

感悟人生

硬笔书法古诗文集锦

吴中云◎著



全国百佳图书出版单位
知识产权出版社

感悟人生

——硬笔书法古诗文集锦

吴中云 著

内容提要

本书以作者的55幅硬笔书法古诗文作品,阐释积极的人生理念和健康的生活方式,内容丰富、图文并茂,从精辟的人生哲理到具体的保健功法都有涉及。少年儿童、中青年、老年读者都可通过本书有所收益:从新颖的视角欣赏古诗文,唤起对硬笔书法的兴趣,引发关于人生的思考和感悟,并从古代医家的健康生活理念中获得启迪。

责任编辑:栾晓航 赵军

图书在版编目(CIP)数据

感悟人生:硬笔书法古诗文集锦/吴中云著. —北京:

知识产权出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5130-1084-9

I. ①感… II. ①吴… III. ①汉字—硬笔字—法帖

IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第015322号

感悟人生——硬笔书法古诗文集锦

GANWU RENSHENG——YINGBI SHUFA GUSHIWEN JIJIN

吴中云 著

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话: 010-82000860转8101/8102

责编电话: 010-82000860转8129

印 刷: 知识产权出版社电子制印中心

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2012年3月第1版

字 数: 120千字

ISBN 978-7-5130-1084-9/J·035 (3967)

邮 编: 100088

邮 箱: bjb@cnipr.com

传 真: 010-82005070/82000893

责编邮箱: xiaohang310@126.com

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 7.5

印 次: 2012年3月第1次印刷

定 价: 22.00元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

**发现生活之美
书写人生感悟
让我们共同努力**

吴中云
书法 / 摄影 / 撰稿



上篇：人生经纬

杜甫：赠卫八处士	4
苏轼：前赤壁赋（节选）	6
李白：春夜宴桃李园序	8
老子·四十四章	10
老子·八章	12
庄子·逍遥游（节选）	14
张仲景：伤寒论·自序（节选）	16
张九龄：感遇	18
高濂：遵生八笺（节选）	20
刘禹锡：陋室铭	22
老子·二章	24
老子·八十一章	26

中篇：健康语录

陆九芝：世补斋医书（节选）	30
孙思邈：孙真人养生铭	32
嵇康：养生论（节选）	34
嵇康：答难养生论（节选）	36
内经·上古天真论（节选）	38
内经·四气调神大论（节选之一）	40
内经·四气调神大论（节选之二）	42
内经·四气调神大论（节选之三）	44
内经·四气调神大论（节选之四）	46
内经·生气通天论（节选）	48
内经·阴阳应象大论（节选）	50
陆游：野兴	52

王绮石：理虚元鉴（节选）	54
孙思邈：千金要方·养性序（节选）	56
张介宾：景岳全书（节选）	58
李杲：脾胃论（节选）	60
孙思邈：千金要方·食治（节选）	62
程国彭：医学心悟·医门八法（节选）	64
吴师机：理渝骈文（节选）	66
徐大椿：医学源流论（节选）	68
孙思邈：千金要方·养性（节选）	70
陈寿：华佗传（节选）	72
圣济总录（节选）	74
陆以湑：冷庐医话（节选）	76
汪昂：勿药元诠（节选）	78
娄居中：食治通说（节选）	80
丘处机：摄生消息论（节选）	82
袁枚：随园诗话补遗（节选）	84

下篇：诗意情怀

李白：送友人	88
韦应物：滁州西涧	90
韩偓：醉着	92
欧阳修：答丁元珍	94
苏轼：海棠	96
杜甫：闻官军收河南河北	98
李白：下终南山过斛斯山人宿置酒	100
朱熹：观书有感	102
卢梅坡：雪梅	104
徐霞客：徐霞客游记（节选）	106
梅尧臣：鲁山山行	108
陶渊明：归园田居	110
李商隐：夜雨寄北	112
程颢：春日偶成	114
苏轼：新城道中	116
后记	118

上篇 人生经纬

盈虛者如彼
而又有義乎？

积极的人生理念是生命大厦的可靠基石
多元化的人生取向可使生活更加缤纷多彩
人生之路，就在你的脚下



赠卫八处士

杜甫

人生不相见，动如参与商。
今夕复何夕，共此灯烛光。
少壮能几时，鬓发各已苍。
访旧半为鬼，惊呼热中肠。
焉知二十载，重上君子堂。
昔别君未婚，儿女忽成行。
怡然敬父执，问我来何方。
问答乃未已，驱儿罗酒浆。
夜雨剪春韭，新炊间黄粱。
主称会面难，一举累十觞。
十觞亦不醉，感子故意长。
明日隔山岳，世事两茫茫。

