

北大修养课

李安安◎主编

修养◎一种素质◎一种智慧◎一种力量

◎追寻丢失的传统修养

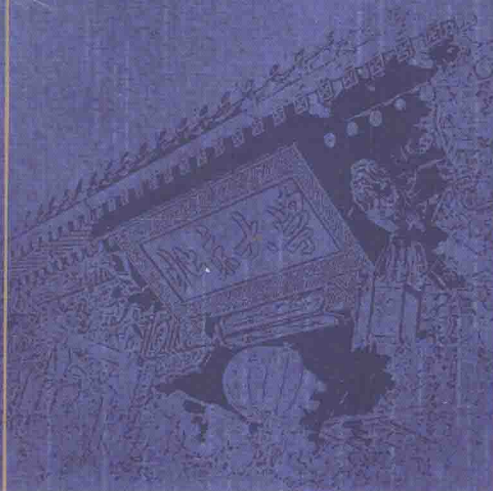
◎回眸曾经的北大精神

◎品鉴大师的道德风范

◎涵养自己的品格智慧

上完这堂课，你从此与众不同

◎走进北大，修养你我他。



再现 蔡元培 胡适 林语堂 辜鸿铭

陈寅恪 傅斯年 梁漱溟 季羨林等北大名师的风采

北大哲学博士、中国社会科学院研究员周广友先生倾情作序并强力推荐！



李安安◎主编

中华工商联合出版社

修养 ○ 一种素质 ○ 一种智慧 ○ 一种力量

◎ 追寻丢失的传统修养 ◎ 回眸曾经的北大精神
◎ 品鉴大师的道德风范 ◎ 涵养自己的品格智慧

北大修养课

北大哲学博士、中国社会科学院研究员周广友先生倾情作序并强力推荐！

再现 蔡元培 胡适 林语堂 辜鸿铭

陈寅恪 傅斯年 梁漱溟 季羨林等北大名师的风采

图书在版编目 (CIP) 数据

北大修养课 / 李安安主编. — 北京: 中华工商联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-80249-969-0

I. ①北… II. ①李… III. ①道德修养 - 通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第034663号

北大修养课

主 编: 李安安

责任编辑: 胡小英 郑承运

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 320千字

印 张: 16.5

书 号: ISBN 978-7-80249-969-0

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.cn (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.cn (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

序言

“修养”既指个人修炼涵养自己德行、才识、情感、信念和意志的过程，也指通过这一过程而涵化在心灵中并在言行中体现出来的德行素质、文化素养、精神状态及行为习惯等。前者预示着人生始终处在自我更新与提高的进程中，人在反省察识、陶冶品性和躬行实践中成长；后者说明修养乃是一个习得的、变化的和生动展现着的人类精神，既是每个人后天拥有的精神财富，也是获取这种财富的能力与状态。修养是人生永恒的主题之一，是一个人综合素质的体现，体现了人类赋予自身生活以意义、价值和尊严的特性。

修养体现在认知和行为中。宽泛地说，“修养”包含“修身”和“养性”两个层面，“修身”主要指把已经习得的素质与德行在身体的言谈举止中表达出来，使其恰如其分地展现；“养性”主要指通过“正心”、“诚意”的涵养察识功夫来固化和彰显自己的先天之性，使自身的天性不被后天见闻之知所影响、所损害。由此分析，修身需要在后天的日常行为中不断加以操练，追求后天的“已发之和”，侧重“动”的功夫；养性需要在诚敬的直觉中感知先天之性，追求先天的“未发之中”，侧重“静”的功夫。时时、处处皆是修身养性的契机和场景。

人的认识影响、引导和驱动着人的行为，行为中包含着并深化或校正了与此相关的认识。处于某一阶段的个人，其所得到的道德认识、情感与意志皆是其德行的构成要素。换言之，具体情景中的人的德行呈现为一个相对固定的“精神实体”，此实体是以其精神状态为表象，这一德行只是处于发展变化过

