

細味古人的 優雅生活

學習古人的優雅品味，
當一名現代的人文雅士。



邱永君 著

中華書局

細味古人的 優雅生活

邱永君 著

中華書局

□ 印 務：林佳年
□ 排 版：時 潔
□ 裝 幀 設 計：李婧琳
□ 責 任 編 輯：陳小歡

細味古人的優雅生活

□

著者

邱永君

□

出版

中華書局（香港）有限公司

香港北角英皇道 499 號北角工業大廈一樓 B
電話：(852) 2137 2338 傳真：(852) 2713 8202
電子郵件：info@chungwahbook.com.hk
網址：http://www.chungwahbook.com.hk

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

美雅印刷製本有限公司

香港觀塘榮業街 6 號海濱工業大廈 4 樓 A 室

□

版次

2014 年 3 月初版

© 2014 中華書局（香港）有限公司

□

規格

特 32 開 (210 mm × 153 mm)

□

ISBN：978-988-8290-04-8

本書中文繁體字版由中華書局（北京）有限公司授權出版。

自序

一個國家、一個民族立於世界之林，不僅要靠經濟與科技實力，更要靠植根於其成員心靈深處的文化精神與信仰。隨着現代化進程對國人生活方式的改變，我們的文化精神被蕩滌，被消解，過去的一切顯得是那樣遙遠，那樣朦朧。這種現狀使越來越多的有識之士深感憂慮。

近年來，回歸傳統的呼聲日高，文化精神復歸有望。作為中國古代史研究者，弘揚中華文化，展示國學精髓，責無旁貸。儘管本人學識先天不足，後天失調，但仍不揣冒昧，盡力而為。

我注意到，數千年漫長的歷史進程中，作為中國古代社會中堅的士大夫階層，非常注重心靈的寧靜，追求生活的品位，懂得修身養性，託物怡情，逐漸形成了博大精深的休閒文化。它以物質文化為依託，而又昇華到精神文化層面，是中華傳統文化的重要組成部分，與日常生活密切相關，所以更容易切入並揭示先人的精神世界。

在一個文化繁榮的時代，出版物的數量不可勝數，有關傳統文化題材的大部頭成果也層出不窮。但生活節奏不停加快，謀生日益艱難，人們無暇捧讀那厚重的專著，而用幾千字的小文章來逐一展示，言簡意賅，脈絡清晰，往往更能達到弘揚傳統文化魅力的效果。幾年來，因雜誌約稿，我對幾十個文化點進行了梳理，得到了不少同仁的認可與鼓勵。現將其中較為滿意者奉獻出來，內容涉及到當代國人的文娛生活、精神生活和日常生活的方方面面。其實，優雅不僅在古人日常生活中無處不在，而且也可以令生活在當今時代的我們從中得到有益的啟示。望廣大讀者能慷慨賜教。是為序。

邱永君
丁亥冬日於京華

目錄

自序	 i
----	---------

文娛活動

撫琴——高山流水與文人情懷	 002
弈棋——圍棋與象棋的異趣	 016
麻將——中國人的和樂生活	 026
戲曲——粉墨人間與國粹精華	 032

花草樹木

詠梅——冰清玉潔的追求	 056
賞蘭——靜默幽香的情操	 064
敬竹——勁節挺拔的品質	 072
賞菊——傲霜鬥雪的精神	 080
頌松——風骨崢嶸的典範	 088
喜荷——清潔出塵的雅淨	 096

