



所以我們所說的自由，
並不是一個遇到困難後半途而廢的藉口，
而是讓我們不受成見與世俗價值的束縛，
能夠自己決定自己的理想。

——單元十〈除了讀書之外，你還可以做些什麼〉

自由的意義在於，
我們能夠決定自己想做什麼和不想做什麼。
也就是自己決定自己、自己如此。

——單元二〈有錢的人就能快樂嗎〉

老子來了

「儒此說來，甚有道理」系列



「儒此說來，甚有道理」系列



臺北市立大學人文藝術學院儒學中心

指導 |  臺北市政府教育局

執行 |  臺北市立大學人文藝術學院儒學中心

「儒此說來，甚有道理」系列——

老子來了

臺北市政府教育局

臺北市立大學人文藝術學院儒學中心

序言

這是一本為了當代的中學生所寫成的書。

中學在每個人的生命階段中，是一個最充滿幻想，但也最迷惘的時期。人在這個時期所經歷到的事物，往往會對他的未來方向產生重大的影響。因而我們不能忽視這個時期的孩子，對他的人生所提出的每個問題。基於這個動機，臺北市政府教育局委託本中心針對「情感教育」這個主題，編寫一本以老子道家思想為視角，與學生的生命問題互相對話的讀物。

在這本書當中，我們嘗試將學術的成份降低，並盡量以貼近學生的語言，聊聊在他們這個階段的生命中可能遇到的困惑。在全書十個單元的安排上，我們由淺而深，從物欲、人際關係，談到生命方向。雖然這幾個主題彼此看似毫不相關，但從老子思想來說，這幾件事情之所以會成為人生的問題，都是由於人心對概念名號的執著。而我們在這本書的討論，也是圍繞在這一點上開展的。

此外，為了讓我們所談論的主題更加貼近讀者，在每個單元中，都包含一則小故事。這些故事，有的是改編傳統文學而成，有的則是獨創寫成。我們不必追究這些故事的真實性，或者在經典上是否完全合於原本的出處。因為重點只是在於：藉由這些故事，能夠讓讀者對他自己的生活處境多一些體會，以補充論述語言的不足。

我們希望能夠藉由這本書，陪伴當代的中學生們，一同思考他們正在經歷的一些生命問題。讓他們更有自信地走出他們自己的人生道路。

臺北市立大學人文藝術學院儒學中心

目次

單元一 你在執著什麼	7
單元二 有錢的人就能快樂嗎	15
單元三 一場沒有輸贏的比賽	23
單元四 如何讓更多人喜歡你	31
單元五 當別人不贊同我的意見時	39
單元六 愛不是去佔有他人	47
單元七 如何面對情感關係的決裂	55

單元八 別為任何人讀書

63

單元九 如何找到自己的興趣

71

單元十 除了讀書之外，你還可以做些什麼

79

單元一 你在執著什麼

不知你是否曾有過這樣的想法？認為自己對於某件事情的看法一定就是正確的，認為自己在這件事情上所看到的，比起其他任何人都還要清楚。這個情況，在你需要和一群人共同完成一件事情時最常發生。每個人都有他認為最好的處理方法，但結果卻是誰都不服誰。

縱使你不認為自己到了那個地步，但你也可能會對一些事情有所堅持。小到喝咖啡一定要加糖、大到每個科目都要考滿分。有些時候，你的堅持是來自於某個很重要的裡由，以致於若你放棄堅持，之後的你必定會感到無比後悔。但是在大部分的情況下，一個人的堅持，卻只是由他的習慣或偏見而來。所以某人認為非得如此不可的事情，另一人未必會完全認同。

事實上，每個人都會他認為重要的和不重要的事情，因此你在與其他人相處時，必然會時常面臨別人和自己意見不同的情況。甚至可以說，人間絕大多數的紛爭，都是源於價值觀的衝突。而這也是人們許多煩惱與痛苦的根源。

我們在這個單元裡將要探討的是：當一個人不覺其價值觀的限制，而偏執地認為他的觀點是真理時，將會對於自己與其他人造成什麼問題？而我們又要如何解決呢？

故事

從前，某村中有四個瞎子，他們自稱「不依賴眼睛，也能理解事物本質」而十分有名。這個消息傳到國王耳中，好奇的國王召見他們，想知道這是什麼一回事。不久，他們趾高氣揚，來到國王前自我介紹。李執說：「我是村中有名的園藝家。」黃著說：「我是村中有名的店舖東主，店中賣的都是遠近馳名的繩索。」鄭偏說：「我是村中有名的建築師。」陳見說：「我是一個眼光銳利、品味高尚的古玩家。世上的名帖名畫、古玉珍石，沒有一項是我不能辨別的！雖然我看不到字，但我可以憑著嗅覺和觸覺，辨認出成墨的年代和玉石的品質。」

國王心想：天下間竟然有這麼厲害的人，雖然他們已經失明，卻能對事物瞭若指掌，真是不簡單。可是，國王還是對面前四個瞎子說的話半信半疑，決定試一試他們的本領。

於是國王說：「最近，鄰國送了一件名叫大象的東西給我國。因為我國沒有人知道這大象到底是什麼，既然四位的能力那麼厲害，可否請四位為我評鑑一下這大象的優劣呢？」他們眉頭一皺，心想：我們可是對世界萬物理解最多的人，不是要問我們更有深度的問題嗎？雖然他們認為國王大材小用，但這正好是他們一展本領的機會，便答應了國王。

國王把四個瞎子安排站在大象身旁的不同位置，他們聚精會神，把手放在大象不同地方。李執用手輕輕地敲著象腳，然後神情自若地說：「我的聽覺告訴我，大象是一種非常罕見的樹。」黃著摸到象尾，一邊搖頭，一邊說：「原來大象是一條質素差劣的繩子。」鄭偏把頭靠近象鼻，想了一想，恍然大悟：「這大象騙不過我靈敏的嗅覺的，大象就是鄰國的水管。」陳見摸到象耳，

用手輕輕搖著：「原來大象就是一把用獸皮造的扇子。」

他們聽到其它人的意見與自己不同，便議論紛紛。李執說：「你們在開玩笑嗎？大象明明就是一棵樹，為何你們的答案那麼奇怪？」其他瞎子也不甘示弱，紛紛自辯起來。黃著說：「李先生，憑我多年的經驗，我肯定我說的才對。」他們不但不接受彼此的答案，更因此吵得面紅耳赤。鄭偏甚至發誓：「如果我說的是錯，那我立刻洗手不幹建築師這行！」

最後，他們請國王來主持公道，希望能證明大象的樣子，是如自己觸摸的一樣，並非其他人的說法。國王聽到他們的意見後，忍俊不禁。國王並沒有回答他們的問題，而是反問說：「在公布大象是什麼之前，我希望先聽聽你們如何得到你們的答案。」

李執說：「國王，難道你看不到大象的樹幹是何等粗壯嗎？除了樹木以外，試問這世界還有什麼東西可以媲美它呢？而且樹皮的紋路十分鮮明，就算我沒有視力，我也能清楚辨別，這是一棵大樹。」

黃著立刻說：「胡說八道！國王！你看！這繩索又幼又短。這種長度不足，做皮帶的話則太長，做牽牛繩又太短了。所以我說大象是質素差劣的繩索是有根有據的。」

而鄭偏則高傲地說：「你們兩個不知道大象是什麼樣，就不要亂講！據我摸來，這水管中通外直，也十分柔軟，肯定是水管。只是水管的用料與我國有點不太一樣而已。這種東西，虧你們還敢說是大樹、繩索！」

陳見也急著說：「你們別亂說了！我們都知道事物的真相只有一個。你們難道都沒摸到這一大片柔軟的地方嗎？雖然用獸皮來做扇子是很奇怪，可是除了扇子之外，我可真想不到這還能是

什麼東西呢！」

國王雖然覺得他們的看法令人貽笑大方，但眼見他們吵得愈來愈激烈，所以他認為是時候把真相和盤托出。國王說：「各位先生，請你們聽好了！其實大象並不是樹木、繩索、水管或扇子。大象是一種體型龐大的動物，牠的皮膚又粗又硬，四條腿就像是柱子一樣結實，鼻子長長的、還有一對大大的耳朵。你們摸到的都只是牠的一部份。」

四位瞎子聽到國王的話，默然不語。他們心想：雖然國王有正常視力，但他也沒有辦法辨別我們誰說的才是真正的大象，甚至提出一個莫名其妙的答案。看來他也只是一個糊塗的統治者而已！想到這裡，他們搖頭輕嘆，便向國王告別了。

討論

老子說：「道可道，非常道。」一旦我們認定自己掌握到了真理，它就不可能是真理。為什麼會這樣呢？

我們每個人受到各自生長經歷、天生才性的限制，在看待事物時，都只能看到自己習慣看到的那一面。比如一顆蘋果，對於種出它的農民來說，是他經濟的來源。對於廚師而言，它是食材。對於植物學家而言，它是學術研究的對象。儘管每個人看到的都只是片面的觀點，但由於這些面向都確實存在於那顆蘋果之上，因此人們常常將自己所看到的那個角度，認定為事物的整體。

於是，當你發現別人和自己意見不同之時，由於你認為自己看到的是整體、是正確不移的真

理，所以那些和你不同的見解，當然都是錯的。

這也就是說，我們平時所認為的真理，是我們以自身的角度來認知對象後的結果。在故事中，四位瞎子雖然沒有視力，但他們對於自己的感知能力過於自信，絲毫不覺得自己有所侷限。對他們自己而言，他們所判斷出來的樹、繩子、水管、扇子，就是對象的真理。就我們這些明眼人看來，自信的瞎子反而顯得相當愚蠢。但你有沒有想過，我們在很多事情的判斷上，其實和他們是沒兩樣的？

我們對事物做出的每一個判斷，必然都是以我們自己過往的經驗或者信念作為依據。然而每個人的生命經歷都不同，所以每個人觀看事物的方式也不可能完全相同。就這個層次而言，人們的諸多看法之間，只是「彼此」觀點上的差異。但是，人的心還會進一步做出「是非」的價值判斷。就像故事中的四個瞎子各執一詞，否定其他人的說法，堅持自己的說法才是對的。一旦我們認為自己是唯一的標準，此時所有與我這標準不相符的說法或事物，都會變成錯誤的存在。

然後，一旦我們意識到某個人或事物處在「錯誤」的狀態，我們當然想要讓那事物變成「正確」。比如當你和那些個性上屬於完美主義的人相處時，他們會在很多事情上糾正你。完美主義者當然也是希望讓事情變得更好，只不過，他所認為的好未必是其他人也認同的好。

這之中的問題在於，每個人從他自己立場出發，所得到的價值判斷都不一樣。所以如果你將自己的看法當成是普遍、絕對的意見，那麼你將會面臨到兩個問題。

第一個問題是，你會發現無論別人的表現怎麼樣，你都難以接受。因為他永遠不可能是你。然後，當你發現你難以改變那些你認為錯誤的事物或意見時，你會時常感受到挫敗。而第二個問

題則是，由於你否定了其他人的看法，也就否定了你觀看事物的其它可能面向，於是你將封限於你自己的成見當中。

然而我們也必須強調，這並不是說，每個人所看到的一曲之見都是錯誤的。承前所述，每個人的成見都是以他的生長經歷、價值信念作為基礎，因而也有其真實性。片面的意見只是片面，並不等於錯誤。所以解決這問題的方法，也並不是要否定自己已有的看法，而是自覺到自己的限制後，超越到它之上。我們既然能意識到自己意見的有所不足，那麼我們也不會否定其他意見的存在價值。於是，我們為此所爭執的那件事物，它才可能向我們顯示出其它的可能性。

