

# 北大国学

# 公开课

不用跑北京，  
不用进北大！  
一书在手，  
国学不愁！

● 北京大学 李磊 编著



**快**速掌握国学常识的最佳读本  
不可不读的传统**文化**百科全**书**

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

北大国学公开课 / 李磊编著. —北京: 中国石化出版社,  
2014. 9

ISBN 978-7-5114-3027-4

I. ①北… II. ①李… 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202558号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

## 中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街58号  
邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974  
<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: [press@sinopec.com](mailto:press@sinopec.com)

北京富泰印刷有限责任公司印刷  
全国各地新华书店经销

\*

700×1000毫米 16开本 15.5印张 257千字

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

定价: 36.00元

# 前 言

中国几千年光辉灿烂的文明史和博大精深的文化，不仅深深地影响着中华儿女，同时也深深地影响着全世界。作为中华儿女的我们，不仅要为先贤们留给我们的灿烂文明感到骄傲，还应该很好地学习、应用，使其得到发扬光大。

中华文明是一种自强不息、厚德载物的文明。几千年来中华民族历尽天灾人祸而不被打垮，并能够越挫越勇，自力更生，自强不息，屹立于世界民族之林，不得不归功于我们的中华文明所孕育的民族精神，这精神是由我们祖国博大精深的经史子集作为载体传承下来的孔孟之道、老庄之言以及诸子百家的学说，也就是通常所说的“国学”。

国学堪称中国人的性命之学，不仅是中国悠久传统文化的明证，是中华文化的学术基础、固本之学，更是我们不可或缺的精神力量。学习国学，不仅可以帮助我们了解中华民族的优秀文化传统，更能从中学会为人处世的道理。在打开国门、走向世界的今天，每一个中国人都应该有良好的国学素养。

作为我国文史类科研成果最为显著的学府，北京大学对于国学典籍的传承和研究探索一直处于领先地位。可以说，国学的精华部分，是经由历代大师们苦心积淀下来的，而这些弘扬国粹、孜孜不倦的大师，又大多和北大有着千丝万缕的联系。在这些大师级人物的影响下，北大国学课堂始终焕发着耀眼的光芒。

《北大国学公开课》是一本轻松、好玩、全面而又渊博的书，它的特点是通俗

易懂，仿佛拉家常一样，艰深的话题都被简洁明白地表达出来。一书在手，就如同走进北大课堂；一卷在握，就能将中华民族的传统智慧尽收囊中。

史、儒、佛、道、法、兵、中医、易经、礼节、饮食等等，这里无所不包，等待你的探索。

编者 于北京大学

# 目 录

## 第1堂课 国学中的学家思想

- 1 主张仁义的儒家思想 ..... 2
- 2 道法自然的道家思想 ..... 5
- 3 以法为教的法学思想 ..... 8
- 4 兼爱非攻的墨家思想 ..... 11

## 第2堂课 国学中的兵家谋略

- 1 兵家经典之孙子兵法 ..... 16
- 2 通过谋略来取胜 ..... 19
- 3 兵家思想的运用 ..... 21
- 4 所谓的胜兵无形 ..... 23

### 第3堂课 国学中的经典著作

- 1 中国第一部诗歌总集——《诗经》 ..... 28
- 2 中国第一部完整的编年体史书——《左传》 ..... 31
- 3 中国第一部编年体断代史——《春秋》 ..... 32
- 4 周公旦经典之作——《周礼》 ..... 34
- 5 中国第一部国别史著作——《国语》 ..... 36

### 第4堂课 国学中的饮食文化

- 1 中国的五谷杂粮 ..... 42
- 2 生日要吃长寿面 ..... 44
- 3 过年为什么要吃饺子 ..... 45
- 4 古代的皇家膳食 ..... 47
- 5 饮食中的餐具文化 ..... 50

### 第5堂课 国学中的道德法律

- 1 中华民族的传统美德 ..... 56
- 2 古代妇女的三从四德 ..... 58
- 3 古代的“法”与“律” ..... 60
- 4 所谓的免死金牌 ..... 61

### 第6堂课 国学中的节日风俗

- 1 关于除夕的传说 ..... 66
- 2 古代春节的习俗 ..... 69
- 3 端午节的来由 ..... 72
- 4 中国七夕节的来历 ..... 74

