

老年休闲古诗选注

邵霞天 选注

羊城晚报出版社

序

弘 征

诗歌，是中华古典文学宝库中的瑰宝。自《诗经》以降，作品浩如烟海，人间万象，七情六欲，无不可以萌动诗心。其中特别以寄怀遣兴、酬唱纪游令历代诗人纵横驰骋，不少名篇佳作，就在这几个题材领域里产生。在许多流传千古的名作中，诗人们的游履处处，不仅让我们聆听到绝妙的山水清音，而且能陶冶性灵，领悟人生的真谛。花草精神，传递着大自然的心曲，是生命的讴歌。壮岁俊游，固然是人生快事；林泉终老，亦皆其乐陶陶；琴棋书画，清供雅玩，更是中华传统文化的组成部分。以今天的观念，人们在紧张工作之余，必须要借助各种休闲活动来调节身心，怡情养性，这就是为什么旅游会成为现代朝阳产业的重要原因。至于已经离退休了的老年人，他们

的主要任务就是颐养天年，虽然提倡多献余热，老有所为，但社会所要求他们的是一切都应从老有所乐出发，诸如歌咏戏剧演出，书画诗词聚会，办学育人，著书立说……都可纳入“休闲”之列。

在中国古典诗词曲中，表现闲情逸致的作品也特别多。本书中便分有闲适、酒趣、渔猎、游历、隐居、风月、雅集、淡泊、咏老、赏花，当然还只是约略分之，不能尽括，有的作品，也难于截然区别，只能按其主要方面归入某一类中。

入选的诗人当然都是有文化的，佚名之作也是如此。揣想被列为古代民歌的《国风》、《古乐府歌谣》、《竹枝词》、《敦煌曲子词》等的原始作者也并非都是文盲，更不用说在流传中还经过了高层次文人的润色（不过，也许有的被改得没有原来好了）。唐代贞元、元和间有一位诗人胡令能，年轻时即以洗镜镞钉、修理铁木器为生，人称“胡钉铰”，算是一位真正的手工业工人了，但他“倏遇甘果名茶美酝，辄祭於列御寇之祠堂。”（范摅：《云溪友议》卷下）又精通禅理，实是一位有颇高文化

的人。

这些休闲之作既都出自文人之手，主要又由四部分作者组成。一种是从开始就立志隐居不仕或以隐来谋仕的人，前者如明代的王冕，在历史上为数不多，李白笔下的斛斯山人和杜甫笔下的卫八处士虽然都很典型，但没有见到过他们的作品。后者如唐代常有读书人去终南山隐居，目的是为了等待别人荐举，于是便有了“终南捷径”这句成语。湖南澧州有一位乡隐多年的李群玉于唐宣宗大中八年（854）步行数千里到长安去献诗，也是为了求得一官半职（本书中没有他的诗，下面有的例子也不一定见诸本集）。即使是深受李白赞美的孟浩然，“红颜弃轩冕”也并非他的本意，所以才有“不才明主弃”的牢骚。不过他因此得以回到鹿门，漫游吴越，成为与王维齐名的唐代田园山水派大诗人，待到后来上书张九龄表示“端居耻圣明”时，好诗已经写得差不多了。

第二部分人是当了一阵子官谋得三径之费即飘然告隐或者终因志趣不投便挂冠而去，前者甚多，写《诏问山中何所有赋诗以答》的陶弘景便是其中一位；后者则不为五斗米折腰的

陶渊明是人人乐道的典型。还有一种是为官一阵子便思归隐，归隐一阵子又去为官，或称病不朝时官时隐的人，晋代的谢灵运和清代的袁枚堪称代表。这些人回家时年龄都不大，精力充沛，因而游山玩水，唱酬雅集的活动也极频繁。更不用说一生放浪不羁的诗仙李白，他可是从来不考虑休闲也得囊内有钱，原有的万贯家财和皇帝的赐金都很快就花完了，好在到处有人慕名招待，他就只管成天游玩、喝酒、写诗。还有不少人喜与僧道交，但自己并不出家受戒或入山修炼，只是一种哲学的探求，“淡然离言说，悟说心自足”而已。

第三部分人如韦应物、元结、柳宗元、苏轼，一面作官，一面忙里偷闲，自我寻求佳趣。韦应物的《休日访人不遇》：“九日驰驱一日闲，寻君不遇又空还。怪来诗思清人骨，门对寒流雪满山。”辛劳了九日才闲散一天，比现在的双休日紧张多了，大冷天不自围炉向火，偏偏要去寻访逸人，而且多次不遇而返。元结守道州，休暇日则将酒倒在湖心一块像鱼的石头的凹处，与众人据湖岸伸长臂取酒，还作醉歌。柳宗元被贬到永州，公余便怡情山

