

品读大师的哲思智慧  
顿悟生命的本源真相



张笑恒  
著

的  
16  
堂智慧课

季美林

國學  
大師

仁者乐山，智者乐水；仁者动，智者静；仁者寿，智者乐；  
仁者悲天悯人，智者超然淡定。既仁且智，季美林先生当之无愧！  
跟季美林品味人生智慧，收获别样的精彩人生。



中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

品读大师的哲思智慧  
顿悟生命的本源真相



张笑恒  
著

的16堂智慧课

季羡林



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

季羨林的16堂智慧课 / 张笑恒著. —北京: 中国财富出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5047-5771-5

I. ①季… II. ①张… 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(2015)第142003号

策划编辑 张 静  
责任印制 方朋远

责任编辑 张 静  
责任校对 杨小静

责任发行 邢小波

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588转307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京高岭印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-5771-5/B·0446

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2015年8月第1版

印 张 16.5 印 次 2015年8月第1次印刷

字 数 230千字 定 价 35.00元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



回顾季羨林平实的一生。

他出身白屋寒门，缺衣少食。无钱买盐，便把盐碱地上的土扫起来，在锅里煮盐水，一年到头，就吃这种盐水腌制的咸菜。平日里吃的是红高粱面饼子，偶尔吃次白面馒头，仿佛龙胆凤髓一般。

从清华大学毕业后不久，季羨林赴德留学。一介穷书生留德十年间，除时间和书籍，无他。孤独寂静中，以阅读梵文、巴利文和吐火罗文等书籍为伴。

回国后不久遭受十年噩梦：被开会、被“打倒”、被批斗、被痛打、被关进牛棚。后来，作为一个“不可接触者”，他枯坐门房中，闲得发慌，挖空心思，想找点事干，最后想出了一个好主意，便是翻译印度两大史诗之一的《罗摩衍那》。

随后，季羨林文学成就硕果累累。学术类：《〈大事〉偈颂中限定动词的变位》《原始佛教的语言问题》《〈福力太子因缘经〉的吐火罗语本的诸异本》《印度古代语言论集》等；译作类：《沙恭达罗》《优哩婆湿》《罗摩衍那》《安娜·西格斯短篇小说集》等；散文传记类：《朗润集》《季羨林散文集》《牛棚杂忆》《阅世心语》等。

2009年7月11日9时，季羨林在北京301医院驾鹤归西。生前好友唐师曾写道：“惊悉恩师往生，老鸭心比冰寒。”遗像之下，摆放着胡锦涛、江泽民、温家宝等党和国家领导人敬献的鲜花。

季羨林学贯中西、享誉中外，被奉为“国学大师”“学界泰斗”“国宝”，而他力辞三项“桂冠”。他说：“我对哪一部古典，哪一个作家都没有下过死工夫，因为我从来没想成为一个国学家。除了尚能背诵几百首诗词和几十篇古文外；除了尚能在最大的宏观上谈一些与国学有关的自谓是大而有当的问

题比如天人合一外,自己的国学知识并没有增加。”人们敬仰季羨林的学识,更敬重其难得的谦虚勤恳。

与季羨林并列“未名湖畔三雅士”之一的张中行先生,曾经评价他:“有三种难能:一是学问精深,二是为人朴厚,三是有深情。”看似朴素的话语,却是对“国宝”的最高赞誉。

季羨林一生严谨、求知。家穷时也好,家富时也罢,均在凿开知识大山的路上,孜孜不倦。学者的敏锐让他看透了朝闻夕死的悲哀,却从不放弃求学为学,传承薪火,用毕生的精力为后人凿山取玉。他在佛学、历史学、古文字学等方面所取得的成就,足以令后人饕餮一生。

季羨林平实自然,君子谦谦。在跌宕起伏的人生道路上,尝尽世态炎凉、离合悲欢。辨得清成败是非、功过对错,但又不较真,长者的善良和宽容让他总是平心静气地对待生命中的不如意。一块璞玉,并没有在表面精雕细琢,不做作,不徒有虚名,他以本色示人,但仍熠熠生辉。

季羨林并非视钱财如粪土,但其淡泊名利,世人皆知。对待世人逐利,他总能看得破,忍得了,放得下。智者的德慧造就他恬淡闲适的情怀,足以给在名利中奔波忙碌的人上一堂重要的心灵课。





