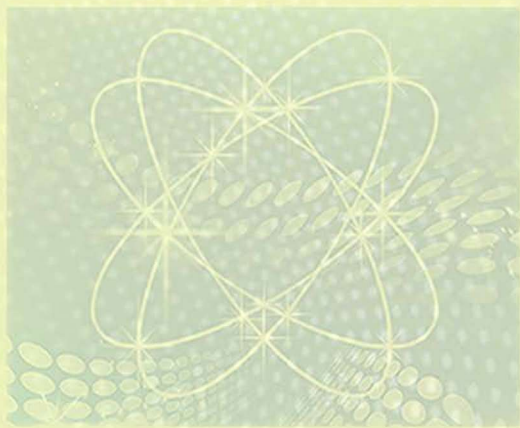


繁星点点 拥抱最好的自己

郭梓林 主编



当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

繁星点点：拥抱最好的自己 / 郭梓林主编. -- 北京：
当代中国出版社，2016. 1

(我们共同走过)

ISBN 978-7-5154-0663-3

I. ①繁… II. ①郭… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 004953 号

出 版 人 曹宏举
责任编辑 叶敏娟
责任校对 康 莹
装帧设计 姚 洁
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640 毫米×960 毫米 1/16
印 张 15.75 印张 1 插页 插图 46 幅 187 千字
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价 39.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打(010)66572159 转出版部。

序

践行“三文主义”

郭梓林

2015年10月13日，北京大学公益讲座走进了第500场，与深圳的第100场重合，这的确是一件令人欣喜的事。

为纪念第500场，当代中国出版社紧赶慢赶，终于在国庆节前夕，出版发行了《我们共同走过》系列丛书的前三册：《诗与远方》《春潮如歌》《修行笔记》。能为北大公益讲座的成长留下一批文字，并将这三册书作为第500场的礼品，我和唐岚、庞坤三位作者都感到十分高兴和欣慰。

唐岚为这本书做了前期最琐碎的收集整理工作，全部的素材足足有25万多字。从11月4~19日半个多月的时间里，我开始着手编辑这些文字，从中遴选出13万字，汇集成这套丛书的第四册，并拟定这样一个书名：《繁星点点——拥抱更好的自己》。

北大公益讲座虽然是“无组织、无纪律、无收入”，但志愿者“聚起来是一团火，撒出去是满天星”。借助了微信和网络，大家的心其实很近，交流无成本，分享有收获，都是为了拥有一个更好的自己。这是《繁星点点》的题中之意。

在这册文集中，每一位志愿者都从自身的角度出发，用真实而朴素的语言，分享了自己一路走来的成长经历，展现了北大公益讲座“以修正自己为目的，以帮助别人为途径”的特殊公益形式，为有缘人创造了一个自由而快乐的道场。正是这样一片星光，互相照耀，互相影响，使越来越多的人开始相信：这个平台其实是自己的需要。这份相信就像一扇门，一旦打开，所有的付出，就会从甘愿变为享受，而享受付出，才会有持续的动力。从这本文集的字里行间，可以感受到，有这样一群人，他们抱团取暖，在前行的路上，不再孤独，不再纠结。这也是北大公益讲座走过 500 场最大的收获。

我们不会忘记：北大公益讲座的第一个百场，用了 500 天；然后，接下来的 200 场，我们用了 700 天，平均三天半一场；从第 301 场到第 500 场，只用了 500 天，平均两天半一场，曾经还达到过一个月开讲 21 场的最高纪录。

一路走来的坚持，印证了一个不容否定事实：我们这个社会尽管有这样和那样的问题，但时代的发展和社会文明的进步，是显而易见的。北京 777 志愿者陈珂学长，是一位有着丰富舆情工作经验的专家，他说过这样一句话：“非政治、非宗教，宽厚、包容，独立之精神、自由之思想，是蔡元培时代北大最宝贵的传统，也是北大公益讲座的安身立命之道。”这些年，正是因为我们坚守了这些最宝贵的传统，北大公益讲座才能活到今天。所以，志愿者在公益路上共同坚守这些原则精神，何其重要！为了自己，为了家人，为了更好的明天。

