



自卑催生自強 華佗勤學破逆境

古今
幼教

筆者因筋骨受傷要到中醫診症。診所牆上掛滿了禮鏡牌匾，其中一句最頂尖的讚譽是「再世華佗」，可見華佗在中國醫學界上的崇高地位。

華佗是三國時代的名醫，幼年喪父，家境貧困，母親便央求丈夫生前好友蔡醫師做華佗老師，讓華佗學醫，蔡醫師暫且收留華佗，並設法考驗他是否適合行醫。有一天，蔡醫師帶徒弟們到院子裏採桑葉，但徒弟們個子小，碰不到最高的枝條，醫師叫華佗想辦法把最高的枝條上的桑葉採下來。華佗取了一根繩子，拴塊小石頭，一拋，繩子拋過枝條，樹枝被壓下來，就能把桑葉採下

來。又一次，醫師看見兩隻羊正在角鬥，拉不開，又叫華佗想法子把這兩隻羊拉開。華佗馬上抓來兩把鮮草，放在羊們的兩側，羊們早已餓了，看見鮮草，就過來搶吃，自然散開不鬥了。醫師見華佗如此聰明機敏，就決定收他為徒。及後，華佗到徐州遊學，一邊拜師學醫一邊幫人治病。

奧地利個體心理學派（Individual psychology）學派的創始人阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）在《兒童的人格教育》（The Education of Children）一書中說到，兒童的某些特質是從環境而來，更提及家道中落會對兒童帶來不利的影響。華佗幼年喪父，家中頓失經濟支柱，七歲的華佗感受到家中的劇變，或多或少會自卑和不安。書中也說到，這些自卑不安的感覺或有一種「反作用

力」，對兒童產生了刺激，使其下定決心擺脫這種自卑的狀態，努力做到更好的境界以平衡自卑感。以華佗的幼年經歷——喪父、家貧、被棄（母親把他寄養於蔡醫師家），這些打擊彷彿懸樑刺股，煉其心志，最終催生出聰敏與勤學（到徐州拜師遊學）的特質，讓華佗走上行醫的道路，擺脫自卑、成為更好的自己。

《兒童的人格教育》一書提及，每個兒童都追求優越感，只是許多兒童以懶惰緩解（或作借口），這樣，他們可以把無能及一事無成歸於懶惰，又或者以懶惰博取家人的關注。反觀華佗的狀況，他除了自己外並無其他人可依，向上的願望愈強烈，就愈會調高對自己達成目標的願望，從而證明自己的力量。因此，華佗青年時代到徐州遊學，博覽

醫書，對醫學和養生學鑽研尤深，用功刻苦。遊學期間，他拜名醫為師，虛心請教，鑽研了醫學大師扁鵲、張仲景的寶貴醫學遺產，在理論上奠定了堅實基礎；又在多年臨床實踐中，廣泛地蒐集藥方，多方面接觸病例，總結群眾經驗，豐富了實踐知識。

因為他一生勤於鑽研，所以他精通內科、婦產科、小兒科和針灸科，對外科則特別擅長，選學會流行於現今，可強身健體的「五禽戲」。華佗對於醫治及預防疾病的方法，有着前瞻的探索及實際的施行。除醫術外，華佗亦「兼通數經」，曾被推舉作孝廉。

華佗雖遠離我們二千多年，但他在逆境中的堅強、對學術的不懈尋求，都對人類作出了巨大貢獻，亦是當代人的楷模。

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。）

《菜根譚·前集》第50條、清刻本《菜根譚·概論》

曰：

福莫福於少事，禍莫禍於多心。唯苦事者，方知少事之為福；唯平心者，始知多心之為禍。

譯文

人生最大的幸福莫過於很少事情需要煩心，而最大的不幸莫過於事事都起疑心。只有苦於被世事牽累的人，才能體會到少事煩心是莫大福氣；也只有性情平和和恬淡的人，才能理解多心猜疑的無窮禍害。

註釋

- (1) 福：福祐，與「禍」相對，引申指一切順利、幸運之事。《說文》：「福，祐也。」
- (2) 莫：「暮」的本字，古文字從「日」從「艸」，象日落草叢林木之中，本義是日暮。《說文》：「莫，日且冥也。从日在艸中。」日暮則不能視物，故又虛詞化以表示否定意義，相當於「不」、「無」。
- (3) 少事：指很少煩心之事。
- (4) 禍：災害，與「福」相對，引申指一切災難、禍害之事。《說文》：「禍，害也。神不福也。」
- (5) 苦事者：指被世事牽累而內心不安的人。
- (6) 平心者：指性情平和、心境恬淡的人。