水，写下了《江雪》《溪居》《渔翁》《永州八记》等许多不朽的诗文，也排遣了谪居的痛苦。苏东坡描写他在密州出猎的情景：“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍……为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎”是何等高兴！其实这年他还只三十九岁，并未“老夫”。

中国官场历来有“告老还乡”之说。虽然那时候并没有“一刀切”的规定，有些大臣年逾八十尚且在朝，但人生不服老不行，这是一条不可逾越的自然规律，年事太高，即使朝廷没下命令，为了自己能多活几年，也会乞休致仕。至于本非朝廷倚重的各级官吏们，卸职或丁忧期满未重新任命就只好家居，似乎并没有终身制来加保证。杜甫所叹的“官因老病休”，实是老朋友严武调京失去了依靠的缘故，按年龄他还只有五十三岁，一生中从政前后加起来不满三年。不过，中国又有几千年人治的传统，所谓年长者过的桥比年轻人走的路多，经验至上的信条已渗入到社会生活的各个方面。在旧戏曲里，凡有外侵内乱，总是老臣出来平定，佘太君百岁还得挂帅出征，天下不治，则老成凋谢又成为重要原因。宋晁说之的《明皇

打球图》：“阊阖千门万户开，三郎沉醉打球回。九龄已死韩休老，无复明朝谏书来”，便是一首讽刺唐玄宗兼赞美老臣的名作。实则，纵使满朝都是老臣，难道唐玄宗就成了圣明天子？何况，张九龄在死前三年就已经被贬到了荆州。在这些致仕回家的官吏中，又大致可分为三类。一类如前面已提到的陶弘景所写的：“山中何所有，岭上多白云，只可自怡悦，不堪持赠君”式的飘然超诣；或者如宋刘季孙“呢喃燕子语梁间，底事来惊梦里闲？说与旁人浑不解，杖藜携酒看芝山”式的散淡舒心。另一类如曾经与李白同为饮中八仙的李适之，在为李林甫所谗后的《罢相作》云：“避贤初罢相，乐圣且衔杯。为问门前客，今朝几个来？”一边喝着闷酒一边感叹世态炎凉；刚刚罢相就没有人再登门了。实则他这时还没有真正退休或者是不让他就此逍遥闲散，不久便降级安排去当了宜春太守。在这点上，王安石就比他通达得多，两次罢相，他都不以为意，晚年寓居钟山亦怡然自得：“细数落花因坐久，缓寻芳草得迟归。”第三类如“壮岁旌旗拥万夫”的辛弃疾，平生力主抗金，屡遭权奸弹

劲，只有回乡“却将万字平戎策，换得东家种树书”，感慨系之！不过，认真地说起来，他亦已经到了“乃翁依旧管些儿：管竹管山管水”的年纪，再要“锦袍突骑渡江初”已完全不可能。“南宋时候，国步艰难，陆放翁自然也是慷慨党中的一个，他有一回说：‘老子犹堪绝大漠，诸君何至泣新亭。’其实他是去不得的”（鲁迅：《豪语的折扣》），因为，这时候他已经近六十高龄了。在这些退休的老英雄的作品中，即使是抒山水之情，写闲居之趣，也仍然让人觉得豪气干云，余热还烫人得很！

古代没有打保龄球（踢毽之类是有的，但都是年轻人的活动）、跳交谊舞、游世界之窗等等，休闲的项目不过是饮酒品茗、游山玩水、柳荫垂钓、书画雅集、观花赏雪、寻僧访道、含饴弄孙……内容却并不比今天单调，而且随处可见的绿水青山，碧草琼花，鸟鸣鱼跃……和大自然十分亲近，尤其适合老龄人的心境，于现在是可遇而不可求的。在欣赏这些名篇佳作时，也给我们一种特殊的精神享受，带来心灵的愉悦，不是别的休闲方式所能替代的。我想：这也正是编选者的初衷。

