

努爾哈齊入市學智 成古代「實力卷王」

古今教事

疫情過後，因家人需工作以及各項活動的緣故，我往來內地愈來愈頻密。無論身處何種場合，遇見的人，異口同聲感慨：太卷了！

什麼是「卷」（內卷）？簡單一句：大家拚命競爭、愈來愈累。譬如教育，由幼稚園、小學到中學，全班都補習、學才藝、熬夜讀書。就算到了大學也逃不過。畢業後，到職場每天要比加班、比誰做的簡報更精美。孩子與成人身體勞累、精神疲乏、快樂感下降，這就是「卷」。所以當我們想到「卷」，不愉快的情緒便油然而生。但是，世事真的沒有絕對，當大家都在感嘆「卷」的現狀時，另一邊卻出現了「卷王」，也就是在人群中，那位最會加碼、最拚命競爭的人。

而我們今天的主人公，生於明末清初，可被稱作「大卷王」——努爾哈齊。據多本正史記載，他小時喪母，繼母刻薄，自幼生活不易，早年靠狩獵、採藥為生，甚少家底與外援，用現代的詞概括就是「起點低」。

坎坷的人生並沒有擊垮努爾哈齊，反而磨煉其心志，使他愈加奮發向上。他常年進入長白山，挖人參、採松子、狩獵，過着風餐露宿的生活，練就了極強的體能與野外求生的本領。

相傳他年少時曾投奔外祖父，並在此期間開始學習漢語、識漢字，讀了《三國》《水滸》，從中體會漢人的謀略。之後，他前往撫順市與漢人、蒙古人進行交易，認識不同的人群，也逐漸摸清了蒙古部落與明朝的實際情況。到了19歲時，父親在繼母的影響下，只給了他極少的家產。努爾哈齊拒絕了任何施捨，選擇自力更生，徹底靠自己闖天下。

在那之後，努爾哈齊投身明軍歷練，投入遼東總兵李成梁麾下。每當作戰，他總是衝鋒在前、屢立戰功，深得李成梁的賞識與信任。這使他有機會親身觀察明軍的作戰方法、軍隊編制、軍紀狀況與邊防弱點。這些經歷為他日後起兵打下了重要的基礎。他同時利用貿易與征戰的機會，慢慢累積人脈與財富，逐步形成自己的小勢力，為日後起兵暗中作準備。

然而，真正促使他走上起兵之路的，是父祖之死。萬曆十一年，明朝遼東總兵李成梁率兵攻打女真部落時，努爾哈齊的祖父覺昌安、父親塔克世在混戰中被明軍誤殺。父親留下的，最終只有十三副鎧甲。努爾哈齊忍痛憑着這十三副鎧甲，召集舊部起兵，一步步走向了統一女真、建立後金的事業。

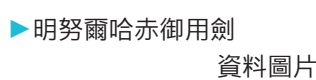
回看努爾哈齊的一路走來，他不靠家世、不仰仗天命，全靠自己在山林中吃苦、在市集與軍營中累積智慧與實力。在那個年代，不拚搏就會被滅族、不夠強大就可能被吞併，根本沒有「躺平」的空間。在那樣的地獄級開局中，他用極端拚搏殺出一條血路。稱他為古代版本的硬核「實力派卷王」，實不為過。

適度競爭培育韌性

許多的心理學家與兒童發展學者都認為，競爭不完全是負面之事。只要引導得當，適度的競爭對認知、韌性與心性的發展都有助益。但是，如果家長未能掌握孩子的能力與個性，無論是施加過高的壓力，還是過度放任、鼓勵「躺平」，都可能對孩子的心性成長帶來不良影響。



▲努爾哈齊像 資料圖片



▶明努爾哈齊御用劍 資料圖片



就像努爾哈齊的生平讓我感慨一樣，筆者在復活節假期到保定，專程拜訪了在內地極受歡迎的網紅——手工耿（本名耿帥）。他以超前衛、有趣的創作，成為知名的網絡創作人，更被譽為「現代魯班」或「保定愛迪生」。他沒有精緻的打扮，也說不上有什麼了不起的學歷，更沒有追求那種加班應酬的競爭方式。然而，他展露出的才華、創作思維與執行能力，卻勝過許多學歷更高的人。

在他的工作室裏，一切都井井有條，他的發想、他說出的分析和觀點，都條理分明。從構思、搭建

實體場景，到拍攝、後製剪片，許多事情都一手包辦，展現出高度的自律與全方位的才華。

手工耿沒有走一般人熟悉的那種競爭模式、那個被稱為「卷」的道路。他開闢了一條屬於自己的賽道，一條充滿想像力與創造力的路。這也讓筆者對「卷」這個詞，有了全新的反思與體悟。

