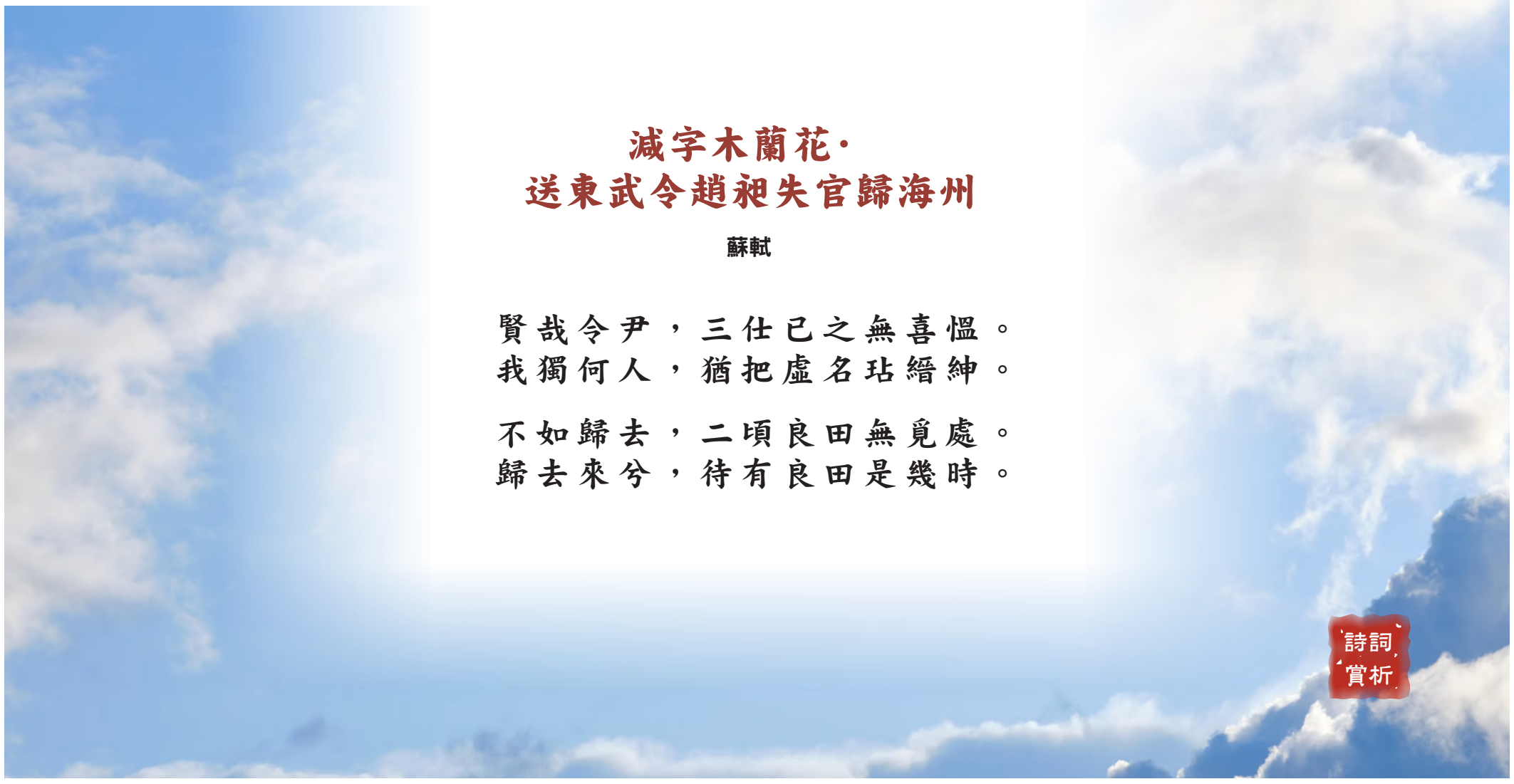
圖：Unsplash/ Rodion Kutsaiev



詩詞賞析

減字木蘭花·送東武令趙昶失官歸海州

蘇軾

賢哉令尹，三仕已之無喜慍。
我獨何人，猶把虛名玷縉紳。

不如歸去，二頃良田無覓處。
歸去來兮，待有良田是幾時。

作者介紹

蘇軾（公元1037年—1101年），字子瞻，又字和仲，號東坡居士，眉州眉山人，北宋著名文學家、書畫家。嘉祐二年（公元1057年）中進士，先後在杭州、密州、徐州、湖州等地任職，後因「烏臺詩案」被貶黃州，此後又遠謫惠州、儋州。

