



# 读书报告及学习体会

## —— 集锦 ——

**2022 第 4 期**

(总第 46 期)





## 编者按

2017年5月以来，学院党总支在全体党员、入党积极分子和群众中开展了读书、学习活动。在学院党总支坚强领导下，在各支部大力配合和全体党员群众积极参与下，活动开展以来取得了丰硕成果：截止到2021年底，共编辑《优秀读书报告及学习体会集锦》40余期。在此基础上，党总支联合院团委开展了2017年度、2018年度、2019年度、2020年度及2021年度“书香留痕、好文共赏”优秀读书报告、优秀学习体会评选活动，分别评选三等奖以上获得者84人次。

党的十九大吹响了“建设学习大国”的号角，要求党员干部既要政治过硬、也要本领高强，并把增强学习本领放在全面增强执政本领的首位，提出“建设马克思主义学习型政党，推动建设学习大国”。为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，落实全国高校思想政治工作会议和中央31号文件精神、推进“两学一做”学习教育、学习贯彻学校第十三次党代会精神等工作，2022年4月18日，学院党总支2022年第6次扩大会议决定，在2022年开展新一轮读书及理论与形势学习活动，并根据新的形势发展需要更新和完善了阅读书目。

古人说“学不可以已”。在经济科技社会日新月异的今天，各种学习成为了我们生活的必需。愿大家把学习中的点滴体会、感悟记录下来并传播出去，共同分享学习的喜悦和收获！



# 目 录

## 【读书报告篇】

1. 生活过得好一点，比大多数宏伟更宏伟——  
    读《置身事内：中国政府与经济发展》有感 .... 李文文 4
2. 《万历十五年》读后感 ..... 王姗姗 7
3. 读《元宇宙》有感 ..... 张 伟 10
4. 《北大校长与中国文化》读后感 ..... 陈尔华 13
5. 《北京大学图史 1898-2008》读后感 ..... 赵慧玲 16
6. 似是而非的谬误《枪炮、病菌与钢铁——  
    人类社会的命运》读后感 ..... 贺万霞 19
7. 读《邓小平时代》有感 ..... 闫晓琳 22

## 【学习体会篇】

1. 《佛学与生命智慧》学习心得 ..... 魏 林 25
2. “党的理论入心入脑，组织思想行动同步入党”  
    专题党课学习心得 ..... 吴妍妍 30



# 读书报告篇



## 生活过得好一点，比大多数宏伟更宏伟 ——读《置身事内：中国政府与经济发展》有感



**李文文**

教工三支部党员 李文文

兰小欢教授的《置身事内——中国政府与经济发展》是一本非常值得推荐的关于中国政治经济的入门读物，文字简单明确，有大量的数据和案例支撑，把枯燥的政治经济理论与现实案例紧密结合，用通俗易懂的语言深入浅出的向我们介绍了中国政府与经济发展的关系，帮助我们更好地理解中国过去几十年的发展历程，更深入地理解身边发生的一些事情。

在我国，政府始终在经济发展的过程中扮演着非常重要的角色，不但影响“蛋糕”的分配，也参与“蛋糕”的生产，所以我们不可能脱离政府谈经济。这本书分为上下两篇，上篇解释微观机制，从经济学的视角介绍地方政府的运行逻辑，以及按照这一逻辑，政府如何获取和利用财政资源来推动经济发展，具体包括政府的基本事务、收入、



支出、土地融资和开发、投资和债务等等；下篇则论述这些微观行为对宏观现象造成的影响，包括城市化和工业化、房价、地区差异、债务风险、国内经济结构失衡，国际贸易冲突等。这本书注重对现实的描述，注重解释“是什么”和“为什么”，在涉及“怎么办”的时候，则注重解释当下正在实施的政策和改革。特别值得一提的是，兰小欢教授在每一章节末尾的“扩展阅读”中列出了很多进阶阅读的推荐书单，方便我们今后更好地选择书籍深入学习。

