

千帆越海五千載 中國航海譜傳奇



作為擁有逾五千年歷史的文明大國，中國自古對外交流頻繁，對外交通史因而成為中國歷史的重要篇章。其中，古代中國的航海技術尤為輝煌，在漫長歲月中形成了以中國為核心的「航海時代」。

早在七千年前的新石器時代晚期，先民便駕獨木舟與木筏勇闖海洋；春秋戰國時期，樓船已投入海戰。然而，真正將中國航海推向遠洋階段的，當屬秦漢至唐宋時期的技術突破與壯闊航行。

秦漢時期，中國航海迎來第一次技術飛躍與遠洋突破。秦始皇統一六國後，為鞏固統治與開拓疆域，大力推動造船業。考古發現證實，現今廣州越秀山山腳一帶為秦漢時期造船工場舊址，當時已能建造載重50噸至60噸的木船。其船台與滑道設計沿用至今，而鐵釘連接、油灰捻縫等工藝，更顯著提升船體結構強度。廣為人知的秦代徐福船隊東渡日本之事，雖史籍記載簡略，卻足以證明秦人已具備跨海航行能力。

至漢代，航海技術更趨成熟。漢人突破近海航行局限，開闢三條遠洋航線：東至朝鮮半島與日本列島，南抵東南亞，西達印度半島南端。據《漢書·地理志》記載，西漢船隊自徐聞、合浦啟航，沿今日越南、泰國、馬來西亞航行至印度，再經斯里蘭卡返航，形成中國歷史上第一條印度洋航線。

此時期，中國人更首度掌握利用季風規律航行——五月乘東南季風南下，冬季借東北季風返航，實現「看風使舵」的遠洋航行。導航技術亦同步提升：漢代天文導航體系完備，據《漢書·藝文志》所載，西漢時海上占星書籍多達136卷，詳述星座定位與航線判定方法；地文導航則運用「重差法」精確測量海島高度與距離，為後世航圖測繪奠定基礎。這些科學認知大幅提升航海安全性，使秦漢時期成為中國從近海巡航邁向遠洋探索的關鍵階段。

東漢三國時期，吳國船隊多次遠航台灣，強化中原地區與台灣島的聯繫。同時積極開展海外貿易，船隊沿東南亞海岸線航行，與多國建立貿易關係。

隋代龍舟可載千人

唐宋時期，中國航海步入黃金時代，造船技術顯著提升，隋代「特大型龍舟」採用榫接鐵釘工藝，可載千人；宋代「神舟」載重達1,500噸，其水密隔艙設計領先歐洲數百年，即使單艙進水仍可保持航行。羅盤導航的普及更具革命意義——北宋航海者始用指南針定向；南宋進一步將羅盤與「過洋牽星術」結合，實現「定量航海」，通過觀測星體高度判定緯度，使航行擺脫對岸標的依賴。

航線網絡在此時期空前拓展：唐代中國商船經「海上絲綢之路」直達波斯灣；宋代開通橫越印度洋的航線，廣州、泉州躍升為世界級港口。海上經



●圖為耆英號，1846年至1848年間從香港出發，經好望角及美國東岸到達英國，創下中國帆船航海最遠的紀錄，亦是信史記載第一艘訪問歐美的中國帆船。

濟隨航海技術發展飛躍成長，使中國在11世紀至13世紀成為全球海洋貿易核心。

更遠的影響在於，中國航海技術通過「海上絲綢之路」傳播至世界：阿拉伯商人習得中國水密隔艙技術後，將其載入《天方夜譚》；宋代羅盤經意大利傳入歐洲，成為大航海時代的關鍵工具。正如李約瑟所言：「中國古代航海技術，是世界海洋文

明的重要基石。」
中國古代的航海時代，無疑是人類發展史的重要組成部分。中華文明與智慧，正藉由海上交通脈絡，綿延不絕地播撒至世界各地。

●羅展恒
資深文化工作者，從事新聞及教育工作多年，曾主理公民科和通識科相關網站及參與教科書出版。

詩情閱重陽 登高各言志

文自由戲

秋季是黃金之秋，也可能是悲涼之秋，人的心情也在此季節中不停轉換。喜慶團圓的中秋剛過，將要迎來的便是暮秋的重九重陽日。

在重陽日登臨高處，有人震撼於瑰偉的美景，心情豁然開朗，就如王勃從滕王閣高處臨觀秋景，看見「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色」的景色一樣；有人則為自己身在異鄉而「每逢佳節倍思親」。

