

## 【習莊問答】如何在「師門」之中做一個「真人」

1，我在网上跟一个老师学习中医，这个老师就是喜欢学生表现的很积极，态度很好，按时交作业的人。按照老师的要求，要定时交作业交治疗案例才能上高级班的课程。我不想交那些莫名其妙的作业，但是为了上高级班，多学点医术，我只好不得不假装在老师面前表现出我是一个好学生，但我这些行为背后的动机其实是“怕”，怕这个老师下期课程不再拉我入群了，请问这在庄子的世界犯规了吗？

2，同类问题还有，我为了跟一女生上床而故意套近乎、无条件迁就她、哄她开心，其实背后的动机也有“怕”的成分，怕我不当这样一个无条件好的暖男就“套”不住她，这算是犯规吗？

3，我经常会在网上记事本写一些平时不好说出去的真话，当这些“真话”被别人知道后，总归有些不好，比如说我跟你提问的内容，要是被我同事，或者被我朋友知道，还是会有些影响，因此我还是有些害怕，基于“怕”而尽量的把网上的笔记删掉，就像是大部分人上过黄色网站，总归是要把上网记录删掉才安心一点，这种“怕”算是犯规吗？

4，其实说了这么多，问题的核心是，我学习了庄子之后，看到我自己和社会上很多人的行为其实都是基于“怕”，如何区分这些由“怕”产生的行为是基于事实的行为还是庄子世界里所说的逃避行为呢？

你的問題，我倒著順序回答：

4，哪些是承認事實，哪些是怕？

決定的關鍵在於「那件事是不是百分之百真的會發生」？

比如說我之前常舉的例子，不交水電費會被切水斷電，這是真的會發生的事，你不想**選擇**讓這樣的事情發生，就去繳費。這種百分之百「貼合事實」的狀況，就只是一個「選擇」，不會動到情緒才對的；無所謂怕不怕。

但是「怕身體會得大病，所以要養生」，這個因果關係的正確度，就不能到百分之百了。不完全符合事實的，就真的會有「怕」的情緒出來。

一個人如果「怕」生病而積極養生，就有可能陷入負面心想事成大法，而把身體弄得更糟。我看過的很專注於養生的中醫狂人，越養生、身體越不好的情況，是至少佔到 85% 以上的。心情越是緊張兮兮，負面的實相就具象化得越明確。

我們會怕、會緊張，這些當然也是因為不承認事實才產生的情緒。一般人會「怕」的事，很多都是事實上不會發生，而他幻想一定會發生，才感到「怕」的。

關於身體，我的看法是：身體比較聽潛在意識的話，不太會服從表面意識的控制欲。大部分的情形都是「身體想壞掉，就會自己壞掉了」，輪不到你去作主——有沒有可能這比較接近事實一些？

但是，不是基於怕，而是基於**單純的慾望**，比如練出胸肌、腹肌好吸引異性的注意，這不算負面心想事成大法，頂多只能說他「可能投資在不太有意義的地方」而已。

3, 至於你提到, 有些私下的想法, 不想被別人看到, 這算不算是被恐懼支配的行為?

我覺得, 站在一個隱私權的立場, 你也可以做同樣的事, 但是不必動到「怕」的情緒。

我也有很多事情不會跟人講。我覺得, 當彼此價值觀不同的時候, 沒有必要像「暴露狂」一樣, 一定要別人「看到」你的內心世界、並且認同。

我在日常生活, 不會向別人廣告、或者推銷我的想法看法。覺得對方並不適用我這一套、並且也沒問我的時候, 我不講; 但, 我也沒在怕。我只是單純地「不想浪費時間」去做無效的溝通或起無謂的摩擦。我是愛惜生命、時間, 所以不去「暴露」自己。

不曉得你是不是可以這樣就放下這個「怕」的感覺了呢?

當然, 如果「事實上」是人家對你這個無聊人就沒那麼大興趣, 你自己硬要**主角病**發作, 幻想誰都是你的迷哥迷妹、想來窺探你隱私八卦, 陷入一種自戀式的受害妄想, 這麼大一坨不實念波, 當然就會讓人「不怕也不行」了——這種的情緒, 要另外算。

2, 至於對女生的討好, 我前面一篇文章〈到達無情之前的自捅活動〉也說的相當仔細了, 我這裡就先省略。

二十多年前, 我有一個出版社的同事, 大家一起員工旅遊的時候, 我看到他太太對他兇殘的不得了, 他在公司也一逮到機會就跟我訴苦。他的情況, 就是從一開始就處處遷就、討好, 一路用了好幾年的時間把這個女孩子「慣」過來, 終於「慣」到套住了這個女生, 成了他的太太。可是這個女孩子被這個男生長時間的作為, 弄到徹底**情商殘障**, 事事都要暴怒, 讓這個男生得到的, 不是一個美好的婚姻、而是一個恐怖的噩夢——這不也是一種負面心想事成大法嗎?

1, 至於你說的「老師要求交的作業」, 當然, 師門中有種種醜惡的事情、種種對老師的「怕」, 這些實況我是看得太多了。不過, 只就你說的「這一件事」而論, 我倒覺得: 這個要求, 聽起來, 其實相當合情合理呀!

因為醫術本來就是需要「臨床經驗」才能**再**往上提升的東西, 你不交出你「有在做臨床」的確實證據以及狀況書面描述, 人家怎麼能確認你是不是適合再學更多的東西呢?

都沒有在臨床, 卻越學越多知識, 醫術是很容易壞掉的。而且這種臨床不行、知識卻多的人, 很會在外面招人嫌, 敗壞老師的名聲。作為教書方, 即使是我, 也會希望能儘量減少這種孽徒的出生率吧?

如果只針對這一個要求, 你達不到, 對方不教你更進階的東西, 這也是一個理所當然的結果。無論是他、或者是你, 感覺都是很清爽、很於無怨無悔才對的呀? 他不必對你有情緒; 你被攔在進階班外面, 你也不必有情緒。

因為, 從你「不臨床」這件事情, 就可以證明, 其實你也不需要更多的醫術了呀。這件事很平實, 沒什麼奇怪的地方。如果你還要有情緒的話, 很可能是對自己不誠實, 沒有意識到自己「其實不是真心想要更多的醫術」的這個事實, 而「邪惡外部化投射」成「他刁難你的習醫之路」(我其實是很有心要把醫術學好的! 都是他……), 責任都推給他, 這樣你就可以繼續自欺下去了。

這件事情, 如果你真的承認事實, 其實連「怕」的情緒都不必有。因為如果你真的這麼

不愛臨床的話（真心愛醫術的人，實際的行為就是：會把握機會儘量多交報告，盡可能拜託老師從中幫他挑錯），代表你「想學更多醫術」這件事，整個都是謊言，你對自己誠實一點，學到這個程度就放棄，還蠻剛好的。

像我徒兒大庭，他根本都沒有要做臨床了，還主動要把每週我教他的東西都做逐字稿，拿來叫我幫他檢查，免得他有什麼聽錯的沒發現。

老師設下這個關卡，也可以說是成全你，讓你有臺階可下。

如果你沒辦法善用這個退路，也有一個可能，是你在這個師門中「愛面子」，覺得被同儕比下去了，而在不舒服。

還有一點，就是你這位同學，寫紙條來問我問題，而我回答了，這也不是第一次了。通常我花這麼多字數來回答一個人的問題，正常來講，如果這個答案他喜歡，他至少會謝我一句。如果他不喜歡、不是他要的，他從此不再理我。這兩者都是正常反應。

但你不是，你是我回了上一個問題之後，你一點反饋也沒有，不吭一聲，馬上就問下一個問題、下下一個問題……

用一般世俗的說法，會講你這個人「很不知恩、很可惜福」什麼的。但我不要用這種道德是非來批判你，我只如實陳述狀況：你這個人，實際的行為就是，都沒對我好，也沒給我錢，就理所當然地要求我對你好。

所以，你對你那個中醫老師，是不是也沿用了同等的「霸道」，理所當然地有一種「我不要交作業來合你的意，但你卻必須多教我來合我的意」的霸道思維方式呢？

尤其諷刺的是，對你想要上的女生，你簽這麼多份不平等條約、付出這麼多，都甘心；對醫術，就連這種合情合理的要求，都還要不甘心……這，真的等同在我的博客「對天發誓」你不愛中醫了！

十幾年來，我一直有這樣一個心得：對於藝道之路而言，最好的「參照物」，莫過於色欲了。如果我對一個學門，肯付出的，不會比為了滿足性欲而付出得更多的話，我就直接把它放棄掉，因為反正也不可能搞得出什麼名堂。