书中很多的精彩篇章都给我留下了深刻印象，印象最深刻之一是京东方和政府投资的故事。兰小欢教授用讲故事的方式介绍了京东方的发展过程，京东方曾两次分别想落户深圳和上海，却都因夏普搅局而失败。第三次落户合肥，当时合肥市领导班子下了很大决心，京东方在合作之初曾问过市领导，如果夏普再来怎么办，领导表示绝不动摇，这才没有被再次搅局。新东方的落户，使合肥一跃成为被关注的高技术制造业基地，吸引了大量上下游厂商落户合肥，形成了产业集群，合肥从此走上风生水起之路。就像兰小欢教授在书中所说的“站在岸边只看到波澜壮阔，看不到暗潮汹涌”，纵观京东方的发展过程，夏普对京东方不择手段的搅局不仅是企业之间的竞争，更是国家之间的竞争。在大多数工业化国家，相当一大部分研发支出和技术创新均来自本土的大型制造业企业，这正是我们从京东方发展的故事中所看到的，特别是像我国这样一个大国，需要掌握的核心技术及产品种类和数量，远远多过一些中小型国家。兰小欢教授在这个故事里提到的



韩国的产业政策对韩国本土制作业和国际竞争力的提升也可以更好的帮助我们理解这个问题。

经济现象复杂多变，别国的经验未必适合我国的实际，我国过去成功的经验也未必适应充满不确定性的未来。兰小欢教授在最后结语中说“具体问题的解决方案，只能在实践中不断权衡、取舍、调整、改进”“无论是理论家还是实践者，‘实事求是’和‘具体问题具体分析’都是不会过时的精神”。对于置身事内的我们，对中国这几十年的发展有真实的切身的感受，感谢兰小欢教授的这本书让我们从表层的现象认识到更深层的逻辑。同兰小欢教授一样我们也都有一个朴素的信念：相信中国会更好。置身事内的我们也会更好，因为“生活过得好一点，比大多数宏伟更宏伟”。



## 《万历十五年》读后感



**王姗姗**

教工三支部党员 教学管理办公室

《万历十五年》是一本明史研究的著名作品，作者是以“大历史观”为读者熟知的黄仁宇先生。在这本书中，黄先生以明代万历十五年即 1587 年为一个切面，聚焦讲述了这一年中的六个人物（万历皇帝，申时行，张居正，戚继光，海瑞，李贽），试图从这种角度分析明朝走向衰败的原因：中国两千年以来以道德代替法律的人治逻辑，在明代万历发展达到了顶峰，而这正是一切问题的症结所在。在这种情况下，中国传统官僚政治的弊端显露无疑，社会矛盾失控，经济发展受到极大阻碍，大明帝国的衰败和倒塌是无法避免。这也是本书中最重要的论点。

万历皇帝登基十五载，在和朝廷礼教与辅臣们的来回拉扯中逐渐意识到即使贵为天子，也不过是一种制度所需要的产物。自身所得到的自主之权仍然受到种种约束，更多的是辅臣以道德为辞藻作为装饰约束天子的权力规范，把更多利益放到自己的口袋中，与此同时告诉





皇帝，仁君之职责是让人民在丰年得以温饱且在凶年不至于风露于沟壑。

他曾在殿试的策文中尖锐的询问这些参加殿试的举人，为何职权者越想励精图治的结果越是使官僚更加的腐化、法令更加的松懈？究其原因是在于当权者缺乏仁民爱物的精神还是因为个性的优柔寡断？询问并没有得到合适的答案和解决的出口，万历帝依然无法在参奏辅臣张居正和宦官冯保的事件中、在立妃立储的事件中，达到自己的意愿。

在黄先生来看，历史的发展走向取决于可看可触的物质积累，而当中的历史关键人物如若是换做他人也可以（做出当时那样的决定）。只要到了一定阶段某个历史事件的发展就是必然的，所以可以采取用技术考证的方式解剖历史发展规律。书中人物的故事以小见大，以个人的事件脉络背映着时代的变化，也为读者所耳目一新。

