

# 喬家家規「六不准」 培育後代良好教養

**古今** 幼教事

今個復活節假期，筆者走了一趟山西，其中一天造訪了知名晉商的大宅——喬家大院。若大家看過張藝謀導演的《大紅燈籠高高掛》，影片中那座氣派莊嚴、充滿中式建築韻味的四合院正是在喬家大院取景拍攝的。

明代時，喬家還是普通貧農家庭，家族興盛始於清代。喬家的發跡人名叫喬貴發，出身貧農，父母雙亡，生活窮困。乾隆初年，走西口到內蒙古謀生，做夥計、磨豆腐、拉駱駝，與人合夥開雜貨、糧食店，抓住糧價波動賺得第一桶金。後來，創辦廣盛公（後改復盛公），穩守誠信，壟斷包頭商貿，因而奠定喬家基業，成為晉商始祖，自此逐步發跡，家族自此由貧轉富，成為一代知名晉商。

喬貴發的發跡過程令不少人羨慕，但更令人欽佩的是，他發跡之後能夠以家訓教導子孫後代、勉勵後人。參觀過喬家大院裏展示的喬家家訓，實在讓人由衷敬佩。

喬家治家核心（家訓家規），六不准：不准納妾、不准賭博、不准嫖妓、不准吸毒、不准虐僕，還有不准酗酒。核心精神，信、義、德、勤、儉、和，以倫理立身、以誠信經商、以教育興家，是喬家興起的關鍵。

喬貴發的後人多具備良好教養，子子孫孫的經商與處事能力皆十分優秀，使喬家越發興旺。喬貴發於清乾隆年間回鄉置業，當時只建了約數百平方米的小型簡陋居所，作為家族宅院起點。其子喬全美

擴建統樓院，奠定格局，宅院初具規模。到了孫兒喬致庸掌家後，家族業務更加蒸蒸日上，將祖宅持續擴建，最終形成佔地約8,700平方米、建築面積4,175平方米、共313間房的城堡式大院。

直到如今，後世子孫不少投身公職、教育、醫學與文藝範疇，專業穩健，家風端正。喬家後人一直強調並身體力行地傳承着喬家家訓，將修身、立德、誠信、勤儉等核心精神融入家族血脈，使其成為歷經數百年而不衰的精神財富。

## 道德教育與學業同重

可憾的是，反觀現今教育，學校與家長大多只重視孩子的學業表現與個人能力（音、體、美等），卻往往忽略了孩子的道德觀念、對家庭的付出承擔、尊敬長輩以及謙和有禮的態度，實在令人堪憂。現在的孩子備受長輩過度呵護甚至溺愛，以自我為中心，視長輩為附庸，任意使喚，這實在是大大危機。

在香港的公共交通工具上，常見年輕人只專注手機，完全漠視長者及有需要人士，更可悲的是，有些年輕人更與長者爭座，態度囂張，認為自己購票便理所當然。讓座是人情，不讓是道理，但這樣的「道理」，一個有道德的人真的能認同嗎？

戰後百物蕭條，家徒四壁，當年孩童已是家庭支柱，分擔家務甚至做工幫補家計，那個年代的孩子根本沒有童年，童年只是協助家庭和大人承擔責任。如今卻出現鐘擺效應，從一個極端走向另一個極端，孩子被寵上天，成為「山大王」，任性妄



●圖為位於晉中市祁縣的喬家大院。

資料圖片

為，連基本禮貌都蕩然無存。那些年輕人總沒想到自己也有老去的一天，他朝君體也相同，到時他們又能否接受同樣冷漠的對待？因此我們必須認真反思道德教育的課題，期盼培育出更優秀、更有教養的下一代。筆者認為現今教育應以喬家的家訓為參考之本，

教育出以學識為經，以德行為緯，養出有為的下一代。●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。

**古今** 談心

節奏急促、壓力纏身的香港，情緒健康早已不是遙遠的醫學議題，而是許多年輕人每日面對的真實處境。DSE升學競爭、職場壓力、居住環境逼仄、人際關係緊張，加上對前途的迷茫與社會氛圍的焦慮，不少年輕人長期處於情緒透支狀態，從一時低落逐漸演變為揮之不去的抑鬱。

香港年輕人常見的情緒困擾十分典型：經常莫名疲憊、對昔日喜愛的事物失去興趣、夜間失眠或早醒、煩躁易怒，有時更會突然情緒崩潰、無故落淚，甚至陷入自我否定，覺得自身一事無成。

