



中华三生文化学院
中华道德根文化



德道经
周易
黄帝内经
大学

中华经典
精华篇

老子



学知不足，业精于勤。



认识 中华三生文化 学院

新加坡中华三生文化学院创办于2018年，注册为非营利组织慈善团体(UEN No. 201818448W)。中华三生文化学院以中华经典诵读教育理念，教人修德，以德养慧；慧智双运，培贤育圣为教学目的，理法兼备。

正善治心，德行育人

重在建立符合生命真相和自然法则的正确人生理念，树立道德心灵和仁爱万物、德化天下的心志和信念。实现内在道德品质与外在言语行为的知行合一和表里如一，做一个具有道德风范的人。

开慧益智，培贤育圣

重在自然开启先天慧识，提升后天智能品质，解脱智能意识对先天本慧的束缚，实现慧智圆融和谐，通达无碍，成就贤人和圣人的品格与素质。

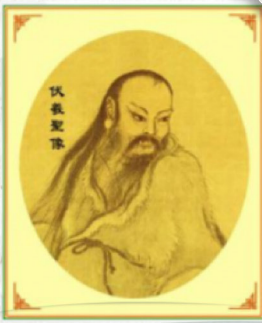
养智明德，正智圆通

重在培养智能意识的明德、守善与正觉，培养自主学习和社会化亲和的应世能力，培养聪明睿智、圆融无碍和通达万物事理的智能基础，形成智圆行方的生存能力；为达到智周万物的思考判断力奠基。

我们的使命/任务是：**我们努力振兴中华文化，通过中华文化活动增强社区和谐、环境护保、身心安康。**

我们的愿景是：**提倡中华文化国学经典阅读潮流并通过活动倡导身心健康。**





伏羲易道



黃帝法道



老子德道



孔子常道





智经典诵读 教育理念

熊春锦

**文化是民族的灵魂，教育是民族的生机。
千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。
教人修德，以德养慧；慧智双运，培贤育圣。
教中寓学，德养心性；学中寓教，道德复兴。**

中华德慧智经典诵读教育理念，以“教人修德，以德养慧；慧智双运，培贤育圣”为教学目的，理法兼备，自成系统。

中华德慧智经典诵读教育理念，核心灵魂是“德慧智”三个字。

“德慧智”三个字，既是德慧智经典诵读独有的教育特色，也是德慧智经典诵读区别于其它经典诵读形式的根本特色，同时也是德慧智经典诵读所要达成的教育目标。

德、慧、智，三者是一个完整和谐的整体。“大学之道，在明明德。”古人很早就揭示了“德”在教育和学习中的重要地位和重要意义。

“德”，是指道德品格与道德能量，是超越宗教观念的全民道德信仰和道德信念。滋养精神系统最好的精神食粮就是道德，唯有道德才是真正的上善能量。德既是科学创造力的源泉与动力，又是生命慧识和智识的最佳营养。德的品格形成和德性能量的获得，是精神系统获得圆满发育成长的基础，是慧识与智识同步开发提升的前提和根本，是科学创造力产生的源泉。

人类后天智能和先天慧性，是一个完美协调、统一的系统。“智”，为后天每日所“知”，是后天学习知识的积累，主要储存在大脑皮层的浅表层；“慧”，为先天性认知，是本性的流露和认知，主要储存于大脑质层和核心层，占据了大脑的主要空间，大脑的这一空间是需要开发的重点区域。大脑皮层的有效面积和体积，远远低于大脑质层与核心的面积和体积，所以人类后天智识和知识是极其有限的。

《黄帝内经》曰：“心为神藏，脑为神府。”德慧智慧性教育讲求心脑并用，利用心中的五德能量为开启大脑质层和核心层的思识库及藏识库提供能量。

大脑深层慧性的开发，必须依赖道德心灵能量的支撑，慧心开而大慧生。慧心供应能量，大脑调集使用。只有慧心德能的上达，才能最大限度地在大脑中产生开慧益智的功效。阳光爱心照亮大脑，左脑的智识与右脑的慧识均衡发展，诞生德慧智的人生观。只有心脑合一综合开发，德、慧、智同步综合发展，才能有效规避有才无德或有德无才以及只重知识而缺乏创造的教育偏颇。

所以，德慧智教育贵在开发心脑合一的教育，以德育心灵为根本统帅，同步带动左右大脑以及大脑皮层、质层和核心层中的慧智协同开发，从而达到全面提高综合素质的教育目的。

教育目标：

德育目标：正善治心，德行育人。

慧育目标：开慧益智，培贤育圣。

智育目标：养智明德，正智圆通。

塑造健康的道德心灵，建立心脑合一的和谐学习，实现“50%慧性 + 50%智能”的慧智双运，替代“1%灵感 + 99%汗水”的苦学模式，步入“学海无涯慧做舟”的教育新天地。

教育口号：

德慧智教育口号：与黄帝同在！与老子同在！与孔子同在！与道德同在！起心动念不离道德！

核心方法：

德慧智经典教育的核心方法是图文内观诵读，即遵从古代慧性教育中古文绝句的行文方式，内观字形、内观文理、内观图像，同步用音进行内证的一种技术方法和教育方法。在人生六阶段中，8岁以前的儿童天然存在图文思维生理功能、童话思维生理功能和神话思维生理功能。内观诵读的目的之一，是培养和重新唤醒人们本有的图文思维能力，使人体内精神系统中的三种思维模式重演复活，进入稳定的心脑合一慧智型思维模式。

诵读方式：

根据不同年龄段，灵活采用“听诵（跟诵）+ 熟诵（背诵）+ 诵行（学以致用）”三种学习方式。



德慧智经典诵读

听诵

10月孕育
胎婴
养虚
0岁 - 3岁

4岁 - 8岁
幼儿养性

9岁 - 15岁
少年养正

背诵

16岁 - 24岁
青年养志

诵行

25岁 - 56岁
成人养德

57岁 - 天年
老年养福



诵读步骤：

德慧智经典诵读，遵循“恭”、“熟”、“忘”、“合”、“灵”五字诀的方法逐步深入，以听诵、熟诵、诵行三步骤，逐步深化和落实经典教育内容。

诵读教材：

德慧智经典诵读教材，以最能代表传统道德根本文化的“四经一书”^①为主，在此基础上配以其它具有上善属性的典籍作为辅助教材，确保所学经典内容能正向启迪诵读者心灵和大脑慧性与智识的和谐共运，对科学创造力的诞生产生源泉式的营养作用。

