

普华
文化

杰出
青少年成长
丛书



SHOU YI SHENG DE GUO XUE ZHI SHI

受益一生的 国学知识

高崎◎编著

负笈而行，追随先贤脚步
开卷有益，汲取古人智慧

徜徉国学知识的海洋
让心灵随你去远航

青少年
国学
知识精粹

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



受益一生的

国学知识

高崎◎编著



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的国学知识 / 高崎编著. — 北京: 人民
邮电出版社, 2012.10
(杰出青少年成长丛书)
ISBN 978-7-115-29396-1

I. ①受… II. ①高… III. ①国学—青年读物②国学—
少年读物 IV. ①Z126-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第210470号

内 容 提 要

本书精选了一些基础的国学知识, 并对其进行了解读和阐释。作者根据相关知识涉及的领域, 分门别类, 把全篇内容归为九章。每章又在相关条目下设计了“概说”、“故事锦囊”、“知识库”三个部分。

本书是国学普及类读物, 也是个人励志、修身养性的有益读物, 尤其适合喜欢国学、志向高远的青少年读者阅读和使用。

杰出青少年成长丛书

受益一生的国学知识

◆ 编 著 高 崎

责任编辑 乔永真

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12

2012年10月第1版

字数: 98千字

2012年10月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-29396-1

定价: 25.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

“国学”之名，始于清末，产生于西学东渐、文化转型的大背景下。通常，人们把固有的学问统称为“国学”，即凡中华文化皆可称为“国学”。

国学博大精深，源远流长。从时间跨度来看，它与中华文明的发展同步，至今已有几千年的历史了；从范围来看，可谓包罗万象，从经、史、子、集，再到医学、书画、民俗、生活百态，囊括其中；从精神层面来看，既有国君的治国之道，也有士人的普世情怀，更有寻常百姓的安身立命之本。可以说，国学是支撑中华民族文化的根基，学习和了解国学，是每一个中国人的分内之事。

但现在的实际情况是，很多人竟不知国学为何物，这不能不说是一件悲哀的事情。还有一些人喜欢国学，却为时间和精力所限，面对浩如烟海的国学知识，望“书”兴叹，无法体会到国学带来的快乐。更让人嗟叹的是，有一些年轻的学子们，在课余闲暇的时间里，沉醉于各类电子游戏、影视大片、言情小说之中不能自拔。倘若问及一些最基本的国学常识，他们也是懵懵懂懂，抑或一脸的迷茫和不屑。

有鉴于此，我们组织相关专家学者编写了《受益一生的国学知识》。在书中，作者采集了国学的精华，并以浅显易懂的语言、生动细致的疏导，拉近了国学与广大读者之间的距离，从而让青少年朋友们愿意亲近国学、了解国学、热爱国学。

总的来看，本书涉及神话传说、哲学、历史、科技、文学、艺术、医学、生活起居和民族精神等诸多方面，基本涵盖了国学的各个领域。具体到每个知识点时，分别以“概说”、“故事锦囊”、“知识库”三个方面次第展开，既让读者对这则国学知识有了一个比较清晰的认识和理解，又增加了阅读的趣味性，更是开拓了自己知识面，可谓一举三得。读者能在享受知识盛宴的同时，体会到一种阅读的乐趣。

当然，几千年的传统文化积淀，远远不是一本书所能涵盖得了的，但作者相信，本书会是一本引领你进入国学知识殿堂的入门书。当你在浩渺无边的书海中彷徨时，不如静下心来，细细品味本书，或可受益一生。如若不信，盍试为之？

在本书的编写过程中，王微、付雪婷、付微微、陈斯雯等人为本书的资料收集、目录提纲的确定以及部分章节的写作付出了大量的精力和时间，在此向他们深表谢意。没有他们的辛勤付出，本书是很难面世的。