接下來，不是針對這個提問的同學，而是關於「師門」這個話題，我岔題說一些聽起來有點矛盾的兩個向度的事情：

一個向度，是如何在師門之中不要被老師恐嚇、影響、支配。

另一個向度，是如何真的學到東西。

這兩部分的做法，乍看之下是彼此矛盾的。但其實是，這兩面你都做到了，才能在一個「師門」之中，獲取到有價值的學習時光。

有一次，有一個「別的老師」門下的弟子，跟我說：「叔叔，有一個問題，我不知道適不適合提出來，請問我可以問嗎？我聽到有些同學，批評我們的老師，很帶情緒。可是我就覺得，他們何必那麼有意見呢？其實跟一個老師，就看到他的好處，不要去看他的缺點，這不是才對自己的學習比較有利嗎？」

我跟那位同學說：

你說這話，的確有其「有道理」的部分。但是，跳開你說的內容不論，我看到的，說這個話的「你」這個人，卻有一個設定上的**制約**，就是：

你這個人，在面對一個老師的時候，你只能接受他是一個完美無瑕的聖人、或者他是一個邪惡的大魔王，沒有中間灰色地帶。

可是，你想用這樣的方式看世界，基本上等於是在**否定事實**。

因為你的老師也好，或者是我的一些其他同業也好，其實大部分的人，包括我，都可以說是「能力越大、毛病越多」的情況居多的；並不存在著你「理想中」的「全善」或者「全惡」的情況。如果你硬要用這種非黑即白的方式來看待人，那是在極度扭曲事實了。

你說的同學，看到老師的長處，所以來學習；可是在生活相處之中，他們也看到了老師的很多不合他們的意的毛病。這樣的事實，你可以承認嗎？

也就是說，你剛才說的看法，和「尊師重道」並沒有關係，只是你在硬要要求「這個世界**必須**是一個黑白分明的世界」罷了。所以你聽起來很客氣的疑問，本質上，其實是一個很霸道的疑問。

另外，你幾次問我的時候，都屢屢在一開頭就先說：「叔叔，有一個問題，我不知道適不適合提出來，請問我可以問嗎？」

還沒先告訴我問題的具體內容，就要我先告訴你「可不可以問」？你是要挑戰我有沒有「他心通」的神通力嗎？還是不管我具不具此神通力，你都要硬假設我有？「總之你就是給我負全責！」你是這個意思嗎？

其實，會這樣子問問題，就看得出來，你想把責任推給對方（我）這個權威角色，讓我來替你做決定，你就不必擔責任了——儘管是完全刁難我的一種推卸責任的方式。

所以，從你的這一種互動方式，也可以看出來，把我「拱成」權威角色，對你來講是**有利可圖、有所得的**。因為，這樣你就可以不用承擔「做決定」的責任。

於你而言，權威角色是一種「方便」的存在，不是JT叔叔有需要對你這個「我朋友的學生」端什麼臭架子，而是「你需要」我對你端這個臭架子，來得到這張**免責聲明**。

——我說這個話，是要說，很多學生、弟子、甚或信徒，這種把戲玩得久了，往往就會忘記了他想「找人推卸責任」的**初始動機**，而他眼中的世界，漸漸就會被他塗裝成：「我老師是個不准許別人挑戰、吐槽、質疑、保證會惱羞成怒的絕對權威角色。」

但，這些被弟子**婊**成這樣的老師們，不少人也有其無辜的一面。

你吐槽的點「整個是搞錯」、或是完全無此實力還亂找茬挑戰，這些當然是惹人嫌了；但很多時候，其實這些老師是耐得住人吐槽的，至少我吐，就通常沒事，反而對方是樂呵呵的情形多些。

但是，這些有需要「把人生責任推卸給老師」的信徒、弟子們，通常就「不能容許」他老師不是這種人，無論如何就要以這種形象抹黑老師，而以此作為行動綱領。

當然，我不是在說老師方就是全然無辜的，但總是一個巴掌拍不響：老師要面子，學生要推卸責任，這個交易才能成立。如果我不要這塊面子的話，就算你想把責任推我頭上，你也推不過來，因為我不會接。

然後，我就跟這位「別家」弟子說：

你在閒談之中，時不時會說出一句：「哎呀！其實現在我也不怎麼在乎老師是怎麼看我了啦！」你老講老講，反而讓我覺得，你這人真的「好在乎」你老師是怎麼看你的呢。

其實，當人弟子，內心老是會受折磨的其中一件事，就是「形象、面子老是被老師拿來當籌碼勒索我」的這種感覺了。

你會不會好奇，這種不舒服的感覺，要怎樣才能清理掉呢？

另外，這年頭，即使是跟老師學習，通常也是要交學費的，這跟古時候的「拜師」（在老師家幫傭、讓老師養你）真的是同一回事嗎？還是，其實這只是個「學店」，你是來買東西的消費者，卻被賣方「越分地」要求做一大堆「讓老師養」的弟子才需要做的有的沒的？

所以，在師門之中，一個弟子首先要做的，是要徹底對自己的「identity(分位、身分定義)」做出一個「決斷」：

我到底是狀況 A：「來買東西的消費者」？還是狀況 B：「拜師學藝的弟子」？還是狀況 C：「來參加一個團體、感受人情溫暖、來打醬油的閒人」？還是狀況 D：「加入一個高級俱樂部、拓展我社交圈的人脈」？

選其中哪一個都無所謂對錯，但幾個之中，你要先選好一個，不可以留有曖昧地帶。選好之後，你就要做出合乎這個身分選擇的行為，不能自己再殘留著內部矛盾。

因為，別人怎麼對待你，必須你先清楚**自己要**「別人怎麼對待你」，並做出符合你**自訂**的分位的「演出」，對方才會從你的「實際行為模式」讀取到、並了解該怎麼做。

如果你自己不先搞清楚，師父一方就會感到「真實的為難」：與你互動時，覺得狀況十分曖昧、進退不分明、很「卡」；並且，會變得很容易對你起情緒。

等到他對你有情緒了，你會以為他在刁難你；但是，站在負責任的立場，我個人比較希望，你能夠承認「對方情緒也是被你婬出來的」這個事實，並且承認「其實你自己也在刁難對方」。

如果你是狀況 C「來參加團體打發時間的閒人」的話，你就不必在課業上用功，但這裡那裡，當作打發時間，多幫點忙，當個開心果，人家也會覺得你很善意、很熱心，你要的也就要到了。老師查問你功課進度時，你就笑笑伸伸舌頭，扮俏皮地回答：「嗯哼、誼嘿，矮油！可是臣妾不是這塊料吶～！老師，反正您的境界我也學不來（給他多戴高帽子、灌迷湯，用老子摧心掌『喜傷心』打他！），就讓我跟在您身邊，有您罩我，倫家就感恩不盡了喲！」只要你的內部角色是統一而沒有破綻的，這樣其實不會真出什麼大事。

如果你是狀況 D「來高級俱樂部拓展人脈」的，檯面下的交易，就顯然比檯面上的學習，更加是重點。而人脈的**交易**之中，沒有誰是真正的傻瓜，你不亮出足夠的「可利用價值」，人家不會理你。所以你必須有足夠的**社會實力**，在種種業務上，給同學方便、更給老師方便。別人想進行什麼業務，你能夠明裡暗裡幫上一手兩手，並且不邀功，只是冷靜地捏穩自己握有的籌碼。管你學習得好或不好，人家也不會敢來動你，你可以待得穩穩的。

如果你是狀況 B，來當「拜師」的弟子的，就請注意：一般人常常是溺死在所謂「江湖」的不實念波之中，他們的行動綱領之中，有種種巨大的「搞錯」。

比如說，你以為要打掃庭院三年還是幾年，把老師侍奉得妥妥貼貼的，老師看你向道之心堅定，就會給你真傳……我要告訴你，這真的是搞錯得一塌糊塗！真傳這個東西，不是在這個平臺上交易的！「服務」和「真傳」不是價值對等、可以交易的商品。

有一句俗話說得很有意思：「都是師父在找徒兒，沒有徒弟在找師父的。」站在老師的立場，我求的，是一個「接得下」我的「灌頂」的「器」。

而徒兒是不是**這塊料**，真的，和他掃地、服侍老師的**勞動力**，毫無正相關！

老師，正常而言，本質上其實是「落落難合」的，因為他的本事比較獨家，沒什麼人能和他聊得上話，所以當然就是孤單單的。而「落落難合」之人，有一個特質，就是：**你要去和他親，沒用；要他主動來跟你親，才行！**

說白了，這件事情的難度，大約是談戀愛追一個女生的難度，再乘以十五左右。

如果是你去和他親，各種服侍的事情做得好好的，把老師照顧得周周到到的，老師也會對你好、對你器重，但那僅僅是一種「禮儀」或「義氣」而已，和「真傳」是全不相關的。

不管哪個師門之中，通常都會有這麼一號**悲情人物**，統稱為「**大師兄**」：對老師最是掏心掏肺地賣命，同門也都說他好話、捧他，明面兒上他的位置是最高的（這個位置，就是他付出的服務，換來的對等酬勞）。

