

歷史課本沒寫出的

隱情

那些帝王將相才子的苦痛

譚健鋏-著



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

目錄

自序	11
 汨羅何處招憂魂	15
屈原究竟是憂國憂民，還是憂鬱症上身？	
 醋海翻波亦悚然	29
慘無人道的呂后為何嗜殺成性？	
 男兒當效死邊野	45
老將馬援真的馬革裹屍嗎？	
 痛惜江淮一瑾瑜	59
周瑜是否被諸葛亮氣死？	
 出師未捷身先死	74
神機妙算諸葛亮竟不知自己的死期	
 萁豆相煎骨肉焚	87
曹植七步成詩之後的下場	
 金樽豈止有瓊漿	100
李白一飲三百杯，沒醉死卻中毒？	

大唐僥倖別有因 113

安祿山狡詐奪權，最終難逃胖死？

霧裡看花不是淚 129

白居易未老先眼花，飛蚊症作怪

詩鬼泣血吟病身 144

踽踽獨行的瘦弱書生李賀，創作無數錦囊佳句

多行不義必自斃 156

朱溫淫亂人倫，梅毒替天懲惡君

天下已任亦計身 167

范仲淹先天下之憂，搞得憂勞成疾？

拗相公拒食靈蔘 178

王安石飽受自己的頑固意志連累

小蟲撼動大江山 190

永樂帝英雄與暴君集一身，客死荒原是報應？

一生憂國毀譽半 202

張居正被痔瘡折磨得死去活來

瀆職怠政實無奈 217

萬曆帝一生猶如活著的祖宗

病號天才一線間 229

天啟帝堪稱一流工匠，卻只是三流君王

梟雄稱帝即殞天 245

吳三桂大明邊將降大清，仍然沒有皇帝命

忠魂長憾紫臺海 256

鄭成功巔峰時刻猝然隕落，玄機竟在蚊子咬

耄耋莫提當年勇	272
乾隆帝天生體質強健，仍難逃失智魔爪	
巨貪病暇制長歌	287
和珅富可敵國，卻買不回一絲安康	
海納百川容西風	300
林則徐是腹瀉不止而死，還是另有隱疾？	
膚患痊癒未有期	314
曾國藩飽受經年之癢而夜不安枕	
耗盡熱血猶壯懷	327
曾紀澤身為將門長子，卻體弱多病、盛年不壽	
黃粱夢醒將就木	335
袁世凱當了總統又登基，還是沒躲過短命魔咒	
後記	347

農曆除夕，獨自一人守在書桌旁忙碌了整個晚上。

窗外有歡呼聲、有鞭炮聲，門外有紅對聯、有紅燈籠，一切節日的元素似乎僅僅是符號，並沒有在我的內心泛起一絲漣漪。腦海中，只有時空的光怪陸離，只有人間的世態炎涼，只有醫者的良苦用心。這些混沌遂轉化成紙上的碎言片語，幸而我有一點點空閒而珍貴的業餘時間，用那麼一支難登大雅之堂的拙筆，把它們好生串聯起來，以博讀者一笑。

昨日的病房已經開始接近空空如也的境地，病人也要回家過年。在醫院裡接受治療，離開自己的親人，原本也是不得不為之苦差，不得不忍受的煎熬。可惜，醫師並沒有多少機會休息，縱使人是下班，心總還有一根弦，一頭牽掛著病人的狀況，一頭牽動著自己敏感的神經。

當一個人，甚至一個群體，被誤讀、被歪曲的時候，我總是告訴自己，不要憤怒、不要氣餒、不要傷心，否則本人亦將成為自己筆下那些歷史上鬱鬱而終的亡魂。

這裡，沒有道德修養的介入，這裡，只有理性分析的過程。很多年來，我喜歡在晚上，甚至在深夜，在柔弱的燈光滋潤下，翻開《左傳》、《史記》、《資治通鑑》這類的書，細細品讀。現實生活之中，再醜陋的人格、再卑劣的伎倆、再無恥的行徑、再無聊的舉動，都已在司馬遷他們筆下暴露無遺。他們只是喬裝打扮，混回我們的世界中，繼續演繹著小丑的角色，他們活得其實很痛苦，活得很戰戰兢兢；他們總是用貌似強大的外表和陣勢，嚇唬那

些弱小的心靈；他們總是用卑微的姿態，虛構那些空中樓閣般的崇高。

用歷史的眼光、用醫學的智慧，可以解剖那些在史冊上或青史留名、或飽受千古罵名的靈魂。

昨天寫的是萬曆皇帝。許多人僅僅看到了歷史的某一面，就把明朝滅亡全部歸咎於他一人，大肆指責他的失職怠政。在我看來，這實在是把歷史簡單化了，把歷史人物臉譜化了。有沒有想過這位帝王名為天子、實為精神囚徒的苦惱？

