

# 邂逅

栾涵

著

毛树来  
绘

把自己安顿在  
深情的岁月里

宋词，

不曾言语

却温柔地

为我拂去忧伤，

还给我平静的心，

给了我继续深爱

生活的勇气。

# 宋词



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



# 把自己安顿在 深情的岁月里

栾  
涵

著

毛  
树  
来

绘



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

邂逅宋词：把自己安顿在深情的岁月里 / 栾涵著；  
毛树来绘. -- 北京：北京联合出版公司，2018.2  
ISBN 978-7-5596-1548-0

I. ①邂… II. ①栾… ②毛… III. ①宋词 - 诗歌欣赏 IV. ① I207.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 008009 号  
著作权合同登记 图字：01-2017-8576

本书由木马文化事业股份有限公司正式授权，经由 CA-LINK International LLC 代理。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

**邂逅宋词：把自己安顿在深情的岁月里**

作 者：栾 涵

绘 画：毛树来

总 发 行：北京华景时代文化传媒有限公司

策 划：朱 敬 阿 芒 吕中师

责任编辑：张 萌

封面设计：璞茜设计

版式设计：张 敏

责任编审：刘配书

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 130 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8.25 印张

2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1548-0

定价：45.00 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-83638551

## 导读：发现宋词桃花源

文学，一条美丽的河，诗词歌赋，一直是文学河流中，最为缤纷的风景。

文学的产生，起源于歌唱，这是韵文的起始。情于中，而形于外，手之舞之，足之蹈之，加以采集记录，这是诗歌。由于贴近心灵，美好的诗歌因此得以传唱不绝，甚至从此不朽。

我们最早的诗歌是诗经，其后有楚辞、汉赋、乐府、五七言诗……到两汉乐府时，已经逐渐从不规则有长有短的句子，转而为整齐的五言诗和七言诗。到了唐朝，更加讲究音韵的和谐、锻字炼句、意境拓展，无一不考究，也的确人才辈出，百家争鸣，登峰造极，于是文学史上号称唐诗。

唐诗以后，有宋词，各领风骚。

为什么有宋词呢？难道宋人只写词吗？

文学既然是演进的历程，宋沿袭着唐，文人里，诗写得好的也很多，如苏东坡、黄庭坚，就是其中的佼佼者。后代，即使在今天，对宋诗倾心恋慕的，也大有人在。

我们追溯词的起源，应该是在盛唐、中唐之间。文人们尝试将原本整齐的句法打破，使它变成长短句，其实就是词的产生了。至唐末五代，多半仍属短章。北宋初时，仍然以小令居多，直到柳永发展慢词，秦观、苏轼、周邦彦、辛弃疾、姜夔、吴文英……都属大家，有的浅斟低唱，有的委婉缠绵，有的气势磅礴，有的慷慨悲歌，词，因此成了宋代文学的代表。

宋词与唐诗的差异在哪里？

由于宋词是沿着唐诗演化而来，它们都同样优美，但毕竟有别。如此，宋词才能在文学史上屹立不摇，自成一方的永恒风景。

宋词打破了唐诗原有整齐的句法，长短交错、变化多端，让它更为自由、委婉，更能有韵味地抒发个人内心的感情，也更能将艺术技巧推展到极致。

词的写法是委婉而细腻的，具有多层次的转折。对内心的感情，有更细致而深入的描绘，更显得韵味深长和隽永。这，恐怕是爱词人为之深深着迷的所在了。

词的格律比诗还要严谨。有词谱，重平仄，讲对偶，限字数，要按谱来写，守其句法规矩，用字更要推敲凝练，遣词则要空灵高妙。

宋词里多写男女之情、婉转幽怨之思、失意哀伤之痛，那么，爱词之人必都多愁善感吗？

如果这么说宋词，那是狭隘的。宋词的辉煌在于它的兼容并包，有国仇家恨的慷慨豪迈，有历代兴亡的沉郁悲凉，也有个人小情小爱的缠绵悱恻。宋词之美，书写之含蓄动人，的确扣人心弦。我相信：爱词之人必善感，否则无法引发共鸣，多愁却也不是必然。

宋词就像一座美丽的大花园，四季都有各种五彩缤纷

的花，赏心悦目，每个人都可以找到自己的最爱，徘徊流连，不忍离去。

世间一切的情感，尤其是从生命中所迸裂出来的，古今都是相同的，所以词的境界尤其容易落实在生活中。

我的好朋友也爱阅读，年少时，她读诗词，也试着自己填词，好一个“文学少女”！结婚以后，有一次，她还在丈夫面前背诵东坡的《江城子》：

十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜……明月夜，短松冈。

一边背诵，一边赞不绝口：“多么好的词啊！”

丈夫看了她一眼，没有说话。二十多年过去了，仍在盛年的丈夫因病过世，让她伤痛不已，却再也不忍读《江城子》了。少年不识愁滋味，只为诗词之美而深为着迷，又何尝明白其背后的辛酸血泪呢？如今识尽，红尘沧桑，情至深处，唯有哽咽。

