

中国 文化

ZHONGGUOWENHUA

常大群 编著



山东友谊出版社
Shandong Friendship Publishing House

中国文 化

Z H O N G G U O W E N H U A



山东友谊出版社
Shandong Friendship Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

中国文化 / 常大群编著. — 济南: 山东友谊出版社, 2010.4

ISBN 978 - 7 - 80737 - 684 - 2

I. ①中… II. ①常… III. ①汉语—对外汉语教学—教材②文化—中国—教材 IV. ①H195.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 092159 号

主 管: 山东出版集团

集团网址: www.sdpress.com.cn

出版发行: 山东友谊出版社

地 址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001

电 话: 总编室(0531)82098756 82098142

发行部(0531)82098035(传真)

印 刷: 莱芜市华立印务有限公司

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 170mm × 240mm

印 张: 17

字 数: 300 千字

定 价: 58.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

目录 CONTENTS

第一卷 中国文化讲义

第一章 绪论：中国文化的起源	3
一、中国的地理环境	3
二、地理环境对中国文化的影响	4
三、文化概念与中国文化	5
第二章 中国的世界文化与自然遗产	7
一、中国的世界文化与自然遗产	7
二、泰山	8
三、武夷山	8
四、青城山	9
五、中国最美的地方	10
第三章 制度与社会	13
一、政治制度	13
二、经济制度	16
三、教育制度	17
四、社会	18
第四章 儒学	25
一、概述	25
二、孔子	25
三、儒学的历史	26
四、儒学的思想内容	28



第五章 道教及其学术思想	33
一、道教的历史	33
二、老子与道家	36
三、道教的主要思想和生命炼养方法	38
四、道教与中国文化	40
五、道观	41
第六章 佛教及其学术思想	43
一、佛教的历史	43
二、慧能与禅宗	46
三、中国佛教教义	46
四、佛教与中国文化	49
五、佛教名胜	51
第七章 中国医学	52
一、中医的历史	52
二、中医基础理论	53
三、临床诊治	56
四、预防疾病与养生	57
第八章 武术	59
一、概述	59
二、武术的种类	59
三、师父与徒弟	60
四、太极拳	60
五、少林拳	60
第九章 中国古典文学	62
一、中国文学概述	62
二、诗词	62
三、散文	69
四、元曲	71
五、明清小说	73



第十章 中国古典艺术	76
一、书法	76
二、绘画	77
三、音乐	79
四、京剧	80
五、昆曲	80
六、陶瓷	81
七、石窟雕塑	81
第十一章 汉字	84
一、汉字的产生	84
二、汉字的构造	84
第十二章 科学技术	86
一、概述	86
二、四大发明	86
三、其他主要科学技术成就	88
第十三章 中国古代建筑	90
一、中国建筑的特色	90
二、著名建筑举例	91
第十四章 中国古典园林	93
一、中国园林概述	93
二、苏州园林	93
三、承德避暑山庄	94
第十五章 饮食文化	95
一、概述	95
二、烹调	95
三、茶文化	97
四、酒文化	98
第十六章 中国的历史	100
一、概述	100





二、中国历史的发展	100
第十七章 中外文化交流	114
一、概述	114
二、丝绸之路	114
三、日本遣唐使	115
四、郑和下西洋	115
五、四大发明的传播	116
六、儒学的传播	116
七、佛教传入中国	117
八、西学传入中国	117
第十八章 中国文化的特点与未来	119
一、整体观和内向性的思维方式	119
二、生命自由与精神自由的价值取向	121
三、高度融合的文化发展力	121

第二卷 中国思想文化精要

第一章 天人合一	125
第二章 圣人目标	130
第三章 大同社会	137
第四章 道德观念	141
第五章 修养身心:精神与道德、智力与能力、身体健康	143
一、修养心性	143
二、专一心念	155
三、精气神的涵养与修炼	157
第六章 《管子》中《心术》、《内业》的修养思想	161
一、引子	161
二、精气论与人的精神实质	162



