

好多年来，我曾有过一个“良好”的愿望：我对每个人都好，也希望每个人都对我好。只望有誉，不能有望。最近我恍然大悟，那是根本不可能的。如果真有一个，人人都说他好，这个人很可能是一个极端圆滑的人，圆滑到琉璃球又能长出脚的程度。压力如何排除呢？粗略来分类，压力来源可能有两类：一被动，一主动。天灾人祸，意外事件，属于被动，这种压力，无法预测，只有泰然处之，切不可杞人忧天。主动的来源于自身，自己能有所作为。我的“三不主义”的第三条是“不嘀咕”，我认为一能做到遇事不嘀咕，就能排除自己造成的压力。温馨是家庭不可或缺的气氛，而温馨则是需要培养的。培养之道，不出两端，一真一忍而已。我现在就是抱着这种精神，昂然走上前去。只要有可能，我一定做一些对别人有益的事，决不想成为行尸走肉。我知道，未来的路也不会比过去的更笔直，更平坦，但是我并不恐惧。我眼前还闪烁着野百合和野蔷薇的影子。

季羨林

的人生哲学课

陈玉新◎著



人活一世，就像作一首诗，
你的成功与失败都是那片片诗情，点点诗意



季羨林 的人生哲学课

陈玉新◎著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

季羨林的人生哲学课 / 陈玉新著. -- 武汉: 华中科技大学出版社, 2016.9
(智者人生系列)

ISBN 978-7-5680-1684-1

I. ①季… II. ①陈… III. ①季羨林 (1911 ~ 2009) — 人生哲学 — 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第073727号

季羨林的人生哲学课

Jixianlin de Rensheng Zhexueke

陈玉新 著

选题策划: 刘晓燕

责任编辑: 康 艳

封面设计: 金刚创意

责任校对: 曾 婷

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武昌喻家山 邮政编码: 430074 电话: 027-81321913

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 232千字

版 次: 2016年9月第1版第1次印刷

定 价: 35.00元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

Preface

回溯20世纪人文领域的大师，季羨林一定是一个不能不提及的人。季羨林先生出生于山东聊城的一个小乡村，自幼家贫，6岁时因为家庭变故到济南去投奔叔父，被送入私塾。

在私塾里，从《百家姓》《千字文》开始，季先生走上了与文字结缘的一生。此后，季先生历经济南新育小学、正谊中学、山东大学附属高中，于1930年被清华大学录取。当时的清华人才辈出，季先生的师长就包括了陈寅恪、王国维等一批大学问家。在这样浓厚的人文气息熏陶下，季先生内心的人文情怀也愈演愈烈了。

清华大学毕业一年之后，季先生考取留德交换生，并于1935年开始留学德国，后来由于第二次世界大战爆发，滞留德国长达十年。在德国这十年时间是季羨林先生学术和人文情怀都获得跨越式发展的十年。一方面，思乡之情、爱国之情使得季先生变得更加悲天悯人；另一方面，师从著名教授瓦尔德施米特和西克，让季先生在学术方面取得了卓越成就。

十年之后，当全球战事停歇，季先生启程回国时，他已经从当年的求学者变成了名副其实的大学者，他也因此被汤用彤先生介绍到北京大学任教。

中华人民共和国成立之后，因为季先生性情耿直，善良而不谄世事，在历次政治风波中都遭受迫害，还曾一度被关入“牛棚”，受到身体和心灵的双重

折磨。但是，这种恶劣的环境并没有击倒季先生，他不但把这种苦日子过出了滋味，还想尽了一切办法延续自己的学术生命。也正是在这段时间里，季先生写成了广受学界赞誉的《中印文化关系史论丛》。

政治浩劫过去之后，中国迎来了改革开放，整个社会欣欣向荣，季先生的境遇也随之发生了翻天覆地的改变。先生的学术著作相继出版，荣誉纷至沓来，先生的社会地位也被抬得越来越高，曾经有一段时间加在季先生头上的头衔就多达十数个。但是这一切没有让季先生飘飘然，他淡然地辞让了所有的荣誉，推掉了大量的社会活动，一头扎进寂寞的书斋，潜心于学术研究。就在1981年，先生还以70岁的高龄开启了一项浩大的学术研究，历经17年完成了《糖史》一书，又为学术界留下了一块瑰宝。

2009年，98岁的季羨林先生在北京辞世。这位世纪老人没有带走任何东西，却留给了我们大量的学术宝藏和其一生的做人准则。

季羨林先生有其独特的人生准则，这套准则来自于他的生活，与他的性格、人格、人生态度、处事原则结合形成了属于他的人生哲学。我们怀念季先生，不仅仅要追思他的过往，感激他的学术贡献，还应该去领悟他的人生哲学，像他那样去做事和做人。

