



長孫皇后善自控 賢德芳名千古傳

古今
幼教事

筆者讀了一本由斯坦福大學健康心理學家凱利·麥格尼格爾（Kelly McGonigal）博士所編寫的《自控力》（The Willpower Instinct）。簡單來說，「自控力」就是自我控制和自我管理的能力：控制自己的注意力、情緒和慾望，駕馭「我要做、我不要和我想要」這三種力量的能力。書中說及，自控力是影響人們一生的特質，無論是思想情感還是行為舉止，都講求良好的自控力，以平衡理性和情緒的調控。

自控力強的人能夠更好地控制自己的注意力、情緒和行為，更好地應對壓力、解決衝突、戰勝逆境，身體更健康，人際關係和諧，事業也更成功。

今天要談論的主角，必定是「自控高手」，我們可從以下小部分的史評窺探一下：「三代以來，皇后之有賢德者」、「為天下母儀之所取則焉」、「詩人美后妃，輔佐君子、求賢審官，國家將興」、「皇后之賢，自三代而下之絕無僅有者也」……篇幅有限，不能盡錄。有這麼高的

聲譽，可知這人能力非凡，她就是——唐朝的長孫皇后。

長孫皇后的父親是長孫晟，他的名氣不大，但成語「一箭雙鵰」說的正是長孫晟，只用了一支箭就把兩隻鵰給射下。後來這個故事被濃縮成「一箭雙鵰」，比喻一次舉動，可以同時達到兩個目標。長孫晟官至右驍衛將軍，有平突厥之功，其在軍事外交上頗有建樹。長孫皇后的母親是北齊樂安王高勣之女，所以長孫皇后是名將和貴族之女。長孫皇后天資聰穎，秀外慧中，被父親視為掌上明珠。可是，在長孫氏8歲時，父親去世，母親只得帶着她和哥哥長孫無忌投奔舅舅高士謙。

飲食宴慶不尚鋪張

長孫氏與李世民識於微時，13歲那年，便與16歲的李世民結成夫婦。李世民當皇帝後，長孫氏成為皇后。貴為皇后，她盡孝道，不爭寵、不驕矜、賢良恭儉、溫柔豁達，以仁義治理後宮，對嬪妃體恤愛護，對衣服用品都不講究豪奢，飲食宴慶不尚鋪張，生活力求簡省，亦常常與丈夫共執書卷，談古論今，並巧勸善諫。

長孫皇后雖面對權力、富貴，但她初心不變。她多次讓

其兄長長孫無忌向唐太宗辭官，同時也多次勸唐太宗不要重用她哥哥，她告誡長孫無忌，前朝外戚掌權多危害社稷，切不可重蹈覆轍。唐太宗為此向皇后解釋他用長孫無忌並非因其為皇親國戚，而是因為他的才能。然而在長孫皇后的一再請求下，唐太宗無奈，只得改任長孫無忌為開府儀同三司，可見她的舉動切實地呼應了「自控力」一書中所論述的駕馭三種力量：

「我要做」：忍住痛苦堅持下去的能力。

「我不要」：控制自己抵制誘惑的能力。

「我想要」：牢記長遠目標，不被干擾和誘惑的能力。

兩千多年前，沒有所謂發展/心理理論，但是長孫皇后行動表現與「自控力」不謀而合，更成了歷朝歷代皇后中的最高典範。

我們每個人的性格中或多或少有負面部分，每當我們失去自制的能力，被負面性格掌控，不能兌現自己的承諾或達到自己期望時，就不免會有自責、內疚，甚至會覺得自己沒價值、沒能力，無藥可救。只要我們確切面對自己的弱點，多多磨練，必定能一天天進步，自控能力每日遞進，面對瞬息萬變的社會也都能遊刃有餘。