## **第一课 宽恕一切,没什么不可原谅**

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 1.不要太在意别人的诋毁    | 001 |
| 2.看淡生活中的不平事     | 005 |
| 3.做到真、忍,家庭和睦    | 008 |
| 4.原谅人趋吉避凶的本能    | 012 |
| 5.宽容和大爱才能消弭一切仇恨 | 014 |
| 6.容忍是最大的美德      | 017 |

## **第二课 有缺憾,才是完整的人生**

- |               |     |
|---------------|-----|
| 1.不完美才是人生     | 021 |
| 2.福祸相依,凡事切莫强求 | 024 |
| 3.缺憾有时也是一种机遇  | 027 |
| 4.尽人事,听天命     | 029 |

## **第三课 虚怀若谷,谦卑的人有福**

- |               |     |
|---------------|-----|
| 1.风头正劲,不骄傲    | 032 |
| 2.平易近人,有身份没架子 | 035 |
| 3.莫要过度自我感觉良好  | 037 |

4.不要随意轻视别人	040
5.倚老卖老,是枉然	043
<b>第四课 博弈困境,一切不幸只是过程</b>	
1.坚强地活下去	047
2.人生低谷,不愤世嫉俗	050
3.没有压力,哪来的拼搏	053
4.自助者天助之	056
5.走过不幸,便是幸福	058
6.苦中不失其乐	061
<b>第五课 淡泊,名利于我如浮云</b>	
1.拂去虚名的尘埃:不做国学泰斗	065
2.以平常心对待名利	068
3.不求名利名自来	070
4.知足才能富足	073
5.享受朴素的生活	076
6.虚荣只能作祟,荣誉才能作美	079
<b>第六课 自知,一种精神财富</b>	
1.人贵有自知之明	083
2.不知实为“大知”	085
3.盲目自大,为我们所不取	089
4.不妄自菲薄,也不假装傲慢	091
5.时时自省方可时时清醒	094

## **第七课 勤勉好学,一分耕耘一分收获**

- 1.天资+勤奋+机遇=成功 098
- 2.诀窍就在于他们的“笨” 101
- 3.认真做事才算对得起自己 104
- 4.少年易老学难成,一寸光阴不可轻 107
- 5.时间就像是海绵里的水 110
- 6.笔耕不辍,老有所为 113

## **第八课 知己难求,良友可期**

- 1.人生难得是朋友 117
- 2.君子之交淡如水 120
- 3.择友:听其言而观其行 124
- 4.忠言逆耳,药苦养心 126
- 5.患难之中磨砺友情 129

## **第九课 无愧于心,襟怀坦荡见境界**

- 1.永远保持一颗初心 132
- 2.一身硬骨,一生不卑不亢 135
- 3.多给予少索求 138
- 4.钓沽名者无贤士 141
- 5.怀旧,可以净化灵魂 144

## **第十课 假话全不讲,真话不全讲**

- 1.说真话最可贵 147
- 2.假话全不讲 149
- 3.敢于以真性情示人 152



	4.话说三分,含而不露的智慧	154
	5.沉默,无声胜有声	158
<b>第十一课</b>	<b>务实,人生没有捷径</b>	
	1.一步一步地走,才走得最快	161
	2.不提当年勇,一切从零开始	164
	3.量力而行,不盲目逞能	167
	4.凡事要认真	170
	5.有为,有不为	173
<b>第十二课</b>	<b>随性人生,最重要是想得开</b>	
	1.忘记该忘记的,放下该放下的	176
	2.学会适应,但不是迁就	179
	3.“老”是回避不了的事实	182
	4.世态炎凉心不凉	185
	5.行至水穷,坐看云起	188
<b>第十三课</b>	<b>与人为善,别人也会善待你</b>	
	1.为别人着想百分之六十	191
	2.凡事要多反求诸己	194
	3.以和为贵	196
	4.要做一个讲诚信的人	199
	5.成人之美,不成人之恶	202
<b>第十四课</b>	<b>糊涂一点,潇洒一点</b>	
	1.把别人当成傻瓜,会自食其果	206
	2.难得糊涂	209

