

每天一堂北大

国学课



陶雅慧◎编著

国学，不仅仅是传统文化，不仅仅是先进文化，不仅仅是时尚文化；也不仅仅是自然国学，不仅仅是生命国学，不仅仅是家庭国学，不仅仅是公益国学。

国学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。

中国文史出版社

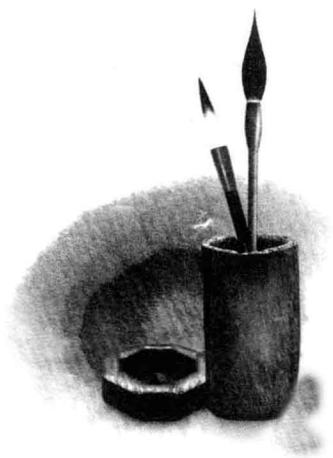
每天一堂北大

国

学

课

陶雅慧◎编著



中国文史出版社

图书在版编目（CIP）数据

每天一堂北大国学课 / 陶雅慧编著. -- 北京：中国
文史出版社，2013.6

ISBN 978-7-5034-4039-7

I. ①每… II. ①陶… III. ①国学 - 基本知识
IV. ①Z126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 115540 号

责任编辑：詹红旗

封面设计：昇昇设计

出版发行：中国文史出版社

网 址：www.wenshipress.com

社 址：北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编：100811

电 话：010-66173572 66168268 66192736（发行部）

传 真：010-66192703

印 装：北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：19.75

字 数：210 千字

版 次：2013 年 10 月北京第 1 版

印 次：2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

文史版图书，版权所有，侵权必究。

文史版图书，印装错误可与发行部联系退换。

前言

国学，不仅仅是传统文化，不仅仅是先进文化，不仅仅是时尚文化；也不仅仅是自然国学，不仅仅是生命国学，不仅仅是家庭国学，不仅仅是公益国学；国学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，老百姓国学仍然任重道远。

早在上个世纪初期，章太炎先生创办了“国学讲习所”，成为近代国学研究机构的开端。后来出现了著名的北大国学门和清华大学国学研究院。

综观当前全球文化现状，中国传统文化已渐呈蓬勃复兴之势，尤以北京大学国学研究院和中国人民大学国学院、首师大国学传播中心影响最大，其源也远，其积也厚。三家机构均以弘扬国学为宗旨，但又各具特色——北大国学研究院以学术研究著称，人大国学院以培养人才见长，而首师大国学传播中心则以传播和交流为重。国学传播中心，就是以推动国学的普及、研究、传播、交流为手段，以文化产业化、科研市场化为突破口，以提升中华传统文化的影响力、建设和谐社会为主要目标，积极探索传统文化走向现代化的有效途径。

本书立足于国学经典，在浩如烟海的文化宝库中，对古代先贤圣哲们的思想智慧进行了筛选、梳理和归纳，选取了较具代表性的、蕴含着深刻哲理的警句箴言，提炼出一套比较系统的人生智慧精华。本书所选国学经典名句出自《论语》、《道德经》、《孟子》、《尚书》、《左传》、《孙子兵法》、《战国策》、《史记》、《淮南子》、《颜氏家训》、《容斋随笔》、《围炉夜话》、《抱朴子》、《菜根谭》等，上起先秦，下至清末，多达几十部。全书分为孙子兵法、道家智慧、儒家思想、佛家修禅四篇。

此外，为了方便读者更好地将这些古代智慧运用于我们的现实生活，还精心选择了古今中外众多的历史典故与生活案例，对古代先贤们丰富的人生智慧进行了多角度、全方位的解析和论述，力求增进读者对国学经典重要价值的认识与启发。这些故事从帝王将相到普通百姓，从英雄豪杰到贩夫走卒，取材甚广，真实生动，增添了该书的趣味性和可读性，让读者在兴趣盎然的阅读快乐中开阔视野并得到启迪。

