,唉!是自己故意的,因为喜欢另一个因为近视眼而去坐前排的男生。而当我终于因为近视可以坐到前排时,他却转学了。

我非常后悔,觉得这种为“爱”牺牲的举动是很不值得的,以后不可再乱犯。之后非常希望自己可以恢复旧有视力,于是常常玩一种游戏,用手指把眼睛拉成细细的,从缝中看出去,视力就会恢复成没有近视眼的状态。

这种带着懊悔情绪的游戏玩了一阵子,突然有个吓死自己的发现。

有一天我拉长眼睛看世界时,心中浮起一连串问题:若是我近视与不近视看到的世界是不同的,那不就是眼睛的结构决定我看到的世界?那么这个世界真的是我现在看到的这样吗?爸爸真实的样子会不会是另一个样子?椅子会不会根本不是我看到这样?狗狗看到的我,是我从镜子中看到的我

吗？这个世界到底是不是我看见的样子？什么是真实？什么是虚假？所有我看到的一切是不是都是假的？

我不敢跟大人提起我的问题，成天思考着我到底长什么样？这世界到底是不是我看到的这样？没事的时候就画着人体图，先画一个站立的女孩，画裸体轮廓，再画出内脏，再画出外面衣服的线条，然后看着图想着这是我吗？

当时所想的用现在的词汇写下就是，我眼见的这世界是真实或是虚妄？是取决于肉体之眼的结构？或是取决于真实的实相？真的有真实不虚的实相吗？若是我换了一双外星人的眼睛，看到的世界会是什么样貌？若是眼见的世界可能是虚假的，那看不到摸不到的情绪又是真实的吗？

《情绪的力量：女巫的十二堂情绪自疗课》是我出版的第一本书，非常感谢北方妇女儿童出版社和北京磨铁图书有限公司的赏识；以及四川一览杨嵘总经理与陈淑时小姐的真情协助，令瀚文有机会与内地读者分享我的第一本创作。这本书的所有铺陈均是我2000年之前十年的人生经验的总和。对我来说，这本书非常重要且深具意义。10年后可以在内地给磨铁图书出版，对我来说意义更是重大。

感谢海宁格大师，及尽心尽力推动家族系统排列的周鼎文老师与他的贤内助游玉凤女士。若是没有他们的无私推广，我也接触不到海老的教诲。2006年我第一次接受海老亲自对我的排列，一个不到十分钟的排列，至今仍影响着我。

自从遇见海宁格，终于找到了几近圆满的心灵治疗法。过去曾经不同程度地学习了各种心理治疗学派，最后总是发现每个学派都有很大的局限，只有海宁格所创的家族系统排

列可以在身体、心理的层次为个案进行深度疗愈。

情绪是真实或虚妄，取决于心之眼的作意。

内心的眼睛若能看到情绪的空性，用内心的眼睛照见情绪的升起、演变与消融，情绪是虚妄的；若照见不到情绪的升起、演变与消融，情绪就是真实的。你的心认同了情绪的真实，心就跟着情绪而作意，身口意自动跟随着心的作意而展演。

你的心如何跟随情绪而作意呢？首先情绪是看不见的，能被见到的是表情、言语与行为，心的作意显现在表情、言语与行为上。

负面的情绪被视为真实，就会作意出负面的表情、言语与行为；正面的情绪可能作意出正面的表情、言语与行为，但是也可能作意出负面的表情、言语与行为，有些人得意快乐时会显现伤害他人的口语与行为。

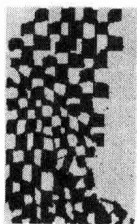
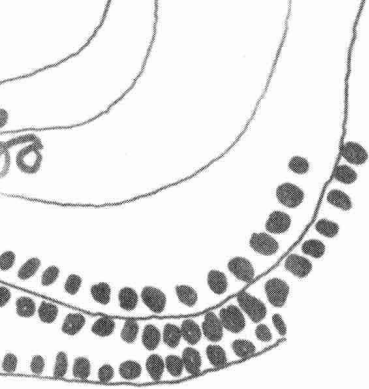
情绪是多层次的，如同马来千层糕，愉悦的情绪里可能包藏着负面情绪与负面的自我认同。我们最后觉知或是看见的情绪都已经过很多次的翻转，都不是原初出现的情绪。这点我在书中不断地提及，这也是我在疗愈自己的过程中最重要的体悟。

从情绪的空性中瞥见情绪的虚妄，就能超越因视情绪坚定不移而产生的痛苦，尊敬你的痛苦，从情绪魔镜看进去，将看到情绪的真实与虚妄，看到真我与假我，带着勇敢继续深深看进去，情绪的真实与虚妄，真我与假我也将消失，或许你就看到了佛，而佛，或许也就是你自己。

虽然十年前书写此书时尚不懂使用家族系统排列，但是根据这些年的读者反应，阅读此书的过程具有很深刻的自我

疗愈效应。

我愿将此书献给我的根本上师东宝·仲巴活佛、海宁格大师与所有受苦却坚毅成长的人们。



目

Contents

录

推荐序 阅读生命的课程 / 001

推荐序 幻化文字魔杖的四月女巫 / 004

序言 / 007

第一课 情绪与你,互通信息 / 001

第二课 愤怒是乔装的力量 / 013

第三课 恐惧中,觅安定 / 027

第四课 举妒火,照前路 / 045

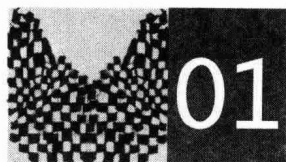
第五课 踏寂寞,自在漫游 / 059



情绪
的力量
The power of
Emotions

- 第六课 破疏离,活出自我 / 077
- 第七课 穿透背叛,重获新生 / 097
- 第八课 出离恨情,爱如泉涌 / 113
- 第九课 依赖中的爱恋情仇 / 141
- 第十课 忧郁,离枝花 / 171
- 第十一课 罪疚,解开生命的绑缚 / 199
- 第十二课 观照当下,无碍爱人 / 241
- 后记 / 255

第一课



情绪与你，互通信息

向自己的内在下功夫的关键不只是在辨识出自己的意念与情绪，更要让它们消融，在新的广阔空间中消失。这有很多技巧。最重要的是，不要专注于情绪的内容上，也不要只专注在引发这些情绪的原因与状况上，而是要追踪这些情绪到它们的根源。

——(法)让·弗朗索瓦·勒维尔《和尚与哲学家》

情绪这两个字，在你生活的世界中，是否代表着一种负面的人格特质？如果是，容我冒昧地说，你似乎正使用一种类似倒立的姿态，在观看这个世界。

倒立的观看形成一种倒错晕眩的视觉，所有关系在此种视觉中逐渐扭曲变形，情感的传递自然找不到让人舒畅的途径。你与你的情感、你与别人的情感寻不着可以建立关系的通路，即使有沟，也难以有东西在上面流通；即使有桥可行，