

# 生於草茅發奮成才 包公是「白面書生」

## 古今

今天文章的主角，可能是古往今來知名度最高、百姓心中清官的代名詞，他是集秉公執法、一身正氣於一身的官員，他的故事盡見於戲曲、小說、布袋戲，甚或電影、電視、動漫中，他供人民奉於廟堂、庇佑蒼生，他就是——包拯（後世譽為「包青天」）。

## 臉蛋被後人「愈描愈黑」

很多人受戲曲、小說的影響，會以為包拯臉色深黑，但事實卻是他乃「白面書生」。古人認為太清秀會讓人感覺不踏實，加上包拯鐵面無私的性格，像鐵一樣硬，「鐵：黑金也。」（《說文解字》）即鐵的顏色是黑色，因此順理成章包拯給後人「愈描愈黑」，這主要是民間藝術渲染所致。

這麼優秀的包拯，卻在給仁宗的奏摺裏

說自己「生於草茅」，自認不優秀又非家世顯赫的包拯，看到滿朝世家出身的百官時會感到自卑嗎？

讓我們一同踏入阿爾弗雷德·阿德勒 Alfred Adler 這位非凡醫師兼心理導師所構築的「阿德勒心理學」(Adlerian Psychology) 理論，來探索人性的多彩多姿。阿德勒認為，每個人都是獨一無二的，我們的人格不僅受到自己內心想法的影響，還受到社會環境、生活方式、小時候的經歷以及父母的教育方式等多方面的影響。

現在，我們來看看包拯的故事。包拯雖然出生在農民家庭，但他的父親對他要求很嚴格，也對他寄予了很高的期望。從五歲開始，包拯就開始學習認字，到十三歲時，他已經把四書五經都讀完了，這些都離不開他父親的嚴格教育和包拯自己的聰明努力。

從村裏的私塾到成為進士，包拯的每一

步都印證了阿德勒的理論——社會環境、生活方式、早期經驗和家庭教育共同塑造了一個人的成長。

## 從「自卑」認識自身不足

再回到阿德勒的理論，他說每個人從生下來就有一種想要變得更好的衝動，這種衝動在胚胎時期就已經存在了。換句話說，每個人都有追求優秀的衝動與潛力，就像包拯一樣，他把這種追求優秀的精神體現在了為官清廉上。

總而言之，包拯的生平經歷深刻地闡釋了個人潛能與環境挑戰之間的關係。出身平凡並未讓他心生自卑，反而成為了他不懈奮鬥、追求卓越的原動力。包拯以過人的才智、清廉的操守及公正無私的品格，在歷史上留下了光輝的印記，成為後世敬仰的楷模。

這一歷程啟示我們：自卑情緒若得以正確

引導，不僅能激發個體內在的潛能，更能成為推動個人成長與社會進步的強大力量，促使我們不斷超越自我，達到更高的境界。

在社會普遍的視野裏，「自卑」常被視為一種消極的情感壓力，與低自尊、自我否定等負面評價緊密相連。然而，阿德勒心理學以其獨到的視角，為「自卑」這一概念賦予了轉化的力量。

阿德勒認為，正是這種對自身不足的深刻認識，構成了個體追求自我超越與成長的基石。當個體意識到自己的局限時，非但不会被其束縛，反而能夠激發出強大的內在動力，去尋求改變、提升自我。自卑感在這一理論框架下，成為了推動個體不斷向著更高目標邁進的催化劑，促使人們在挑戰與努力中實現自我價值的升華。