日常用品

攜劍——仗義行仁與君子之勇	 106
佩玉——溫潤涵德與君子之愛	 116
執扇——入詩入畫入戲之飄逸	 124

銅鏡——蘊意豐富的物象 132

算盤——籌算技法與古人智慧 138

書法文字

書法——書品筆墨與心性涵養 146

篆刻——方寸之間的精緻 158

楹聯——含古納今之集錦 166

飲食品味

飲酒——酣暢與瀟灑 178

品茶——茶藝與茶道 188

後記 195

文娛活動

撫琴——高山流水與文人情懷

弈棋——圍棋與象棋的異趣

麻將——中國人的和樂生活

戲曲——粉墨人間與國粹精華

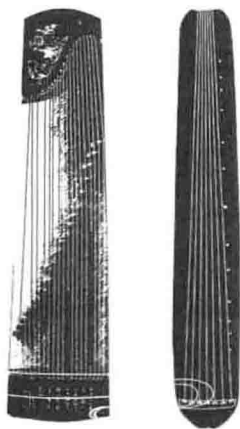


撫琴

——高山流水與文人情懷

江上調玉琴，一弦清一心。
泠泠七弦遍，萬木澄幽陰。
能使江月白，又令江水深。
始知梧桐枝，可以徽黃金。

唐·常健《江上琴興》





琴，亦稱古琴，以琴身多鑲以美玉為飾，或云王母娘娘曾邀諸神撫琴於瑤池，故又稱瑤琴，是中華最為古老的樂器之一，同時也是最為重要的樂器。

古人以琴棋書畫為四雅，而琴居其首；文人又終身與琴劍為伍，有「琴心劍膽」之稱。琴對先人承載文化、傳播文明、交流情感、排遣幽怨、陶冶情操等方面的作用遠遠超出音樂本身，早已演化為一種博大精深的文化現象，頗值得一書。

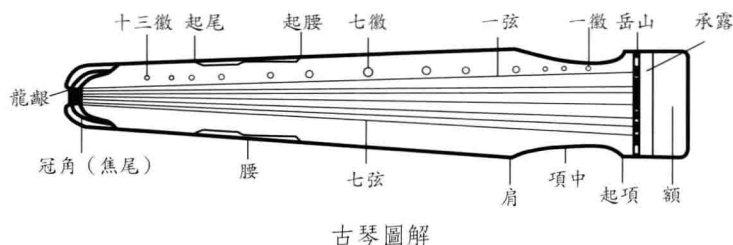
琴之定制

關於琴的記載，最早見於《詩經》之首篇《關雎》，其中有「窈窕淑女，琴瑟友之」之句，然其出現則遠在《詩經》成書之前。據《史記·五帝本紀》：「堯妻舜二女，與琴」，《禮記·樂記》有「舜作五弦之琴，以歌《南風》」之記載，由此可知，早在堯舜時期，便有琴的存在，甚至有人將琴的發明人附會成神農或伏羲。

起初，主流之琴為五弦，以象「五行」。隨著時光推移，至周代時已有七弦之琴。據東漢應劭《風俗通》：「七弦者，法七星也，大弦為君，小弦為臣，文王、武王加二弦，以合君臣之恩。」至三國時期，古琴七弦、十三徽之型制已基本穩定，一直流傳至今。

琴屬彈撥樂器，七弦張於琴面，一端繫於琴軫，一端纏於雁足。琴底開有大小不同的出音孔二，一曰「鳳沼」，一曰「龍池」。

琴面上有標誌泛音位置及音位之標記，曰「徽」，一般用貝殼、金、玉或磁等物質製成。演奏時，須以徽位與徽分為依據。



古琴圖解

製琴用材，面板桐木，背板梓木，通體髹漆，乃古來定制。理想之琴，應符合九個方面的標準，即所謂「九德」，曰「奇、古、透、靜、潤、圓、清、勻、芳」。然諸美齊備，絕非易事，故而美琴往往成傳世之寶，而備受珍愛。歷史上齊桓公之「號鐘」、楚莊王之「繞梁」、司馬相如之「綠綺」和蔡邕之「焦尾」，合稱中華「四大名琴」，皆已無從尋覓。

古琴定弦主要方法有三：

一是**正弄**，正弄有五調。一曰正調，其用最廣；二曰蕤賓調，亦稱金羽調；三曰慢角調；四曰泉鳴調，亦稱慢宮調；五曰小碧玉調，亦稱清商調。

二是**側弄**，側弄有四調。一曰黃鐘均側弄，二曰無射均側弄，三曰林鐘均側弄，四曰夾鐘均側弄。

三是**外調**。

另外還有離憂調、側楚調、無媒調等二十餘種。

琴之演奏，右手撥弦取音，有散、泛、按三種音色變化。散聲乃以空弦發音，其聲剛勁渾厚，常用於曲調中的骨幹音；泛音是以

左手輕觸徽位，發出輕盈虛飄的樂音，宜於奏快速華彩性的曲調；按聲是左手按弦發音，移動按指可以改變音高，並能奏出滑音、顫音或其他裝飾音，其音圓潤細膩，富於表情，有如歌聲。