三、虚静的认知模式	164
四、主动涵养的精神修养论	166

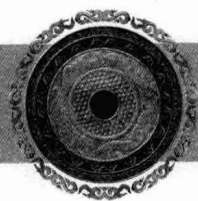
第三卷 中国国学经典精选讲解

第一章 儒家经典精选讲解	171
一、《论语》	171
二、《孟子》	174
三、《大学》	175
四、《中庸》	176
五、《礼记·礼运》之一	177
六、《礼记·礼运》之二	179
七、《孝经·开宗明义》	180
八、《荀子·劝学》	181
九、《荀子·修身》	182
十、《颜氏家训·省事》	183
十一、《太极图说》	185
十二、《正蒙》	186
十三、《阳明传习录》	187
第二章 道家道教经典精选讲解	189
一、《道德经》	189
二、《庄子·人间世》	195
三、《管子·内业》	196
四、《吕氏春秋·本生》	200
五、《太平经》	202
六、《淮南子·原道训》	203
七、《神仙传·广成子》	204
八、《清静经》	205
九、《元气论》	207
十、《重阳立教十五论》	208

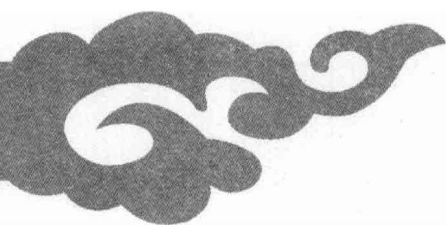


十一、《天仙正理》	209
十二、《唱道真言》	210
第三章 儒道经典精选讲解	212
《周易·系辞上》	212
第四章 佛教经典精选讲解	214
一、《金刚经》	214
二、《般若波罗蜜多心经》	215
三、《坛经》	216
第五章 中国医学经典精选讲解	218
一、《黄帝内经》	218
二、《千金要方》	221
第六章 中国古典文学经典精选讲解	224
《诗经·小雅·蓼莪》	224
附录一：中国思想文化研究	226
一、从道德与仁爱的含义看老子和孔子思想的统一性	226
二、中国文化的道德观——兼论与身心健康的关系	229
三、中国文化三字经与华文教育	238
四、古典小说中的道教养生世界	243
附录二：三字经、弟子规和朱子家训	254
一、《三字经》	254
二、《弟子规》	256
三、《朱子家训》	258
本书引用古典文献	260





第一卷



中国文化讲义





第一章 绪论：中国文化的起源



一、中国的地理环境

有着悠久历史和灿烂文化的古代文明古国——中国，位于世界的东方。它地处亚洲东部、太平洋西岸，国土辽阔，地形多样。

(一) 概况

中国的陆地领土面积为 960 万平方公里，约占世界陆地总面积的 6.4%，与欧洲相当，仅次于俄罗斯、加拿大，居世界第三位。管辖的海域面积约为 300 万平方公里，分渤海、黄海、东海、南海、台湾以东太平洋海域五大海区。最北端在黑龙江省的漠河以北黑龙江主航道中心线上，最南端是南沙群岛的曾母暗沙，南北相距约 5500 公里，当北方还是大雪纷飞的寒冬季节时，南方已是烈日炎炎的盛夏了。最西端为帕米尔高原，最东头是黑龙江与乌苏里江汇合处，东西相距约 5200 公里，时差 4 个小时。

在这片辽阔的土地上，分布着 34 个省级行政单位和 56 个民族，共有 13 亿人口。

(二) 地势

中国的地势自西到东呈三级阶梯。

第一阶梯是昆仑山以南、横断山脉以西的青藏高原，享有“世界屋脊”之称，是世界上最高的地方，平均海拔 4000 米以上。这里有世界最高的山峰珠穆朗玛峰，高 8848 米多。中国的两条大河——长江和黄河，就起源在这里。

第二阶梯是青藏高原外缘到大兴安岭、太行山、巫山、雪峰山一线之间，平均高度 2000 米 ~ 1000 米。这里有内蒙古高原、黄土高原和云贵高原，有塔里木盆地、准噶尔盆地和四川盆地，还有中国最大的沙漠：塔克拉玛干沙漠。





第三阶梯是东部沿海的低山、丘陵和大平原。由东北平原、华北平原、长江中下游平原组成,平均海拔在 500 米以下。这里分布有中国最重要的农业区和工业区。

(三) 地形

中国地形多样,有高原、山脉、盆地、平原、沙漠、江河、湖泊。

中国多山,在辽阔的土地上矗立着几千座大大小小的山脉,如喜马拉雅山、昆仑山、天山、秦岭、大兴安岭、太行山、祁连山、横断山等。山地和高原占总面积的 2/3。

高原和盆地、沙漠在“地势”中已有介绍。

自西向东有许多大河流入大海。长江是中国第一大河,长 6300 公里,居世界第三位。长江三峡,是闻名世界的大峡谷。第二大河是黄河,长 5400 公里。此外还有雅鲁藏布江、黑龙江、淮河、珠江等。