经典教材		教育目的
万经之王	《德道经》	培养道德品格与心灵，开发慧智双运型头脑
五经之首	《周易》	培养天人合一思维，启迪灵感生发才智
道法之祖	《黄帝四经》	认识道本德本民本，培养道学治世圣才
医典之祖	《黄帝内经》	确立正确的生命观，造就生命科学人才
平治之学	《大学·中庸·论语》	塑造现代儒者风范，培养爱国爱民贤才
童蒙之要	《七小经合璧》 ^②	优化品性品格品德，培养正觉正念正行

实践效应：

多年的教学实践反馈和测评表明，凡学前期和学校期系统接受过德慧智经典诵读教育的孩子，都会明显产生五大综合效应：

德效应： 培育道德心灵，养成道德行为规范，改善品性和气质。

慧效应： 开启先天慧性，开发大脑深层潜能，激发科学创造力。

智效应： 提升后天智能，深化大脑学习能力，促进智力和技能。

康效应： 有益身体健康，弥补五德能量缺失，增强肌体免疫力。

美效应： 蕴涵厚德大美，开启多彩艺术天赋，滋养灵慧创作力。

祝福每一位参与德慧智经典诵读教育的学生，在道德光芒的照耀下，在道光德能的哺育中，慧智开发成功，科学创造的潜能充沛，终生幸福顺遂，福泽家庭，利益民族和社会！



① 四经一书：指《德道经》、《周易》、《黄帝四经》、《黄帝内经》及《大学》。

② 《七小经合璧》：包括《德道三字经》、《弟子规》、《三字经》、《千字文》、《治家格言》、《老子感应篇》、《格言联璧》。

每 日 诵 读 精 华 组 合

měi rì sòng dú jīng huá zǔ hé



道德文化，是中华民族的根本文化；
道德，是民族精神的食粮。

复 兴 道 德 心 愿 词

fù xīng dào dé xīn yuàn cí

(念 兹 常 思)

niàn zī cháng sī

道 德 ， 请 接 受 我 不 全 的 德 性 ， 让 它
dào dé qǐng jiē shòu wǒ bù quán de dé xìng ràng tā
周 全 圆 满 上 善 合 道 ， 把 道 德 奉 献 给 社 会 ！
zhōu quán yuán mǎn shàng shàn hé dào bǎ dào dé fèng xiàn gěi shè huì !

道 德 ， 请 接 受 我 失 德 的 心 灵 ， 让 它
dào dé qǐng jiē shòu wǒ shī dé de xīn líng ràng tā
与 您 融 合 为 一 ， 为 人 类 道 德 复 兴 照 明 镜 ！
yǔ nín róng hé wéi yī wèi rén lèi dào dé fù xīng zhào míng jìng !

道 德 ， 请 接 受 我 载 因 的 身 体 ， 让 它
dào dé qǐng jiē shòu wǒ zài yīn de shēn tǐ ràng tā
为 道 而 工 作 ， 为 民 族 的 道 德 复 兴 而 存 在 ！
wèi dào ér gōng zuò wèi mín zú de dào dé fù xīng ér cún zài !

道 德 ， 请 接 受 我 的 意 和 思 想 ， 让 它
dào dé qǐng jiē shòu wǒ de yì hé sī xiǎng ràng tā
与 老 子 与 孔 子 同 在 ， 起 心 动 念 不 离 道 德 ！
yǔ lǎo zǐ yǔ kǒng zǐ tóng zài qǐ xīn dòng niàn bù lí dào dé !

道 德 ， 请 接 受 我 性 命 的 全 部 ， 让 它
dào dé qǐng jiē shòu wǒ xìng mìng de quán bù ràng tā
成 为 道 德 的 工 具 ， 服 务 于 世 界 道 德 回 归 ！
chéng wéi dào dé de gōng jù fú wù yú shì jiè dào dé huí guī !



第 一 章 论 德

dì yī zhāng lùn dé

上 德 不 德 ， 是 以 有 德 ； 下 德 不 失 德 ，
shàng dé bù dé , shì yǐ yǒu dé xià dé bù shī dé ,
是 以 无 德 。
shì yǐ wú dé 。

上 德 无 为 而 无 以 为 也 。 上 仁 为 之 ，
shàng dé wú wéi ér wú yǐ wéi yě shàng rén wéi zhī ,
而 无 以 为 也 ； 上 义 为 之 ， 而 有 以 为 也 。
ér wú yǐ wéi yě ; shàng yì wéi zhī , ér yǒu yǐ wéi yě 。
上 礼 为 之 ， 而 莫 之 应 也 ， 则 攘 臂 而 乃 之 。
shàng lǐ wéi zhī , ér mò zhī yīng yě , zé rǎng bì ér nǎi zhī 。
故 失 道 而 后 德 ， 失 德 而 后 仁 ， 失 仁
gù shī dào ér hòu dé , shī dé ér hòu rén , shī rén
而 后 义 ， 失 义 而 后 礼 。 夫 礼 者 ， 忠 信 之
ér hòu yì , shī yì ér hòu lǐ 。 fū lǐ zhě , zhōng xìn zhī
泊 也 ， 而 乱 之 首 也 。 前 识 者 ， 道 之 华 也 ，
bó yě , ér luàn zhī shǒu yě 。 qián shí zhě , dào zhī huá yě ,
而 愚 之 首 也 。
ér yú zhī shǒu yě 。

是 以 大 丈 夫 居 其 厚 ， 而 不 居 其 泊 ；
shì yǐ dà zhàng fū jū qí hòu , ér bù jū qí bó ;
居 其 实 ， 而 不 居 其 华 。 故 去 皮 取 此 。
jū qí shí , ér bù jū qí huá 。 gù qù pí qǔ cǐ 。