重陽節的節俗在漢初就從漢宮傳入民間，重陽登高會雅俗共賞；古來詩人們多見景起興，託物寄情，寫九月九日、寫重陽節的佳篇佳句多不勝數。除了以上提到的，詩人們又訴說了哪些生命情懷呢？

《九日齊山登高》

杜牧

江涵秋影雁初飛，與客攜盞上翠微。
塵世難逢開口笑，菊花須插滿頭歸。
但將酩酊酬佳節，不用登臨恨落暉。
古往今來只如此，牛山何必淚沾衣。

唐武宗會昌五年（845年），唐代詩人杜牧擔任池州刺史，這年九月九日他到齊山登高。臨高下望，「江涵秋影雁初飛」，碧波中展現出澄清明淨的秋光。眼前之景，讓杜牧心中湧起什麼生命感慨呢？

齊山讓他想到牛山，想到齊景公在牛山涕泣感嘆人生不能無死的那一幕。古往今來人生都是如此，此恨非誰人都有。杜牧認為重陽之日，乃難逢「開口笑」的好日子，所以我們應該酩酊大醉享受佳節，掌握自己的人生，忘懷生命的無常，驅走生命中的抑鬱悲涼。

《九日龍山飲》

李白

浩然正氣存天地 自省養善護本心

文苑英華

最近在課堂上談到「平生不作虧心事，夜半敲門也不驚」，其實人所倚仗的，只是人先天存在之「浩然正氣」。這「浩然正氣」，用宋代理學家的說法，是在天地化生之際，便已經存於世間。後來，孟子在《孟子·公孫丑上》更特別闡明了這一說法。然後，到了宋季之時，信國公文天祥更以身作則，親身為我們演繹了如何「以一氣（正氣）敵七氣」。

《孟子·公孫丑上》記錄了孟子與公孫丑的對話。公孫丑問他的長處是什麼？孟子便回道：「我懂得辨析言語，也善於培養自己的『浩然之氣』。」那什麼是浩然之氣？孟子接續道：「很難說。這種氣是『至大至剛』，要用正直去培養而不加損害，那麼它就會充塞在天地之間。這一種『浩然之氣』，是配合義與道而生的。如果沒有義與道，這氣就會衰竭。它是長期積累道義而產生的，不是偶然做一件合乎道義的事就能獲取的。而且，只要行為有愧於心，這氣就會萎靡殆盡。」

「理」氣為人之根本

宋代理學家認為人是由「理」「氣」二元相合而生，朱熹在《朱子語類》便說道：「人之所以生，理與氣合而已」，故「人道」與「天道」本質不二。因此，充塞於天地之間的「浩然正氣」，自然是與生俱來，為人所領受。不過，由於「氣」有「清濁純駁」之異，所以人雖然領受了相同的「理」，卻因「氣」之異，故生出不同之氣質。這也是為什麼孟子提出要培養「浩然之氣」。

在這裏，我必須強調孟子認為人人皆有「浩然之氣」，並不是我們無中生有的。至於培養的方法，孟子說得很明白——「自省」與「養

九日龍山飲，黃花笑逐臣。
醉看風落帽，舞愛月留人。

唐代詩人李白也在重陽登高飲酒，沉醉於重陽日的風雅，陶醉於與月共舞的快樂。李白雖然有超卓的才華與報國忠君之志，然而因其高傲自負的個性，於朝中未能免遭排擠，終成了遠離朝廷的「逐臣」。適逢重九菊花盛放之時，他以「黃花笑逐臣」，李白在重陽之日為我們展示了他解開人生困境的豪放豁達。

從杜牧及李白的詩歌中，看到詩人展現積極樂觀的人生態度。然而，同樣的節日，唐代詩人岑參卻另有一番滋味。

《行軍九日思長安故園》

岑參

強欲登高去，無人送酒來。
遙憐故園菊，應傍戰場開。

岑參一生往來於戎馬烽塵之間，歷盡行離別之情。安史之亂爆發，岑參於行軍中遇上九九重陽佳節，可對這時的岑參而言，「佳節」二字，未免帶點諷刺。身在戎馬戰場的他，深知自己無法離開沙場，所以他沒有想到回家，而是想起了登高，想起了陶淵明收到的溫情之酒，想起了故園菊。可惜，「無人送酒來」，他只能遙想「故園菊」，想着故園中菊能開到戰場邊來，一解思鄉之苦，讓我們感到詩人的思鄉之情，更感受到詩人保家衛國的豪氣。