程中的一个阶段、一个环节。随着在道德情感驱动下道德行为的践行与反思以及伴随而来的道德经验的积累，德行自身的成长是自然而然的。在每一次的道德行为中，自身固有的德行得到了与具体事件相结合的实践，而德行也借着每一次锻炼不断地精炼与纯洁。在这样一个螺旋式前进的过程中，人的修养程度不断地得到提高，其在行为中便愈加得体 and 自然。个人成为德行实现自身的方式。人也因为德行而部分地实现了自身。

虽然人们可能对上述“知”与“行”之间的相互作用过程缺乏自觉的反省，但知行关系必然真切地发生在每一个修养者身上。有生活，也有对生活的认识，二者交织在一起。深刻而完整地理性认识为道德行为的执行提供理性自觉和情感动力。没有抽象的人，也没有抽象的知行关系。如果人生如同一场生存斗争，那么，如何让生活在具体情境中的个人真实感受到“德行”的存在及其意义，进而指导其生活，并从中得到安宁？换言之，依靠信念而来的“德行”如何面对理性的反思？人又如何从德行信仰中找出心灵的归属感和自由？

应该在反思人类现代生存境遇的基础上探索修养得以受到重视与持续进行的理论根据和思想基础。我们的生活正处于变动、整合和更新之中。这是一个变化“日新月异”的时代，受惠于科技革命和人类生产力的发展，一个产品日益丰富的可见世界正不断地展现在人类面前，信息技术及其相关产品的发展与更新，新材料、新能源和新技术的发现、发明和运用，使人类生活日益丰富多彩。毋庸置疑，这种变化在改变人们生产、生活和交往方式的同时，也改变了人们的意识和心灵，人们选择生活方式的自由性大大增加，经济全球化与文化多样性并存。人类为自身的发现而欢欣鼓舞，为拥有如此巨大的改造世界的能力而自豪，借助于理性原则、科学技术和青年般的热情，人们把注意力转向于这样一个变化着的时代，被前现代社会所忽视的生活内容受到关注，长期不被重视的自然界重新获得了新的吸引力，似乎期待着人们去揭开面纱一探究竟。

“现实”在人们心灵中获得了有分量的地位，因为现实中的问题接踵而来。宇宙太真实，矛盾太具体。“现实”分散了人类的注意力和精力，不断刺激和影响着重生活在现实中的人们，召唤着人们对人类生活的共同体进行研究和治理，在

人类生存与自然存在之间寻找生活富足与环境保护之间的平衡，在人与人结成的生产关系中寻求公平与效率、自由与秩序之间的平衡，同时去寻找民主、正义和人权的实现方式。在政治与经济关系更加密不可分之时，文化与政治、经济也相互渗透、相互影响，社会正日益成为一个庞大的运转机器。

在上述可见的世俗化和多样化的生活世界中，人类生活的思想基础也发生了改变。在现代社会中，人类对自身、自然和社会运作机制的认识愈加深入，知识门类的拓展，社会组织部门的增加，社会阶层的分化细化，全球化背景下世界历史的展开以及多元价值观和文化的碰撞交流，使现代社会正日益复杂化和系统化。人类交往日益频繁，生活节奏加快，一体化、互动性增强的同时系统的脆弱性也有所显现，利益的冲突和博弈与古代相比有过之而无不及。在此情景下，思想的重点从传统对“人”的问题的重视转向对“社会”问题的重视。与此相应的理论学说获得了得以产生和传播的现实土壤。思想关注的核心话题由自身修养、德治、秩序、礼仪逐渐转向人权意识、法治观念、公平正义、理性启蒙、利益博弈、环境伦理等。这些“思想”要为新世界、新生活做出说明和论证。例如，就伦理而言，传统的美德伦理学受到了功利主义、契约论和应用伦理的挑战与补充。人类思维方式的转变也体现在生活之中，实践理性和工具理性逐渐养成于现代人的心灵中。“新思想”自觉承担起建立和完善人类意义世界和价值体系的责任。新思想试图对个体化和碎片化的生活作出解释和指导。唯有整体的存在，才能给分散的生活以目的和意义，所以思想便给了生活一个看不见的基础，并成为可见世界的根本并构成其本质，但这个基础被悬置起来了，其关注核心仍在于现实。不如说，现实与现实的基础是合二为一的，唯有在现实里才能找寻到统一性和意义。

