

张其成国学五经讲用说明书

一、“国学五经”的命名是怎么来的？

国学这个“国”就是中国，“国学”就是中华优秀传统文化，国学典籍分为“经、史、子、集”四部，其中的核心典籍是“经”。“经”主要是六经，六经是《易》《书》《诗》《礼》《乐》《春秋》的合称。而六经的核心又归宗于《易经》。

国学以《易经》为核心，原因在于大易的精神——“易道”是中华优秀传统文化精神的源头和主干。“易道”不仅深深影响了儒家、道家和中国化佛家，而且影响到了中医理论体系的形成。“易道”就是“阴阳中和”之道，儒家讲中庸，道家讲中气，佛家讲中观，医家讲中和，所以我们祖国叫中国，中华民族复兴最终必然是中华优秀传统文化的复兴。

对应大易、儒家、道家、佛家和医家，研习国学者，有五部经典是必读书：《易经》、《论语》、《道德经》、《六祖坛经》和《黄帝内经》，这五部经典分别是五家的第一经典。《周易》是国学的源头和主干，是中华第一经典，《论语》是儒家第一经典，《道德经》是道家第一经典，《六祖坛经》是中国化佛教代表禅宗的第一经典，《黄帝内经》是医家的第一经典。

这是张其成先生开出的学习中华传统文化的最低书目。它和“四书五经”的区别在哪里？很简单“四书五经”是儒家的经典，而“国学五经”是整个中华文化的经典。所以只有读了这五部经典才能算是一个懂得中华文化的人。

二、一张太极图确定“国学五经”的位置

“国学五经”可以在太极图中找到各自的位置。《易经》“阴阳中和”之道作为国学的源头和主干覆盖了太极图的整体；儒家的代表作《论语》，精髓就是“仁”，是一种阳刚之气，在太极图中位于白色的部分；道家的代表作《道德经》，精髓是“道”，是一种阴柔虚静的道法自然，所以就在太极图的黑色部分；中国化佛家禅宗的代表作《六祖坛经》，精髓是佛家的空性，位于太极图外面的一圈；医家的代表作《黄帝内经》，精髓是阴阳中和，是“易道”精神在中医学上的落地，位于太极图中间的S曲线，还有中间的两个点，即两只鱼眼。黑眼睛是阳中含阴，白眼睛是阴中含阳。

三、“国学五经”修心养生的特效功能

养生的目的不仅仅追求健康长寿，而且会获得快乐和智慧，是心身兼养。说到底养生就是养“精、气、神”，在这三大要素中，养精是基础，养气是途径，养神是关键。养神和修心息息相关，因为心藏神、心主神明。“国学五经”最核心的特效功能就是修心，这五部经典的修心各有侧重又殊途同归，共同追求的目标实际上都是修一种快乐之心，也可以叫幸福。

《易经》讲“洗心”；《论语》讲“正心”。正了心之后就有一种无忧之乐，修的是仁爱之心；偏于从伦理方面通过养德来养生，注重人我合一——人与社会的和谐。《道德经》讲“清心”。清了心之后就有一种逍遥之乐，修的是一种虚静之心，偏于从生理方面来养生，注重天人合一——人与自然的和谐。《六祖坛经》讲“明心”。“明”的这个“心”就是慈悲心和虚空心，偏向于从心理-心灵方面来养生，注重人心合一——人与内心的和谐。明心见性即可成佛，这叫解脱之乐，就是极乐；《黄帝内经》讲“调心”，偏于从病理方面来养生，注重“治未病”，注重心身合一——人的形体与精神的和谐，获得寿康之乐。

“国学五经”修心养生的特殊功效落地为三个层面：**1**、天人合一，也就是人与自然要和谐；**2**、人我合一，人与人之间要和谐，人与社会要和谐；**3**、心身合一，形体和心神

要和谐。《易经》落地于“太和”；《论语》落地在“仁和”；
《道德经》落地在“柔和”；《六祖坛经》落地于“圆和”；
《黄帝内经》落地在“平和”。

四、五部国学经典既独成体系又互相依存

1、《易经》

《易经》是来源于占卜，但经过《易传》的解释，它已经是一部超越占卜的哲学书。《易经》是中华文化的总源头，医家、儒家、道家都来源于《易经》，甚至中国化的佛家也受到《易经》的影响。《易经》所讨论的是数千年来人类共同面对的天地人生变化大规律，是一部人生指导手册。《易经》神秘的卦爻符号，深邃的哲理，人生的意义，养生的秘诀，都是老祖宗早就经历过了，他们把自己的经验教训、心得体会一一记述下来，经过历史的大浪淘沙，留下的就是《易经》这本书的两个基本点和三种涵义：

