



食康录

张天野

吉光片羽

(五十七)

清水出芙蓉，天然去雕饰。

踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。

【解读】：诗句出自李白《经乱离后天恩流夜郎忆旧游书怀赠江夏韦太守良宰》。意思是像那刚出清水的芙蓉花，质朴纯洁，毫无雕琢装饰。

【点评】：这两句诗与其说李白是在奉承韦太守，不如说是他在总结自己的创作经验。李白的诗歌清新脱俗，隐隐有仙气，正像那出水高挑美丽的莲花。同其他诗人相比，李白不矫情、不夸饰、不过分用典“掉书袋”，这种诗风加上灵动浪漫的想象力，让他收获了古今无数粉丝的热捧。可以说，李白诗歌里有一种本真，他把这种本真很自然显露出来，这正是他可爱可敬之处。做人做事自当如此。

观众器者为良匠，观众病者为良医。

【解读】：语出宋代叶适《法度总论》。意思是：观察过多种器物的人才可能成为优秀的工匠，查看过多种疾病的人才可能成为出色的医生。

【点评】：叶适世称水心先生，是南宋大儒。此处表述揭示良匠、良医的成功之路——在实践中不断探索，总结经验，才能有所成就。如果再进一步，把这些经验上升到理论高度，使其成为一门学科，让后来者综合研究，这是大师。古往今来，中国似乎从不缺良匠、良医，大师却凤毛麟角，这种状况值得我们深思。

诗话亭

陈大新

沙鸟不知陵谷变

江西余干县西有“白云亭”，其名与唐代诗人刘长卿《登余干古县城》一诗有关。其诗云：“孤城上与白云齐，万古荒凉楚水西。官舍已空秋草绿，女墙犹在夜乌啼。平江渺渺来人远，落日亭亭向客低。沙鸟不知陵谷变，朝飞暮去弋阳溪。”孤城即余干古县城，楚水指余水，余干古时乃楚地，古城在余水西。陵谷变，指世事沧桑，《诗经·小雅·十月之交》：“高岸为谷，深谷为陵。”弋阳溪，系余水流经弋阳的一段。黄昏时分，刘长卿登上高耸白云的余干古县城，远处夕阳缓缓沉落，俯视大江，余晖闪动，水波浩淼。回看城中一片荒凉，是战乱留下的疮痍，夜色降临，夜鸟的啼声显得凄厉。只有不知世事变故的沙鸟，仍然在弋阳溪之间飞来飞去。刘长卿的《登余干古县城》，全是写景，满目萧然，饱含诗人身世之慨，满怀忧国忧民的心情。

刘长卿因何来到余干登临古城呢？刘长卿，字文房，宣州（今安徽宣城）人，久寓长安。天宝末中进士第。至德二年（757）为长洲尉，又任过海盐令。敢于任事，刚而犯上，遭人谤毁，两经贬谪。大历初入朝，为殿中侍御史。大历四年（769），以检校祠部员外郎出任转运使判官，建中二年（781）迁随州刺史，世称“刘随州”，建中三年，因淮西乱去官，闲居扬州江阳县茱萸村。卒于贞元六年，有《刘随州诗集》十一卷传世。

《登余干古县城》写于上元二年（761），他由长洲尉贬往南巴（今广东电白县）尉途经江西余干县时。他的好友独孤及有《送长洲刘少府贬南巴使牒留洪州序》，从中可以略见诗人遭贬的原由。独孤及云：“曩子之尉于是邦也，傲其迹而峻其政，能使纲不紊，吏不欺。夫迹微则合不苟，政峻则物件，故绩未书也，而谤及之。臧仓之徒得骋其媒孽，子于是竟谪为巴尉。”刘长卿的“迹傲”和“政峻”，使他得罪了上上下下的人，虽能正纲纪、肃吏治，但做出的政绩没人提起，却招来小人的忌恨和暗算。

