

北大教授

谈

多角度解说人生的精彩讲座
平凡人生的反思镜
卓越人生的点金石

人生

穿越时空的深切感悟

剖视人生的25个角度

北大周末智慧课系列五

叶舟博士 ● 编著



广西科学技术出版社

北大教授

谈

叶舟博士 ● 编著

穿越时空的深切感悟

剖视人生的25个角度

北大周末智慧课系列五



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大教授谈人生/叶舟博士编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.12
(北大周末智慧课系列: 5)
ISBN 978-7-80763-231-3

I.北… II.叶… III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第184917号

BEIDA JIAOSHOU TAN RENSHENG

北大教授谈人生

作 者: 叶舟博士

策 划: 张桂宜

责任编辑: 张桂宜

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

责任审读: 梁式明

装帧设计: 清水设计工作室

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号 邮政编码: 101149

开 本: 730mm×1020mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 19.25

版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

印 数: 1—10 000册

书 号: ISBN 978-7-80763-231-3/G·62

定 价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722

序

人生的本质是什么

人生的本质就是追求超越

人生，就像一个单摆，每个人总在物质与精神两者之间摇摆。在物质上吃了苦，就会在精神上去寻找安慰；在精神上吃了苦，就会在物质上去寻找安慰。一个人若两者都没有得到，一般来说，那就会在折磨中度过。

人来到世间，初时就像粮仓中的一粒米，渺小而令人喜爱，接着像耀眼的电光，划破长空，再接下来像悬崖上的一株朽木，生机不再，最终像一滴水消逝在大海的波涛之中。生命只不过是一个短暂的过程，明白这个道理，不禁令人悲喜交集。当一个人把生命看实了时，他就会珍惜生命而不虚度此生。当一个人把生命看虚了时，他就会看破尘缘而不贪恋此生。

人生，假如能够重来，每个人都会成为圣人。无论是人渣，还是人杰，谁都会做错很多事，只可惜，人生是条单行线，谁都无法“倒车”，谁都无法“留级”，谁都无法“吃双份”，到头来，唯有悲喜交集，号啕大哭，因为一切都已无法挽回，都只能悔恨万千，悔不当初。那误解的爱情，那对不起的亲人，那得罪的朋友……等你再回头，已是百年，一切都物是人非，皆成枉然。一切的错，都只能梦中流泪，栏杆拍遍。

人生的内涵有无数个：人生，是个时间概念，如今谁都能活过七八十岁；人生，是个空间概念，如今谁都会漂来漂去；人生，是个产出概念，谁都能制造出一大堆产品；人生，是个社会概念，谁都是人类的一分子；人生，是个轮回概念，谁都是人类传承的一截链条……

人生的形式有无数种：有的人一生活得像老虎，威风凛凛；有的人一生活得像雄鹰，搏击长空；有的人一生活得像百灵鸟，歌声悠扬；有的人一生活得像条狗，势利咬人；有的人一生活得像头猪，蠢笨双全；有的人一生活得像狐狸，狡猾多疑……

科学家说，心跳8亿次是动物的生命极限。那么，俯仰之间，一切皆成陈迹，人已不知不觉踏上了死亡之路，与自己已经创造和可能创造的一切相别而去。

人生很容易虚度。美国人算过一笔时间账。以60年计，一生中看电视、上网需耗时13年；排队1.5年；因交通堵塞浪费时间2.4年；打电话聊天1年；因对方无人接电话空耗0.5年；赌博1.8年；参加竞选、投票、游行3年；找东西1年；看五花八门的广告2年；拆看邮件0.8年；打官司3年；家庭争吵1.2年……总计无谓虚度30余年之久。真是不算不知道，一算吓一跳，光阴就是这么容易虚度。古人有“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”“大禹惜寸阴，陶侃惜分阴”的遗训。雷巴柯夫强调说：“时间是一个常数，但对勤奋者来说又是个变数。用‘分’计算时间的人比用‘时’来计算时间的人，时间多59倍。”

然而，不管你会如何利用时间，死亡仍不可避免。人生最大的勇敢，莫过于平静地直面死亡。人生不是一支短短的蜡烛，而是一支由我们暂时拿着的火炬，火炬连带圣火还会永不停息地传递下去，当火炬还在我们手里握着时，我们应当为这一刻庆祝，为这一刻快乐，为这一刻加油……

