

跨时代的文化大师 季羨林
全新百年经典散文精选集

过好这一生

历经百年沉淀的人生箴言
穿越一个世纪的绝唱
告诉你如何过好这一生

季羨林

著

浙江人民出版社

过好这一生

季羨林
著

图书在版编目(CIP)数据

过好这一生 / 季羨林著. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018.9

ISBN 978-7-213-08934-3

I. ①过… II. ①季… III. ①杂文集—中国—当代
IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第216447号

过好这一生

GUOHAO ZHE YISHENG

季羨林 著

出版发行 浙江人民出版社 (杭州市体育场路347号 邮编 310006)

责任编辑 钱 丛

责任校对 朱 妍

封面设计 仙 境

电脑制版 刘 宽

印 刷 三河市冀华印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 127千字

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-213-08934-3

定 价 45.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。
质量投诉电话: 010-82069336

C 目 录 ONTENTS

第一章 不完美才是人生

- 002 不完美才是人生
- 006 人生的意义与价值
- 010 再谈人生
- 013 三论人生
- 016 当时只道是寻常
- 020 难得糊涂
- 024 容 忍
- 027 毁 誉
- 030 我害怕“天才”
- 033 我的座右铭

第二章 生活因简单而幸福

- 038 论恐惧
- 041 论压力
- 044 我们面对的现实
- 049 一寸光阴不可轻
- 053 成 功
- 056 勤奋、天才（才能）与机遇
- 059 漫谈消费
- 066 漫谈伦理道德
- 079 世态炎凉
- 082 关于人的素质的几点思考

第三章 糊涂一点，潇洒一点

- 096 满招损，谦受益
- 099 知足知不足
- 102 有为有不为
- 105 牵就与适应
- 108 缘分与命运
- 112 走运与倒霉
- 115 三思而行
- 118 做人与处世
- 121 死的浮想
- 124 反躬自省
- 137 糊涂一点，潇洒一点

第四章 面对真实的自己

- 142 做真实的自己
- 145 漫谈撒谎
- 150 谦虚与虚伪
- 153 回 忆
- 159 寂 寞
- 165 温馨，家庭不可或缺的气氛
- 169 我写我
- 173 爱 情
- 181 论朋友
- 185 谈 孝

第五章 不喜亦不惧

- 190 谈老年
- 198 再谈老年
- 201 老年四“得”
- 204 长生不老
- 207 老年十忌
- 230 老年谈老
- 237 老少之间
- 241 长寿之道
- 244 养生无术是有术
- 247 谈所谓“老龄化社会”
- 250 希望在你们身上



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。

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个。

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，莫非王臣”，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“龙驭上宾”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“龙驭上宾”，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，好人大概极少，否则包公和海瑞等绝不会流芳千古，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，谈不上什么完满的人生。

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美呢？

灾难并不限于知识分子，“人人有一本难念的经”，所以我说“不完美才是人生”。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，可以宽容谅解。这会大大地有利于整个社会的安定团结。

人生的意义与价值

当我还是一个青年大学生的时候，报刊上曾刮起一阵讨论人生的意义与价值的微风，文章写了一些，议论也发表了一通。我看过一些文章，但自己并没有参加进去。原因是，有的文章不知所云，我看不懂。更重要的是，我认为这种讨论本身就无意义，无价值，不如实实在在地干几件事好。

时光流逝，一转眼，自己已经到了望九之年，活得远远超过了我的预算。有人认为长寿是福，我看也不尽然。人活

得太久了，对人生的种种相，众生的种种相，看得透透彻彻，反而鼓舞时少，叹息时多。远不如早一点离开人世这个是非之地，落一个耳根清净。

那么，长寿就一点好处都没有吗？也不是的。这对了解人生的意义与价值，会有一些好处的。

根据我个人的观察，对世界上绝大多数人来说，人生一无意义，二无价值。他们也从来不考虑这样的哲学问题。走运时，手里攥满了钞票，白天两顿美食城，晚上一趟卡拉OK，玩一点小权术，耍一点小聪明，甚至恣睢骄横，飞扬跋扈，昏昏沉沉，浑浑噩噩，等到钻入了骨灰盒，也不明白自己为什么活过一生。

其中不走运的则穷困潦倒，终日为衣食奔波，愁眉苦脸，长吁短叹。即使日子还能过得去的，不愁衣食，能够温饱，然而也终日忙忙碌碌，被困于名缰，被缚于利锁。同样是昏昏沉沉，浑浑噩噩，不知道为什么活过一生。

对这样的芸芸众生，人生的意义与价值从何处谈起呢？

我自己也属于芸芸众生之列，也难免浑浑噩噩，并不比任何人高一丝一毫。如果想勉强找一点区别的话，那也是有

的：我，当然还有一些别的人，对人生有一些想法，动过一点脑筋，而且自认这些想法是有点道理的。

我有些什么想法呢？话要说得远一点。当今世界上战火纷飞，物欲横流，“黄钟毁弃，瓦釜雷鸣”，是一个十分不安定的时代。但是，对于人类的前途，我始终是一个乐观主义者。我相信，不管还要经过多少艰难曲折，不管还要经历多少时间，人类总会越变越好的，人类大同之域绝不会仅仅是一个空洞的理想。但是，想要达到这个目的，必须经过无数代人的共同努力。有如接力赛，每一代人都有自己的一段路程要跑。又如一条链子，是由许多环组成的，每一环从本身来看，只不过是微不足道的一点东西；但是没有这一点东西，链子就组不成。在人类社会发展的长河中，我们每一代人都有自己的任务，而且是绝非可有可无的。如果说人生有意义与价值的话，其意义与价值就在这里。

但是，这个道理在人类社会只有少数有识之士才能理解。鲁迅先生所称之为“中国的脊梁”，指的就是这种人。对于那些肚子里吃满了肯德基、麦当劳、比萨饼，到头来只不过是浑浑噩噩的人来说，有如夏虫不足以语冰，这些道理是

没法谈的。他们无法理解自己对人类发展所应当承担的责任。

话说到这里，我想把上面说的意思简短扼要地归纳一下：如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下、承前启后的责任感。