

《紅豆》——從愛的溫柔到自我覺醒的旅程

一、文章的閱讀動機

在「社會關懷：文學中的情與愛」課程中，老師希望我們能透過歌曲、小說、散文或詩詞，探討情感之於人生中的意涵。我選擇了王菲演唱、林夕作詞的〈紅豆〉作為主題，有兩個原因：

首先，〈紅豆〉是經典傳唱曲，但我始終未真正理解其深層含義，只是覺得旋律好聽、歌詞似有深意，想藉由此機會，重新閱讀這首作品，了解它為何能觸動人心。其次，林夕是華語樂壇最具思想深度的詞人之一，創作超過三千八百首作品，能在平凡語句中寫出人性細膩的情感與體會。

起初以為〈紅豆〉只是描寫甜蜜愛情的情歌，但深入研究後才發現，它其實揭示了愛中的不安全感與失落。真正動人的作品，不在於完美，而在於誠實地呈現人性的矛盾。」〈紅豆〉正是如此——以極簡的詞句、平淡的語氣，描寫一個人在感情變化中，無法放手的柔情與掙扎。

第一次聽見那句「還沒好好的感受，雪花綻放的氣候。」時，我感受到一股靜默的情緒流動。那份淡淡的等待與遺憾，如同無聲的告白，也讓我想要以這首歌為主題發想，從文學與心理角度探討其中的情感深意。

二、獲得文章啟發的章節內容

（一）「相聚離開都有時候，沒有什麼會永垂不朽。」

這句歌詞像是一聲看透人生的嘆息。林夕在訪談中曾提到，這段原本只是押韻時的自然靈感，卻意外成為全曲的哲理核心。它提醒我們：世上沒有永恆的關係——不論愛情、友情或親情，都會經歷起伏與變化。

從文學層面來看，這一句將「相聚」與「離開」並置，展現出成熟接受的態度。愛不再被理想化為「永遠」，而是被視為生命流動的一部分。心理層面上，這句話象徵著一種面對無常的練習。人之所以痛苦，多半是因不願接受改變、不肯放下過往。而理解「沒有什麼會永垂不朽」，其實也是學會讓情感自然流動的開始。

（二）「還沒為你將紅豆熬成纏綿的傷口，然後一起分享，會更明白相思的哀愁」

紅豆原是象徵相思的意象，但在這裡卻被「熬成纏綿的傷口」，象徵愛情中甜中帶苦、苦中有暖的矛盾情感。林夕在創作時受到日劇《戀愛世紀》的啟發：劇中木村拓哉飾演的男主角移情別戀，與女友在廚房各自忙碌，而女友感受到愛情變質，心不在焉地煮著紅豆粥，結果紅豆煮焦。這幕令林夕深受觸動——煮紅豆的人是溫柔的，但那份溫柔裡卻藏著焦慮與不安。

這句歌詞也讓我反思現實中的關係，我們常在愛裡傾盡全力，卻忽略了自己；當愛變成責任或習慣，它仍是愛，卻已開始失去溫度。〈紅豆〉提醒我：真正的溫柔，不是犧牲自己，而是學會在愛中保有自我。

（三）「寧願選擇留戀不放手，等到風景都看透，也許你會陪我看細水長流」

這段副歌是〈紅豆〉最具代表性的部分，也最能體現「癡情與理性」的拉扯。「留戀不放手」看

似堅貞，其實隱含執念；而「也許」則代表著，等待中的不確定與自我安慰。

心理師哈理斯在〈長大後才聽懂的歌〉一文中曾指出，這樣的等待是一種對愛的偏執與恐懼——害怕不被愛，所以寧願停留在幻想中。然而林夕並未責備這份執著，他以溫柔的筆觸呈現人性的柔軟與矛盾：即使明知結果未必完美，仍願懷抱希望。這種「不放手」的情感，是愛的餘韻，也是成長的開始。

三、反思與自我觀點

在聽完林夕對此曲的 Podcast 說明與閱讀多篇相關文章分析後，重新理解了〈紅豆〉的核心：它並非教人如何去愛，而是教人如何面對愛的流逝。愛情最脆弱之處，不在於結束，而在於我們對「永遠」的幻想。現實中的愛，更像林夕筆下的「細水長流」——或許無法長相廝守，但那份情感已融入生命，成為溫柔的一部分。

哈理斯心理師說：「當人忘了如何愛惜自己，便會癡情地等或拼命追討。」這句話讓我反思，在情感關係裡，是否也曾失去自我？我們都害怕孤單、害怕失去，因此不敢放手。然而，真正成熟的愛，是在能愛人的同時，也能溫柔地愛自己。

林夕曾說，他看著日劇中的分手場景會落淚，不是因為共鳴經驗，而是因為「看見了人性」。這句話讓我明白，好的作品不是教條，而是一面鏡子，讓人看見自己也曾那樣等待、那樣不安、那樣不敢放手。〈紅豆〉的力量在於誠實——誠實面對情感的缺口，並提醒我們：相聚離開都有時候，而能真正陪我們看細水長流的，是對生命的理解與自我溫柔。離別不可怕，孤單也不是終點。重要的是，在每一次情感的變化中，仍能保有感受與珍惜的能力，這或許正是〈紅豆〉最深的哲理。

四、參考文獻

- 歌曲名稱：〈紅豆〉
- 作詞：林夕
- 作曲：柳重言
- 原唱：王菲（1998 年《唱遊》專輯）
- 參考資料：
 1. Podcast 《開門見山》第四集〈林夕說詞：紅豆〉
 2. 哈理斯（Harris），〈長大後才聽懂的歌 | 王菲〈紅豆〉〉，《女人迷 womany.net》，2022 年 8 月 22 日。
 3. 〈紅豆結構與意境分析〉，作者佚名（網路文學評論）。