



## 110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

### 「量子領導・非權威影響力」讀後心得



- 作者 / 洪銘賜
- 出版社 / 采實
- 出版日期 / 2019

# 目錄

壹、前言	1
貳、專書梗概	1
一、因果的三層結構	1
二、心靈能量層級	2
參、延伸思考及心得啟示	4
肆、結語	7
伍、參考文獻	7

# 「量子領導·非權威影響力」讀後心得

## 壹、前言

本書以物理學的角度切入闡述新一代的管理哲學，用更細微的層面剖析，如何觀察、訓練、養成領導能力。在求學時期，學校所教的物理基於古典物理學，任何物質皆由粒子組成，分子、原子、電子甚至光，而量子物理學則認為物質最小單位除了是粒子也可轉換成能量，以波的形式表現，作者認為是波還是粒子，端看自身由何角度觀察，引申出能量（波）為各種物理現象的底層基礎，如要改變自己的領導能力，須先瞭解因意識讓波的狀態轉化為粒子，也就是我們看到的世界，從而由自己的意識發生變化，只要願意相信並改變，進而實行，久而久之，即使非位為於領導階層，也能培養出非凡的領導能力！

## 貳、專書梗概

### 一、因果的三層結構

面對各種問題，第一件要做的事就是觀察。為了更簡化各種場景，找到根源和本質，所有觀察到的現象可簡化為「三層結構」：

（一）現象層：一般可觀察、感受以及記錄到的層次。平時表面上努力工作，勤奮積極，當面臨一些重要關卡，例如面對競爭對手超越自己時的反應，是否制造假數據來獲得上級的青睞？是否接受自己不如別人？……接著反映內心下一層的驅力。

（二）因力層：驅動這些現象的發生是有一個底層的因素與力量，推動上層的現象事件發生。如果他的底層意識是處在恐懼的狀態，很容易會退縮、不作為；如果是基於驕傲的意識狀態就會反擊，不

顧一切地去維持尊嚴或面子。所以同樣的處境，不同的底層意識就會造成不同的思考，進而形成不同的決策與反應。

（三）核心層：驅動「因力」最底層的核心的那一部分，也是一般說的意識，宗教說的「如如不動」部分。以心理狀態而言，當你的心靈能夠安靜下檢時，那種高度清明與寧靜狀態，會看到一切的變化與可能性，延伸出無限可能性的未來。一般人要經過深度冥想與禪定過程，否則不易體會理解。

這三層形成一個扇形結構，現象層是每日經由我們的感官經歷，然後呈現，因力層是少數幾個因素驅動著現象，而更底層的核心層是猶如不動卻又演化所有可能源頭的存在。用這三層結構去看去分析這世界和事件，比較容易找到真正驅動事件底層的因與力。譬如團隊一直無法達成公司訂的目標，發現團隊其實很努力，有些人達成有些人落後，再進一步探索原因，所有人都經過銷售的培訓，但無法達目標的人內心是恐懼的，面對客戶的拒絕後就退縮，無法自信回應客戶提出的挑戰和需求，不一樣的意識能量狀態，才是底層的因力。

在大衛·霍金斯的研究強調，所有可見的事件現象都只是「果」的呈現，真正的「因」是看不到的，能量及意識能量層級都看不到，心理學稱為潛意識，用這三層結構去觀察分析，更能簡單地看到真相。

## 二、心靈能量層級

底層意識會產生一種頻率，頻率形成一個能量層級。大衛·霍金斯博士的實驗中，把人類意識能量層級區分為羞愧、內疚、冷漠、悲傷、恐懼、欲望、憤怒、驕傲、勇氣、淡定、主動、寬容、明智、愛、喜悅、平和、開悟，分別對應能量層級（取 log）20、30、50、

75、100、125、150、175、200、250、310、350、400、500、540、600、700-1000。底層意識會產生一種頻率，這種頻率形成一個能量層級。當我們面對事件後，會有一個想法和感受。假如上級責怪某件事表現讓他很不滿意，我們會全身繃緊因為擔心帶來什麼樣的後果，會有緊張的感受，當開始辯解上級又不認同後，可能開始對上級的看法不同了。這個流程是由能量層級到感受、到思維、再到行動或反應的一條路徑。