词，为我们诉说了所有的心事，尤其，是那心中最为

幽微的部分。有多少事，无法在人前启齿。词，却成了我们今生的知己。

对现代人来说，读词有什么意义呢？

我以为，美好的文学都是我们心中的桃花源。

人生是一条漫漫长途，生老病死、离合悲欢、忧伤挫折，谁也不能逃避。面对的红尘试炼如此之多，然而我们并不是那受伤最重、命运最多舛的人。试看历代词人的遭遇，身世宛如飘蓬，饱受流离之苦的，也不乏其人。在磨难里，他们对人生的种种思索，发而为辞章，对我们的启发也就大了。

现代人的生活紧张而忙碌，更需要人文作为调剂，文学是最好的选择，优美动人的诗词更是其中的精品。

词多风花雪月，消沉而颓废，又何补于实际人生？

这样的误解太大了。

人生的追求，除了物质，更在精神。物质的需求，只是最初的层次，还有理想的渴望和自我实现。尤其是在面



对人生困顿的时刻，好书成了避风港，书中的智慧和抚慰，足以让人忘却尘世的烦忧，平安涉渡人间的风雨。而诗词的文字简短却寓意深刻，它成了我们苦难人生的良药，人人都可以从中得到最好的教导和安慰。只要你愿意亲近它，它，永远为你守候。

### 我们读宋词，要从哪里开始？

可以直接从词读起，从喜欢的词家作品读起，如李清照、欧阳修、苏东坡、辛弃疾、秦观、晏殊等等。

也可以从唐诗开始读起，因为字数少、意境美，对一个初步亲近韵文的读者来说，更容易领会；接着读宋诗、宋词，即使是词的中调、长调，字数多，还分上下两阙，若能体察作者的用心，也就不会觉得有什么困难了。

诗词都是富有音韵的美文，能欣赏唐诗、宋词之美，我们何其幸运啊！

是不是什么样个性的人就适合读某位名家的词呢？如豁达的人就应该读苏东坡的词？

请从兴趣着眼，无须好高骛远。就从你最有感受、读来最觉得有味的词开始。因为喜欢，读来契合，更容易心领神会、莫逆于心。那真是人生的至乐。与古人为友，与前贤为友，受到的潜移默化多，人生因而加倍美好，也是一种幸福！

任何一位知名的词家，依着他人生阅历的不同，风格也有可能产生变化，如苏东坡、李清照都是。

而我们的兴趣也未必是单一的，随着人生各个阶段的不同，总有相异的选择。感谢我们有那么多伟大的词家，提供了无数精彩的词作，让我们可以悠游于宋词的海洋，宛若一尾快乐的鱼。

**如果我也想试着填词，有可能吗？**

当然，只要有心，就可以开始。

词，有所谓的词牌，也就是填词用的曲调名。词谱是工具书，写出了某一词牌的句读、平仄和押韵方式等规则。

我个人常用的是《唐宋词格律》和《白香词谱》二书。

有了词谱，先选定词牌，如《蝶恋花》《卜算子》《水调歌头》《如梦令》《鹧鸪天》等等，然后，将文字一一依照要求填入，注意字数、平仄、韵脚、对偶，就可以了。

意境，尤其重要。

说来简单，深入其中，却也不免大叹难为。然而，由于格律要求的严谨，完成以后，看起来似乎也有模有样，只是高下必然有别。任何一种文体的创作，若想有佳绩，必须多读多写，花费心力，勤奋不懈，这都是起码的要求。不过，尝试无妨，是生活的情趣之一，也更能明白大词人不朽之作有多么了不起。再次欣赏起来，更是击节叹赏，悠然神往，也是很好的收获。

### 寻寻觅觅的那阙词

一日黄昏，芳耀学长在电话里跟我提及一阙词。他即席背诵了一遍，我一听，惊讶极了，不假思索地说：“我好喜欢！”

“我知道，你会喜欢。”学长的语气间有着几分得意。

第二天我一早起来，第一件事，上网查那阕词，寻寻觅觅，未竟其功，徒劳而返，心中不免怏怏。

只记得，那是一阕和桃花源有关的词，文字极优美，有一种从容的意趣。

读大学时，我自称喜欢词，词填得不多，看来，连读的数量都不足。今日思及，何其惭愧！

然而，那阕词到底何在？茫茫词海，迷失津渡。

还是要努力去找，最后终究辗转问出来了，原来是司马光的《阮郎归》：

渔舟容易入春山，仙家日月闲。

绮窗纱幌映朱颜，相逢醉梦间。

松露冷，海霞殷。匆匆整棹还。

落花寂寂水潺潺，重寻此路难。

乘着一篙风快，渔船很轻易地就弯入了深山，看他们日日悠闲过活，宛如神仙人家。户户装饰绮丽的窗子，还有用纱做的帷幔，和青春的容颜相映成趣，我们这般相逢，有若在醉梦之间，多么难以相信会是真的啊！

