



人生
之思

融汇中西学养的大智慧
穿透岁月阻隔
带给你有高度的人生起点

季羨林

一个世纪的跋涉
东西千年的求索
纷繁散去 真理在素朴的心中

真实人生

季羨林 | 著

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

季羨林

一个世纪的跋涉
东西千年的求索
纷繁散去 真理在素朴的心中

真实人生



季羨林 | 著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

季羨林真实人生 / 季羨林著 . — 北京 : 新世界出版社 , 2012.10

ISBN 978-7-5104-3419-8

I . ①季… II . ①季… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 226325 号

季羨林真实人生

作 者 季羨林

责任编辑 余守斌 熊文霞

责任印制 李一鸣 黄厚清

出版发行 新世界出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部 (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

总 编 室 (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld.press.com>

版权部电话 +8610 68996306

版权部电子信箱 frank@nwp.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 新华书店

开 本 660mm × 960mm 1 / 16

字 数 140 千字 印张: 15.5

版 次 2012 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5104-3419-8

定 价 28.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 68998638

序言：父亲长寿的“秘诀”

父亲不单有成功的公式，还有长寿秘诀。

他在《养生无术是有术》一文里说，他的养生之术，也可以叫做秘诀，是三不主义：不锻炼；不挑食；不嘀咕。

这当然也是他的经验之谈。不过，他的这个秘诀却是经过他的人生“实验”验证过的，应该属于科学定理之类。

但是当许多朋友听到这一秘诀的时候，都有些大惑不解：果真这样就可以达到养生的目的，就可以长寿吗？

答案当然不会这么简单。

先说不锻炼。这当然是不科学的。其实从理论上讲，父亲并不是真的主张不锻炼，而是反对“锻炼主义者”。从这个意义上讲，这就又对了。可是在实际上，他的确是不锻炼的。他的所谓锻炼，仅只是带着猫咪散步，登上仅有3米之高的小土山，呼吸几口新鲜空气而已。这应该叫活动，不能叫锻炼。那么，他的长寿确实是因为不锻炼吗？不是的。他的长寿，应该归功于他天生的体质。他不锻炼，他不喜欢锻炼，这就让他在与生命的斗争中只能吃老本，而他的本钱也确实让他活到了98岁。我认为，假如父亲能够有适当的锻炼，他是会活更长时间的！可是，世界上没有万全的事情。据我的观察，凡是头脑极端聪明，又专志于某项研究或工作

的人，一般都不喜欢体育锻炼。

我熟悉的李政道先生就是另一例。青年时的他，从来没有觉得锻炼是必要的，只在到了老年才有一点锻炼（其实也是活动）的意思。而他的所谓锻炼也只不过是躺在床上，将两条腿分别上抬几次，总的时间不过几分钟罢了。即便如此，他觉得这样的活动对他还是有利的，于是还把这当作经验向朋友们介绍。可我仍然相信李先生还是能够活大年纪的，因为他的体质好。至于能够活到多大年纪，那就要看他的本钱有多少了。

另外，父亲还补充了一项经验之谈，那就是要长寿，必须进行脑力锻炼。“不要让脑筋闲着”就是他秘诀的一部分。也就是说在不锻炼中有锻炼。有的朋友会说，我的脑筋从来也没有闲着，那我一定能够长寿吗？我想，这恐怕取决于你是在想什么。如果你想的是研究学问，是天下大事、人民疾苦、行侠仗义、为民请命，等等，这是有益的脑筋锻炼，就可助你长寿；相反，如果你不学无术，整天想的是歪门邪道、损人利己，那恐怕只能减短寿命而绝不会延年益寿的。至于有人真的饱食终日，无所用心，那就离脑痴呆不远了，何谈长寿。

再说不挑食。这个秘诀是有一定道理的。这里不去说它。我的理解，父亲所说“不挑”，是不要刻意挑拣，不要过分讲究。何况一些人的挑拣并没有科学根据，只不过人云亦云或受某些伪营养学家的蛊惑。但是，我愿意告诉大家一个秘诀里的秘诀，那就是父亲是不吃剩饭菜的。一般说来，他都是吃新做的饭菜。这个习惯我想对于人的健康一定是有利的。至于完全不挑拣，倒也大可不必。不能来者不拒、给什么吃什么，或者有什么吃什么，想吃什么吃什么，甚至不想吃的也要去吃。应该说，必要的选择还是有益的。至于能做到不挑食，这里可能也有一个先天的因素，那就是很多聪明人，勤奋的人，胃口都很好，他们不但食欲好，食谱宽，饭量