书目读毕，思考的疑问便是，大历史观应如何对自己产生影响，以及树立正确的现代大历史观。

《万历十五年》中指出道德非万能，不能代替技术，尤不可代替法律。并非所说道德全不要，而是需要将道德的观点放到远大的长久的历史范畴中去看待。我国的数千年文明历史，仍是人类历史上甚于宇宙“长弧线上的一个小段落”。要把握住、了解透以往的历史，将眼光放长，不拘泥与狭小的历史事件，才能走得更远而不陷于短期内的困苦。习近平总书记的讲话中做了更进一步的指导：要树立大历史观、



大时代观，把握历史进程和时代大势，反映中华民族的千年巨变，揭示百年中国的人间正道……。在面对现今复杂的国内和国际形势，越要站在历史的方位，保持强大的定力，坚定崇高的理想信念，坚持磐石般的初心与使命，立德树人，以师风通学入心，在自己的领域里不断努力奋斗。



## 读《元宇宙》有感



**张 伟**

教工三支部党员，技术保障办公室

读了《元宇宙》这本书后，我对未来的世界有了新的看法，脑海中甚至会闪现出这样一副画面：中午我看到了一个国外博物馆的宣传海报，展览的内容深深地吸引了我，这时我会带上一个头盔，瞬间就来到了想去的博物馆，正常买票后进入参观，和现场的观众边聊天边欣赏艺术，度过了一个愉快的下午后，天黑时我摘掉头盔，此时我还在家中，接下来在吃晚饭的时候，我和家人热烈讨论下午参观的展览内容和所遇到的人。在古代这可能就被称作“灵魂出窍”了，但在未来这就是进入“元宇宙”了。

以上的例子就是一个典型的元宇宙经济场景，我想参观一场现实世界和元宇宙世界中共有的展览，带上头盔我瞬间切换了身份，从物理世界穿梭到元宇宙的数字世界，购买了元宇宙中生产出来的虚拟商品，并在元宇宙中完成消费的过程。当摘掉头盔后，我回到了现实社会，并且把我的经历分享给了家人。由此可见，元宇宙和现实世界是



高度联通的，“共创、共治和共享”是元宇宙的基本价值观，在元宇宙经济学里，生产和消费也是高度统一的。

在读过《元宇宙》这本书后，我简单总结一下什么是元宇宙。元宇宙可以说就是下一代的互联网，是在固定互联网、移动互联网之后的第三代互联网。元宇宙的线上空间从二维世界变成了三维世界，和真实世界密切相关，以前我们会说“上网”，今后可能会说“进元”。元宇宙是“虚实融合，人数协同，时空拓展”，其展现出如下的新型特征：自然而然的交流，亦真亦幻的体验，自由自在的创造，随时随地的交易，亦实亦虚的场景，似有似无的时间。

伴随虚拟现实技术的增强，整个科技行业都在努力将元宇宙这个概念现实化。在著名的游戏《堡垒之夜》里为某国外歌手举行的跨界演唱会，同时观看人数达到了 1200 万。如果在真实世界中，鸟巢体育场也只可以容纳不到 10 万人。也就是说物理世界中，没有能容纳 1200 万人的演唱会场地。但是在数字世界中，轻轻松松就做到了。我国某大学的某学院为了在疫情期间满足同学们最重要的毕业典礼，在游戏《我的世界》里搭起了模拟真实的校园，也因此数字世界里圆了同学们的毕业的梦想。甚至，学术顶级会议也可以在某游戏里边召开。由于元宇宙在各个领域的实际应用不断拓展，相信如此循环往复，迭代升级，元宇宙必将欣欣向荣。

还有一个问题是需要考虑的，如果将来超级虚拟现实的元宇宙来了之后，人们会不会过多沉溺于其中，从而失去在现实世界中奋进的



动力呢？这个问题需要未来人进行回答，但是在人类历史上，每一次新思想的产生和发展都充斥着“危机”，但也同样暗藏“新机”，唯有携手共进，乘风破浪，才能推动新事物站上新台阶，相信元宇宙也一样，经过发展一定可以为中国乃至世界经济注入新活力！