不少人仍誤以為抑鬱只是「情緒化」「想太多」，但現代心理學已清晰指出，抑鬱並非性格軟弱，而是牽涉認知、行為、經歷與生理機制的複雜身心狀態，必須正視並以科學方式介入。

近年科研亦為中藥抗抑鬱帶來新證據，讓傳統中醫藥以現代科研姿態，為年輕人提供多一種溫和選擇，亦讓中華文化智慧在精神健康領域展現新價值。

現時心理學解釋抑鬱症的主流理論，已由單一觀點轉向更全面的生物心理社會模型，整合多層面因素。當中最具影響力的三大理論，分別從認知、經歷與應對模式解釋抑鬱的形成。

貝克的認知三角理論指出，負面思維是抑鬱的核心，患者容易對自我、世界與未來形成固執的悲觀信念，認為自身無用、外界冷漠、前途黯淡。童年負面經歷所形成的潛在認知偏差，在面對失戀、考試失利、工作挫敗等壓力時會被激活，引發非黑即白、過度自責等認知扭曲，使情緒持續惡化。

無助感與歸因理論則從經歷層面解釋抑鬱傾向，當人重複面對無法控制的挫折與傷痛，會逐漸產生習得性無助，放棄嘗試改變。若習慣將負面事件歸因於自身內在問題、認為困境恒久不變，並相信挫敗會影響生活全部，便容易陷入長期情緒低落，逐步發展為抑鬱。

反應風格理論則聚焦行為模式，心理學家Nolen-Hoeksema指出，抑鬱人士常陷入反芻思維，不斷糾結於情緒成因與自我質疑，這種只沉浸不解決問題的模式會耗盡心理資源，推開身邊支持，令短暫低落變為持續抑鬱；相反懂得轉移注意力、主動處理問題的人，情緒復原能力通常更強。

近年研究更趨向整合視角，將認知行為理論與神經科學、社會環境因素結合，認知行為治療與正念療法亦成為實證最為有效的心理治療方式。遇到以上情緒問題亦建議先尋求專業人士協助，切勿自行判斷症狀及濫用藥物。

## 身心同治體現中醫智慧

在西方心理治療與藥物以外，傳統中醫藥早已具備調治情志問題的系統智慧，當中最重要典籍之一，便是東漢醫聖張仲景所著的《金匱要略》。「金匱」意指以金屬鑄成的寶櫃，用於珍藏重要文獻，以此命名可見其學術地位之高。作為中醫四大經典之一，本書以辨證論治為核心，強調整體調理、身心同治，不孤立看待病症，而是從身體整體平衡入手，為後世情志治療奠定重要基礎。

備受關注的甘麥大棗湯研究，發表於國際權威期刊《Phytomedicine》，相關研究成果亦收錄於醫學科技平台MedSci，為中藥抗鬱提供了現代科學依據。該方出自《金匱要略·婦人雜病脈證並治第二十二》，原文記載：「婦人臟躁，喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸，甘麥大棗湯主之。」此段文字精準描述情志失調的典型表現，包括莫名傷悲欲哭、精神恍惚、頻繁疲憊欠伸，與現代年輕人常見的抑鬱、焦慮、情緒敏感、精神不振高度契合。

該方僅由甘草、小麥、大棗三味藥食同源藥材組成，性質平和。研究透過動物模型與多組學分析證實，此方能夠調節腸道菌群、穩定腸腦軸、減輕身體慢性炎症，同時保護腦部神經，改善情緒與睡眠，充分體現中醫整體觀與身心合一的智慧。

對香港年輕人而言，此類研究不僅拓展了情緒調理的選擇，更體現文化自信。中醫藥並非陳舊傳統，而是中華文化整體觀、平衡觀與順應自然理念的體現，可與現代醫學互為補充。在高壓環境下，年輕人不必獨自硬撐，亦不必局限於單一療法，結合專業心理輔導與溫和的身體調理，更能有效走出情緒困境。

抑鬱並非性格缺陷，而是可被理解、可被改善的身心狀態。西方心理學拆解認知與行為的循環，《金匱要略》的千年經方則以現代科學印證東方智慧。當傳承與科學相遇，情緒健康的選擇更多元，我們亦得以立足自身文化根基，守護在壓力中前行的年輕一代。

●劉國輝老師 學研社成員，在各大專及大學任教心理學十多年。愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題做準備。

