



▲赵俊俐

相关链接

主讲人简介

赵俊俐，首都师范大学燕京人文讲席教授，任中国乐府学会会长、中国《诗经》学会副会长、中国屈原学会副会长等。他早年毕业于东北师范大学，师从著名文学史家杨公骥教授，主要科研方向为先秦两汉文学与文化、中国古代诗歌、中国现代学术史。主要著作有：《两汉诗歌研究》《文学传统与中国文化》《周汉诗歌综论》《先秦君子风范》《汉代乐府制度与歌诗研究》等。他主持并完成了2010年度国家社会科学基金重大项目“中华吟诵的抢救、整理与研究”，其成果《中华吟诵田野调查研究》(21卷)、《中华吟诵的抢救整理与研究总结报告》，对吟诵的研究和传承具有重要价值。



扫码读讲记

编者的话

吟诵，是汉语诗文的诵读方式、教学方式、创作方式，也是重要的文化承载方式，是中华优秀传统文化的重要组成部分。2009年，十一届全国政协委员郑欣淼曾联合20多位全国政协委员提交了关于抢救和复兴吟诵的提案，建议让吟诵回到人们的生活中。多年来，在政协委员和相关专家学者的多方努力下，吟诵传承再上新台阶。赵俊俐先生作为古典文学研究专家、“中华吟诵的抢救、整理与研究”重大课题负责人，长期致力于中华吟诵的传承研究工作，本期讲坛邀请他就中华吟诵的当代意义与传承的话题进行讲述。

# 中华吟诵：传承与创新

□主讲人：赵俊俐

## 吟诵是古典中国的永歌

吟诵，是语言的声音表达形态。语言先于文字产生，为了使语言取得最好的表达效果，对声音的有效组合就成为重要的方式。

《尚书·舜典》曰：“诗言志，歌永言，声依永，律和声。”《毛诗序》中说：“诗者，志之所之也。在心为志，发言为诗。情动于中而形于言，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。”嗟叹和永歌，可以说早在语言成熟之前就已经存在了。因为语言不足以表达人丰富的思想情感，所以要借助声音的咏叹，甚至要借助手舞足蹈的肢体动作来表达达意。对于有声语言之美的追求，是人类最早的审美追求之一。因此，中国最早的诗与歌是密不可分的，诗就是歌。

文字发明之后，人类的语言可以通过文字得到记录，每一个字符自然也就包含着声高、音调等声音的因素。由文字连缀而成的文章，同时也包含着声音的节奏与韵律。周代“作诗”也叫“作诵”，如《小雅·节南山》：“家父作诵”；也叫“作歌”，如《小雅·何人斯》：“作此好歌”。史书记载，战国屈原曾“行吟泽畔”，此后“吟”“诵”渐成为文人的一种普遍的习惯行为。南朝刘勰《文心雕龙》：“吟咏之间，吐纳珠玉之声；眉睫之前，卷舒风云之色”；《隋书》

卷五十七：“江东雅好篇什，陈主尤爱雕虫，道衡每有所作，南人无不吟诵焉”；李白《答王十二寒夜独酌有怀》：“吟诗作赋北窗里”；杜甫《乐游园歌》：“此身欲罢无归处，独立苍茫自咏诗”；苏轼泛舟游赤壁之际，“诵明月之诗”；陆游少年时，“琅琅诵诗书”；直到现代，鲁迅所作古诗中还有“吟罢低眉无写处”之句。可见，古典时代的中国，“吟”“诵”是文人生活的常态，与诗文

的学习和创作息息相关。

正因如此，古人对“吟”“诵”非常重视。《周礼·春官宗伯下》：“以乐语教国子，兴、道、讽、诵、言、语。”东汉郑玄注：“倍文曰诵，以声节之曰诵”；《礼记·文王世子》：“春诵，夏弦。”郑玄注：“诵谓歌乐也；弦谓以丝播诗。”唐代孔颖达《正义》曰：“‘诵为歌乐’者，谓口诵歌乐之篇章，不以琴瑟歌也。”孔子和墨子都有“诵诗三百”之说。可以说，在古人的学习过程中，“以声节之”的“诵”，一直是贯穿其中的。班固《汉书·艺文志》引《传》曰：“不歌而诵谓之赋。”这里所说的“赋”不仅是作诗的方法之一，还发展为一种文体。到了六朝时期，随着汉字四声说的产生和对汉字韵部的归类总结，人们对声律与文章之间的关系也有了更深的认识。例如南朝的沈约就认为，一篇好的文章，一定要合乎声律。他在《宋书·谢灵运传》中指出，“夫五色相宣，八音协

