



全国干部传统文化与执政智慧培训教材

中国东方文化研究会国学文化专业委员会组编

养心治要

高宏存 ● 主编

孟晓妍 杨寿良 ● 编著

人民东方出版传媒



东方出版社



全国干部传统文化与执政智慧培训教材

中国东方文化研究会国学文化专业委员会组编

养心治要

孟晓妍 杨寿良 编著

编委会

主 编 高宏存

副主编 刘 颖 李明军 张 泰

编委会成员

宫金琼 孟晓妍 袁 航 高玉敏

褚洪敏 洪 艳 岳文典 刘晓玲

彭一伶 刘 颖 田 媛 许盼盼

陈友军 官盱玲 洪荣福 张 银

曾俊森 杨寿良 武建宇 朱利侠

张红岭 张 泰 李明军 高宏存

人民东方出版传媒



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养心治要 / 高宏存主编; 孟晓妍, 杨寿良编著. —北京: 东方出版社, 2015. 12

全国干部传统文化与执政智慧培训教材

ISBN 978-7-5060-8867-1

I. ①养… II. ①高… ②孟… ③杨… III. ①品德教育-中国-古代-干部教育-教材 IV. ①D648

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 317118 号

养心治要

(YANGXIN ZHIYAO)

高宏存 主编 孟晓妍 杨寿良 编著

策划编辑: 李 斌 鲁艳芳

责任编辑: 辛岐波

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码: 100010

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-8867-1

定 价: 68.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258127

总序 做传统文化的践行者

中华民族五千多年的历史文化源远流长，而文化的传承与演进推动了整个中华民族的历史进程，它是提高中华民族凝聚力的源动力，也是维系炎黄子孙这个大家庭的强有力纽带。因此，没有中华优秀传统文化的深厚根基，也就没有华夏民族这棵参天大树。可以说，中华民族的发展史也正是中华优秀传统文化的积淀史。

追溯“文化”源头，早期“文”与“化”其实是两个单独的概念，直到战国末期的《周易·象传·贲卦》中言“刚柔交错，天文也。文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”，“文”与“化”才开始联用，并衍生出了“以文教化”的思想。后《说苑·指武》中有言：“圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也。文化不改，然后加诛。”《文选·补之诗》中也有“文化内辑，武功外悠”的论述。“文”“化”开始形成一个词，而其陶冶性情、提高修养的功用则进一步被强化，“文化”也作为一种社会现象和历史现象成为国家和民族精神意识的反映。

虽然长期以来我们十分强调文化对于国家建设、民族发展的重要意义，但近些年随着我们对经济发展关注度的提高，人们渐渐疏离中国优秀的传统文化，传统经典被束之高阁，文化意蕴被当作古董，人们在追逐商业价值的过程中逐渐忘却了传统文化里先哲们所拥有的智慧。为民者不记得“采菊东篱下，悠然见南山”一诗所拥有的闲适，为官者忘却了“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”中所包含的勇往直前，对物质财富的追逐冲淡了中华优秀传统文化的底蕴，但是，经济的发展从来都不应该以破坏文化

底蕴为代价，联合国教科文组织《文化政策促进发展行动计划》中便指出：“发展最终应以文化概念来定义，文化的繁荣是发展的最高目标。”经济的发展固然重要，但这种发展必须以对传统文化的尊重为前提，必须以深厚的文化底蕴为支撑；全民文化的倒退必然导致经济的衰退，而如果一个民族的文化开始荒芜，那么种族的退化甚至灭亡将在所难免。

当然，由于时代的不同，传统文化中也存在着与当今社会不相融合的东西，因此，我们对于传统文化要秉持辩证的眼光，要懂得“取其精华、去其糟粕”。而我们强调的对于传统文化的传承，正是要宣扬那些强化人际关系、主张个性解放、尊重精神自由的内容，是要传承先贤哲人们崇高的品德和高尚的情操，是要传承那些足以启发治国理政、修齐治平的内容。

中华民族悠久历史积淀的古老文化灿若星河，留存于那些浩如烟海的典籍当中，因此阅读古籍原典就成了我们了解、熟悉、传承传统文化的有效途径。

习近平同志曾说：“中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对树立正确的世界观、人生观、价值观很有益处……学史可以看成败、鉴得失、知兴替；学诗可以情飞扬、志高昂、人灵秀；学伦理可以知廉耻、懂荣辱、辨是非。”各级党员领导干部作为党和国家政策的执行者和实施者，必须重视对传统文化的继承与发扬，必须以一种表率的态度在民众中树立起对国学经典与传统文化的重视，从而引导全国人民成为优秀传统文化的继承者和践行者。