## 《北大校长与中国文化》读后感



**陈尔华**

教工三支部入党积极分子，教学管理办公室

文化是一个国家、一个民族的灵魂。文化兴国运兴，文化强民族强。习近平总书记强调，中华优秀传统文化是中华文明的智慧结晶和精华所在，是中华民族的根和魂，是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。北京大学是中国新文化运动的中心，也是中国现代学术研究的中心。北京大学的历任校长在中国文化史上占有重要的地位。著名学者王瑶先生曾说“北大的历届校长都是著名的学者，他们不仅是北大的校长，而且是某一时期学术文化界的代表人物，在他们身上集中反映了当时思潮的热点和重心，他们的活动和贡献就构成了现代中国学术文化思想发展中一个历史环节”。

《北大校长与中国文化》这本书就体现了一个时期中国文化的发展脉络。这本书共收录了从孙家鼐到季羨林等 11 位北京大学校长或者副校长和陈独秀、朱光潜等 5 位北大著名学者的小传，讲述了这些著名学者、教育家的生平事迹、学术贡献、教育理念等。阅读每一篇



文章,回顾过去历届北大校长和学者对文化问题的研究,他们都是“把文化考虑置于社会考虑之上”,对于文化都怀着极深的关切。他们都为中国文化的发展不断开导出新的潮流。他们继承和发扬中国传统文化,忧国忧民,虚怀若谷,为国家民族的文化教育事业尽其所能。正如习总书记所说,“中国传统思想文化体现着中华民族世代代在生产生活中形成和传承的世界观、人生观、价值观、审美观等,其中最核心的内容已经成为中华民族最基本的文化基因。这些最基本的文化基因,是中华民族和中国人民在修齐治平、尊时守位、知常达变、开物成务、建功立业过程中逐渐形成的有别于其他民族的独特标识”。从他们学术研究中也看到中国文化在不断吸收、变化和更新的过程中发展。正是这种吸收、变化和更新给我们这个古老的民族注入了无穷的生命力。

党的十八大以来,习总书记在多个场合提到文化自信,特别是在庆祝中国共产党成立 95 周年大会上,习总书记对文化自信特别加以阐释,指出“文化自信,是更基础、更广泛、更深厚的自信”、“文化是一个国家、一个民族的灵魂。无论哪一个国家、哪一个民族,如果不珍惜自己的思想文化,丢掉了思想文化这个灵魂,这个国家、这个民族是立不起来的”。中华民族拥有优秀传统文化的底蕴,也有在革命建设中孕育而出奋发向上的革命文化和在伟大的社会主义改革实践中孕育社会主义先进文化。这些文化都是在中华优秀传统文化基础上的继承和发展,因此夯实了我们文化建设的根基,奠定了我们文化



自信的强大底气。所以改革开放 30 多年来，我们创造了举世瞩目的成就。我们开辟了中国特色社会主义道路，形成了中国特色社会主义理论体系，确立了中国特色社会主义制度。中国用自己的努力赢得了世界的认可和尊重。

文化立世，文化兴邦。坚定文化自信，为我们的强国自信提供更基本更深沉更持久的力量。





## 《北京大学图史 1898-2008》读后感



**赵慧玲**

教工三支部群众，技术保障办公室

岁月如梭，我已在北京大学工作了近十年。作为新文化运动的中心和“五四”运动的策源地，作为中国最早传播马克思主义和民主科学思想的发祥地，作为中国共产党最早的活动基地，北京大学为民族的振兴和解放、国家的建设和发展、社会的文明和进步做出了不可替代的贡献，在中国走向现代化的进程中起到了重要的先锋作用。今生能有幸在北京大学工作，我深爱我的工作，更热爱这片热土。在这次学院读书活动中，我被《北京大学图史 1898-2008》这本书的名字所吸引，通过观看一幅一幅图片，再一次加深我对北京大学的认识和热爱。

为再现北京大学的过去与今天，给过往的岁月留一份写照，给未来的人们留一份记忆，北京大学档案馆校史馆从长期典藏的反映北大各个时期的照片和图像资料中，精选出 1000 幅左右，连缀成一个历史链条，加上释解说明，编成这本《北京大学图史(1898-2008)》。以



