



# 王安石疑患自閉症 固執得名「拗相公」



根據香港政府統計處統計數字，患有不同程度自閉症由2013年的1萬餘人(0.1%)，跳升至2022年的2萬餘人(0.3%)，而自閉症對兒童成長有着深遠的影響，諸如人格、學術、親子關係、朋輩關係、學校生活、工作以至社區適應等，所以我們千萬不要忽視。

## 自閉症主因來自遺傳

首先，什麼是自閉症？最早發現自閉症的是美國肯納醫生(Leo Kanner)，他在1943年發表了11篇有關自閉兒童的研究論文。自閉症的主因是遺傳，大腦形成的過程中，遺傳基因產生破壞性的影響，形成各種感知和溝通的障礙，這些孩子有以下徵狀和行為：

1. 固執，例如他把玩具排列成一個圓圈後，有人移動了玩具，他會立即把玩具的位置還原。
2. 語言發展遲緩，有些嚴重一點的孩子甚至不能

用言語表達。

3. 喜愛獨處，缺乏與別人溝通的能力。他們活在自己的世界中，而且經常逃避與人眼神接觸。

4. 重視公平，而且對自訂的規則亦相當偏執，任何人違反了他們心目中既定的規則，他們便會感到不安，並會堅持要求別人按他所訂的去做。

## 高功能患者智商不俗

在各種自閉症中，最難分辨的是高功能自閉症(High-functioning autism)，患者智商不俗，語言能力、學習能力較佳，自閉傾向也不太明顯，只在語言理解、表達力、人際互動的能力有不同程度的困難。

說及自閉症，便想起一位古代名人，他近乎倔強地以一己之力推動變革，給歷史留下了躑躅前行孤獨的背影，完全不合宋朝官場的規矩。他提出的「三不足」之說，「天變不足畏(天意無須在意)」，祖宗不足法(不要因循守舊)，人言不足恤

(不必在意是非議論)」，在當時堪稱驚世駭俗，石破天驚——他就是北宋傑出的政治家、思想家和文學家王安石。

王安石是否為高功能自閉症患者呢？依照古文記載，我們不難看出王安石的「症狀」：

一、交際怪異。朋友蕭公子盛裝打扮到王安石家中，以為王安石會有盛宴款待他。可是桌上卻只有一壺酒、兩塊胡餅、切成四塊的肉。蕭公子見此並沒有食慾，只吃胡餅中間的一小部分，王安石將蕭公子吃剩下的餅拿過來吃了。

二、王安石有「拗相公」之稱，好辯駁，他固執起來，甚至仁宗皇帝的聖旨都不能逼他讓步。

三、不修邊幅，生活習慣邋遢，《宋史》本傳稱他「性不好華服，自奉至儉，或衣垢不浣，面垢不洗」。因為屢月不洗澡，身上、臉上都生了污垢，以致面色無光、印堂發暗，家人還以為他生病了。

四、飲食隨便，筷子只夾離自己最近的那盤菜，不計是什麼菜，是不是美食，王安石從不計較。

五、非常喜歡讀書，甚至在飲宴會客的時候也會陷入沉思，不露笑容。有次他突然發笑，有人問他何故，他在思索《易經》兩卦，有了領悟，不自覺就發笑了。

看過王安石生活和個性、交友情況，讓人不禁聯想到高功能自閉症的特徵，當然，他的作風和作為使後人對他的評價有褒有貶，但千百年來，王朝興衰更替，世事滄桑鉅變，王安石的名字卻如同璀璨星辰，在歷史長河中熠熠生輝。他的改革精神和勇於擔當的品質，為後世樹立了榜樣。

即便在千年之後回眸，我們依然能感受到他堅定



圖為《王安石誕辰一千周年》郵票。

資料圖片的信念和卓越的才華。他的思想和精神在歷史的長河中得以傳承和發揚。他的一生，是對理想不懈追求的寫照，也是對時代變革的深刻反思。在今天，我們依然可以從他的故事中提取智慧和力量，勇往直前，不斷追求進步。