刘长卿路经余干古县城，在古城略

那秋生

宋风遗韵

严复说：“若研究人心政俗之变，则赵宋一代历史最宜究心。中国之所以成为今日现象者，为善为恶，姑不具论，而为宋人之所造就，什八九可断言也。”王国维说：“天水一朝，人智之活动与文化之多方面，前之汉唐，后之元明，皆所不逮也。近世学术多发端于宋人。”陈寅恪对赵宋文化的高度褒扬：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”这些前贤的论述一脉相承，提出中国近世的文化主流源头起自宋代。

宋鼎南移后，中国的学术文化

中心也随之南迁。孝宗乾道、淳熙之间，吕祖谦、朱熹、张栻、陆九渊都是中国学术史上坐标式的人物。吕祖谦居于浙东金华，是“浙学”的创建者；张栻初居于严州而后居于长沙，是“湖湘学”的创建者；朱熹居于闽西武夷，是“闽学”创建者，史称张、朱、吕为“东南三贤”。陆九渊、陆九龄兄弟后起于抚州金溪，是“心学”的创建者。总之，理学家“门庭路径虽别，要其归宿于圣人则一也”。浙江师范大学的黄灵庚教授经过缜密的考证与研究，提出了一个重要的学术观点：“他们频繁互访，开辟了一条南宋理学之路。这条理学之路，多是南北互动，在金华、衢州、信州、抚州、武夷之间穿梭往来，其足迹遍及现在的浙、赣、闽三省。”

起因是在《包山书院诗集》中，发现了南宋理学家的佚诗。诗集中有吕祖谦、朱熹、张栻、陆九渊、张道洽、谢翱、吕祖俭以“听雨轩”为题者各一首，还有吕祖谦、朱熹以“送别”为题者各一首，共有九首。朱熹的《送别诗》：“春风江上锦帆开，送别沙头酒一杯。为客每兴先戍念，辞兄又向故乡回。松楸郁郁包山外，第宅巍巍西市隈。归至时思没祀事，清秋有约再重来。”吕祖谦的《送别诗》：“折柳长条日半斜，阳光迟唱进流霞。金乌送暖迷烟树，采鹢乘风但浪花。江水应声连湖水绿，关山宜并越山嘉。鹈鴂声远同明月，先照包山孝义家。”在黄灵庚眼中，从朱熹吕祖谦的交往，串联起了朱熹、吕祖谦、张栻、陆九渊等南宋理学家们的学术交流互动。他看到了这些理学家们互访的行程中，隐约闪现出的一条学术之路，于是把它称作“南宋理学之路”。

南宋倡导学术思想自由，有过两次著名的论战，一次是陈亮与朱熹的“义利之辨”，一次是陆九渊与朱熹的“鹅湖之会”。这两场论战暴露出程朱理学中一些难以克服的理论缺陷。陈亮旗帜鲜明地反

古韵今吟

刘世河

一直就很喜欢一些带“小”字的称谓，人和物皆是。譬如，小聚、小酌、小日子，抑或小吃、小巷、小曲儿，听起来不但亲切，而且透着几分雅气。节气里的“小雪”亦是如此。

古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”意思是，到小雪节气由于天气逐渐转寒，降水形式开始由雨变为雪，但此时由于“地寒未甚”，故雪量尚不大，所以称为小雪。而且雪未盛，寒气亦未盛，虽有，却尚不至于刺骨。

“迎冬小雪至，应节晚虹藏。”小雪恰值冬至时节，仅从字面上来看，这一“小”一“初”便足以淡化了冬的寒冷。冬季里漫天飞雪，山舞银蛇的景象固然壮观，但轻歌曼舞的小雪花却更易使人陶醉。首先醉了的自是文人雅士。

“小雪晴雪不作泥，疏帘红日弄朝晖。年华已伴梅梢晚，春色先从草际归。”黄庭坚的这首《春近四绝句》就写的极美。昨夜飘落的小

煮茶论道

吕云祥

孝德文化是虞舜文化的重要元素，内容博大精深，非常丰富，值得我们一辈子学习、实践。然而，根据我的“研究”，只要了解把握这三个汉字，就可以很快地进入孝德文化的学习之门。这三个字就是：孝、教、色。

