

在北大清华听讲座系列 张军良◎主编

SELF- CULTIVATION COURSE

在清华 听的12堂 修心课

不要慨叹世事险恶，因为生活总有风浪；不要苛求内心强大，因为一切终将逝去。请相信：心若安好，便是晴天。

河北出版传媒集团

花山文艺出版社

学习清华修心智慧
做内心淡定的自己

ZAI QINGHUA TINGDE 12TANG XIUXINKE

严开◎著

在北大清华听讲座系列 张军良◎主编

在清华听的 12堂修心课

严 开◎著

SELF-
CULTIVATION
COURSE

图书在版编目 (CIP) 数据

在清华听的12堂修心课 / 严开著. —石家庄: 花山文艺出版社, 2013. 6

(在北大清华听讲座系列 / 张军良主编)

ISBN 978-7-5511-1013-6

I. 在… II. 严… III. 人生哲学—青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第103285号

丛 书 名: 在北大清华听讲座系列

主 编: 张军良

书 名: 在清华听的12堂修心课

著 者: 严 开

策 划: 张采鑫

责任编辑: 刘燕军

特约编辑: 张秀红

责任校对: 李 鸥

封面设计: 颜 森

美术编辑: 胡彤亮

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

销售热线: 0311-88643226/32/24/28/29

传 真: 0311-88643225

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 13.25

字 数: 200千字

版 次: 2013年8月第1版

2013年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-1013-6

定 价: 28.00元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

【前言】

原清华大学校长梅贻琦曾说过这样一句话：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”一所百年名校的风雨沧桑，荣辱沉浮，离不开那些曾在这里谈经论道的先贤大师。他们或寒窗苦读，学成于清华；或培桃育李，授业于清华。

百余年来，清华大学培养了无数国之栋梁，遍及多个领域。这其中，有很多修心养性的淡泊之人。他们不慕名利，不求闻达，这其中诸如顾毓琇、钱钟书、季羨林等，他们或者是佛学大家，或者是文坛巨擘，置身浮华之世，却能坦然待之，其修养值得我们学习。

说到修心，我们首先要明白为什么修心。因为心是一切罪福的种子，任何一个人的苦乐、升沉，都是由心决定的。人生在世，难免会流于俗而心生痛

苦，困于惑而心生茫然，如果不修心，就有可能一直痛苦、茫然下去。

在这里，我们先来看一个故事：

有位花匠在院子里种了一棵葡萄树。这年，葡萄树上结满了葡萄。花匠非常高兴，便摘了一些准备送给别人品尝，让大家一起来分享自己的喜悦心情。

花匠把葡萄送给一位商人，商人尝了一个说：“真好吃，多少钱一斤？”花匠说不要钱，但商人坚持把钱付给了花匠。

接着，花匠又把葡萄送给了一个官员，官员接过葡萄后沉吟良久，问了花匠一句话：“你有什么事情需要我帮忙吗？”花匠再三表示，自己没有什么事情，只是想让他尝尝而已。

后来，花匠又把葡萄送给一位美丽的少妇，她有点意外，而她的丈夫在一旁一脸警惕，看样子他很不喜欢花匠这么做。

花匠很困惑，觉得自己仅仅是想让别人分享一下自己喜悦的心情，没想到大家都怀疑自己抱着不同的目的。这时，旁边走来一位过路的老人，花匠把葡萄送给他一些。老人尝完后，对花匠说：“谢谢！你种的葡萄很甜。”说完，头也不回地走了。花匠很高兴，他终于找到了一位真正能和他一起分享快乐心情的人。

佛说，你看这个世界是什么样子，你自身就是什么样子。如果你觉得世界乱了，是因为你自己的内心已经乱了。一味地感叹人情淡薄的人，只是因为自己

变得“薄情寡义”了。很多时候，我们本来抱着一颗单纯的心与人交往，就如故事中的花匠一样，而别人却总是用各种猜测和怀疑的眼光看待我们，正如故事中的商人、官员等人一样。这，其实就是我们修心的目的。懂得修心，我们就会少一些势利，少一些猜疑，少一些狭隘，多一些善意，多一些宽容，多一些慈爱。

懂得生活是一种品位，享受生活是一种境界。正是如此，我们不必自怨自艾，更不必为葬花而落泪，为扫叶而伤情，感时光之消逝，叹年华之老去。在这轮转不止、消长更替的世间，心若无尘则天地宽。心，就是人生的种子。

一位小沙弥刚吃完一颗山杏，正在他准备把杏核随手丢掉时，被老方丈叫住了。老方丈对他说：“对果树来说，果核就是它的心脏，不要随手把核丢了，将它种在泥土里，第二年就会唤醒一个涅槃的再生梦。”

