圖：Unsplash/ hakannural



奉和山夜臨秋

上官儀

殿帳清炎氣，輦道含秋陰。
淒風移漢筑，流水入虞琴。
雲飛送斷雁，月上淨疏林。
滴瀝露枝響，空濛煙壑深。

作者介紹

上官儀（公元608年—664年），字游韶，陝州陝縣人，唐初詩人、政治家。貞觀年間中進士，曾任弘文館直學士、秘書郎、西臺侍郎等職，唐高宗時一度參預朝政，後因反對武則天專權而獲罪遇害。

上官儀擅長五言詩，作品講求聲律、對仗與辭藻，風格綺麗工整，當時許多文人爭相模仿，被稱為「上官體」。他還曾歸納六種對仗方法，對初唐律詩形式的成熟具有一定影響。《唐詩紀事》稱其詩「綺錯婉媚」，正概括了他精於雕琢景物、營造清麗意境的藝術特色。

創作背景

這首詩的具體創作時間與奉和對象已不可考。「奉和」一般指臣子依照帝王或上級所作詩篇的題意、韻律而作，因此本詩應是上官儀隨侍帝王在山中駐蹕時，奉命寫成的一首應制詩。

詩中的「殿帳」與「輦道」都帶有鮮明的宮廷色彩，表明這並非普通文人的山中夜遊，而是帝王在山間行宮或帳殿中避暑賞秋。此時暑氣漸退，秋意初生，詩人便從宮苑寫到山林，由風聲、水聲寫到月色、煙壑，描繪出一幅清幽深遠的山夜初秋圖。

詩詞今譯

山中的殿帳已褪去盛夏的暑熱，帝王車駕經過的道路也籠罩著初秋的陰涼。

淒清的秋風彷彿吹動了漢代的筑聲，潺潺流水又如同流入虞舜的琴音。

流雲飄飛，送走離群遠去的孤雁；明月升起，照亮了枝葉疏朗的樹林。

露水滴落枝頭，發出清晰而細碎的聲響；朦朧煙霧籠罩著山谷，使夜色顯得更加幽深。

詩詞解讀

這是一首描寫山中秋夜的五言律詩。全詩沒有直接抒寫情感，而是圍繞氣候、聲音、月色與煙霧層層展開。詩人先寫宮廷駐地的秋意，再將感官推向風聲、水聲、雁影、月光、露滴與深壑，使山夜由清涼逐漸轉為幽深。詩中雖保留了應制詩端莊典雅的氣息，卻並未堆砌富麗景物，而是以清疏淡遠取勝。

開篇「殿帳清炎氣，輦道含秋陰」，點明帝王駐蹕的環境與季節變化。「殿帳」是山中設置的宮殿或帳幕，「輦道」則是供帝王車駕通行的道路，兩個詞首先確立了詩歌的宮廷背景。但詩人並未描寫儀仗的盛大，而是著重捕捉暑退秋來的細微感受。

「清炎氣」是說炎熱之氣已被山風洗去；「含秋陰」則寫道路籠罩著淡淡的秋日陰涼。一個「清」字，一個「含」字，都寫得含蓄而有層次。此時並非深秋，秋色尚未濃重，只是清涼之氣悄悄滲入山間，帶有「臨秋」時節特有的微妙變化。

「淒風移漢筑，流水入虞琴」由觸覺轉入聽覺。「筑」是古代的一種弦樂器，「漢筑」使人聯想到漢代宮廷中的清越樂聲；「虞琴」則借用虞舜彈琴歌詠南風的典故。山風吹過林木，如同遠處傳來筑聲；流水潺潺，又彷彿融入古琴的旋律。詩人把自然界的風聲、水聲轉化為宮廷雅樂，使山野景物與典雅的宮廷文化自然相連。

這兩句以「淒風」對「流水」、「漢筑」對「虞琴」，結構十分工整。風聲本來略帶淒清，流水則顯得舒緩悠長，兩種聲音一急一徐，相互交織，使寂靜的山夜具有了音樂般的節奏。這也體現了上官儀詩歌講究對偶、聲律與辭藻的特點。

「雲飛送斷雁，月上淨疏林」轉而描寫天空與山林。「斷雁」指離群的孤雁，流雲飄動，彷彿將它送向遠方。這一「送」字賦予雲彩以人的情態，也使流雲、孤雁共同構成一幅帶有動感的高空圖景。

下句寫明月升上天空，清輝灑落，使疏朗的樹林顯得格外明淨。「淨」既寫月光洗亮林木，也照應開篇的「清」字。雲與雁是流動的，月與林則相對安靜；上句寫高空遠景，下句寫月下近景，動靜、遠近相互映襯，使山夜顯得空闊而澄澈。孤雁雖略帶蕭瑟意味，但全詩並未因此轉入濃重的悲秋，而仍以清雅寧靜為主。

結尾「滴瀝露枝響，空濛煙壑深」將筆觸收回山林深處。夜色漸濃，露水在枝葉上凝結，隨後一滴滴落下。「滴瀝」既描寫露水斷續滴落的形態，也直接摹寫它在靜夜中的聲音。四周越是安靜，露滴枝頭的細響便越顯清晰，詩人以極微小的聲音反襯出整座山林的幽寂。