蘇軾在詩、詞、散文、書法和繪畫方面均有很高成就，是「唐宋八大家」之一。其詞題材廣闊，既有雄健豪放之作，也有清新婉約、詼諧曠達的篇章。他常將典故、議論與日常情感融入詞中，使原本多寫男女情事的詞體，可以表現友情、仕途與人生思考。

創作背景

宋神宗熙寧八年十二月，蘇軾正在密州任知州。趙昶，字晦之，時任東武縣令。東武為密州屬縣，趙昶罷官後準備返回海州，蘇軾作此詞為他送行。

失官本是仕途中令人沮喪之事，蘇軾卻沒有正面渲染友人的失意，而是讚揚趙昶不因任免得失而改變心境，並以自己仍受虛名束縛作為反襯。下片進一步把罷官說成回歸田園的契機，既是對友人的安慰，也流露出蘇軾自己希望擺脫仕途、退隱歸田而暫時不能如願的感慨。

詩詞今譯

賢明的縣令啊，你就像古代的令尹子文，三次出任官職、三次遭到罷免，都不曾表現出欣喜或怨怒。

而我又算是什麼人呢？至今仍然貪戀著徒有其表的名聲，身居官位，反而愧對士大夫的身分。

與其如此，還不如辭官歸去；只是我連可供安身的二頃良田也無處尋覓。

歸去吧，歸去吧！可我究竟要等到什麼時候，才能擁有可以退居耕種的田地，真正離開仕途呢？

詩詞解讀

這是一首送別詞，也是一首借送別友人抒發仕途感慨的作品。趙昶失官歸鄉，蘇軾沒有替他抱怨，也沒有用尋常的離愁別緒送行，而是借幾個古代典故重新解釋「得官」與「失官」：官職的升降未必值得悲喜，能夠擺脫虛名、回歸田園，反而可能是一種自由。

開頭「賢哉令尹」，直接稱讚趙昶賢明。「令尹」原是春秋時期楚國最高官職，這裡既借指縣令，也引出令尹子文的典故。據《論語》記載，子文三次出任令尹，沒有流露喜色；三次被免職，也沒有表現怨恨。蘇軾以子文相比趙昶，稱讚他面對罷官仍能保持平靜。

「三仕已之無喜慍」正是對這一典故的化用。「仕」指出任官職，「已」指被罷免，「喜慍」則是欣喜與怨怒。人生的升沉得失往往最能考驗一個人的心境，真正難得的並非始終身居高位，而是在進退之間不被外在榮辱左右。

這樣的讚揚也帶有安慰之意。趙昶此時畢竟是失官還鄉，蘇軾若直接勸他不要難過，難免顯得空泛；將他比作古代賢者，則把被罷官從一件不幸之事，轉化為品格與修養的證明。這種勸慰既保全了友人的尊嚴，也表現出兩人之間的理解與信任。

接下來「我獨何人，猶把虛名玷縉紳」，詞意忽然轉到蘇軾自己身上。「縉紳」原指古代官員將笏板插在衣帶之間，後來成為士大夫的代稱。蘇軾說自己依然憑藉虛名混跡官場，反而玷辱了士大夫群體。

這句表面上是自謙，實際上也含有對仕途的反思。趙昶雖然失去官職，卻能坦然歸去；蘇軾仍然在任，反而覺得自己受到虛名拘束。於是，失官者未必可悲，在任者也未必真正自由。兩人的處境在這裡形成一種意味深長的對照。

下片「不如歸去，二頃良田無覓處」，化用蘇秦的典故。《史記》記載，蘇秦功名顯達後曾感嘆：假如自己當初在洛陽城邊擁有二頃良田，也許就不會佩戴六國相印。這裡的「二頃良田」不是單純追求財產，而是代表一份足以維持生活、使人能夠離開官場的基本保障。

蘇軾說「不如歸去」，看似已經下定決心，緊接著卻說良田無處尋覓。他並非真正擁有隨時退隱的條件，仍然要在仕途中生活。這種轉折使詞意由灑脫變得略帶苦澀：人人都可以說歸隱可貴，但真正離開官場，還需要現實生活的支撐。