那么究竟什么是人生？

人，活着究竟为了什么？

在笔者看来，人生的本质就是追求超越。无论是谁，只要活着，就一定有追求。生命不息，追求不止！

人生是一个征服的过程。长江后浪推前浪，这是征服；爬过了一

座又一座山峰，这是征服；与天斗与地斗与人斗，这当然也是在征服！

征服，换一种说法，就是追求超越。吃饭是为了活着，但活着决不是为了吃饭；呼吸是为了生命，但生命决不是为了呼吸。人，无时无刻不在追求更高更远更伟大的目标，说白了，人生的本质就是追求“做不到”，凡是做得到的，都不是他真正要要的。

有人说，人生就是追求财富，那么许多亿万富翁为什么还是永不满足呢？有人说，人生就是追求名誉，那为什么许多功成名就的人都闲不下来呢？有人说，人生就是追求权力，那为什么许多权达至尊的人仍然野心勃勃呢？有人说，人生就是追求快乐幸福自由，那为什么许多人已经快乐幸福和自由了，却还要继续去折腾呢？

由此观之，人的一生，只要活着，只要还能动，就决不会停止下来，就还一定要去继续追求，继续去创造。这种生命现象的本质，就是追求卓越，追求无止境的超越。

为超越而奋斗！其实，这就是人的宇宙属性的表现。宇宙的总法则则是变，是没有休止的分分合合。人生的追求站在天地大背景下来看，也只不过是宇宙的臣民，在干着分分合合的事而已，我们美其名曰“创造”或“超越”。无论是有意还是无意，其本质都是在执行和完成宇宙的“求新求变求突破的命令”而已。

人生的过程就是苦多乐少

超越，并不是一件容易的事，无论是超越对手、超越他人，还是超越自我，都是十分折磨人的，都是十分不容易的。正因为超越难，而人却又“吊死”在超越这棵树上，仿佛被“上帝”念了“符咒”一样，因此，我们绝大多数都是苦多乐少。

这是一个矛盾，人一方面不想苦多乐少，而另一方面却又身陷其中，乐此不疲。为了解决这一矛盾，历史上几乎所有的智者都思考过



这个问题：人要怎样才能快乐地活着？

在离苦得乐这个问题上，全球的智慧都显得幼稚和苍白。表面上看来，关于人类生存生活得更好的智慧有许许多多，如哲学、经济学、心理学、宗教等，但真正能轻易解决人生苦乐冲突问题的，到目前为止还没有。有人说也许以后会有，但笔者并不这么认为。因为人生的前提是追求超越，是追求做不到的事，那么，在这一前提下，人类就不可能真正追求到他想要的快乐、幸福和自由，除非你不选择追求超越。

因此，也可以这么说，人生几乎就是在追求“痛苦”，因为只有痛苦更接近超越。世界上几乎最伟大的文学家、艺术家、思想家和各个大家，都是“饿”出来的，无论是物质上的饿，如曹雪芹、马克思、巴尔扎克等，还是精神上的饿，如孔子、孙膑、司马迁等，概莫能外。诺贝尔文学奖的得主，在获奖后谁又出了更了不起的作品呢？几乎没有。大作家一旦扬眉吐气进入了喜剧，接踵而至的就是悲剧。

悲剧才是人生的基石。没有悲剧支撑的人生，一定不会是厚重而有价值的人生。我们可以嘲笑一个皇帝的富有，但决不可以嘲笑一个诗人的贫穷。

所以说，苦，并不可怕！我们要想超越，就要主动去追求苦，主动去吃苦。中国人，最能吃苦！所谓吃苦，就是把苦“吃”到肚子里，让苦作为生命的必需营养，进入到四肢百脉之中去，这样，人生才能更快地超越！

但谁又不想将“苦”字换成“甜”字呢？只可惜做不到。因为，人类到目前为止，可以说还几乎是无知的，至少是幼稚和浅薄的。你只要看看历史上有多少战争，就知道人生的主要智慧都在干什么，今天，世界的冲突更是令人担忧，一旦冲突爆发，给人类带来的灾难更为可怕。实际上，人不是没有智慧，而是乐于将智慧歪用。全球最智慧的