但故事走到最後，總是會來那麼一齣迴馬槍：到最後老師「辜負」了大師兄的所有情感投資，暗中把真傳給了完全沒付出過的某個小師弟或小師妹，最後一幕：一切幻滅的大師兄，滿腔悲忿地向天空大吼：「為什麼？為什麼～啊～！」

這有什麼「為什麼」？自然現象而已。佛陀身邊，有投資他蓋精舍講堂的某大施主，有拉一大堆人參加團體的傳教部長舍利弗和目犍連，但那些人，各有分位，卻都不是他拈花微笑的大迦葉。

你選了以「服務」為主旨的角色，你把這角色演到底，也算求仁得仁了；人家要找交付真傳的「容器」的時候，有什麼理由需要想到你？又，關你屁事啊？

那，如果你要成為一個師父會**主動**來點撥你的「器」，需要哪些品格呢？

我大致歸納一下：

- 1，在師門中，你能成為最小、最不起眼的存在。
- 2，絕不「評價」任何事，絕不論「是非」。
- 3，你一定要成為所有師兄弟姊妹中，問題問得最「對」的那一個。
- 4，細部行為上都不擺逼格。
- 5，射將先射馬，拉攏師娘或「師父最愛的那個人」成為你的盟友。
- 6，對師父人生的價值完成有幫助。

**1，在師門中，你能成為最小、最不起眼的存在。**

很多「搞錯」的人，都以為，在師門中要「力求表現」，讓師父「看得到你」，這是得到「機會」的方式。但事實上，這種策略是非常「似是而非」的謬誤。

在一個師門之中，通常是「最不起眼」的那一個，成為最後的關門弟子，才是常態。

我在這裡要強調的是：師父收徒，無意識之間，其實第一個考核的，是你「隱形」的能力。這個能力，關係到很多你以為不要緊、但事實上是至為要緊的種種品質。

簡而言之，師父找徒兒的時候，最優先事項，是「這個人教起來沒有阻抗感」。而要令師父能「辨識」得出這種「莫逆於心（no resistance of mind）」特質的**能量標記**，就是這個人因為「**逼格低**」，而在同門之間變得「**沒有存在感**」。

這件事，不要說在師門了，我即使是到今日，也是時時刻刻都在嚴格執行的。比如說，一群朋友一起吃飯，誰缺了餐具或者少張衛生紙擦嘴，一定是我先去拿了遞給他。就算只有我和郭秘書或助教吃飯的時候，我也是這樣；他們動作沒有我快（一起操辦活動的情況，是助教打雜，那是事先約定好的職務分配，那不算）。

對我而言，這個訓練，或說「規矩」，如果哪天我搶輸了郭秘書，我就算犯規破功。自我要求是相當嚴格的。

像我徒兒大庭來我家學《傷寒論》，學完拍拍屁股就走，他留下喝剩半杯的茶水，我也是默不吭聲地拿去洗了，不會再囉嗦什麼（倒是身為大庭秘書的學姊，每次走時忘了洗杯子，都一定會回頭再跟我說抱歉）。即使是我的徒兒，也都是我在服侍他，不是他服侍我。要比逼格低，他搶不贏我。

這種嚴格要求自己一定要做到如此程度的訓練，就是在師門中的「隱身術」。這是一種對他人「我執」講的悄悄話。

我現在是常在用這招「婁」來上課的學生，學生如果逼格高些，我這樣處處打下手地侍奉他一兩次，他就無論如何都沒辦法再來上我的課了；他會被他自己的我執「箍」住而來不了。

因為，很多人學中醫，真實目的，是想要得到能踩低他人的逼格。我的這些忙東忙西打下手的行為，就算他有意識的部分沒注意到，他下意識的我執卻會認得出來：「我是要來買逼格的，但這家沒賣！」於是就無論如何都不會允許他再來上我的課；這樣我也輕鬆。

有些人，一直都很努力地要讓別人看得起他。但我的本事，是在於我有「能力」讓你「沒有辦法看得起我」。

這個本事，如果你在師門中也如此做到，對他人釋放這種訊息，你那些師兄弟姊妹的我執，也同樣就會對你起反應，而開始很自然地、無意識地，就會斷定你這個人是「人微言輕」，而無論如何都沒有辦法把你看在眼裡。

於是乎，在一群同門之間，你就會喪失「話語權」，因為你不管說的有理沒理，別人反正聽了不會把你當回事。

如果你能夠做到這個程度，就證明你的腦波開始有比較多的  $\theta$  波含量，也就是「一張白紙」、「孺子可教」的**幼兒腦**的狀態，眼睛尖的師父，一眼就會認得出來：「這個人，才是我要的！」而把你當作寶貝。

所以，你要能夠做出「同門沒有人在乎你、在同門中完全喪失話語權」的**具體實績**，才有可能引誘師父對你感興趣。

我在和中醫界的同道朋友打交道，一向也是這個狀況。比如說龍師江老師，他教我東西，總是比他教徒兒來得起勁。徐文兵老師也是邊吃飯邊教我邊向他學生吼：「人家 JT 都拿筆記本在勤抄！就你們這些**恥於**下問的蠢蛋！聽到寶貝都不當一回事！」

當然他身邊的什麼班主任之流的貨色，都已被我遞過兩次湯碗、衛生紙了還渾然不覺，死人一樣，大老爺坐得還特安穩就是了。那傻蛋，捱了我這兩下，之後我不管說出什麼中醫真傳（包括能救他的命的），他都臉別過去看旁邊、裝沒聽見，總之是再也不能把我放在眼裡了；只能嗅到逼格的味道來認主人的一條狗一樣。

並且，我說的「莫逆」的品質，還有一個**後續**的部分。比如說，有一個皮膚病我醫得很頭大的學弟，找到機會問了徐文兵老師之後，我馬上就打電話把這學弟叫來，照徐哥哥說的給他改藥！問了，就一定不辜負人家教的，一定照著執行，不搞消極性的逞強抵抗。

我的這些後續作為，別人不見得會曉得，但其實人人潛在意識的部分都曉得。你如果「事後」會辜負對方的知識分享，在你問的當下，對方就會下意識地覺得「懶得教你」。

別的中醫愛好者，就算問我什麼，我教了，他場面話當然會說「高見高見佩服佩服」之類，但回去通常就不會照我說的做。因為他的逼格，沒有辦法容許他去聽從一個腦波是  $\theta$  波的人講的話，那太失身份！所以和中醫同好打交道，不論醫術誰高誰低，總是我在問、在學、我在吸收對方功力；但對方從我身上，學不到什麼東西，因為他不甘心（做不到）聽我的話。

這是一種能量上的「水往低處流」，你做得出「低處」，你就是贏家。

至於那些力求表現、力爭上游的弟子，我也不好意思說你蠢，就說你「逼格太高」，或者說「你搞錯了」好吧？

另外還有一點，就是：有真才華的徒兒，在師門中，如果學不會隱身術，會待不下去的。

我認識的兩個朋友，一個是有學中醫之才，一個是有練書法之才，結果，都被老師看上，老是上課問他問題讓他答，不然就是叫他當眾示範什麼的。他覺得老師老在婁他，讓他遭同學的嫉妒，在同門之中酸話越聽越煩，到後來都破門退班了。

所以，即使是個練武奇才，老師已經中意你了，只是為了不惹禍上身，這一招都是得練的。

## 2，絕不「評價」任何事，絕不論「是非」。

我自己是教書的，我心裡很清楚，學生做了什麼事，會被我打入冷宮（不一定是跟他往來，而是從此就不再講他或提點他任何事了）至少十年。真的不必多，一個小動作、一句話，就夠了。

首先，常犯的，比如說學生誇老師字寫得好、誇老師醫術好、誇老師心境高之類的。

在專業人的世界，其實存在著某種**不成文的潛規則**（行規）：除非你的功力等同或高於對方，不然是不可以給對方打分數的。

你如果誇我醫術好，我內心最直接的反射動作會是：「以你的醫術，你有資格給我打分數的嗎？你醫術是高到通天了是吧？天下英豪誰高誰低，都你說了算？你是在向我宣稱你是宇宙第一高人吧？」

你以為你是在歌功頌德討老師歡心，其實老師是完全被你的「狂傲」嚇到。

像我之前也說過，兩個我的小學同學都是作家，B 女出了一本書，A 男就在同學的群裡說：「妳的書我看了，寫得很好。」這擺明了就是 A 男在**宣稱**他比 B 女要高出一級，B 女聽了是很不舒服的，絕不是被誇獎了就會高興；這種誇獎，在專業人的世界，等同侮辱。