第一个字，“孝”字。从孝字的结构看，是一个意会字，上部是一个不全的“老”字，下部是一个“子”字。《说文解字》解释繁体孝字云：“善事父母者。从老省，从子，子承老也。”什么叫“老省”，即老字省略不全，说明老人体弱，需要子女支撑照顾，没有子女支撑，老人就要跌倒。因此，孝道实际上讲的是父母与子女、长辈与晚辈、老年人与年轻人的依存关系，以及这种依存关系所形成的社会准则。从字形上看，老人在上，子女在下，表现出晚辈对长辈的一种恭敬的状态，发自内心的—种心情、态度，故孝是思想精神层面的，并非金钱物质层面的。所以组成“孝”字的部首既没有“彳”

南宋理学之路

对程朱理学“坐以论道”的风气，驳斥朱熹“理在事先”的理论，提倡“功利之学”。他批评理学信徒们“知议论之当正，而不知事功之为何物”，反对理学家标榜道德却没有实际行动的做法，不能振衰起敝，只流于空谈。陆九渊有一句名言：“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙。”因此，要做的事，并不是“穷理”，而是要“明心”。陆九渊的哲学思想对后世产生巨大影响，他与明代的王阳明合称“陆王”，成为心学之巨擘。

南宋逐渐壮大的理学，成为士大夫政治的理论支撑。“道理最大”——君主头上，除了天，还多了理。从此，理学所提供的精神支撑，给后世的知识人士灌注了遗传基因，无论在政治场域，还是社会场域，不分时代，一直都显示着巨大底力。承续道统高于政统，身为臣下的士大夫可以与君主“迭为宾主”，所以有自信、有理想，“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。从那时起，中国的知识人士在精神上便不再跪下。

南宋时期，书院大师们创立了“讲会”制度。这种学术性质的讲学活动，目的在于通过相互探讨争辩，或发挥一个学派的精义，把本学

小雪悠悠入心来

雪仿佛阳光照耀下的沙滩，还未被蹂躏成泥。虚掩的帘栊映射出初日的朝晖。生命的年华在这样的冬色里虽然如同梅梢零星的花朵，但诗人看到的却是新鲜的春色正从小草的嫩叶上悄然归来。

黄庭坚还有一首诗也是写小雪的：“满城楼观玉阑干，小雪晴时不共寒。润到竹根肥腊笋，暖开蔬甲助春盘。”不但赞其景美，还写到了小雪暖地，润了竹根，肥了腊笋，更丰盈了人们来年春天的餐盘。笔触之细腻，可见一斑。

写得细腻又几近唯美的还有宋代释善珍的这首《小雪》：“云暗初成霰点微，旋闻簌簌洒窗扉。最愁南北大惊吹，兼恐北风鸿退飞。梦锦尚堪裁好句，鬓丝那可织寒衣。拥炉睡思难撑拄，起唤梅花为解围。”诗人居然为这个时节有犬吠而发愁，既怕狗的吠叫惊了这份宁静，又怕北风乍起坏了这份雅致，喜爱之情溢于言表。

“片片互玲珑，飞扬玉漏终。乍微全满地，渐密更无风。”相比于

（金）字，当然也没有“贝”字，也没有“亻”（食）字。孝道不是以金钱、财宝、美食等物质财富来衡量的。富人除给父母物质利益外，精神上如果不恭、态度上如果不敬，也属不孝；反之，穷人家也常出孝子。

第二个字，“教”字。教字的字形是左右结构，左边是个“孝”字，右边是个“攴”（反文）字，说明教育的内容既要重视文化教育，又要重视孝德教育。孝字在左，文字在右，左大右小，说明在古代，孝德教育比文化教育更重要，正如宋代王应麟《三字经》言：“首孝悌，次见闻。知某数，识某文。”现在我们一提起教育，尤其是学校教育，学生进学校读书去，家长也好，学生也好，老师也好，首先想到的是文化教育，语文、历史、地理、数理化学、英语等等，不会想到还有孝德教育，事实上也没有这样—门课。有的学生文化成绩很好，但对父母、老人、长辈一点都不孝顺，不听父母话的人也有，骂父母的也有，更有极端的例子，有的高才生，

