

聂小晴◎编著

国学下午茶

国学大师的
24堂心灵课

熊十力，梁漱溟，冯友兰，胡适，南怀瑾……
聆听国学大师的慧心妙语，
在人文之美中感悟人生智慧，
寻找充满正能量的自己。






聂小晴◎编著

国学下午茶

国学大师的
24堂心灵课



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人的一生，充满了种种变数，在瞬息万变的当今社会，更是如此。我们可能很努力，但收获寥寥；我们可能很执著，但前途茫茫；我们可能很用情，但总被情伤；我们可能很真诚，但总被雨打风吹去。世界很精彩，世界很无奈。有人因此颓唐，有人因此慌张。其实，所有的问题都是心态问题。改变内心的纠结，关键在于改变对万事万物的看法。因此，本书汇集了胡适、冯友兰、梁漱溟、季羨林、南怀瑾、林语堂等数十位国学大师的慧心妙语，用他们的人生经验为我们当下的人提鉴对生命的认识、对自我的肯定、对欲望的清洗、对幸福的珍惜。将人生感悟、生活经历、智慧心得与读者共同分享，在喧嚣的社会中，为自己找寻一个人生的方向。

图书在版编目 (CIP) 数据

国学下午茶：国学大师的24堂心灵课 / 聂小晴编著
--北京：中国纺织出版社，2013. 6
ISBN 978-7-5064-9644-5

I. ①国… II. ①聂… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第059843号

策划编辑：郝珊珊 特约编辑：胡 利 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：172千字 定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

随大师品味心灵悟语

这个世界由各种各样的生命体组成，有春天的露水，有夏夜的苦蝉，有深秋的落叶，还有寒冬的霜雪。在四季的轮替中，它们犹如报时钟一样，以各自的方式提醒着我们快乐抑或悲伤地变迁。必须承认，在如子弹头列车般高速运转的世界中，我们的情绪，包括我们的灵魂如同小时候常玩的玻璃弹球一般，在急速的旋转中，呈现出时而舒缓、时而紧张的态势。

在这个被物质消费、霓虹闪烁、繁忙交通、拥护人群包裹着的，被形容为“无与伦比”的物质时代，我们又不得不承认，热衷都市生活的我们，充其量不过是被蒙在“都市”这个庞大罐头里的沙丁鱼。毫无波澜的生活、朝九晚五的工作，在向我们提供温暖的饭食和公平的竞争机会的同时，实际上无时无刻不在消磨着我们青春的肉体与心灵。

可还记得性格开朗、喜欢大笑的自己，始终相信自己的创造，认同自己的感受，没有放弃，不懂妥协，目标坚定而内心充实。

可还记得，对你来说，任何问题都是丰满强大内心的助推器，决然不是拉扯你人生跳跃的那一只黑漆漆的手；对你来说，脚下的路虽然坎坷不断，但在你紧握的双手中，是牢固的希望，而非绝望。

可还记得自己在“此时此刻”的奋斗，工作不拖拉，凡事过程与结果兼顾。虽然有对未来的期许，但从不做不切实际



的白日梦，比起那些毫不振作、过一天算一天的“社会寄生虫”，你从来是今日的事情今日完成，每天充满朝气，身边的人也因此而受到正面的影响。

你懂得自省与反思，明白生命的脆弱和不易，因此，你感恩而不浮躁，助人而不自私，承担而不抱怨，珍惜而不挥霍，无论多苦，都以积极的姿态，微笑着面对所有的挑战。

这样一个“自己”，对你来说，是否久违了？如今的我们，诚然还保有昔日的光彩，但更多的是另一种形象的自己。是世界改变了我们，还是我们改变了世界？显然是前者，它的力量过于强大，我们所能做的只有顺应，而非对抗，但这并不意味着我们只能逆来顺受，与自己、与内心为敌；在被高架桥与摩天楼占据的有限空间里，我们是否依然能听到呼唤全心自我的声音？

生活就像一面镜子，能照出我们失去的无奈、不得的遗憾。在钢筋水泥的都市，我们拼命赚钱，透支身体，最后被无尽的欲望吞噬。我们还能回到当初吗？体认我们当下的烦恼，回味曾经意气的自己，不难发现，是我们将自己丢失在这个茫茫的都市中。其实，好与坏、悲与乐都在我们的转念之间，谁都没有束缚我们，是我们捆绑了自己。我们需要一场由内而外、触及灵魂的彻底涤荡。这也正是编著这本书的用意所在。