季先生的人生哲学中最重要的一条是知足。知足是他一个非常好的品质。终其一生，季先生也没有追求过奢华的生活，他的生活一直是十分俭朴的。在知足的品质下，又衍生出了乐观、勤俭、淡泊以及注重当下的人生哲学，这些都是造就季先生不凡人生的重要因素。

与此同时，季先生还是一个十分谦逊的人，这一点从他辞让荣誉头衔这件事上就可以看出。因为谦逊，季先生能正确地认识自己。他喜欢把自己放在低的位置，而将别人放在高位，这又使得他成了一个诚信、豁达、感恩、勤奋

的人。

由品格共同缔造的一套人生哲学，让季羨林先生能够经历风雨与实践的考验，能够坦然面对得意与失意的骤变，让他最终成了一个受人敬仰的勇者、智者、仁者。

今天，一代宗师季羨林先生已经走完了他的一生，斯人已去，但风范长存。季先生那饱含人文情怀的人生哲学，值得我们去学习。而季先生作为一个长者的风范，也必将与他的著作一样，永远被历史所铭记。

今天，我们以季先生的人生哲学为主题著成本书，一方面是为了纪念和追思这位伟大的学者，另一方面，也是期望我们当代人能够以季羨林先生为学习的典范，向季羨林先生学习。沐浴先贤的智慧，总能够让我们收获颇多，希望本书在为读者缅怀故人的同时，也能够为读者的人生打开一扇全新的门。