两个基本点：第一，“阴阳中和”精神价值：“阴阳中和”是中华民族的基本精神，是中华文化的核心价值观，也将是促进人类和平发展的精神动力；第二，“三易”的哲学思维：

“不易、变易、简易”是解决人类问题的法宝，“三易”就是佛家的“三法印”。万物万物都是变化的，变化是有规律的、有次序的，规律和次序是不变的。这个次序就是太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生六十四卦，进而演化出人类成长的次序，这个次序是动态的次序。

三种涵义：宇宙周期变化的大规律；人类知变应变的大法则；人生为人谋事的大智慧。

2、《黄帝内经》

天佑中华有中医，数千年来护佑了千千万万炎黄子孙，《黄帝内经》就是记录用自然之物养生或治病的生活智慧的一部医学宝典，是中国人留传亘古中医学的宝贵遗产。

《黄帝内经》讲的是身心变化的大规律，所涉及到的中医哲学有两个关键问题。第一个问题是生命本体论，强调中医这个“中”就是调中，叫“法于阴阳，和于术数”，就是中和的意思；第二个问题是思维方式，可以概括为“气-阴阳-五行模型”思维模型。“气”是生命现象的一个根本，细分出两个就是阴阳，分出五个就是五行，分出八个就是八卦，还可以继续分。阴阳是五行的整合，五行是阴阳的细

分。

《黄帝内经》根植于《易经》“阴阳中和”的核心精神，治病讲求调和阴阳，阴阳调和守中了，病就治好了。《黄帝内经》中医思想寻求阴阳的调中致和。阴平阳秘，人就健康长寿，不生病不死亡。《黄帝内经》的养生思想与此同理。人身上有三宝，那就是精、气、神，所谓养生养的就是精、气、神。三者之中，养神是首要，养精是基础、养气是途径。《黄帝内经》里讲得很清楚，要想养生至少要从四个方面入手，饮食有节、起居有常、不妄作劳、形与神俱。总结为三个字：精、气、神。养生其实很简单，就是要养成一种适合自己的生活方式。

《黄帝内经》应该说跟儒家和道家有着密切的关系，都讲阴阳五行。儒家、道家、医家这三家都来源于早期的《易经》，都是讲阴阳之道。到了后来，佛家传入，有很多佛教的医学也给后来的中医发展增加了内容。

3、《道德经》

道家的典籍《道德经》崇尚“阴”，是一种阴柔的文化。老子《道德经》用一个字来概括就是道。道家重视生命，

保持精神独立，在有为无为之间，不怨天，不尤人，恬淡自如。老子的伟大之处在于能看到常人看不到的地方，反面的、阴性的、低下的东西能生成正面的、阳性的、高上的东西。老子曾反复强调柔弱胜刚强、无中生有、下能生上的道理。人生的本性就是“无”、就是“柔弱”。人生的“无”表现在恬淡无为、质朴淳厚上。

《道德经》追求生命的自由平等，强调人与大自然的和谐相处，以平等的心胸对待万物，认为天地万物都存有平等的价值。只有清静才能保持心的正常功能，从而开创了中华养生学的“静神学派”。重视精神养生，在纷扰中保持安定，平心静气，安然无欲。从宇宙自然的永恒生命的背景中去体验个体生命的永恒，达到天人合一的精神境界。

道家的致虚极、守静笃也均可视为“修心”，洗涤心灵，乐天知命，提升生命境界，是道家处世的准则，同样是养生的追求。道家的养生观是一种顺应自然的养生观，将生死纳入自然之道，表现出其顺其自然、不骄不躁、清心寡欲、安命无为的重生态度。只有真正懂得贵身、爱身的人才能得道。老子说养生的关键要做到“无心”，并非没有心，而是无为虚静养生观念的一种延伸，这正是中医文化核心价值。

4、《论语》

儒家的典籍《论语》崇尚“阳”，是一种阳刚的文化。儒家同样重“生”，重入世，持一种入世的生命观。孔子说“未知生，焉知死”——价值导向集中于当下现实的生命，主张在活着的过程中，以及入世的行动中实现生命主张，体现生命价值。孟子提出“知命者不立于岩墙之下”，尊重生命价值，提倡重生和尽量避免危险，妥善保养，以享尽天年。与此同时，儒家又有“杀身成仁”“舍生取义”的提法，在儒家看来，生命尊严的根基在道德，承载道德判断的精神生命是比躯体生命更贵重的东西。

所以，儒家的中庸可视为“正心”，修心立德是养生的灵魂。孔夫子的儒家的思想，用一个字来概括就是仁。仁，表现一种是一种刚健坚毅的精神。“刚毅，木讷，近仁。”“士不可不弘毅，任重而道远。”所以《论语》仁的精神就是自强不息的阳刚精神。国学如果用两个字来概括：阴阳。儒家和道家，这两家虽然一个崇尚阳，一个崇尚阴，但是他们不是截然分开的，你中有我，我中有你，白中有黑，黑中有白。所以儒道两家有交集，中华文化用一个字来概括就是“和”，阴阳的“和”。

