

每个人心中都有一个北大梦

每个怀揣理想的旁听生都有做梦的权利



北大悟道

一个北大旁听生的逆袭人生

于仲达 / 著 /

1 个人，6 年旁听生涯，积累 100 多万字素材

提取 60 个故事，讲述信念、表白勇气、夯实成长

每一次艰辛都值得铭记 每一次强大都不容忘记

在北大，悟成自己想要的模样



中国纺织出版社

北大悟道

一个北大旁听生的逆袭人生

于仲达 著



中国纺织出版社

2015·北京

内 容 提 要

于仲达来北大旁听学习以前只是个“草根”，他强烈的生命意志没有使他沉沦，在没有背景、没有资源、没有显赫学历的条件下，他凭借自己的勤奋和刻苦，在逆境里拼搏，尤其在最艰难的日子里，以北大旁听生的身份坚持学习，获得与北大学子并肩思考的机会。

本书收录了他这些年在北大的学习、思考和写作内容，将他的梦想、激情和迷茫表现得淋漓尽致，极大地贴近当代“草根”青年的内心，成为“草根”人物的上进典型。

图书在版编目（C I P）数据

北大悟道：一个北大旁听生的逆袭人生 / 于仲达著.

— 北京：中国纺织出版社，2015.9

ISBN 978-7-5180-1817-8

I. ①北… II. ①于… III. ①成功心理-青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第156832号

策划编辑：李 猛
特约编辑：杨 璇

责任编辑：李 猛
责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：160千字 定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Preface



列车，剪开中原大地，驶向北京……

车上，一个脸色疲惫的年轻人，怀抱一本《圣经》，恹恹地倚在车窗上。旁边，乘客乱嚷嚷着围着打牌。青年人头发直棱，眼神迷离，斜斜地看着窗外苍茫的田野。

窗外，夜深路远，正是春寒三月——刚过完了春节！

年轻人约30多岁。长得还算文秀，五官也还精到。只是由于倦怠和精神不良，看去面色有些苍白困顿。

已是下半夜了。天光欲开曙色微明。望着窗外魑光魅影大写意般剪不断的朦胧夜景，年轻人无限伤感。这条路——S城到北京，六年来，他坐过了多少趟呵！如今，他又像个候鸟飞了回来。

今夜无眠，命运是禅，谁能参透？

那个年轻人就是我。风尘碌碌，似水流年，忽如行客。

我在一个又熟悉又陌生的小镇上，隔着二十五年的时光往回走，寻找记忆中的那条河。当一切渐远，内心渐渐宁静丰盛之时，忽然有了一些感触。

回顾我的心路历程，苦于记性太好，无法忘却，苦痛袭来，凉风飕飕。多年前，那个暗淡的夜晚，我徘徊于S城的高杆灯下，吸着烟，心力交瘁的我，反复思考以后的路，一遍一遍来回走。我又怎能接受现实，在凉薄的人群中继续寒怆的生活呢？一种宿

命的力量仿佛催促着我，逼迫我做出抉择。造化弄人。面对试炼，接招还是放弃，能由得我吗？看来上天就是故意将我放逐于世间，就是要我在苦难里熬炼，以考验我的终极承受力。

读鲁迅先生的散文诗《过客》的时候，联想到很多事情，其实，我又何尝不是过客呢？

当我站北大门口的時候，恰如我第一次到北京鲁迅故居，心情都是极其复杂的。我自己也说不上那是一种怎样的感觉，只知道那不是我想象中的大学，反而像是贵族的府邸，里面有着我不曾熟知的奇异风景。

人就是这样，太容易得到的东西就不知道珍惜。感恩北大，虽不是我的母校，却在精神上塑造了我。读中文系的研究生，毕业以后做大学教师，一度曾是我人生的理想。为此，我苦苦备战考研，不过还是失败了。我曾一度迷信于命运，以为此生将在S城混日子打发无聊的时光。但是，上天终于没有抛弃我，给我敞开了微弱的亮光。我走了出去。

我读过两所大学，在S城学到的是残酷的社会大学的磨炼，在北大学到的是精英的文化。我曾有过困惑，是把自己的淳朴越抛越远，还是带有隔阂地融入现代社会？难道我要做的就是到北大学到很多知识，然后再用“知识精英”那种俯瞰的眼光看待S城人吗？我不知道。老实说吧，我没有那种“知识精英”的优越感。

年幼时我曾经深情地注视着村庄边的萤火虫。在乡村的夏夜里，孩子们对萤火虫是情有独钟的，都结伴去观赏：在乡村的池塘边或草丛中，望着那些在低空中轻轻飘飞的萤火虫，脸上露出惊喜的神色。记得那时，乡村的池塘边长满了野草，草丛中爬满了各式各样的萤火虫，仲夏之夜，大地就像一个百变的魔术师，瞬间变幻出无穷的色彩，天上星月隐隐，蚩蚩藏在草丛里轻轻地吟唱着，村庄的池塘里蛙声四起，田野里或池塘边萤火虫飞来飞去，就像一个个小小的灯笼，照彻乡村恬静的夜空。

