

传承文化 弘扬国学

走进中国传统读书法

## 在古诗文的学习中，有哪些读书方法？

- A 读？
- B 诵？
- C 吟？
- D 咏？
- E 其他？



提交

古代各种读书方式

通称：**吟诵**

歌  
唱  
诵  
念  
吟  
咏  
哦  
叹  
哼  
呻  
讽  
背

朗	默
急	缓
高	低
恬	苦
细	漫
生	熟

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。  
君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。  
人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。  
天生我材必有用，千金散尽还复来。  
烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯。  
岑夫子，丹邱生，将进酒，杯莫停。  
与君歌一曲，请君为我倾耳听。

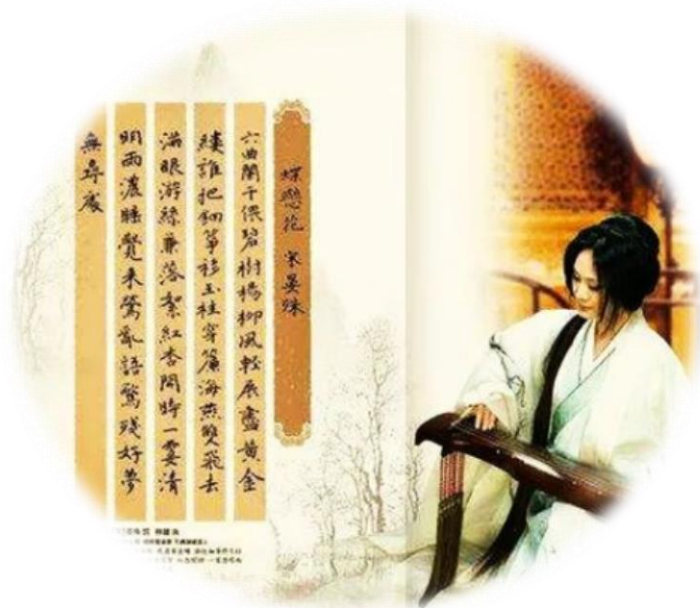
怎么读？

# 将进酒

李白

钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒。  
古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。  
陈王昔时宴平乐，斗酒十千恣戏谑。  
主人何为言少钱，径须沽取对君酌。  
五花马，千金裘，  
呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。

# 本节内容



中华自古皆吟诵

吟诵的现状

吟诵是什么

吟诵的规则

吟诵的价值

吟诵的未来

➤ 走进中国传统读书法

# 中华自古皆吟诵

古典诗歌吟诵与教

主讲 嘉莹



## ➤ 春秋战国时期。

**诵诗三百，弦诗三百，歌诗三百，舞诗三百。**（《墨子·公孟》）

**诗三百，孔子皆弦歌之。**（《史记·孔子世家》）

**诵《诗》三百，授之以政，不达；使于四方，不能专对；虽多亦奚以为。**（《论语·子路》）

**诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗。情动于中而行于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。**（《毛诗大序》）

## ➤ 春秋战国时期。

**诗三百，孔子皆弦歌之。**（《史记·孔子世家》）

**诵诗三百，弦诗三百，歌诗三百，舞诗三百。**（《墨子·公孟》）

**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》）

**诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗。情动于中而行于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。**（《毛诗大序》）



曾子居卫，缁袍<sup>yùn páo</sup>无表，颜色肿隤<sup>zhǒng kuài</sup>，手足胼胝<sup>piánzhī</sup>，三日不举火，十年不制衣，正冠而纓绝，捉衿而肘见，纳屣<sup>jù</sup>而踵决，曳<sup>xǐ</sup>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。

根据《太平御览》引《庄子·逸篇》中的文字记载：“孔子读《春秋》，老聃踞灶觚而听。”就是说孔子在吟诵《春秋》的时候，老子在一旁听得津津有味，这说明：孔子不仅会吟诵，而且吟诵水平很高。所以，他才能教出吟诵水平那么高的学生来。

