

最治愈心灵的古诗词

张 觅◎著



诗词美人

——古诗词中的绝美之境

华丽文字，绝美佳人；诗意与情意，温柔与缠绵；纵是有情，却又无关风月，只为在字里行间悠然自得。



北京工业大学出版社



最治愈心灵的古诗词
张觅◎著

诗词美人

——古诗词中的绝美之境

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

诗词美人：古诗词中的绝美之境 / 张觅著. —北京：北京工业大学出版社，2014.4

(最治愈心灵的古诗词)

ISBN 978-7-5639-3827-8

I. ①诗… II. ①张… III. ①古典诗歌—诗歌欣赏—中国

IV. ①I207.227.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 048483 号

诗词美人——古诗词中的绝美之境

著 者：张 觅

责任编辑：王 倩

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：17.5

字 数：198 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3827-8

定 价：30.00 元



版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

总序

在我看来，一个人同时推出六本新书，这简直是一个奇迹。可是这个奇迹却由一个文静知性的80后年轻女子完成了。如果算上这六本书，她已经公开出版十一本书了。

这六本书，我都一一读过，它们是如此类似，却又如此不同。说它们类似，是因为六本书都是对于古典诗词的解读；说它们不同，是因为六本书涉及的时间跨度如此之大，前后相隔了两千多年，内容也大相径庭，有芳草、有美人、有才子、有名著。

《红楼沁芳——〈红楼梦〉中的诗语花韵》，以独到的视角对《红楼梦》中的诗词进行了全新的解读和生动的诠释，不仅能让读者获得审美的愉悦，还能让人更好地领会《红楼梦》所包含的深刻意蕴。

《诗词清芬——诗词中的婉转芳华》，精选了各种以名花为主题的名诗名句，字里行间，清芬阵阵。掩卷之余，不觉让人齿颊生香。

《诗词美人——古诗词中的绝美之境》精选了多名才女的诗词。每个时代都有闻名一时的绝色美女，她们不仅以自身的美貌闻名于



这个世界，甚至也影响了历史的进程。在她们的身后，无不演绎着一幕幕动人曲折的故事，这些故事也使她们在数千年中成为文人墨客吟唱的主题之一。

《夜阑犹剪灯花弄——品读〈漱玉词〉》，则对千古第一才女李清照的豪气与婉约详加阐释，透过一阕阕词章，让读者了解到在那个国破家亡的时代，一代才女跌宕起伏的人生轨迹和心路历程。

《一片冷香惟有梦——品读纳兰词》，以一个女性的视角，探析纳兰词中的情感幽怀。被誉为北宋以后第一词人的纳兰性德，在这个世界上虽只生活了短短的三十一年，却与数位女子情深义重。她们留给纳兰的是离别，是惆怅，是伴其一生都不能忘怀的伤痛和无奈。

《莫道不消魂——那些动人的清新诗、婉约词》，以全新的视角来排解人们心灵之重，带领读者在动人而富有艺术魅力的古典诗词中涵泳流连，忆古思今。翻开书页，扑面而来的是古典诗词散发出的淡淡清香。这清香沁人心脾，使人迷醉。

我之前读古诗词，向来囫囵吞枣，不求甚解，以致对诗词中的许多意味不得要领。在读完这套“最治愈心灵的古诗词”丛书之后，才恍然悟到，诗词中竟还有一个如此广博的世界。循着作者的笔触，探析古人的内心世界，不时能获得种种意想不到的新奇、愉悦和感动，仿佛进行了一次跨越千年的心灵旅行。

俗话说，文如其人。我曾与作者同窗数周，常见其在大庭广众、众声喧哗之际，神态安详，淡然自若。其文字亦有此种散淡平和之风，清新婉丽，超尘脱俗，描情状物，娓娓道来，波澜不惊。但在不经意中，片言只语，常足以让人为之喜、为之悲、为之感动、为之会心。

