

宋詞，我的忧郁抗体

陈籽伶·星佑 编著

岳麓书社

卷一 冥想你的人生

1. 水调歌头（明月几时有）苏轼 012
2. 西江月（世事一场大梦）苏轼 014
3. 定风波（莫听穿林打叶声）苏轼 016
4. 一剪梅（一片春愁待酒浇）蒋捷 018
5. 虞美人（少年听雨歌楼上）蒋捷 020
6. 点绛唇（醉漾轻舟）秦观 022
7. 小重山（昨夜寒蛩不住鸣）岳飞 024
8. 鹧鸪天（天上人间酒最尊）朱敦儒 026
9. 唐多令（直上倚天楼）王奕 028
10. 青门引（寻遍江南麓）王质 030
11. 青玉案（栖鸦啼破烟林暝）李曾伯 032
12. 西江月（零落不因春雨）曹希蕴 034
13. 酒泉子（买得杏花）司空图 036
14. 闲中好（闲中好）段成式 038
15. 相见欢（林花谢了春红）李煜 040
16. 破阵子（四十年来家国）李煜 042
17. 花蕊夫人（初离蜀道心将碎）采桑子 044

卷二 放掉你的躁郁

1. 梅花引（白鸥问我泊孤舟）蒋捷 048
2. 贺新郎（妾有琵琶谱）蒋捷 050

3. 如梦令（昨夜雨疏风骤）李清照 052
4. 醉花阴（薄雾浓云愁永昼）李清照 054
5. 丑奴儿（少年不识愁滋味）辛弃疾 056
6. 浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）秦观 058
7. 西江月（十指嫩抽春笋）惠洪 060
8. 南柯子（山冥云阴重）张炎 062
9. 黄金缕（家在钱塘江上住）司马槱 64
10. 如梦令（谁伴明窗独坐）向滄 066
11. 更漏子（柳丝长）温庭筠 068
12. 鹊踏枝（谁道闲情抛弃久）冯延巳 070
13. 酒泉子（小槛日斜）顾夔 072
14. 子夜歌（寻春须是先春早）李煜 074
15. 河满子（寂寞芳菲暗渡）毛熙震 076
16. 八拍蛮（愁锁黛眉烟易惨）阎选 078
17. 浣溪沙（寂寞流苏冷绣茵）阎选 080

卷三 抒发你的思念

1. 踏莎行（这个秃奴）苏轼 084
2. 声声慢（寻寻觅觅）李清照 086
3. 江梅引（人间离别易多时）姜夔 088
4. 渔家傲（塞下秋来风景异）范仲淹 090

5. 渔家傲（越女采莲江北岸）晏殊 092
6. 鹧鸪天（采袖殷勤捧玉钟）晏几道 094
7. 鹊桥仙（纤云弄巧）秦观 096
8. 钗头凤（红酥手）陆游 098
9. 伊川令（西风昨夜穿帘幕）花仲胤妻 100
10. 唐多令（何处合成愁）吴文英 102
11. 卜算子（我住长江头）李之仪 104
12. 醉落魄（无言哽噎）赵佶（宋徽宗） 106
13. 卜算子（水是眼波横）王观 108
14. 浪淘沙（好恨这风儿）石孝友 110
15. 菩萨蛮（平林漠漠烟如织）李白 112
16. 章台柳（章台柳）韩翃 114
17. 杨柳枝（杨柳枝）柳氏 116
18. 调笑令（河汉，河汉）韦应物 118
19. 长相思（汴水流）白居易 120
20. 竹枝词（山桃红花满上头）刘禹锡 122
21. 菩萨蛮（蕊黄无限当山额）温庭筠 124
22. 应天长（别来半岁音书绝）韦庄 126
23. 凤归云（征夫数载）敦煌曲子词 128
24. 竹枝子（高卷珠帘垂玉牖）敦煌曲子词 130
25. 清平乐（别来春半）李煜 132
26. 小重山（秋到长门秋草黄）薛昭蕴 134
27. 感恩多（自从南浦别）牛峤 136