史释图，以图证史，图文并茂地展现北京大学不寻常的发展经历，从中体会到“爱国、进步、民主、科学”的北大传统，“勤奋、严谨、求实、创新”的北大学风，思想自由、兼容并包、学术至上、守正出新的北大理念，“巍巍上庠、国运所系、刚毅卓绝、荷重为先”的北大精神。

北京大学是中国近代史上第一所国立综合性大学，创建于 1898 年。它是清末变法维新运动的产物，初名京师大学堂，辛亥革命后 1912 年改称北京大学。巍巍上庠，国运所系。一百多年来，北京大学的发展与国家和民族的命运息息相关，形成了光荣的革命传统和优良的学术传统。它是中国新文化运动的中心，五四爱国运动的发祥地，在中国传播马克思主义和民主科学思想的最初基地。作为中国的最高学府，北京大学聚集了各个历史时期的众多著名学者、专家，培养了一代又一代优秀人才，创造了一批又一批重大科学成果，深刻影响了中国近现代思想理论、科学技术、文化教育和社会发展的进程。

总书记以政治家、战略家、教育家的宏伟视野和博大胸怀，深刻把握高等教育发展规律，有力解答了“创建什么样的一流大学，怎样建设这样的一流大学”这个根本问题，引领我们不断增强教育自信、办学自信，为北大党的建设和“双一流”建设提供了根本遵循。习近平总书记关于北大工作的重要论述有着十分丰富的内涵，贯穿了北大的奋斗历史和当代实践，贯通了大学的领导体制、立德树人、科学研究、师资队伍、开放办学、发展模式等方方面面，是指引北大加快发



展步伐最有力的思想武器。要全面深入地学习领会这些思想内涵，传承北大的光荣革命传统，坚持办学正确政治方向，牢固树立服务国家战略的办学导向，系统谋划立德树人的科学路径，切实加强教师队伍建设的基础性地位，明确科技攻关的主攻方向，科学指引哲学社会科学的时代担当，着眼未来对青年寄予厚望，面向世界探索开放办学的新路径，继续坚持走高等教育内涵式发展道路。



## 似是而非的谬误《枪炮、病菌与钢铁—— 人类社会的命运》读后感



**贺万霞**

教工四支部党员，市场开拓办公室

《枪炮、病菌与钢铁——人类社会的命运》，是贾雷德·戴蒙德（Jared Diamond）的著作，作者是加利福尼亚大学洛杉矶分校医学院生理学教授。该书从最不发达地区的耶利提问开始：“为什么你们白人制造了那么多的货物，并将它运到新几内亚来，而我们黑人却几乎没有属于自己的货物呢？”。作者戴蒙德换了一个对等的问题：“为什么在不同的大陆上人类以如此不同的速度发展呢？”。之后他花费了很多年去研究这个问题，最后完成了这本《枪炮、病菌与钢铁》。这本书第一次出版于 1996 年，时隔 20 年，2016 年才由上海译文出版社翻译引进。

戴蒙德在书中说道：“人类在智力上存在着差异，但并没有可靠的证据足以证明这种差异是技术上的差异平行发生的。”之后又举出新几内亚人的例子。作者在此向我们明确的指出社会之间的差异并不



是由民族本身的差异产生的，即否定种族主义。他做出了这样的总结：

“不同民族的历史遵循不同的道路前进，其原因是民族环境的差异，而不是民族自身在生物学上的差异。”就是基于对种族主义的否定，作者才进一步向我们阐述造成人类社会发展差异的原因究竟是什么。

在序言部分作者也对一些其他观点做出了否定。如气候的绝对影响、河流的绝对影响等。在序言部分对这三点都做出否定后作者提出了自己的观点：不同民族之间的发展差异是由民族本身以外的原因导致的。本书之后的所有观点都是基于这样一个观点而展开的。可以说，这本书通过整本书的内容，从地理环境出发来解释各大陆各个种族之间差异产生的原因。其观点可以总结为：欧亚大陆较其他大陆更具有发展农牧业的优势和技术传播的条件，因此欧洲人征服了美洲和非洲，而不是相反。简言之，是地理环境，而不是人种或文化，以此来回答了耶利的问题。