我本是没有资格写这个序的，因为写序之人，若非名家，即是





显者，只因与作者同窗，表达过对书的喜爱，作者便不嫌鄙陋，执意要我写几句读后的感受。即此亦可见作者是个至情至性之人，虽已工作数年，仍保持了学生时代的那份纯真与书生意气。也正因这份纯真，方使其醉心文字，心胸恬淡，不为外物所惑，虽隔数千年而犹能神交于古人。

几本书读完之际，窗外月色正浓，只觉神思绵邈，心绪怅然，当即赋诗一首，兹录之如下：

字字缠绵满纸香，
伤怀感物意何长。
美人芳草俱零落，
读罢丛书夜月凉。

李运启

湘潭市文联副主席



前言

每个时代都有名动一时的绝色美女，她们不仅以自身的美貌愉悦着这个世界，而且也影响着历史的进程，在她们的身后，无不演绎着一幕幕动人曲折的故事，这些故事也使她们在数千年中成为文人墨客们吟唱的主题。

在诗词的国度中，有很大的一部分都是以各种各样的美女作为描写渲染的对象，似乎她们的身上天生具有诗词般的清丽、凄美或优雅的气韵。从《诗经》、《楚辞》到后来的唐、宋、元、明、清，美人在诗词中总是占据着不可或缺的一席之地。她们的生平际遇、起伏悲喜时不时地被一些灵敏的嗅觉察觉并捕捉到，继而成就一段段美丽的梦，编出一张张令人倾心的图。所以，在诗词流淌着的长河里，美人就成为一道靓丽的风景线，她们的存在为诗词增添了无尽的韵味和内容，让诗词之中呈现出一片绝美之境。

这本书精选了古典诗词中描写美人的精致词句，并用细腻优美的语言进行了唯美解读，深入诠释了诗词背后沉浮在历史长河中如明珠一般熠熠生辉的传奇故事。翻开书页，便可随作者去领略古诗



诗词美人

——古诗词中的绝美之境

词中极致的美，历史上惊心动魄的传奇。

同时，读这些诗词鉴赏散文，会让您感觉十分舒服。这些诗词文辞清丽，意境优美，如临水照花，对月怀人，茶楼静坐，风中独行。在这喧嚣的世界中，读到如此美文，马上可以变得心绪安宁，有超然尘外之想。

下面，我们就一起进入诗词美人的世界，领略诗词美人的韵味和雅致、风神和格调。

最治愈心灵的古诗词



目 录



先秦·《诗经》

关关雎鸠，在河之洲	001
蒹葭苍苍，白露为霜	007
南有乔木，不可休息	013
巧笑倩兮，美目盼兮	018
野有蔓草，零露漙兮	024
有女同车，颜如舜华	030
虽则如云，匪我思存	036
桃之夭夭，灼灼其华	042
伊其将谑，赠之以勺药	047
瞻彼淇奥，绿竹猗猗	052

先秦·《楚辞》

袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下

056



诗词美人

——古诗词中的绝美之境



汉代

既含睇兮又宜笑，子慕予兮善窈窕
 山有木兮木有枝，心悦君兮君不知
 069
 079

秦氏有好女，自名为罗敷
 古诗十九首
 086
 095

魏晋

翩若惊鸿，婉若游龙
 113

白雪凝琼貌，明珠点绛唇
 121

未若柳絮因风起
 125

冶容多姿鬓，芳香已盈路
 132

唐代

美人如花隔云端
 139

最治愈心灵的古诗词





五代

- 绝代有佳人，幽居在空谷 150
老来多健忘，唯不忘相思 158
豆蔻梢头二月初 165

宋代

- 陌上花开，可缓缓归矣 169
桃花柳絮满江城，双髻坐吹笙 176
谁在秋千，笑里轻轻语 181

九张机 188
红笺小字，说尽平生意 197
锦瑟年华谁与度 203
西厢待月知谁共？更觉玉人情重 211
蓦然回首，那人却在灯火阑珊处 216



诗词美人

——古诗词中的绝美之境



明代

相思只在，丁香枝上，豆蔻梢头 221

雨丝风片，烟波画船 226

数点轻盈娇欲语 233

清代

共眠一舸听秋雨，小簾轻衾各自寒 240

笔底明珠无处卖 249

荆妻拭砚磨新墨，弱女持笺索楷书 256

记得那人同坐，纤手剥莲蓬 261

最治愈心灵的古诗词





先秦·《诗经》

关关雎鸠，在河之洲

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。
参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。
参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。
参差荇菜，左右芣之。窈窕淑女，钟鼓乐之。