- 3.“世故”亦是人生必修课 211
- 4.送礼也有大学问 214
- 5.假糊涂是灾难 217

## **第十五课 苦不入心,生命自芳华**

- 1.牢骚不宜太盛 221
- 2.纵浪大化中,不喜亦不惧 224
- 3.平实生活,静水流深 226
- 4.凡所难求皆绝好,及能如愿便平常 229
- 5.人生不该空吃后悔药,徒唤奈何 231

## **第十六课 取舍,人生总是在岔路口上徘徊**

- 1.君子爱财取之有道 235
- 2.选择决定人生 238
- 3.放下需要勇气 240
- 4.适合的,才是最好的 243
- 5.当机立断,不必瞻前顾后 245
- 6.给自己一片悬崖 248



# 第一课

## 宽恕一切,没什么不可原谅

### 1.不要太过在意别人的诋毁

在季羨林先生95岁高龄的时候,由于被社会授予“国学大师”的称号,而被一些人在博客里谩骂,其语言和态度颇有“文化大革命”时期造反派的遗风。但对于一个世纪老人来说,这根本算不上什么,因为也有比这更为严重和恶毒的被攻击经历。

在《牛棚杂忆》中,季羨林描述了自己所遭受的非人待遇,批斗、辱骂、殴打,但是“文化大革命”过后,他却释然了,宽容和谅解了“文化大革命”中痛打和折磨过自己的人,不记仇,不报复,而且自我反思道:一动报复之念,我立即想到,在当时那种情况下,那种气氛中,每个人,不管他是哪一个山头,哪一个派别,都像喝了迷魂汤一样,异化为非人……我自己在被打得“一佛出世,二佛升天”的时候还虔信“文化大革命”的正确性,我焉敢苛求于别人呢?打人者和被打者,同是被害者,只是所处的地位不同而已。

正是这个原因,季羨林先生多年之后对那些记忆犹新的“抄家者”“整

人者”和“批斗者”，几乎都给予了极大的宽容，有的后来甚至还长期一同共事。

季羨林在介绍《牛棚杂忆》时写道：“这一本小书是用血换来的，是和着泪写成的。它带去的不是仇恨和报复，而是一面镜子，从中可以照见恶和善、丑和美，照见绝望和希望。它带去的是对我们伟大祖国和人民的一片赤诚。”

古人说：“事修而谤兴，德高而毁来。”生活中，越是事业有成、德高望重的人越容易遭遇毁谤。可能你据理力争，一心要理论清楚，还自己清白。殊不知，毁谤必是小人所为，同小人怎能够理论得清楚呢？遭人毁谤便不必太过认真，不辩白，不理睬，更不因为一时的不愤而影响了长远的追求。

鲁迅先生的一生都是在层出不穷的流言、诬陷、诽谤中度过的。

1927年，蒋介石集团发动“四一二事变”，屠杀共产党人和革命群众。鲁迅在中山大学因援救被捕学生不果和顾颉刚要来任教等原因愤而辞职。不久就传出谣言，鲁迅出逃了。

1931年，作家柔石等被捕，接着报上刊发“鲁迅被捕”的谣言，或罗列罪状，或叙述地址，等等，蓄意通过谣言，唆使军政当局加紧迫害鲁迅。

“九一八事变”后，中国人民爱国情绪日益高涨，抗日救国运动成为社会主潮。造谣者把卖国的罪名强加在鲁迅头上，说其替日本人做侦探，为军政当局迫害鲁迅制造口实。

在抗日救亡的爱国潮流中，左翼文化队伍里又传播着攻击鲁迅的流言。一次举办作家协会，以国防文学为口号，鲁迅有前车之鉴，不同意参加。随之则传出谣言，说鲁迅破坏国家大计，并在集会上宣布鲁迅的罪状。

