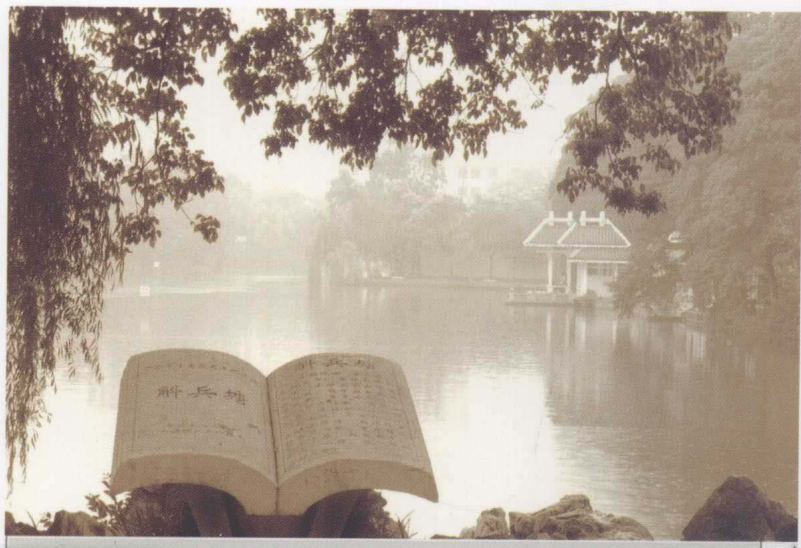


清福诗词七百首

原著 李泽彦

笺释 元 昶 盛 夏

诗词菜根谭 诗词修身言世
康乐家风 清福诗词健身拳

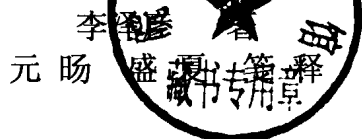


叹为观止珍藏品 书中印有正倒画

香港天马出版社出版

清福诗词 700 首

诗词菜根谭 诗词修身言世
康乐家风 清福诗词健身拳



叹为观止珍藏品
书中印有正倒画

香港天马出版社出版

清福诗词七百首

著者：李泽彦

笺释：元暘 盛夏

出版发行：天马出版有限公司

香港上水新成路一百二十三号三楼

电话：二六七〇六六三三

传真：二六七〇一三八二

印刷者：中山大学印刷厂印刷

（中山大学校内东北区三六九号）

定价：人民币：26元

港币：32元

出版日期：二〇一二年七月第一版

二〇一二年七月第一次印刷

版權所有



翻印必究

ISBN 978—962—450—070—7 / E • 00070

写在前面

诗词能提神引思磨炼人的情操、诗词能补天浴日激发人的斗志，诗词是生活斗争的武器。面向世界，眼观全球，心想未来，我们是中华儿女，龙的传人，胸怀总离不开闪现祖国的情缘。对我们祖先繁衍发展的土地，对生我、养我的地方，怀有深切的挚爱。我们的前人创造了无与伦比的文化，春秋战国的诸子哲学、楚骚汉赋、六朝骈句、唐宋元诗词曲、明清之际的人生画卷。文、声、情三者统一。这是历经千古，风流人物不断搏斗，探究创造、激荡交融、俪采百家、相互辉映、造就光辉灿烂的中国文彩。博大久远的中华民族传统风格，这就是激励我们民族凝聚、发展、强盛的力量，也是我们的骄傲。我们爱她，了解她，研究她，同时我们要站在新的历史高度，以新崛起的决心，去探讨民族诗词的复兴。

鲁迅先生对新诗的形式问题提出：“诗须有形式，要易记，易懂，动听，但格式不要太严。要有韵，但不必依旧诗韵，只要顺口就好。”（致《蔡斐君信》）尤其是律诗，则是文人的加工创造，由于声调和对仗、字数和格律的要求，不免束缚思想，不利于它的普及和发展。

历代许多著名诗人，他们创作了不少宛转细腻、格律严谨、气韵沉郁的诗篇，同时，他们创作敢于突破、创新，奇特奔放。应该指出，在我国诗歌发展史上，无疑唐代是一个高峰；词也是唐代兴起的一种新的文学瑰宝，中唐开始流行，成熟于晚唐五代并有了进一步发展，到了宋代词得到了空前繁荣与提高。历代诗人继承前人的丰富艺术经验，不是简单地拿来，或亦步亦趋地模仿。唐代开宗立派，唐代诗人，风格多样，流派分立，

