

清華北大 修心課

听最高学府先贤哲思妙语，
将万千形而上学化做七十二个“心的指引”

马银春◎编著

清華北大 修心課

马银春◎编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

清华北大修心课 / 马银春编著. -- 北京: 海潮出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5157-0810-2

I. ①清… 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 (2015) 第 095798 号

书 名: 清华北大修心课

作 者: 马银春

责任编辑: 陈开仁

封面设计: 朝圣装帧设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 242 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0810-2

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

PREFACE

清华北大，自创校伊始，就是中国高等教育领域的两道标杆，就是万千中国学子无限向往的最高殿堂。如果可以，没有人不希望走进他们，感受其风光，聆听其智慧，走进中国文化深处，也走向一个美好未来。

在普通人看来，走入清华北大，无异于“成功”的代名词。这没错，但他们不仅仅是两所象征着世俗意义上的“成功”的大学而已，他们还是与中国近现代命运息息相关的圣地：梁启超、陈独秀、李大钊、毛泽东、鲁迅、闻一多……都曾经是清华或北大的一分子。

清华北大也不仅仅是清华人、北大人的“私学”。包括前美国总统克林顿、俄罗斯前总统梅德韦杰夫等人在内的各国政要，包括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，都曾在清华或北大讲台上留下过自己的身影和睿智。“去清华听讲座”，“去北大听讲座”也早已不是两校学子的专利。两校举办的讲座，业已成为一种品牌，场场座无虚席，掌声雷动。

笔者虽未能成为清华或北大正式一员，但得益于工作和机缘，曾在两

校听过许多文化学者和商界、政界精英的讲座，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，儒、墨、道、法，经、史、子、集，无所不包，无所不有。就我个人而言，一系列讲座听下来，最明显的变化就是在心灵的完善与提升方面受益良多。

好东西要拿出来和大家分享。我相信，更多无缘踏入清华北大校门学习、也没有时间到清华北大听讲座的读者朋友，同样需要滋养与启发。因此，我创作了这本书，它以清华北大的先哲及时代精英的哲思妙语、真实经历为切入点，抛砖引玉，然后根据需要，将笔触延伸至人类社会的大背景中，勇敢道出作者的管窥之见、大胆之笔。本书的特色，是以“心”为关键词，将万千形而上学化作72个“心的指引”，以期在最短时间内走进读者内心。事实证明，这种思路是对的。本书的前身《在北大清华听修心讲座》出版两年余就突破了10万册的销量，这本书是《在北大清华听修心讲座》的修订和进一步提升，希望能够让更多读者开卷有益。

目录

CONTENTS

1. 开心——幸福属于天国，快乐属于人间	1
2. 雄心——没有卑微的人，只有卑微的心	4
3. 野心——有一种野心叫优雅	8
4. 信心——剽悍的人生不需要解释	12
5. 潜心——所有的修行都寂寞	16
6. 沉心——想发芽先钻到土里去	20
7. 痴心——不着魔，不成活	24
8. 诚心——虔诚决定前程	28
9. 专心——一生做好一件事	31
10. 忍心——能耐就是能够忍耐	35
11. 苦心——吃苦就是吃补	39
12. 狠心——没有人会被汗水淹死	43
13. 恒心——不忘初心，方得始终	47
14. 细心——只有细节，没有魔鬼	50
15. 留心——处处有风景，事事皆学问	54

16. 尽心——顺天命，尽人事	58
17. 静心——心有多静，舞台就有多大	62
18. 小心——一着不慎，满盘皆输	65
19. 匠心——少些匠气，多些匠心	69
20. 慧心——智慧如水，无往不利	73
21. 明心——用自己的心悟世界	77
22. 同心——一朵花做不成花环	81
23. 空心——水满为灾，“人满为患”	85
24. 无心——无我方能成就自我	89
25. 关心——关心财不如关心人	93
26. 良心——不怕起点低，就怕境界低	97
27. 馭心——把自己拉回来	101
28. 放心——放下，然后前行	105
29. 歇心——要勤奋，别过分	109
30. 清心——你的碗盛不下整座汪洋	113
31. 宽心——心窄路窄，心宽路宽	117
32. 琴心——奏响生命的小乐曲	120
33. 诗心——失意了，也要有诗意	123
34. 禅心——别给自己下套，别被世俗套牢	126
35. 凡心——做不了圣人，就做俗人	128
36. 寸草心——做不了大树，就做小草	132
37. 赤子心——找回失落的童心	136
38. 出尘心——以出世之心，做入世之事	140
39. 无为心——有所不为，有所必为	143
40. 坚守心——任凭风浪起，做好你自己	147
41. 随缘心——随缘了，也就有缘了	149