28. 生查子（春山烟欲收）牛希济 138
29. 酒泉子（秋雨连绵）李珣 140
30. 南乡子（烟漠漠）李珣 142
31. 菩萨蛮（梨花满院飘香雪）毛熙震 144
32. 虞美人（卷荷香澹浮烟渚）鹿虔扈 146
33. 三字令（春欲尽）欧阳炯 148
34. 献衷心（见好花颜色）欧阳炯 150

卷四 活在你的当下

1. 采桑子（轻舟短棹西湖好）欧阳修 154
2. 武陵春（风住尘香花已尽）李清照 156
3. 浣溪沙（一曲新词酒一杯）晏殊 158
4. 浣溪沙（一向年光有限身）晏殊 160
5. 青玉案（东风夜放花千树）辛弃疾 162
6. 谒金门（花着雨）李好义 164
7. 滴滴金（帝城五夜宴游歇）李遵勖 166
8. 渔歌子（西塞山前白鹭飞）张志和 168
9. 忆江南（江南好）白居易 170
10. 忆江南（春去也）刘禹锡 172
11. 梦江南（兰烬落）皇甫松 174
12. 一叶落（一叶落，裊珠箔）李存勖 176
13. 望江南（多少恨，昨夜梦魂中）李煜 178

14. 虞美人（春花秋月何时了）李煜 180
15. 河传（太平天子）孙光宪 182
16. 渔父（白芷汀寒立鹭鸶）和凝 184
17. 河传（曲槛春晚）顾夔 186
18. 南乡子（画舸停桡）欧阳炯 188
19. 春光好（天初暖，日初长）欧阳炯 190
20. 满宫花（雪霏霏，风凛凛）魏承班 192

卷五 展望你的未来

1. 江城子（十年生死两茫茫）苏轼 196
2. 谢池春（壮岁从戎）陆游 198
3. 小重山（柳暗花明春事深）章良能 200
4. 满江红（遥望中原）岳飞 202
5. 一剪梅（染泪修书寄彦祥）易彦祥妻 204
6. 昭君怨（曾看洛阳旧谱）刘克庄 206
7. 桂枝香（登临送目）王安石 208
8. 忆秦娥（箫声咽）李白 210
9. 荷叶杯（记得那年花下）韦庄 212
10. 忆仙姿（曾宴桃源深洞）李存勖 214
11. 醉花间（晴雪小园春未到）冯延巳 216
12. 应天长（石城花落江楼雨）冯延巳 218
13. 望远行（玉砌花光锦绣明）李璟 220

14. 酒泉子（春雨打窗）张泌 222
15. 渔歌子（泛流萤，明又灭）孙光宪 224
16. 浣溪沙（倾城倾国恨有馀）薛昭蕴 226
17. 菩萨蛮（登楼遥望秦宫殿）李晔 228

卷六 接受你的真实

1. 点绛唇（蹴罢秋千）李清照 232
2. 迷仙引（才过笄年）柳永 234
3. 鹤冲天（黄金榜上）柳永 236
4. 御街行（纷纷坠叶飘香砌）范仲淹 238
5. 玉楼春（何人半夜推山去）辛弃疾 240
6. 行春子（好雨当春）辛弃疾 242
7. 破阵子（醉里挑灯看剑）辛弃疾 244
8. 鹧鸪天（唱得梨园绝代声）朱敦儒 246
9. 阮郎归（寒来暑往几时休）张抡 248
10. 天仙子（景物因人成胜概）沈蔚 250
11. 鹊踏枝（几日行云何处去）冯延巳 252
12. 摊破浣溪沙（手卷真珠上玉钩）李璟 254
13. 玉楼春（晚妆初了明肌雪）李煜 256
14. 杨柳枝（解冻风来末上青）牛峤 258
15. 渔歌子（钓台渔父褐为裘）张志和 260

编辑后记 263

自序

虽然相隔十多年，我依旧深深记得所学的第一首词，也就是苏轼的水调歌头（明月几时有），每当读到这阙词，我便想起了小学四年级的导师，还有那年充满欢笑泪水的夏天，从此我走入了词的世界，开始细数词的点点滴滴。