中国的风景名胜众多,我们将在中国的世界遗产、建筑和园林的相关章节里给予介绍。

二、地理环境对中国文化的影响

(一) 中国文化的起源地

迄今发现的中国远古文明遍布在全国各地,主要分布在黄河流域和长江流域。早在新石器时代,这里就是文化发达的地区。传说中的中华民族的祖先黄帝、炎帝主要活动在黄河中上游地区。大约在公元前 21 世纪,中国出现了第一个王朝——夏。夏与以后的商朝、周朝的中心是今天河南省的中部和北部、山西省南部、陕西省的关中盆地、河北省的西南部和山东省的西部。这些地区是当时自然环境最优越的地区。

(二) 地理环境与中国的早期农业文明

在中国古老文明建立的初期,黄河、长江流域气候温和,雨量充足,地形为高原、平原,地势平坦、开阔,非常适合人类居住和粮食生产。所以,在黄河中下游最早形成了大片的农业区。秦汉以后,一直到新中国成立,中国最主要的文明是农业文明,中国占主导地位的传统文化是建立在农业文明基础上的,而且这一文明无论经历了多少战乱,都没有间断过,居住在这一沃土上的勤劳智慧的中华民族创造了世界上最辉煌的古代文明。

人类对地理环境的依赖,越是早期就越大。因为它是人类赖以生存和发展





的物质基础。中国发达的农业文明的形成取决于黄河流域适宜于农业生产的良好条件。

(三) 农业文明对中国社会组织结构、生产方式和思想观念的影响

农耕经济的特点之一是对自然条件的依赖性大,如气候的变化、雨水的多少等,所以,重视天文、重视人与自然的关系,即天人关系,这是道家文化的主题,天人合一成为中国文化的重要内容。

农耕经济的特点之二是生活的稳定性强,迁移性差,使得血缘关系、家族关系加强,容易形成大的家族聚居区。如何处理家族内部、家庭内部以及家庭和家庭之间的关系就成为学术思想关注的另一重大课题,这就是儒学研究的课题,伦理道德成为中国文化的重要特征。另一方面,来自原始社会氏族的血缘关系在商、周时代形成宗法制。国家的统治者分为四级:天子、诸侯、卿大夫、士。天子以嫡长子继承王位,其余庶子分封为诸侯;诸侯的嫡长子继承诸侯之位,其余庶子分为大夫,依此类推,形成家国同构的家天下的政治体制。以后,随着历史的发展,宗法分封制被削弱、破坏,但是,家天下的君主集权却不断被强化,大一统的中央集权体制成为中国传统的社会政治结构。

三、文化概念与中国文化

(一) 什么是文化

文化是一个多样化的概念,其定义很多,因为文化是一个复杂的大系统,从不同的角度会得出不同的结论。

中国古代“文化”一词有“观乎天文,以察时变;观乎人文,以化成天下”的说法。“文”的汉语字义是指各色交错的纹理。天文,就是天道自然规律;人文,指人伦社会的关系。观察天象、自然,可以知道时间的变化、自然的变化。观察各种社会关系,教化人们遵从伦理规范,使人类社会和谐发展。

德国国际文化研究专家马勒茨克说:“在文化人类学中,文化主要是指既存在于人类的行为中,又存在于他的精神和物质产品中的构想、信念、观念和世界观所组成的一个系统。简单地说,文化就是指人类生活的以及人类实现自我和改造世界的方式和方法。”

广义的文化包括精神生活和物质生活的全部内容。而文化的核心则是一个社会群体或一个社会、一个民族所拥有的价值观念,它是这个社会或民族用于行为和判断的标准,文化中的价值核心深深地根植于每个人的自我之中,在





这里,自我与社会达到了完整的统一。

我们把社会分为四个方面:

- ①物质文明与科学技术;
- ②政治经济与社会诸制度;
- ③风俗习惯;
- ④心灵、自我与价值观念。

(二) 中国文化

中国文化是中华民族在漫长的历史发展中逐渐形成的,在人类文化中是极其灿烂和伟大的。在相当长的历史时期里,中国文化始终处于世界的领先地位。虽然近一二百年来,中国文明发展落后于世界最先进的文明,但是中国文化生命力强,中国文化里许多精华仍是领先于世界的,在不远的将来,随着中国经济的迅速发展,中国文化将再次步入世界领先行列,放射出更加灿烂的光辉。它是值得全世界学习的人类共同的宝贵的文化遗产。

作业题:

一、列举题:

1. 中国地势的三级阶梯。
2. 中国的两大河流。

二、问答题:

农业文明对中国文化有什么影响?