歷史終究不是電視連續劇。我們無需動不動就吵著要給歷史人物翻案，我們要做的只是靜下心來，細細考量他們的真實狀態，反思他們所作所為背後的動機，實際上也是反省我們自己。因此，人物的身體安康與否、精神健康與否非常重要，而醫學正好是一個不錯的切入點。

我筆下的歷史人物，幾乎沒有一個是一帆風順、永無煩惱的，有的甚至終生備受精神的折磨，就如同現實生活中的張三、李四一樣。歸根結柢，人，總是要成為病人的，只是程度問題、時間問題而已，而人的慾望卻總是無限膨脹，但這種不健康的膨脹早晚會受到來自時代和生理的限制。因此，人生焉會不煩？

和珅對財富的貪婪，朱溫對女色的沉迷，安祿山對天下的野心，吳三桂對權勢的留戀，混雜著老朽、衰變和沉疴，這些都讓他們死時痛不欲生。至於袁世凱，那就更不用說了。屈原、曹植、李白、李賀這些不世的才子，理想幻滅後，或沉淪，或放浪，只有一個可愛的白居易老頭，小心翼翼經營著官場的生計，還保有一顆禪心，頤養天年，繼續精雕細琢自己的詩文，但也總是抱怨自己的老眼昏花。范仲淹、王安石、張居正、林則徐、曾紀澤，個個胸懷鴻鵠之志，發誓要澄清宇內的混濁，但自然的規律還是讓他們蹉跎不已，這是比政敵更

可怕的威力。馬援、周瑜、諸葛亮、鄭成功，人人都懸掛著崇高的理想，人人都擁有著震古爍今的才華，卻幾乎都在巔峰時刻被病魔拽下馬，扼腕痛恨，遺憾終生，葬身異地。倒是那位湘軍老帥曾國藩，以文官起家，深諳著儒學的真諦，把玩著仕途的人情世故，以退為進，急流勇退，哀榮備至，安穩穩讓自己的亡魂回到湖南老家。

至於皇家，除了親情異常冷漠之外，其他與尋常家庭沒有甚麼本質區別。老百姓的煩惱，他們也是照單全收。漢朝的老劉家，妒婦、潑婦呂后的醋勁，隔了兩千多年，還是讓後人覺得酸氣難耐、招架不住。明朝的老朱家，朱棣很不健康的飲食方式，讓老爸朱元璋差點又一次「白髮人送黑髮人」，還幾乎改變了歷史的走向；朱翊鈞、朱由校這對祖孫，一個莫名其妙地懶惰怠工，動搖了家族的根基；一個如頑童般沉湎於自己的遊戲世界，讓家族徹底敗落，一蹶不振。清朝的愛新覺羅家，乾隆爺晚年的最後歲月，生活起居讓身邊人哭笑不得又無可奈何。這一切，其實都有疾病的因素作祟。

有哲學家說，人生是塵世間的一種幻覺。其實，死，與生同樣是生命所達到的最完美的高峰和境界。不知道那些著名的靈魂在另一個世界裡，生活了幾百甚至幾千年後，是否真的得到了這種生命的體驗？塵世的每一個人都刻意幻想著一種永恆，其實，真正意義上的永恆是沒有的，任何事物都是時光隧道中短暫的瞬間。或許，只有死亡才最接近於永恆。生活於世間的人類，如果普遍認識了這一點，一定會免去許多痛苦與麻煩。

此刻已日上三竿，作為凡夫俗子的我，還得祝願親人和朋友們身體健康，闔家歡樂。

譚健鋏

二〇一四年一月三十一日

汨羅何處招憂魂

屈原究竟是憂國憂民，
還是憂鬱症上身？

屈原至於江濱，被髮行吟澤畔。顏色憔悴，形容枯槁……於是懷石遂自沉汨羅以死。（《史記·屈原賈生列傳》）

姓名：	屈原（半姓，屈氏）
身份：	楚國左徒、三閭大夫
活動範圍：	湖北西部—湖南北部
生存年代：	約公元前三四〇年—前二七八年，約六十二歲

端午節原本跟屈原無關

兩千三百年前，南方的汨羅江畔。

一勾殘月緩緩升起，宛如一滴冰凍的淚量，冷冷映照著億萬年如一大地。森林的山幔經久默立，依稀還留有生命的滾燙印記。草木、江水、暗雲、荒原、遠山，一片肅殺中泛動著蠻荒、繁華、凋敝、新生……交織穿梭，演繹著人間與自然一輪輪歲月枯榮。若有若無的草木氣息時遠時近，意亂情迷的花朵兀自羞澀在晨曦霧靄中，亂紅深翠不停搖曳，接踵摩肩的大樹盤虬蒼勁，骨節嘎吱作響，默默守護著這江面的死寂……