畅，由乎玄黄律吕，各适物宜。欲使宫羽相变，低昂互节，若前有浮声，则后须切响。一简之内，音韵尽殊；两句之中，轻重悉异。妙达此旨，始可言文。”比沈约生年稍晚的刘勰，对这个问题也有相应论述。在《文心雕龙·声律》中他说：“夫音律所始，本于人声者也。声含宫商，肇自血气，先王因之，以制乐歌。故知器写人声，声非学者器也。故言语者，文章神明枢机，吐纳律吕，唇吻而已。”刘勰认为，文章声律源自人声，声中含有宫商，而文章是神明枢机，所以他认为，好的文章一定要合于声律，要有这方面的自觉追求：“是以声画妍蚩，寄在吟咏，滋味流于字句，风力穷于和韵；异音相从谓之和，同声相应谓之韵。韵气一定，故余声易遣；和体抑扬，故遗响难契。属笔易巧，选和至难；缀文难精，而作韵甚易。虽纤意曲变，非可缕言，然振其大纲，不出兹论。”这些言论，道出了中国人对于声音之美与文章之间不可分割关系的认识。

吟诵，是理解古典诗文、培养学习兴趣的妙道。宋代程颢说：“教人未见意趣，必不乐学。欲且教之歌，如古《诗》三百篇，皆古人作之。如《关雎》之类，正家之始，故用之多人，用之邦国，日使人闻之。此等诗，其言简奥，今人未易晓。别欲作诗，略言教童子诗扫、

应对、事长之节，令朝夕歌之，似当有助。”谢良佐在介绍程颢读书之法时认为：“古诗即今之歌曲，今人唱曲往往能使人感动，至学诗却无感动，兴发处只以为泥却章句故也。明道先生（指程颢）善言《诗》，他又浑不曾章解句释，但优游玩味，吟哦上下，便使人有得处。”朱熹对此也多有论述。《朱子语类》中说：“读书之法，须识得大意，得他滋味。没要紧处，纵理会得也无益。大凡读书，多在讽诵中见义理。况诗又全在讽诵之功，所谓‘清庙之瑟，一唱而三叹’，一人唱之，三人和之，方有意思。又如今诗曲，若只读过，也无意思；须是歌起来，方见好处。”

正因如此，古代的中国人讲究吟诵之法，最有代表性的便有王阳明。王阳明创造了“九声四气歌法”理论，他在《训蒙大意（示教读刘伯颂等）》中说：“古之教者，教以人伦。后世记诵词章之习起，而先王之教亡。今教童子，惟当以孝弟忠信、礼义廉耻为专务。其栽培涵养之方，则宜诱之歌诗以发其志意，导之习礼以肃其威仪，讽之读书以开其知觉。今人往往以歌诗习礼为不切时务，此皆未谕庸庸之见，乌足以知古人立教之意哉！”

在漫长的中国古典时代，对吟诵的认识逐渐深化，吟诵的传承发展不绝如缕。



▲《中华经典吟诵》

## 传承吟诵当把握规则规律

吟诵的方法丰富多彩，具有很强的时代性、地域性、随意性和即兴性。在相关课题研究过程中，我们所采集的各地吟诵证明了这一点。采集中，为了便于比较和研究，我们事先准备了一个吟诵古诗文的基本篇目，希望通过不同的吟诵传人吟诵相同的古诗文篇目，发现其中带有共同性和规律性的现象。但是，从采集的结果发现，各地吟诵传人对于相同篇目的吟诵，几乎没有完全一样的，甚至同一个地区或者共同师承关系的吟诵人，也不一样。所以，也可以说吟诵没有绝对的规则和规律。用周有光先生话说，就是“吟诵最初没有规律”“语言、生活许多方面都是从比较简单的、原始的状态慢慢地一步一步发展的。吟诵用不着教，它是学的时候自然地模仿，等于是小孩子学某种语言一样。”