讀者們，你曾感到自卑嗎？在不足之下，我們如何面對自卑？又如何超越自卑？這是個重要的人生課題。

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。）



● 狗狗站上滑板車與主人逛街。

資料圖片

## 古今

### 做「鑊屎官」療癒孤獨 寵物形同家人朋友

早前和同事午餐時談到養寵物的話題，他可以稱得上是「金牌鑊屎官」了。我養過不少寵物，但遠不如此同事，他養過昆蟲、爬蟲類、鳥類、哺乳動物、魚類！在香港這個人多車多居住環境擠迫的地方，飼養動物別說帶來什麼實用或經濟的好處，在寸金尺土的生存空間還要額外擠出地方給寵物，除了心理需要的驅使，很難解釋人類為何持續這種行為。飼養寵物這一行為基本上人類獨有，例如養狗，狗在人類生活中扮演著重要的角色。

在中國，養狗的歷史可以追溯到新石器時代，距今已有約一萬年的歷史。在河北徐水南莊頭遺址中，考古學家發現了狗的遺骸，證明了狗是人類最早馴化的動物之一。在古代社會中，狗不僅是生活中的助手，還在許多方面發揮了重要作用。到了周朝，養狗已經成為一項有專門官職負責的工作，即「狗官」或「犬人」。《周禮·天官》中便有關於這些官員的記載，他們負責宮廷中的犬類管理，顯示狗在古代社會中的重要地位。

## 古人養狗 守衛家園

在古代，狗的功能是實用的，牠們可以協助狩獵、守護家園等任務。如春秋戰國時期，獵犬和衛士犬被大量飼養，用於狩獵和防衛。此外，狗也曾作為食物來源，特別是在物資匱乏的時期，狗肉被視為珍貴的食材。

除了實用功能，狗還在祭祀和殉葬中扮演了重要角色。在商代，狗被用於祭祀和殉葬，古人相信狗能夠守護家園和亡者的靈魂。這些習俗反映了古代人對狗的特殊情感和文化認同。

隨著時間的推移，我們對狗的看法也逐漸改變。從早期的實用功能逐漸轉變為陪伴功能。漢代的宮廷和貴族階級特別喜愛飼養各種犬種，養狗之風廣為流行。唐代皇帝甚至為養狗建立了豪華的「五坊」，專門用於犬類的飼養。到了明清時期，隨著西方犬種傳入中國，狗的陪伴價值逐漸突顯，成為人們情感寄託的對象。許多文人墨客透過詩歌和繪畫讚美狗，展現了他們對狗的熱愛和情感依賴。其時，養小型犬成為一種時尚，尤其是在皇室中，慈禧太后等人都非常熱衷於養狗。

在現代社會中，寵物——尤其是狗，不僅在日常生活中扮演重要角色，也對人們的心理健康產生了正面影響。寵物被認為是人類最忠誠的夥伴，能夠在人們感到孤獨時給予陪伴和安慰。這種陪伴感對獨居或社交圈較小的人來說尤其重要。

另一方面，與寵物互動能夠促進人體內多巴胺和催產素等神經傳導物質釋放，這些物質與幸福感和滿足感密切相關。同時，寵物的陪伴也能降低壓力荷爾蒙的水平，幫助我們在面對壓力和挑戰時緩解焦慮情緒。養寵物也需要投入時間和精力，照顧寵物的過程讓人們能感受到自己的價值和能力，進而提升自尊和自我價值感。在近代社會，養寵物往往更容易與他人建立連結。例如，帶著寵物外出散步或參加寵物活動時，人們有更多機會與他人交流和互動，擴大社交圈子，增強社交能力。

儘管養寵物對大多數人來說有積極的心理影響，但也存在一些潛在問題需要注意。有些人可能會過度依賴寵物來獲得安全感和歸屬感，這可能導致他們忽略了自身的問題和成長。另外，養寵物意味著要承擔一定的情感責任。當寵物生病或去世時，主人可能會經歷悲傷和失落等負面情緒。