各臻其妙。像人们通常熟悉的著名诗人孟浩然、李白、杜甫、王维等，他们都是“格律缚不住”的作家。有的诗句，声律存在相拗处，在一联里或联与联之间，声律也有相拗的。如杜甫的律诗《白帝城最高楼》：城尖径仄旌旆愁（平平仄仄平平仄——声律应为一平平仄仄平平），独立缥缈之飞楼（仄仄平平平平平——声律应为一仄仄平平仄仄平）。峡坼云霾龙虎卧（仄仄平平平仄仄），江清日抱鼉鼉游（平平仄仄平平平——声律应为一平平仄仄平平）。扶桑西枝对断石（平平平平仄仄仄——声律应为一平平仄仄平平仄），弱水东影随长流（仄仄平平平平平——声律应为一仄仄平平仄仄平）。杖藜叹世者谁子（仄平平仄仄平仄——声律应为一仄仄平平平仄仄），泣血进空回白头（仄仄仄平平仄平——声律应为一平平仄仄仄平平）。从以上分析，这首律诗就是拗体。除了颌联较合律外，其余各联在一句中、句与句间、联与联间，都存在相拗的现象。再研究一下绝句，看看李白的《静夜思》：床前明月光（平平平仄平），疑是地上霜（平仄仄仄平）。举头望明月（仄平平仄平），低头思故乡（平仄仄仄平）。从括号中所标注的平仄声排列可知，即使押了平声韵，不论按仄起入韵式、平起入韵式，还是首句入韵式，也都不合律，都是拗句。而仍为后人最流传的名诗，还经常按此句式填词，或仿写，称之为“仿诗”或“改填诗”。唐初以至盛唐时人，往往不按近体诗的格律，不仅不受格律束搏，有更甚者，突破押平韵而押仄韵的。例如，被苏东坡称为诗中有画，画中有诗的山水田园诗派代表人物王维，他的《鹿柴》《竹里馆》《杂诗》等；又如，颇负盛名且被杜甫赞为“清诗句句尽堪传”的清新淡远艺术特色诗人孟浩然，他写的《春晓》等，同样是押仄韵的。至今仍然是最为脍炙人口的名作，在人间传诵显得春意浓郁，自然界生机勃勃，有景有情，诗意盎然。

为了反映社会现实生活，经济发展与意识形态，文化与交流，他们必须进行提炼，概括，开拓意境，塑造形象。他们是古代诗人的典范，没有受所谓的四声（后来合并为两声）八病的束缚，自由地、大胆地驰骋于天地到人间、达官到贫民，笼天地于形内，挫万物于笔端，塑造了千姿百态的语言精粹。可见人文的繁荣与发展，就是要包容各派，并非“千人一面”，让我们查看典籍，还有人故意与“声律八病论”反其道而行之的，写一些双声叠韵的句子和上下双用韵的诗，倒成了“因病殁妍”了。也有人故意用拗体以显特色，如宋代江西诗派始祖黄庭坚，其诗集三百一十多首律诗中，平仄相拗者占了一百五十多首，但其中不少拗句还是名句。词他也是革新派，他作的《瑞鹤仙》和《阮郎归》，全篇中用了一个字作韵脚，被称为“独木桥体”又名“福唐体”。其他诗词作家，如韦应物的《调笑令》、苏轼的《南乡子》、李清照的《如梦令》等，在词中用叠句，以同字为韵，独创了诗词的变体。后来很多人都照这种格式写，打破了词的传统观念，开拓和提高了词的意境。词格式的特定名称词牌，词牌就是词调，而词的格式非常丰富，约八百二十六个，两仟三百零六体。一个词牌往往有几种别体，体不同常常表现在字数、用韵平仄格式等方面稍有差别。词牌根据音乐可分为慢、令、引、近四类。词牌不同句式不同，韵位也不同，没有规律可循。它可能每句的字数、平仄各不相同，也可能连着几句字数、平仄都相同；它可能连着几句有韵，也可能隔开几句才有韵。韵的疏密和音乐拍节相关，词的节奏实际上就是音乐的节奏。词是一种新诗体，是配乐曲而唱的含韵歌辞，不一定要律化的句子，词也不讲平仄相粘，工整的平仄对仗，词中的拗句有些是常规。词里的四字句有读为上一下三节奏的拗句，如：“搵英雄泪”（辛弃疾《水龙吟》）；五字句中还有上一下四

