



# 愛情逝去難自拔 呂后妒火施辣手



有一句老話「成功的男士背後，有一個偉大的女人」，這句話正好對應了歷史上第一位平民皇帝劉邦的妻子，她就是呂后——呂雉。

呂雉的祖輩是秦國名相呂不韋的親戚，其父對面相深有研究，在縣令的酒宴上，看見劉邦的面相非凡，遂將掌上明珠許配給劉邦，呂雉聽從父親命令，也不計較劉邦已有私生兒子。

成了劉邦的妻子後，呂雉一心扶助丈夫，追隨劉邦征戰。漢二年四月（前203年）漢軍大敗，呂雉等眾劉邦家屬為楚軍所俘。直至漢四年九月（前205年），楚漢議和才被放回歸漢。回家的呂雉卻發現劉邦身邊有了戚夫人，她貌美善舞會撒嬌，而呂雉經多年征戰操勞年長色衰，加上與丈夫長時間分離，劉邦的偏向，顯而易見。

當時，呂雉之子已是太子，但戚夫人因為自恃得寵，經常在劉邦面前哭鬧，要求改立她的兒子為太子。最終呂雉頂住了劉邦更易太子的意圖，兒子即位為惠帝。成為太后的呂雉對戚夫人懷恨在心，於是把戚夫人虐待成「人彘」，成為她人生中最引人詬病的污點。

「人彘事件」是毫無疑問緣於嫉妒，嫉妒之心，人皆有之，但它是與生俱來的嗎？還是後天生成？在孩童的世界，到底有沒有嫉妒的存在？

兒童精神分析的先驅梅蘭妮·克萊茵（Melanie Klein）女士寫過《嫉妒與感恩》（Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963）一書，說到嫉妒和羨慕都是天生的因素以及本能，不同人的嫉妒傾向卻差別非常大，但是環境（外因）



◆ 劉邦打敗仗、老婆被項羽俘虜期間，納了戚夫人為妾，最終引發呂后的妒火。圖為電視劇集中的劉邦。  
資料圖片

可以改變這些傾向。即是嫉妒是與生俱來的，但因人而不同，也因際遇而不同。所以，孩童也有嫉羨之心，重點在大人要了解成因，免得孩子的心理狀態惡化，構成大錯。

我們今天已無法知曉呂雉的童年，只能從她聽從父親安排一事，猜度她是一個孝順聽話的孩子。她日後的轉變應該和後天的際遇有關。

克萊茵又指出：「嫉妒包括了三人關係，嫉妒的基礎是愛，它執著於對所愛的客體的佔有，想要除掉競爭者。主要與愛有關，是主體感覺愛是自己的權利，卻被別人搶走了，或者被競爭者從自己手上搶走的危險。」

這也解釋了呂雉為何能如此心狠手辣。縱使多聰明、有能力的女人，面對「愛」逝去的時候，也不能自拔！

◆ 梁可茵老師（學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濶論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。）



◆ 宰予午睡被孔子罵懶惰，但現代研究卻發現午睡有益身心。圖為內地學生午睡。  
資料圖片

## 宰予午睡遭師罵 研究翻案指有益



筆者從事大專教育十多年，在處理學生問題上有一定「經驗」，然而，今天卻收到一個大開眼界的查詢，是我從未遇過的。

同學對本學期學校安排的上課時間感到不滿，原來同學自小便有午睡習慣，是每日必要的活動，他上學期很幸運地能在中午12時前完結所有課堂，因此他完全沒有為香港沒有午睡時間的，經講解後，同學對香港人午睡感到驚訝。

此次查詢使我馬上在腦海裏浮起一位歷史人物：宰予。宰予是孔子的其中一名門生，孔子的弟子中有十位被稱為「十哲」的高材生，宰予便是其中之一。在《論語·先進》中記到：「德行：顏淵、閔子騫、冉伯牛、仲弓。言語：宰我（宰予）、子貢。政事：冉有、季路。文學：子游、子夏。」宰予因在言語（即言詞表達等）上富有成就而得大名。

### 孔子怒罵朽木不可雕

宰予和孔子周遊列國時，更常被孔子派到齊楚兩國作代表，可見孔子對其口才的重視及賞識。不過有一次，孔子發現宰予午睡而被孔子狠狠責罵。孔子罵了一句記於《論語·公冶長》的話：「宰予晝寢。子曰：『朽木不可雕也；糞土之牆不可朽也。』」宰予午睡在孔子眼中被視為懶惰及不上進。

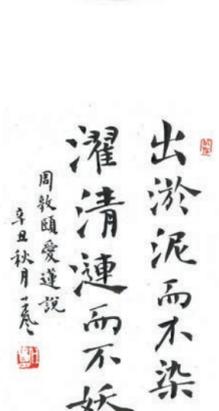
睡眠是心理學的研究範圍，當中大部分集中在睡眠足夠與否對認知能力、記憶程序等的影響。簡單來說，不論哪個年齡階層，睡眠足夠都能提升大腦效率，但什麼為之足夠則因人而異。睡太少當然不好，但睡得太多也可能意味着有其他問題出現。

