

A wicker rocking chair is positioned in a lush garden setting. The chair is made of light-colored wicker with a curved back and a rocking base. It is surrounded by green foliage and a tree trunk is visible in the background. The overall scene is peaceful and natural.

驯养情绪

◎ 张瀚文 著

◎ 华文出版社

驯养情绪

张潆文 / 著



华文出版社



驯养情绪

图书在版编目(CIP)数据

驯养情绪 / 张瀚文著. - 北京: 华文出版社, 2005.1
ISBN 7-5075-1803-5

I. 驯… II. 张… III. 情绪-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139763 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2005-0719 号

本书由作者张瀚文授权出版

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbas.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbas@263.net

电话: (010) 63370895 (010) 66035914

新华书店经销

首钢总公司印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 8.625 印张 150 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001~9000 册

定价: 18.00 元

(推荐序一)

阅读生命的课程

玄奘大学成人与社会教育学助理教授 释见成

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。异乡中独自奋斗，挣扎的内心，不断地自我说服与厘清，回首走过的几千个日子，深深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视自我，终于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，但是水中的人在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《驯养情绪》，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，不同于一般谘商专家的提议，这本书明白地表示，人无法也不必去“管理”自己的情绪，相反的，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，情绪就会委屈地隐藏起来，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，终于有一天会爆炸燃烧，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。在每一个故事叙述之后，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，认真而确实地做建议的功课可以更贴近这本书的意旨，也可以收到最大的助益。

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而弥足珍贵。共同参与成人教育的因缘让我认识了瀨文，对于女性学习的关怀与投注更让我欣赏她的付出，从实践而得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，是个人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，如污泥中长出一朵白莲。

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上，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的，而是需要用践行来阅读及了解的。书中处处劝勉每一位读者要以信、解、行、证来完成自己的追求，所以本书中所示范的自我觉照历程，也是作者从信解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，还期待更多的生命故事因为阅读此书而出现人间。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，开创完成圆满的慧命。



(推荐序二)

河流的秘密

公共电视台女性节目制作人 蔡秀女
女性影像学会理事长

认识瀟文，是她来上电视节目时；最初的印象是她那对冷冷的眸子，有种嘲世，也有种情到深处终化成灰烬的孤绝。

我心想，瀟文才多少岁的人，怎会有如此参透生命玄机的双眼和谈论！像她那一代的人不应如此早慧呀！后来和她接触多了，知道她的修持与阅历，才知道这种了悟是要用生命付出代价的。

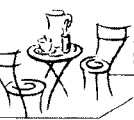
像我这一代的人，从弗洛伊德、荣格和弗洛姆的心理分析学理，透视到自我人格的分裂、压抑和挫败症候群和沁延，最终许多人选择皈依佛禅，用宁静烛照自己，用观我去除杂念，这样结合心理分析和禅蜕的自我情绪疗程，我在瀟文的书里掂拾皆得。这是一本跨越世代解读心灵的书。

有一年夏天，我和朋友爱丁堡自助旅行，第一次看到蔚蓝的天空和大海连成一片，蓝得如此壮阔、如此绚烂，宇宙从无远弗届的天际一直蔓延到自己的脚边，我们全身被包裹在大地的天衣里，迷醉般地走着。忽然一抬头，天空不见了，眼前是一片厚厚的杉叶林，这才惊觉我们是迷路了……慌乱中越往前走，仿佛越

坠入迷乱的大地陷阱……这时候，我看到一条小溪，我说有河流的地方必定有出口，也有人迹。于是，我们沿河走下去，不久，一条狗对我们迎面而来，再走几步，一栋静静的房舍就立于静静的河边。

有河流的地方必有出口，有人迹。

潜文的这本书探索人的心灵情绪，犹如在迷妄未知的丛林里流动的潺潺水声，揭露人性的秘密。一本书如一条河流，一个自我。



(推荐序三)