目 录

孙子兵法边读边悟篇

巧用谋略，不战而胜

作为一位名垂千古的军事家，孙子并不认为战争是最高明的手段，他崇尚的是谋略，并不是铁血杀戮。孙子提的“三伐一攻”中，政治斗争、外交斗争是放在军事斗争前面的，而战争应该是政治和外交之外的辅助手段，只有在不得已的情况下才可以使用。战争史上，许多以弱取胜的战争，都是由谋略而取得胜利的。而且，孙子提出了兵不血刃而达到目的，即使“百战百胜”也非“善之善者”，孙子认为只有“不战而屈人之兵”才是兵家最高明的手段。

不战而屈人之兵，善之善者也 // 2

借刀杀人，巧“借”东风 // 6

上兵伐谋，其下攻城 // 10

因敌制胜，大敌之擒也 // 14

知己知彼，百战不殆 // 18

善用兵者，以战养战 // 22

速战致胜，切勿旷日持久 // 25

投其所好，利而诱之 // 30

攻而必取，守而必固 // 33

修道保法，出奇而制胜

水是柔软的，石头是坚硬的，然而水却能把石头冲走，这完全是因为势的原因。势可由多种因素形成。如战争中由士气、斗志、勇敢、无畏等形成的气势，有兵力、火力、速度等形成的优势，由地形、地貌、地物形成的地势，由季节、天候、温度等形成的天势等，这种势是压倒敌人的反抗、摧毁敌人斗志的必要条件。

以计制计，凡事都要“计”取 // 38

兵闻拙速，巧之久也 // 41

上兵伐谋，其下攻城 // 44

胜兵先胜，败兵先战 // 48

聪人用势，愚人用力 // 51

形兵之极，至于无形 // 56

兵以诈立，分合为变 // 59

君命不受，知用兵矣 // 65

齐之以武，是谓必取 // 71

先居险形，从容待敌 // 74

活学活用《道德经》

老子的《道德经》成书 2000 多年前，世称《李聃道德经》、《老子道德经》、《老子五千文》等。《道德经》是东方文化的代表，是中国哲学的主根。短短五千文，却似一迷宫，玄达数千年，被视为稀世珍宝。研习《道德经》的人上至帝王将相，下至山野村夫，古今中外，不计其数。致理乎？邪说乎？科学乎？戏言乎？众说纷纭，莫衷一是。真是“闻道有先后，术业有专攻”矣。

圣人用“无为”处理世事 // 80

物极必反，否极泰来 // 83

言多必失易招祸端，不如守中 // 86

曲则全，枉则直 // 89

物壮则老，是谓不道 // 92

上德不德，是以有德 // 95

故贵以贱为本，高必以下为基 // 98

于微妙处获利 // 103

浊以静之，安以动之 // 106

天下难事，必作于易 // 109

齐物、自然道之《庄子》

庄子讲要齐物、自然。这个道，所寻找的是如何认同客观世界，如何把复杂变为朴素和太初，如何找到事物的本质，因此需要服从现实和把问题客观化，减少自身的疏忽。一切都是有其自然的过程，都是无为而自化，所以现实的行为只是一种符合道德规范、符合物质发展规律的行为轨迹，不需要自行去阻拦什么、抵挡什么，突出人在宇宙中与自然的和谐关系，其特点是静，其工作是疏导，逍遥，不是任性，不是随意，是随顺事物自然的规律，凭借其势而自然运行。

崇尚自然，乐逍遥 // 114

吾之所乐，人皆有之 // 117

君子之交淡若水 // 121

“材”与“不材” // 123

名，不可多取 // 126

花开看花谢 // 130

生也自然，死也自然 // 133

知有所困也，神有所不及 // 136

生命有限，知识无限 // 139

大宇宙的智慧观

道，作为宇宙中万物所共同遵循的客观规律，主宰着事物的生存、发展和消亡。它没有明显作用形式，所以“道常

无为”。但是，万物的发展运动又总是遵循客观规律的作用，因此“无不为”。人对自然界的改造也是离不开客观规律的作用的，所以我们也应该顺应自然界的变化的，遵循客观规律的作用。

鸟贵有翼，人贵有志 // 144

持之以恒，有始有终 // 146

善恶之报，如影随形 // 149

回归田园，解放思想 // 151

须臾之忘，可复得乎 // 153

静胜躁，寒胜热 // 155

同疾者多，固莫有觉者 // 158

穷则独善其身，达则兼善天下 // 160

天法道，道法自然 // 163

儒家思想边读边悟篇

孔子智慧说为人

孔子的思想不只是“处世格言”“道德修养”，更是一种深沉的理性思索，一种对人生意义的执著追求，充满了诗意的情感内容，具有“终极关怀”的宗教品格。孔子的思想代代相传，渗透在我们每个人的血液里，成为中国人的“文化心魂”。

