

传世 哲学课

周梦茹◎编著

哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。

——马克思 [德国]

BAINIAN BEIDA
CHUANSHI ZHEXUEKE

百年
北大

中国商业出版社

百年 传世 哲学课

周梦茹◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年北大传世哲学课 / 周梦茹编著. —北京: 中国商业出版社,
2012.6

ISBN 978-7-5044-7779-8

I. ①百… II. ①周… 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(2012)第 129104 号

责任编辑 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

浙江云广印业有限公司印刷

* * * * *

787×1092 毫米 16 开 18.25 印张 237 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

PREFACE

美国前总统克林顿说：“我到过世界上很多大学，美国的、欧洲的、日本的、俄罗斯的，可以说，你们学生的水平是最高的，你们应该为有这样的学生而感到自豪。过去经常说，北大是中国的哈佛，现在我还要说，哈佛也是美国的北大。”北京大学这所百年名校不知成就了多少年轻人的梦想，它俨然成为年轻人梦开始的地方。

1898年，百年名校北京大学在北京创立，原名为京师大学堂，它是中国第一所国立综合性大学。1912年，京师大学堂改名为北京大学。从1898年到2012年，北京大学经历了114个春秋。百年北大从诞生那一刻起，就被赋予了沉重的历史使命感——它曾经是新文化运动的中心和五四运动的策源地；它曾经是中国最早传播马克思主义和民主科学思想的先头阵地……北京大学最大的财富就是爱国、进步、民主、科学的传统精神和勤奋、严谨、求实、创新的学风，因此它培养了众多的文化名人和社会精英。

众多著名的教授是北京大学的魅力之源。在北京大学云集了很多知名教授，比如梁漱溟、胡适、蔡元培、马寅初、冯友兰、沈从文、林语堂、鲁迅、徐志摩、李四光、金克木、任继愈、季羨林、张中行、李伯谦、姜伯驹、王选、徐光宪等大师级学者都曾在北京大学任教，在小小



讲台上教书育人多年。因为有了这些大师级的人物，北京大学的历史底蕴和人文情怀才如此厚重，以至于北京大学的任何一个角落，都埋藏着一个名人的故事和一段久远的历史。

睿智者用独特的眼光看待世界和人生，在经历了特殊历史背景之后，沉淀了独特的人生经验和深奥的生活智慧。这是北大留给我们年轻人最宝贵的人生财富。

对于幸福，北京教授、著名哲学家冯友兰说：“不同年龄段有不同的对幸福的定义。不同的场合也有不同的幸福的内容。最近可以一说的幸福是和亲戚到了绿洲家园，看到一亩的空地上盖着两层的房子；很多房子像童话里的城堡，颜色各异。那天的天气极好，所以感觉像在好莱坞的油画里所说的‘面向大海，春暖花开’也差不多。”

对于生活，北大教授、著名哲学家梁漱溟说：“人类至此，最大的危险就在于凡是计算较量左右瞻顾，把一切生活都化为手段，凡事都想为什么。”

对于工作，北大教授冯至说：“平凡中的伟大，居于幽暗而自己努力像自然界的贵百草一样‘不辜负一个名称’，像往山上凿路的老人、化缘在孤岛上建造灯塔的人一样做有益的事业，体现平凡中的伟大。”

对于失败，北大教授、著名文学大师沈从文说：“摔倒了赶快爬起来，不要欣赏你砸的那个坑。”

可以说，人生中的一切问题，我们都可以从这些北大教授的至理名言里寻找到答案，为自己答疑解惑。

感悟百年北大传世哲学，借鉴大师们的人生经验，为自己营造非常的人生吧！希望每一个年轻人都能从中找到属于自己的人生导师。

目 录

CONTENTS

第一章

淡泊名利，修炼一颗平常心

1. 摆脱名缰利索的束缚 003
2. 与其苦苦苛求，不如顺其自然 005
3. 甩开名利之累方能洒脱 009
4. 得之我幸，不得我命 011
5. 快乐与欲望成反比 014
6. 幸福没有固定的模式 017
7. 不要太高看了自己 020
8. 名利权是人生的三大骗子 022
9. 宠辱不惊，安然自若地生活下去 025
10. 以平常心看对人生荣辱 029