大，消化吸收能力也强，很少挑拣食物，这或许是人类进化所赋予这些强脑力劳动者的配套条件。

第三，说一说不嘀咕。对于人的长寿，这显然很重要。可是很多人会说，怎么能不嘀咕呢？人生一世，遭遇纷繁，阳关大道，独木小桥，三亲六故，七朋八友，造谣中伤，恶意谩骂，阴谋诡计，打击报复，怎能事事顺心，毫无挫折？又如何能不嘀咕！其实，父亲的秘诀在于遇到事情，不过多嘀咕，而是善于排解，善于自我化解矛盾，使自己的心情经常处于平静缓适状态。果真如此，那如何能不长寿。譬如对于死这一人生重大问题，父亲也是嘀咕的，不过他有一个化解的咒语，就是陶渊明的那几句诗：纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。君不见，父亲在生命的最后时期，是经常念这个咒语的。

总之，你只要这样看待父亲的长寿秘诀，它的确可以适用于每一个人。说句官话，只要你能正确理解，正确使用，他的这一秘诀的确可以让你长寿。

季 承

2010年5月

目 录

序言：父亲长寿的“秘诀” 季承 1

PART 1

每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，
一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完满才是人生。

不完满才是人生 1

不完满才是人生 3

人 生 5

再谈人生 7

三论人生 9

世态炎凉 11

求仁而得仁，又何怨 13

糊涂一点，潇洒一点 16

死的浮想 19

笑着走 21

PART 2

对时势的推移来说，每一个人的心都是一面镜子。我的心当然也不会例外。我自认为是一个颇为敏感的人，我这一面心镜，虽不敢说是纤毫必显，然确实并不迟钝。我相信，我的镜子照出了20世纪长达90年的真实情况，是完全可以依赖的。

要有自己的故事 23

八十述怀 25

虎年抒怀 29

迎新怀旧 35

九十述怀 40

九三述怀 49

长寿之道 54

反躬自省 56

温馨，家庭不可或缺的气氛 64

我的心是一面镜子 67

梦游21世纪 95

PART 3

一个人活在世界上，必须处理好三个关系：第一，人与大自然的关系；第二，人与人的关系，包括家庭关系在内；第三，个人心中思想与感情矛盾与平衡的关系。这三个关系，如果能处理很好，生活就能愉快；否则，生活就有苦恼。

尽人事而听天命 99

缘分与命运 101

做人与处世 103

走运与倒霉 105

牵就与适应 107

谦虚与虚伪 109

知足知不足 111

有为有不为 113

满招损，谦受益 115

长生不老 117

PART 4

可惜把别人当傻瓜的现象，自古亦然，于今尤烈。救之之道只有一条：不自作聪明，不把别人当傻瓜，从而自己也就不是傻瓜。哪一个时代，哪一个社会，只要能做到这一步，全社会就都是聪明人，没有傻瓜，全社会也就会安定团结。

静下心来想问题 119

忘 121

三思而行 125

坏 人 127

毁 誉 129

傻 瓜 131

隔 膜 133

容 忍 135

论朋友 137

论压力 139

论恐惧 141

论怪论 144

论正义 146

老马识途 152

PART 5

人类的前途要由你们来决定，祖国的前途要由你们来创造。这就是你们青年的责任。千万不要把人生观和价值观当做一个哲学命题来讨论，徒托空谈、无补实际。一切人生观和价值观，离开了这个责任感，都是空谈。

把眼光放远一点 155

爱 情 157

时 间 162

成 功 166

论“据理力争” 168

我们面对的现实 171

用历史的眼光看待一切问题 175

从宏观上看中国文化 178

21世纪：东方文化的时代 184

希望你们身上 187

PART 6

书籍是贮存人类代代相传的智慧的宝库。后一代的人必须读书，才能继承和发扬前人的智慧。人类之所以能够进步，永远不停地向前迈进，靠的就是能读书又能写书的本领。

多一些书香气 189

“天下第一好事，还是读书” 191

论书院 193

从太学到北大 206

芝兰之室 208

我害怕“天才” 210

我不能封笔 212

我最喜爱的文学作品 214

对我影响最大的几本书 218

藏书与读书 221

如何搜集资料 223

一寸光阴不可轻 225

思想家与哲学家 227

真理愈辩愈明吗？ 229

附录 15条人生箴言 231

PART 1

不完美才是人生



每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完满才是人生。

不完美才是人生

每个人都争取一个完美的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完美的人生是没有的。所以我说，不完美才是人生。