其间，名目繁多的流言或分别使用，或整体使用，或组合使用，或轮流使用，或隔三岔五地使用，或改头换面地使用，鲁迅都坚持鄙视，不理

不睬。他说，流言本是畜类的武器，鬼域的手段，实在应该不信它。鲁迅从不写辩正信，倘使一一注意，正中其计。

郁达夫写诗评价鲁迅：“群盲竭尽蚍蜉力，不废江河万古流。”意思是说，谣言不过是蚍蜉撼树，不必在意，影响不了万古芳名。

别人的诋毁、恶意的流言最后伤了谁？谁在意，伤谁。

世间美丽的爱情，曾经矢志不渝，家人激烈反对也要去爱，没车没房也要去相守，哪怕流浪街头也要大手牵小手。当初爱得是多么艰难，为何后来却越来越淡，爱到最后不是输给距离和时间，是输给了太在意的流言。宁愿相信添油加醋、传出无数个版本流言的旁观者，也不愿选择再相信曾经爱着的对方一次。于是分手了，解脱了，十年后相见，话说开了，后悔了，不过也晚了。

伟大的事业，能够做成的人很少，总会出现一些人出来诋毁，并四处散播你的蓝图就是乌托邦。何况坚持的道路上总是有各种各样的阻碍，于是，别人的几句风言风语，说多了就钻进耳朵，留在了心里。熟悉的人开始怀疑，然后是算计、内斗，结果财没落着，人已散尽。传谣言的人则偷着乐，觉得自己计谋修炼得又高了一层。

一个年轻人千里迢迢来到普寿寺问禅师：“我从来不传流言蜚语，不惹是非，但不知为何，总有恶言诽谤我，蜚语诋毁我，求禅师指点。”

禅师微微一笑，带年轻人走到禅寺中一条穿寺而过的小溪边，顺手从菩提树上摘下一枚菩提树叶，又吩咐小和尚取来一桶一瓢。年轻人不解。

禅师手拈菩提树叶丢进桶中。

禅师从溪里舀起一瓢水，“哗”的一声将那瓢水兜头浇到桶中的树叶上，树叶在桶中激烈地荡了又荡，然后便漂在了水面上。

禅师又舀起一瓢水，兜头浇到桶中的树叶上，但树叶晃了晃，还是漂

在了桶中的水面上。

禅师舀起一瓢瓢的水浇到树叶上,桶里的水不知不觉就满了,那枚菩提树叶也终于浮到了桶面上,翠绿的叶子像一叶小舟,在水面上轻轻地荡漾着,晃动着。

禅师望着树叶感叹地说:“再有一些水就更妙了。”禅师笑了笑,又舀起两瓢水浇到桶中的树叶上,桶水四溢,把那片叶也溢了出来,漂到桶下的溪流里,树叶就随着溪水悠悠地漂走了。

禅师说:“流言好比水,陷阱好比深木桶。容得下水,才能借水的力量冲出深木桶。”

年轻人大悟。

心理学家认为,诋毁别人的人大致可分为三种:一是无法控制自己的言语和习惯,所谓的“刀子嘴、豆腐心”,本身没有恶意,只是我们有时听着觉得有恶意;二是有些人没有自信,嫉妒别人,若不在背后说你的坏话,就不能显示出他比你高明,不能衬托出他的优越;三是利益冲突,从中挑拨,渔翁得利。

分析以上种种,如果选择不介意,并没有什么损失。如果在意了,倘若若是第三种可能,那只能让自己当炮灰,别人渔翁得利了。古人对待第三种诋毁,淡然处之。寒山子问拾得:“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我,我当如何处之?”拾得曰:“只要忍他、让他、由他、避他、不要理他,再过几年,你且看他。”

## 2. 看淡生活中的不平事

在动荡年代，季羨林对加诸自己头上的不公平待遇保持沉默。到了晚年，当历史的教训逐渐为人们所遗忘，他勇敢地站了出来，愤然写出《牛棚杂忆》，对那段历史进行了深刻反思，以求给予世人警醒。

季羨林先生说：“走运时，要想到倒霉，不要得意得过了头；倒霉时，要想到走运，不必垂头丧气。心态始终保持平衡，情绪始终保持稳定，此亦长寿之道。”

世界上从来就没有绝对公平的理想国，只有幻想公平的乌托邦。“大事聪明的人，小事必糊涂；大事懵懂的人，小事必伺察。”不公平的事情只是生活中的一部分，而不是全部。宽恕一切不公平，淡然处之，才是正道。

