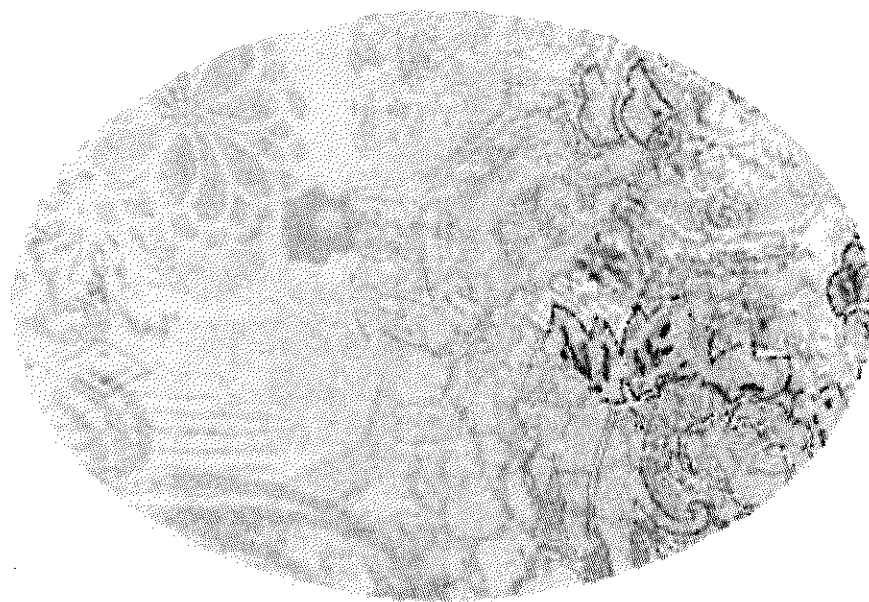


當個現代老莊實踐家

向儒道思想學情緒管理之讀後感



五月是台灣的梅雨季節，而我總認為新的一年是從梅雨季結束後的六月開始。

梅雨往往下滿整個月份，洗滌樹葉，洗滌塵埃，為漸漸炎熱的地球帶來些許夜裡的涼風，一夜好眠之後在鳥叫蟬鳴聲中起床，這個儀式過後，土地乾淨了，你我的心也乾淨了。另一個面向是五月也是繳稅的季節，對於我們這一代中生代新鮮人來說，繳稅所代表的責任感跟意義重大，繳完政府建設的所需，義務人的一年計畫從此重新展開。對於許許多多在台灣長大的台灣孩子而言，只要好好工作就活得下去，只要有好的理財觀念應該都買得起大部分的所需動產或不動產，然而這當然都得由不停的工作換取。工作是一種學習，一種忍讓，更是一種修行。只要是工作，便不可能閉門造車，溝通、衝突等負面情緒在所難免，人們也容易將許許多多累積的負面情緒在同一個出口引爆，導致不正確的場合、不正確的對象、不正確的結果，同時把自己最後僅有的意志力壓垮，此時除了逃避，沒有勇氣、也沒有考慮別種選擇的心思。而身為一名醫護人員，我的職責便是服務病人，盡力的協助他人把痛苦轉化成對抗病魔的動力，希望見到我的每一個病人都可以感受到輕鬆且放心的治療氣氛，因此面對病人時我總是要調適好自己的情緒。就心理學觀點，使用較快速的轉移注意力方式，例如說腹式

呼吸、數數字、找顏色、畫十二芒星等等，然而中國思想家卻以不同的面向教你如何用心法、修為、讀書的力量讓自己處在「坐忘」、「行到水窮處，坐看雲起時」或是「知其不可奈何，而安之若命」的境界，進而隨時隨地調適心理狀態，擁有最適當的情緒表現。

王教授在這本以情緒管理為名的書裡提到很少的EQ，以儒道為名卻提到很少的儒家，幾乎都是在談老莊跟修養。他提到EQ時淡淡地說EQ是包容力，不是比較，而是一體的包容。他也不認為EQ是知識，但EQ本來就不是一門知識。雖然讀了一兩本EQ的書不一定會有EQ，但是我不否認情緒是需要管理，需要方法的。他說你可以通過孔子來看世界、看人生、如此你才會得到EQ。每天實踐、修行，是一種大智慧。