目 录

游 历

- 游斜川……………（晋）陶渊明 （3）
- 石壁精舍还湖中作 ……………
- ……………（南朝·宋）谢灵运 （5）
- 渡青草湖 ……………（南朝·陈）阴 铿 （7）
- 入若耶溪 ……………（南朝·梁）王 籍 （9）
- 钱塘湖春行 ……………（唐）白居易 （10）
- 成都曲 ……………（唐）张 籍 （12）
- 过故人庄 ……………（唐）孟浩然 （13）
- 西湖晚归，回望孤山寺赠诸客 ……………
- ……………（唐）白居易 （14）
- 桃花溪 ……………（唐）张 旭 （16）
- 山行 ……………（唐）杜 牧 （17）
- 敦煌曲子词·浣溪纱 …………… 佚 名 （18）
- 北山 ……………（宋）王安石 （19）
- 游梅仙山和唐人韵 ……（元）萨都刺 （21）

[中吕·朝天子] 野兴 …	(元) 张养浩	(22)
未归	(元) 萨都刺	(24)
登泰山	(元) 张养浩	(25)
独秀峰	(清) 袁 枚	(26)
江行	(清) 翁同龢	(29)
湖上杂诗(选一)	(清) 袁 枚	(30)
晓渡望鄂州	(清) 王又旦	(31)
青石关	(清) 蒲松龄	(33)
北固山看大江	(清) 孔尚任	(34)
晓过鸳湖	(清) 查慎行	(35)
自湘东驿遵陆至芦溪 …	(清) 查慎行	(37)
望匡庐不可见	(清) 赵执信	(38)
横塘夜泊	(清) 释宗渭	(39)
彭蠡夜泊	(清) 彭孙遹	(40)
渡太湖登马迹山(二首选一)		
.....	(清) 赵 翼	(41)
渡江(二首选一)	(清) 赵 翼	(43)
岳州城上	(清) 姚 鼐	(44)
泛舟明湖	(清) 申涵光	(45)
雪中望岱岳	(清) 施闰章	(47)
客发苕溪	(清) 叶 燮	(48)

黑龙潭	(现代) 章炳麟	(49)
理安寺	(现代) 秦敦世	(51)
蜀游记事·巫峡	(现代) 陈叔通	(52)
过贝加尔湖	(现代) 于右任	(54)
赋瑞士雪山 (二首选一)		
.....	(当代) 张大千	(56)
赠沈衡老	(当代) 谢觉哉	(57)

酒 趣

连雨饮酒	(晋) 陶渊明	(63)
酒会诗	(魏) 嵇 康	(65)
咒辞	(魏) 刘 伶	(67)
发潭州	(唐) 杜 甫	(68)
答陆澧	(唐) 张九龄	(69)
把酒问月	(唐) 李 白	(70)
月下独酌 (其二)	(唐) 李 白	(72)
陪侍郎叔游洞庭醉后 (二首选一)		
.....	(唐) 李 白	(73)
戏问花门酒家翁	(唐) 岑 参	(74)
问刘十九	(唐) 白居易	(76)
与梦得沽酒闲饮且约后期		
.....	(唐) 白居易	(77)

采桑子	(宋) 欧阳修	(79)
次日醉归	(宋) 杨万里	(80)
重九后二日同徐克章登万花川谷，月下传觞	(宋) 杨万里	(82)
南城咏古	(元) 迺 贤	(85)
醉题	(元) 张 昱	(86)
峨眉亭	(明) 张以宁	(88)
桃花庵歌	(明) 唐 寅	(90)
醉后口占	(清) 张问陶	(93)

渔 猎

江雪	(唐) 柳宗元	(97)
观猎	(唐) 王 维	(98)
江村即事	(唐) 司空曙	(99)
钓鱼湾.....	(唐) 储光羲	(100)
渔父.....	(五代) 李 珣	(101)
钓鱼不得.....	(五代) 李舜弦	(102)
江城子·密州出猎	(宋) 苏 轼	(103)
鹊桥仙.....	(宋) 陆 游	(105)
醉落魄·咏鹰	(清) 陈维崧	(106)
燕子矶.....	(清) 施闰章	(108)

观猎·····	(清) 朱彝尊	(109)
自牙克石至甘河林区 ·····		
·····	(当代) 叶圣陶	(110)