### 心理學家指別睡超過半小時

午睡的研究主題和正常睡眠差不多，但在午睡時間多長上卻有不同意見，其中較著名的心理學家莎拉·梅德尼克（Sara C. Mednick）總結了多年的研究，提出半小時至1小時午睡為最有效提升認知及創造力以及健康的建議，主因是午睡和自主神經系統的活動及眼球快速活動期有關。另一方面，以睡眠研究著名的心理學家蜜雪兒·奧萊特（Michelle Olathe）則認為最好睡少於30分鐘，因超過30分鐘會有很大機會進入深層睡眠而影響整個睡眠周期，會產生不良的影響。

香港從小學開始便不安排午睡時間，所以整個社會也沒有午睡文化，很多香港人覺得午睡習慣匪夷所思。事實上，午睡其實是一個有助提升身心健康的好習慣。

劉國輝老師（學研社成員，在大專任教心理學十多年，愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題作準備。）



《愛蓮說》  
周敦頤

水陸草木之花，可愛者甚蕃，晉陶淵明獨愛菊。自李唐來，世人甚愛牡丹。予獨愛蓮之出淤泥而不染，濯清漣而不妖；中通外直，不蔓不枝；香遠益清，亭亭淨植，可遠觀而不可褻玩焉。

予謂：菊，花之隱逸者也；牡丹，花之富貴者也；蓮，花之君子者也。噫！菊之愛，陶後鮮有聞；蓮之愛，同予者何人？牡丹之愛，宜乎眾矣！

《愛蓮說》是北宋著名哲學家周敦頤的名作，文中通過對蓮花的描寫，表達了不與世俗同流之君子情懷，以及志潔行廉的理想人格。當中「出淤泥而不染」、「可遠觀而不可褻玩焉」二句，經常被後人引用，成為千古名句。

作者在本文開首指出，值得我們喜愛的花草植物非常多，陶潛獨愛菊花，唐以來的人則甚愛牡丹，而自己卻只喜歡蓮花，這是因為蓮花生長於淤泥而不受污染，經過清水洗滌而不妖媚，香氣越遠而越清新，蓮梗中空外直，不旁蔓亂生，它潔淨地聳立於水上，展現出傲然不可褻玩的姿態。

賞析由不同的專家、學者撰寫，教育局修訂；書法由陳用博士、任貫中先生撰寫

## 好書良友 溫故知新



讀未見書，如得良友；見已讀書，如逢故人。（《格言聯璧·學問類》）

我們想好好學習，總離不開「三寶」：一、良師；二、好書；三、益友，這是千古不易的道理。佛門中也有「三寶」一說，三寶者：佛、法、僧是也。佛陀，對應於世俗，如「導師」；佛法，對應於世俗，如「知識」，而「書本」為其主要載體；僧侶，為修持之助伴，對應於世俗，如「同窗」或「朋友」。事師之道，將來機會合適時再談，本文焦點在「書」和「友」。

在中國傳統思想文化中，儒家論述為學之道最為深入透徹。《論語》為儒門首要經典，開宗明義即說：「學而時習之，不亦說乎？有朋

自遠方來，不亦樂乎？」可見求學與交友，是相提並論、並駕齊驅的。

《菜根譚》有句名言：「千載奇逢，無如好書良友。」好書如良友，良友即好書，兩者二而為一。透過結交良友，我們能從中習得知識；透過閱讀好書，我們能和作者展開心靈對話。

晚清名臣左宗棠在其書房掛着一副由他親自撰寫的對聯：「身無半畝，心憂天下；讀破萬卷，神交古人。」下聯「讀破萬卷」是有典故的，唐代大詩人杜甫在《奉贈韋左丞丈二十二韻》中寫道：「讀書破萬卷，下筆如有神。」可見博覽群書是杜甫筆下功夫的根底。

值得一提的是，杜甫不但勤於閱讀，也十分重視廣交益友。他與唐代另一位大詩人李白所

結下的友誼，實為中國文學史中的千古美談，杜甫在《春日憶李白》寫道：「何時一樽酒，重與細論文？」足證他倆曾就寫詩之道作深度交流，互相學習。

中華人民共和國的主要締造者毛澤東，在年輕時已胸懷大志，喊出豪言：「丈夫要為天下奇，即讀奇書，交奇友，著奇文，創奇跡，做個奇男子。」他後來擔任北京大學圖書館館員，得以廣泛閱讀經典名著和當代著作，並結識了時任北大圖書館館長的李大釗，為他日後走上革命之路打下了基礎。

誠如格言所說：「讀未見書，如得良友；見已讀書，如逢故人。」溫故知新，確是我們學習的不二法門。新春伊始，希望同學們早日訂下今年的讀書大計。

施仲謀（香港教育大學中國語言學系教授）、李敬邦（香港教育大學中國語言學系高級研究助理）