为什么我们要坚持“非政治”？因为我们不懂政治，政治是一门学问，政治是一门艺术，政治是一种社会担当，是人类社会的专

业分工。我们自知没有那个本事，我们只是接受社会分工，从做一个本分的公民开始修行。

为什么我们要坚持“非宗教”？因为我们对宗教知之甚少，也没进行过深入研究，更别说得道，所以，也不愿意卷入宗教之争，只是坚持这样一颗初心：愿意为每一个接受我们课程的生命服务。

为什么我们要坚持“非灌输”？没有智慧，做公益，可能适得其反。因为我们做这件事的目的，只是为了修自己，顺带给人一点“莫须有”的帮助，所以，要放下自以为是，绝不苛求于人，也不强加于人，一切只讲随缘顺便。

北大公益讲座的志愿者，都在第一阶课程中看过电影《宇宙旅行》，我们是一群从银河系回来，已经懂得谦卑的明白人，任何狂妄，任何站在道德制高点的优越感，都是自以为是；任何想以一己之力改变世界的想法，都是颠倒梦想，如梦幻泡影，如露亦如电。

正如《金刚经》所云：“生知：诸法缘生，未见本性，逐相而转，迷而不觉；佛知：缘生性空，有即非有，当体即空，觉而不迷。”

我们不会去抱怨屋子有多黑，因为我们相信，太阳明天还会照常升起，即使太阳出来了，还是没有看到光，我们仍然会问问自己：有没有能力打开一个小洞，让阳光照进来；而且只要心中有光，即使失明也能见着太阳，因为太阳一直都在。

我们只是愿意成为一支蜡烛，我们知道自己并不能把整个屋子全部照亮；我们只是愿意送给这个世界一束微弱的光，以示光明真的存在，这已经很好了，已经不枉此生了。

这就是北大公益讲座为什么提出“非政治”“非宗教”“非灌输”，并坚持“光而不耀”“默默前行”“低调做小”的理性思考。也

是今天以及今后，保证我们能够安全并平稳地继续走在这条路上的自我约束。

常常有人会问：“为什么北大公益讲座‘无组织，无纪律，无收入’，却能坚持数年？‘不做广告，不接受媒体采访，不接受捐款’，还能健康成长？”这是因为我们有“文以载道，美文传道，以文修身”的“三文主义”。而志于求道，乐于美文，文质彬彬，是志愿者的一种精神追求。

志愿者的“以文修身”，其实是一个在快乐中共同成长的过程。只要愿意，人人都可以实现这种精神追求。因为，以当下的经济发展水平，享受具有人文精神的生活，其实与金钱和地位没有太大的关系，与文字打交道，成本很低。记得在四十年前，我上山下乡当知青的时候，一张纸，一支铅笔，就可以“以文取乐”，何况现在，大家都有了手机和微信，写下人生的真实感悟，与人分享，确实是一件不难的事情。

让志愿者与文相伴，在分享中提升文化品位，找到自信，找到人文意义上的快乐，是北大公益讲座课程之后的延伸服务。而这种服务，其实是不需要金钱的，需要的是心，是那份对文字有偏爱并乐此不疲的精神状态。

谨以此文，感谢所有在手机和电脑上敲击键盘写下心得的全体志愿者。

是为序。

2015年12月8日

写于北京朝阳区北纬40度寓所

目录

序

郭梓林 / 践行“三文主义”	001
----------------	-----

上篇

我们共同走过	002
柯言 / 认真相信梦想	004
王毅 / 荣耀北大，荣耀自己	007
吕静 / 灵魂的求诉	011
杨玲 / 灵魂的守望	012
庞坤 / 看见一个更好的自己	015
刘建新 / 愉快地被“骗”进来	021
鲁瑞清 / 我的慧命之旅	025
贺晓敏 / 慧命之光	031
宋传杰、庞佳婕 / 小孩与海	032
杨玲 / 相信善良，就是相信自己	034
缪凤现 / 在一起，真好	038
吕静 / 新的里程，新的起航	038
兴旺 / 因缘具足	044
陈仕燕 / 在付出中成长	049
韩磊 / 原来是我的需要	052