中国文学中的“词”，并非从宋代才开始创作，目前可知唐朝已有词的作品，但论兴盛程度，宋代才是词的高峰，更是在中国诗歌史，继唐诗后的另一个诗歌高潮，对于现代多数的读者来说，除了唐诗外，最熟悉的就属宋词了。

但一般刻板印象，也是读者认为宋词与唐诗较为不同之处，宋词的内容大多是风花雪月、闺怨离愁，认为它题材太过狭小，反映生活的格局不大。然而，以现存的宋词观看，这是偏颇的见解，词的世界，有描写爱国情操、乱世悲歌、风物民情等，可谓包罗万象，绝非传统用“婉约”或“豪放”两个派别便可以细分。况且，宋词直接反映了当时人们的思维、词人的心情、独特的审美，并不是简约叙述“哀怨”、“惆怅”便可囊括。

读者会有这样的刻板印象，不是读者们犯下的错，而是市面

所出版的宋词，所收录的词确实有这样的倾向。因此，当我们在下笔之前，便一直思考如何突破这个瓶颈，过程中，我们也思考如何让宋词贴近现代生活。虽然为了解决这两个问题，我们耗费多数的时间在选词以及尝试不同的赏析角度，好让书中收录的词选有别以往，并赋予它新的生命力。但当书接近完成之际，我们的心情除了完稿后的如释重负外，更雀跃地期待它能早点上市，早点与读者分享书中的一切，因为它不见得是最好的一本词选，但至少我们认为它与其他词选相比，不论是所选的词或是赏析的角度都有很多的差异。

当然要在薄薄的一本书中，展现所有宋词和唐五代词的风采是不可能的，加上我们的努力在某些读者眼中可能稍嫌不足，然而，不同的宋词和唐五代词、崭新的观点，是我们在撰写中奋斗的目标，如果有达成也就已经足够。

也许你是早已熟悉宋词和唐五代词的读者，也许你像过去的我们是首次阅读宋词和唐五代词，不论你是哪一种，相信读完这本精致的词选，你一定会有耳目一新的感受。

我们可以不是苏东坡，就像我们可以不是徐志摩般会写诗，但让生活增添了文学味，可以让人有愉悦的心情，开创不同的视野，希望这本书能有这样的功效，并且衷心地与你分享。



卷一

冥想你的人生

每个人心中都应该有一个桃花源，在人生困顿的时候有个归属。

1

水调歌头

丙辰中秋，欢饮达旦，大醉作此篇，兼怀子由。

苏轼

明月几时有，把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年？我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间！转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

“天上人间，如果真值得歌颂，也是因为有你才会变的闹哄哄。天大地大，世界比你想像中朦胧，我不忍心再欺哄，但愿你听的懂。”这是王菲在她的专辑内曾唱过的歌曲，歌名就叫做“人间”。

在人间的顶头是否真有天堂？天堂又长的什么样？像这样的疑问，长久以来在多愁善感的诗人心中便不断地自问。其实对于人们顶上的高远世界，我们知道的太少，加上民间传说的影响，“天”变的有些朦胧却又多采多姿，总觉得那里会是个自然悠闲的

境地，没有太多俗事的烦恼，光阴又较为缓慢，所谓的天上一天、人间一年，天上人间变成强烈的对比，因此当现实生活受到痛苦时，人们对“天”更是遥寄着希望，想着在那儿会不会多点快乐、时光会不会暂缓脚步。

或许是悲观的人对于人间充满着无奈与哀叹，因此希望可以离开愁苦的人世间到另一个地方，也就是天堂或天上。然而豁达的人却想着，只要懂得为自己寻找快乐的泉源，其实无论人在哪都一样，没有所谓的“天上人间”。

话虽然如此，但毕竟人是情感的动物，有着无法摆脱的七情六欲，当在寂寞爬上了月空时，却只能独酌闷酒，生活的不如意顿时泄洪，平时的豁达也失去理智，说着清醒时明知不可能发生，但却是内心最深切地盼望“人间就是天堂”的话。

