



## 《詩經》的憂傷

賀廣如

《詩經》中對於憂傷狀態的描寫相當細膩，不僅面向多元，且層次豐富。本文將《詩經》的憂傷分為數類，分別與酒、火、病相關，以及靜態和動態的描寫。而古人的解憂之法，亦可提供抒發個人情感的管道。

### 一 興於詩

張愛玲在〈論寫作〉一文中，曾提及〈傾城之戀〉的寫作背景，來自於《詩經》〈邶風·柏舟〉這首詩的觸發，特別是其中「心之憂矣，如匪澣衣」，張氏云：「堆在盆邊的髒衣服的氣味，……那種雜亂不潔的，壅塞的憂傷」，這樣的憂傷，在她的生花妙筆之下，變身為女主角白流蘇離婚後返居娘家的難堪處境。在《詩經》中，有兩首〈柏舟〉，分屬〈邶風〉和〈鄘風〉，二者的共同點，都是以柏木的堅實，譬喻詩中主角不願向現實妥協的剛毅心志；同時，又以小舟泛流於江河的漂泊意象，象徵主角的孤寂與無所歸。張氏提及的〈邶風·柏舟〉，詩中細膩地描述了主角的處境，除了以「汎彼柏舟，亦汎其流」起首，帶出柏舟的堅忍孤獨形象之外，還說明了當下的憂傷，並非飲酒或外出遨遊便可紓解，由是可知，其憂之甚，並不平常。人的一生，難免遇到逆境，就外在環境來說，身邊小人圍繞，蜚短流長，導致鬱結不解，生病、受侮，便已是極為難受的事，但若連自己兄弟也不支持，那種無家可依的孤獨感，比起與小人的牽扯，只怕傷害更大。然而，儘管內外夾雜的負面情緒層層圍繞，主角卻仍堅持原有的信念與行為，始終不肯退讓；面對種種不合理的對待，她無法改變現狀，只能在暗夜中捶胸頓足，憾恨自己的無能；想遠走高飛，卻又走不了，如此的困頓與無奈，就如同把一件未洗的髒衣服穿在身上一樣，氣味難受，卻又無法脫去。「如匪澣衣」的憂傷，正是形容這樣複雜的感受。

《詩》三百，一直是孔子教學中極為重要的課程，因為此書用途寬廣，不僅可以興發感想，觀察草木鳥獸，還可以學習與人交往，更重要的是，在遇到各種大大小小的逆境時，能夠藉此適當抒發負面的情感。「興、觀、群、怨」中的「怨」，廣義地包含了憂傷、哀痛、憤怒、怨恨等情緒，這些情緒若不能以適宜的方式發洩，難免造成個人心理上的失衡；嚴重的，還可能衍生為社會問題。因此，《詩》「可以怨」，以及「如何怨」，便形成了極為重要的課題。



如果讀者仔細留意《詩經》中對於負面情緒的書寫，應該不難發現，《詩經》中的憂傷特別多。如果憂傷可以用斤兩具體量化，那麼《詩經》必然是一本極為沉重的書。有趣的是，詩中對於憂傷樣態的描寫，不但面向多元，而且層次豐富，倘若一一解析，便會發現其中的細膩與深刻，着實令人讚歎不已。下文便將《詩經》中的憂傷分為數類，一一細述各類中不同的憂法。

## 二 萬般之憂

### 1 與酒有關的憂

第一類的憂，與酒有關。〈秦風·晨風〉云：「未見君子，憂心如醉。如何如何，忘我實多！」〈王風·黍離〉亦云：「行邁靡靡，中心如醉。知我者，謂我心憂；不知我者，謂我何求！」二詩皆明言其憂如醉酒般，彷彿飲者雖沉湎於酒中，意圖與現實隔離，但卻仍清醒地知曉世界依舊，即使昏醉睡去，一覺醒來，殘留的宿醉，對映着無力改變的人事物，想逃又不能逃，也無法逃的矛盾心情，大概就是詩人所說的如醉之憂吧。

