

# 三味茶

# 人生

智者眼中的人生三境界

读宋词，低吟诵，感悟人生  
莫叹息，深思索，把握命运

何强/著

《定风波》

三月七日沙湖道中遇雨，  
雨具先去，同行皆狼狈，  
余独不觉，已而遂晴，  
故作此。

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。

——苏轼

地震出版社

# 人生 三味茶

智者眼中的人生三境界

读宋词，低吟诵，感悟人生  
莫叹息，深思索，把握命运

何强著

地震出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

人生三味茶：智者眼中的人生三境界/何强著．—北京：  
地震出版社，2010.6  
ISBN 978-7-5028-3734-1

I. ①人… II. ①何… III. ①随笔—作品集—中国—当代  
IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 065215 号

地震版 XT201000081

**人生三味茶**

——智者眼中的人生三境界

何 强 著

责任编辑：张 琰

责任校对：宋 玉

---

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九州财鑫印刷有限公司

---

版 (印) 次：2010 年 6 月第一版 2010 年 6 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：307 千字

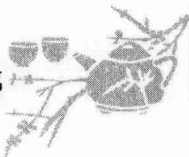
印张：20

书号：ISBN 978-7-5028-3734-1/I (4370)

定价：36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



## 序

王国维在《人间词话》中写道：“古今之成大事业大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。’此第一境也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。’此第二境也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。’此第三境也。此等语皆非大词人不能道，然以此意解诸词，恐欧晏诸公所不许也。”

王国维说的三句词，第一句出自晏殊的《鹊踏枝·槛菊愁烟兰泣露》，第二句出自柳永的《蝶恋花·伫倚危楼风细细》，第三句则来自辛弃疾的《青玉案·东风夜放花千树》。这三首词都是描写爱情之作，本是寻常之词，但经王国维的解释，这三首词的境界则变成了对人生的概括。我们认为，“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”是在期待之中对理想的憧憬，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”则是对理想的坚守，这句词生动概括了追寻理想的执著与坚韧，也表达出人生过程的艰难，而“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”则说明了历经艰辛之后，人生必有所成。

清人钱裴钟在《雨华庵词话》中曾写道：“读词之法，心细如发。先屏去一切闲思杂虑，然后心向之，目注之，谛审而咀味之，方见古人用心处。若全不体会，随口唱去，何异老僧诵经，乞儿丐食。丐食亦须叫号哀苦，人或与之，否则亦不可得。”这是十分深刻的见解，我们根据王国维的深刻见解阅读宋词，所以把本书的副标题定为“智者眼中的人生三境界”，目的就是与读者一起通过阅读宋词来获得人生的启示。在宋词中许多词句都含有极深的人生哲理，比如苏轼的“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行”就告诉我们在面对困厄时，要永远保持自信，决不被困难所吓倒。又比如秦





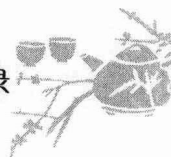
观的“韶华不为少年留，恨悠悠，几时休”则告诉我们青少年要珍惜光阴，否则将会一事无成，等等。

况周颐在《蕙风词话》中指出：“读词之法，取前人名句意境绝佳者，将此意境，缔构于吾想望中。然后澄思渺虑，以吾身入乎其中，而涵泳玩索之。吾性灵与相浃而俱化，乃真实为吾有，而外物不能夺。”这段话更明确地告诉我们，要以自身的性灵感悟词中的名句，从而让自己进入宋词的意境，将词中的哲理化为自己的生命意识。比如苏轼的“浮名浮利，虚苦劳神”，就告诉我们盲目追求那些“浮名浮利”无异于“虚苦劳神”，而陆游的“幸眼明身健，茶甘饭软，非惟吾老，更有人贫”则让我们感悟到淡泊无欲、知足常乐的智慧。

宋词中的名句在多个方面对人生都有深刻启示，需要我们用心体会。周济在《介存斋论词杂著》中说：“初学词求有寄托，有寄托则表里相宜，斐然成章；既成格调求无寄托，无寄托则指事类情，仁者见仁，智者见智。”我们在本书中对宋词的品读均是有感而发，见仁见智，留给读者评论吧！