头脑，却是用来发明核武器的，是用来发动战争的……人生为什么苦多乐少？最关键的原因就是智慧歪用。

人生的希望就是从悲剧到喜剧

人，不仅要活着，而且还希望活好。怎样才能活好？在苦无处不在的今天，客观地说，就只有唯一的办法——从悲剧中找到喜剧。

孟子说过，上天将要降大任于某个人身上，一定要首先使他的内心痛苦，使他的筋骨劳累，使他经受饥饿，以致肌肤消瘦，使他受贫困之苦，使他做的事颠倒错乱，总不如意，通过这些来使他的内心警觉，使他的性格坚定，增加他不具备的才能。

人类社会的一切卓越，几乎都是在悲剧之中生长的。当然，人，比悲剧更伟大。卓越的人决不会停留在悲剧中，不会在悲剧中无奈，而总是表现出消解悲剧的方向力和穿透力。这就是人的了不起，这就是智慧的最高表现。

人都是智慧的人，都在潜意识里具有追求喜剧的欲望。

孔子是一个经典。他一生都不太得志，都在推行他的政治主张，从这个角度来说，他是个悲剧。但他是得道之人，他绝不会停留在一个悲剧之中。所以他一生都在寻找那个喜剧，只可惜，喜剧往往深藏于悲剧之中，没有超世之才和坚韧不拔之毅力，是难以找到伟大的喜剧的。只有那些不畏崎岖和艰难险阻的人，才会找到那生命中闪光的珍珠，才能找到人间喜剧。孔子最终还是找到了，最后他能“从心所欲”了，他的心灵不再有碍，他终于成为一个流畅的人。

老子，更是一个奇迹。他是人类历史上对从悲剧中寻找喜剧认识最深刻的少数几个人之一，是体悟“二思维”最深的人。他和佛陀同样伟大且闪耀着巨大的光芒，因为他们都吃透了关于“二思维”的辩证法，都深知世界的一切追求及一切实现都只能是反向运作。譬如，你要打拳就得先收拳，你要到达远方就得始于脚下，你要开悟就得历



经沉重，你要自由就得先受束缚，你要找到喜剧就得先体验悲剧。因为一切都是相对的，都是硬币的正反两面，一切问题都只因为你停留在单面上，静止在一处，你不知道辩证法的另一面，你不去继续寻找另一面，所以，你只能停留在悲剧里。而老子、佛陀则刚好相反，他们吃透了什么是“二思维”，什么是辩证法，什么是阴，什么是阳，他们不仅知道，而且能做到，能找到那个隐藏的对立面，能找到喜剧。

老子《道德经》八十一篇五千言，几乎都是在阐述“二思维”的妙用，在反复告诫反向运作的重要性和必要性。老子不可能是个悲剧，因为他总是继续向前寻找，他作为“图书馆馆长”，一生博览群书，正面反面的东西都看得很多。他看到了天地运行的规律，并从中悟出了人生、内心、他人、大自然的必然规律，所以，他在某个时候得道了，他开悟了。他由一株小草，终于蜕变成一朵最灿烂的花、一个最坦然的微笑，他成为战国时代一个最悠闲的人。

找到喜剧并不难，难的是做决定，是你到底敢不敢去寻找。

总之，悲剧，是生命的开始；悲剧，是人间地狱；悲剧，是智慧的低级运作。可以说，只要你处于悲剧状态，那么，你必定是没有开悟的，或者是还没有启动你的智慧。记住，喜剧都是潜在的，就像你在一个城市里寻找你的爱人一样，只要用心寻找，就一定能找到。

每个人的一生都免不了要和悲剧打交道，要么活在悲剧之中，要么走出悲剧。这二者是有很大的区别的。活在悲剧之中的人，是一个未开悟的佛，而有能力从悲剧之中找到喜剧的人，才是完整的人，才是开悟的人，才是得道的人，生命对他才具有意义。

