

# 古詩

我的能量补给

星佑·编著



岳麓书社

卷一 与自我深层沟通

1. 摽有梅 诗经·召南 012
2. 女曰鸡鸣 诗经·郑风 014
3. 出车 诗经·小雅 016
4. 凯风 诗经·邶风 018
5. 静女 诗经·邶风 020
6. 淇奥 诗经·卫风 022
7. 硕人 诗经·卫风 024
8. 缁衣 诗经·郑风 026
9. 常棣 诗经·小雅 028
10. 东山 诗经·豳风 030
11. 有客 诗经·周颂 032
12. 见志诗之一 郦炎 034
13. 见志诗之二 郦炎 036
14. 翠鸟 蔡邕 038
15. 明月皎夜光 古诗十九首 040
16. 西北有高楼 古诗十九首 042

卷二 体悟多面的人生

1. 行露 诗经·召南 046

2. 柏舟 诗经·邶风 048
3. 北风 诗经·邶风 050
4. 黍离 诗经·王风 052
5. 葛藟 诗经·王风 054
6. 羔裘 诗经·郑风 056
7. 采芣 诗经·唐风 058
8. 墓门 诗经·陈风 060
9. 黄鸟 诗经·秦风 062
10. 蟋蟀 诗经·曹风 064
11. 湛露 诗经·小雅 066
12. 鸛鳴 诗经·豳风 068
13. 鸿雁 诗经·小雅 070
14. 既醉 诗经·大雅 072
15. 北方有佳人 李延年 074
16. 怨歌行 班婕妤 076
17. 咏史 班固 078
18. 临终诗 孔融 080
19. 蒿里 汉乐府 082
20. 长歌行 汉乐府 084
21. 梁甫吟 汉乐府 086
22. 婕妤行 汉乐府 088
23. 乌生八九子 汉乐府 090
24. 枯鱼过河泣 汉乐府 092
25. 箜篌谣 汉乐府 094

### 卷三 掌握紊乱的情绪

1. 击鼓 诗经·邶风 098
2. 终风 诗经·邶风 100
3. 谷风 诗经·邶风 102
4. 载驰 诗经·鄘风 106
5. 伐檀 诗经·魏风 108
6. 匪风 诗经·桧风 110
7. 月出 诗经·陈风 112
8. 葛屨 诗经·魏风 114
9. 杕杜 诗经·小雅 116
10. 隰桑 诗经·小雅 118
11. 小星 诗经·召南 120
12. 风雨 诗经·郑风 122
13. 垓下歌 项羽 124
14. 和项王歌 虞姬 126
15. 别歌 李陵 128
16. 悲愁歌 刘细君 130
17. 赠妇诗三首之一 秦嘉 132
18. 答秦嘉诗 徐淑 134
19. 巫山高 汉乐府·铙歌 136
20. 东门行 汉乐府 138
21. 古歌 无名氏 140
22. 冉冉孤生竹 古诗十九首 142
23. 去者日以疏 古诗十九首 144
24. 孟冬寒气至 古诗十九首 146

## 卷四 释放负面的能量

1. 绿衣 诗经·邶风 150
2. 葛覃 诗经·周南 152
3. 卷耳 诗经·周南 154
4. 燕燕 诗经·邶风 156
5. 氓 诗经·卫风 158
6. 南山 诗经·齐风 162
7. 鸛羽 诗经·唐风 164
8. 葛生 诗经·唐风 166
9. 谷风 诗经·小雅 168
10. 采薇歌 伯夷、叔齐 170
11. 琴歌之一 司马相如 172
12. 与刘伯宗绝交诗 朱穆 174
13. 有所思 汉乐府·铙歌 176
14. 平陵东 汉乐府 178
15. 饮马长城窟行 汉乐府 180
16. 妇病行 汉乐府 182
17. 白头吟 汉乐府 184
18. 行行重行行 古诗十九首 186
19. 迢迢牵牛星 古诗十九首 188
20. 上山采蘼芜 无名氏 190

## 卷五 确认生活的目标

1. 汉广 诗经·周南 194
2. 东方未明 诗经·齐风 196
3. 东方之日 诗经·齐风 198
4. 新台 诗经·邶风 200
5. 定之方中 诗经·邶风 202
6. 兔爰 诗经·王风 204
7. 将仲子 诗经·郑风 206
8. 丰 诗经·郑风 208
9. 蒹葭 诗经·秦风 210
10. 芄兰 诗经·卫风 212
11. 蟋蟀 诗经·唐风 214
12. 鹤鸣 诗经·小雅 216
13. 孺子歌 先秦民歌 218
14. 击壤歌 先秦民歌 220
15. 离合郡姓名字诗 孔融 222
16. 羽林郎 辛延年 224
17. 日出入 汉郊祀歌 228
18. 战城南 汉乐府·铙歌 230
19. 上邪 汉乐府·铙歌 232