經歷過這次，會讓下次再進上級辦公室時，雖然沒做錯什麼事，但身體就是會不由自主的緊張，因為過去的經驗在身體產生記憶，不需經過思考，身體自動產生行動和反應。每個人的身心，實際是由兩條路徑在運作，一是經由我們的思維，二是經身體的記憶與感受，頭腦都來不及思考，已有反應了。兩條路徑都會啟動身體的反應，但有一個共同的底層因素，就是意識能量層級。

由層級來看，過去的教育以及資本主義的動機是來自能量層級 100 至 175 這範圍。推動股票市場的兩個主要的動力，剛好就是貪婪與恐懼，也是大多數的商業活動運作層級，從 21 世紀開始國際上的大企業追求永續發展、企業社會責任等，非以企業利潤最大化為目的，而是在合理回報下創造社會價值最大化，層級升到了淡定、主動、寬容，這些企業就是模範企業，是大多數人願意追隨的。

如果人在「恐懼 100」層級，會覺得世界到處都是風險；在「悲傷 75」時，會覺得做人好可憐，每天為了三餐，含辛茹苦；在「冷漠 50」時，我跟別人沒有關係；在「內疚 30」時，覺得大家都瞧不起我，我沒有用；在「羞愧 20」時，會覺得活著還有什麼意義呢？也是最接近死亡的能量，很多自殺的人都是處於這個意識能量，最有名的例子就是項羽，曾經叱吒風雲，卻因「無顏見江東父老」而

自裁。

#### 參、延伸思考及心得啟示

在每個當下，人的身心都會有四種力量作用稱為四力修練，只要辨別清楚，就能帶領大家往更美好的境界邁進。

業力：源於佛教，在宗教裡指的是前幾世的因果。作者指的是過去想過的念頭、說過的話及做過的事，會被自己的記憶記錄下來，也就是過去的言行意念影響當下的反應，「業」具有記錄、能量、累積、率動的效果。它不會單獨在，只在關係中存在，是因果法則背後驅動的力量。有時候第一眼看到第一次見面的人，雖然沒見過，就是莫名地討厭他，這就是來自過去，這種情緒影響之後的言行，在當下來自「業」的力量，稱之為「業力」。

場力：從量子力學的角度而言，個人是波、是能量場，別人及週遭就可能「干涉」到我們。場力在物理學上就是在一個空間內存在的無所不在的力量。如果在一個認為勤儉樸實是很好美德的社會，那你勤勞或節儉就會認可，反之不勤勞不節儉就是不對的，就時即使你百般不願，也會被現實環境影響，不得不屈服，這就是場力的作用。

念力：當下觀照察覺自己的能力。假裝你頭上有個空拍機，這是由你意識所分出來的，當在做事時分出來看著自己，人類可以開悟成神佛，就是因為有這個能力，「佛」一字是佛法傳到中國後創的文字，原意是「覺察」，道家的廟稱為「道觀」，「觀」是觀察的意思，可見當下覺察自己的能力是多麼重要！有些領導人曾經因為一些小小的個人成功經驗，將之成為個人的信念，以為別人都可如法炮製，在推動的過程中往往無法當下覺察自己，也就是缺少念力，將使他無法更上一層樓，成為成功的領導者。所以當下覺察自己的念力，

是最關鍵的能力。

願力：因為你對於想要得到的夢想，或是你想要成為的狀態的渴望所形成的拉力。如果你是一個沒有目標的人，就會走到哪裡算哪裡，沒有堅定的方向，隨著業力和場力推動流轉，這也是一般人所誤解的隨緣。但如果心中有一個願景、一個目標，就會產生方向，形成一種拉力，讓你朝著某方向走，稱之為願力。真正的隨緣是帶著清楚的願力，但在實務上隨著當下外在環境需求與限制，隨緣去接受當下、解決問題。

瞭解了人在環境中，受到四力的影響，最後在合力作用下，產生最終的結果，在生活中我們該如何培養領導能力以成為人人追隨的領袖呢？

#### 一、不被當下情緒影觀照力

「觀照」就是觀察覺照，觀察身體外面的行為，照亮自己裡面的狀況，察覺內在的狀態與感受，在當下觀察自己的身心狀態、心念及能量層級狀態，以清晰的角度了解真實的情況，避免受到慣性思考及偏見的影響。