己所不欲，勿施于人 // 168

体合于心，心合于气 // 171

勤勉好学，不贫安逸 // 174

学而不思则罔，思而不学则殆 // 177

穷见节文，松柏后凋 // 180

唯仁者，能好人，能恶人 // 183

君子和而不同，小人同而不和 // 185

《孟子》解读全攻略

《孟子》一书“拟圣而作”，是继《论语》之后的又一部语录体的儒家经典著作，共七篇十四卷，记载了孟子的言行和一些生平事迹，涉及政治、哲学、教育和文艺思想等各个方面。其间的大部分文章都议论风发，文辞华丽，大气磅礴，奔放不羁，处处展现了孟子雄辩的鲜明特色，对后世有着十分深远的影响。对于《孟子》的解读，历来就具有鲜明的时代特征——为读者所处的社会需要服务。在建设社会主义现代化的今天，我们更需要了解儒家思想，学习孔孟之道。

民在前，君在后 // 190

乐以天下，忧以天下 // 193

舍生取义的智慧 // 197

取诸人以为善，是与人为善者也 // 201

王道和仁政乃立国之根本 // 205

人心本善，自省自律 // 208

有所为，有所不为 // 212

威武不屈乃大丈夫也 // 215

苦其筋骨的磨难 // 220

荀子教学力的智慧

荀子是继孔孟之后，又一位儒学大师、先秦最后一位集大成的思想家；对历史产生过深远影响的韩非子、李斯，都是其得意门生。荀子在诸子中为何能独树一帜，且成为思想史上的一座丰碑，这与其学术思想中鲜明的“科学表征”是分不开的。

学、思、行结合的思想 // 224

学无止境，青出于蓝 // 226

三省于吾身 // 229

人不进则退，活到老学到老 // 231

书乃人生之阶梯 // 235

勤奋才是成才之根本 // 238

成功的奥秘在于坚持 // 242

宽容是一种大胸怀 // 244

佛家修禅边读边悟篇

点燃心灯，以德养身

人生在世，不可能事事顺心如意，碰到烦心恼人的事，也就难免要生气。但是，千万不要长久地仇视他人，要懂得用宽恕的心去看待仇视自己的人，因为宽恕能够化解仇恨，更能赢

得人们的尊重。犯错是平凡的，而宽恕则是超凡的。宽恕是人类最大的一种美德。宽恕的本身，除了减轻对方的痛苦之外，更多的是升华了自己。所以，当我们宽恕别人的时候，我们反而能得到真正的快乐。

守望是黑暗中的一盏明灯 // 248

平静一点，快乐一点 // 251

用宽容感化怨恨的心灵 // 254

生活并不苦 // 257

平凡就是伟大 // 260

安然过去，活在当下 // 262

诸恶莫作，众善奉行 // 265

一念天堂，一念地狱 // 268

丢掉心灵的包袱 // 272

以虚养心，随缘之道

随手捡起心中的落叶，是生命纯良的保证，也是人生美好的保障。心中的落叶易落，不易捡。我们通常小视甚至无视这样简单细小的工作，然而，今日不及时捡起，就会越积越多，等到想要清扫的时候，我们已经心有余而力不足了。或许你会认为这样的工作不值一提，然而心灵的尘埃细小却无孔不入。正如“一蚁溃一堤”，它的后果非常严重。所以，不要忽视心中的落叶，随手捡起，你将获益匪浅、永葆快乐。

天下本无事，庸人自扰之 // 276

快乐，人生的根本 // 279

何谓解脱	// 282
“忍”是一种品德	// 285
何必贪心不足	// 287
活出真实是一种挑战	// 290
节俭有道，储蓄真正的价值	// 293
过程比结果更重要	// 296
高人一等，必先低人一头	// 299

