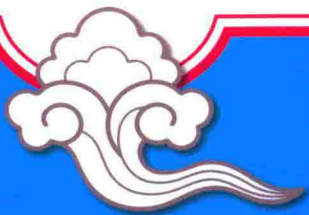


于 漪 主编

“青青子衿”传统文化书系

怡情乐生

聂剑平等 编著



山西出版传媒集团
山西教育出版社

于 漪 主编

“青青子衿”传统文化书系

怡情乐生

聂剑平等 编著



山西出版传媒集团
山西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怡情乐生/聂剑平等编著. —太原: 山西教育出版社, 2016. 5
(“青青子衿”传统文化书系/于漪主编)
ISBN 978-7-5440-8343-0

I. ①怡… II. ①聂… III. ①中华文化—通俗读物 IV. ①K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065510 号

怡情乐生

YIQING LESHENG

责任编辑 刘晓露
复 审 杨 文
终 审 郭志强
装帧设计 薛 菲 孟庆媛
印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4035711 邮编: 030002)
印 装 山西人民印刷有限责任公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 8.5
字 数 182千字
版 次 2016年5月第1版 2016年5月山西第1次印刷
印 数 1—8000册
书 号 ISBN 978-7-5440-8343-0
定 价 24.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0358-7641044

序 言

文化是民族的血脉，是人的精神家园。

一颗没有精神家园的心灵，就会浮游飘荡，既不可能潜心思考自己生命的意义与价值，也不可能对他人有真挚的情感关切，更不可能对社会有发自肺腑的责任感。

中华优秀传统文化源远流长，其中的优秀遗产积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标志，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。她哺育了一代代中华优秀传统文化优秀儿女，支撑他们成为中国的脊梁。

成长中的青少年认真汲取其中的精华和道德精髓，就会长智慧，明方向，增力量，懂得自己根在何处，魂在何方。经典活在时间的深处；价值追求，在文字海洋里奔腾。“青青子衿”传统文化书系助你发现其中蕴含的优秀文化基因，探寻当下时代的使命，让您有渴饮琼浆的快乐，醍醐灌顶的惊喜。

于漪 2015年岁末





吟诗抚琴、题字作画、品茗弈棋、赏花鉴石……这是从古代传承下来的“雅趣”，我们在现实生活中都是有所见闻的。只是，在历史长河的延续与积淀过程中，这些“雅趣”艺术所包含的古人对社会人生、人文宇宙、生命感悟的诸多文化思考与情感寄托却已渐渐抽象为“消闲”的形式，现代人在焦躁功利的忙碌之后极容易忽略这些“雅趣”的文化内涵，在简单化的消闲中几乎感受不到“怡情”之趣。这不能不说是一种遗憾。

毫无疑问，我们只有融入历史文化、理解历史文化，才可能在现实生活中真正享受“雅趣”，享受高质量的生命，并进而深深地敬佩古人的才智、深深地热爱我们的民族文化。我们期待通过生动的故事性阐释让中学生朋友认识这些“雅趣”，领悟其中的文化内



涵，进而以健康、乐观的态度和正确的世界观、历史观走好人生之路。所以，针对中学生朋友，我们精心挑选了“诗（歌）、书（法）、琴、棋、画、茶、花、石”八个类型的“雅趣”艺术，以“文化故事”的形式加以推介。我们根据古代文人聚焦的志趣、侧重的节操与道德追求分别确定了相应的主题——

诗：文人情志

书：形神和美

琴：德艺相融

棋：博弈万象

画：象意合一

茶：养生论道

花：花格人品

石：比德玉石

我们依据上述主题，搜罗中国历史上相关名人的言论主张或奇闻逸事，也有一些颇具传奇色彩的神话、寓言、小说类文言典籍，通过必要的注释和通俗易懂、可读性很强的“文意疏通”建构起一个个“文化故事”。这些故事蕴含的各种义理最终都将指向一个主题——怡情乐生。这是古人追求“雅趣”的目的所在，也是我们编写此书的目的所在。所以，我们将此书命名为“怡情乐生”。

本书的八章内容不存在按逻辑先后排列的情况，这给同学们自由选读提供了便利。所以，我们建议中学生朋友保持一种轻松的心情来分章阅读本书。由于“时过境迁”，我们也许没有必要完全认