松树上垂挂的露水已经寒凉，海上的彩霞也已逐渐转为昏暗，我匆忙启程归航，只见到眼前的落花寂寂，流水潺潺而去，此后，想再寻这条路，竟是难了。

这阙词，描写一叶渔舟，在无意之间进入了深山仙境，渔夫领略到与人世不同的悠闲岁月。想来，桃花源只能偶然相遇，刻意寻访，很难如愿。是因为红尘试炼，谁也不能免？是因为梦里天堂，岂是轻易可得？

偶有芳耀学长谈谈文学，也是赏心乐事。他擅长写骈文，被誉为“当今骈文第一家”。他的《湖海俚辞选》就要问世了，想洛阳将为之纸贵。可惜当年鼓励他的恩师琦君女士已经辞世，再也无缘读到，要不，该有多么欢喜！

文学，从来就是我的桃花源，诗词更是。亲近不难，影响却及一生。这是上天对我最为厚爱之处，为此，我深深感恩。

# 目 录

## 卷一 多少事欲说还休

- 3 那朵浮云那湾流水  
《忆帝京》薄衾小枕凉天气——柳永
- 11 两个女人  
《蝶恋花》庭院深深深几许——欧阳修
- 16 问情  
《思远人》红叶黄花秋意晚——晏幾道
- 22 寂寞秋江冷  
《卜算子·黄州定慧院寓居作》缺月挂疏桐——苏轼
- 28 沉静的黄昏  
《鹧鸪天》枝上流莺和泪闻——秦观
- 33 最深的温柔  
《踏莎行·郴州旅舍》雾失楼台——秦观
- 39 临别的礼物  
《青玉案》凌波不过横塘路——贺铸
- 45 四季有花香  
《醉花阴》薄雾浓云愁永昼——李清照

- 51 情深  
《凤凰台上忆吹箫》香冷金猊——李清照
- 57 深情走廊  
《秦楼月》楼阴缺——范成大

## 卷二 少年不识愁滋味

- 65 曾经交会  
《木兰花令》别后不知君远近——欧阳修
- 70 来日之约  
《浪淘沙》把酒祝东风——欧阳修
- 75 梦的追寻  
《御街行》街南绿树春饶絮——晏幾道
- 80 思念的重量  
《生查子》关山魂梦长——晏幾道
- 84 最后一个清音——送别诗人文晓村先生  
《阮郎归》湘天风雨破寒初——秦观
- 89 当你远逝  
《临江仙》高咏楚辞酬午日——陈与义
- 96 春水犹寒  
《临江仙·夜登小阁忆洛中旧游》忆昔午桥桥上饮——陈与义
- 101 悠闲读诗词  
《丑奴儿》少年不识愁滋味——辛弃疾
- 107 田园好风光  
《西江月·夜行黄沙道中》明月别枝惊鹊——辛弃疾
- 113 动人的，是生命的故事  
《盐角儿·亳社观梅》开时似雪——晁补之

## 卷三 也无风雨也无晴

- 121 岁月无声  
《玉楼春》绿杨芳草长亭路——晏殊
- 126 秋日微雨清凉  
《清平乐》金风细细——晏殊
- 130 永恒的光亮  
《定风波》莫听穿林打叶声——苏轼
- 135 星星的眼睛  
《苏幕遮》碧云天——范仲淹
- 141 生命之歌  
《渔家傲·寄仲高》东望山阴何处是——陆游
- 147 荷塘是诗  
《苏幕遮》燎沉香——周邦彦
- 153 美丽的路，在心中  
《虞美人·雨后同干誉、才卿置酒来禽花下作》落花已作风前舞——叶梦得
- 159 文旦，我的乡愁  
《西江月》世事短如春梦——朱敦儒
- 165 悲欢渡口  
《虞美人》少年听雨歌楼上——蒋捷
- 171 晚年的幸福  
《浣溪沙》漠漠轻寒上小楼——秦观



## 卷四 为伊消得人憔悴

- 179 忧伤明月  
《梁州令》梦觉纱窗晓——柳永
- 184 围城内外  
《诉衷情》一声画角日西曛——柳永
- 190 春风梦田  
《菩萨蛮·春景》溪山掩映斜阳里——魏玩
- 196 耕一亩深情  
《蝶恋花》伫倚危楼风细细——柳永
- 200 感情的路  
《清平乐令》帘卷曲栏独倚——吴城小龙女
- 206 在水一方  
《霜天晓角》千霜万雪——萧泰来
- 212 一弦一柱思华年  
《小重山》柳暗花明春事深——章良能
- 218 叛逆小公主  
《唐多令》何处合成愁——吴文英
- 225 记忆的河岸  
《浣溪沙》一曲新词酒一杯——晏殊
- 234 红尘梦忆  
《鹧鸪天·化度寺作》池上红衣伴倚栏——吴文英
- 241 跋：系我一生心