与此同时，传统思想提供了更为厚重的系统的修养理论。虽然时代在变化，但人类生活的基本问题没有改变。当人们把目光转向自然界和人类社会的时候，对自身心灵的关注便会减少，“为学日益，为道日损”，越是纠缠于人间事务，自己灵性修养的时间就越少。个体生活若被分为几个片段和几个层面，就无法找到作为一个整体的意义。诚然，离开人间事务，修养也无从谈起。

尽管如此，“生活”虽然“丰富”了精神世界，但这一过程自身需要反思与自觉，并于此之中使得心灵的感知与分析能力得到发展，运用于人生问题的解决之中。“新事物”只不过增加了人们生活的选择机会，改变了行为方式，但衣食住行和真善美的基本问题并没有改变，也不会改变。真理与美德、爱情与婚姻、家庭与工作都需要人们去认识、去理解、去付出热情和精力。在传统社会几千年的历史中，儒、释、道、基督教、伊斯兰教等思想体系处于不断地丰富和深化的过程中，以应对不同时代的人生问题。总体而言，它们都注重一个由精神领悟的意义世界，而或多或少忽略了感官生活的意义。佛教对意义的否定如何在逻辑上支持自己理论学说的价值性需要反思，或许在否定的否定之后仍然需要一个价值的预设。每个人的生活选择和心灵归宿都很难难以逃脱价值的判断。每个人都要通过精神力量，通过修养与意义世界相关联，每个人都有赋予生活以意义和尊严的力量。在此情形下，艰难困苦成为成就德行的试金石，德行的力量进入到日常生活中，给予人类心灵的满足，激励和鼓舞着人们去生活，这样的生活使人们心灵稳定，精神宽慰。传统思想关注于人生自我的创造性转化——人人皆可成圣、成佛、成仙、成为上帝的选民，并把这种关注自我修养的教化体系作为解决社会问题的基础，如人际关系、政治问题、环境问题等，因为它在关注个人的同时也把人置于社会之中。

现在的情形是，传统和现代的思想都竞相要求人们对它付出忠诚，而且它们也确实同时深刻地影响了我们。毫无疑问，两种思想都有着自身独特的无可替代的价值和存在理据。传统思想提供了人类安身立命的空间与资源，凭借着能与先辈共享分享的思想与信念，人更容易得到情感的归宿和共鸣。它在提供一定程度的理性劝说之时，也提供了共同的人类意识和人类精神，这也是现代多元化思想所不能提供的。现代思想提供了适应现代社会的最好行为方式，是现代社会在人类意识中的抽象的能动的反映。它是孕育和引领现代文明的资源，塑造着社会和人类的风貌。它能以更人性化、更符合理性能力的方式在正在和已经启蒙了人们心中建立牢固的根基。这是一种冲突，每种思想都是不可分割的有机体。只有忠诚于一种思想，才能从中得到最多的教益。每一种思想

都在现实中呈现为一种生活方式，借着人的生活成为现实。冲突化解的方式仍然有待于进一步研究。取其精华、去其糟粕、综合创新，被认为是一条解决文明和理论冲突的途径。然而，如果每一种学说都有其主体性，在何种意义上综合却值得思索，需要追问诸如“儒家式的基督徒”和“基督徒式的儒家”、“儒家化了的马克思主义”和“马克思主义化了的儒家”之间的区别及其得以成立的理据，也许“和而不同”才是化解冲突的理性选择。

