

天将降大任于斯人也，
必先苦其心志，劳其筋骨

——上天将要使重任降临到一个人身上，一定要先使他的意志受到困苦的磨炼，使他的筋骨受到锻炼。

国学精华

(上册)

王伟 林信洁 郭俊清 主编

百川东到海
何时复西归
少壮不尽力
老大徒伤悲

——汉乐府《长歌行》



电子科技大学出版社

国学精华

(上册)

王伟 林信洁 郭俊清 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学精华 . 上册 / 王伟 , 林信洁 , 郭俊清主编 .
——成都 : 电子科技大学出版社 , 2015.6
ISBN 978-7-5647-3012-3

I . ①国… II . ①王… ②林… ③郭… III . ①国学—
基本知识 IV . ① Z126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116236 号

国学精华 (上册)

王伟 林信洁 郭俊清 主编

出版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 岳 慧

责任编辑: 岳 慧

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都国图广告印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm 印张 23.5 字数 377 千字

版 次: 2015 年 6 月第一版

印 次: 2015 年 6 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3012-3

定 价: 80.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编委会

指导单位：

教育部中国人生科学学会

支持单位：

上海市悦宁教育集团

名誉顾问：

解思忠(国务院国有资产监事会原主席、北京大学国民素质研究中心主任、博士生导师)

顾问：

张凤楼(中国保健协会理事长、国家卫生部原副部长)

彭建国(国务院国资委研究中心副主任、研究员、博士生导师)

胡佩诚(北京大学医学部医学心理教研室主任、博士生导师)

郑日昌(北京师范大学心理学院教授、博士生导师)

编委会主任：

关山越(中国人生科学学会常务副会长、秘书长)

编委会副主任：

郑运良(中国保健协会心理保健专业委员会会长)

高大光(内蒙古民族大学教授、硕导)

高会荣(国家系统家庭治疗督导师、高级心理学专家评委)

果洪伟(天津生物职业技术学院客座教授)

元永君(民主建国会收藏社社长)

主 编：

王 伟(中国人生科学学会心理学专业委员会会长)

林信洁(中国人生科学学会心理学专业委员会副会长)

郭俊清(中国人生科学学会心理学专业委员会副会长)

副主编：(排名不分先后，均为中国人生科学学会心理学专业委员会国学专家委员)

李豫成 董仲彬 成荣信 刘作军 胡庆利 吴福喜 徐 磊 王 蔚 王晓芳

付 林 郑 重 高会荣 韩国中 蒋松言 张晓蓓 屈慧敏 张彦伟 王凯民

王 昕 张 莹 张时全 常双桥 程传昌 田兴斌 高春鸿 范振华 李 峰

汪仁凯

编 委：

王 莉 李 靖 陈建强 刘 森 赵晓东 张海燕 魏丽娟 王 毅 李香玉

周庆亮 郑云飞 彭维刚 程 群 黄亚萍 张 峰 杜耀宗 宋建文 王津鹏

舒志宏 汤海涵 徐 杰 冯雨星 王家梅 宫海超 庄海娇

序 言

上下五千年悠久而漫长的历史，积淀了中华民族独具魅力且博大精深的文化。中国文化是中华民族无数古圣先贤、风流人物、仁人志士对自然、人生、社会的思考、探索与总结，而且一路下来，薪火相传，因时损益。它不仅是中华民族智慧的凝结，更是我们道德规范、价值取向、行为准则的集中再现。千百年来，中华文化成为人类文明的一个不可或缺的组成部分。我们称之为“国学”。国学文化的思想内容主要包括天人和谐的思想文化、顺其自然的思想文化、世界和平共处的思想文化、民族和谐相处的思想文化、以中和为贵顺应天时的思想文化、不要过于强求和过高欲望的思想文化、仁者爱人的思想文化、尊老惜幼的思想文化、追求公平正义的思想文化，以及勤劳朴素、自力更生、自强不息、奋发图强和富贵不淫、贫贱不移、威武不屈等优良道德品质。

国学包括经史子集、十家九流。它以先秦经典及诸子之学为根基，涵盖了两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学、六朝骈文、唐宋诗词、明清小说、历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。从古老的诸子百家开始，中国文化就已经非常成熟。中国的诸子百家，可以说是世界思想文化主要的宝库之一。中国文化在几千年的发展过程中，一代一代地与时俱进，将这些优秀的东西发扬光大，以各种文艺形式将其流传下来。中国文化不仅在思想灵魂上博大精深，而且在形式上丰富多彩、五彩缤纷。中国的音乐、舞蹈、诗歌、图画、书法、医学、建筑、宗教和经、史、子、集各种文章，都是构成中国文化的内容。