056	程波 / 唱出心中的爱
059	张迪 / 放下就会得到
062	陈珂 / 光明圆融善，求真创造美
065	郭梓林 / 我们共同走过
069	付出从分享开始
091	提问答疑
096	柯言 / 梦想时分
100	宋传杰 / 500 场，我来了
102	庞佳婕 / 难忘的经历
104	敬萍 / 500 场，我们共同走过
107	刘念 / 来就好，爱就好
110	于利 / 回家的感觉真好
112	刘承英 / 不一样的我

下篇

116	吕静 / 生命之受，我愿意接受
119	吕静 / 满园春色，尽在人和
123	鲁瑞清 / 为了 2040 年
125	鲁瑞清 / 自由，你在哪里
129	鲁瑞清 / 超越自我的第一步
131	吴至民 / 我相信我的相信
133	吴至民 / 从《就这样》谈生命的发生
135	张松文 / 这个平台适合我
139	张松文 / 修行，我们在路上

彭元 / 永远坚守“光明圆融善”	144
兰秀平 / 苦苦寻觅，自有福音	147
韩磊 / 精心准备，随意发挥	150
韩磊 / 伟大的开始	152
贺晓敏 / 讲座就是讲做	157
刘春梅 / 一杯白开水	161
贾春霞 / 借我一双慧眼	164
刘志强 / 幸运之路	167
王军华 / 学习的秘诀：听说行	170
肖瑶 / 为了一个更好的自己	173
段杰 / 与北大公益讲座一起飞	179
张连义 / 走在光明圆融善的路上	181
张荃冉 / 22 岁的生日祝福	185
赵子沅 / 别了，游戏	187
赵子沅 / 那个我	189
张有兰 / 我的故事（五则）	192
谢辉 / “文以载道”之花	200
兰星宇 / 渐入佳境	203
吴峰 / 有一种幸福是被点名	205
付宝翠 / 做，才能找到更好的自己	209
何涛 / 不得不说的故事	215
书信：何国生、何小河 整理：付宝翠 / 爷孙心灵对话	223
何小河 / 一切为我而来	230
唐岚 / 编辑絮语	235

上 篇

当一个生命很轻的时候，即使在羊毛地毯上走过，也不会留下痕迹；而一个有重量的生命，即使走在花岗岩上，也会碾出深深的印记。

生命因为对人有帮助，才会有重量。



我们共同走过^①

时 间：2015 年 10 月 13 日

地 点：深圳市富临酒店

主持人：唐岚

第一板块 缘起与使命

唐岚：我从 2011 年 2 月 11 日走到这个舞台中央，用了 1341 天，迎来了深圳第 100 场；北京大学公益讲座从 2011 年 2 月 14 日走到今天，用了 1700 天，走进了第 500 场。曾经我们带着梦想，走到了这今天；今天，我们为了梦想，将继续默默前行。下面，就让我们追本溯源，欣赏专题片《梦想的天堂》（播放结束）

唐岚：北京大学，是梦想的天堂。北大公益讲座的志愿者，从一开始就知道：不是现实支撑我们的梦想，而是梦想支撑着我们的

① 根据“北大公益讲座第 500 场暨深圳第 100 场”实况录音整理。

我



们



共



同



走



过

现实。

我记得，北大公益讲座 2012 年 2 月 11 日第一次走进深圳，是第 55～57 场，这次是第 15 次邀请讲师团来深圳授课。最初三位志愿者把课程引进鹏城，他们分别是柯言、兴旺、杨成墨。第一次课程结束，深圳就产生了 30 多位志愿者，现在深圳的志愿者团队已经发展到 800 多位，深圳也成为北大公益讲座志愿者人数最多的一个城市。

