

北大教授

谈

非凡与平凡的根本差别在于心智
眼睛只能看到虚幻的世界
用心才能看到真实的世界

修心

物质时代的『心』生活

开启心智的18种妙方

北大周末智慧课系列四

叶舟博士 ● 编著



广西科学技术出版社

北大教授

谈

叶舟博士 ● 编著

修心

物质时代的『心』生活

开启心智的18种妙方

北大周末智慧课系列四



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大教授谈修心/叶舟博士编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.12
(北大周末智慧课系列: 4)
ISBN 978-7-80763-232-0

I .北… II .叶… III .人生哲学—通俗读物 IV .B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第184921号

BEIDA JIAOSHOU TAN XIUXIN

北大教授谈修心

作 者: 叶舟博士

策 划: 张桂宜

责任编辑: 张桂宜

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

责任审读: 梁式明

装帧设计: 清水设计工作室

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号 邮政编码: 101149

开 本: 730mm×1020mm 1/16

字 数: 240千字

印 张: 23.75

版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

印 数: 1—10 000册

书 号: ISBN 978-7-80763-232-0/G·63

定 价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722

序

心不修，万事不成

心，是纠缠你一生的痛；心，也是成就你一切的根！

世界上，改变命运的最大力量来自于心的力量。每个人的心力有三大块，一是心魂的力量，二是心态的力量，三是心智的力量。

在这三种心力之中，最关键的是心魂，即人的精神。一个人有没有种，能不能干成大事，最关键的不是能力，不是知识，不是环境，而是看他有没有雄心，有没有战无不胜的斗志，有没有坚持到底的意志，有没有百折不挠的韧劲，有没有威武不屈的气概，这就是人的心魂。一个人若没有这种强者之魂，是不可能有所成就的。一个人是如此，一个团队是如此，一个国家亦是如此。

许多人都看过《亮剑》，亮剑精神就是中国军人的军魂。回首看看历史，秦皇汉武、成吉思汗……再看看当今的风云人物张瑞敏、牛根生、史玉柱……我们就能看出什么是人一生中最重要的东西——当然是魂。北大的“兼收并蓄”，清华的“厚德载物”，这都是魂。

因此，一个人若想成功，第一件要做的事就是重建心魂。

心力的第二块是心态，心态比知识和智慧更重要。整个20世纪的心理学会简单地用一句话概括：“改变心态，就能改变命运。”

所谓心态，就是一个人的内心对世界各种问题的看法的外化。一个人的内心拒绝你，他的外在表现就不会对你好，就不会接受你。

心态对一个人来说非常重要。可以说，有好的心态，就会有好的工作作风、积极的工作态度和良好的职业道德。

心力的第三块就是心智。



所谓心智，是指一个人掌握知识信息的程度，以及运用知识信息来解决问题的能力。一个人心智能力的强弱，与他对知识的积累有关，更与自己的付出和努力有关。一个十分重视学习的人，他的心智能力自然会高；一个不断学习，不断进取的人，其心智水平自然会上升得很快。

天地万物，唯心是灵。心如大树之根，根坏树必枯，根好树必茂；心如万果之蒂，蒂坏果必萎，蒂好果必荣。心为主宰，一身之君。此心既失，此身亦倾。欲善其身，先治其心。庸俗人心，不治不纯。人心得治，天地清宁！

心为身主，身为心用。一切善恶祸福，皆由自心造作。自心修善，令身安乐；自心作恶，令身厄苦。心正成佛，心邪成魔。仙由心成，道由心学；德由心积，功由心建；福由心作，罪由心招。可见转移造化，只在人之一心也！

心是引爆力量的源泉，是成就一切的根本。牛根生说：“我真正经营的是什么？是人心而已。”其实，又何止是牛根生如此，凡是能成大事者都无一不是经营人心的大师，做的无不是“圈心运动”。

一切从心开始，修心是所有学说的根本所在，是所有成功者的必修课。

将相本无种，男儿当自强。自强，人人都想，但究竟自强从哪个方面开始呢？当然是从心开始。这个世界不属于有权人的，也不属于有钱人的，从根上讲，而是属于有心人的。因为有心，才能创造财富，才能积聚力量。

成功的要素太多太多，而要把这一系列的要素聚在一起，则只有一种东西能做到，它就是神奇的心。几千年来不知有多少智者对“心”进行了探讨，而且都得出了一套行之有效的修心方法。

儒家的“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……心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”，修身、齐家、治国、平天下这一步步上升的人生境界，都始于一个点，这就是“心”。一个人若不能先正其心，自然一切努力都将成枉然，都不可能修成正果。