吴中云敬书 辛卯夏



赠卫八处士

杜甫

人生不相见，动如参与商。今夕复何夕，共此灯烛光。
少壮能几时，鬓发各已苍。访旧半为鬼，惊呼热中肠。
焉知二十载，重上君子堂。昔别君未婚，儿女忽成行。
怡然敬父执，问我来何方。问答乃未已，驱儿罗酒浆。
夜雨剪春韭，新炊间黄粱。主称会面难，一举累十觞。
十觞亦不醉，感子故意长。明日隔山岳，世事两茫茫。

杜甫（712～770年），字子美，巩县（今河南巩义市）人，伟大的现实主义诗人。杜甫生活在唐朝由盛转衰的历史时期，他忧国忧民，人格高尚，诗艺精湛，被奉为“诗圣”，存诗1400多首，有《杜工部集》传世。

《赠卫八处士》作于杜甫被贬华州司功参军之后。诗中叙写拜访青年时代知交的情景，故友相见，格外亲切。然而暂聚即别，又觉得世事渺茫，无限感慨。

【注释】

卫八处士：据《唐拾遗记》，杜甫与李白、高适、卫宾相友善，时卫宾最年少，号“小友”。据此，卫八处士当是卫宾。

参与商：星座名，商星居东方，参星居西方，此出彼没，故不相见。

父执：父亲的执友。执友即志同道合的朋友。

故意：故交的情意。

【译文】

人生的行踪就像天各一方的参、商二星，好朋友难得重逢。今晚是多么幸运的日子，我与你相聚在同一盏灯烛之下！青春壮年能有几多时日啊，不知不觉咱们都已经鬓发苍白。互相询问故友的音讯，竟大半离开了人世；不由得惊呼感叹，心中感觉到热辣辣的刺痛。分别二十年，真没想到我能再次来登门拜访你。当年分手时，你还没有娶妻，转眼之间就儿女成行了。他们喜悦而恭敬地迎接父亲的执友，好奇地问我来自哪个地方？孩子们和我的问答还没说完，你就急急地打发他们去张罗美酒和菜肴。夜雨霏霏之中，割来春天鲜嫩的韭菜，又新烧了香香的黄粱米饭。你举起杯，慨叹难得有这个见面的机会，竟接连地喝了十杯。我也一样，喝十杯酒都不会醉倒，这是感念你对故友的深情厚意啊。明日分手，你我又要远隔千山万水了；世事与人情，竟然都是如此的渺茫！

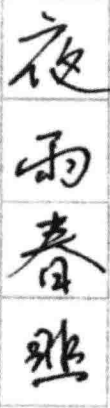
【感悟】

好友的重逢使人沉浸于温馨的情愫，在叙谈和回味中感受心灵的抚慰；慨叹世事沧桑的同时，让深挚的友情排解内心的忧郁和惆怅。

美好的友谊是芳草茵茵的心灵绿洲。

此诗表达了诗人对生活美和人情美的珍视。而珍视生活美和人情美的人，才更能体验生活美和人情美。

此诗引发我们对于人生、对于友情的思考。



前赤壁赋（节选）

苏轼

客亦知夫水与月乎？逝者如斯，而未尝往也；盈虚者如彼，而卒莫消长也。盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也，而又何羨乎？且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之不尽，用之不竭。是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。

前赤壁赋（节选）

苏轼

客亦知夫水与月乎？逝者如斯，而未尝往也；盈虚者如彼，而卒莫消长也。盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也，而又何羨乎？且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之不尽，用之不竭。是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。

苏轼（1037～1101年），字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今四川眉山）人，宋代杰出的文学家。《赤壁赋》写于1082年，苏轼被贬谪黄州期间。

【注释】

逝：往。斯：此，指水。逝者如斯：《论语·子罕》：“子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。”

盈虚：指月亮的圆缺。

卒：最终。消长：增减。

造物者：天地自然。无尽藏：无穷无尽的宝藏。

【译文】

（苏轼听了客人吊古伤今的议论之后，问道）你也知晓那江水与明月吗？江水在不停流过，其实并没有真正逝去；月亮虽然时圆时缺，却终究没有增减。可见，从事物变化的一面看，天地万物没有一瞬间不发生变化；而从事物不变的一面看，万物与我们自己都是永恒的，又有什么可羡慕的呢？何况天地之间，万物各有归属，若不是自己拥有的东西，即便是一分一毫也不能索取。只有江上的清风、山间的明月，传到耳边便化为声音，进入视线便展现为形色。尽情地欣赏它们，不会被人禁止；恒久地受用它们，永远不会枯竭。这是大自然恩赐的无尽宝藏啊，是你我可以一起共享的快乐。