單元二 有錢的人就能快樂嗎

「我想要最近新推出的籃球鞋、最新的智慧型手機、名貴的背包……」，這些念頭經常出現在我們的意識中。在與同學聊天時，話題也往往不脫我們最近買了什麼新東西，或是我們想買什麼。在現代社會之中，科技及各種商品日新月异。於是在電視廣告及網路平臺上，我們常常看到具備精美外型與強大功能的商品，且一代比一代更優秀。我們總渴望能即時得到最新最棒的商品，好讓自己顯得不落伍。

此時，我們會發現自己的零用錢似乎永遠都不夠。想要的很多，但能得到的很少。接下來就會開始煩惱：為什麼爸媽給我的零用錢總是那麼少？為什麼這些東西都要賣得這麼貴？為什麼我不是那個想要什麼就有什麼的人？

如果已經思考到這裡，那可能你接下來會想到的就是：我要如何得到更多錢？但是在這裡，我們可以先退一步問：為什麼我會因為買不到自己想要的東西而感到煩惱？為什麼我會覺得自己總是什麼都沒有？

然後你更該問的是：當我真的想要什麼就有什麼，我就會感到幸福嗎？最後，再深入一些去想：我為什麼會執著在這些東西上？我到底該如何得到真正的幸福？

這些問題經常被人忽略，彷彿只要經濟條件變好，它們便會自然而然地解決。但事實上真的

是這樣嗎？在現代社會之中，我們常聽到很多有錢人，當他賺到了足以買下兩三棟豪宅的財富後，他選擇繼續賺錢、投資、炒地產，彷彿他的錢永遠都不夠花。但若你問他幸不幸福，他也不能給你肯定的答覆。也許他正焦慮著明天的股市走向、國際匯率，又或許他掛記著自己身體的健康狀況、家中小孩的教養問題等等。又或者，他並不知道什麼是幸福。

這只證明了，一個人是否幸福，和他擁有多少經濟條件並沒有必然的關係。那麼，什麼才是幸福呢？

故事

在森林中有各式各樣的動物，高大魁梧的獅子一直以來都是森林之王，這一點是無庸置疑的。可是，近年森林中出現一個奇怪的動物，叫做蝟螻。

蝟螻是一個身形非常細小的蟲子，但牠是森林裡的首富。牠所囤積的果實，可放滿三個大山洞。牠所採集的金石，足以填平整個大湖泊。

蝟螻因此感到十分驕傲。森林中的不少動物都非常佩服牠，時常向牠請教成功之道。每當蝟螻談論到牠的成就時，牠總會說：「我的成功，是建基於一個很積極的心態，就是對於自己擁有的事物，我永遠都不會感到足夠。所以，我平常的所思所想，都在思考我還缺少什麼。而一旦我決定得到某個事物，我就會用盡一切手段得到它。久而久之，我的財產便日益增加，成為了整個森林裡最富有的動物。」

有一些動物會對牠說：「你的家產那麼豐厚，想必你一輩子也不用外出找食物了。」螻蛄得意地說：「你們有聽過『山不厭高，海不厭深』嗎？在這個森林中，哪裡會有動物因為糧食太多而煩惱？又哪裡會有動物因為金石太多而不清呢？沒錯，雖然我十分富有，但我的財產才不過是這世界的冰山一角而已。我要更積極、更努力去收集更多的東西，才能填滿接下來第四個、第五個……直到所有的山洞為止。」螻蛄坐在牡丹花冠上侃侃而談，話語間展現出一股英姿煥發的風采。

有一次牠路過池塘，看到一群魚兒暢快地游來游去，便與牠們聊起天來。螻蛄說：「各位，有一件事情我一直十分好奇，不知道可不可以問一下你們？」魚兒起初只聽到螻蛄的聲音，後來看到牠背中搖搖欲墜的石頭，才看到牠在那裡。魚兒們請他提問。

螻蛄說：「你們在水裡生活，到底要怎麼把喜歡的東西收藏起來？這樣的話，你們該如何滿足自己的需要呢？」魚兒回答說：「水中的食物順流而下，取之不竭。陽光在樹葉之間散射在水裡，用之不盡。我還有什麼不滿足的？」螻蛄大惑不解，質疑說：「你們待在這個狹小的池塘之中，根本無法累積任何東西。沒有糧倉，沒有閃爍的金石，在物質條件那麼匱乏的情況之下，你們哪有可能會快樂？」魚兒回答：「我的肚子不過那麼點大，需要吃到那麼多東西嗎？還有你說的金石，那些東西本來就在池塘底下，有什麼好收集的？」

螻蛄聽到牠們的話，心裡感到非常不甘，牠覺得牠們只是因為得不到更多，所以才會說出那些話來自我安慰。於是，牠以嘲笑的口吻來結束這段對話：「算了吧！算了吧！你們只是一個小池塘中的魚兒，根本無法理解像我這樣的富翁享受的生活是多麼的美滿、自由。」

但蝨蠅還是很不甘心，牠心想：「人們總是佩服我的心態、羨慕我所擁有的一切，沒想到這群魚兒竟如此輕視我。一定是我還不夠富有，所以牠們才沒有感受我上進心的價值。好！我要再加倍努力，讓你們了解到這樣積極的我是多麼幸福快樂！」

自此以後，蝨蠅依然不斷進行貨物的囤積及金石的收集，起初牠只會在路邊尋找目標，現在牠樹上的果實也不放過。日以繼夜，牠堅硬的肩背也抵受不住這麼龐大的工作量，而開始脫皮，牠纖弱的六足，已經十分疲累。但牠還是不放棄，繼續為牠的財富營營役役。疲乏勞累令牠步伐緩慢，為了追上節奏，牠更變本加厲，揹負的東西體積更大更重。

某天，牠聽聞某座山谷中，有一顆像鳳梨大小般的鑽石。牠忽然感覺自己收集的金石都無法媲美這鑽石的美麗。牠的心好像有一個深不見底的洞穴，非常需要這一顆鑽石把這洞穴填滿。想到這裡，牠本來累透的身軀又再一次充滿動力。

經過一番努力之後，蝨蠅好不容易找到了那個鑽石。一看到那顆鑽石，牠心中更篤定一件事：若牠不能擁有這顆鑽石，牠就是這個世界上最貧窮的動物。但那鑽石對蝨蠅而言十分龐大，牠勉強才能把它背在身上。當牠嘗試行走時，才前進一步，就倒退了兩步。牠想先將鑽石放下來，思考要如何搬運它。但牠粗糙的肩背，能讓牠背負的物體不易滑下，這是牠的優點，也是牠致命的弱點。

蝨蠅最終被牠最愛的鑽石壓倒而爬不起來。有一隻鳥聽到蝨蠅的呼喊，便立刻飛過去救牠。那鳥兒苦心勸告：「你看你自己！差一點為了這爛石頭送命了。要這東西來有什麼用，不能作為食物，也無法以此築巢。」蝨蠅以虛弱的聲線回應：「這一點你不會明白，我的確非常需要它。」

沒有它，我無法生存，它比任何東西都重要。」鳥兒搖頭輕嘆，發現沒法勸解這愚不可及的小蟲，於是拍翼高飛，繼續遨遊在天空之上。

螭蜥就這樣繼續被鑽石壓著，連睜開眼睛的力氣都沒了。這才想起牠原來已十天十夜沒有進食了。最後，這顆鑽石成了牠的陪葬品。

討論

提到「道家」這個詞，大家不難聯想到他們少私寡欲、恬淡知足的主張。但在這處處講究競爭力的時代，這樣的主張似乎顯得奇怪。難道我們應該放棄與人競爭，過一個不思進取的消極人生嗎？

然而應該先想想，對於你而言，最重要的到底是得到一個「成功的人生」，還是一個「幸福的人生」？前面我們曾提到，一個人是否幸福，和他擁有多少經濟條件並沒有必然的關係。反而更多時候，我們對於物質條件的執著，會讓我們迷失自己真正需要的事物。就是對於這種情況，老子提議從人的內心來加以解決。

所以老子的意思，並不是要人一味地節制他的私心與欲望，而是建議我們發現自己對物質的執著心。而這是為了讓我們不受物欲的控制。換句話說，這是為了讓我們可以得到真正的自由。人們經常以為：自由就是可以得到任何想要的東西、可以去到任何想去的地方、心想事成。事實上，在我們不斷追求物質欲望的過程之中，我們是被物欲主導著。人的形軀有限而欲望無窮，

雖然在得到一件事物時，可以感到一時的滿足，但尚未得到那件事物時，我們總是處在焦慮和煩惱之中。更不用說這世上有許多事物是我們窮盡一生都無法得到的。這樣來看，這種追求就好像一個無形的枷鎖，我們都被它牽制著。因此，不停追逐著物質欲望的我們，反而沒有自由。

但是，究竟什麼才是自由呢？

自由的意義在於，我們能夠決定自己想做什麼和不想做什麼。也就是自己決定自己、自己如此。這在道家就稱為「自然」。

老子說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」這句話指出人盲目追逐物欲而迷失自我的情況。所以老子建議少私寡欲，是希望我們在接觸世界上的事事物物時，都能夠自由自在，成為自己精神及身體上的主人。

說到這裡，也許你還會有一個困惑：如果我少私寡欲，那麼我是不是要像山上的仙人那樣吸風飲露、無欲無求呢？

並不是的。你所需要做的，只是當你想要或失去一些東西時，試著將它們看得平淡一點。它們只是剛好來到你的身邊，而它們的離去，也只是時候到了就必然會發生的事情。因此，雖然你可以為那些東西的不得或失去，感到憂心或難過，但也不必被這些情感太過束縛。

當你的心從那些束縛中解脫出來後，你才能真正看到自己需要什麼，而且也才能真正看見自己擁有的東西。這是讓你感受到幸福的第一步。

單元三 一場沒有輸贏的比賽

「甲的成績很好，每一個學期都是他拿第一名；乙家裡很富有，竟然有一臺幾萬塊的智慧型手機；丙是籃球場上的神射手，有好多女生都崇拜他……」每當我們在學校聽到這些對話，心中少不免會感到嫉妒。我們會疑問為何自己的能力或才華遠遠不及他們。其次，這樣的心理，會進一步使我們會質疑他們並不是那麼厲害，只不過是運氣比其他入好一點。或者還會生起一種不屑的看法，覺得那個人憑什麼擁有這樣的好運氣。先不管這樣的想法是否有道德上的問題，我們應該關注的是自己在這過程中的心理反應。

仔細想想，為什麼我們會因為別人的成就，而感到不悅？明明別人的事情與我們沒有關係，我們卻很在意自己不如對方。和同儕相處時，我們常常會和身邊的朋友互相比較。試卷上的分數、班上的排名，甚至在打電動時的表現，每一件事情都在與其他人比較。到底是從什麼時候開始，我們如此在意輸贏？

在現今大數據的社會之中，所有事物的價值都能以一串數字來定義。當我們一進入這環境，就不可避免地要被捲進這些競賽裡面。而只要有所比較，我們必然會在每次的失落中，感到不甘和嫉妒。而這種的心態一旦扭曲，不甘之情甚至會轉化成敵對之情，改變了我們和同儕之間的情感關係——將每個人都視為敵人。

為什麼我們會有這樣的情緒反應？我們又當如何解決？老子認為這個問題應當歸結於人的心對於名號的執著，而解決之道就在於解消這種執著。

故事

堯是一個十分積極勤快的古代帝王。在他成為君主之前，伏羲與黃帝已經是家傳戶曉的聖人。堯帝非常羨慕他們的功業能夠在史書上名垂千古、留芳百世。因此，堯帝上任以後，一直以他們為目標，希望自己也能在史書上佔一席位。

