

# 养生与修身的统一

## ——清人家训中的“致寿之道”

李文海

家训是中华文明中颇具特色的一种形式,以家长对家人及后世子孙在待人接物、修身养性、齐家治国等方面的教诲和训示为主要内容。家训最早产生于西周,经历代发展,到明清达到鼎盛。

家训主要关注的是家庭成员的道德品质、人生追求及精神情操等方面的问题,希望子孙们始终保持清白家风以达到家族的福泽绵长。但正如李鸿章在一封家书中所说:“人虽有文章、名誉、金钱,而无强健之身体,亦何所用之?故养生之术,不可不注意也。养生非求不死,求暂时之康健而处安乐之境耳。”康熙时官至大学士兼礼部尚书的张英,在其《聪训斋语》中也说:“父母之爱子,第一望其康宁,第二冀其成名,第三愿其保家。”子女的康宁是家长关心的第一个重要问题,所以家训中也有不少有关养生的内容。不过家训中所谈的养生,有一个鲜明的特点,就是紧紧同修身相结合,更多地强调精神因素和道德修养与身体健康的关系。

上面提到的《聪训斋语》,是曾国藩最为推崇的一部家训。他曾讲过,教育子侄,“不在多书”,只要有康熙帝的《庭训格言》和这一本《聪训斋语》就够了,因为此书“句句皆吾肺腑所欲言”。其作

者张英,是清代名臣张廷玉的父亲。他在这部书中,用相当篇幅讲了“致寿之道”,有一些道理颇能发人深省。

张英把“致寿之道”归纳为四个字:慈、俭、和、静。“慈”就是要有关心,要懂得关爱他人,乐于助人,决不可有害人之心,行损人之事。“俭”就是要戒奢靡,戒挥霍,朴素简约,淡泊自甘。“和”就是要心情愉悦,襟怀坦荡。他在书中引用一位明朝人的话说:“日间办理公事,每晚家居,必寻可喜笑之事,与客纵谈,掀髯大笑,以发舒一己之郁闷郁结之气”,认为“此真养生健康之要诀”。张英所谈的“慈、俭、和、静”的内容,既是有益身体健康的重要体验,也是涵养性情、培育良好操守的内在要求。在这里,身和心、体和德、形和神,被很好地结合、统一了起来。

在清人家训中,通过修身以养生,或寓养生于修身的内容,比较集中的有以下几点:

一日戒贪。康熙帝在《庭训格言》中就强调,“俭约不贪,则可以养福,亦可以致寿”。为什么清廉可以致寿,贪渎足以伤身呢?因为贪官污吏为了聚敛财富,不惜损公肥私,弄权枉法,巧取豪夺,百计搜刮。他们的所作所为,既戕害了政治的清明,又加重了百姓的苦难,所以上下交伐,既为朝廷所不容,更为小民所不齿,成

为众矢之的,千夫所指,万人唾骂。未曾暴露之时,心神不宁,寝食难安,惶惶不可终日。一旦东窗事发,不但自己身败名裂,而且“殃及父母,祸延子孙”。像这样的人,心劳日拙,心力交瘁,自然难望有身心康泰之日了。

二曰戒多欲。这当然并不是主张“尽革人欲”,宣扬把一切饮食男女、衣食住行等人的本性欲求统统视为罪恶渊藪的禁欲主义,而是指不可纵欲,将物欲的追求作为人生的最大目标,沉溺于锦衣玉食,酣梦于纸醉金迷。严日劳顿郁结之气,必节必精;勿从目前之欲,而贻来日之病。卫生之道,如是而已。”曾国藩说:“古以惩忿窒欲为养生要诀,惩忿即吾前信所谓少恼怒也,窒欲即吾前信所谓知节啬也。因好名好胜而用心太过,亦欲之类也。”他把欲的内容从物的层面扩展到精神层面,指出过分热衷于名利的追求,也是“多欲”的一种表现,不利于身心的健康。张英则详细论述了“多求多欲”造成的种种苦恼:“多求而不得则苦,多欲而不遂则苦,不循理则行多窒碍而苦,不安命则意多怨望而苦,是以踟天踏地,行险徼幸,如衣敝絮行荆棘中,安知有康衢坦途之乐。”他还以饮食起居日常生活为例,来说明过分追求口腹之欲,怎样成为“致寿”之大害。“古人以眠食二者,为养生之要务。脏腑肠胃,常令宽舒有余地,则真气得以流行,而疾病少。”那些“烟火煎熬,香甜肥腻之物,最悦口而不宜于肠