的折句，如：“望秦关何处”（陆游〔谢池春〕）、“有暗香盈袖”（李清照〔醉花阴〕）；七字句从节奏来说，上三下四的折句在词里是常见的，如：“杨柳岸晓风残月”（柳永〔雨霖铃〕），“凭栏处潇潇雨歇”（岳飞〔满江红〕），还有上一下六的折句，如：“但寒烟衰草凝绿”（王安石〔桂枝香〕）……；词中多字句，分合之间作者可以灵活运用。词的句型和节奏丰富多样，可以容纳各种句子结构，有了长短句，某些内容比齐言律诗更便于表达。齐言律诗入曲，配不上就出现有声无辞的和声或泛声。即词的文字就应服从音乐要求，不一定需要律化的句子。不过，宋代之后，词已经不再歌唱，只作为一种诗体而继续流行，要求就变得随意多了。宋代黄庭坚、杨万里等都是勇于摆脱清规戒律，诗风鲜活，对当时和后世都发生了很大的影响。

唐诗、宋词，在人类社会世代传袭，被一代代文圣的灵魂所吸引，在传承中找出了精华，归纳出规律；在发展中区分了糟粕，大胆突破。这就是我们民族人文精神，我们要学习他们敢于打破陈规，敢于创新，在句法上、章法上、叠字、叠句、叠韵等文学艺术技巧上，做革新，打破传统观念。要使自己胸襟博大、目光睿智、人生目标高远、人格优秀，那就要“枕耽典籍，与许多圣贤并头”（〔明〕刘伯温），开拓经典必与经典同行，要站在巨人的肩上，必须先用手模到肩的位置。也许，这正是中华民族能够跻身于世界民族之林的根本；创新诗词的风格、提高诗词的腔调艺术，使诗词新奇巧妙、千姿百态，更富有表现力，也许这正是我们当今面对未来，最要传承，最要发展，最引以自豪的工作与贡献。

很多人自小喜欢习读诗词，诗词里可以看到田园山水之美、战士的气概、民间的生活、百姓的精神。诗词像镜子，映照人们心灵、言简意赅、开阔视野、增长见识。我和很多人一样，

在幼儿时就背诵诗词，中小学就开始读、学、写诗词，那时也不甚讲求音韵和声律，只是把要说、要写的话按绝诗、律诗形式排列而已。现在看来，其中存在不少拗句、折句。但我们是中国人，有责任对我们祖先源远流长的诗词，文化发展史上的丰碑，传承与发展，普及与繁衍，其关系是摘系的。

毛泽东携着《菜根谭》从陕北来到了北京，是善嚼菜根的一代伟人，他曾说：嚼得菜根，百事可做。《菜根谭》是一本囊括中国几千年处世智慧的奇书。在遵循原著语录原意的基础上，为了顺口、易读、易懂、易记，大胆地试用诗词韵律，做了诗词化处理。力求使读者从中更易得到人生的智慧，使菜根愈嚼愈香，越读越新，作此书第一篇《诗词菜根谭》。

把过去跨世纪的六十年，日记式、记事式的诗词，汇编出版。但并不是社会或作者的副本，仅仅是点滴轨迹或投影。作为此书第二、三、四篇：诗词修身言世、康乐家风、清福诗词健身拳。限于水平，舛误必多，敬请读者指正。此书旨在阅忆史，不求格律、不究词法、没推敲声韵。目的是把几十年生活中的所见所闻、所做所为、所学所用还之于民。雅俗共赏，共同咀嚼、回味和分享我们走过来的社会主义新中国的一些印迹。作为一个人，其生命是有限的，作为一个时代、一个民族精神，却将永远永远。