巧用谋略，不战而胜

作为一位名垂千古的军事家，孙子并不认为战争是最高明的手段，他崇尚的是谋略，并不是铁血杀戮。孙子提的“三伐一攻”中，政治斗争、外交斗争是放在军事斗争前面的，而战争应该是政治和外交之外的辅助手段，只有在不得已的情况下才可以使用。战争史上，许多以弱取胜的战争，都是由谋略而取得胜利的。而且，孙子提出了兵不血刃而达到目的，即使“百战百胜”也非“善之善者”，孙子认为只有“不战而屈人之兵”才是兵家最高明的手段。



不战而屈人之兵，善之善者也

国学智慧的回音：

孙子认为，兵家的战争目的在于以战止战，并非是争强斗狠的黩武行为。“不战而屈人之兵”，孙子既把它作为战略决策的最佳选择，也作为具体战役战术的最佳手段。显而易见，王霸也深知孙子所提出的“不战而屈人之兵”的道理。王霸讨伐周建、苏茂之战，在初战胜利后，即闭营休息，针对苏茂远道而来粮食不足的弱点，对敌人的多次挑战不予理会，不给对方以可乘之机，迫使敌人自行退却；同时，周建军队的内部矛盾也因战争而加剧，致使周诵以城投降，从而达到了不战而屈人之兵的目的。

《孙子兵法》中所提出的“不战而屈人之兵”现如今已成为世界军事家们的共识，这种高超的战略思想充分体现了中华民族特有的智慧以柔克刚，这是最高典范，也是中国人对世界文明的重要贡献。既然战争的直接动机就是击败敌人，夺取胜利，那么，如果有一种不经过开战就能让敌人屈服的选项，我们应该首选它。但要注意一点，孙子所谓不战，并不是说不需要军队，而是指可以通过计策谋划、外交手段或其他方式来让敌人屈服的手段。

怎样实现“不战而屈人之兵”，孙子没有具体论述，但从全书中可以

反映出其基本内容是以军事实力为后盾，综合运用政治、经济、军事、外交、心理等斗争手段，把战争遏止于萌芽状态。这种战略目标只有在具有诸多绝对优势条件下才能实现。历史上是比较少见的，孙子在肯定这一思想的同时，基本的还是论述以战制敌。

对于这一战略思想有不少人持不同意见，有人认为这是战争中的特殊现象没有普遍意义；有人认为这是脱离战争实际的唯心论观点不切合实际。但海内外更多的人都肯定这一思想的理论价值和借鉴意义。在今天“和平与发展”是世界的主题，宣传“不战而屈人之兵”的战略思想，对于当今社会是有益的。

在历史上“不战而屈人之兵”从战役、战斗角度看，例不胜举。

东汉光武帝建武四年（28年）秋，刘秀派王霸与捕虏将军马武各领一支军队征讨在垂惠（今安徽蒙城北）称雄割据的周建。另一个割据称雄的苏茂与周建互应，得知周建受到刘秀的攻击，就急忙率领五校兵四千余人援救周建。苏茂先派一支精锐的骑兵袭击马武的军粮队伍，迫使马武前来营救，而周建则乘机领兵从城中冲出来夹击汉军。马武的军队认为有王霸的援助生力军，遂在战斗中都不尽力，结果就被苏茂及周建的军队打得大败。

马武率领军队退败经过王霸的军营时，大声呼喊，请求救援，然而，王霸却按兵不动，并对马武及其败军说：“敌人兵力太强，我如果出营，咱们两个都会失败，你们还是自己努力吧。”他部下的将官们都争着请求去营救马武。王霸又说：“马武的士兵全是精锐，他们的人数又多，我们的士兵还对敌人心存惧意，而捕虏将军认为有我们相依靠，所以他们不尽力与敌作战，我们两军的思路不同，这是失败之道。现在我闭营固守，表示决不援助他们，敌人一定会乘胜轻易冒进；捕虏将军及其所部见不到我们的援助，一定会奋战自保。这样的话，苏茂的部队就会疲劳，我们乘敌人疲劳时再出击，就可以打败他们了。”苏茂、周建果然出动全部军队围攻马武。马武及其部队得不到友军的救援却受到敌人的猛烈攻击，也只好人人奋力杀敌自保，双方遂陷入了激战胶着状态。并且由于激战了很久，