

General
Education

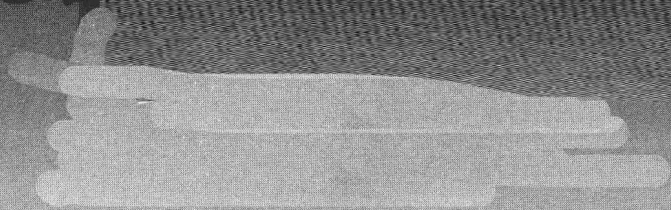
情緒 涵養

饒見維◎著

B842.6
273

情緒 涵養

饒見維◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

情緒涵養／饒見維著．--二版．--臺北市：

五南，2004 [民93]

面；公分

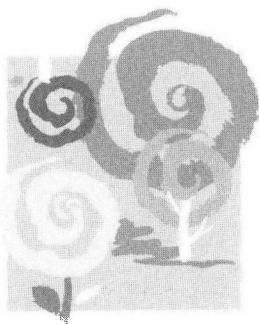
參考書目：面

ISBN 978-957-11-3707-0 (平裝)

1. 情緒 - 管理

176.5

93014462



11LT

情緒涵養

作 者 — 饒見維(422)

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

編 輯 — 蔣和平

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段338號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

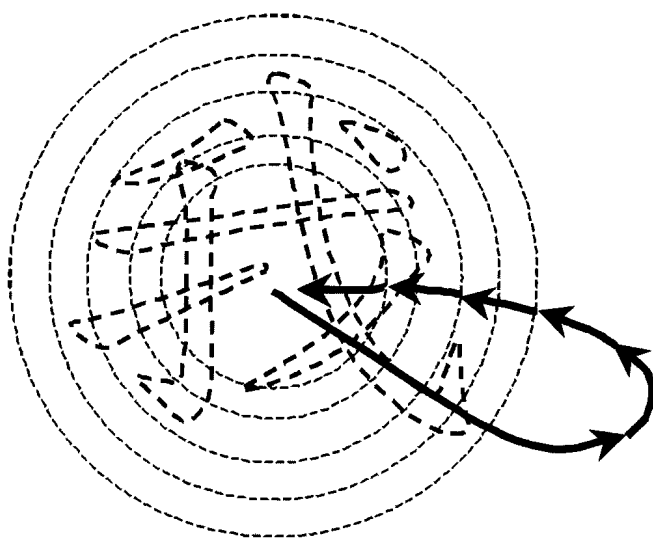
法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2003年6月初版一刷

2004年9月二版一刷

2008年10月二版二刷

定 價 新臺幣350元





再版序

一本書到底能有多大能耐？坦白講，我們不能高估任何一本書的功用，但是也不能低估它。關於本書，讀者可能也要如此看待。為何我們不能高估？因為，本書如果能對讀者發生什麼功用，是由於讀者自己下工夫的結果。不同的人下的工夫不一樣，所發揮的功效也就不一樣。為何我們也不能低估它呢？因為，本書所要傳遞的訊息是如此貼近每一個人的生命。如果你低估了這個訊息的重要性，就是低估了自己，也顯示你還沒有發覺自己的珍貴。

這個訊息就是「超意識」的存在。自從我在2001年1月第一次體驗到超意識的滋味後，這幾年來，在每一次的超意識狀態中，每當我那麼全然地享受生命的狂喜與美妙時，我經常會想到這個世界有那麼多的人仍然生活在許許多多的痛苦、煩惱、壓力、焦慮……之中，我總會產生深深的悲憫之情。因此，我深心發願要把靜心的方法與要領變成一種公眾的知識、公開的知識、科學的知識，它不應該一直停留在神秘的、隱晦的、玄虛的或宗教的領域內。換言之，我希望把各種靜心的知識加以淬煉，並去蕪存菁，使之成為一種「靜心的科學」。

這次再版的修改重點就是本書第六章「全然覺受法」，試圖把有關靜心與超意識的知識更有條理、更精確、更完整地表達出來，包括進入超意識之前與之後的種種相關知識，如：進入超意識狀態的要領與方法、超意識的心境與特徵、為何要進入超意識、如何熟悉進入超意識的要領等等。這些都是我自己長時間在超意識狀態中體驗與領悟出來的結晶，我希望讀者把這些描述看成「假說」，然後自己下工夫去驗證看看是否真的像我的描述那樣。如果讀者只是把它們看成一種「信念」或「主張」，結果可能在心裡面決定要「相信」或「不相信」，然後什麼事也不會發生，也不會給你帶來任何的助益。