在中国文化的发展过程中，不同时代的人，有着不同的贡献。从历史到今天，每一时代都有他们的大师。这些人或在某一思想领域有独

特见解，或在某一种文化形式是领军人物，他们从不同角度为中国文化思想做出了成就。其中代表有老子、孔子、墨子、庄子、孟子、荀子、孙子、屈原、司马迁、李白、杜甫、韩愈、柳宗元、苏轼、辛弃疾、关汉卿、罗贯中、施耐庵、曹雪芹、康有为、梁启超、王国维、章太炎、熊十力、冯友兰、胡适等人。他们对国学的继承都有一定的成就，是中华民族杰出的人物，虽然各人建树大小不同，但都为中国国学贡献了自己的力量，他们是大师级的人物，其中有些还是世界级的圣人。他们留给中华民族的精神财富，是值得后人继承学习、发扬光大的。

国学经典，博大精深，内涵丰富，它是中华民族的立世之本。读国学经典，能提升我们的境界，安顿我们的心灵，锻造我们的人格，使我们获得无限的智慧。孔子说“君子博学于文”，就是说一个人真正从各方面提高自己、完善自己，真正改变自己，必须读书，必须多读文化典籍。著名学者、教育家陶继新先生说：“经典文化如果内化到我们个体的心里，外化出来就是一道绚丽的风景。因为经典文化可以改变我们的话语方式、思维方式，甚至言行举止，以至于心灵状态。”潜心于国学的学习，人们就会发现其涵盖了无穷的智慧，并从中领略到恒久的治世之道与管理之智，也可以体悟到超脱的人生哲学与立身之术。

从18世纪到20世纪初，中国因种种原因落后于世界。振兴中华，成为几代人共同奋斗的目标。今天，中国作为一个大国，正在逐步发展壮大，中华民族的复兴指日可待。不过，这种复兴不仅仅是政治和经济的复兴，更重要的应是文化复兴。为此，倡导中国国学具有十分重要的意义。本书依据相关的史料、文献，尤其是最新的考古成果，对“国学”即中国学术的精华、神韵，进行了简明扼要的概述。凡有确凿而翔实的资料佐证的，则大胆地提出，不乏独到的见解，而尚缺乏确凿、翔实的资料佐证的，则留作疑案，绝不臆测和妄断。所以，我认为本书是一本以科学、严谨的态度重新审视、研究国学的比较全面、系统的新作、力作，对于人们重新认识、研究、普及国学具有里程碑的意义。

党的“十八大”报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建设小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣。建设社会主义文化强国，关键是要增强全民族文化创造活力。要解放和发展文化生产力，发扬学术民主，为人民提供广阔文化舞台，让一切文化创造源泉充分涌流，开创全民族社会文化生活更加丰富多彩、人民思想道德素质和科学文化素质全面提高、中华文化国际影响力不断增强的新局面。”本书的出版无疑会对贯彻落实党的“十八大”精神、实现“中国梦”起到积极作用。王伟先生长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他能在中国国学文化的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2015年4月1日于北京

前言

国学一般是指以儒学为主体的中华传统文化与学术。秦砖汉瓦，自汉代以来，国力鼎盛，海外又称大汉民族之学为“汉学”。考据学证实“汉学”一词在南宋已较常见。“汉学”所指为两汉时期的经学学术思想。海外所指汉学为大汉民族之学，即对中国的研究，尤特指关于中国的语言文化、文学、历史和风俗习惯的研究，囊括中华六艺五术，六艺指礼、乐、射、御、书、数等六艺，五术指山、医、卜、命、相等五术，更有宽泛的解释，把百家之术，如儒、释、道、兵、法、墨等百家之说收于国学囊中，如此，则五术六艺诸子百家之说，都称为“国学”，其中除了佛教是外来宗教，基本全是诞生于中华本土，所以，国学又称为“中国学”。国学既然是中国传统文化与学术，那么无疑也包括了医学、戏剧、书画、星相、数术等等。

“国学”一说，产生于西学东渐、文化转型的历史时期。而关于国学的定义，严格意义上，到目前为止，学术界还没有给我们做出统一明确的界定。名家众说纷纭，莫衷一是。普遍说法如国粹派邓实在1906年撰文所说：“国学者何？一国所有之学也。有地而人生其上，因以成国焉，有其国者有其学。学也者，学其一国之学以为国用，而自治其一国也。”国学以学科分，应分为哲学、史学、宗教学、文学、礼俗学、考据学、伦理学、版本学等，其中以儒家哲学为主流；以思想分，应分为先秦诸子、儒道释三家等，儒家贯穿并主导中国思想史，其他列从属地位；国学以《四库全书》分，应分为经、史、子、集四部，但以经、子部为重，尤倾向于经部；以国学大师章太炎《国学讲演录》所分，则分为小学、经学、史学、诸子和文学。