^① 双一章：指《道德经·德篇》第一章《论德》和《道德经·道篇》第一章《观眇》（总序第四十五章）。

第四十五章 观眇

dì sì shí wǔ zhāng guān miào

道，可道也，非恒道也。

名，可名也，非恒名也。

无，名万物之始也。

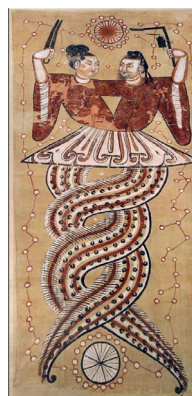
有，名万物之母也。

故恒无欲也，以观其眇；恒有欲也，

以观其所噉。两者同出，异名同谓；玄

之有玄，众眇之门。

玄之有玄的通古达今



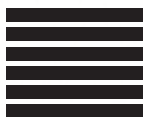
中国古代对DNA的象形表意



“玄之有玄”是指什么？是指太极弦波文的普遍法则，万物的基本结构——双螺旋结构的复合体。同步掌握了有相和无相的双螺旋物元结构而认识万物，就是“众眇之门”！

玄 xuán	金文	小篆	隶书	繁体	说文解字 玄：幽远也。 玄色：玄黄；玄远；玄秘；玄德。
	玄	玄	玄	玄	

乾 卦 第 一
qián guà dì yī



乾 下 乾 上
qián xià qián shàng

《乾》：元，亨，利，贞
qián yuán hēng lì zhēn

初九，潜龙，勿用。
chū jiǔ qián lóng wù yòng

九二，见龙在田，利见大人。
jiǔ èr xiàn lóng zài tián lì jiàn dà rén

九三，君子终日乾乾，夕惕若，厉，
jiǔ sān jūn zǐ zhōng rì qián qián xī tì ruò lì

无咎。
wú jiù

九四，或跃在渊，无咎。
jiǔ sì huò yuè zài yuān wú jiù

九五，飞龙在天，利见大人。
jiǔ wǔ fēi lóng zài tiān lì jiàn dà rén

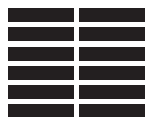
上九，亢龙有悔。
shàng jiǔ kàng lóng yǒu huǐ

用九，见群龙无首，吉。
yòng jiǔ xiàn qún lóng wú shǒu jí



坤 卦 第 二

kūn guà dì èr



坤 下 坤 上
kūn xià kūn shàng

《坤》：元亨。利牝马之贞。君子有攸
 kūn yuán hēng lì pìn mǎ zhī zhēn jūn zǐ yǒu yōu
 往，先迷，后得主，利。西南得朋，东
 wǎng xiān mí hòu de zhǔ lì xī nán dé péng dōng
 北丧朋。安贞吉。

初六，履霜，坚冰至。

六二，直、方、大，不习，无不利。

六三，含章，可贞，或从王事，无

成有终。

六四，括囊，无咎无誉。

六五，黄裳，元吉。

上六，龙战于野，其血玄黄。

用六，利永贞。

道 法

dào fǎ

道 生 法 。 法 者 ， 引 得 失 以 繩 ， 而 明
dào shēng fǎ 。 fǎ zhě , yǐn dé shī yǐ shéng ér míng

曲 直 者 毆 。
qū zhí zhě yē 。

故 執 道 者 ， 生 法 而 弗 敢 犯 毆 ， 法 立
gù zhí dào zhě , shēng fǎ ér fú gǎn fàn yē , fǎ lì

而 弗 敢 廢 毆 。 故 能 自 引 以 繩 ， 然 后 見 知
ér fú gǎn fèi yē 。 gù néng zì yǐn yǐ shéng , rán hòu jiàn zhī

天 下 而 不 惑 矣 。
tiān xià ér bù huò yǐ 。

虛 无 荆 ， 亓 粲 冥 冥 ， 萬 物 之 所 從 生 。
xū wú xīng , qí dú míng míng wàn wù zhī suǒ cóng shēng 。

生 有 害 ， 曰 欲 ， 曰 不 知 足 。
shēng yǒu hài , yuē yù , yuē bù zhī zú 。

生 必 動 ， 動 有 害 ， 曰 不 時 ， 曰 時 而 倍 。
shēng bì dòng , dòng yǒu hài , yuē bù shí , yuē shí ér bèi 。

動 有 事 ， 事 有 害 ， 曰 逆 ， 曰 不 稱 ，
dòng yǒu shì , shì yǒu hài , yuē nì , yuē bù chèn ,

不 知 所 為 用 。
bù zhī suǒ wéi yòng 。

事 必 有 言 ， 言 有 害 ， 曰 不 信 ， 曰 不
shì bì yǒu yán , yán yǒu hài , yuē bù xìn , yuē bù

知 畏 人 ， 曰 自 誣 ， 曰 虛 夸 ， 以 不 足 為 有
zhī wèi rén , yuē zì wū , yuē xū kuā , yǐ bù zú wéi yǒu

餘 。
yú 。

故 同 出 冥 冥 ， 或 以 死 ， 或 以 生 ； 或
gù tóng chū míng míng , huò yǐ sǐ , huò yǐ shēng ; huò

以 敗 ， 或 以 成 。
yǐ bài , huò yǐ chéng 。

禍 福 同 道 ， 莫 知 亓 所 從 生 。
huò fú tóng dào , mò zhī qí suǒ cóng shēng 。

見 知 之 道 ， 唯 虛 无 有 。 虛 无 有 ， 秋
jiàn zhī zhī dào , wéi xū wú yǒu 。 xū wú yǒu , qiū

稟 成 之 ， 必 有 荆 名 。 荆 名 立 ， 則 黑 白 之
gǎo chéng zhī , bì yǒu xīng míng 。 xīng míng lì , zé hēi bái zhī

分 已 。
fēn yǐ 。

故執道者之觀於天下毆，无執毆，
gù zhí dào zhě zhī guān yú tiān xià yē , wú zhí yē ,
无処也，无爲毆，无私毆。
wú chù yě , wú wéi yē , wú sī yē 。
是故天下有事，无不自爲荆名聲號
shì gù tiān xià yǒu shì , wú bù zì wéi jīng míng shēng hào
矣。荆名已立，聲號已建，则无所逃迹
yǐ 。 jīng míng yǐ lì , shēng hào yǐ jiàn , zé wú suǒ táo jì
匿正矣。
nì zhèng yǐ 。

公者明，至明者有功。至正者精，
gōng zhě míng , zhì míng zhě yǒu gōng 。 zhì zhèng zhě jīng ,
至精者取。无私者知，至知者爲天下稽。
zhì jīng zhě shèng 。 wú sī zhě zhī , zhì zhī zhě wéi tiān xià jī 。
稱以權衡，參以天當，天下有事，
chēng yǐ quán héng , cān yǐ tiān dàng , tiān xià yǒu shì ,
必有巧驗。
bì yǒu qiǎo yàn 。