42. 知足心——别站在汪洋里喊口渴	152
43. 自减心——要做加法，也要做减法	155
44. 守缺心——缺憾是人生的伴娘	159
45. 物外心——拥有就是被拥有	163
46. 平常心——世事无常，我心有常	167
47. 当下心——刹那即永远，当下即永恒	171
48. 此岸心——你在哪儿，幸福就在哪儿	175
49. 享福心——要吃得了苦，也要享得了福	179
50. 割舍心——要舍得，更要割舍	182
51. 止水心——心若幽兰，静若止水	186
52. 不死心——活着就多想活着的事	190
53. 末日心——去人生的终点看一看	194
54. 平等心——每个生命都不卑贱	197
55. 认同心——多一分认同，少一分冲突	201
56. 平衡心——不怕不公平，只怕不平衡	205
57. 下比心——不会比就不要比	208
58. 不争心——蜗牛角上争何事	212
59. 退让心——让一让，天地畅	216
60. 包容心——要容得下宇宙，也要容得下沙子	220
61. 反省心——反省才能清醒，自省才能自警	225
62. 清净心——时时勤拂拭，勿使染尘埃	228
63. 糊涂心——难得糊涂，慧极必伤	232
64. 是非心——是非到处有，不看自然无	235
65. 羞耻心——知耻才知止，知羞才知休	238
66. 敬畏心——种如是因，结如是果	241
67. 感恩心——每一缕阳光都是赐予	245

68. 菩萨心——感恩不如感动社会	249
69. 灵犀之心——以心传心，以心悟心	253
70. 无愧于心——你不可能让所有人满意	257
71. 一片冰心——但行好事，莫问前程	261
72. 世道人心——你光明，世界就不黑暗	265

1. 开心——幸福属于天国，快乐属于人间

性格决定了我的成功。我的性格很硬，我会尽所有能力去做一件事，即使不成功，也不会沮丧。在生活中，我95%的时间处于高兴的状态。不管遇到什么事，只要一回房间，我就能一觉睡到天亮，上高中之后我就从来没有失眠过。

——杨镭（领航资本董事、总经理，毕业于清华机电系）

2012年，央视曾经搞过一个名为“你幸福吗”的社会调查，称44.7%的民众感觉自己的生活比较幸福。44.7%——这是个令人无法乐观的数据。它至少意味着，在时下中国，有多一半的人感觉不爽。所谓“电视上一片光明，网络上一片黑暗”，如果我们再到网上听一听、看一看，我们会发现情况更加不乐观，网友们大都是一提“幸福”就激动，说什么的都有，就是没人说自己幸福。巧的是，当时，适逢莫言先生刚刚荣获“诺贝尔文学奖”，中国实现了零的突破。央视不失时机地对莫言先生进行了专访。主持人问：“您幸福吗？”莫言回答道：“不知道。”对方继续追问：“绝大多数人觉得您这个时候应该高兴，应该幸福。”莫言称：“幸福就是什么都不想，一切都放下，身体健康，精神没有任何压力才幸福。我现在压力很大，忧虑忡忡，能幸福吗？但是我要说我不幸福，你就会说太装了吧，刚得了诺贝尔奖还不幸福？”

刚得了“诺贝尔奖”还不幸福——这一点儿也不装。为什么？首先我们要明白什么叫幸福。打开辞典，其对幸福的解释是：心理欲望得到满足时的状态，一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。

越解释越迷糊——相信这不是我一个人的感觉。但幸福就是这样，它是一种过于形而上学的东西，是一种每个人都有答案却又都没有标准答案的东西。因此，追问一个人是否幸福，这本身或许就是一个伪命题。这正如著名哲学家周国平所说：“幸福是一个抽象概念，从来不是事实。幸福属于天国，快乐才属于人间。”

幸福属于天国，没错。举例来说，一个人研究一辈子幸福，充其量也只能得出一些虚无缥缈的文字和无法确保的逻辑，像极了《圣经》中的天国。而快乐就具体多了。就算是苦中作乐，强颜欢笑，至少快乐已经写在了脸上。

我们是否幸福，有时完全由不得自己做主。但我们是不是快乐，绝对是个人的问题。我们可以不幸福，不能不快乐。越是不幸福，就越是要快乐。快乐是最好的药，它可以治疗人世间一切不如意。当一个人快乐起来的时候，幸福也往往已经在悄悄向他靠拢。