在一個師門之中，如果你這麼不長眼，對師父做出了這種「侮辱」，下屆儲君的太子候選名單，肯定你的名字就被劃掉了。

但這種事，我說實在的，你真的要在平日就養成「凡是功力高於你的，絕不讚好或評價」的**習慣**，才能在師父面前都不破功；不然一不小心就露出馬腳了。

可能你會問：那不讚好的話，那我能說什麼？

你可以說你「喜歡」或「不喜歡」或「我好感動」或「沒感覺」，這些說法都沒在給人打分數，都不犯規。我也說過，曾有一次，龍帥江老師拿一幅林糊糊寫了送他的書法，問我：「JT你覺得寫得好不好？」我說：「我書法功力不如人家，不能說好不好，我只能說喜不喜歡。」無論人前人後，這個規矩我都是不犯的。

如果是對同行，就兩眼一翻、擺臭臉，對方知道你在嫉妒他，他就開心了。因為羨慕嫉妒恨，對專業人而言，就是最好的讚美。

另外，我如果要挑徒兒，「教起來阻抗感少」當然是必要條件；這，前面也說了。

比如說，我有一個中醫課，有個學生說他早上起來時人不舒服，因為早晨是陽氣升發的時間，他的症狀又像是膽不好的症頭，我跟他說「早上的不舒服，或許是肝膽有問題」，那個同學就很疑惑：「那個時間不是大腸經、胃經的時間嗎？為什麼要算肝膽？」一定要信仰一個單一的理論框架，跟我槓上。

像這樣子有一點和他理念不合的，他就不能接受，你叫我怎麼教這個人？肯定收徒兒你不可能會選這種的。

但是，「一個人，你糾正他一點什麼，他就跟你辯上了」這件事情，要說遠因，可以說是這個人一向喜歡「論是非」累積而成的：「這個誰誰誰這麼做是對，那個誰誰誰那麼做是錯……」你的頭腦，那種「好辯」的習性，是從這個「論是非」的**基礎**加蓋上來的。

如果你能堅持在生活中的所有細節，都做到不論是非，你才能看到稱為「因果」的那塊更完整（真實）的版圖。

「是非」是相當局限的。好比說，大陸的徐文兵老師帶同學來臺灣玩，我本是想帶徐哥哥、徐嫂嫂玩得好一點，結果我去帶他們的時候，剛好兩位大人說想休息晚一點，讓我帶著一幫同學先出發。那我一個在地人，盡心盡力帶著同學們玩到過癮（累傷）了，整個過程，我其實一直都注意到一件事，就是：原來那個要負責照顧同學起居的班主任，一直在被我「婊」。我對同學越好，就越突顯出他的種種怠職和無能（其實一個外地人，對臺灣種種不如我熟，還真不能全怪他），兩三天玩下來，甚至有同學說出「回去之後，大家一起罷免掉這廢物！」這種話了。那你說，我這是在為善還是為惡？

我只能說，這就好像有一本大陸小說《遙遠的救世主》（電視劇叫《天道》），一個人答應要對一個窮村進行「扶貧」，他一開始就算到一個結果，就是，他救了這村子的經濟之後，有一個企業家會被他造成的因果連鎖逼死。所以他要進行這事情之前，還會良心不安，去山上訪高僧求開示……恩與害，本來就是一體兩面的，我施恩的同時，我也在害人；我做好人的同時，我也在把別人婊成壞人。這種事情，我看得到因果，但是斷不了是非。

但無論怎麼說，我總覺得，是非（對錯、善惡）到底是一種很狹隘的視角。你說這個人這個時間點這樣做「不對」，但他的家庭環境、加上種種遭遇，而形成了如此的人格模式，你真的能全都怪他一個人嗎？這個時間點有這麼個人搞到你，這真的是他「不對」，還是你出生前

哭求他此刻來到你面前幫助你練心力的呢？

所以站在承認事實的角度，我不說是非，我只盡可能地去看到因果。

而以師門而言，一群同門聚在一起，個個都想被師父另眼看待，「是非」是最多的了；不去做各式各樣的評斷，怎麼能突顯你的逼格？但，即使是在這種「論是非已成常態」的環境裡，擁有「不論是非」的習慣的那個人，才能夠做到不好辯，才能夠讓師父覺得「這個人教起來沒有阻抗感」，才有可能被師父選上的。

我的話，就算是對員工，講了你沒改的，我也就是開除了事，我沒有那麼多能量可以拿來跟你耗；更何況是教徒兒了！

如果你是那種道德感很強，老站在正義的一方主持公道的那種人——我不說是非，只說因果——那對不起，太子名單上不會有你的名字，那是「自然現象」；你還是認分地當你的大師兄吧，不必再搞錯了。

### 3，你一定要成為所有師兄弟姊妹中，問題問得最「對」的那一個。

有一次，克莉跟我說：「我在整理你上回舉辦的龍帥江老師榨汁會的錄音稿的時候，那個來鬧場，當時我都覺得教室氣場被他搞得很差而逃出去嘔病氣的那個神經病，事後再聽錄音裡他說的話時，其實就沒再有什麼特別不舒服的感覺了，頂多就是覺得他講的沒營養，稿子整段把他刪了就是。可是，我在聽錄音時，特別會感到火冒三丈，想把他抓起來痛揍一頓的人，是小胡！每次他問龍老師的問題沒問在點上，讓我覺得又被浪費掉好幾分鐘的時間陪他兜那一圈無用功……完全就是撐不住！」

都說「做學問」，學會怎麼「問」是個大學問。

基本上，張仲景的醫術，精華之所在，其中之一就是「問得出對的問題」。像是「你怕吹風嗎（問桂枝湯證）？」、「你是不是人沒什麼太明顯的不舒服，但就是什麼都不想做（問少陰病）？」、「你在發燒耶！你有覺得自己在燒嗎（問真武湯證）？」……你問在對的點上時，就可以一瞬間獲取到最有價值的情報。

像我問龍帥江老師，或者問徐文兵老師，往往都能套出很值錢的醫術，而且對方明知是被我偷招（其實都不是偷了，是明著搶），還是願意教我，那是我的問題能做出足夠的**結構張力**，讓對方忍不住癢癢似地必須回答我。

我看那些跟在大師身邊的學生，就常會覺得，他們真的很不會問問題，實在是挑不起老師教他的胃口。反而是我這個「朋友」身分、並且沒交學費的外人，能比他們學到得多很多。

作為教書方，你問的問題，有沒有問到重點，是我判斷「這個人能不能教、教起來阻抗有多大」的重要**具體**依據，你這一關不練好，關門弟子不會選上你的。

要練這個，我的話，是直接用莊子基本功練心力為主。但即使你不要練《莊子》，至少你要在別人問老師問題的時候，從旁察看、分析：那一種問題，會讓老師眼睛一亮、彷彿有怦然心動的感覺？

真的被人問到「對的」問題的時候，我是會在心中叫好的，你從我「哦唷？」一下、「略顯詫異」的表情會看得出來。

再次一級的問題，我會目露兇光，罵他問題中哪裡有毛病，這叫「修理」你，但我會修理的人，到底還是我看得上眼，覺得還能教的對手。

如果真的是爛問題，我就不「修理」，而是「料理」了。我大約會先眼神呆滯一下下（不

好意思，俺忽然腦死，恍神了……)，然後露出狡獪的甜甜奸笑，開始順著你的問題兜大圈，讓一旁同學觀賞你的愚蠢、把你當笑話看，此之謂料理（用『娛樂大眾』來完成你的剩餘價值）。

這些師父表情上的小細節，如果你想在師門中得到真傳、秘傳，還是要多加注意、把它掌握好的。

#### 4，細部行為上都不擺逼格

剛剛說到提問，現在這一點，主要是在「答話」。

我直接說我的自我要求好了：

被師長問到，四秒內一定要出聲回答，拖超過四秒，對方就極有可能會覺得你在耍大牌（不必辯解說『我沒有這個意思』，有這行為，就是有這意思）。

你如果不知道答案，至少四秒內也要說：「老師對不起，我回去查書。」之類的，一定要立即交待一下，你把長輩的問話「晾」在那裡超過幾秒，基本上你就玩完了。

另外，如果是交待或拜託你做事，你當下答應了，72小時之內，一定要做一次回報，沒做完也要報一下進度到哪裡。如果你給對方一個「你忘了」的印象，對方會解釋成「他完全不把我當一回事，才會忘」，這樣你的冷宮刑期，就延長不只十年了。