結尾「歸去來兮，待有良田是幾時」，又化用陶淵明〈歸去來兮辭〉。陶淵明不願為五斗米折腰，辭官歸田，成為後世文人嚮往自由生活的象徵。蘇軾借用「歸去來兮」，自然帶出對陶淵明生活選擇的仰慕。

然而，他並未像陶淵明一樣立即歸去，而是問：「待有良田是幾時？」這個問句既帶有自我解嘲，也流露出無奈。他羨慕趙昶可以離開官場，自己卻還在等待一個並不確定的歸隱時機。送別友人的話，最終轉化為對自己人生道路的追問。

全詞雖然連用令尹子文、蘇秦與陶淵明三個典故，語言卻並不生硬。三個典故依次指向不計升沉、看淡功名與辭官歸田，彼此緊密相連。蘇軾以讚揚友人開始，以自嘲與追問結束，把一次失官送別寫得既曠達又沉鬱。它真正安慰趙昶的，不是「以後還能復官」，而是告訴他：人的價值並不由一時的官位決定，能夠不受得失牽動，或許比留在仕途之中更加可貴。

善待別人 最終受益的其實是自己？

【看中國訊】「付出」這兩個字意味著什麼？在很多人心裏是一筆減法：時間給了別人，錢花在別人身上了，等等。這種零和的演算法，古人卻不以為然。老子在《道德經》最後一章寫道：「既以為人己愈有，既以與人己愈多。」——越是為別人，自己反而越富有；越是給予別人，自己反而越充實。十八世紀的亞當・斯密也在《道德情操論》開篇指出，無論一個人多麼自私，他的天性中總有一些東西，讓他關心別人的命運，並把別人的幸福視為自己所需，哪怕除了看到別人幸福的那份愉快，他什麼也得不到。

近幾十年，心理學、基因組學和社會網絡研究從不同角度發現：善待別人，確實會回饋到自己身上，而且是在三個層面同時發生，心裏、身體，以及我們所在的人際網絡。

心理層面

2008 年，鄧恩與哈佛商學院的諾頓等人在《科學》雜誌發表了一項研究：他們在街頭給路人發 5 美元或 20 美元，要求一部分人當天花在自己身上，另一部分人花在別人身上或捐出去。到了晚上，花錢給別人的那一組幸福感明顯更高，而金額大小反倒影響不大。決定快樂的，不是錢有多少，而是錢流向了哪裡。

加州大學河濱分校的柳博米爾斯基團隊把問題推得更深。他們讓受試者在幾週內分別對別人好、對整個世界做好事、對自己好，或只記錄日常。結果在衡量心理「蓬勃發展」的指標上，為他人行善的組別提升最明顯，犒賞自己的那一組則沒有得到同等的效果。所謂「蓬勃發展」，接近亞里士多德所說的「eudaimonia」，不是一時的愉悅，而是活得有意義、有方向。1988 年，美國學者艾倫・盧克斯調查了大量志願者，發現很多人在幫助別人後會出現一種溫暖、輕盈的感覺，他稱之為「助人者的快感」。

這種意義感，有時會在最不起眼的時刻降臨。美國作家肯特・內爾伯恩年輕時開夜班計程車，一次深夜接到一位獨居的八十多歲老婦人，她要去臨終關懷醫院，想在路上再看看這座城市。他關掉計價器，陪她繞了兩個小時，經過她工作過的大樓和年輕時跳舞的舞廳。多年以後，他說那是自己一生中做過最重要的事之一。犒賞自己帶來的是愉快，幫助別人帶來的，往往是這種能被記住一輩子的份量。

身體層面

這也是近年來最令人驚訝的發現。加州大學洛杉磯分校的基因組學家史蒂夫・科爾發現，長期處於壓力、孤獨或威脅中的人，體內會出現一組特定的基因表達模式：與慢性炎症相關的基因被調高，與抗病毒相關的基因被調低。他稱之為「逆境保守轉錄反應」。