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的小屁孩的成長故事。)



圖為渣打香港馬拉松2024。

資料圖片



# 馬拉松危險又迷人 為何引人爭相參與？

香港的馬拉松比賽已成為本地盛事，帶動香港長跑風氣成一種潮流。

馬拉松起源於西元前五世紀，雅典和波斯發生了一場戰爭，有一名士兵從馬拉松這個地方跑回雅典，到達雅典傳遞勝利消息後便氣絕身亡。近代人們開始以馬拉松到雅典的距離舉辦跑步賽事，紀念當年這位士兵的事跡。

馬拉松在19世紀被納入奧運項目後，全球各地也開始有不同的運動健將投入。當然，馬拉松的特色就是長，奧運規定的馬拉松賽事需要完成一段42公里多的競速比賽。現代都市人的體能，相信不需筆者介紹，大家應該心裏有數，要大家跑超過40公里，負擔之大真的會構成生命危險。不過，原來中國曾經有段時間也有一個長跑比賽流行過，比馬拉松有過之而無不及。

## 元朝馬拉松全程90公里

元朝忽必烈時期曾有一項訓練軍人的比賽，稱為「貴由赤」，在蒙古語中意為「快跑者」，參加者身穿紅衣，頭戴紅帕，腰掛鈴鐺，在元朝的大都(今北京)和上都(今內蒙古正藍旗東閃電河北岸)之間奔跑。每年，元朝都會舉辦這場盛大的長跑比賽，地點固定在大都和上都的宮殿之間，路線或是從河西務到大都，或是從泥河兒到上都，全程大約90公里，要求在六個小時內完成，其距離和難度都遠遠超過現代的馬拉松比賽。作為參賽選手的軍人運動員，因為工作及考核的需要，便成為這種雙倍馬拉松的職業選手。

說到長跑對人們的影響，其實心理學也有大量研究。馬拉松這項超常的運動對不同人來說有着不同的意義，可能是鍛煉身體和保持健康的途徑，也可以是挑戰自我極限、重新審視自己的人生目標的機會。

有研究顯示，跑步不僅能夠放鬆身體，還能促進新陳代謝和血液循環。運動後，人體會分泌多巴胺等化學物質，這些物質能提升情緒，有助於緩解焦慮和憂鬱等問題。因此，許多人選擇參加馬拉松，以期達到身心健康的雙重效果。

另一方面，生活的忙碌往往讓人迷失方向，人生目標變得模糊。參加馬拉松賽事提供了一個明確的目標和訓練計劃，不僅能夠激勵自己，還能帶來成就感。當人們專注於訓練的時候，煩惱往往會被暫時拋諸腦後，從而獲得內心的平靜與快樂。這種專注在心理上稱為心流體驗(Flow Experience)，當人們全神貫注於某項活動時，會感受到極大的滿足感和愉悅。在這種狀態下，時間似乎在流逝，個體也會忘記外界的干擾，專注於當下的任務。

## 心流體驗令人「快樂不知時日過」

這個概念最早由心理學家契克森米哈伊·米哈伊(Mihaly Csikszentmihalyi)提出，他在研究創造力和幸福感時發現，心流體驗是人們達到最佳表現和創造力的一個關鍵因素。心流體驗是一種珍貴的心理狀態，它讓我們在專注於某項活動時，感受到深刻的滿足與愉悅。這種運動讓我們快樂不知時日過的效果，或許就是其中一個讓人們持續進行這種極限運動的原因，馬拉松運動正是比較多運動員報告感受到心流體驗的運動之一。

# 目連亡母墮惡道 孝感動天破地獄



最近有一套以「破地獄」為主題的電影，說明「生人」與「亡者」均有「地獄」，同樣需要破除執念。所謂「破地獄」，乃道教喪禮科儀中的重要儀式，由道士引導亡者超越九層地獄，接受十殿閻王審判，希望讓亡者放下執著，解脫安息。

