

<<在北大听到的24堂修心课>>

图书基本信息

书名：<<在北大听到的24堂修心课>>

13位ISBN编号：9787504477439

10位ISBN编号：7504477435

出版时间：2006-11

出版时间：中国商业出版社

作者：马银春

页数：283

字数：239000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<在北大听到的24堂修心课>>

### 前言

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成长？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。

## <<在北大听到的24堂修心课>>

### 内容概要

马银春编著的《在北大听到的24堂修心课》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。

阅读《在北大听到的24堂修心课》，让北大精神在每一个读者心中延续她的辉煌。

## <<在北大听到的24堂修心课>>

### 书籍目录

- 第1堂课 自然——机械化时代，原生态生活  
由它去，任它来  
静静等待花开，静静等待圆满  
身在红尘，心在山林
- 第2堂课 纯真——守护全世界的光明  
敞开心扉，让阳光照进来  
找回失落的童心  
想哭就哭出来，哭完就忘了它
- 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  
不开心是因为你计较得太多  
先处理心情，再处理事情
- 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  
尽人事，听天命  
让不幸到此为止
- 第5堂课 简单——人生为何如此多事  
越简单，越幸福  
你为什么这么忙  
别让小事绑架你的生活
- 第6堂课 独立——勇敢地挺立在天地之间  
天上地下，惟我独尊  
靠天靠地，不如自立  
按自己的节拍起舞
- 第7堂课 平视——平视世界，平视自我  
每个生命都不卑贱  
脱下“优越”的假名牌  
像蘑菇一样成长
- 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  
梦在心中，路在脚下  
找准自己的位置
- 第9堂课 忘我——忘却自我，才能成就自我  
像一滴水拥抱汪洋  
让自己没有时间老  
走进没有“我”的世界
- 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  
有多少爱付出，就有多少爱重来  
无缘大慈，同体大悲
- 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  
临渊羡鱼，不如退而结网  
再见，肉骨头
- 第12堂课 面对——挫折是人生的必修课

## <<在北大听到的24堂修心课>>

你有没有抱怨的资格

不怕万人阻挡，只怕自己投降

把失意沏成一壶好茶

第13堂课 不争——上善若水，竞而不争

别让公平伤了你

没有路的地方路最宽

从竞争到竞合，从零合到双赢

第14堂课 包容——是谁让我们如此狭隘

虚怀若谷，有容乃大

心宽才能天地宽

择其善者而从之

第15堂课 淡定——心若美好，一切都好

没有什么不能坦然

淡然无极美自来

和你的生活开个玩笑

第16堂课 舍得——人生不过一舍得

学会舍得，才能获得

舍之有度，取之有道

舍得有限，赢得无限

第17堂课 放下——割舍生命中的多余

别等到痛了再放手

放下，然后前行

睿智选择，理智放弃

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

修剪欲望的灌木丛

不完满才是人生

第19堂课 平衡——幸福比幸运更重要

上帝不会厚此薄彼

走出虚荣的死胡同

适当来点“阿Q精神”

第20堂课 当下——每个刹那都是永恒

别为打翻的牛奶哭泣

不要预支明天的烦恼

你的窗外今天就盛开着玫瑰

第21堂课 去智——慧极必伤，难得糊涂

聪明难，糊涂更难

不痴不聋，不做家翁

别让小聪明害了你

第22堂课 适应——是生存，更是挑战

能耐就是能够忍耐

做个伤得起的人

有一种适应叫苟且偷生

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

己所不欲，勿施于人

理解万岁

<<在北大听到的24堂修心课>>

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  
分享一颗种子，收获一树风景  
从此不再愤愤不平

## <<在北大听到的24堂修心课>>

### 章节摘录

版权页：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！

## <<在北大听到的24堂修心课>>

### 编辑推荐

《在北大听到的24堂修心课》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。



## <<在北大听到的24堂修心课>>

### 名人推荐

很多人其实从来没有真正“享受过生命”。

——聂锦芳 你的身体很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心。

——利奥·罗斯顿 一个人要想有所成就，他首先要做个好人。

——王选 我年轻的时候特别佩服这几个字——宠辱不惊。

——王蒙 创业其实比生孩子容易，一个人就可以了，都不需要两个人。

——俞敏洪 摔倒了赶紧爬起来，不要欣赏你砸的那个坑。

——沈从文 我们的思维要么就活在未来，要么就活在过去，很少活在当下。

——汪冰

<<在北大听到的24堂修心课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>