這些都要當作鐵的紀律，無論人前人後，不分對象，養成習慣。不養成習慣的話，你一疏忽就會露出馬腳的。

像我 2013 年有一次，交待瑩瑩和丁助教，替我和臺中的合作方連絡事情，兩個多星期後，對方幽幽怨怨地跟我說：「基本上，這兩個星期，我都在『等待』中度過……」

合作方每問一件事，丁助教和瑩瑩都放他六七天不回答。其實交待的事情要 72 小時內回報進度，是我和助教約好的辦事規矩，他們兩個在我面前也是不犯規的。但那到底只是針對我一個人的「公司規定」，不是他們真實的人生習慣。那次事情，才讓我曉得我的助教，在對外人的時候，多會端架子、逼格擺得有多誇張……

這種傲慢的姿態，也會讓老師放棄這個學生的。

尤其是最不利的情形，是你其他很多地方都已經做了很多討好老師的行為了，再忽然讓老師看到你的這一面，那就不只是讓老師覺得你傲慢，而是覺得你**虛偽**了。

#### 5，射將先射馬，拉攏師娘或「師父最愛的那個人」成為你的盟友。

沒有老師是明君，**都是昏君**！包括我本人。

最能影響老師的判斷能力的人，當然就是和老師混得比較親近的**奸妃、奸臣**了。比如說同學裡面，誰和瑩瑩交情好，家常之中，瑩瑩說他一兩件有趣的小事，其實對於我這昏君對這同學的印象，的確是能起到加分效果的。如果誰惹到郭秘書了，郭秘書一提，我對這個人的印象也是先打三十大板再說吧。

甚至從 2015 年起，我告訴所有幫忙助教：「哪個同學惹到你了，我授予你**絕對的權力**，直接把他拉黑！你要拉黑誰，**JT 沒有否決權**！」理由也很簡單，助教都覺得相處起來難受的人，我這麼身嬌肉貴，又何必去受？

那你或者也會想啦：「那是不是我該把叔叔所有的助教，瑩瑩啊、小方啊、天威啊、郭秘書啊、學姊啊……全都巴結一遍就最好了？」

會這麼想，代表你真是排列組合算機率的算數能力很不好耶！

你想，就本來勝算不低的，但，總有助教，是你不很對他胃口的。如果你可能被一個助教拉黑的機率是 10%，你只攻一個助教，你還有九成勝算。你六個助教都沾一下，0.9 的六次方，你的勝算只剩下五成多一點點了。

所以，不要去惹那麼多人，挑一個你最有可能相處得好的奸妃奸臣下手就可以了。

如果你今天挑的是師母，那我也要提醒一句：不要給師母祝壽送禮這麼「著於形跡」地搞。就算師母真是條很愛貪小便宜的母狗好了，師母去跟師父說：「那個誰呀，真有心，我生日他送了六克拉的 D 級裸鑽給我哪～！」師父也肯定聽得出來你是在行賄、大有心機地搞小動作，一點加分的效果也沒有嘛！

通常最佳目標，是能陪**師父的小孩**玩到一起，變成那孩子的死黨。陪小孩玩，通常你只花時間，不用花大錢，這就不會留下把柄。並且，其他師兄弟姊妹都在巴結師父、師娘的時候，你不去湊這熱鬧，更顯得你無欲無求，夠清高；並且同門不會感到威脅，你可以隱形。小孩能跟你玩成一片，看在師父眼中，也覺得：「我也是沒什麼時間陪孩子，這某某能幫我讓孩子開心，也是多謝他了。」事實上是做出恩情債的。

如果師父無後，你手頭真的只有師公、師婆或師娘可以搞的時候，也要記得：以「交朋友、陪逛街、追偶像、聊得來」為主，不要送重禮；送重禮是笨蛋大師兄做的事。

這個作為，主要的功能，是要對師父**自證**你能「愛其所愛」，這樣，師父比較會覺得你跟他是同一國的人、你懂他。

## 6，對師父人生的價值完成有幫助。

像我收大庭作徒兒，主要就是因為這一點。我覺得，他一個做基因科學研究的人，對中醫有興趣，把這些思維帶進他的研究領域，讓這些思路能在另一種土壤中生出價值，是一件有意義而且有樂趣的事。

而且，因為我和他的領域背景不同，我在用日文教他《傷寒論》的時候，其實我們是彼此在以自己的「語境」，去製造出一個全新的言語轉碼平臺，這對我的教書、或是他的研究，其實又是很有營養的。

更何況我本來日文說得很不順的，用日文教了他一年之後，現在每當跟日本朋友聊得很開心的時候，都還會惦記著這一場「語言交換」的恩情。

我不認為大庭有生之年的醫術會比我好，他讀古文的能力也是頗糟的，文學力也差，寫什麼文章學姊讀了都覺得想揍小孩……但是！我所擁有的，交給他之後，總的來說，的確是「增值」了。而這樣，對我而言，就會覺得滿足。

一般師門中的弟子，其實往往看不到這個畫面、或者說願景，但是，這是很重要的。師父要把真傳給你，是「為什麼」（不要說『發揚光大』了，『能』發揚光大的東西就不必收關門弟子；申請專利權，確保利潤不外流就可以了）？

你如果能給師父「一個夢」，這真的是很值得攢在手裡的籌碼。不過，這一點，我這也只是姑且說說，很多時候，你就是想不出方法，那也不能勉強吧。

再來，說說狀況 A，你是「來學店買知識和技術的消費者」。

以今日的現況而言，其實絕大多數的師門，本質就是如此。收了錢教書的，他就是學店。

但是，為師者，最會讓我感到他「吃相難看」的，也就是身為賣方在這個地方的「不安分」。

我是消費者，我過年需要去給我平常買便當的麥當勞或 7-11 送禮嗎？消費者有欠賣方這麼大恩情嗎？事實上是銀貨兩訖。你買的時候不嫌貴，沒告賣方詐欺的話，事情在這裡也就結束了。

可是！收了錢教書的，今日的中國現況，多少老師，都大大逾越了自己的分位！

於是，明明都說「顧客是上帝」，消費者最大，今日的學店賣家（恩師），倒是大牌到不行，消費者（弟子）還得看他的臉色？

這其實是一種集團性的發狂，但你既已入此門，已經身在瘋人院中了，要如何保有自己的神志清明呢？

這其實並不是很容易的。外人看那些弟子那麼虔誠、那麼狂信，可能會覺得很不可思議。但是身在這邪教之中的人，他真的是被很多恐懼、罪惡感之類的情緒綁架的！

「我如果這麼做，師父我覺得我不對，師兄弟姊妹也會群起批鬥我的罪過……」形成了集團的輿論壓力時，你要**對自己誠實**，簡直是不可能了。

你如果能在一個師門（學店）之中，還能維護住最高效率的學習狀態，套一句《莊子》第六篇的話：這得是個「真人」才做得到呀！

那麼，我們現在就來看看，在這種學店（師門）之中，一個消費者，要符合哪些「真人的條件」（需要承認哪些事實），才能真的活出一點消費者的尊嚴，並且買到他要買的東西。

比較需要注意的有這幾點：

- 1，只問自己想吃什麼，不管上師說你該吃什麼——心向內。
- 2，決不試圖「改善」自己，只看清楚自己的缺點帶給自己什麼「好處」。
- 3，長紫氣：做有罪惡感但快樂的選擇。
- 4，老師講得「玄」的部分，一律在內心劃雙刪除線，從此不再想這件事。
- 5，不服務，不做義工，不諂媚老師。
- 6，面對老師或同門，只要一有「怕」的情緒，就要認出來：那整個「恐嚇」都是虛構出來訛詐你的。

**1，只問自己想吃什麼，不管上師說你該吃什麼——心向內。**

你想吃冰激凌的時候，就去吃冰激凌！不要管誰說「要喝老薑湯才不會體寒」。

真的吃到腳冷、月經痛了，你自己也會停下來。不想吃冰，這是你自己要對自己身體負責而做的決定，而不是被別人的教條洗腦而奉行的催眠指令！

我教〈齊物論〉常說：要把意識思維中所有的「你／我應該」，全都改寫成「都可以」。

今天不是我**應該**不吃冰，也不是我**不可以**吃冰，而是我現在體質寒得難過了，我可以選擇「不吃冰」！

為了心理健康，所以「允許」自己有選擇的自尊和自由，而不是「基於恐嚇」的制約。

而且，明明是學店，為什麼今天都變成了邪教？不可犯的「天條」一大堆？

「賣方」怎會有那麼大的發言權？如果今天我甥兒要喝冰可樂，我帶他到便利店買，店員瞪我家小孩一眼，罵道：「吃冰的對身體不好！弟弟你怎麼可以吃冰呢？你還要不要健康了？」

這個壞習慣要改！」

如果他敢對我家小孩這麼兇，我肯定打電話去投訴：「喂？7-11 客服嗎？可不可以請主管來講一下？你們崇光分店有個叫某某某的店員發神經了，亂兇我家小孩，可不可以麻煩把他開除掉？不然下次再發生這種事，我馬上請警察來處理哦。」