那麼，善意能不能反過來影響這組基因，甚至影響 DNA？2017 年，科爾與柳博米爾斯基團隊做了一項為期四週的追蹤實驗，把成年受試者分成四組：為身邊具體的人做好事、為廣泛的社會大眾做好事、對自己好，以及只記錄日常生活的對照組。研究人員檢測的不是與生俱來、固定不變的基因序列，而是基因表達的動態開關，尤其是與長期壓力和慢性炎症相關的那組基因。這組基因如果長期處於高表達狀態，會增加心血管疾病等慢性病的風險。結果顯示，只有「為具體的人提供實際幫助」的那一組，炎症相關基因的表達被明顯壓低；對自己好、或泛泛地為世界做好事的組別，都沒有出現這種變化。後續的重複研究也得到了相近的結果。換句話說，一件具體而微小的利他行為，會在分子層面真實地調節身體內部的炎症反應。

所以，「善意改變 DNA」並不是改寫了基因序列，而是影響了基因的「開關」。這種變化是動態的、可逆的，而這恰恰是好消息：我們每天的行為，都在參與塑造自己的身體狀態。

長期追蹤研究也給出了呼應的證據。美國學者布朗等人對數百對老年夫婦進行了五年追蹤，發現經常給予他人支持的人，死亡風險明顯低於主要接受支持的人。另一項研究發現，經常幫助他人的人，生活中的壓力事件對健康的衝擊明顯更小，彷彿善意成了一道緩衝墊。

社會層面

善意不會停在施與受兩個人之間。哈佛大學的克里斯塔基斯和加州大學聖地亞哥分校的福勒長期研究社會網絡，發現快樂、肥胖、吸菸等情緒和行為都會沿著人際網絡傳播，影響範圍可達「三度」，也就是朋友的朋友的朋友。2010 年，他們用合作遊戲做了實驗：一個人的慷慨會促使接受者之後對別人也更慷慨，影響一層層傳下去，最初的一份付出，最終在網絡中被放大到大約三倍。

現實中也有生動的例子。2014 年，美國佛羅里達州一家星巴克的得來速車道上，一位女士順手替後車的陌生人付了咖啡錢，後車司機又替下一輛車付錢，這條接力持續了大約十一個小時，378 位顧客互相買單，直到第 379 位拒絕接棒才中斷。這個故事同時說明了兩件事：善意會傳染，但鏈條也很脆弱。福勒和克里斯塔基斯的研究同樣發現，冷漠與不合作也會沿著三度網絡擴散。再考慮到 Facebook 在 2016 年分析發現，平台上任意兩人之間平均只隔約 3.5 個人，我們每一次微小的選擇，無論是善是冷，影響範圍都可能遠超自己的想像。

既然好處這麼多，為什麼很多人看到有人需要幫助，還是無動於衷？1960 年代，美國心理學家達利和拉塔內提出了「旁觀者效應」：在場的人越多，每個人越覺得「總會有別人出手」，於是誰都不動。善意最大的敵人，往往不是惡意，而是這種群體性的沉默。

好消息是，這種沉默可以被打破。2013 年，美國東北大學的德斯蒂諾團隊設計了一個實驗：受試者走進候診室，座位已被「演員」坐滿，只剩一個空位。隨後一位拄著枴杖、神情痛苦的人走進來，另外兩位演員都低頭看手機，視而不見。結果普通受試者中只有約 16% 的人起身讓座，而接受過八週冥想訓練的受試者，讓座比例上升到 50%。專注與覺察，讓人更能看見別人的痛苦。加州大學的皮夫等人在 2015 年則發現，讓人抬頭仰望高大的桉樹林一分鐘，之後有人「不小心」掉了一把筆時，他們更願意彎腰幫忙撿起。面對宏大的自然，自我變小了，心裏就騰出了容納別人的空間。

心理學家戈爾維策提出的「執行意圖」，提供了更日常的辦法：事先設定「如果發生 X，我就做 Y」。比如「如果後面有人，我就扶一下門」「如果同事看起來很累，我就問一句需不需要幫忙」。把善意變成條件反射，就不必每次靠意志力臨場發揮。這正是劉備告誡兒子的那句「勿以善小而不為」：重要的不是做了多大的善事，而是讓小善成為日常。

從老子的「與人己愈多」，到亞當・斯密筆下人對他人命運的天然關切，再到今天實驗室裡的基因數據，古今中外的答案出奇地一致。「付出」不是一筆單純的減法。我們給出去的，會以快樂、健康和一張更溫暖的人際網絡的形式，一點一點回到自己身上。