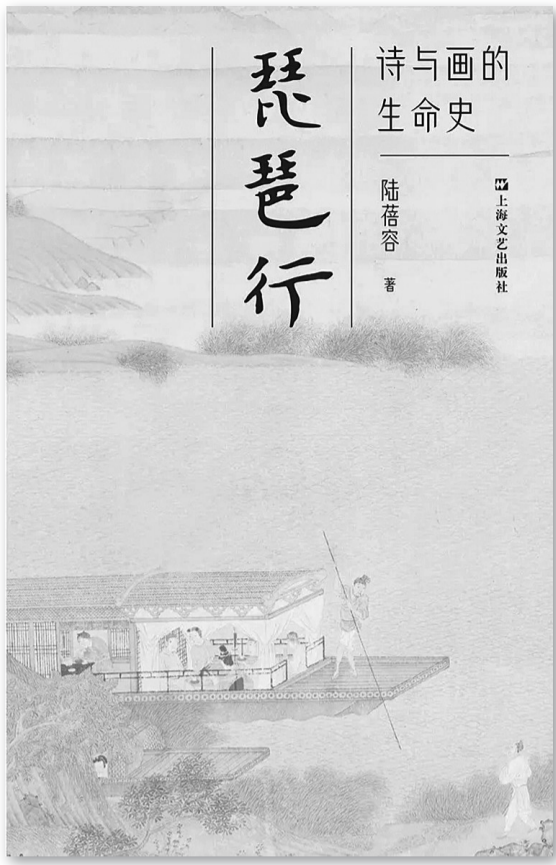


不妨从序言开始  
要进入白居易《琵琶行》的世界，

要进入白居易《琵琶行》的世界，不妨从序言开始。

体裁与内容之辨，已经让人知道，诗是不可以全信的。要进入《琵琶行》的世界，不妨从序言开始，每读一段，就停下来问一问：哦？真的么？

元和十年，予左迁九江郡司马。明年秋，送客湓浦口。闻舟中夜弹琵琶者，听其音，铮铮然有京都声。问其人，本长安倡女，尝学琵琶于穆、曹二善才，年长色衰，委身为贾人妇。遂命酒，使快弹数曲。曲罢悯默，自叙少小时欢乐事，今漂沦憔悴，转徙于江湖间。予出官二年，恬然自安。感斯人言，是夕始觉有迁谪意。因为

长句，歌以赠之，凡六百一十二言，命曰《琵琶行》。

九江是一片水国。湓水今名龙开河，近三十年前已被填为道路。它汇入长江之处，便是曾经的湓浦口。白居易很喜欢湓水，常常到那附近去玩，夸赞过岸边的竹子和江河交汇处的鱼。在湓水边停下船，回头眺望，城上的短墙若隐若现。显然，江边已是城外，确实是送客远行的地方。而且，他确实有在江边送客的经验，也许不止一次。

若要迎来送往地应酬，这水边当然不能是一片荒芜。他自己的诗里曾多次提及“江楼”，但不知具体地点究竟何在；湓水之畔，至少有一座亭子。元和十三年(818)的中秋，就在这个“湓浦沙头水馆前”的小亭里，他还写了一首七律，抱怨自己没法回到

家乡，辜负了好月亮。

时间地点都有所参证，那么，夜弹琵琶的商人之妻，是不是真人呢？文学侦探们非常关心这件事儿。毕竟，与一位有夫之妇共处半个夜晚，好像不太合适。人很难意识到自己活在历史的河流之中，总不免用自己当下生活的经验，去套解往昔世界的运行法则。越到失节事大的时代，这种“不合适”的感觉，就越有损于文化偶像的光荣。宋末元初，有位江西诗人就议论过：一个刚刚犯了错误的官员，竟还敢穿着官服半夜上船听琵琶，岂不令人怀疑？

好在总有人读书仔细，宋代的洪迈曾经说过：瓜田李下，对唐人来说不算嫌疑，不会影响双方的名誉。在另一个场合，他的观点又有所调整：一个刚刚获罪被贬的官员，敢于放浪形骸，未必真是连这点儿政治觉悟都没有。白居易设置这种情境，只是为了抒写自己的天涯沦落之恨，不必当真。

洪迈还有证据。他找到了白居易贬官到江州路上，在武汉鹦鹉洲停船之际所作的《夜闻歌者》。这首诗写了一个在水边流着泪，唱着哀歌的妇女，她不肯说出伤痛的原因。秋夜，水边，妇人，音乐，所有要素都与《琵琶行》非常接近。后来，又有学者找到了元稹的《琵琶歌》。在洛阳的一艘船上，有一位名叫李管儿的姑娘，曾为元稹演奏《霓裳羽衣》《凉州》和《六么》。她的琵琶也弹得极好，有感动人心的力量：