一位懷才不遇、壯志難酬的詩人，帶著無比絕望而悲憤的心情，站在汨羅江邊上，仰頭長歎了一聲，望著天邊最後一絲月色，然後向下縱身躍去……從此成為千古哀歌。那一天，後世相傳正是中國農曆五月初五。

關於端午節的起源有種種說法。其中最為可信的是，自先秦時代，人們就普遍認為五月是「毒月」，五日是「惡日」，傳說這天邪佞當道，五毒並出。中國現存最早的一部農事曆書《夏小正》記載：「此日蓄藥，以蠲除毒氣。」因此，在此不祥之日宜插菖蒲、艾葉以驅鬼，熏蒼朮、白芷和喝雄黃酒以避疫，顯然這一天的活動並不是因屈原之死而開始的。人們還避「端五」忌諱，稱之為「端午」，吃粽子的習俗也是後世演化而成。至於賽龍舟、祭屈原，更顯然是後人的以訛傳訛，相沿成俗，不過也可見老百姓對忠貞之士的彌篤感情。

屈原，中國古代偉大的愛國詩人。名平，字原。戰國時期楚國貴族，曾任左徒、三閭大夫，兼管過內政外交大事。順便一說，屈原姓「芈」，這是楚王室祖先的姓，就是說他與楚王同宗。在先秦時期，貴族階層有姓有氏，姓代表其共同祖先，氏則反映同姓衍生出來的分支，比如根據分封之地或官職名稱來確立自己的氏。秦漢之後，姓與氏的區別就慢慢消失了。「屈」就是屈原先輩們傳下來的氏。

他一生主張對內薦舉賢能，修明法度，對外聯齊抗秦，但屢遭排擠，被昏聩的楚懷王、楚頃襄王父子兩次流放。公元前二七八年，秦將白起一舉攻破楚國首都，憂國憂民的屈原聞之而懷石投江自盡。他雖然死了，但這位古代浪漫主義詩歌的奠基者，生前寫下許多不朽的詩篇，在楚地民歌的基礎上創造了新的詩歌體裁——楚

辭，代表作有〈離騷〉、〈九章〉、〈九歌〉、〈天問〉等，在中國文學史上獨樹一幟，與《詩經》並稱「風」、「騷」二體，對後世詩歌創作產生了積極而深遠的影響。

瀾天漫地的憂鬱

人們歷來說到屈原，只注重其作品之優秀、人格之高尚、愛國情懷之熾烈，卻忽略了詩人的生理與心理狀態，更沒有注意到其惡劣、病態的精神狀況——沮喪、焦躁、煩悶、尋死，這些其實都在屈原的詩歌與言談中顯露出來。任何一個生命的消逝都是悲劇，更何況這生命的擁有者是屈原——一個光明磊落、才華橫溢、不屑於同流合污的忠貞詩人！有學者遺憾地說：屈原是「在汨羅江上尋短的錯誤示範者，卻讓我們傳唱了千百年」。這遺憾自然不僅指屈原，更指後世那些與他殊途同歸的不幸人士。

那麼，一片忠心卻遭無情打壓，經歷了兩次流放的屈原，眼看國勢日漸衰弱又無能為力，奸臣當道而國君總被蒙蔽，他步向殉身一途是否必然呢？

用現代人的眼光來看，屈原是在遭受一連串的打擊與刺激之後，對世界、對周圍一切乃至對人生都變得麻木與絕望，感覺無力回天，在極度壓抑、鬱悶的情況下，又缺乏合適的宣泄管道與合宜的心理輔導，於是選擇走上自我了卻的不歸路，並非是想證明或表白甚麼，也不是打算向楚王「屍諫」，他極有可能患上了一種自古就有的疾病——「鬱症」，即今人所說的「憂鬱症」(depression)。

憂鬱本是正常的情緒反應，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，多與外在的壓力有關，但也有可能存在莫名其妙的煩

悶而快樂不起來；有時，憂鬱會是一種激躁感，脾氣暴躁，很沒有耐心。但是，如果鬱悶的情緒過於嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能得了憂鬱症。

憂鬱症又稱抑鬱障礙，以顯著而持久的心境低落為主要臨床特徵，是心境障礙的主要類型。病患情緒的消沉可以從悶悶不樂到傷痛欲絕、自卑抑鬱，到悲觀厭世，而有自殺企圖或行為；甚至發生不言不語、不吃不喝、不動的木僵（stupor）狀態；部分病例會有明顯的焦慮和反覆思考沒有目的的事情、大腦持續處於緊張的精神運動性激越；嚴重者還會出現幻覺、妄想等精神病性症狀。病情每次發作持續至少兩週以上，長者甚或數年，多數病例會反覆發作。

