

以詞說人物，以詞說歷史，以詞說文化，以詞說人性。
悠閒的節奏，唯美的文字，典雅的意境，純真的情感，理性的感悟……

蘇東坡、李清照、辛棄疾……這群騷人墨客，直到今天，
還讓今人感受他們的悲傷與憤怒，憐憫與無奈，消沉與狂放！

騷人墨客的哀感低吟，道盡人生的悲歡離合；

英雄豪傑的壯懷高唱，濃縮政治的得失禍福；

帝王將相的慷慨長歌，顯現國家的進退榮辱。這就是宋詞……

曲向紅 著

發現那個跳盪在

宋詞的力量

心靈深處最活潑的精靈



以詞說人物，以詞說歷史，以詞說文化，以詞說人性。
悠閒的節奏，唯美的文字，典雅的意境，純真的情感，理性的感悟……
蘇東坡、李清照、辛棄疾……這群騷人墨客，直到今天，
還讓今人感受他們的悲傷與憤怒，憐憫與無奈，消沉與狂放！

騷人墨客的哀感低吟，道盡人生的悲歡離合，
英雄豪傑的壯懷高歌，濃縮政治的得失禍福，
帝王將相的慷慨長歌，顯現國家的進退榮辱。這就是宋詞……

發現那個跳盪在

宋詞

的力量

心靈深處最活潑的精靈



國家圖書館出版品預行編目資料

宋詞的力量 / 曲向紅著-- 二版, -- 臺北市

: 海鴿文化, 2015.06

面; 公分. -- (歷史很多學; 08)

ISBN 978-986-392-017-5 (平裝)

833.5

104007880

書 名 宋詞的力量

編 著: 曲向紅

美術構成: 驟賴耙工作室

封面設計: 斐類設計工作室

發行人: 羅清維

企畫執行: 林義傑

責任行政: 陳淑貞

企畫出版: 海雁文化

出版者: 海鴿出版社

出版登記: 行政院新聞局局版北市業字第780號

發行部: 台北市信義區林口街54-4號1樓

電話: 02-27273008

傳 真: 02-27270603

信箱: seadove.book@msa.hinet.net

總經理: 易可數位行銷股份有限公司

住 址: 新北市新店區寶橋路235巷6弄3號5樓

電話: 02-89110825

傳 真: 02-89110801

出版日期: 2015年06月01日 二版一刷

定 價: 280元

郵政劃撥: 18989626

戶名: 海鴿文化出版圖書有限公司



目錄

前言

第一章：生活智慧

- 人間有味是清歡——品味清歡……13
- 粗衣淡飯，贏取暖和飽——知足常樂……19
- 功名浪語——淡泊名利……24
- 釀成千頃稻花香，夜夜費，一天風露——走進自然，放飛心靈……29
- 檢盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷——學會享受孤獨寂寞……33
- 零落成泥碾作塵，只有香如故——孤芳自賞又何妨……38
- 浮生長恨歡娛少，肯愛千金輕一笑——別為金錢丟掉快樂……42



第二章：處事智慧

- 欲將心事付瑤琴，知音少，弦斷有誰聽——人不能沒有知己……48
- 無可奈何花落去，似曾相識燕歸來——有失必有得……54
- 驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處——先回頭看，再往前走……58
- 黃蜂頻撲秋千索，有當時纖手香凝——回憶是人生的財富……64
- 又不道，流年暗中偷換——時間是女人的敵人……68
- 數年來蹤跡，何事苦淹留——故鄉是永遠回不去的地方……73
- 山桃溪杏兩三栽，為誰零落為誰開——人走茶涼……79
- 雲海茫茫無處歸，誰聽哀鳴急——磨難使人成熟，也讓人沈淪……83
- 當時共我賞花人，點檢如今無一半——須信人生無常……88
- 少年、壯年、而今——詩歌、小說、哲學是人生三部曲……93
- 此心安處是吾鄉——隨遇而安……101
- 若問使君才與術，何如？佔得人間一味愚——裝傻是一種智慧……106
- 剛者不堅牢，柔底難摧挫——柔弱勝剛強……112



第三章：成功智慧

黃花白髮相牽挽，付與時人冷眼看——人不可無傲骨……	118
誰知天路幽險，倚仗互相酬——懂得放棄才能全身而退……	123
我為靈芝仙草，不為朱唇丹臉——不做隨俗媚世的小人……	128
誰道人生無再少？門前流水尚能西——學會樂觀處世……	134
城中桃李愁風雨，春在溪頭薺菜花——堅強方能笑傲人生……	139
千金縱買相如賦，脈脈此情誰訴——懂得適時調整自我……	143
自是人生長恨水長東——人生愁恨何能免……	148
始覺人間何處、不紛紛——人生愁恨何能免……	154
江頭未是風波惡，別有人間行路難——須提防人心險惡……	157
自家腸肚自端詳——走自己的路……	167
會挽雕弓如滿月，西北望，射天狼——保持年輕的心態……	172
英英妙舞腰肢軟——適當宣傳自己是成功的法寶……	177
藏白收香，放他桃李，漫山粗俗——與眾不同才能成功……	181