佛祖闲来无事，化为道骨仙风的老者在桥边垂钓，突然有一年轻人要跳河。

佛祖说：“现在鱼儿正在咬鱼钩，你迟一会再跳。”年轻人同意了。鱼迟迟没有咬住鱼钩，佛祖就与年轻人聊了起来。

佛祖：“水里的水草已经够鱼儿吃的了，你为何还要以身喂鱼？”

年轻人：“有个女孩，我很爱她，不过她离开了我。”

佛祖：“你希望她幸福吗？”

年轻人：“是的。”

佛祖：“她离开你会幸福吗？”

年轻人：“不会！她曾跟我说，只有跟我一起的时候才幸福！”

佛祖：“那是曾经。”



年轻人：“这就是说，她一直在骗我？”

佛祖：“她一直对你很忠诚。她爱你时，和你在一起。现在她不再爱你，就离去了，世上再没有比这更大的忠诚。如果她不再爱你，还跟你结婚、生子，才是真正的欺骗。”

年轻人：“那我为她投入的感情不就白白浪费了吗？”

佛祖：“不，在你给她快乐的时候，她也给了你快乐。”

年轻人：“她现在不爱我了，我却还苦苦地爱着她，这不公平啊！”

佛祖：“的确不公平，我是说你对所爱的那个人不公平。本来，爱她是你的权利，但爱不爱你，则是她的权利，这是何等地不公平！”

年轻人：“可是我在为她痛苦。”

佛祖：“为她而痛苦？她的日子可能过得很好，不如说是你为自己而痛苦吧。明明是自己，却还打着为别人的旗号。”

年轻人：“这么说，一切倒成了我的错？”

佛祖：“是的，从一开始你就错了。如果你能给她幸福，她是不会离开的。要知道，没有人会逃避幸福。”

年轻人叩谢而去。这时鱼也咬上了钩。

人生来就有很多的不公平，出生背景不同、家庭关系不同、受教育的程度不同……不公平是绝对的，公平是相对的。

生活不总是尽如人意，每天都有人遭遇不公平的待遇，小则被上司批评、被扣奖金、被朋友欺骗，重则疾病、车祸、痛失亲人，如果躺在原地自怨自艾，伤口也许永远不会愈合。面对不公，不生气、不抱怨、努力积极地去改变，你将会得到另外一个公平的答案。正如比尔·盖茨所说：“生活是不公平的，你要去适应它。”

他是一名警察。当嫌疑人拨打电话时，他能根据拨打不同号码的声音差异，分辨出嫌疑人拨打的电话号码；在监听恐怖嫌疑人打电话时，他

通过房屋墙壁的回声，就可以推断出嫌疑人此时是身处机场大厅，还是在呼啸的列车上……

他曾参与追捕一名毒品走私犯，但狡猾的毒贩在打电话时故意操一口摩洛哥口音，他听了录播的电话录音后推断说，嫌疑人应该是来自阿尔巴尼亚。果然，毒贩在那里被逮捕。

他从警的时间不长，但利用听力的优势，屡立奇功，被称为“超级英雄”。

但谁也不会想到，他手里握着的不是手枪，而是一根盲人手杖。他叫夏查·范洛，一名盲人探员。

因为双目失明，范洛从小就不得不努力倾听周围的一切声响，以辨别自己到底身处何方，躲避身边的危险。他恨上天的不公平，他变得自闭，自暴自弃。

有一天，他撞上了一辆响着铃的自行车。

骑自行车的是个与他年龄相仿的女孩，她被他撞倒后很生气，冲着戴着墨镜的他大声质问：“你为什么要故意撞倒我，看不见吗？”他当时身上撞得也很痛，就激愤地说：“是，我是个瞎子，怎么样？”

“铃按得那么响，不会用耳朵听吗？”女孩丢下这句话，扶起自行车愤怒地离开了。他愣在那里。

从此，范洛开始锻炼自己的听力，用各种声音来训练自己的听力。他不知吃过多少苦，流过多少汗，受过多少伤，十几年的艰苦练习，让他练就了天下无双的敏锐听力，直到自己进入警队，成为警界里“失明的福尔摩斯”。

生活可以不公平，但看淡了才能看到公平。

人们的心理常常受到伤害的原因之一，就是觉得每件事儿都应该公平。其实，世界上根本就没有绝对的公平，所以我们不要事事都拿着一把公平的尺子去衡量，否则就是自己和自己过不去。