對於一個詩人來說，詩歌就是他最真切的肺腑之言。情溢乎詞，我們從屈原的《楚辭》中，明顯感受到一個憂鬱症病患的苦楚！

首先，屈原最突出的莫過於憂鬱情緒，即快樂不起來、煩躁、鬱悶，又或者興趣與喜樂減少。

司馬遷在《史記》中寫屈原被楚頃襄王放逐到沅、湘一帶，其時已接近楚國末日，在生命的最後一段日子裡，屈原「至於江濱，被髮行吟澤畔」，「顏色憔悴，形容枯槁」。當其時，屈原必是愁腸九曲，心神不定，萬念俱灰，精神恍惚地苦吟，漫無目的地遊走。這個記載與〈漁父〉^❶的描寫大致相同。

❶ 屈原〈漁父〉：「屈原既放，遊於江潭，行吟澤畔，顏色憔悴，形容枯槁。漁父見而問之曰：『子非三閭大夫與？何故至於斯？』」屈原曰：『舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒，是以見放。』」漁父曰：『聖人不凝滯於物，而能與世推移。世人皆濁，何不淈其泥而揚其波？眾人皆醉，何不鋪其糟而歠其醢？何故深思高舉，自令放為？』」屈原曰：『吾聞之：新沐者必彈冠，新浴者必振衣。安能以身之察察，受物之汶汶者乎？寧赴湘流，葬於江魚之腹中。安能以皓皓之白，而蒙世俗之塵埃乎？』」漁父莞爾而笑，鼓枻而去，乃歌曰：『滄浪之水清兮，可以濯吾纓；滄浪之水濁兮，可以濯吾足。』遂去，不復與言。」

在進入這個無路可走的絕境之前，屈原的病況已露端倪，在他的作品中早有體現。比如，「心鬱鬱之憂思兮，獨永歎乎增傷。……望北山而流涕兮，臨流水而太息。」（〈抽思〉）又如，「望長楸而太息兮，涕淫淫其若霰。」（〈哀郢〉）

一個瀟灑的鬚眉美男子，竟也如林黛玉一般多愁善感，難以掩飾內心的悲傷，不時用長吁短歎、以淚洗面的方式表達自己的情感，這恐怕不只是詩人的特質吧？

至於〈離騷〉中的名句「長太息以掩涕兮，哀民生之多艱」，恐怕更是膾炙人口。這首抒情長詩，古今都有人認為其名稱就有罹患憂鬱之意。詩中的憂思愁慮比比皆是，試看：

侘鬱邑余佗傺兮，吾獨窮困乎此時也。（我憂鬱煩悶，悵然失意，困頓潦倒在這人妖顛倒的時期！）

屈心而抑志兮，忍尤而攘詬。（我委屈著自己的心志，壓抑著自己的情感，暫且忍痛把譴責和恥辱一起擔承。）

曾歔歔余鬱邑兮，哀朕時之不當。（我泣不成聲啊滿心悲傷，哀歎自己是這樣生不逢時。）

而〈懷沙〉相傳為屈原投江一個月前的作品，走入死胡同的他，只能無奈歎息道：「鬱結紆軫兮，離愍而長鞠。」（我憂愁鬱結而內心悽愴，遭受憂患困窮多麼久長。）

此時，除了自我了斷，彷彿再沒有別的方法可以解脫屈原心靈的痛苦了。

第二，憂鬱症病患體重會下降／增加，食慾也會下降／增加；他們還會疲累失去活力，整天臥床、體力變差。對於有些病人來說，只有依靠過度的進食才能暫時擺脫精神的空虛和壓抑，他們又往往頹廢而自暴自棄，懶洋洋而無所事事，自然體重會跟著飆升了。不

過，對於多數病人來說，愁眉不展、無精打采、枯坐終日、茶飯不思、唉聲歎氣才是常態，於是，消瘦頹然自不可避免。屈原在江邊「顏色憔悴，形容枯槁」，正是滿臉鬍渣，披頭散髮，瘦骨嶙峋。人不人，鬼不鬼，大概就是這番模樣！

第三，憂鬱症病患會失眠／嗜睡。屈原在焦慮和痛苦中，度過了一個又一個輾轉反側的難熬之夜，數著天街的寒星，望著江畔的寒鴉，鬢上的髮絲白了一根又一根，臉上的鬍鬚朽了一絲又一絲。他打開竹簡，把一腔煩怨傾泄而出：

「涕泣交而淒淒兮，思不眠以至曙；終長夜之曼曼兮，掩此哀而不去。」（〈悲回風〉）（涕淚交流真是十分淒涼，思量著難以入睡直到天明。過盡了漫漫的長夜，留著的這點悲哀仍不消亡。）

「遭沉濁而污穢兮，獨鬱結其誰語？夜耿耿而不寐兮，魂營營而至曙。」（〈遠遊〉）（遭遇世俗混濁污穢滿身，獨自愁思鬱結與誰交談？整夜心神不安難以入睡，靈魂遊移不定直到天亮。）