【感悟】

在公元1082年的那个“壬戌之秋”，苏轼与朋友驾一叶小舟，来到黄冈赤壁下的长江中。一轮明月映在风平浪静的江面，徐徐清风、茫茫白露，水光与月色相辉映，这是多么瑰丽而壮观的景色啊。主客对酌于舟中，酒酣耳热后，和着凄恹的洞箫声扣舷而歌，然后又从如怨如慕、如泣如诉的箫声中引出主客之间的深邃的、富于哲理的对话。

客人表达出对于历史久远和人生短暂的感叹与无奈。苏轼则表达出积极乐观的人生观：“……自其不变者而观之，则物与我皆无尽也，而又何羡乎？”

持有达观的人生态度的人，即使面对人生的逆境，也能从容应对、泰然处之；而持悲观态度者，即使没有承受现实的压力，也会终日忧心忡忡。

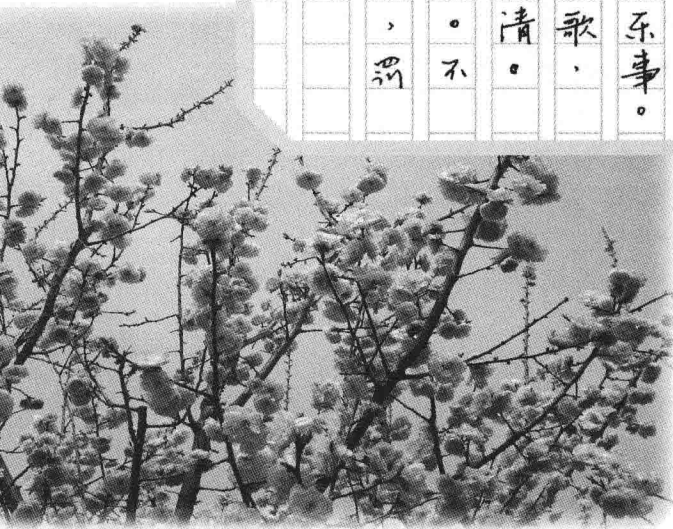
面对悠远的历史和有限的人生，持一种达观的态度，像苏轼那样去看待世界、理解生活，对我们每个人都是有所启迪的吧？

江
上
清
风

春夜宴桃李园序

李白

夫天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客；而浮生若梦，为欢几何？古人秉烛夜游，良有以也。况阳春召我以烟景，大块假我以文章。会桃李之芳园，序天伦之乐事。群季俊秀，皆为惠连；吾人咏歌，独惭康乐。幽赏未已，高谈转清。开琼筵以坐花，飞羽觞而醉月。不有佳作，何伸雅怀？如诗不成，罚依金谷酒数。



春夜宴桃李园序

李白

夫天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客。而浮生若梦，为欢几何？古人秉烛夜游，良有以也。况阳春召我以烟景，大块假我以文章。会桃李之芳园，序天伦之乐事。群季俊秀，皆为惠连；吾人咏歌，独惭康乐。幽赏未已，高谈转清。开琼筵以坐花，飞羽觞而醉月。不有佳作，何伸雅怀？如诗不成，罚依金谷酒数。

李白（701～762年），字太白，号青莲居士，祖籍陇西成纪，先世于隋末流徙西域，李白即生于中亚碎叶城。李白是继屈原之后最伟大的浪漫主义诗人。

【注释】

大块：大自然。文章：美丽的色彩或花纹。这里指锦绣河山。

群季：诸位弟弟。古人兄弟按年龄长幼称伯、仲、叔、季。

惠连、康乐：分别指南朝诗人谢惠连、谢灵运。

羽觞：古代一种双耳的酒杯。

【译文】

天地是万物暂时歇息的旅舍，时光是百代匆匆来去的过客。飘浮不定的人生好似梦幻一般，感受欢愉的日子能有多少呢？古人高举着烛火在夜色中尽兴游乐，确实是很有道理的！何况温暖的春天以烟霞花海的景色来召唤我们，大自然又为我们展示了锦绣河山的瑰丽风光。我们今夜聚会在桃李芬芳吐艳的花园里，畅叙兄弟间的天伦乐事。诸位弟弟们聪明过人，都有谢惠连的才华；大家在一起吟诗作歌，唯独我感到惭愧，总觉得自己比不上谢灵运。幽雅的夜景还没有来得及欣赏完毕，纵情的高谈阔论又转向了清雅的叙谈。摆出珍美的筵席，坐在鲜花之间，兄弟们频频传递手中的酒杯，乃至酣醉在皎洁的月光之下。没有美妙的诗作，哪能抒发高雅的情怀？如有谁写不成诗，按照金谷园酒宴的规矩，罚酒三杯。