他認為要達到這樣的目標，必須得到人民的愛戴。因此，他日思夜想，希望能夠制定一套完美的政治方針讓人民遵從。他確信，只要人民活在這個完美的政策之下，就能安居樂業。只要人民安居樂業，便會讚頌他英明的政績。那麼，成為聖君的目標便指日可待。

滿腔熱忱的他，開始了政策的計畫。堯帝一連召開了十幾場朝廷會議，修訂祭祀、軍隊、土地、治安等各方面的社會制度，同時還下令修築各地的驛道、橋梁，務求打造一個最強盛的國家。在他的統治之下，上下臣民無不對於這個國家的未來感到希望。

然而，三年過去了，他不但沒聽到臣子與百姓對他的讚美，反而開始從各處傳來埋怨他的聲音。他開始感到煩躁，並覺得成為聖人是件遙不可及的事情，為此，堯帝失眠了一整個月。他甚至在某次精神恍惚之際，下令樂官譜寫讚頌自己功名的歌謠，並要求百姓傳唱。人民固然不敢違抗君主的命令，即使心有不甘，也敷衍地唱起來。

堯帝的左右臣子察覺狀況不對，便提議道：「聽說那位才德兼具的賢人許由就住在某處山上，您何不去向他請教治國的道理？」堯帝也聽過許由這個名字，於是他接受了這個意見。

當堯帝攀山涉水，經過一段漫長崎嶇的山路後，終於在深林中目睹一位隱士，那正是賢人許由。在朦朧的霧境之中，許由正在閉目養神，處於半睡半醒的狀態。堯帝遇到這等精神超拔的人，深感佩服，讚嘆天下間竟有境界如此高的人，便希望拜他為師。

許由起初不接受堯帝的請求，但看他誠意拳拳的態度，便收他為徒。一開始，堯帝問了許由一連串如何成為聖君的問題。許由默不作聲，只帶堯帝到一條小河邊，並要求他仔細地看著。堯帝看到不同的魚都在河裡有著各自不同的生活方式，彼此互不干擾，自由地游動。不一會兒，許由終於開腔：「我已經告訴你最好的治國方法了。」堯帝還是不太了解，便繼續追問許由。許由說：「你想得到的是一個聖君的名號？還是天下百姓的幸福？」

堯帝聽到這句話，一時茅塞頓開。他發現自己一直以來都只在意名聲，只是在追求成為人民歌頌的對象，從未真正在意過人民的需要。自己作為統治者只是虛有其表，一點也不懂得如何帶給人們幸福。自愧不如，更認為許由才是最好的統治者人選，因為他能夠通曉治國的高深學問——不以天子的權威干擾人民的生活方式，讓他們能夠在世上自由自在、無拘無束地生存。

經過一番反思過後，堯帝決定把君位讓給許由，因為他有治國的能力，理應享有天子的名號。但許由回答說：「你讓原本混亂的天下得到大治，我如何能夠取代你？我和你說這一番話，難道是為了和你競逐名號嗎？鷦鷯在森林中築巢，不過只用到一根樹枝；鼯鼠到河邊飲水，不過是喝滿一個肚子。名號之於人，就像那多餘的樹枝和河水。這個道理，不論是對於你還是百姓，都是

適用的。」

許由的拒絕，是他給堯帝最後的教導——當人放棄從名號來衡量一件事物的價值時，那件事物真正的意義才會顯現出來。堯帝貫徹許由的精神，回國後重新訂立他的政治方針。

首先，他讓自己的生活過得與平民無異，居住在茅房、吃糙米飯、喝野菜湯，穿著也十分樸素。其次，他會定期巡訪各地，聆聽不同社會階層的聲音，並且下令要求各地官員，一旦發現百姓在生活上有所需要，就要立刻協助改善。這使得他更深入民心，能夠作出更貼近人民需要的決策。

此外，他還在家門前設了一個諫鼓，只要人們對於他所頒布的政策有所不滿，就可以隨時向他直接表達訴求。他不斷地警惕自己：追求人們的讚揚、享受別人的讚揚，這並不能使他成為聖君。只有讓他所治理的人民都有和諧自在的生活，那才是真正的聖君。

雖然堯帝不再刻意追求名號，但在他去世以後，家家戶戶都通曉堯帝的德行，他的事蹟亦是我們世世代代傳頌的佳話。

討論

在上個單元中，我們指出人如果陷於物欲當中，會是如何地不自由。而在這個單元裡，我們要討論的是另一個經常綁住人心的東西——名號。不過，嚴格來說，人對物質的追求，根本上還是出於對名號的追求。為什麼我們這麼說呢？

老子曾說：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」這句話的意思是：當我們以特定的標準定義出何者是美、是善的時候，惡和不善的價值判定就會隨之而生。但凡我們追求的事物，皆是被我們認定是美、是善的東西。問題在於：我們憑什麼認定那東西是美、是善呢？這也就是所謂「價值的根據在哪裡」的問題。

一個顯明的例子是：我們平常從電視上、網路上看到的各種商品廣告，每個廣告商無不竭盡全力地向我們展示他們商品的特色和優點。雖然在你實際使用過那個商品前，你對於那個商品是好是壞一無所知，但因為廣告商的某些詞語吸引了你，於是你便相信那東西真有廣告所說的那麼好。廣告的詞語，是別人標榜在商品上的名號，而你的心被這些名號所鼓動起來。此時你看待這商品的價值根據，是來自於外在的名號。而你所追求的，實際上是那些名號所建構起來的抽象價值，比如「時尚」、「高貴」、「優秀」等等。但這些由外在的名號形塑出來的價值，真的可靠嗎？

其次，名號除了能被賦予在物品上，也能被賦予在人的身上。比如說：籃球比賽中有「最有價值球員」的頭銜，有些人為了得到這個殊榮，會不斷在球賽中爭取拿到球射籃的機會。如果他的眼中只有名號，此時，他的敵人就從五個人變成九個人。因為他也生怕隊友表現太好，會搶走他的光采。於是他反而忘記了籃球運動本身更重要的價值——團隊合作。你也可以試著想想，當一個人執著於得到「好學生」、「好哥哥」、「好姊姊」、「好孩子」之類的名號時，他會做出什麼事情？

老子說：「禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。」當我們把目光放在計較外在的名譽得失上面，這對人而言就是最大的禍害。在這裡，老子不是反對我們成為好學生、好哥哥、好姊姊、好孩子，

而是反對我們將這些名號標榜出來作為人們追求的對象。因為當我們開始追求名號，我們反而不能成為一個真正的好學生、好哥哥、好姊姊、好孩子。這種因為追逐名號，導致悖離真實自我的情況，就是老子所說的：「名可名，非常名。」

如果我們能夠放下自己心中對名號的執着，那我們便不會輕易被外在的價值言論鼓動我們的物欲。也不會為了想要得到某些頭銜，而將人生處處都看成戰場，因而失去了自在的生命。

單元四 如何讓更多人喜歡你

生活中，我們與形形色色的人相遇。也許其中有一些人，是你十分欣賞、很想接觸，但不知如何接近的。或者，你覺得身邊的人總是不理解你、對你敬而遠之，以至於你時常感到孤獨。面對這個情況，某些人為了讓別人注意到他，會以各種方式展現自己，結果反倒使其他人更加疏遠他，你想過這是什麼原因嗎？

另一方面，在你身邊可能會有這樣一種人。他的外貌並不出眾、學業表現普通、可能也不是很有錢，但是身邊卻總圍繞著一些朋友。儘管你和他交情不是很深，但在和他相處的過程中，你也不會感到有壓力。你有沒有思考過，這樣的人為什麼能受人喜愛？

在這一單元，我們要來聊聊一個人如果受到其他人喜歡，到底是怎樣的情況。不難想像，當一個人擁有財富之後，會有更多的人想要接近他。但是那種喜歡，和我們這裡所要談的喜愛是不同的意義。如果說，你之所以會喜歡某個人事物，是因為它能使你感到愉悅，那麼，你可以好好體會你在和不同的人相處時，你所得到的愉悅感有何不同。

藉由觀察身邊那些讓你相處起來覺得舒服的人，你會逐漸掌握到讓自己受人喜愛的原理。

故事

戰國時代，魏國的信陵君是家傳戶曉的人。他的人生之中得到很多不同的朋友捨命相助，能夠為趙國擊退當時秦國勢如破竹的攻擊。很多人都知道他偉大的事蹟，以為他的成功是因為他善於禮賢下士。可是，歸根究柢，為什麼那些人會那麼喜歡與魏公子當朋友呢？

侯嬴是一個家境清貧的七十歲老人，他的職務是大梁城東門的看守小吏。儘管這個職位非常卑微，但他絕頂聰明，也很有才華，是一個充滿韜略的智者。但是，侯嬴的社經地位不好，加上他一向淡泊名利，在魏國中以隱士的方式生活，所以在其他人的眼中，他只是一個窮困潦倒的老人，沒有人願意與他打交道。他時常拉著別人，暢談他對國際形勢的看法，但別人都會覺得他在痴人夢話。沒有人尊重他的看法，因此侯嬴總是覺得十分孤單。

直到有一天，魏公子經過大梁城東門，聽到侯嬴正在與其他人談論魏國的政治問題。魏公子覺得侯嬴的看法與自己非常不同，立刻邀請侯嬴坐到車子上尊貴的左位。但是，雖然受到這樣尊貴的邀請，侯嬴卻並不因而感到愉快。他心想這公子一定是在諷刺自己，才會做出這樣的舉動。因此，他對公子的態度十分冷淡。侯嬴甚至做了一些對他很不恭敬的行為，比如要求魏公子送自己去市集，並刻意要公子久候自己。

到了魏公子府上，魏公子開始把侯嬴介紹給在場的賓客認識。賓客們看到侯嬴這等看門小吏居然是公子的上賓，無不感到奇怪。魏公子開腔說道：「侯先生是我剛在城裡認識的朋友。那時

候，我光聽到他幾句對我國政治的評論，覺得他的言論非常有洞見。我希望可以與他當個朋友，不知道侯先生意下如何？」侯嬴先是覺得十分愧疚，繼而心下安慰。因為魏公子此舉，突破了身份背景和社經地位的隔閡。侯嬴这才理解到他是真心欣賞自己的才能。

自從那天以後，侯嬴與公子便成為了好朋友。他們無話不說，經常聊天聊到三更半夜。有時候，他們會在某一些議題上持有不同的意見，魏公子也不會因此討厭他，反而會嘗試去理解侯嬴的思考方式。侯嬴在魏公子面前可以暢所欲言，不會有地位及階級上的距離及壓力。所以他們聊天的場所，通常都是在侯嬴簡陋的住處之中。

有時候，魏公子想在物質上援助侯嬴，試圖贈送東西給他。侯嬴卻總是不肯接受。他認為自己的生存之道是質樸自然，安貧樂道，因此不想得到公子的幫助。魏公子也十分尊重侯嬴的想法，讓他按照自己的生活方式生存。

他們這種跨越階級的友誼傳遍整個魏國。許多社會地位低下的有識之士都希望與魏公子交朋友。魏王看見公子深得民心，便召見他。魏王說：「無忌弟，在這魏國當中，你只是公子，而我是魏王。但你的聲望卻遠勝於我，得到那麼多的平民百姓的愛戴。請問你到底有什麼秘訣？」

魏公子回答：「我並沒有什麼秘訣。」魏王追問：「難道是你提出了什麼優秀的見解，使他們都非常認同嗎？」魏公子說：「非也。當我們聊天時，彼此的意見經常南轅北轍。」

魏王問：「他們竟敢提出與你不同的意見？難道他們不知道你是誰嗎？」魏公子說：「正因為我會好好聆聽這些不同的意見，他們才願意當我的朋友。」魏王還是有點不明白，公子接著說：「在我的朋友之中，每一個人都有不同的身世背景，因此我們對事物的看法當然有不同之處。可

