

李賀失意患抑鬱 作詩抒情成「詩鬼」

古今
幼教

在璀璨的唐代文壇中，李賀如一顆獨特而凄美的流星，以他那被譽為「詩鬼」的獨特憂鬱風格，劃過歷史的夜空。如果要為李賀起一個英文名字，或許可以稱他為「Melancholy Lee」。melancholy（憂鬱）這個單詞，源自希臘文的「melainachol」，本意為「黑膽汁」，引申為憂鬱或抑鬱，正與他內心的黑暗和苦悶不謀而合。

李賀，唐朝開國鄭王李亮的八世孫，出身於一個曾經顯赫卻已家道中落的家族。他自幼聰慧過人、才華橫溢，七歲便能作詩，名揚四海。然而，這位天才少年卻飽受病痛的折磨，年少時便已是白髮蒼蒼。他的生命，似乎從一開始就被憂鬱和疾病所籠罩。

十八歲那年，他懷揣著理想離開了家鄉，渴望在仕途上有所作為，施展自己的抱負。然而，命運似乎並不眷顧他。在元和二年（807年），他滿懷希望地前往東都洛陽參加府試，卻不幸落榜。第二年，他憑藉「宗孫」的身份，在宗人的引薦下參加了考試，最終被任命為奉禮郎。然而，這個小小的九品京官，並不能滿足他的抱負，反而讓他感到更加的束縛和壓抑。

在奉禮郎的職位上，李賀感到自己如同一隻被困在籠中的鳥兒，失去了自由。他渴望飛翔，渴望逃離這個讓他感到窒息的環境。於是，他辭去官職，離開了長安，回到家鄉昌谷（今河南省洛陽市）。在那裏，他與友人結伴遊歷南北，希望能在大自然中尋找到心靈的慰藉。

然而，他的憂鬱並沒有因此減輕，反而更加沉重。他體弱多病，經濟拮据，身心都承受著巨大的壓力。最終，在二十七歲那年，他因精神和肉體的雙重折磨而離世。

抑鬱陰影不容忽視

李賀的詩歌，如同他的人生一樣，充滿了奇幻和神秘。他的想像力豐富無比，意境詭異而華麗。在他的作品中，「死」字出現了20多次，「老」字更是高達50多次。這些字眼，如同他內心的陰影一般，無處不在。他的詩歌風格獨特，與唐朝其他詩人迥然不同，因此被譽為「詩鬼」。

從李賀的人生經歷中，我們可以看到他有明顯抑鬱症傾向，抑鬱的陰影籠罩著他。他的抑鬱症，是環境和個人經歷的影響。他從小生活在一個家道中落的家庭中，過著捉襟見肘的生活。長大後，他的仕途也不如意，身體每況愈下。這些因素



◆ 范曾畫李賀小像。

網上圖片

共同作用，讓他陷入了深深的憂鬱之中。

在當今社會，抑鬱症已經成為了一個不容忽視的問題。據香港心理學會的研究指出，每100個兒童或青少年中，就有2人至3人會患上不同程度的抑鬱症。這些孩子，像李賀一樣，也承受著來自家庭、學校和社會的壓力。他們或許無法像李賀那樣用詩歌來表達自己的情感，但他們同樣需要我們的關注和理解。

當我們讀到李賀的詩歌時，或許會感到

一種逆反的力量。他的詩歌雖然充滿了憂鬱和黑暗，但也透露出一種對生命的熱愛和對自由的渴望。

正如羅曼·羅蘭（Romain Rolland）所說：「世上只有一種英雄主義，就是在認清生活真相之後依然熱愛生活。」李賀雖然一生悲愴，但他用自己的詩歌點亮了生命的黑暗。他的詩歌告訴我們：無論生活多麼艱難，我們都要有勇氣去面對它、熱愛它。

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。）



◆ 黑龍江省佳木斯市，攝影愛好者在極光下留影。

資料圖片

當我在鍵盤上敲下這些文字時，社群媒體上正被一股名為「追光」的浪潮席捲。從澳洲的草原到日本的山嶺，從荷蘭的運河到英國的古老城堡，人們紛紛分享著追逐極光的經歷，或是那紫紅色的夜空照片。而在中國，雖然極光的出現並不如高緯度地區那般頻繁，但歷史上的記載卻為我們揭示了一個有趣的秘密——原來，在中國中部也曾出現過極光的身影。

周朝時已有極光紀錄

關於極光的記載，在世界各地都不乏其例。但有趣的是，中國對極光的記錄堪稱世界之最。在2022年，加拿大及日本的研究員在《Advances in Space Research》上發表了一篇研究，指出早在公元前300年的戰國時期，中國魏國的史書《竹書紀年》中就有關於極光的記載。書中提到：「昭王末年夜清五色光貫紫微。」這句話意味著，在周昭王統治的時期，中原地區曾出現過五色光芒貫穿星空的景象。而這，便是我們最早的極光紀錄。