但是如果我们今天要推广吟诵，要让它更加好听，就要研究怎样才能吟诵得好，那些好的吟诵又是如何产生的。以下几个方面，是我们近期根据吟诵抢救和采集所作研究的初步总结，值得重视。

### 好的吟诵应遵从语言规律

汉语是声调型语言，而每一声调都有高低长短的区别。吟诵，是声音语

言的艺术，好的吟诵，首先要遵从语言的规范，要把每个字的声音读准。虽然各地区方言的具体语音语调不同，但其共同的原则和类别是相同的。比如吟诵所依据的声调是汉语的四声，虽然各地四声调值不同，具体的小类也不同，但是“平上去入”这四声的大类是相同的，所以，传承“吟诵”要遵循着四声规则，一般情况下都是平长仄短、平低仄高。这是由四声本身的特点决定的。明代释真空《玉钥匙歌诀》中有个归纳：“平声平道莫低昂，上声高呼猛烈强，去声分明哀远道，入声短促急收藏”，概括了四声的特点。当然，各地方言不完全是四声，南方有的方言甚至有更多的声调。但无论声调有多少，吟诵时都要体现出这些声调自然的长短高低。好的吟诵一定会遵循依字行腔的原则，遵从语言发声的规律。

### 吟诵要依据对诗文的正确理解

吟诵，是对古诗文的声音表现。好的吟诵，一定要符合古诗文的特点。这包括两个方面：一是古诗文本身的节奏韵律，如四言诗、五言诗、骚体诗等都有比较整齐和固定的形式，中国的诗歌基本上都要押韵，近体诗词（指律诗和词）还有固定的平仄格律。古诗诗

虽然没有格律的规定，但是在诗歌的内部却有起承转合的结构。好的吟诵，首先要把这些形式特征表现出来，充分展现古典诗文的形式之美；二是古诗文内在的思想情感，有的冷静，有的热烈，有的温柔，有的激烈，有的哀伤，有的悲痛。好的吟诵，要通过声音把这些情感生动地表现出来。唐文治先生从古代音律和曾国藩的作文之道中推出读文的“阴阳刚柔”学说，后发展为“读文四象”，其要点就是把古诗文首先分成太阳、少阴、少阳、四阴风格，再根据文章的风格确定读书的方法，“大抵阳刚之文，宜急读，极急读，高音，短音，而其气疾；阴柔之文，宜缓读，极缓读，长音，低音，而其气徐。少阴少阳之文，宜平读、平音，而其气在可拘泥。”当代学者叶嘉莹先生对此特别重视，有充分论述。在古诗文的外在形式与内在情感二者之间，如何把握内在情感又占有最重要的地位。好的吟诵，最终要展现出古诗文的形式之美，同时又能准确地传达出其中的感情。

### 好的吟诵要配备好的声音

吟诵是声音的艺术，要有好的声音相配。好的声音，不只是发音的准确，吟诵者更要对诗文有深入理解，掌

握正确的发声技巧和方法。合于乐理的吟诵，呈现出的才是优美悦耳的音调。

吟诵和唱歌有相似之处，都强调声调准确、声情并茂，但二者又有不同。吟诵的声音表达技巧要依据语言本身，吟诵的节奏旋律要依靠对诗文内容的理解，首先要受到这二者的限制，并不独立。所以，吟诵的发声方法，要建立在二者之上。华仲彦先生在谈到这一点时，曾经根据汉语的四声而总结出不同的“唱法”。他说：“平声之音，自缓自舒，自周自正，自和自静，唱者尤重在出声之际，得舒缓周正和静之法。”“上声出字，须自低处。因上声之字头，必从平起，转向上挑，乃得上声正位。”“去声宜高唱者，人皆知之，然此在‘翠’字、‘再’字、‘世’字等之阴去声则可耳。若夫阳去，如‘被’字、‘泪’字、‘动’字等等，初出不嫌稍平，转轻乃使高唱，则平出去收，字方圆满。”“入声唱法，最忌连腔，因入声连腔则似平声矣。”吟诵的唱法以语言为基础，强调“字正腔圆”，就是人们所说的“以字行腔”。同样，吟诵的另一个唱法的要求是“以义行调”，即一首古诗文的吟诵调的基本风格，是要以诗文的含义为基础的。而这一切，又都需要有好的声音与之相配，所以，掌握一