你真的隨時要提醒自己三遍：「我是消費者，我是消費者，我是消費者。」賣家（恩師）發神經的時候，你要曉得可以報警處理。

學習步驟的設計，最要緊的一點，就是「心向內」。你對自己誠實，才能做出對學習最有效益的安排。可是，在一個師門之中，往往學習方式，會有一個群體統一化的設計，而對每一個個人的學習而言，這不見得是最高效能的設計。

你可能會被師門（或者說整個中醫圈）中的很多「應該」洗腦：我應該養生、我應該練氣功、我應該學整骨、我應該會針灸、我應該學泡茶、我應該練書法、我應該靜坐……

但是，如果是以我的經驗當作參照物，就會覺得，學那麼多，恐怕會樣樣不精，哪一條路功力都會上不來。

我的話，對身體勞力型的事情沒興趣，所以整骨、下針什麼的，我就不碰了；養生的功法什麼的，也懶得練，病了再吃藥就是。對於看病人嫌煩，所以中醫執照我就不花力氣去拿了。我認識的中醫同好之中，在學習上，我是最「偏食」的那一個。但也正是因為這「偏食」，僅剩的本草和方劑，我能學得精，只靠這一招吃飯，飯碗反而拿得穩。

對自己誠實的人，只碰自己對它有真愛的事物。對不夠愛的東西，多花時間去學，學了也成不了氣候，那只是在浪費生命！

你不要以為：「學那麼多東西，也是一種文化的陶養，都是正能量的資產嘛。」那是謊言。文化從來不在「技藝」上！

文化是：對人的同理心、對人對己的**尊重、講理**而不霸道、做事**高效能**而不浪費時間……這是體現在生活無數小細節上的人格品質，是靠隨時對自己一言一行的注意與觀照，不斷反省、微調整而來的；並不是從那些技藝訓練中得來的。

文化的另一個面相，誠然是與技藝相關的，就是：一個人能處於「遊於藝」的狀態。在一項技藝的學習中，自己給自己設下進步的目標，而全心全意以「玩心」去達成它；這是一種只有「文化人」才能享受的奢華。

在這樣的過程中，人會體驗到「忘我」的「心流（無時間感、無自我感）」經驗。但是心流、或稱「最優化體驗」的**必須條件**，是這個必須心向內、對外界沒有得失心、不被外界打擾。並且，除非是你真**愛上**的項目，否則不可能擠得出「玩心」的。

如果你是因為別人認為的「應該」而勉強去學，又要看人臉色，自己又沒真愛，這個技藝中的「文化」成分，就盪然無存了。

所以，在學店的學習，你作為消費者，要對自己的「胃口」誠實，想買什麼，才買什麼。其他不是你要的，沾一下當作「試用體驗」無妨，但你從來都沒有「必須學習」的**義務**。

當然我知道，在師門裡，又有群體催眠、又有同儕壓力，但是，我還是要說，即使如此，我們還是要對自己誠實，不然學習步調真的很容易被別人拉歪掉，而浪費了冤枉時間。

## 2，決不試圖「改善」自己，只看清楚自己的缺點帶給自己什麼「好處」。

有技巧的學店，不會用新興宗教那麼「直接」的搞法，那麼露骨地用「罪惡感」和「自我肥大」來控制人。但是，賣方會稍微「間接」一點，給你很多的「應該」，設下很多天規天條，你不能符合那些天規天條時，自然會覺得自己這樣「不應該」，而生出罪惡感，這樣賣方到底還是能利用這個罪惡感而對你進行心靈控制了。

而人會想學這學那，除了真的對什麼有興趣之外，其實很多人，是因為心裡有基礎的**存在危機**，覺得自己「不夠好」而代償出來的學習衝動。

面對這種自己執造成的「我必須改善自己」的把戲，我覺得不只是在學店的自處之道了，其實總的來講，練《莊子》，也是要時時謹記這個原則：不要試圖**改善**自己！

好比說，前面說到的問我問題的某個別的老師的徒兒，他說他有個朋友，老是愛訓斥他情商不夠，面對一些稍微難搞的對象就畏畏縮縮不知所措、想逃避，這樣子不行，要改！

我就問這個同學：「那你那個自稱情商很高的朋友，過的是什麼樣的生活？」

他說：「隨時都像快死掉一樣。」因為情商高，抗壓能力好，所以一直有辦法和一堆神神鬼鬼周旋，總的來講，到底還是累壞了。

而這個情商低的某同學，公公婆婆有事，老公叫他不要站出來，由老公去 PK；其他遇到難搞的對象，朋友中也總有「大俠」忍不主挺身而出代打——這麼有**福利**的缺點，為什麼需要改？

他的「無能」或者說「缺點」，其實在人生中，是讓他「有所得」的。

其實人的所謂缺點或是毛病，極大多數，都是當時（童年）在「自保」或「有所得」的計算之下而培養出來的。很多人都以為，要靠「意志力」去戰勝缺點，這其實並非科學正確。

科學正確的做法，是：正面地去看清自己的缺點給自己**帶來了什麼好處**，確定了這個「好處」在某些情況已經**不存在、不適用、或不需要**了，評估到心裡都踏實了，才在有需要時，暫時「關掉」這個缺點，如此而已。

人的缺點，在最初都是基於「某種實際需要」而「演」出來的，只要你不要**入戲過深**，自然就能夠「收發自如」。

這是練《莊子》的原則：不試圖逃避自己的黑暗面，正面擁抱它，認可它的價值完成，向它說謝謝。然後，才像一個盡責的經紀人一樣，為這大明星，依需要安排它日後合適的登臺表演時間表。

對自己的每一個缺點，都如此在內部達成了和解，你就會不容易被師門中的種種蠱惑（利用『自卑』和『自我膨脹』的矛盾拉扯之力進行營銷）宣傳口號煽動，而亂買買買……買了大一堆不適合自己的奢侈品。

所以，在別人的言語之中，你忽然又覺得「自己這樣不行、得努力改好什麼什麼」時……請設一個「心錨」，在那樣的當下，要記得要忽然驚醒過來，對自己說：「真人是不改善自己的！」

## 3，長紫氣：做有罪惡感但快樂的選擇。

紫氣能防癌。

有一次我和一個想吃又不敢吃冰激凌的中醫養生狂說：「你吃冰的，會有罪惡感，但開心。」

那你的人生不錯啊：不吃冰能養生，吃冰能防癌，都是賺嘛！」

他想一想說：「那我就九天養生，搭配一天防癌療程好啦，挺好！」

學店的賣方，也就是所謂**性價比較低**的大師（教的東西，其實和廉價社區大學差不太多，但這家比較貴，所以性價比自然就低一些了），其實，基本上的用途，就是讓你練習「背叛」的技術用的啦。

他要端出「恩師」的架子，以公平而言，你也要端出「恩客」的架子才對。小姐服侍你服侍得不到位，還給你臉色看，一杯燙茶往他臉上砸過去才叫正常。但我猜你多半不敢。

但是，明明是當做之事，卻不敢做，那就會肝氣鬱結了。為了疏肝解鬱，你也只好時不時背叛他一下，以取得心理的平衡。

那，做出了背叛恩師教誨（其實在一個學店，事實上是沒這麼一回事才對，但還是會有集團氛圍壓著你）之事，在集體催眠之下，你多少會起些罪惡感。但，這種時候，你就當作長長紫氣、練練防癌操，自我寬慰過去吧。

因為在**結構上**，背著恩師在外面勾搭誰，幾乎是**不可能不做**的事情（有結構張力上的必然性）。臺灣人有句俗話：「嚴官府，出厚（多）賊；嚴父母，出阿里不達（不倫不類）」；鎮壓之力越大，相應的反作用力也就一定越強。

反正在心情上早就不忠不貞、早就背叛了，做與不做，本質上也沒什麼不同。但是不如就做了，暢一暢肝氣，對身體還厚道些。

就像當年我教瑩瑩的：「無論是吃或不吃，你都會覺得自己是個淫亂的女人，你只需要選擇要當吃飽的淫女、或是餓死的淫女，就好了。」

瑩瑩那個某前男友，是最要求忠貞、最痛恨有人背叛他的了，管控嚴厲得不得了。但也正是因為如此，瑩瑩在那段時間，在家門外的男人緣好到不行，簡直是拒絕到手軟……這種事情會發生，是能量世界的**必然**，你又何必「逆天」呢？