此一喪禮儀式，或謂與佛教「目連救母」的故事相關。根據西晉時期由佛教譯經師竺法護翻譯的《佛說盂蘭盆經》，佛陀弟子目捷連以天眼通看見亡母墮落餓鬼道，悲號涕泣，遂向佛陀請示救度之法：

佛告目捷連：「十方眾僧於七月十五日，僧自恣時，當為七世父母及現在父母厄難中者，具飯、百味五果、汲灌盆器、香油錠燭、床敷臥具，盡世甘美，以着盆中，供養十方大德眾僧。當此之日，一切聖眾或在山間禪定、或得四道果、或樹下經行；或六通自在、教化聲聞、緣覺；或十地菩薩大人、權現比丘，在大眾中；皆同一心，受鉢和羅飯。具清淨戒聖眾之道，其德汪洋，其有供養此等自恣僧者，現在父母、七世父母、六種親屬得出三途之苦，應時解脫，衣食自然。若復有人父母現在者，福樂百年；若已亡七世父母，生天，自在化生，入天華光，受無量快樂。」時佛敕十方眾僧，皆先為施主家咒願七世父母，行禪定意，然後受食。初受食時，先安在佛塔前，眾僧咒願竟，便自受食。爾時目捷連比丘及此大會大菩薩眾皆大歡喜，而目捷連悲啼泣聲釋然除滅。是時目捷連其母即於是日，得脫一劫餓鬼之苦。

## 譯文：

佛陀告訴目捷連：「十方眾僧於七月十五日『自恣』之時，你應當為過去七世及現世處於厄難中的父母，預備飯菜、鮮果素果、盛水洗淨用的器皿、香油燈燭、坐臥用具等，盡心將甘美之物放入盆中，以供養十方大德眾僧。在這一天，一切聖眾，不管是在山林間修學禪定者，或已得四果者，或在樹下經行者，或具足六神通者，或能教化聲聞、緣覺二乘者；還有證得十地菩薩果位者，或是表面上是一般比丘，實際上是佛菩薩化身者，皆同一心，接受鉢飯之供養。這些聖眾持戒清淨，德行如同汪洋，若能供養此等自恣的僧侶，(所得功德之大)能令你的現世及七世以來的父母與六親眷屬等，皆能脫離三惡道之苦，及時獲得解脫，衣食不缺。若現世父母健在者，將可增福延壽；而已亡故的過去七世父母，則可以往生天上，隨意化生，得到無量快樂。」

這時，佛陀指示十方眾僧，先為供養的施主唸咒，發願他七世父母能夠往生，端正心意，然後才領受食物。未進食前，先將供養的食物安放在佛塔前，眾僧唸咒發願完畢，再自行受食。此時，目捷連比丘及在座的諸大菩薩都感到非常歡喜。目捷連也終於釋懷，不再悲傷哭泣。而他的母親也在此日，得以解脫餓鬼道一劫之苦。

## 註釋：

- (1) 自恣：恣，舒緩也。佛教規定，出家人需於夏天居寺靜修三月。而在七月十五日這天，僧團將坦誠交流，懺悔所犯過失。
- (2) 四道果：小乘佛教的四個修行成果，

分別是須陀洹、斯陀含、阿那含和阿羅漢。

(3) 樹下經行：佛教十二頭陀苦行之一，指效法佛陀所行，至樹下反思求道。

(4) 六通自在：佛教六種自由無礙之神應感通能力：天眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通、漏盡通。

(5) 聲聞、緣覺：聲聞，聽聞佛陀聲教而證悟。緣覺，觀十二因緣而自悟真諦。

(6) 權現比丘：權，權宜、應機。現，化現。比丘，受戒出家的男性。此指佛菩薩為普度眾生而權巧化現為比丘形相。

(7) 三途：三惡道，指畜生、餓鬼、地獄。

(8) 天華光：華，同「花」。天上散布妙花金光，皆為祥瑞相。

孝子拯救親人出離惡道的故事，比比皆是。除「目連救母」外，《撰集百緣經》亦有比丘優多羅勸導亡母以懺悔脫離餓鬼道的故事；《地藏菩薩本願經》載婆羅門女、光目女以誠念救度亡母脫離地獄之苦，亦與此類近。

