

价值观故事书系

主 编：栾传大

修身



吉林文史出版社

◎ 价值观故事书系 ◎

修身

栾传大 主编

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

修身/栾传大编著. —长春:吉林文史出版社,2014.7

(价值观故事书系)

ISBN 978-7-5472-2259-1

I. ①修… II. ①栾… III. ①品德教育—中国—通俗读物 IV. ①D648-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第147885号

丛 书 名 价值观故事书系

XIUSHEN
书 名 修 身

主 编 栾传大

责任编辑 崔博华

文字编辑 李振刚

装帧设计 博雅工作室

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 640mm×920mm 1/16

印 张 12

字 数 250千

版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-2259-1

定 价 24.00元

序

价值观是指一个人对周围的客观事物的意义、重要性的总评价和总看法。价值观深刻影响着每个社会成员的思想观念、思维方式、行为规范，是人们思想上精神上的灵魂旗帜。

现在，思想领域日趋多元、多样、多变，各种思潮此起彼伏，各种观念交相杂陈，不同价值取向同时并存，所有这些表现出来的是具体利益、观念观点之争，但折射出来的是价值观的分歧。历史和现实一再表明，只有建立共同的价值目标，一个国家和民族才会有赖以维系的精神纽带，才会有统一的意志和行动，才能产生强大的凝聚力、向心力。实现中华民族伟大复兴，是中华民族近代以来最伟大的梦想。伟大的梦想，需要有正确的价值观做支撑。这是我们凝心聚力的兴国之魂、强国之魂。

价值观属于文化的范畴，不可能脱离特定的历史文化传统。我们的价值观必须扎根于中华历史文化土壤，传承中国传统价值

的精华。核心价值观一定是在一个国家、民族长期发展中孕育形成的，反映着这个国家、民族的文化积淀、思想结晶。提炼、概括社会主义核心价值观，必须把传统价值观念作为基本的价值资源，赋予其符合时代要求的新内涵、新诠释，在具体表述上也要尽可能体现中华文化特色，使社会主义核心价值观烙上中华文化的精神印记，展示出浑厚深沉的历史韵味和中国气派。

本书系分为《富强》《文明》《和谐》《公正》《法制》《爱国》《敬业》《诚信》《友善》《勤学》《清廉》《修身》《智慧》《勇敢》《求是》《志趣》《荣辱》《民主》《自由》《实干》等 20 个部分，是从党的“十八大报告”中概括社会主义核心价值观的十二个关键词的基础上发展而来的。选取了中华文明史上的经典故事，对价值观的各个方面做出了形象生动的阐释。故事中蕴含着高尚的民族情感、崇高的民族气节、良好的民族品质。充分体现了中华民族在处理人与自然、人与社会、人与人之间关系的基本价值观。既高度概括，简洁明快，又深入浅出，喜闻乐见；既亲切入理，凝聚共识，又符合历史，合乎实践。我们希望本书系能够产生友善的亲和力、广泛的感召力、强大的凝聚力和持久的引导力，为每个社会成员树立正确的价值观贡献一份绵薄之力。

编 者



姜太公垂钓渭水边	姜太公垂钓渭水边 / 001
孔子养生有道	孔子养生有道 / 004
见微知著防患未然	见微知著防患未然 / 008
林类和孔子说生死	林类和孔子说生死 / 011
生死如一随顺自然	生死如一随顺自然 / 014
言谈交际要看对象	言谈交际要看对象 / 017
孔子困厄不知变通	孔子困厄不知变通 / 020
老子杨朱讲天人	老子杨朱讲天人 / 023
无己守真的至人	无己守真的至人 / 026
珍贵嘱托胜过钱财	珍贵嘱托胜过钱财 / 029
扁子谈论养性之道	扁子谈论养性之道 / 032
鹄子求道于长梧子	鹄子求道于长梧子 / 035
养心与明王治天下	养心与明王治天下 / 038
言论不分大小是非	言论不分大小是非 / 041
管子鼓励锻炼身体	管子鼓励锻炼身体 / 044
李悝发布“习射令”	李悝发布“习射令” / 047



保存失去失去保存	庄子内篇齐物论 / 050
愚公立志能把山移	庄子内篇逍遥游 / 053
庄子与惠子的辩说	庄子内篇秋水 / 056
厉与西施道通为一	庄子内篇齐物论 / 059
庄子以天地为棺槨	庄子内篇齐物论 / 062
顺天德万物自化	庄子内篇逍遥游 / 065
郑缓给父亲托梦	庄子外篇至道 / 068
圣人不由是非途	庄子内篇齐物论 / 071
庄子议论伯乐之过	庄子外篇马蹄 / 074
杞人忧虑天地崩毁	庄子内篇齐物论 / 077
《吕氏春秋》中的养生思想	吕氏春秋 / 080
霍去病踢球震军威	史记卷一百一十五 / 083
塞翁失马安知祸福	淮南子卷八 / 085
法真功名成而不处	庄子内篇逍遥游 / 088
杨王孙求死后裸葬	汉书卷一百一十五 / 091
若成大志必劳筋骨	吕氏春秋 / 094