第二章

生活不只是谋生手段

1. 看淡得失，别把生活化为手段 035
2. 坦然接受人生的缺憾 037
3. 人生不是百米短跑 040



4. 守住自己，不必羡慕他人	042
5. 满意于当下的生活	045
6. 守住人生的天平	048
7. 沽名钓誉是条不归路	050
8. 别奢求所有人都说你好	053
9. 伟大常居于平凡之中	055
10. 帮助别人，快乐自己	058

第三章 磨难是人生的一笔财富

1. 遇到失败，千万不要灰心	063
2. 苦难是人生的垫脚石	065
3. 彻悟的程度取决于痛苦的深度	068
4. 人生非走不可的弯路	071
5. 成功是失败之母	073
6. 真正的勇士敢于直面惨淡的人生	076
7. 人生逆境在所难免	079
8. 做事要有点知难而进的勇气	081
9. 因为跌倒才有高飞的魄力	084
10. 遇事多从好处看	087

第四章 活在当下，把握生命的每一刻

1. 痛苦是自己选的，快乐是自己给的	091
2. 累了，就享受一下悠闲生活	093
3. “不能忘”也是一种自我折磨	095
4. 超然物外，活出好心境	098
5. 敢于听从内省的直觉	101
6. 幸福与否与金钱无关	104

7. 惜时如金，切莫将其虚掷	107
8. 人生苦乐一念间	109
9. 定期清零，一切从新开始	112

第五章 心怀感恩，善待身边的每个人

1. 感恩人生中的援手	119
2. 感谢那些让自己热泪盈眶的日子	121
3. 与人为善天地宽	124
4. 感恩于平凡的工作	127
5. 心怀大爱，善待一草一木	130
6. 没有友谊的人生只是一片繁华的沙漠	132
7. 记住滴水之恩，勿忘涌泉相报	135
8. 与人方便，于己方便	137
9. 千金易得，知己难求	140

第六章 争一时不如争千秋

1. 宽容比自由更重要	147
2. 学会不在意，莫将恩怨久挂于心	150
3. 挺起脊梁做人	154
4. 诚信是成功的必要条件	157
5. 勿以善小而不为，勿以恶小而为之	160
6. 己所不欲，勿施于人	162
7. 动心忍性，莫做一时之争	165
8. 以谦卑心做事，以恭敬心做人	168
9. 以出世的精神做入世的事业	171
10. 饶人不是痴汉，痴汉不会饶人	173



第七章 立世必先修身

1. 自省是人生的必修课 179
2. 战胜自己的弱点是伟大的开始 182
3. 自强始于自尊 184
4. 成事多艰，人贵有恒 187
5. 提高自我情绪的控制力 191
6. 有勇气坚持自己的看法 193
7. 名利本为浮世重，古今能有几人抛 196
8. 即使不能名垂千古，也要携一身正气 199
9. 承受住成功之前的寂寞 201

第八章 成功只属于有准备的人

1. 天下没有白费的努力 207
2. 贪图安逸则意味着平庸 209
3. 成功永远与信念为伴 212
4. 危急时刻的坚持最可贵 215
5. 苛求面面俱到往往一事无成 217
6. 成功与失败只有一步之遥 220
7. 不积小流，无以成江海 222
8. 给自己定位高一点 225
9. 孤独的勇士成不了最后的王者 227

第九章 一分耕耘一分收获

1. 天下第一好事还是读书 233
2. 生活可以享受，而不可沉溺 236
3. 敬业精神——把工作当做使命 238

4. 成功没有捷径可走	241
5. “不满足”是向上的齿轮	243
6. 做事应有十年磨一剑的精神	246
7. 不驰于空想，不骛于虚声	249
8. 严于律己，宽以待人	251
9. 天道酬勤，一寸光阴不可轻	254

第十章 非凡的人生需要自己开拓

1. 做事必先做人	259
2. 人生之路是靠自己走出来的	261
3. 不存在百分百完美的人生	264
4. 树欲静而风不止，子欲养而亲不待	267
5. 快乐是人生的第一要义	271
6. 读懂人生这本无字之书	273
7. 苦中作乐，自得其乐	275
8. 生活并非只是谋生之道	278
9. 人生最大的缺失莫过于失去自信	280

第一章

淡泊名利，修炼一颗平常心



1. 摆脱名缰利索的束缚

“想不开的事情很多，但统而言之不出名利二字，所谓‘名缰利索’者便是。世界上能有几人真正逃得出这个缰和这条索。”