第四章：愛情智慧

功名機會，要須閒暇先備——成功偏愛有準備的頭腦…… 187

莫將一片廣長舌，博取封侯——說大話不如真才實學…… 197

自古英雄之楚、又之秦——永不言棄…… 198

莫辭醉，此花不與群花比——保持自信的人生態度…… 205

自是休文，多情多感，不干風月——心境的力量不可低估…… 211

扶持我去，轉得官歸，恁時賞你——學習改變命運…… 218

使李將軍，遇高皇帝，萬戶侯何足道哉——機會也是成功的關鍵…… 223

近來始覺古人書，信著全無是處——盡信書，不如無書…… 229

自謂虎頭須食肉，誰知猿臂不封侯——理想總受制於現實…… 233

詩不窮人，人道得詩，勝如得官——成功有很多種…… 238

心似雙絲網，中有千千結——愛需要勇氣…… 247

無情不似多情苦——不愛那麼多，只愛一點點…… 251

一春彈淚說淒涼——等待真愛要耐得住寂寞…… 255

以詞說人物，以詞說歷史，以詞說文化，以詞說人性。
悠閒的節奏，唯美的文字，典雅的意境，純真的情感，理性的感悟……
蘇東坡、李清照、辛棄疾……這群騷人墨客，直到今天，
還讓今人感受他們的悲傷與憤怒，憐憫與無奈，消沉與狂放！

騷人墨客的哀感低吟，道盡人生的悲歡離合，
英雄豪傑的壯懷高唱，濃縮政治的得失興衰，
帝王將相的慷慨長歌，顯現國家的進退榮辱。這就是宋詞……

發現那個跳盪在

宋詞

的力量

心靈深處最活潑的精靈





前言

繁花似錦的宋王朝在煙波浩渺的歷史長河中早已不可尋，但是承載著一代人心靈的智慧，被稱為「一代之文學」的宋詞卻在時間洪流中歷經歲月的沖刷而不見褪色，反倒更加散發出燦爛奪目的光芒，以其特有的馨香與魅力感染一代又一代的讀者。

宋詞中所包含的情感體驗、理性智慧，對愛情的品味，對人生的感悟，對苦悶的超脫，對個人生命的憂患，對功名事業的感觸，對社會現實的深刻體認，對人生不同階段的認識，這些歷經千年累積的智慧果實，飽經風吹雨打而歷久彌新，精確的撫摸人類心靈柔軟而脆弱的部分，化養著我們的靈魂，使飄蕩無依的情感、焦躁浮動的心靈找到寧靜的港灣與棲息的歸宿。

我們瞭解古人的心靈體驗、人生態度，並不是要現代人「黃卷青燈」，不食「人間煙火」，回歸古人的生活情趣，故作高雅脫俗。我們試圖做的只是盡可能將那些泛黃的古籍所承載的心靈智慧啟動，將個人心靈遭遇的超越時空的諸般問題及其心靈的自我拯救與做法一一呈



現，這幾千年來人類心靈累積的廣度、深度與厚度或許能夠幫助我們解決現代人心靈的困境。李澤厚先生曾經說過：「文學的最高價值、文學的永恆性泉源在於它可以幫助人類心靈進行美好的歷史性累積。就是說，成功的文學作品，它總是在人類心靈中注入新的美好的東西。這可能看不見，不是像科學那樣可以測量、計算，但是它確實存在著。」（《世紀新夢》）當你全心的投入到宋詞優雅而從容的世界中，在其悠閒的節奏，唯美的文字，典雅的意境，純真的情感，理性的感悟，人生的思考所營造的精神的享受中，感受它的悲喜與憂愁，悲憫與無奈，消沉與狂放，你得到的將會是心靈最深處情感的釋放，浮躁的心靈會重尋靜謐與安寧，僵硬的心房會日益柔軟敏感，將重新學會思考和感受，重新獲得情感的陶冶和智慧的啟迪。

例如蘇軾這位宋代最出名的文學家，他對生命、人生、功名、事業、天道都有深刻的體驗，無論身處順境、逆境都能保持一種快樂豁達的心態，淡化苦痛，調節情感，《定風波》「莫聽穿林打葉聲」即作於其因反對新法差點送命被貶黃州之時，「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」沒有情感上的低迷與消沉，反而表現出精神上的感悟與昇華，此時他對政治鬥爭中的得失禍福，官場仕宦中的進退榮辱，人生道路上的艱難坎坷，均表現出一種超越性的情懷，這種坦然超脫的心態可謂作者對人生經驗與人生景況的總結。我們解讀這些作品時，