人生境遇各異，心境亦隨之流轉。暮秋重陽，每個人皆可在秋光中繪出屬於自己的那道金光。

●籟澄 資深中學中文、中國歷史科老師，香港歷史文化研究會理事。教學經驗豐富，曾出版多本暢銷中文、中國歷史參考書。

文化淺談

杜甫秉筆錄興衰 血淚成史見證滄桑

杜甫（712年—770年），字子美，河南鞏縣人，唐代與李白齊名的偉大詩人。他成長於開元、天寶盛世，青年時遊歷四方，足跡遍及今河北、河南、山東、江蘇、浙江、安徽、陝西等地。其間以《望岳》中「會當凌絕頂，一覽眾山小」的雄渾氣魄，初露鋒芒，為詩壇所重。

杜甫曾在東都洛陽結識李白，二人惺惺相惜，同遊開封、商丘等地，並於此時結識邊塞詩人高適。天寶五年（746年），杜甫赴長安應試科舉，然當時宰相李林甫忌憚才學之士，恐其入仕威脅己位，遂使包括杜甫在內的眾多舉子名落孫山。

仕途受挫後，杜甫在長安生活日益困頓，不得不向權貴獻詩以求溫飽，正如他在詩中所寫：「朝扣富兒門，暮隨肥馬塵，殘杯與冷炙，到處潛悲辛。」雖飽受飢寒疾病之苦，他仍不忘以詩筆記錄社會現實、針砭時弊。李林甫去世後，楊國忠因楊貴妃之故出任宰相，專權誤國更甚於前，楊氏一族生活奢靡荒淫。杜甫遂作《麗人行》，諷刺楊氏兄妹驕奢淫逸，間接反映唐玄宗晚年朝政之昏聩。

其時大唐對外征戰頻仍，百姓深受其害。杜甫創作《兵車行》，既抒發對連年戰事的不滿，亦對受戰火波及的軍民寄予深切同情。儘管開元、天寶年間被譽為盛世，社會貧富差距卻極懸殊。杜甫在《自京赴奉先縣詠懷五百字》中寫下「朱門酒肉臭，路有凍死骨」，真實再現權貴奢靡與貧民凍餓而死的強烈對比。

天寶十四年（755年），安祿山與史思明於范陽（今北京）起兵叛亂，勢如破竹，河北州縣紛紛失守，叛軍迅速攻陷洛陽與潼關。唐玄宗倉皇逃往成都，途中傳太子李亨。李亨於靈武即位，是為唐肅宗。

杜甫安頓家小後，隻身奔赴靈武，途中

為叛軍所俘，押回長安。困居長安期間，他仍堅持創作，寫出《春望》一詩：「國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，恨別鳥驚心。」深切表達傷時憂國之情。至德二年（757年），困居兩年後，杜甫逃離長安，抵達朝廷臨時所在地陝西鳳翔。唐肅宗嘉其忠誠，授左拾遺，然未及一月即被貶為華州司功參軍。

赴華州途中，杜甫行經新安、石壕、潼關等地，親見地方官吏無視民間疾苦，強徵兵丁，無論老幼皆難倖免，百姓紛紛向他泣訴慘狀。同時，他又目睹許多平民自發捐輸糧草，支援官軍抗擊叛軍、收復失土。

杜甫據此行見聞，寫下《新安吏》《石壕吏》《潼關吏》與《新婚別》《垂老別》《無家別》六首新樂府詩，合稱「三吏三別」。「三吏」痛陳官吏蠻橫無情，「三別」則抒寫百姓生離死別之痛。這組詩既反映安史之亂導致民生凋敝的慘狀，亦對地方吏治提出深刻控訴。數年後戰局稍緩，杜甫於《聞官軍收復河南河北》中寫出「烽火連三月，家書抵萬金」，道盡亂世中人人對親情的殷切期盼。