橘子红了

台湾主妇联盟生活消费合作社理事主席 陈来红

橘子红了
谁心在荒凉
待采
被采过的女人心哪！
何时
走出千古的胡同
红了自己的橘子
享受橘子的甜美

这首诗是看完《成为自己一生追寻的人》的感受，也是对八点档连续剧，连演数十年女人传统处境的哀伤。公视《橘子红了》剧中，古装的妻妾和现实社会盛行的婚外情、台商的“包二奶”相对照，女人的集体处境究竟改善了多少？

《驯养情绪》一书是瀟文个人走出生命困局的心路历程，也是她放下情绪纠葛、迈出婚姻之后，身心重整的发现。整本书像

故事般叙述着深沉的“情绪的功课”，难能可贵的是她运用以血泪换取的生命智慧，勇敢地回头去陪伴需要的人做“情绪的功课”。

诚如最后一章所言：“原来，伤害我最深的人不是别人，而是自己。”“单亲的生活充满压力，但是心却是清朗的，赁屋而居、粗茶淡饭却也其乐融融。”单亲妈妈在艰辛的物资条件中，犹如此开朗乐观、奋起，令人心折并喜悦，宛如看她已摘下第一颗自己种下的红透的橘子并分享它的甜美。

居要位者谈心灵的成长，喊得漫天价响，但是直指人与人之间关系中人性幽微的心灵探索论述，舶来作品居多。台湾女人的心灵成长，多数以宗教依归居众，寺庙林立教派多如繁星，即可见证“经济奇迹”下的心灵空虚。

导论《驯养情绪，解百忧》，强调的是“用功也是必需的。带着勇气，对着你的心用功，用功阅读、思考、实践，学习对自己真正地负起责任”。运用思与辨的方法，让自己去了解自己。要明白理想的自己与现实的自己，是一份沉重又赤裸裸的功课，唯有“带着勇气”情绪才开始有明路可走，而不再伤己和伤身，迈向身心的健康之境。

《驯养情绪》让读者一一去体会。感谢潞文给我先睹为快的机会，也让我这位以成为自己一生追寻的女人，在这个机会中整理思绪。“九二一”地震中严重受创的心灵所残留的伤痛，迟迟无法提笔写字的障碍，在这篇序文中的扫除，这是否定“天意”呢？饱受更年期所有症状干扰的身心，此刻正慢慢淡远，一堂堂课似乎成为心灵的洗炼，重新执笔的动力已然扬起。

女人活出主体的历程是艰辛的，充满挑战地活在传统与现代的台湾女人：这本《驯养情绪》是值得参考的有生命的书，说书



者的老师味稍重些，但是无碍于一个生命探索的珍贵。已经觉醒、不再物化、工具化的台湾男人，如何学习“成为自己一生追寻的人”，而摆脱父母、老婆的支配，做个身心健康活泼的男人，真正懂得爱己、懂得爱女人——《驯养情绪》是了解自己也明白女人的机会，岂容错过。

(作者序)

成为自己一生追寻的人

每当工作室开始的第一天，照例要求学员对伙伴诉说自己的梦想；令我伤感的是，常常有半数的人是没有梦想的，而另外一半的学员，心中的梦想也是了无新意，不外乎想环游世界，有人希望先生、孩子健康，或是自己快乐健康等等，更进一步问他为什么有此梦想，他也说不出所以然来！

这些梦想说穿了，都只是自我期望的表层皮屑而已！或者可以这样说，就像有头皮屑，所以想去买去头皮屑的洗发精，因为对生活尚有缺憾，所以编织出一些所谓的梦想，想填补心中的不满足。