這裡我想先補充一下書中沒有提及的EQ部分：

情緒智商(Emotional Intelligence Quotient)

由美國耶魯大學心理學家彼得·塞拉維和新罕布什爾大學的約翰·梅耶於1990年首次提出，並於1996年對其含義進行了修訂。它指的是個人對自己情緒的把握和控制，對他人情緒的揣摩和駕馭，以

及對人生的樂觀程度和面臨挫折的承受力。正如智商(IQ)被用來反映傳統意義上的智力一樣，情商(EQ)亦被用來衡量一個人的情緒智商的高低。如果說智商分數更多地被用來預測一個人的學業成就，那麼情商分數則被認為是用於預測一個人能否取得職業成功及生活成功的更有效的指數。它更好地反映了個體的社會適應性。

所以就定義面上看來，王教授認為自我修養的鍛鍊加上包容力，即可以擁有EQ。可惜EQ也包含了「對他人情緒的揣摩和駕馭」，因此絕對不是只有修養好自己這麼容易，你也必須學會如何在不對的氣氛中合理的發言，不適當的對象說出適當的話，不正確的場合中全身而退，這是牽動到社會學的觀點，只要是關於個體在社會適應性議題，都不可能只討論自我。

王教授一生研讀老莊，可以說是學界此領域權威，本書書名雖為《向儒道思想學情緒管理》，事實上說得幾乎是道家以及做人的修身養性功夫，以及看待工作、生活、各種人際關係的態度。即使是上卷，對儒家也著墨不多，倒是很精采的引述了一段「子路夜宿石門」的論語故事，這則故事跟闡述在書中還出現了兩次，對此的王教授竟也是以「緣」的道家思想做結語。他是這麼說的：

子路夜宿石門。晨門曰：「奚自？」子路曰：「自孔式」。曰「是知其不可為而為之者與！」

這一段生命對話，甫在天地間展開，而人間情節卻匆匆落幕，子路還得追隨孔子行道人間，而晨門依舊藏身城門一角不問世事。萍水相逢，頓成知己，心靈交會而天各一方，沒有流連更沒有遺憾。

常常有人說，工作不難也不辛苦，辛苦最難的總是人。要是可以沒有人的因素，一切就簡單了！但很可惜的是，人的心思往往最複雜也最單純，複雜的是一件事所帶給不同人的觀點往往天差地遠，但單純的是既然天差地遠，何必要強求你我同道呢？你在你的道上我在我的路上，能干涉的彼此的又有多少，朋友像是一本好書，每每跟好友的聚會後就像飽讀群書，找到了相似人群互相認同的力量，也得到沒有目標沒有利益的閒聊後的心靈滿足。人類的新是充滿慾望的，每種慾望卻都不會太多，只要在適當的時間可以得到平衡就好，這也是為什麼日本上班族下班後不喜歡回家，喜歡到居酒屋跟陌生人把酒言歡，向烤串燒的老闆傾吐心事，有時去 KTV 唱歌，上班不累嗎？下班不想休息嗎？累跟休息都只是一種心靈狀態，你認為下班不回家睡覺是一種空虛也罷，滿足跟空虛本來就定義自在人心。人與人之間生物距離從沒有變遠或變近過，人總是一直保持某種高度的隱私跟面具，慣於

來去，懂得欣賞彼此的優點，不須拿一把尺成天丈量他人，人一生必投入人間，再展開追尋自我的旅程。

人生永遠只能面對自己，且回歸自己，比如說看文學作品，看電影，一定是要回歸到自我生命的感動，找到與自我生命的共鳴點，否則沒有意義。你成天想著他為何要這樣對我，他為何要這樣與我對話，他如何如何…都只是在花時間揣測，而揣測卻是沒有答案也沒有意義的。先想想自己在哪裡，處理好獨處時的情緒，才有辦法處理與他人的問題。