在反思修养的思想基础时，那种选择何种思想来作为心灵归宿以便提供修养理论根据的做法是僵化的和本末倒置的。诚然，有思想基础的修养行为更容易得到理性的认可，并提高修养的自觉性、能动性，更容易达到修养的高超境界。但是，“思想”只是达到目的的一种工具，正如语言是表达思想的工具一样，“思想”只是提供修养理论根据和获取人生意义的工具。重要的是修养本身，唯有在修养里，人生的意义才得到了实现。每一种思想都应应为修养服务。“得鱼忘筌”表达的正是这一旨趣。至于每一种思想学说的高低，那就是“仁者见仁、智者见智”了。每一种学说只是看到了“真理”的一个层面、一个部分。只要“言之有理，持之有故”，便可成一家之言。

另一方面，需要强调的是，思想是修养的源头活水，提供了修养的方向、内容和灵感，尽管修养直接参与了人生意义的生成。修养包括多个方面，德行、文化知识、能力（表达、交往、感知、记忆与思维）、行为方式、政治素质等各个层面，但德行是核心、是统帅。德行包括了认识世界与社会的方式和视角以及反思自身的心理探索，是行为的发动力量和规范准则，同时也要求知识的参与和能力的增强。思想为德行提供论证和说明，提供与德行相关的理论问题的整体性探索。没有了思想，德行修养虽然仍然作为生活的部分内容而存在，但容易沦为外在教化的形式，无法创造性地反思生活和满足心灵的需要。

《北大修养课》作者李安安君寄来书稿，邀我作序，深感亘古常新之修养话题的重要性，也有感于心中由传统思想与现代文明交织而来的时代意识，略谈一点认识如上。意在抛砖引玉，不当之处，以期指正。本书聚焦于民国时代一批与北京大学有关的知识分子群体，古今中西的思潮通过这些北大人而折射

出来，展现为一幅幅五彩斑斓的生活画面，生动体现了兼容并包、自由民主的北大精神。豁达洒脱、盛情雅量、情深义重、文质彬彬、幽默风趣等修养境界通过作者的描述而跃然纸上。

修养境界是个人成就的标志，在某种意义上是人的本质。以此与诸君共勉。
是为序。

中国社会科学院哲学研究所

周广友 北大哲学博士、助理研究员

目录

第一课 修德先正心

——做好自己乃为人之本

赤子本色最真诚	002
心有敬畏，谦卑为人	006
孝顺是做人之本	010
恪守道义，活出高境界	013
心怀仁爱，助人为乐	018
气节体现出真品质	022
胸怀体现出最大的修养	025
“慎独”修行，勇于改过	028
你有自己做人的风格吗	031

第二课 修才唯好学

——读书涵养人生智慧

敏而好学，终身学习	036
选择适合自己性情的书	040
读一点没用的书	044
永远保持独立思考	047
不做被书捆住的书呆子	050
学问深时意气平	053

第三课 修业以立世

——让生命在能量释放中飞扬

自强不息，精进不止	058
勤奋耕耘，不问收获	061
做自己喜欢并擅长的事	064
器藏于身，待时而动	067
在苦难中磨砺意志品质	070
有担当，勇挑责任	074
在创造中体现价值	077
不因名利放弃职业操守	081
“为”与“不为”	085

第四课 处世有智慧

——人情世故真学问

解人情世故，谨言慎行	090
能正视过错，敢接受批评	093
择善而从，与人为善	096
受滴水之恩，当涌泉相报	099
少说话，人前莫道人非	103
“中庸”做人，难得糊涂	106
树立一种自在的“权威”	109