王国维在《人间词话》中提炼出的三种人生境界犹如人生的三味茶，我们用清茶、花茶、普洱茶隐喻人生的三重境界，作为上、中、下三篇的标题，意在対人生过程有所概括，而每篇的第一节均采用蒋捷的《虞美人·听雨》：“少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中，江阔云低，断雁叫西风。而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前点滴到天明。”意在描述人生从青春到壮年到晚年的自然过程。细心的读者将会发现本书每篇的最后一节则采用了王国维《人间词话》的概括，分别用“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”描绘了人生的三重境界。这样就做到了人生的自然过程与人生境界的有机统一。

本书写作历时三年，是作者的读书笔记，其中对人生的思考与感悟或许浮浅，但却真诚。由于作者才疏学浅，书中错谬难免，恳请方家指正。



# 目 录

## 上午茶——清茶一杯意芬芳

一只透明的玻璃杯，几叶轻飘飘的绿茶，漂在水中起伏不定，仿佛人生一样，在理想与现实中挣扎。当茶叶散落杯底，绿意渐浓时，一切变得如此沉寂，只留下缕缕馨香和对未来无尽的遐想。

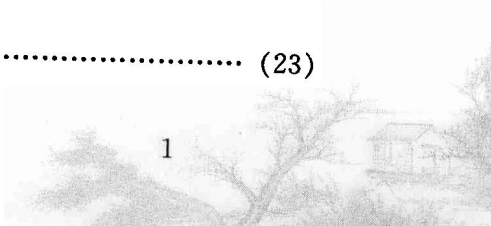
一杯清茶，冲刷着内心的浮躁，静下心来，规划未来的人生，你的目标变得清晰，你的理想就在前方！用心品味吧，淡淡的清茶，不一样的人生。

### 第一章 桃园望断无寻处

- 第 1 节 少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐 ..... (4)
- 第 2 节 杏花疏影里，吹笛到天明 ..... (7)
- 第 3 节 月上柳梢头，人约黄昏后 ..... (10)
- 第 4 节 问世间，情是何物 ..... (14)
- 第 5 节 两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮 ..... (17)
- 第 6 节 雾失楼台，月迷津渡，桃园望断无寻处 ..... (20)

### 第二章 韶华不为少年留

- 第 1 节 遍绿野，嬉游醉眼，莫负青春 ..... (23)





|       |                        |      |
|-------|------------------------|------|
| 第 2 节 | 留不住，少年去·····           | (25) |
| 第 3 节 | 少年不识愁滋味·····           | (28) |
| 第 4 节 | 流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉····· | (30) |
| 第 5 节 | 莫等闲，白了少年头，空悲切·····     | (32) |
| 第 6 节 | 韶华不为少年留，恨悠悠，几时休·····   | (35) |

### 第三章 独立小桥风满袖

|       |                        |      |
|-------|------------------------|------|
| 第 1 节 | 定不负相思意·····            | (39) |
| 第 2 节 | 天涯地角有穷时，只有相思无尽处·····   | (42) |
| 第 3 节 | 多情自古伤离别，更那堪、冷落清秋节····· | (44) |
| 第 4 节 | 不见去年人，泪满春衫袖·····       | (47) |
| 第 5 节 | 但愿人长久，千里共婵娟·····       | (49) |
| 第 6 节 | 独立小桥风满袖·····           | (51) |

### 第四章 功名不信由天

|       |                      |      |
|-------|----------------------|------|
| 第 1 节 | 少年自负凌云笔·····         | (54) |
| 第 2 节 | 少年豪放，莫学衰翁样·····      | (56) |
| 第 3 节 | 当场只手，毕竟还我万夫雄·····    | (59) |
| 第 4 节 | 季子正年少，匹马黑貂裘·····     | (62) |
| 第 5 节 | 想当年，金戈铁马，气吞万里如虎····· | (65) |
| 第 6 节 | 君记取，封侯事在，功名不信由天····· | (67) |

### 第五章 手把红旗旗不湿

|       |                      |      |
|-------|----------------------|------|
| 第 1 节 | 尽挹西江，细斟北斗，万象为宾客····· | (71) |
|-------|----------------------|------|



|       |                         |      |
|-------|-------------------------|------|
| 第 2 节 | 山头斜照却相迎·····            | (74) |
| 第 3 节 | 往事莫沉吟，身闲时序好，且登临·····    | (76) |
| 第 4 节 | 风休住，蓬舟吹取三山去·····        | (78) |
| 第 5 节 | 我最怜君中宵舞，道“男儿到死心如铁”····· | (80) |
| 第 6 节 | 弄潮儿向涛头立，手把红旗旗不湿·····    | (82) |