同古人的所作所为和所思所想，但是，我们需要从现实生活出发，得出自己的思考与判断，因此，“文化感悟”设计的若干思考题，大家一定不要忽视哦！

本书由聂剑平、杜庆银、叶燕波，王长来、董鹏、程银炉、阎保安、孙翔共同编著。





第一章 诗——文人情志

◎文化典籍 :: 001

- 一 诗成泣鬼神 :: 001
- 二 射人先射马 :: 004
- 三 大鹏力不济 :: 006
- 四 丹心照汗青 :: 008
- 五 青白留人间 :: 010
- 六 鸟倦而知还 :: 012
- 七 江海寄余生 :: 014
- 八 梅鹤伴平生 :: 017
- 九 此物最相思 :: 019



十 沈园情未了 :: 021

十一 两句三年得 :: 023

十二 咽咽学楚吟 :: 025

◎文化倾听 :: 028

◎文化传递 :: 030

◎文化感悟 :: 031

第二章 书——形神和美

◎文化典籍 :: 032

一 汉文字源流 :: 032

二 钟繇专学书 :: 035

三 王羲之学书 :: 037

四 右军书百钱 :: 039

五 敬之不及父 :: 042

六 常侍登御床 :: 044

七 高正臣风调 :: 046

八 蔡邕谈笔法 :: 049

九 羲之谈笔势 :: 051

十 高闲学张旭 :: 053

十一 王羲之《书论》 :: 056

十二 张怀瓘论书 :: 059

◎文化倾听 :: 064

◎文化传递 :: 066

◎文化感悟 :: 067

第三章 琴——德艺相融

◎文化典籍 :: 068

一 圣贤立标杆 :: 068

二 绝弦为知音 :: 070

三 琴挑美人心 :: 071

四 乐不可妄兴 :: 075

五 焦尾琴传奇 :: 079

六 献琴知世风 :: 081

七 琴撞昏君明 :: 083

八 抚弦退千军 :: 085

九 高人隐于市 :: 089

十 君交淡若水 :: 091

十一 弃俗存真性 :: 092

十二 游如皋听琴 :: 094

◎文化倾听 :: 096

◎文化传递 :: 098

◎文化感悟 :: 101



第四章 棋——博弈万象

◎文化典籍 :: 102

- 一 大将风度 :: 102
- 二 棋可辨材 :: 104
- 三 专心致志 :: 106
- 四 山外有山 :: 108
- 五 棋如其人 :: 109
- 六 刮骨疗毒 :: 111
- 七 棋痴脱困 :: 114
- 八 专艺入神 :: 116
- 九 观棋君子 :: 119
- 十 君子之风 :: 121
- 十一 王子竟伏 :: 123
- 十二 一代国手 :: 125

◎文化倾听 :: 128

◎文化传递 :: 130

◎文化感悟 :: 132

第五章 画——象意合一

◎文化典籍 :: 133

- 一 改画误昭君 :: 133
- 二 恺之画传神 :: 135

- 三 宗炳绘山水 :: 138
- 四 画圣吴道玄 :: 141
- 五 画中亦有诗 :: 144
- 六 戴嵩画牛尾 :: 147
- 七 成竹已在胸 :: 148
- 八 东坡画扇情 :: 151
- 九 在心不在相 :: 153
- 十 沈周法自然 :: 156
- 十一 朱耷画晦涩 :: 160
- 十二 郑板桥画竹 :: 162

◎文化倾听 :: 165

◎文化传递 :: 166

◎文化感悟 :: 169

第六章 茶——养生论道

◎文化典籍 :: 170

- 一 茶之起源传说 :: 170
- 二 秦精深山采茗 :: 172
- 三 茶之诸多功用 :: 173
- 四 督将患斛二痕 :: 174
- 五 茗不与酪作奴 :: 176
- 六 卢仝七碗茶歌 :: 178



- 七 易安饮茶助学 :: 180
- 八 留仙设茶留客 :: 183
- 九 子艺得茶原味 :: 184
- 十 医治泉石膏肓 :: 187
- 十一 傲物之吃茶汉 :: 189
- 十二 龙泓茶泉双绝 :: 191
- ◎文化倾听 :: 193
- ◎文化传递 :: 194
- ◎文化感悟 :: 196