第 1 章 千奇百怪，神话传说（传说类）

盘古开天辟地 2

女娲造人 3

精卫填海 5

夸父逐日 6

愚公移山 8

牛郎和织女的故事 10

嫦娥奔月 11

大禹治水 13

望帝啼鹃 15

神农尝百草 16

第2章 经典常读，涵养品格（哲学类）

《周易》：群经之首，大道之源 20

诗三百，思无邪 21

《老子》的帮助 23

半部《论语》治天下 25

《春秋》大义 26

《孙子兵法》：兵学圣典 28

《孟子》的智慧 30

《尔雅》：中国第一部词典 31

《三字经》：蒙学之冠 33

《弟子规》：人生第一规 34

第3章 以史为镜，可知得失（历史类）

左丘失明，阙有《国语》 38

刘向与《战国策》 40

《史记》：史家之绝唱 41

班固与《汉书》 43

陈寿与《三国志》 45

范曄与《后汉书》 47

吴兢与《贞观政要》 49

司马光与《资治通鉴》 51

第4章 科学之光，智慧之源（科技类）

《黄帝内经》：我国最早的中医理论著作 56

勾股定理 58

指南针的发明 60

李冰与都江堰 62

中国造纸术 64

华佗与麻沸散 66

祖冲之与圆周率 68

神奇的火药 69

活字印刷术的发明 71

第5章 古典精粹，文学奇葩（文学类）

屈原与《离骚》 76

司马相如与汉赋 78

“三曹” 79

“大小谢” 81

陶渊明：田园诗的鼻祖 83

李杜诗篇万古传 85

“三苏” 87

元曲四大家 89

“临川四梦” 91

曹雪芹与《红楼梦》 93

第6章 上知天文，下知地理（天文地理）

《山海经》：最古老的地理著作 98

《甘石星经》：世界最早的天文学著作 100

张衡与地动仪 101

酈道元与《水经注》 103

僧一行与子午线 105

郭守敬与《授时历》 107

徐弘祖与《徐霞客游记》 109

魏源与《海国图志》 111

第7章 衣食住行，生活百态（日常生活）

乘肥马，衣轻裘 116

古代的胃 118

行酒令，递诗筹 119

古代饮茶习俗 121

古代的烹调 123

鲁班：建筑业的祖师 125

古代的阙与台 127

古代的座次 129

古代的车马 131

独木舟：船舶始祖 133

第8章 琴棋书画，样样精通（艺术类）

- 高山流水伯牙琴 138
- 一曲广陵散，绝世不可写 140
- 象棋一局酒三杯 142
- 书法“二王” 145
- 颜筋柳骨 147
- 吴带当风 150
- 中国篆刻艺术 152
- 张择端与《清明上河图》 154
- 手之舞之，足之蹈之 156

第9章 中华精神，一脉相传（品格涵养类）

- 自强不息 162
- 己所不欲，勿施于人 163
- 贫而乐，富而好礼 165
- 以人为本 167
- 浩然之气 168
- 行百里者半九十 170
- 精诚所至，金石为开 171
- 有志者，事竟成 173
- 先天下之忧而忧，后天下之乐而乐 175
- 苟利国家生死以，岂因祸福避趋之 177

参考文献

Chapter

1

第 1 章

千奇百怪，神话传说 (传说类)

盘古开天辟地

【概说】

盘古是中国古代传说中开天辟地的神，他以自己的生命演化出了生机勃勃的大千世界。

盘古开天辟地的传说最早见于三国吴人徐整编著的《三五历纪》。此书现在已经失传，仅有部分内容存于《太平御览》、《艺文类聚》等书中。

【故事锦囊】

远古的时候，没有天也没有地，到处是混混沌沌、漆黑一团。可就在这黑暗之中经过了一万八千年，却孕育出了一个力大无穷的神，他的名字就叫盘古。

盘古醒来睁开眼一看，什么也看不见。于是，他拿起一把神斧怒吼着向四周猛劈过去。那轻而清的东西向上飘去，形成了天；重而浊的东西向下沉去，形成了地。盘古手撑天脚踏地，不让它们重合在一起。天每日都在增高，地每日都在增厚，盘古也随着增高。这样又过了一万八千年，天变得极高，地变得极厚。累坏了的盘古躺下休息，就再也没有起来。