這在蔣勳《孤獨六講》裡有一篇對儒道對於面對自我的詳盡說明：「廣義的儒教文化，因為重視倫理之間的相互關係，會壓抑個體的孤獨感，使之無法表現。而漢武帝獨尊儒術以降，儒家文化就是正統文化，為歷代君主所推崇，祭孔成為君主的例行性行程，儒家文化不再只是一種哲學思想，因為政治力的滲入成為儒教，而成為維持群體架構的重要典範，連孔子也莫可奈何，在這樣的情況之下，孤獨感是破碎的，個體完全無法與之抗衡。

幸好，我們還有老莊。老莊是比較鼓勵個人孤獨、走出去的思想。在莊子的哲學裡明言：獨與天地精神往來，一個人活著，孤獨的與天

地精神對話，不是和人對話，這是巨大的儒學傳統中的異端，不過這個了不起的聲音始終無法成為正統，只成為文人在辭官、失意、遭遇政治挫折而走向山水時，某一種心靈上的瀟灑而已。」

在《人生的智慧》這一講裡面有提到一點：西潮東漸下的傳統婚姻。這裡提到婚姻觀念帶來的情緒問題，他說明，在男女朋友階段的情侶，共同分享工作上的艱苦、挑戰、榮耀、成就感，一旦成為了夫妻，卻只有最世俗的生活，不僅層次不高且非常的勞累。愛對了人，柴米油鹽卻是婚姻的殺手。諷刺的是，生活中最基本的不就是這個？活得太表面，凡事太看表象。我和太太結婚3年半，從談戀愛到現在感覺一天都沒變過，我們談工作，談做人，談讀書，有了自己房子以後一起管理花園，從鹽罐要買多大瓶到炒菜油要放多少都是我們的話題之一，不僅分享廚房瑣事，連香草跟土壤裡的蟲都是我們生活的一部分。這些話題跟工作專業或是論文的内容都毫無相關，但是生活的簡單樂趣卻都是跟太太在這裡建築起來的。

有些人在擇偶的階段會嫌棄對方是「草包」、「糟糠之婦」，殊不知自己才是最自大無知的一方。《莊子·養生主》說：「吾生也有涯，而知也無涯。」這知也無涯不是指求知的道路是沒有止盡的，而是指

甚麼都想要，要爭名，爭權，爭利，在一方小小的天地當第一，其實你當了這裡的第一也不是天地間的第一，永遠有比你更有名氣，更有權力，更有錢的人，這樣的慾望是沒有滿足的一天的。我這一生是有限的，這一生中卻充滿各種苦難，甚麼都想要甚麼都要對抗，那麼你的壓力來源就不會停止。所以要從「知」到「不知」，「從其知之所知」到「其知之所不知」。

許多人也因此把自己逼迫到絕境。絕境非絕境，只是發生了一件你從未遇過且成功解決過的難題。

關於絕境，王教授引用王維〈終南別業〉整首詩：

「中歲頗好道，晚家南山陞；興來每獨往，勝事空自知。行到水窮處，坐看雲起時；偶然值林叟，笑談無還期。」

我一直認為唐詩宋詞只讓小學及中學生念非常可惜。我小的時候念了這些詞句優美的詩，不但不認為優美，還因為要背誦他們，感到壓力很大。長大後才發現這些字句都有詩人們深刻的生命體會，常常短短數字便道盡我所有感受，這樣深有所感的感動只有中國文字有這樣強大的力量，十分慶幸身為文字自由的台灣人。此詩解釋如下：人

生在中年是最顛峰的，之後便要往下掉了，此時便要靠才情氣魄，晚年家住在南山下。修道的路途不需要眾人相伴，只需一人行走，但即使遇到美好的景物，也只有自己觀賞。生命的品味體會，永遠在我們自己的心，人生怎麼活，永遠是我們自己獨有，身邊的人只是陪伴而已，所有的感動都在自己身上。當人生走不下去了，前途無路，這時坐下來，等在風起雲湧，在絕境中找出路，在絕望中找希望，雲起時便是已經體悟到的無限生機。在山間行走突然遇到一位老人，兩人笑談，忘了要回家的時間。

