

情緒 12堂課 的

人的情緒無法管理，只能馴養與觀照！

《情緒的12堂課》中藏著開啓情緒奧秘的鑰匙，當你與情緒重逢，
你到底是「誰」？將豁然清晰，圓滿的生命，也不須外求！



作者◎張瀨文

情緒 的12堂課

生活視窗 34



作者◎張瀟文

生活視窗34

情緒的12堂課

2001年9月初版
有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

定價：新臺幣250元

著 者 張 靜 文
發行人 劉 國 瑞

出版者 聯 經 出 版 事 業 公 司
臺 北 市 忠 孝 東 路 四 段 5 5 5 號
台 北 發 行 所 地 址：台北縣汐止市大同路一段367號
電 話：(02) 26418661

台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號
電 話：(02) 23620308

台北基隆路門市地址：台北市基隆路一段180號
電 話：(02) 27627429

台 中 門 市 地 址：台中市健行路321號B1
台 中 分 公 司 電 話：(04) 22312023

高 雄 門 市 地 址：高雄市成功一路363號B1
高 雄 分 公 司 電 話：(07) 2412802

郵 政 劃 撥 帳 戶 第 0100559-3 號
郵 撥 電 話：26418662

印刷者 雷 射 彩 色 印 刷 公 司

責任編輯 林 芳 瑜
校 對 張 幸 美
封面設計 巫 麗 雪

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2274-0 (平裝)

聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

信箱 e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

閱讀生命的課程

釋見咸

玄奘大學成人與社會教育學助理教授

幾年前我帶著簡單的行囊與同修們的祝福，到一個遙遠的國度去開啓一個全新的學習。異鄉中的獨自奮鬥，掙扎的內心，不斷的自我說服與釐清，回首走過的幾千個日子，深深地感謝這段遠離的生命旅程，那是一個修行者的另類「閉關」，有足夠的時間可以深刻地諦視與檢視自我，終於走出了生命的低谷而找到了新的意義與可能。

生命本身是最好的老師，因為它忠實地上演與記錄每一個生命中的故事與片段，可惜很多人花了太多的時間在向外追求一個不可得的答案，卻忘了停下片刻看看自己，聽自己最內在的聲音。所以更多的追逐帶來更大的迷惑，在迷惑的漩渦中又恐慌地胡亂抓取任何流過的漂木，

讓自己被帶向一個不可知的未來，旁觀者為溺者擔心與叫喊，但是在水中的人茫然中也只能攀著與尋找救援，卻忘了如果冷靜下來，身體自然會產生浮力，又何勞那根難以掌握的浮木。

讀《情緒的12堂課》，看每個主人翁在生命的際遇中翻滾，奮力想找到活路卻又無奈地越陷越深，了解如果不能真實而無畏地面對生命本身，要走出那片汨沒黑漆的暗流只是一個無謂的企盼。正視自己的情緒是書中一系列課程的核心，不同於一般諮商專家的提議，這本書明白地表示，人無法也不必去「管理」自己的情緒，相反地，人要去面對、了解與接受這些生命存在的存在。情緒是自己的一部分，它們需要被承認與照顧，當一個人不敢去面對升起的情緒或故意去忽視它，情緒就會委曲地隱藏起來，或用另一個面目來掩飾，然後變成一個熾熱內心越來越大的火球，終於有天爆炸燃燒把自己跟別人都灼傷。

所以作者帶我們去認識生命中的情緒，用不同生命故事的展現來說明每一個情緒生起的原因、背景與面貌。在每一個故事的敘述後，作者提供了實際的步驟與方法來覺照自我，讀這本書的人要有心理準備，認真而確實地做建議的功課可以更貼近這本書的意旨，也可以收到最大的助益。

一本好書有許多條件，但是用鮮活生命寫出來的作品並不是處處可得而彌足珍貴。共同參與成人教育的因緣讓我認識了瀨文，對於女性學習的關懷與投注更讓我欣賞她的付出，從佛法

中體踐而得的智慧又使我們的交流多了份分享與共勉的甜美。讀這本她用真實踐行寫成的作品，是個人生命的一種喜悅與珍惜。在閱讀中看到的業緣的錯綜複雜及生命的苦迫，也看到經歷無助與絕望後，新的生命重新開展如污泥中的一朵白蓮。

