

# 悅讀中國文學 活出正向人生

仁大  
開講

不如意事常八九，您是怎樣排解愁緒的呢？  
可曾通過閱讀來平復心情，走出陰霾？

英國的調查報告指出，讀者——即使每天只閱讀30分鐘，相比非讀者，感到自信 (self-esteem) 的機率高出10%，對生活感到滿意的機率高出20%。讀者比較容易獲得幸福感，源於他們能透過閱讀領會更為豐富、多樣、複雜的人生經歷，從而以全新的角度審視自己的生活。

此外，閱讀使他們拓展視野，培養解難的智慧，擁有更強的應對能力，協助他們克服生活上的種種困難。

熱衷中國文學的讀者，當然擁有同樣的素質與優勢了。司馬遷因為替李陵辯護而遭罪，導致身心受創，他通過廣泛閱讀，觀察到歷代卓異的聖賢如姬昌、孔子等，都曾遭受被拘禁、放逐、貶謫、責罰，以及身體殘缺等各種挫折與磨難，正因為心中鬱結無從排解，才能鼓氣勇氣，忍辱負重，發憤編著《周易》、《春秋》，向智者宣揚理念、發抒情感。司馬遷從此獲得啟發，效法先賢化悲憤為著書立說的動力。「究天人之際，通古今之變，成一家之言」這目標，成為他活着的希望，由此覓得生存的意義，遂傾盡畢生心血與淚水寫成《史記》，令借古鑒今、慎思明辨之道得以傳承至今。

如果讀者也想體驗「悅讀」的好處，不妨在學業或事業失意時，讀杜甫《醉歌行》「暫飄霜蹄未為失」（想像此刻猶如天馬不慎絆倒而已，未算失敗），以詩篇內容比對 Albert Bandura (1977) 的自我效能理論，回憶昔日成功的經歷以及



◆ 閱讀可以幫助平復心情。

資料圖片

在過程中所付出的努力，從而肯定個人的才能與價值。

疾病來襲時，可仿效蘇軾，運用開放性思考，打破「生病等同痛苦」的傳統觀念，吟誦《病中遊塔祖院》「因病得閒殊不惡，安心是藥更無方」，視患病為修養身心的良機。

樂觀既非與生俱來，正向思維卻能憑藉廣泛閱讀去培養，幸福人生需要費心、努力去經營，這正是我們所必修的成長學分。

仁大開講下期將由英國語言文學系老師帶你展開人文與科學對話。



香港樹仁大學  
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY

◆ 伍鈞鈞博士（香港樹仁大學中國語言文學系助理教授、副系主任。研究興趣為唐宋文學。任教科目包括：唐宋文、李白杜甫詩、唐宋文學地理研究、中國文學與正向人生等。）

## 先有實踐再說話 言行一致屬原則



◆ 《論語》記載孔子提出言而有信是為人的道德標準。圖為不同外文版本的《論語》譯本。  
資料圖片

言行一致是對君子的要求。言行相應則謂之信，「信」是誠敬自持，屬德行之大者。孔子說：「人而無信，不知其可也？大車無輓（粵音危），小車無軌（粵音月），其何以行之哉？」（《論語·為政》）「信」的重要由此可知。一個人不講信用，真不知此人還可以做什麼？「信」猶如牛車之「輓」、馬車之「軌」，都指拘繫於牛馬身上的橫木活套，沒有輓軌便不能套繫牛馬以拉動車輛。無信猶如缺輓軌，是極大的失德，因此孔子說：「古者言之不出，恥躬之不逮也。」（《論語·里仁》）就是不輕諾，說了做不到是非常羞恥的事。

孔子說：「君子欲訥於言而敏於行。」（《論語·里仁》）君子是有積極作為而說話謹慎的人。有次子貢問作為君子的應然表現，孔子便因材施教，說：「先行其言而後從之。」（《論語·為政》）子貢口才了得，是孔門語言科的代表、春秋末期傑出的外交家。孔子誠子貢先有所實踐然後才說，可知言行一致是重要的道德原則，一般人高談闊論，往往言不顧行，信口開河，這是修德的大忌。言行是否一致不能單靠說話下定論，孔子即因率我的言行不一而說：「始吾於人也，聽其言而信其行；今吾於人也，聽其言而觀其行。」（《論語·公冶長》）

### 聽其言而觀其行

孔子深知言行可以作偽，一類是外表嚴厲，裝模作樣，一派正經，而內心虛怯，有見不得光的陰暗面。這類人就如同穿牆和爬牆入屋爆竊的盜賊，內心鬼鬼祟祟，時常懷着傷人取利之心。（《論語·陽貨》：「色厲而內荏，譬諸小人，其猶穿窬之盜也與？」）另一類是說話討論非常誠懇，這一點較諸色厲內荏為佳，是要讚許的。然看深一步，這種誠懇是君子內外一致表現呢？還是只有外在的莊重呢？（《論語·先進》：「論篤是與。君子者乎？色莊者乎？」）因此聽其言而觀其行的檢查功夫是必須的。