——《周南·关雎》

诗经中满溢舒卷自如、健康天然的人性，如在一片翡翠般的绿意中，立在水波潋滟的湖边，看彼岸一叶扁舟，静静浮泛而来。

孔子说：“《诗》三百，一言以蔽之，曰思无邪。”他又说：





“哀而不伤，乐而不淫。”

“关关雎鸠，在河之洲。”古代传说雎鸠雌雄形影不离。关关，指其一递一声的相和而鸣。因此，雎鸠是贞鸟，是爱情忠贞的象征。《毛传》曰：“关关，和声也。雎鸠，王雎也，鸟挚而有别……后妃说乐君子之德，无不和谐……”《郑笺》曰：“王雎之鸟，雌雄情意至然而有别。”《薛君韩诗章句》说：“雎鸠贞洁慎匹。”《易林·晋之同人》曰：“贞鸟雎鸠，执一无尤。”碧水中双双对对的水鸟，令人只羡鸳鸯不羡仙。想象中乃是一幅极清美的画面。

不过后来据专家考证雎鸠不是斑鸠，而是鱼鹰，《关雎》并非雌雄和鸣，闻一多在《神话与诗》中从文化人类学的角度首先提出这一观点。后来，孙作云在《诗经恋歌发微》中，提出了《关雎》以鱼鹰求鱼象征男子向女子求爱的观点，未免令人大跌眼镜，不过后来一想，这种说法虽不如最初的释义温婉和美，但质朴直爽，更有民歌风味。

“窈窕淑女，君子好逑。”雎鸠和鸣于河之洲上，姑娘文静又秀丽，是君子的好匹配。那千年之前，采苕菜的少女，浸透着山野碧水的灵气，款款自水边行来。她专注于那青碧的苕菜，却不知道自己已经是另外一个人心中的全部风景。少女那纯净眉眼，窈窕身姿，丝毫不矫揉造作，素面朝天的清爽，如一朵清水中亭亭的芙蓉，让河岸久久伫立凝望的男子心中登时沉静，而又茫然，心中刹那间如同繁花盛开，芬芳满溢。

“参差苕菜，左右流之。”苕菜属浅水性植物，茎细长柔软，随





碧波而动，如同少女秀发，就像徐志摩诗中所说：“软泥上的青荇，油油的在水底招摇。”荇菜的花朵娇黄，挺出水面，簇簇可爱。苏恭说：“荇菜生水中，叶如青而茎涩，根甚长，江南人多食之。”荇菜的根茎可供食用，可做蔬菜来煮汤，口味清爽，在上古时代是美食。

“求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。”爱上那少女的风姿，不由得坐立不安，茶饭不思，做梦都梦见那少女的情影，常常莫名其妙地发呆，辗转反侧，难以入眠。王士禛《渔洋诗话》所谓“《诗》三百篇真如画工之肖物”。这两句将男子思慕水边少女，急切而渴盼的心理刻画得细致入微。姚际恒《诗经通论》评云：“前后四章，章四句，辞义悉协。今夹此四句于‘寤寐求之’之下，‘友之’、‘乐之’二章之上，承上递下，通篇精神全在此处。盖必著此四句，方使下‘友’、‘乐’二义快足满意。若无此，则上之云‘求’，下之云‘友’、‘乐’，气势弱而不振矣。此古人文章争扼要法，其调亦急促，与前后平缓之音别。”

“窈窕淑女，琴瑟友之。”“窈窕淑女，钟鼓乐之。”那男子终于鼓起十二万分的勇气，由暗自思慕到了实施追求的具体行动。这里是写他追到那少女之后，载歌载舞也不足以表达内心的狂喜，于是弹琴打鼓，欢乐无极。以荇菜流动无方，兴淑女之难求；又以荇菜既得而“采之”、“芣之”，兴淑女既得而“友之”、“乐之”等。