胃。彼肥腻易于粘滞,积久则腹痛气塞,寒暑偶侵,则疾作矣”。睡眠也是一样,“安寝乃人生最乐。古人有言:‘不觅仙方觅睡方’。”

三曰戒恼怒。曾国藩立的家规,有所谓“八本之教”,就是八个根本原则,其中之一是“养生以戒恼怒为本”,把“戒恼怒”作为养生最重要的一个根本原则。他在给儿子的信中说:“既戒恼怒,又知节啬,养生之道,已足遍游也。”曾国藩还强调要“多走路少坐轿”“每日饭后走数千步,是养生家第一秘诀”。这不仅是为了活动筋骨,也是戒骄戒惰的良方。关于这方面,申涵光讲了一段带有总结性的话:“常有小病则慎疾,常亲小劳则身健。特壮者一病必危,过懒者久闲愈懦。”心境贵宁静,而身体则应该“常亲小劳”,不可“过懒”“久闲”,此中颇有一点辩证思维。

当我们读这些议论的时候,也许可以得到一些超出养生范围的人生感悟。

好书速读

### 《二十世纪的四种神话理论》

“神话”是文学的母题,又带有宗教民俗之色彩。本书以20世纪主要神话理论家的学术生涯、工作经历与文化背景为视角,展现当代“神话”概念与理论的变迁过程,对20世纪的四种神话理论做了非常激烈的历史性批判。但作者并未试图将这一术语完全从我们的理论或分析语言中清除出去,而是指出:我们或许可以继续用“神话”这一概念来思考,并且不应停止对这一概念的思索。

〔美〕伊万·斯特伦斯基 著 生活·读书·新知三联书店 2012年6月出版)

### 《汉代车马形像研究》

本书以汉代车马的视觉形像遗存为主要研究对象,系统地讨论了汉代车马装饰、使用以及仪仗等方面的礼仪。通过汉代御礼发展的三个阶段和两个层次,作者不仅全面地梳理了有关车马礼仪的图像、实物、文献,还从宏观上揭示了御礼在汉代发展的内在逻辑;西汉前期,御礼延续了它在先秦的实用性;而西汉中期以后,受封建专制制度发展的影响,御礼开始强调礼仪性;东汉中期,受社会思潮的影响,御礼的精神性开始受到重视,出现以牛代步御车的现象。本书的研究扩大了汉画研究的取材范畴,在研究角度上亦有拓展,从艺术考古学的角度出发,结合图像、文献,采用了历史学、考古学、图像学等方法。

〔练春海 著 广西师范大学出版社2012年5月出版)〕

### 《大数据》

本书通过讲述美国半个多世纪信息开放、技术创新的历史,以别开生面的经典案例——公共财政透明的曲折、《数据质量法》背后的隐情、全民医改法案的波澜、美国矿难的悲情历史、数据开放运动的全球兴起,以及云计算、Facebook和推特等社交媒体等,为读者一一细解数据创新给公民、政府、社会带来的种种挑战和变革。作者将在太平洋对面十多年观察、思索所得,淘洗成这一本书,全书的主体是美国,但又处处反观中国当下的现实。

〔涂子沛 著 广西师范大学出版社2012年7月出版)〕

### 《我们能相信BBC吗》

一向以公正、自由为品牌标志的BBC(英国广播公司)在全球享有很高声誉,而本书提出了一个重要的问题:我们能相信BBC吗?作者曾经在BBC工作多年,以自己亲身经历和细致观察,佐以大量实证,对BBC的公正性原则提出质疑和申述,展示了为何一些组织和观点在BBC得到强烈追捧而另一些坐冷板凳。书中探讨了“公共广播”的概念,质疑这是否就简单意味着广播和电视远离商业偏见,还提到媒体中存在的应该警惕的“隐藏的政客”。本书可以当做一种对西方媒体自由公正的疑问,让中国读者客观看待西方媒介。

〔英〕罗宾·艾特肯 著 新星出版社2012年6月出版)〕

### 《书情画意》

本书精选40位中国现当代作家、艺术家、美学家谈论中国书画的散文、随笔79则,内分四辑:前三辑是“画意”,分别侧重中国传统绘画、中国现代绘画、汉画像砖和版画;辑四是“书情”,围绕书法和信札。字里行间豁然呈现了中国书画天人合一的精神内核,凝神涤虑的诗情韵致。而广袤的艺术芳林之中,文人雅士的风度、创作收藏的雅趣、民间艺术的宏富、书画品评之法则、对当世文化之观照,亦得采撷,一篇篇轻盈闲淡的美文给人隽永的回味。