第七章 花——花格人品

- ◎文化典籍 :: 197
- 一 塞外隐雪莲 :: 197
- 二 皇苑异杜鹃 :: 199
- 三 枳生于淮南 :: 201
- 四 花不冒爵赏 :: 203
- 五 泪化湘妃竹 :: 205
- 六 芙蓉女儿谏 :: 207
- 七 周敦颐爱莲 :: 211
- 八 醉翁传花杯 :: 213
- 九 王子猷赏竹 :: 214
- 十 陶渊明爱菊 :: 216

十一 袁枚说牡丹 :: 218

十二 陶望龄养兰 :: 221

◎文化倾听 :: 224

◎文化传递 :: 225

◎文化感悟 :: 227

第八章 石——比德玉石

◎文化典籍 :: 228

一 炼石补天 :: 228

二 泗滨美石 :: 230

三 和氏献璧 :: 233

四 苏轼供石 :: 235

五 安得不爱 :: 237

六 雪山冰井 :: 239

七 比德玉石 :: 241

八 荆山石性 :: 243

九 古人视玉 :: 245

十 石能说话 :: 247

十一 奇石化育 :: 249

十二 金鸡异石 :: 251

◎文化倾听 :: 253

◎文化传递 :: 255

◎文化感悟 :: 256



第一章 诗——文人情志



一 诗成泣鬼神

【原文选读】

屈原瘦细美髯，丰神朗秀，长九尺，好奇服，冠切云之冠。性洁，一日三濯缨^①。事怀、襄间，蒙谗负讥，遂放而耕。吟《离骚》，倚耒^②号泣于天。时楚大荒，原堕泪处独产白米如玉。……栖玉笥山^③，作《九歌》，托以风谏。至《山鬼》篇成，四山忽啾啾若啼啸，声闻十里外，草木莫不萎死。又见楚先王庙及公卿祠堂，图画天地山川神灵，琦玮儵佹^④，与古圣贤怪物行事。因书其壁，呵而问之。时天惨地愁，白昼如夜者三日。晚益愤懣，披蓁^⑤茹草，混同鸟兽，不交世务。采柏实，和桂膏，歌《远游》之章，托游仙以自适。王逼逐之，于五月五日遂赴清泠之水。其神游于天河，精灵时降湘浦。楚人思慕，谓为水仙，每值原死日，必以筒贮米，投水祭之。

（选自唐沈亚之《沈下贤集》）



注释：

①濯纓：洗帽帶。

②耒(lěi)：古代木制翻土農具耒耜，下端插入土中者為耜，上端手握的曲柄為耒。

③玉筍(sì)山：在湖南省汨羅市西北的汨羅江北岸。相傳當年屈原流放沅、湘時曾經居於此山。所以山中的名勝古迹與屈原有關，有屈子祠。還有“玉筍八景”。

④琦玮儵儻(jué guǐ)：奇特，神奇怪異。儵，通“譎”。

⑤蓁(zhēn)：草木茂盛的样子。

【文意疏通】

《淮南子·本經》說：“過去倉頡造了文字，而天空降下了粟米，到夜間鬼也因此淒厲地哭泣。”詩歌作為文學的精華，字字帶着詩人的靈魂，具有抑惡揚善的力量，感動天地，也令夜鬼害怕哭泣。杜甫就曾經稱頌李白：“筆落驚風雨，詩成泣鬼神。”屈原作為中國文學史上偉大的浪漫主義詩人，他的故事也堪稱驚天地、泣鬼神。

屈原身材瘦削，高約九尺，長着漂亮的髯須，丰神秀朗，可以說是玉樹臨風了。他喜歡穿奇異的服飾，戴高高聳立的切雲帽。他天性愛好清潔，每天多次清洗帽纓子。屈原主要生活在楚懷王、楚襄王時期。在這期間，他蒙受着小人的讒言，承受着奸人的讪笑，最後還被流放去耕地種田。屈原心懷美好的理想，深深熱愛着祖國，却不得已被流放到遙遠的地方。飽經忧患，忧闷在心，感情喷发，吟咏《离骚》。当时楚国大荒，遍地凄凉。屈原倚着犁把手，将这一切看在眼里，忧在心中，不禁望天，悄然流下了眼泪。泪滴之处，就生产出了像美玉一样的白米。他留居在玉筍山的时候，又