## 第六章 似曾相识燕归来

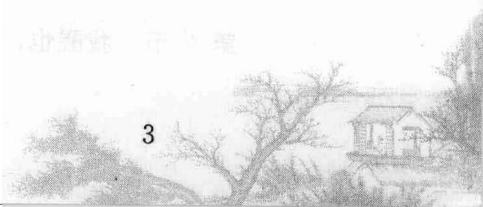
|       |                         |      |
|-------|-------------------------|------|
| 第 1 节 | 醉里且贪欢笑，要愁那得功夫·····      | (86) |
| 第 2 节 | 聚散苦匆匆，此恨无穷·····         | (88) |
| 第 3 节 | 春去也，飞红万点愁如海·····        | (91) |
| 第 4 节 | 布被秋宵梦觉，眼前万里江山·····      | (93) |
| 第 5 节 | 无可奈何花落去，似曾相识燕归来·····    | (95) |
| 第 6 节 | 昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路····· | (97) |

## 下午茶——花茶一杯意正浓

泡一杯下午茶，在忙碌之余享受片刻的悠闲，无比惬意。浓郁的花茶仿佛中年人的奋斗历程，沉淀了太多的辛酸与感慨，也激励他们向更高的目标前进。

如果把上午茶比作青年阶段，充满朝气与希望，那么，下午茶就是浓缩了奋斗与拼搏的中年阶段。一杯略带苦涩的花茶沉淀出人生百味，也散发出浓浓的香气。

停下匆匆的脚步吧，喝一杯浓浓的花茶，在温暖阳光的沐浴下，感悟过往的人生，享受当下的生活。





## 第七章 无人伴我白螺杯

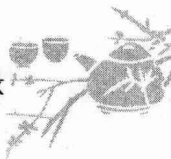
- 第 1 节 壮年听雨客舟中 ..... (104)
- 第 2 节 谢他酒朋诗侣 ..... (106)
- 第 3 节 功名机会，要须闲暇先备 ..... (108)
- 第 4 节 此花不与群花比 ..... (110)
- 第 5 节 男儿若欲树功名，须向前头 ..... (112)
- 第 6 节 谪仙何处，无人伴我白螺杯 ..... (114)

## 第八章 拣尽寒枝不肯栖

- 第 1 节 明月清风此夜，人世几欢哀 ..... (117)
- 第 2 节 人生如梦，一樽还酹江月 ..... (119)
- 第 3 节 孤光自照，肝胆皆冰雪 ..... (121)
- 第 4 节 更能消几番风雨，匆匆春又归去 ..... (123)
- 第 5 节 波神留我看斜阳，唤起鳞鳞细浪 ..... (125)
- 第 6 节 拣尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷 ..... (127)

## 第九章 贫贱不堪忧

- 第 1 节 笑富贵，千钧如发 ..... (130)
- 第 2 节 求田问舍，怕应羞见，刘郎才气 ..... (132)
- 第 3 节 休逞一灵心，争甚闲言语 ..... (135)
- 第 4 节 浮名浮利，虚苦劳神 ..... (137)
- 第 5 节 住个宅儿，只要不大不小 ..... (139)
- 第 6 节 我醒也，枉劳心，谩计较 ..... (142)



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第 7 节 富贵有余乐, 贫贱不堪忧 ..... | (144) |
|--------------------------|-------|

## 第十章 人生莫放酒杯干

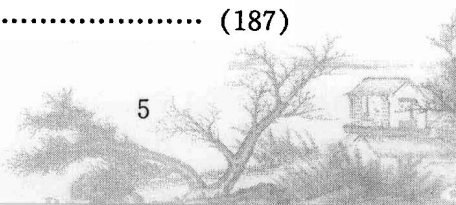
|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 第 1 节 谁共我, 醉明月 .....            | (147) |
| 第 2 节 知我者, 二三子 .....            | (149) |
| 第 3 节 欲将心事付瑶琴, 知音少, 弦断有谁听 ..... | (152) |
| 第 4 节 寂寞一生心事, 五更头 .....         | (154) |
| 第 5 节 吾何恨, 有渔翁共醉, 溪友为邻 .....    | (156) |
| 第 6 节 此欢能有几人知, 对酒逢花不饮待何时 .....  | (158) |
| 第 7 节 黄菊枝头生晓寒, 人生莫放酒杯干 .....    | (160) |