此书经元旻（中国人民大学、佛罗里达州席勒国际大学研究生毕业）、盛夏等专家学者的笺释，更能透视与折射时代的色彩，在此深表感谢。

最后热诚地希望广大读者，能通过易记的歌词在我们的记忆中留下走过的时代。

李泽彦 于 海珠半岛 / 康乐园

2012 年 7 月 16 日

笺释语

唐诗、宋词有深厚的文化底蕴和丰富的内涵，赢得了国内外普遍赞赏和高度的评价，给人们以美的享受和历史的借鉴，以博大精深的智慧来净化人的心灵，可使人踏上坦途。为了繁荣诗词的创作，我们承担此书笺释工作。

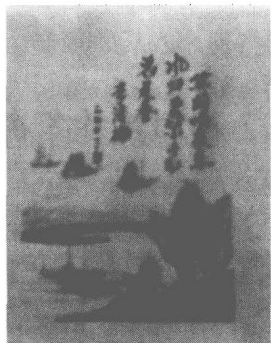
诗词在中国源远流长，它以丰富深厚的生活内容，绚丽多姿的艺术风格，广泛深刻地反映了社会现实。它高度集中地概括，反映生活，饱和着诗人丰富的思想感情和形象思维，语言精炼而隽永，并具有一定的节奏韵律。它由多种艺术因素组成，使之具有较强的艺术感染力。《辞海》对诗词的解说大致也是如此。但是，时代的日新月异，新的崛起，新的振兴，感觉无所不在。众多人想通过生动、优美、瑰丽的诗词艺术，写意图貌，达到抒情状物。然而在我们见到的出版刊物上，有些作品的思想、语言、形象并不丰富，甚至也没有节奏韵律，只是分行排列地写。对此，还不能判定它不是诗，只能说它不是好诗。在传承、复兴诗词路上，我们还不能阻隔交流。由此，想到诗词家写诗，为不以词害意，也有平仄不协的。如盛唐时期，崔颢写的最著名的《黄鹤楼》（收于《全唐诗》一卷）：昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。日暮乡关何处是？烟波江上使人愁。（倾斜体表示平声韵，正排体表示仄声韵）这首诗不仅很多地方平仄不合律，而且第二联“不复返”和“空悠悠”也根本不对仗，可是后人仍称《黄鹤楼》是一篇“千古擅名”的胜览之作。李白模仿《黄鹤楼》而作的《登金陵凤凰台》、《鹦鹉洲》等诗也是如此。

《清福诗词 700 首》除第一篇“诗词菜根谭”外，第二、三、四篇题材，都是在现实生活中挖掘、收集、提炼、升华而得。从而使创作所反映的生活更生动、突出、典型，更有代表性，更有人情世态的特色。为了语言通俗又不影响真实内容，诗词的格律乃依托我国传统的诗词框架，同时又不刻意追求，雕琢声韵，讲究字句。传承与发展并举，与时俱进。

任何作品的创作和发展，它植根于作者所处时代和人民生活的土壤中，不偶然、不孤立，与一个历史时期的社会状况相关。《清福诗词 700 首》此书正是反映了跨世纪近六十年的中国社会发展的状况。作者经历较广，出生在 1940 年，全国抗日战争爆发时期的江苏射阳，在战争与贫困线上挣扎盼到了新中国成立，从农村到城市，从穷小子到大学毕业，继而在国防科委解放军 1410 研究所、解放军 1426 研究所，在高等学校的教学、科研和科技开发（含高新技术开发区）等单位 and 部门。从事过抗原子辐射材料，硫系玻璃半导体，火箭点火触发装置的研究，担任高新技术开发区的两个工厂设计与建厂的总负责，主持与兄弟高校联合开展《工程开发放大与数学模拟法的研究》，先后被聘任为总工程师、高级工程师、教授、顾问等职。所以《清福诗词 700 首》的作者从上世纪五十年代走来，他的诗词记录着一些历史印记，具有朴素的唯物史观，以时代的客观现实与发展需要，历史的看待问题。反映了新中国成立后的新农村、社会主义建设方面的总路线、大跃进、人民公社，以及政治方面的反右派、学雷锋、四清运动、文化大革命、原子弹研爆、人造卫星发射成功、尼克松访华……、反贪、共党员先进性教育等。其中也可看到他工作的足迹，在不同时期作者结合自己工作、修身自省、修德养性、保健养生、谈生活及待人处世，也可以看到对青年的谆谆告诫等。从《清福诗词 700 首》