目 录

Contents

第一章 知足常乐，人生最大的快乐是满足 / 001

贪欲是最彻底的贫穷，满足是最真实的财富 / 002

人到无求品自高 / 005

想要的越多，失去的越多 / 008

知足者，贵在知不可行而不行 / 012

先知足，然后知不足 / 015

尽人事听天命 / 018

第二章 乐观积极，乌云后面是晴天 / 021

苦中不失其乐 / 022

一切的不幸都只是过程 / 025

感谢苦难 / 028

何时放下，何时就没有烦恼 / 032

用微笑温暖生命 / 035

身处困境，每一步都是向上的 / 038

第三章 克勤克俭，圣人以勤俭持家 / 041

勤劳是穷人的财富 / 042

勤能补拙，天才出自于勤奋 / 046

珍惜时间也是一种勤劳 / 049

节俭是富人的智慧 / 052

俭以养德，树立正确的消费观 / 055

勤俭是对人生的惜福 / 058

第四章 名利如烟，人生不能为物欲羁绊 / 061

物欲是带来灾祸的罪魁祸首 / 062

真的淡泊在于抵挡得住诱惑 / 065

君子爱财，取之有道 / 067

沽名钓誉者无贤士 / 070

名利于我如浮云 / 073

善待名利是智者 / 076

第五章 活在当下，珍惜眼前就是珍惜人生 / 079

人终归要活在当下 / 080

弃我去者，昨日之日不可留 / 084

乱我心者，明日之日多烦忧 / 087

人无百日好，珍惜眼前人 / 091

去留无意，顺其自然 / 095

活在当下，心态比一切都重要 / 099

第六章 认识自身，自知者才能知世界 / 103

认识自己，管好自己 / 104

只有认识自己，才能知进退 / 107

你相信自己，生活才会相信你 / 110

天不言自高，地不言自厚 / 113

接受不完美的自己才能活得更好 / 116

做一个有修养的人 / 119

第七章 诚实守信，诚信是人的第一个脚印 / 123

诚信是融进骨髓的道德 / 124

不欺人者，先要不自欺 / 127

诚信是需要勇气的 / 131

与朋友交，既真且诚 / 134

临大事而不失诚信 / 137

诚信是一生的坚守 / 140

第八章 豁达大度，放下怨恨便放下了烦恼 / 143

为伤害你的人开脱 / 144

忘记仇怨也就告别了痛苦 / 147

面对落井下石，怨恨莫若无视 / 150

眼里容不下沙子不是美德 / 153

大度面对刁难，彰显博大胸怀 / 156

以惠我之心惠人，以责人之心责己 / 160

第九章 心怀感恩，常怀予人之心 / 165

祛除怨怼，对人常怀感念之情 / 166

孝心无价，莫让人去空余憾 / 169

人莫不以尊师为正道 / 172

朋友是一辈子的事情 / 175

感恩那些帮助过我们的陌生人 / 178

平生爱国，不甘人后 / 181

第十章 坚持不懈，世事唯有坚持才能成功 / 185

坚持下去总会有路走 / 186

人生之路没有捷径 / 189

每件小事都值得认真去做 / 192

无法成功是因为失败的次数还不够多 / 195

别人的否定更应该成为坚持的理由 / 198

第十一章 勇者无畏，勇气是强者的灵魂 / 201

人生需要一次勇敢的尝试 / 202

勇敢是处于逆境时的光芒 / 205

面对错误，承认也是一种勇气 / 208

放弃也是一种勇气 / 211

用行动去战胜恐惧 / 214

勇敢要与智慧结合 / 217

第十二章 智者无惧，做个有智慧的人 / 221

求同存异和存同求异 / 222

当机立断是一种智慧 / 225

变通让成功常伴身边 / 228

智慧往往从生活中取得 / 231

理想的书籍，是获取智慧的钥匙 / 234

智慧人生，看清祸福 / 238

第十三章 仁者无敌，强者要以德服人 / 241

敬人者人恒敬之 / 242

能为别人着想的人，永远不寂寞 / 245

让人非我弱，留一些余地给他人 / 248

古道热肠，怀着一颗热心对他人 / 251

最基本的仁德是不昧良心 / 254

正直是不可丢失的品格 / 257

第一章

知足常乐，人生最
大的快乐是满足

贪欲是最彻底的贫穷，满足是最真实的财富

在开始讨论之前，请读者朋友先看这样一个故事。有一个穷人梦想得到一块土地，为此他求助于当地最慷慨善良的地主。地主在得知他的请求之后动了恻隐之心，于是便对他说：“明天一大早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”那人听后非常高兴，于是便回家养精蓄锐去了。

第二天一大早，他再次来到地主家中，在地主的注视下，他开始不要命地奔跑。这个穷人跑啊跑啊，一直到太阳偏西了还不知足。终于，在太阳落山前，穷人赶了回来，但是此时的他却已精疲力竭，摔个跟头后就再没起来。

就这样穷人累死了，他不仅没有得到土地，还因为过度劳累而丢了性命。在他的葬礼上，牧师在给他做追魂弥撒时不无感慨地说道：“一个人要多少土地呢？就一个坑这么大。”

有句老话说的好：“你有房屋千百万，睡觉也就三尺宽；你有绫罗千百万，不能每日一齐穿；你有金银千百万，临死两手攥空拳。”人生就是如此，一无所有而来，又一无所有而去，除了身后的名声，我们什么也留不下。既然如此，那么财富、名利对于我们来说便应该是过眼的云烟，又何必因为它

而殚精竭虑呢？

但是在现实生活中，能够将这一切看作是过眼云烟的人却是少数，更多的人仍旧是为物欲所羁绊，终其一生追名逐利而得不到幸福，最终让整个人生变成了一场悲剧。是什么导致了这些人的悲剧？不是金钱财富，也不是名誉地位，而是他们那颗永不知足的心。

季羨林先生曾写过一篇文章论述知足，在文章中，季先生这样写道：

如果每个人都能满足于已经得到的东西，则社会必能安定，天下必能太平，这个道理是显而易见的。可是社会上总会有一些人不安分守己，癞蛤蟆想吃天鹅肉。这样的人往往要栽大跟头的。对他们来说，“知足常乐”这句话就成了灵丹妙药。

从季先生的话中我们能够看出他对世事的透彻领悟。不错，安分守己是一切幸福的根源，而不知足则导致了一切的痛苦。一个人已经有了稳定的收入，有了和睦的家庭，有了受身边人尊敬的地位，但仍然被欲望所控制，去追求那些本不属于自己的东西，结果就酿成了悲剧。这样的事每天都在我们身边发生着。这些人如果能够明白知足常乐的道理，能够控制自己的欲望，那么悲剧就不会发生。

季羨林先生是一个知足的人。熟悉季先生的人都知道，先生虽然社会地位很高，但生活却并不奢华。季先生出生于山东省清平县一个小村庄，小时候家庭条件非常困难，困难到一年吃白面的次数也极少，平常只能吃红高粱面饼子。也许正是因为生长在这样的环境中，季先生对于生活特别容易满足，只要不挨饿受冻，在季先生看来就是好生活。

正是因为有着这样知足的心态，无论是成名前还是成名后，季先生都没有将物质放在人生的第一位。先生一生从未有过追名逐利之举，甚至到了晚年名誉加身时，先生还要主动去辞让，对于唾手可得的物质财富，先生也总是视若无物。如此淡泊的人生态度，更使得先生备受国人敬仰。