管儿为我双泪垂，自弹此曲长自悲。泪垂挥拨朱弦湿，冰泉呜咽流莺涩。因兹弹作《雨霖铃》，风雨萧条鬼神泣。

一弹既罢又一弹，珠幢夜静风珊珊。低回慢弄关山思，坐对燕然秋月寒。月寒一声深殿磬，骤弹曲破音繁并。百万金铃旋玉盘，醉客满船皆暂醒。

这些曲子的感情色彩从奇丽转为哀伤，管儿满怀心事，边弹边哭。元稹所闻音色，所见威容，以至管儿弹而中辍，辍而再弹的“现场实况”，

与白诗所描摹的竟然如此相近。此作系年精准，在白居易去江州前五年(810年)。当时元稹刚刚得罪宦官，被贬为江陵府士曹参军；他也是在沦落中得了空闲，才能提笔写诗，以完成对这个洛阳姑娘的夙诺。元白二人曾经一同考中贞元十九年(803)书判拔萃科，从此结为挚友，经常谈诗，白居易一定读过这篇作品。陈寅恪早早指出，《琵琶行》不过是改造后的《琵琶歌》罢了。

原来，水边的歌女、船上的音乐家，都不新鲜。何况，在唐人的世界里，塑造这么一位满怀忧伤的水边女子，并不会引起麻烦。对诗人来说，把见过、读过、写过的人物形象捏合在一起，当然不是什么难题。浔阳江头的琵琶女或许有好几个原型，但其人未必到过湓浦口，更不必非要在白居易送客的夜晚凑巧出现。她是个亦真亦幻的女主角。

半真半假的谎言最能迷惑人。所以，虚构的女主角，倒有两位真实的老师，而且是长安最著名的琵琶国手。贞元年间琵琶国手曹保保之子就叫善才，而元稹鼓励下一代琵琶乐手时，也夸奖他接近了曹、穆二位的水平，如此安排，既让人相信她也弹得很好，也勾引人去想象首都的文艺世界：那里有狂热的听众和顶级的音乐世家。

言至于此，大家一定会说，“是夕始觉有迁谪意”，也是假话。自伤的滋味在绝句、律诗中，而不在古体长篇里。不过，若从写作的角度来讨论，这句话并不是闲笔，还值得仔细澄清。

白居易刚在江州安顿下来，就写过一首七律，题为《初到江州寄翰林张李杜三学士》：

早攀霄汉上天衢，晚落风波委世途。雨露施恩无厚薄，蓬蒿随分有荣枯。伤禽侧翅惊弓箭，老妇低颜事舅姑。碧落三仙曾识面，年深记得姓名无。

这首诗比此前引用和介绍的那些作品都要卑微。他自比飘荡的蓬蒿，受伤的鸟，伺候公婆的儿媳。可当年一起登朝议事的翰林学士们依然光鲜亮丽，个个都像天仙。最后，他怯怯地发问：现在，我成了一个失败者，时日易逝，您三位，不会翻脸不认旧僚吧？从未体会过“迁谪意”的人当然写不出这些话——贬谪意味着凄凉的心境，尴尬的身份，黄连苦，葡萄酸。

回到《琵琶行》的序文，不难理解，虚构身负绝艺的琵琶女，至少是为了把故事讲出来。可设定一个恍然大悟，陡然感受到酸辛的时刻，又为什么？我想是因为诗人要创造出一个自觉的刹那：让琵琶女的沦落，突然映照出他自己的沦落；让她命若琴弦，而他的那根随之崩响如裂帛。一年多的环境遇、恶情怀，豁达与拘执之间的无数次拉锯，他心里当然明镜似的。此刻，为了制造强烈的文学效果，他决定把现实生活中体验过的难堪积蓄起来，突然投进元和十一年秋夜的寒江。

白居易分明主导了全部的戏，却把自己放在被动的位置上。他甘心做铁索上的一枚铁环，让一个面目模糊的虚拟人物来摇动它。直到篇幅将尽，再描写被命运击中后的痛感，就能制造序言与结尾的完美闭合。他是在故作懵懂，为了把真正懵懂的读者拉进现场，一起经受命运的袭击。

丰剑

## 情绪过了，事就不是事了

## 深呼吸，冷静下来

心烦的时候，我们可能被烦躁驱使，匆忙做出决定，但事后往往发现，这些行为不仅没有解决问题，反而加重了内心的不安。这种时刻，最重要的是给自己一个冷静的空间。情绪过了，事儿也就过了。

不论是深呼吸，还是到外面走走散心，我们应该让大脑从混乱中抽离片刻。不需要急着行动，而是要学会暂停。

懂得先冷静下来，是一种主动掌控情绪的意识。当我们学会用冷静代替冲动，我们就不会被情绪推着走，才能平和地面对生活中的波澜。

## 接纳已发生之事

事情既然已经发生了，无论好坏，都要先学会接受。很多烦恼的根源，可能不是事情本身有多复杂，而是我们总想着“如果当初那样做就好了”。

当我们在生活中遇到一些不如意，不要总想着“如果当初”，更不要为此过度纠结。只有接纳现状，才能更好地去面对和处理。只要自己不泄气，就没有什么可以打垮你。

接纳并非逃避，而是为自己留出精力去关注那

些可以改变的地方。在接纳的基础上，我们才能真正放下心中的石头，转而将注意力放在当下和未来。

## 调整好心态

每个人都有情绪的低谷期，但不要沉溺其中太久，也不要因此一蹶不振，而是要学会调整自己的心态重新出发。世上也许有些事不能从头来过，有些失去的东西也无法再拥有。但我们却可以吸取经验和教训，不断提升自己，从而让自己未来的人生变得更加美好。

每个人都会心烦，但真正决定我们生活质量的，是我们应对心烦的方式。愿我们都能处理好情绪，过好生命中的每一天。

来源：人民日报

