

叶朗 著
朱良志

ZHONGGUO
普及本 WENHUA DUBEN 第2版

中国文化读本

外语教学与研究出版社

文化读本

HONGGUO

YENHUA DUBEN

目及本

第2版

叶朗
朱良志
著

外语教学与研究出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国文化读本：普及本 / 叶朗，朱良志著. — 2版. — 北京：外语教学与研究出版社，2016.5

ISBN 978-7-5135-7709-0

I. ①中… II. ①叶… ②朱… III. ①中华文化 IV. ①K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 126033 号

“十三五”国家重点出版物出版规划项目

出版人 蔡剑峰
责任编辑 王琳 刘虹艳
版式设计 王薇
封面设计 敬人设计工作室 黄晓飞
出版发行 外语教学与研究出版社
社址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网址 <http://www.fltrp.com>
印刷 北京华联印刷有限公司
开本 787 × 1092 1/16
印张 25.5
版次 2016 年 8 月第 2 版 2016 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5135-7709-0
定价 39.00 元

购书咨询：(010) 88819926 电子邮箱：club@fltrp.com

外研书店：<https://waiyants.tmall.com>

凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部

联系电话：(010) 61207896 电子邮箱：zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部

举报电话：(010) 88817519 电子邮箱：banquan@fltrp.com

法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷斌律师

物料号：277090001

第2版序

《中国文化读本》，自2008年出版精装彩色插图本以来，陆续出版了黑白插图本、繁体字本（由香港中华书局出版，书名《开始读中国文化的第一本书》），并先后出版了英文、韩文、阿拉伯文、日文、俄文、法文、德文、西班牙文等8个语种的译本，此外，亚美尼亚文版、阿拉伯文版已经分别版权输出到亚美尼亚、埃及等国。

本书第1版出版以来，中文版本已累计重印20余次，销量已达十多万册。在此期间，出版社和作者均收到不少读者的来信，他们在表达对本书的欣赏与喜爱的同时，也指出了书中存在的一些问题，并提出了不少宝贵的建议。在此书中文第2版出版之际，我们对全书进行了修改，订正了其中存在的问题，充实了部分内容，并对书中的部分插图作了调整。

衷心感谢广大读者对本书的关爱和帮助，感谢外研社自初版后七年多来不断完善此书的努力，他们精益求精的态度给我们留下了极深的印象。最后，也借此书新版之际，再次感谢对本书出版提供过帮助的所有朋友们。

叶 朗 朱良志

2016年1月

李岚清序

2008年北京奥运会即将开幕，这是一次盛会。205个国家和地区的朋友将来北京参加这次盛会，这在奥运历史上是前所未有的。

随着人类历史进入21世纪，国际社会越来越关注中国，他们希望更多、更全面、更深入地了解中国的文化。北京奥运会正好为各国朋友了解中国文化提供一个极好的机会。他们到北京来看一看，亲身体验一下，这个有几千年历史的文明古国，究竟有一种什么样的文化，今天又是一种什么样的面貌。

就在这个时候，北京大学叶朗和朱良志两位教授撰写了这本《中国文化读本》。这本书的出版正当其时。

叶朗教授是我们在共同探索加强美育、提高青少年全面素质的理论和实践中，相识相知的老朋友。他曾经同时兼任北京大学哲学系、宗教学系、艺术学系三个系的系主任，是当代有影响的哲学家、美学家。朱良志教授也是这个领域出色的学者，他对中国哲学、艺术有长期的研究，特别是在绘画、书法、园林等中国传统艺术和禅宗哲学上用功很深。

这本《中国文化读本》，不仅对中国文化中一些有特色的内容和亮点作了具体生动的介绍，而且力求讲出中国文化的精神，讲出中国文化的内在意味，讲出中国文化的核心价值，力求进一步展示中国人的心灵世界、文化性格、生活态度和审美情趣，并注意发掘中国文化中具有普世价值的意义世界。他们希望这本读物不仅能向国内外读者通俗地介绍中国文化，而且能提供一个新颖的视角来对

中国文化进行有深度的认识。只有这种有深度的认识，才能照亮中国文化的本来面貌。我赞同他们的这种努力和追求。

这本读物力求写得有声有色，希望读起来有“活的风味”。书中写到紫禁城、天坛、兵马俑、民居建筑等一处处有形实物，又写到书法、绘画、园林、京剧、瓷器等一件件艺术作品。在作者的笔下，它们都有内在的活的精神，都凝聚着中国人的生活情趣，我们由此看到一个流动的世界。中国普通老百姓的精神世界，是这本书关注的重心。作者在对《清明上河图》、老北京、老上海等的介绍和分析中，发现中国人安乐和谐、平和知足的心灵，发现“普通人本真的美”。中华文明历久而不衰，可能与此有关。

