



自我認同影響深遠 多關注及早矯正

古今
今

歷史上許多皇帝都有着充滿坎坷和紛爭的人生，我們除了站在歷史的角度去評價他們之外，不妨也嘗試利用現代心理學，從個人角度重新認識他們。

印象裏，皇家子弟總是圍繞皇位展開他們的鬥爭，這在影視及文學中屢見不鮮。你可能見過這樣的故事：一個皇子為了爭權殺死他的兄長或父親；又可能是一個皇帝因為猜疑殺死他的兒子。

封建制度下的人權問題暫且拋開，對於多數統治者而言，掌握大權、名留青史可謂是他們少年時的至高的理想之一，然而這也釀成許多悲劇，譬如手足相殘等等。這些處理問題時展露出的殘暴、不擇手段，很可能在青少年時就已根植於他們心中。

心理社會發展理論的艾力遜（Erik Erikson）在年輕時修讀過精神分析學（psychoanalysis），而在成為一

位治療師後，艾力遜繼續研究人類的心理發展，提出了常被人稱為「人生八階」的心理社會發展理論（theory of stages of psycho-social development）。艾力遜的理論強調三個元素：生理、心理以及社交的發展，他更重視社會對個人的影響。在理論的八個階段中，都會出現一個心理社會危機（psychosocial crisis）。這些危機並不單單是由人的生理和心理發展所觸發的，社會因素同樣極為重要。

一些人為達目標，爭奪權力，可以不擇手段、置最親的家人於死地。依據艾力遜理論推斷，這一類人在青年期（13歲至18歲）可能就已出現自我認同和身份混淆，主要的問題是「我是誰？我能成為什麼？」譬如小說《天龍八部》中，喬峰無數次因為自己的契丹血統而感到矛盾，在漢人教育下，順從禮教忠義思想成長的他，最終也懷着這個問題了斷一生。可見，一個人的身份認同足可影響一生。

我們嘗試易位而想，假使你是一位皇子，軍事天分極高，立下戰功，又掌握了軍權，得知自己未來不能獨斷天下，又會怎麼做呢？在英國文學作品《亞瑟王之死》中，莫德雷德就是這麼一個皇子的角色，他作為國王的私生子，同時是一名騎士，在軍隊中擁有聲望。亞瑟王之死的直接原因，就是莫德雷德的背叛。

在青年期（13歲至18歲）出現了自我認同和身份混淆：「建功立業的功勞是我的，為什麼要拱手讓人？」於是問題便出現了，「我是誰？」——可以是藩王，更可以是皇帝；「我能成為什麼？」——答案顯而易見。

但歷史人物的多面性也在這裏：親人相殘，是家庭的悲劇；自我認同為君王，就擔當大任，勤政愛民，成就天下。人性善惡，很難僅憑一面之詞斷定，但若是加以適當的引導，幫助孩子更好地認識自己，或許真的能避免悲劇，得到兩全其美的結果吧！

梁可茵老師（學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濼論中尋找方便之門，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。）



◆港人在盂蘭節到來時祭拜逝去的親人及先祖。資料圖片

寧受一時寂寞 毋取萬古淒涼

古文
今

《菜根譚·前集》第1條、清刻本《菜根譚·概論》曰：

棲守道德者，寂寞一時；依阿權勢者，淒涼萬古。達人觀物外之物，思身後之身，寧受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。

譯文

恪守道德的人，或會一時被社會冷落；攀附權勢的人，卻將永遠遭世人唾棄。通曉事理的人，關注的是物質以外的精神修養，思慮的是死後的名聲，寧可忍受一時的寂寞，也不願意落得萬古淒涼的下場。

註釋

- (1) 棲守：守持。
- (2) 依阿：依附，迎合。依，依從。《說文》：「依，倚也。」阿，曲附，即阿諛奉承。《玉篇》：「阿，比也，曲也。」
- (3) 達人：通曉道理、行事豁達的人。
- (4) 物外之物：指物質生活以外的精神生活。
- (5) 身後之身：指死後的名譽。
- (6) 毋：表示禁止的詞，相當於莫、勿、不要。

本篇《菜根譚》提醒，君子要堅守道德，不能為了權勢利益而放棄道德修養。

此一思想，與傳統儒家學說完全一致。《論語》：「君子喻於義，小人喻於利。」孟子承繼孔子此一思想，強調「士」要善養天地浩然正氣，必須要有高尚志向（「尚志」），做到「居仁由義」。此一仁義道德思想，並非只是一時熱血，而必須終身持守。故《周易·象傳》釋《乾》卦曰：「天行健，君子以自強不息。」釋《恒》九三曰：「不恒其德，或承之羞。」一再強調君子要終身奉守道德。