20. 相逢行 汉乐府 234
21. 青青河畔草 古诗十九首 236
22. 回车驾言迈 古诗十九首 238
23. 驱车上东门 古诗十九首 240
24. 生年不满百 古诗十九首 242

## 卷六 亲近自然的大地

1. 还 诗经·齐风 246
2. 扬之水 诗经·王风 248
3. 鹊巢 诗经·召南 250
4. 秋风辞 刘彻（汉武帝） 252
5. 董娇饶 汉·宋子侯 254
6. 见志诗之一 仲长统 256
7. 江南 汉乐府 258
8. 艳歌行 汉乐府 260
9. 古艳歌 汉乐府 262
10. 青青陵上柏 古诗十九首 264
11. 橘颂 九章·楚辞·屈原 266

编辑后记 269

## 序 言

诗歌一直以来让读者又爱又恨，她不像小说般容易阅读，也不像小品文清晰明了，人们读诗总觉得隔了一层薄纱或像雾里看花，渐渐的不爱读诗了。但以文学的发展来说，最早的文学形式便是诗，世界闻名的诺贝尔文学奖的得主，也以诗歌创作为主居多，可见诗有它异于其他文学的长处。

诗是文学中最纯粹精练的语言，但读者仍会疑问，若是连诗歌的文字都无法读懂，要如何去体会个中滋味呢？若是新诗已经被这样质疑，更不用说距离现今遥远的先秦两汉诗歌了。诗经时代到今日已有两三千年的时差，在这段时间内语言不知道经过多少次变化，文字的意义也随之增减改变，我们还能丝毫无误地品尝诗歌中的意境吗？这的确是个严重的问题。当然除此外，或许会有读者会说我们目前就有许多的新诗，为什么不选择它们，何必读什么古典诗歌。

这或许是人们碰到诗歌会想打退堂鼓的理由，也是我在撰写这本书首先想到的课题，要如何拉近古今的文字隔阂，如何将诗歌精神以现代的角度带给读者。

当我边思考边读诗的过程中，发现了一个有趣的现象，原来我们耳熟能详的诗句，有些是来自于先秦两汉诗歌。举例来说，我们常常祝贺他人新婚的“白头偕老”，这是出自于《诗经》；勉励他人“少壮不努力，老大徒伤悲”的成语，是汉代乐府《东门行》的诗句，可见这些诗歌我们并不陌生，只是很少花时间去挖掘。

发现了这个现象，让我对重新编写先秦两汉诗歌的兴趣提高，更仔细阅读先秦两汉诗歌，也更想将这些诗歌全部重新介绍给读者。然而我这雄心壮志受制于篇幅的局限，终究无法如愿。不过没关系，我仍选些先秦两汉诗歌的代表作，试着从当代的诗歌出发，再用较能理解的文字思考，尽量地贴近作品的精神，希望藉此让人感受到的不只是诗歌蕴藏的情感与精神，也找到诗歌的现代意义。

阅读之后你将有所惊喜，原来诗歌的情感与精神可以穿越时空而存活，被岁月尘埃掩盖而暂时失去的光辉将重新闪亮，过去错认诗句是多么艰涩难懂的观念也将不再，甚至想深入地挖掘宝藏。让我们敞开心胸，踏出阅读的第一步，你将会获得读诗的乐趣！





卷一

## 与自我深层沟通

你有多久没有亲近自己了？  
试着触动内心的世界，提升  
自觉的能力。

## 標有梅

诗经·召南

標有梅，其实七兮，求我庶士，迨其吉兮。

標有梅，其实三兮，求我庶士，迨其今兮。

標有梅，顷筐 墜之，求我庶士，迨其谓之。

青春只有一次，即便它曾如此灿烂美好却也稍纵即逝，就像庭院中盛开的花朵，总有凋谢的一天，情感充沛的人置身其中，也不禁地感叹：“梅花才刚开始飘落，枝上还残留七分，但渐渐地会剩下三分，所以说那些想追求我的人啊！若是真的喜欢我，就别再犹豫 快点开口吧！再迟点，我也只有拿着扫把、畚箕，轻扫满地的残花。”

人常说：“大地春回。”表示四季循环不止，万物总会复苏。然而当摇曳风中的花朵，一旦花落纷飞，便不再有美丽的光景，即便来年再开，也不是去年盛开的那朵，这不就像每个人宝贵的青春嘛！

李后主看着落花轻叹：“风里落花谁是主？”黛玉望着花冢哀唱：“花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜？”落花啊！引起多

少人的感叹！

同样的，诗歌的主人翁看着落花，早已压抑不住心中一股想要幸福的渴望以及白白浪费青春的害怕，一时全都倾泄而出，再三反复地唱着：“求我庶士。”想爱我的那些男人，快来追我吧！这句话是对全世界男人的呐喊，喊出她想爱的宣言。

陶子的《不再想念》唱着：“真的会有那个人等我吗？或者青春就这么死去了。”所以你若发现有追求的人事物，你可以再靠近一点，不过别只是看喔！心动不如马上行动，再慢，再犹豫，幸福将从我们的指尖中流走。