本套丛书挑选国学经典中优秀的传统文化内容，除了意在弘扬璀璨夺目的中华文化，更重要的是为广大读者提供佐餐灵魂的精神食粮。愿我们成为中华民族传统文化的共同传承者和践行者。

序 言

当我们提及古代文人士大夫的生活时，眼前浮现出的一定是这样的场景：三五知己，青山绿水，饮酒赋诗，对月赏花，弹琴品茗，挥毫书画，静坐弈棋，焚香参禅……

又或者，是古代文人雅士的卓尔才华、神采风流、高风亮节，他们将中国儒释道的哲学思想和精神追求，外化为艺术化的生活，让中国的文艺史、社会史、精神史鲜活而迷人……他们构成了中国历史上亮丽而瑰奇的风景。

可以说，琴、棋、书、画、诗、茶、花是中国古代文人士大夫艺术化和审美化生活、心境、精神的体现方式，也是古人在有限的人生和复杂的政治、社会、经济生活中涵养心性、怡情养生、寄托情怀的方式。这种生活方式给他们提供摆脱世俗烦恼、度过宦海风波、营造宁静心境、打碎心灵羁绊的灵感和动力，让他们有更多的自信和动力超越物质、功利、世俗，追求更高的精神境界、更超脱的心灵状态、更闲静的物质享受、更自由的艺术创作、更自足的身心体验。

在当下，我们的生活和工作节奏日益加快，追求物质和金钱的满足成为一些人的主要动力和目标，由此带来的是日益增多的挑战、压力、烦恼、迷茫和诱惑，甚至各种疾病和灾祸。我们的社会所面临的很多问题都跟信仰缺失、道德沦丧以及物欲横流的道德观、价值观、人生观支配下选取的生活方式有关。

领导干部的肩上担着执政为民的使命，所以承担着更大的责

任；因为手中的权力，而面临着各种诱惑，这就需要他们拥有更高的视野和境界，有更好的操守和担当，有更强的定力和更加高洁的情趣。古往今来的贪官污吏、乱臣贼子，无不败在名利诱惑之下，利令智昏，为人民所不齿，为后世所嘲弄，所谓一失足成千古恨。而培养高洁的情操、高雅的志趣和淡雅的生活方式，跳出对金钱和欲望的贪婪执着，简单生活，就不会为名利所牵，不会为欲望所累，就能做好一个淡泊、宁静、喜乐的人。

本书列出琴、棋、书、画、诗、茶、花这些古代文人士大夫的生活方式，并从这些高雅、洒脱的生活方式中，揭示古人的生活智慧和人生境界，超越平俗生活和现实的勇气与智慧；希望古人的文化观念、艺术思想、人生故事能给我们今人更多的启发和思考，让领导干部品味高雅的生活方式，移情、娱性、养心，让日常的工作、生活变得高尚、优雅、淡泊、闲远、愉悦；了解、学会古人关于琴、棋、书、画、诗、茶、花的基本见解、观点和思考，从他们的言行中体悟如何超越动物性的欲望，获得更加高远的人生境界，让身体舒展而淡定，趣味淡泊而高雅，境界高远而深邃，生活简单却丰富，人生充实而完美。

目 录

>> 第一篇 鸣琴而治

一、琴之道	3
【国学常识】 古琴史话	8
【国学故事】 孔子与古琴	10
【现实启悟】 弹琴释压	11
二、琴之用	13
【国学常识】 古琴形制	17
【国学故事】 宓不齐鸣琴而治	19
【现实启悟】 从“鸣琴而治”想到“三不欺”	21
三、琴之趣	23
【国学常识】 古琴名曲撷萃	28
【国学故事】 高山流水话知音	30
【现实启悟】 同声相应 同气相求	31
四、琴之美	32
【国学常识】 名琴趣话	36
【国学故事】 一首唐诗的琴乐旅程	38
【现实启悟】 琴德与官德	39
五、琴之德	41
【国学常识】 古琴与养生	46
【国学故事】 琴家蔡邕	47
【现实启悟】 鬲琴碑的启示	49