秦檜弄權瀆忠良

如果操弄權勢，不顧道義，甚至迫害忠良之士，最終只會遭人唾棄，遺臭萬年，淒涼萬古。例如秦檜，正為權臣沒好下場的經典例子。

秦檜是南宋開國後的宰相，歷仕宋徽宗、欽宗、高宗三朝，執政長達二十餘年，獨攬大權，名傾一時。但據《宋史》所載，宋朝經歷靖康之禍、被金人攻破北京後，皇帝宋欽宗、太上皇宋徽宗遭俘虜，賒路錢和談後，才由宋高宗在南京稱帝，建立南宋，北宋宣告正式滅亡。

此後，南宋企圖收復失土，與金人多有戰事，朝廷內卻有主戰與主和兩派。秦檜力主對金妥協求和，岳飛堅決反對，並揮師北伐。其間，各地義軍紛紛響應加入，岳家軍先後收復鄭州、洛陽等地，大敗金人，最後在河南省開封市朱仙鎮與金朝皇子完顏宗弼對峙，準備作最後一戰。

不過，宋高宗趙構和宰相秦檜卻一意求和，以十二道「金字牌」催令岳飛班師回朝。宋朝重新與金議和，過程中，岳飛遭秦檜、張俊等人誣陷入獄。1142年1月，以莫須有的罪名，與長子岳雲、部將張憲等同遇害。

民間視岳飛為民族英雄，對秦檜對金妥協求和，並促使宋高宗殺害岳飛，痛恨至深，視其為漢奸、賣國賊，元編《宋史》亦將秦檜列入《奸臣傳》。從明朝成化年間（1475年）至今，不斷有人在杭州岳飛墓前建秦檜跪像，讓百姓掌摑洩憤，屢毀屢建。相傳民間小吃油條，原名「炸秦檜」，正為後人宣洩對秦檜的怨恨而發明。香港人吃的「油炸鬼」，據說便是源自「油炸檜」。

文天祥捨生取義

與之相反，寧願棲守道德而寂寞一時，寧願遵從大義而捨生從死的例子，可以另一位南宋名臣文天祥為代表。

文天祥二十歲考獲狀元，後歷任不同官職，因得罪權貴，屢遭彈劾，惟始終堅守正義，不畏強權。宋恭帝德祐元年（1275年），元兵渡江，文天祥散盡家產，招募豪傑，起兵勤王，官至右丞相，封信國公。惟寡不敵眾，景炎三年（1278年），兵敗被俘，押解至元都燕京，囚禁四年。

文天祥被俘禁期間，元人許他以大官，教他的朋友家屬相勸，甚至連忽必烈大汗亦親自招降，但文天祥儘管受盡威逼利誘，仍矢志不屈，更唾罵受降者不忠不義。

在監牢中，文天祥追求孟子之道，修養天地浩然正氣，不懼奸邪困苦，堅持捨生取義，寫下多篇激昂悲壯的詩文，如《過零丁洋》詩言：「人生自古誰無死？留取丹心照汗青。」《正氣歌》末句云：「哲人日已遠，典刑在夙昔。風櫛展書讀，古道照顏色。」正道出文天祥對古代聖賢風範的嚮往，其正義不屈之精神，以及其忠貞不移之氣節，令人肅然起敬，堪為典範，名垂千古。

在當下物質日益豐富的今天，重新提倡這種強調修德的本分精神，人人安分守己，做一個廉潔奉公、儉樸自勵的人，意義尤為重大。

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）



善用「靜」「定」攝心 學習自能專心

古今
今

宜靜默，宜從容，宜謹嚴，宜儉約；四者，切己良箴。忌多欲，忌妄動，忌坐馳，忌旁騖；四者，切己大病。常操常存，得一「恒」字訣。勿忘勿助，得一「漸」字訣。（語出《格言聯璧·存養類》）

以上格言教人如何端正身心。意念由心發出，實踐則見諸外在行為，而行為不出言、行兩種，當中「四宜」側重言行，而「四忌」側重內心。

要言行合乎道義，必須使之遵從禮法約束。孔子在《論語》中提出：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」又說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」與其多言多取，不如沉默是金；而透過言行的約束，使內心歸於「仁」的境界，這便是儒家的修養工夫，一貫是心、言、行三者並重的。