中的《乐悠悠》、《挂牵》、《押韵诗》、《惦》等回文诗，《昏官》、《清官》、《贪官》、《百姓》、《方圆》、《女儿电信》等叠字、留头、聚尾诗词，及合成诗词联、字头联……。能影射些作者的艺术底力，诗词语言和技术上表现，具有独创精神，富于个性。从《九泉》能看出作者的新进思想。曾有一位付省长称谓他大知识分子、大教授，但他最习惯、最喜欢、又感到最亲昵的称谓是李老师。创作《清福诗词 700 首》，他也不喜欢人称谓是诗人，认定自己是不守格律、不守声韵的诗词业余爱好者。

《清福诗词 700 首》中有些诗词已在过去于《老园丁》、《高校学报》、及香港《老年社区》等刊物发表过，一并按作者亲身历经的年代，按见闻的时间顺序汇总编辑。在笺释中把我们所知的情况与查阅历史资料相结合，把作者修身自省、工作生活等情况与咨询其本人相结合。根据诗词内容及创作背景，做了相关的考调论词（论诗）、简评赏析。由于我们水平所限，缺点与错误在所难免，但正如作者李老先生早在 1981 年 7 月于北京大学，参加全国教学学术会议筹备会上所说：“我们每个人的血液，都流淌着华夏精神，正是这种精神力量的牵引，增强了民族精神，民族自信和民族自豪，任何人也就无法拒绝‘传统’的诱惑。”这就是我们身体力行笺释《清福诗词 700 首》之旨，并言此语于首。



元 旻、盛 夏

2010 年 8 月 6 日

等闲唤来东风归
—— 作者

毛泽东是善嚼菜根的一代伟人，他曾经说过：
嚼得菜根，百事可做。《清福诗词七百首》献上世
味及出世味：菜根、修身、家风、健身四肴。祝愿
读者嚼着菜根，思人间事，修身自警，立身治家，
享健康长寿之福，品出清福真味。

作者祝愿

壬辰年元月六日 于海珠半岛

學而壽 樂而壽

仁而壽

夕陽生輝

李清福 書

二〇〇〇年九月 羊城

浣溪沙

处处是家

康乐园里有我家 满园春色桃李花
人才辈出走天涯
笑纳春风使人醉 观看天地放彩霞
处处似家大中华

李泽彦书



二〇〇一年十一月十二日 于魏城

花
斜雨驟
立足定
花
濃柳
絕着眼
明
雙
眉
緊
蹙
視
秋
光
靜
讀
研
習
世
事
清

李維福

丁亥三月八日
廣州

龙之寿

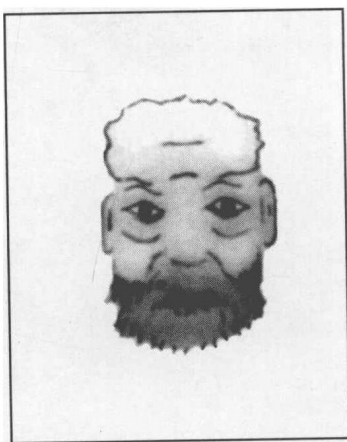
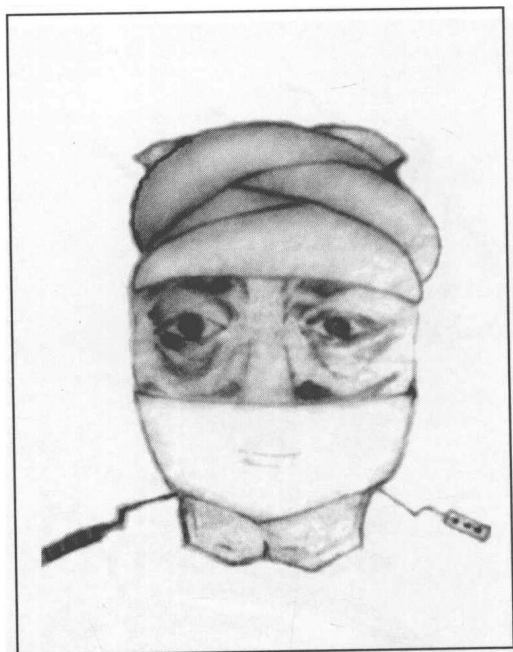
二零零八年七月 于半岛花园

李泽彦

书

寿





神韵正倒画（四组之1、2、3）