派的宗旨发挥得更加深入细致；或辨析不同学派之间不同的学术主张，以便兼取诸家之长相互促进。讲习式的书院，尤其是名师巨儒创设或主持的书院，往往以自由讲学为主要特色。所谓会讲，用朱熹的话说就是“会友讲学”。虽然在书院的学术之争中也不乏门户之见，但真正的书院大师都能做到既固守自己的宗旨，又能留意他家的主张，集思广益，兼取诸家之说，充分体现自由辩论之意。

南宋思想流派纷呈，维持了近百年学派间互争雄长和欣欣向荣的景象，形成了继春秋战国之后中国历史上第二次“百家争鸣”的盛况。尤其是朱子理学的诞生，将儒家思想发扬光大，对此后中国思想史、学术史产生了巨大影响。

吕祖谦与陈亮画像

孝德文化“三字经”

黄庭坚的细腻、释善珍的唯美，唐代诗僧无可的这首《小雪》却更加生动。

当然，初冬虽是微寒，但毕竟已至冬季，人们难免要生出些许年华易逝的伤感来。“征西府里日西斜，独试新炉自煮茶。篱菊尽来低覆水，塞鸿飞去远连霞。寂寥小雪闲中过，斑驳轻霜鬓上加。算得流年无去处，莫将诗句祝苍华。”看看南唐徐铉的这首《和萧郎中小雪日作》，便知这流年的无奈实乃千古之忧，亦是人人共有的。既然如此，不妨学学这位诗人来一番“寂寥小雪闲中过，独试新炉自煮茶”的超然与洒脱。

写的最有情怀的当属清代纳兰性德的一首《长相思》：“山一程，水一程，身向榆关那畔行，夜深千帐灯。风—更，雪—更，聒碎乡心梦不成，故园无此声。”乡心聒碎梦难成，情苦不寐，只觉得风声雪声，声声扣击人心窝。寥寥几句便将那份浓浓的思乡之情，挥洒得淋漓尽致。

尽管读书成绩很好，考上重点大学，但杀父母之事也做得出来。这就是不重视孝德教育所造成的悲剧。

而古代不一样，重视文化教育的同，还十分重视孝德教育，甚至孝德教育比文化教育更重要。古人造字的时候已经想到了这一层，就是要把“孝”字放在“教”字之中。

第三个字，“色”字。这里的“色”字，是人的脸色、的意思。典出是孔子讲的“色难”。《论语·为政》：子夏问孝，子曰：“色难。有事，弟子服其劳；有酒食，先生馔，曾是以为孝乎？”意思是，子夏问：“怎样是孝道？”孔子说：“难在子女的脸上。若遇有事，由年轻的操劳，有了酒食先让年老的吃，这难道就是孝了吗？”

真正的孝道是子女对父母，或者说晚辈对长辈始终能做到和颜悦色。但做到和颜悦色是非常难的，所以孔子说“色难”。正因为难，非常难以做到，才显得

国学小知识

何谓深衣

深衣，亦作“申衣”，是由上衣下裳合并而成的连体长衣，因被体深邃，故称“深衣”。《礼记·深衣》“深衣第三十九”郑玄注：“名曰深衣者，谓连衣裳而纯之以采也。”孔颖达疏：“所以称深衣者，以余服则上衣下裳不相连，此深衣衣裳相连，被体深邃，故谓之深衣。”制作的材料，最初多以白麻布为之，领、袖、襟、裾另施彩缘，战国以后，多用彩帛制作。深衣衣、裳相连，制作时上下分裁，然后在腰间缝合，腰缝以上谓衣，以下谓裳，而其最明显的特点是绕颈钩边，即衣襟接长一段，做成斜角，穿着时由前绕至前后，以带系结，称为“曲裾”。衣服上采用曲裾的目的，既是为了掩盖下体，也是为了方便，因为如果将下体裹住，走路就迈不开步伐；如果在衣服的下摆开衩，又难免暴露里衣，所以采用曲裾相掩的办法。此外，深衣领式为矩领，即领交叉而方折向下，长度大约至脚踝间。