其後杜甫離中原入蜀，投靠友人。唐代宗即位次年（763年），歷時八年的安史之亂終告平定。然盛世未再，隨之而來的是藩鎮割據，節度使擁兵自重，相互攻伐，朝廷權威日衰。杜甫晚年漂泊流離，貧病交加，仍心繫家國。

杜甫一生創作不輟，傳世詩作近一千五百首。其詩格律精嚴，工於平仄對仗，用字凝練；內容則充滿傷時憂國、悲天憫人的真摯情懷。其作品真實而深刻地再現安史之亂前後社會百態與大唐由盛轉衰的歷史進程，故被後世譽為「詩史」。無論形式或內涵，杜甫詩作皆被視為詩壇典範，他亦被尊為「詩聖」，於中國文學史上享有崇高地位。

●緩圓 資深中學史科及中文科教師，從事教學工作三十年。

擺脫預期焦慮 尋找「沉浸」愉悅

人文視野

二十世紀文學大師法蘭茲·卡夫卡曾有一段寓言式的思考，他說：「真正道路在一根繩索上，它不是繃緊在高處，而是貼近地面的。它與其說是供人行走，毋寧說是用來絆人的。」

這段話彷彿揭示了現代人的精神困境——我們往往沉迷於繃緊繩索、邁向高處的刺激感，卻忽略了貼地行走的踏實與安穩。我們是在追尋幸福本身，還是僅僅沉迷於追尋的姿態？這種永恒的追逐與片刻的安寧，其背後或許正由兩股力量支配：一是名為多巴胺的慾望引擎，二是被稱作「心流」的沉浸狀態。

為何「期待」比「獲得」更刺激？

首先，來談談多巴胺。我們常誤以為它是「快樂分子」，但更準確地說，它是「預期分子」或「慾望的引擎」。它的核心功能並非帶來滿足，而是驅動我們去尋求、渴望和期待。

神經科學家沃爾弗拉姆·舒爾茨透過經典實驗揭示了所謂的「獎勵預測誤差」機制。實驗中，猴子在收到提示信號如燈光後會獲得一滴果汁。最初，猴子在意外獲得果汁時，大腦中的多巴胺神經元會強烈激活。但經過學習，猴子將燈光與果汁聯繫起來後，多巴胺釋放的峰值就從獲得果汁的時刻轉移到了看到燈光的時刻。而如果燈光亮起後果汁沒有出現，多巴胺活動則會受到抑制。

這表明，多巴胺的分泌並非源於獲得獎勵本身，而是源於獎勵是否超出預期，即是否帶來「驚喜」。一旦獎勵變得可預測，多巴胺的浪

潮便會退去。這一機制在現代生活中處處可見。它解釋了為何「買到心儀之物」的快樂轉瞬即逝，而「瀏覽商品、加入購物車」的過程卻充滿興奮。我們沉迷於「下一個」帶來可能性，而非「這一個」帶來的滿足。

哲學家韓炳哲在《倦怠社會》中進一步指出，當代社會從規訓社會轉向績效社會，人們成了自我剝削的勞動者。多巴胺驅動的「可以更好」的預期，使我們永不停歇地追求更高績效，最終導致深度倦怠。

總之，多巴胺系統是我們進化而來的強大動力工具，確保我們不斷探索和進步。但在一個充滿誘惑的世界裏，它極易被劫持，讓我們陷入「渴望—短暫滿足—更深的渴望」的循環，永遠活在對未來的期許中，卻難以品味當下。

與指向未來的多巴胺不同，「心流」是一種完全沉浸於當下活動本身的最佳體驗狀態。它由積極心理學家米哈里·契克森米哈賴提出並命名。

根據他的研究，當人們從事具有某些特點的活動時，最容易產生「心流」。這些特點包括：清晰的目標與及時的反饋，讓你知道要做什么以及立刻知道自己做得好不好；技能與挑戰的平衡，任務難度稍稍超出當前能力，需要全神貫注才能應對；行動與意識的融合，忘記自我批判，不再糾結「我表現得好嗎」，行動變得行云流水；時間感的扭曲，感覺時間飛逝，或瞬間變得緩慢而清晰；以及自成一體性，即活動本身就是回報，無需外在獎勵。（二之一）

●文麗

●葉德平博士 香港教育大學「文化傳承教育與藝術管理榮譽文學士」課程統籌主任、「戲曲與非遺傳承中心」副總監，曾出版多本香港歷史、文化專著。