「望孟夏之短夜兮，何晦明之若歲！」（〈抽思〉）（想想初夏的夜晚本是多麼短暫，但為何像一年這樣漫長？）

第四，憂鬱症病患常有精神運動性遲滯或激動。屈原「遊於江潭，行吟澤畔」時遇到一個漁父，兩人一番交談，漁父笑道：「全天下都污濁了，為甚麼不跟著同流合污呢？所有人都昏醉了，為甚麼不跟著飲酒享樂呢？為甚麼要思慮得那麼深遠，表現得那麼清高，而使自己遭到放逐呢？」屈原一聽就急了：「怎麼可以用潔淨的身體去承受污穢的東西呢？（安能以身之察察，受物之汶汶者乎？）……怎麼可以用清白的人格，去蒙受人世間的塵土呢？（安能以皓皓之白，而蒙世俗之塵埃乎？）」漁父可能只是開一個玩笑，屈原就立刻當真，迅速發出激動的詰問和反問，語氣火躁，其情緒之激盪可見一斑！

其實，屈原的思維奔逸、情感躁動在其作品中也是大量存在的，比如〈天問〉，他把情緒的躁狂推向極致，一氣呵成問出一百七十多個問題，思維之過度活躍，情緒之猖狂狂泄，不絕於書。清朝賀貽孫《騷筏》中評論道：「無首無尾，無倫無次，無斷無案，倏而問此，倏而問彼，倏而問可解，倏而問不可解。蓋煩懣已極，觸目傷心，人間天上，無非疑端。既以自廣，實自傷也。」

第五，病人往往無法專注、無法決斷，即腦筋變鈍、矛盾猶豫、難以專心。正如屈原在〈卜居〉中寫的「心煩慮亂，不知所從」。在殘酷的現實面前，在嚴重的疾病困擾之下，屈原的心智已經頓挫，他的腦子好像生了鏽的機器，又像塗了一層糰糊似的。最終變得意志消沉，唯有在江濱漫無目的遊走了。

最後，非常突出的一點是，憂鬱症病患常有無價值感或罪惡感，即覺得活著沒意思、自責難過，他們可能反覆想到死亡，甚至有自殺的意念、企圖或計劃。這是病人負面情緒到了極端而不得不走的不歸路。

死亡，對屈原來說是崇高的。

他在〈離騷〉中說：「寧溘死以流亡兮，余不忍為此態也。……伏清白以死直兮，固前聖之所厚！」（我寧願暴死而屍漂江河，也絕不和他們同流合污，沆瀣一氣。……保持清白之志而死於忠貞之節，這本為歷代聖賢所讚稱！）

面對漁父的「善意」規勸，屈原當即表示「寧赴湘流，葬於江魚之腹中」，也絕不同流合污。隨後，他在〈懷沙〉中寫道：「知死不可讓，願勿愛兮！」（明知伏節死義不能退讓，絕不吝惜生命！）

〈惜往日〉相傳是屈原的絕命詩，詩人已萬念俱灰，唯把自殺當作一種成全，當作一種徹底的解放，試看：

「臨沅、湘之玄淵兮，遂自忍而沉流。卒沒身而絕名兮，惜壅君之不昭。」（面對著沅水和湘水的深淵，如輕易地忍心縱身一跳，則身死名滅也沒甚麼，只可惜君王您永受蒙蔽。）

「寧溘死而流亡兮，恐禍殃之有再。不畢辭而赴淵兮，惜壅君之不識。」（我寧願早些死去被水漂走啊，我擔心禍殃再一次來到。話沒說完就投向深淵啊，可惜這一切君王不會知道。）

絕望和悲哀，最終讓屈原頭也不回往汨羅江縱身一跳……

性格決定命運

根據世界衛生組織（WHO）的估計，全世界憂鬱症的盛行率是3%。二〇〇二年，衛生署國民健康局調查了全臺兩萬多名樣本，結果發現十五歲以上的民眾8.9%有中度以上憂鬱，5.2%有重度憂鬱；六十五歲以上8.4%達重度憂鬱，其次是十五—十七歲有6.8%達重度憂鬱，估計憂鬱人口逾百萬。

迄今為止，憂鬱症的病因並不清楚，但可以肯定的是，生物、心理與社會環境諸多方面因素參與了它的發病過程。如憂鬱氣質可以是基礎；而遭遇強烈刺激的生活事件（如重大挫折或罹患慢性疾病等），則是導致憂鬱症發作的重要觸發條件。然而，以上因素並不是單獨產生作用，目前醫學界強調遺傳與環境或應激因素（stress）之間的交互作用，在憂鬱症發生過程中具有重要的影響。

現實生活中，有以下性格的人確實易患憂鬱症：

首先是孤僻。這是一種性格缺陷。這樣的人往往很內向，多半不擅長處理社會交際，因此長時間不善於表達，不會找人傾訴排解，而是將負面情緒和各種壓力堆積在心裡，長期如此就容易陷入焦慮和