没有梦想的人，却一点都不敢相信自己可以填补生命的遗憾，终其一生，只痴痴等着别人来施舍他一点幸福，就像依赖关系中的“给给”。

如果你的梦想只是着眼于眼前的生命表象，这些梦想在你生命终止时，是不可能真正圆满了不停轮回中的此世！

小女孩时的我，曾有过一个梦想，希望拥有一个真正的小精灵，可以陪我说话，回答我的疑问，解我的忧愁，实现我的愿望。



渐渐长大了的我，希望遇见一个老师，他一定是博学多闻的智者，可以随在我侧，让他的智慧随时洗涤我的疑惑。

当然，我也有像去头皮屑洗发精一样的梦想，譬如说，希望有一头闪闪发亮的直发，成为一个名满天下的服装设计师，变成一个不可一世的导演，我以为如果累积了什么成就，或是完成了所谓的自我实现，在众人的仰望之下，我就可能不再是个总有困惑的人。

我也曾经试图在爱情中寻找这个人，爱情路上跌跌撞撞，总是遇见让我有更多疑惑的男人，以为年纪大一点的男人，应该是比小男人有多一点智慧吧？所以爱上了一个自称快跟太太离婚的男人，他送给我一个更大的问号包袱；接着，我就去流浪了，以为像三毛一样，就可以解开像垃圾山一样高的疑惑。

一年一年过去，我结了婚，做了母亲，又离了婚。

我也曾经想在神佛的阶前领到免惑令牌，因为有所求，所以就不可免俗地以人的观点来评断神佛的道行优劣，求他们赐给我什么，也怨他们怎么没给我什么！

在忧郁与病痛的谷底，曾经结发的丈夫显现了难以信赖的面目，我还有谁可以依靠呢？寻找依靠的愿望更加强烈了！可是，生命似乎已在旦夕，哪有力气再去寻觅？

疼痛却常令人惊讶，它似乎带给我觉悟的契机，一个痛得无法入睡的深夜，我问自己，寻觅那个人对我来说有什么意义？这个人如果可以解开所有的疑惑，对我而言又代表着什么样的意义？

心里有一个小小的声音响起，它说：信靠，一种全然可以相信的感觉，一种被允诺的温暖。是啊！这个人似乎就代表了信靠，我对生命的终极渴求。

发现自己对信靠的需求，就像需要空气与水一样。以前总觉得自己真倒霉，命真不好，值得信靠的来源总是不稳定，或根本就是断炊，我老是仰仗着某些像去头皮屑洗发精一样的东西，却没去思考为什么会有头皮屑？

难以避免地，过去的生命就被这些似乎可以让我信靠的来源整得起伏不定，这些起伏又更让我不满，激起更多不安。

在自我治疗中，逐渐自情绪的谷底中苏醒，对信靠的渴望从狂放舞动，转为沉静的流动，我仍旧亦步亦趋地随着心灵深层的渴求，努力想嗅出谁身上带着信靠的味道，值得自己去投靠。

然后，多年前，发生了一件事，意外地让我了结了此生对外的追寻。

当时，我在一个居士的禅修班共修，某二位禅修班的同修，在同修之间散布对禅修老师的毁谤，认为老师的程度不足以领导共修。当事件越来越白热化时，我开始观照自己是如何观看我的禅修老师的。

其实我有时也对他感到失望，嫌他不够有学问，嫌他对我的赞赏不够。每当此时，我就会有换个老师的念头，这个人啊！大概还不是我要找的那个人！只是我都将这些话藏在心中暗自思量，那两位同修则大刺刺地到处说。

但是我又发现，大部分的时候我对禅修老师是满意又感佩的；对他不满的时候，大多是他的行止与我心中“他应该如何”不完全吻合、又发现他竟然跟我一样也是个不完美的人，心中遂有一丝丝嫌弃与被骗的情绪。

因为一直不能停止寻觅那个人，所以不可避免地每个可能的人都挑挑拣拣，时时检查此人是不是我可以信靠的人，当又发



现所随非人时，换码头就是我的下一个动作。

也可能继续委身在那里，因为还没发现更厉害的人，等到有一天自以为超越了那个曾经追随的人，就一脚把他踢开，又去跟随另一个更厉害的伟人；或者，以为自己早已天下无敌，遂在另一个码头上自封为王，巨大的傲慢，遂隐身于所谓的精进修持当中了。