是這並不是重點。最重要的是，我們彼此之間，不會偏執於自己的看法，而能接納彼此之間的不同。只要秉持這個想法，會有更多人喜歡你，因為他們在你身邊可以活出他自己。」

魏王感嘆說：「我從這番談話中，悟到待人處事的真義了！」

討論

我們該如何得到朋友？一般通常覺得，最理想的情況是找到「同聲相應，同氣相求」的人。有一個與自己興趣相同、價值觀相同的人作伴，當然是一件非常快樂的事。可是，這種「完美」的朋友真的存在嗎？

我們每一個人都是獨立的個體。這句話的意思是：我們每個人的價值觀都受著各自的生長經歷、文化背景等因素影響。既然每個人的價值觀都存在差異，我們如何可能找到一個和自己在各方面都相同的人？或者，我們可不可以退一步，尋找一些能和自己相處得來的朋友呢？

實際上，要和別人相處得來，也是需要一番努力的。不過，有些人認為只要和別人相處時，盡量投其所好，凡事都順應著對方的意思去行動，這樣就能和別人相處得來了。但回來想想，如果我們的努力，只是去覺察別人的喜好，然後努力去完成對方的所有要求，成為他心目中的「好朋友」。那麼，我們將會在這過程中感到相當疲累，並且對方也不能真正理解你這個人。

一段情感關係之所以成立，是因為彼此都能在這段關係中感受到：原來有人是懂我的。因此你的努力，不能只是單方面地去理解對方的喜好、想法，你還必須要能讓對方感受到，你是理解

他的。

為什麼有一些人，雖然沒有刻意去投其他人之所好，或者用其他手段來獲得關注，但他仍然能得到大家的信賴跟喜愛呢？老子說：「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」那些能夠讓別人信賴、喜愛的人，他們往往就像水一般，善於成就他身邊的人，卻從不刻意要顯耀他自己。他們可能透過適時的讚美，或者一些真誠的建議，讓你能夠更清楚地看到自己的優點和不足。於是，當你和他相處時，你會感到有自信而且自在。重點就在於，在和他相處時，你能夠成為你自己。

找找看，你的身邊有沒有這樣的人？也許那是你的老師、你的父母、你的兄弟姐妹，或你的朋友。然後，你可以嘗試在與其他朋友相處時，創造一個能夠讓對方自在、舒適的交談環境。而且要讓對方感受到：你是願意理解他、接納他的。

實際上，當你在讓對方成為他自己時，你也是在認清你自己、成為你自己。因為在這樣的相處過程中，你們任何一方都沒有屈就於對方的喜好、想法之下，而是在理解、接納彼此觀點的同時，看到了各自的不同之處。於是，那些你欣賞對方的地方，便能夠成為你學習、成長的榜樣；而你所不欣賞的，你可以給予對方建議，讓他更認識自己。

因為更認識自己，所以在這樣的過程中，你會開始意識到自己在各方面的不足。但這表示：你開始能夠看到別人的好。於是，你不會縮限於你個人的價值觀中，而能夠從別人的角度來觀看這個世界。這樣的心靈狀態，老子往往以「沖」字或「虛」字來形容。一個心靈沖虛的人，別人和他相處起來是比較輕鬆愉快的。因為不會有害怕被批評的壓力，於是人們樂於向他分享自己生

命中的點點滴滴。

有句俗話說：「桃李不言，下自成蹊。」我們不用刻意去討好別人，也能讓許多人來喜愛自己。只要我們讓自己的內心保持沖虛的狀態，朋友自然不請自來。

單元五 當別人不贊同我的意見時

試著想想：在你和別人發生爭執的過程中，是否曾產生過一種不管後果如何，只想辯贏對方、讓對方乖乖閉嘴的念頭？也許最初你是希望能夠好好表達自己的意見，但那個想要表達自我的初衷，卻容易被這念頭給蓋過去。此時你所說出的每一句話，都成為與他人爭鬥的器具，而失去它原先用以敞開自我、理解他人的功能。

首先要釐清：我們在這裡所要表述的，並非是「你不應當和別人爭執」這個意思。爭不爭執只是行為層面的問題，而真正重要的問題，是發生在心理層面上。當一個人表達他自己的意見時，往往會預期別人來贊同這個意見，以獲得一種心靈上的滿足感。但是這種滿足感。在本質上，和想要抓住權力的欲望是同一件事。

有些人喜歡掌握權力，除了是因為那些權力能帶給他豐富的物質條件外，更是因為在掌握權力的情況下，他的意見能夠得到更多人的贊同。所以一個害怕接受不同意見的人，在他得到權力後，往往成為擅權弄政的領導者。順此來說，獨裁者之所以獨裁，不在於他握有多少物質資源，而在於他緊抓住話語權不放，無視那些與他不同的價值觀點。

在前面的單元裡，我們曾指出每個人的觀點都是片面而有限的。所以在和別人溝通時，如果不讓對方有表達意見的空間，那就是讓你自己失去將事物看得更完整的可能。

故事

在上古時期，曾經發生一場非常嚴峻的旱災。整整十年中沒有一滴雨水降下，地面上的河流都乾涸了。在這個民不聊生的世界，人們對於每一個明天都充滿憂慮。各部落的酋長見狀，便舉行了一場大型的祭獻，希望天上諸位神明能夠大顯神通，讓蒼天降下甘泉，解決這場災厄。

擊鼓聲十分響亮，伴隨著人們虔誠的禱告聲，震撼著整個天宮。所有的神明都得知人民正處於水深火熱之中，於是開始尋找解決困難的方法。他們神通廣大，不一會兒便發現，旱災發生的原因是因為管理雨水的水神共工，被關在地獄中多年，因此沒有人妥善管理地面上的水資源，水全都留在大海中，而未能進入人們的生活環境。

開天闢地的盤古在天宮上召開了一場緊急會議，商討如何讓地上獲得水資源。參與這場會議的神明也非等閒之輩，每一個都是曾經立下偉大功業、或者是掌管重大職務的神明。

盤古開始提問：「對於民間發生的旱災，不知道在座各位有何意見呢？」仁慈的女媧首先發言：「既然共工的職務是管理世上的水資源，他就是解決這個問題的關鍵。因此，我建議釋放共工，讓祂呼風喚雨，那麼問題便迎刃而解了。」

性格暴躁的火神祝融聽到女媧的提議，十分憤怒，因為水神共工與祂是勢不兩立的仇敵關係。祝融駁斥道：「女媧，難道你忘記了共工以前犯下的彌天大罪嗎？那時候，祂為了證明自己的能力在我之上，野心勃勃地向我挑戰。戰敗後，祂心有不甘，便撞倒名為天地支柱的不周山。」

當時我以一己之力與祂激戰三個月，才把祂制服。幸好我英勇絕倫，今天祂才會在監牢之中。假若如今把祂放回人間，豈不是讓祂繼續為非作歹？」

女禍回應道：「祝融你所擔心的事不無道理。可是，現在人間的情況危急，我們必須盡早做出決策。天宮中沒有任何一個比共工更通曉水利的神，若不釋放共工的話，試問誰能解決這個嚴峻的問題呢？」

盤古也贊同女禍的意見，並補充說：「這幾年來，共工在監牢中已經好好地反省，痛改前非。所以釋放祂不會造成很大的問題。這也算是一個讓祂將功補過的好機會。」然而祝融說：「當初明明決議要將祂關在牢中十五年，如今祂刑期未滿，你們如此貿然行事，只怕會造成更大的災難。」

後來又經過一番討論後，整個會議的意見分成兩派：一邊是支持女禍及盤古的，另一邊是支持祝融的。「祝融說的對！假如共工重蹈覆轍，這樣誰來負責？」祝融聽著這些支持他的意見，不禁沾沾自喜。然而祂的內心仍然焦急，他希望女禍及盤古都同意祂的看法。

祝融對盤古及女禍說：「你們不必再說了！依我對共工的理解，祂絕對不可能痛改前非，更遑論讓祂來拯救世界。總之我們必須再另外想個辦法。」女禍與盤古善意勸告：「祝融，我們明白你的憤怒，然而事關重大。我們可否先放下以前對共工的成見，好好和祂談談，請祂來解決這一場危難？」

雖然祝融口中說要另想辦法，然而祂心裡明白：只有求助於共工，才是解決乾旱的唯一方法。但是先前祂既然已經反對這個意見了，那麼就不該像弱者那樣妥協。因此祂還是繼續反駁：

「你們為什麼聽不懂我的話？我是為了人民好，才反對釋放危險的共工！為什麼你們的理智盡失？難道現在我說的話都沒有任何份量嗎？好，你們還是選擇釋放祂，這是不給我面子。那我也不幹這火神了！」

祝融怒髮衝冠地退出了這場會議。祂十分失望，因為沒有一個人能夠理解祂。此刻的祝融，全然沒有把人民的痛苦看在眼里，祂覺得最重要的，是解決自己內心深處的憂傷。

討論

為什麼當別人不同意我的見解時，我會感到如此不甘？這個問題關涉到我們在發表意見時的內心活動。

當我們發表演論時，難免會有這樣的狀況：在發表某個見解時，那驅使我說話的動力，並不是為了要談論那個事情本身，而是為了要強調我個人的見解如何重要。換句話說，這說話的動力是出於對自尊感的滿足。如果你曾在表達一番言論後卻被人忽視或否定，那麼你應會在其中或多或少地感到失落。即便對方是就事論事地批評你的意見，但你卻會覺得對方像是在批評你這個人。

原來，人們的語言，除了指涉、解釋客觀事物的功用之外，還是人們在建構自我時最常倚賴的工具。

首先，我們以語言區分事物與事物之間的不同，以及自己與他人之間的不同，比如：「我是

某某」、「我是個學生」等等，這是我們以語言建構自我的第一步。其次，當我們在提出一個對客觀事物的命題時，你以為你所說的純粹是那客觀事物的性質，實際上，你所表達的是你對那件事物的理解。所以，「蘋果是紅色的」這句話，嚴格說來，應該表述成「我認為蘋果是紅色的」。

於是，當你提出的一段表述遭到別人的否定時，作為表述者的你，從對方的訊息之中所得到的，並不只是「某物其實應該是怎樣」的資訊而已，更重要的還有「我的理解是錯的」這個感受。

所以在我們表達意見的時候，無不希望自己所說的話被別人所接受。因為就在你的意見得到別人認可、讚許的同時，你會感受到，他所承認的不只是那個意見本身，甚至就是你這個人。也就是說：一個人所出來表述的「語言」，就是他「自我」的延展。也因為語言和自我有如此密切的關係，而權力可以被視為是一個人的「自我」擴及的範圍，所以，越是想要抓住權力的人，他們就越是不能容忍和自己不同的意見。

在秦代，丞相趙高為了驗證他在朝廷上的權力，當著群臣面前，獻上一頭鹿給秦二世說：「這是一匹馬。」秦二世說：「丞相是不是說錯了？把鹿說成是馬。」因而詢問群臣意見。群臣之中，有的人為了奉承趙高，就會附和趙高的意見；有的人則堅持辯稱那是一頭鹿。事後，趙高暗地剷除了後者。

這個歷史事件表明了，一個人要取得他的權力，首先得要抓住話語權。

在你和朋友討論事情的時候，你想到一個很好的意見，你總希望別人也能接受。因為在自己的角度出發，「我」看到的是事情的全貌，因此「我」所提出的建議無疑是最正確的。但是，就如同我們在先前的單元中已提到的，任何人的觀點，都必定會受到他自身的限制。假若我們沒有