絕望之中。不過，他們的思想深度和文藝才能又可能高於常人。

其次是喜歡鑽牛角尖。這樣的人往往對任何事情都過度認真和固執，結果卻常事與願違。他們自負甚高，做人做事太過追求完美，然而生活絕非如此，心中的理想和殘酷的現實相違遂使其產生極大的失落感、自責感，造成許多問題想不透、看不透。這樣長時間的心理不平衡，最終就導致憂鬱症的發作。

再次是感情太豐富、細膩。常人很容易排解的壓力問題，如果換成林妹妹那樣敏感多疑的人，可能就愈想愈多、愈想愈想不開，那麼就會愈來愈鬱悶，由此產生的壓力成倍增長，易患憂鬱症。

屈原是不是這樣的人呢？看看他在〈離騷〉中的自述：

「紛吾既有此內美兮，又重之以修能。」（上天既賦予我這麼多內在的美質啊，我又加以注意修養自己的品性。）這看出屈原經常自我感覺良好，甚至很自戀。

「雖不周於今之人兮，願依彭咸之遺則。……鶯鳥之不群兮，自前世而固然。」（我不能和今人志同道合，但心甘情願沐浴彭咸的遺輝。……哦，鳳鳥怎麼能和家雀合群？自古以來本就這樣涇渭分明。）這看出屈原的性格很清高孤傲，封閉自戀。他甚至對漁父說：「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒。」總認為世人皆庸俗不堪，自己格格不入，不願為伍，將一切與自己不同的東西視為異物，在行為上處處異於常人，甚至在裝扮上也時時顯示鶴立雞群。他將自己封閉在個人的精神世界裡，沉浸在自我哀吟的虛幻世界中，不能自拔。如果把屈原放在現代社會，想必他也是活不了的，或者只能隱居深山，因為他有嚴重的心理問題。許多憂鬱症患者在今天這個如此開放自由的社會尚且活不下去，何況在思想禁錮、制度森嚴的古代社會？

「不吾知其亦已兮，苟余情其信芳。……芳與澤其雜糅兮，惟昭

質其猶未虧。」（沒人理解我，就讓他去大放厥詞吧！只要我內心是真正的馥郁芬芳。……芬芳與污垢已經混雜在一起，唯獨我這光明潔白的本質未曾蒙受絲毫減損。）這看出屈原相當多愁善感、相當挑剔、相當自我，很有孤芳自賞的味道。

「國無人莫我知兮，又何懷乎故都！」（算了吧！國家缺少忠良，沒人理解我，又何必深深地懷戀故都呢！）這又看出屈原是喜歡鑽牛角尖的人，遇事想不開，不懂迂迴，不會緩衝。

此外，〈懷沙〉也有上述類似的情緒表達：「懷質抱情，獨無匹兮。伯樂既沒，驥焉程兮？」（我稟性敦厚忠誠，但孤獨無人欣賞。伯樂早已故去，千里馬誰人會相？）

屈原追求的「美政」，即上有治國明君，中有輔國賢臣，下有和諧社會，百姓安居樂業。在當時可說是有點烏托邦的意思。

《史記》稱他「博聞強記，明於治亂，嫻於辭令」，早年深得楚懷王信任，出入共圖國事。他也曾受詔擬制憲令，尚未完稿，同僚上官大夫見後搶奪，屈原不給，上官便在懷王面前進讒言中傷。懷王由此發怒，疏遠屈原，繼而罷黜他左徒之職，貶為三閭大夫。再後來屈原目睹張儀欺楚，懷王受騙，客死秦國。頃襄王即位後仍然聽信小人讒言，第二次放逐屈原。此時，楚國也危在旦夕了。在崇高理想與社會現實不可能一致的情況下，在殘酷打擊和心理折磨下，屈原仍然對楚王和楚國要求完美，理想得不到伸張，遂絕望，遂懷石投江，是殉國，也是死於憂鬱。

從屈原的作品和史書的記載看，屈原是個俊美飄逸，有才情又浪漫、正直不阿的帥氣美男。但因為自己的性格缺陷，也因為楚王的有眼無珠，最終落得失意寡歡、自尋短見的可憐可悲下場。

然而，得了憂鬱症就非死不可嗎？

屈原能不死嗎？

現今的社會裡，也有人因懷才不遇，或在婚姻、感情、經濟、工作等問題上遭遇嚴重挫折而輕生。自殺案件可謂層出不窮。其實，自殺事件是可以預防的。

被放逐的屈原，情緒極其低落，在江岸一邊走一邊低唱，內心的傷痛無處傾訴。想必此時他的「挫折容忍力」應是相當的薄弱。所謂的「挫折容忍力」，是說一個人「遭遇挫折時免於行為失常的能力，亦即個人承受環境打擊或經得起挫折的能力。它也是維護個人心理健康的一道防線」。在身心雙重摧殘下，屈原的心靈，可想而知是相當憤懣而脆弱的，於是他心理的最後防線很容易就被瓦解了。