——季羨林，著名文学家、语言学家、翻译家、教育家，
曾担任北京大学东方语言学系教授

北京大学东语系教授季羨林曾坦诚直言，自己只是个普通人，也并不是一个完全没有欲念的人，尤其是在年轻的时候，也拥有一颗世俗心，不过是因为一路走来，无论是在学术还是在教育事业上，似乎都已经走到了“百尺竿头”，所以才给了别人淡泊名利的印象。

季羨林教授说，即使自己对名利有所期待，但绝不会“奔走、钻营、吹牛、拍马，只问目的，不择手段”，因为这不是他行事的作风，是他一辈子也没有做过的事情。季羨林坦言：“我不喜欢在名利场上你争我夺，我不是那样的人。”所以，虽然季羨林先生一直说自己心中名利兼而有之，但实际上他对名利保持着一颗淡泊的心。纵观季羨林教授的一生，名利的欲念既没有让他一改初衷，为之荒废学业和研究。因为一个名利之徒，如要他清守书房的话，那是万万做不到的。到了晚年，经历了大风大浪的季羨林对名利越来越淡然。既不再关心名利，也不再让诸多欲望缠身，而是将更多的精力放在写文、饮茶、养花、戏猫这些平常事上，他真正享受到了生命的乐趣。在现实生活中，能像季羨林教授一样不受名利束缚的人有几个呢？



“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这句话真是说出了人生的许多真谛。人一旦过分地追逐名利，往往会误入歧途。淡泊名利，可能平凡，但还不至于平庸；追逐名利，可能会风光，但心灵不会自由。

乾隆皇帝下江南的时候，曾问金山寺高僧：“长江中船只来来往往，这么繁华，一天到底要过多少条船啊？”高僧回答：“只有两条船。”乾隆问：“怎么会只有两条船呢？”高僧说：“一条为名，一条为利，整个长江中来往的无非就是这两条船而已。”当然，人活在世界上不能脱离名利，但是如果视名利高于一切，并不择手段地去获取的时候，性质就不一样了。

纵然名利能给我们带来巨大的物质利益，能满足我们的虚荣，但如果过分地追名逐利，肯定会给我们带来无尽无休的苦恼。仔细想一想，你我生活在这个世界上，只不过是一个匆匆过客，名和利都是过眼烟云，是身外之物，生不带来，死不带去，与其一生为它所累，不如摆脱名利，快乐地去生活。

我们不如像季羨林教授一样，用一颗平常心看待名利。古往今来，道德高尚、有所追求的人都有这样做的。他们对个人的名誉常常不屑一顾，而是将全部的精力投入到有益于人来的事业中。所以，他们既能享受到心如止水的快乐，也能获得巨大的成就。

居里夫人一生获得各种奖金 10 次，各种奖章 16 枚，各种名誉头衔 117 个，但她都是以平常心来对待这些荣誉的。比如居里夫人还毅然辞掉 100 多个荣誉称号。正是她对待荣誉的这种态度，她才能够第二次获得诺贝尔奖。

又如著名科学家袁隆平一生致力杂交水稻研究，获得了 19 项国内外大奖，可是他在名利面前心如止水。袁隆平说：“科研工作者要淡泊名利，踏实做人。现在有少数人搞学术腐败，就是功利心、享乐心太重，急功近利，弄虚作假，到头来害人害己，做人还是踏踏实实的好。”在金钱面前，袁隆平仅仅是满足于最基本的生活需求，而将国内外获得

的巨额奖金无私地捐献给了国家。对此，他解释说：“精神上要丰富一点，物质生活上则要看得淡一点。一个人的时间和精力是有限的，如果老想着名利，哪有心思搞科研？在吃方面以清淡和卫生为贵，穿戴方面只要朴素大方就行了。这样，人的身心才会健康，心情才会愉快，事业才会做得长久。”

现实社会五光十色，充斥着各式各样炫人耳目的诱惑。对于金钱、名利、地位这些东西，很多人嘴上说是“视为粪土”，但内心还是“看得破，忍不过，想得到，做不来”，所以除了自尊不要，什么都要。对于名利，他们忍不住还要去争一争、抓一抓。结果呢？不但什么也得不到，反将原本的快乐的生活也丢掉了，这就是得不偿失啊！

因此，在生活中，我们要学会淡泊名利，平静地对待生活，平静地面对身边的人和事，得到了欣然接受，失去了泰然处之；鲜花掌声不忘形，冷嘲热讽无所谓；得意时候不张扬，挫折面前不忧伤，唯有如此，才能让我们真正得到快乐。