本书汇集了胡适、冯友兰、梁漱溟、季羨林、南怀瑾、林语堂等数十位国学大师的慧心妙语，用他们的人生经验为我们当下的人提鉴对生命的认识、对自我的肯定、对欲望的清洗、对幸福的珍惜。将人生感悟、生活经历、智慧心得与读者共同分享，在喧嚣的社会中，为自己找寻人生的方向。

现在，就让我们随着大师的心语，沏一杯香茗，用大师们的人生智慧为自己增添更多正能量，希望每位读者都能以此为心径，抵达自己心灵的那块福田。

编著者

2013年5月

目 录

第1课

【时时拂尘，时时修剪】——在省思中航向完整的自我

观照己身，清理内在尘埃 / 002

只能修正自己，不能修正别人 / 004

心存良善，不为得失所迷惑 / 006

凡事要从自己身上找原因 / 008

第2课

【学会与自己的灵魂对话】——生命的真谛在于有意义

生命的原生态：不矫揉，不造作 / 012

承担：不计得失的精神意义 / 014

要把绊脚石当作垫脚石 / 016

人生如戏，全情投入 / 018

第3课

【出入房间是清风，与我对饮有明月】——幸福就在转念间

换种心态，让幸福光临 / 022

解除对你痛苦之身的认同 / 024

不是不幸福，只因不单纯 / 026

从容是一种生活态度 / 028

体会生活细微处的满足 / 030

第4课

【与世界和解，笑纳缺憾】——不完美才是人生

不完美才是人生 / 034



留一点缺欠才接近完美 / 036

人生当有不足 / 038

苛求生活，徒增烦恼 / 041

与其挑剔别人不如充实自己 / 044

第5课

【一切烦恼，出心造，源心受】——提放自如不起烦恼

得失平常，拿得起更要放得下 / 048

不过一念间，何必太执著 / 050

淡看名利，得大自在 / 052

人生心态只在于进退适时 / 054

第6课

【随缘相安，不着意便无负担】——从容生活，获得自在自信

只看已有的，便是富人 / 058

想开便是天堂，想不开就是地狱 / 060

对自己说“不要紧” / 062

别用过长的尺子衡量生活 / 065

不顺心时提醒自己“转念一想” / 067

第7课

【从最低处成功，在最高处自省】——逆境、顺境都是佳境

逆境也是一种馈赠 / 070

给沮丧卸妆，还自己阳光 / 073

挫折和考验是磨炼自己的机会 / 075

人在低处也飞扬 / 077

第8课

【多一些慈悲心，少一些怨恨心】——原谅他人，就是善待自己

心量大了，格局就大了 / 080

谁是谁非不重要 / 082

水一样持平，水一样融合 / 084

学会争气而不是生气 / 086



对不同声音，要心生欢喜 / 088

第9课

【向人生点头，你是自己的老师】——自卑不是你的标签

没有人能够限制你 / 092

不再否定自己 / 094

告诉世界“我很重要” / 096

把自我优势发挥到极致 / 098

第10课

【只要自觉心安，东西南北都好】——简单生活，享受少的力量

任何外在问题，都是复杂内心的显现 / 102

见素抱朴，人生至境 / 104

学会给生活做减法 / 107

不为物累，简单生活 / 109

以一颗童心看世界 / 111

第11课

【在匆忙中找到不迷失的自己】——安定身心，远离偏执的羁绊

不要和自己过不去 / 114

绽放不了花香，就当绿叶 / 116

不必执著自己是对的 / 118

第12课

【内心自然、自顺、澄净没有声音】——安住静怡的心门，轻缓而行

莫让烦恼绊住快乐的双脚 / 122

静心是轻盈快乐的生活之道 / 124

何必寻愁觅恨怨东风 / 127

田园里一颗闲逸的心 / 129

第13课

【行到水穷处，坐看云起时】——放下浮躁，心安身安

人生要耐得住寂寞 / 132



人淡如菊自飘香 / 134

人忙，心不忙 / 136

享受快乐“慢生活” / 138

第14课

【谢忱生活，且行且珍惜】——感恩是一种修行

不只是在感恩节里才有感恩 / 142

及时对人说“谢谢” / 145

别把父母的付出当作理所当然 / 147

感谢给我们带来苦难的生活 / 149

第15课

【消减无用的语言，享受平和】——在不抱怨的围城里亲吻