意識到這個狀況，仍執意要求別人聽從自己的意見，那麼，雖然你自以為提出了一個客觀的看法，但在別人眼中，你只是在固執己見。

如果每一個人在發表言論時，都把他的自尊感放在第一位，那就會形成爭執。到了最後，這討論已不是一個理性的交流，而是一種權力關係的角力——即便你們表面上看起來還是好朋友，但你們這個關係，也會因此而逐漸變質。

當我們理解自己的表達可能會變成與別人相爭的工具後，我們便能在討論中抱持較為謙虛的態度。老子曾說：「江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。」在討論中帶著謙虛的態度，能讓我們以更廣闊的胸襟來聽取別人的意見。因此，這種態度，並不是希望你凡事都要忍讓或妥協，而是讓我們懂得「聆聽」。當我們學會聆聽他人的意見，我們在討論中便能看到事情的更多面向，從而擴展我們的視野。

單元六 愛不是去佔有他人

當你和另一個人進入某種情感關係時，那使得你們的關係發生質變的，往往是從其中一方對另一方的佔有欲開始的。而且，不單是在愛情關係中如此，即使是在父母和兒女之間、老師和學生之間，甚至朋友彼此之間的情感關係都是如此。

許多人在情感關係裡，會誤將他的佔有欲當作是愛的本身。於是，在他和對方相處時，常常想將對方變成自己要的樣子。而當對方反抗，或無法達成他的期待時，便指謫對方不能好好回應他的情感。實際上，首先忽視情感的，是那想要佔有對方的一方。

如果雙方之間是佔有與被佔有的關係，那麼被佔有的一方，儼然就像個沒有自我的物品。另一方面，佔有者雖還保有他的自我，但卻是一個孤立封閉的心靈狀態。在這樣的狀態下，佔有者無法知道被佔有者真正的心意，那麼他們之間就不可能達成任何溝通。

所以，在你發現你對待他人的情感，已接近於佔有欲時，你可以先試著放下自己的堅持，給出空間讓對方得以表達他自己。如此一來，你們之間的這份情感關係才不致於變成束縛彼此的枷鎖，而是讓彼此得以敞開內心的自在場域。

故事

從前，有一個人名叫支遁，他住在剡縣東邊的峴山。因為他喜愛雀鳥到一個近乎狂熱的程度，所以村中的人幾乎都認識他。他把家裡所有的家具都打造成雀鳥的形狀，牆壁上更鋪滿鳥兒的圖畫。最近，他更為自己訂做了一套雀鳥造型的衣服。當他看見鏡中的自己，感覺雀鳥與自己好像融為一體，十分滿意。

可是，過了一陣子，他的心慢慢感到十分惆悵。在一個靜謐安寧的晚上，支遁坐在家中，百無聊賴地從窗櫺中望著皎潔的明月，看著歸雁在月光前徘徊。他非常慨嘆，感覺自己還內心對雀鳥的熱愛還未能充分實踐。他一手輕搖酒杯，一手搔弄他半黑半白的鬍子，口中念念有詞：「明明如月，何時可掇。憂從中來，不可斷絕。」

他看到花園中的孩子，試圖用白色絲袋來捕捉螢火蟲把玩。小孩的眼睛充滿著成千上萬的螢光，臉上展現著童稚的笑容。支公看到這情境，心想：為何我不飼養一隻小雀呢？那樣就可以隨時對牠表達我無盡的深厚愛意。那天晚上，他熬夜設計出了一款最精緻的捕鳥器，準備明天一大早就去尋找一隻和他最有緣分的鳥兒。

隔天，他得償所願，捕鳥器成功在山中捕捉到一隻小班鳩。雖然班鳩不是什麼特別的鳥類，但支遁十分滿意，他喜愛牠勻稱的身型、素雅的斑紋，以及牠那滾珠兒般的叫聲。小班鳩在捕鳥器中不停掙扎，叫得聲嘶力竭。支遁卻一臉從容地對小班鳩說：「別害怕！從此以後，你會感到

無比的幸福快樂。你不用再為溫飽而四處奔波，為了解渴而遠飛到河邊。」支遁更為牠命名為「福兒」，因為在支遁心中，牠是世上最幸福的小鳥。

回到家裡，支遁把福兒放到一個名叫「樂園」的鳥籠之中，「樂園」中有著各式各樣的設備，用最上乘枝葉打造的巢穴，可供玩耍休憩的酸枝。裡面更有一輩子都吃不完的高級糧食、喝不完的甘甜泉水。支公稱之為「樂園」，實在有過之而無不及。但福兒似乎沒有感受到支遁對牠的愛，牠無視支遁所準備的這一切，竭力拍動雙翼，屢次衝撞「樂園」的大門，試圖離開這個豪華的地方。

支遁十分不解：為什麼福兒對他的心意漠視不理，反而想回去充滿危險的大自然？他看著福兒的衝撞，十分心痛。他害怕福兒會因此受傷，所以他一定要設法阻止。他想了想，實在想不到什麼辦法。無計可施之下，只有一個辦法才能阻止福兒，就是剪斷牠的羽翹，讓牠就此打消高飛的念頭。

支遁內心十分掙扎，雙手抖顫萬分，他放下剪刀，輕輕撫摸著福兒的身軀，口中卻唸唸有詞：「這一切都是為了你好，這一切都是為了你好……」

福兒經過這一場「手術」以後，喉嚨已喊破了，牠疲憊地潛入最自由的夢中。支公看著這安寧的場面，覺得先前的努力都十分值得。

直到福兒醒來，嘗試拍動牠的雙翼，才驚覺昨天發生的事並不是一場惡夢。牠想痛哭一場，卻連一聲也發不出來。福兒仰望身邊那位劊子手，悲痛不已。牠望向窗外寬闊的天空，一群又一群的鳥兒在牠的眼中飛過。此刻的福兒，除了無奈，還是無奈。

支遁以為福兒先前只是對新環境不適應，卻沒想到福兒的狀況每況愈下。福兒已經五天沒有吃東西了，每天只是無聲地幽咽。支遁十分緊張，於是去請教縣裡最有名的雀鳥專家。專家看到福兒奄奄一息的狀態，便勸告支遁：「福兒的狀況如果沒有改善，應該過不了這個星期。」

支遁十分焦急說：「我已經滿足牠生存所需要的一切東西，為什麼牠還是活不了？」專家對他說：「重點不在於你給予的東西有多少，而是牠現在沒有任何生存的意志。」支遁百思不得其解，專家接著說：「雀鳥在大自然中生活，有自己的生存模式，想在哪裡休息，哪裡覓食，都有自己的意願。如果失去了這樣的生存模式，牠們根本沒有辦法生活。」支遁大概明白專家的意思了。可是，支遁還是依依不捨。他想到福兒一旦離開他身邊，就要面對那些會獵捕他的猛禽野獸，就替牠感到難過。於是專家在離開前，為支遁留下一句話和一包藥材，

支公運用專家開的藥方，細心調養福兒的身軀。專家的藥十分有效，幾天之後，福兒的羽翮就全都長回來了。支公把福兒帶到廣闊的平原去，敞開樂園的大門。福兒的雙足一踏到草地，便拍動翅膀，順應著風勢飛上天空。支公看福兒乘著氣流越飛越高，一晃眼，小斑鳩變成了一隻英姿煥發的大鵬鳥，展開雙翅，可蓋住整片天空。

福兒瀟灑的姿態，在支公心裡揮之不去。

直到有一天，支公的鄰居問他：「到底為什麼你會放走福兒？」支公微笑，說：「還記得那個專家最後問我：你認為世界上最漂亮的雀鳥是什麼？我回答不出來。專家告訴了我答案。」鄰居追問是什麼。

支公說：「在天空中自由翱翔的鳥兒，才是世界上最美麗的鳥兒。」

討論

當我們喜愛一個人的時候，常會希望對方的一舉一動都能符合我們所期望的。因為我們都認為：「我所做的一切都是為了你好。」但你有沒有想過，這樣的愛是真正的愛嗎？或者只是希望控制對方，以符合自己內心的佔有欲？

一段情感關係會演變為佔有與被佔有的關係，並不是沒有原因的。人對愛的需索，是基於想要理解他人、以及想被他人理解的心理。但是，一旦人的心陷溺在他的自我當中，那麼這兩種心理就會變質，前者將轉變為佔有欲，而後者則會轉變為過度的依賴心。在這裡，我們主要討論前者的狀況。

不難發現，從前面的單元以來，我們所討論的內容，都是以解消自我中心為主。而所謂的佔有欲，更是一種特別難以自覺的狀況。對於我們所重視的人，我們總會希望他變得更好，然而問題依然在於：我們的立場始終是一偏之見，你以為的好，未必是他所認同的好。如果沒有意識到這點，而強將自己的價值觀加諸對方身上，要求對方的行為要依照我的觀點，在這個時候，我們便是被自己的佔有欲主導著。

你覺得對方都不依你，於是說：「為什麼你都不明白我的一片苦心？我所做的一切都是為了你好！」但事實上，你的佔有欲已形成壓迫。即便你付出得再多，對方都無法感受到你的好。

這種佔有欲顯然不算是愛。因為在這段充滿佔有欲的關係之中，被佔有者失去了他的自己。

為了滿足佔有者的主觀意願，被佔有者成為了佔有者的附屬品。而佔有者只是把自我意識膨脹，並非真正體貼對方的心意。

那麼，怎麼樣才算是愛呢？老子曾說：「生而不有，為而不恃，長而不宰。」這句話表述的是天道與萬物的關係。套用在人間，就像有些父母雖然生了子女，但父母並不因而將子女視為他自己的財產——如他的汽車、房屋那樣。父母雖然關心子女，但不以自己的意志決定子女的一切，子女便不會感到壓力。在這樣的親情關係之中，父母提供給子女的，就是讓他們得以自在自得的空間。

如果我們把這個想法延伸到愛的層面，那麼，我們在一段關係之中，就是要透過「不有、不恃、不宰」來成全對象自己。而要達到「不有、不恃、不宰」，我們就必須超越自己的一偏之見，避免陷入自我中心的格局。如此，對方能夠活出他自己，你也能真正看到對方的需要。於是你對他的關心，不會成為對他的壓迫，而是真正的體貼、陪伴。

單元七 如何面對情感關係的決裂

在人生道路上，誰也不敢斷言自己絕對不會遭遇到情感關係的決裂，不論對方是你的朋友、戀人甚至親人。而決裂之所以產生的原因，追根究柢，必是源於雙方無法接受彼此價值思維的落差。所以，如何面對他人與我價值思維落差這一現狀的方法，便是如何面對情感決裂的方法。

現實的情況是，由於每個人的生命經歷都不同，因此他們看待事物的立場都不同。對於這樣的情況，有些人會認為這個世界過於紛亂，力求一個普遍的價值。但是在道家看來，正因萬物各有其不同之處，這個世界才會如此繽紛多彩。

每個人都想成為他自己，故誰都不可能要求其他人的價值觀與他一致。但是，我們可以學習如何與不同價值觀的人相處。我們在這個單元中要告訴你的是：不必試圖去改變他人，也不需要成為跟誰都要好的鄉愿，你只要做好你自己，並保持一個隨時接納他人的心態，那麼自然會有人願意來真正的接觸你、認識你。

只有當一個人懂得放手時，他才真正懂得如何去愛一個人。

故事

東漢末年，在城中有兩個小孩子，分別是管寧和華歆。因為鄰居的關係，他們是青梅竹馬的好朋友。他們小時候便形影不離，而管寧最欣賞華歆的，就是他精湛的琴藝。在每一個靜謐寫意的晚上，他們都在醉人的旋律中度過。