**诵：用高低抑扬的腔调念，有节奏**

## ➤ 唐宋明清读书法。

讽咏以昌之，涵濡以体之。——朱熹

学者读书，须要敛身正坐，缓视微吟，虚心涵泳，切己体察。

读得通贯后，义理自出。——朱熹《读书法》

诗者以声为用者也，其微妙在抑扬抗坠之间。读者静气按节，密咏恬吟，觉前人声中难写，响外别传之妙，一齐俱出。——沈德潜

《说诗晬语》

诗、古文，各要从声音证入，不知声音，总为门外汉耳。——  
方苞《与陈硕甫书》

**吟诗作赋北窗里，万言不值一杯水。**（李白《答王十二寒夜独酌有怀》）

**陶冶性灵缘底物，新诗改罢自长吟。**（杜甫《解闷十二首·其七》）

**先生口不绝吟于六艺之文，手不停披于百家之编。**（韩愈《进学解》）

**白发生来三十年，而今须鬓尽皤然。歌吟终日如狂叟，衰疾多时似瘦仙。**（白居易《白居易肖像》）

**吟：长言咏叹，节奏舒缓**



## ➤ 清代读书法

片名：**武训传**

故事：影片讲述了武训“行乞兴学”的感人故事

制作：1948年拍摄，1950年公映，1951年5月展开大讨论。

武训：1838-1896，清道光时人。山东堂邑县（聊城冠县）人。行乞办义学。史上第一个被写进正史（清史稿）的乞丐。



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，千杯未醉啮……”

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》



现代语言学大师，  
会40多种语言

## ➤ 赵元任 《新诗歌集·序·吟跟唱》

尝过吟旧诗的滋味者，往往病白话诗只能读而不能吟，因而说它不能算诗。这句话里的“吟”字的意义很可以研究研究。所谓**吟诗吟文**，就是俗话所谓叹诗叹文章，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。

- ✓ **一百年前，在西方读法的影响下，产生了现代“朗读”“阅读”。**
- ✓ **1941年，为避免混淆，学术界探讨另用新词代替“读”，叶圣陶、赵元任首先用“吟诵”统称汉诗文的传统读法。**
- ✓ **2009年，由中宣部、教育部、国家语委将中国传统读书法确定命名为“中华吟诵”，简称“吟诵”。**



# 中华自古皆吟诵

作自己的诗，  
谱自己的曲，  
唱自己的歌。



## ➤ 走进中国传统读书法

# 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。**

## ➤ 走进中国传统读书法

吟诵是一种读书方法。

吟诵是一种适用于古诗文的读书方法。

吟诵是对古诗文的美读。

吟诵是对古诗文的艺术性诵读。

吟诵是一种古诗文的读书艺术，是一种创作方法，也是一种教学方法。

吟  
诵

**甚至，现代诗歌也可以吟诵**

# 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

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

# 吟诵现状

## ➤ 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。

- ✓ 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。
- ✓ 但作为传统的读书方法，吟诵被忽略了近百年。2010年左右开始复兴，受到重视。目前，吟诵已逐渐走进校园，走进公众的视野。
- ✓ 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。



**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。**

# 吟诵的价值和意义?

1. 增强记忆
2. 正确理解
3. 修身养性
4. 修心养生



简直太完美了!

# 会背《红楼梦》的茅盾

1926的一天下午，开明书店老板章锡琛请茅盾、郑振铎、夏丏尊及周予同等人吃饭。酒至半酣，章锡琛说：“吃清酒乏味，请雁冰兄助兴。”沈雁冰酒兴正浓，便说：“好啊，以何助兴？”章锡琛说：“听说你会背《红楼梦》，来一段怎么样？”沈雁冰表示同意。于是郑振铎拿过书来点回目，沈雁冰随点随背，一口气竟背了半个多小时，一字不差。同席者无不为其的惊人记忆力所折服，其时茅盾34岁。