●梁可茵老師 學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海瀚淵中尋找方便之門，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。

找古談心

年輕人應「省察克治」放下完美情結

身處節奏急促的香港社會，不少年輕人皆有相似感受：日常生活被學業、工作、人際與家庭事務填滿，終日忙碌勞累，內心卻長期陷於迷茫與內耗。多數人將身心疲累歸咎於外在壓力過大、事務繁雜，然而煩憂的根本源頭，往往不在環境，而在個人未曾梳理自身的底層邏輯，亦不懂得為人生目標作出選擇與先後排序。

所謂底層邏輯，是隱藏於潛意識深處的內在思維準則，默默支配一個人的價值判斷、情緒反應與行事取態。我們每日忙於處理眼前瑣事，卻甚少停下來思考：自身階段性最核心、最根本的目標為何。當人貪求事事兼顧、不願取捨、不懂排序，內在思維便會陷入混亂，精神資源被無謂分散，內耗亦由此而生。

現代心理學針對精神內耗與認知負荷，已有完備的學術研究。社會心理學家 Roy F. Baumeister 提出的 Ego Depletion Theory（自我損耗理論）指出，人類的意志力、專注力與心理能量皆有上限，過度分散心力、同時承載過多目標，會加速精神耗損。與此同時，臨床心理學提及的 Rumination Thinking（反芻思維），會令人反覆糾結瑣碎煩憂；若長期同時追逐多項事物、不願作出取捨，大腦會長期處於超負荷狀態，繼而衍生焦慮、浮躁與空虛感。

香港年輕人普遍的身心疲累，並非能力不足，而是目標設定過於雜亂，欠缺清晰的優先次序。許多年輕人習慣面面俱到，既渴望事業或學業進步，又希望維持廣闊人際、經營個人興趣、陪伴家人，同時追尋多種生活理想。多重互不兼容的目標並行，核心價值模糊不清，內在認知互相衝突，自然容易陷入拉扯，做事難以專注，難以獲得穩定的成就感。

近日與一位朋友閒談，便有一個淺白貼切的例子，足以說明選擇與排序的重要性。這位朋友日常事務繁多，既要應付日常工作，亦希望持續進修增值，同時希望維持社交、陪伴家人，並安排運動與休閒活動。各項事務皆有其意義，因此他不願輕易捨棄任何一項，勉強將所有計劃塞進生活之中。最終每件事只能淺嘗輟止，難以深入投入，整日忙碌卻成效寥寥，身心長期處於透支狀態。

聚焦核心 理性排序

我以底層邏輯的概念與他分享，向他說明：人生與處事，從不在於完成多少事，而在於能否選定核心目的、排定優先次序、理性取捨。每個人人生階段皆有必須優先處理的重心，我們需要客觀分辨事務的重要程度，區分核心需要、次要安排與額外選項。先將時間與精神集中於最根本、最關鍵的目標，次要事務適度調整節奏、降低期待，不必強求萬事周全。學會主動選擇、聚焦重心，方能擺脫雜事綁架，讓生活重回穩定秩序。

然而這番以「聚焦核心、理性排序」為核心的分享，卻出現理解落差。朋友固有的思維邏輯偏向二元對立，誤以為取捨等同放棄，減少無謂負擔即是消極懈怠。我所強調的是梳理目標、合理分配心力，他卻片面解讀為降低標準、消極應對。二人雖圍繞同一議題交流，卻因內在底層邏輯的差異，對「選擇」與「取捨」的理解截然不同，難以達成思維共鳴。

這種向內自省、辨明本心、分清輕重緩急的處事智慧，與中國傳統王陽明心學理念不謀而合。王陽明提出「心外無物，心外無理」，世間紛擾從非事物本身帶來痛苦，而是人內心貪多求全、執念過重、不懂抉擇所致。多數人順從外界節奏與世俗標準，盲目追尋多元目標，忽略自身真正的需要，任由繁雜事務瓜分心神，終日惶惶不安。

王陽明講求「省察克治」，鼓勵人時時內觀自省，看清內心的慾望與執著，認清自身階段性的核心追求。明白自身真正所求，才能分辨事務輕重，不被外界雜念與他人期待綁架。放下事事完美的執念，以清醒的判斷作出選擇，穩定內心秩序，方能從紛繁事務中保持從容。

而心學核心的「致良知」，亦是一種務實的生活哲學。回歸本心，順應自身價值，明白人生本就需要取捨與抉擇。不必被世俗的多元標準綁定，以核心目標為先，有序規劃生活節奏，以簡約清醒的心態，面對日復一日的繁雜日常。