上引《菜根譚》所言「福莫福於少事，禍莫禍於多心」，本記載於《老子》第58章：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」旨在說明福禍相對而生之理。處世待事，是福是禍，概由心態決定。如果事事需要顧慮，常存疑心，做人便相當痛苦。

不應為「利」處心積慮

人為什麼會事事多心？一言以蔽之曰「利」。人一旦有了利益計算，便會整天思前想後，心情患得患失。故孔子曰：「君子喻於義，小人喻於利。」（《論語·里仁》）孟子謂：「上下交征利而國危矣。」（《孟子·梁惠王》）《菜根譚·前集》第90條又言：「捨己毋處其疑，處其疑，即所捨之志多愧矣；施人無責其報，責其報，並所施之心俱非矣。」一再提醒我們不應只重利害，要不計得失地去奉獻，盡力施予他人；一旦有了得失計算的心，原來的善意便會變質，負面的煩心俗事便因此而生了。

人要平息浮躁的心情，就不應事事計算利益得失，而應當保持「凡事感恩」、「知足常樂」的心情，不論環境順逆，或得或失，都能以樂觀開朗的心情面對，一切處之泰然。因此，《老子》第33章：「知足者富。」第44章：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」第46章：「禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。」一再強調「知足常樂」之理。

聰明反被聰明累

聰明人很容易會事事計算，令自己得到最大的利益，這表面上看似高明，實際上卻累人至極。例如《紅樓夢》中，主角賈寶玉的表姐王熙鳳，出身金陵四大家族之一，是榮國府的實際當家人。王熙鳳在故事中以聰明漂亮、精明幹練聞名，為人爭強好勝，工於心計，是故事其中一個重要的人物。但在故事第五回中，賈寶玉魂遊太虛幻境，警幻仙子以十二首歌曲去揭露金陵十二釵的命運，其中交代王熙鳳結局的一曲《聰明累》，歌詞提到「機關算盡太聰明，反算了卿卿性命」、「家富人寧，終有個，家亡人散各奔騰」、「一場歡喜悲辛。嘆人世，終難定」，正闡述了「聰明反被聰明累」的道理。

《周易》第25卦〈無妄〉，卦體上乾為天，下震為雷，早天打雷，無可預期，象徵意料之外的事情。意外，可以是好，也可以是壞，好與壞只是一種相對概念。六三爻辭：「無妄之災，或擊之牛，行人之得，邑人之災。」謂有人將牛綁在路邊，結果被路過的人順手牽走，對損失者來說，這是「無妄之災」，但對拿到牛的人來說，就是「無妄之得」了。又如九五爻辭：「無妄之疾，勿藥有喜。」謂人突然無端生病，這是壞事；但最後不藥而癒，卻是好事。綜而述之，人生可以有「無妄之災」，也可以有「無妄之福」；同一件事，也往往福禍相倚，只在乎觀點與角度的問題。

因此，與其斤斤計較利害，事事計算利益，聰明反被聰明累，不如放輕得失，不論環境順逆，都能保持「凡事感恩」、「知足常樂」的平常心去樂觀面對。

謝向榮教授（香港仁專上學院文學院院長）



「愛人如己」是道德最高層次

古今
談心

「道可道，非常道。」我相信很多人在讀老子《道德經》的第一句便想放棄了。其實在閱畢全經後便能發現老子所說的是「道」和「德」，香港年輕人往往是摸不着頭腦的。

對我的學生而言，別說道和德，就連道德的理解也最多是以英語的Moral去理解，是對他人和自己的行為的一種善惡判斷和規範。在大多數心理學教科書中，也多會在道德相關的研究和理論中提到以下心理學家：佛洛伊德（Sigmund Freud）、皮亞杰（Jean Piaget）和柯爾伯格（Lawrence Kohlberg）。