人们常说，中国文化博大精深，历史悠久，在世界文化的格局中独树一帜，那么中国文化的精神究竟是什么，应该来怎样界定。著名学者冯友兰先生在抗日战争期间，写了一本《新原道》，副标题叫作中国哲学的精神，所谓哲学的精神也就是文化的精神。冯先生认为，中国哲学与西方哲学、印度哲学不相同的地方，关键在于贯穿了一条“极高明而道中庸”的精神。“中庸”是指现世生活的人伦日用之常，“高明”是指人对宇宙的完全觉解和超越的天地境界，不脱离现世生活而又追求超越的境界，天人合一，这就是中国哲学的精神，也是中国文化的精神。

在中国历史几千年的长河中，中国人一直是把阴阳协调、刚柔并济当作理想的目标进行不懈的追求，尽管由于各种各样复杂的历史原因，理想未能实现，仍然是始终坚持，毫不动摇，这就形成了中国人的核心价值观，称之为中和、太和，也就是和谐。今天我们学习国学，就应该通过传统文化的方方面面，站在文化精神的高度，来深入体会和谐理念的内涵，并且与时俱进，进行现代的转化。进入21世纪，构建和谐社会，共建和谐世界，这两个关键词已经由中国走向世界，成为时代的最强音，表明中华民族的伟大复兴指日可待，千年的理想即将变为活生生的现实。

国学中最精华的内容在于国学观。它首先是自然国学，阐述了“道生一，一生二，二生三，三生万物”的含义，一阴一阳谓之道，这对于高速运转的现代社会的人们有着相当深刻的教育意义。其次是生命国学，国学是油盐酱醋茶，是吃喝拉撒睡，是生老病死故，是衣食住行修，是成人成才成圣成贤，是成长成功成熟大成。在市场经济商品社会的今天，在权钱和欲望涌动的今天，国学的普及和传承已经变得尤为重要。国学还是家庭国学，强调“一家兴旺，国家兴旺”，在强调个性解放以及民族创新的今天，我们尤其需要强调人类一家、地球一家、宇宙一家的家庭国学观念。

国学不仅仅是传统文化、先进文化、时尚文化，也不仅仅是自然国

学、生命国学、家庭国学，而更是一种起源于原始太初而传承于历史现实的、活着的、正在继续的中正文明、和谐文化，是中华民族核心的价值理念和追求，是数千年来中国人思维方式、行为方式、生活方式、生产方式的高度总结，是中华母亲的乳汁，是中华儿女的血脉、精神和灵魂，是中国人信仰的天空和大地。在实现中华民族伟大复兴、迎接中华文化繁荣兴盛的今天，老百姓国学有可能让我们更加真实而幸福。

中国几千年源远流长的传统文化，一直强调人与人、人与社会、人与自然积极的、正向的关系，而国学早就存在于泱泱华夏之邦，早就孕育于绵绵不绝、悠久灿烂的中华优秀传统文化经典教育与文明的深厚土壤之中。我们有幸生长在这样一个伟大的国度和伟大的时代。不管你是满怀梦想，还是饱经世事，国学都将对你的人生产生强大的力量，使你的生活发生根本性的改观，在轻松快乐的生活中心领悟和掌控自己的命运、人生真谛与宇宙规律的智慧，从而提高生命品质和幸福感指数，使你在当下和未来的日子拥有幸福和成功的人生。

中华民族是世界上最古老的民族，有五千多年的历史，具有强大的生命力。为什么它能延续下来？因为传统文化是民族精神的核心。国学是中国传统文化的总称。它是一个国家治国、齐家、修身的所有学术、文化的总和，涵盖了自然科学和社会科学的所有门类。国学不仅是高扬人类至善至美的人格典范，而且以数千年的历史证实创造永久和平才是人类健康的发展方向。自古以来，中国传统文化曾聚集和引导了一代又一代的仁人志士和诗人作家，从而使饱经忧患的中华民族在五千多年的历史长河中历尽战乱而不倒，终于建立起今天这样一个强大的新中国。

国学，兴起于20世纪初，鼎盛于20世纪20年代，80年代又有“寻根”热，90年代“国学热”再次兴起遂至今，人们急需一本国学培训教程。国学博大精深，内容浩如烟海。但目前国内还尚未见到一本全面介绍国学精华的书籍。本书正是为了弥补这个缺欠而编写的。本书不仅是

一本帮助人们认识、研究国学的指导性读物，而且也可以作为大专院校相关专业的培训教材。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能切实起到帮助读者提高文化修养和人文素质的作用。因编写水平有限，书中可能会有这样那样的缺陷和错误，我们诚恳地希望读者批评指正，以期本书能不断改进和完善。