5 古代女人为何要裹脚 .....	77
6 古代婚礼是怎样的 .....	79

## 第7堂课 国学中的医药养生

1 著名的《本草纲目》 .....	84
2 黄帝内经的养生智慧 .....	86
3 调养身心的药膳文化 .....	89
4 名医华佗 .....	91

## 第8堂课 国学中的四大名著

1 群雄逐鹿《三国演义》 .....	96
2 乱自上作《水浒传》 .....	98
3 批判现实《西游记》 .....	100
4 浮华成空《红楼梦》 .....	102

## 第9堂课 国学中的书画艺术

1 中国的五体书 .....	106
2 著名的文房四宝 .....	108
3 何为“永字八法” .....	110
4 所谓山水画 .....	112

## 第10堂课 国学中的建筑园林

1 万里长城和故宫 .....	116
2 天下第一关 .....	118
3 最大的坛庙建筑 .....	120
4 著名的皇家园林 .....	122
5 最清凉的行宫 .....	124

## 第11堂课 国学中的风水学问

- 1 风水学的来源 ..... 128
- 2 所谓阳宅和阴宅 ..... 130
- 3 家居风水妙招 ..... 132
- 4 建筑风水学 ..... 134
- 5 玄空风水学 ..... 136

## 第12堂课 国学中的心灵洗涤

- 1 宽容是一种美德 ..... 140
- 2 生气不如争气 ..... 142
- 3 水至清则无鱼 ..... 145
- 4 勿以善小而不为 ..... 147

## 第13堂课 国学中的生存之道

- 1 自立自强是立身之本 ..... 152
- 2 坚持是成功的秘诀 ..... 154
- 3 居安思危 ..... 156
- 4 示弱并不代表懦弱 ..... 158

## 第14堂课 国学中的交友之术

- 1 君子之交淡如水 ..... 164
- 2 三人行必有我师 ..... 165
- 3 知我者莫知己者 ..... 167
- 4 交友要有原则 ..... 169
- 5 与人为善，善莫大焉 ..... 171



## 第15堂课 国学中的以孝为先

- 1 百善孝为先 ..... 176
- 2 要趁早行孝 ..... 178
- 3 二十四孝 ..... 179
- 4 不孝有三 ..... 184

## 第16堂课 国学中的处事哲理

- 1 做事不往极端走 ..... 188
- 2 急于求成并不好 ..... 189
- 3 脚踏实地往前走 ..... 191

## 第17堂课 国学中的管理智慧

- 1 领导者要有气度 ..... 196
- 2 人才是最重要的 ..... 198
- 3 以人为本 ..... 200
- 4 德+法+术=管理者 ..... 203

## 第18堂课 国学中的舍得福祸

- 1 鱼和熊掌不可兼得 ..... 208
- 2 舍弃才有得 ..... 210
- 3 塞翁失马，焉知非福 ..... 212

## 第19堂课 国学中的修养之道

- 1 己所不欲，勿施于人 ..... 216
- 2 淡泊名利，宁静致远 ..... 218
- 3 谦虚比自满更受益 ..... 220

4 成人之美为君子 .....	221
-----------------	-----

## 第20堂课 国学中的生命真谛

1 生命像莲花一样 .....	226
2 烦恼来自庸人自扰 .....	228
3 只要活在当下 .....	230
4 知足才能常乐 .....	232

## 第1堂课

# 国学中的学家思想

### ▶▶ 名师语录

儒家在二十世纪遭遇了三千年未有的大灾难，儒家的道已经被中国主流的知识分子和主流的政治学问抛弃了，在主流社会主流体制中缺少实质性的影响。

——张祥龙

（山东大学哲社学院人文社科一级教授，曾任北京大学现象学研究中心主任，教育部人文社科重点研究基地“外国哲学研究所”的学术委员，中国现代外国哲学学会理事。）

### ▶▶ 课堂导读

中国灿烂的文化艺术从古代的时候就已经表现出鲜明的特色来。中国有五千多年有文字可考的历史，文化典籍极其丰富。春秋战国时代，社会急剧变化，许多问题亟待解决，因此产生了各种思想流派，如儒、法、道、墨等，他们著书讲学，

