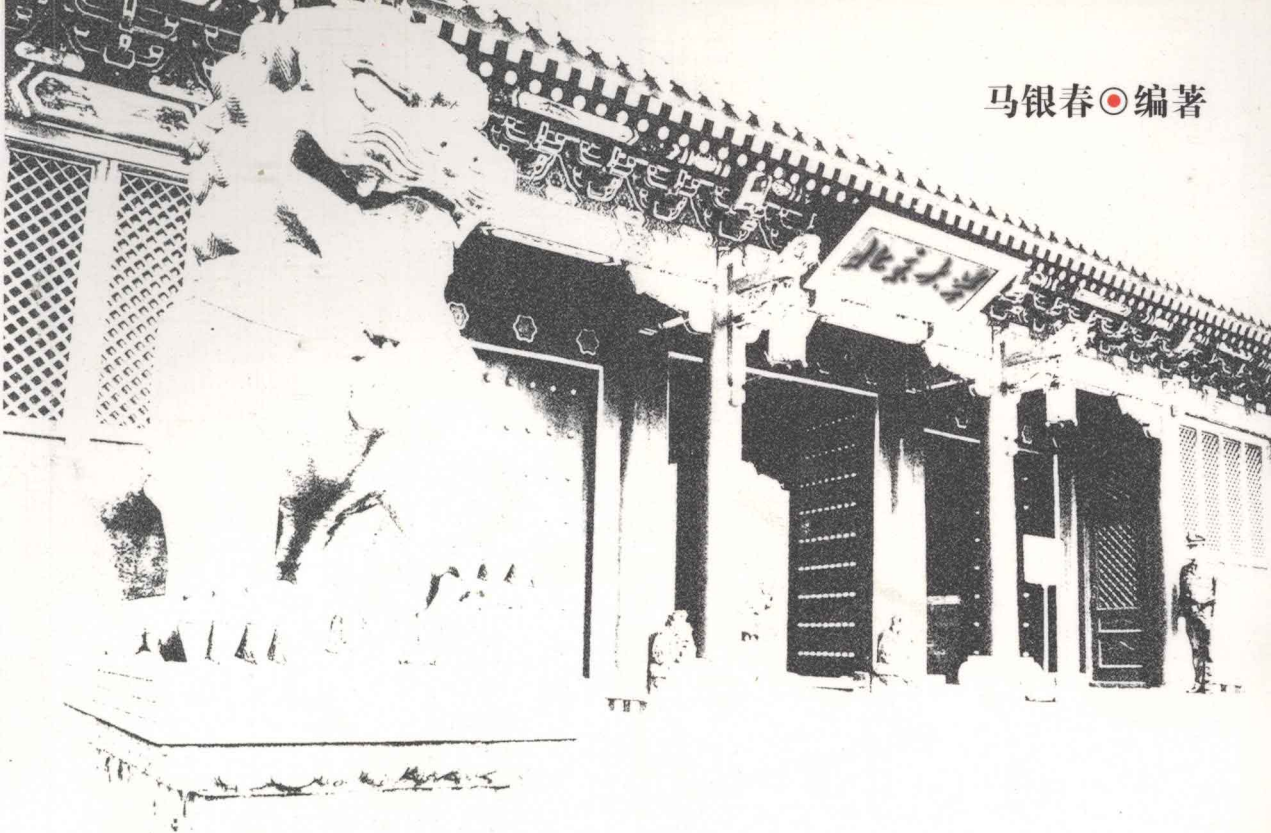


马银春◎编著



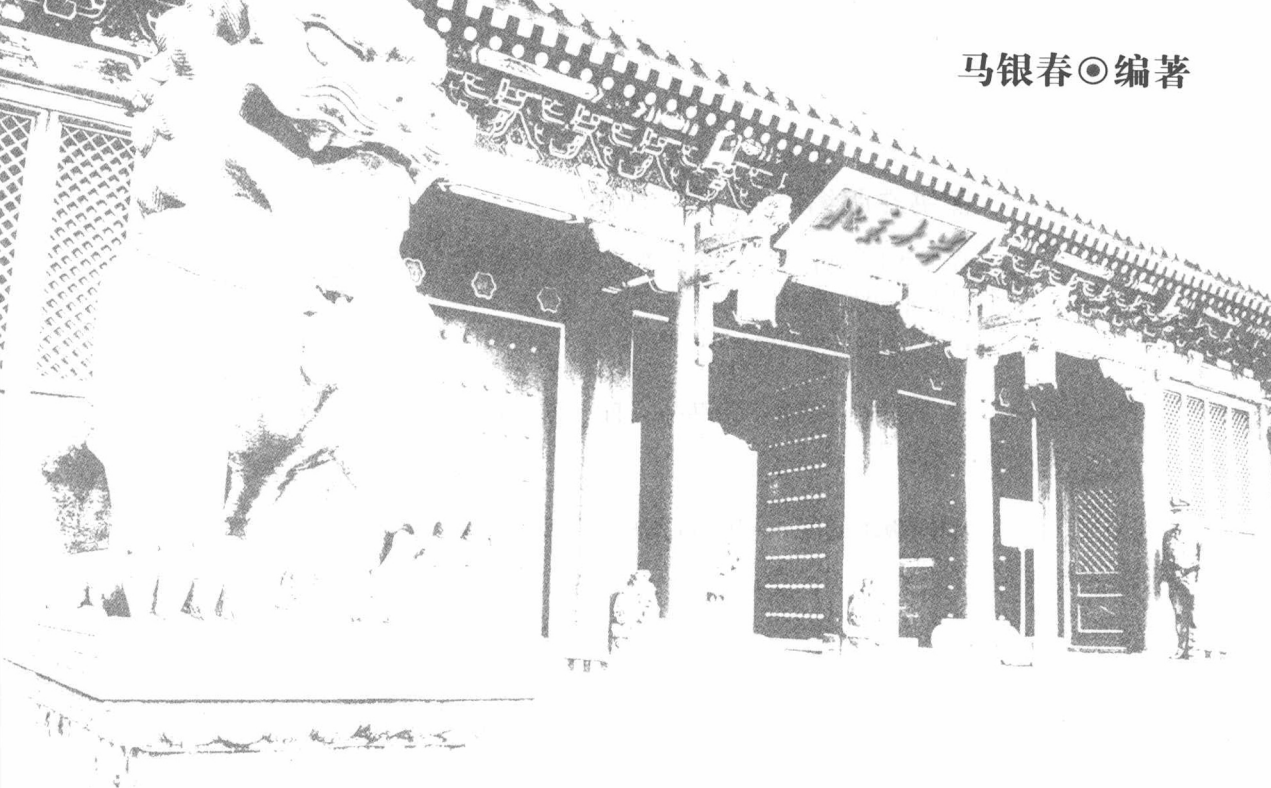
在北京

听到的24堂修心课

修心就是修德，月，驭心才能驾驭世界。
24堂修心课，每一堂都有无限真善美。

中国商业出版社

马银春◎编著



在北大

听到的24^堂修心课

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在北大听到的 24 堂修心课 / 马银春编著. —北京:
中国商业出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5044-7743-9

I. ①在… II. ①马… 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 118691 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.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

三河市玉星印刷装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18.5 印张 239 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言 PREFACE

北大，是北京大学的简称，自1898年创立以来，她一直都是国际上知名度最高的中国大学，被公认为中国最高学府，同时她也是亚洲和全世界最重要的大学之一。

北大不仅仅是一所大学，她还是一个与中国近现代命运息息相关的神圣殿堂：陈独秀和李大钊曾在这里相约分别在中国南方和北方筹建中国共产党，毛泽东曾经在这里做过图书管理员，鲁迅、蔡元培、胡适等大批重要历史人物都曾在这里任职或任教……

北大也不仅仅是北大人的北大。前美国总统克林顿、前俄罗斯总统梅德韦杰夫等各国政要，美国微软集团董事长比尔·盖茨、中国阿里巴巴首席执行官马云、中国百度CEO李彦宏，以及著名影星成龙、李连杰等人在内的各界精英，都曾在北大讲台上留下过自己的身影和睿智。“去北大听讲座”，早已不是北大学子的专利。北大举办的讲座，也已成为一种品牌，场场座无虚席，掌声雷动。