小沙弥把那个杏核埋在了寺院的角落。一两个月之后，杏核真的发芽了，还长出一片心形的小叶子。小沙弥欣喜万分，他跑去告诉老方丈。老方丈听完，微笑着对小沙弥说：“树木的种子可以轮回使树木再生，人生的种子也可以涅槃人的梦想和愿望，你知道什么是人生的种子吗？”

小沙弥深思片刻，似有所悟地说：“我认为，是人心。”

老方丈满意地点了点头，语重心长地说：“对人来说，心就是生命的种子，将它播种在佛

教里，就能生成一棵菩提树；将它播种在艺术里，就能生成一丛风景林。可是，很多人却在享受生命的同时，随手将自己的心丢掉了……”

可见，心不修，则万事不成。心，是成就一切的根！

世界上，改变命运的最大力量来自于内心的力量。每个人心中都蕴藏着三种力量，一是心魂的力量，二是心态的力量，三是心智的力量。这三种力量是一个人内在的支撑力。小到一个人，大到一个团体，一个国家，如果没有这种强者之魂，就不可能有所成就。北大的“兼容并包”，清华的“厚德载物”，这都是魂。

然而，不幸的是，当今社会中很多人已经在忙碌的生活和纷乱的心绪中迷失了自我。这正是我们需要修心的原因。基于此，我们编写了这本《在清华听的12堂修心课》，希望通过对本书的阅读，让大家在纷乱之中寻得片刻清静，在迷茫之中看到依稀方向，在忙碌之中偷得半日闲暇。

在清华大学，有很多发人深省的修心讲座，无数知名学者和专家教授都在这里讲解过修心的要诀，让我们跟随他们的步伐，聆听他们的声音，进行一场简单而又不平凡的修心之旅。

【目 录】

第①课：苦与乐

1. 吃苦就是吃补 1
2. 痛的极致是痛快 4
3. 有一种苦叫作茧自缚 7
4. 心若美好，一切都好 10
5. 别站在汪洋里喊口渴 13
6. 再苦也要笑一笑 15

第②课：张与弛

1. 不要忙着生闲气 19
2. 无聊就找点儿事做 21
3. 像天一样运转，像地一样承担 24
4. 放下包袱才能走得更远 27
5. 让追逐的脚步停一停 29
6. 调准生命的弦歌 31

第③课：福与祸

1. 花落是为了结出果实 35
2. 所有的“不幸”都有幸 38
3. 等待花开，等待月圆 40
4. 受伤了也要怒放 43

CONTENTS

- 5. 不能改变就学会接受 45
- 6. 去人生的终点看一看 47

第④课：守与随

- 1. 你光明，世界就不黑暗 50
- 2. 任凭风浪起，守住你自己 53
- 3. 他强由他强，筑好你的防火墙 55
- 4. 随缘不变，不变随缘 58
- 5. 让一切自然而然 60
- 6. 由它去，任它来 63

第⑤课：俯与仰

- 1. 金子在土里也是金子 66
- 2. 跳自己的舞，唱自己的歌 69
- 3. 脱下“优越”的外套 71
- 4. 岂能尽遂人愿，但求无愧我心 74
- 5. 做不了圣人，就做俗人 76
- 6. 做不了大树，就做小草 79

第⑥课：争与让

- 1. 不争方能争天下 82
- 2. 利益的背后是利刃 84
- 3. 蜗牛角上的芸芸众生 87
- 4. 让一让，天地畅 90
- 5. 让人就是让自己 93
- 6. 宽容是一种高贵的惩罚 95

CONTENTS

第⑦课：是与非

1. 别跟生活讲道理 99
2. 不怕不公平，就怕不平衡 101
3. 对非对，错非错 104
4. 正非正，邪非邪 107
5. 越是小人越是要当君子养 109
6. 知其白、守其黑、行其灰 112

第⑧课：钱与情

1. 有求皆苦，无欲乃乐 115
2. 拥有就是被拥有 118
3. 你的碗盛不下整座汪洋 120
4. 关心钱不如关心人 123
5. 爱心就是生产力 126
6. 把“根”留住 129

第⑨课：人与我

1. 天上天下，唯我独尊 133
2. 一念成佛，一念成魔 136
3. 先同流，再交流 138
4. 无我才能成就自我 141
5. 像水一样融合，像水一样适应 143
6. 别拿自己太当回事儿 146