古琴還可用雙弦奏出同度、八度、五度等音程，如撮指、撥刺等指法。

觀琴家撫琴，聞琴音流淌，往往令人產生時空交錯、古今重疊之感，似可帶我們神遊遠古仙界，沐浴哲人大士智慧之光。

琴之古用

先秦時期，古琴主要用於郊廟祭祀、朝會、典禮等雅樂之演奏，「貫眾樂之長，統大雅之尊」，所以僅流行於貴族階層。隨着雅文化的傳播擴展，古琴在秦以後流行於民間。

周代，等級森嚴，禮樂乃國家重典，十分莊重而嚴肅。《禮記·曲禮下》就有「士無故不徹琴瑟」之記載。《左傳·昭公元年》亦有「君子之近琴瑟以儀節也，非以韜心也」。當時精通琴技者，多為專門



先秦時期撫琴陶俑



彈琴的樂師，其職責是在各種典禮儀式中演奏，另外就是彈琴、奏樂供貴族享樂。同時，琴師亦多為製琴者和鑒定者，可謂一專而多能。當時，中原各國均有專門以操琴為生者，《左傳》記載的鄭國的師文、晉國的師曠、衛國的師涓等，都是造詣很高的宮廷琴師。他們多為盲人，且社會地位低微。

時至春秋戰國之交，「禮崩樂壞」，奴隸制逐漸衰亡，許多宮廷樂師自謀出路，開始廣收門徒，傳授技藝，使琴藝傳入民間。孔子的琴藝，便學自魯國宮廷樂師師襄。《史記·田敬仲完世家》「鄒忌子以鼓琴見（齊）威王」，便表明了其琴藝不凡。據《戰國策·齊策》，齊都臨淄甚至出現了「其民無不吹竽、鼓瑟、擊筑、彈琴」之盛況。正因有如此環境，才出現了伯牙等傑出的民間琴家。孔子也是琴藝高手，《詩》三百篇，孔子皆「弦歌之」，且終生「弦歌不輟」。

後世文人士大夫傾慕仿效，諸多賢士名人均長於琴藝。如三國時周瑜和諸葛亮，便都是精音律、擅鼓琴者。如此風流倜儻，代代相傳，古老的琴藝得以綿延不絕並不斷發揚光大。

琴之深情

音樂作為聲之美妙者，惟有德君子方可得其精髓，解其所託。《樂記·樂本》云：「知聲而不知音者，禽獸是也。知音而不知樂者，眾庶是也。惟君子為能知樂。」君子亦可用琴傳其意旨，示其情操。在孔子手中，古琴曾作化險之瑞物。據《史記正義·琴操》載：「孔子到匡郭外，顏淵舉策指匡穿垣曰：『往與陽貨正從此入。』匡人聞其言，告君曰：『往者陽貨今復來。』乃率眾圍孔子數日，乃和琴而



歌，音曲甚哀，有暴風擊軍士僵仆，於是匡人有知孔子聖人，自解也。」

古琴曾為交友之紐帶。據《列子》載，楚人鍾子期乃伯牙之友。伯牙鼓琴，鍾子期善聽之。伯牙方鼓琴，志在泰山，子期曰：「善哉乎鼓琴，巍巍乎如泰山」；志在流水，子期



伯牙鼓琴圖

曰：「洋洋乎若流水」，伯牙所念，子期必得之。後世遂有「高山流水」之典，用以形容心靈相通之至美意境。

琴音亦可傳達愛慕之情。據《史記·司馬相如列傳》載：相如字長卿，成都人，以文章名漢世，而少善鼓琴，嘗客遊臨邛。臨邛令與之相善，邑富人卓王孫知有貴客，為具召之，酒酣，臨邛令前奏琴，曰竊聞長卿好之，願以自娛。相如辭謝，為鼓一再行。於是，相如且彈且唱：「鳳兮鳳兮歸故鄉，遊遨四海求其凰，有一豔女在此堂，室邇人遐毒我腸，何由交頸為鴛鴦。」卓氏女文君竊從戶窺，心說（悅）而好之。夜亡奔相如，相如納之，遂成千古佳話。