在古代，人們對極光的看法充滿了神秘與敬畏。由於科技水平的限制，人們無法用現代科學原理解釋這種奇妙的天文現象，因此往往將其視為神靈的顯現或徵兆。每當極光在夜空中舞動，人們便會聚集在一起，仰望蒼穹，心中充滿了敬畏與好奇。

從心理學的角度來看，古人對極光的敬畏與神秘感，其實反映了他們對未知世界的恐懼與好奇。面對極光這種壯麗而神秘的自然現象，人們往往會感到自身的渺小與無力，從而產生敬畏之情。同時，極光的美麗與神秘也激發了人們的好奇心和探索慾望，促使他們不斷追尋與解讀這一現象的奧秘。

極光：不確定的魅力

在心理學中有一個名為環境心理學的新興分支，是研究人與環境互動關係的學科，它探討了環境對人的心理和行為的影響，以及人如何感知、評價和回應環境。在理解極光對人的心理影響時，環境心理學為我們提供了一個全新的視角。

首先，極光作為一種自然現象，其出現並沒有對人們帶來傷害。相反，它以其獨特的美麗和神秘吸引了人們的目光。在環境心理學中，這種無害的自然現象往往能夠激發人們的正面情感，如敬畏、欣賞和喜愛等。

其次，光一般被認為是溫暖和安全的象徵。而極光作為一種特殊的光現象，其色彩斑斕、氣勢磅礴的特點更是增強了人們對它的喜愛和敬畏之情。在環境心理學中，這種視覺上的美感往往能夠引發人們的積極情緒，如愉悅、平靜和滿足等。

最後，極光的不確定性也是其魅力所在。由於極光的出現受到多種因素的影響，如太陽活動、地球磁場等，因此其出現的時間和地點都具有很大的不確定性。這種不確定性使得人們對極光充滿了期待和想像，從而增強了其對人們心理的吸引力。

綜上所述，從古代到現代，人們對極光的看法雖然經歷了漫長的發展過程，但其核心卻始終未變——那就是對未知世界的敬畏與好奇以及對美麗與神秘的追求。而當我們用現代的環境心理學來解讀這一現象時，會發現其中蘊含著深刻的智慧與啟示。

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。）

《周易》「感應」學說 豐富佛學思想

古文
解惑

每逢發生天災異變，鳥獸動物總能預先感應，提早逃生。人類自詡為萬物之靈，何以卻沒有這種感應能力呢？其實，每個人都有靈感，只是強弱不同。古人篤信天理，主張天人合一，靈感較強；今人盲從科技，以為人可勝天，靈感自弱。

中國古代有兩大經典尤深於感應之道，一是《易經》，二是大乘佛經，多讀可以提升靈感，知所報應，趨吉避凶。《世說新語·文學》有一則短文，正可窺見《易》、佛對感應思想的交流，其文曰：

殷荊州曾問遠公：「《易》以何為體？」答曰：「《易》以感為體。」殷曰：「銅山西崩，靈鐘東應，便是《易》耶？」遠公笑而不答。

譯文

荊州刺史殷仲堪問慧遠法師：「《周易》以什麼為本體？」慧遠答：「《周易》以感應為本體。」殷又問：「銅山在西邊崩塌，靈鐘在東方相應，這就是《周易》嗎？」慧遠笑而不答。

註釋

(1) 殷荊州：殷仲堪，東晉末年重要官員，官至都督荊、益、寧三州軍事、振威將軍、荊州刺史、假節，事跡詳參《晉書·殷仲堪傳》。

(2) 遠公：俗姓賈，雁門樓煩縣（今山西代縣）人，東晉高僧，中觀般若學大師。

(3) 體：本體，根本。中國古代哲學稱事物的本質謂之體，物的功能謂之用。

(4) 感：感應。《說文》：「感，動人心也。」

文中提到「銅山西崩，靈鐘東應」一事，乃漢武帝時的典故，據說當時未央宮前殿鐘無故自鳴，東方朔以《周易》「陰陽氣類」之象數與感應原理，預測山將崩毀，故鐘先鳴。三日後，果有山崩綿延二十餘里。

殷仲堪據此為例，追問慧遠法師天災感應是否《周易》本體，其語氣「便是《易》耶？」聽來似有戲謔之感。惟《晉書·殷仲堪傳》載：「仲堪能清言，善屬文，……其談理與韓康伯齊名，士咸愛慕之」韓康伯乃傳本《易傳》註家，精於《易》學，殷仲堪既與之齊名，本身固應善《易》理。又