在自我对话的思维中，我观照自己对于圆满生命的渴求，长久以来被投射在这样的寻觅中，我问自己：“这样的寻觅可会终止吗？”

我很不情愿地回答：“如果一直这样下去，看起来不可能有终止的一天！”我又问自己：“你还要花多少岁月与能量在这样的寻觅、退出、再寻觅的循环之上呢？”

我无语了。

默然中，我听到自己的声音：“不如让自己成为自己一生追寻的人吧！”将寻觅的努力转向自己，让自己成为自己渴求寻觅的人，滋养自己成为那个人，也让自己成为别人渴望寻觅的人。

心，仿佛一朵白莲般绽放了，自他人中寻觅的不满与无尽的评比，刹时如幻境般消散！

在转向的寻觅中，无尽的比较沉默了！傲慢无地立足了！慈悲静谧地长养着，心识不需张狂舞现。

原来，我的性命此时才真正被开启！

二〇〇〇年九月于非静书房

(再版序)

安顿，你的心灯

错乱的时代，人心惶惶，如何自处？如何安顿躁郁的心灵？

错乱的时代，忧郁因子如同风中的蒲公英，随时在不经意的某一秒钟，飘落在你的心灵沃土，在你的不经意中开花结果，让你也成为一株散发忧郁的蒲公英。

错乱的时代，幸福却如沙漠之泉，你想要掌握这泉水吗？

谁不渴求不间断的幸福？谁不想要恒久的快乐？但是为什么追求快乐的意念与行为，常常只是制造了短暂的快乐，而更多的错乱与负面的情绪，如常地在快乐后面排队等候，绵绵地不请自来呢？

因为，你的心头，有一盏灯，尚未点亮。

想要得到甘醇芳香的幸福，需要提着一盏明灯去探寻；前路未尝照亮，心中明灯未点，你怎知他人为你指出的路上有你的幸福宝藏？你如何在阒黑中发现想要的幸福？

先为自己点一盏心灯吧！这盏灯不是在寺庙的大佛跟前，也不是在你家的神案上，这盏灯原本就在你自己的心头。

点灯的火苗在于你的用功，对你的心用功，觉察在每一个当



下，在每一个当下看见自己的情绪，觉察自己的欲望，安顿自己断续不止的意念。

觉察与安顿，不是让自己静如止水、不起思维、没有起心动念，而是对心中不能停止的种种喜怒哀乐，随时升起的无数个想要、需要与厌恶，都能了了分明，你看到的不再是混沌不清的自己，而是清楚明白而活着的自己。

在用功当中，也包括接纳，接纳生命中种种发生过的事情。既然发生过就不可能真正被人遗忘，假装遗忘或是永远用最初发生时的情绪来记忆，是一种对自己不负责的行为。

发生过的往事，永远无法更改，然而，你却握有诠释历史与生命的绝对权利。谁能够诠释你的命运呢？除了你自己，还有谁有资格？

虽然，我们经常无法拒绝逆境的拜访，即使如此，在“如何面对逆境”这个课题上，永远没有人可以剥夺你的绝对主控权力。

有些人喜欢将过往那些不想接纳的一切，都诠释成别人对不起自己，多年来都怀抱着哀怨与恨意；或者深深相信自己就是孽障深重，所以活该要如此歹命，看待自己如同一双没人要的破鞋一般。

你却也可以将这一切不请自来的磨难，诠释成是上天恩赐给你的礼物，种种逆境可能激发起你不曾发现的潜力，开启全然不同的选择，而这一切只是为了圆满此生的学习。

如果多年之后，依然无法接纳曾经发生的事，就永远无法从困境与负面情绪中苏醒；如果多年之后，在多数人的协助下，当初造成忧郁无助的现实困境已经不再存在，而你依旧忧郁缠身、怨气环绕，容我说句不客气的话，此时，是你自己不愿从颓败阴