〈小雅·節南山〉一詩中，對於因尹氏太師的無道，導致民不聊生的局面，詩人發出了「憂心如醒，誰秉國成」的感慨。《毛傳》云：「醒，病酒也。」其實酒乃水穀精液所化，少飲能調和氣血，但若過飲無度，輕則傷脾胃，重則損神氣。《毛傳》所謂的病酒之醒，應是過飲之後的下場，如昏暈煩亂、乾嘔噁心、百體痠軟、身熱頭疼、胸膈痞塞、口燥舌乾；更有甚者，手足顫搖、心神恍惚、不思飲食等，種種症狀皆屬於病酒的範圍。詩人以「醒」之一字，道出因擔憂國事而形神俱傷的身心狀態，顯見比「醉」的情況更加複雜和嚴重。

### 2 與火有關的憂

第二類的憂，則與火有關。同樣是在〈節南山〉這首詩，詩人對於太師尹氏的淫威，曾以「憂心如惓，不敢戲談」來形容當時的心境。「惓」，西漢三家《詩》中的《韓詩》作「炎」，《毛傳》曰：「惓，燔也。」《鄭箋》云：「憂心如火灼爛之矣。」其意皆謂詩人之憂，如火燒一般令人燥熱難當。

類似的情境，也出現在〈小雅·采薇〉：「采薇采薇，薇亦柔止。曰歸曰歸，心亦憂止。憂心烈烈，載飢載渴。我戍未定，靡使歸聘。」出門在外的征



人，眼見薇菜日日漸長，思歸之心愈切。心中的憂，如火焰般的熾烈，身子又飢又渴，卻還只能不斷轉戰各地，無法回家。詩人巧妙地將心理的烈焰之憂表露在生理的飢渴上，身心的煎熬，全透過一個「烈」字道盡。

炎夏過度的熱氣，往往使得百穀不生，草木盡枯，作怪的旱神名叫「魃」，恣意地肆虐天下，即使山童川竭，仍不罷休，上位者只能仰天祈求上帝的哀憐，卑微地請問老天爺何時降雨，惠賜人民安寧的生活。〈大雅·雲漢〉一詩，描述的便是這樣的情況：「旱既太甚，滌滌山川。旱魃為虐，如惓如焚。我心憚暑，憂心如熏。」火燒山林般的熱氣，一點一滴地滲入詩人的憂傷，讓全身的每一個細胞，都充分籠罩在烤熟的暑氣中，隨着時間的推移，逐漸蒸發、脫水、萎縮……。

從「憂心如惓」，到「憂心烈烈」，再到「憂心如熏」，雖然皆與火相關，但藉着詩人細膩的用字，其間層次的分別，讀者其實不難掌握。

### 3 與病有關的憂

第三類的憂，與病相關。〈小雅·小弁〉之詩，說的是詩中主角無辜受謗，又與父母生離，其中怨悱之情，頗類屈原〈離騷〉。「假寐永歎，維憂用老。心之憂矣，疢如疾首。」《說文》曰：「疢，熱病也。」疾首，即頭部不適，蓋熱氣聚於頭部，無法紓洩而引發的頭痛、頭昏等症。當然，伴隨而來的，必然也包括了失眠、煩燥，醫家常謂血熱則髮白，詩中「維憂用老」，大概就是指因憂而頭熱，所以早生華髮，令人易老。

天候異常，流言紛起，上位不經，家國不寧，詩人身處這樣的環境，只能小心翼翼，戒慎恐懼地活着：「哀我小心，癡憂以瘳。」（〈小雅·正月〉）《呂氏家塾讀詩記》引范氏曰：「凡物之多畏，惟鼠為甚。」孫炎亦曰：「癡者，畏之病也。」故「癡憂」應是一種畏縮之病，來自於對外在事物的極度不安，導致遇事退避，甚至可能有自我幽閉的傾向。瘳，通瘍，有頭創之意，蓋亦指首疾。我們可以想像，〈正月〉的主角，因太多的擔憂與害怕，像隻驚弓之鳥，唯恐動輒得咎，不久之後，終於超出身心的負荷，連頭也開始痛了。

