

# 擯除雜念找準目標 武則天自控出深宮

《自控力》一書說到控制不了自己，就控制不了別人，合乎武則天的情況，若是在寺終日自憐自嘆甚或恐懼，不敢做事，她根本沒法跟高宗結緣。武氏具備極高的自我控制能力（忍受在寺中的清苦），能戰勝情緒（如花美容卻要在寺院老去，心情難免鬱鬱寡歡），以長遠角度出發，把命運掌握在自己手中（不理世俗眼光，與名義上的兒子結情緣）。

《自控力》一書提到，如果試圖去壓抑自己的想法、情緒和慾望，只會產生相反的效果，讓你更容易去想。所以，最好的方法，是通過重新定義找到目標，把「我不要」變成「我想要」。

武則天十四歲時（貞觀十一年）因貌美入宮，封為五品才人，但唐太宗妃嬪眾多，區區一位才人算得上什麼？貞觀二十三年，唐太宗駕崩，武則天入感業寺剃髮出家。一年後，唐高宗李治在父親周年忌日入感業寺進香之時，與身為比丘尼的武則天相遇。之後的故事大家都知道了，武則天回宮後拜為二品昭儀。

《自控力》一書說到控制不了自己，就控制不了別人，合乎武則天的情況，若是在寺終日自憐自嘆甚或恐懼，不敢做事，她根本沒法跟高宗結緣。武氏具備極高的自我控制能力（忍受在寺中的清苦），能戰勝情緒（如花美容卻要在寺院老去，心情難免鬱鬱寡歡），以長遠角度出發，把命運掌握在自己手中（不理世俗眼光，與名義上的兒子結情緣）。

## 抵抗壓力 勵精圖治

後來，唐高宗因患風眩病（眩暈、抽搐、言語不利暈厥），而要武氏臨朝，史載「自此內輔國政數十年，威勢與帝無異。」武則天更作為兒子中宗和睿宗的太后臨朝，後自立為周武皇帝，稱帝後上尊號「聖神皇帝」。武氏在位期間勵精圖治，為當時國家發展作出巨大貢獻。

武則天掌權期間施行了開明的政治措施，也能體會到人民的疾苦，繼承了貞觀的治績，下啟開元盛世。作為第一

位正式登基執政的女帝，武則天必會招人懷疑和妒忌，面臨更多壓力和非議。但武則天憑着驚人的自控、魄力和智慧，將反對者逐一擊破。

## 相信自己就能改變命運

武則天稱帝之路，一步一危機。我們試想像，一個小女孩入宮後，所見所聞大多數都是宮內的鬥爭，假若她懦弱自卑，便只能一生寂寂無名。

武則天的故事跟《自控力》一書中地質專家的事跡不謀而合，地質專家組在溶洞考察找不到出路，其中一位教授語重心長對隊員說：「在無路可走時，我們只有相信自己。」

人生就是一場刺激的探險，為我們的目標奮鬥，突然失去方向，陷入孤獨無援之時，就是考驗我們的「自控力」，如何面對挫折，抓住每一個機會，因為成功都是堅持熬出來的。

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。）



圖為歌迷在音樂會瘋狂追捧心中的偶像。 資料圖片

# 君子謹言慎行 直面非議擔責



《菜根譚·前集》第72條、清刻本《菜根譚·概論》曰：

十語九中未必稱奇，一語不中則怨尤駢集；  
十謀九成未必歸功，一謀不成則謗議叢興。  
君子所以寧默毋躁，寧拙毋巧。

## 譯文

十句話說中了九句，未必有人稱讚獨特；若有一句說得不準，批評指責便接連出現。十次謀劃中了九次，未必有人歸功於你；若有一次失算不準，詆毀非議便紛沓而至。因此，君子寧願保持沉默而不衝動浮躁，寧願表現笨拙而不賣弄花巧。

## 註釋

- (1) 奇：奇特，獨特。《說文》：「奇，異也。」
- (2) 怨尤：罪過。愆，過失，《說文》：「愆，過也。」尤，怨恨，責怪，《廣韻》：「尤，怨也。」張衡《東京賦》：「卒無補於風規，祇以昭其愆尤。」
- (3) 駢集：一起聚集。駢，本指二馬並駕一車，後引申指並列、成對。《說文》：「駢，駕二馬也。」
- (4) 謗議：詆毀議論。謗，非議，《玉篇》：「謗，毀也。」
- (5) 叢：本指聚集，引申指密集、繁多。《說文》：「叢，聚也。」
- (6) 興：興起，出現。《說文》：「興，起也。」
- (7) 毋：副詞，表示禁止或勸戒之詞，相當於莫、勿、不要。《說文》：「毋，止之也。」
- (8) 躁：躁動，形容性急、不冷靜。