屈原死前的狀態，其實是在不自覺地透露出求救信號和自殺信號。在這個關鍵時候，偏偏遇到的是不負責任、不懂心理關懷的漁父，而不是有經驗的心理輔導師，結果只能是悲上加悲。

漁父一見面就劈頭問道：「你不就是那個三閭大夫嗎？幹嘛淪落到如此的地步？」這種明知故問的刺激問句，不僅不能安穩對方情緒，而且略帶嘲諷意味，加劇憂鬱者的挫折感甚至屈辱感。

在一番毫無成效的提議之後，漁父見屈原不為所動仍固執己見，遂「莞爾而笑，鼓枻而去」，還故弄玄虛，唱了一首大概令屈原丈二金剛摸不著頭腦的歌，最後令人心寒地「遂去，不復與言」。在病人苦悶壓抑之時，漁父留下莫名其妙的笑意，又自彈自唱，又冷漠不再理睬，不辭而別，留下了屈原獨自面對內心的莫大憂傷，求助無門，那樣的悲哀、失落是難以言喻的，讓瀕於精神崩潰的屈原更無法解脫，雪上加霜。可以說他是被漁父推了一把，加速走向自裁末路的。

不知道這算不算是極其失敗的治療個案。沒有真誠的肯定、關懷、鼓勵、尊重和在意，沒有有效的諮商與溝通，沒有溫暖的安撫和耐心的傾聽，失魂落魄的屈原，在江畔竟遇到這樣的漁父，焉能不死？

如果漁父具備了基本的心理輔導能力，懂得紓解壓力的方法，哪怕只給屈原一個友善的溫暖擁抱，屈原的情緒就可能得到安撫，命運也許就可以改變，今天我們吃粽子、賽龍舟就會為了其他理由了。雖然楚國的頹勢不可逆轉，然而至少屈原的心理問題或許能得到緩解，一個有價值的生命將可能延續，一個歷史的悲劇將可能戛然而止。

你的死就是你的不死

屈原的成就主要在於他的文學藝術，人們卻偏偏執著於他的投江自殺。也許是國家民族多災多難，也許是太多人覺得自己懷才不遇、鬱鬱不得志，大家總愛藉屈原的自尋短見來寄託自己的憂思悲憤。

屈原的愛國人格是沒有人能否定的，他的行政才幹也是不錯的，但作為一名政治家，他卻並不成功——不得不說，他缺少必要的政治人格。政治，講究的是權衡之術，講究必要的暫時妥協，講究在各種差別、反對中保存自身和發展自身，它是集體概念而非個人舞臺。

獲得別人的信任，擁有個人的磁場和影響力，需要技巧和方法，更需要智慧，而不是屈原式的自怨自艾、埋天怨地。一個人只有具備了智慧的生存方式，才能掌握智慧的進諫方式。

大詩人有著完美主義和理想主義的人格傾向，他主張「內美」、「修能」、「美俗」、「修政」，這是完美無暇並難以實現的政治理想，尤其是在當時混亂的社會背景之下更是希望渺茫。他畢生追求獨立人格，不屈辱於權貴，不妥協於權勢，堅持自己的追求與信念，至死不渝，勇於以個人的力量來對抗整個世界。但是現實一次次打擊排擠他，群臣不滿他，君主流放他，讓他心灰意冷。他又不懂得變通，不試著使自己更融入當時的現實環境，卻企圖透過個人的微薄力量使政治趨同於他，最終只能將自己逼入絕境。獨行而固執的屈原，懷著無法實現的政治空想，又怎能不以政治失敗、生命自絕而告終呢？

縱使屈原身上有著堅忍不拔、剛正不阿、嫉惡如仇等光芒萬丈的優點，但同時他也存在如此不完美的性格。可以說，他的性格成就了他的千古絕響，也是他的性格種下了憂鬱的種子，決定了他的悲劇命運。



如果屈原活在現代，醫生會建議……

- ① **擴大交往**：經常與朋友分享煩惱，可有效宣泄壓力，如果朋友風趣、幽默、健談，對避免和醫治孤獨感和離異感、減輕憂鬱症狀更有效果。
- ② **尋找樂趣**：閒暇時，找一些能獲得快樂和增強自信的事來做，如整理房間、聽音樂、逛街、看電影、讀書等。
- ③ **正確應對**：要學會以積極的心態應對挫折，可以從以下幾個方面加強心理素質鍛鍊：保持良好的溝通意願和多種自我表達模式 / 擁有良好的睡眠品質 / 培養溫和、樸實的生活態度 / 進行適當的休閒運動 / 有意識地停止不良情緒和思考 / 不斷自我充實，並保有一顆期待的心。
- ④ **堅持合理運動**：運動能加強人體的新陳代謝，疏泄負面心理能量，有效防止憂鬱症的發作；運動還有助於增強體質，產生積極的心理感受，能較快提高情緒。
- ⑤ **營造快樂童年**：童年的不幸遭遇對憂鬱症的發生有明顯的影響，所以父母應關愛子女，關注其成長，給孩子一個有安全感的家，避免子女在童年期遭受精神創傷。