像我之前，老想改善自己，想逼自己早睡，但試了多少次都失敗了，不是睡不著，而是就會摸著摸著做點別的事，後來就放棄了。

放棄了之後，才發現：我又不是上班族，也沒有非幾點起來，隨時累了就睡一下就好了嘛。這樣零零碎碎的小睡一下，後來在別的書上看到，好像也算另一種養生法。

有時我還會發現，我會每天比前一天更晚睡近一小時，這樣一個月下來，才發現自己的身體是在對著「月週期」，不是過日子，而是過月子的……

吃東西也是一樣。我有朋友是堅持過午不食，甚或飯水分離的。我是吃飽就想睡，想睡就去睡了，後來就又在別的書上看到說，「吃飽就睡」才是動物的正常，吃飽就睡引發的內分泌反應才是最減肥健美的……總之，天規天條是有很多套的，你隨時背叛了這一套，就又符合了另一套，真是**無逃於天地間**啊。

總而言之，無論是恩師也好、規矩也好，到頭來都是給人背叛或犯規用的。

你就把背叛和犯規，如實視為「正常」，堂堂正正過一個「正常人」的人生，不是比較不糾結嗎？偶而撞上罪惡感時，就當長紫氣吧。

所以，如果是：師母動員全體學生給老師造勢（她想讓老公自我感覺好棒棒，叫她自己在床上流淚叫好就最有效果了）／和老師攀感情的聚餐應酬活動（出錢的金主你不去，應該

是他擔心你不愛他而不是你擔心他不愛你，立場不要搞反掉；學生退班，傷面子又折損實質經濟收入，那是**硬傷**，裝得再大牌的賣方都不可能不怕的，巴結討好你都來不及，怎會輪到買方在怕？）／要你們籌備對內對外的演出節目（對客人表演背唐詩是小學一年級生做的事，大人值得表演的是功高震主到足以被逐出師門的醫術或其他實力，但是那種實力又怎可露餡？）／對外做傳銷傳教（老師本人站那兒都集客力不足了，再加上幾個賣相更加**貧瘠**的劣徒怎麼會有用？）／這裡那裡幫忙做點事（這是拿薪水的職員吃的飯，你非搶人家飯碗幹嘛？）／年節送禮、或祝壽，別人都做，你覺得不能不做（消費者還欠賣方這個呀？）……

凡此種種，如果你不是真的樂意，請記得：「我要做有罪惡感但快樂的選擇，長紫氣！」也不必去大聲硬槓，臨時說老公腹膜炎小孩摔斷腿婆婆血崩之類的而「突然去不了」就行了。

而且，說實話，如果是我的課，日文課要背文法單字、文學課要寫詩填詞交作業、中醫課要整理筆記做複習，即使我一週只教兩小時，一週中要勻出時間來做這些功課，都已是很大吃力了。真的「要學會」的同學，不可能再逼得出時間來搞這些雜事，才叫正常。賣方敢叫學生多做這些事，不是等於當眾宣布自己「上課內容稀薄、沒嚼勁、不需溫習」嗎？捅自己捅成這樣，也都好奇怪了？

#### 4，老師講得「玄」的部分，一律在內心劃雙刪除線，從此不再想這件事。

我是行內人，我告訴你大實話：人會說到別人聽不懂時，就是他自己也不懂。

我的同行，有兩位老師，曾經有那麼幾句口訣，號稱是他的不傳之秘。後來我偷到手，臨床一試之下，發現不是不好用、就是不能用，根本就是爛死了。但是那兩位老師本人，對他自己這些「大大搞錯」的部分，反而是自戀到不行，自以為是曠世絕學。

不符合事實的空想學，它本身作為不實念波的力道，會讓這個人陷入一種外人很不能想象的極度自戀。

你會以為：「臨床上不能用的東西，一經檢證，不是就知道是錯的了嗎？」實際上不是這麼單純，這兩位某大師，因為堅持這套空想科學，臨床上的治癒率至少被折損了三成，但他還是要死抓住他那一套不放。

做為學生，那就更加容易被這種錯傳的東西洗腦了，因為不實念波有它基本的**黏著性**。

我經歷過一個幾乎可說是「靈異事件」的畫面：

有一次我去某個地方做一個短演講，那學校有個學生，拿一個好像是「附子味辛，補肝瀉脾」之類的理論來跟我槓上。我跟那孩子解釋：這個理論是《敦煌輔行訣》的一個排列上的邏輯陳述，也向他們說明了「實際上」臨床是怎麼用附子的，哪些情況適合用，哪些情況不能用……我當時是講得客氣些了，但事實上就是，我要補肝或瀉脾的話，備選藥味，附子真的排不到前面，甚至不會用它。

但下了課，吃飯，同桌一位那個學校的藥師，一坐下，眼睛直勾勾地看著我，大吼了一句：「附子味辛，補肝而瀉脾！」

我說：「你剛剛說什麼？」

那藥師回過神來：「什麼？我有說什麼嗎？我剛才……沒說話啊！」

這種念波，甚至能做到「上身」的程度了。

所以，當今這個世道，老師號稱「不傳之秘」的東西，都得防！

而在走到「不傳之秘」的終極大 boss 之前，沿路上，就會有一些蛛絲馬跡，你不妨先留意一下。這一路不實念波，是有特徵的：

每當老師講著講著，你開始漸漸覺得：「怎麼聽不懂了？」可是，與此同時，老師的臉上卻浮現了相當自戀、「覺得自己好棒棒」的那種表情時，你就要警覺：「這一塊的論述，又是不實念波了！」要在心中，把它整大塊刪掉！

老師方，是很會用「玄之又玄」的「高深莫測」之感，去勾引學生的。

但是站在同業魔術手法大揭秘的立場，我就要說：我們這個行當，說出「高深莫測、不知所云」的東西的時候，就是「我們其實不是真懂，而在為了面子鬼扯蛋」的時候了。

人在說謊的時候，一般而言，自己會知道自己在說謊，這是心中之神的作用。但在「為了面子」而說謊的時候，心中之神會被關掉；你說的謊，自己也會信以為真。

比如說我的比較愛面子的某助教，犯了什麼錯，我一提，他就隨口扯個謊想把它圓過去，但明明事實不是這麼一回事的，這個某助教，他之後的記憶，記得的只有他說謊捏造的回憶，真正發生過的事情，在他記憶中，都被洗掉了。人在愛面子的時候說的謊，是可以連自己也騙的。

所以，老師從前為了面子而鬼扯蛋的東西，到後來變成他的「不傳之秘」的可能性是很高的。

如果在談到比較接近這「不傳之秘」的周邊話題時，老師的神情和說話內容，就帶有我前述的自戀調子的話，其實，這不傳之秘就可以不用學了，因為是垃圾，學會了反而毀功力。

誠然，這世上就有那種消費者，覺得「貴就是好」，很多賣方會把最不值錢的東西賣得最貴，因為有消費者是吃這一套的。

但，你也可以選擇不做那種消費者。

各種學店，可能都會有那種比較「內圈」的高徒，上過「進階班」的入室弟子之類的。你真的可以好好觀察一下，這些高徒，進了內圈之後，**心力**究竟是進步了、還是退步了？

比如說，家常之中跟他講話，之前問他十句話他還能答準七句的；成了內圈高幹之後，現在問他十句話只答得準兩句了，這就是感知力退步了。再不然，他之前講話還是人話，現在講的話都開始讓人聽不明白了，這就是表現力退步了。

還有就是神情上的異常，常常眼睛發直而恍神啦……或者動不動就要「補妝」一下，多講兩句往自己臉上貼金的話啦……或是那些眼高於頂、莫測高深、「隱隱蔑視你們這些外圈廢柴」那狂傲無比的德行……這些應該是看得出來的吧？

其實最準的，說不定還是「身體感」？你可以自問：「這個人，我想上他嗎？」肉體明顯變得不美味了，那也是有哪裡壞掉的指徵。

總之，得了真傳、上過進階班的內圈弟子，也算是搶在娘娘前面幫主子試毒的忠肝義膽小太監，人家都先你一步把那碗羹湯喝下了，你好歹也觀察一下他是怎麼「毒發」的嘛！

## 5，不服務，不做義工，不諂媚老師。

你學習是付費的，叫你多幫什麼忙，這學店就得付費才對。一個學店，照理說，出去推

廣傳教之類的事，是廣告業務，會編列廣告預算才對的。

賣方能夠使喚弟子去做這些事，其實也是踩住這些弟子的「愛面子」吧？出去展現自己的學習成果，感覺還蠻榮耀的。

但我總說，學習是一件蠻孤僻的事，你得為自己省下足夠的時間溫習功課或練習。如果為了這些多餘的事，而有損於自己的學習，那就是本末倒置了。

即使不是學店，真的是「師門」，多花時間搞這些事，也是笨蛋大師兄才會做的事（真正的關門弟子，一定都會找藉口偷懶逃掉的）；那更何況是企業化經營的學店！

行為會影響信念，如果你是來學店買東西的消費者，即使你只是做出「逢年過節給老師拜個年送個禮」這種程度的「行為」，這行為都會為你的「信念（這裡不是學店，是師門！）」充電，而讓你心中產生「只有身在師門才該會有的」莫名不安與焦慮。