你所有的意义和价值都蕴藏在你的悲剧里，都深藏在悲剧的另一面，你只要找，就必定能从悲剧中找到喜剧。

任何一个悲剧的后面都必定隐藏着一个喜剧，这正如一个喜剧后面都隐藏着一个悲剧一样，只是平时我们没有深究，我们的教育也从



来不这么说而已。

平时的教育总是叫我们如何摆脱悲剧，如何去别的地方找一个喜剧。这就是问题之所在，他们割裂了悲剧与喜剧的同在性，正如生与死是同在的一样，一旦割裂就制造了新的冲突。

今天，我们必须正视悲剧，正视希望，你只可能从失望中找到希望，不可能在别的地方找到新的希望，就算在别的地方找到了新的希望，那也会成为一个新的悲剧。只有在失望中找到希望才是建设性的希望。

乌云并不可怕，因为乌云后面一定隐藏着阳光……

其实，所有令你失望的地方，你都一定能找到希望。这是上天的安排，也是生命的喜剧意识。宇宙是一个精神与物质同在的宇宙，它除了使万物尽可能有序地运行之外，还对人类进行了特别的关照。悲剧是无法消除的，就算是上帝也不能消除悲剧，但他却能在每一个悲剧中预设一个喜剧进去，好让有情的人类不至于太失望太绝望。这虽然是一个预想，但无数事实却证明，这种预设千真万确。

人生是有希望的。许多人痛苦，失望，甚至对人生备感绝望，其原因是因为没有人教他们走出阴暗的技巧。

开悟是很简单的，当你开始庆祝一切失望时，你就接近开悟了；当你从悲剧中找到喜剧时，你就彻底开悟了。

一个开悟者总会表现为：

自觉觉人；

自利利他；

自度度人！

有人说，人生哲学与其他学科一样，都不是为业余爱好者准备的。如果这是正确的话，那么“每个人的人生”也是一样，也不是为业余爱好者准备的，而是一种实实在在的专业，它需要人们去热爱，否则，

你就毕不了业呀！

人生万维，本书仅从25个角度解读人生，难免挂一漏万，未尽之意，还须明者自悟，所谓人生万象，全在于心领神会，明者一点即通，昧者懵懵懂懂，仁者见仁，智者见智，一家之言，仅供参考。

本书引用了国内外多位专家学者的关键性观点和资料（有个别资料没有找到作者的名字，因此未一一署名和预付稿费，敬请谅解。作者请直接发文章出处给yezhou3001@126.com，以便于核准后送达样书和相应稿费），如果没有他们珍贵的资料和成果，是不可能由本书出版的。在此，请允许我献上最真诚的感谢！

叶舟写于北大资源东楼

序 人生的本质是什么	1
------------	---

角度一 人生最大的本钱是尊严	1
----------------	---

1. 宁为尊严死，不为耻辱生	2
2. 有自尊，才有尊严	6
3. 生命有价，尊严无价	10
4. 士可杀，不可辱	12
5. 活得有尊严有人格胜过一切	16

角度二 人生最大的敌人是自己	19
----------------	----

1. 想战胜敌人先从战胜自己开始	21
2. 谁也不能把你打倒，能打倒你的只有你自己	22
3. 可以输给别人，但不能输给自己	23
4. 攻克己心，胜过攻城略地	25
5. 向生活妥协，但决不向命运低头	27

角度三 人生最大的金矿是苦难	31
----------------	----

1. 如何正确处理苦难	32
2. 苦难是光明前的黑暗	35
3. 苦难的目的是要人获得智慧	38
4. 人需要借助苦难才能发现自己	41

角度四 人生最大的无明是怨尤	45
----------------	----

1. 怨天尤人有害无益	45
2. 抱怨是往鞋子里倒水	47
3. 停止抱怨	48
4. 给成功定下期限，哪还有时间怨天尤人	50
5. 不怨天尤人才是君子	51
6. 怨天尤人，不利健康	53



目录

2

角度五 人生最大的享受是轻松.....55

1. 想轻松就要学会放松自己.....55
2. 把握好轻重缓急.....58
3. 抛开怨怒, 轻松自己.....60
4. 自己给自己减压.....61

角度六 人生最大的美德是慈悲.....65

1. 慈爱是一种巨大的能量.....66
2. 慈悲是一切德行的根源.....68
3. 慈悲喜舍是真爱.....71
4. 因为懂, 所以慈悲.....73
5. 为天地立爱心.....75