在漆黑的暗夜，萤火虫发出了自己的光芒，为自己，为别人，照亮一米光亮。那些寂寞的日子，一天一天在我心里孕育，形成了我的孤独、内向与敏感，也在无意中造就了我内心的丰富。那是一种没有斗争、不受奴役、不劳心神的生活，无功利、无目的、真自由，沉浸在对物的彻底旁观里，做精神上的漫游，只有那样才能推己及物，对万事万物有着一种深深的怜悯。可是，这种日子随着渐渐长大就消散了。

很小的时候，我坐在皖北一个村庄的废旧窑顶上，望着深蓝色的星空，就在孤独地思考。自以为万物之灵的人类，相比浩瀚的宇宙是多么的渺小和可怜，宇宙的一个小小的波动可能就会使整个人类灭亡。

宇宙之浩渺天地之无穷，人的存在只是浩瀚银河中短暂的存在，个体不可能彻底认识宇宙，也不可能彻底认识自身。在无垠的宇宙面前，个人的存在必将是一种悲壮的凄凉的无限孤独的求索。探求愈深，孤独愈甚。我喜欢天地只剩下我的状态，是一种清净感，眼前如有一泓深潭，我便是宇宙。从孩童到少年，在遗传和自然的双重作用下，由本能自发而自然地生活，这是原始的“本我”的境界。学生时代结束，开始跨入工作，建立自我意识，到对死亡的意识，对宇宙人生之思索，从而确立自己的世界观和人生观，这是自觉地以自己的自我形象去生活的“自我”的境界。然后从反省我之存在，到对人性本质的探讨，从对生命无常的体验，到证悟一切皆为“空性”的悲哀，此时生命已经达到无我的境界了。非常人所能体会，唯大智者、大禅者方能契入。

与一些人比，我内心没有过多的“北大梦”“文学梦”，我确实热爱读书，也敢于在逆境中求索，但说来奇怪，这一切都来自于一种坚持，寻找那种让自己在喧嚣场所一下子安静下来的声音。

不以物喜，不以己悲。清心寡欲，神不外驰，于虚极静笃之中，与道同在。证到一定的境界，忽然间顿悟，一种高级的可意

会不可言传的妙境。万物运行不息，我静观它的变化；花开花落，我欣赏造物之神奇而心宁静自然。证悟佛道所追求的正是这种豁然而至的禅悟。

诚如李劫先生所言：“无树无台，即心即佛。今人所谓上帝者，不在天上，不在地下，就在每个人的心中。可叹的只是，世人内心，为上帝进出的门紧锁着，让欲望流出的洞常开着。一旦门锁打开，即见上帝。彼乃释迦气象，亦与基督相近。佛门是开是闭在于心锁的有无。不以出家在家为转移，不以槛内槛外作区分。心有寺庙，无需入寺。”

离心无佛。从众生到佛、烦恼到菩提、无明到智慧、生死到涅槃、此岸到净土，都是内在性的。佛从心生，自心创造成就佛，自心就是佛。

于仲达

2015年4月5日晚

于北大中关园

目录

Contents

第一章

在剧变的时代改变自己

1. 走进北大，我的生命才真正开始/003
2. 我必须走出和别人不一样的路/008
3. 要把自己当成泥巴不断地“揉”/011
4. 被某种东西锁住的人是最痛苦的/014
5. 找个能打磨自己的环境/019
6. 成功是靠改变人生固有模式取得的/023
7. 把自卑心态、狂妄心态打掉/027
8. 保持一种独狼的战斗精神/031

第二章

既靠天，也靠地，还靠自己

1. 别人一年做好的事我做五年/037
2. 为那神圣的使命感而活着/042
3. 拒绝“愤青”式活法/046
4. 为人坚忍成就了我/049
5. 贫穷从来就打不垮一个人/054

6. 善用生命的低潮/057
7. 既然别无选择，就要积极主动/061
8. 生命的轨迹从来是曲折的/066

第三章

失败和痛苦都是人生最好的机遇

1. 成功是“逼”出来的/071
2. 在绝望中寻找希望/075
3. 现代人仍需要仰望星空/079
4. 离开因缘和条件无法成就/083
5. 决定人生未来的三要素：智商、情商、逆商/087
6. 锻炼吃苦的能力/090
7. 在理想和吃饭之间/094
8. 摘除面具直面自我的弱点/098
9. 找个能打磨自己的对手/102
10. 不努力永远不会有人对你公平/105