【感悟】

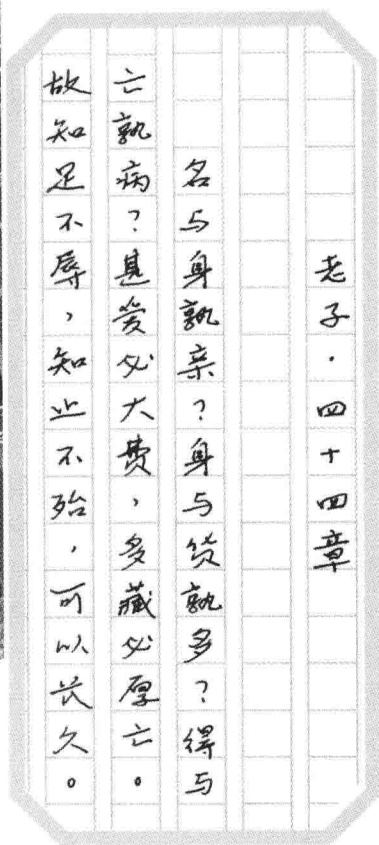
读了《春夜宴桃李园序》，我们仿佛看到在鲜花盛开的桃李园里，一群快乐洋溢的年轻人（弟弟们）簇拥着李白，欢歌畅饮，一起度过欢乐的时光。

我们纵观历史会发现不同时代的青年人，都曾拥有洋溢着自己那个时代气息的快乐，也都有属于自己那个时代的困惑和惆怅。

现代年轻人的生活比以往任何一个时代都更为舒适安逸，但是，很多年轻人却并不感觉快乐。为什么会这样呢？在现实中有诸多因素会阻碍青年人去感受快乐。学业的沉重压力会引发焦虑心理，生活中遭遇的挫折会导致悲观失望，理想和现实的冲突会让人感到生活暗淡无光，这些都会吞噬青年人的快乐感。

青年人应该尽情地去舒展自己的情怀，自由地呼吸、纵声地欢笑，摆脱沉重的精神枷锁。人生是属于自己的，要执著地去追求属于自己的生活、理想，还有快乐，就像李白《春夜宴桃李园序》中的这群年轻人那样！

群
季
像
秀



老子·四十四章

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。
知足不辱，知止不殆，可以长久。

据《史记》记载，老子姓李名耳，字聃，春秋战国时期楚国人。

老子所处的春秋战国时期，是智者辈出的时代。那时，人们开始富有理性和创意地整理自己的思维，创作出像《老子》那样充满哲理和智慧的经典作品。老子的思想中，有许多关于人生的内容。阅读老子的著作，就像沐浴在清澈自然的风里，让人感受到精神的超脱。身处纷乱嘈杂的现实生活中，而期盼有一份宁静的内心世界的人们，可以从老子的著作中得到有益的启迪。老子的著作还给人们讲述了许多人生哲理，在我们作出人生抉择的时候颇有警醒的意味。

《老子·四十四章》首先提出追逐名利与护惜身体孰轻孰重的诘问，进而探讨了一些卓有见地的人生策略。

【注释】

亡：丧失、损失。

病：弊，弊病。

【译文】

声名与生命，哪个更值得爱惜？身体与财物，哪个更为珍贵？获得与丧失，哪个更容易产生伤害？过分地追求名利会付出巨大的代价，过分地敛集财物会遭致惨重的损失。所以，懂得满足的人，就不会受到羞辱；懂得适可而止，就可以规避风险；这样，才能够保持长久的平安。

【感悟】

珍爱生命，淡泊名利，这是老子给人们的忠告。诚然，要让人们完全放弃名利，那通常是不可能的。但过度贪图名利欲望，也会造成身心的莫大灾难。所以，老子要让人们认真权衡“名与身孰亲”、“身与货孰多”的问题。

在珍爱生命、淡泊名利的大原则之下，老子进一步提出了精辟的人生策略。

首先是“知足不辱”。韩信曾蒙受过“胯下之辱”，当今许多在职场上谋求发展进取的人们可能也有过相近的感受。但假如人们懂得满足，根据自己的特长选择一个较为现实的努力方向，而不是好高骛远，那么在人生道路上蒙受耻辱、自尊心遭遇严重伤害的可能性就会较少。

“知止不殆”。止，就是克制欲望，懂得在适当的时候停止下来，不要让名利欲望的膨胀以及身体精力的付出成为压倒骆驼的最后一根稻草。