互相论战，学术领地中呈现鼎盛的状态。其成就和同一个时期古希腊的文明相互辉映。

## ▶▶ 课堂要点

- ◎ 主张仁义的儒家思想
- ◎ 道法自然的道家思想
- ◎ 以法为教的法学思想
- ◎ 兼爱非攻的墨家思想

## ▶▶ 课堂内容

### 1

## 主张仁义的儒家思想

提到儒家思想，大家都不陌生，也叫做儒教或者是儒学，由孔子创立，最初指的是司仪，后来逐步发展为以尊卑等级的仁为核心的思想体系，是中国影响最大的流派，也是中国古代的主流意识。儒家学派不仅对中国和东亚有很大的影响，甚至影响到全世界。

儒家学派最初是旧日统治阶级垄断的形式，而它的创始人孔子第一次打破了这种局面，一变“学在官府”而为“私人讲学”，使传统文化教育播及到整个民族。这样儒家思想就有了坚实的民族心理基础，慢慢接受的范围变大，以致发展为儒化全社会。儒家学派固守“道不过三代，法不贰后王”。

儒家的思想精华比较广泛，包括先秦儒家思想、从孔子时代的礼乐制度到孔子的仁礼思想、孔子的仁、孔子的礼、孔子的孝道、《论语》中的孝、《孝经》论孝、孔子的命观、孔子命观形成的背景、孔子命观的特征与内涵、“修身俟命论”的人生指导意义、孔子的人生问题论、乐——孔子的人生态度和人生境界、孔子和弟子论志向、立身行事中的言与默、孟子的性善论与仁政说、孟子的使命、孟子的

性善论、孟子的仁政学说以及荀子的性恶论与礼治说、儒家思想的流变、贯通天人——董仲舒的儒学思想、“性即理”——周、张、程、朱的理学思想、“心即理”——象山、阳明的心学思想、新儒家——西学东渐的文化回应、儒文化圈的崛起——儒学促进现代经济发展的可能等内容。

## 儒家的三个主义

儒家思想从坚持、维护、提倡以及重视入手，基本上坚持“亲亲”“尊尊”的立法原则，维护“礼治”，提倡“德治”，重视“仁治”。儒家思想对封建社会的影响很大，在封建统治者眼中被称作正统思想，并且时间很长。

孔子创立的儒家学说在总结、概括和继承了夏、商、周三代尊亲传统文化的基础上，形成了一个完整的思想体系。司马迁在《史记·孔子世家》中曾云：“孔子乃因史记作春秋，上至隐公，下迄哀公十四年，十二公。据鲁，亲周，故殷，运之三代。”儒家学派的创始人孔子在《论语·述而》中也曾说过：“述而不作，信而好古。”

### （1）“礼治”主义

儒家“礼治”主义的根本含义为“异”，即贵贱、尊卑、长幼各有其特殊的行为规范。只有贵贱、尊卑、长幼、亲疏各有其礼，才能达到儒家心目中君君、臣臣、父父、子子、兄兄、弟弟、夫夫、妇妇的理想社会。国家的稳定与否取决于等级秩序的稳定与否。事实上，儒家的“礼”也是一种法的形式，它是维护宗法等级制为核心，如果违反了“礼”的规范，就要受到“刑”的惩罚。

### （2）“德治”主义

儒家“德治”主义就是主张以道德去感化教育人。儒家学说认为，无论人性善恶，都可以用道德去感化教育人。这种用道德去感化人的教化方式，其实就是一种心理上的改造，使人心向善，知耻辱而无奸邪之心。这是最彻底、根本和积极的办法，绝非法律制裁所能办到。

### （3）“人治”主义

儒家“人治”主义就是重视人的特殊化，重视人的道德发展，重视人的同情心，把人当作可以变化并可以有很复杂的选择主动性和有伦理天性的“人”来管理统治的思想。从这个角度上来看，儒家的“德治”主义和“人治”主义有很大的联系。“德治”强调教化的程序，而“人治”则偏重德化者本身，是一种贤人政治。

也正是由于儒家相信“人格”有很大的感召力，所以儒家便在此基础上发展“为政在人”“有治人，无治法”等极端的“人治”主义。

儒家学派的创始人孔子把“仁”作为最高的道德原则、道德标准和道德境界。“仁”是儒家学说的核心，对中华文化和社会的发展产生了重大影响。孔子是第一个把整体的道德规范集于一体，形成了以“仁”为核心的伦理思想结构，主要包括孝、弟（悌）、忠、恕、礼、知、勇、恭、宽、信、敏、惠等内容，其中孝悌是仁的基础，是仁学思想体系基本支柱之一。