《尚書·說命》有云：「知之非艱，行之維艱，說話易而實行難，由此而有知行合一這中國傳統文化重要的修身指標，也是做人處事的根本表現，《禮記·中庸》謂：「言顧行，行顧言」，就形象地表達了知與行這一價值原則在生活上的表現出來。

鄧立光

（香港教育大學學學中心主任、國際儒學聯合會理事、國際易學聯合會副會長）

● 《涼州詞》中提及的夜光杯。  
資料圖片



細  
味  
經典

### 《涼州詞》

王翰

葡萄美酒夜光杯，欲飲琵琶馬上催。  
醉臥沙場君莫笑，古來征戰幾人回？

《涼州詞》是唐代邊塞詩人王翰的代表作，以戰場生活作為題材，描寫將士出征前的複雜情緒；他們表面上狂飲放肆，但同時又展現出可能為國殉節的悲壯情懷。

這首詩描寫了邊塞將士一次豪飲的場景。詩篇開頭，從「酒」和「杯」寫起，飲的是西域特產的葡萄美酒，盛酒的是傳說中精美的夜光玉杯。如此美酒，如此盛宴，與宴者莫不興致高揚，正待痛飲一番。就在此刻，傳來陣陣急促的琵琶聲，催人出發。於是將士急不及待地舉杯痛飲，你斟我酌，場面愈來愈沸騰。他們一陣豪飲之後，有人酒後吐出真言：「即使醉臥在沙場上，也請諸位不要取笑，因為自古以來出戰的人，又有幾人能平安回來呢？」

賞析由不同的專家、學者撰寫，教育局修訂；書法由陳用博士撰寫。

## 山水田園 秋居逸意

語譯

安靜的山裏剛剛下了一陣雨，天黑後帶來了秋天的涼意。明亮的月光從松間穿過，清澈的泉水在石上流淌。洗衣歸來的女子讓竹林喧鬧起來，駛過的小漁船使蓮葉晃動起來。任憑春天的美景逝去，隱士自可在這秋山留連。

賞析

王維以山水田園詩聞名於世，這首詩堪稱其歷卷之作，無論描寫與布局均有神妙之筆。開首即緊扣詩題，「空山」扣「山」，「晚來秋」扣「秋晚」，至於所「居」如何，且聽詩人娓娓道來。

「明月松間照，清泉石上流」，是千古傳誦的名句。上句悅目，充分展現王維畫家之眼；下句悅耳，充分展現王維樂家之敏，可謂極視聽之娛。因此有人把這兩句詩作謎面，猜一兩字詞，謎底是「影響」；又有人把這兩句詩作謎面，猜

一四字成語，謎底是「有聲有色」。

頸聯巧妙地運用了倒裝句。「竹喧」本是果，而「浣女歸」是因；「蓮動」本是果，而「漁舟下」是因。這是典型的倒裝句，然而卻合情合理，人們是先聽到「竹喧」，才發現「浣女歸」；先看到「蓮動」，才發現「漁舟下」，句法高明得很。

結句化用了《招隱士》中「王孫遊兮不歸，春草生兮萋萋。」王維反過來，把「春芳」拿來與「秋山」對比，把外遊的王孫換作留家的隱士，並點出了題目的「居」字，收結自然而留有餘意。

王維早歲銳意晉身仕途，然而在安史之亂中，他走避不及，被迫於安祿山政權下任職，亂事平定後，差點因「晚節不保」而惹禍。仕途的驟變，令王維從「兼善天下」而轉向「獨善其身」。本詩為王維晚年退居輞川別墅所作，詩歌透發着空靈之美、淨明之境、隱逸之趣，誠為山水田園詩的佳作。

古  
詩  
今  
品

### 山居秋暝<sup>①</sup>

王維<sup>②</sup>

空山新雨後，天氣晚來秋。  
明月松間照，清泉石上流。  
竹喧歸浣女，蓮動下漁舟。  
隨意春芳歇，王孫自可留。

註釋

- 暝（粵：命 ming6）：日落，天黑。
- 王維：字摩詰，唐朝詩人，擅長融會佛理禪趣於詩中，有「詩佛」之稱號。
- 浣（粵：皖 wan5）：洗滌、洗濯。浣女：洗衣服的女子。
- 王孫：本意指貴族子弟，後來引申作隱士解。

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項目主任）