

撕破窗户纸，撞破四面墙，你的人生就敞亮了

一代国学大师季羡林告诉我们
如何拆掉人生的壁垒
遇见心想事成的自己

拆掉人生的壁垒

听季羡林讲人生智慧



逸儒◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

拆掉人生的壁垒

听季羨林讲人生智慧

逸儒◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

拆掉人生的壁垒：听季羨林讲人生智慧 / 逸儒编著.

北京：北京理工大学出版社，2011.5

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4372 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 049090 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18.75

字 数 / 190 千字

版 次 / 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换



目录

一、人生篇

有了工作的人，嫌弃工作不够轻松，工资不够高昂；有家的人，嫌弃老公不够成功，老婆不够漂亮；有车开的人，嫌弃车子不够高档，开着不够拉风；有房子住的人，嫌弃房子不够阔气，位置不够黄金……

季羨林说：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	3
尽人事而听天命	7
莫若活成一个自己	11
行到水穷，坐看云起	14
真雅士随性人生	18
一步步地走，才走得最快	22
天资 + 勤奋 + 机遇 = 成功	25



二、处世篇

一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽恕。但正如圣雄甘地所说：“弱者永不宽恕，宽恕是强者的特性。”所以，那些睚眦必报的人展现的正是自己的虚弱，而能够宽恕的人，却恰恰证明了自己的强大。

以惠我之心惠人	31
心怀感恩，便处天堂	35
宽恕别人，轻松自己	39
忘记该忘记的	43
不要太在意别人的诋毁	47
不自作聪明，也不把别人当傻瓜	50
人生不能没有朋友	53

三、修身篇

有自知之明是一个人真正走向成熟的标志，知道自己可以做什么，不可以做什么。知道做哪些事可以发挥自身才能、实现生命价值，哪些事情属于自身短板，最好敬而远之。所以，找到自己擅长的事情，并努力去做，激发潜质，才能走向成功。

这是“自知之明”的另一个要点：知道自己短处很重要，但知道自己的长处更重要。

天下第一好事，还是读书	59
慈善是道德积累的开端	63
礼貌问题的微言大义	67



自知是人生的神秘财富	70
“不知足”富有重大意义	74
不必三思而后行	77

四、修德篇

2007年温家宝总理到解放军总医院看望正在调养中的季老，并祝贺季老96岁寿辰。当时温总理说：“我喜欢看您的散文，讲的都是真心话。您说自己一生有两个优点：一是出身贫寒，一生刻苦；二是讲真话。对吧？”季老回答说：“要说真话，不讲假话。假话全不讲，真话不全讲。”

假话全不讲，真话不全讲	83
以今日之我，攻昨日之我	85
名利于我如浮云	88
怀旧，可以净化灵魂	92
洞明世事，反求诸躬	96
“变态”体现价值	99
公德的至高境界就是功德	103

五、学问篇

无论是做学问还是做其他事业，耐得寂寞，是一个重要的成功前提。就季老来说，他人生几个比较重要的学术黄金时期，都是在相当的寂寞当中成就的。寂寞，造就了精神极度的专一，这样便容易在一段时间内高密集地学习和消化知识，所以古往今来很多圣贤，常常主动置身于寂寞当中，在与世隔绝的修炼里参悟人生，洞彻大道。





人生要耐得住寂寞.....	109
一寸光阴不可轻.....	113
大胆假设，小心求证.....	117
诀窍就在于他们的“笨”	121
做学问也要“咬定青山不放松”	124
广通声气，博采众长.....	128
创新就是生命.....	130

六、养生篇

很多人觉得，养生就是退休之后什么也不用干，每天到公园遛狗打太极。其实，很多人没有意识到，工作也是一种非常棒的养生方式。

生活中的工作狂很多都是愉快的，所谓过劳死是错误使用身体的反面典型，而工作养生则是热爱工作、正确使用身体的正面典型。那么，过劳死和工作养生的本质区别在哪里呢？

养生三勤：腿勤、手勤、脑勤.....	135
有一种养生叫工作.....	139
心和顺天，不求长寿亦延年.....	143
不做长生梦：养生无术是有术.....	147
青年学生就是我的药石.....	150
学会欣赏“老来之美”	154
应尽便须尽，无复独多虑.....	157

七、惜情篇

1997年冯小刚拍摄的首部贺岁电影《甲方乙方》中就讲了很多关于珍惜眼前



人的故事，对生活失去感觉的张富贵，只有在地主家受尽蹂躏才懂得珍惜逆来顺受的妻子；对名利感到厌倦的影星唐丽君，只有在失去鲜花和掌声的时候才知道寂寞的日子有多么难耐；对龙虾海鲜腻味的大款，只有在土窑子上掉眼泪的时候才晓得宝马车和烤鸡是怎样的人间至福。

赋得心中永久的悔·····	163
夫妻需要宽容和理解·····	167
相濡以沫的爱情最可贵·····	170
相敬如宾，老派的幸福·····	173
执子之手，与子偕老·····	176
惜福之人方才有福·····	180
与猫同乐的不解情缘·····	183