第四章

必须要突破受限的思想

1. 跨越人性荆棘的栅栏/111
2. 别人没义务按你的意愿迁就你/114
3. 不会变通的人注定碰壁/117
4. 学点“光而不耀”的处世哲学/120
5. 尝试接纳与自己不同的人/123
6. 追逐自由是要支付代价的/128
7. 以低姿态看待世间的一切/131
8. 写作是一种灵魂的救赎/135
9. 读书以能改变气质为贵/139
10. 在苍凉的世界中尽力而为/146

第五章

背负着梦想和重压前进

1. 适当逼一逼自己的潜能/151
2. 不要总是抱怨环境/154
3. 要想法扩大视野开拓思维/157
4. 用阅读不断充实自己/161
5. 人生是一间布满蜘蛛网的密室/165
6. 在险恶的世界藏拙保身/168
7. 爱就是在荒诞与悟空之间/171
8. 找到适合自己发展的环境/175

第六章

“道”是人生的境界

1. “道”是融化知识的“知识”/181
2. 寻找支撑自我生命的力量/185
3. 感觉太累的时候就要歇歇/188
4. “修行”是完善与修葺自己的灵心/192
5. 好心境最好是“归零心态”/196
6. 心境不能太躁郁/200
7. 我们需要灵魂的《香草山》/203

第七章

倾听来自心灵深处的声音

1. 活在当下，坦然面对人生/209
2. 放下也是一种得到/212
3. 欲望往往闭锁了本该具有理智/215

4. 身心难安是现代人苦恼的根源/217
5. 在大自然中寻找失落的灵性/220
6. 用省察的心来观照自己/223
7. 真正的快乐来自于“无我” /226
8. 实现自我与外在环境的统一/229

附录

推荐和评论/235

于仲达著作/237

于仲达早期作品/242

于仲达近期纸媒作品/246

后记/248



在剧变的时代改变自己





走进北大，我的生命才真正开始

衡量一所大学是否是好大学，关键在于它能否唤醒你内心的渴望、挑动你内心的冲动和发掘你未来的潜力，而北大就是这么一所大学。

曾有段日子，面临着价值观、人生观的痛苦辨识和抉择，我的心灵充满了矛盾与挣扎。内在的追求和外在的压迫形成痛苦的渊藪，这一点和鲁迅笔下的过客并无二致。悄然中，网络也成了很多民间思想者改变命运的工具。2003年我接触网络，同一些人一样，那时候揣着知识分子梦的我，很羡慕几个朋友能去网站或杂志社做编辑。我跟他们一样，没有显赫的学历，去高校，去媒体，学历这关都不容易过去。后来，我下了决心去北大充电。

2007年春天，我先在一家杂志社忙碌了一阵，然后去北大。那时我穿着单薄的衣衫，背着挎包，昂然而入北大。门卫看我这“派头”，大约像个学生，没有拦我。

北大曾是皇家园林，肃穆的建筑，轩楼朱阁，飞檐嵯峨，布局精巧。西门南华表的银杏，清秋初冬之季，落英白果，陨落如花瓣雨。静园的松树，孤寂清冷。一院到六院的爬山虎，疏影婉约。临湖轩的竹子，青翠森郁。未名湖南岸的垂柳，婀娜多姿。



百周年纪念讲堂，是一座高大巍峨的白色建筑，各种艺术活动经常在这里表演。我在北大，身心得到了前所未有的洗礼。走进北大，我的生命才真正开始，突然感觉人生前二十多年都是虚度。

一脚踩进燕园的土地，感觉到一种自由，一种朝气。一切都是新的、陌生的，充满着诱人的色彩。走在未名湖边，看着博雅塔颀长的倒影在水波里摇曳，你会觉得一种浪漫和优越。当你流连校园，看着各种学术讲座的海报，你会感到，这里是青春和思想密集的地方，是学术的神圣殿堂；当你在讨论会上看到激烈而热诚的相互驳难、相互激发，你会感到，燕园充溢着一种探求真知的庄严感，一种对于智慧的执着和对于真理的坚守。燕园，有着北大人引以为豪的学术传统，耿介的操守，高洁的人格，谨严而独立的学术品质……

谈笑之间，一晃六年过去了。在这里我听北大师生畅谈理想、谈学问、谈人生、谈历史古今之事，自有读书人难得的人生幽怀。北大的教室有大、中、小三种类型，小的坐二三十人，中的坐三四百人，大的坐六七百人。天热的时候，席地而坐，一边擦汗，一边听课做笔记。天冷的时候，学生们拥挤着坐着，倒也温暖。北大仍是一块圣地。学术空气，精神的富足，雍容廓大的气象，丰博的学识，闪光的才智，庄严无畏的独立思想，以及严峻的思考、耿介不阿的人格操守与勇锐的抗争精神相结合，使得这更是一种精神合成的魅力。