华佗创编“五禽戏”	中华书局 / 097
魏夫人静心以养性	商务印书馆 / 101
陶渊明的世外桃源	上海书店出版社 / 104
葛洪提倡“胎息”养生法	天津人民 / 107
王羲之练“鹅掌戏”	浙江人民 / 110
颜含健身重健心	吉林出版集团 / 114
孙思邈的贵己养生术	世界图书出版 / 116
武则天首创武举制	陕西人民 / 121
颜真卿书房练臂力	陕西人民 / 123
柳宗元顺其自然以养生	吉林人民 / 127
白居易以乐养生	中国书店 / 130
贺知章学道的故事	北京人民 / 132
入俗劳心脱俗养性	/ 135
欧阳修“以自然之道,养自然之生”	/ 138
苏轼的保健功	/ 142
王安石的清心治本	/ 145



水丘子点化徐文中 / 148

李清照的体育生活 / 151

辛弃疾背沙袋登山 / 153

岳飞练武强兵 / 155

陆游健身八法 / 159

修身养性以德为先 / 163

范成大割愁以养性 / 166

俞大猷练武讲求实用 / 169

戚继光强调体质全面训练 / 172

顾炎武文武双全 / 176

知足无求而不困辱 / 179

沈仕养心静身之道 / 182

姜太公垂钓渭水边

商代最后一个君主纣王，暴虐无道，荒淫无度，骄奢淫逸，甚至无故杀害百姓，寻欢作乐。

传说纣王手下有个大臣，名叫姜尚，世称姜子牙，他见纣王如此胡作非为，便弃官而逃。

姜子牙逃出朝歌后，被元始天尊召到昆仑山学道，后奉师命下山，辅佐周室。他隐居在渭水之滨。此处是诸侯姬昌的势力范围。

姜子牙知道姬昌胸怀大志，渴求人才，便在渭水边漱石枕流，垂钓待访。

姜子牙的鱼钩与众不同。一般人钓鱼用的是弯钩，弯钩上面挂着鱼饵，然后把鱼钩放入水中，诱骗鱼儿上钩。可是姜子牙钓鱼却不是这样，他的鱼钩是直的，上面不放鱼饵，而且离开水面足有三尺高。他一边高举钓竿，一边自言自语地说：“不愿活的鱼儿，你要找死就自己上钩吧！”

所谓“姜太公钓鱼，如意者上钩”，讲的就是姜子牙钓鱼的绝



妙之处。

姜子牙身在垂钓，可意在养性、固志、健身。他利用钓鱼之机，温韬略，读兵书，习战法。更加坚定了辅佐周室扫灭殷商的信心和壮志。

冬去春来，一晃姜子牙已在渭水边垂钓数十年了。尽管他年已逾古稀，可仍相信，只要自身加强养性修身，将来是一定会逢真主，“披弓再见天”。

姜子牙在渭水边奇怪的钓鱼方法，终于传到了姬昌那里。

姬昌觉得这个人很古怪，就派士兵去叫他来。姜子牙见士兵前来，根本不理，边钓鱼边说道：“钓，钓，钓！鱼儿不上钩，虾米瞎胡闹呀！”

士兵见此情景，只好回去报告姬昌。

姬昌更加觉得这个人古怪不凡，于是派当官的前往迎请。

姜子牙见当官的来了，仍然不加理睬，他一边钓鱼一边说：“钓，钓，钓！大鱼不上钩，小鱼瞎胡闹！”

当官的见此情形，赶忙回去报告姬昌。

姬昌觉得这个人一定是个非凡的人才。于是，他带上厚礼，率领大队人马，亲自去聘请姜子牙。

姬昌一行来到渭水边上。他让大队人马停下，自身来到姜子牙身后。

只见姜子牙背坐溪边，正在唱歌：“西风起兮白云飞，岁已暮兮将焉为？五凤鸣兮真主现，垂竿钓兮知我稀。”

姬昌待姜子牙唱完歌问道：“贤士快乐否？”

姜子牙回头，看见姬昌，忙弃竿一旁，起身行礼道：“子民不知驾临，有失迎候，望贤王恕罪。”

姬昌忙扶住，拜谢道：“久慕先生，专诚拜谒，得见先生尊颜，实昌之幸。”

姜子牙见他求贤确实是诚心诚意，便答应替他出力。

姜子牙入朝后，被姬昌封为太公，做自己的军师，以后又提升为丞相。

姜子牙辅佐姬昌安邦治国，日理万机，他活到97岁还身心健康，精力充沛。这是为什么呢？这与他几十年的垂钓养性修身是分不开的。

垂钓作为一种养性修身的方法，在我国源远流长。人们通过垂钓运动陶冶情操，磨炼情志，进而达到养性修身的目的。所以，姜太公垂钓养性修身的故事，千古流传，后人称善，从者日众。

养性，必须意坚、心静。而垂钓正是达此目的最佳方法。姜太公钓鱼，可谓是养性得道的良法了。



孔子养生有道

孔子，名丘，字仲尼。鲁国陬邑（今山东曲阜）人。因孔丘开创私学，并著书立说，为中国的文化教育事业的发展做出了贡献，又是儒家的始祖，所以后人敬称他为“孔夫子”。他是春秋末期的思想家、政治家、教育家。