得益于工作和机缘，笔者虽未能成为北大一员，但也曾在北大听过许多文化学者和商界精英的讲座，其中有人生的感悟、事业的指导、处世的原则、心灵的修炼，亦有读书、做学问方面的经验。蒙牛为什么能够高速增长？当当网的经营模式有什么特点？季羨林有哪些养生秘诀？于丹的价值观如何？……毫不夸张地说，北大的各类讲座可以涵盖人生

的方方面面，可以为我们的行为做出指导，也可以为我们实现人生价值最大化提供无限助力。

好东西要拿出来和大家分享。我们相信，更多无缘踏入北大校门学习、也没有时间到北大听讲座的读者朋友，同样需要北大文化的滋养和启发。因此，我们编撰了此套图书，挖掘、撷取了很多北大先哲、当代北大人和各界精英的哲思妙语，并根据写作需要加入了相应的经典案例，当然也不乏作者的一点儿管窥之见，希图站在巨人的肩膀上，感染更多的读者，让北大精神在每一个读者心中延续她的辉煌。



目录 CONTENTS

第 1 堂课 自然——机械化时代,原生态生活

由它去,任它来 /2

静静等待花开,静静等待圆满 /6

身在红尘,心在山林 /10

第 2 堂课 纯真——守护全世界的光明

敞开心扉,让阳光照进来 /14

找回失落的童心 /17

想哭就哭出来,哭完就忘了它 /21

第 3 堂课 至乐——事情可以不好,心情必须不错

抛却名利自逍遥 /26

不开心是因为你计较得太多 /29

先处理心情,再处理事情 /33

第 4 堂课 超脱——别给自己念紧箍咒

要吃得了苦,也要享得了福 /38

尽人事,听天命 /41

让不幸到此为止 /44

第 5 堂课 简单——人生为何如此多事

越简单,越幸福 /50

你为什么这么忙 /54

别让小事绑架你的生活 /58

第 6 堂课 独立——勇敢地挺立在天地之间

天上地下,惟我独尊 /64

靠天靠地,不如自立 /68

按自己的节拍起舞 /71

第 7 堂课 平视——平视世界,平视自我

每个生命都不卑贱 /76

脱下“优越”的假名牌 /79

像蘑菇一样成长 /83

第 8 堂课 定位——有什么样的定位,就有什么样的人生

野心是人生的第一桶金 /88

梦在心中,路在脚下 /91

找准自己的位置 /94

第 9 堂课 忘我——忘却自我,才能成就自我

像一滴水拥抱汪洋 /98

让自己没有时间老 /101

走进没有“我”的世界 /104

第 10 堂课 兼爱——助人就是助己,兼爱就是自爱

仁者爱人,爱者圣人 /110

有多少爱付出,就有多少爱重来 /113



无缘大慈,同体大悲 /117

第 11 堂课 创造——创自己的世界,做自己的上帝

能创造者即上帝 /122

临渊羡鱼,不如退而结网 /126

再见,肉骨头 /129

第 12 堂课 面对——挫折是人生的必修课

你有没有抱怨的资格 /134

不怕万人阻挡,只怕自己投降 /137

把失意沏成一壶好茶 /140

第 13 堂课 不争——上善若水,竞而不争

别让公平伤了你 /146

没有路的地方路最宽 /149

从竞争到竞合,从零合到双赢 /152

第 14 堂课 包容——是谁让我们如此狭隘

虚怀若谷,有容乃大 /158

心宽才能天地宽 /161

择其善者而从之 /164

第 15 堂课 淡定——心若美好,一切都好

没有什么不能坦然 /170

淡然无极美自来 /173

和你的生活开个玩笑 /176

第 16 堂课 舍得——人生不过一舍得

学会舍得,才能获得 /182

舍之有度,取之有道 /185

舍得有限,赢得无限 /188