所以，明擺著是學店的地方，為了自己的心理健康，所有「只有師門才需要做的事」，你要穩穩守住，一樣都不去沾，這樣才能和那個「師門幻境」劃出界線。

我自己是開學店的，我的助教是給薪水的（有時是學費抵工資，但已上過這門課還來幫的人，就不能再抵下去了，還是得付錢）。我絕不用**義工**，因為「免費」的員工我不能罰不能罵不能管，等於是無法地帶，會給自己造成心理創傷，我耐受不住。

但是，有別的老師，我吃不了的苦，他都肯吃，義工收了一大堆，這是為什麼？

我覺得，這是善用「行為影響信念」的一種技法，因為，做了這些義工活動的「行為」之後，人會被**植入**一種信念，來自我合理化這件事：「老師對我的恩太大，只交學費是不夠償還的，我必須多做很多很多，才比較不辜負恩師的教誨！」然後就變得對老師五體投地了。

**行為是操控信念**最為有效的槓桿，這是典型的**綠茶婊原理**：明明是一頭母狗的，當你為她付出得足夠多的時候，她在你心中，就不成為女神都不行了。

如果事實上你就是覺得這老師收得太便宜，你道義上過意不去，你想對他更好一點，你多做一些服務，這還算是正常。

上課你人來，下課你就走，其他事你都不理、不參加，這也是消費者當然的權力。你付錢買學習，其他你沒想買的，都算是路邊送你的衛生紙，不想要的話，不拿就是了，也不必有罪惡感。

但如果你本來也覺得「這老師挺貴的，學費付得還挺割肉」，但被同門架去做了好幾次義工之後，你就也被洗腦成「老師恩～高～如～山～呀！」的狀態，那你真的是信了邪教、中邪了。

**6，面對老師或同門，只要一有「怕」的情緒，就要認出來：那整個「恐嚇」都是虛構出來訛詐你的。**

「怕」也是一種情緒，情緒是不實念波造成的。你會怕，代表你有事**搞錯了**。

比如說：某老師下旨：「我教的東西，是不傳之秘！如有私下外傳者，逐出師門！」那你如果想借別人看你的上課筆記，可能就會覺得怕怕的……

可是！如果這東西他是收了你五千一萬教你的，其實都要算「買斷」了；還要再加上什

麼門規的約束的話，這不能叫作「正常」。

從前我遇到過這樣子恐嚇學生的老師，陳助教聽到這事，就說：「你是日文系畢業的，你在外面教日文、做翻譯，難道還需要回系上去跟教過你的老師們請求許可嗎？笑死人了！」

當然，為師一方，可能會想的是：「如果弟子功夫沒練好，就出去亂教一通，這是造孽害人啊！」在他自己內部，這可說是合情合理的邏輯。

可是，這真的必須是百分之百「純種」的「師門」，才能那麼想的啊！你就算只收了五塊十塊，都**不能算是**「純種」的師門了；你要這樣子想，只是存心氣死自己。

身為同業，比如我自己的情形，看了我的盜版光碟學了一些，而在外面教書的人，其實真的有。但是，我不可以為這種事情起情緒，不然我會把自己氣死。

而要不起情緒，我需要承認的事實有：你是賣知識、技術的，人家會了，就是他的。／你要嘛就講到都沒人聽得懂，不然，把人教會了，人家當然就是**也會了**嘛！／對於「在我影響力範圍之外」的事，我都不起反應，不必論是非對錯，因為：都不歸我管。／你出來做生意，產品被山寨是當然，中醫「上課術」也沒有專利權可以申請；你想確保自己的活路，只有一個方法，就是：你這本家，永遠比山寨（分店）教得好、並且更便宜！

誠然，師父防徒兒，總是搞到好像是「藍鳳凰的五毒教，徒兒厲害了會放蠱反噬師父」一樣。但，事實就是：專業人材，本來彼此之間，就是競爭者的關係；「實力」本身就自然會形成這樣的現象。既然是自然現象，就沒有什麼可掙扎的了。面對自然現象，還要掙扎，這叫**逆天**。

我的話，是一開始就**承認**這個競爭者的關係了，才出來教書的。學生中誰有哪幾招練得比我厲害了，我開開心心地拜託他教我，人家也很樂意教的。

但是，很多師父，自己這一關，不能做到像我一樣沒有情緒，他就無論如何還是忍不住逆天了。

更何況，你既收了學費，此事已成「交易」，你根本連想這些事情的資格都沒有了。

但是，你妄想自己有這資格，於是基於這「妄想」而對學生要求、恐嚇這個那個的……這怎麼不是不實念波在無理取鬧？

而這一類的事情的難處，就是：師父一方，是誠心誠意地對自己也說謊、先把自己騙過了；於是，對於這種「門規」類的不實念波，學生實在是**不可能「吐槽」**得了，因為師父肯定會因惱羞而狂怒。

因為沒辦法吐槽，行為上就只能奉陪；但，可怕的是：一旦行為上奉陪了，心情就會變得完全被恐懼綁架，想要做什麼都**遭恐嚇**一樣……行為上的選擇極其受限，再也無法對自己誠實了。

本來，一個學店，賣家對消費者是沒有控制權的，頂多是覺得你討厭，以後不做你生意了；這叫「選擇權」，但不是「控制權」。

IT 叫作「拉黑你」，但是別家會稱作「逐出師門」。本質上的不同，是在於：我不會叫你「如何做才是對的」，我不會「管」你，你愛怎樣都隨便，但我煩了、累了就不做你的生意了。我拉黑你之前不會叮、警告、恐嚇、威脅他要如何來合我的意，這不是一種控制手段。

但別家，通常就把這事變成某種談判的籌碼，而讓買家就範於「他買的東西」之外的很多、很多、很多事情了。

我教中醫，也有「門規」的，十多年來誰都聽過：1，上課睏了的話，拜託先趴下去睡一

睡，不要自虐，之後補聽錄音就好了。2，不要期待任何人相信你、或相信中醫。

我的門規，聽起來有在控制人嗎？你如果做不到，有可能會被逐出師門嗎？有「被恐嚇」的感覺嗎？

如果本店的門規可以做到不恐嚇人，為什麼別家學店的門規，就都變成恐嚇了呢？

說白了就是：問題不在「門規」，問題是你就是「往死裡打」似地，**一定要恐嚇人！**重點是你「要」別人怕你、你「要」用恐懼控制人、你自己「飢渴於」當**絕對權威角色！**

在這種「真賣家、假師門」的場域，消費者最常面臨的折磨，就是**被恐懼控制**的感覺了。

如果你堅信「除了這家，別家都沒賣真傳！（這是賣家重點洗腦事項喲）」，這事情基本上是無解的。

但是，如果你多打聽打聽，除了這個邪教之外，是不是自己讀書、或跟別的學店學學，也有類似或更佳的商品？通常你真的找一找的話，會找得到的。

有了備胎當靠山，底氣夠一點了，就可以回到前面的第三點，全面執行：你怎麼做對賣家會有罪惡感、但開心的，就這麼做！每做一次，你的恐懼就會減少一點。

也唯有如此，你才能在這種邪教式的師門中，漸漸得回一顆「平常心」。

不然的話，達人之路，最忌諱的就是「得失心」，一直處在患得患失的狀態中，人不可能得到進步所帶來的快樂，會被擋在全情投入的「心流（flow）」之外。這是很實際的問題：藝道之路要進步，不先去除對「他者」的得失心，沒辦法。

本來以為是明師才來買這家的，結果被恐嚇、被得失心，完全剷滅了你進步的可能性，對一個消費者而言，還有比這更受騙上當的嗎？

所以，對這種恐嚇的本質，我們需要承認的事實是：(1) 即使「店大欺客」是常態，賣方也沒有這種「恐嚇人」的權力。(2) 並且，接受這恐嚇的結果，是荒蕪的；不但不能幫助你學好，反而會害你學不好。

這兩個事實，你如果能承認了，接下來該怎麼長紫氣，就自己看著辦吧。

總而言之，你來學店，謹守「消費者」的立場，心就不會亂。

即使學店已是不實念波多到像魔窟、邪教，藉這些啞鈴來好好練這六點，都能夠加速你變成一個「真人」，也可以算是一種道家訓練的**助緣**吧。

不過，話又說回來，前面說的在師門要注意的六點、和在學店要注意的六點，在操作上是並不矛盾的，你就多練一點，十二條全練也好；反正都是練莊子心法嘛。