人民文学出版社：1075,000字

甲戌脂本《石头记》（前80回）：731,017个字

戚本《石头记》（前80回）：61万字

# 会背《尚书》的教授童书业

丕绳（童书业）教授不仅学问精博，而且有惊人的记忆力和理解分析能力。重要的先秦古籍包括诘屈聱牙的《尚书》在内，都能背诵如流。这些古籍里的某个词汇出现过几次他不用查可以立刻告诉你。近人的学术著作他看过一遍就能历举其主要内容和论点。（顾颉刚）

童书业过目成诵的本领是众所周知的，很多人曾对此作过测试，随意的翻出《尚书》中的一页，任意的读一句，他马上可以接着背诵下去。

钱穆：9岁会背**三国演义**（734321字），然后能背**论语**（11705字），**孟子**（38125字），**大学**（2212字），**中庸**（3568字），**四书章句集注**（280418字），**史记**（526500字）

---

张恨水：14岁前，会背**三字经**（1145字），**论语**（11705字），**左传**（196845字），**诗经**（38898字），**礼记**（99010字），**春秋**（18000字），**古文观止**（180000字），**千家诗**（9472字）。

# 那些才子才女们

王 勃：**六岁**善辞章。（《唐才子传·王勃传》）

骆宾王：**七岁**能赋诗。（《唐才子传·骆宾王传》）

李百药：**七岁**能文。（《唐才子传·李百药传》）

刘慎虚：**八岁**属文上疏。（《唐才子传·刘慎虚传》）

李 贺：才思聪颖，**七岁**能诗。（《旧唐书·李贺传》）

贞元十二年（796年），李贺正值七岁，韩愈、皇甫湜造访，李贺援笔辄就写就《高轩过》一诗，韩愈与皇甫湜大吃一惊，李贺从此名扬京洛。

## ➤ 正确理解

昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。

黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。

晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。

日暮乡关何处是？烟波江上使人愁。

——崔颢《黄鹤楼》

晋时有酒保姓辛，卖酒江夏，有道士就饮，辛不索钱，如此三年。一日，道士饮毕，以橘皮画一鹤于壁，以箸招之即下舞。嗣是贵客皆就饮，辛遂致富，乃建黄鹤楼。后道士骑鹤而去。 ——张岱《夜航记》

## ◆ “祝你更上一层楼”的尴尬

白日依山尽，

黄河入海流。

欲穷千里目，

更上一层楼。

——王之涣《登鹳雀楼》





少年不识愁滋味，爱上层楼。  
爱上层楼。为赋新词强说愁。

而今识尽愁滋味，欲说还休。  
欲说还休。却道天凉好个秋。

——辛弃疾《丑奴尔书博山道中壁》



闺中少妇不知愁，  
春日凝妆上翠楼。  
忽见陌头杨柳色，  
悔教夫婿觅封侯。

——王昌龄《闺怨》



## ◆ “满江红”的无奈

怒发冲冠，凭阑处，潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。

三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切。

靖康耻，犹未雪；臣子恨，何时灭。驾长车，踏破贺兰山缺。

壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头，收拾旧山河，朝天阙。

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。

是非成败转头空。

青山依旧在，几度夕阳红。

白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。

一壶浊酒喜相逢。

古今多少事，都付笑谈中。

——杨慎 《临江仙》



春花秋月何时了？往事知多少。  
小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中。  
雕栏玉砌应犹在，只是朱颜改。  
问君能有几多愁？恰似一江春水向东流。