第 17 堂课 放下——割舍生命中的多余

别等到痛了再放手 /194

放下,然后前行 /197

睿智选择,理智放弃 /200

第 18 堂课 知足——知足才会满足,惜福才会幸福

知足天地宽,贪得宇宙隘 /204

修剪欲望的灌木丛 /207

不完美才是人生 /210

第 19 堂课 平衡——幸福比幸运更重要

上帝不会厚此薄彼 /216

走出虚荣的死胡同 /219

适当来点“阿 Q 精神” /222

第 20 堂课 当下——每个刹那都是永恒

别为打翻的牛奶哭泣 /228

不要预支明天的烦恼 /232

你的窗外今天就盛开着玫瑰 /235

第 21 堂课 去智——慧极必伤,难得糊涂

聪明难,糊涂更难 /240

不痴不聋,不做家翁 /243

别让小聪明害了你 /246



第 22 堂课 适应——是生存,更是挑战

能耐就是能够忍耐 /252

做个伤得起的人 /256

有一种适应叫苟且偷生 /259

第 23 堂课 认同——同流才能交流,交流才能交心

多一份认同,少一分冲突 /264

己所不欲,勿施于人 /267

理解万岁 /270

第 24 堂课 感恩——感谢每一缕阳光,珍惜每一滴水

与其抱怨不幸,不如珍惜拥有 /274

分享一颗种子,收获一树风景 /277

从此不再愤愤不平 /280



第 1 堂课

自然——机械化时代,原生态生活

现在人类最大的苦恼是自我的失落。每个人都不能做自己的主,被别人牵着走。我们创造出各种各样的机器是为了给人类更多的自由,但却成了束缚我们的东西。我们长期住在人类设计的环境里面并形成依赖,这就是哲学上讲的异化,这为我们带来了很多的问题。

——楼宇烈 (北京大学哲学系、宗教学系教授)

由它去，任它来

生活一方面为我们提供了太多可选择的机会，同时也给人们精神上、心理上带来巨大的压力。顺应自然，泰然处之，会在失衡绝望时调节人们的心态，重建人生信念，塑造新的自我。好事有好事的缘，坏事亦有坏事的缘，万事随缘，就是实事求是。

——叶舟（畅销书作家，北京大学特聘讲师）

禅宗有一则著名的典故：

某日，药山禅师在禅院中打坐，见院中一棵树长得很茂盛，旁边一棵却即将枯死，便指着两棵树问道膺、道吾两个弟子：“那两棵树是枯的好呢？还是荣的好？”

道膺说：“荣的好。”

道吾说：“枯的好。”

恰好一个小沙弥从旁边走过，药山又问小沙弥。

小沙弥说：“枯者由它枯，荣者任它荣。”

一个问题，三种答案，各有各的道理，各有各的境界。

道膺为什么说“荣的好”？因为在他看来，“荣”象征着生命力，象征着一切阳光、美好、幸福、喜悦的东西，这是一种灿烂的心境。

道吾为什么说“枯的好”？因为在他看来，“枯”象征着修行者寂静、无为、淡泊的心境，象征着一切与纷扰、烦恼无关的东西，这是修行者所必须的心态。



但，此二人与那不知名的小沙弥相比，无形中已落下风。因为“荣”也好，“枯”也罢，都是他们二人各自的喜好，人一旦有了喜好，也就有了憎厌和烦恼，这就触犯了禅修的大忌——“分别心”和“我执”，与禅修的至高至深境界，即无物无我、任枯任荣的自在解脱相背离。

青莲白藕红荷花，三教原本是一家。小沙弥的回答，亦暗合道家“道法自然”的思想。所谓“道法自然”，简单来说就是人应该顺应自然规律，因为自然规律是人力无法改变的，既然无法改变，那么只能顺应。联系前面的典故，树木的荣枯固然与人为因素有关，但很大程度上仍取决于自然规律。每一棵树都不可避免地会走向枯萎，我们无力阻挡大自然的残酷脚步，只能“荣的任他荣，枯的任他枯”。