深衣产生于春秋战国之际，盛行于战国、西汉时期，用途广泛，诸侯、大夫及士人除朝祭之外皆穿深衣，士庶阶层朝祭之时，亦穿此服。东汉以后多用于妇女，魏晋以降，为袍衫等服代替。其制度对后世服饰产生深远影响，如袍服、长衫、旗袍等均受益于此。应该说，深衣是最能够体现华夏文化精神的服饰：袖口宽大，象征天道圆融；领口直角相交，象征地道方正；背后一条直缝贯通上下，象征人道正直；腰系大带，象征权衡；分上衣、下裳两部分，象征两仪；上衣用布四幅，象征一年四季，下裳用布十二幅，象征一年十二月。身穿深衣，自然能体现天道之圆融，怀抱地道之方正，身合人间之正道，行动进退合权衡规矩，生活起居顺应四时之序。

闲话斋

刘琪瑞

陆游写猫

如果给一种集万千宠爱于一身的动物画像，它应该是这样的：像虎不是虎，黑白黄色加花哨，细长胡子两边翘，开口就是喵喵喵。这说的是猫，是很多人心心念念的宠物猫咪，有的还叫“喵星人”“喵小姐”。

距今800多年前的南宋大诗人陆游，给他的宠物猫“雪儿”摹写了一首诗，更为形象：“似虎能缘木，如驹不伏辕。但知空鼠穴，无意为鱼餐。薄荷时时醉，麝馥夜夜温。前生旧童子，伴我老山村。”像小老虎却能爬树，如小马驹却不能驾辕拉车；喜欢吃鱼，更爱捉老鼠；薄荷叶都能将它熏醉，毛毯上经常留下它翻腾抓挠的痕迹。它呀，是我前世修来的乖巧伶俐小书童，将来陪伴我终老山村的啊！

说起古今第一文艺范猫奴，陆游当之无愧。他写的“猫诗”即有十几首，仅同题《赠猫》就有三首。“裹盐迎得小狸奴，尽护山房万卷书。惭愧家贫策勋薄，寒无毡坐食无鱼。”这是被称作“小狸奴”的猫，养它是为了保护书籍不被老鼠啃噬，可家贫没有暖毡供卧，也没有鱼肉供食，心里难免惭愧。“盐裹聘狸奴，常看戏座隅。时时醉薄荷，夜夜占麝馥。鼠穴功方列，鱼餐赏岂无。仍当立名字，唤作小於菟。”这是被唤作“小於菟”的猫，条件好了，它捕鼠勤勉，主人要论功行赏的哟！“执鼠无功元不劾，一簪鱼饭以时来。看君终日常安卧，何事纷纷去又回？”这只是只淘气鬼猫，一到饭时就跑来寻吃的，成天窜上窜下、来去无影，可它捉了几只老鼠呀？除了《赠猫》，前文提及写“雪儿”猫的，还有《赠粉鼻》《嘲畜猫》《十一月四日风雨大作》《北窗》《冬日斋中即事》《独酌爱夜坐》《二感》等等，皆是满满猫影，句句含情。

在诗中，陆游还给猫取了各种萌萌哒的小名，“粉鼻”“雪儿”“小狸奴”“大狸奴”“小於菟”，每一个名儿唤起来都柔性十足、暖意融融，爱猫之心可见一斑。他养猫是为了什么？除了除鼠患、保粮食、护藏书，更重要的是“溪柴火软蛮毡暖，我与狸奴不出门。”“陇客询安否，狸奴伴寂寥。”“勿生孤寂念，道伴大狸奴。”“前生旧童子，伴我老山村。”是依偎那一影贴身的伴儿，聆听那一声声柔情的喵喵，为的是驱除凛凛寂寒，寻得团团圆暖啊！