——李煜《虞美人》



云淡风轻近午天，  
傍花随柳过前川。  
时人不识余心乐，  
将谓偷闲学少年。

——程颢《春日偶成》

烟笼寒水月笼沙，  
夜泊秦淮近酒家。  
商女不知亡国恨，  
隔江犹唱后庭花。

——杜牧《秦淮夜泊》

胜日寻芳泗水滨，  
无边光景一时新。  
等闲识得东风面，  
万紫千红总是春。

——朱熹《春日》

黄梅时节家家雨，  
青草池塘处处蛙。  
有约不来过夜半，  
闲敲棋子落灯花。

——赵师秀《有约》



远上寒山石径斜，白云生处有人家。

停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

——杜牧《山行》

敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。

天苍苍，野茫茫。风吹草低见牛羊。

——《敕勒川》

斜与野应该读什么？

野望吟（一）

日暮秋长，古木苍苍。  
我走上东冈，看那烟雨茫茫。  
世事多舛，海天沧沧。  
一年一年，一日一日。  
欲何依？欲何依？我欲何依？



据王绩野望改编

野望·王绩

东皋薄暮望，徙倚欲何依。  
树树皆秋色，山山唯落晖。  
牧人驱犊返，猎马带禽归。  
相顾无相识，长歌怀采薇。



吟诵不绝 斯文永存



# 吟诵的规则

## 准备工作：

区分文体，因体而异；  
走进诗境，感情充沛。

## 吟诵要求：

气沉丹田，字正腔圆；  
抑扬顿挫，气韵生动。

**拉起嗓子长言之**

## 吟诵规则：

依字行腔，入短韵长；  
依义行调，气韵生动。

# 中国式作曲法

确定高低关系：平低仄高。

**(确定音高)** 平低：

一般平声字，低；

2、4、6点平声字较低(格律诗)

韵字，最低；

仄高：三声四声入声高。

确定长短关系：入短韵长。

**(确定音长)** 入短：半拍；

韵长：三拍，四拍；

2、4、6节奏点长，2拍或三拍(格律诗)

其他汉字一拍。

**长言之：** 根据每个汉字的高低关系按照声调的方向拖长（入声除外）

**确定旋律：** 据一首诗中不同汉字的音高音长走向设计成可吟唱的旋律。

鹅，鹅，鹅，  
曲项向天歌。  
白毛浮绿水，  
红掌拨清波。

——咏鹅 骆宾王



春眠不觉晓，

处处闻啼鸟。

夜来风雨声，

花落知多少。

——孟浩然《春晓》



床前明月光，

疑是地上霜。

举头望明月，

低头思故乡。

——静夜思 李白



远上寒山石径狭，  
白云深处有人家。  
停车坐爱枫林晚，  
霜叶红于二月花。

——山行 杜牧



江南可采莲，莲叶何田田。

鱼戏莲叶间。

鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶西，

鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北。

——汉乐府《江南》





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



投我以木**瓜**，报之以琼**琚**。匪**报**也，永以为**好**也！

投我以木**桃**，报之以琼**瑶**。匪**报**也，永以为**好**也！

投我以木**李**，报之以琼**玖**。匪**报**也，永以为**好**也！

## 卫风·木瓜

毛 序：**美桓公也。**

朱 熹：**男女赠答定情之诗。**

姚际恒：**朋友赠答之诗。**

方玉润：**讽卫人以报齐也。**



# 卫风·木瓜

投我以木**瓜**，报之以琼**琚**。

匪**报**也，永以为**好**也。

投我以木**桃**，报之以琼**瑶**。

匪**报**也，永以为**好**也。

投我以木**李**，报之以琼**玖**。

匪**报**也，永以为**好**也。



据史书记载，鲁闵公二年，狄人伐卫，**卫国溃不成军**。**齐桓公出兵相救**，并拿出钱财物资，帮助新任国君复国。**卫人感激**，吟《**木瓜**》以示感恩之情！

糖醋里脊

鱼香肉丝

麻婆豆腐

四喜丸子

# 说唱菜单

红焖大虾

蜜汁烤鸭

清蒸排骨

水煮肥羊



炒鸡，烧鸡

扒鸡，叫花鸡

清炒山药，腰果西芹

松仁玉米，醋溜白菜

海鲜汤

疙瘩汤

三鲜汤

鸡蛋汤

馒头，包子

水饺，米饭

大锅菜，一焖鲜

盖浇饭，清汤面

干锅鱼，功夫鱼

水煮鱼，酸菜鱼

把子肉，锅巴肉

红烧肉，梅菜扣肉

子曰：

学而时习之，

不亦说乎？

有朋自远方来，

不亦乐乎？

人不知而不愠，

不亦君子乎？

(论语节选)