最後一句寫煙霧朦朧，籠罩著幽深的山谷。「空濛」寫煙氣若有若無、迷離浮動的狀態；「深」字則把視線引向煙霧之後不可看盡的谷壑。詩到此處不作議論，也不直接抒情，而是在朦朧深遠的景象中自然收束，留下悠長餘韻。

全詩最突出的特色，是對山夜初秋氣息的細緻捕捉。詩人調動觸覺、聽覺與視覺，依次寫秋陰之涼、風水之聲、雲雁之動、月林之淨與煙壑之深。景物由宮苑逐步延伸到山林，由明淨轉入朦朧，既有對仗工整、用典雅緻的宮廷詩風，也有清幽自然的山水情趣，展現出初唐詩歌由華麗鋪陳走向聲律精工、意境完整的特點。

內心強大的人 都鍛鍊過這3種能力

【文 / 雅清】什麼樣的人內心強大？他們不會受傷、不會焦慮、不會失控嗎？其實，心理學所謂的強大，並不是把自己訓練成沒有感覺的人，而是在壓力、挫折與失控感出現時，仍能保有理解自己、調節自己與重新行動的能力。這份能力，接近心理學中所說的「心理韌性」：人在逆境之後，能逐步恢復、適應，甚至重新整合生命經驗。

正向心理學代表人物馬丁・塞利格曼提出「習得樂觀」時，強調樂觀並非天生性格，而是一種可以訓練的解釋風格。悲觀的人容易把挫折解釋為「永久的、全面的、都是我的錯」；較具韌性的人則會把事件看得更具體、更暫時，也更能區分責任與自我價值。換句話說，困住我們的常常不是事件本身，而是我們對事件的解讀方式。

因此，自我成長的第一步，是學會分辨：我現在面對的是事實，還是我對事實的災難化想像？我是否把一次失敗擴大成「我整個人都失敗」？訓練自己內心強大，沒有什麼捷徑，需要逐漸培養出三種能力：調節情緒、重塑認知、恢復行動感。

一、情緒調節

不必談虎色變，情緒本身不是問題，問題往往是我們不懂得如何與情緒相處。心理學家詹姆斯・格羅斯的情緒調節研究提醒我們，人在情緒來臨時，可以透過注意力轉移、重新評估情境、調整反應等方式，改變情緒對自己的影響。這不是否認痛苦，而是讓自己不被痛苦完全接管。

當焦慮、委屈、羞愧或憤怒出現時，不用假裝沒事，你可以先把情緒命名：「我現在很害怕」「我感到被否定」「我正在生氣」。你一旦認識了情緒本身，它就從模糊的壓力變成可以處理的訊號。深呼吸、暫停回覆、離開刺激現場、把想法寫下來，這些動作能給大腦重新整理的時間。內心強大人，往往不是更用力控制情緒，而是更有「覺察」地回應情緒。

二、認知重塑

認知治療創始人亞倫・貝克指出，人會受到「自動思考」與「認知扭曲」影響；同一件事，經過不同解讀，會引發不同情緒。艾利斯的理性情緒行為療法也提出類似的 ABC 模型：真正造成情緒後果的，往往不是事件 A 本身，而是我們對事件的信念 B，進而導致結果 C。這些理論給自我成長一個很重要的提醒：如果想改變感受，



情緒本身不是問題，問題往往是我們不懂得如何與情緒相處。（圖片來源：Unsplash/imrxia）

不能只要求自己別難過，而要回頭檢視自己如何解讀這件事。

失敗不是定論，而是一段需要被重新理解的經驗。當腦中出現「我完了」「我就是不行」「大家都看不起我」這類想法時，可以追問三個問題：有什麼證據支持它？有什麼證據反駁它？有沒有一個更平衡、更接近現實的說法？把自己從災難化、以偏概全與過度自責中帶回現實。

三、自我效能

班杜拉提出的「自我效能」理論，正好說明了內心強大的另一個核心：一個人是否相信自己有能力採取行動、影響結果。自我效能不是空泛的自信，而是「我也許不能控制全部局面，但我仍然能做一些事」的信念。研究者常指出，自我效能會影響人是否願意嘗試、能堅持多久，以及遇到挫折後是否能恢復。

因此，人在低谷時，不一定要立刻解決人生大問題，而是要先恢復最小的行動感。整理一張桌子、規律走路十幾分鐘、完成一封該回的信息、把混亂的想法寫成清單，這些小行動會累積成「我並非完全無能為力」的經驗。你要改變，就不能只停留在宏大的決心，而是要從一次可完成的行動開始。

如果一個人相信能力是一成不變的，他會更害怕失敗，因為失敗像是在證明「我不夠好」；如果相信能力可以透過策略、努力與回饋慢慢發展，失敗就不再是人格判決，而是修正方法的訊息。這份信念，正是心理韌性的重要基礎。

結語：溫柔而堅定地支持自己

在受傷後仍願意理解自己，在混亂中仍願意整理自己，在失敗後仍願意給自己新的可能，這就是一個人內心的強大。達成內心強大之後，你不再用一次挫折否定整個人生，也不再用他人的評價決定自己的價值。

願我們都能在生活的起伏裡，慢慢練習這份能力——經過覺察、調節與行動逐步提升自我心理韌性。