## 第十一章 不妨随处一开颜

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 第 1 节 今宵酒醒何处, 杨柳岸晓风残月 .....         | (164) |
| 第 2 节 对一张琴, 一壶酒, 一溪云 .....          | (166) |
| 第 3 节 茅檐低小, 溪上青青草 .....             | (169) |
| 第 4 节 稻花香里说丰年, 听取蛙声一片 .....         | (172) |
| 第 5 节 林断山明竹隐墙, 乱蝉衰草小池塘 .....        | (175) |
| 第 6 节 幸眼明身健, 茶甘饭软, 非惟吾老, 更有人贫 ..... | (177) |
| 第 7 节 贪啸傲, 任衰残, 不妨随处一开颜 .....       | (179) |

## 第十二章 一蓑烟雨任平生

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 第 1 节 断送一生憔悴, 只消几个黄昏 .....     | (182) |
| 第 2 节 江头未是风波恶, 别有人间行路难 .....   | (184) |
| 第 3 节 古今如梦, 何曾梦觉, 但有旧欢新怨 ..... | (187) |



- 第4节 午醉醒时，松窗竹户，万千潇洒 ..... (189)
- 第5节 十年湖海扁舟，几多愁 ..... (192)
- 第6节 笑尘劳，三十九年非 ..... (194)
- 第7节 一蓑烟雨任平生 ..... (196)
- 第8节 衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴 ..... (199)

## 傍晚茶——普洱一杯意犹酣

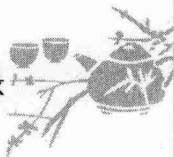
时间总是过得很快，忙碌了一天的人们回到家中，在傍晚时分沏上一杯普洱，那份醇香、厚重、甘甜的感觉让人陶醉。

傍晚—暮年—彻悟，人生到了暮年，走过了悠长的岁月，品尽了人生百味，回首时，一杯普洱在手，平添更多感慨。

功成名就，洞悉世事，一杯醇厚的普洱，给人一种意犹未尽之感。夜色渐浓，轻啜一口普洱，在茶香中回味过往的人生，品味成功的韵味。

## 第十三章 旧游无处不堪寻

- 第1节 而今听雨僧庐下，鬓已星星也 ..... (206)
- 第2节 如今但欲关门睡，一任梅花作雪飞 ..... (208)
- 第3节 也应惊问，近来多少华发 ..... (211)
- 第4节 叹流年，又成虚度 ..... (214)
- 第5节 人如风后入江云 ..... (216)
- 第6节 消几番，花落花开，老了玉关豪杰 ..... (218)
- 第7节 旧游无处不堪寻，无寻处，惟有少年心 ..... (220)



## 第十四章 湖海平生豪气

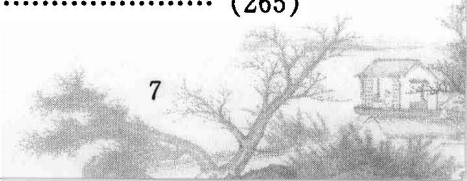
- 第 1 节 杯酒不在手，双鬓恐惊秋 ..... (223)
- 第 2 节 风浩荡，欲飞举 ..... (225)
- 第 3 节 九万里风鹏正举 ..... (228)
- 第 4 节 零落成泥碾作尘，只有香如故 ..... (231)
- 第 5 节 多愁早老，惹尽闲烦恼 ..... (234)
- 第 6 节 潮生理棹，潮平系缆，潮落浩歌归去 ..... (236)
- 第 7 节 湖海平生豪气，关塞如今风景，剪烛看吴钩 ..... (238)

## 第十五章 慨念平生豪放

- 第 1 节 高处不胜寒 ..... (241)
- 第 2 节 豪华尽成春梦，留下古今愁 ..... (243)
- 第 3 节 当时共我赏花人，点检如今无一半 ..... (245)
- 第 4 节 帐平生，交游零落，只今余几 ..... (248)
- 第 5 节 休去倚危栏，斜阳正在、烟柳断肠处 ..... (250)
- 第 6 节 老去不堪愁，凭栏看水流 ..... (253)
- 第 7 节 慨念平生豪放，自笑如今霜鬓，漂泊水云乡 ..... (255)