佛教中也有「十善」一說，把善業分為「身、語、意」三類，其中三種身業為不殺生、不偷盜、不邪淫；四種語業為不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語；三種意業為不貪欲、不瞋恚、不邪

見。

古人對言行有一致的要求，那就是必須嚴謹。《詩經》說：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」《易經》謂：「君子終日乾乾，夕惕若。厲，無咎。」君子時時刻刻不鬆懈，惟恐有錯，是為「恒」；穩紮穩打，逐步轉化內心，是為「漸」。

誠如《佛遺教經》所言：「制心一處，無事不辦。」心如頑猴，難以調伏，要對治它只能按老子《道德經》的口訣：「靜為躁君。」《大學》也主張：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」哪怕內心如何多欲、妄動、坐馳（身不動而心外馳）、旁騖（心不在焉，精神渙散），如能以「靜」、「定」攝心，久久自見工夫。

同學們想必經歷過，做功課或溫習時無法專心致志地用功，魂魄都飛到爪哇國去了，但假如這時要你玩電子遊戲、唱K，你還會專不了心、提不起勁嗎？

其實這完全關乎心態。要是你明白學習的價值和意義遠超玩樂，時間寶貴、機會難得，認清目標、立定志向後，好好運用靜定工夫，學習時專不了心的問題便能迎刃而解了。

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）

鬼魂無實形 念想在人心

古今
談

筆者的兒子自幼幼稚園開始，每年都會在校內參加萬聖節的活動。今年兒子升小學，這個萬聖節活動突然取消了，作為「問題兒童」，除了問為何今年沒有萬聖節外，還問了「萬聖節為何要南瓜？」

我正想如何一個簡單答案就能說明萬聖節和南瓜頭等關係時，家中長老卻衝口而出「這是西方鬼節啊，我們也有盂蘭鬼節」。自始之後，兒子對鬼的問題便一發不可收拾，這是後話。今天先討論中國的「鬼節」：盂蘭節。

盂蘭節的起源有兩個，一是佛教的《盂蘭盆經》中，目蓮為幫助在地獄餓鬼道的母親，求佛陀指引，佛陀教目蓮在七月十五為去世的父母準備食物、香油等，放到盆中，代替在地獄的父母「供養十方大德僧眾」，即整個宇宙的所有生命，便可為父母積福，讓他們早日脫離餓鬼道之苦。自此人們便用盂蘭盆以報祖先父母的恩情。南北朝時，梁武帝篤信佛教，在位時加入了不少佛教節日及活動，更在南京的同泰寺設盂蘭盆齋，自始中國便開始有盂蘭節活動。

另一說法指，盂蘭節也是道教的中元節，是傳統秋祭日，祭神加祭祖很多時是一同進行的，所以很久以前已經有習俗在七月十五當日祭祖，配合中國道教觀念盛行，慢慢地七月祭祖和道教所提出的三元節概念結合，於七月十五當日，地官大帝會為所有人和鬼赦罪，因此在此日可求地官大帝赦免祖先及其他鬼魂的罪，讓他們不用再受苦難。

及後，民間簡化為閻羅王會打開地獄大門，讓亡靈暫時返回人間。人們會準備食物、燈籠和香燭，並在家中或祖先墳墓前舉行祭祀儀式，以供奉祖先和亡靈。

「鬼魂」可代表人類內心壓抑與恐懼

我過往做心理治療工作時，曾有一位中年男士表示，自己自母親離世後，一直未能釋懷，情緒低落了五年。在輔導的過程中，我引導他說出一些對母親來不及或不敢說的話，讓這位自稱沒有宗教信仰的男士可通過釋放解決哀傷。但到第四次會面時，他失蹤了，並在一個星期後告知我，他借助靈界「找到」媽媽，他把我們治療時所說的話直接在「媽媽」前說了個遍，現在更在家中放了媽媽的神位。自始整個人都精神了、開心了，更覺得在媽媽的保佑下開始行運了。

鬼在不同文化中具有不同的象徵意義，但普遍來說，鬼被視為死者的靈魂或幽靈，可在人們的心理中引發恐懼、不安和神秘感。心理學研究表明，鬼可以反映人們對死亡和未知的恐懼，並在某種程度上幫助人們面對這些情緒。

鬼的概念可以被視為一種象徵，代表人們內心深處的恐懼、壓抑或未解決的情感。在心理治療中，有時會使用象徵性的方法，如夢境分析或幻想，來幫助人們探索和這些內在的恐懼。鬼魂這個概念，可用以解釋未知的情况，另一方面可以用來慰藉心靈，同時又能用作社會教化。

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。）