闲 适

拊缶歌·····	(汉) 杨 恽	(115)
饮酒 (之五) ·····	(晋) 陶渊明	(116)
归园田居 (之三) ·····	(晋) 陶渊明	(118)
和郭主簿二首 (选一首) ·····		
·····	(晋) 陶渊明	(119)
赠钱征君少阳·····	(唐) 李 白	(121)
终南别业·····	(唐) 王 维	(123)
秋雨夜眠·····	(唐) 白居易	(124)
滁州西涧·····	(唐) 韦应物	(126)
闲中好·····	(唐) 段成式	(127)
春晓·····	(唐) 孟浩然	(128)
五歌·放牛 ·····	(唐) 陆龟蒙	(128)
四月二十三日晚同太仲、表之、公实野步 ···		
·····	(宋) 洪 炎	(130)
减字木兰花·己卯儋耳春词·····		
·····	(宋) 苏 轼	(131)

摊破浣溪纱·····	(宋) 李清照	(133)
被酒独行，遍至子云、威、徽、先觉四黎之舍 三首(选二)·····	(宋) 苏 轼	(135)
与伯勤、子丈、幼楚同登南溪奇观，戏道傍群 儿·····	(宋) 杨万里	(137)
鹧鸪天·鹅湖归，病起作·····		
·····	(宋) 辛弃疾	(138)
寄黄龙清老三首(选一首)·····		
·····	(宋) 黄庭坚	(140)
秋前风雨顿凉·····	(宋) 范成大	(141)
渔家傲·····	(宋) 王安石	(143)
感皇恩·····	(宋) 朱敦儒	(145)
水调歌头·····	(宋) 傅大询	(147)
满江红·山居即事·····	(宋) 辛弃疾	(149)
酹江月·戏题玉林·····	(宋) 黄 昇	(152)
夏日漫书·····	(元) 黄 潜	(154)
睡起·····	(现代) 贺履之	(156)

隐 居

归园田居(之一)·····	(晋) 陶渊明	(161)
酬张少府·····	(唐) 王 维	(162)

过山农家·····	(唐) 顾况	(164)
竹里馆·····	(唐) 王维	(165)
渔翁·····	(唐) 柳宗元	(166)
闲居·····	(唐) 姚合	(167)
渔歌子·····	(唐) 张志和	(169)
江村·····	(唐) 杜甫	(170)
定风波·····	(五代) 李珣	(171)
咏怀自嘲·····	(宋) 范成大	(173)
摸鱼儿·东皋寓居·····	(宋) 晁补之	(175)
水调歌头·····	(宋) 叶梦得	(178)
半山春晚即事·····	(宋) 王安石	(182)
云门道中晚步·····	(宋) 李弥逊	(183)
答资政邵谏议见寄二首(选一)·····		
·····	(宋) 欧阳修	(185)
重阳后菊花二首(选一)·····		
·····	(宋) 范成大	(187)
再至汝阳三绝(选二首)·····		
·····	(宋) 欧阳修	(188)
秋兴·····	(宋) 张九成	(190)
〔双调·沉醉东风〕闲居·····		
·····	(元) 卢挚	(192)

〔双调·水仙子〕山居自乐	
..... (元) 孙周卿	(194)
绝句	(元) 赵孟頫 (195)
幽居	(元) 洪希文 (197)
〔双调·小圣乐〕骤雨打新荷	
..... (元) 元好问	(198)
〔双调·殿前欢〕懒云窝	
..... (元) 阿里西瑛	(200)
题幽居	(元) 叶 颙 (201)
社西村	(明) 陈宪章 (202)
〔中吕·朝天子〕归隐	
..... (明) 陈 铎	(204)
〔中吕·朝天子〕遣兴	
..... (明) 康 海	(206)
〔正宫·塞鸿秋〕乞休	
..... (明) 冯惟敏	(207)
过湖北山家	(清) 施闰章 (209)
〔北双调·折桂令〕述怀	
..... (清) 吴锡麒	(211)
村舍	(清) 赵执信 (213)
昭阳湖行书所见	(清) 赵执信 (215)

鸳鸯湖棹歌……………（清）朱彝尊 （216）

淡 泊

拟古（八首之四）……………

……………（南朝·宋）鲍 照 （221）

诏问山中何所有赋诗以答……………

……………（南朝·齐）陶宏景 （222）

诗……………（魏）阮 瑀 （223）

野望……………（唐）王 绩 （225）

戏题盘石……………（唐）王 维 （226）

山中问答……………（唐）李 白 （227）

题破山寺后禅院……………（唐）常 建 （228）

花非花……………（唐）白居易 （229）

满江红……………（宋）张 昇 （230）

忆昔……………（宋）范成大 （233）

梅花屋……………（元）王 冕 （235）

〔双调·折桂令〕述怀……………

……………（清）厉 鹗 （236）

风 月

闺情诗……………（魏）曹 植 （241）