或许人间不是天堂，但至少能像苏轼说的“但愿人长久，千里共婵娟”吧！

2 西江月

苏轼

世事一场大梦，人生几度秋凉？夜来风叶已鸣廊，看取眉头鬓上。酒贱常愁客少，月明多被云妨。中秋谁与共孤光，把盏凄然北望。

初读此词有点惊讶，惊讶于我向来以为苏轼拥有豁达的人生观，但此刻竟然也有愁苦，还感叹着：“人世间所有的事不就如一场梦，一辈子又能看见几次落叶缤纷的秋天。”

矛盾的苏轼，有时可以如“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行”的豁达，但有时却如此的消极，细听夜里回廊传来的风吹叶摇，担心眉头的鬓发白了几根，那是对人生未来感到困惑，一种找不到出口的无力感。

然而当我静下心细细品尝诗句，对苏轼的矛盾也就豁然开朗。谁不曾遭遇挫折困顿，像在求学的路上几次落榜，升职的道路又险又远，创业的旅程跌了又爬，世间有几人能幸运地没遇过困难，可以始终一帆风顺呢？我们的路走得艰辛，苏轼的路也不好过啊！当时苏轼被贬黄州，可说是政治仕途遭遇最大的挫败，

他满腹的辛酸无处发泄，又深感人心的险恶，虚无的人生，仓促的光阴，寂寥惆怅也不免泛滥。

当我从这个角度想，便不觉苏轼矛盾，也能体会他为何爱喝酒常愁没酒伴，赏月担心乌云遮住月光，尤其到了中秋佳节，阖家团聚时，他心中不晓得该与谁共赏月光的孤独感，只能自己拿杯酒，凄凉远望。

当时的苏轼为人生困扰，几百年后的曹雪芹也是如此，虽然他的《好了歌》清楚地写着：

“世人都晓神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方，荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好，只有金银忘不了。终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。世人都晓神仙好，只有姣妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了。世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺子孙谁见了。”

但他真的不再为人事烦恼忧愁了吗？那么为何《红楼梦》中的大多数人都想不开呢？

伟大文豪苏轼看不透，才华出众的曹雪芹也如此，我们这些平凡俗子呢？有人说红尘来去一场梦，梦里分不清东西，爱在红尘中，醉在红尘中，何不潇洒入梦！那你呢？你又想做着什么样的人生梦？

3

定风波

三月三日，沙湖道中遇雨，雨具先去，同行皆狼狈，余独不觉。已而遂晴，故作此词。

苏轼

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

树林中，骤雨拍打着枝叶，不停地发出声响。破屋檐下躲雨的人七嘴八舌地说：“怎么下了这场怪雨，来的真不是时候，雨声滴滴答答的，听起来都让人觉得好烦。”

同行中有个名人苏轼，他不想听同伴的唠叨，又看着雨势渐小，便拄着拐杖，穿着草鞋往雨中走，同伴都劝他别这么做，小心染了风寒。苏轼不跟同伴辩解，边走向雨中边吟唱诗歌：“有什么好怕的，给我一件蓑衣，往后就可以挡风遮雨，这样也就过了一生，风雨有什么好怕。”

苏轼就这么走入林中、雨中，忽然一阵微凉的春风向他吹

来，把他刚刚喝下暖身的酒意全都赶跑，换来微冷的凉意。此时天色已晚，即将西下的夕阳倚靠山头，面对面地向苏轼说晚安。苏轼心想：“该走了！”谁知一回头，却见到满地被雨打落的枝叶，然而天气如此的宁静，没有狂风，没有暴雨，也没有阳光。

人生其实不就像苏轼描写的诗歌吗？谁的一生不曾有过挫折、困顿？然而谁的人生不曾有过幸福、美满、快乐？重点是在过程中你抱持什么样的心态去迎接。有人认为挫折使人生变得多采多姿，有人将吃苦煎熬视为幸福的前兆，苏轼是以豁达轻松的心迎向每个转折，而你呢？

一成不变的日子只有枯燥乏味，风雨是让你的生活多点变化。失业了就当作转业的时机，努力找寻下个工作；中奖了当作上天赐福，想想如何有效地运用。

试着这么想，看看心情是不是会好些，若还不能，可见你的生活太过紧绷了，再不试着改变，躁郁症或是忧郁症等二十一世纪的文明病，终将会找上你。