“一念一世界，一叶一菩提”。所有的这一切美好的发生，都源自于当初一个人的一念，因为他，才有了今天我们的因缘聚会。

9 月 8 日，我们在东海花园召开了一个“第 500 场暨深圳第 100 场”的准备会议。当时我们在微信群里直播了会议的进展。梓林学长非常兴奋，看到我们的微信后，写下了一副上联：“风雨一杯欢聚酒，鹏城万里秉初心。”后来，我们共进晚餐，只有我们的柯言学长对出了下联：“星云三载圆融路，人间两果记真情。”

让我们用最热烈的掌声邀请深圳 001 柯言学长。他带来的演讲主题是“认真相信梦想”。

柯言（演讲）：

认真相信梦想

大家好！刚才开场之前，我跟兴旺在门口站了一会儿，找机会给大伙鞠躬。每一次参加北大公益讲座的活动，我们都希望多鞠几个躬。在北大公益讲座学会了鞠躬的美妙，每一次都觉得鞠躬不够，要多鞠几个才好。

梓林学长是 001，我也是 001。有好多学长见到我跟我说，感谢 001 的付出。我说，不要感谢我，要说感谢的应该是自己。001 是最下面的一个，每一个加入的志愿者，都比我更优秀。在深圳，我

们有 800 多位志愿者，正是因为每一个比我更优秀的志愿者的加入，是每一位志愿者的加持，让北大公益讲座这样一件事情在深圳成为现实。现在我们全国志愿者有几千，志愿者的队伍越来越大。你们要知道在每一位志愿者身边，都有成百上千志愿者的加持，跟你们在一起，在为你们加油，在为你们欢呼！

2012 年初，我和兴旺、成墨三个人组织深圳讲座之后，实际上，很快的，唐岚、吕静、庞坤，还有更多的志愿者们，拿起了传播北大公益讲座的接力棒，每个月的讲座和分享会，是他们在组织，他们在分享，他们在推动。但是，今天我想告诉大家的是，自从 2011 年 5 月份，我在北京大学一个 20 人的教室里听梓林学长的课之后，我就没有一天不是在上课，不是在分享，不是在努力。

2011 年听完北大公益讲座之后不久，我就开始设立我自己的投资公司，我投资了农业，搞过房地产，也做化妆品，还收购酒店。去年年初的时候我成立了“疯头会”，是疯狂的“疯”，头脑的“头”，做互联网项目的辅导和投资。去年开始我还进入了环保产业，现在我已经确定以此作为未来工作。我一直在寻找真正属于我的伟大事业，一刻也停不下来。

我们“疯头会”有一句话，叫“认真相信梦想”。一个人有梦想不一定相信，他相信不一定认真，而我们要求自己“认真相信梦想”。现在回过头来看，梓林学长就是那个做到“认真相信梦想”的人，北大公益讲座就是他的终身事业，他一直在前面做着，做给我们看，让我们不能偷懒，不能停下来。

在每一次举办活动的时候，我心里都很忐忑，但每一次都办得很好。每一次我也都会扪心自问，但是每一次我都发现感动还在。就像昨天，我安静地坐在凳子上，北大公益讲座的音乐响起，我心里还是暖暖的。有这样一份温暖，我希望北大公益讲座永远都停不

下来。

其实，一个人激动一下子没什么，但是如果能够一群人一起激动，一起热爱，真的不得了。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”在我的认识里，“明明德”就是一心向善，“亲民”就是与人为善，“止于至善”，就是善行天下，善与人同。一个人的修行不是究竟，大家在一起，才是最好，才是最美。

我在梓林学长身上看到了一样东西，一直在激励我不断去尝试，不断去努力，那就是热爱。我真的热爱生命，我真的热爱我自己，也真的热爱那些跟我一样热爱自己生命的人。

在北大公益讲座，我相信我们在一起，是因为我们大家都那么热爱自己的生命，这样真好，在一起，真好。我真的希望我们能够永远在一起。谢谢大家！

唐岚：感谢柯言学长的真情分享。这个世上，本来就没有路，路是人走出来的。1341天，100场，加上近100场的分享会，三年多来，深圳平均一个星期都有一次活动。

下面，请看北大公益讲座在深圳走过的道路，全球首播《鹏城万里秉初心——深圳100场实录》。

（播放结束。）

唐岚：这部片子的制作者是我们深圳的155志愿者谢辉学长。这是他独立制作的一部片，这部片可以说是我们北大公益讲座有史以来记录深圳志愿者成长的最好（不是之一）的作品，大家说，是不是？（观众：是。）