关于对孔子的评说，两千多年来，人们对他褒贬不一，众说纷纭，这是由于历史等原因造成的，姑且不论。但在历史上人们曾把孔子的肖像表现为一个干瘦的老头，这不符合历史事实。实际上，孔子是一位身材魁梧，身心健康的人。在医学落后、物质条件匮乏的春秋战乱时期，人的寿命比较短，而孔子却能在坎坷的人生中度过七十三个春秋，这不能不说与孔子注重养生健身有直接关系。仅从辑录孔子一生言行的《论语》中，也可以看出，他是一位养生有道的人物。孔子的养生术可以用十六个字概括，即：精神豁达，知足不贪，食居慎节，志趣广泛。

精神豁达。一次有人问孔子的学生子路：“你们的老师为人如

何？”当时子路不知怎样回答。后来孔子知道了这件事，他对学生们说：“我的为人是：发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”可见由于孔子对事业执着的追求和他对所从事事业发生的浓厚兴趣，使他把自己日渐衰老都忘记了。他不仅自己这样做，还经常教育他的学生要养成开朗的习性，告诫弟子要“君子坦荡荡”、“不忧不惧，不怨不怒”，这样才有益于身心健康。

知足不贪。孔子在个人修养上时时以“修己”、“克己”为原则来约束自己，从不放纵个人的欲望。他指出人生少、壮、老三个生理阶段的三戒。“少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。意思是说，青少年时，正处在长身体、长知识的时期，不要贪恋姿色；到了壮年，虽然身心各方面都比较成熟，但不要因此好胜喜斗，应平心静气，宽和待人；而到了老年，则不要有更多更高的奢望或非分





要求，不要追名逐利，应安度晚年。这样才有益于健康长寿。

食居慎节。孔子的饮食原则是：“食不厌精，脍不厌细”，“食无求饱”。他还说过：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”总之，他的主张是，霉不食，腐不进，吃粗粮，喝白水，不暴饮暴食。

孔子很注意起居饮食卫生。刘向在《说苑》中有这样的记载：“鲁哀公问于孔子曰：‘有智者寿乎？’孔子曰：‘然。人有三命而非命也者，人自取之。夫寝处不时，饮食不节，佚劳过度者，疾共杀之。’”在这里，孔子从反面给人们提出了长寿的三条经验：一是要寝处有时，即按时作息。二是要饮食有节，即节制饮食，不要吃得过饱。三是要逸劳适度，即应注意劳逸结合。在《论语·乡党》中，孔子谈了许多饮食卫生，例如：“食馐而渴（粮食坏了有臭味）、鱼馁肉败（鱼肉腐烂）不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪（烹调不当），不食。不时（不到该吃饭的时候），不食。”“肉虽多，不使胜食气（吃得不过量）。唯酒无量，不及乱（不要喝醉）。”“食不语。”“席不正，不坐。”

孔子在讲饮食卫生的同时，也谈到睡眠卫生：“寝不言”，“寝不尸”，即不要直躺。孔子自己是这样做的，也严格要求学生这样去做。他对不能按时作息的学生，常常给予严厉的批评。

当然，孔子注意体育和起居饮食等，往往是以“仁”、“礼”为准绳，反对非仁非礼的体育活动，强调“文质彬彬”，这是孔子的体育观的一个显著特征。

志趣广泛。孔子一生学识渊博，志趣广泛。他除了从事教育活动之外，还积极提倡并亲自参加各种健身体育活动。他精通诗



书礼乐，喜欢吹拉弹唱、游泳、登山、打猎、垂钓、驾车等。孔子的学生们在评价孔子时说：“仰之弥高，钻之弥坚”，“固天纵之将圣，又多能也”。孔子自己也说：“志在道，据于德，依于仁，游于艺。”志趣广泛既能锻炼身体，又能陶冶情操。

早在两千多年前，孔子就对养生健身有如此深刻的认识，而且又能身体力行，足见中华民族注重养生健身历史之久远。



见微知著防患未然

良医扁鹊朝见蔡桓侯，在廷中站了一会儿，就对桓侯说：“君王有病了，但只是初发，病情尚在浅表部位，如果不及时治疗就将向深处发展。”

桓侯不高兴地说：“寡人没有什么病。”

扁鹊走后，桓侯说：“医生总是好给没病的人治病，以此显示自己医道高明。”

过了十天，扁鹊又去朝见桓侯，对桓侯说：“君王的病情已经发展到了肌肤中，如果再不治疗将继续向深处发展。”桓侯没有理他。扁鹊走后，桓侯还不高兴了好半天。

又过了十天，扁鹊再次朝见桓侯，对他说：“君王的病情已经发展到肠胃，如果还不治疗将向更深处发展。”桓侯还是不理他。扁鹊走后，桓侯又不高兴了好半天。

又过了十天，扁鹊来到朝中一见到桓侯，返身就跑。桓侯很纳闷，就派人追上去询问到底是怎么回事。扁鹊说：“病情在浅表
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com