角度七 人生最大的收获是满足.....77

1. 知足是一种阳光心态.....78
2. 知足就是幸福.....80
3. 知足常乐.....82
4. 给幸福画一道浅浅的底线.....85

角度八 人生最大的拥有是感恩.....87

1. 人, 重要的是懂得感恩.....90
2. 感恩是生命的智慧.....93
3. 生活赋予有感恩之心的人最大的回报.....95

角度九 人生最大的失败是骄傲.....101

1. 骄傲自夸必招灾祸.....104
2. 骄傲会使路越走越窄.....105
3. 自大是人性的弱点.....107

角度十 人生最大的希望是平安.....111

1. 平安是福.....111
2. 越有钱越看重平安.....114

角度十一 人生最大的毛病是自私.....117

1. 自私之心是万恶之源.....118
2. 满足人的自私之心.....120
3. 少一些自私吧.....122
4. 一毛不拔何以做人.....123

角度十二 人生最大的错误是邪见.....129

1. 正见的重要性.....129
2. 绝不要自以为是.....131
3. 伤害是缘于自己.....133
4. 看清真相，保有正见.....134

角度十三 人生最大的烦恼是欲望.....137

1. 有求皆苦，无欲乃乐.....138
2. 事能知足心常惬，人到无求品自高.....141
3. 贪得无厌，人财两亡.....142

角度十四 人生最大的忧虑是生死.....147

1. 死亡与永生.....148
2. 面对生命无常，观想生死尊严.....151
3. 坦然面对没有明天的那一天.....156

角度十五 人生最大的困扰是是非.....159

1. 为人处世有两个字很要紧——是非.....161
2. 离钱近，离是非要远.....162
3. 慈悲待人，远离是非.....164

目录

4. 是非终日有, 不听自然无·····	165
----------------------	-----

角度十六 人生最大的勇气是认错·····	169
----------------------	-----

1. 一个主动承认错误的人至少是勇敢的·····	169
--------------------------	-----

2. 勇于承担责任·····	172
----------------	-----

角度十七 人生最大的能源是信仰·····	177
----------------------	-----

1. 信仰的力量·····	180
---------------	-----

2. 我们为什么需要信仰·····	183
-------------------	-----

角度十八 人生最大的修养是宽容·····	187
----------------------	-----

1. 宽容是中华民族的民魂·····	187
--------------------	-----

2. 宽容是一种修养·····	190
-----------------	-----

3. 人生最大的礼物是宽恕·····	193
--------------------	-----

4. 宽容最能感染他人·····	194
------------------	-----

角度十九 人生最大的发心是利众·····	199
----------------------	-----

1. 善心结善缘·····	200
---------------	-----

2. 助人就是助己·····	203
----------------	-----

3. 人最快乐的是学会分享·····	206
--------------------	-----

角度二十 人生最大的价值是创造·····	209
----------------------	-----

1. 生命在于创造·····	210
----------------	-----

2. 在寂寞中创造人生之美·····	212
--------------------	-----

3. 创新才能做大做强·····	214
------------------	-----

角度二十一 人生最大的破产是绝望·····	219
-----------------------	-----

1. 可以失望, 但不要绝望·····	220
---------------------	-----

2. 在时运不济时也永不绝望·····	222
---------------------	-----

3. 哀莫大于心死·····	225
----------------	-----

角度二十二 人生最大的可怜是嫉妒.....229

1. 嫉妒——心灵的地狱.....229
2. 嫉妒是影响交往的大障碍.....232
3. 嫉妒是恶魔.....234

角度二十三 人生最大的痛苦是痴迷.....239

1. 打破痴迷，学会放手.....240
2. 过于执著就是给自己念紧箍咒.....242
3. 千年钻故纸，何日出头时.....246
4. 清除物障，直悟根本.....247