些必要的发声技巧与方法，对于学好吟诵大有益处。

### 抢救保存传统吟诵势在必行

真正优秀的吟诵，需要经过长期实践。我们在采集研究的过程中，会碰到一些曲调优美的吟诵。这些吟诵，往往都是吟诵传人多年吟诵实践的结晶。这说明，吟诵的传承需要理论研究，更需要在实践中发扬光大。它体现了中国文化的特色：重感悟、重理解。一首好的吟诵调形成的过程，就是一个人在古诗文学习和修养不断提高的过程。学习吟诵最要紧的不是学习吟诵理论，而是模仿经典的吟诵调。只有在模仿中逐渐体会，体会诗文的内涵，体会发声的技巧，结合自己的声音特点，才会渐渐地形成一首美好的、独特的吟诵调子。

我们在采集的时候发现，传统吟诵一般都是通过家传或者师承保留下来的，这种传承方式容易形成一种独特的风格，这是吟诵各流派产生的基础。而每一个优秀的吟诵作品，不论传承者会几个调子，总有一两个特别拿手、特别好听、他自己特别喜欢的调子。这些吟诵调就是经典。而一般的初学者，对于文体不熟、作品理解不深，没有实践经验，通过模仿经典的吟诵调入手就是最佳途径，这就是抢救和保存传统吟诵的价值。

## 抢救吟诵，传承文化

抢救吟诵，其目的是中华文化的现代传承。吟诵，是古诗文的创作方式、欣赏方式、传承方式，这本身就说明了吟诵的重要价值。古诗文的含义，不仅在于字面，也在于其声韵。声韵手段是用来表达含义和意境的重要手段，声韵之美，在创作的时候就是以吟诵为方式，流传的时候也是通过播在人口的吟诵来实现的。欣赏和学习、研究古典诗文，当然通过吟诵的方式可以更好地体会。缺少了吟诵，会影响我们对优秀传统文化的接受与理解。

传承吟诵，最重要的意义在于读书和教育。传统吟诵在私塾、官学等古代教育体系中代代流传，既是我国古代所普遍实行的教育方法，又是学习方法，是祖先几千年的总结和发明，体现了深刻的教育规律。吟诵是一种用声音表达的理解，或者说是感性的体悟。在中国，传统教学是理性和感性并重的，童蒙尤其注重感性。老师用声音传达给孩子的知识，包括其动作表情，都是教学的信息。吟诵对教育的最明显功用，是激发学习兴趣，调动学生主动学习。很多地方把读书声叫作“读书歌”“书歌子”“学堂调”“读书调”等，这些歌不仅美妙动听，而且人人不同，可以表达自己的理解，抒发自己的感情。大家都知道，唱歌远比朗诵更容易记住歌词，而吟诵正是符合汉语特点的

一种吟唱方式，有帮助记忆的强大功用，激发自觉的学习和个性的理解。所以，研究吟诵教学法，对于推动当前中小学教育改革，也具有重要的作用。

在当代中小学语文教育中，中华吟诵正在日益受到重视。许多地方学校开展了吟诵教学，并且得到了当地教育部门的支持。如山东省莱芜市文明办、教育局、团市委、教工委，早在2013年12月就联合发文，提出关于开展中华经典吟诵进校园活动的实施意见，要在全市中小学内建设经典吟诵课程体系、培育经典吟诵师资队伍、组织经典吟诵比赛活动、开展经典吟诵道德实践。目前，吟诵正在全面进入中小学教育，很多地方都出现吟诵教学名师，他们在中小学的吟诵教学中进行着有益的探索。

吟诵教学的师资离不开培训，近年来，各地举办各种类型的吟诵培训班起到了重要作用。如中华吟诵学会秘书处和首都师范大学中华吟诵教育研究中心已经在全国各地举办了50余期吟诵师资培训班。全国各地都有吟诵教育的义务培训，为吟诵的普及与推广起到了极大作用。

