

明身者，反思自我、明了自我、修行自我；

明心者，修心开智，身体力行，圆融无碍；

明性者，明心见性，洞见本源，修身养性；

明德者，立德、立功、立言；

明道者，以儒为师，以法为教，无为而治。

北大

哲雷◎著

五明国学课

北大总裁高级研修班之品牌课程

辅翼千万中国企业家的国学智慧



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

北大 五明国学课

哲雷◎著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

北大五明国学课 / 哲雷著. — 北京: 北京时代华文书局, 2014.8

ISBN 978-7-80769-691-9

I. ①北… II. ①哲… III. ①国学—通俗读物 IV.

① Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 126703 号

北大五明国学课

著 者 | 哲 雷

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生 李 荡

责任校对 | 刘会艳

装帧设计 | 天之赋

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 19

字 数 | 280 千字

版 次 | 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-691-9

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究



前言

Preface

国学者，先哲之智慧，往圣之遗学，是我中华文化的精髓，是我中华民族五千年相续流传的血脉，是我新中国挺立于世界之巅的基础。

不过令人扼腕的是，随着王国维、陈寅恪等诸位国学大师先后离世，近代国学开始渐渐式微。同时，随着社会的发展，西方思想广泛传入，经济利用价值更高的理工类学术渐渐替代国学成为了社会的宠儿，而国学则被挤到了离世的角落里。

然而，不论经典国学在现阶段的生存状况有多难，都不能够抹杀国学作为文化精髓对我们中国的深远意义。已故的国学大师、“北大三老”之一的季羨林曾经说过：“中国可以是一个经济大国，同时也可以是一个科技大国，但最根本的，中国还是一个文化大国。”在季先生看来，传统文化是一个民族能够发展、壮大的根基，任何抛开经典国学搞研究的做法，都是不可取的。

我们现在的年轻人，一听说国学两个字，立即便觉得既深奥又不合潮流，仿佛于现代观念格格不入，因而唯恐避之不及。其实这是不对的，对于国学的态度，我们这一代的人非但不应该摒弃，反而应该亲近。

亲近国学的原因有二：第一，我们现代人想过和没有想过的问题，古

人早已给出了答案，遇到人生的难题时，去国学中寻找答案，事半功倍。

第二，国学承载着数千年的文化积淀，经、史、子、集，常读常新，意韵无穷，营养丰富，能量充沛，这对于我们的成长和成熟也是不无裨益的。

作为中国最高等的学府，北大一直是非常重视国学的。在北大的历史上，出现过许多学富五车的国学大师，这些大师用他们的言与行向北大学子们传递着国学的智慧，讲述着国学对于人生的重要意义。

以前，我们囿于北大是一个封闭的象牙塔，其露泽虽然滋润却不能惠及整个社会。而现在，本书将带领读者叩开北大的大门，为读者带来了一场来源于北大的别开生面的国学公开课。

本书以北大历史上诸多国学大师为依托，以国学典籍和国学事例为主线，结合北大历史人物的智慧，为读者讲解国学奥秘，力求让读者在翻阅本书的时候能够了解国学，从此爱上国学。

本书名为《北大五明国学课》，加五明在国学的后面，是因为五明正好代表了人生最应该具有的五种智慧。

五明者，明身、明心、明性、明德、明道是也。明身者，反思自我、明了自我、修行自我；明心者，修心开智，身体力行，圆融无碍；明性者，明心见性，洞见本源，修身养性；明德者，立德、立功、立言；明道者，以儒为师，以法为教，无为而治。

有此五明，足可以为企业家开智慧、为官员树威望、为学者启心性，为普通百姓得安顺。在国学中提炼出这五种智慧，为读者省去翻阅浩繁卷帙的过程，让读者用最短的时间获得最大的智慧，这就是作者的殷切期望。

阅览本书，在北大的智慧之下品读五明国学，沐浴先哲的智慧，在普及知识的基础上拓进思想、调整心性、启迪智慧，以此来让自己获得更高的人生境界，何乐而不为呢？

前言 / 1

《明身篇——明身为立世之本》

五明，是我们做人毕生的追求，但须知这追求绝不是那么容易就达到的。五明的根本是明身，而明身的根本是认识自己，可就是这基础的基础，却也是最不容易实现的。所谓“知人易，知己难”。

第一课	认识自我——人生最难得的是认识自我	3
第一节	由《论语》谈自知之明	4
第二节	《道德经》中认识自我	7
第三节	知人者智，自知者明	10
第四节	禅宗的自观自静	13
第五节	知人易，知己难	16
第六节	《谏太宗十思疏》的警醒味道	19

第二课 反思自我——常思己过才能完善自我 23

- 第一节 圣贤智慧说反思 24
- 第二节 吾日三省吾身的人生态度 27
- 第三节 君子不镜于水而镜于人 30
- 第四节 《中庸》中的自省之道 33
- 第五节 殷鉴不远，以史为镜 36
- 第六节 严于律己，宽以待人 39

第三课 修行自我——没有修行的人生无法向上 43

- 第一节 修身、齐家、治国、平天下 44
- 第二节 禅宗与修行 47
- 第三节 岁寒，然后知松柏之后凋也 50
- 第四节 修行与琢磨 53
- 第五节 自强不息，厚德载物 56
- 第六节 从《易经》谈修行 59