事如直木，多如倉粟。斗石已具，
shì rú zhí mù , duō rú cāng sù 。 dòu shí yǐ jù ,
尺寸已陳，则无所逃忤神。
chǐ cùn yǐ chén , zé wú suǒ táo wǔ shén 。
故曰：度量已具，则治而制之矣。
gù yuē : dù liàng yǐ jù , zé zhì ér zhì zhī yǐ 。
絕而復屬，亡而復存，孰知忤神。死而
jué ér fù shǔ , wáng ér fù cún , shú zhī wǔ shén 。 sǐ ér
復生，以禍爲福，孰知忤極。反索之无
fù shēng , yǐ huò wéi fú , shú zhī wǔ jí 。 fǎn suǒ zhī wú
荆，故知禍福之所從生。
jīng , gù zhī huò fú zhī suǒ cóng shēng 。

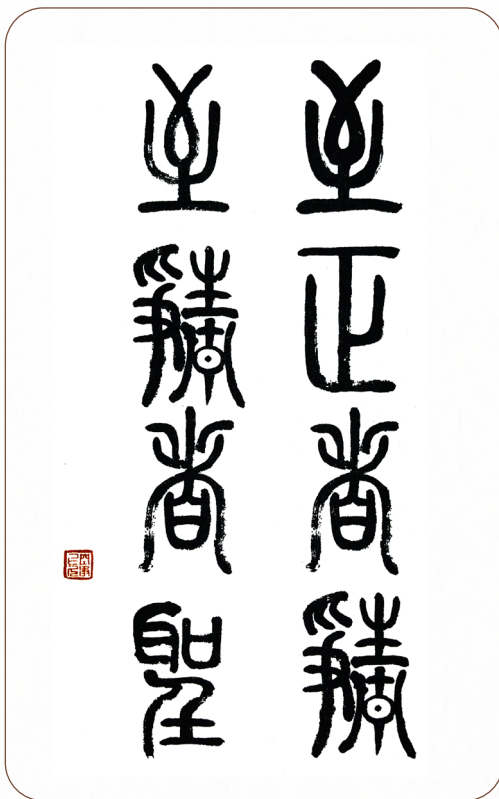
應化之道，平衡而止。輕重不稱，
yīng huà zhī dào , píng héng ér zhǐ 。 qīng zhòng bù chèn ,
是胃失道。
shì wèi shī dào 。

天地有恆常，萬民有恆事，貴賤有
tiān dì yǒu héng cháng , wàn mín yǒu héng shì , guì jiàn yǒu
恆立，畜臣有恆道，使民有恆度。
héng lì , chù chén yǒu héng dào , shǐ mín yǒu héng dù 。

天地之恆常，四時，晦明，生殺，
tiān dì zhī héng cháng , sì shí , huì míng , shēng shā ,
輜剛。萬民之恆事，男農、女工。貴賤
róu gāng 。 wàn mín zhī héng shì , nán nóng , nǚ gōng 。 guì jiàn

之恆立，賢不宵不相放。畜臣之恆道，
 zhī héng lì , xián bù xiāo bù xiàng fàng 。 chù chén zhī héng dào ,
 任能毋過忤所長。使民之恆度，去私而
 rèn néng wú guò qī suǒ cháng 。 shǐ mǐn zhī héng dù , qù sī ér
 立公。
 lì gōng 。

變恆過度，以奇相御。正奇有位，
 biàn héng guò dù , yǐ qí xiàng yù 。 zhèng qí yǒu wèi ,
 而名荆弗去。
 ér míng xíng fú qù 。
 凡事無大小，物自為舍。逆順死生，
 fán shì wú dà xiǎo , wù zì wéi shè 。 nì shùn sǐ shēng ,
 物自為名。名荆已定，物自為正。
 wù zì wéi míng 。 míng xíng yǐ dìng , wù zì wéi zhèng 。
 故唯執道者能上明於天之反，而中
 gù wéi zhí dào zhě néng shàng míng yú tiān zhī fǎn , ér zhōng
 達君臣之半，富密察於萬物之所終始，
 dá jūn chén zhī bàn , fù mì chá yú wàn wù zhī suǒ zhōng shǐ ,
 而弗為主。故能至素至精，悫彊无荆，
 ér fú wéi zhǔ 。 gù néng zhì sù zhì jīng , hào míng wú xíng ,
 然後可以為天下正。
 rán hòu kě yǐ wéi tiān xià zhèng 。



上古天真论篇第一

shàng gǔ tiān zhēn lùn piān dì yī

(节选)

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈
huáng dì yuē yú wén shàng gǔ yǒu zhēn rén zhě tí qiè
天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，
tiān dì bǎ wò yīn yáng hū xī jīng qì dú lì shǒu shén
肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，
jī ròu ruò yī gù néng shòu bì tiān dì wú yǒu zhōng shí
此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，
zhōng gǔ zhī shí yǒu zhì rén zhě chún dé quán dào
和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精
hé yú yīn yáng tiáo yú sì shí qù shì lí sú jī jīng
全神，游行天地之间，视听八达之外，
quán shén yóu xíng tiān dì zhī jiān shì tīng bā dá zhī wài
此盖益其寿命而强者也。亦归于真人。
cǐ gài yì qí shòu mìng ér qiáng zhě yě yì guī yú zhēn rén
其次有圣人者，处天地之和，从八
qí cì yǒu shèng rén zhě chù tiān dì zhī hé cóng bā
风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之
fēng zhī lǐ shì shì yù yú shì sù zhī jiān wú huì chēn zhī
心，行不欲离于世，被服章，举不欲观
xīn xíng bù yù lí yú shì pī fú zhāng jǔ bù yù guān
于俗，外不劳形于事，内无思想之患，
yú sù wài bù láo xíng yú shì nèi wú sī xiǎng zhī huàn
以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，
yǐ tián yú wéi wù yǐ zì dé wéi gōng xíng tǐ bù bì
精神不散，亦可以百数。
jīng shén bù sǎn yì kě yǐ bǎi shù
其次有贤人者，法则天地，象似日
qí cì yǒu xián rén zhě fǎ zé tiān dì xiàng sì rì
月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，
yuè biàn liè xīng chén nì cóng yīn yáng fēn bié sì shí
将从上古，合同于道，亦可使益寿而有
jiāng cóng shàng gǔ hé tóng yú dào yì kě shǐ yì shòu ér yǒu
极时。