我們可以看到，其實只要我們一日有心理需要，「鑊屎官」的職位便會一直存在於人類社會中。

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，為朋友問風花雪月的話題作準備。）

## 陰陽平衡即《易》道 做人不宜太偏激

## 古文

上回導讀湖南長沙馬王堆漢墓出土的帛書《要》篇，提到孔子晚而喜《易》，遭到子貢質疑，結果引發了一場師徒有關《易》學本質的論辯。孔子表示，自己從來如一，以修身立德為旨，其讀《易》並非為了占筮，而是透過卦爻辭去理解「古之遺言」。孔子教導學生，凡事不可囿於外在形式，不應被《周易》占筮之辭影響，而應當「察其要者」，直觀全經背後的核心思想。但是，子貢對此並不滿意，帛書《要》篇載道：

子貢曰：「如是，則君子已重過<sup>(1)</sup>矣。賜聞諸夫子曰<sup>(2)</sup>：『孫（遜）正而行義<sup>(3)</sup>，則人不惑矣。』夫子今不安行（其）用而樂斤辭（辭），則是用倚於人也<sup>(4)</sup>，而可乎？」子曰：「校（較）哉<sup>(5)</sup>，賜！吾告女（汝）《易》之道，良筮而善占，此百生（姓）之道也，非《易》也。夫《易》之，剛（剛）者使知懼（懼），柔者使知圖，愚人為而不忘（妄），漸人為而去詐<sup>(6)</sup>。文王仁，不得志志，以成元慮。紂乃無道，文王作，諱而辟（避）咎，然後（後）《易》始興也。予樂示知（智）之<sup>(7)</sup>。非文王之自作《易》，予何知斤事紂乎？」

## 譯文：

子貢說：「如果這樣的話，那君子已再次犯錯了。我聽老師說過：『依循正常的原則來做事，人便不會迷惑。』老師如今不安於《周易》占筮之用，反而喜歡研讀其卦爻辭，這是刻意立異於人，這樣做可以嗎？」孔子說：「賜，你太偏激了！我來告訴你《易》之道，喜好占筮的，是一般百姓之道，並非真正的《易》學。《周易》這部書，能使剛強者懂得畏懼，柔弱者懂得圖謀，愚直者不至妄為，虛偽者去除欺詐。文王有仁德，但不得以實現他的心志，成就他的謀略。紂王殘暴無道，文王於是興起，隱瞞自己的志向以避禍，《周易》才得以大興。我很樂意了解卦爻辭背後智慧。如果不是文王親自作《易》，我又怎能得知其侍奉紂王背後之道理呢？」

## 註釋：

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）

## 杜甫花徑迎老友 真心相待情誼深

## 古今

客至<sup>(1)</sup>  
杜甫<sup>(2)</sup>  
舍南舍北皆春水<sup>(3)</sup>，但見群鷗日日来。  
花徑不曾緣客掃<sup>(4)</sup>，蓬門今始為君開<sup>(5)</sup>。  
盤飧市遠無兼味<sup>(6)</sup>，樽酒家貧只舊醅<sup>(7)</sup>。  
肯與鄰翁相對飲<sup>(8)</sup>，隔籬呼取盡餘杯<sup>(9)</sup>。

## 註釋：

- (1)客：指崔明府。杜甫在題後自注：「喜崔明府相過」。明府：縣令的美稱。
- (2)杜甫：字子美，唐代詩人，有「詩聖」、「詩史」的美譽，與李白並稱「李杜」。現存詩1,400餘首，見於《杜工部集》。
- (3)舍：家。但見：只見。
- (4)花徑：長滿花草的小路。緣：因為。
- (5)蓬門：用蓬草編成的門戶。
- (6)飧（粵：syun1）：飯菜。市遠：離集市遠。兼味：多種美味佳餚。無兼味：謙言菜少。
- (7)樽：裝酒的器皿。舊醅（粵：pei1）：隔年的陳酒。
- (8)肯：能否允許，這是向客人徵詢。
- (9)呼取：招呼。餘杯：餘下的酒。

## 語譯：

春天，草堂南北的河流都漲潮了，能見到鷗群每日結隊飛來。我不曾為客人掃過花徑，今天為您的到來打掃，柴門不曾為客人

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