《明心篇——明心为智慧之源》

“少年智则国智”，一百多年前梁启超这样喊道。一个没有智慧的社会，是没有前途的社会，而一个没有智慧的人则更加可悲。那么，智慧从何而来呢？答案就是读书。

第四课	修心开智——智慧是靠学和问得到的	65
第一节	天下第一等好事还是读书	66
第二节	学而不思则罔，思而不学则殆	69
第三节	从《荀子·劝学篇》讲起	72
第四节	中国人的读书情结	75
第五节	三人行必有我师	78
第六节	不耻下问的领导气度	81

第五课 身体力行——知识只有用过才是自己的 85

- 第一节 儒家的践行精神 86
- 第二节 王阳明与知行合一 89
- 第三节 事无难者，唯行 92
- 第四节 临渊羡鱼不如退而结网 95
- 第五节 潜心存远志，得意会高朋 98
- 第六节 愚公移山，锲而不舍 101

第六课 圆融无碍——处世其实是一门大学问 105

- 第一节 中国人的《中庸》之道 106
- 第二节 “唾面自干”的智慧 109
- 第三节 道家太极中的黑白 112
- 第四节 君子和而不同 115
- 第五节 “难得糊涂”郑板桥 118
- 第六节 以和为贵的中国人 121

《 明性篇——明性为修身之根 》

《庄子》讲：故知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。一个人是否回归真正的自己，看透自己的本性，其实全在于自己的心。我们应该听从内心的召唤，而是不让内心服从于外物。

第七课	明心见性——从认识人性中认识世界	127
第一节	人之初，性本善	128
第二节	人生三毒，贪嗔痴	131
第三节	禅宗与明心见性	134
第四节	仁者乐山，智者乐水	137
第五节	佛家的牺牲精神	140
第六节	见义勇为，敢为义事	143

第八课 洞见本源——人生至高的智慧是通透 145

- 第一节 一切有为法，如梦幻泡影 146
- 第二节 不能务虚名而处实祸的曹操 149
- 第三节 君子当不忧不惧 151
- 第四节 不惧命运，祸福相依 154
- 第五节 患得成惧，患失成灾 157
- 第六节 上医医未病之病 160

第九课 修身养性——性情是靠修养来提升的 163

- 第一节 静以修身，俭以养德 164
- 第二节 菜根谭的养性法则 167
- 第三节 僧侣为何不吃肉 170
- 第四节 为腹不为目，坦然无所求 173
- 第五节 乐而不淫，哀而不伤 176
- 第六节 中医的调和心性 179

《明德篇——明德为处世之基》

读书人应该有气有节，气是什么？是做大事的勇气，节是什么？是不做事的风骨。对于原则之内的事，要有勇气去做，对于触犯原则的事，虽万刃加身也不能去做，这便是有气有节。

第十课	不朽立德——人最大的成绩是德行	185
第一节	天下兼相爱则治，交相恶则乱	186
第二节	唯仁者，能好人，能恶人	188
第三节	既往不咎的风格	191
第四节	君子要有所不为	194
第五节	曾国藩的谦卑	197
第六节	领导者的“身正”之论	200

第十一课 不朽立功——功业是人看得见的收获 203

第一节	治史的“春秋笔法”	204
第二节	司马迁与《史记》	207
第三节	“时穷节乃现”的文天祥	209
第四节	鞠躬尽瘁死而后已的诸葛亮	211
第五节	封侯非我意，但愿海波平	213
第六节	当官之法唯有三：曰清、曰慎、曰勤	215

第十二课 不朽立言——留一些箴言以规谏后人 217

第一节	杜甫的圣贤之心	218
第二节	失意人生得意诗	220
第三节	气出来的《陋室铭》	222
第四节	凡有井水饮处，皆能歌柳词	224
第五节	诗文中的北邙山	226
第六节	秦观的诗文怀古	229

◀ 明道篇——明道为事业之苗 ▶

“内圣”即要注重内心的修行，从正其心、诚其意、格物致知做起，保有“赤子之心”；“外王”指做事的本领、手段，修为最终的目标是为更多的人服务，所以用自己“内圣”修为得来的美好品质感染他人、回馈社会。

第十三课 以儒为师——儒家学问帮你提升自己 233

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 儒家思想，内圣外王 | 234 |
| 第二节 | 半部《论语》治天下 | 237 |
| 第三节 | 《大学》——君子之道，治国经邦 | 240 |
| 第四节 | 《孟子》——大丈夫，养浩然之正气 | 243 |
| 第五节 | 《周易》——群经之首 | 245 |
| 第六节 | 《诗经》——民族艺术的起点 | 248 |

第十四课 以法为教——法家学问让你看清他人 251

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 《韩非子》与法家智慧 | 252 |
| 第二节 | 君子怀刑，小人怀惠 | 255 |
| 第三节 | 定分止争，以刑去刑 | 258 |
| 第四节 | 治世不一道，便国不法古 | 261 |
| 第五节 | 人生有好恶，故民可治也 | 264 |
| 第六节 | 法家思想与改革 | 266 |

第十五课 无为而治——道家学问让你看清生命 269

- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 《道德经》的智慧 | 270 |
| 第二节 | 藏器于身，待时而动 | 273 |
| 第三节 | 上善若水，水利万物而不争 | 277 |
| 第四节 | 庄子的逍遥游 | 280 |
| 第五节 | 持而盈之，不如其已 | 283 |
| 第六节 | 治大国若烹小鲜 | 286 |

明身篇——明身为立世之本



五明，是我们做人毕生的追求，但须知这追求绝不是那么容易就达到的。五明的根本是明身，而明身的根本是认识自己，可就是这基础的基础，却也是最不容易实现的。所谓『知人易，知己难』。

陽明先生全集