此外，本書第一版可能讓讀者誤以為「全然覺受法」只能應用在靜心與進入超意識狀態。因此這次改版我也完整地說明如何把「全然



覺受法」應用在日常生活上。就這方面而言，我要謝謝這兩年來上我的「情緒涵養」這門課的花蓮師院學生。許多同學不但很認真地練習靜心，也嘗試把「全然覺受法」應用在日常生活上。果然，「全然覺受法」是經得起考驗的。限於篇幅的關係，我無法在書中深論那些豐富的經驗事例，只列出一部分他們的經驗實例，以供讀者參考。日後我會另行用學術論文的方式來深論「全然覺受法」的功效。

饒見維 謹識

民國九十三年八月一日

國立花蓮師範學院初等教育學系



自序

這是一本有關「情緒」的書，尤其是有關「快樂」的書。寫完這本書，內心充滿了喜悅。的確，不管在寫的過程，或者寫完了，我的內心都洋溢著喜悅。寫完了這本書，出版社的編輯提醒我要寫一篇自序。我在想：一本書的序究竟要告訴讀者什麼呢？能說的、該說的不是已寫在書裡了嗎？不，我立即想到那「不可說、不可說」的真實體驗，並不是說有什麼秘密不可說，而是那真實的奧秘實在「無法說」。

那麼就讓我來談談為什麼要寫這本書吧。其實，我以前壓根兒也沒有想到我會寫這一本書。直到三年多前，在一次特殊經驗中，讓我體驗到內心快樂的泉源，也展開了我生命的新頁。三年多以來，在一次又一次駐足內心絕妙的峰頂之後，我已經逐漸掌握且熟悉進入內在的竅門。我已經知道如何隨時和內心快樂的泉源接通，如何時時刻刻全然享受生命，於是決定把我的經驗分享出來。

在這本書裡，想要分享的主要是我對情緒真相與情緒自主的體悟。事實上，如果我們掌握了個中的竅門，就掌握到了快樂的奧秘與生命的奧秘。在本書中不會對生命的奧秘做太多個人的詮釋與推論，我比較強調的是方法。因此本書的重點在於介紹各種情緒涵養的方法，尤其是第六章，我所介紹的是一套進入內在的方法。我相信人人都可以透過這套方法，直接去品嚐生命的美妙滋味，直接去體驗生命的奧秘。

任何人在面對無比豐富的內在體驗時，都會感到文字是那麼無力與空洞，難怪老子要說「道可道、非常道」。畢竟，真理無法依靠文字來表達，真理只能透過體身品嚐來加以了悟。雖然寫完了這本書，但是我很清楚地知道，我根本沒有寫出什麼。真正能寫得出來的只是空洞的架構與方法，那不能寫的、無法寫的，才是究竟的真相。然而，我又能怎樣呢？所有知道生命真相的人都有同樣的感觸。

在交待了我的心路歷程之餘，我也必須謝謝許多協助本書問世的人。一路走來，最感激的就是我的心靈伴侶，也是我的內人宋曉榕，我們不僅相知相惜相愛，也經常相互切磋分享。其實，曉榕不僅是我的太太，也是我的益友，更是我的良師，她常常指出我的盲點與錯誤，對我更有無比的愛心、耐心與包容。對於本書的內容，她曾經提出很多改進的建議。此外，我也要謝謝小兒益品，他也曾經閱讀本書初稿部分章節，並提出一些改正的意見。

其次，我非常謝謝在九十一學年度進入花師就學的初等教育學系甲、乙兩班共七十二位同學，他們在修我的課「情緒管理與情緒教育」期間，仔細閱讀本書的初稿，並指出許多錯誤與交待不清之處。透過他們閱讀之後，我已大幅度修改了本書的整體結構，並增刪了一些內容。本書每章的「答客問」也多半是他們在上課期間提出的問題。這些問題多少也反應了讀者們心中可能會產生的疑問，希望對讀者有一些幫助。

最後，祝所有的人早日離苦得樂。

饒見維 謹識

民國九十二年四月六日

國立花蓮師範學院初等教育學系



目 錄

再版序

自序

第 1 章 緒 論／ 001

- 第一節 如何成為快樂的人？／ 003
- 第二節 人人皆具快樂的泉源／ 003
- 第三節 你快樂嗎？／ 005
- 第四節 快樂是一種可以學習的能力／ 005
- 第五節 生命的核心乃是「主觀的感覺」／ 007
- 第六節 本章答客問／ 008

第 2 章 情緒涵養的意義與目標／ 011

- 第一節 情緒涵養包括「對己」和「對人」兩個層面／ 014
- 第二節 情緒涵養的初步目標：做情緒的主人／ 014
- 第三節 情緒涵養的終極目標：尋找內心快樂的泉源／ 017
- 第四節 情緒涵養的出發點：情緒的覺察／ 018
- 第五節 你想成為快樂的人嗎？／ 020
- 第六節 本章答客問／ 020