从研究角度而言，这本书以全球社会学角度来解释，但是我个人认为这其实是用伪社会学的方法来研究社会，没有深入到一个社区（社团）观察，而是根据现在自身经验去推导早期社会、其他社会发展过程，有很大的谬误性。对自身思考的结论陷入了循环论证，在很大程度上只是自圆其说。

比如作者在讲述从野生植物驯化成粮食作物，从游牧到定居，理所当然认为定居好处多，能够积累财富。这个见解是很片面的，没有考虑到生产力发展水平以及局限性。直到公元 1300 年，游牧的蒙古



人能够控制欧亚大陆绝大部分；公元前后，定居的汉朝一直受到游牧匈奴人的威胁，而不是定居部落能够抵御游牧民族。只是后来生产力发展了，形势才发生了逆转。另一点值得商榷的是，在征服美洲大陆、殖民澳大利亚的过程中，宗教观点贯穿始终，古老的宗教不过 2000 年左右，可以说这本书没有能够跳出西方宗教价值观，也没法回答宗教前的问题。

总的来说，我个人更加倾向于认为本书是一本科普读物。里面存在一些需要商榷的认知逻辑问题，需要读者更多地学习、思辨，丰富个人知识。



## 读《邓小平时代》有感



**闫晓琳**

教工三支部党员，教学研究办公室

邓小平深刻影响了中国历史和世界历史的走向，也改变了每一个当代中国人的命运。解读邓小平的政治生涯及其行为逻辑，就是解读当代中国，解读个人命运背后的历史变局。

哈佛大学傅高义教授倾十年心力完成的巨著《邓小平时代》，是对邓小平跌宕起伏的一生以及中国惊险崎岖的改革开放之路的全景式描述。作者以丰富的史料、国内外重要的研究成果、档案资料和为数众多的独家访谈为基础，对邓小平个人性格及执政风格进行了深层分析，并对中国改革开放史进行了完整而独到的阐释。全书人物、事件众多，既有对毛泽东、周恩来、邓小平、陈云等人相互关系的细致解读，又有对三中全会、权力过渡、中美建交、政改试水、经济特区、一国两制、九二南巡等重大事件和决策的深入分析。读懂《邓小平时代》，读懂这段历史，读懂“仍然生活在邓小平时代”的我们自己的现在和未来。



傅高义教授 1961 年开始在哈佛学习中文和中国历史，在哈佛有着“中国先生”的称号。1972 年他作为费正清的继任人，成为东亚研究中心的第二任主任。1998 年被选入美国人文社会科学院，一直是受中国政府重视的汉学家和中国问题专家。

这本书从不同的层次研究了变革与适应的问题，其核心是邓小平个人面对一场复杂且危机重重的革命所作出的回应。他的核心事业围绕着历史上最大的政治实体的巨大变革——中国从一个混乱、绝望的农业社会转变成今天的工业与制造业巨人。

傅高义出色的工作让邓小平的视角变得可信，让中国的迷局变得可解，让那些小角色都栩栩如生。





# 学习体会篇



## 《佛学与生命智慧》学习心得



**魏 林**

教工三支部宣传委员 教学管理办公室

新冠疫情爆发初期，根据学院转型发展要求，我主动加入到“北大学堂”的轮岗工作中，有幸结识了北大哲学系教授李四龙老师。用心聆听李老师对佛学对生命的诠释。尤其对当下的我们安顿心灵很有意义，在此与大家分享学习心得。

当今，受国际局势、新冠疫情和高度发达的科技等因素影响，给人们带来很多不安定的烦恼，如何正确诠释生命的意义？如何安顿好心灵？成了我们当下的必修课。

### 一、生命的无常

在这个“不安定”的年代，宗教徒的数量并没有减少，如何正确诠释生命的意义？佛教给出了明确的答案，即生命是无常的。生命的无常正如老子所说：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已”。在佛教，佛陀讲述了人生的空、苦、无常。那么，我们该如何面对生命的无常？又能做些什么呢？