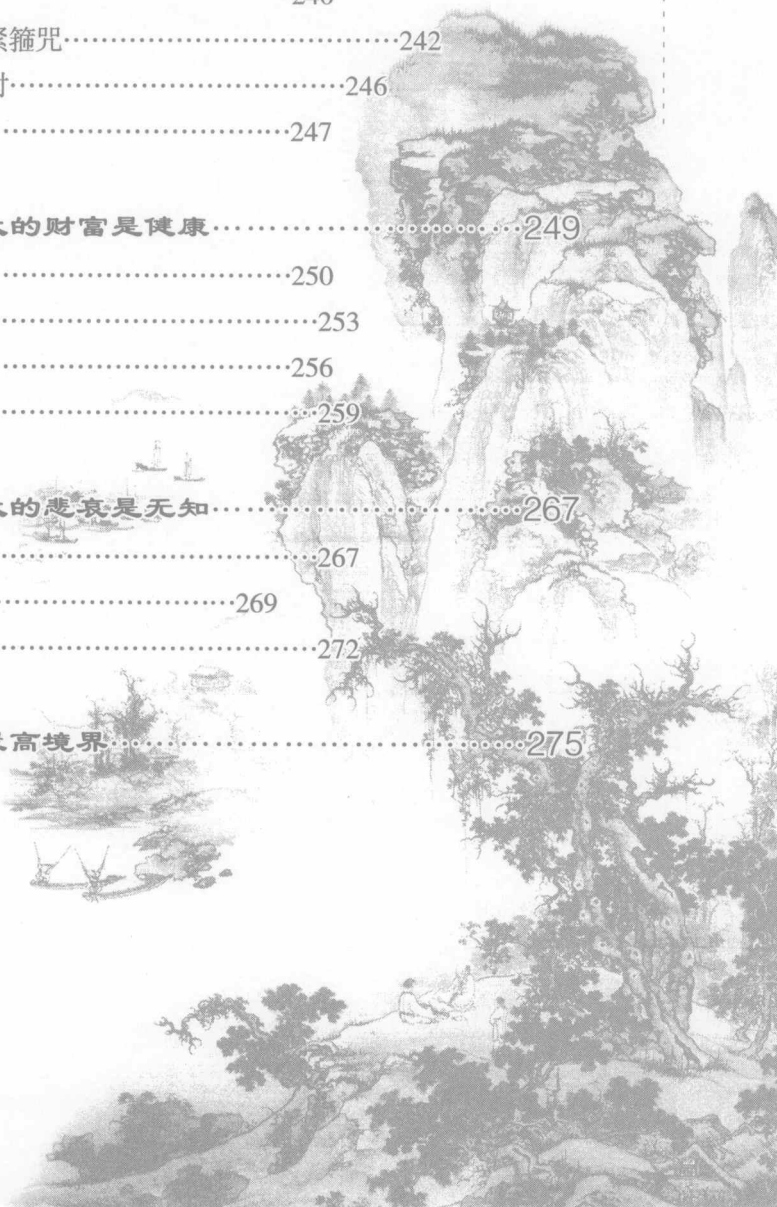
角度二十四 人生最大的财富是健康.....249

1. 阴阳失衡，百病丛生.....250
2. 健康是人生最大的财富.....253
3. 浩然正气是健康之神.....256
4. 疾病，都是情绪犯的错.....259

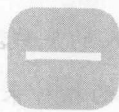
角度二十五 人生最大的悲哀是无知.....267

1. 自知无知是起码的教养.....267
2. 别拿无知当个性.....269
3. 可以无知，不可以无畏.....272

结束语 修炼人生之最高境界.....275



角度



人生最大的本钱是尊严

中国历史上有两位“重量级”的为尊严而跳水自杀者，此二人，各可代表一千年的中国文化史，他们一个是屈原，另一个是王国维。他们，显然都是为尊严而死的。海明威、川端康成等无数世界级大师的自杀，都莫不是为了尊严！

然而许多人的财富都是以牺牲尊严换来的，要这样去换财富，还不如饿死！做人有原则——无论面对谁，我们都要记住我们是“人”，“人”这个字应该是我们做人的底线。当然，我们也要记住“别人也是人，一定要把别人当人看，无论他把自己当不当人”。笔者认为做人的底线是：

对待下级，要低下头做人；

对待上级，要抬起头做人；

对待平级，要坦诚地做人。

要管住自己的脑，不该想的不要想；

要管住自己的脚，不该去的不要去；

要管住自己的嘴，不该说的不要说；

要管住自己的手，不该拿的不要拿；

要管住自己的心，不该乱的不要乱！

知足知不足，有为有不为。做人一定要有底线，没有底线，活得像

