

➤ 传承文化 弘扬国学

吟诵之美



走进传统读书法

吟诵是什么？



- ◆ 吟诵是一种**依据文字的声调，行腔使调的**读书法，是介于朗读和歌唱之间的一种**古诗文口头表现形式**，是一种高雅的**口头表现艺术**。
- ◆ 简单讲，**吟诵就是用一种有节奏、有韵律的方式去诵读、吟唱古诗文。**

吟诵是什么？

◆ 吟诵是古代的读书法，是**汉诗文的传统读法**，中华传统读书法，古代教育最基本的学习和教学方法。



明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。（苏轼《水调歌头》）



中国自古皆吟诵



诗三百，孔子皆弦歌之。（《史记·孔子世家》）

子与人歌而善，必使反之，而后和之。（《论语·述而》）

子食于有丧者之侧，未尝饱也。子于是日哭，则不歌。（《论语·述而》）

原宪乃徐步曳杖歌《商颂》而反，声沦于天地，如出金石。

——《韩诗外传》

总之，古人是吟诵着读书的。

曾子居卫，缊袍^{yùn páo}无表，颜色肿隤^{zhǒng kuài}，手足胼胝^{piánzhī}，三日不举火，十年不制衣，正冠而纓绝，捉衿而肘见，纳屣^{jù}而踵决，曳屣^{xǐ}而歌《商颂》。声满天地，若出金石。（《庄子·让王》）

以上记载了曾子吟诵《诗经·商颂》的情景：曾子住在卫国的时候，衣服破烂，面部浮肿，手和脚都磨出了很厚的老茧，曾经三天不能生火做饭，连续十年不曾添制新衣，戴上帽子便拉断了帽带，拉过衣襟就露出了手臂，穿起鞋子就露出了脚跟，但他拖着烂鞋，口中却高歌《商颂》，声音充满天地之间，好像金石乐器奏出来的一样清脆响亮。

鲁迅先生在《从百草园到三味书屋》中，对自己的私塾老师寿镜吾先生有这样一段回忆：

先生自己也念书。后来，我们的声音便低下去，静下去了，只有他还大声朗读着：

“铁如意，指挥倜傥，一座皆惊呢~~；金叵罗，颠倒淋漓噫，干杯未醉啁……”

我疑心这是极好的文章，因为读到这里，他总是微笑起来，而且将头仰起，摇着，向后面拗过去，拗过去。

清末刘翰《李克用置酒三垂冈赋》

吟诵现状

1. 古诗文的声调语言特点及韵文特点，决定了中国古诗文是可以吟唱的。
2. 但作为传统的读书方法，吟诵被忽略了近百年。
3. 2010年左右开始复兴。受到重视。

李克强总理给18位老先生的“吟诵回归教育”建言亲笔回信，高度评价吟诵的价值，要求教育部和文化部继续给予支持。

➤ 赵元任 《新诗歌集·序·吟跟唱》

所谓**吟诗吟文**，就是拉起嗓子来把字句都唱出来，而不用说话时或读单字时的语调。令人遗憾的是，**吟诵诗和散文已很快变成一种无望的艺术**。……立即到野外去，在那些快要消亡的传统灭绝之前进行采集和录音工作，这也是一件重要的事情。

现代诗也可以吟诵



请为我唱一首**出塞曲**
用那遗忘了的古老言语
请用美丽的颤音轻轻呼唤
我心中的大好河山

那只有长城外才有的景象
谁说**出塞曲**的调子太悲凉
如果你不爱听
那是因为
歌中没有你的渴望

而我们总是要一唱再唱
像那草原千里闪著金光
像那风沙呼啸过大漠
像那黄河岸 阴山旁
英雄骑马壮
骑马荣归故乡

出塞曲

雨巷

撑着油纸伞，独自彷徨在 悠长、悠长又寂寥的**雨巷** 我希望逢着一个丁香一样
结着愁怨的 姑娘 她是有丁香一样的颜色 丁香一样的芬芳 丁香一样的忧愁
在雨中哀怨 哀怨又彷徨

她彷徨 在这寂寥的**雨巷** 撑着油纸伞 像我一样 像我一样地 默默 彳亍着
冷漠、凄清，又惆怅 她默默地走近 走近，又投出 太息一般的眼光 她飘过 像
梦一般地 像梦一般地凄婉迷茫 像梦中飘过 一枝丁香地 我身旁飘过这女郎 她
静默地远了、远了 到了颓圮的篱墙 走尽这**雨巷**

在雨的哀曲里 消了她的颜色 散了她的芬芳 消散了，甚至她的 太息般的眼光
丁香般的惆怅 撑着油纸伞，独自 彷徨在悠长、悠长 又寂寥的**雨巷** 我希望飘
过 一个丁香一样地 结着愁怨的姑娘

作自己的诗，
谱自己的曲，
唱自己的歌。



为什么吟诵？

- ◆ **怎么读比读什么更重要。**
- ◆ **按照正确的读书方法来诵读古诗文，传承国学。**
- ◆ **传统读书方法是理解古诗文的钥匙。**
- ◆ **传统读书方法现在被称为“吟诵”。**

➤ 怎么吟诵？

吟诵规则：

依字行腔，依义行调；
入短韵长，模进对称；
平长仄短，平低仄高；
虚字重长，文读读音；
腔音唱法。

平声：一声，二声；
上声：三声；
去声：四声；
入声：入派三声。

吟诵要求：

字正腔圆，
气沉丹田；
抑扬顿挫，
气韵生动。

拉起嗓子长言之

西塞山前白鹭飞，

桃花流水鳜鱼肥。

青箬笠，绿蓑衣，

斜风细雨不须归。

——张志和《渔歌子》



◆ 吟诵练习与体验

月落乌啼霜满天，
江枫渔火对愁眠。
姑苏城外寒山寺。
夜半钟声到客船。

依字行腔；
入短韵长；
平低仄高；
依义行调。



——枫桥夜泊 张继

天保定尔，以**莫不兴**。
如山如阜，如冈如**陵**。
如川之方至，以**莫不增**。
如**月**之恒，如**日**之**升**。
如南山之寿，**不騫不崩**。
如松**柏**之茂，**无不尔或承**。

——《诗经·小雅·天保》

祝我们的祖国
繁荣昌盛
国泰民安



道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。

在国学传承的道路上，希望我们能马上行动起来，读经典、读原典，用正确的方法来诵读古诗文，正确传承中国优秀文化精神。

关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。
参差荇菜，左右流之，窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服，悠哉悠哉，辗转反侧。
参差荇菜，左右采之，窈窕淑女，琴瑟友之。
参差荇菜，左右芼之，窈窕淑女，钟鼓乐之。

——诗经·周南·关雎



吟诵大家谈？