●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。

禮義以道德為本 誠於中形於外

古文解惑

《孟子·離婁下》曰：「人之所以異於禽獸者，幾希。」說明人與禽獸有所分別，而區分差異的關鍵，在於禮儀。《荀子·樂論》曰：「禮別異。」《禮記·曲禮上》曰：「夫禮者，所以定親疏，決嫌疑，別同異，明是非也。」均強調「禮」的「別異」意義。《禮記·曲禮上》又曰：

道德仁義，非禮不成，教訓正俗，非禮不備。分爭辨訟，非禮不決。君臣上下父子兄弟，非禮不定。宦學事師，非禮不親。班朝治軍，筮官行法，非禮威嚴不行。禱祠祭祀，供給鬼神，非禮不誠不莊。是以君子恭敬撝節退讓以明禮。鸚鵡能言，不離飛鳥；猩猩能言，不離禽獸。今人而無禮，雖能言，不亦禽獸之心乎！夫唯禽獸無禮，故父子聚麀。是故聖人作，為禮以教人。使人以有禮，知自別於禽獸。

踐行道德、居仁由義，沒有禮就不能成就；教導人民、端正風俗，沒有禮就不算完備。分辨爭端、裁決訴訟，沒有禮就無法決斷。君臣、尊卑、父子、兄弟之間的名分關係，沒有禮就不能確立。做官求學、侍奉老師，沒有禮就不能親和。在朝廷分列官位、治理軍旅，或居官施政、執行法令，沒有禮就不能建立威嚴。祈禱祭祀、供奉鬼神，沒有禮就不夠真誠莊重。因此，君子態度恭敬、凡事節制、待人謙讓，藉以彰顯禮的精神。鸚鵡雖能說話，

終是飛鳥；猩猩雖能言語，終是禽獸。如今人而無禮，即使會說話，也不過屬禽獸之心！正因為禽獸沒有禮，所以會發生父子共與一雌獸交配的行為。因此，聖人興起禮制，用以教化人心，使人憑着禮儀，知道自己與禽獸有所區別。

註釋：

- 宦學：學習為官之道。《說文》：「宦，仕也。」
- 班朝：分列朝廷百官。《說文》：「班，分瑞玉也。」由分玉引申指分別一切事物。
- 撝節：約束、節制。孫希旦《禮記集解》云：「有所抑而不敢肆謂之撝，有所制而不敢過謂之節。」
- 聚麀：聚，合。麀，母鹿，引申指所有雌獸。《爾雅·釋獸》：「鹿，牡麀，牝麀。」

以上內容，極力強調「禮」的重要，乃人類生活與社會規範必不可缺者。人若無禮，則與鸚鵡、猩猩無異，只是不懂文化的衣冠禽獸。此一說明，生動有力，闡明學「禮」行「禮」的要點，乃表現人之所以為人的文明。「使人以有禮，知自別於禽獸」，正是人禽之辨的關鍵。

「禮」何以如此重要？其具體內涵到底為何？案《說文》曰：「禮，履也，所以事神致福也。从示、从豊，豊亦聲。」「禮」从「示」，表示與祭神有關。至於「豊」旁，古籍常與「豐」字相混，李孝定《甲骨文字集釋》曰：「以言事神之器則為禮，以言事神之器則為豊，以言犧牲

玉帛之腆美則為豊。其始實為一字也。」認為「豊」、「豐」、「禮」意義相因，既包含外在形制，又兼有內在感受。

祭神須有誠敬之心，亦需履行一定儀式，故「禮」含有「履踐」的意義。徐灝註箋：「禮之言履，謂履而行之也。禮之名，起於事神。」此外，履踐禮制儀式，需要依序而行，故引申又有建立秩序、區分差異的意義，而能用於劃分社會等級差異、區別親疏遠近者，即為「禮制」。

綜上可知，「禮」由體現內在敬意，到履踐外在儀式，以至人倫規範與社會典制，幾乎無所不包，意義至關重大。可惜，許多人誤以為禮只不過是儀文形式，往往只重外在禮節，忽略內涵本心。事實上，禮有本末，不外恭敬。恭是外表，敬是內心。以修養性情為旨，奉行恭敬之事，即為禮之根本。

因此，「禮」必須以道德情感為本，誠於中，形於外，重在知行合一。《荀子·禮論》謂「稱情而立文」，正說明禮儀不應是虛偽的繁文縟節，而應是情感的具體表述與節制。如果只講外表與形式，欠缺道德情感，一切只是虛假的演戲。《論語·八佾》載魯國卿大夫季氏僭越用天子禮樂，如此情況，即使禮樂儀式再完備，也只能突顯其不忠之情。孔子感慨說：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」說明「禮儀」必須以「道德」為本；若然失德，即使外在禮儀合度，也絕不能稱為有禮。