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

魂靈寄載親情

鬼怪反映人心



◆圖為實景園林崑曲《牡丹亭》，演繹了古代的「人鬼生死戀」。
資料圖片

古今
談心

在心理學上，鬼魂多被理解為精神病或幻覺或錯覺，但在應用層面如心理治療上，鬼魂除了和精神病、毒品、生理病變有關外，我們還會考慮文化、宗教方面的因素。

鬼魂緩解思念之苦

筆者在剛入行做心理治療時，經常參加同工的分享及研討會，其中有一次，聽到台灣的同工分享一個有趣的個案，案主是一位住在彰化的中年女性，女兒年輕時車禍身故，案主一直未能釋懷，導致失眠及情緒低落，有時會感到女兒還在身邊，也經常夢到女兒。丈夫想為過世的女兒找個伴，案主一直對冥婚的做法不置可否，直至丈夫真的為女兒找了「親家」。親家的兒子剛過世，因此兩家人一拍即合馬上安排冥婚。在冥婚後，案主的情況得到明顯改善，更表示已經感受不到女兒在附近。

中國的冥婚最早可追溯到商朝，後人在河南殷墟的甲骨文遺址群中，整合了大量訊息，證實了商王武丁曾為他深愛的婦好安排了三次冥婚。分別安排她在陰間再嫁給祖乙、太甲和湯三位已故商王。對武丁來說，是希望婦好能在陰間得到陪伴和保護。

所以，不論是台灣的案主還是武丁，鬼魂的這一概念的存在緩解了他們對逝世者的思念之苦。

解釋未知事物的衝動，也是鬼的存在理由。人類在面對未知時，會出現一種強烈的不安感，這種不安感體現為想要解釋未知的事物。例如當細菌能被觀察之前，人類只能透過鬼魂來解釋這個不可見的力量，鬼的描述也能讓人更有效地推論、解釋和傳播疫症疾病的概念，因此在世界各地都有鬼神令人生病的說法。也因有這種說法，令我們對過去的病例有系統地記載及應對。

在中國，因為有着氣和陰陽的概念，我們能更仔細地描述、理解和分類不同的疫病，使我們比西方更早、更有效地發展對應的醫學。

隋代名醫巢元方所著的《諸病源候論》中，已把鬼、氣、邪、陰、疫病等混合描述，如鬼邪之毒氣、邪氣等等；另外在東晉時由葛洪所著的《肘後救卒方》中，所提到的其中一種醫治疫症的藥方就是虎頭殺鬼方。民間的鬼則多擬人化，如鬼壓床（俾鬼壓）就和疾病有關。鬼壓床發生時多數會伴隨不同的幻覺，特別以幻聽為主，令鬼存在的證據更增強了。

文學中鬼魂有正有邪

在《聊齋志異》及《牡丹亭》等作品中，鬼是無形而富有力量的角色，亦正亦邪。鬼魂成了文學創作的話題，文學中的女鬼如杜麗娘是衝破禮教的束縛，自由自在地戀愛，作家通過鬼魂來描寫慾望、愛情等，這類作品使鬼魂的功用更實在。

同時，文學中的鬼是可穿越時間和空間，無形又可怕，這些特性投射出讀者心中的渴望和害怕，因每人內心的恐懼也不一樣，所以鬼的樣子千變萬化，既能變成恐怖的勾魂使者，有奪去生命的能力（死亡的恐懼），又能化成最想見的親人（思念），同時又有超越物理束縛的能力。

所以也有做心理治療的朋友遇到鬼魂問題時，會和案主討論鬼魂的特徵樣貌等，以求了解個案心中的渴望或所恐懼的事情，又或者探討遇見鬼魂時的場景及情況，希望能從這些蛛絲馬跡當中找到幫助案主的方法。我過往遇到的有靈異經驗的案主，多數是思覺失調或類分裂型人格障礙的朋友，又或是經歷完重大壓力事件。所以如果有朋友遇到以上情況，除了可找宗教人士幫助外，有需要也記得找醫護人員諮詢一下。

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。）

退讓亦是包容

豁達更享安樂

古文
解惑

《萊根譚·前集》第13條、清刻本《萊根譚·概論》曰：
徑路窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人嘗。此是涉世一極安樂法。

譯文

道路狹窄處，讓一步給別人走；滋味濃厚的，減三分讓別人嘗。這才是最安樂的處世法則。

註釋

- （1）徑路：小路，泛指道路。《說文》：「徑，步道也。」
- （2）與：給與。《周禮·春官·大卜》：「以邦事作龜之八命，一曰巫比，二曰巫目，三曰巫式，四曰巫比，五曰巫祠，六曰巫参，七曰巫环，八曰巫目。」鄭玄註曰：「與，謂予人物也。」
- （3）涉世：處世，此指待人接物的方式。

