

普
华
文
化

每天一堂 北大国学课

程门立雪 编著

聆听**大师**妙语
感悟**几千年**的修身与立业之道
品读**大众**国学
以平常心过平常人的快乐生活

成熟的智慧
让内心变得**更强大**



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

每天一堂 北大国学课

程门立雪 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（C I P）数据

每天一堂北大国学课 / 程门立雪编著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2016. 3 (2016. 7重印)
ISBN 978-7-115-41908-8

I. ①每… II. ①程… III. ①国学—通俗读物 IV.
①Z126-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第041222号

内 容 提 要

本书以历代国学典籍为基础，以众多北大学者的精辟观点为指引，从个人的心境修养到孝爱、交友之道，再到顺应与淡定的人生理想，生动阐述了国学思想中蕴含的立身处世的原则与智慧，读者可以在倾听先贤教导的过程中，解开自己当下遇到的人生困惑。

本书适合所有对国学思想感兴趣、希望了解更多国学大师观点的读者阅读。

◆编 著 程门立雪

责任编辑 包华楠

责任印制 焦志炜

◆人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆开本: 700×1000 1/16

印张: 16

2016 年 3 月第 1 版

字数: 200 千字

2016 年 7 月河北第 2 次印刷

定 价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号



前言

建校一百多年来，北京大学一直是国学大师云集之地。事实上，“国学”一说的提出者就与北大有着千丝万缕的联系。

章太炎先生在《国故论衡》及《国学概论》中，最早提出“国学”一说，又称为“国故”，其所指的国学以先秦经典及诸子学说为基础，包含两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说以及历代史学等内容，形成了源远流长、博大精深的国学经典。他的一班弟子，后来大多成为中国文化思想界的翘楚，如陈大齐、黄侃、钱玄同、马裕藻、朱宗莱、沈兼士、刘文典……这些大名鼎鼎的人物大都被罗致入北京大学，进而转变了北京大学文科乃至民初学术之风。当然，北大的国学大师远远不止这些，胡适、顾颉刚、钱穆、傅斯年、季羨林……他们在国学研究中的只言片语都饱含着自己独到而深刻的见解，在国学的浩瀚海洋中，他们就像是灯塔，让我们对于经典的重温有了方向和依托。

国学思想是中华民族、华夏子孙共同的血脉和灵魂，是连接每一位国人的精神纽带。正如儒家所说：“大道之行也，天下为公。”一个国家的持久繁荣需要博大的文化根基和精神支柱，具体到每个人也是如此。一个人所取得的成就在很大程度上取决于他的思维方式，而一个人的思维方式亦



绝非先天注定，它是在一定的文化土壤中形成的。国学作为涵盖经、史、子、集的庞大知识思想体系，恰好为我们提供了这种土壤，使我们可以在其中汲取智慧，体悟到超脱的人生哲学与立身之术，树立自己修身、正心的原则，形成强大的内心力量，为成功打下坚实的基础。

在我国几千年的文化发展历程中，国学典籍浩如烟海，我们应该如何解读这些经典？如何理解其中的妙义？又该如何在生活中加以灵活运用呢？

为此，作者精选历代国学典籍中有关个人修为的内容与论点，结合众多北大学者和学子对这些著作的精辟阐释，围绕人生境界、心态修养、交友之道、孝爱之心、得失观念等主题，旁征博引，生动解读，使读者可以在国学大师的指引下，看到更加鲜活易懂的国学思想，从中领会蕴含于中国传统文化中的为人处世的智慧，更加成熟、理智地面对当下的各种现实问题。

作者在策划与创作本书的过程中，得到了李少聪、李尚芳子、李成坤、胡俊、丁修山、刘曼、刘冲、徐芳、王恩聪、聂振岗、刘悦、赵会会、金东东、杨亚楠、张盛林、雷敏的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意，没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于作者水平有限，书中难免存在错漏之处，希望各位读者不吝指正。

目 录

第一章

国学中的人生境界

1. 内不为烦恼所惑，外不被环境所扰 //002
2. 壁立千仞，无欲则刚 //004
3. 富贵虽好，切勿迷失 //006
4. 生命如莲，出淤泥而不染 //009
5. 世间烦恼本无，全是庸人自扰 //011
6. 不畏将来，不念过往，活在当下 //014
7. 能拿得起，更能放得下 //016
8. 以惠我之心惠人，以责人之心责己 //018
9. 有德无才难成事，有才无德办坏事 //020
10. 贵在执著，错在太执著 //022
11. 世人纷扰为利，我自宽心自持 //024

第二章

国学中的心态修炼

1. 不虞之誉、求全之毁，均一笑了之 //028
2. 陋巷簞食也自在 //031
3. 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量 //033
4. 失意委屈之时须隐忍 //036
5. 大辩不言，无视即是反击 //038
6. 以直报怨，以德报德 //041
7. 福祸总相依，切勿悲与喜 //043
8. 不急功近利，脚踏实地才有成效 //045
9. 身处泥泞，遥看满山花开 //048



第三章

国学中的君子修养

10. 自助者，才有天助和人助 //052
11. 点亮一支蜡烛胜过诅咒一切黑暗 //055
12. 坚守本心，不被流言蜚语所困 //058

1. 淡泊名利，宁静致远 //062
2. 毋从得失计输赢 //065
3. 谦受益，满招损 //067
4. 重人者人恒重之 //071
5. 己所不欲，勿施于人 //074
6. 修己以清心为务，涉世以慎言为先 //076
7. 君子慎其独也 //078
8. 独木桥上，先让对面的人过来 //080
9. 君子成人之美，不成人之恶 //083
10. 有守有为者，逆境中人格也会飘香 //087
11. 品格高贵，善待身边的一切 //090

第四章

国学中的处世哲学

1. 独乐乐远比不上众乐乐 //094
2. 放下虚荣的面子 //096
3. 不迁怒，不贰过 //098
4. 与其改变别人，不如改变自己 //102
5. 推己及人的宽恕之道 //104
6. 岂能尽如人意，但求无愧我心 //106
7. 功成身退，方可免招祸害 //109
8. 说话须留余地，责善切戒尽言 //113

第五章

国学中的方圆智慧

1. 远离他人的禁区 //116
2. 六尺屋檐，八尺大汉低头过 //118
3. 示弱也是一种智慧 //121
4. 做事不要走极端 //124
5. 水之道也是人之道 //125
6. 安时顺势，乐天知命 //128
7. 放眼长远，不要急于求成 //130
8. 有一种智慧叫做沉默是金 //133

第六章

国学中的交友之道

1. 见贤思齐，三人行必有我师 //138
2. 君子之交淡如水，学会珍惜朋友 //140
3. 以友道相处是事业兴盛的基础 //143
4. 难有是知己，得一必珍惜 //146
5. 多益少损的交友之道 //148
6. 周而不比的灵活之法 //151
7. 曲意示恩不如报之以直 //153
8. 人无忠信，不可立于世 //155

第七章

国学中的孝爱内涵

1. 百善孝为先 //160
2. 行孝宜趁早，莫等人去空悲切 //162
3. 家从来都不是讲理的地方 //164
4. 爱，让我们共度善缘 //167
5. 藏于笼中，不如放之穹庐 //170
6. 执子之手，与子偕老 //172
7. 糟糠之妻不可弃 //175

第八章

国学中的人生规划

1. 穷则独善其身，达则兼善天下 //180
2. 不让过去成为将来的绊脚石 //182
3. 心有劲，则力无穷 //185
4. 因为不圆满，我们才会不断追求完美 //187
5. 改变想法，进而改变人生 //189
6. 以出世之精神，做入世之事业 //192
7. 人生如棋局，爱拼才会赢 //195
8. 命运难定，全在自己书写 //198
9. 穷则变，变则通，通则久 //200

第九章

国学中的顺应与淡定

1. 无为而为，效法天道 //204
2. 绚烂至极总会归于平淡 //206
3. 人生最高的享受是寂寞 //208
4. 自省拭心心自明 //211
5. 淡看六尘缘影，修炼一颗禅心 //214
6. 坚守自我，静待一壶茶香 //216
7. 抛却妄念，知足常乐 //219
8. 生亦何欢，死亦何惧 //221

第十章

国学中的得失之道

1. 放下，即到彼岸 //226
2. 塞翁失马，焉知非福 //229
3. 与其抱怨失去，不如珍惜拥有 //231
4. 敢于放弃，于大舍处大得 //234
5. 患得患失，你会失去更多 //237
6. 过分追求完美，反而会留下遗憾 //239
7. 远离抱怨，失而不忧 //242
8. 不纠结，笑对人生得与失 //244



第一章

国学中的人生境界



1. 内不为烦恼所惑，外不被环境所扰

一切外在的欠缺或损失，包括名誉、地位、财产等，只要不是影响基本的生存，实质上都不应该带来痛苦。如果痛苦，只是因为你在乎，愈在乎就愈痛苦。只要不在乎，就一根毫毛也伤不了。

——周国平

《庄子》有云：“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，变乎荣辱之境。”也就是说，一个人要做到在所有的人都赞誉自己时，不会因为别人的称赞而改变自己处事的方式方法，却越发努力地去做事；同样，就算所有的人都反对你、都为难你，也不要因为这样而郁郁寡欢、沮丧难过。要清楚地划定自身与其他外物的区别，知道自己要做的是什么，内心与外在烦扰是分开的。

在人的一生中，需要面临太多得失、太多变故、太多突如其来的事情。这就导致我们在现实生活和工作中总会患得患失，被一些外在的东西困扰，从而迷失自己。在别人空前浮躁、急功近利之时，身处闹市之中，寻找内心的宁静尤其难得。当不愿意看到的事情发生时，当欲望不能满足时，当所处环境杂乱时，许多人内心的喧嚣开始升腾，宛如平静的海面上掀起波涛。而事实上，安宁并不只取决于外界，真正的宁静源于内心。



在一个美丽的王国，有一位喜欢画画的国王。有一天，他要宫廷画师每人画一幅表现安静的画，众画师作画后纷纷上交。经国王评判后，有两幅画入选，一幅画的是安静的田园乡村，静谧祥和；而另一幅却反其道而行之，画的是电闪雷鸣、风雨大作，但独特之处是悬崖上的鸟巢里有几只雏鸟睡得正酣。国王三思之后留下了后者，认为能够在纷乱嘈杂的环境中安眠是一种内心的平静。这与诗人王籍的那句“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”恰恰是一个道理。

陶渊明在自己的诗中点明：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。”小隐隐于山，大隐隐于市。不愿落于俗世之中，拂袖而归山林纵然是一种清高，但还需借助于环境的变化。唯有处于车马喧闹之中仍旧可以宁静致远，才是人生的高境界。

人生中的伤害和挫折非常多，如何来化解痛苦和烦恼呢？很多人追求外在的宣泄和辅助，事实上，最终的力量来自于内心。当人生不如意时，就把所有的烦恼都沉入心底吧，不要为那些不顺心的事纠缠。只有让它慢慢地沉淀下来，才会显出生活的快乐和明媚。

无论面对失败还是成功，都要保持一种恒定淡然的心态。不因一时的成功而沾沾自喜，也不因为遭遇挫折就妄自菲薄。当然，保持内心的独立并不是说没有追求，没有关心和在乎的东西，而是说人一定要内外兼修，不为外界利益所迷惑、时而高兴时而沮丧，要坚守内心的信仰和追求。每一个人的内心一直在和外在的事物相抗衡，如果外强内弱，人就可能被压垮；如果外弱内强，人就稳住了。所谓智者不惑，其实是在考量我们内心有多少坚守。

古往今来，有多少人能做到无论在什么情况下，无论面临怎样的烦恼和困苦，都坚持自己的内心追求，从而受世人景仰？孟子所说的“士穷不



离义，达不离道”“古之人得志加于民，不得志修身于现世；穷则独善其身，达则兼善天下”“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，以及范仲淹所说的“不以物喜，不以己悲”，都是一种大仁大义的心境，是一种不因个人宠辱得失而影响自己心绪的修为。

如果你总是对自己的处境心怀不满，自怨自艾，受困于外界的干扰，不能坚持内心的独立，那么就不能取得大的成就。另外，在追求人生目标时，我们还要考虑外在的种种因素，有时候，外界的压力和侵扰足以使一个人对自己的内心产生怀疑，这就要求我们拥有强大的内心，坚持做自己认为正确的事，不要被外界干扰。

一个人的生活状态，并不是由物质条件所决定的；一个人走的道路，也不是由客观环境所决定。内心强大而独立的人能够无视外界的纷扰，将自身的牵绊摆脱，不浮躁、不盲从、不消沉，一切都由自己决定。

2. 壁立千仞，无欲则刚

事闲勿荒，事繁勿慌；有言必信，无欲则刚。

——黄炎培

我们来到世间，本就赤条条了无牵挂，那些世俗的诱惑皆是身外之物。《大学》有云：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心。”在古人看来，人生的最终意义在于“明明德于天下”，若要达到这个目标，便要先修其身，“知止



而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得”。欲求真理,“定”“静”“安”缺一不可,而欲望则正是这些要求的最大敌人。

现代社会中,对人的诱惑实在太多。食欲、物欲、名欲、利欲、色欲、权欲……一个又一个私欲总是会让人方寸大乱,不能坚守道德和正义,无法按照自己的原则做事。何为刚?刚者,不随波而荡,不随风而飘也。欲则有隙,有隙则有机可乘,可乘则被制,所以“有欲则无刚”。试想,一个人为了满足一己私欲而受人恩惠,或是做了见不得光的事情被人抓住了小辫子,那么他做事的时候必然受制于人,束手束脚,“刚”也就无从谈起了。

《淮南子·道应训》中有一个公仪休拒鱼的故事,很好地阐释了“有欲则无刚”的真意。

公仪休曾做过鲁国相国,他有一个偏好,那就是喜欢吃鱼。平日里每隔几天吃不到鱼心里就会痒得慌,一个趋炎附势之人得知这个消息后,就投其所好,给他献上了一条鱼。可是公仪休竟然坚决不受,这让所有人大惑不解。

他的弟子们都劝他:“您老人家最喜欢吃的就是鱼,如今人家送上门来了为何却不要呢?”公仪休解释说:“我正是因为喜欢吃鱼,才坚决不接受这条鱼。”看似矛盾的解释,实则包含着老人家的处世哲学:己所不欲,勿施于人;那么己所欲,就不能受之于人。这“受之于人”与“受制于人”仅仅一字之差,稍不留神就会写错。公仪休能够通晓其中奥妙,自然是不愿为图“食鱼之快”而吃人嘴短。

“海纳百川,有容乃大;壁立千仞,无欲则刚”,这是民族英雄林则徐在查禁鸦片期间手书的一副自勉堂联。林则徐不是没有目标,他苦苦求索的是抵御外侮、救国救民之道。

清朝官场腐败,经济落后,列强虎视眈眈。在林则徐成为钦差大臣



之时，弛烟派就非常不满，暗中百般阻挠。弛烟派首领琦善对林则徐威逼利诱，众鸦片烟商更是试图贿赂这位新来的钦差大臣。面对钱财的诱惑和武力的威胁，林则徐若是贪图一己私欲，或是贪生怕死，就不会说出如此刚强的话：“若鸦片一日未绝，本大臣一日不回，誓与此事相始终，断无中止之理。”

杜绝私欲，将生死置之度外，方能像大山那样刚正不阿，挺立世间。林则徐做到了。后来，左宗棠戍守新疆，林则徐又以此联相送，两个民族英雄就这样共同开启了近代中华民族抗争的篇章。

“无欲则刚”，“刚”是修身，修身的目的自然是“齐家治国平天下”。否则，“壁立千仞”又有何用？

我们身处现实生活中，若是为追逐一时之利而失去做人的气节，必然会迷失在物欲中。最后或是道德沦丧吞下恶果，或是忘了最初的坚守，不知何去何从，这皆非生命的本真。

所以，不要让贪欲压弯了你的脊梁，“心为形所累”，我们只有保持一颗静如止水的心，方能看透外界的浮华诱惑；用心去感受生活的那些细微处，才能找寻到生命的意义；剪去那些不安的枝枝叶叶，定然可以脚踏一方净土，头顶一片蓝天。

3 • 富贵虽好，切勿迷失

我给现代年轻人一个忠告，就是多念书，学问往上看，享受往下看。

——张中行

“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”。然而，财富与名利虽好，却容易让人在追逐的时候忘了生于世上最珍贵的东西和最本质的意义。许多人执著于对富贵的追求之中，进而伤害了身心，迷失了方向。

2006年年底，季羡林备受关注的《病榻杂记》公开发行时，人们看到季老用通达的文字，第一次廓清了他是如何看待这些年外界“加”在自己头上的“国学大师”“学界泰斗”“国宝”这三项桂冠的，他表示：“三顶桂冠一摘，还了我一个自由自在身。身上的泡沫洗掉了，露出了真面目，皆大欢喜。”

当然，你我这样的凡夫俗子自然无法和季老相比，我们也没有那样的资本和条件。可是做不了大师，却能有大师一样的闲情逸致。像陶渊明那样“采菊东篱下，悠然见南山”的散淡并不困难；像颜回那样“一簞食，一瓢饮，在陋巷……不改其乐”也不错。诸葛亮曾说过：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊名利有益于身心健康。不贪图功名利禄，摆正自己的位置，调整好自己的心态，抛弃无谓的烦恼，就能保持愉快、满足与积极的情绪，这样一来，自然能够提升生活品质，并使身心保持健康。

三位精神矍铄、仙风道骨的老先生一同来到一户农夫家门前，这家的主妇发现了，就好心邀请他们进屋歇脚，三位老先生笑呵呵地谢了她，却并不急着进屋。这个妇人正疑惑间，其中一位老先生指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。我们不能同时进屋呀。不过，你可以去和你的家人商量，看你们最需要我们中的哪一个。”妇人听了之后，连忙进屋与丈夫商量。

她的丈夫听说后，惊喜道：“我们一贫如洗，自然是财富最重要，我们就邀请财富老人吧，请他进来，让我们的屋里装满财富，以后就

衣食无忧了。”妇人却不这样认为：“我们为什么不邀请成功老人呢？做一切事情都能成功，那感觉多好！”正争论的时候，在一旁倾听的女儿说：“要那么多钱做什么？成功虽然也好，但是我们一家人身体健康，幸福地享受生活、享受人生不是更好吗？”

于是，大家一致决定请健康老人进屋。妇人出门，邀请健康老人进屋做客。谁知话音刚落，三位老人同时站起身来，一起向屋内走去。妇人更加疑惑了：“不是说只能邀请一位吗？你们三位怎么一起来了？”三位老先生笑道：“只因为你们选择的是健康，哪里有健康，哪里就有财富和成功！”

从一定程度上讲，名利即是忧愁，即是压力。名利皆身外之物，为求名利损了身，哪个亲？哪个过？哪个多？哪个少？且说有得必有失，得失何必计较。得还是从失来的，必然先失了才能得。就像一草一芥，是至小的了，还必得用眼看着，屈了身体用手拾起才能得着。虽然得了，眼光气力却先失了。就像值一文钱的东西，是至贱的了，还必须用钱才能买得。虽然得了，金钱却先失了。至小至贱的，还必然先失而后得，大而贵的便可想而知了。

孔子周游列国，一生郁郁而不得志。许多当时得以飞黄腾达的人嘲笑孔子似丧家之犬，说他迂阔，说他“何德之衰”，说他“何为是栖栖”，将名誉失了。放在当时看，倒也没有错，孔子确实是从鲁国辞了司寇走的，到各国皆没有再做官，穷困一生，是将利禄失了。但是，就因为失了名利，却得了“万世师表”的大名，得了俎豆千秋、宗庙享之、子孙保之的厚利。孔子固无心求名利，然而有实就有名，有德就有禄。因此，人只要求修大德就是了，何必求名利？何必算计得失呢？

世间之事，没有无缘无故就可以得到的。得何足喜？失何足忧？君子