## 2. 女曰鸡鸣

诗经·郑风

女曰鸡鸣，士曰昧旦。子兴视夜，明星有烂。  
将翱将翔，弋鳧与雁。弋言加之，与子宜之。  
宜言饮酒，与子偕老。琴瑟在御，莫不静好。  
知子之来之，杂佩以赠之。  
知子之顺之，杂佩以问之。  
知子之好之，杂佩以报之。

天刚亮，偏远乡村中，有户贴着双喜的小屋，屋里传来妻子的说话声，她说：“老公，公鸡都已经啼叫了，赶快起床吧。”而她丈夫敷衍地说：“天还没全亮，就让我再睡会儿吧。”

话一说完，屋里一片静悄悄，做丈夫的知道妻子在生闷气，只好硬是起床，遥指着天边说：“你看看天上仍有稀疏的星星，正闪耀着光芒。”女子尾随着他的手指，看到却不是星星而是几只早起的鸟儿飞过，便质问丈夫：“那些休息一晚的鸟儿都已早起，飞满整个天际，你也该背起弓箭，打猎去吧！”

丈夫听完搂着她的肩膀说：“是啊！把它给射下来，好让你

做些美味佳肴，就我俩边吃边喝小酒，高兴的时候弹奏琴瑟唱歌，就这么白头到老。”女子听完羞红着脸说：“就尽说些玩笑话。我知道你对我好，我会做些配件以报答你对我的爱。”

以上是诗的内容。一首轻松的生活小品诗，描述着新婚夫妻间恩爱的情形。妻子担心现实生活便要丈夫早起打猎，丈夫虽有起床气，却能很快地哄哄妻子，显出两人新婚中的甜蜜。

新婚的俩人也没有大富大贵的愿望，只要这辈子能够男打猎、女煮饭地相依为命，有空的时候弹着琴瑟休闲一下，这样平淡的过一生也就心满意足，最踏实的幸福或许就是这样。

有人说婚姻是爱情的坟墓，那是多数人在婚后很少用心经营俩人的情感，若能注意生活的小细节，婚姻想必会更加的美满。

如同诗歌中的丈夫不因被叫醒而发脾气，相反了解妻子担心生活困境，所以要他上工打猎，而他借着说些调皮话来缓和僵硬的气氛，像这样从小地方做起，正如现代人常常谈论的情商学习，有好的情绪管理或许才是婚姻长久之道。

### 3. 出车

诗经·小雅

我出我车，于彼牧矣，自天子所，谓我来矣，  
召彼仆夫，谓之载矣，王事多难，维其棘矣。  
我出我车，于彼郊矣，设此旂矣，建彼旄矣，  
彼旂旒斯，胡不旆旆，忧心悄悄，仆夫况瘁。  
王命南仲，往城于方，出车彭彭，旂旒央央，  
天子命我，城彼朔方，赫赫南仲，玁狁于襄。  
昔我往矣，黍稷方华，今我来思，雨雪载涂，  
王事多难，不遑启居，岂不怀归，畏此简书。  
嘒嘒草虫，趯趯阜螽，未见君子，忧心忡忡，  
既见君子，我心则降，赫赫南仲，薄伐西戎。  
春日迟迟，卉木萋萋，仓庚喈喈，采芣祁祁，  
执讯获丑，薄言还归，赫赫南仲，玁狁于夷。

假想你正看着一幅气势磅礴的战争写实画，画里尘沙漫天地飞扬，士兵的杀戮声不绝于耳，军旗插在尸体上随风飘扬。另一幅画里战胜的战士们踩着阑珊步伐，脸上的神情没有凯旋而归的

喜悦，在画的一角，画笔勾勒出士兵们的意识，意识中士兵回忆起家乡旧景。

这样截然不同的两幅画，描写的同是战争与士兵，但前一幅是争战时激昂的打斗场面，后一幅则描绘出战后归途士兵的复杂心情。后一幅画让人好奇的是，回家是件值得高兴的事，为何愁容满面呢？原来士兵复杂的心情，是因为不知家中的亲人可否安康？熟悉的家乡不知是否受到战争的摧残？太多的疑问让他担忧起来。

假设继续描绘第三幅画，军队来到破屋休息，士兵注视窗外纷飞的大雪，脑海意识分成两个方块，一个描绘他的亲人在炎热的太阳下工作，脸上却挂着忧愁两字，另一个描绘出百花盛开、欣欣向荣的美景，黄莺在树枝开心地歌唱，士兵与亲人围绕着手牵手跳舞，庆祝着敌人已经消灭。

将这三幅连起来看，战争主角是无奈的士兵们，而非养尊处优的王宫贵族，虽说打仗是出自于保卫国家，但他们可不乐见战争发生，因为战争让他们的双手染上血腥，也让他们离开亲爱的故乡，更让家人为他们生死担忧，他们共通的期许是不要再有战争吧！