佛家的《心经》更是直指修心的重要与必要及方法，它是慰藉心灵的良药，指点人生迷津的明灯，可谓字字珠玑，涵盖广博，简直是人类修心的无上妙法。

道家更讲修心，其言凡心不止，道心不升。道家为天地立心，这个心就是道与德，道生万物，德养万物。《道德经》虽短短五千言，却是字字金光，句句义要，堪称人类史上的稀世珍宝。

庄子的修心又是别有一番景致，它似乎更直接，更明了。他倡导的神与物游，心游万仞，御风而行的修心境界，更是彻悟人生真谛的表现，更令后人神往。人生如斯，岂不快哉！

世界上各家学派，无不以修心为要。所谓“一切法皆是心法，一切名皆是心名，万法皆从心生，心为万法之根本”，“物随心转，境由心造，烦恼皆心生”，人生的境界由心境来决定，心悦则觉物美，心悲则感事哀。世间万物皆虚幻，所谓烦恼，所谓痛苦，一切皆由心起。

由此可见，修心对于一个人成就卓越是至关重要的。

其实，正如一位佛学大师所说，人生中任何一个浮沉、苦乐、正邪……都是由心决定的。人，受思想支配，受认识指导。

自我们出生以来，由于自我意识的伸张，主观意念把一切问题、现象、事实都扭曲了，如果不修心，便一直扭曲下去，生活的环境是个动态的环境，心，也容易走样。不修心，会活得很苦。

儒家说：“有人心，有道心。”佛家说：“心为恶源。”又说：“是心是佛，是心作佛。”由此可知，心有两种。心为恶源的心是妄心，是

人心；能够作佛的心是真心，是本心。

这两种心并不是通过解剖学解剖出来的。人成长到十多岁时，雏形大体完成，受完教育以后，进入社会，人心不断地增强，道心不断地被埋没。

是心是佛，是心作佛的心，是原本的心，是摩诃般若，是心的原态，也是生命的共相。这个心本自具足，本自光明，本自圆满，是不需要修的。

需要修的是什么心呢？是我们的“表层意识”。表层意识掩盖、埋藏了我们真实、原本、光明、圆满、一切具足的本心，要修的就是这个虚假妄心——表层意识。古人说“借假修真”，不是借肉体修法身，而是借我们虚伪的意识来修正、恢复、发掘出自己原本的真心。

所以，修心首先要将支离破碎、四分五裂的表层意识修好。如果表层意识原本是好的，佛不会讲“心为恶源”，《尚书》亦不会说“人心惟危”。所以表层意识是我们修的对象，不但要修，而且大部分要扬弃。“借假修真”的前提必须先具备一个完整统一的“表层意识”，而且要给它开个孔道，让原本的真心出头来主宰这个统一的表层意识。如此，才有修心的可能，否则，便是流于空谈。

总之，这世间所有的问题，都可以还原成心的问题。其实每一个学科都是在解决心的某一个侧面的问题，例如经济学解决的是心的欲望最大化问题，哲学解决的是人的心智问题，宗教解决的是心的自由度问题，创造学解决的是心的能量满足问题，医学解决的是心的健康运作问题……人心的问题虽多，但最基本的问题却只有四个：一是心的物质欲望，二是心的情感欲望，三是心的健康欲望，四是心的自由欲望。

这四个问题，从古至今都没有同时解决好过。中国古代的农业文明讲究安贫乐道，乐道是对的，但贫穷不是好事，安贫显然也是有违



人性的。在西方文明中物质极为丰富，这是好的，但精神却极为空虚，这是不好的。对于健康问题和情感问题，几千年来也是时好时坏，都没有从根本上得到解决。

要想同时解决好这四个问题，那就得抓住问题的根——心。就得一切从心开始，否则，本末倒置，劳而无功！一个人修没修心是一眼就能看出来的，因为相由心生！

脸色苍白者，他内心一定贫血；

脸色紧张者，他内心一定慌乱；

脸色枯萎者，他内心一定死寂；

脸色红润者，他内心一定欢畅；

脸色慈祥者，他内心一定善良；

脸色平和者，他内心一定安静；

脸色庄严者，他内心一定高尚！

世间形形色色的人，只要有所求都逃不开一颗自我追逐的“心”。所以人生在世，无论高低贵贱，每个人都在修一颗自我的“心”。

修心本没有门第贫富之说，但不同的人出生于不同的地方，生活于不同的家庭环境，接受不同的教育，他们的心态就有所不同，他们修心的起点就有所差别。成功者与失败者之间最大的区别就在于对修心的执行程度。