第五课 幸福在爱中

——爱是人生最大的动力

问世间情为何物	114
人生最难是忘情	118
有情又岂在朝朝暮暮	122

执子之手，与子偕老	126
琴瑟和鸣，和谐婚姻	130

第六课 交友靠信义

——朋友是人生最大的财富

不弃贫，不攀贵	134
朋友贵在善始善终	137
感谢生命中的诤友	140
良师益友诚可贵	144
人生得一知己足矣	148

第七课 修养好心性

——寡欲淡泊中提升生命的力量

无欲自刚强，无求品自高	152
从容面对宠辱毁誉	155
视名利富贵如浮云	158
舍得，放下	161
忙里偷闲，忙里取静	165
怀份平常心，简单生活	169

第八课 艺术地生活

——让艺术弥补人生的缺陷

当下才是生活	174
有趣味的人生才少烦恼	177
慢些走，欣赏啊！	180
艺术是生活的源头活水	184

尊重自我，本色生活	188
法天效地，与万物同乐	191

第九课 奉献的价值

——舍我其谁的社会参与精神

“天下兴亡，匹夫有责”	196
“中国脊梁”的精神	200
真正的大师	203
奉献的人生最有价值	207
“先天下之忧而忧”	210
舍生取义的勇气	214
“容忍比自由更重要”	217

第十课 回望人生路

——生活沉淀出的人生感悟

上下求索，怀一份“宁信其有”的执着	222
人生的唯一依靠是自己	225
人生无常：一生都在祸福中	228
没有必然，人生总有憾	232
乐天无忧，知足常乐	236
“物来则应，过去不留”	240
修养是一生的功课	243
日日新，人生永远是春天	246

第一课 修德先正心

——做好自己乃为人之本

『自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。』

——《礼记·大学》

赤子本色最真诚

著名作家，曾任北大中文系教授

——沈从文

我人来到城市五十六年，始终还是个乡下人，不习惯城市生活，苦苦怀念我家乡那条沉水和水边的人们，我感情同他们不可分。

人生天地间，应真诚而活，保持内心的淳朴，不为外界左右。有此坚守，才不会失去自我，才能守护好自己的精神家园。就是说，做人要真诚地面对自己、别人及世界。

孟子说：“人之初，性本善。”这个善，前提就是真诚。真诚为人，真诚活着，历来被奉为做人的前提。道家讲“抱朴守一”，佛家讲“心诚则灵”，儒家讲“正心诚意”和“明心见性”，都强调一个“诚”字。又说：“精诚所至，金石为开。”可见，真诚不只是一种操守，更是一种力量。

儒家主张修养自己，然后投身社会。所谓“正心诚意”，就是要修身，先修德；要修德，先“正心”；要“正心”，先“诚其意”，真诚做人。古人之注重修养，于此可见一斑。

有非凡成就的人，往往有一颗赤子之心，一生坚持真诚，真诚地做人做事，最终实现卓越，成就自我。

沈从文，20世纪三四十年代的著名作家，因写湘西的风土人情而蜚声文坛，从一个“北漂”的文学青年和“北大”旁听生一跃而成为“天才作家”，成为北大中文系教授。

沈从文的身上，最大的特点就是真诚如赤子。他一生真诚地做人做事，独立不倚；一生坚持写“人性”，不能写时就封笔；一生坚持独立思考，不乱凑

热闹，做自己的事情。最终，在文学、古代服饰及文物研究领域，都取得非凡成就。他的这种真诚和独立，在进入“思想自由，兼容并包”的北大后，就更加如鱼得水，获得长足发展。