〈正月〉詩中，還有「憂心愈愈」一詞，《毛傳》釋「愈愈」為憂懼，但西漢三家《詩》中的《魯詩》「愈」作「瘳」，《毛詩》蓋為假借字。《漢書·宣帝本紀》顏師古注曰：「瘳，病，是也。此言囚或以掠笞及飢寒及疾病而



死。……痠音庠，字或作瘡，其音亦同。」可知其憂如囚徒之受鞭笞，兼以飢寒交迫而致病，身、心均嚴重受創。

政局的紛亂不軌，引發人民的癡憂。而連年的爭戰，導致征夫的逾期不歸，思婦在家引頸企盼，始終等不到伊人現前。「匪載匪來，憂心孔疚。期逝不至，而多為恤。」（〈小雅·杕杜〉）思婦的憂心，如久病般的無奈，長期纏身的苦痛，無力改變，縱使不甘，也只能學着接受。慶幸的是，思婦不曾放棄希望，哪怕僅存絲毫可能，她都還期待著征人來歸的那一天。

與病相關的憂，有疾首的疚、畏縮的癡、飢寒的瘼、久病的疚，分別描述了不同面向的憂心，不論似病，或真病，都顯示了憂傷對身心的負面影響。

#### 4 靜態與動態的憂

第四類的憂，主要包括了對各種狀態的形容，可分為靜態與動態兩種。以下先介紹靜態的憂。

〈小雅·頍弁〉：「未見君子，憂心忼忼；既見君子，庶幾有臧。」《毛傳》：「忼忼，憂盛滿也。」謂詩人之憂，充滿於心，幾乎要溢出來，實瀕臨負荷的極限。

近似盛滿之憂的，還有〈邶風·北門〉的「憂心殷殷」。詩中描述一個貧困的小公務員，在操勞了整天的公事之後，回家還要受到親人的責怪，疲勞轟炸加上精神虐待，內外交迫的生活，詩人的心中承載著極大的憂傷，幾乎喘不過氣來，只能向上天訴苦。「殷」字，亦作「慤」，〈大雅·桑柔〉云「憂心慤慤」，其義同為「大憂」。值得留意的，還有〈邶風·柏舟〉「耿耿不寐，如有隱憂」，《文選》李善注引《韓詩》作「如有殷憂」，殷、隱二字音義俱同，故常通用。「如有隱憂」，亦即彷彿有大憂之意。

上文敘述憂之大與滿，而「念我獨兮，憂心京京」（〈正月〉），《毛傳》解「京京」為「憂不去也」，此則描寫一種如影隨形的憂，即使未必盛大，也不曾滿溢，但卻始終擺脫不掉，魂縈夢繫地與詩人同在，無所逃於天地之間，一刻也不得分離。

「憂心惓惓，念我無祿」（〈正月〉），此一「惓」字在詩末再次出現：



「哿矣富人，哀此惻獨」，《魯詩》「惻獨」作「熒獨」，「惻」、「熒」二字通用，指無兄弟之人，與無子孫之「獨」字常連用，合成孤獨之意。詩人以惻惻謂憂心之貌，應即是形容其憂思來自於強烈的孤寂感。〈正月〉一詩說的是政治混亂，世道顛倒，民無所歸的時代，詩人身處在指鹿為馬、是非不分的人群中，顯得異常突兀，格格不入的行事風格，結合內在孤寂的憂傷，蹣跚無依的形象，鮮明而蒼涼。

同樣是〈正月〉這首詩，詩人還用了「慘慘」來形容憂傷：「魚在于沼，亦匪克樂；潛雖伏矣，亦孔之炤。憂心慘慘，念國之為虐。」慘有痛、毒之意，此處蓋指賢者身處濁世，即使退而窮處，仍對國政的暴虐無道感到憂傷且悲痛。