第⑩课：爱与恨

1. 有一种爱叫狭隘 149
2. 有多少爱可以付出 152

CONTENTS

3. 失恋，别失爱	155
4. 爱就爱他的全部	157
5. 爱·戒	161
6. 本是有情人，相煎何太急	164

第11课：此与彼

1. 适合的就是最好的	168
2. 放下，彼岸就在这里	171
3. 明天的事情明天再说	174
4. 刹那即永远，当下即永恒	176
5. 人生没有后悔键	180
6. 一边奋斗，一边享受	182

第12课：慧与痴

1. 人生识字忧患始	185
2. 聪明——智慧——道	187
3. 难得糊涂，慧极必伤	190
4. 烦恼即菩提，智慧即愚痴	193
5. 不痴不聋，难做家翁	195
6. 慧生便是罪生时	198



第1课：苦与乐



1. 吃苦就是吃补

患难困苦，是磨炼人格之最高学校。

——梁启超（近代著名文学家、思想家、政治活动家，
清华四大导师之一）

酸、甜、苦、辣、咸，人生五味，苦占其一。但“南甜北咸，东辣西酸”，唯独没有喜欢吃苦的地方。非但不喜欢，人们还对吃苦特别反感。为这，还有人专门编了个脑筋急转弯——人们最不喜欢吃的东西是什么？苦。

人类是最善于趋利避害的生物，苦无疑是大害之一。但问题是，我们不喜欢吃苦，苦就不会伴随我们了吗？我们想逃避苦，苦就会放过我们吗？

人生少不了苦，苦就像人生的伴娘。除非你不出生，否则你必然要受苦、吃苦。正因如此，有人干脆称人生为苦旅。

其实人生未必是苦旅。苦不过是人生五味的五分之一，吃到甜头就高兴，吃到咸、辣、酸也能勉强接受，唯独不认同苦，这不是苦的事情，而是我们的心理有问题。而心理有问题无疑也是很苦的，所以，不认同苦无异于自讨苦吃。

人类几千年来所干的事情无非就两件——逃避苦，追求甜。人人都喜欢吃甜头，再甜也不嫌甜；谁也不喜欢吃苦头，再少的苦也是苦。如果不是为了“思甜”，人们是连“忆苦”都不愿意忆一下的。

其实，什么东西吃多了都会腻，甜也不例外。而苦，则是生活的必要调剂元素，没有苦，甜又从何体现呢？

为人父母的都知道，小孩子们吃苦药时会把药吐出来。当然有些大人也是这样。这是人类的本性。然而人生就是一个五味瓶，从我们诞生的那一刻起，五味瓶即告打破，只吃甜，不吃苦，从理论上也不通。所以，明智的人不仅不会拒绝吃苦，还会以苦为乐，没苦也要找点苦吃。

春秋战国时期的越王勾践，无疑是中国历史上最会找苦吃的大明星。想当年，为洗雪战败之耻辱，他放着锦榻不睡睡柴草堆，放着美味不吃糙米饭，还专门命人找了个猪苦胆，挂在居室中，每次吃饭、睡觉前都要尝上一尝，尝完后还大声问自己：“勾践，你忘记了战败的耻辱了吗？”然后又像模像样地回答：“没有，我没有忘记！”就这样，经过长期的发愤图强，吃苦受罪，他终于打败了吴国，但是之后，他就再也不睡柴草、吃糙米、尝苦胆了。因为没必要了。吃苦是为了享乐，如果吃苦换不回享乐，那还吃苦干什么？

这种理念一点儿也不高明，不过在群众中却很有市场。古语有云：吃得苦中苦，方为人上人。所谓人上人，简单来说就是出人头地的成功人士，这类人士自然是不必再吃苦的。如果有人成功了还在受苦，那绝不是作践自己，而是为了更大的成功。

那么什么理念才称得上高明呢？

很简单，以苦为乐。

唐朝的苦吟派诗人贾岛称得上是这方面的代表人物。据史料记载，有一次，贾岛骑着驴赶路时，在驴背上忽然诗兴大发，得了两句佳句：“秋风吹渭水，落叶满长安。”接着，他嘴里嘟嘟囔囔，手上比比画画，开始琢磨全诗。而小毛驴则失去了控制，径自前行，结果不小心冲撞了京兆尹刘栖楚的仪仗队。没素质的刘大人一发火，便把贾岛送进了大牢，关了一晚上。但第二天出狱，贾岛反倒春风满面。为啥？因为他在牢里也没闲着，把那首诗反复修改了多遍，最终达到了留传青史的程度。这首诗便是那首著名的《忆江上吴处士》：