不如意的生活才是正常生活 / 152

坦然面对问题，才能解决问题 / 154

总盯着痛处，就看不到光明 / 156

上进心才是成功的保证 / 158

第16课

【享用达观心境，倍增生命效率】——以欣赏之心看待他人接纳自己

学会自我欣赏，就是享用达观的心境 / 162

诗意的生活，就是领略眼前的风景 / 165

用肯定的目光注视你的对手 / 168

第17课

【人生有情，今生有幸】——分享，让人格时时更新

人人都有一份，才是真的拥有 / 172

拉近人与人之间的距离 / 174

共植美丽，共享芬芳 / 176

谁都不可能独占任何东西 / 178

第18课

【有心、有愿，就会有念力】——信念，让人生总有路可走

有心、有愿，就会有念力 / 182



不怕万人阻挡，只怕自己投降 / 185

全力圆梦的人，才可能创造奇迹 / 187

对所需事物保持强烈渴望 / 189

成功喜欢不甘平凡的人 / 191

第19课

【为他人，是最好的喜悦】——走出私心缠绕的泥沼

从自己的坑道里走出来 / 196

打破人为的隔阂，你会得到帮助 / 198

临事须替别人想，论人先行自揣度 / 200

吝啬的人没有愉悦的生活 / 202

第20课

【以爱的方式收获心灵的坦然】——信任是获知生活真相的镜子

被信任，始于信任他人 / 206

莫让猜疑乱了你的心智 / 209

换位思考，理解别人 / 212

第21课

【与他人和睦，与自身妥协】——人际关系是一种和谐的共生

把自己得意的事放在心上，把朋友得意的事放在嘴上 / 216

帮别人看住面子，你也更会有面子 / 218

光而不耀，一种圆润的谦卑 / 220

从他人立场出发考虑问题 / 223

第22课

【接受它，想着它，看透它】——呼一吸间看透生死的必然

人生是一个自然规律 / 228

接受它，想着它，看透它 / 230

寿夭得失，都是尘埃的瞬间 / 232

易朽的是生命，永存的是生的激情 / 234



第23课

【牵着蜗牛去散步】——乐活当下，让过去止于昨日

快乐活在此刻，尽心就是完美 / 238

享受当下的平安与喜乐 / 241

踏实于现在，才能少一些叹息 / 243

未来模糊，重视手边清楚的现在 / 245

看脚下，享今生 / 248

第24课

【永远推波助澜般地成长】——满怀希望，持正能量前行

用期盼给你的人生“升级” / 252

心灵规划可以转化为现实的能量 / 255

你是命运大厦的设计师和建筑者 / 258

用美好的愿望去指引生活 / 261

第1课

【时时拂尘，时时修剪】

——在省思中航向完整的自我





观照己身，清理内在尘埃

【大师如是说】

知识之败，慕虚名而不务潜修也；品节之败，慕虚荣而不甘枯淡也。时时拂尘，方见清风明月。

——著名哲学家、新儒学宗师熊十力

现在很多人常常自作聪明地遮掩自己的错误，不仅不肯承认错误，还会为自己所犯的错误寻找各种各样的借口。星云大师曾经举例，当有的年轻人未能把吩咐给他的事情做好的时候，他们不仅不做自我检讨，反而会找来各种托词，比如在行堂的时候打碎了碗，他并不认为这源于自己的鲁莽和冒失，反而会抱怨“地太滑了”、“磨石子路太硬，不方便走路”或者“碗太不结实了”之类。他自作聪明，认为这些借口似乎能够堵住他人的责备，殊不知这只会让自己变得更加可笑。

“没有任何借口”，是美国西点军校奉行的最重要的行为准则。它强调的是，要为成功找理由，不为失败找借口。一个人做任何事，如果出现了差池，只要他愿意，总能找到完美的借口，但借口和成功却不在同一屋檐下。

美国西点军校有一个久远的传统，遇到学长或长官问话，新生只能有四种回答：

“报告长官，是！”

“报告长官，不是！”



“报告长官，没有任何借口。”

“报告长官，不知道。”

除此之外，没有其他回答。比如长官问：“你认为你的皮鞋这样就算擦亮了吗？”新学员的第一个反应肯定是为自己辩解：“报告长官，刚才排队时有人不小心踩到了我。”

但是这种下意识的辩解并不在四个“标准答案”里，是不能令长官满意的，学员只能回答：“报告长官，不是。”

长官又问：“为什么没有擦亮？”