## 古文吟诵



道可道，非常道。

名可名，非常名。

无，名天地之始；

有，名万物之母。

此两者，同出而异名。

同谓之玄。

玄之又玄，众妙之门。

(道德经节选)

迢迢牵牛星，皎皎河汉女。

纤纤擢素手，札札弄机杼。

终日不成章，泣涕零如雨。

河汉清且浅，相去复几许。

盈盈一水间，脉脉不得语。

——迢迢牵牛星



对酒当**歌**，人生几**何**！譬如朝露，去**日**苦**多**。  
慨当以**慷**，忧思难**忘**。何以解忧？唯有杜**康**。  
青青子**衿**，悠悠我**心**。但为君故，沉吟至**今**。  
呦呦**鹿**鸣，**食**野之**苹**。我有嘉宾，鼓**瑟**吹**笙**。  
明明如**月**，何时可**掇**？忧从中来，不可断**绝**。  
**越**陌度**阡**，枉用相**存**。**契**阔谈**讌**，心念旧**恩**。  
**月**明星**稀**，乌**鹊**南**飞**。绕树三匝，何枝可**依**？  
**山**不**厌**高，**海**不**厌**深。周公吐哺，天下归**心**。

——曹操 短歌行





## ◆ 吟诵练习与体验

枯藤老树昏鸦，  
小桥流水人家。  
古道西风瘦马，  
夕阳西下，  
断肠人在天涯。  
——马致远《天净沙》





## ◆ 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

西塞山前白鹭飞，

桃花流水鳊鱼肥。

青箬笠，绿蓑衣，

斜风细雨不须归。

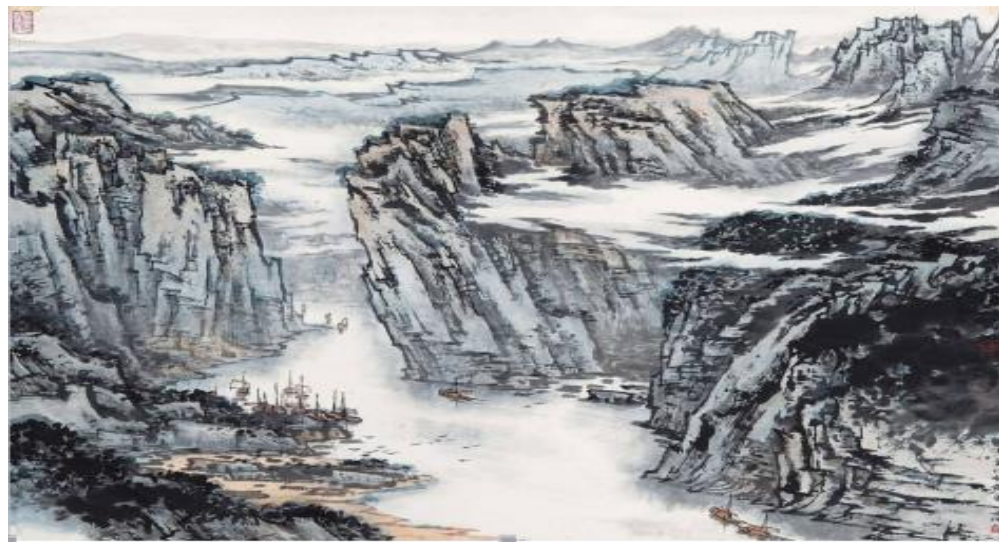
——张志和《渔歌子》



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



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》）



请谈谈你对吟诵的认识。

正常使用主观题需2.0以上版本雨课堂

作答

话题：在当前时代，学习传统文化，学习古诗文，  
需要回复吟诵的传统吗？

正常使用主观题需2.0以上版本雨课堂

作答