在深圳举办北大公益讲座的第500场，是深圳的志愿者争取来的。今天，有这么多来自全国各地和海外的志愿者参加，是我们深圳志愿者的荣幸与骄傲。大家今天身上穿的文化衫，知道为什么是

红色的吗？因为这是深圳的市花——簕杜鹃的颜色，别名三角梅，它象征着热情、坚韧不拔、顽强奋进、勇往直前的精神。

下面，我们来做个现场调查，看一看我们在场的志愿者都来自哪里，我们从最远的一个地方说起。首先，来自国外——日本来的学长在哪里？来自北京……大连……济南……南昌……天津……郑州……桂林……赣州……大余……廊坊……石家庄……重庆……好，深圳的学长在哪里？耶！

请借你们的双手，用最热烈的掌声再次欢迎身边的伙伴和自己的到来。让我们给身边的志愿者一个热情的拥抱，告诉他：“有你真好！”

有人告诉我：这样的关于生命的公益讲座，非北京大学莫属。我非常认同。我当初就是因为闺蜜的先生——杨成墨——发来的一条短信，一眼看到是“北京大学”的讲座，就来了，我是冲着北京大学来的。

这个讲座为什么是北京大学的公益讲座呢？有请 1985 年考进北京大学，中央党校硕士、中国人民大学博士、北京 000 王毅学长，就“缘起与使命”的话题发表演讲，他演讲的题目是“荣耀北大，荣耀自己”。

王毅（演讲）：

荣耀北大，荣耀自己

我相信，每一位志愿者，都和唐岚学长一样，对北京大学充满向往，因为，那是个做梦的地方，是让人在精神上可以过得很幸福的地方。

我曾经在北大中文系待过一年，后来转去读国际关系。但每一次中文系聚会，都会请我去。网上报纸宣传的那位卖猪肉的北大人

陆步轩，就是我们中文系的，跟我是同一届。聚会时，陆步轩一上台就鞠躬，说我对不起北大。实际上，他恰恰说反了，因为他活得有尊严，他不需要趋炎附势，他有梦想，有追求，哪怕过平凡的生活，也要有良知，不违背良知地活着。后来还有一个广东养猪的，也是北大毕业，当时北大校长把他俩串在一起，说他卖猪肉，你养猪，整出一条不一样的北大路出来。

北京大学已经不只是一个校园，她的精神已经深深植入我们这个民族的灵魂之中，存在于我们每一个中国人的心里。

到今天为止，北京大学仍然是中国最好的大学。大家都知道，五四运动的两面旗帜：陈独秀、胡适。还有鲁迅，比如刘半农、钱玄同。一部《建党大业》，写的其实就是北京大学的历史。即便是1952年院系大调整之后，历史系、考古系、物理系、数学系、化学系还是很牛，全国召开有关研究会，就是北大人开的研究会。

还有，故宫博物院今年九十周年院庆。故宫博物院是李石曾带着北大的一批同学创立的。

我上北大的时候，有一位先生是坐着轮椅进来的。这就是中国现代汉语的泰斗。那是真正的泰斗，季羨林都不算。在这个问题上季老非常清楚，一再说：我根本不是。如果讲泰斗，王力、朱光潜，包括金岳霖。这位金岳霖先生很了不起。他为什么终身不婚，因为他爱林徽因。林徽因嫁给了梁思成，金岳霖就终身不婚。然后，金岳霖从北大去看林徽因，梁思成悄悄地退出去，让他俩聊天。聊完了以后，金岳霖给林徽因读诗，林徽因睡着了，金岳霖悄悄地关上门，走了。那是真正的贵族啊。

北大是出精神贵族的地方。所以，北大人忧国忧民忧天下。现在又有一批人愿意站出来承担，这就是北大公益讲座的志愿者。北大公益讲座要传承的是什么？是文化传统、道德伦理、学问文章，