学员没有任何选择，只能正视着长官的眼睛，回答说：“报告长官，没有任何借口。”然后接受任何形式的惩罚。

一个善于反省的人往往能及时发现自己的错误，也明白老老实实认错是最明智的做法，而不是想方设法找借口为自己辩护。借口不过是一个人做错事的挡箭牌，是敷衍别人、原谅自己的护身符，是掩饰弱点、逃避责任的百验灵丹。而这些，只会让一个人越来越糊涂，从而将所有的缺点自我屏蔽，不知不觉间在泥潭中越陷越深。

懂得自省的人，能虚心接受别人的指正，改正自己的过失，便能够如无瑕的白璧一般，获得高洁的人格。在我们自以为是、为自己寻遍理由时，自省就像一道清泉，将我们自身浅薄、浮躁、自满、洗涤一空，重现清新、昂扬、雄浑和高雅的旋律，让生命重放异彩、生气勃勃。



只能修正自己，不能修正别人

【大师如是说】

看清自己的面目，不致妄念丛生。做人的本义，就是要求自身的进步。求诸己而达人。

——著名思想家、哲学家梁漱溟

修正，就是自我反省、自我检查，不断修正自己的过程，以能“自知己短”，从而弥补短处，纠正过失。力求上进的人都是重视自省、重视修正自己的。因为他们知道，修正自己是认识自己、改正错误、提高自己的有效途径，更能使自己的人格不断趋于完善、走向成熟。

孔子的学生曾参说，他每天从三方面反复检查自己：替人办事有未曾竭尽心力之处吗？与朋友交往有未能诚实相待之时吗？对老师传授的学业有尚未认真温习的部分吗？他就是这样天天自省，长处继续发扬，不足之处及时改正，最终成为学识渊博、品德高尚的贤人。成为这样的人，你的话会被更多的人倾听，你的行为会被更多的人模仿。

当在现实中面对一些不如意的地方时，我们更该想想若是处在同样的地位自己是不是也会做同样的举动。

一个哲学家在海边亲眼目睹一艘船遇难，他便抱怨上帝不公，只为了一个罪恶的人偶尔乘坐这艘船，竟让全船无辜的人都葬身大海。



正当他感慨万分时，发现自己被一大群蚂蚁围住了。原来哲学家恰好站在一个蚂蚁窝旁边。有一只蚂蚁爬到他脚上，咬了他一口，又疼又恼的他立刻用脚碾死了所有的蚂蚁。

这时，上帝出现了，他看着哲学家说：“你自己不也和我一样，如此对待众多无辜可怜的蚂蚁，又有什么资格来批判我的行为？”

面对一些事情，如果不能让别人接受自己的想法，我们就得修正自己的态度，应该用自己的心推及别人，自己希望怎样生活，就想到别人也会希望怎样生活；自己不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人；自己所不愿承受的，就不要去强加在别人头上。这就是圣人之言：己所不欲，勿施于人。

我们无法改变现实，但可以改变自己。当我们不断地修正自己，让自己的行为、思想趋于完美的时候，我们发现生活中也并非有那么多不尽如人意，我们会慢慢发现人性的美好而非一味指责人性的沦丧。只有自己做到了，才能推己及人，让更多的人做到，带动更多的人。



心存良善，不为得失所迷惑

【大师如是说】

真正有趣味的人，比如打牌，只重视打的过程，不会计较谁输谁赢，也就不会计较自己是吃亏了还是占了便宜。这样的人谓之生活家，反之，便是被关在生活的牢笼里。

——著名哲学家、思想家冯友兰

时刻反省自己，用良知与处世标准进行自我约束和管理，才能减少过失，无愧于心。自我约束是最有力的道德力量，因为一个人做了违背道德信义的事，首先受到的是来自内心的惩罚。而正直和诚实就是一个人的良知，是一个人心中的审判官。

唐开元年间有位梦窗禅师，他德高望重，既是有名的禅师，也是当朝国师。

有一次他搭船渡河，渡船刚要离岸，这时远处来了一位骑马佩刀的大将军，大声喊道：“等一等，等一等，渡我过去！”他一边说一边把马拴在岸边，拿了鞭子朝水边走来。

船上的人纷纷说道：“船已开行，不能回头了，干脆让他等下一回吧！”船夫也大声回答他：“请等下一回吧！”将军非常失望，急得在水边团团转。

这时坐在船头的梦窗禅师对船夫说道：“船家，这船离岸还没有多远，你就行个方便，掉过船头渡他过河吧！”船夫看到是一位气度不凡的出家师父开口求情，只好把船开了回去，让那位将军上了船。