

| 第二章·愛比克泰德與掌控的藝術 |

## 晨間操：做自己生命的舵手

認清掌握在自己手上的是什麼，而什麼又是不受自己控制的，  
能讓我們戰勝無助與無望。

1991年2月，第一次波斯灣戰爭期間，隆達柯南姆（Rhonda Cornum）是一名隸屬於美國空軍第101空降師的外科醫生。當時，她被派遣前往波灣，救援一位所駕駛的戰機被擊落的同袍。然而，在出勤時，她所搭乘的直昇機，也在飛行時速 140 英里中被擊中，墜毀在阿拉伯沙漠中。機上八人中，有五位機組員當場殉職。儘管她的雙臂斷了，膝蓋韌帶斷裂，還有一顆子彈卡在她的肩膀裡，柯南姆仍存活下來。隨後，伊拉克士兵包圍了這架墜毀的直昇機，他們拉著柯南姆斷掉的手臂，把她從機內拖出來。伊拉克軍人把她和另外一名生還的成員特洛依鄧洛普（Troy Dunlap）中士放在一輛卡車的後方，當卡車顛簸在沙漠路上時，一名伊拉克士兵解開她的飛行裝，對她性侵。柯南姆無力反擊對方，她努力不讓自己痛苦喊叫，可是，每次他撞到她斷掉的手臂時，她還是忍不住痛得叫出聲。終於，他把她丟到一邊。

鄧洛普中士就被綁在柯南姆身旁，可是他一點也幫不上忙。他小聲地對柯南姆說：「女士，您真的很堅強。」柯南姆回答他：「你怎麼想呢？我會哭出來或怎麼樣嗎？」「是的，我以為您會。」「我還好，中士。」柯南姆停了一下，接著說：「我也以為你會哭出來。」他們在伊拉克軍營裡被囚禁了八天。柯南姆曾提到這段經歷：「身為一名戰俘，是對你整个人生的強暴。不過，從那些伊拉

克的碉堡與牢房中，我學到的，是這樣的經歷，並不需要對你非得是毀滅性的。那要取決於你。」<sup>❶</sup>

柯南姆對我說：「身為一名戰俘，俘虜你的人，幾乎控制了你的生活的大小事——你起床、你睡覺、你吃什麼——這裡說的是如果你能進食的話。我了解到，我唯一能夠掌控的，是我怎麼去想。對於這件事，我有絕對的控制權，而且不會連這個也被剝奪。所以，我決定，嗯，之前我有個要去救援戰機駕駛的舊任務，但現在，情況已經改變了，我有了一個新的任務，那就是撐過這一切。」她真的撐過去了，而且沒有洩漏任何機密，也沒有讓自己因為這個經歷而永久性的受創。她告訴一位採訪者：「你大概會把遭受性蹂躪的人生，看得比死去還要糟糕吧。在兩者都經歷過以後，我可以告訴你，事情並不是這樣。被蹂躪，並不是我人生中最大條的事。」

柯南姆明顯強烈地具有美國人口中說的「剛毅」個性，那在英國人來說，則是稱為「堅定不移」的一種人格特質。這種態度——它也正是斯多噶學派的本質——所意味的，並不是她把自己的情緒隱藏起來、或是否決掉，就像大多數人所以為的斯多噶這個字所主張的意思那樣。相反的，她的情緒依循著她的認知，體認到在自己無法掌控的情況下，她沒有理由感到恐慌，這體認使她可以更合理地專注於自己能夠掌控的部分。柯南姆認為像我這樣天性不如她堅強的人，可以學習這種達觀的態度。她說：「有些人天性堅毅，能將問題看待成一個有待自己去克服的挑戰。有的人，甚至能將逆境看成是一個超越的機會。我認為自己是有那些本領的，不過別人沒有。從那時到現在，我們學到的，是產生這種堅毅的思維技巧，其實是可以被教育的。」

柯南姆現在負責一個預算高達一億兩千五百萬美金的新計畫。這個

---

❶ 〈A Woman's Burden〉，《時代雜誌》，2003.3.28。

由美國五角大廈於2009年11月開始運作、取名為「全方位軍人健康」的計劃，旨在引導在軍中服役的一百一十萬名美國士兵，養成這種堅毅個性。這個被《美國心理學家期刊》描述為「史上最大的蓄意心理干預<sup>②</sup>」計畫，是由實證心理學創立者馬丁謝立曼所擬定<sup>③</sup>。

謝立曼所構想的堅毅，是以源自希臘哲學、後來被認知行為療法採用的想法為基礎，也就是你可以教育人們信念與詮釋風格能如何引導自己的情緒反應，然後，再教育他們，如何以蘇格拉底的方法來質疑自己的非理性信念，而且，如果必要的話，以更具有哲學的觀點，取代這些看法。借用為這個計畫所拍攝的推廣影片的話來說，這個計畫的目標，是教育美國大兵如何「在它掌控你之前，掌握你的情緒」。換句話說，美軍正試圖以雅典人、斯巴達人、馬其頓人和羅馬人在西方文明拂曉時期曾經用來應付使他們精疲力盡的戰役的那些哲學觀點與技巧，培養出一個具有堅毅特質的哲學家戰士世代。

## ■ 完全是想法的問題？

對於這類的治療方式，存在著一種明顯的反對聲音：情緒失調真的總是因為你的信念錯誤所造成的嗎？難道，有時候，它們不是因為你所身處的可怕情境，而非你的信念所導致？過度狹隘地專注在一個人的思維上，也許會忽略傷害這些思維的環境壓力。相對於將近百分之十七的美國軍人遭受戰後創傷的壓力失調，只有百分之三在伊拉克服役的英國士兵，被診斷出遭受同一個問題，這並不完全是