有句话说的很实在：人要学会自己找乐。这个时代满是在找乐的人，但没几个人真正敢说找到了快乐。这并不是因为快乐不好找，而是他们找错了地方。快乐不在酒吧，酒吧只是卖酒和买醉的地方。快乐也不在歌剧院，那里会让快乐高处不胜寒。快乐只存在于每个平凡人的平凡生活中，有些人之所以不快乐，缺乏的只是一颗不能感悟快乐的心。

快乐属于人间，存在于人间的每一个角落，包括那些“脏、乱、差”的角落。古希腊大哲学家苏格拉底的故事就说明了这一点。

苏格拉底年轻时非常贫困，他和几个朋友合住在一间只有几平方米的小屋中。居住环境这么糟糕，苏格拉底却一天到晚乐呵呵的。有人想不明白：“那么多人挤在一起，生活多不方便，有什么可高兴的？”苏格拉底说：“朋友们住在一起，随时交流感情、交流思想，这难道不值得高兴吗？”

后来，朋友们陆续成了家，一个个搬走了，最后只剩下苏格拉底一个

人，但他依然很快活。那人又问：“孤孤单单一个人，有什么好快乐的？”“我怎么会孤单呢！我有好多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，这怎么不让人快乐呢？”

几年后，苏格拉底也成了家，他和妻子搬进了一座大楼中生活。他们住在最底层，楼上的人经常往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子等脏东西，但苏格拉底还是每天一副自得其乐的样子。那人又问：“住在这样的房子里，你也感到高兴？”苏格拉底笑呵呵地说：“你不知道，住在底层的好处实在是太多了：进门就是家，不用爬楼梯；搬东西方便，可以省力气；朋友到访时，不用爬楼梯；等等。最让我满意的是，可以在空地上养一些花，种一点菜。这些乐趣，住在楼上的人永远也享受不到。”

再后来，苏格拉底与一位住在顶楼的朋友换了房子，因为朋友的父亲日益老迈，上楼很不方便。但是，搬到顶楼的苏格拉底每天照样快快乐乐。那人又问：“你现在失去了住底层的乐趣，又有什么好快乐的？”苏格拉底说：“你不知道，住在顶楼的好处比底楼还多：每天上下楼，可以锻炼身体；房子光线好，看书写字不伤眼睛；没有人干扰，白天晚上都很安静；等等。这些可是住底层的人享受不到的。”

最后，那人改变了策略，去问苏格拉底的学生柏拉图：“你的老师总是那么快乐，可我为什么总觉得他的处境并没有多好呢？”“你有什么样的心境，就有什么样的心情。”柏拉图回答。

从快乐的生活中寻找到快乐，那算什么本事？哲学家之所以令人景仰，就在于他们总是能够从不如意中发掘出快乐和哲理。这正是我们与哲学家的唯一差别。但快乐不是哲学家的专利，快乐属于每一个愿意快乐的人。这一点诚如南怀瑾所说：“苦海无边，但处处皆岸。如果你找不到岸，那是因为你为自己设了障眼法。”

人们总是探讨人生，人生究竟是什么？其实就是时间的经过。富兰克林说：“你的时间用完了，你的使命也就到头了。”如果我们的时间总是在不开心中流走，使命不到头，又如何？不管人生有多少使命，开心绝对是最重要的一个。

2. 雄心——没有卑微的人，只有卑微的心

不要认为你一无所有，当你一无所有的时候，是上帝帮你倒空了垃圾，让你装进去对你最有用的东西，此时，你离那个人生腾飞点已经近了！”

——俞敏洪（新东方教育集团董事长，毕业于北大）

1963年，一个黑孩子降生在美国一座贫民窟里。他有两个哥哥、一个姐姐、一个妹妹，父亲微薄的工资根本喂不饱一家人的肚子，所以他从小就在贫穷与歧视中度过。对于未来，他看不到什么希望。没事的时候，他总是蹲在低矮的屋檐下，默默地看着远山，沉默而沮丧。

13岁那年，有一天，父亲突然递给他一件旧衣服，问：“这件衣服大概值多少钱？”“1美元吧。”他回答。

“你能把它卖到两美元吗？”父亲又问。

“傻子才会买。”

“你为什么不一试一试呢？你长大了，家里不好过，要是你能卖掉它，也算帮了我和你妈妈。”

他这才点点头，接过衣服：“我可以试一试，但是我不一定能卖掉。”然后，他把那件衣服很小心的清洗了一遍，又用刷子把它刷平，代替熨斗，直到它阴干。第二天，他一大早就带着这件衣服来到一个地铁站，在