>> 第二篇 观棋通变

一、棋之谋	53
【国学常识】 围棋的别名	57
【国学故事】 梁武帝与围棋	59
【现实启悟】 从徐铉的赌棋诗说开去	60
二、棋之势	62
【国学常识】 围棋史话	67
【国学故事】 围棋与《兰亭集序》墨宝	68
【现实启悟】 贪多必败	70
三、棋之品	71
【国学常识】 围棋常用术语	76
【国学故事】 曾国藩与围棋	77
【现实启悟】 衙门三样声	79
四、棋之境	81
【国学常识】 中国古代围棋名家简介	86
【国学故事】 谢安赌墅	87
【现实启悟】 围棋与人生	89
五、棋之喻	91
【国学常识】 围棋九品制	96
【国学故事】 李泌的为官之智	97
【现实启悟】 围棋中的“道”	100

>> 第三篇 书契有道

一、书之法度	103
【国学常识】 汉字与书法艺术	106

【国学故事】人吞商史——甲骨文的发现·····	109
【现实启悟】“巧取豪夺”的雅与丑·····	111
二、书之气韵·····	112
【国学常识】中国古代楷书四大家·····	116
【国学故事】韵冠千古《兰亭集序》·····	117
【现实启悟】以不贪为宝·····	119
三、书之意旨·····	121
【国学常识】飞白书·····	125
【国学故事】柳公权笔谏·····	126
【现实启悟】用笔之法与为政之道·····	128
四、书之力势·····	130
【国学常识】书法字体·····	134
【国学故事】草圣张旭·····	135
【现实启悟】从“铁门槛”到官场雅贿·····	137
五、体之流变·····	139
【国学常识】文房四宝·····	143
【国学故事】郑板桥的“六分半书”·····	144
【现实启悟】一书一画总关情·····	146

>> 第四篇 丹青写意

一、形神之妙·····	149
【国学常识】国画的形式与载体·····	153
【国学故事】画龙点睛·····	155
【现实启悟】善于“画龙点睛”·····	156
二、体势之变·····	158
【国学常识】国画的欣赏·····	162
【国学故事】郑思肖的性灵诗画·····	164

【现实启悟】“寓意于物”与“留意于物”	166
三、气韵之致	167
【国学常识】中国十大传世名画	172
【国学故事】扬无咎“奉敕村梅”	175
【现实启悟】书画背后的贪欲	177
四、会意之境	179
【国学常识】漫说文人画	184
【国学故事】《富春山居图》传奇	185
【现实启悟】有感于毛延寿画像	187
五、诸艺之通	189
【国学常识】诗书画印皆成趣	194
【国学故事】艺术全才宋徽宗	195
【现实启悟】由王维说到通才	198

>> 第五篇 诗词缘情

一、诗以言志	203
【国学常识】中国古代诗歌发展历程	208
【国学故事】曹子建七步成诗	210
【现实启悟】诗歌也言“志”	212
二、诗以缘情	213
【国学常识】中国古代诗歌分类	217
【国学故事】因诗未仕的孟浩然	218
【现实启悟】浪子回头韦应物	221
三、诗之运思	222
【国学常识】古代诗词常见意象	227
【国学故事】贾岛推敲传佳话	230
【现实启悟】丹心垂范照汗青	231

四、诗之韵味	233
【国学常识】屈原与《离骚》	238
【国学故事】轰动宋朝的乌台诗案	240
【现实启悟】从王安石改诗说开去	243
五、诗之意境	244
【国学常识】王国维论三种境界	249
【国学故事】旗亭画壁	251
【现实启悟】诗赋取士的启示	253

>> 第六篇 茶韵清心

一、茶之静	257
【国学常识】茶的名称	261
【国学故事】当英伦爱上中国茶	262
【现实启悟】在静中体悟如何做人	263
二、茶之净	265
【国学常识】茶与水	269
【国学故事】品茶鉴水	270
【现实启悟】公生明 廉生威	272
三、茶之敬	273
【国学常识】名士斗茶	277
【国学故事】苏蔡斗茶	278
【现实启悟】茶里的恭敬与谦卑	280
四、茶之境	281
【国学常识】明代的散茶与清饮	286
【国学故事】“吃茶去”的典故	287
【现实启悟】以茶当酒的启示	288
五、茶之镜	290

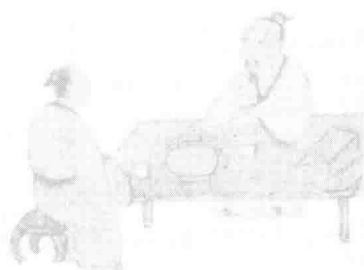
【国学常识】 茶马古道上的藏茶·····	294
【国学故事】 茶圣诗僧两相和·····	296
【现实启悟】 精行俭德·····	297