众所周知，佛教是由古印度的释迦牟尼创立的。佛陀出家之前，据说经历了“四门出游”。佛陀在看到人生在世要经历衰老、疾病和死亡等等痛苦之后，决心出家，摆脱世间一切苦厄。佛陀的出家，是释迦太子身份转变的重要环节，意味着他选择了对俗世家庭生活和社会事务的放弃。

可人生在世，怎么可能摆脱衰老、疾病和死亡的痛苦呢？生老病死，和万物的生住异灭一样，都是客观规律。但是在佛教徒理想角度来看，科学并没有足够的实验依据证明死后没有生命，佛教理想的生命状态就是涅槃。佛教徒把“不生不灭”的状态成为涅槃，意思是指彻底灭除了所有的痛苦。因此，涅槃是佛教的理想生命状态。比如《心经》提出著名的“五蕴皆空”，在生命的飘忽不定之中，把握其中的空性。而在生命相续不断的随缘起灭之中，生命始终呈现出利益众生的慈悲心，最终证得最高的觉悟，佛教所谓的“阿耨多罗三藐三菩提”。

## 二、缘起的力量

佛教的出现，源于佛陀在菩提树下的觉悟。那他究竟悟到了什么？他在菩提树下提出了佛教的核心思想“十二缘起”：从前生到今生再到来世，从没有智慧的无明开始，有十二个环节，环环相扣，沉沦生死。生命现象、世间万法皆是依缘而起，既是果又是因，世上没有最后的果。缘此领悟空性，即可成就破除一切苦难的力量。

三世轮回的关注点是今生，我为什么从前世来？为什么还有来世？佛教认为，轮回的根本原因是无明。无明就是没有智慧的状态，充满



烦恼，贪嗔痴慢疑，情绪很重，结果就会忙来忙去，颠三倒四。即有太多的“执念”放不下忘不掉，才导致不断的轮回转世，沦为“一切皆苦”的众生。

现在流行“佛系”这个说法，认为一切都无所畏，听天由命。这其实是对佛教的误解，佛教最反对任性，强调修身和实践的重要性。认命不任性，这是改变命运的力量。佛教的思想，在社会上流传最广的是“一切皆空”，但这也是被人误解最深的佛教思想。从佛教的角度来说，“一切皆空”并不是为了否定现实，而是能对现实有一种清醒的认识。很多人感慨人世间好景不长，但在佛教看来，天下哪有什么很长的好景？所有人通常都会以自我为中心，即佛教所说的“我执”或“我相”，“空”这个方法就是要帮我们破除自我中心主义：哪有什么“我”？不过是五蕴和合而已。基于“缘起性空”的道理，五蕴皆空。这是般若经最常见的思想，法师们早课天天要念的《心经》，就是让我们破除“我执”。

只有破除了“我执”，才有可能虚己盈物。放下自我，才能成就自我。这就是缘起的力量。最终的成就，则是以成就众生作为自己永远的修行。人生在世，每个人都想有一番作为，成就自我。佛教认为，人生最高的觉悟，一定是利他主义，“无我”才是我们的归宿，也是佛教对生命最终的安顿。

### 三、安心的方法

佛教对信徒的吸引力，在中国社会称得上长盛不衰。宣扬来世的



福报，往生西方的净土，只是这种宗教吸引力的一部分，更多的还是在生活里体会佛教对安顿身心的作用。在中国佛教里，最受社会大众欢迎的宗派就是禅宗，最能体现中国佛教的思想高度。“禅”在中国，也在整个东亚社会，几乎是佛教的代名词。这个宗派倡导“安心法门”，这或许是给古代中国人最大的文化馈赠，给习惯了家国情怀的中国人一种属于个体生命的自由与解脱。

佛陀被认为是“大医王”，以“止”与“观”两味药，治疗众生的贪婪和无明。这也是最基本的禅法，关键有两个：止和观。止，是消除烦恼、不起妄念；观，是集中精力，制心一处，培育专注力。身体的疾病，很多时候是与心理有关。坐禅能有效缓解心理上的压力，调整修行者的身心状态。