这本读物不是泛泛地介绍知识，而是精心选择一些重点和亮点，以小见大。在这本书中，我们可以看到，衣食住行、琴棋书画等，都反映了中国人的精神世界和生活情趣。即使如一个小小的围棋，作者也从中发现：围棋是与一位“同好”来交流心灵，来共同创造一个“好局”，最终共同生存，达到心灵愉悦。

这本读物不仅写得明白通畅，而且写得有情趣，有韵味。书中的插图也充分体现了中国文化的美。

《中国文化读本》向国际社会展示了中国古代灿烂的文化 and 古代中国人的精神世界，展示了当代中国人广阔、平和、开放、包容的内在心境和纯净、优雅的情趣。我相信世界各国的朋友对这本书一定会产生很大的兴趣。

《中国文化读本》的出版，增添了2008年北京奥运会的人文内涵，是“人文奥运”的又一个生动的体现。

李岚清

2008年4月

前言

随着中国经济的高速发展和中国国力的增强，中国在世界上影响日益增大。2008年北京举办奥运会，2010年上海举办世博会，这意味着有几千年文明历史的中国，正以前所未有的广度和深度进一步向世界各国开放，并从各个方面进一步融入国际社会。

在这样一个历史的时刻，国际社会比过去任何时候都更加关注中国，各国朋友都迫切希望对中国文化有一种比过去更真实、更生动、更深入的认识。

在这样一个历史的时刻，我们中国人应该有一种文化的自觉，因而也迫切需要对自己的文化有一种比过去更全面、更生动、更深入的认识。

正因为如此，我们在2008年奥运会开幕前夕写出了这本书。我们希望这本书不仅能为国内外读者提供一种对中国文化的生动的、通俗的介绍，而且能为国内外读者提供一种对中国文化的新鲜的、有深度的认识。我们认为，只有这种有深度的认识才能照亮中国文化的本来面貌。

出于这个目的，我们这本书抛弃了过去常见的面面俱到的写法。那种面面俱到的写法，往往把中国文化读物写成一本浓缩的文化史、哲学史、艺术史等等，或者写成一本浓缩的中国文化词典，罗列一大堆条目，每个条目只能很简单、很抽象地说几句。那样的介绍，不可能使读者对中国文化有生动的、具体的认识，更不可能使读者真切地体会到中国文化的内在的精神。

我们采取了一种新的写法，就是抓住中国文化中一些最有

特色的内容和亮点，尽量用典型的事例和材料进行比较具体和深入的介绍，在介绍知识的同时，力求讲出中国文化的精神，讲出中国文化的内在意味，讲出中国文化的核心价值。我们特别要注意阐明中国文化中体现人类普遍价值和现代意蕴的内容。这些内容，不仅是中华民族的宝贵精神财富，也是全人类共同的精神资源。同时，我们还特别注意展示中国人的心灵世界和文化性格，尤其是力图展示普通老百姓的生活态度和生命情调，展示普通老百姓的人生愿望和追求。普通老百姓的心灵世界、文化性格、生活愿望和审美情趣，对于民族生存和历史发展有极其重要的作用。

我们希望，这样写出的读物，读者在获得中国文化的具体知识的同时，可以感受到中国文化的内在精神，感受到中华民族的伟大生命力和创造力，感受到中国人的活生生的性格、灵魂和情趣。例如：

我们从孔子的《论语》和天坛的建筑，可以看到中国人对大自然的敬畏和感恩的心境；

我们从儒家的哲学和中国画家的山水花鸟画，可以看到中国人对生命的爱，看到中国人对人与万物一体之美的欣赏；

我们从《老子》、《周易》、禅宗的思想和中医的理论，以及太极拳、围棋等体育活动，可以看到中国人不仅有发明创造的才能，而且有一种顺应自然、追求人与自然和谐的人生智慧；

我们从兵学经典《孙子兵法》发出的“慎战”的警告，从郑和船队七下西洋所遵循的“共享太平”的外交方针，以及从中国人延续两千多年时间修建万里长城，可以看到中国人对和平生活的永恒的祈求；