第 3 章 情緒涵養的重要性／ 023

- 第一節 情緒涵養對健康的影響／ 026
- 第二節 情緒涵養對職業與生涯成就的影響／ 031
- 第三節 情緒涵養對人際關係與家庭生活的影響／ 035

第四節 本章答客問／039

第4章 情緒涵養的「治標法」：轉移法／043

第一節 做事轉移法／045

第二節 運動法／046

第三節 環境轉移法／047

第四節 暫時擱置法／048

第五節 深呼吸法及肌肉鬆弛法／049

第六節 本章答客問／049

第5章 情緒涵養的「治本法」：理性思考法與表達法／051

第一節 理性思考法／054

第二節 表達法／074

第三節 本章答客問／085

第6章 情緒涵養的「究竟法」：全然覺受法／093

第一節 人類的四種意識狀態／095

第二節 進入超意識狀態的要領：全然覺受法／101

第三節 進入超意識狀態的關鍵：非二分性覺知／105

第四節 進入超意識狀態的方法：靜心／111

第五節 進入超意識狀態之後／143

第六節 全然覺受法在生活上的應用與練習／167

第七節 本章答客問／194

第7章 父母與教師的情緒涵養／213

第一節 父母的情緒涵養／215

第二節 教師的情緒涵養／221

第三節 本章答客問／ 226

第 8 章 時代的壓力和情緒涵養／ 229

第一節 什麼是時代的壓力？／ 231

第二節 忙碌與繁雜的壓力／ 237

第三節 生存競爭的壓力／ 257

第四節 改革的壓力／ 268

第五節 欲求升級的壓力／ 273

第六節 人際關係的壓力／ 282

第七節 本章答客問／ 293

第 9 章 結語／ 301

參考書目／ 305

第 1 章

緒 論



第一節 如何成為快樂的人？

當你看到這本書時，你可能會很好奇，到底「情緒涵養」這本書在講什麼？我現在就可以告訴你，在本書中我要和你分享的主題就是：如何成為快樂的人？如何全然享受我們的生命？其實，「快樂」這兩個字可能也是人們最關心的一個課題。我們在生活上常常會聽到人們在說：「祝你生日快樂」、「祝你新年快樂」、「祝你新婚快樂」、「祝老師教師節快樂」、「祝你萬事如意」等等。可見，我們對別人的最重要祝福就是「快樂」，人們自然而然會關注彼此的幸福與快樂。但是，多半時候我們在說這些祝福的話時，我們真的只能「祝福」而已，因為到頭來每一個人是否快樂常常是「自求多福」，多半時候他人的協助實在很有限。

每一個人天生就會「趨樂避苦」，這是天性，也是一個無法迴避的簡單事實。不管是達官貴族、不管是販夫走卒、不管是士農工商、不管是男女老少、不管你的宗教信仰是什麼，誰不想要過快樂的日子？但是，事情好像偏偏不是這麼令人如意，我們會面對生活上的許多得失與變遷，我們會遇到許多悲歡離合的處境。於是，芸芸眾生就這樣不斷受到外在處境的影響，隨之牽動自己的痛苦或快樂。

第二節 人人皆具快樂的泉源

沒有錯，多數人都是由外在的處境與命運來決定自己的快樂與否。但是，生命不必然一定要如此。人生的每一刻，不管是快樂或痛苦都可以由自己來決定，不必然要被外在的處境所決定。這就是在本書想要傳遞的一個重要訊息。這個訊息很簡單：你本身就具

有無限的快樂泉源。這個訊息是如此簡單，簡單到好像只是一個口號。讓我再換個講法：我們每一個人的內在都具有無限的快樂泉源，我們的快樂不需要依賴外在的事物與處境。然而，雖然我們的內在都具有快樂的泉源，但是我們卻需要學習如何和這個快樂的泉源「接通」。我想要和你分享的就是一套和自己的內在快樂泉源產生聯結的方法。更重要的是，這一套方法是可以學習的。一個人一旦學會了這一套方法，就可以在生命的大海中悠遊自在，過著快樂的生活。

生命中的所有快樂都是來自我們本來就具有的快樂泉源，痛苦只是自己和這個泉源分離時的感覺。這是生命中最大的奧秘，也是古、今、中、外許多人體悟到生命的真相時，必然會說出來的一個奧秘。從古至今，許多人不斷在述說這個奧秘的訊息，但是卻沒有多少人真正聽進去。麻煩的是，光是聽進去還不夠，因為這個奧秘並非心智上理解與否的問題，而是親身體悟與否的問題。如果你有切身的體悟，這個體悟就可以給你帶來徹底的蛻變。每一個人都需要親身去體悟這個奧秘，找到自己內在快樂的泉源。我們的幸福與快樂不必依賴外在的處境，也不必依賴別人的賜予。