大自然亦有温情之处。著名作家王蒙在《老子十八讲》中举过一个例子，大意是说一粒麦种经过发芽、开花、结果，最终必然会走向枯萎、死亡，但它在生长过程中，结出了更多的麦穗和麦种，生命得以延续，基因得以传承……大自然自有安排，我们没必要为树木的枯萎而伤感，为花朵的凋谢而憔悴，因为一株树的枯萎意味着更多的绿荫，凋谢才是花开的最终目的——花不凋，怎结果？想到这一层，我们还有什么不能坦然接受、面对的呢？

禅太玄，道太深，北京大学的汪冰老师在一次演讲中讲过一个浅显的小笑话：

有个厨师特别喜欢做烤鸭。有一天饭店来了客人，点了一只烤鸭，他使出压箱底的功夫把那只烤鸭做得尽善尽美，然后他就留心到底谁吃了他的烤鸭。结果很失望，因为一大桌的人只有一个人吃了他的烤鸭。这个厨师就非常愤怒，拿着菜刀冲出去问大家，你们为什么不吃烤鸭，烤鸭是这桌菜中最好吃的！

其实，我们在生活都扮演过类似的角色，我们付出的时候总是会抱着类似的期望心态，当这种心态落空，我们就会把自己扮演成另外一个

角色——受害者。时间长了，自然看哪儿哪儿不顺眼，看谁谁都在跟自己作对。实际上却是我们自己同自己过不去。

时下有一句流行语：“要么忍，要么残忍”，听上去很经典，很酷，其实不然。忍什么？为什么要残忍？忍和残忍都是外物干扰了内心以后的反应。如果我们能保持内心的平静，那么就谈不上忍，也无须残忍。万物往复是自然规律，万般事端皆是因缘，任他来去，我依然是我，这样想，这样做，这世上就没什么事情、什么人伤害得了你。

无独有偶，西方也有一个类似的故事：

某地有一座修道院，因为有求必应，专程来此地祈祷的人特别多。一天，修道院的看门人对神坛上的神像说：“我真羡慕你呀！你每天轻轻松松，不发一言，就有这么多人送来礼物，哪像我这么辛苦，风吹日晒才能温饱……”

“是吗？”一个声音打断了他，说：“那我下来看门，把你变到神坛上。但是你要保证，不论你看到什么、听到什么，都不可以说一句话。”泥塑的神像忽地变成了传说中的天主模样，主显灵了！

“这有什么，不就是不说话嘛！”看门人努力抑制住激动的心情，忙不迭地爬上了神坛。每天，他都依照与天主的约定，静默不语，聆听信众的心声。来往的人络绎不绝，他们的祈求，有的合理，有的不合理，有的甚至接近于荒谬。但他都强忍着，没有说过一句话。

这样过了半年多，一天清晨，来了一位富商，当他祈祷完毕离开时，竟忘了拿手边的钱袋。看门人瞧在眼里，真想叫富商回来，但他想到自己的约定，只好憋着不说。接着又来了一位三餐不继的穷人，他祈祷天主能帮它渡过生活的难关。当他准备离开时，一眼发现了那位富商留下的钱袋，顿时欣喜若狂：“天主显灵了，有求必应！有求必应！”然后万分感谢的离去。看门人看在眼里，想告诉他，这不是你的钱，你不能拿。但是，约定在先，他不能说。穷人离开不久，又来了一位要出海远行的



年轻人，他是来祈求天主降福保佑自己一帆风顺的。正当他准备离开时，丢钱的富商冲了进来，一把抓住年轻人的衣襟，让他把自己的钱袋交出来，年轻人不明就里，血气方刚，当场和富商吵了起来。

修道之处，岂容他们如此吵闹！更何况这个误会恐怕只有自己能够解开，看门人忍了又忍，终于开口说出了真相……事情弄清楚了，富商急忙去找捡到钱袋的穷人，年轻人则匆匆离去，生怕赶不上当日的航船。这时，真正的天主再次现出真身，指着神台上的看门人说：“你下来吧！你没有资格坐那个位置。”

“我把真相告诉他们，主持公道，化解误会，有什么不对？”看门人很不服气。

天主说：“你错了。那个富商并不缺钱，他那袋钱不过是准备嫖妓的；可是那些钱到了那个穷人手里，却可以拯救一家老小；最可怜的是那个年轻人，如果富商一直纠缠着他，延误了他出海的时间，他还能保住一条命，而现在，他所搭乘的那条船正在沉入海中！”