**古文** 解惑

上回，我們導讀了《五燈會元》所載「丙丁童子來求火」的禪門公案，說明禪師常以激將法為迷者開悟，充滿禪趣。

在不同禪門公案中，有一則頗具名氣的故事，主角是我們熟悉的宋代大文學家——蘇軾。

《虛雲和尚自述年譜·四月十五日結夏安居》曰：

蘇東坡在鎮江，一日作了一首讚佛偈曰：「聖主天中天，毫光照大千。八風吹不動，端坐紫金蓮。」將此偈寄到金山給佛印禪師印證。師看完，在詩後批了「放屁放屁」四字，便寄回蘇東坡。東坡見批就放不下，即過江到金山，問佛印說：「我的詩哪裏說得不對？」佛印曰：「你說『八風吹不動』，竟被兩個屁打過江來？」

## 「八風」煽情 惑亂人心

「八風」，又名八法、八世風，指世人所愛所憎之八事。因其煽動人心，故以風為喻。此惑亂人心之八風，即是四種陰陽相對法，分別指：（一）「利」與「衰」，即利益與衰滅，謂凡有益於我，或減損於我者；（二）「毀」與「譽」，即毀謗與讚譽，謂因惡其人而偷偷訕謗之，或因喜其人而暗中虛譽之者；（三）「稱」與「譏」，即稱道與譏諷，謂因推重其人而當眾稱許之，或因厭惡其人而即場譏諷之者；（四）「苦」與「樂」，即痛苦與喜樂，指身心受到逼迫，或皆得歡悅者。故《大智度論》曰：「衰

# 八風吹不動 一屁打過江

利、毀譽、稱讚、苦樂，四順四違，能動物情，名為八風。」

在上述故事中，蘇東坡自覺修行有得，特撰作「聖主天中天，毫光照大千。八風吹不動，端坐紫金蓮」一偈，表示自己蒙受佛光普照，心有所主，安住正法，已不再受外在八風所牽動，不為愛憎所惑亂，就如同佛陀端坐在蓮花座上一般。東坡派人將此偈送交佛印禪師印證，滿心以為會得到讚譽。

此一心機，至少已受「譽」風、「稱」風影響，所謂「八風不動」，不過口舌之快。果然，佛印禪師批以「放屁」，東坡馬上氣得前來理論，留下「八風吹不動，一屁打過江」的笑話。

釋虛雲和尚俗姓蕭，名古岩、演徹，字德清，號幻遊老人，為佛門禪宗高僧，乃曹洞四十七代，臨濟四十三代，雲門第十二代，法眼第八代，滄仰第八代，以一身而兼禪宗五宗法脈，其禪功與苦行倍受稱許，頗有成就。

《虛雲和尚自述年譜》一書，由虛雲老和尚口述，其門下弟子岑學呂居士（1882-1963）加以考訂、編輯而成。書中所記上述有關蘇東坡的禪門公案，頗為流行，宣化上人（1918-1995）《水鏡回天錄·蘇東坡》、《禪林僧寶傳·雲居佛印禪師》與星雲大師《禪話禪畫·八風吹不動》均有引用，惟內容稍有出入。

虛雲和尚引蘇東坡「聖主天中天」句，宣化上人與星雲大師均引作「稽首天中天」；蘇軾宦遊之處，虛雲和尚記為「鎮江」，宣

化上人記為「黃州」，星雲大師記為「瓜州」；佛印禪師掛搭之處，虛雲和尚記為「金山」，宣化上人記為「歸宗寺」，星雲大師則記為「金山寺」；「兩屁」，後又改作「一屁」。諸本內容存在差異，難免予人流言失據、穿鑿附會之感。

此一禪門公案，坊間尚流傳其他版本，惟大抵均源自上引虛雲、宣化、星雲三家，復以訛傳訛矣。事實上，「八風吹不動」句，原應出於寒山詩：「寒山無漏岩，其岩甚濟要。八風吹不動，萬古人傳妙。……我自避寒岩，快活長歌笑。」至於蘇軾，的確喜歡佛理，也在《聯燈會要》、《續傳燈錄》等佛門史料中留下幾首佛偈，但並未見載所謂「八風吹不動」的公案。考現存蘇軾詩文集，亦未見有此偈。

案《莊子》說理，以「寓言十九，藉外論之」的獨特風格著稱，常透過虛構故事、偽託古人之口來闡述道家「無為」思想。佛家哲理，亦與道家相若，均以破執、出世為旨。其中，禪宗特別強調「直指人心，見性成佛」，如慧思禪師告誡徒眾曰：「道源不遠，性海非遙。但向己求，莫從他覓。覓即不得，得亦不真。」