一個人的地位、名聲、能力愈高，大眾對其的要求和期望，必定也會相應提高。有時候，不論善人一生作出了多少義舉、醫生拯救了多少位病患、守門員全場阻擋了多少次射門，只要他們犯下一次過失，往往就會換來千夫所指。何以如此？無他，大眾對於表現突出的人，總是求全責備，俗語云「樹大招風」、「槍打出頭鳥」，即如是故。

從積極的層面而言，君子應當時刻提醒自己謹言慎行，盡力求善求美。據《論語·為政》曰：「子張學干祿。子曰：『多聞闕疑，慎言其餘，則寡尤；多見闕殆，慎行其餘，則

寡悔。言寡尤，行寡悔，祿在其中矣。』」子張曾向孔子請教為官之道，孔子回答，為官必須多聆聽，不要說沒把握的話；即使再有把握，也要謹慎說話，減少錯誤的機會；多觀察，不要做沒把握的事；即使再有把握，也要謹慎行動，減少後悔的可能。說話少錯，行動少悔，自然就能當好官了。

孔子提醒弟子，君子處身高位，自然眾望所歸，其言行舉止理應加倍謹慎，宜默默做好本分，避免犯錯致悔。因此，《論語》經常提醒君子要「慎言」，少說話多做事，反對「巧言」，要「訥於言而敏於行」，「敏於事而慎於言，就有道而正焉」，「非禮勿言，非禮勿動」，「恥其言而過其行」，「先行其言，而後從之」等。

孔子這些教誨，正與本篇《菜根譚》言「寧默毋躁」、「寧拙毋巧」的道理一致，重點皆在勸人默默做實事，不衝動犯錯，不刻意賣弄。

不單孔子，老子亦言：「大巧若拙，大辯若訥。」「知者不言，言者不知。」「善者不辯，辯者不善。」「多言數窮，不如守中。」可見儒、道兩家都勸人要默默做事，無需多言，更不應巧言。

## 「寧默毋躁」並非畏事退縮

可惜，有些人誤解了「寧默毋躁」、「寧拙毋巧」的思想，以為其態度消極，勸人不要做事，結果衍生了世俗所謂「多一事不如少一事」、「多做多錯，少做少錯，不做不錯」的處世方式。

其實，違論《菜根譚》所謂十語九中、十事九成會有人詆毀，一個人就算從不犯錯，恐怕仍會遭人說三道四。但天下事務眾多，畢竟還是要有人來做，要做事就難保不會有過錯和失敗，如果僅因害怕被人指責就逃避不做，只不過是毫無擔當的懦夫所為！頂天立地的真君子，一言一行都不只考慮個人利害，而具有「參天地之化育」、「擔天下為己任」之宏大志氣。

如果認定自己所為是有意義之事，就不能怕別人非議，閒言閒語任由人家說去，自己的路自己勇敢去走，應做的事就盡心去做。只要時刻謹記，凡事恪盡心力、深思熟慮、實事求是，避免大意致誤，已然足夠。

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）



# 怒氣傷身心 戒「三毒」養性



一、怒是猛虎，欲是深淵。  
二、忿如火，不過則燎原；欲如水，不過則滔天。  
三、慾念如摧山，室欲如填壑；慾念如救火，室欲如防水。  
（以上語出《格言聯璧·存養類》）

## 中國古人亦重視情緒管理

本文所引的三則格言，談的是情緒管理。談及情緒管理，現代人馬上想到的是EQ (Emotional Intelligence Quotient, 即「情緒商數」)，其實中國古人的「心性學」，對之早已析論入微。

佛家修行的要旨在調伏內心，當中貪（貪欲）、瞋（憤怒）、癡（愚癡）被列為「三毒」。《法句經》有偈頌說：「無火等於貪欲，無執着如瞋患，無網等於愚癡，無河流如愛欲。」

儒家同樣十分重視情緒管理，切入角度則側重品德培養。例如顏回是孔子最優秀的弟子，孔子在《論語·雍也》中說：「有顏回者好學，不遷怒，不貳過。」不遷怒就是制怒，不貳過就是斷癡。在《論語·雍也》中孔子又稱讚顏回不貪的美德：「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回