修心的总方向本应向善，但曾几何时，心之向善的修心逐渐演变成了“玩心眼儿”的修心。朋友与朋友之间玩心眼儿，同事与同事之间玩心眼儿，甚至于亲人与亲人之间玩心眼儿。大家这样玩下去，朋友与朋友之间就不“真心”，同事与同事之间就不“实心”，亲人与亲人之间就不“贴心”了。最终，搞得大家都“伤心”“堵心”“恼心”“烦心”，于是一个个都想去“净心”。

可见，人的一生都在和心较劲，因此便多了许多“力不从心”“心



力交瘁”“忧心忡忡”的人。

成功者，有一颗进取拼搏的“雄心”；

失败者，有一颗悲观失望的“灰心”；

追名者，有一颗不甘平淡的“虚荣心”；

逐利者，有一颗永不满足的“贪心”；

弄权者，有一颗唯我独尊的“野心”；

乱情者，有一颗乐此不疲的“花心”；

害人者，有一颗损人利己的“歹心”。

总之，心不修，万事不成；心不修，一生无功。人心向善，就会把万事万物看得很美好，那内心的真善美就不会失衡而能保持一颗永远真善美的心，也就能保持一个安康和谐的群体和社会。那时，每个人都能“心意相通”，为人处世自然会“心花怒放”“心想事成”。当一个人真正明白了生命的真谛，修成了玲珑剔透的“唯美之心”，那他就不会再发出“我本将心向明月，奈何明月照沟渠”的人生感叹了！

本书引用了国内外多位专家学者的关键性观点和资料（有个别资料没有找到作者的名字，因此未一一署名和预付稿费，敬请谅解。作者请直接发文章出处给yezhou3001@126.com，以便于核准后送达样书和相应稿费），如果没有他们珍贵的资料和成果，是不可能由本书出版的。在此，请允许我献上最真诚的感谢！

叶舟写于北大资源东楼

序 心不修，万事不成.....	1
-----------------	---

修心一 心的硬度修炼.....1

1. 外国人眼里的中国人.....	7
2. 吃软饭要有硬骨头.....	9
3. 要有底气豪气骨气浩然之气.....	12
4. 我的意志我主宰.....	14
5. 硬骨头与软心肠.....	15
6. 《挺经》说挺.....	17

修心二 心的空度修炼.....25

1. 多一点接受.....	29
2. 多一点理解.....	31
3. 多一点欣赏.....	33
4. 松开的手比紧握的手拥有更多.....	36

修心三 心的高度修炼.....41

1. 庄子眼中的人生境界.....	44
2. 王国维的人生三境界.....	45
3. 冯友兰谈人生境界.....	46
4. 作家熊景冬谈人生境界.....	49
5. 杂文家忆情谈人生境界.....	51
6. 人生的最高境界.....	53

修心四 心的宽度修炼.....57

1. 为君唱首宽心歌.....	61
2. 宽容是中华民族的魂.....	64
3. 把烦恼看开.....	67
4. 把名利看轻.....	69
5. 把得失看淡.....	72



目 录

2

6. 把恩怨看破·····	73
---------------	----

修心五 心的深度修炼·····	77
------------------------	-----------

1. 处方就一个“止”字·····	80
2. 正定，不到长城非好汉·····	83
3. 集中才能做透一个点·····	87
4. 天下大事必起于点·····	94

修心六 心的正度修炼·····	97
------------------------	-----------

1. 学会用正面眼光看人·····	99
2. 要对自己的面相负责·····	104
3. 你的正面形象价值百万·····	109
4. 多用正面语言，改变表达，改变命运·····	119
5. 要学会正思维·····	125

修心七 心的顺度修炼·····	131
------------------------	------------

1. “随”是做人成事的“顺学”·····	133
2. 从拒绝到接受·····	136
3. 随便一点·····	141

修心八 心的善度修炼·····	145
------------------------	------------

1. 怎样才能善一些·····	149
2. 每天修善灵魂一点点·····	150
3. 多一点省悟·····	153

修心九 心的静度修炼·····	163
------------------------	------------

1. 什么是静心·····	167
2. 清静有利健康长寿·····	170
3. 遁世者成就大为·····	175

修心十 心的刺度修炼.....179

1. 看透人生，活着才更有意义.....182
2. 看透人生并非看到虚无.....184
3. 换个角度，看透人生.....186
4. 苦难是负向的黄金.....188

修心十一 心的醒度修炼.....195

1. 真糊涂会迷失自我本性.....196
2. 清醒的人生.....200
3. 从昏睡到觉醒.....202
4. 观照就让你清醒.....212
5. 修炼心的敏感度.....214