我们从盛唐时期长安城“胡服”盛行、胡风弥漫，以及20世纪初期老上海对西方时尚的追求，可以看到中国人对外来文化一贯有一种开放和包容的胸襟；

我们从玄奘和义净赴印度取经的时间之长（一个17年，一个24年），以及他们主持的翻译院的规模之大、规格之高，可以看到中国人对于吸收异质文化的高度热情；

我们从麦积山佛像、青州佛像的微笑和唐三彩宫廷妇女塑像的微笑，以及《西游记》中百折不挠的孙悟空的形象，可以看到中国人无论在太平的岁月还是在苦难的岁月，无论顺境还是逆境，都能保持乐观、从容的气度，从不丧失对生活的信心；

我们从《清明上河图》中宋代都城老百姓那种毫无拘束的快乐的气氛，可以看到中国人对于平静、安乐、和谐生活的一种满足的心态；

我们从老北京蓝天传来的鸽哨声和小酒店中那种知足、快乐的情调，可以看到中国老百姓如何为自己平淡的生活寻找快意和乐趣；

我们从杨柳青年画和桃花坞年画的热闹、欢乐、喜庆的画面，可以看到中国人对于过一种平安、富足生活的强烈愿望，这是中国老百姓最普遍、最本质的愿望，也是中国老百姓世代不变的愿望；

我们从春秋时期的青铜器莲鹤方壶，以及王羲之的书法、李白的诗，可以看到中国人的飞翔、灵动、飘逸的艺术心灵；

我们从纯净的瓷器、烟雨迷离的江南园林和温婉清丽的女子旗袍，可以看到中国人优雅的生活品味和美感世界；

我们从中国人在弹琴、下棋、饮酒、喝茶时着意营造诗的氛围，可以看到中国人对于审美人生的追求；

如此等等。

总之，我们希望读者通过这本书，不仅仅获得中国文化的一些表面的知识，而且能进入中国文化的深层，进入中国人的心灵世界，感受和把握中国文化内在的精神和核心价值，获得一种对于中国文化的有深度的认识。

从文字来说，我们力求写得明白通畅，有情趣，有韵味，有中国风格。同时，我们精心选了几百幅插图，希望这些图片和文字互相映发，给读者带来美的享受。

目录

1

智慧与信仰

- 一、孔子的天人之学 3
 - 天：生命创造之源
 - 仁：从爱父母到爱天地万物
 - 礼：维护社会安定与和谐
 - 追求更有意义与更有价值的人生
- 二、自然无为的老子哲学 13
 - 反者道之动
 - 无为而无不为
 - 不争的哲学
 - 回到“婴儿”状态
- 三、强调变易的《周易》思想 23
 - 阴阳是《周易》的基础
 - 《周易》讲变的道理
 - 《周易》的象
- 四、《孙子兵法》：百代谈兵之祖 31
 - 充满智慧的战略思想
 - 利用对立因素造“势”
 - “慎战”的警告
 - 孙子的智慧超出军事领域
- 五、禅宗的妙悟学说 41
 - 如人饮水，冷暖自知
 - 美从何处寻
 - 显现一个生机勃勃的世界

六、天坛：对天的敬畏与感恩	49
天坛中的神	
蓝天白云中的天坛	
敬畏自然	
祈求百姓安康	
人与天的交融	
七、中国传统文化中的生态意识	59
“生”的哲学	
万物之生意最可观	
人与万物一体之美	

八、诗意的符号：汉字	69
符号中凝结的思想和历史	
有感情的符号	
优雅的形体	
九、影响文明进程的四大发明	77
指南针与航海术	
造纸术和文明的传播	
传播知识的印刷术	
火药：炼丹术带来的发明	
十、文明流通的动脉：丝绸之路	87
时尚品丝绸	
开路者张骞	
向“西方”开放	
龟兹石窟	
十一、寻求整体平衡的中医	99
防病于未然	
不能头痛医头、脚痛医脚	
穴位和经络	

十二、大唐盛世的开放气象	105
艺术领域的开放	
宗教领域的开放	
玄奘、义净：学习异质文化的热情	
长安成为国际性的大都会	
十三、郑和下西洋：人类航海史上的壮举	115
先进的航海文明	
面向海洋的开放心胸	
共享太平的愿望	
十四、祈求和平的万里长城	125
和平的愿望	
在隔离中融合	
长城的“精神”	
长城的美	
十五、紫禁城的灿烂和威严	135
一条看不见的龙脉	
紫禁城的色彩	
树立皇帝的绝对权威	

十六、音乐：以乐治国与以琴养心	147
以乐治国	
以琴慰藉心灵	
十七、青铜器中凝结的精神	153
神秘的礼器：大孟鼎	
飞旋的精神：莲鹤方壶	
速度的魅力：马踏飞燕	
蜀国的祭器：三星堆青铜器	