>> 第七篇 赏花明志

一、爱花节时 ·····	301
【国学常识】 魏晋南北朝的花艺·····	305
【国学故事】 陶渊明与菊花·····	306
【现实启悟】 梅兰竹菊“四君子” ·····	308
二、奉花示诚 ·····	309
【国学常识】 隋唐花事·····	312
【国学故事】 林逋“梅妻鹤子” ·····	313
【现实启悟】 像花一样微笑·····	315
三、赏花识美 ·····	316
【国学常识】 花品·····	320
【国学故事】 孔子与兰·····	321
【现实启悟】 花间交友·····	323
四、品花明德 ·····	325
【国学常识】 宋代宫廷花事·····	329
【国学故事】 李白吟花·····	330
【现实启悟】 赏花与做人·····	331
五、拈花禅机 ·····	333
【国学常识】 宋人生活四艺·····	336
【国学故事】 四相簪花·····	338
【现实启悟】 花香与心正·····	339

第一篇

鸣琴而治



古琴古称“琴”“瑶琴”“七弦琴”“丝桐”等。古琴是古代文人士大夫的必备品，用以修身养性、陶冶情操、怡情明志。古琴艺术寄托着古人对于自然、生命与艺术的深刻见解，营造出了中国古典美学独特而有魅力的意境。

古琴被列为文人雅事——琴、棋、书、画、诗、茶、花之首，一直受到帝王将相、文人墨客的重视和称扬。《太古遗音》中谈到，好古琴要具备“九德”：奇、古、静、润、透、圆、芳、清、匀。琴之德与人之德可以互相阐发，古琴的清、淡、和、雅被文人视为高雅、冲和的情志象征，“鸣琴而治”也成为礼乐治世的代名词。

1977年8月，美国发射的“旅行者”2号太空船内放置了一张可以循环播放的镀金音乐唱片，唱片从全球选出人类代表性艺术作品，其中收录了著名古琴大师管平湖先生演奏的长达七分钟的古琴曲《流水》，以代表中国音乐，成为人类在宇宙寻求“知音”的媒介。

古琴追求虚静高雅的韵味，要想达到这样的境界，弹琴的人就须将外在的环境与内在的心境合而为一，达到平和、宁静、闲远的状态，臻于琴曲中追求的心物和合、物我为一的审美境界。

在人心浮躁、人们流于急功近利的当下，古琴恬淡、平和的音乐，能让人心安和宁静，可以营造出一个丰富而和谐的精神世界。对于领导干部而言，学习、欣赏古琴，有益于正心养志、养廉培德，同时对于丰富文化生活、减缓工作压力、促进身心和谐、提高审美素养，都有极大的作用。

一、琴之道

(一)

【原典】

子曰：“志于道^①，据于德^②，依于仁，游于艺^③。”

——春秋《论语·述而》

【注释】①道：指天道、大道。

②德：把道贯彻到自己心中而不失为德。

③艺：指礼、乐、射、御、书、数六艺。

【译文】孔子说：“以道为志向，以德为根据，以仁为凭借，活动于（礼、乐等）六艺的范围之中。”

(二)

【原典】

文所存者不在弦，所志者不在声。内不得于心，外不应^①于器，故不敢发手而动弦。

——（战国）列御寇《列子·汤问》

【注释】①应：反应。

【译文】我的心思不在琴弦，我的志趣不在声音。现在我对内不

能掌握自己的心意，对外还不能让乐器与心意相通，所以不敢动手去叩弦。

(三)

【原典】

凡音者，产乎人心者也。感于心则荡乎音，音成于外而化乎内。是故闻其声而知其风，察其风而知其志，观其志而知其德。盛衰、贤不肖、君子小人皆形于乐，不可隐匿。故曰：乐之为观也，深矣^①。

——（战国）吕不韦《吕氏春秋·季夏纪》

【注释】①乐之为观也，深矣：音乐作为一种观察的对象是很深刻的。

【译文】大凡音乐，都是从人的内心产生出来的。心中有所感受，就会在音乐中表现出来，音乐表现于外而化育于内。因此，听到某一地区的音乐就可以了解它的风俗，考察它的风俗就可以知道它的志趣，观察它的志趣就可以知道它的德行。兴盛与衰亡、贤明与品行不好、君子与小人都会在音乐中表现出来，无法隐藏。所以说：音乐作为一种观察的对象，它所反映的是相当深刻的了。

(四)

【原典】

是故治世之音安以乐，其政和；乱世之音怨以怒，其政乖^①；亡国之音哀以思，其民困。声音之道，与政通矣。

——《礼记·乐记》

【注释】①乖：不顺，不和谐。

【译文】所以治世之音安详而快乐，是因为政治和顺；乱世之音