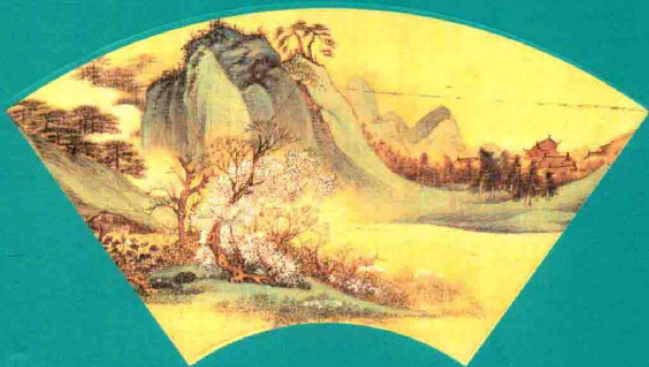


傳統文化
走進生活

山水 有传说



今天我们登临的山水，

李白杜甫也曾走过。

薪火文创社〇编著



陕西新华出版传媒集团
陕西科学出版社

山水有传说

薪火文创社〇编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science And Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

山水有传说 / 薪火文创社编著. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2018.1

(传统文化走进生活)

ISBN 978-7-5369-7140-0

I. ①山… II. ①薪… III. ①山 - 文化 - 中国 - 青少年读物②水 - 文化 - 中国 - 青少年读物 IV. ① K928-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 310424 号

山水有传说

薪火文创社 编著

策 划 孙 玲 晏 黎

责任编辑 晏 黎

封面设计 象上设计

版式设计 诗风文化

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 陕西博文印务有限责任公司

规 格 787mm×1092mm 16开本

印 张 7.75

字 数 80千字

版 次 2018年1月第1版

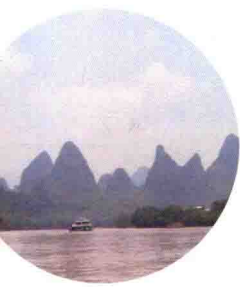
2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-7140-0

定 价 36.00元

版权所有 翻印必究

☆如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换☆



山川之美

山川之美，古来共谈。

在中国的传统文化中，山水文化是最为人津津乐道的。这是因为，当人们行走于山水之间，便可以忘却世俗生活的喧嚣嘈杂，尽情感悟青山绿水、花鸟鱼虫的自然之美。山水之美，不仅仅指自然美景，还包括山水所蕴含的深厚的文化。山水之间有许多著名的人文景观，比如我们熟知的嵩山少林寺、终南山重阳宫等，它们既是中华优秀传统文化的精髓所系，也是我们今天观赏游玩、放松心情的绝佳去处。

在传统文化中，每一座山都有它的神话，每一条河也有它的传说。在我们很小的时候，父母一定给我们讲过沉香劈华山救母的故事；午夜梦回时，你肯定也梦到过鲤鱼在黄河中跃过龙门的情景。愚公移山、大禹治水、秦始皇封禅泰山、李冰修建都江堰……这些属于山水的神话传说与历史故事伴随我们长大，给我们的生活增添了许多趣味。

中国人常常流连于山水之间，回味人生的喜怒哀乐，领悟世事的兴衰变迁，因此历代的文人墨客常常在山水之间寻求灵感，写出了许多美丽诗篇。当诗人驻足于长江、黄河



边时，会吟诵“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”或者“黄河之水天上来，奔流到海不复回”的辽远；当诗人登上泰山、华山绝顶时，会慨叹“会当凌绝顶，一览众山小”或者“举头红日近，回首白云低”的壮观。

古人也常常把做人与山水联系在一起。正如孔子所说：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”在古人的心中，一个人的性格应该如山一般沉稳宁静，任凭风吹雨打，也不改分毫；一个人的智慧也应该如水一样灵活，不拘泥，也不固执。

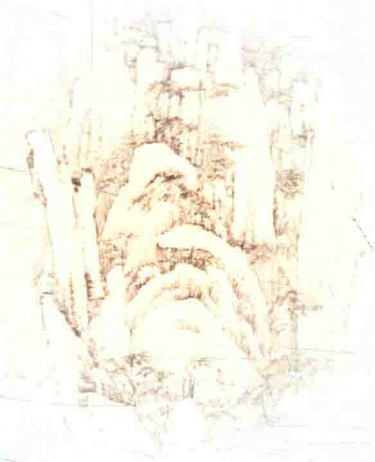
今天，山水依旧给我们带来美的享受。在生活中，我们时常听到人们谈论长江、黄河的绵延不绝，谈论五岳名山的壮丽奇秀。山水已成为我们生活中不可割舍的一部分。你是否曾听人说起“无限风光在险峰”，于是登上高山绝顶，观日出赏云海，感受自然的巍峨？你是否曾听人吟诵“大江茫茫去不还”，于是泛舟江河湖海，越激流、涉险滩，感受自然的浩瀚？