## 思想作用

儒家思想的重要作用就在于它为封建统治阶级创造了一整套治理国家和社会的理论思想体系，并且使得中国的统治阶级成功地运用于中国的社会国家治理实践中，从而获得了封建社会统治中国两千多年的光辉发展史，这在全世界人类发展历史上都是空前绝后的。

儒家思想的精髓不在于其治国理论学说，封建制度只是封建社会的思想外壳，儒家思想的精髓就在于它的社会伦理思想，这也是封建社会伦理观从国家统治阶级的高度期望出发，将人们现实生活中的行为规范用通俗的语言，即道德意识规范起来，从而使得农民成为社会道德思想的奴隶。而这种封建伦理观作为封建统治阶级上层建筑的社会意识，广泛地影响着社会群众，从而使得统治阶级顺利地实现了对国家和社会双重治理的理想效果。

中国现有的一切都是以中华民族宝贵的传统为基础的。我们说“只有民族的才是世界的”，在当下有很多外国思想家正在反思社会的运行模式和走向，并且感受到了其中的潜在危机。很多思想家反思的结果，就是把目光投向中国，而他们关注的焦点就是中国的中庸思想。

随着时间的不断推移，中庸精神的价值和重要性必将日益凸显出来，这一点在现在的社会中已经有所表现。中庸之道是最具有连续性的文化，也是中国众多文化流派中最具有价值的核心精神和观念。

以儒家思想为代表的中国传统领导哲学，从阐释世界与人生最本源的规律出发，最终取得了对领导理论最精辟的阐述和分析，并且对领导的内涵做出了最为本质、精准的界定。“不考其源流，莫能通古今之变；不明其得失，无以获从入之途。”在当今世界中，儒学思想主要用于企业的管理，在企业中运用儒学思想所延

伸出来的领导力智慧，已经成为当代企业领导者的必修课，并且儒家思想在企业管理方面的应用也已经成为当代管理者的核心理念。

## 2

### 道家自然的道家思想

道家是中国古代哲学的主要流派之一，道家创立于春秋后期，创始人为老子，是中国春秋时期战国时期诸子百家中最重要思想学派之一。道家的思想就是以“道”为世界的本原，道家提倡自然无为，提倡与自然和谐相处。在先秦各学派中，道家虽然不如儒家和墨家有那么多的门徒，其地位也不如儒家崇高，但是随着历史的不断发展，道家思想以其独有的宇宙、社会和人生领悟，使得道家思想在哲学思想中呈现出永恒的价值与生命力。

道家学说是春秋战国时期以老子、庄子为代表的人们所提出的哲学思想，他们的学术思想在中医养生学的形成过程中产生过重要的影响。

道家所主张的“道”，就是指天地万物的本质及其自然循环的规律。众所周知，自然界万物时时处于运动变化之中，道即是其基本法则。老子的《道德经》中曾说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就是关于“道”的具体阐述。因此，只有人的生命活动符合自然的发展规律，人才能够健康长寿，这就是道家养生的根本观点。

在道家思想中，“清静无为”“返朴归真”“顺应自然”“贵柔”等思想主张对中医养生保健具有重大的影响和促进作用。在这里所说的“清静”，主要是指心神宁静；“无为”主要是指不轻举妄动。具体地来说，“清静无为”就是《道德经》中所说的“少私寡欲”。这种清静无为以养神长寿的思想，一直被历代养生家所重视，并且浸透到养生学中养精神、调情志、气功导引、健身功法等各方面。

老子在实际的日常生活中观察到，新生的东西虽然都是柔弱的，但是却极富有生命力；而当事物强大了之后，事物就会逐渐走向衰老。因此，老子在《道德

经》中指出：“坚强者，死之徒；柔弱者，生之徒。”如果经常处在柔弱的地位，就可以避免过早地衰老。所以，老子主张无欲、无知、无为，回复到人生最初单纯状态，即所谓“返朴归真”。

庄子养生倡导去物欲致虚静以养神，但是也不否认有一定的养形作用。在《庄子·刻意》中曾说过：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”由此看来，我国古代的导引术是道家所倡导的，从其产生开始就是用于健身、治病、防病的。