澳門有一條著名的「水坑尾」街，街中曾有一間經營多年的書店，招牌赫然寫著「香港商務印書館」。我曾無數次經過這家店，也曾進入拿起本本佳作瀏覽一番。然而在剛過去的那個秋季，書店倒閉了，即將和街坊說再見時，剩餘的書籍被以很低的折扣賣掉；不久取而代之的是一間日本料理店，目前還在「試營業」中。

每天總有成千上萬的人路過澳門的繁華街道，居民或遊客，他們對首飾店、服裝店、小吃店、特產店趨之若鶩，卻唯獨冷落了一座城市中，除了圖書館之外，最有文化氣息的地方。這是誰的悲哀？

我想在臺灣、在大陸，這樣類似的情況應該屢見不鮮。有報導說：中國人每年的讀書量急劇減少。這能怪誰呢？時下的生活節奏、工作壓力，能在照顧家庭之餘，再擠出一點微不足道的時間去進修一些課程，已是很了不起了，還能奢望甚麼？紙張上的文字甚麼時候讓人們如此厭倦？難道鋪天蓋地的網路訊息、圖文並茂的臉書、無所不能的微博、微信，已把人類所有發表和收聽話語的權利都操控了嗎？

其實不然，在歐美、在日本，情形並非如此，儘管他們使用網路更是家常便飯。我們缺的是一份耐心和靜氣，多的是幾分浮躁和功利。我很喜歡逛書店，除了瀏覽書籍之外，還不時觀察一下書店裡其他的讀者，遺憾的是，三十歲以上的人很少，即便有，也只是為了陪小孩閱讀或幫小孩買參考書；比較多的是十幾歲的少年，他們真的是無憂無慮、

無牽無掛，可以盡情遨遊在書海中，盡量汲取成年人棄若雞肋的養分，儘管有些少年是為了考試教育，但大多數不是，他們確實是被興趣愛好主導。當他們長到三十歲，逐漸成為社會的中堅力量時，當下的生活方式還能保持嗎？這是值得打上問號的難題。

人們總是習慣用「社會發展太快」來解釋一切存在的爭議，其實恰恰是因為社會發展太快，才更需要閱讀。

書，可以不買，但不能不看。書，可以不看完，但不能不翻。報紙雜誌，主要發揮新聞傳播的功能，嚴格來說，不算書籍；網路文字，良莠不齊，更多的是快餐文化，只有極少數值得慢慢咀嚼、細細回味、好好吸收，當然出色的「極少數」會有機會結集出版，登上大雅之堂。

那些筆耕不輟的人還算保留一絲文化人的氣息。歷史的反思，時代的進步，社會的考量，良知的召喚，靠的是他們。我很想成為其中的一員，雖然他們大多沒有揮金如土的資本，也沒有拋頭露面的虛榮，可是安謐何嘗不是一種尊貴？

不想多說自己的書是怎麼寫成的，只想交代難忘的幾點經過。我並非按照目錄的次序寫，第一個出鏡的人物是唐代的失意文人李賀，也許是自己感覺失意，是否也有點同病相憐的滋味，不得而知。那是去年七、八月間的事情，到了九月底，我去了一趟臺灣，旅遊之餘，也見見幾位新朋友，我們在西門町碰上了，聚在一塊，暢談甚歡，只可惜導遊僅容許一小時的自由活動時間，便催促我回下榻的飯店，人生路不熟，只好從命。不過一個決心就在短短一小時之內被下定了。

剩下的就是一個寫書人按部就班的事了。日復一日做同一件事情，並不是簡單輕鬆的。我枯竭過、煩躁過、失望過，但從來沒有氣餒過、傷心過、後悔過，哪怕拙作只能成為排行榜的倒數第一，因為我不是作

家，做的也不是作家的事。

不在乎別人的嗤之以鼻，在乎的是心靈那份篤定。我常常回憶起去年十二月初參加的那次國際馬拉松比賽，沒有名次，沒有獎盃，只有腿部的傷痛，痛楚持續了一個多小時，綿延了十幾公里，但自始至終沒有閃過一絲放棄的念頭，直到穿越終點，直到衝刺階段還要超越一、兩個參賽者。每當在寫作中遇到困難障礙時，總會想到這不算遙遠的記憶，或者是十年前的那場寒窗苦讀。

除夕之夜，我把時報文化「囑託」的事情完成了，終於如釋重負，其實這個重負不就是我給自己的嗎？為甚麼就不能算是一次愉快的旅程呢？

譚健鋤

二〇一四年一月三十一日 澳門