淡泊是一个人的修养，是一个人的精神境界。看看季羨林教授的胸怀与风范，我们还用得着为一点点蝇头小利而耿耿于怀吗？名利无非是身外之物，面对名利，我们要冷静地对待，莫再受其摆布和控制了。

2. 与其苦苦苛求，不如顺其自然

“生于自然里，死于自然里，咱们的生活，咱们的心情，永远是年轻的。”

——张中行，著名哲学家、散文家，曾担任北京大学教授



在许多北大学者身上都闪耀着人生的智慧。对于保持平常心，一切都要顺其自然的生活方式，很多北大教授都非常注重这一点。比如，北大教授张中行认为：活着比死好，快乐比痛苦好，要随心所欲，顺其自然。

北大教授张中行比他的妻子小一个半月，生前张中行称妻子为“姐”。张中行把婚姻分为四个等级：可意、可过、可忍、不可忍。关于自己的婚恋，张中行教授说，他们的婚姻属于大部分“可过”加一点点“可忍”。张中行曾说：“吃饭我不知饥饱，老妻不给盛饭，必是饱了。穿衣不知冷暖，老妻不让添衣，必是暖了。”可见，张中行对待生活是顺其自然的。张中行没有什么养生秘诀，要说有的话，就是一不想做官，二不想发财，只是一门心思做学问。他一生经历坎坷，安于过粗茶淡饭、家徒四壁的朴素日子，却活了 96 岁，这要得益于张中行教授“生于自然，生于自然”的人生哲学。

另外，北京大学东方语言系教授季羨林，活了 98 岁，他也没有所谓的养生方法。他说：“人的一切都合乎自然大化，顺其自然，不大喜大悲，不多虑，最重要的是多做点有益的事。”季羨林教授奉行三不主义，一是不锻炼，只是工作之余散散步，二是不挑食，符合口味就行，三是不嘀咕，对生老病死看得开。所以，季羨林教授一生乐观、达观。

纵观两位北京大学教授——季羨林、张中行，他们都有一个共同的特点：听其自然，顺性而动，不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵，心平气和，豁达大度，所以他们能学有所成，健康长寿。

寒来暑往，道行有常。什么事都应遵循规律。我们要顺从自然规律，自然而然地生活，不要破坏自然规律，这样天、地、人才能和谐共处，相安无事。很多人不明白这个道理，过分看重功名利禄而急功近利，结果弄得自己积劳成疾。唐朝“鬼才”诗人李贺，终日苦吟不辍，其母曾担心地问：“吾儿欲呕出心来邪？”果不其然，他身心疲顿，英年早逝，年仅 27 岁，令人惋惜。我国也有不少中青年学者，过早地撒

手人寰，令人唏嘘。如果李贺不那么执著，而是张弛有度，劳逸结合，事情绝非糟糕到如此地步。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。小和尚说：“快撒点草籽吧！好难看哪！”“等天凉了。”师父挥挥手说，“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草籽边撒边飘。“不好了！好多草籽都被吹飞了。”小和尚喊。“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性！”

撒完草籽，跟着就飞来几只小鸟啄食。“坏了！草籽都被鸟吃了！”小和尚急得直跳脚。“没关系！草籽多，吃不完！”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，一大早小和尚冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

半个多月过去了，原本光秃的地面居然长出许多青翠的草苗，一些原来没播种的角落也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手。师父点点头说：“随喜！”

这则禅宗旨在告诫我们要顺其自然。一切随缘，不可强求。我们固然不可失去了上进心，但违背了自然规律的努力，实乃自寻劳顿，得不偿失，非智者所为。只有顺性而动，量力而行，才能有所作为。

《呻吟语》中说：“福莫大于无祸，祸莫大于求福。”意思是说，没有不幸的灾祸降临，就是最大的幸福。一天到晚四处钻营的人，比任何人都更加不幸。所以，我们不要总想着抓住什么，不要被外物所困扰，多一些顺其自然之心，可能会有更多的惊喜。

有的人整天在这个竞争激烈的社会中辛苦打拼，常常累得疲惫不堪，甚至一身疾病。其实，顺其自然是一种生存方式，而且是最为聪明的。

保持顺其自然的心态，我们会发现常常有意想不到的美好出现。当然，顺其自然并非是消极的等待，也并非是从命运的摆布，更不是随波逐流。