关于这一点，古今的民间谚语，文人诗句，说到的很多很多。最常见的比如苏东坡的词：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”南宋方岳（根据吴小如先生考证）诗句：“不如意事常八九，可与人言无二三。”这都是我们时常引用的，脍炙人口的。类似的例子还能够举出成百上千来。

这种说法适用于一切人，旧社会的皇帝老爷子也包括在里面。他们君临天下，“率土之滨，莫非王土”，可以为所欲为，杀人灭族，小事一端，按理说，他们不应该有什么不如意的事。然而，实际上，王位继承，宫廷斗争，比民间残酷万倍。他们威仪俨然地坐在宝座上，如坐针毡。虽然捏造了“龙御上宾”这种神话，他们自己也并不相信。他们想方设法以求得长生不老，他们最怕“一旦魂断，宫车晚出”。连英主如汉武帝、唐太宗之辈也不能“免俗”。汉武帝造承露金盘，妄想饮仙露以长生；唐太宗服印度婆罗门的灵药，期望借此以不死。结果，事与愿违，仍然是“龙御上宾”呜呼哀哉了。

在这些皇帝手下的大臣们，“一人之下，万人之上”，权力极大，骄纵恣肆，贪赃枉法，无所不至。在这一类人中，好东西大

概极少，否则包公和海瑞等决不会流芳千古，久垂宇宙了。可这些人到了皇帝跟前，只是一个奴才，常言道：伴君如伴虎，可见他们的日子并不好过。据说明朝的大臣上朝时在笏板上夹带一点鹤顶红，一旦皇恩浩荡，钦赐极刑，连忙用舌尖舔一点鹤顶红，立即涅槃，落得一个全尸。可见这一批人的日子也并不好过，谈不到什么完满的人生。

至于我辈平头老百姓，日子就更难过了。建国前后，不能说没有区别，可是一直到今天仍然是“不如意事常八九”。早晨在早市上被小贩“宰”了一刀；在公共汽车上被扒手割了包，踩了人一下，或者被人踩了一下，根本不会说“对不起”了，代之以对骂，或者甚至演出全武行。到了商店，难免买到假冒伪劣的商品，又得生一肚子气，谁能说，我们的人生多是完满的呢？

再说到我们这一批手无缚鸡之力的知识分子，在历史上一生中就难得过上几天好日子。只一个“考”字，就能让你谈“考”色变。“考”者，考试也。在旧社会科举时代，“千军万马独木桥”，要上进，只有科举一途，你只需读一读吴敬梓的《儒林外史》，就能淋漓尽致地了解到科举的情况。以周进和范进为代表的那一批举人进士，其窘态难道还不能让你胆战心惊，啼笑皆非吗？

现在我们运气好，得生于新社会中。然而那一个“考”字，宛如如来佛的手掌，你别想逃脱得了。幼儿园升小学，考；小学升初中，考；初中升高中，考；高中升大学，考；大学毕业想当硕士，考；硕士想当博士，考。考，考，考，变成烤，烤，烤；一直到知命之年，厄运仍然难免，现代知识分子落到这一张密而不漏的天网中，无所逃于天地之间，我们的人生还谈什么完满呢？

灾难并不限于知识分子：“人人有一本难念的经。”所以我说“不完满才是人生”。这是一个“平凡的真理”；但是真能了解其中的意义，对己对人都有好处。对己，可以不烦不躁；对人，可以互相谅解。这会大大地有利于整个社会的安定团结。

人 生

在一个“人生漫谈”的专栏中，首先谈一谈人生，似乎是理所当然的，未可厚非的。

而且我认为，对于我来说，这个题目也并不难写。我已经到了望九之年，在人生中已经滚了 80 多个春秋了。一天天面对人生，时时刻刻面对人生，让我这样一个世故老人来谈人生，还有什么困难呢？岂不是易如反掌吗？

但是，稍微进一步一琢磨，立即出了疑问：什么叫人生呢？我并不清楚。

不但我不清楚，我看芸芸众生中也没有哪一个人真清楚的。古今中外的哲学家谈人生者众矣。什么人生意义，又是什么人生的价值，花样繁多，扑朔迷离，令人眼花缭乱；然而他们说了些什么呢？恐怕连他们自己也是越谈越糊涂。以己之昏昏，焉能使人昭昭！

哲学家的哲学，至矣高矣。但是，恕我大不敬，他们的哲学同吾辈凡人不搭界，让这些哲学，连同它们“家”，坐在神圣的殿堂里去独现辉煌吧！像我这样一个凡人，吃饱了饭没事儿的时候，有时也会想到人生问题。我觉得，我们“人”的“生”，都绝对是被动的。没有哪一个人能先制定一个诞生计划，然后再下生，一步步