闽国扬帆去，蟾蜍亏复圆。
秋风吹渭水，落叶满长安。
此夜聚会夕，当时雷雨寒。
兰橈殊未返，消息海云端。

比这首诗更著名的是那首《题李凝幽居》。当时贾岛同样是在骑着毛驴赶路，走着走着就作起了诗，得了“鸟宿池边树，僧敲月下门”两句。自己念叨了几句，觉得第二句中的“敲”字不如改用“推”字，再一想，又觉得用“推”还不如用“敲”，犹豫不决，便不断地做着推、敲的样子。小毛驴再次失去控制，冲撞了大文豪韩愈的仪仗队。好在韩愈不仅有文化，也有素质，没和他计较，还帮他确定下了用“敲”字为好。

在不懂诗、不爱诗的人看来，为了一首烂诗中的一个破字绞尽脑汁，像个神经病，还为此坐了牢，这简直是没事找事。但在诗人眼里，这非但不是一首烂诗，一个破字，而是他的灵魂所在。这个过程在旁人看来很苦，很无聊，对诗人则是莫大的冲动和燃烧，一旦达到燃点，会感到无比的兴奋和甜蜜，而这种甜蜜是多少钱都买不到的。

讲一个我个人的小故事：我年轻时学过一段时间的吉他演奏，当时我非常崇拜那些吉他老师，手上一动，美妙的音乐就出来了，为了也能达到自己手上一动就出音乐的地步，我也称得上遍访名师了。我曾经问过一长得就颇像艺术家的老师：“我要练到您这程度，得交给您多少学费啊？”结果对方立即露出一副鄙夷的神情说：“你给我多少钱也达不到。这是手上的功夫，你得吃苦，得自己回家练去！我又不会传功大法，把我手上的功夫传到你手上！记住，小伙子，干什么都得吃苦！”

事到如今，想想的确如此。被誉为清华四大导师之一的梁启超说过：“患难困苦，是磨炼人格之最高学校。”其实苦不止磨炼人格那么简单，苦也是成功的发动机。吃苦就是吃补。人们常说：三百六十行，行行出状元。但状元只有一个，哪一行的状元都不是那么好当的。想从多如牛毛的准状元中脱颖而出，你得有自己的绝活。任何一门绝活，都得经过艰苦的训练才能获得。有些高难度的绝活，比如某些武术、杂技中的绝技，甚至要经过十几年、几十年的不间断练习才能练成。我们读武侠小说，里面动

辄说某某神功练至第九重需要几十年的时间，这虽然有夸张的成分，但理论上是没有问题的。

当然，我们不能动不动就拿成功、状元等说事儿。如果不懂得成功的真谛，成功就是世上最害人的东西。但即便你只想平平淡淡过一生，吃苦也一定是少不了的。家里家外、大事小情、天上地下、柴米油盐，只要你还活着，还没麻木，苦就断不了。所以，我们不仅要认可、接受人生的苦，还要学会从苦中品出些甜来。可以说，如果你能从苦中品出甜来，你便懂得了生活。

从苦中品出成功来，需要努力和坚忍；而从苦中品出甜来，则需要境界。

2. 痛的极致是痛快

最精美的宝石，受匠人琢磨的时间最长。最贵重的雕刻，受凿的打击最多。

——潘光旦（清华四大哲人之一）

人生少不了苦，也免不了痛。

这么说，痛与苦难道不是一回事吗？也是，也不是。

严格地说，心理上的病叫做苦，身体上的病才叫痛。

话虽如此，痛也好，苦也罢，都是不招人待见的东西，所以并无本质的区别。

有一句残酷的哲言讲得非常到位：如果不想受挫折，除非是你夭折。天有不测风云，生活的列车隆隆向前，不管我们带着多少祝福上路，它却随时都有翻出轨道的可能。对于那些不期而至的痛苦，除了接受，谁也找不到第二条路走——除非他要去走绝路。

前面讲过，吃苦就是吃补，那么痛呢？自然也不是全无益处。

痛在有时候意味着希望。一个很浅显的道理：在医院里，受了重伤的病人，如果患病部位还能感觉到疼痛，医生就会恭喜他！他还有治！因为疼痛代表患病部位的血肉还活着！只有血管和神经还活着，机体才会感觉

到疼痛。只有疼痛的机体，才有治愈的可能。

痛在有时候意味着赐予。孟子说：“舜发于畎亩之中，傅说举于版筑之间，胶鬲举于鱼盐之中，管夷吾举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市……”莎士比亚也说过：“北风塑造北方人。”不管是中国的北方，还是北欧，其气候、环境都相较于各自的南方较为恶劣，生活自然也不如南方人滋润，但生活是公平的，北风也塑造了北方人积极乐观、粗犷豪壮的性格。这是一种成功者的品质，只不过中国古代北方多出帝王将相，而北欧则是海盗的发源地。