（一）放輕鬆：可以提升注意力，輕鬆維持內外觀照的存在，同時在內心創造一個空間、一段距離，可以去處理當下的情境。

（二）不分別、不取捨、不批判：受到業力影響，我們常會先對事物加以區別、取捨、批判，讓我們對世界或自己無法看到真相。

#### 二、轉化負能量的空性力

宇宙間的萬事萬物無法定義本身的特性，因為它的特性是由觀察者投射決定的。因為事物是空性的，投射與認知是來自於我，因此我需要為這樣的投射與認知負責，而且我可以選擇用什麼樣的投射與認知來看待這件事，於是就有了無限的可能。此外，尚須遵守

世間的因果關係，改變因以達成果！

### 三、調頻力

分為短期和長期。在事情發生的當下，由前面提到的觀照力和空性力觀察，並提高心靈意識的頻率，至少先達到「勇氣 200」以上的層級，在意識層級較高的狀態，能夠較圓滿地處理事情，找到對每個人來說都是最合適的安排。遇到事件時，先透過觀照力看清真實，運用空性力瞭解有改變的可能，運用調頻力調整自己的能量頻率狀態，當狀態合適時，再進行處理。

調頻的核心方法就是 PASS 模式。面對問題時，第一步先界定問題 (Problem)，用觀照力和空性力切入，會看到某一事實會有不同的視角和價值。第二步是接納 (Accept)，發生事實不如己意，會產生失望、沮喪或憤怒，接納就是回到當下，接受這一切已發生的事實，最真實的狀態，因為之前的因造成目前的果，全然的接受才能使內心趨於平靜。第三步是調整狀態 (State)，不處理不代表不回應，可以對人說：好，等一下我想想，其實生活中很多事都不需要當下馬上處理，慢下來就有空間可以調頻。第四步是尋求解答 (Solution)，在最佳狀態時，重新去面對這個問題。

### 四、包容力

你願意幫助多少人如願的範疇。包容力的源頭是利他的愛、同理心和慈悲心。

### 五、洞察力

在有限的資訊下，從很多不確定的因素中觀察，洞悉事物發展的趨勢，以及可能的變化。要能夠穿透現象的表層，洞察驅動的因果關係與力量，因此能夠做出正確的判斷，而不會被混亂複雜的表象所迷惑。洞察力的來源：對於空性與因果的觀照與認知、放大心



智空間、藉由冥想進入高維空間的狀態來觀察、觀察人的能量狀態以及人和人之間同頻的連接。

#### 肆、結語

四個力量當中，正常情況下是「業力」作用最大，但論級別而言，「念力」的等級是最高的，只要念力決定，再大的業力都得妥協。例如今天有個業力，看到海水很害怕，不敢下水，但只要有念力看清了自己的害怕，並決定要克服這個恐懼，那這個念力和願力就可以克服你恐懼的業力，最後是否下水，就看念力和願力有多強，是否足以克服。領導人經常因為憤怒、缺乏耐心、以自我為中心、缺同理心等因素導致失敗，就是因為缺少念力，在當下，看不到自己。一旦有了念力，就可選擇是要繼續生氣還是平息下來。

「PASS」模式又稱為「狀態領導」，對自己和別人的狀態保有覺察，先調整自己的狀態，再去處理外界的問題。空性的看法帶來的無限可能，調整能量層級高於問題本身或是對手的層級，就會覺得其實也不是什麼大問題，反之，層級太低就會有無力感。

作為領導，通常必須對工作品質有所預期，運用「PASS」模式，界定問題在於——高標的預期與當下的現實產生的落差，這就是要調整的問題，並非要放棄高標準，而是在現實的基礎上創造幸福感，由「勇氣 200」以上的狀態去檢視問題，目標是實力的 200%，那如果分成四次，每次達標是 120%，經過四、五次就可完成，而每次達標就會創造幸福感，又經由回饋提高心靈層級，如此良性循環以達最終目標，這是個人讀這本書的最大收穫！

#### 伍、參考文獻

〈量子領導 非權威影響力〉作者/ 洪銘賜