有一天，他們兩人到了衙門旁聽一場官司。看到堂上的大官振振有辭，為受害者討回公道，管寧感到崇拜不已。他更立志：長大以後要考上狀元，繼而成為賢臣，實踐為社會除暴安良、懲惡懲奸的使命。

管寧對華歆說：「將來我們也要跟那位大人一樣正直不阿，我們一起朝著這個方向去努力好嗎？」華歆心想：「雖然我也覺得當官是很不錯的一個職業，但是對我個人而言，我更喜歡彈彈樂器、唱唱小曲。」於是他回答管寧：「剛剛那個大人很帥氣，可是我覺得當個樂師也不賴啊！」管寧卻搖頭，說：「我知道你很有彈奏揚琴的造詣，可是當樂師這種職業很難出頭天呀！我們要胸懷大志，就像剛剛那位大人。」雖然華歆不甚同意管寧，內心也因管寧對自己的批評感到非常難堪。但看他豪情壯志，如果拒絕他的話，華歆害怕會因此破壞他們之間的感情。反正華歆也不抗拒讀書，就答應了管寧。

在那次之後，他們把所有空閒的時間通通用來讀書。起初，華歆覺得生活只有讀書未免有點枯燥乏味，所以有時候會彈琴來放鬆心情。但管寧認為彈琴是浪費時間的行為，每當華歆彈琴時，

就會時時提醒他回來讀書。華歆為了避免破壞他們這段深厚的友誼，從不會當面違逆管寧，久而久之，華歆的琴藝生疏下來了，但他的成績和管寧一起突飛猛進，五經也都能倒背如流。管寧相當滿意現在的學習進度，更對未來充滿熱忱及信心。

十年後，他們成為村中聞名的讀書人，兩人更被視為中舉的熱門人選。管寧對華歆說：「我們這些年來付出的努力，三個月後便有回報了！到那時候，我們兒時的夢想就近在咫尺了。」華歆心裡並不在意三個月後的科舉考試，他只想著他「苦心經營」的這段友誼，說：「希望我們當官以後能夠保持我們的友誼。」管寧說：「這當然了！你是我管寧最好的朋友！我們有共同的志向，在未來仕途上一定要互相支持！」

隨著考試一天又一天的逼近，兩人更積極地讀書，日以繼夜不停地背誦。華歆開始對讀書生起厭惡的感覺，心中時常哼著他最愛的小曲。基於對好友的認識，管寧意識到華歆開始分心，遂提醒他說：「華歆，我懂你的心情，我們讀書讀了很久，都沒有好好休息過。可是，我們也不能因此而分心，必須更專注地複習，這樣我們才能達成我們的目標。記得我們小時候的志向嗎？我們不能半途而廢的。」此時華歆想起小時候與管寧共處的時光，懷念不已。

兩人渡過了這漫長的三個月，終於到科舉前三天。管寧繼續不停地拚命讀書，而華歆則只是腦袋放空，坐在書桌前面發呆。碰巧今天在街角有古琴表演，演出者彈奏著美妙宛轉的樂聲。沒想到，這唯美的樂章竟是管寧和華歆兩人友誼的驪歌。

華歆聽著聽著，等到回過神來時，他已不自覺地走到街上去了。此時，樂聲還未消失，華歆身後卻聽到管寧的破口大罵：「管寧，我對你太失望了！我還一直以為你是我的好朋友，

原來你只是一個騙子！你根本就沒有一點上進心。」

華歆終於忍受不住，他把這十年來的苦楚和盤托出：「我跟你說，其實我從未想過要當官，如果不是為了我們這段友誼，我根本不會付出所有的時間來讀書和預備考試。你很自私，為了你自己的個人志願，無視我的所思所想。你明明知道我很喜歡彈琴，你卻認為這是沒有用的興趣。你口口聲聲地說我是你最好的朋友，依我看來，你最好的朋友只是你自己！」管寧聽到這一番話，感到失望透頂，只好說：「從今以後，各走各路，我們的友情到此為止吧。」說完，拿起小刀，把兩人共坐的草席一分為二。華歆冷笑了兩聲，便轉身離開。

討論

一段關係之所以會出現裂痕，往往是因為雙方在某些價值取向上，存在著嚴重的落差，而且彼此都不肯向對方妥協。這種缺乏溝通的作為，將使得彼此之間產生嚴重的疏離感。於是在決裂產生後，其中一方為了挽回這段關係，常常做出一些違背自己意願，以附和對方價值觀的行為。務求保持這段情感關係的完滿。可是，這樣真的是愛嗎？

在先前的單元中，我們已經討論過「佔有並不是愛」這個道理。而在這一章，我們將從另一個角度去想想：到底「愛」的本質是什麼？

當一段關係出現危機的時候，我們都不希望對方會離開自己而去。因此，我們會盲目遷就對方，而作出很多「補救」行動。但這樣的心態，反而會讓我們無法察覺在這段關係中出現的問題。

畢竟，當兩人的價值取向南轅北轍的時候，如果任何一方為了這段關係改變自我來遷就對方，這樣不但不能修補關係，而且還會為雙方帶來更多的痛苦。

這種痛苦是因為這段關係已經變質了，它不再是讓雙方都感到舒適的空間，而變成了一所監獄，你們只是為了保持完滿的關係，而被困在裡面。那綁住你們的，只是彼此對這段關係的耽溺和依賴，而不再是最初那種對對方的欣賞和肯定。你們的關係也不再是互相支持和成長，而只不過是習慣在一起罷了。於是其中一方的盲目遷就，反而讓雙方在這段關係中迷失彼此，最終必然走向痛苦的結局。

既然如此，我們應該抱持什麼樣的態度來面對情感關係的決裂呢？首先，要破除我們對「愛」的偏見。一般人常常認為：一段關係的結束是「不好」的事。可是，讓我們仔細想想，一段關係的結束，並不是一件絕對負面的事情。正如老子說：「有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」意思是指凡事有好壞兩面，只是視乎你從那一個方面來看。因此，我們要先解消「結束一段關係就是壞事」這樣的概念。如果目光一直被縮限在這偏見之內，你們的這段關係就失去了其它可能性。畢竟分離有可能是對彼此都好的做法。

接著，請好好思考你曾在這段感情中做了什麼和沒做什麼。思考自己曾經做過什麼，能讓你對自己產生更多自信。而思考自己沒做到什麼，則是給予你自己成長的可能。任何一種情感關係，都要靠雙方的努力才能維持。這也表示：任何情感的決裂，不會只是其中一方的問題。但是你不應將這段決裂視為「失敗」，而是應該視為讓你變得更好的契機。

最後，你必須認清彼此已經分離的事實，才能真正從這個困局中解脫。老子說：「後其身而身先；外其身而身存。非以其無私邪？故能成其私。」如果我們沉溺在已逝去的感情之中，那就永遠無法讓雙方掙脫這個關係的枷鎖。所以，你應該試著讓你的情感超越上去，坦然接受兩人的心已不在一起的事實。如此才能讓彼此都回到他原本自在自得的空間。

單元八 別為任何人讀書

在本書的最後三個單元，我們將和你一起思考關於生命方向的問題。也就是，你想要在有限的生命中實踐什麼的問題。實際上，這是伴隨著每個人窮其一生的事情，不可能只以短短的篇幅交代過去。但是在中學這個生命階段，絕大多數人都必須在學校讀書，因而讀書與生命方向這兩件事之間是否具有密切的關聯，應是中學時期的人普遍在意的東西。我們的討論，也將從這裡展開。

老子說：「道可道，非常道。」任何被言說限定的道，便不能算是常道。據此來說，在這個敦促大家勤奮向學的環境中，「讀書是好的」這句話也不是一個常道。但是，這不是讀書這件事情本身的問題，而是這個行為的「價值」、「意義」，來源於何處的問題。

在你的學習歷程中，也許會出現這麼一句話「你要為你自己讀書」。而你有沒有想過「為什麼我要為自己讀書」？儘管法律規定受教育是國民的義務和權利，但你依舊可以自由決定自己要花多少精力在課業上。若你會對讀書的價值感到質疑，那麼，你的思考不應僅限於「我要不要讀書」，你更該繼續追問：「如果讀書不是我想做的，那麼我真正喜歡的是什麼？」

所以，問題並不是讀書這件事情本身有沒有意義，而是你自己想要做什麼。一件事情，只有當你願意為它付出心力，它才具有價值。

故事

精英學院是一所頂尖的中學，是全國青少年夢寐以求的學校。在學院中的每一個「精英」，都是被視為未來最有前途的「大贏家」。當然，這吸引人的，是精英學院的「政府保送」計畫。這計畫會保送第一名的畢業生到政府擔任要職，從此衣食無憂。

這一年的升學考試跟往年一樣激烈，平均三千人爭奪一個名額。而其中一個進入精英學院的幸運兒，名叫林從書。

從書的父親是政府中赫赫有名的高官，他深信「萬般皆下品，唯有讀書高」這個道理。在從書小時候，他的父親便十分嚴厲，因為他認為「虎父」不能出「犬子」。這關係到家族面子的榮譽，他絕對不會讓從書的學業路上留下任何污點。為了讓從書能夠專注學業，便不斷向他灌輸一些很極端的想法：如果你的學業成績不佳，就不配稱為我林知心的兒子。

在從書複習的過程中，都是由他的父親全程監督。「棒下出孝子」，正是他鼓勵從書專心一致的好方法。從書在這高壓的環境下，成績很多時候都是令人滿意的。可是，從書偶爾也有失手的時候，他的父親為了提高從書的效率及穩定性，決定給他一個最震撼的教育。他帶從書到城市邊陲的貧民區，用威脅的口氣說：「以後，如果你考試再不及格的話，我就不再認你是我兒子，那時這裡便是你的歸處。」這一招非常奏效，那天的恐懼在從書的腦海中揮之不去。

從書深受父親影響，讀書對他來說，就跟呼吸和吃飯一樣，是生存的必要條件。他為了能夠

考進精英學院，在無數個夜晚都是坐在書桌旁度過。現在，他終於達成了這個他念茲在茲、夢寐以求的目標。他的下一步就是成為精英學院的第一名畢業生，然後成為像父親一樣的政府高官。雖然他讀書的歷程，讓他在十幾歲的年紀就已滿頭白髮、高度近視，但為了報答他父親的希望，他認為這一切付出都是值得的。

家裡的人聽到從書的消息，無不十分高興。從書這幾年勤奮讀書的過程，他們都看在眼裡。對他們來說，從書一點都不比這世上的其他人遜色。從書的表現絲毫不枉他們家重金禮聘多位名師指導。畢竟他背負著全家人的期望、先輩們的面子。

開學的這一天，從書整個人神采奕奕，他昂首闊步踏進精英學院的校門。從校門走到教室的這一段路上，他感到自己好像一個舉世聞名的偉人。從進入校門的那一刻開始，他心裡開始倒數，期待著畢業的那一天可以把所有的書都一併燒掉。沒錯，從書的心願就是透過讀書，來達成不用讀書的心願。

學期之初，當其他同學正在認識新朋友之際，從書不屑與他們交流。因為他心裡很清楚，這是浪費時間的行為。他唯一的任務，就是在這三年中的每一個考試都要拿到滿分。

精英學院的課程十分困難，強如從書這樣的學生，也感到相當的壓力。另外，從書的困難不只是排山倒海的課程，還有十分強悍的同學。他們都是全國最優秀的學生，從書要在這環境中突圍而出，並非那麼容易。為了不讓父親對自己失望，他決定要全面性提高自己的學習及考試能力，務求擊敗其他同學，一枝獨秀。