2. 雄心——没有卑微的人，只有卑微的心

那里整整叫卖了6个小时，最后终于以两美元卖出了它。它紧紧地攥着这来之不易的两美元，一路奔回家，把它交给父亲。此后，他开始热衷于从垃圾堆里淘拣有钱人丢弃的旧衣服，打理好，卖些小钱，补贴家用。

过了一段时间，父亲又递给他一件旧衣服，提出了更高的要求：“你看这件衣服能不能卖到20美元？”看着他疑惑的眼光，父亲还是当初那句话：“为什么不试一试呢？”父亲离开后，他想啊想，终于想到了一个好办法。他找到自己的表哥，表哥正在学画画，他让表哥在上面画了一只可爱的唐老鸭和米老鼠，然后带着它来到一个贵族子弟学校门口。那天傍晚，一个来接小少爷的阔管家为他10岁的小少爷买下了这件衣服。他当然不会穿它，但他非常喜爱衣服上的图案。小少爷一高兴，还让管家给了他5美元的小费。25美元，他父亲当时一月的工资也不过如此。

没想到的是，当他把25美元交给父亲时，父亲又拿出一件旧衣服，再一次说：“你能把它卖到200美元吗？”这一次，他没有任何犹豫，他相信自己一定有办法。至少，自己可以试一试。两个月后，机会来了——当红电影《霹雳娇娃》女主演拉弗希来到纽约为自己的新片宣传造势。他带着那件浆洗一新的衣服，和一大群粉丝们围在记者招待会会场外面。招待会一结束，他猛地推开一个保安，冲到拉弗希面前，举着旧衣服请她为自己签个名。拉弗希先是一愣，继而露出微笑，流利地在那件旧衣服上签上了自己的芳名。他笑着问：“拉弗希小姐，我能把这件衣服卖掉吗？”“当然，这是你的衣服，你怎么处理是你的自由。”他礼貌地说声谢谢，继续欢呼起来：“快来看，拉弗希小姐签名的运动衫，只要200美元！”出乎所有人的意料，这件旧衣服竟然引起了现场粉丝的竞拍，最终，一个石油商人出了1200美元的高价收购了它！

回到家里，他和父母及兄弟姐妹陷入了狂欢。当晚，他和父亲抵足而眠。父亲问：“孩子，你从卖衣服当中，明白了些什么吗？”他答：“我明白了，您是在启发我，只要开动脑筋，办法总是有的。”

父亲点点头，又摇摇头，说：“你说的对，但这不是我的初衷。”父亲

说：“我只是想告诉你，一件被丢弃的旧衣服，都有办法高贵起来，何况我们这些活生生的人呢？我们有什么理由对生活丧失信心呢？我们只不过黑一点儿、穷一点儿。”

父亲的话，像一道闪电，直击他的心灵深处。是啊，连一件旧衣服都有办法高贵，我有什么理由妄自菲薄？从此，他开始努力学习，刻苦锻炼。20年后，他的名字传遍了世界，他的名字叫做迈克尔·乔丹。

时下，大家都在谈论“中国梦”。有些人颇不以为然：不就是梦想吗？人人都有，从小就有……然而正如当初的乔丹一样，基于种种原因，即使有也往往小得可怜，幸亏他有一位励志大师级的老爸，不然，日后的NBA赛场上根本不会有“飞人”的身影。

相对来说，我国历史上著名的大商人窦义的故事可能更值得我们学习。因为窦义不仅没有励志大师级的老爸，而且从小就失去了老爸，与母亲相依为命，备尝艰辛。

窦义15岁那年，一个远房亲戚从外地卸任回到家乡，带回了几十双当地产的丝鞋，送给穷亲戚们。亲戚们一拥而上，抢作一团，只有窦义不为所动。最后剩下一双大号的，窦义虽不能穿，但还是礼貌的收下，拜谢而归。

不久，窦义把那双大号丝鞋偷偷拿到集市上，换得五百钱，然后请铁匠打了两把锋利的小铁铲，悄悄藏在床底下。进入初夏时节，长安城中到处漂落榆树荚，窦义打扫、收集了很多。然后，窦义找到一个稍微阔气些的同族伯父，请求到伯父家的废宅中去读书，伯父见他争气，爽快地答应了。其实他根本不是去读书，而是每天天一亮，便用那两把小铁铲在废宅中开垦荒地，挖沟、浇水、播种、培土……将收集下的榆树荚全部播下。不久，天降甘霖，榆树荚生根发芽，茁壮成长。当年秋天，已长到一尺多高，多达数万株。