这首诗还采用了一些双声叠韵的联绵词，采取偶句入韵的方式，让整首诗富于节奏感和音乐美。刘师培《论文杂记》云：“上古之时，……谣谚之音，多循天籁之自然，其所以能谐音律者，一由句各叶韵，二由语句之间多用叠韵双声之字。”





那时的爱情，是心底唱出来的歌，原生态的，没有经过丝毫污染的，很轻易就打动人的心灵。所以那时候，青年男女通过对歌来倾诉心中之思，那朴素真挚的歌谣，飞走上古时代的天空，盈了满满的诗意。

现代社会，汉族已经不会通过对歌来表达爱意了。而少数民族地区，还保留着这样的风俗。每次听见悠长而高亢的原生态吟唱，总会觉得有久违的感动。

这首对水边采苕菜的少女的恋歌，是诗经中的开篇。水鸟在沙洲上鸣叫，水草轻轻在碧水中招摇，那水边的姑娘，眉眼清纯得如同春日里一片寂静的风景，令人心头如同流过一脉冷泉，霎时冰清雪静。那是一派明净轻盈的健康之美，清新得令人不得不心动。千古以来，“窈窕淑女，君子好逑”成为人们对美丽不懈追求的明证，也让人内心泛起无限的憧憬与想象。

令人怀想起《圣经》中亚当和夏娃所居住的伊甸园，《圣经》上写：你曾住在“伊甸”——天主的乐园内，有各种宝石作你的服饰，如赤玉、青玉、金刚石、橄榄石、红玛瑙、水苍玉、蓝玉、紫宝石、翡翠；衣边和绣花是用金做的，在你受造的那天，都已准备好了。雅美极了的句子，如同徐徐拂来的杨柳风，吹面不寒，而一颗心中仿佛有晨露轻坠，音乐般地响。

读欧美文学史的时候，得知《圣经》在西方人心中分量极重，寻来《圣经》细读，不经意间却被《圣经·雅歌》迷住了。

《雅歌》是圣经66卷中很独特的一卷书。和中国的《诗经·周南·关雎》有同工异曲之妙。原生态的、清新、健康、丰盈的美。不少作家十分推崇雅歌，那种亲切、温润、不动声色的喜悦，正如一朵花悄然绽放的美丽。那安然的禅意，正如同风筝有风，海豚有海。





《诗经》的编集，汉学者有采诗说。班固：“孟春之月，群居者将散，行人振木铎徇于路以采诗，献之太师，比其音律，以闻于天子。”（《汉书·食货志》）又何休：“男年六十、女年五十无子者，官衣食之，使之民间求诗。乡移于邑，邑移于国，国以闻于天子。”（《春秋公羊传》宣公十五年《解诂》）

张晓风在文中赞叹着：“不但水生花，连水草像蒹葭，像唐菖蒲，像芦苇，都美得令人发愁。一部诗经是从一条荇菜参差、水鸟合唱的水湄开始的——不能想了，那样干干净净的河，那样干干净净的水，那样干干净净的草，那样干干净净的古典的爱情。”

诗经里有太多摇曳多姿、令人心醉的植物。那些植物与上古时期的少女密不可分。那些称呼有着来自远古的诗意烙印，亲切而温暖。

诗经中描摹女子的美，极其灵动。美人之美，不仅美在面容，也美在仪态，以及她所身处的环境。《国风·邶风·七月》为例，“女执懿筐，遵彼微行，援取柔桑”，一位少女，背着一个细长的筐子，身姿曼妙地走在乡间的小路上采取桑叶。仅仅一个身姿，便风情万种。

又如这首《周南·采芣》：

采采芣苢，薄言采之。采采芣苢，薄言有之。

采采芣苢，薄言掇之。采采芣苢，薄言捋之。

采采芣苢，薄言袺之。采采芣苢，薄言负之。