十八、无声的军阵：秦始皇兵马俑	161
兵马俑的发现	
秦陵地下宫殿	
驱使天下的帝王气势	
充满生气的彩绘雕塑	
十九、佛像：永恒的微笑	169
莫高窟中观音菩萨的美	
麦积山佛像的淡淡笑意	
龙门的光明之神	
青州佛像的会心微笑	
二十、飞舞的线条：书法	177
舞的节奏	
书法如兵法	
风流潇洒的《兰亭集序》	
沉着凝重的颜体	
二一、水墨画的韵味	185
无色的世界	
超越形似的造型原则	
宋元山水境界	
明清以来水墨新创造	
二二、唐诗：中国人的千古绝唱	195
杜甫诗的沉郁之美	
李白诗的飘逸之美	
王维诗的空灵之美	
二三、宋词：心灵世界的歌吟	207
“且向花间留晚照”	
“众里寻他千百度”	
“多情自古伤离别”	
“何处是归程，长亭连短亭”	

二四、明清小说：在艺术享受中	
品味人生	221
《三国演义》：三国历史的全景画	
《水浒传》：英雄人物性格的塑造	
《西游记》：孙悟空的英雄主义精神	
《红楼梦》：“有情之天下”毁灭的悲剧	
二五、作为中国文化“名片”的瓷器	233
自然天成之美	
纯净如青花	
含蓄内敛的境界	
造型和画意	
二六、烟雨迷离中的江南园林	243
曲径通幽	
园林的风神与韵味	
石头的意味	
空间的美感	
二七、京剧：“角儿”的艺术	253
京剧脸谱的绚烂之美	
唱、念、做、打	
“虚拟”之妙	
“看戏看角儿”	
京剧表演艺术大师梅兰芳	
二八、绚烂多姿的民间艺术	263
景泰蓝：闪着宝石光彩的工艺品	
年画：渲染过年的热闹气氛	
剪纸：剪刀剪出的世界	
刺绣：十指下的春风	
皮影戏：灯和影的艺术	

- 二九、《清明上河图》中的城市风情 275
- 汴河两岸的风情长卷
 - 北宋的城市文明
 - 普通人的本真的美
- 三十、老北京的风情和韵味 285
- 老北京的饮食风味
 - 胡同和货声
 - 喧闹的天桥
 - 老北京的庙会
 - 老北京百姓的休闲生活
- 三一、老上海的现代风情 297
- 最开放的城市
 - 追求时尚
 - 石库门与弄堂风情
- 三二、中国服饰的东方神韵 309
- 典雅的唐装
 - 旗袍的惊艳
 - 自然本色的蜡染
 - 绚烂的戏剧服饰
- 三三、中国的美食 319
- 中国饮食的地方风味
 - 每个菜名都有一段故事
 - 进餐时的温情气氛
 - 厨师的高超技艺
- 三四、茶香四溢的人生 327
- 喝茶的妙用
 - 品茶的门道
 - 茶与民俗

三五、酒中有深味	337
酒以成礼	
酒融进人的灵魂	
抚慰人生	
醉来把笔猛如虎	
酒与民俗	
三六、深巷中的民居	347
北京四合院	
消散的丽江古城	
粉墙黛瓦的皖南民居	
宁静的水乡西塘	
福建永定土楼	
三七、功夫与蹴鞠	365
天下功夫出少林	
圆转流动的太极拳	
功夫由心起	
蹴鞠屡过飞鸟上	
三八、围棋：智慧的游戏	377
烂柯山的棋局	
落子的智慧	
和平的游戏	
用手来交谈	

智慧与信仰

天人关系，是中国哲学的一个最基本的问题。天人关系就是宇宙人生的根本问题。孔子是天人之学的开创者之一。《老子》、《周易》等经典的种种讨论也都是围绕天人问题展开的。

孔子把天看成是不断创造生命的自然界，天带有某种神圣性，人对于天应该敬畏和感恩。在中国文化中，对天的敬畏和感恩一直延续下来。天坛的建筑就是这种思想的体现。

孔子思想的核心是“仁”，“仁”的实质是爱，是对生命的尊重。在孔子的影响下，中国人有一种强烈的生态意识，认为人与天地万物一体，都属于一个大生命世界，因而人应该从亲亲、爱人推广到爱天地万物。

孔子强调一个受教育者应该注重提升自己的精神世界，追求一种更有意义和更有价值的人生，从而开创了中国传统哲学独有的人生境界的学说。

孔子、老子、《周易》等开创的天人之学，是中国古代哲人最高智慧的结晶。