

<<养生有道-中国传统文化经典语录>>

图书基本信息

书名：<<养生有道-中国传统文化经典语录>>

13位ISBN编号：9787807124245

10位ISBN编号：7807124245

出版时间：2012-3

出版时间：西安出版社

作者：张应超

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

在《中国传统文化经典语录》系列丛书与读者朋友见面之际，我想简要说明一下有关情况，作为这套丛书的总序。

一 从上个世纪末开始，随着我国在经济和社会发展上取得举世瞩目的成就，中华文化日益受到国内外和各界人士的关注。

中华文化典藏浩如烟海，要进入这座精神宝库，殊非易事。

近年来，我国学人们在研究：如何在深入研究的前提下，准确地向公众普及中华文化？

我国不少专家学者写出了阐释中华文化的著作，其中有学术提高性的，也有通俗普及性的。

学术性与普及性如何结合得更好，大家正在探索中。

这也引起身在海外学者的重视，余英时先生在北京出版的《中国文化》杂志2008年春季号“学人寄语”中说：“中国人文研究的‘提高’和‘普及’是一项不可分割的迫切任务，承担它的不仅是‘普及’作者，人文专家同样义不容辞。

”我对此是深有体会的。

十多年前，我在清华大学、西北大学等高校为学生作讲演，讲中华文化悠久丰富的人文精神，当时尝试在文化研究与普及上做些工作。

我将中华人文精神扼要地概括为若干方面，以可靠的资料做基础，力求加以切实的解剖和分析，为年轻学子和读者朋友提供关于中华人文精神的知识。

<<养生有道-中国传统文化经典语录>>

内容概要

本丛书是中国古代思想家论著的选编，分别考察了中国古代关于天人关系的基本认识及其对人类政治伦理生活和社会理想的影响，大体能够反映中国传统文化的经典性、民族性，是中华文化的主要构成部分，今天的学人加以阐释，体现时代性，成为构建中华民族精神家园的重要思想资料。

本书为《中国传统文化经典语录》的第八册。

《养生有道》，编撰者是陕西省社会科学院宗教研究所张应超研究员。

中国医药学与养生学是优秀传统文化中的重要组成部分，具有悠久的历史。

“人命至重，有贵千金”，尊重生命成为中国医药学和养生学的核心观念。

古代思想家大多认为人的寿命长短与个人的修养功夫有关，重视德行，知足常乐，淡泊宁静，养气保神，注重饮食起居，导引按摩，从而使养生成为身体与精神相协调的具体行动。

作者简介

张岂之，著名史学家、教育家、曾任西北大学校长，国务院学位委员，全国政协委员，国务院古籍规划办公室秘书长，教育部古籍管理工作委员会副主任，中国历史学会副会长，中国孔子基金会副会长，陕西省社会科学联合会主席等，现任西北大学教授、博士生导师、名誉校长，清华大学双聘教授，教育部哲学社会科学委员会副主任，中华炎黄文化研究会副会长、学术委员会主任等。

他长期致力于中国思想史、中国哲学史、中国学术史等诸多领域的教学和研究，取得了令人瞩目的成就、叶国华，著名实业家、教育家，曾任香港事务顾问和特别行政区筹备委员会委员及推选委员会委员，香港特别行政区行政长官特别顾问。

现任香港政策研究所主席，香港基本法基金会主席，中国国际问题研究基金会名誉理事长，西安交通大学名誉教授及亚欧研究所理事会主席，中国社会科学院名誉教授及上海东亚研究所名誉理事长，耀华国际教育机构主席，耀中教育机构文化委员会主席等，近年来，他致力于全球化、东西方文化融合、新儒家文化、中国传统文化与现代化等问题的研究。

书籍目录

序
序
导读
我命在我
养生以德
知足常乐
淡泊简朴宁静
养气保神聚精
导引调息按摩
饮食睡眠穿衣
健康的性生活
参考文献
后记
跋

章节摘录

知足常乐 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。
故知足之足，常足矣。

（《道德经》第四十六章） 【今译】 最大的祸害没有比不知足更大，最大的过错，就是占有欲太强，因此知道满足的这种满足，就能永远满足了。

【时析】 人们期望生活过得好，本来是好事，无可非议。然而，如果不适可而止，贪得无厌，损人利己，总想占有别人的东西，就会因此造成过错甚至犯罪，给自己和别人带来灾难。

在人们的日常生活中，人们过得富足，本来是好事，然而，人如果贪得无厌，如果一味追求豪华和享受，即使富足也会给人们带来许多原先意想不到的麻烦，应当引起人们的高度重视和警惕。

知足者富，强行者有志。
不失其所者久，死而不亡者寿。

（《道德经》第三十三章） 【今译】 知道满足的人才是真正的富有，有恒心做的人才会有坚定的志向，处在合适位置的人才能够长久，死去而不被遗忘的人才可以称得上真正的长寿。

【时析】 “知足者富”“死而不亡者寿”是老子《道德经》中的名言。什么是真正的富有，人们可能会有许多种解释，老子认为知道满足的人才是真正的富有。认真理解、反思这句名言，对净化自己的心灵，树立高尚的财富观，有重要的意义。而心灵的净化，会大有益于身心健康。

老子从道德的高度提出“死而不亡者寿”，是要告诉人们这样的哲理：人来到世间，生命虽然有长有短，最后都必然会死亡，这是不可改变的规律。

道德高尚的人们，肉体虽然不存在了，但是，他们对社会的贡献却不会被遗忘，这样的人可以称得上真正的长寿。

理解老子的长寿观，可以和孔子所说的“仁者寿”，相互参照。

少君之费，寡君之欲，虽无粮而乃足。

（《庄子·山木》） 【今译】 减少您的花费，淡化您贪求的欲望，即使无饭吃也会感到很充实。

【时析】 《庄子·山木》向人们指出：人们抛弃权位，淡泊名利，清心寡欲，顺乎自然，就能避免灾祸。

这段语录选自《庄子·山木》中熊宜僚和鲁侯的对话。

鲁侯问熊宜僚，到路途遥远而且荒无人烟的地方去，无粮无食，怎么能到达？

熊宜僚说，减少您的花费，淡化您贪求的欲望，即使无饭吃也会感到很充实。

如果从养生的角度理解这段语录，可以认为是为人们指出了又一条养生之道。

因为生活俭朴、淡化欲望，才会有知足常乐的良好心态，进而身体也就会健康。

<<养生有道-中国传统文化经典语录>>

编辑推荐

《中国传统文化经典语录8：养生有道》以主题为立意，以中华人文经典史籍为素材，以普世价值为编选标准，以语录、今译，时析为呈现方式，以图文相结合为特色，以大众读者为对象，旨在阐释最具民族性，时代性的中华民族核心价值观。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>