第二章 中国的世界文化与自然遗产



中国有古老的文明,有 5000 多年的文明史,有 960 万平方公里的广阔国土,有壮美秀丽的自然风光,在漫长的文明发展史上留下了众多文化遗产。截止到 2009 年 6 月,中国有 38 项遗产列入联合国世界文化与自然遗产名录,其中文化遗产 27 处,自然遗产 6 处,文化与自然双重遗产 4 处,文化景观 1 处。

一、中国的世界文化与自然遗产

(一) 世界文化遗产(27 处)

明清皇宫(北京故宫、沈阳故宫);颐和园;长城;天坛;承德避暑山庄及周围寺庙;平遥古城;周口店北京人遗址;丽江古城;苏州古典园林;秦始皇陵及兵马俑;大足石刻;武当山古建筑;敦煌莫高窟;布达拉宫(大昭寺、罗布林卡);龙门石窟;曲阜孔庙、孔林、孔府;明清皇家陵寝(明显陵、清东陵、清西陵、明孝陵、十三陵、盛京三陵);青城山—都江堰;皖南古村落:西递、宏村;云冈石窟;中国高句丽王城王陵及贵族墓葬;殷墟;澳门历史城区;开平碉楼与古村落;福建土楼;江西三清山;山西五台山。

(二) 世界自然遗产(6 处)

九寨沟、黄龙、武陵源、三江并流、四川大熊猫栖息地、南方喀斯特。

(三) 世界文化与自然双重遗产(4 处)

泰山、黄山、峨眉山—乐山大佛、武夷山。

(四) 文化景观(1 处)

庐山。

(五) 人类口述和非物质文化遗产代表作

昆曲、古琴、新疆维吾尔木卡姆艺术、蒙古族长调民歌。





在石窟艺术、建筑、园林中我们将介绍天坛、长城、布达拉宫、苏州园林、承德避暑山庄、敦煌莫高窟、龙门石窟、云冈石窟等文化遗产,在这一章我们重点介绍泰山、武夷山、青城山等文化与自然遗产。

二、泰山

(一) 概述

泰山坐落于中国山东省中部泰安市,主峰海拔 1545 米,是世界文化与自然双重遗产。泰山自古享有五岳独尊的美誉,中国有五座历史名山,它位列首位。它是古代中国帝王祭祀天地的地方,文化地位十分重要。据历史记载自秦汉到宋代的皇帝共 27 次到泰安封禅祭祀天地。

泰山有众多历史文化遗产,山下的岱庙有东方三大殿之称的天贶殿,内有宋代壁画。山中灵岩寺的宋代彩塑罗汉像同样是古文化的珍宝。泰山南坡的经石峪有北齐人的石刻佛教经典《金刚经》。王母池为最早的道教圣地,创建于魏晋时期,王母娘娘的神话传说就起源于泰山。山顶的碧霞祠是影响最大的泰山道观。泰山有二十多处古建筑群,二千二百多处碑碣石刻。

从自然价值看,泰山是世界地质科学研究的宝地,自太古代到新生代各个地质时代的变化都能在这里找到印迹。泰山山脉是经历了燕山和喜马拉雅山造山运动而形成的,具有丰富的地壳运动遗迹。泰山的植物种类共有二百五十多科一千五百多种。其中的汉柏、唐槐、五大夫松、迎客松、宋代银杏等都是珍贵的古木遗产。

(二) 世界遗产委员会评价

庄严神圣的泰山,两千年来一直是帝王朝拜的对象,其山中的人文杰作与自然景观完美和谐地融合在一起。泰山一直是中国艺术家和学者的精神源泉,是古代中国文明和信仰的象征。

三、武夷山

(一) 概况

武夷山位于中国东南福建省西北的武夷山市,是中国的文化与自然双重遗产。在文化方面,有公元前 1 世纪的汉城遗址,有公元 11 世纪南宋朱熹读书的