修心十二 心的松度修炼.....219

1. 要有一份闲散心.....223
2. 人生多作逍遥游.....225
3. 智者乐水.....227
4. 仁者乐山.....229
5. 达者乐逍遥.....232
6. 如何放松.....235

修心十三 心的真度修炼.....243

1. 活得真实是一种挑战.....246
2. 假作真时真亦假.....249

修心十四 心的和度修炼.....253

1. 怎样才能做到和.....257
2. 处理好“二”的平衡艺术.....260
3. 平衡是人生的最高境界.....264
4. 老子的“平衡心理学”.....265



目 录

4

修心十五 心的游度修炼.....269

1. 盲信是对自由的愚弄.....273
2. 放飞自己的心情.....280
3. 给心灵放个假.....282
4. 挣脱心灵的枷锁.....285
5. 不要被财富奴役.....287

修心十六 心的贵度修炼.....291

1. 人要有尊严地活着.....293
2. 为什么人活得越来越下贱.....295
3. 头脑别被金钱打扰得太多.....300
4. 人要养成高贵的气质.....307
5. 人的高贵在于灵魂.....308

修心十七 心的乐度修炼.....311

1. 为己小乐不乐.....319
2. 为家中乐常乐.....320
3. 为大众乐普乐.....322
4. 不要为琐事烦恼.....324
5. 不值得为小事斤斤计较.....327
6. 别为打翻的牛奶哭泣.....329
7. 不争无谓小事.....332
8. 不为小事发火.....334

修心十八 心的熟度修炼.....339

1. 成熟的基本标志.....345
2. 懂得分享是成熟者最明显的标志.....347
3. 从我死到他生.....352
4. 简化简洁简单.....354

结束语 在红尘中修炼灵魂.....361



修心

心的硬度修炼

圣哲总教我们如何站起来做人；

现实却教我们如何趴下去做狗！

问题出在哪里？出在心不硬上！心不硬，万事不成；心不硬，百病丛生。

强者，都是心非常硬朗的人。人生的坎坷太多太多，一个人若没有一颗钢铁般的心，是不可能远行的。身心的麻烦太多太多，若没有挺过去的意志力，是随时都有可能倒下的。

一个人，如果只有发达的脑和手，而没有坚硬的脊梁，那也只能成为一个无脊椎的软体动物；一个人如果不能主宰自己，那他就永远只能趴下当奴隶。

鲁迅曾说：“中国人应该少一点羊性，多一点狼性……一个人乏到自己打自己的嘴巴，也就难保别人不来打你的嘴巴……凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客，病死多少是不必以为不幸的。所以我们第一要着，是在改变他们的精神……”

日本1913年出版的《支那分割论》一书说：支那人是没有活力的腐朽的人民。他们只知有家，不知有国。只有个体，没有团队。甚至只知有我，不知有家。更甚至于只知私欲，不知有我。他们有身口，但没有





意志；他们有情感，但没有信念……此等没有骨气的人民，不仁、不义、不礼、不孝、不诚、不忠、不信！如此人民的国家纲纪不整，政治不治，连自我存在都不可能。或分裂，或瓦解，更何况被强邻所窥！其被吞并、被分裂之命运理所当然，势不可免。

如此的评论，实在让人痛心。

君子不饮盗泉之水，富贵不能淫，威武不能屈，这就是中华民族精神中自尊自强的成因。然而，这些民族之魂如今几乎被“玩”丢了。让我们看看下面这个令人深思的故事。

一个歹徒居然在30多名旁观者面前强奸了一名女青年。旁观者中居然绝大部分是这名女青年的同乡，其中一位居然是这位女青年的亲哥哥。消息所到之处，一片啧啧咋舌的称奇声，一片摇头否认的置疑声。

然而，随着中央电视台的报道，铁一样的事实无可置疑。丛生的疑问被生生轧平的同时，另一个痛楚的问题却在人们心底倏地凸起：国人害怕，怕得究竟有多深？

四川，偏僻的公路。在一辆驶向深圳的长途汽车上，一个身材不高的男人，突然起身，在众目睽睽之下，把手伸进附近一女青年的衣服里，嘴里发出轻狂的淫笑。短暂的惊愕过后，这位女青年的哥哥站了起来，大声斥责这一丑恶行径。和这兄妹俩一起外出打工的不少同乡也都怒目而视。见事不妙，歹徒突然亮出一把剃刀。对于这把剃刀的杀伤力，连持有者自己也没有高估，双手乃至全身发出阵阵颤抖。但随着一阵虚张声势的比画，一个意想不到的结果出现了，女青年的哥哥竟然蔫软地瘫坐下去，像女人似的啜泣起来，同乡们也顿时精神委顿，一个个慌忙把目光投到别处去了。