在佛教的观念里，疾病不过是一种烦恼，治病的过程就是一种修行。禅修是其中最重要的一种方式，尤其是在治疗心理疾病、缓解心理压力方面，确实具有独特的优势。人生的解脱，根本是在心识的转变。禅宗从当下的一念入手，消除心物的对立，离一切相，明心见性。禅宗认为，并没有特定的安心状态，安心即在随缘应对，慈悲喜舍。

《金刚经》就从根本上告诉我们，一切事物本性是空，没有人能保住终将结束的事情。认识到无心可安，这才彻底的安心，让我们每时每刻都会体验到一份空灵和宁静，随机应变，永远没有固定的套路。

我们的痛苦，来自于“执念”，特别是那种自我期许太高的定位。狂心让我们容易发怒，也容易抑郁。这要我们的平常心对治。当年，



有人问马祖道一（709-788），什么是平常心？他说，“要眠即眠，要坐即坐”，“饥来吃饭，困来即眠。”有人说，这也太容易了，想睡就睡、想吃就吃，也能在佛？其实，得抑郁症的人，想睡睡不了；工作忙的人，想吃吃不上。保持最普通的日常生活，回归到常识，这并不简单。

有了这样的觉悟以后，我们的生命主体还是那么一颗心，但方寸之间不会再有执念，以一切皆空的勇气领悟众生平等的思想。我们的痛苦，在很多时候是非要比别人高出一头，不愿意破除分别心。学习佛教，初则要有理解缘起性空的智慧，最终则要有众生平等的觉悟。以平常心看待自己的荣辱成败，以平等心看待众生的是非跌宕。悲智双运，是中国佛教的根本特点。

希望在学习了李老师的课程后，我们能用好佛教中“止”与“观”两味药，治疗众生的贪婪和无明，都能做到：持平常心，做本分事。



## “党的理论入心入脑，组织思想行动 同步入党”专题党课学习心得



**吴妍妍**

教工三支部入党积极分子 网络培训中心

学院开展党的理论培训班第一节党课是由杨虎副书记讲授——党的理论入脑、入心、入行，这节课让我印象深刻。当下疫情再起，看着身边的志愿者身着厚重的防护服，在烈日炎炎中为市民服务，这才是真正做到党的理论入脑、入心、入行，在疫情防控的战场上志愿者们迅速集结，冲锋一线用速度抢时间，用效率除隐患，一个个凡人善举诠释了身为共产党员的使命和担当。

首先，我们每一位党员和积极分子要真正记住为什么入党？要将不忘初心、牢记使命的主题教育活动真正的做到常规化、常态化和深入化。其次，全面从严治党不仅仅是针对党的各级领导干部，更加针对我们每一名普通党员和积极分子，在这个过程中明初心、懂规矩，承担属于自己的使命，对自己的人生道路上行稳致远至为重要。

杨虎副书记在课上引用了许多经典著作，还着重讲到为什么总书



记让我们学党史，为什么要读经典原著……这让我清楚地看到自己理论知识的匮乏，比如五位一体是什么？新发展理念是什么？这些都是我目前回答不上来的问题，我会努力在今后的空余时间阅读经典著作，掌握更多关键的知识点和经典名言。

作为一名积极分子，将本节党课的一些思想联系到职场，也教会了我们遇到困境不要怨天尤人。要从自身找问题，虽然过程会艰难一些，但对于个人的进步才是最大的；在改革各种体制的同时，一定要先注重改革自己，在改造自身的同时要提升自己的认知能力和工作水平，以便更加适合于党和人们的需要。

杨虎副书记为大家推荐了刘少奇同志《论共产党的修养》一书，书中对修养有着明确的六点内容要求，这也是我下一个阶段要学习和掌握的内容。每一次的学习与历练，都是为了让自己的羽翼更加丰满，愿自己不忘初心，努力前行。我需要不断提高修养，为早日成为一名合格的、优秀的共产党人而努力。