印象最深的，当然还是北大的教授。每一位北大教授，因学术性格不一样，呈现的风格也不一样。梅贻琦说：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”虽然北大如今已无什么“大师”了，但还是有一些学人值得怀念。

我在北大听的第一节课是陈平原先生的“现代文学”，他那一讲是巴金，气场果然十足。陈先生的课，在北大也是出名的受欢迎。他现场讲课，十分精彩，口才极佳。研究生的讨论课，有

本科生来蹭座；限定本专业的课，赶不走跨专业的学生；选在小教室的课，不得不搬到大教室；教室里的位子提前被抢占一空，正点来的学生，便只好坐在窗台上、地板上。见我站着没座位，一位同是旁听的满头白发的中年女士，热情地给我搬来椅子。陈先生是广东人，说话带有方言，他把“1927年”说成“一九二七年”，不过讲课气定神闲，台风很好，一气呵成，知识广博非一般年轻学者所能做到。于是在一个偶然的时机，我遇到了吴玉萍老师。那时他在二教教室里正讲“基督教与中国文化”，我便莽撞地闯了进去听。这一听就是几年。从先前追捧鲁迅、陀思妥耶夫斯基、存在主义，到如今醉心于老庄、佛禅、阳明心学和《圣经》，我的精神世界经历了冰火两重天的变化。

记得有一次去中国人民大学旁听，当我一人悄悄走进教室时，大家都抬头看我，像进来一个外星人似的。那个老师停下讲课，问我：“您是教务处的吗？”我很尴尬。可是在北大没有这种现象，北大的教室旁听生来去自如。我去的中文教室，有两三人的课很热闹。一个是作家曹文轩，一个是以研究艺术而闻名的朱青生。朱青生的课很让我吃惊，每次300人的教室都坐得满满的，估计一半以上是旁听生。另一个是北大哲学系杨立华的“《四书》精读”，好像是通选课，足足有500多人，很有氛围。有的是北大其他院系的学生，有的是清华、人大等其他学校的在校生，还有的就是像我这种在北大游学的职业“旁听生”。北大几乎任何一间课堂都对所有人开放。每个系的课程表基本上都可以查询得到。而讲台上的老师看见陌生面孔，也绝不会追问你的身份。图书馆、导师和讲座是“北大三宝”，除了图书馆不对旁听生开放外，你可以听到校内外名流在北大的精彩演讲、讲座，只要你有自信和才华，还可以与他们对话或辩驳。

在北大教授群体里，有一些有意思的学者，给我印象很深。先从北大哲学系开始，陈鼓应颇具道家风骨，激情飘逸；楼宇烈



一身古风，参透禅境；王博，哲学天才，幽默诙谐；余敦康潇洒飘逸，玄味十足；周学农语透禅机，颇似高僧；李四龙机智诙谐，浑身透脱；朱良志，才华与悟性齐飞；杨立华先生俨然现代儒者，醒觉担当；张学智厚德载物，平和中正；张祥龙中西合璧，传承远古；何怀宏厚重深思。再说北大中文系，李零特立独行，钱理群激越回荡，曹文轩唯美细腻，吴晓东温文尔雅，钱志熙淡定悠远，王风隐逸沉潜，常森诗情充沛。再说北大历史系，阎步克的渊博，罗志田的学识。北大东语系王邦维的佛学研究旁征博引、贯通中西、妙语连珠、风趣幽默……

北大学习的几年时间里，我深深陶醉在北大深厚的文化氛围里。在我看来，北大是一个很好的思想平台，你可以在里面自由熏陶、自由听课、深入思考，渐渐地，你的精神状态就被激发了出来。以前和不少人的看法一样，我也在不自觉地拿“五四”时期的北大批评北大“失精神”，应该说，是有一些道理的。每个时代都有自己要直面的问题，“五四”时期的北大承担了民族兴亡的责任，让知识分子大放光彩，然而，凡事要务实理性地思考，考虑到北大如今的处境，我觉得就有些苛求北大教授了。如果盯着别人的缺点，你很难进步；如果抱着“窃火煮肉”的心态学习，你就会获益匪浅。

北大学习最大的收获是什么？如果用一句话概括就是：我感觉在精神上真正立了自己，回归到清静的本心，恢复了心灵的柔软，走出了S城，中和了鲁迅先生对我的影响。具体一点来说，以前我太爱文学，从而局限了自己的思考。通过学习国学和历史，了解中国传统文化，也更能了解我们的社会，看问题更全面了，自身自然得到提升。与一流学者——尤其是有思想家气质的学者“结缘”，是一种提高自己趣味与境界的“捷径”。与北大教授零距离靠近，无疑提升了我的精神视野。不仅仅是增加了知识，而且对自我、世界、生命有了新的理解。我在S城学的是“技”，