八、生活哲学篇

在《牛棚杂忆》以及多篇散文中，季老都提过自己在政治上的幼稚，是真正的糊涂，所以身陷漩涡痛苦不堪，故此他才说：“真糊涂不难得，假糊涂才难得。”

中国文化上下五千年庞杂而璀璨，即便是一个“糊涂”，也能演绎出一门独特的处事哲学和人生境界。当然，要谈此二字，非从“扬州八怪”郑板桥开始不可。

君子务本而道自生·····	189
锋芒内敛，含而不露·····	193
惜衣有衣，惜食有食·····	197
豁达的糊涂，真正的潇洒·····	201
以不变应万变的时尚哲学·····	205
与物为春，人守中庸·····	210
人到无求品自高·····	214



九、师友篇

人生要结交两种人：一，良师；二，益友。

《论语·季氏》有云：益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。益友，是人生路上的陪伴者。益友就如一面镜子，一直反映着我们的作为，遇一益友，可以让我们时刻反省自己的行为，及时修正自己，成功之路也会越走越宽。

人生要结交两种人·····	221
良师难遇：知恩，惜恩，报恩·····	224
君子之交淡如水·····	227
择友要听其言且观其行·····	230
像容忍自己一样容忍他人·····	234
相识满天下，知心有几人·····	238
风雨同舟，患难之中砺真情·····	242

十、君子篇

我这样一个平凡的人，有了点名，感到高兴，是人之常情。但我只想说一句，我确实没有为了出名而去钻营。能够有点小名小利，自己也就满足了。

莲，花之君子者也·····	247
自强不息，厚德载物·····	250
君子惜名而不逐利·····	254
君子爱财，取之有道·····	257



当仁不让真君子·····	260
一言为重，百金为轻·····	263
以仁交心，更要有爱人之德·····	266

十一、醒世妙语篇

在《季羡林谈人生》一书中季老曾谈到做人与处世，其中谈到了三个关系：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。其中，与自然的关系中，季老认为，如果我们与动物共存，就是善，如果只管自己生存那就是恶。

自己生存，也让别的动物生存·····	273
压力即拼搏的动力·····	276
民，吾同胞；物，吾与也·····	279
不应当恐惧而恐惧即孱头·····	282
坏人是不会变好的·····	285
人生识字忧患始·····	288



一、人生篇



有了工作的人，嫌弃工作不够轻松，工资不够高昂；有家的人，嫌弃老公不够成功，老婆不够漂亮；有车开的人，嫌弃车子不够高档，开着不够拉风；有房子住的人，嫌弃房子不够阔气，位置不够黄金……

李美林说：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

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。

——季羡林

在《季羡林谈人生》中，季老提出了一个重要的观点：不完满才是人生。这是季老在走过了近一个世纪漫漫人生旅途后道出的质朴真理。但在芸芸众生中那些所谓的“聪明人”，却常常抱着一个理想主义者吹毛求疵的态度来对待自己、对待人生，其结果只能换来日日焦虑，反而错过了唾手可得的幸福和快乐。

有个小故事说，某国王有七个公主，这七位公主不但容貌足以闭月羞花，而且每人都有一头乌黑亮丽的长发。所以，国王就送给她们每人一百个漂亮的发夹。

一天，大公主醒来，一如往常一般梳理自己漂亮的头发，却发现少了一个发夹。于是，大公主就到二公主那里拿走了一个；接着二公主也发现少了一个发夹，便拿三公主的；三公主又拿了四公主的，四公主如法炮制拿走了五公主的；到最后，六公主从七公主那里拿走一个发夹补足自己的100个，七公主的发夹便只剩下了99个。

第二天，邻国英俊的王子突然来到皇宫，并对国王说：“今天我养的珍珠鸟叼回一个美丽的发夹，我想这定是上天赐予的缘分，我希望能迎娶这发夹的主人。”

公主们听了这件事，纷纷说发夹是自己丢的，但是她们头上都整齐地戴着一百个发夹，只有七公主因为少了一个发夹，美丽的秀发长长地垂了一地，令王子为之倾倒。

当然，这故事的结局就是王子与七公主从此过上了幸福的生活，毫无悬念的套路，但从中却提出了一个非常简单的问题：为什么一定要补足那100个发夹呢？这就是我们很多人之所以痛苦的原因。100个发夹才是完美的，才是对的，所以当只有99个的时候，就拼命地去找丢掉的那一个，这样就白白错过了99个发夹所带来的快乐。丢了西瓜去捡芝麻，其实是很多聪明人穷其一生在做的一件蠢事。

有了工作的人，嫌工作不够轻松，工资不够高昂；有家的人，嫌老公不够成功，老婆不够漂亮；有车开的人，嫌车子不够高档，开着不够拉风；有房子住的人，嫌房子不够阔气，位置不够黄金……总之，对于大多数人来说，生活总有不够好、不够满意的地方，即使已经有房有车，仍旧觉得自己不够成功，不够富有，恨不能一夜之间成为巴菲特、比尔·盖茨，成为丁磊、马云。正是这种对人生圆满感的强烈需求，导致我们的社会被包裹在无限的浮躁和焦虑当中。所以，某期《新周刊》把我们这个社会说成一个充满失败感的盛世。这是一个非常经典的论断，本身我们拥有大国崛起的自豪感，但同时，我们对成功对物质拥有的过度渴求，导致生活中的每个人都有一种失败者的心态。这，是我们整个社会的病痛。