---

<sup>②</sup> 《American Psychologist》第 66 卷，第 1 期，2011.1。

<sup>③</sup> 謝立曼，《Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being》。

因為美軍擁有較少的堅毅信念；有可能是因為他們曾經參與某些最慘烈的戰役，或是服役的時間是他們英國同袍的兩倍所造成的問題<sup>④</sup>。即便是身處像伊拉克那樣著實悲慘的處境下，我們還是保有對自己處境的某些掌控權，那就是，我們要如何回應這個處境。沒有人能把這樣的自由，從我們身上奪走。

藉由專注於自己可以掌控的那些部分，我們可以引導自己度過這個最糟糕的情況，而不是讓那些我們無法立即掌控的事情，把自己搞得抓狂。柯南姆在2010年時告訴一群美軍：「我對於碰到的問題，不管是考試不及格，生一場病，被擊落或是（對敵軍）開火，都是以相同的方式處理——我會把自己能處理的那些做好，然後不去抱怨那些我處理不了的事情。」<sup>⑤</sup> 柯南姆並未將自己視為一位斯多噶學派，不過，她所從事、教導他人進行的練習，已由一位西元二世紀、羅馬的斯多噶派哲人愛比克泰德（Epictetus），做出了最好的詮釋。

## ■ 那位奴隸哲學家

愛比克泰德出生在一個他對自己的處境擁有最少程度掌控權的情況裡。他生而為奴，在公元55年時出生在現今土耳其境內、當時稱為希拉波利斯（Hierapolis）的城市裡。他的名字，代表「養成的」意思，有些描述中曾提到他遭受第一任主人的鞭打與虐待，他的腿傷得很嚴重，以致於終生走路都一瘸一瘸。儘管大半輩子都是跛著

---

<sup>④</sup> 請參見英國精神醫療研究機構（the Institute of Psychiatry）在2010年針對英國在伊拉克駐軍所做的一份心理健康報告，以及2004年由美國華特里德陸軍研究機構（the Walter Reed Army Institute of Research）執行、針對美國士兵的心理健康調查報告。

<sup>⑤</sup> 出自柯南姆在2010年9月10日對美軍的一場演說。相關內容可參照下列網址：  
<http://www.dvidshub.net/news/56064/former-pow-visitsresiliency-campus-kuwait-talks-comprehensive-fitness#.TtJB7XHnx24>

腳、貧困、而且沒有家人，也無法享有自由，至少，他挺幸運地遇到了第二位主人。這位名叫艾帕夫羅迪塔斯（Epaphroditus）的第二位主人，允許愛比克泰德到當時最偉大的斯多噶派哲學家魯弗斯（Musonius Rufus）座下學習。

斯多噶（Stoic）這個字的由來，源自雅典市場裡某個角落的「彩色堂」（Stoa Poikile），或者可說成「彩繪的石柱」。那是斯多噶派人士最初聚集的地方。他們聚集在此處，教授街頭哲學，而受教者，可以是任何想聽講的人——不論男性或女性，是自由身或是奴隸，是希臘人或野蠻人。斯多噶主義源於西元前三世紀，那是蘇格拉底過世一個世紀之後的事了。當時的希臘城邦，已經被不斷到處掠奪的帝國給征服，斯多噶派的哲學，就是用來應付如此亂世的一種手段。斯多噶派的哲人認為，如果你運用自己的理性去克服對於外境的貪著或是瞋恨，就可以在任何情況下——即使是你的國家被征服了，或是有位暴君正在折磨你的身心——而依然保持泰然自若（這個概念，是斯多噶主義與佛教眾多相似點中的其中之一。我將在附錄中進一步探討這件事）。

其中，有關內在自由與外在抵抗的哲學，在西元前第一世紀傳入羅馬，被位居領導地位的羅馬政治人物採行，作為共和國抵抗帝國暴政的一種哲學思維。這場運動被稱為「斯多噶反對黨」。就像電影星際大戰中的絕地武士對抗銀河帝國那樣，斯多噶派的反對人士，在當時常常與帝國政府爆發衝突，然後被逮捕拘禁，被放逐，或是被處決。

第二任主人最後解除了愛比克泰德的奴隸身分，不過，愛比克泰德卻做了一個不尋常的生涯決定——他讓自己成為一位斯多噶派的哲人。愛比克泰德馬上就成為帝國政權的目標，在公元94年，多米提安皇帝（Domitian）將所有哲學家逐出義大利時，愛比克泰德也名列在其中。他到了尼柯波利斯（Nicomopolis），那是當時希臘西部的

一個繁榮小城，在那裡，他繼續哲學教學。愛比克泰德的運氣，從未特別好過，不過，他的思想所造成的影響，隨著時間與空間傳續下來。據說後來的哈得連皇帝（Hadrian）曾經跑到尼柯波利斯，去向這位老人請益；哈得連的繼承者，同時也是一位偉大哲學家的奧里略（Marcus Aurelius），從愛比克泰德身上受的影響，也許要比從其他思想家還來得多。

還有，要感謝愛比克泰德一位名叫阿里安（Arrian）的學生，是他在課堂上做了筆記，讓這位哲學家的觀點得以流傳到現代。湯瑪斯傑佛遜（Thomas Jefferson），勞倫斯史頓（Lawrence Sterne），馬修阿諾（Matthew Arnold），傑羅姆大衛沙林格（J.D. Salinger）還有湯姆沃夫（Tom Wolfe）都曾經在他們的作品以及人生中，援引了愛比克泰德的理念。愛比克泰德的《談話錄》曾經比所有任何其他的書，更加有效地幫助我克服自己的情緒困擾。