如果觀照情緒是活出自己的入手方法，那麼「慈悲」則是這本書要給大家的最重要也無法拒絕的禮物。慈悲是一種對自己、對別人無私又真實的愛，因為慈悲才能柔軟的愛自己，也只有真實愛自己的人才會有力量去關愛別人。艾雅·凱瑪（Ayya Khama）法師在《以法為洲》一書中談到愛自己要分三個層次即：承任、不自責及改變。真正的慈悲表現在對自己溫柔的愛，如此才能接受真實的自己及開創新的生命。

用生命寫成的書不是用來擺在書架上，卻是需要用踐行來閱讀及瞭解。佛法中處處勸勉每一位修行者要以信、解、行、證來完成佛道的追求，所以本書中所示範的自我覺照歷程也是作者從信解及踐行中所淬煉的果實。祝福每一位與此書有緣者，能夠撷取其中的智慧，在閱讀別人的生命中也同時認識自己的生命，也期待更多的生命故事因為閱讀此書而出現人間。就像作者建議的，每一個人應努力成為自己一生追尋的人。在孤獨而漫長的進修過程中，我體會了這句話的真義，也期望每一個認真的閱讀者可以成為自己一生的追尋者，開創完成圓滿的慧命。

橘子紅了

陳來紅

台灣主婦聯盟生活消費合作社理事主席

橘子紅了

誰心在荒涼

待採

被採過的

女人心哪！

何時

走出千古的胡同

紅了自己的橘子

享受橘子的甜美

這首詩是看完〈成為自己一生追尋的人〉的感受，也是對八點檔連續劇，連演數十年女人傳統處境的哀傷。公視「橘子紅了」刻正上演，古裝的妻妾和現實社會盛行的婚外情、台商的「包二奶」相對照，女人的集體處境究竟改善多少？

《情緒的12堂課》是滯文個人走出生命困局的心路歷程，也是她放下情緒糾葛邁出婚姻之後，身心靈重整的發現。整本書像故事般敘述著深沉的「情緒的功課」，難能可貴的是她運用以血淚換取的生命智慧，勇敢地回頭去陪伴需要的人做「情緒的功課」。

誠如最後一堂課所言：「原來，傷害我最深的不是別人，而是自己。」「單親的生活充滿壓力，但是心卻是清朗的，質屋而居、粗茶淡飯卻如置身佛國。」單親媽媽在艱辛的物資條件中，猶如此開朗樂觀、奮起，令人心折並喜悅，宛如看她已摘下第一顆自己紅透的橘子並分享它的甜美。

居要位者談心靈的成長，喊得漫天價響，但是直指人與人關係中人性幽微的心靈探索論述，舶來作品居多。台灣女人心靈成長，多數以宗教依歸居眾，寺廟林立教派多如繁星，即可

見證經濟奇蹟下的心靈空虛。

導論〈馴養你的情緒〉：強調的是「用功也是必須的。帶著勇氣，對著你的心用功，用功閱讀、思考、實踐，學習對自己真正地負起責任。」運用思與辯的方法，讓自己去瞭解自己。要明白理想的自己與現實的自己，是一份沉重又赤裸裸的功課，唯有「帶著勇氣」情緒才開始有明路可走，而不再傷己和傷身，邁向身心靈的健康之境。

《情緒的12堂課》讓讀者一堂堂去體會，感謝滯文給我先睹為快的機會，也讓我這位已成為自己一生追尋的女人，在這個機會中整理思緒。九二一地震中嚴重受創的心靈所殘留的傷痛，遲遲無法提筆寫字的障礙，在這篇序文中掃除，這是否是「天意」呢？飽受更年期所有症狀干擾的身心靈，刻正慢慢淡遠，一堂堂課似乎成為心靈的洗鍊，重新執筆的動力已然揚起。女人活出主體的歷程是艱辛的，充滿挑戰地活在傳統與現代的台灣女人：這本《情緒的12堂課》是值得參考的有生命的書，說書者的老師味稍重些，但是無礙於一個生命探索的珍貴。已經覺醒，不再物化、工具化的台灣男人，如何學習「成為自己一生追尋的人」，而擺脫父母、老婆的支配，做個身心靈活潑的男人，真正懂得愛己、懂得愛女人，《情緒的12堂課》是瞭解自己也明白女人的機會，豈容錯過。