大学

dà xué

(经一章)

jīng yī zhāng

大 学 之 道 ， 在 明 明 德 ， 在 亲 民 ， 在
dà xué zhī dào , zài míng míng dé , zài qīn mín , zài
止 于 至 善 。 知 止 而 后 有 定 ； 定 而 后 能 静 ；
zhǐ yú zhì shàn 。 zhī zhǐ ér hòu yǒu dìng ; dìng ér hòu néng jìng ;
静 而 后 能 安 ； 安 而 后 能 虑 ； 虑 而 后 能 得 。
jìng ér hòu néng ān ; ān ér hòu néng lù ; lù ér hòu néng de 。
物 有 本 末 ， 事 有 终 始 。 知 所 先 后 ， 则 近
wù yǒu běn mò , shì yǒu zhōng shǐ 。 zhī suǒ xiān hòu , zé jìn
道 矣 。
dào yǐ 。

古 之 欲 明 明 德 于 天 下 者 ， 先 治 其 国 ；
gǔ zhī yù míng míng dé yú tiān xià zhě , xiān zhì qí guó ;
欲 治 其 国 者 ， 先 齐 其 家 ； 欲 齐 其 家 者 ，
yù zhì qí guó zhě , xiān qí qí jiā zhě ; yù qí qí jiā zhě ,
先 修 其 身 ； 欲 修 其 身 者 ， 先 正 其 心 ； 欲
xiān xiū qí shēn ; yù xiū qí shēn zhě , xiān zhèng qí xīn ; yù
正 其 心 者 ， 先 诚 其 意 ； 欲 诚 其 意 者 ， 先
zhèng qí xīn zhě , xiān chéng qí yì ; yù chéng qí yì zhě , xiān
致 其 知 ； 致 知 在 格 物 。 物 格 而 后 知 至 ，
zhì qí zhī ; zhì zhī zài gé wù 。 wù gé ér hòu zhī zhì ,
知 至 而 后 意 诚 ， 意 诚 而 后 心 正 ， 心 正 而
zhī zhì ér hòu yì chéng , yì chéng ér hòu xīn zhèng , xīn zhèng ér
后 身 修 ， 身 修 而 后 家 齐 ； 家 齐 而 后 国 治 ，
hòu shēn xiū , shēn xiū ér hòu jiā qí ; jiā qí ér hòu guó zhì ,
国 治 而 后 天 下 平 。

自 天 子 以 至 于 庶 人 ， 壹 是 皆 以 修 身
zì tiān zǐ yǐ zhì yú shù rén , yī shì jiē yǐ xiū shēn
为 本 。 其 本 乱 而 末 治 者 ， 否 矣 。 其 所 厚
wéi běn 。 qí běn luàn ér mò zhì zhě , pǐ yǐ 。 qí suǒ hòu
者 薄 ， 而 其 所 薄 者 厚 ， 未 之 有 也 ！ 此 谓
zhě bó , ér qí suǒ bó zhě hòu , wèi zhī yǒu yě ! cǐ wèi
知 本 。 此 谓 知 之 至 也 。

感恩

我以仁德感恩心，
至诚感恩道德经典，
感谢赐营养，
滋养我心身，
回报国与民。



少年儿童是祖国的未来，是世界地球村的希望，是道德文化复兴的中流砥柱。用中华传统道德根文化思想培养成功的下一代，既是我们共同的愿景，也是人类光明的未来。



修养是身心健康的基础

道德是天地人的总纲，是生命的灵魂，是万物的母亲，也是万物生灭运化的主宰。

人心正，才能与天地正气相融、相应；人心不正，就会干扰和破坏天地浩然正气的运行，阻碍天地正气的流畅，阻滞身内气机的畅通。

人类时时沐浴在自然道德光芒的无私普照之中，却认识不到自己和道德就像鱼水一样不可分离。人类的离道失德，不仅会对外环境产生种种破坏，更重要的是会破坏心灵健康和身体健康。

欲望与私心的增长和道德品质的下降，是整个人类从道德高峰堕落的根本原因。我们不能只追求用五谷营养来滋养身体，而忽略精神系统和道德给养；也不能只追求浅表的心理疏导，而无视于真实践行内在的道德修养。

五德的修持，五德的修补，关键在于自心。在于效法地球母亲的慈悲包容，处下不争，主动地修养“人法地”的精神，与地球母亲同心共愿、同频共振；在于我们坚持不懈地以修心为统帅，不因恶小而为之，不因善小而不为，从日常生活中的点点滴滴做起，不断地改恶从善，真实提升自己内外的道德修养，培养坚定不移的道德信念，以承载仁、义、礼、智品性的整体提升。

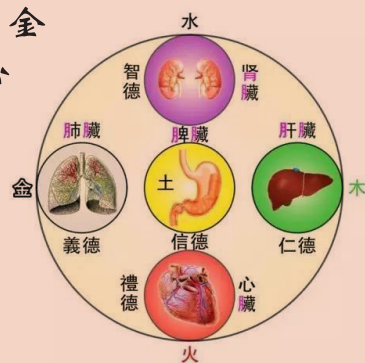
人与自然息息相关，自然在等待我们重新树立敬天畏地、尊道贵德、尊重自然、规范品行的人生观念，修改根深蒂固的不良禀性，清除日积月累的不良习性，按照老子所要求的“修之身，其德乃真”的教导，重新塑造一颗纯净、善良、真诚和充满正气的心灵。

美好的生活人人向往。了解五行五德与我们之间的关系，可以帮助我们更好的遵循自然法则，从而获得一生的健康和快乐。只要我们从日常生活的点滴做起，身体和精神的双重健康就会实现。

五种德性元素能量，分别支撑着人体五脏系统的生理功能：阳木性的仁德对应于肝脏；阳金性的义德对应于肺脏；阳火性的礼德对应于心脏；阳水性的智德对应于肾脏；阳土性的信德对应于脾脏。