自然會感受到古人在面對挫折與打擊時所採取的人生態度與解脫之途，被其中所蘊涵的哲理性思考所感染、折服。陸游《卜算子》（詠梅）「零落成泥碾作塵，只有香如故」，以高潔孤傲的梅花寓指人格操守，其滌除靈魂污垢、潔淨胸懷的感染力是無法用語言來形容的。柳永《蝶戀花》「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴」，濃烈的思念即使將其折磨得消瘦憔悴也毫不顧惜，這種執著堅毅的情感給人的震撼力也是無窮的。這些最可遣情的辭章在進入我們的視野，在與心靈交會的那一刻，對人的心靈產生了極大的震動，彷彿電光石火，令人剎那間澄明透徹、心曠神怡。此時再靜觀生活、生命與人生，不僅會在紛繁複雜的社會表象背後發現一種理性的深刻、一種生存的智慧，還會發現那個跳蕩在人類心靈深處最活潑的精髓——詩意，它會讓我們看到人生的多姿多彩，會給我們的生命注入青春的活力和動力，會讓我們看到人生的希望與企盼。

在這個需要人文關懷的時代，讓宋詞為我們的心靈與情感燃起一盞指路明燈吧！就讓它為我們心靈小船的前行導航，幫助我們渡過暗礁淺灘，尋找到幸福的彼岸，迎接美好的明天。



目錄

前言

第一章：生活智慧

- 人間有味是清歡——品味清歡……13
- 粗衣淡飯，贏取暖和飽——知足常樂……19
- 功名浪語——淡泊名利……24
- 釀成千頃稻花香，夜夜費，一天風露——走進自然，放飛心靈……29
- 檢盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷——學會享受孤獨寂寞……33
- 零落成泥碾作塵，只有香如故——孤芳自賞又何妨……38
- 浮生長恨歡娛少，肯愛千金輕一笑——別為金錢丟掉快樂……42



第二章：處事智慧

欲將心事付瑤琴，知音少，弦斷有誰聽——人不能沒有知己……48

無可奈何花落去，似曾相識燕歸來——有失必有得……54

驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處——先回頭看，再往前走……58

黃蜂頻撲秋千索，有當時纖手香凝——回憶是人生的財富……64

又不道，流年暗中偷換——時間是女人的敵人……68

數年來蹤跡，何事苦淹留——故鄉是永遠回不去的地方……73

山桃溪杏兩三栽，為誰零落為誰開——人走茶涼……79

雲海茫茫無處歸，誰聽哀鳴急——磨難使人成熟，也讓人沈淪……83

當時共我賞花人，點檢如今無一半——須信人生無常……88

少年、壯年、而今——詩歌、小說、哲學是人生三部曲……93

此心安處是吾鄉——隨遇而安……101

若問使君才與術，何如？佔得人間一味愚——裝傻是一種智慧……106

剛者不堅牢，柔底難摧挫——柔弱勝剛強……112



第三章：成功智慧

黃花白髮相牽挽，付與時人冷眼看——人不可無傲骨……	118
誰知天路幽險，倚仗互相酬——懂得放棄才能全身而退……	123
我為靈芝仙草，不為朱唇丹臉——不做隨俗媚世的小人……	128
誰道人生無再少？門前流水尚能西——學會樂觀處世……	134
城中桃李愁風雨，春在溪頭薺菜花——堅強方能笑傲人生……	139
千金縱買相如賦，脈脈此情誰訴——懂得適時調整自我……	143
自是人生長恨水長東——人生愁恨何能免……	148
始覺人間何處、不紛紛——人生愁恨何能免……	154
江頭未是風波惡，別有人間行路難——須提防人心險惡……	157
自家腸肚自端詳——走自己的路……	167
會挽雕弓如滿月，西北望，射天狼——保持年輕的心態……	172
英英妙舞腰肢軟——適當宣傳自己是成功的法寶……	177
藏白收香，放他桃李，漫山粗俗——與眾不同才能成功……	181



第四章：愛情智慧

功名機會，要須閒暇先備——成功偏愛有準備的頭腦……187

莫將一片廣長舌，博取封侯——說大話不如真才實學……192

自古英雄之楚、又之秦——永不言棄……198

莫辭醉，此花不與群花比——保持自信的人生態度……205

自是休文，多情多感，不干風月——心境的力量不可低估……211

扶持我去，轉得官歸，恁時賞你——學習改變命運……218

使李將軍，遇高皇帝，萬戶侯何足道哉——機會也是成功的關鍵……223

近來始覺古人書，信著全無是處——盡信書，不如無書……229

自謂虎頭須食肉，誰知猿臂不封侯——理想總受制於現實……233

詩不窮人，人道得詩，勝如得官——成功有很多種……238

心似雙絲網，中有千千結——愛需要勇氣……247

無情不似多情苦——不愛那麼多，只愛一點點……251

一春彈淚說淒涼——等待真愛要耐得住寂寞……255



小令樽前見玉簫，銀燈一曲太妖嬈——將一見鍾情堅持下去……	200
淝水東流無盡期，當初不合種相思——相思病無藥可醫……	204
但願人長久，千里共嬋娟——要豁達看待分離……	270
沉恨細思，不如桃杏，猶解嫁東風——恨也是愛的表現之一……	270
倚門回首，卻把青梅嗅——羞澀更添女性魅力……	282
兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮——擁有自己的天長地久……	287
枝上柳綿吹又少，天涯何處無芳草——何必單戀一枝花……	290
人如風後入江雲，情似雨餘黏地絮——愛了就無法忘記……	295
東風惡，歡情薄——婆媳關係是重要的一門課……	299