琴亦可排遣悲憤。據《晉書·阮籍傳》載：籍，字嗣宗，陳留尉氏人，居於魏晉衰亂之際，晦跡埋照，遊乎四方之外也。尤嗜酒，能嘯，善彈琴。當其得意，忽忘形骸，時人以為癡，而嗣宗益酣，放不自拘。嗣宗能為青白眼，見俗士以白眼待之。母喪，嵇喜

來弔，以白眼待之，喜不懌而去。喜弟康聞之，乃齎酒扶琴造焉，嗣宗青眼。由是禮法之士，薄之如仇矣。

琴可抒發幽情。據《晉書·陶潛傳》載：潛字淵明，潯陽柴桑人。懷忠履潔，忘懷於得喪之境。性不解音，而畜素琴一張，弦徽不具，每朋酒之會，則撫而和之，曰：「但識琴中趣，何勞弦上聲！」蓋得琴之意，則不假鳴弦而自適矣。由此可見，在傳統社會中，古琴既是風流儒雅的標誌，也是溝通心靈的橋樑。

琴藝古今

漢代，中華文化呈現出豪邁恢弘之氣象，樂作事業亦開始勃興。朝廷在徵集民歌的同時，注重從民間選拔優秀藝人，師中、趙定、龍德便是其中的典型代表。師中活躍於武帝時期，來自東海下邳（今江蘇宿遷）。在他的影響下，當地喜好鼓琴者眾多。宣帝時，渤海人趙定、梁國人龍德被選拔至長安，待詔於宮廷。據《後漢書·劉昆傳》注中記載：趙定撫琴，可使聞者「多為之涕泣」。此輩不僅精通琴道，且開始總結經驗，著書立說。師中、趙定和龍德均有著述和作品，尤以龍德為多。據《漢書·藝文志》：「師氏七篇、趙氏十篇、龍氏九十九篇。」

劉向著《琴說》，有「凡鼓琴，有七例：一曰明道德，二曰感鬼神，三曰美風俗，四曰妙心察，五曰制聲調，六曰流文雅，七曰善傳授」之句。前三條分別從思想內容、藝術感染力和移風易俗的社會效果等方面對古琴之功用予以總結昇華，而後四條則從音樂的感悟、聲調的運用、格調的追求和技藝的傳授等技術層面進行歸納，

具有很高的學術價值。

東漢人桓譚所撰《新論·琴道篇》，包括琴論、琴史和琴曲介紹等幾方面。琴論方面，認為琴可通萬物，可禁邪心，因而乃「八音」之首；琴史則介紹師曠和雍門周等琴人的傳說、事跡，認為琴之首創者不能確定是神農還是伏羲，「諸家所說，莫能詳定」。

東漢末年，著名文人兼琴家蔡邕，創作著名琴曲《蔡氏五弄》，包括五首作品，即《遊春》、《淶水》、《幽居》、《坐愁》及《秋思》。據說此五首琴曲是他到山中訪問鬼谷先生後，用三年時間才寫成的。這五首作品在當時就受到人們的重視，歷經各代，至唐代仍享有盛名。蔡邕在琴界影響甚大，漢魏之際，在其故鄉陳留，就先後出現了阮瑀、阮籍、阮咸等名士，他們都有與琴相關的佳話。

著名琴學文獻《琴操》據傳也是蔡邕所撰。它是現存介紹早期琴曲作品最為豐富而詳盡的專著。原書已佚，經後人輯錄成書。包括有：詩歌五首、九引、十二操和河間雜歌二十餘首，並別創一種文字記操琴音調指法。符號分為上下兩部分，上記左手所按徽位，下記右手指法及所彈之弦。此種符號一直應用至今。蔡邕之女蔡琰，深受其父的教誨，以詩詞、音律馳名琴壇，有琴曲《胡笳十八拍》行世，為歷史上著名的女琴家。