●謝向榮教授 香港能仁專上學院文學院院長

枯葢回青生野趣 寸心接地見天機

說解文章

暮春時節，風軟雲閒，我與學生正籌備「八仙嶺醫神」中草藥文化體驗活動，想做一個工作坊，讓體驗者將中藥本草與中文意境相融。學生興致勃勃網購了魚腥草回來栽種。

拆快遞的瞬間，葉一下子涼了半截：整株整株蕪得徹底，葉片褐黃捲曲，根莖乾癟發軟，看上去隨時要「斷氣」。我們一臉無奈，只好抱著「死馬當活馬醫」的念頭拯救一番。原先的泥土硬得像石塊，連透氣都難，我們索性把它從土裏薅出來，沖淨殘泥，換上透明塑料瓶水養。本以為不過是盡人事，整理好之後就將它們放在靠窗的位置，便繼續投入日常忙碌，很快就忘記它們了。

沒想到過了五六天，枯槁的枝節上竟悄悄冒出嫩綠新芽；再過一周左右，水下莖節也紛紛吐葉，綠意愈來愈旺。我和學生守著一瓶清淺，親眼見證了枯木逢春的奇跡，這份暮春裏的小快樂，簡直比收到任何禮物都動人。

春來無事，只為花忙。在繁忙瑣碎的工作裏，這點與草木相伴的時光，成了最珍貴的甜。想來這份快樂也不是毫無根據的。我們中國人本就是從農耕文明生長出來的民族，我們向土地討生活，向節氣尋規律，向草木學堅韌，這也是中華文明綿延數千年、生生不息的秘密。

中國人自古懂得敬畏自然、願意親手耕

耘，相信「春風吹又生」的生命力。

在人工智能（AI）無處不在的今天，知識隨手可查，答案瞬間可得，可親手動手、親手澆灌、滿手泥濘地等待，讓我們與這世界建立了真實而溫暖的連結。

學生趁著清明假期跑跑花墟請教花農，現在又每天給植物拍照然後向AI查詢長勢和養護秘訣，一邊期待一邊照料，在期待與驚喜之間，真正體會到什麼叫「接地氣」的快樂，也在這株野草的重生裏，窺見了生命最本真的天機。

她也沒想到，小小魚腥草，怎麼能讓自己這麼快樂。

花農告訴我們，魚腥草是最好養活的植物之一了。它學名蕺菜，西南地區喚它折耳根。四川人也喜歡叫它豬鼻拱。葉片呈心形，鮮嫩時翠綠欲滴，揉碎後有獨特魚腥氣，故名。它生命力極強，在郊野、溪邊、林下濕地都常能見到蹤影，隨便一截根莖，遇水便能活，見土便能長，頑強得讓人驚嘆。

夏日必備涼拌菜

作為中藥，魚腥草的地位不容小覷。《本草綱目》說它清熱解毒、散熱毒癰腫、利尿通淋，常被用於治療肺炎、咳嗽、發熱、皮膚濕疹等，還有鎮痛、止血、鎮咳的作用。西南老百姓更愛吃它，折耳根是夏日必備涼拌菜，洗淨切段，佐以辣椒、蒜末、香醋、醬油，爽脆解膩、

獨特清香，一口下去滿是山野生機。西南地區氣候潮濕，折耳根能有效清熱、解毒、除濕，是祖先流傳下來適應環境的飲食智慧，也體現中醫「藥食同源」的理念。

南宋文學家謝靈運的巨篇辭賦《山居賦》，詳述在會稽的隱居生活和山水田園樂趣。當中寫道「畦町所藝，含蕊藉芳，蓼葢萋萋，葍菲蘇薑。」「葢」即魚腥草，大抵那時候便已成為謝家的盤中餐了。

南宋王十朋《詠葢》寫勾踐帶領百姓採葢菜充饑、度過危機，「十九年間膽膾嘗，盤饌野味當含香。春風又長新芽甲，好蕪青青薦越王。」如今越國古都紹興，還有一座葢山，就是當年勾踐採葢菜的地方。

栽種魚腥草的經歷，讓我們真切見證魚腥草的頑強堅韌，遇挫不折。它從奄奄一息到滿盆青翠，不過是一捧清水、半月等待，便重獲新生。枯葢回青，是生命最動人的模樣：不懼枯萎，不畏困境。

人生亦常有萎靡頹唐之時，心情低落、精神疲軟，像極了最初那株蕪掉的魚腥草。此時不妨養一株折耳根，你會被它樸實卻驚人的生命力深深打動，只要根還在，希望便永在，只要願意扎根生長，遲早會迎來屬於自己的綠意昂揚。

●金夢瑤博士 香港教育大學國學中心聯席總監