五德之中，信德是其它四德的承载和基础。人类要想真正的健康，必须要高度重视道德的健康、精神的健康。

只有德性健全，才能实现生命的真正健康。



诵 读 经 典 五 字 诀 次 弟

德慧智经典诵读，遵循“恭”“熟”“忘”“合”“灵”五字诀的方法逐步深入，以听诵、熟诵、诵行三步骤，逐步深化和落实经典教育内容。

对古圣贤和经典的“恭”应该体现在“恭敬心”与“恭恒行”两个方面，包含“信、敬、爱、畏、恒”五个元素，这是我们诵读取得进步的前提和基础。

五字诀中以恭、熟为基础与关键。

1.恭→2.熟→3.忘→4.合→5.灵，这五字诀次第，对应孔子学琴和治学中所采用的学习方法和治学精神。

孔子学琴的故事不但表现了孔子精益求精、谦恭好学的精神，同时也给了我们一个非常明晰的学习方法的路线图，那就是：

1.迅速掌握→2.反复练习→3.提升技法→4.领会意蕴→5.感悟作者，最后达到与古人居、与圣人谋的境界。这是中华民族传统文化中教与学的方法论，也是经典诵读的方法论。

	第一阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段	第五阶段
五字诀	恭	熟	忘	合	灵
五次第	迅速掌握	反复练习	提升技法	领会意蕴	感悟作者

“恭”，就是心身清静、诚信恭敬。经典是古圣先贤留下的宝贵精神财富，当诵读经典时，应感恩经典给予我们的滋养和启发，恭诚礼敬先贤，以此培养谦虚、恭敬的礼德，使自己的身心与经典相应。

“熟”，就是诵背纯熟，不假思索，快速掌握经典内容，“书读百遍，其义自见”，是走进经典的基础。

“忘”，就是在非常熟练的基础上，后天意识主动退位，达到声我两忘的境界，自然发现经典内容和声与音的意境。

“合”，就是心身与经典相合为一，心音的振荡能量和自然的振荡能量结合在一起，形成强大的共振体。

“灵”，就是心音、天音合一，慧性开启，超越时间和空间的制约，自如进入“与圣人居，与圣人谋”的境界。

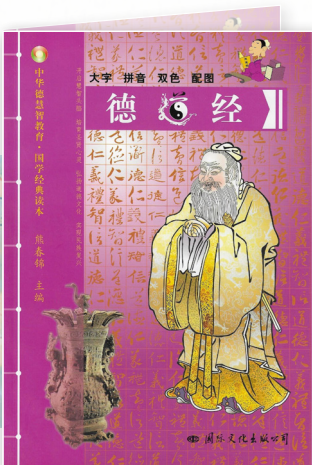
《道德经》简介

问世两千五百多年的《道德经》，被后世尊为“天书”、“哲学诗”、“万经之王”。在古今中外的历史发展长河中，无不闪耀着她的光辉，到处都留下了她不朽的足迹。《道德经》饱含着无比宏大的宇宙真理，涉及到人文科学、自然科学、生命科学等广大领域，更蕴含着超越生命的修养至理，体现了中华民族丰富而深邃的智慧，是一部地道的“百科全书”。

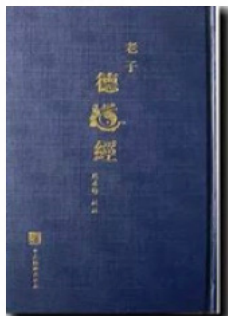
作者老子，春秋楚国人，姓李名耳。他是公认的“百家之祖”，是一位伟大的思想家、哲学家、科学家，道家学派创始人，位居世界十大思想家之首，被誉为东方巨人、中国和世界第一哲人。

由熊春锦先生校勘的《道德经》，以马王堆汉墓帛书《老子》甲本为底本，以帛书乙本和郭店楚墓出土的竹简本为校本，广泛考证石刻本、河上公本、龙兴碑本、王弼本等之优劣，以大系统论为指导，以科学的考究态度和严谨的考证依据，查证原貌，澄清流弊，恢复了《德经》为上《道经》为下、名为《道德经》的原旨，还老子“淳德归道”之本意。

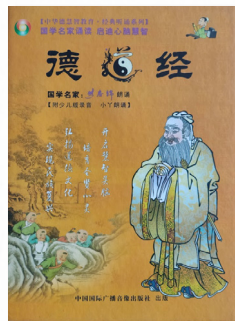
20



《道德经》饱含着无比宏大的宇宙真理，涉及到人文科学、自然科学、生命科学等广大领域，更蕴含着超越生命的修养至理，体现了中华民族丰富而深邃的智慧，是一部地道的“百科全书”。



原版老子《道德经》
马王堆汉墓帛书版 -
熊春锦校注



CD 唱片熊春静朗读及
小丫朗诵



口袋袖珍版

《周易》简介

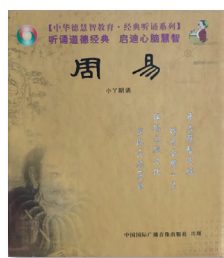
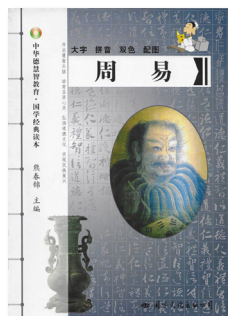
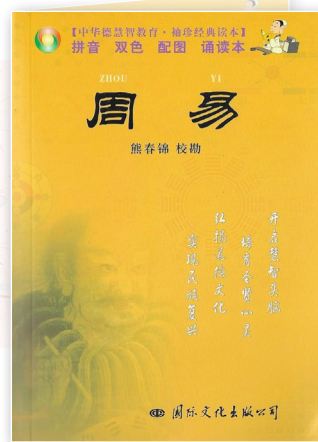
《易经》是我国传统文化的重要经典之一，早在远古时代她就诞生在中华大地上。《易经》有多个不同的传本，据《周礼》记载，有《连山》、《归藏》、《周易》三种，因《连山》、《归藏》有亡佚，流传至今的《易经》一般指《周易》。今所见到的各种不同传本，除卦次排列不同、卦爻辞有歧异外，“经卦为八、别卦六十四”的数目都是一致的。