人们虽然生活在城市里，但仍然向往山水中的一切：高山流水、幽谷深涧、清风明月、飞瀑流泉、红花绿草、落叶鸟鸣……当我们走进山水间，亲近自然，才能发现有许多美好的景物，都隐藏在我们平时看不见的地方。让我们随着这本小书，去领略山水之美与山水之乐吧！

第一章
山之歌

东岳泰山	2
中岳嵩山	7
西岳华山	11
南岳衡山	15
北岳恒山	19
黄山归来不看岳	23
巍巍秦岭	28
锦绣巨屏终南山	32
焉支山与祁连山	37
邙山王陵	40

峨眉天下秀	43
青城天下幽	47
苍莽太行	50
巍巍昆仑	55
阴山敕勒川	62
明月出天山	66
碧水丹峰武夷山	70



长江三峡	76
黄河的洪水传说	79
泾渭分明	84
湘水洞庭波	89
洮河流珠	93
人间天堂西子湖	96
洛河传说	100

淮水汤汤	103
岷江与都江堰	106
钱塘八月潮	110
日月双潭	113



竹外桃花三两枝
春江水暖鸭先知
蒌蒿满地芦花短
正是河豚欲上时
苏轼《惠崇春江晚景》



第一章

山之歌



- 东岳泰山
- 中岳嵩山
- 西岳华山
- 南岳衡山
- 北岳恒山
- 黄山归来不看岳
- 巍巍秦岭
- 锦绣巨屏终南山
- 焉支山与祁连山
- 邙山王陵
- 峨眉天下秀
- 青城天下幽
- 苍莽太行
- 巍巍昆仑
- 阴山敕勒川
- 明月出天山
- 碧水丹峰武夷山



东岳泰山

大家听过一首童谣《五岳歌》吗？

“东岳泰山约在东，嵩山中岳在登封，
华山西岳华阴县，南岳衡山北岳恒。”

这首童谣唱的是中国著名的五岳。古人称帝王祭祀上天的地方为“岳”。五岳是指中国的五座名山，古代的帝王常带领诸侯百官到这五座名山祭祀上天、颂扬功德，因此将这五座山合称为“五岳”。五岳分别是东岳泰山、中岳嵩山、西岳华山、南岳衡山、北岳恒山。

在五岳之中，泰山山势巍峨，气势雄奇，古迹荟萃，被尊为五岳之首。它位于山东省中部，西接华北平原，东临黄海。



关于泰山，唐代诗人杜甫在诗中是这样描述的：

岱宗夫如何，齐鲁青未了。造化钟神秀，阴阳割昏晓。
荡胸生层云，决眦入归鸟。会当凌绝顶，一览众山小。

这首《望岳》，相信我们每个人都耳熟能详，那么泰山真如诗人描述的那样高耸入云吗？

其实泰山的主峰天柱峰海拔 1545 米，在五岳之中并不是最高的。但是泰山凌驾于华东辽阔无垠的平原丘陵之上，给人以强烈的突兀感，显示出拔地而起直入云霄之势，所以古人才有“登泰山而小天下”的赞叹。泰山的巍峨，也使它成为中国传统文化中雄伟、庄严的象征，因此生活中，人们常用“稳如泰山”来形容一个人性格稳重，即使身处险境也能从容应对。





在古代，人们往往把高山当作神灵来崇拜，而在中国传统文化中，东方又是生命之源，是希望的象征。于是，地处东方的泰山便成了“万物孕育之所”的“吉祥之山”，古代的帝王更把泰山看成是国家统一、权力稳固的象征。为了答谢上天赐予帝王的权力、地位，帝王必须到泰山封禅。什么是“封禅”呢？在泰山顶上筑土为坛祭祀上天，叫作“封”；在泰山下的小山上除土祭祀大地，叫作“禅”。在中国古代，封禅几乎成为王室的传统。商周时期，商王相土在泰山脚下建东都，周天子以泰山为界建齐鲁；传说秦汉以前，就有七十二代君王到泰山封神。古代帝王借助泰山的神威巩固自己的统治，使泰山的神圣地位被抬到了无以复加的程度。