憂傷的人即使入夢，也總是無法紓解，尤其是心有所屬，求之不得時，夜來輾轉，更是難以成眠，「寤寐無為，中心悁悁」（〈陳風·澤陂〉）《文選》李善注引《毛詩》作「勞心悁悁」，清人馬瑞辰云：「《詩》中『勞心』皆『憂心』也。」《毛傳》云：「悁悁，猶悒悒也。」意謂詩人之憂，悒鬱不得紓，如塊壘之積於胸中，無法傾洩。

〈王風·黍離〉謂詩人見周道傾頹，而生今非昔比之感傷：「行邁靡靡，中心搖搖。」三家《詩》「搖」作「搖」，《爾雅·釋訓》云：「搖搖，憂無告也。」《毛傳》亦云：「搖搖，憂無所愬。」搖、搖二字義同通用，咸以詩人之憂無處可訴，蓋亦與悁悁之悒鬱不紓近似。

盛滿的柄憂、碩大的殷憂、不離的京憂、孤獨的惻憂、悲痛的慘憂、塊壘在胸的悁憂、沒有出口的搖憂，是《詩經》中靜態的憂。

最後，要介紹動態的憂。首先要談的是「忡」字。〈召南·草蟲〉乃思婦之詩，聞草蟲之鳴，見阜螽之躍，知夏日已至，但在外的君子仍然未歸，不禁擔心不已。「未見君子，憂心忡忡」，《毛傳》：「忡忡，猶衝衝也。」其意指心跳動不已。《鹽鐵論》引《詩》作「憂心冲冲」，清人王先謙以為「冲」當為「沖」之俗省，並云：「《說文》：『沖，水涌搖也。』心之憂勞似之也。」王氏以水之湧動搖晃，譬喻心之振動不定，毫無方所規律，與《毛傳》之說相近，蓋即今日心律不整之症，唯其心律所以不整，乃因擔憂而來。

以心的振動狀態來描述擔憂，除了「忡」字，還有「慄」與「擣」。〈陳風·月出〉：「月出皓兮，佼人憫兮。舒憂受兮，勞心慄兮。」詩人以月出之



光形容美人之好，但因思念生憂，導致其心無法負荷。慄，《爾雅·釋訓》云：「勞也。」《說文》曰：「動也。」其意指心太過操勞，很可能是心跳太過，與毫無規律的「忡忡」有別。

上文曾提及〈小弁〉之憂乃疾首之疚，除此之外，〈小弁〉還有一種憂：「我心憂傷，惄焉如擣。」惄乃思念之意，可見此憂亦由思念而來。擣，《毛傳》訓「心疾也」，《韓詩》作「疔」，《玉篇》釋「疔」云：「心腹疾也。」意近《毛傳》，《玉篇》又云「疔」與从疔壽聲之「瘳」字相通，《集韻》則逕謂「瘳」義為心悸，故《毛傳》用「擣」應為借字，其義蓋指心悸。

動態的憂，還有「心之憂矣，如或結之」（〈正月〉）的打結症狀，彷彿強迫症一樣，心中始終不斷重複地打着各種結，不知何時方有解結的可能。而〈黍離〉「行邁靡靡，中心如噎」，應是指詩人的憂傷，好像有食物塞在咽喉之中，弄得幾乎喘不過氣來，無法正常呼吸和飲食。

〈齊風·甫田〉云：「無思遠人，勞心怛怛。」〈檜風·匪風〉亦云：「顧瞻周道，中心怛兮。」《毛傳》：「怛，傷也。」怛，从人，旦聲。此字蓋為亦聲字，因凡从旦得聲者，大多有盡出而外露之意，如袒乃釋衣而露；坦為土出盡現；疸為脾胃之熱浮出於表，脾胃屬土，其色黃，故為黃病；烜乃火起；但有徒、空之意等。故怛字本應指傾其全心，毫無保留地顯露所思，猶如掏心之舉，空其所有，唯此舉不僅極易傷身，一旦所求未遂，更是哀痛逾恆，故往往引申為傷義。〈甫田〉「勞心怛怛」，蓋因詩人全付心思在都遠人身上，成天懸念着遠方的種種，擔心對方的衣食寒暖是否得宜，故不勝其憂也；而〈匪風〉「中心怛兮」，則謂詩人因見政局如飄風厲疾，四時無常，對比成周時的風調雨順，國泰民安，不禁悲從中來，盡傾其哀。