当然，莎士比亚的说法并不尽然，只在中国，我们就可以举出很多反例。比如清华大学已故教授潘光旦先生，他的家乡位于江苏宝山县，宝山地处上海北郊区，是地地道道的南方，但潘教授的坚强，莫说是北方，就是全世界也是有目共睹的。

潘教授有个绰号，叫做“独行者”，这实在是一个令人难过的绰号，因为潘教授在清华大学读书期间爱好运动，一次运动中不慎伤了腿，由于当时医疗条件的不足，导致结核菌侵入患处，造成悲剧，最后不得不把右腿锯掉，还为此延误了毕业。有一次，他问当时的代理校长严鹤龄：“我只有一条腿，能不能出洋（留学）？”严鹤龄回答：“怕不合适吧！美国人会认为，中国人两条腿的不够多，一条腿的也送来了！”潘光旦很不服气。美籍国画女教师Star也很不服气，她站出来为潘光旦说话：“潘光旦不能出洋？那清华还有谁能出洋？！”

到了美国，潘光旦先是在达茂大学插班读三年级，一学期之后，该校教务长告诉他说：“对不起，你应该读四年级。”潘光旦的学习能力可见一斑。此后，他在美国广涉博览，无所不学。别人暑假时大多出去旅游，经济不宽裕者则外出打点零工补贴生活，潘光旦虽然也不宽裕，但他宁愿受些衣食之苦，照旧雷打不动地学习，最终在优生学等领域取得了卓越的成就。而这些成就取得的过程，正如他自己所说过的：“最精美的宝石，受匠人琢磨的时间最长。最贵重的雕刻，受凿的打击最多。”

稍微有点儿境界的人都知道，与灵魂相比，身体只是个臭皮囊。一个人只要心里没问题，身体上的些许感受是算不了什么的。但肉体又是灵魂的晋身之阶。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，古往今来的成功人士，为了把自己琢磨成最精美的宝石，大多都是敢于向自己挥刀舞凿的

狠角色。因为他们懂得，要么自我革命，要么被人革命；想要少受折磨，先要自我折磨；如果风雨一定要来，那就让它来得更猛烈些；与其等待痛苦光临，不如尽快地把自己变得足够强大。因为生活之所以屡屡将我们刺伤，根本原因就在于我们还不够强大，至少不是足够强大。

战国人苏秦，自幼家贫，连书都读不起。他数年如一日，靠着勤工俭学，学得满腹经纶。后来，他又背井离乡到齐国拜鬼谷子为师学纵横之术。一年后，苏秦认为自己已把老师的本事都学会了，便迫不及待告别老师，闯荡天下。最初，他试图从周天子身上打开局面，但苦于没人引见，他一气之下变卖了家产，到各诸侯国寻找出路。可东奔西跑好几年，钱用光了，连生活都成了问题，依旧没有人认可他。

穷困潦倒的苏秦只好踏上回家之路。回到家，妻子见他混得连乞丐都不如，摇头叹息，连织布机都没放下；嫂子见了他扭头就走，连饭也没给他做；父母、兄弟、姐妹也不理他，还在背后挖苦他！

苏秦十分伤心。他关起房门，不愿见人，对自己作了深刻的反省：“妻子不理丈夫，嫂子不认小叔，父母不认儿子，兄妹不认长兄，都是因为我自己不争气，没有好好学习。”此后，他发愤攻读，每天读到深夜，有时读着读着就在书案上睡着了，醒来后就后悔不已，但当时又没有清凉油一类的东西，他一时也想不出什么好办法不让自己睡着。有一天，苏秦又困得不由自主地扑倒在书案上，但他突然惊醒了——原来书案上有一把锥子，恰好扎到了他的手臂。苏秦马上想出了止困的办法：用锥子扎大腿！以后每当瞌睡袭来，他就用锥子扎自己的大腿，在止困的同时，警醒自己。

家人见他如此，有些不忍心，便劝他：“你一定要成功的决心和心情我们理解，但也用不着虐待自己啊！”

苏秦回答：“如果不这样，我就会忘记过去的耻辱！”

如此过了一年，苏秦的学问更上一层楼。他再次闯荡天下，适逢燕昭王广招天下贤士，于是苏秦入燕，走上了自己的政治坦途。最辉煌的时候，他身佩燕、齐、楚、韩、赵、魏六国相印，吓得强大的秦国数十年不敢东视。

就好比现在有很多人喜欢向一些大款、富翁询问什么致富秘籍一样，苏秦成功后，也有人向他询问成功之道。苏秦的回答是：“假如我当初在