盘古的头化做了高山，四肢化成了擎天之柱，眼睛变成太阳和月亮，血液变成了江河，毛发肌肤都变成了花草，呼吸变成了风，喊声变成了雷，泪水变成了甘霖雨露滋润着大地。

盘古以自己的天生神力和坚强意志开创了天地，让世界变得丰富多彩，给后来的人类留下了幸福的家园。

【知识库】

杞人忧天

古时候，杞国有个人担心天会塌，地会陷，为此睡不好觉，吃不下饭。有人劝他说：“天是气体组成的，不会塌下来。”杞人又问：“那日月星辰不会掉下来了么？”那人回答说：“日月星辰是发光的气，掉下来也伤不到人。”杞人问：“那地陷了怎么办？”那人说：“大地到处是堆积的土块，不会陷下去的。”杞人听了松了一口气。后来，这则典故演变成一句常用的成语——杞人忧天，用来比喻不必要的担心。

女娲造人

【概说】

女娲（wā），人首蛇身，相传为伏羲之妹，一直被视为中华上古的创世神仙。传说女娲用泥土仿照自己创造了人，创造了人类社会。

据汉代应劭（shào）《风俗通》记载：“俗说天地开辟，未有人民，女娲（传说是人面蛇身，创造了人类）抟黄土做人。剧务（工作繁忙），力不暇供（没有多余的力量来供应需要），乃引（牵、拉）绳于泥中，举以为人。”

【故事锦囊】

天地开辟以后，天上有了太阳、月亮和星星，地上有了山川草木，也有了鸟兽虫鱼，可是单单没有人类，不免显得有些荒凉。

这时，世界出现了一位神通广大的女神，叫做女娲。有一天，女

娲行走在这片莽莽榛榛的原野上，看到周围荒凉的景象，感到非常孤独。她觉得在天地之间缺乏生机，应该添一点东西进去，可添什么东西好呢？

她在一个水池旁边蹲下来，澄澈的池水照见了她的面容和身影。她灵机一动：世间各种各样的生物都有了，就是没有像自己一样的生物，那为什么不创造一种像自己一样的生物呢？

想着，她就顺手从池边掘起一团黄泥，掺和了水，在手里揉起来，揉成了一个娃娃模样的小东西。

这个小东西被放到地面上后，居然活了起来。女娲一见，满心欢喜，接着又捏了许多。她把这些小东西叫作“人”。

女娲看着她亲手创造的这些“人”，不由得满心欢喜。于是，她又继续做她的工作，她用黄泥做了许多能说会走的可爱的小人儿。这些小人儿在她的周围欢呼雀跃，让她精神上有说不出的高兴和安慰。从此，她再也不感到孤独、寂寞了。

她不停地工作着，一直工作到晚霞布满天空，星星和月亮发出幽光。她要让这些小生物布满大地。但是，大地毕竟太大了，她工作了许久，已经疲倦不堪了，但还是没有达到目的。

最后，她想到了一个绝妙的方法。她从崖壁上拉下一条藤条，伸入一个泥潭里。然后，女娲把蘸满浑黄泥浆的藤条向地面这么一挥洒，泥点溅落的地方，就出现了许多的人儿，和先前用黄泥捏成的小人儿模样一般无二。不久大地上就布满了人类。

大地上虽然有了人类，女娲又考虑：人是要死亡的，难道死亡一批再造一批吗？这未免太麻烦了。可怎样才能使他们继续生存下去呢？

她又想出了一个办法，把小人儿分为男女，让男人和女人结合去繁衍后代。这样，人类就世代代绵延下来了。

【知识库】**三生石的由来**

相传女娲造人的时候，每造一人，便取一粒沙作记号，沙粒越集越多，最后化成了一块陨石，女娲将这块石头立在了西天灵河旁边。这块石头吸收日月之精华，渐渐有了灵性，许多年后，竟然生出了两条神纹，将石分为三段，大有并吞天、地、人三界之意。女娲封它为三生石，将其三段命名为前世、今生、来世，并在石上添了一笔姻缘线，从今生一直延续到来世，掌管三世姻缘轮回。

精卫填海**【概说】**

精卫是一种海鸟。传说炎帝的女儿被大海淹死后，其精魂化作精卫，为了复仇，她立志把海填平。精卫这种锲而不舍的精神和宏伟的志向，一直受到人们的尊敬。后世人们常以“精卫填海”比喻目标坚定、矢志不渝。