道家的自然养生思想对后世的影响极大，历代都有众多的崇拜者与继承者。他们一方面身体力行，体验效果，另一方面还阐述发挥并补充老庄的养生思想，撰述著作，指导后人。

道家哲学影响到整个中国古代哲学的发展。在中国的历史发展过程中，有时候道家哲学被一些非官方儒学的重要人物改造与继承，例如汉代的杨雄、桓谭、王充等人；有时候道家哲学也为官方儒学所吸收，例如宋明理学，曾经一度成为官方哲学或一时代的统治思潮，例如汉初的黄老学和魏晋玄学。除此之外，道家哲学还深深地影响到中国的道教与佛教两大宗教哲学思想的发展。众所周知，道教哲学尊老子为太上老君，奉《道德经》为道教基本经典，奉《庄子》为《南华真经》，而且人们还用老庄哲学来论证道教的神仙学，进而建立了道教的宗教哲学体系。例如两晋时期的佛教般若学，就是佛玄结合的产物。

道家的哲学思想起源于春秋末期的老子，但是在秦朝的时候并没有道家这一名称。用“道”一词来概括老子所开创的这个学派是由汉初开始的，在这个时候道家也被称为德家。

## “道”的思想

“道”是中国古代哲学的重要范畴，道家的思想就是指用以说明世界的本原、本体、规律或原理。在中国历史的发展过程中，“道”这一范畴首先是由道家所提出的。“道”的原始涵义就是指道路、坦途，后来渐渐地发展为道理，用以表达事物的规律性。道家思想的这一变化经历了相当长的历史过程。在春秋后期的时候，最先把“道”看作是宇宙的本原和普遍规律的人就是老子，所以道家的创始人就是老子。从此之后，虽然在不同的哲学体系中“道”的涵义有所不同，但是“道”基本上已经成为世界本原、本体、规律或原理的代名词。



老子论“道”，首先是世界本原。在老子以前，人们在谈论生成万物的根源的时候，只能把它推论到天，至于天还有没有根源，人们还没有触及到。到了老子的时候，人们才开始推求天的根源，并提出“道”。老子认为天地万物都由道而生，具体地说，老子所说的道包括三方面的涵义：一是道是先于天地的混成之物；二是道是存在于万物之中的普遍法则；三是道无形无象。

老子论“道”是当时思辨哲学的最高成果，老子不仅对世界的本原做出了“道”的最高抽象，而且还对“道”的运动规律做出了最高概括。老子曾云：“反者道之动”。这句话的意思就是指向相反的方向转化是“道”的运动规律。老子认为自然界和人类社会是变动不居的，其变动不居的原因就是天地万物都存在两个互相矛盾的对立面以及对立面的互相转化。老子揭示出了一系列的矛盾，他认为这些矛盾的任何一方面都不能孤立存在，而是互相依存、互为前提的。

老子论“道”的另外一个重要思想就是“贵柔”。老子曾云：“弱者道之用。”这句话的意思就是老子认为柔弱因循是“道”的作用。虽然老子认为对立面是互相依存、互相转化的关系，但是老子并没讲对立面的互相斗争。老子反复地强调：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”“圣人之道，为而不争。”“以其不争，故天下莫能与之争。”也就是说，老子揭示了对立面的互相转化，其主要是为了说明静可以转化为动，柔可以转化为刚，弱可以转化为强。所以老子主张柔弱胜刚强，并提出了以静制动、以弱胜强、以柔克刚、以少胜多等政治和军事方面的战略原则，老子提出的这些战略原则具有一定的合理性，但是也具有相当的片面性。

庄子和老子一样都把“道”看作世界最高原理，老子认为“道无所不覆，无所不载，自生自化，永恒存在，是世界的终极根源和主宰。”老子曾云：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地，在太极之先而不为高，在太极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”

庄子哲学的核心思想就是齐物论，齐物论是一种齐彼此、齐是非、齐物我的相对主义理论。庄子改造了老子关于对立面互相转化的思想，他把事物的运动、变化加以绝对化。庄子认为：“道无终始，物有死生，不恃其成。一虚一满，不位乎其形。”他提出“万物一齐”，为老子的“贵柔”“不争”思想提供了新的理论依据。庄子认为从“道”的观点来看，一切事物都是无差别的，人们对事物的认识本来就没有确定不移的是非标准。庄子认为：“是非之彰也，道之所以亏也。”一