〔王稼句 编 生活·读书·新知三联书店2012年6月出版)〕

### 《在痛苦的世界中尽力而为》

本书为新东方学校创始人俞敏洪口述作品,真实地反映了俞敏洪所走过的五十年人生风雨路程。他以淡定幽默的口吻,站在人生新的制高点上,品味磨难,剖析痛苦,以一种更加成熟平和的心态讲述亲情、友情、爱情;以更具体命感视角重新审视事业、家庭、社会,力求引起读者内心的共鸣,道出事业和人生的通行准则,激发出每个人内心的成长力量。

〔俞敏洪 口述 优米网 当代中国出版社2012年7月出版)〕

清史 探秘  
国家清史纂修领导小组办公室  
中国文化报社办

## 第五届冰心散文奖评出

本报讯 由中国散文学会主办的第五届冰心散文奖近日在京揭晓。潘向黎的《茶可道》、倪萍的《姥姥语录》等30部作品获得散文集奖,洪烛的《黄河》、刘艾平的《父亲的老猎枪》等30篇作品获得单篇作品奖,马力的《中国现代风景散文史》等5部作品获得散文理论奖,另有30部(篇)作品获得优秀奖。

冰心散文奖系中国散文学会

根据冰心先生生前遗嘱于2000年创立,每两年举办一届,目的在于繁荣散文创作、培养文学新人。此前,铁凝、贾平凹、肖复兴、赵丽宏、迟子建、叶文玲等上百位作家曾获此殊荣。本届参评作品特点是作者涵盖范围广,作品数量多,既有坚持传统散文创作的名家力作,也有对散文创新写作的新秀妙笔,总体上代表了近两年来我国散文创作的总体水平。(籍云)

## 《公共图书馆法》支撑研究丛书出版

本报讯 (记者王学思)记者日前从国家图书馆出版社获悉,随着《公共图书馆法》立法进程的逐步推进,《公共图书馆法》立法支撑研究丛书”已经陆续出版。这套丛书汇集了“《公共图书馆法》立法支撑研究”项目的主要研究成果,是我国图书馆法治研究的新力作。

“《公共图书馆法》立法支撑研究”项目是2009年文化部委托中国图书馆学会和国家图书馆共同牵头组织的研究项目,全国图书馆界共计70多人参加了研究,

组成了11个专题研究组,对《公共图书馆法》将要涉及的基本问题和重要制度、法律的框架体系设计和条文起草展开研究。

目前该丛书已经有两册与读者见面,分别是《公共图书馆建设主体研究——全覆盖目标下的选择》和《公共图书馆文献资源建设法律保障研究》。据了解,今年9月份将出版丛书第三册《读者权益与图书馆服务研究》,其余分册将聚焦公共图书馆管理体制、国外公共图书馆法律体系研究、国内图书馆政策法规研究等内容主题。

## 新书《耳蜗》发布暨研讨会在京举办

本报讯 (记者王晋军)日前,由天津出版传媒集团、百花文艺出版社主办的长篇纪实文学《耳蜗》新书发布暨研讨会在北京举行。中国残疾人联合会、中国作家协会等各界人士就《耳蜗》一书展开了广泛深入的研讨。

《耳蜗》讲述了聋人回归有声世界的动人故事,由汪文勤、丁冬、章江红三位作家历时数年,跨越近十个省市、穿越海峡两岸调查采访而成。在写作过程中,

作者亲历手术现场,追踪康复过程,用生动的笔触,谱写了一曲感天动地的大爱交响曲。

中国残联主席张海迪毫不讳言自己对《耳蜗》的喜爱:“书中有真情故事,让你感动和流泪,通过人工耳蜗发展的历史,让人们更加珍惜生命,热爱生活。”中国作协副主席李存葆表示:“《耳蜗》是一部充分展现听可以复活,美可以重生,功在一器,德在千载,人间有着至诚大爱的佳作。”

## 《三牛风波》关注大学生基层成长路

本报讯 (记者屈嵩)近日,何建明所著的报告文学《三牛风波》由作家出版社出版。该书从网上热议的23岁清华大学毕业生焦三牛当选甘肃武威县副县长开始写起,通过调查走访焦三牛及其同学的实际工作和生活,揭开了事情的“真相”——焦三牛不是“官二代”,而是有着旺盛的学习劲头和执著的人生理念,踏踏实实积累自身实力,喜欢和他人“实实在在”地交流,从一个“有点