本篇的主題，一字概之曰「讓」。「讓」字從「言」，「襄」聲，本義是責備。《說文》：「讓，相責讓。从言，襄聲。」此一本義用例，古籍屢見，如《左傳·文公七年》曰：「趙宣子使因賈季問鄆舒，且讓之。」杜預注云：「讓，責也。」《國語·周語》曰：「於是乎有刑不祭，伐不祀，征不享，讓不貢，告不王。」韋昭注云：「讓，譴責也。」

至於今日所用「謙讓」、「退讓」的「讓」，本字作「攘」，義指推讓，引申而有退讓之意。《說文》曰：「攘，推也。从手，襄聲。」段玉裁注云：「推手使前也，古推讓字如此作。……凡退讓用此字，引申之使人退讓亦用此字，如攘寇、攘夷狄是也。」古籍中用其本義之例不少，如《禮記·曲禮上》：「君出就車，則僕并轡授綬，左右攘臂，車驅而騶。」鄭玄注云：「謂群臣陪位侍駕者攘卻也。」《漢書·蕭望之傳》：「案望之大臣，通經術，居九卿之右，本朝所仰，至不奉法自修，踞慢不遜攘，受所監減二百五十以上，請逮捕繫治。」顏師古注云：「攘，古讓字。」

「讓」、「攘」皆從「襄」聲，可以通假，經傳中亦頗多借「讓」以表示「謙讓」、「退讓」義者。後久借不歸，本義廢而借義行，「讓」從此視作「退讓」解。

「禮」亦是「讓」

退讓，指凡事多為人着想，多留一分餘地給別人，是中國傳

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）



守「靜」「敬」則心定

戒「驕」「惰」則氣平

古歲
今品

敬守此心，則心定；斂抑其氣，則氣平。（語出《格言聯璧·存養類》）

假使我問讀者諸君：「世上最難了解的事物是什麼？」你會怎樣回答呢？筆者認為，世上最難了解的，不是黑洞，也不是宇宙的起源，而是人的「心」。每論是黑洞也好，宇宙的起源也好，總還有直接或間接的科學儀器可作觀測，但人心無形無相，深不可測。

佛教主張三界唯心，萬法唯識，《大乘起信論》提出：「心生則種種法生，心滅則種種法滅。」撇開高深的宇宙論或本體論不談，我們單單觀察人生，不難發現，人生的一切幾乎都離不開人心。

《聖經》說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」（箴言4:23）人若行善，行善的不是嘴巴，也不是身體，而是人心；作惡亦然。即使用刑罰，把舌頭割掉，把手剝掉，也只是治標不治本。

王永彬《圍爐夜話》有言：「為學不外『靜』、『敬』二字，教人先去『驕』、『惰』二字。」「靜」、「敬」就是守心的法門，而「驕」、「惰」則是不良習氣，須加以對治、滌除。

調息可正念

中文中的「氣」字，其含義是很豐富而玄妙的，在英文中找不到對應的詞語。把「氣」的概念發揮到淋漓盡致的，非道家莫屬。《道德經》說：「載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎？」此處談的是調和身心之法，當中的「氣」，若從字面解，可指呼吸氣息。調節呼吸，平衡內心，達至心息相依。

無獨有偶，印度也有以呼吸調節身心的修行方法。瑜伽是一個博大精深的身心修煉體系，為現代人熟知者為「哈達瑜伽」，以修習體式為主。瑜伽鍛煉者十分重視呼吸與心靈的相互作用，據說當中的呼吸法可細分至超過一百種。

當代國際上最大力推廣「正念呼吸」者，非越南裔僧人一行禪師及其僧團「梅村」莫屬。梅村正念學院與香港教育大學宗教教育與心靈教育中心定期合辦「正念修習日」，惠及廣大師生。

同學們遇到心情緊張時，如考試、演講、上台表演等，不妨先定下心來，深呼吸，放鬆身心，試一試效果如何。

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）