随着吟诵研究的深入以及吟诵的推广与普及，海内外的吟诵交流活动日益增多。2009年10月，在教育语言应用管理司的支持下，首都师范大学、北京语言大学、中央音乐学院主办

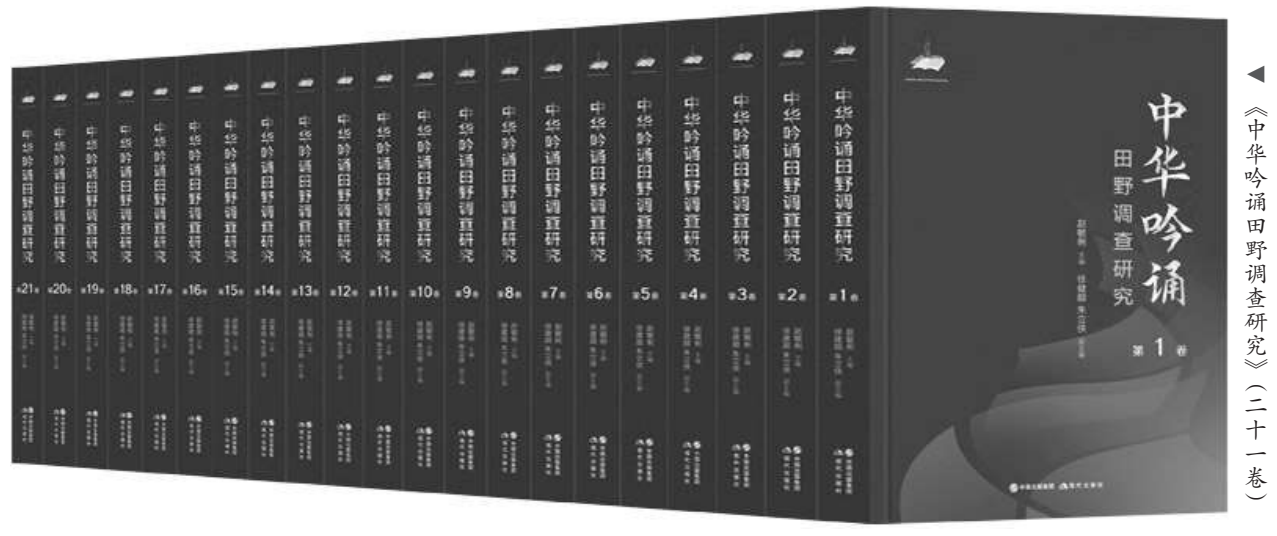
了第一届“中华吟诵周”。海内外吟诵界人士齐聚一堂，共举办了4场学术论坛、6场吟诵展演、15场“吟诵进校园”的活动。2011年11月11日，第二届中华吟诵周举行，吟诵周期间举办了吟诵展演、吟诵教育讲座、大中小学吟诵教育论坛和吟诵学术研讨会。自2009年起，由中央电视台创办的、在中国传统节日（春节、元宵、清明、端午、中秋、重阳等）当天播出的《我们的节日》《中华长歌行》等节目，每期也都有吟诵展演，在全国产生了很好的反

响。中华吟诵经过多年的推广，慢慢走进人们的生活。

吟诵传承保护工作还得到了政协委员的高度关注和支持。2009年，时任故宫博物院院长的郑欣淼在当年的全国“两会”上，联合22位全国政协委员共同提交了关于抢救和复兴吟诵的提案。2010年，全国哲学社会科学基金规划办公室批准了“中华吟诵的抢救整理与研究”的重大项目，由叶嘉莹先生和叶分别负责吟诵的研究与抢救采集工作。2012年，我们还联络了叶

嘉莹、周有光、冯其庸、沈鹏等18位德高望重的老先生联名建言吟诵重回教育体系。正是在各方的呼吁和支持下，在吟诵志愿者们辛勤努力下，吟诵的抢救、研究和传承迎来了新的发展。

中华吟诵作为汉语古典诗文传承的主要方法，对其规律的研究保护才刚刚开始，总结更是远远不够，我们呼吁持续加强研究。同时，也必须认识到，若要使吟诵被当代人所广泛接受，还需要有一个更加规范化和艺术化的创新过程。



《中华吟诵田野调查研究》(二十一卷)