季先生常教育身边弟子，欲望是没有止境的，如果放任自己的欲望横行，那么最终只会导致欲壑难填，永远都不能感到快乐。其实现实就是这样，容易满足的人，即使面对一张草席、一碗稀饭，仍能够从中得到快乐；那些不知足的人，即使住进了宫殿，吃上了御宴，也还妄想着更奢侈的生活。

所以说，真正贫穷的人并不是缺乏财富的人，而是心中没有满足感的人。这样的人即便拥有了世界，也仍旧是贫穷的。而一个人即使物质财富并不多，但有知足的心态，总能保持快乐的心情，那么他也便成了真正的富人。

古人陶渊明有“采菊东篱下，悠然见南山”的闲情。他辞官而去过着隐居山林的生活，不问世事，不追求功名利禄，在自己构建的“乌托邦”中过着怡然自得的生活，他让我们看到了一个高洁淡然的诗人所拥有的快乐。

而晚年的季羨林先生，面对外面物质世界的喧闹，几十年埋首书斋，在故纸堆中获得人生的快乐，让我们看到了当代学者应该有的崇高品格和人生智慧。

《道德经》上说：“知足之足，常足矣。”我们所生活的社会存在着太多诱惑我们的东西，这些东西都会激发我们的欲望，人一旦被欲望控制，那便再也无法获得人生的快乐了。因此为人需知足，用知足来抵御欲望的侵袭。只有知足了，人才能够获得长久的幸福。

人到无求品自高

陈伯崖是清前期的一位大学者，他终生隐居不仕，过着清苦的日子。陈伯崖一生有两件得意之事，一件是教出了大才子纪晓岚，另一件就是写了一副广为流传的对联。这幅对联可以看作是陈伯崖铭志的自述。对联写道：“事能知足心常泰，人到无求品自高。”

无求，那便是没有欲望。一个没有欲望的人，自然不会为外物所羁绊。当然，无求不是说让我们不思进取，也不是让我们心灰意冷和垂头丧气，更不是让我们做一个平庸的人，而是告诫我们要摆脱功名利禄的羁绊和困扰，对功名利禄不必强求。

无求的人生虽说没有轰轰烈烈的故事，没有显赫的地位，但是却代表了一种崇高的境界。如果一个人达到了无欲无求与世无争的境界，他的品德和思想境界自然就脱离了尘世的纷扰，自然高洁。

季羨林先生是一个无求的人，除了读书之外他没有别的爱好。对于功名利禄，季先生从不放在心上，每天只要有时间，季先生就坐下来安静地读书。读书让季先生成了一个有见识但又不浮躁的人，让他不执着于那些无谓的事情，而是把时间花在更有意义的事情上。

季先生曾说，“如果读书也能算是一个嗜好的话，我的唯一嗜好就是读书。”季羨林读的书可谓多而杂。当读起书来，季先生是完全不管自己所处的环境，不顾自己物质生活的优劣的。当年在德国留学的时候，季先生曾经历过一段非常困顿的岁月，但当我们听季先生回忆这段岁月的时候，我们听到的却不是对生活的抱怨，而只是读书。季先生在回忆文章中这样写道：

后来战火蔓延，德国四面被封锁，供应日趋紧张。我天天挨饿，夜夜做梦，梦到中国的花生米。我幼无大志，连吃东西也不例外。有雄心壮志的人，梦到的一定是燕涎、鱼翅，哪能像我这样没出息的人只梦到花生米呢？饿得厉害的时候，我简直觉得自己是处在饿鬼地狱中，恨不能把地球都整个吞下去。我仍然继续念书和教书。

即使是饥饿加深，季先生也没有太大的欲望，所求不过是吃饱饭，吃饱了之后继续读书。林文忠公曾写对联“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”。正是因为内心没有欲望，才能够在如此困顿的生活中，依然保持对读书的热情，也许这便是季先生能够做成学问的关键之处。

美学大师朱光潜先生在《我与人生》一书中对人生有过这样的阐述：“我有两种看待人生的看法。第一种，我把我自己摆在前台，和世界一切人和物在一起玩把戏；第二种，我把我自己摆在后台，袖手看旁人在那儿装腔作势。”

在朱先生的描述中，第一种生活是大多数人都想过的生活，而第二种生活是大多数人现在正在过的生活。第一种生活里面的人扮演的是一个“伟人”的角色，这些人拥有名誉、地位、金钱等这些很多人向往得到的东西，为了一直