《高僧傳》卷六云：「殷仲堪至荊州，過山展敬，與遠共臨北澗淵《易》體，移景不勒。見而嘆曰：『誠信深明，實難為庶。』」可見殷仲堪由衷敬佩慧遠精深的《易》學見解，並無不敬。

對於殷仲堪的追問，慧遠法師「笑而不答」，究竟其意如何？耐人尋味。《周易·繫辭傳》曰：「書不盡言，言不盡意。」慧遠法師之「笑而不答」，不但暗合佛陀「拈花微笑」之妙旨而充滿禪趣，同時包含《周易》陰陽相感的人生道理，體現《易》、佛互通的天地大智慧，妙不可言。

感應之理 處處適用

有學者認為，《世說新語》此則記錄揭示了《易》、佛思想的交流，讓中華傳統文化在佛教的「洗禮」下開始關注到「感」的文化。

其實，誠如《繫辭傳》所言：「一陰一陽之謂道。」《周易》六十四卦皆以爻象喻示陰陽二氣相應之理，無一不體現「感應」的精神。如《象傳》釋《咸》卦曰：「咸，感也。柔上而剛下，二氣感應以相與。……天地感而萬物化生，聖人感人心而天下和平。觀其所感，而天地萬物之情可見矣。」

又如《坤文言》曰：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」此概即佛家所謂善有善報、惡有惡報的報應說。又《繫辭傳》曰：「《易》，無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能與於此。」相關例子，不勝枚舉，《周易》所言感應之理，放諸萬事萬物，無一不通。故程頤曰：「感，動也，有感必有應。凡有動皆為感，感則必有應，所應復為感，所感復有應，所以不已也。」朱熹曰：「凡在天地間，無非感應之理，造化與人事皆是。」《莊子·天下》概括《周易》之性質曰：「《易》以道陰陽。」《四庫全書總目提要》更進一步謂：「《易》道廣大，無所不包。」堪為確論。

因此，與其說慧遠法師「《易》以感為體」之論，反映了中華傳統文化在佛教「洗禮」下開始關注「感」的文化，倒不如說《易經》「無所不包」的陰陽感應變化之道，啟發與豐富了佛教的思想，為後來的佛學發展帶來了深遠影響。

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）



生活難免煩憂 切忌鑽牛角尖

古語
今品

世俗煩惱處，要耐得下。世事紛擾處，要開得下。胸懷牽纏處，要割得下。境地濃艷處，要淡得下。意氣忿怒處，要降得下。

（以上語出《格言聯璧·存養類》）

理想與現實，這一組對立矛盾，是古往今來人生哲學家與宗教家無法避而不談的問題。舉凡崇高的人生哲學或宗教，都不會只著眼於滾滾紅塵，它們必引領世人尋求超乎塵世的理想境界。

《論語·顏淵》載孔子對顏淵的啟導，「克己復禮為仁」，顏淵聽後有疑問，請孔子進一步解釋，孔子說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」

這段話言似淺而意實深。視、聽，是外間事物引起內心注意而產生的；言、動，是內心動念而見諸言行的。所謂「克己」，其實是「修心」，修養自己的心。「禮」，雖然也是見諸外的，但當把它用作修養內心的工具時，它可以引導人們提升至「仁」的精神境界。

孟子也提倡「不動心」的工夫。《孟子·滕文公下》有言：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」不論外界的條件如何變化，利誘也好，威逼也好，大丈夫一概

不動於心，均能自作內心的主宰，不會盲從別人，不會迷失自我。

看破、放下、自在

道家同樣追求超拔的精神境界。《道德經》有言：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。」老子告訴我們不要競逐食色名利，反而應當虛靜無為，這樣才能達到內心的平靜；而莊子所嚮往的「逍遙遊」、「齊物論」、「養生主」理念，正是內心不依於外物的精神自由。

談到煩惱的處理，我們不得不提的是佛家思想。佛家指世上有八萬四千種煩惱（「八萬四千」喻其多，非實數），但歸結起來，其成因大抵不出「三毒」：貪（貪婪）、嗔（嗔怒）、癡（愚癡）；而引文中的「紛擾」、「牽纏」、「濃艷」、「忿怒」，無不包括在內。佛門處理煩惱的要訣是：「看破、放下、自在。」

當然，人生在世，煩惱是無法盡除的。同學若遇到自己不懂得如何處理的煩惱，不妨找同儕傾訴，或尋求家長、老師、社工的指引和協助，切忌自己鑽牛角尖，愈想愈錯。

施仲謙（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高級研究助理）