编者

2015年3月

目 录

Contents

第一章 国学与国情.....	1
第一节 国学总论.....	1
一、国学的基本概念.....	1
二、国学的核心价值.....	7
三、国学的内容和分类	10
第二节 国情与历史.....	14
一、基本国情.....	14
二、历史概况.....	20
第三节 传统风习与美德.....	50
一、中华民俗年节	50
二、中华礼俗和美德.....	59
第二章 经典四书.....	68
第一节 《大学》	69
一、《大学》概说.....	69
二、《大学》选读.....	71
第二节 《中庸》	74
一、《中庸》概说.....	74
二、《中庸》选读.....	82

目 录 contents

第三节 《孟子》	85
一、《孟子》概说	85
二、《孟子》选读	93
第四节 《论语》	100
一、《论语》概说	100
二、《论语》选读	105
 第三章 五经概说	 113
第一节 《诗经》	114
一、《诗经》概说	114
二、《诗经》的主要内容	115
三、《诗经》的艺术特点	118
四、《诗经》的历史地位	120
第二节 《尚书》	123
一、《尚书》概说	123
二、《尚书》的内容和文体分类	125
三、《尚书》的社会影响和流传	127
四、《尚书》的三次劫难	129
第三节 《礼记》	130
一、《礼记》概说	130
二、《礼记》的思想内容	135
三、《礼记》的历史地位	138
第四节 《易经》	140
一、《易经》概说	140
二、《周易》和八卦的形成	142

目 录

contents

三、《周易》的文化地位	147
四、《周易》的三大法宝	149
五、《周易》的三大原则	155
第五节 《春秋》	157
一、《春秋》概说	157
二、《春秋左传》经典名句	159
第四章 诸子百家	167
第一节 儒家	169
一、儒家概说	169
二、代表人物	173
第二节 道家	179
一、道家概说	179
二、代表人物	183
第三节 墨家	188
一、墨家概说	188
二、代表人物	191
第四节 法家	195
一、法家概说	195
二、代表人物	203
第五节 名家	213
一、名家概说	213
二、代表人物	215
第六节 其他各家	219
一、杂家	219

目 录 contents

二、纵横家.....	222
三、阴阳家.....	229
四、农家.....	234
五、小说家.....	238
 第五章 唐诗与宋词.....	240
第一节 唐诗.....	240
一、唐诗概述.....	240
二、唐诗各阶段的特点.....	243
三、唐诗兴盛的原因.....	257
四、唐诗评析.....	258
第二节 宋词.....	271
一、宋词概述.....	271
二、宋词赏析.....	282
 第六章 术数与医术.....	295
第一节 术数概论.....	295
一、何谓术数.....	295
二、术数文献.....	300
三、周易与术数.....	302
第二节 巫术与占卜.....	304
一、巫术.....	304
二、占卜.....	308
第三节 古代医术.....	318
一、古代医术概述.....	318

目 录

contents

二、医经与经方	321
三、古代名医	325
 第七章 三字经与女儿经	 335
第一节 三字经	335
一、《三字经》概述	335
二、《三字经》原文与释义	337
第二节 女儿经	348
一、《女儿经》概述	348
二、《女儿经》原文	350

第一章 国学与国情

第一节 国学总论

一、国学的基本概念

1. 国学概念的发生

“国学”一词，古已有之。现如今“国学”之意是指以中国传统文化典籍为载体，表现中华民族传统社会价值观与道德伦理观的思想体系，是从古至今无数代人智慧与汗水的结晶，经受历史的锤炼打磨与自然的甄选淘汰，终成世界文化史上的瑰宝，受无数世人所瞩目与敬仰。“国学”在中国古代，指的是国家一级的学校，与汉代的“太学”相当。唐代贞元中，李勃隐居读书于庐山白鹿洞，至南唐时，在其遗址建学馆，以授生徒，号为“庐山国学”。到宋代，又改称“白鹿洞书院”，这时的“国学”实为藏书与讲学之所。宋代书院兴盛，涌现出白鹿、石鼓、睢阳和岳麓四大书院。在当时的境域下，所藏之书和所讲之学，自然是中国的传统学术文化。从宋代四大书院的实际情况来看，也是如此。可见此时“国学”这一概念的使用，与“国医”是一样的。但是，真正把“国学”同诸多“外学”相提并论，即作为一门统揽中国学术的概念提出来，则是在西学东渐、我国社会和学术文化处于空前转型的清末民初。

19世纪末，面对西学和“欧化主义”的刺激，日本学界从世界文化格局中反思和重识本国文化，发出了提倡“国粹”、“国学”的呼声，从此“国学”一词在近现代流行开来。这就自然感染并刺激了处境相似的中国学人。1902年秋，流亡海外的梁启超曾与黄遵宪等人商议，在日本创办《国学报》。