人生的路上永遠都是自己走，他人陪伴你，而無法幫你走。某天我坐在家裡的窗前，客廳燈關著，望出去是茂盛的香草花圃、結實累累的芒果樹、以及迎面吹進屋內的五月涼風。此時深呼吸一口氣我吸進了薄荷夾雜著樹葉的清香，臉上充滿了涼爽，此時此刻此景宜人，多希望可以封存這一刻。我叫內人過來就同一地點坐下，望向剛剛我望去的方向，吸一口氣，她只看著我說道：「這樣要做甚麼？」我笑著搖搖頭，心裡想著，這感官的感受跟心理滿足是我個人的體驗，雖然你無法與我此時此景，但現在在身邊陪我的人是你，也就夠了。

王維的詩充滿了禪意，為什麼人生不能放棄？要一直走下去？不能

停下來嗎?這就得延伸到下一段的重點,「坐忘」。

一定要每天早上沖咖啡,出門上班,兩天提早 10 分鐘,在工作中苦行,磨練,下班苦讀,打報告,看資料嗎?假日在城市間奔走,忙著陪伴自己的家人以及岳父母,7年前每分每秒的時間都是自己的,現在我的每分每秒卻都是別人的。有時希望自己好好待在家睡一天,那天卻是感冒發燒臥床的那天。王教授說當然不是,人人可以休息,這叫做跳開歷程、忘掉功夫、當下即是、所在皆是、擺脫經典、直指本心。這是「坐忘」的功夫。坐忘,指端坐而忘卻一切物我的出世思想跟精神狀態,有人說這是宗教觀點,而這原本出於顏回與孔子的對話,如下:

顏回曰:「回坐忘矣」 仲尼默然曰:「何謂坐忘?」 顏回曰:「墮肢體,黜聰明,離形去知,同於大通,此謂坐忘。」

然而莊子引用之後,竟然就成為老莊思想的一部分。因此他是哲學觀點。台灣人共同的生長經驗少不了考試,不論多或少、長或短,苦讀的歲月雖苦卻回憶無窮。王教授提到每當看到大一大二新生不讀書,卻也不忍苛責他們,畢竟已經讀了這麼多年的書,可以容忍有兩

年的「黃老治術期」，也就是說可以過兩年與世無爭的日子，好好放自己一個長假，讓自己讀喜歡的書，做想做的事，去想去的的地方，讓生命獲得安養休息的機會，然而進入職場之後並不是很容易有兩年的長假，此時「坐忘」跟「旅行」就相對的重要。旅行在你一生的路途扮演著短暫逃離的作用，為一些永遠部會有解答的問題找到一些再度面對的勇氣。

與坐忘相對應的即是「坐馳」，雖坐猶馳。這是莊子的思想。我的身體在這裡，但我的心已經飛馳於外，人在這坐著，心中擔心很多事。無法好好地做現在的工作，心中總有一股不安定感，在世事上漂泊，因為你沒有把最好的你放在生命中。我們不一定要這樣忙碌，也可以停下來，停下來消化你吃的太快的食物，品嚐過去這段日子所忘記品嚐的味道，轉頭看看身邊的風景，別永遠把視線放在鞋尖。有一陣子我非常的想要換一雙鞋子，彷彿那雙已經穿很久，非常合腳的鞋子裡面長了蟻窩非把他給丟了不可，後來試著走路抬頭看人，看樹，看廣告，心靜自然開朗，鞋子再也不是那麼重要了。旅行自然觀察作家劉克襄說，旅行時最好的交通工具是雙腳，越慢的越好，越慢的你才看得見身邊一草一樹，人生的旅程何嘗不是如此？不要想一步登天，路上的風景都錯過了。一步登天或許是許多人的心願。人之間不免比