河流的秘密

蔡秀女

公共電視女性節目製作人
女性影像學會理事長

認識瀞文，是她來上節目；最初的印象是她那對冷冷的眸子，有種嘲世，也有種情到深處終化成灰燼的孤絕。

我心想，瀞文才幾歲的人，怎會有如此參透生命玄機的雙眼和談論！像她那一代的人不應如此早慧的呀！後來和她接觸多點，知道她的修持與閱歷，才知道這種了悟，是要用生命付出代價的。

像我這一代的人，從佛洛伊德、容格和佛洛姆的心理分析學裡，透視到自我人格的分裂、壓抑和挫敗症候群的沁延，最終許多人選擇皈依佛禪，用寧靜燭照自己，用觀我去除雜念，這

樣結合心理分析和禪悅的自我情緒療程，我在漚文的書裡隨處撿拾皆得；這是一本跨越世代解讀心靈的書。

有一年夏天，我和朋友在愛丁堡自助旅行，第一次看到蔚藍的天空和大海連成一片，藍得如此壯闊、如此絢爛，宇宙從無遠弗屆的天際一直蔓延到自己的腳邊，我們全身就被包裹在大地的天衣裡，迷醉般地走著。忽然一抬頭，天空不見了，眼前是一片厚厚的杉葉林，這才驚覺我們是迷路了……慌亂中越往前走，彷彿越墜入迷亂的大地的陷阱……這時候，我看到一條小溪河，我說有河流的地方必定有出口，有人跡，於是，我們沿著河走下去，不久，一條狗對我們迎面而來，再走幾步，一棟靜靜的房舍就躺於靜靜的河邊。

有河流的地方必有出口，有人跡。

漚文的這本書探索人的情緒心靈，猶如在迷妄未知的叢林裡流動的潺潺水聲，揭露人性的秘密。

一本書如一條河流，一個自我。

最可感的人世救贖

林文義

作家、ETM

「新聞隨身聽」節目主持人

憂鬱，在年少的文學初旅時，直覺認為僅是一種浪漫，三十年後，年近半百，才逐漸知悉：那原是爲了忠於自我所致的現實壓抑，久久無以實踐最初理想的許諾，而綿延、累積的生命重量。

我們所生所長的島嶼台灣，偏偏又是個膚淺、貪婪，不被祝福的錯亂之土，從上一代的父母在不安、驚恐的政治威權所養成的宿命性格所形成的家族延續教育，竟教我們多少也承襲了此種不幸。

有省思能力的人，少之又少，這樣，不憂鬱能嗎？

以我一個從事了三十年的文學之人而言，幾乎是依靠文學創作作為自我憂鬱的治療、救贖，否則，真不知道自己在這艱辛困頓、黑白不明、是非不清的台灣，要如何勇敢的生存下去？

張靜文的新書《情緒的12堂課》竟然適時的提供了一個令人抒困心靈的園地，這是值得深切感謝的。彷彿行走在一片暗夜無邊的漠漠荒原，忽然遠方有一處暈黃、溫暖的篝火，那樣召喚著疲倦的孤獨旅人，她拿出了甜涼的飲水、豐美的食物。

也僅是如此的比喻似乎又太過簡單。張靜文的這本書是一扇可以開啓你內心長久困惑的智慧之門，自然，作者是以自己曾經有過的困厄、艱辛作為借鏡；所以你千萬不要侷促不前，你不必覺得愧然，其實，勇敢、誠實的面對自我，才是唯一的救贖。

張靜文也在書中提到以靈修方式來提升、淨化自我。我們是多麼的軟弱，心，是多麼的虛妄，時時不知如何是好？哪怕作為一個文學作家的我，亦和你一樣，時而陷落情緒的最底層，時而一顆心茫惑不知所措。這本書讀來清新、有味的是作者以文學感覺，借實例訴說一個個背叛與自尋出路的痛苦經驗，又在適時給予我們一扇窗，作者和我們一起以自信而堅定的手齊力打開。

初見張靜文，是在公共電視，老友于耕捷主持的「台灣查某人」節目，見她冷靜、清晰、

溫暖的剖析種種兩性、婚姻的疑惑。更印證這本《情緒的12堂課》書中呈現的精彩章節，是作者最可感的人世救贖了。

人生路很長很苦，但相信這本好書，會像一雙最無私、溫暖的手，帶我們共同成長、前進。

二〇〇一年七月二十三日台北大直