在這本書裡，我想和你分享的就是我對這個生命的奧秘之體驗。我相信我的體驗和許許多多有內在體驗的人差異不大，即使每一個人在描述內在體驗時所使用的描述語詞有很大的差異。然而，不管我如何描述都無法代替真實的內在體驗。這就是我們常說的「如人飲水、冷暖自知」。所以，最重要的是，你要自己親身去體驗。雖然我知道語言實在很有限，無法把我的真實體驗傳遞給你。但是我也相信，透過語言，也許可以指出一些途徑，讓你親自體會生命的奧秘。是的，生命的確擁有無限的奧秘，等待我們去體驗。我願意在此和你分享我走過的路以及我的體驗。

第三節 你快樂嗎？

說穿了，這本書所關心的只有一個問題：你快樂嗎？並不是因為你現在不快樂，所以她才需要讀這本書。你可能在多半時候生活得還挺愉快的，只是有時會有心煩的時刻，或者偶爾陷入情緒的低潮。有時你能夠很快走出低潮，不會被情緒所困，但是有時可能會苦惱很長一段時間。多半時候，你的生活很可能就是在這種情緒起伏與動盪中渡過。並不是說這樣的生活就不好，如果你很能接受這樣的日子，或者你已經不會在意生活上的一切苦樂與得失，你大可不用再看這本書了。因為一個人如果能做到這個地步，必然已經體驗到生命的奧秘。

有人可能會說：「生命本來就是有苦有樂，有什麼關係？」可是，當他遇到生命中的苦難時，他可能就無法這麼灑脫了，他會試圖掙脫自己的處境，或者等待厄運或苦難的結束。當一個人無法安然面對自己的任何處境時，那些掙脫與等待的過程，可都是真真實實的煎熬與痛苦。這時，口頭上說說「生命本來就是有苦有樂，有什麼關係」是沒有用的。這一類表面看起來很達觀的態度可能不會帶給你真實的蛻變與成長，而且市面上也早已充斥這一類的書籍，實在不需要我再多費筆墨。

第四節 快樂是一種可以學習的能力

人們最需要的是一套方法與途徑，去體驗自己內在的快樂泉源，並能時時刻刻和這個泉源有所接觸，然後就能安然面對外在的一切變化與處境。在這本書裡，我想和你分享的重點就是這些方法與途徑。如果你能透過這個方法與途徑體悟到自己的快樂泉源，你

就會發現：快樂原來是一種可以學習的能力，而不是依賴外在的處境與機運。

你可能會覺得「快樂是一種可以習得的能力」這句話實在難以置信。因為在一般人的經驗中，快樂只是一種情緒狀態，而這個情緒狀態通常都是伴隨著某些特定的處境。例如，當我們和好朋友相聚時，我們可能就會覺得很快樂。或者，當我們吃了好吃的東西，我們就覺得很快樂，難道不是這樣嗎？我當然知道多數人的快樂的確是建立在某些特定的處境上。然而，我們的情緒狀態其實和我們的處境沒有絕對的關係，反而和我們如何面對處境有極大的關係。我們如果知道如何面對各種處境，且仍然能時時保持快樂的心境，就是具備快樂的能力。

更重要的是，「如何面對處境」乃是一個可以習得的能力，就像游泳乃是一種可以學習的能力。「快樂的能力」涉及到的是：如何掌握自己的情緒以及各種主觀的感覺。「掌握自己的主觀感覺」的確是一個非常微妙難懂的課題。我在本書第六章會深入分享我在這方面的體驗。

談到「掌握」自己的情緒及主觀的感覺，先讓我們來想一個問題：人類所謂的「文明成就」究竟成就了什麼？遠古時候，人類為了追求生存，和大自然的力量進行生死存亡的鬥爭。到了今天，我們人類對於大自然的力量，已經有了相當的掌握。基本上，在現代化社會中，人類要在大自然中生存或者追求溫飽都不是太大的問題。當代人類所要面對的問題反而常常是圍繞著諸如：全球生態、政治、社會、心理等層面的問題。這些問題都和「人」有著密切的關係。人之所以為人，對於自己的瞭解與掌握到底進步多少？還是退步了？人類如果學會了掌握自然的力量，但是卻被自己的情緒掌控住，或者被自己的情緒湮沒了，算是文明的成就嗎？人類是否能掌握自己的主觀感覺，還是被客觀的事物所掌控？