怕孤独”的农村孩子,经过一步步的历练,成长为“言谈举止中流露出十足自信”的年轻人。

据了解,近年来越来越多的大学毕业生奔赴西部艰苦地区,将青春挥洒在那片依然荒凉却充满希望的土壤上。《三牛风波》详细地呈现出清华选调生在西部基层的工作状态和心路历程,这些真实的成长故事不但可以澄清网上的质疑和误解,对准备到西部的学子们也有所帮助。



近日,在阿根廷学校的寒假即将到来之际,首都布宜诺斯艾利斯举行了一年一度的少儿图书展,鼓励孩子在假期中养成阅读的习惯,近百家书商参加了本届少儿图书展。图为在少儿图书展上,一名女孩在挑选图书。

## 我为什么要编《文章选读》

叶 朗

我选编的《文章选读》,最近由华文出版社出版。

我为什么编这么一本书?这是因为在长期的教学过程中,我深感现在的大学生不太会写文章。从文字来说是不简洁、不准确、不通畅,从内容来说是不善于提炼思想,没有情趣。这样的文章有时叫人读不下去。很多学生会写文章,可是又不注重学习写文章。我自己平时发现有的文章写得很好,就想把这些文章推荐给同学们去读。时间长了,就产生了编一本《文章选读》的想法。

这个想法我20年前就有了。8年前,我准备动手做这件事。当时我给一些朋友(主要是北大的教授,也有外校的)写了一封信,说了我的想法,请他们推荐一些好的文章。这些朋友中一大部份给我写了回信,有的朋友极为认真,不仅开了详细的书目,而且把这些文章都复印出来拿给我。有的朋友把他过去参与编选的散文选集拿来给我参考。但是因为当时我的时间被别的事占去了,这件事只开了一个头,这一搁就是8年。去年(2011年)我下决心动手完成这项工作。除了教学及其他一些重要任务,我全部时间都投进这项工作。

我要把这本《文章选读》编成怎样一本书?现在书店里也有很多文选,

主要是两类:一类是抒情散文,如《梁实秋散文选》、《林语堂散文选》等等。这一类文选的缺点是面太窄,我们平时写文章并不限于抒情散文。还有一类是《大学语文》的读本。这类读本多数是按文学史的线索,从《诗经》开始选,诗歌、小说占了很大比重,《左传》、《国语》等先秦的文章也占了很大的比重。这些文章对提高学生的文学修养当然很有帮助,但对大学生写文章的直接帮助似乎不大。我编的这本《文章选读》区别于这两种文选。我选的文章从类别上说比较宽,不仅有抒情散文,还包括学术论文、评论、游记、知识小品、人物回忆、艺术鉴赏、书信、演讲辞等等。

编这本《文章选读》,主要是要选出真正的好文章。第一阶段我选出了120多篇文章,后来一次一次地删减和增添,最后选定了76篇,主要选那些已经成为经典的文章和某些富有启发性的文章。有些文章,我当年读到时留下深刻的印象,这次把它们找来重读,我的感觉有些变化,感到深度不够,或者厚度不够。这使体会到,在多数情况下,文章会有时代局限。时代变了,它们不再吸引人了,不再激动人了。当然也有文章经得起风吹日晒,它们有一种超时代的价值,有一种超历史的美。

我国历史上有不少人编过文选,他们编文选的一个目的是要提倡一种文风,提倡一种趣味。我想提倡的文风是简洁、干净、明白、通畅、有思想、有修养、有情趣。根据这个标准,“五四”以来一些在我看来最能体现这种文风的前辈学者的文章,特意多选了几篇。出于同样的考虑,有几位当代学者(作家)的文章我也特意多选了几篇。我盼望,在这些前辈学者和当代学者(作家)的影响和启发下,读者朋友能有意识地去追求那种简洁、干净、明白、通畅、有思想、有修养、有情趣的文风,注重拓宽自己的胸襟,涵养自己的气象,提升自己的精神境界。

在文选的最后,我列了一个《延伸阅读推荐书目》,从如何写好文章的角度推荐了12部经典著作。这个书目我在20多年前就列出来了,这次重新做了增删,重新写了内容简介,这些简介同样也是贯穿上面说的这本《文章选读》的宗旨,希望这些著作有助于读者进一步加深文化修养和艺术修养,培养健康、高雅、纯正的趣味和格调,写出好的文章。

最后归结一句话,希望这部《文章选读》能在我们的大学生和中学生中,在我们的文化界、教育界、学术界,造成一种新的风气。