人们常说《周易》包括《经》和解经的《传》两大部分。六十四卦的卦辞与三百八十四爻的爻辞，称为《经》，分为《上经》三十卦、《下经》三十四卦。《象》上、下，《象》上、下，《系辞》上、下，《文言》，《说卦》，《序卦》，《杂卦》，为《易传》，是后人对于《经》的阐释，共七种十篇，又称“十翼”。

《易经》博大精深，弥纶万有，对中华民族思想文化的影响至深且巨，是古圣先贤经邦济世之书，在世界文明史上也产生过重大的影响。其最大的特点是卦传图文一体、象数理气俱全；既是哲学的，又是科学的；既是理学的，也是数学的，是中华文明的源头活水。她是祖先在天人合一境界中认识自然真理的结晶，是“圣人之治”方法论的天然运用，是对天地人万物规律的演绎，其中负载着宇宙的全息信息。古人有“善易者不占”的说法，《易经》的最高境界和实质就是一部慧智的心法，能够开发人的科学头脑与大智慧，是一部蕴藏着甚深科学智慧的经典。十六世纪前，中国正是在易学“象数理气”的滋养中，取得了一系列震惊中外的重大科学技术成就，创造了中华文明的辉煌灿烂，走在世界前列。十六世纪开始，“易学”思想西传欧洲，又促进了西方科学技术的发展。二进制的产生，电脑的风靡全球，都是《易经》科学魅力的展现。古老的《易经》，是中华文化的瑰宝，也是人类取之不尽、用之不竭的科学源泉！在东西文化的交融中，日益显示出越来越强大的

生命力。

《周易》，是中国古代科学发展的生发动力之源，既具有高超的抽象性，又具有缜密的逻辑有序性，富含科学头脑形成的营养能量和科学创造性。这是世界其它任何科学理论所不能望其项背的科学。



CD 唱片小丫朗诵

口袋袖珍版

八卦取象歌



乾三连



坤六断；



震仰盂



艮覆碗；



离中虚



坎中满；



兑上缺



巽下断；

分宫卦象次序歌

1. 乾为天：

天风姤，天山遁，天地否，风地观，山地剥，火地晋，火天大有。

2. 震为雷：

雷地予，雷水解，雷风恒，地风升，水风井，泽风大过，泽雷随。

3. 坎为水：

水泽节，水雷屯，水火既济，泽火革，雷火丰，地火明夷，地水师。

4. 艮为山：

山火贲，山天大畜，山泽损，火泽睽，天泽履，风泽中孚，风山渐。

5. 坤为地：

地雷复，地泽临，地天泰，雷天大壮，泽天夬，水天需，水地比。

6. 巽为风：

风天小畜，风火家人，风雷益，天雷无妄，火雷噬嗑，山雷颐，山风。

7. 离为火：

火山旅，火风鼎，火水未济，山水蒙，风水涣，天水讼，天火同人。

8. 兑为泽：

泽水困，泽地萃，泽山咸，水山蹇，地山谦，雷山小过，雷泽归妹。

“讽诵用解”四个字，道出了我们国家古代教育的奥秘。就是要通过反复不断地诵读，才能正确地使用经典、正确地解读经典。不需要过多地讲解，自己的心灵与古人居、与古人谋，就能够找到答案。

中国的哲学，是自然哲学；
中国的科学，是自然科学；
中国的法制，是道法自律；
中国的医学，是自然医学。

《黄帝四经》简介

帛书《黄帝四经》，1973年首次出土于湖南长沙马王堆3号汉墓。经文与帛书《老子》乙本合抄一卷，位于帛书《老子》卷首前，分《经法》、《十大经》、《称》、《道原》四篇，合称《黄帝四经》，约计一万一千余言，理论严谨，系统周密，逻辑分明。出土帛书黄老著作并列，证实《史记》中所记载的“黄老之学”和“黄老道德之术”真实存世，并于汉初前曾经盛极一时。

《汉书·艺文志》中记载黄帝著述颇丰，涉及其天人合一、治理天下的经验，包括哲学、阴阳、政治、军事、天文、历谱、五行、杂占、医经、修真方法等方面的著作。帛书《黄帝四经》的出土，为黄帝学术思想体系提供了有力的文献支撑。

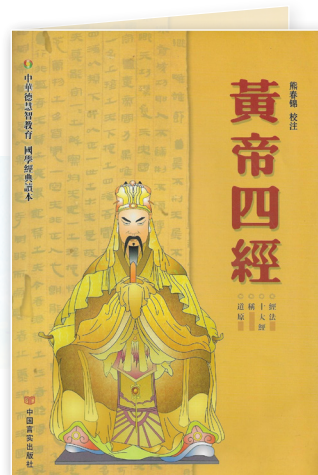
黄帝学术思想，是尊道生法、修身治国、刑名相承、名理相应、民本与法制和谐并行的系统型文化体系，其中以《黄帝四经》论述法道修身治天下的内容最为全面，总体内容立足于四经修治，从道法、常法、律法、兵法等角度全面论述如何修身、治国、平天下，形成了成熟的法道文化体系。“执道，守一，好信，顺时，守度，畏天，爱地，亲民”是其正治思想核心。其中，“天时，地利，人和”的修治思想，已是家喻户晓；“经纪”、“民富”、“国强”等词，更是现代经济社会不可或缺的时尚要素；“南北有极”的记录，则展示了祖先对地球的深度科学慧观认知。

《黄帝四经》，不仅是中国精神文明治国方略之大成，而且是最古老而独特殊胜的精神文明道德治世专著。《黄帝四经》蕴含道法和常法之源，记录两千五百年前天人合一模式下慧智共运、内圣外王、修身治世的宝贵经验和方法，是实现民族复兴与国家昌盛的必修教材。《黄帝四经》，作为东周之前各朝修身治国的指导性经典，其修身治世功用迄今依然具有极高的现实意义和指导价值。

由熊春锦先生校注的《黄帝四经》拼音诵读单行本，已正式出版。诵读和实践《黄帝四经》，可以培养通达事理、智周万物的应世能力和生存能力，培养以道本、德本、民本为根的亲和力，打造内圣外王、慧智圆融的修身治世圣才。