三國以後，古琴藝術有重大發展，除在《相和歌》、《清商樂》中作伴奏樂器外，還以單曲形式出現。如器樂曲《廣陵散》、《大胡笳鳴》、《小胡笳鳴》等，反映出古琴作為器樂演奏的一個重要發展階段。魏、晉間的嵇康，便是著名古琴演奏家和作曲家。其擅長彈奏古琴名曲《廣陵散》，已傳為歷史佳話。創作的著名樂曲有嵇氏四弄，曰《長清》、《短清》、《長側》、《短側》。竹林七賢之一的阮籍，曾作琴曲《酒狂》，劉宋臨川王劉義慶則有《烏夜啼》。

隋唐時期，西域音樂盛行，琵琶興起，古琴地位受到一定挑戰，但同時又相互借鑒，使古琴譜有長足發展。不僅推動了當時古琴音樂的傳播，且對後世古琴音樂的繼承和光大具有深遠意義。隋末唐初人趙耶利，對當時流行的指法譜字進行了系統整理，並輯錄成《彈琴右手法》、《彈琴手勢圖》等解釋演奏方法的著作，對後世具有重要影響。據《舊唐書·經籍志上》，唐人劉氏、周氏著《琴譜》四卷，陳懷有《琴譜》廿一卷，皆很有價值。

宋代，懷舊復古傾向明顯，強調保持「楚漢舊聲」的歷史傳統。南宋著名琴家郭沔與弟子劉志芳、毛敏仲等人，在古琴遺產的整理、創作方面對古琴音樂的發展作出一定的貢獻。如郭沔創作的琴曲《瀟湘水雲》、《泛滄浪》、《秋鴻》，劉志芳創作的琴曲《忘機》、《吳江吟》，毛敏仲創作的琴曲《漁歌》、《樵歌》、《佩蘭》、《山居吟》等都流傳至今。宋人朱長文所撰《琴史》，記錄了隋、唐、宋三代琴的史料。



古琴譜

明清時期，由於印刷術的發展，大量琴譜得以刊刻流傳，見於記載的琴譜就有一百四十餘種。明初琴家冷謙所撰《琴聲十六法》，對古琴的美學思想、演奏技巧和藝術表現進行了全面總結。至於明代皇族朱權，對古琴藝術的發展也有卓越的貢獻，他歷十二年主持編輯的《神神秘譜》，於洪熙元年（1425年）刊行，收錄了唐宋之前藝術珍品六十四曲。

明末清初，琴家徐上瀛，兼收各家之長而別創一格，當時有「今世伯牙」之譽。其所撰《溪山琴況》，刊行於崇禎十四年（1641年）。此書根據宋人「清麗而靜，和潤而遠」之意旨，仿照唐人司空圖《二十四詩品》，並參考明人冷謙的《琴聲十六法》，提出「二十四琴況」，深入探討指與弦、音與意、形與神、德與藝等眾多方面，提出了深於「氣候」，臻至「於美」，深於「遊神」，得於弦外，以「氣」為中介，使「音之精義應乎意之深微」的一整套音樂美學思想。他認為宏細、輕重、遲速六者互存互用不可偏廢，於前人思想有所突破，並提出亮、采、潤、圓的「美音」要求，重視想像、聯想在表演與欣賞中的作用，追求會心之音、含蓄之美等，於前人思想有所發展。《溪山琴況》是古琴音樂美學思想的集大成者，對清代琴論與古琴藝術有很大影響。

越到近世，古琴演奏越受到民間音樂特別是戲曲音樂的薰陶和影響，演奏技巧也有突破性發展，尤其是左手技巧的創新，如《五知齋琴譜》中的《瀟湘水雲》、《胡笳十八拍》等琴曲，左手技法極為細膩，前所未見。以後的許多琴譜，在整理加工傳播傳統古琴音樂方面，也達到了一個新的階段。

清末與民國年間，儘管頻遭戰亂和社會變遷，琴家仍為保持國