較，總想要爭得最高的位置，最好的成就，最短的時間賺最多的財富，看別人賺錢很容易變欣羨，看自己賺錢很辛苦便感嘆。

王教授在下卷中完全都是使用道家的思想來說明人生困境的出口。例如一篇：「抱著懷才不遇、生不逢時的心情，似乎都在等待機會，找到一個屬於自己的時代，…卻永遠等不到。我們都只希望美好機從天上掉下來，希望天可憐見，但卻苦等不到，所以千萬別等，人生只有一個機會叫隨緣。」王教授很強調緣分，認為人不可能強求任何人出現在你的生命之中，就像拜拜求貴人出現一樣，你就是自己的貴人，在適當的時候準備好自己自然有所發展，被動的等待永遠在消耗自己對生命的熱度。這裡我想到易經六十四卦中「乾為天」的爻辭：「潛龍勿用」這裡不是指不可用潛藏的人才，「潛」者，隱藏不露也；因未得其時勢。「龍」者，乾之象也，「像」是一種象徵，藉有形的物品來表達一種無形的觀點，或是藉一種無形的意念來表達一件東西的特性。這是指事物的開始，雖俱實力，但是因時機未到，所以才隱忍待機，養晦以待時。雖然潛藏，卻不會因不得志而煩心，也不會因不被見信於人而憤懣。這是需要很大的智慧跟長遠的眼光，多數的世人在牛角上爭奪地位，不但忘了倫常更忘了修養，彷彿人生只有輸贏，沒有風骨。

「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。」這句同時出現在老子第四章跟第五十六章中的話，說明了人們的鋒銳會成為你的紛擾，不要太犀利，很犀利、很霸道強勢的人總是會帶來紛擾。在書中王教授提到因小時候老師的種種不是，因此再也不認他為老師。有句話說一日為師終身為父，今日已為人師表又飽讀群書，這樣的想法大可以不必。所以人生要收斂自己，不要賣弄炫耀，否則別人加諸在你身上的紛擾便會使你無法專心工作、生活、讀書、甚至好好說話。

最後我想談一些較有趣的內容，就是老子與政治。一般人對老莊的印象跟接觸點為「無為」，大大的為現代每天衝鋒陷陣的我們提供一個小小的藉口，偶而無為而治，有時候有為而有所不為，也認為老子是一個很有自己想法的與世無爭哲人。跟屈原是不一樣的。但王教授說，道德經除了有修養功夫之外，最精采的是他的政治思想。王教授一生研讀老莊，遍讀齊物論、逍遙遊、老子所謂一慈、二檢、三不敢為天下先，卻在書中幾乎每一個章節都提到兩岸、台灣台北、土地認同、分裂或合作等充滿對政治不平跟期望的話題。事實上許多的文人到後來政治味道都很濃厚。我們對老莊最崇敬的地方就在於他並沒有像儒家希望我們積極入世，孟子提醒我們活著要有志氣，而是在怠惰時有一部經典可以支持我們暫時逃離現實的囚籠，到一個近乎烏托

邦式的內心世界喘口氣。但是老子卻是有政治觀的。自古文人皆然。當官，進言，文人的工作不外乎希望自己能為國家做些甚麼，絕對不是僅只做人處事簡單的道理，也絕對不只想當一名思想家。即使過了2000年，各樣的革命事件中，拿著一支筆的經常比拿著一把槍的人一針見血的道盡時代悲劇與無奈，摧毀的力量甚至更強大。我們不能說政治俗媚，也不能因為政治體制的無能為力而忘記政治的本質，有多少的國家運作本體都是從政治二字來，也因此我們享有吃飽睡得著的日子。鬥爭與比較也許永無歇息之日，我們也不必要求自己做到佛家的甚麼都不要，名字不要父母也不要，卻可以在一個安身立命之天地一方，做到你我互重，不狂妄也不無所求，在許多的好書中找到自己的生命共鳴，安安定定的過一生，這樣也就夠了。也許這麼一來，便不會有情緒管理的問題，不是嗎？