陡然间，歹徒胆气大振，厉声叫道：“都老实点，谁动就劈死谁！”

果然，从此以后，女青年的哥哥和众多同乡都乖乖地呆坐不动了。

车厢里传来了衣服的撕扯声，女青年的哭泣声和呻吟声……



施暴中的歹徒，根本无暇旁顾，是趁势将其制服的良机。但是，女青年的哥哥和同乡没有动，歹徒手里那把剃刀还在他们面前骇人地挥动。

满足了兽欲的歹徒，略感疲倦，扭头看了看绵羊般的众人，竟倒头睡了一觉。

女青年的哥哥和众多同乡还是没有动。怕惊扰对方，他们连谈话、走动这些并非冒犯的行为也都尽量减少，把歹徒送来的可乘之机又拱手奉还了。

醒来的歹徒，意犹未尽，又如法炮制再次强奸了那位女青年。

以最普通、最小杀伤力的刀具，制造了最大威慑效果——一个“世界纪录”，一个耻辱的“世界纪录”，就这样在难以想象的畏缩的配合下，被一个小小的歹徒轻而易举地创造了！

事后，被问及经过，女青年的哥哥和同乡们都不约而同地谈到歹徒手里的那把剃刀是如何硕大无朋，如何锋利无比。“有这么大！”一位同乡顺手一比，竟有二尺多长，仍然颤抖的声调中，似乎鲜血正从自己的伤口汹涌流出。

笔者终于看见了那把剃刀的照片，在一个量尺的比照下，证明它长不到8寸，而刀柄又占去一半左右。刀锋锈蚀，与寻常大一点的家用水果刀并无多大区别。

无论一个人还是一个民族，都需要有一种硬气！引用一位朋友说的话：“无论是强者还是弱者，是否有实力，从开始到最后最重要的是，始终都要保持自信和硬气，因为这种勇气和硬气会压倒一切！”

世上真正的硬骨头少，硬的反面是柔弱，反过来说就是软弱的人太多。一个人若软弱，就会由人逐渐退化为一条“哈巴狗”；一个团队若软弱，就会四分五裂，土崩瓦解；一个国家若软弱，就会丧权辱国。

软弱，就必然被动挨打，就不可能受到尊重，必然难以成为一个有人格的人，更不可能成为一个快乐幸福的人。



因此，一个人要想有点成就，要想受人尊敬，令人信服，就得首先有做人的硬度。

记得曾国藩曾写过一部有名的著作《挺经》。“挺”是什么？当然是指无论遇到什么情况，纵然上刀山下火海，也要挺过去，决不退缩，坚决不打退堂鼓。挺过去，将是海阔天空。挺过去，一切都会慢慢好起来的。

有时，人真的是需要足够的勇气，当你面对诸多的不幸时，要学会承受，学会面对，学会坚强。该来的总会来，该去的还是要去，面对一切，需要我们有勇气，有胆量，有不屈的意志，要相信一切会好起来的，坚信黑暗中的黎明是最短的，坚信自己会更快乐！对一切要充满信心，怀着希望，揣着梦想，面对生活中的曲曲折折，坚决挺过去！信仰是人类赖以生存的众多力量之一，若是完全没有它，便意味着崩溃。信仰坚定的人一刻也不会迷失方向；信仰坚定的团队，是不可能被击垮的。

佛教有一部度人开悟的世界级经典——《金刚经》，这部书的最伟大之处就是书名中的“金刚”二字。人要成功卓越，要出人头地，要有健康的身体，就要有如金刚不坏的心，就得有硬度，不然，是不可能断金切玉的，是不可能斩断一切烦恼和痛苦的。

金刚——最坚、最明、最利的法宝。金刚，佛法里指罕有的宝物，如金刚力士手中的金刚杵，是比世间的金刚石还要厉害的宝石，它能坏一切而不为一切所坏。

世间金刚石，有三种显著特征：一是结构稳定，不易被损坏，也不会轻易发生化学反应，有坚固恒常的属性。二是明净璀璨，通体透明，因折射光线而熠熠生辉，表面洁净，很难被外物所污染。三是坚硬锐利，硬度极强，能切割金属、石材等一切固体物，而钢铁、岩石等却不能毁坏它。

正因为如此，《金刚经》是“经中之王，万佛之母”，是佛家心智