帝王尊崇泰山，民间百姓们更把泰山视为神祇。泰山日出是泰山最著名的景观。每当清晨云雾弥漫的时候，游人站在泰山玉皇顶上仰头看，就可能在缥缈的云层上，看到一个内蓝外红的彩色光环，将整个人影或头影映在里面，好像佛像头上五彩斑斓的光环，这个光环被人们称为“佛光”或“宝光”。泰山佛光本是日出时阳光的折射现象，但是在人们的心中，它更是泰山神圣的象征。

今天，在泰山脚下的村庄里，我们还能见到刻有“泰山石敢当”的石碑。相传，石敢当是住在泰山脚下的一位高人，以测字算卦为生。他本领高强，善于降妖。周围的人纷纷来邀请他，石敢当难以应付，便教人们在泰山石上刻下“泰山石敢当”几个字来辟邪。这个法子很快流传开来，至今都还是当地流行的民俗。

深厚的人文底蕴与雄伟的自然景观交相辉映，使泰山赢得无数美誉，成为今天著名的旅游胜地。你是否曾去过泰山，登临绝顶而俯瞰天下呢？如果没有，不妨在闲暇时登一次泰山，真正体会一下“会当凌绝顶，一览众山小”的豪情壮志吧！





中岳嵩山

7

如果你看过中国的武侠小说或者电视剧，那就一定会听过嵩山和嵩山少林寺的名字。而提起中岳嵩山，你首先会想到什么呢？是嵩山高大峻极的景色，还是少林寺精妙神奇的功夫？

在中国的五岳中，嵩山位于中央，因此得名“中岳”。嵩山位于今天河南省登封市西北，包括太室山、少室山等山峰。嵩山奇峰林立，山峰大多是以形状、名人遗迹和神话传说命名。比如玉镜峰，形状如同一面平整光滑的玉镜；卧龙峰盘旋曲折，就像一条龙横卧在空中；万岁峰名字的来源则更为奇特，相传汉武帝曾经来到此峰下，听见山峰对他高呼“万岁”，便将此峰封为“万岁峰”。

嵩山不但景色秀美，更有三座驰名海内外的汉代石阙屹立在山间。嵩山上的少室石阙、太室石阙、启母石阙合称嵩山三阙，而它们的来历，与大禹治水的传说有关。

传说大禹的妻子是涂山氏，她住在崇山，而她的妹妹住在季山。大禹在开凿高山疏导河水时被妻子发现了真相，原来大禹只有变成黑熊才能开山，所以才三过家门而不入。涂山氏一怒之下化为石头，后来她的妹妹又嫁给大禹，成为了大禹的第二位妻子。于是，大禹便把崇山、季山分别改名为太室山、少室山。后人为纪念涂山氏姐妹，便在太室山下建造太室



山庙，在少室山下建造少室山庙，并且分别在庙前建造了两座石阙。这便是传说中太室阙与少室阙的由来。

在嵩山南麓的万岁峰下，有一块高10米、周长40余米的巨石，叫作启母石，传说这就是涂山氏所化的石头，后来巨石从北面破裂，生出了启。而这位启，就是后来夏朝的开国之君。西汉武帝游览嵩山时，为此石建立了启母庙。东汉年间，人们在启母庙前建造了启母阙，与太室阙、少室阙合称为三阙。



嵩山三阙是历史的见证，也是嵩山文化的精华。除了三阙，更令嵩山驰名世界的，还有山上著名的少林寺。少林寺坐落于少室山茂密的丛林之中，故名“少林寺”，始建于北魏年间。

少林寺是著名的佛教寺院，北魏时期，达摩祖师到达少林寺，广收信徒开辟禅宗，少林寺日渐香火鼎盛，成为“天下第一名刹”。而更令少林寺闻名于世的，则是少林功夫。少林功夫经历代武僧潜心研创，有“天下功夫出少林，少林功夫甲天下”的美名。



少林功夫是中国武术的一个重要流派，包含少林七十二绝技、少林拳术、少林派棍术、少林派枪术、少林派刀术、少林派剑术等，“少林”也成为中国传统武术的象征。

在近现代的许多武侠小说中，常有出自少林的武林高手行走江湖，他们扶危济困，无所不能，令人神往。因为少林寺的存在，河南省登封市也成为中国著名的武术之乡。从幼童到青年，每年都有许多人千里迢迢地奔赴这里学习武艺。少林功夫因此得以不断发扬光大，传承久远。

自古文人侠客梦，相信每一个人心中都藏着一个成为绝世高手的梦想。“游龙飞步”“摘叶飞花”“空手夺刀”……这些玄妙的招式，是少林功夫乃至嵩山文化的缩影。当你来到嵩山时，千万不能错过少林寺，也许有一天，你也能成为一个“武林高手”呢！