對待禪門公案，大概亦當以「真妄不二」之心為本。蘇東坡與佛印禪師鬥機鋒之故事，充滿禪趣，教人感悟，拍案叫絕，其孰真孰假，或許已不太重要。《詩經》云：「它山之石，可以攻玉。」是也。

●謝向榮教授 香港能仁專上學院文學院院長

# 改善睡眠抗抑鬱 中西治療理論相呼應

# 億年滄桑鑄清骨 木蘭芳華映初心

**說解** 文章

暮春的風溫潤，香港的街道不經意會見到幾株木蘭在轉角，不爭春艷，不逐繁華，在綠葉未萌的枝頭靜靜綻放。或粉嫩、或淺紫、或潔白的花朵，是穿越億萬年滄桑依然溫柔的靈魂，是刻在華夏文化深處的詩意意象，邀我們赴一場與古花的千年之約。

木蘭是世界上最古老的顯花植物之一，是見證恐龍時代的「活化石」。大自然的鬼斧神工，為這株古花刻下獨特印記，花朵沒有分明萼瓣，而是由粗厚的「花被片」組成，在花芽期緊密包裹雌蕊群，也保護了種子。花瓣舒展如蓮，層層疊疊環繞枝頭，香氣清冽又醇正，是漫長演化裏的溫潤力量，億萬年前能吸引早期傳粉者甲蟲。

木蘭的姿態自帶柔美與風骨，挺拔的喬木之姿，枝幹蒼勁堅實，藏着木之剛毅。早春時節，葉未抽芽，花已先開，碩大的花朵綴滿枝頭，白者潔淨不染，似白衣雅士飄然獨立；紫者靚麗不妖，如紫霞輕籠枝頭，端莊高貴；粉嫩者如脂似玉，像少女羞赧的臉頰，純淨中藏着嬌柔。

「木蘭」之名，藏着草木質樸與蘭草清雅之交融。「木」為其骨，堅實挺拔經風雨不折；「蘭」是其魂，香氣清幽處塵世不染。戰國屈原在《離騷》中以木蘭喻潔身自好，寫下「朝飲木蘭之露兮，夕餐秋菊之落英」，開啟文人詠木蘭的千年傳統。

唐代歐陽炯《辛夷》詩中「含鋒新吐嫩紅芽，勢欲書空映早霞」，將花苞比作玉皇擲筆，點染出清奇雅致。木蘭花都朝着天空盛開，含苞之時尤像毛筆作書空之勢，所以



●圖為嘉道理農場的木蘭花。 網上圖片

毅就像木蘭花傲立寒枝、不懼風霜，是以成為千年女性的精神豐碑。近代林語堂《京華煙雲》中的姚木蘭，兼具東方溫婉賢淑與西方獨立胸懷，像木蘭花般既有清芬之態亦有堅毅之骨。

木蘭經億萬年滄桑而存，憑的是那份骨血裏的質樸與本真。它從未因歲月流轉而改其質，未因環境遷移而失其真，這便是木蘭最動人的力量，是它跨越千萬年依然鮮活的底氣。

我們亦當如這木蘭花一般，在紛擾世間中守住內心的質樸與純淨，不為浮躁所擾，不為名利所惑。像木蘭那樣，扎根大地、向陽而生，既有枝幹的堅毅，亦有花影的溫柔；既有辛夷的奉獻，亦有木筆的清雅。尤其紛繁多變的時代裏，更要守住本真，才能經得起歲月磨礪，活出真正自在而堅定的人生。

香港嘉道理農場的木蘭園是欣賞木蘭的好地方。建於上世紀九十年代末，依山而建的園子種着數十種珍稀中國木蘭，現在部分植株已逾二十米高。每年春夏，望春花、玉蘭、紫木蘭次第綻放，花影繚繞，清芬瀰漫，沁人心脾。人間四月天，踏春尋芳，不妨走進嘉道理農場，尋一株木蘭，撫一撫質厚的花被，聞一聞穿越億萬年的清香，讀一讀木蘭的清骨與初心。

這株古花，不僅有草木之韻，更存精神之魂，在歲月長河中，永遠向陽而生，靜放芳華。之心，共赴萬物共生之約，遍布世界荒蕪之地。

●金夢瑤博士 香港教育大學國學中心聯席總監