有人認為，歷代皆有類似故事，當屬後人因襲，或二次創作。然而，誠如世界各地皆有洪水滅世傳說，這有可能是互相因襲之故，但更可能證明世上確曾發生過洪水之災。同理，關於「目連救母」的故事，筆者更願相信世上自有因果之律，屢犯惡業者自當墮入惡道，而能超越生死、時空、國度，有效化解惡緣、破除執念的，唯有精誠向善的心念，故曰「一念天堂，一念地獄」。

傳統文化中的孝道精神，即為此一善念之落實體現，乃儒、道、佛諸家共同重視的普世價值觀。

謝向榮教授(香港能仁專上學院文學院院長)



# 瀑布千尺懸志 銀河九天懷才



望廬山瀑布<sup>(1)</sup>  
李白<sup>(2)</sup>  
日照香爐生紫煙，<sup>(3)</sup>  
遙看瀑布掛前川。<sup>(4)</sup>  
飛流直下三千尺，  
疑是銀河落九天。<sup>(5)</sup>

## 註釋：

- (1)廬山：中國名山之一，位於今江西省九江市北部的鄱陽湖盆地。
- (2)李白：字太白，號青蓮居士，唐代著名詩人，被後世尊稱為「詩仙」。
- (3)香爐：指香爐峯。紫煙：日照下的山間霧氣如紫色煙雲。
- (4)遙看(粵：刊hon1)：從遠處看。挂：通「掛」，懸掛。
- (5)銀河：古人指銀河系構成的帶狀星群。九天：九重天，即天空，「九」字極言其高。

## 語譯：

香爐峯在陽光的照射下，生起裊裊紫色的煙霞。遠遠望去，瀑布像長河懸掛山前。

高崖上飛騰直落的瀑布好像有幾千尺那麼高，讓人驚疑，以為是銀河從九重天瀉下。

## 賞析：

香爐峯，山如其名，因煙雲聚散，如香爐之狀而得名。自古許多文人墨客都喜愛這座山。而李白以比喻與用字之妙，獨步詩壇。首句「香爐」除了指山名，也暗用比喻和誇張：那是一座天地間的巨大香爐。「生」字的妙用，讓紫煙和香爐峯彷彿注入了生命的靈性，這一切美景都是大自然的巧構天成。

第二句的「挂」字既化動為靜，極言速度之快，像靜止了一樣，又暗藏比喻，瀑布就像掛起來的一幅山水畫。「川」字為「河」，順理成章連接後句的「銀河」。

「三千尺」和「落九天」都是極度誇張手法，以此來突出瀑布的壯美。「直」字寫出

瀑布的地理特徵，依託高聳而陡峭的峭壁，所以流速極快，飛奔而下。

最後一句「疑是銀河落九天」，兼用比喻和誇張，借天上銀河比喻廬山瀑布。「落」字不僅寫出瀑布的巨大高差，也隱含它的重量和速度，呈現飛騰而下的奔湧之勢。

李白年少已胸懷大志，可惜始終未能一展抱負，但他依然高呼「乘風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海」；他熱愛萬里河山，高唱「黃河落盡走東海，萬里寫入襟懷間」；他氣概豪邁，放言「五花馬，千金裘，呼兒將出換美酒，與爾同銷萬古愁」、「撫劍夜吟嘯，雄心日千里」，其「俠客行」的形象躍然紙上。

李白仕途多番失意，只好把萬丈豪情傾注筆端，或許正因如此，我們才可以欣賞到詩人筆下那氣勢磅礴的廬山風貌！然而，值得警惕的是，李白豪飲狂歡、借酒澆愁的做法，並非面對或解決人生問題的良方，我們視之為古人中的一種典型則可，以之為效法對象則不可。

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。)

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)