## 第十六章 何妨吟啸且徐行

- 第 1 节 看风流慷慨，谈笑过残年 ..... (258)
- 第 2 节 谁道人生无再少？门前流水尚能西 ..... (261)
- 第 3 节 老去情怀，犹作天涯想 ..... (263)
- 第 4 节 老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍 ..... (265)





- 第 5 节 看透虚空，将恨海愁山，一时掇碎 ..... (267)
- 第 6 节 有谁知，鬓虽残，心未死 ..... (269)
- 第 7 节 莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行 ..... (272)

## 第十七章 长恨此身非我有

- 第 1 节 惟有长江水，无语东流 ..... (276)
- 第 2 节 青山遮不住，毕竟东流去 ..... (278)
- 第 3 节 楚天千里清秋，水随天去秋无际 ..... (280)
- 第 4 节 明朝且做莫思量，如何过得今宵去 ..... (282)
- 第 5 节 不学栖栖孔子 ..... (284)
- 第 6 节 立谈中，死生同，一诺千金重 ..... (286)
- 第 7 节 长恨此身非我有，何时忘却营营 ..... (288)

## 第十八章 此心到处悠然

- 第 1 节 黄花白发相牵挽，付与时人冷眼看 ..... (291)
- 第 2 节 历遍人间，谙知物外 ..... (293)
- 第 3 节 近来始觉古人书，信着全无是处 ..... (296)
- 第 4 节 也无风雨也无晴 ..... (299)
- 第 5 节 人有悲欢离合，月有阴晴圆缺 ..... (301)
- 第 6 节 世路如今已惯，此心到处悠然 ..... (303)
- 第 7 节 众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处 ..... (305)





# 上午茶

## ——清茶一杯意芬芳

一只透明的玻璃杯，几叶轻飘飘的绿茶，漂在水中起伏不定，仿佛人生一样，在理想与现实  
中挣扎。当茶叶散落杯底，绿意渐浓时，一切变  
得如此沉寂，只留下缕缕馨香和对未来无尽的  
遐想。

一杯清茶，冲刷着内心的浮躁，静下心来，  
规划未来的人生，你的目标变得清晰，你的理想  
就在前方！用心品味吧，淡淡的清茶，不一样  
的人生。





## 第一章 桃园望断无寻处

人生最可悲的是没有目标而迷失方向，因此每个年轻人都要为自己确立明确的人生目标，并为之而奋斗。确立目标之后，就必须循序渐进，不可梦想一蹴而就。但许多年轻人却没有明确的目标，而在人生之路上往往只看到困难和社会不公正的一面，这会使他们陷入彷徨和苦闷之中，严重者甚至会心理失衡，以至于绝望。正确的态度是驱除迷雾，睁开双眼，确立明确的目标，并以坚定的步伐走向目标，实现理想。



## 第1节



# 少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐

少年时期是人生中的良辰美景，充满了幻想和浪漫的情调，完全不知忧愁，尽情享受人生。的确，每个人都应该让少年时期充满欢歌笑语，每个人都希望拥有欢乐而美好的生活，永远徜徉于青春的光阴之中，因为人生的最高目的就是快乐和幸福。

当年轻人在旭日初升时是多么的意气风发，而他们在夜晚的清风中漫步于河畔树林，聆听美妙的音乐时，又是多么潇洒惬意。他们的青春正在徐徐绽放，显现出令人羡慕的绚丽多姿。但少年时代会在不知不觉中倏忽而逝，当他们经历人生的磨难后，才能真切地感到良辰美景的珍贵。遭遇挫折，而事业难以获得成功的人，往往会对少年时期的生活进行深情地回忆和深刻地检讨，既沉醉于当年的幸福时光，又为不能把握人生，任由时光白白流逝而懊悔不已。对那些“红烛昏罗帐”的日日夜夜，只能既沉醉又追悔莫及。

沉醉是由于那是人生的良辰美景，追悔是由于在人生最美好的时光中贪于享乐，而未能努力学习和奋斗。蒋捷的《虞美人·听雨》对此有深刻的体验，在这里，让我们读一读全词，感受蒋捷内心的情怀和他对人生的彻悟。《虞美人·听雨》：“少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中，江阔云低，断雁叫西风。而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前点滴到天明。”

让我们大胆地设想，如果我们处于“鬓已星星也”的暮年阶段，回忆往昔，假设我们取得了人生的成功，那么“少年听雨歌楼上”的情景是多么值得欣慰；假设我们的一生平平淡淡，而且充满坎坷和痛苦，那么“红