到了畢業那一年，從書的努力，果然讓他在這幾年中的每一場筆試中都獲得滿分，距離他的

夢想只剩一步之遙。而畢業考的所有筆試題目，盡在他的能力所及。兩個小時的作答時間，他只花了半小時就全數作答完畢。他有足夠的時間讓自己反覆檢查，以確保萬無一失。到了考試時間快結束的時候，他的腦海中浮現起父親開懷大笑的表情。他長年以來所付出的努力，現在該是得到回報的時候了。

然而筆試過後，考官宣布：要增加一場口頭考試。從書聽到這突如其來的消息，內心焦慮不已。他從沒聽說往年的畢業考有這麼一個環節，毫無準備的他，沒法接受自己在這場考試中失敗。此時從書腦海中的父親，頓時從友善的慈父變成怒髮衝冠的怪物。

考官問從書：「請問從書同學，對你而言，讀書的意義是什麼？」從書聽到這如此陌生的問題，雖然他浮現了一個答案：為了他父親而讀書的，但他知道這並不是考官要的答案。他看著考官，就像罪犯面對著法官的判刑一樣，眼淚和汗珠在蒼白的臉頰順流而下。

討論

在現代社會之中，讀書好像是一件每個人理當做好的事情。有的人讀書是為了讓爸媽感到滿意、有的人讀書是為了成為班上的第一名、有的人讀書是為了進到更好的學校。但在這些「理解」中，我們不難發現，這都是為了符合別人或社會的期望。所以大部分人追求的，其實並不是讀書本身，而是一些外在因素。想想看，如果我們以這樣的心態來讀書，會出現什麼狀況呢？

沒錯，你會感到無聊。

但這個情緒，並不是因為讀書這件事情本身很艱辛、枯澀，而是在我們的主觀中，無法看到讀書這件事情有何意義可言。

當你只是為了其他人的因素而讀書，讀書這個行為便成為一種束縛。對你而言，讀書本身沒有意義，因為那意義只在於得到其他人的肯定。於是你在這件事中處於一個被動的位置，不是你自己決定這件事情的意義，而是由別人來決定的。

任何事情，哪怕是再有趣的遊戲或運動，如果不是你自己決定去執行它、不是你自己認為它有意義，你都會感到不自由且不自在。一個人只要被長期逼著做某些事情，他必定會感到沉悶、無聊、乏味。比如說：如果你打從心底熱愛籃球，你將會不惜一切苦練——即便在這過程中曾經歷失敗、沮喪、受傷等等挫折。在參加比賽時，就算最後的賽果並不如意，你也會覺得整個過程是十分值得的。與此相反，如果你是被迫參加一場籃球比賽，就算在比賽中意外得到冠軍，你也不會因此感到雀躍，因為你對這項運動沒有任何期望，只希望比賽快點結束。

說到這裡，你一定會想：「既然當初不是我自願選擇讀書的，那麼為了得到自由，我就不要讀書了。是嗎？」不過，這樣的回答只對了一半。我們前面提到過，讀書這件事情本身沒有好壞對錯，束縛你的，也不是讀書這件事情本身。你是被你心中對於讀書這件事的「理解」束縛了——因為此時你對讀書的「理解」不是來自於你自己，而是來自於身邊的老師或父母。

所以你首先要做的，不是急著否定讀書這件事情，而是先解消自己以往對讀書這件事的「理解」。當你解除了你對讀書這件事情的「理解」，讀書這件事情才會向你顯現它自己的價值。比方說，若你喜歡繪畫，那麼除了美術課之外，國文課和歷史課提到的一些人文知識，將成為你在

創作時的靈感來源。又或者，若你喜歡做菜，那麼生物課和化學課中談到的營養成分，將是你在做料理時的重要參考。像這樣的情況，讀書的價值根據，就是來自於你自己，而你也就不會覺得那些課程對你而言毫無意義。

單元九 如何找到自己的興趣

對於正在學習階段的中學生而言，發掘、培養自己的興趣是非常重要的事情。但是，受到社會價值觀的影響，很多興趣，會被貼上「不正經」的標籤，彷彿進行那些行為就是不對的。我們在前個單元中已討論過：行為、事情本身並無價值可言。只有在人的意志、意願那裡，我們才能討論一件事情的善與惡。

然而，現在遇到的問題是：如果我們不以某件事情在社會上的價值，來決定我們是否從事它，那麼，我們要以何者為根據，來決定我們應該從事什麼事情呢？這個問題，在道家那裡，是以「自然」作為解答。

「自然」這個詞，在被用以翻譯 nature 之前，原是「自己如此」的意思。簡單來說，就是自己決定自己。與此相反，由外在的標準來決定，則是「他然」。當一個人總是依著外在的標準，來決定自己應該從事什麼事情時，道家認為，這對於一個人了解他自己真正想要什麼，是有妨礙的。

所以，在這個單元裡，我們將和你一起思考：你以為是興趣的某些事情，有沒有可能只是在追隨流行？或者是出於你自己真正的意願？只有從這裡展開思考，我們才可能真正理解道家所談的逍遙、自由。

故事

念恩本來是克板高中裡非常平凡的一個男學生。可是，如今他就站在舞臺上，向全場的觀眾展示他優美的舞姿。如果不是遇到從文，他的生命肯定不會有今天的精采。

回到三年前，念恩剛考進了一所國家級體育重點培訓的高中：克板高中。三年前的念恩，個子已經很高，身材雖談不上是非常魁梧，但肯定是年輕力壯的那一種。因為父母自小悉心的培育，念恩很早已經通曉各式各樣的「正常」運動，包括所有球類、田徑、游泳等熱門的體育項目。

擁有這麼標準的身材及良好運動基礎的念恩，一入學是諸多校隊的招募目標，排球、籃球、游泳隊當然不在話下，甚至連美式足球隊也十分希望他能加盟。念恩面對一連串的邀請，不知所措。他聽說最近有一名傑出的籃球員李聿嘉，在國外加盟著名的球隊，贏得比賽後，得到優渥的獎金，讓他在不愁吃穿的同時，也成為許多人崇拜的對象。念恩心想：只要他能成為第二個李聿嘉，肯定可讓父母感到驕傲。想到這裡，他二話不說便加入了籃球隊。

在籃球隊選拔的那一天，他認識了一個朋友，名叫李從文，這是一個幾乎與念恩相反的一個人。從文的身材瘦削，個子也不高，鼻樑上掛著一副近千度的黑色近視眼鏡，像是一個天生與運動兩個字好像完全扯不上關係的人。

像念恩這樣有天賦的學生，選拔的測試對他而言輕而易舉。他的表現十分出色，大家一看就知道他會得到正選。但是，比起念恩，從文的表現更讓在場的所有人都感到震驚。起初人們看到

念恩瘦小的身材時，沒有人看好他能加入球隊——直到從文拿起籃球，展現出絲毫不遜色於念恩的運球、傳球和射籃技巧。從那時起，念恩對他的印象就十分深刻。

基於兩人的表現傑出，教練指派念恩與從文分別擔任新生隊的隊長及副隊長。

在日復一日的練習中，念恩和從文慢慢成為了知心的好友。念恩深深感受到從文對於籃球的熱愛。每天，從文總是第一個進到籃球場，並且最後一個離開。他付出的努力遠超過隊上的任何人。而作為隊長的念恩，也很準時地參與每天的練習，他知道，想要成為像李聿嘉那樣的人，就不能隨便懈怠下來。

不過，雖然兩人都付出相當的努力訓練，但他們的進度卻不相同。從文進步神速，而念恩則停滯不前。念恩在幾次大小比賽中的表現也相當平庸，這讓他感到十分洩氣。看著自己在球隊裡位置，從隊長變成副隊長，從副隊長變成普通正選球員，最後從正選變成後備球員，念恩感覺成為李聿嘉的這個夢想，距離自己愈來愈遠了。

後來，他開始厭倦籃球這項運動。

他跟從文說：「我好像不太適合籃球這項運動。」從文問說：「為什麼？難道你不喜歡打籃球嗎？」念恩誠實地說：「老實說，我最初只是想像李聿嘉那樣風光，才參加籃球隊的。」從文微笑說：「原來你熱愛的是李聿嘉所擁有的，而不是籃球。」

念恩對這句話感到不解，於是從文接著說：「你打籃球的時候，曾經有因為一個進球而感到無比的興奮嗎？在比賽的時候，你是否總是想要挑戰更強的對手？你有感受到籃球是你的生命的一部分嗎？我不清楚你的感受，至少，我是這樣面對籃球的。」念恩無言以對。

念恩第一次對自己的人生感到徬徨。以前，所有的事情都由父母的安排，因此他無須選擇任何事。他只要好好參與那些訓練和比賽，自然就會得到很好的結果。但是，從文讓他省悟，讓他知道他是「念恩」，而不是「李聿嘉」。

從文了解念恩的情況，於是，他邀請念恩一起嘗試各式各樣的活動，不論是文藝、運動、科學……他們全都參加。當念恩體驗過不同的活動時，他發現唯獨芭蕾舞這項運動，能夠讓他感到雀躍萬分。每一個優雅的動作都牽動著念恩身上每一條神經。他已經找到了屬於自己的興趣。這一次，他並不是依照前途、金錢或是父母的認同來「挑選」他的喜愛。

即使在大眾眼中，芭蕾舞並不是一種很「男生」的運動，但這也不能阻擋念恩的決心。

回到學校，很多人都無法理解念恩的決定，他們不明白為何一個高大魁梧的男生會為了跳芭蕾舞而放棄籃球。更有一些心腸壞的學長譏諷說：「學弟，你是在籃球中受了很大的挫折嗎？為什麼跑去跟女生一起跳舞？」念恩聽到這些冷言冷語，十分難堪。從文一旦知情，總會立刻安慰他說：「記住，你現在只要努力練舞就好，不必理會別人說的話。」

後來，念恩經過刻苦的訓練，終於可以踏上國際比賽的舞臺。原先不支持他的父母和同學，此刻也都坐在臺下默默地支持他。念恩在舞臺上展現他過人的舞姿，他的每一個伸展，好像都在向世界宣告：我是一個傑出的芭蕾舞者！

討論

興趣，對每個人而言都非常重要，因為這是基於我們的意願所做出的選擇。可是，當我們面對各種不同的興趣時，我們真的是依循我們自己的意願「自由地」選擇嗎？實際上在許多時候，我們的興趣並不真是我們想要的。這是什麼意思呢？

在現代社會之中，凡事皆以「利益」及「有沒有用」作為判斷事物價值的標準。我們經常聽到有一些家長，不惜花費昂貴的學費，讓孩子在放學後參加各種才藝班。一方面，是培養孩子的興趣，另一方面則是為了在升學時得到加分，藉此提高小孩的「競爭力」。這些家長希望，自己的孩子能夠在未來憑著一身才藝，讓他們在未來升學、求職時無後顧之憂。

在這樣的觀念之下，興趣便因此有了「有用」與「沒用」的分別。凡是能夠增加個人競爭力的，就是「有用」的興趣。而那些不能為自己帶來物質上利益的活動，就是「沒用」的興趣。

姑且不論在這樣的價值分判下，一個人將喪失多少生命的可能性——只因有許多的興趣都被當成「沒用」的興趣。縱使是那些被劃成「有用」的興趣，也會由於處在這個價值系統之中，因而發生變質，成為處處與人比較的資本。比如：在學習鋼琴時，為了儘快證明自己的鋼琴實力，於是就只練那幾首考級曲，如此反而侷限了自己對音樂的體會。