對比於「勞心怛怛」的掏心挖肺，頓時傾其所有，〈邶風·柏舟〉的「憂心悄悄」，則是一點點地釋出，漸進蝕心的憂傷，雖如滴水之微，卻有穿石之力，其害不容小覷。悄，从心肖聲，凡从肖得聲者，大多有微量漸出之義，如消、哨、銷、削等字，皆屬亦聲字，故「悄」字之義，亦可由是推知。

蝕心之憂，終有掏空本體之日，而連綿不斷的憂，卻是永無休止之時。〈草蟲〉「未見君子，憂心惓惓」，說的便是這種薦臻而至的憂。惓，从心叕聲，从叕得聲者，如綴乃小布相接、啜乃小口小口地嚙、掇為連續拾取、譔為言多不止、餽乃繞壇設諸神祭座相連、輟為車小缺復合等，諸字俱有聯綴之義，故惓惓



之憂，應即指心思連綿不斷，憂而不止也。

〈檜風·素冠〉「庶見素冠兮，棘人欒欒兮，勞心博博兮。」是詩以時人恩薄禮廢，父母卒，不守三年之喪，幸而得見有戴練冠者，形貌羸弱，猶恪守禮制，遂令詩人心嚮往之。勞心即憂心，博音團，从心專聲。同从專聲之字不少，俱有團義，如轉之輪動、團之圓貌、搏之以手聚物成團狀、溥之露珠、傳之轉移相續等，皆為亦聲字，故博之義亦可推知，乃心思之千迴百轉，滿腦子都圍繞着所憂的人事物而轉。

《詩經》中動態的憂，着實不少，計有心律不整的忡憂、心跳太快的悸憂、心悸的擣憂，還有打結之憂、如噎之憂、掏心怛憂、蝕心悄憂、連綿悒憂，以及百轉千迴的博憂。

### 三 何以解憂

面對《詩》中萬般之憂，詩人的解憂之道為何？〈邶風·泉水〉及〈衛風·竹竿〉二詩最後兩句，都是「駕言出遊，以寫我憂」，《毛傳》：「寫，除也。」可知乘車出遊，是《詩經》中常見的解憂之道。前云〈邶風·柏舟〉有「匪我無酒，以敖以遊」詩句，說明除了出遊之外，飲酒亦為解憂方式之一。

此外，《詩經》中提到最多的解憂法，應該是唱歌。「心之憂矣，我歌且謠」（〈魏風·園有桃〉）、「君子作歌，維以告哀」（〈小雅·四月〉）、「嘯歌傷懷，念彼碩人」（〈小雅·白華〉）、「是用作歌，將母來諗」（〈小雅·四牡〉），上述諸詩皆明言藉由歌唱可抒發憂傷與思念之情，唯詩中所謂之歌，並非一般歌曲，而應是詩歌。《詩》三百大多可入樂，故作詩亦曰作歌，尤其是〈國風〉及〈小雅〉部分詩作，常有數段文字一再重覆，不同段落間，僅部分句尾換字，以供換韻之用，如此形式便是樂章重覆吟誦的佐證。足見詩歌之作，對於當時的人而言，是抒發個人情感極為重要的管道。

〈節南山〉詩末云：「家父作誦，以究王訕。式訛爾心，以畜萬邦。」詩人之字曰家父，現身說明作詩的目的在於追究國家亂源，期待能藉此改變惡人，讓天下得享安寧。如此深沉的家國之憂，詩人想到的竟只是感化惡人！至於個人的憂思，彷彿在吟誦詩歌的過程中，自然地消解了……。《詩》之教，所以溫柔敦厚者如是。縱使有萬般的憂傷，也終將在嘯歌之中，隨風而逝。