5、《六祖坛经》

后来传到中国的“佛家”与中国本土文化相结合，本土文化最有代表的就是易学文化。中国化的佛教，其代表就是禅宗，禅宗与易学是完全相通的。禅宗的典籍是《六祖坛经》。

《六祖坛经》是对佛教的一种世俗化革命。发挥《周易》“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”的因果思想，在深信因果报应的基础上，劝导世人自觉地布施行善，戒各种恶行恶习，不为今生后世种下恶因；这样既能转变和消除过去的罪业，又能培植现在和未来的福德。《六祖坛经》的崇尚在戒、定、慧三学中，从深信因果、止恶行善做起，度人脱离苦海,修复生命。教导世人不属于自己的不要去贪心，珍惜现有的踏实的幸福，这样才能求得心灵的宁静。一旦有了能够抵抗外物的诱惑的定力，心不妄动，就生出了智慧。

佛家没有道家那么注重生命的延续，但是佛家讲生命的六道轮回，所以今生要注重积善行善。佛家养生法门，就是经营好生活的因，自然有健康的果。因此，不要以为一切都是注定了的，就不需要再行善积德。比如，有的人即使得了重病，但只要积极生活，立即改变以前的不良习

惯，也能收到很好的效果。佛家讲“戒定慧”三学，同样具有不可思议的养生效果。

五、国学五经的修养方法——大易养生

中国的养生可以分为四个流派，有医家养生（就是中医养生），儒家养生、道家养生、佛家养生。这四个流派的总源头是——《易经》养生，叫“大易养生”。儒家讲人最后要成为圣人，众人和圣人之间没有一道鸿沟。道家道教讲最后要成为仙人，仙人和众人之间没有一道鸿沟，人人都可以成为仙人。医家讲最后要成为真人，那么真人和普通人之间也没有一道鸿沟，你只要去修炼就能成为。佛家是讲要成为一个觉人，佛就是觉悟者，它跟众人之间也没有一道鸿沟。因此，基于国学五经思想体系的“大易养生”是调养身心的修养方法，能够感同身受地直接体会出经典不仅仅是知识文化，更是身心体察，最终能够内化成生命能量。

大易养生所说的修行的方法中，最容易习练、保健功效显著的还是要首推“易道功”，易道功是由五步功法组成。易道功有四个来源，一个是《易经》，一个是《黄帝内经》，这两部经典是理论基础，另外两个：一个是道家的

内丹功，一个是密宗的脉轮学说。在易道原理指导下将道家的内丹功和密宗的脉轮学说结合起来，加以简化，并在修炼中不断加以改进，张其成先生创编了“易道功”。其实所有功法都是为了炼精气神，“人有三宝精气神”，“上药三品，神与气精”。所有功法的目的都是为了精满、气足、神旺。只是各家所走的路径不同，易道功要调动天地之精气、日月之真气，尤其是调动太阳的光。因为《易经》的“易”字有一种写法就是上面为日、下面为月，日为太阳、月为太阴。太阳在上，统领太阴。易道功就是把包容月亮的太阳之阳气、太阳的光明引入人体，激发生命的能量——正气，最终使自己的生命和天地日月融为一体，天人合一，物我一体。努力做到《黄帝内经·上古天真论》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”

易道功最基础的功夫叫筑基，就是打基础，至少要炼一百天，叫百日筑基。只有把基础打牢了，才能学习第二步。最好是在户外，面对着青山绿水，站在草地上，但周围环境一定要安静。如果没有这样的地方，在家里就可以炼。如果外面天气冷、有风、有雨、有雾霾，都不适合在户外，就在家里炼。最好是早晨太阳刚刚升起的时候，朝着太阳方向。

要穿宽松衣服、平底鞋。注意学会以后，整个炼功过

程眼睛都要闭着。时间一般在半个小时以上。炼功之后身体会觉得很放松、很舒服、很有精气神。这是易道功的基础功夫，以后会有进阶功夫。学习易道功并不难，贵在坚持，只要有意志、有毅力就一定能坚持下去。

易道功第一步——筑基功。分三步：调身，调息，调神。

易道功第二步——小太极功。小太极功法，目的是转动腹部和腰部的真气，调动人体生命的原动力，增强生命的原始能量。分为动功和静功。

易道功第三步功——中太极功。中太极功目的是打通任督二脉，也就是道家内丹功的小周天。分为动功和静功两种方法。

易道功第四步功——大太极功。大太极功，目的是打通十二经脉，也就是道家内丹功的大周天。分为动功和静功两种方法。

易道功第五步功——无极功。目的是：炼神还虚，炼虚合道，进入“致虚极，守静笃”“天地与我并生，万物与我为一”的状态，达到无极虚空的“道”的境界。分为静功和动功。