这个故事最早出现在《山海经》：炎帝之少女名曰女娃。女娃游于东海，溺而不返，故为精卫，常衔西山之木石，以堙于东海。

【故事锦囊】

女娃是炎帝最喜爱的孩子，炎帝把她视若掌上明珠。有一天，女娃驾着一只小船独自到东海游玩。游玩中，海上突然起了狂风大浪，海浪把女娃的小船打翻了，女娃不幸落入海中淹死了。炎帝非常悲痛，但他无力使女娃复生。

女娃死后，她的精魂化作了一只小鸟，住在北方的发鸠山（今山西省长子县西）上。花脑袋、白嘴壳、红脚爪，经常发出“精卫、精卫”的悲

鸣。因此，人们便将这种鸟称为“精卫”。

精卫恨大海夺去自己年轻的生命，她一刻不停地从发鸠山衔小石子或小树枝往东海扔，想把大海填平。日复一日，年复一年，不管是赤日炎炎还是雨雪霏霏，不死鸟精卫飞翔在波涛汹涌、浩瀚无垠的大海上空，投下颗颗碎石、根根断枝，它不间断地叫着“精卫、精卫”，以激励自己的斗志。它要以锲而不舍的精神，将东海填平。

【知识库】

《读山海经》其十赏析

精卫衔微木，将以填沧海^①。刑天舞干戚，猛志固常在^②。同物既无虑，化去不复悔^③。徒设在昔心，良辰讵可待^④！

注释：①衔：用嘴含。微木：细木。②刑天：神话人物，因和天帝争权被砍去了头，但他不甘屈服，以两乳为目，肚脐当嘴，仍然挥舞着盾牌和板斧继续战斗。③同物：女娲化为鸟，即使再死也不过从鸟化为另一种物，没有什么忧虑。化去：刑天已被杀死，化为异物，但他对和天帝争神的事并不悔恨。④徒：徒然、白白地。在昔心：过去的壮志雄心。良辰：实现壮志的好日子。讵（jù）：岂。

解读：陶渊明写的《读山海经》共有十三首，节选的这首诗是第十首。诗中歌颂了精卫和刑天坚强的斗争精神，寄托着诗人慷慨不平的心情和意愿。

夸父逐日

【概说】

夸父是中国古代神话人物，传说长得巨大无比，天生神力，并且善于

奔跑，住在北方大荒中的一座称作“成都载天”的山上。

《山海经》记载：“夸父与日逐走，入日；渴，欲得饮，饮于河、渭；河、渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林。”

夸父逐日的举动，反映了原始社会人类与大自然竞胜的雄心壮志。虽然以“道渴而死”的悲剧性结尾收场，却无碍于对人精神上所起的激发和振奋作用。

【故事锦囊】

远古的时候，在北方荒山丛林中，生活着一群巨人。他们的首领叫夸父，这群人就叫夸父族。他们身强力壮，高大魁梧，意志力坚强；而且还心地善良，勤劳勇敢，过着与世无争、逍遥自在的生活。

有一年天气非常热，火辣辣的太阳直射在大地上，烤死庄稼，晒焦树木，河流干枯。人们热得难以忍受，夸父族的人也未能幸免，族人不断地死去。

夸父看到这种情景很难过，他告诉族人：“我要追上太阳并捉住它，让它听从人的指挥。”族人听后觉得不可思议，都在劝阻他。

有人说：“太阳离我们那么远，你会累死的。”

有人说：“太阳那么热，你会被烤死的。”

夸父已立下决心，发誓捉住太阳，让它听从人们的吩咐。他坚定地对族人说：“为了大家的幸福生活，我一定要去！”

太阳从东方刚升起的时候，夸父告别了族人，朝着太阳升起的方向，迈开大步追去。太阳在空中移动着，夸父在地上拼命地追赶着。他穿过了一座座山，蹚过了一条条河流，大地被他的脚步震得“轰轰”作响。

眼看离太阳越来越近了，夸父的信心越来越强。就在这时，夸父感到又渴又累。他跑到黄河边，一口气把黄河水喝干了，还是不解渴；于是他来到渭河边，把渭河水也喝光了，仍不解渴；夸父又想向北跑，那里有