为道德复兴而立圣心，为法地法天而立志愿，为回归德道而立性命，为往圣而继德道绝学，为万世和谐而献终生！



《黄帝内经》帛书原字 异体字对照表

拼音	原字	对照字	拼音	原字	对照字
wú	无	无	qū	曲	曲
jìng	静	静	lì	磨	磨
fú	服	服	yuán	原	原
huì	慧	嗜	hòu	厚	厚
jiǎ	段	假	shòu	授	授
yī	弑	一			
xíng	荆	刑			
shèng	取	聖			
ài	愛	愛			
chén	辰	辰			
luàn	乱	乱			
shòu	受	受			
jūn	軍	軍			
bīng	兵	兵			
jué	廩	廩			
jìn	滂	浸			

《黄帝内经》简介

《黄帝内经》与《道德经》、《周易》一样，是中华民族的文化元曲之一。

“修之身，其德乃真”的中华道德文化，通过返观内求，“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身”，感格自然天地，彻悟宇宙真理。古有“岐黄源于道”之说，中华传统医学最早是在道学基础上诞生的科学，传统医学的许多内容都源自于道学；中国历史上众多的医圣，大都是道学的佼佼者。药理与事理相合，医法与心法不二，古人又云：“医道通天道。”

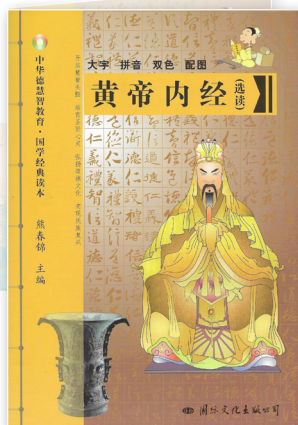
黄帝，居五帝之首，与三皇时期的伏羲共为中华人文始祖。在伏羲“造书契，作甲历，定四时，造琴瑟”的基础上，黄帝与群臣“造文字，定干支，作甲历，作音律”，带领先民开发原始农业，研讨医药经典，发明指南仪，制造干戈、战车，烧制陶器，冶炼宝铜，立铜为币，使官有官室，民有定居，集五行之大成，对人类文明作出了卓越贡献。据史料记载，黄帝也是中国历史上杰出的“修之身”而治天下的一位奇才，他问道于广成子的故事在《庄子·在宥》中有详细记载。他在修身达到“天人合一”境界、明了自然本质后，为后世留下了《黄帝内经》，这是上古圣哲体悟大道的智慧结晶，是中国古代医典之祖。

今天保存下来的《黄帝内经》包括《素问》与《灵枢》两部分，内容主要是黄帝与群臣关于“天人合一”之理的对话问答，阐述了阴阳、五行、脏象、经脉、精气神、诊法、治则治法、方药、针法、养生、运气等方面的内容。既讲述了天地大宇宙与人身小宇宙的对应关系、天道与人道的息息相关，又具体阐述了人体这一小宇宙的生理构成，气机运行的盛衰变化，人体的生命健康与疾病过程，以及如何调理保持“阴平阳秘”，达到积精、全神、守一、合同于道、使益寿而有极时等方面的大道之理。

《黄帝内经》既是修身明德合道的实践方法理论，又是临床诊断、辨证论治的医学指导，其中包含了天地人生成的科学真理，是上古真人的养生秘笈，是现代修身的科学宝典。时至今日，《黄帝内经》中清晰描述过的经脉系统、魂魄神系统等内容，依然比西医解剖学的揭示更为精微深刻，仍具有重要的生命科学意义！



中医是中国文化的瑰宝，
中医最重医德。

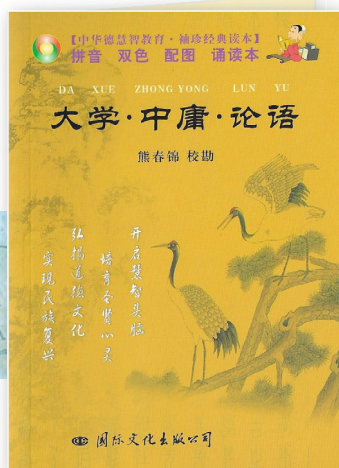


口袋袖珍版

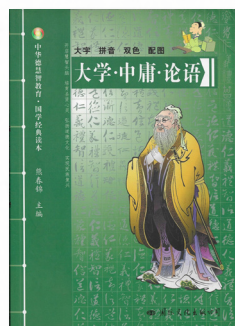
《大学》简介

《大学》原是《小戴礼记》中的篇章，据说是孔子学生曾参所著，但是《大学》三纲要中的“明德”一词在《黄帝四经·经法·六分》就早已出现，据此来看，《大学》很可能是黄帝学说的产物。在南宋时，朱熹将这篇文章从《小戴礼记》中抽取出来，以程颐的《改正大学》为底本，将《大学》分为“经”一章，“传”十章，重新编排了章节，并补入一篇“格物传”，与《中庸》、《论语》、《孟子》并称“四书”，作《四书章句集注》，《大学》成为了家喻户晓的经典著作。

《大学》是古代经典中论述修身非常精到的一篇，也是阐释道德文化教育理论的至关重要之作。《大学》通篇论一个“德”字，是“初学入德之门”。从三纲要到八条目，从格物致知到明明德，从自我修养到奉献社会，将修身明德、兼济天下的“大学”阐述得层次分明，言简意赅。书中精辟地认证了格物与修身、修身与齐家、齐家与治国、治国与平天下的道理及其辩证关系，所论高远，旁征博引，使后学者有理可循，有法可依。通过克己复礼使自己的心灵明亮，用自己的心光朗照一切，做顶天立地的大德之人；通过明理识法，逐渐修德向善，体悟大道之要与人生本质，完善自己的人生之旅，提高自己的心身健康，改变自己的人生命运。作为民族文化教育的重要理论指导，《大学》对古代道德人文教育理论，产生了极为深刻的影响。



提高自己的心身健康，
改变自己的人生命运。



口袋袖珍版

**《德道经》、《周易》、《黄帝四经》、《黄帝内经》、《大学》
中华经典精华篇**

总策划与编辑 © 沈观伟

非卖品，免费分发。
Not For Sale. Free Distribution.



中华三生文化学院
中华道德根文化

Institute of Oriental Wisdom Ltd
(UEN: 201818448W)

Website: www.orientalwisdom.sg

Facebook: Institute of Oriental Wisdom

Youtube: Oriental Wisdom

若欲了解更多详情，请扫描以下二维码：

For more information, please scan the following QR codes:

