

国学大讲堂

中国顶级国学
圣贤的公开课



谢寒梅◎著

华语文坛国学首选版本

人人能看懂的国学入门第一书
用孔、孟、老、庄的
智慧解答当代人的心灵困惑

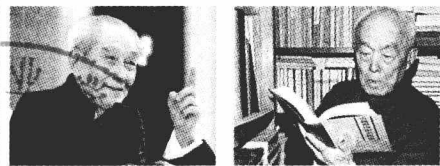
南怀瑾、季羨林等

最后一批顶尖国学大师
对中国传统文化的权威解读

台海出版社

国学 大讲堂

中国顶级国学
圣贤的公开课



谢寒梅◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

国学大讲堂:中国顶级国学圣贤的公开课 / 谢寒梅著.

--北京:台海出版社,2014.12

ISBN 978-7-5168-0508-4

I. ①国… II. ①谢… III. ①国学-通俗读物 IV.

①Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 272667号

国学大讲堂:中国顶级国学圣贤的公开课

著 者:谢寒梅

责任编辑:刘文卉

装帧设计:林自伟

版式设计:通联图文

责任校对:唐思磊

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:200千字 印 张:15.5

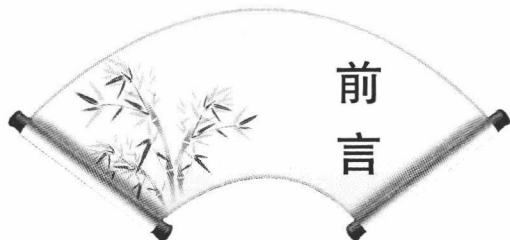
版 次:2015年1月第1版 印 次:2015年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0508-4

定 价:35.00元

版权所有 翻印必究





1

国学,一个渊博而深远的词;品国学,一件优美而含蓄的事。

很多已获得MBA、EMBA学位的老总都在如饥似渴地学国学。问起他们为什么这么热衷国学,他们说:“当你避开社会的喧嚣,认真坐下来读四书五经、唐诗宋词,你会惊喜地发现,中华国学竟有如此诱人的魅力。”

国学,是炎黄儿女的魂魄,华夏文明的根基,是我们生存与生活的支柱。

它以前瞻性眼光和务实的行动,以中华五千年优秀文化的经典,以“和谐”、“仁义”、“刚健”、“自强不息”、“厚德载物”等核心价值观和基本精神,为管理者、社会精英解惑悟道,提升人生价值。

2

名师者,大学问也,大智慧也,是华夏五千年经史子集的集大成者。

学孔论孟,可思辨仁义礼智;

参禅悟道,可感受禅宗道德;

修身治企,可品悟易学人生;

……

通过各位先哲、国学大师对诸多国学典籍的讲解和梳理,结合古今中外的诸多例证,可感悟国学之博大精深,感知至广大而尽精微的万物妙道,体悟极高明而道中庸的为人之道,实践经世致用的济事之道,修为兼济天下之大德,更可练达成就事业之博大胸怀。

以国学为缘,以大师为机,以社会精英为伴,可结缘人生中的良师益友,收获大得——得师、得智、得道、得友、得益、得大视野、得大格局、得身心归,大成也,大业也!

3

国学源远流长,并非一朝一夕可以得之。

本书旨在化繁为简,将经典的国学用深入浅出的语言解读,为更多向往国学的读者提供精神上的“低门槛、无障碍阅读普及本”。

史、儒、佛、道、法、兵、中医、易经、礼节、饮食……这里无所不包,等待着你的探索。

胡适、冯友兰、梁漱溟、季羨林、南怀瑾、林语堂……各位国学大师带领你穿越时空的阻隔,让你随时随地都能聆听充满智慧的声音!

纷繁复杂的喧嚣尘世中,一本好书,一杯好茶,便可品人间五味,观世间百态。



第一课 仁爱之道

——国学中最大的美德 1

孔子开创的儒学思想博大精深，其中的核心就是“仁”，而“仁”的本质就是“仁者爱人”。孔子所说的“仁”，不仅是一种伦理道德的要求，更是他的理想人格和精神追求。按照这种解说，我们生活的最高境界，就是达到“仁”的境界，即爱护、尊重、关心他人，严于律己，宽以待人。所以，“仁”可谓是国学中最大的美德。

1. 以德报怨，不念旧恶 2
2. 走出宽恕的第一步 4
3. 与其诅咒黑暗，不如点亮灯火 7
4. 敞开心胸，善待不喜欢自己的人 10
5. 最高贵的复仇就是宽容 13
6. 常涌慈悲心，视万物与“我”为一体 16

第二课 淡泊之道

——国学中的人生境界 19

道家提倡“天地与我并生，万物与我为一”的清高境界。《老子》中说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足常足矣。”在纷繁复杂的社会生活中，有的人追求钱，有的人看重权，但无论追求的是什么，关键在于我们能否“看见自己的心”，能否真正读懂国学中的人生境界。

1.宠辱不惊,处之泰然	20
2.权势功名,终将化为尘埃	22
3.不以贫贱为耻,不以富贵为荣	24
4.名利看不破,终会为其所累	27
5.快乐像蝴蝶,不要给自己的内心设限	30
6.顺其自然,顺“势”而行	32

第三课 求全之隙

——国学中的“留白”之道

35

“留白”是国画艺术中很重要的一种手法。有了“留白”，欣赏者在书画面前就有了信马由缰的想象空间。人生也是如此，圆满的人生只是一种美好的追求，与其苛求完美，不妨借鉴“留白”的艺术。

人生需要“留白”，正是那些“留白”让你看起来更为丰富。一个会布局的人，永远不会把自己的人生塞得太满。

1.大成若缺,不完美才是人生	36
2.凡事留一线,日后好相见	39
3.见好就收,是真洒脱	41
4.物忌全胜,事忌全美	43
5.话说“三”分,点到为止	47

第四课 人生如局

——国学中的人生规划

49

《菜根谭》中说：“德随量进，量由识长。故欲厚其德，不可不弘其量；欲弘其量，不可不大其识。”意思就是：有什么样的人生格局，就有什么样的人生结局。

通过规划人生的格局，对各种资源进行合理分配，才可能更容易获得人生的成功，理想和现实才会靠得更近。

1. 找到目标,就等于成功了一半	50
2. 认识你的优势,摆正你的位置	53
3. 居安思危,有备方能无患	57
4. 半途而废是成功的大忌	59
5. 善于掌握人生的主动权	62

第五课 见贤思齐

——国学中的交友之道

65

“朋友”一词,在我国古已有之。《诗经》载:“嘤其鸣矣,求其友声。”在《警世通言·俞伯牙摔琴谢知音》中,这位楚国上大夫曾经发出过“春风满面皆朋友,欲觅知音难上难”的感叹。可见,交友之道,在我国是源远流长的。

1. 益者三友,损者三友	66
2. 靠权势利益,交不到真正的朋友	68
3. 君子之交淡如水,小人之交甘若醴	70
4. 好的友情,不是靠说出自己的隐私来维系的	72
5. 交友要秉持“宁缺毋滥”的原则	75

第六课 方圆智慧

——国学中的处世之道

78

我国经史子集中关于方圆的智慧之论,体现了丰富的文化韵味和哲学的思辨,由此可见我国传统文化的博大精深。

“智欲圆而行欲方”。圆,是思想开放,兼收并蓄;方,是行动有据,收放自如。方圆结合,可进可退,进不是盲动,退不是逃避。圆是圆融,方是方正,相互兼容,共同陶冶着中国人的文化性格,也是中国传统谋略文化最深沉、最重要的智慧之源。

1. 祸兮福所倚,福兮祸所伏	79
2. 拥有水一样的智慧	81
3. 别把能量浪费在无谓的人际斗争中	83
4. 降低标准,是解决人生难题的一把钥匙	86
5. 得意忘形是摧毁心智的利器	88
6. 在适当的时机施“惠”于人	90

第七课 与人为善

——国学中的做人准则

94

《左传·成公八年》：“君子曰：‘从善如流，宜哉。’”中国有句古训：“行善积德。”有的人心怀善心，同情弱者，帮其所难；有的人施以善举，慷慨解囊，济人之困；有的人扶善抑恶，挺身而出，见义勇为……这些善行善举，彰显出了人们高尚的精神风貌。

1. 善行终会招来福报	95
2. 不以善小而不为	98
3. 别让好心办“坏”事	100
4. 惠己之心惠人，责人之心责己	102
5. 授人以鱼，不如授人以渔	105
6. 爱要刻在石头上，恨则写在沙堆里	108

第八课 一诺千金

——国学中的诚信基准

111

孔子说：“信近于义，言可复也。”一个做事做人均无信的人，是很难在社会上立足的。诚是人之所守、事之所本，只有做到内心诚而无欺，才能自信、信人并取信于人。

1. 君子养心，莫过于诚	112
2. 经商之道，诚信是金	114

- 3.量力而行,不要做“言过其实”的许诺 116
- 4.待人以诚,但也要防备别人的谎言 118

第九课 君子慎独

——国学中的修身养性 121

《中庸》所言的“慎独”,是主张君子要将“仁、义、礼、智、圣”五行统一于内心。一个人若能做到“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”,遇到艰险之事不恐慌,处于乱世而不惊,待人以诚,德行于心,就达到了一种清净自我的境界。

- 1.人前君子,人后亦君子 122
- 2.放下内心的杂念 124
- 3.戒掉浮躁之气才能成大器 126
- 4.“心理平衡”是健康长寿的基石 129
- 5.千万别拿嗜好当“鸦片” 131
- 6.简单即快乐 134

第十课 言之有物

——国学中的说话之道 137

《论语》告诉我们,颜回“不贰过”,曾子“三省吾身”,子路“闻过则喜”,孔子则曰:“吾未见能见其过,而内自讼者也。”可知儒家极重视“知过”的功夫;佛门亦告诉我们,要“常见自己过,不说他人非”。

“言多必失”、“祸从口出”的万世警训在今天依然表现着它的价值。凡事三思而后行,在开口说话之前一定要思考,才能起到“一言九鼎”的作用,你也才能受到别人的尊重和认可。

- 1.一言之辩,重于九鼎之宝 138
- 2.言之有物,借力说力 141
- 3.赞美和批评都不可过头 144

4. 辟除谣言, 获得别人的信任	146
5. 争辩是最大的“空耗”	148
6. 谨慎使用“挑拨离间”的句式	151

第十一课 藏锋敛锐

——国学中的隐忍之略

《菜根谭》中说:“君子之心事, 天青日白, 不可使人不知; 君子之才华, 玉韞珠藏, 不可使人易知。”意思就是说, 君子的内心应该像青天白日一般明朗, 光明正大, 没有一丝一毫的阴影与黑暗; 但他的才华和能力却应该像珠玉一样深深地藏起来, 不可轻易向世人炫耀。

1. 小事愚, 大事明	154
2. 匹夫之勇要不得	156
3. 管理就是“有所为”, 领导就是“有所不为”	159
4. 少夸夸其谈, 多脚踏实地	161
5. 最忌自欺欺人, 不懂装懂	163
6. 敏而好学, 不耻下问	165
7. 放下“身架”, 才能抬高身价	167

第十二课 自立自强

——国学中的立身之本

“故天将降大任于斯人也, 必先苦其心志, 劳其筋骨, 饿其体肤, 空乏其心, 行拂乱其所为, 所以动心忍性, 曾益其所不能。”这句大家耳熟能详的话出自伟大的思想家孟子。孟子早年丧父, 在母亲的呵护和教育下长大成人。虽然家境不好, 但他的努力和勤奋造就了他的成功。

翻开历史, 我们不难发现, 一切的丰功伟业, 一切的辉煌成就, 都建立在努力奋斗的基础上!

1. 天赐良机不会光顾庸人懒汉	172
2. 以变应变,及时调整自己的行动方案	173
3. 吃他人之“蛭”,也可长自己之“智”	176
4. 一次只拉开一个抽屉	178

第十三课 知书达礼

——国学中的文明素质

181

先秦的孔子、孟子、墨子皆认为,读书是为了提高品德情操,增长知识才干,使自己成为“贤人”、“君子”以至“圣人”;宋朝朱熹主张读书要“明天理”。从孔子到朱熹,都反对为个人消遣和利禄名誉而读书。

1. 读书,是为了更好地滋养自己	182
2. 多读适合自己的有价值的书	184
3. 知书达礼,多说礼貌用语	186
4. 注重礼仪举止,给你的形象加分	189
5. 良好的行为习惯是幼儿教养的重要一环	191

第十四课 知舍善得

——国学中的取舍之道

193

在人性善的基础上,孟子提出了对君子的认识。他说:“鱼,我所欲也;熊掌,亦我所欲也,二者不可得兼,舍鱼而取熊掌者也。生,亦我所欲也;义,亦我所欲也,二者不可得兼,舍生而取义者也。”

取舍之间就有这样的临界点。有时候,取舍只在一念之间,悲喜也只在一念之间。

1. 发现平衡点,果断做出抉择	194
2. 因为舍得,所以拥有	196
3. 完全接纳当下时刻	199

第十五课 心存孝义

——国学中的孝爱内涵 202

在中国历史上,从古到今,没有哪个朝代不重视孝道,孔子把“孝”放在一切道德的首位,视之为“立身之首”、“自行之源”。

孝敬父母历来被看作处理人际关系的第一台阶,是做人的基本要求,也是关心他人、自觉上进、热爱祖国等品德形成的基础。

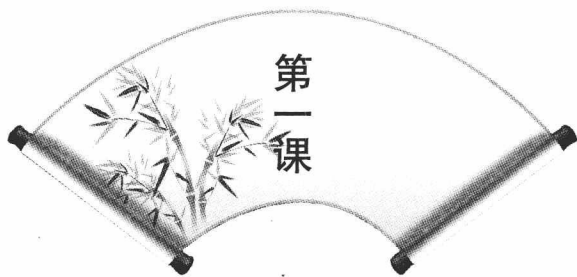
- 1.羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义 203
- 2.了解父母的精神世界 207
- 3.“孝亲尊师”是做人根本 209
- 4.你还有多少时间能和父母在一起 211

第十六课 境由心造

——国学中的心态修炼 214

《易传》里说:“乐天知命故无忧。”人的一生充满了烦恼、忧愁,所以需要“无忧”来进行消解。生活纵然是风波不断,但只要我们在面对这些无可奈何时不沮丧放弃,必定可以找到生活的惊喜,找到生活中的那一抹亮色。

- 1.不要去做自己力不从心的事情 215
- 2.万事但求“半”称心 217
- 3.顿悟生命,珍惜当下 220
- 4.行到水穷处,坐看云起时 223
- 5.烦恼即菩提 226
- 6.得到太多,反而会成为负担 228
- 7.接纳自己,善待自己 231



仁爱之道

——国学中最大的美德

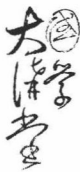
孔子开创的儒学思想博大精深，其中的核心就是“仁”，而“仁”的本质就是“仁者爱人”。

孔子所说的“仁”，不仅是一种伦理道德的要求，更是他的理想人格和精神追求。

在《论语》中，有多处记载了孔子对“仁”的态度和观点。例如，在《颜渊》篇提到的“樊迟问仁，子曰爱人”、在《学而》篇提到的“泛爱众，而亲仁”、在《八佾》篇中提到的“人而不仁，如礼何”等，都是孔子对“仁”的解说。

按照这种解说，我们生活的最高境界，就是达到“仁”的境界。而要做到这一点，最根本的就是“爱人”，即爱护、尊重、关心他人，严于律己，宽以待人。

所以，“仁”可谓是国学中最大的美德，我们学习国学，先要从“仁者爱人”开始。



1.以德报怨，不念旧恶

子曰：伯夷、叔齐不念旧恶，怨是用希。

——《论语·公治长篇》

孔子说：“伯夷、叔齐两个人从来不记别人过去的罪恶，因此别人对他们的怨恨很少。”孔子一直都非常欣赏伯夷、叔齐的高尚品格，对他们这种不念旧恶的博大胸怀更是备加推崇。

《菜根谭》中提到：“地之秽者多生物，水之清者常无鱼，故君子当存涵垢纳污的力量。”宽容就是用一颗悲天悯人的爱心，平静地接受所遇到的一切。

胸襟的宽窄，决定命运的格局。你能包容多少，就能拥有多少。

古代有位老禅师，一日晚在禅院里散步，突见墙角边有一把椅子，他一看便知肯定是有人违反寺规越墙出去溜达了。

老禅师也不声张，走到墙边，移开椅子，就地而蹲。

不一会儿，果真有一小和尚翻墙，黑暗中踩着老禅师的背脊跳进了院子。

当他双脚着地时，小和尚才发觉刚才踩的不是椅子，而是自己的师父。小和尚被吓得张口结舌、惊慌失措。但出乎小和尚意料的是，师父并没有厉声责骂他，只是以平静的语气说：“天凉夜深，快去多穿一件衣服。”

老禅师的话让他的徒弟备感内疚，在这种无声的宽容中，小和尚受到的教育不可谓不深。



“人非圣贤，孰能无过，过而改之，善莫大焉。”当他人犯错时，需要我们以包容的心态来审视他人的错误，接受他人诚恳的认错，谅解他人无意的过失。人生是漫长的，人生道路是曲折、坎坷的，一不小心就会误入歧途。这时如果能以宽容来加以感化，那这个人就还有重新走上正确道路的机会。

你的宽容能为他人送去一缕阳光，使他人从黑暗的深渊里爬起来。宽容别人，才能被别人宽容。

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌军发生激战，最后两名士兵与部队失去了联系。这两名士兵之所以能在激战中互相照顾、不分彼此，是因为他们来自同一个小镇。他们在森林中艰难跋涉，互相鼓励和安慰。

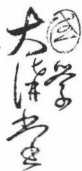
十多天过去了，他们仍未与大部队联系上，幸运的是，他们猎到了一只鹿，依靠鹿肉，又能度过几日了。也许是因为战争的原因，森林中的动物四散奔逃或被杀光，除了那只鹿，他们再也没有看到任何动物。剩下的一些鹿肉，背在年龄较小的那位士兵身上。

一天，他们在森林中遇到了敌人，经过一番激战，两人巧妙地避开了敌人。就在他们以为已经安全的时候，只听一声枪响，走在前面的年轻士兵中了一枪，幸运的是只是肩膀受了伤。后面的战友惶恐地跑过来，害怕得语无伦次，抱着伙伴痛哭不止。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲，两眼直直的。他们都以为自己的生命即将结束，谁也没有动那剩下的鹿肉，他们不知道彼此在那一晚经历了怎样的心路历程。第二天，部队找到了他们。

事隔30年，那位受伤的士兵说：“我知道是谁开的那一枪，是我的战友。他去年去世了。当初他抱住我的时候，我碰到了他发热的枪管，但当晚我原谅了他。我知道他是想独占我身上带的鹿肉活下来，我也知道他活下来是为了他的母亲。”

“此后30年，我装着根本不知道这件事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回家。战争结束后，我和他一起祭奠了老人家。他在他



母亲的遗像前跪了下来,请求我的原谅。我没有让他说下去,我们又做了二十几年的朋友,我没有理由不原谅他。”

一个人若没有宽容心,对看不惯的人和事就会放不下,进而感到痛苦。所以,生活中要有“容忍的雅量”,才不会有“怨憎的痛苦”。做事要做难做之事,处人要处难处之人,做事处人,都必须宽容忍耐。

记住:要宽容蔑视你的人,因为他唤醒了你的自尊;要宽容欺骗你的人,因为他增进了你的智慧;要宽容中伤你的人,因为他砥砺了你的人格;要宽容鞭打你的人,因为他激发了你的韧劲;要宽容遗弃你的人,因为他教会了你的独立;要宽容绊倒你的人,因为他强劲了你的双腿;要宽容斥责你的人,因为他提醒了你的缺点……

一个人,能容忍别人的固执己见、自以为是、傲慢无礼、狂妄无知,却很难容忍对自己的恶意诽谤和致命的伤害。但是,唯有以德报怨,把伤害留给自己,减少一些不幸,回归仁慈、友善与祥和,才是宽容的至高境界!

2.走出宽恕的第一步

子贡问曰:“有一言而可以终身行之者乎?”子曰:“其恕乎!己所不欲,勿施于人。”

——《论语·卫灵公》

孔子说过:“君子有三恕:有国君而不能侍奉,有臣子却要役使,这不是恕;有父母不能孝敬,有儿子却要求他报恩,这也不是恕;有哥哥不能尊敬,