回顧第二、三章，我們曾提過一旦人迷失於名號之中，我們就不可能真正地體會一件事物。這個道理在培養興趣上更是如此。一旦興趣淪為名號的競爭工具，每一個檢定或比賽，都將帶給我們無比的壓力。於是，不用說要在才藝活動中感到愉快了，我們還會對它們反感、疲憊，最終導致半途而廢的下場。

不過，與其說這樣的狀況，是因為功利心影響我們對於一件事物的選擇，不如說是，我們看

待事物的心太過僵化了。而辨別「有用」、「無用」的功利心，只是其中一種僵化的狀態。比如所謂的「性別刻板印象」，也是一種僵化。基於刻板印象，人們常把某些活動標籤為「男生做的」、「女生做的」，於是可能成為我們興趣的選項，又這樣被限制了。

凡此種種，我們的心被太多概念限制了，因此我們所做的選擇，並沒有我們所想的那麼自由。那麼，我們該如何掙脫這些限制，作出真正屬於自己的選擇呢？

老子說：「無為而無不為。」當人解消了他認為某事一定要怎樣的執著，他才能看到更多的可能性。當你不帶著成心，全心全意地投入於某件事情時，你才能夠真正地體會它——不管你後來是喜歡它還是討厭它。只有在這時，你所做出的選擇才是真正自由的選擇。

當你在猶豫是否要做某些事情的時候，先把功利心、刻板印象或者別人的建議都放到一邊，勇敢地去嘗試它吧！

單元十 除了讀書之外，你還可以做些什麼

讀到這裡，你可能還有的疑惑是：如果我們一直以來都是因為外在的社會規範而讀書，那麼，是不是當我們選擇了自由，就沒有必要讀書呢？

其實，這個問題是建立在對於自由的誤解之上。從道家的意思來說，當你選擇讓自己變得更自由後，你就沒有必要執著於「學生一定要讀書」這個想法之中，但這並不等於，你不能依循規範讀書——因為這是兩個不同層面的事情。

真正的自由，並不是行為不受拘束的意思，而是你很清楚自己想要什麼，因此一旦遇到需要做出抉擇的場合，你能夠不被社會規範或個人成見等因素影響，走出你自己的道路。

於是，所謂的學習，也不單指讀書這個活動而已。在你清楚自己喜歡什麼、想做什麼之後，你所做的那些事情對你來說就是有意義的。

故事

這一年，陳一心考進了道統高中。這是一所不算太好也不算太差的學校。但對於一心而言，無論是考進哪一所高中，她都沒有意見。因為她心裡非常清楚，這只是她人生裡早已設定好的過

程之一。從國小、國中、高中、大學，直到出社會工作，這是每一個現代人的必經之路。因此，她早已認定，她的路注定與其他人一模一樣。她唯一要做的，就是凡事循規蹈矩，做好自己的本份。

自從她放棄學習書法以後，這樣的想法已經持續了十年之久——直到她在這裡遇見了唐老師。

國文課的鐘聲響起，唐老師走進了教室。在唐老師的眼前，是一群了無生氣的高一生。雖然才剛開學，但高中的課業內容與國中有一大落差，經過一整天的課程下來，每個人都無精打采的。偏偏在這天的最後，還要再上一門國文課，對他們來說，想必是不小的負擔。唐老師看到這樣的境況，決定要協助他們思考一下自己的事情。

於是唐老師一聲不響，走到黑板前面，鏗鏘有力地用粉筆刻下「讀書的意義」五個大字。

一眾苦海之徒看著黑板，那擲地有聲的五個字明明近在眼前，他們卻感到無比遙遠。因為對他們來說，這只是個八股的作文題目，他們知道老師們要的，不外乎回饋社會大眾、促進人類文明這類冠冕堂皇的答案。果然，唐老師開腔：「這是你們今天寫作的題目，現在我發下稿紙，下課之前寫完交上來。」

一心剛拿到稿紙，就在紙面右邊寫上自己的姓名以及題目。在腦中構思了一番撰寫方向後，就開始動筆。在下課鐘響之前順利寫完交回。一直以來，一心總能在作文中得到一個雖然不是太好，但還可以的分數。她沒有要追求頂尖的意思，只要能平穩地度過人生的每個時刻就好。

到了下週，唐老師將作文發回。令大家感到特別的是，稿紙上沒有分數。有的只是唐老師認

真批閱後，在各處針對同學的文字，聊天一般地予以回應，或者提出一些疑問。

而在一心的稿紙最後，唐老師卻寫道：「你真的相信這種讀書意義嗎？」稿紙上雖然沒有分數，但一心的心情因為這句話而盪到谷底。一心不知道為什麼自己如此難過。之後的整堂國文課，她都心不在焉，她的腦中一直追問自己讀書的意義。

放學的鐘聲響起，一心默默跟著唐老師回到她的辦公室，然後向老師坦白說：「老師對不起，這篇作文，我實在不知道該如何下筆。」唐老師微笑說道：「一心同學，你是不知道如何下筆，還是從來沒有想過這個問題？」

一心沒有想到老師會這樣反問。本來，她期待老師會給出這題目的「標準答案」，好讓她下次遇到類似的題目時，能夠順利完成作文。她只好接著問：「請問老師，我該如何回答這種題目，才能符合作文的標準？」

唐老師搖頭說：「我沒有在考你們作文。我只想聽聽屬於你們自己的答案。」一心聽到這句話，內心感到更加無助。比起寫出一篇符合標準的作文，這個問題更是難以解決。因為她已經想了整堂課，卻仍然沒有答案。只聽唐老師說：「一心，你是你自己。你的人生，任何人都無法為你決定。關於讀書這件事情，你也一定有自己的想法，不要因為別人怎麼說，你就怎麼想。」

和唐老師的面談，雖然讓一心的心情平穩不少，但她依舊感到困惑。一直到回家以後，一心不斷地反思唐老師的話。她從來沒有想過「一心」的想法，這完全不在她的人生計劃之中。對於一心而言，讀書這件事情，只是人生其中的一個必經階段，哪有什麼意義可言？一心失眠了整個晚上，都在想著她讀書的意義在哪。這是她第一次思考跟自己有關的事情。

經過這個漫長的晚上，一心似乎抓到了一些頭緒。她覺得書本中的知識與自己根本沒有半點關係。無論是古文、數學公式、化學符號，如果不在前途與成績的角度去看，這些都對一心的生命完全沒有絲毫影響。不過，這反而讓她更困擾：如果這些東西都和自己沒有什麼關係，那它們豈不是毫無意義了？

隔天，她去請教唐老師，說：「老師，我還是不知道讀書對我的意義在哪。我覺得學校教的東西，除了能讓我順利畢業外，就沒有什麼意義了。」唐老師說：「那我先問你：你曾經有因為投入某些事情而感到熱血沸騰、或者無比愉快嗎？」一心想了一想，腦海中浮現出小時候寫書法的畫面。那時候的一心，對毛筆愛不釋手。每當書法老師教她寫新字的時候，她都萬分期待。唐老師的問句勾起了一心的美好回憶，更讓她找回自己。

她如實回答唐老師。唐老師聽到一心的答案以後，便繼續引導她，說：「讀書與書法，你覺得這兩者是完全不同的事情嗎？」一心不懂老師的問題。老師接著說：「讀書這件事情，可以很有意義，也可以完全沒有意義，這取決於你的視角。如果你只是以追求成績的目的而讀書，讀書這件事情將令你感到痛苦。因為這些知識沒有真正進到你的生命之中。」

一心繼續問：「老師，什麼是『知識沒有進到生命之中』？」老師說：「就如你說的，讀書所學到的東西並不那麼重要。因為，重要的是學習的過程，這能夠幫助你更了解自己。而學習的道路並不是只有讀書一條，寫書法也可以是你學習的道路。」一心嗚咽地說：「可是，寫書法對我的未來沒有用……」老師說：「你之所以認為書法對你沒有用，是因為你只從賺不賺錢的目的去看待它。因此，你沒看到這個興趣對你人生的價值。」

在那之後，一心重拾她對書法的熱愛。然後她逐漸發現，她在課業上的學習也跟著愉快起來。書本上艱澀的知識，雖然對她沒有直接的用途，但是，她體會到這些知識本身之外的價值，並與她的生命連結起來。學習詩詞歌賦幫助她掌握傳統文化的藝術精神；幾何圖形帶給她書畫的空間感；時事議題提供她下筆的題材；自然科學讓她更理解大自然構成的面貌，開拓她描繪事物的眼界。書法、國文、數學、社會、自然，於一心看來，這些看似互不相干的層面，其實都是相輔相成的。

討論

在前面的單元中，我們曾談到讀書只是學習的其中一個方法。這除了是說，我們還可以從其它的生活事物中學習，也可以理解成：我們在讀書過程中所能學到的，並不只有課本上的那些知識而已。

道家思想最重要的地方，在於讓我們覺察自己以往對於一件事物的認知，其實經常受到某些概念的框限。放在讀書這件事上來看，我們除了會受到功利的影響，將讀書「理解」為賺錢的工具之外，我們還往往將讀書誤解成只是學習書本上的知識。

所以我們所說的自由，並不是一個遇到困難後半途而廢的藉口，而是讓我們不受成見與世俗價值的束縛，能夠自己決定自己的理想。如此說來，讀書當然不是我們生活中唯一重要的事情。但在你說出這句話之前，有個重要的前提是：在你面對讀書這件事情時，能夠不被那些既定的概

念限制住，而能夠真正知道自己喜歡什麼、想要什麼。

許多時候，我們對於自己想什麼感到迷惘。那是因為我們的心，被太多外來的價值概念影響，致使這個真心開始背離它自己。明明喜歡繪畫，但由於你依從了「社會大眾認為繪畫難以餬口」的概念，於是你不得不把重心放在學業上，便漸漸失去了你自己的方向。

一旦你失去了自己的方向，你就會對於身邊的一切事物之價值意義，感到困惑。但你的困惑其實是因為，你自己也並不那麼贊同那些成見。你的真心仍在與那些成見抗衡著。

成見也能使事物呈現出某些意義，比如「有用的」、「沒用的」、「男生的」、「女生的」、「高尚的」、「低賤的」等等，但這些意義都是外來的、不牢靠的，有如老子所說「天下皆知美之為美」、「皆知善之為善」的情況，因此當你開始對那些成見感到質疑時，你會看出這些價值意義的空虛、無根。

實則事物真正的價值意義，不能由成見來賦予，而應由你自己的真心來給出。因為，你自己的心就能決定方向。只要你專注在你生命中的每個當下，那麼，你自然會在遭遇到每件事物時，看到那些事物對你的價值意義。讀書是如此，你生活中的每一件事物也都是如此。

所以老子說：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。」這句話之中所提到的「損」字，提示的是一種解消的方法。當人解消他內心被成見造成的束縛，達到無為的階段後，他的真心才能自己活動起來，知道自己真正想要什麼、同時也讓身邊的事物得到其應有的價值意義。也只有在這個狀況下，你才能夠真正地學習。

此時，你所學習的，將不再是別人告訴你的一套套知識論述，而是你自己對這世界的一套看

法。同時，你所走的也不再是別人鋪設好的道路，而是走在你為你自己決定的道路之上。

「儒此說來，甚有道理」系列——

老子來了

指導單位 臺北市政府教育局

學術諮詢 楊自平教授、張曉生教授、

吳肇嘉教授、陳思齊教授

作者 嚴浩然

執行主編 黃榮云、李宗祐

校對 李宗祐

插畫設計 吳季芸

封面設計 王亭林

發行人 陳思齊

發行單位 臺北市立大學人文藝術學院儒學中心

地址 10048 臺北市中正區愛國西路1號

電話 02-23113040#4723

傳真 02-23710160

E-mail confucianism@utaipai.edu.tw

二〇一八年十月初版