我们想拥有一切，就像2008年的奥运开幕式一样，我们追求的总是那种万人步伐一致的美满。当然，这种效果的确能让全世界感到震撼，是非常伟大和成功的，但是我们更应该去看看温哥华冬运会的闭幕式，他们安排一个小丑装扮成修理工，让开幕式上未能升起的柱子缓缓立了起来。这种对错误和对不完满的态度，正如那个扮成修理工的小丑一样，笑嘻嘻

地去面对，四根柱子立了三根又能怎样呢？这是个失误，人生充满了这样那样的失误，而这，正是我们的生活。

很多人应该都听过“空杯心态”这种说法，其渊源来自那个著名故事。

德高望重的禅师到某寺庙去拜访，见到一个态度傲慢、自视甚高的小和尚。禅师便请小和尚饮茶，在倒水时，明明杯子已经满了，禅师还是一直不停地倒，结果水溢满了茶几。小和尚见此大惑不解，问：“杯子已经满了，为什么还往里倒呢？”禅师说：“是啊，既然已经满了，为什么还要往里倒呢？”

这一反问，不过是暗示小和尚，杯子如人，太满之后就不会再盛下任何东西，做人做事，要有空杯心态，方能万物圆融，一览于胸。

我们只知道追求完满，却不知道，完满并不一定就是好事。看大自然中，那空中一轮明月，圆满的时候少，残缺的时候多。就像东坡词中所云：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”学会享受不完满的人生，比追求完满却是聪明、高明了很多。看过存零钱的扑满吧，每当被装满的时候，也就意味着要被打烂。所以，人生不要太完满，有个缺口让福气流向别人一点儿也是一种美事。

很多人都喜欢金庸的武侠小说，其实有一个故事最符合这个“不完满才是人生”的论断，这个故事就是大名鼎鼎的《神雕侠侣》。“侠侣”者，杨过、小龙女也。但是在故事里，只有独臂的杨过和失贞的小龙女有情人终成眷属。人活在这世上，总是在不断失去一些东西，有些是重要的，有些是不重要的，但失去本身却是无可挽回的，真正能接受并面对这一事实的人，才能算是一个成熟的能经得住生活挫折的人。

《蜗居》的作者六六也有一个著名论断，她说：“一个人圆满的一生，要生过一次大病，离过一次婚，打过一场官司。”听起来，这说法未免有点儿一己之见的狭隘，但说的道理却再正确不过。只有经历了失去的人，



才懂得拥有的价值，也才能学会付出的必要，不完满的另一面也正是完满。要知道，圆满的一生，并不是真正拥有一切，而是要学会珍惜和付出。人生是没有完满的，我们现在所拥有的就是完满的。

毫无疑问，我们每个人的一生都是不完满的，在公司里辛苦打一份工，面临工作的压力，惧怕被上司挑剔，还有后进竞争者的威胁。工作之外，我们要承担亲朋好友的期望和要求。我们活得并不轻松，我们也并不成功。我们过的人生，有很多想做的事情没有去做，全然不是少年时代梦幻的、头脑之中畅想的人生。可以说，我们浑身充满了缺憾，但我们正是带着这样的缺憾人生，走向生命的完满。

尽人事而听天命

信缘分与不信缘分，对人的心情影响是不一样的。信者胜可以做到不骄，败可以做到不馁，绝不至胜则忘乎所以，败则怨天尤人。中国古语说：“尽人事而听天命。”首先必须“尽人事”，否则馅儿饼绝不会自己从天上落到你嘴里来。但又必须“听天命”。人世间，波诡云谲，因果错综。只有能做到“尽人事而听天命”，一个人才能永远保持心情的平衡。

——季羡林

1998年季老在《新民晚报》上发表了一篇小文，题目是《缘分与命运》。在这篇散文中，季老讲述了一个故事：

北京西山深处有一座辽代古庙，名叫“大觉寺”。此地有崇山峻岭，茂林流泉，有三百年的玉兰树，二百年的藤萝花，是一个绝妙的地方。将近二十年前，我骑自行车去过一次。当时古寺虽已破败，但仍给我留下了深刻的印象，至今忆念难忘。去年春末，北大中文系的毕业生欧阳旭邀我们到大觉寺去剪彩。原来他下海成了颇有基础的企业家。他毕竟是书生出身，念念不忘为文化作贡献。他在大觉寺里创办了一个明慧茶院，以弘扬中国的茶文化。我大喜过望，准时到了大觉寺。此时的大觉寺已完全焕然一新，雕梁画栋，金碧辉煌，玉兰已开过而紫藤尚开，品茗观茶道表演，