转过年来，小榆树已长到三尺多高。窦义开始间伐树苗，挑选枝条茁壮挺拔的留下继续生长。他间伐下来的小榆树共有百余捆，晒干后每捆卖了十多个铜钱。第三年秋后，小榆树已长得有鸡蛋那么粗了，窦义再次间伐，得榆柴二百多捆，获利更多。五年后，小榆树全部长大成材，窦义雇人将其伐倒，共得

2. 雄心——没有卑微的人，只有卑微的心

木材两千余根，连上此前所得，共获利数十万钱。

此时的窦义已是小富翁一个，但他没有小富既安。他拿出一部分资金，从四川购进了一些青麻布，请人制成袋子，又从本地购买了几百双新麻鞋，然后他把附近街巷中的小孩全都召来，发给他们每人三张饼、十五文钱和一个小布袋，让他们拣拾槐树籽。月余，共收集槐树籽两车。接着，他又让小孩子们拣拾破麻鞋，每三双破麻鞋可以换一双新麻鞋。远近的人们听说后，前来以旧换新者络绎不绝，难以计数。几天时间，他便收得旧麻鞋一千多双。与此同时，窦义又先后购进了油靛和几堆碎瓦片，并雇人将油靛熬好，将瓦片上的泥污和他收来的破麻鞋一起洗净。

备下上述原料后，窦义又添置了一些必要的工具，然后雇人将破麻鞋剪烂，将瓦片砸碎，又掺上槐树籽和油靛，接着让人日夜不停地捣烂。待原料捣成乳状，窦义命人将其做成长三尺，径三寸的粗棒状物，晒干后存放起来，共一万多根，他给这些粗棒状物起名为“法烛”（相当于现在的蜂窝煤）。

当年六月，长安城下起了瓢泼大雨，到处积水，车辆难行，市民们连烧火做饭的柴草都买不到。这时窦义及时将“法烛”拿出来售卖，每根一百钱，市民们用“法烛”烧火做饭，发现它的功效比柴草强很多，不久便将窦义的法烛抢购一空，窦义因此获利无数，财富更上一层楼……

一双丝鞋，可以造就一个富翁；一个馒头，也可以引发一桩血案。没有卑微的人，只有卑微的心。生而卑微，这是多数人的无奈，但卑微自有卑微的力量，它可以是正能量，也可以是负能量，它能激励一个人从卑微到成功，也能蛊惑一个人从逆境走向疯狂，关键看我们怎么驾驭。卑微不要紧，要紧的是别在卑微中悲观，放弃高贵的机会，也别在卑微中走向邪恶，为了实现自己的“雄心壮志”不择手段。有不少网友们都自嘲自己是“草根”，既然是草根，那就要学习小草，虽卑微，却顽强，无论脚下多贫瘠，都不忘生长的本能；即使身处夹缝，也要在夹缝中怀抱希望；即使被置身阴暗的角落，也要尽力寻找光明——不必担心找不到，在卑微中怀抱梦想的人本身就是光明。

3. 野心——有一种野心叫优雅

我认为，对企业家而言，最简单的境界只有八个字：坚持理想，顺便赚钱。全世界赚钱最多的人是谁？恰好是追求理想、顺便赚钱的人，而不是追求赚钱、顺便谈理想的人。

——冯仑（万通集团董事局主席，曾在清华、北大、浙大等高校演讲）

几年前，央视曾经有一档火爆中国的栏目，叫《开心辞典》，无独有偶，德国也有一家电视台推出一个名为《谁是未来的百万富翁》的栏目，由于奖金丰厚（100万欧元），悬念迭出，吸引了许多观众参加。不过这档节目相对来说更为苛刻，那就是每答对一道题，就可以获得相应的奖励，但是如果继续答题时没有答对，那么比赛就立即宣告结束，此前赢得的所有奖励都将被剥夺。一连几十期过去了，却没有任何参与者获得百万大奖，能够在节目中有所收获的，都是一些见好就收的人。到后来，几乎所有的参与者都学乖了，最多赢到10万元左右，人们便放弃答题，退出比赛。直到一位名叫克拉马的青年人参与节目，百万巨奖才第一次被人拿走。让人们郁闷的是，克拉马能够赢得百万巨款并不是因为他知识渊博，用一位资深媒体评论员的话说就是，“成就克拉马的不是他的学问，而是他的心理素质和野心”。因为在题目的奖金超过50万之后，每一道题都相当简单，只要脑袋不卡壳，便能轻松答出。