也不改其樂。賢哉回也！」

## 道家言怒氣傷肝 得科學實驗驗證

有別於儒、佛兩家，道家從養生的角度看待情緒管理，例如中醫古籍《諸病源候論》中載：「大怒氣逆傷肝。」現代醫學調查指出，容易發怒的人患冠心病比常人高6倍，患肝病的可能性比常人高8倍，實驗結果與古人的說法如出一轍。

「三毒」之中，瞋怒對人的傷害最大。《易經·損卦》曰：「君子以懲忿窒欲」，以懲忿居先。《大方廣佛華嚴經》有言：「一念瞋心起，百萬障門開。」《寒山詩》也說：「瞋是心中火，能燒功德林，欲行菩薩道，忍辱護真心。」

古今中外的智者都告誡我們切勿瞋怒。古希臘思想家畢達哥拉斯說：「憤怒以愚蠢開始，以後悔告終。」近代哲學家康德有言：「生氣，是拿別人的錯誤來懲罰自己。」伊斯蘭教先知穆罕默德則說：「所謂強者，指的並非角力好手，而是在怒火中能自制的人。」

孔子在《論語·季氏》中說：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」其實，無論年紀多大，貪欲、憤怒、愚癡都是我們的敵人，同學們應當引以為戒。

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）



# 「神化」不出奇 偶像古有之

最近在閱讀《明史》時，發現開國皇帝朱元璋的出生情況非常有趣。朱元璋的母親陳氏在生下他時，正值元朝末年社會動蕩，民不聊生。和其他開國皇帝的記載相似，朱元璋也有玄幻橋段般的出生。

據記載，陳氏懷着明太祖時，夢到一個留着長白鬍子的仙人，仙人給了陳氏一粒金光閃閃的仙丹，陳氏吃下仙丹後，朱元璋便在第二天出生了。在朱元璋出生的當天，屋內多次出現紅光，附近街坊鄉里更以為朱元璋家中發生火災，但查看後卻一切如常。

這種「神化」開國皇帝出生事跡的情況，在任何文明歷史中都是古已有之，是治理的一種習慣。這種「神化出生」可以是主動神化，也可以是被動神化。但不論是哪一種，「神化出生」就像茶餐廳裏常餐當中的多士一樣，是「包埋」的。如傳說中，亞歷山大大帝出生前，其母夢見雷劈其子宮；日本的天皇是「現人神」，是天照大神的後代等等。

## 共同信仰增強自我意識

在部落時代，祭祀、拜天等宗教儀式便出現，所有事情都被給予意義，如生死、群體、人倫關係、層級關係和未知的事物，這些意義對人類來說十分重要，美國社會學家喬治·赫伯特·梅德（George Herbert Mead）和赫伯特·布盧默（Herbert Blumer）提出的「符號互動理論」（Symbolic Interaction Theory）認為，透過符號交流和互動來賦予意義和建構現實，共同創造出一個共享的社會現實的過程中，掌握到不同角色的劇本及人設，能夠增強自我意識。

## 現代社會「神化」藝人與品牌

「神化出生」，亦或是說偶像崇拜的行為出現在工業化前的社會，通常是治理的需要，讓臣民感到是在神的批准下管理，在他們心理上會覺得更安全，即使活得不好，最少也不敢怪罪神。

於統治者而言，「神化出生」的作用很多，例如可增強百姓對自身的認同感提升統治的地位，對整個舊社會也有正面作用，包括臣民有更強的凝聚力、統一的信仰、群眾較服從等。在個人層面當中，對於被神化者的崇拜讓他們形成行動規律，能夠合理化被統治的壓力，在統一的價值觀下獲得更安穩的生活環境等，因此「神化出生」實際意義是明顯的。

今時今日，「神化出生」的概念不再流行，我們是理性了一點、科學了一些。然而，人們對偶像的崇拜似乎不會這麼簡單就停止，其他「神化」層出不窮，看看大眾對明星藝人、潮流品牌的追求和維護便可知，其實只是由一套講述大社會的電影變成小社會的劇本而已。

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。）