生活中有谁没犯过看门人的错误？连造物主都懂得保持沉默，顺其自然，我们却总是在身不由己的幻想着改造人生的不完美，到头来，事与愿违、自讨苦吃、心不能平又怪得了谁？

趋利避害是人类的本能，可人生不如意事常八九，有些事我们根本避不开，有些事或许只是我们的心理问题，所以我们必须相信，不论顺境、逆境，都是上天对我们最好的安排，我们应该心存感激地虔诚接受，平静面对。

静静等待花开，静静等待圆满

瓜熟了以后，自然它从根蔓那里就断下来了，如果还没熟，你别急着去摘，那就叫“强扭的瓜不甜”。你扭了半天大力士都上去了，不行得动刀往下割，那样的瓜还没有熟，不会好吃的。最好你晚一点，你这么急干什么啊！它熟了以后就蔫了脆了，你稍微一碰甚至你不碰都掉下来了。

——王蒙（著名作家、前文化部部长）

著名学者吴稼祥在《把海倒进杯子》中讲述了一件小事：由于飞机延误，机场方面为旅客们提供了一些方便面，大家排着队等着接开水，一个姑娘抱怨道：“这水怎么还不开！”一位大妈回答：“因为你在等。”

的确，因为等待，所以漫长。但漫长的并不是等待本身，而是我们的耐心不够。

《百喻经》中有一个寓言：

从前有一个国王，希望自己的女儿能立刻长大。于是他把太医召集来，问他能不能找到一种药，使公主吃了以后立刻长大。太医回答说，良药是有的，我一定办得到，但是这种药要到很远的地方去采集。请国王答应我一个条件，那就是在我采药期间，您不要去看公主，等我回来给她吃了药，你才可以再见她。”国王答应了，医生就到远方去求药。

经过十几年的时间，太医入宫求见国王，说是采到药回来了。国王非常高兴，让他立即去给公主吃药。不一会儿，太医领着吃了药的公主来见国王。国王见昔日绕膝嬉戏的公主“瞬间”出落成了亭亭玉立的少



女，很是欢喜，赞叹了一番太医的本事后，又命左右侍臣赏赐了他很多的财宝。事情传开后，人们都笑国王无知，竟不知道算一算他女儿的年龄。

这个寓言告诉我们，凡事只需平实去做，自会水到渠成，功德圆满。那些不按客观规律办事，希求速效，满脑子成功招牌的人，正像寓言中的国王一样可笑。

比如，生活中经常可以听到某些家长或老师抱怨：“这孩子，真是屡教不改！完了！”其实，不是孩子不争气，“不是那块料”，而是老师和父母太急切，没耐心。“十年育树，百年育人”，教育是需要耐心的事业，就像我们播下一粒花种，必经时间的催化，它才能生根、发芽、抽枝、展叶，待到花期时，它必会开花。需要我们做的，就是静静地守候，而不是效仿古人拔苗助长。

再来看一个国产寓言，柳宗元的《种树郭橐驼传》：

郭橐驼是一个以种树为生的人，凡是经他手移栽的树，没有不成活的，而且都长得高大茂盛，结的果子又大又多。很多同行暗中偷师，但始终比不上他。有人向郭橐驼取经，他说：“我没有什么特殊的本领，只不过能够顺应树木的天性，让树木的本性自然发展罢了。一般来说，种树时，它的树根要舒展，给它培的土要平整，它根上的土要用原土，夯土要紧实。做好这些之后，就不要再动它，它自然会遵循着它的生长习性去生长。其他种树的人就不是这样：种的时候让树根蜷曲还换掉树根上原有的土；培土的时候，不是过量就是不足；种上的树，早晨看、傍晚摸，刚离开又回头看，有些人甚至还抓破树皮来验看树的死活，摇动树根察看树栽的是松还是实……这样做，表面看来是爱护树，其实是害了它。”

那人又问：“把您种树的道理，套用到从政上，可以吗？”郭橐驼说：“我只知道种树而已，从政治民不是我的职业。不过我住在乡里，经常看