佛洛伊德以他的「三個我」概念中的「超我」和「自我」的互動去解釋道德的作用及機制，他認為一個人的道德愈高，是因超我（即類似我們對良心的理解）發展強，對善惡的理解清晰和符合社會標準，也會在適當時利用罪惡感、內疚等提醒我們行善，同時「自我」也要適當地選擇「超我」的意見，才能讓道德可健康地表現出來。而皮亞杰和柯爾伯格則從認知和發展角度去研究和解釋道德，他們對道德的看法是把道德看成一種能力，會按不同階段發展。

當中以柯爾伯格的三階論最廣為人知：第一階是有獎則為善，有罰則為惡；第二階是「習俗」（conventional），即以人際關係和諧導向、以法治觀念判斷是非；第三階是法律為公益而制定，個人根據他人的人

生觀和價值觀，以建立道德判斷。第三階是最具爭議的部分，爭議在於如何得知什麼是「社會最大多數利益」和「普世價值」，特別是不同的歷史文化及社會形態下，很少會有所謂的「普世價值」。

「道德」始於「禮」

而《道德經》當中提到和以上最相關的內容是第三十八章，當中把「道德」分了六個層次，我們應由最高層次開始追求，如追不到則退而求次，順序為「道」、「德」、「仁」、「義」、「禮」和「失禮」。可理解為最高是「道」，「失禮」為負數的狀態。

但《道德經》中的第一段已說明「道可道，非常道」，「道」是超出了語言所能描述的概念、是包含一切，所以老子提出的道德層次其實只有四層：「德」、「仁」、「義」、「禮」。

用今天的概念去理解，我們應先從「禮」開始去表現愛和尊敬，再提升到「義」，即愛、尊敬和尊重身邊的人，如忠義、孝悌、夫妻之愛等等。「義」再提升到「仁」，即「愛人如己」、「一視同仁」。仁再提升為「德」，即愛的對象由人到世間萬物、由身邊到全宇宙、由已發生到未發生等。

如結合老子和柯爾伯格的看法，用「愛人如己」去取代「普世價值」，這個理論應該更易理解及使用。

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。）

制疏忽以「定」 制蠻動以「慧」

古今
金品

一、心一鬆散，萬事不可收拾。心一疏忽，萬事不入耳目。心一執着，萬事不得自然。

二、一念疏忽，是錯起頭。一念決裂，是錯到底。

（以上語出《格言聯璧·存養類》）

本文所引格言，指出我們待人處事時常有的不良內心狀態，警惕我們不要犯錯。

第一則格言源出於呂坤的《呻吟語》。作者提醒我們待人處事時內心不要鬆散或疏忽。為什麼我們的內心有時會鬆散或疏忽呢？究其原因，無非是我們做事態度不認真，沒有集中精神處理好當前的事情。

《詩經·小雅·小旻》說：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」這句詩告訴我們臨事要保持高度警覺，戒慎恐懼，切勿犯錯；成語「如履薄冰」源於此。

佛經中多次比喻人心為頑猴、狂象。頑猴比喻人心定不下來，總在攀緣外境，想東想西，所謂「心猿意馬」是也；而狂象比喻人心蠻動，失去理性，難以制止。

內心不專注，便容易導致鬆散疏忽，我們須制之以「定」；失去理性，便容易導致一錯再錯，我們須制之以「慧」。

佛陀在世時，有一位修道人用功過度，出了毛病。佛陀知他懂琴理，便問他琴弦要是太鬆了要怎樣做？琴弦要是太緊了要怎樣做？那人回答說，琴弦鬆緊得宜才能彈奏，從而悟出了修行之道。同樣道理，鬆散、疏忽便是太鬆，執着、決裂便是太緊，我們須處之以中庸之道。

知錯能改仍有機會

世間各大宗教都強調悔改的重要性。誠然，若要使人起心動念都不犯錯，是很難辦到的。像孔子這樣的聖人，也自言要到七十歲才能「從心所欲不逾矩」。

當你內心第一念生起時有錯，這不宜對你過於苛責；可是當生起第二念時你不悔改，這便是你的過失了。

古人說得好：「一念天堂，一念地獄。」又說：「一失足成千古恨，再回頭已百年身。」明白這個道理，置之座右，及時反思，終生自我警惕，對世人而言確是有百利而無一害的。

這個道理也可以應用於作文或回答試題。同學們作文或答題時，應謹慎審題，思路清晰。如中途發現離題，便急需有技巧地改正過來，不要因為剛才已開了頭，便一股腦兒錯下去。

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）

事事計較多煩憂

知足常樂心情好