自称为“乡下人”的沈从文，不仅坚持写湘西，也保持着湘西人的品性——真诚质朴。纵使后来他成名成家，其真诚的固执始终如一。真是可爱至极。

1928年，已小有名气的沈从文被胡适聘为上海中国公学的文学讲师，主讲大学一年级现代文学选修课。

在第一节课前，他认真地备课，做了充分的准备，资料足够一小时所用。他自以为胸有成竹，所以，当他进教室时，既没带教案，也没带任何教材。

但是，当他真正面对底下的一大片学生以及很多慕名而来的听众时，他突然头脑失控，一下子蒙了，不知从何讲起，所有准备好的话，一下子无从找寻……

一分钟过去了，他未能发出声来。五分钟过去了，他仍然不知从何说起。

就这样，在众目睽睽之下，他竟呆呆地站了近十分钟！这十分钟的经历，在沈从文的感觉里，甚至比他在湘川边境翻山越岭还要漫长、艰难。

紧张后，他开始慢慢平静下来。好不容易说出了第一句话，这第一句出去，后面就像决堤之水，千涛万浪奔腾而出……

他一面在黑板上抄写授课提纲，一边侃侃讲授，可是，又一个问题出现了，让他始料不及：原来预定一小时的授课内容，在慌忙中，只用了十多分钟便讲完了！

这让他再次陷入窘迫。怎么办呢？总不能逃跑吧。接下来，说什么呢？

于是，他拿起粉笔，在黑板上写道：“我第一次上课，见你们人多，怕了。”当时已名声在外的大作家，讲课如此失败。下课后，学生们议论纷纷。有人说：“沈从文这样的人也来中公上课，半个小时讲不出一句话来！”

话传到校长胡适的耳里，他却不以为然，竟大度地笑笑说：“上课讲不出话来，学生不赶他，就是成功！”

正如胡适所言，此后，沈从文并没有被失败打倒。他保持一贯的真诚和磊落，“不声不响地做自己的工作”，直到最后成就卓越。

沈从文自称“乡下人”，除了坚持真诚质朴，大概也是他有意与“城里人”区别、坚持自己生活姿态的表现。因此，他才写出了那么空灵洒脱的文字，晚年成为诺贝尔文学奖提名者，成为享誉世界的作家，成为古代服饰专家。要么不说，要说就说真话；要么不写，要写就写“人性”，构筑自己的“小庙”，绝不受制于人。

“不折不从，亦慈亦让；星斗其文，赤子其人。”正如他的墓文一样，沈从文的确是一个赤子。他的真诚，在中国知识分子中是少有的；他的真诚，真正继承了中国传统的士人精神，真正继承了北大自由和独立的精神。

当今社会，物欲横流，人心不古，真诚质朴不再，“诚信”似乎成了一句停留在嘴上的口号，真实的东西渐少，几乎绝迹，所以“原生态”成了时尚，成了一种奢侈追求。

物质很丰富，但营养渐少；文明很发达，但精神少钙质。真诚难再，令人感叹。对很多人来说，道理都明白，但进入社会这个大染缸，就身不由己，只好随波逐流，使人悲哀。社会充满竞争，人心复杂多变、险象环生，因老实真诚而吃亏上当的事不绝于耳，谁还敢真诚为人？

关键是你到底想怎么活，你是否想真诚而活？世风日下，但社会人心从来就不会单纯，人终要为自己而活。如果因为无法改变社会，就随波逐流改变自己，那只能失去自我，把自己淹没在人海。那些心志坚定、德才兼备者，一生坚持真诚，绝不自欺，也不欺人。他们内心坚定，以不变应万变，不被外物左右。因为真诚，他们受人喜爱，拥有人格魅力；因为真诚，他们感染人、影响人，被尊重和拥护，树立起自己的权威。所谓“得道多助”，这样的人怎会不成功呢？

生意场中，更需要诚信，否则无法合作。一个成功的生意人，其成功秘诀往往是真诚。人同此心，心同此理，将心比心，社会上诚信越少，真诚就越能打动人。所以，聪明者反其道而行之——真诚地为人做事，这是最大的资本。

俗话说：“老实人常在。”真诚老实，表面看容易吃亏，但从长远看，最终会受益，成为最后的胜利者——无论社会如何改变，真诚都是人们内心的真诚呼唤。如果因为真诚吃亏受伤了，以后就怕了，于是向世俗妥协，那就未免