

不完满

季羨林  
谈  
人生智慧



徐枫◎编著



享誉世界的  
一代大师

聆听国学大师的精言妙语  
感悟温慰无比的人生智慧

YIDAI DASHI  
XIANGYUSHI JI DE

群言出版社  
QUNYAN PRESS

# 不完满

## 季羨林谈人生智慧

徐 枫 编著

 群言出版社  
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

不完美：季羨林谈人生智慧 / 徐枫编著. — 北京：群言出版社，2015.5

ISBN 978-7-80256-745-0

I. ①不… II. ①徐… 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 (2015) 第 080913 号

策划编辑：杨 舰

责任编辑：刘占凤

封面设计： 同心人文化传媒 (北京) 有限公司

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址：[www.qypublish.com](http://www.qypublish.com)

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)  
<http://www.qypublish.com> (官方网店)

电子信箱：[qunyancbs@126.com](mailto:qunyancbs@126.com)

总 编 室：010-65265404 65267783

编 辑 部：010-65138815 65262436 65276609

发 行 部：010-65263345 65263836

市 场 部：010-65220236 65265832 (读者服务)

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京市君泰律师事务所

印 刷：三河市宏顺兴印刷有限公司

版 次：2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：15

字 数：190千字

书 号：ISBN 978-7-80256-745-0

定 价：29.80 元



【版权所有，侵权必究】

# 前言

什么是人生？这是每个人都要探讨的问题。

诗人说：人生是一首伟大的哲理诗。

哲学家说：人生是一门难以参透的大学问。

文学家说：人生是一本读不完的书。

军事家说：人生是一场可以取胜的战斗。

冒险家说：人生是一场永无止境的冒险。

乐观者说：人生就是万绿之源的绚丽花朵。

悲观者说：人生就是等待死亡的另类旅程。

贪婪者说：人生就是用一切手段尽情占有。

还有人说：人生是一场梦；一首歌；一出戏……

而在《季羨林谈人生》中，季老提出了一个重要的观点：不完美才是人生。

人生漫漫长路，季老走过独木桥，也走过阳光大道。季老曾这样说：



“不完美才是人生。这是一个‘平凡的真理’，若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。这会大大有利于整个社会的安定团结。”其实，季老的“不完美人生”才是一种更高层次意义上的完美人生，更是对人生的最好诠释。

关于这一点，古今的民间谚语，文人诗句，说到的很多很多，比如“黄金无足色，白玉有微瑕”、“金无足赤，人无完人”，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”。然而，在芸芸众生中还是有很多的完美主义者，为了追求一时的完美，他们常常用吹毛求疵的态度来对待自己、对待人生，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。

庄子说：“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。”沉醉人间数十载，无论几经沉浮或几番激荡，总要收帆归航，除却周身尘埃，独享安乐之时。这种定式轮回是一种自然规律，没有一个人能够超越，那时的你就像一叶扁舟，漂浮于湖面之上，于静默中感悟人生真谛。古语说，大道至简，大音稀声。浩瀚激荡的人生何尝不是如此？

人生的目的，是为了幸福、健康、长寿。不过，当我们一心追求幸福、健康、长寿之时，千万不要忽视了心灵的自由。那些有着丰富的内心世界的人，是与“真实”为伍的，他们既有美妙的精神世界，又有充实愉快的现实生活，自然感到满足。正如伟大的季老先生，在先生的精神世界里，情是第一位的，用真挚的感情对待他人，不论是亲情、友情、爱情还是爱国爱人类之情，都是如此充沛。

相反，那些失却了心灵的人，内心是空荡、迷茫的，只能把心思寄托于外在的个人名利上。只不过没有心灵作依托的欲望，是永远不会满足的，这就是人生痛苦的根源。凡事有着坚强意志的人，并不是为了自我名

利而拼搏的人，而是去伪存真、甘守真朴、无执无失、豪情满怀的人。这种人的一生必然是欢快的、幸福的。

当然，做到这一点并不是一件容易的事情，更不是一朝一夕就能参透其中奥妙的，这需要我们修身养性，不断地学习人生智慧，一步一步地实现自我人生价值。而解读季老先生的一生，用心聆听季老讲解人生智慧，会让每一个人终身受益。季老先生在人生、生活、为人、处世、修身、学习等各个方面，都有许多值得我们学习的地方，其洞察世事的睿智和丰富的阅历，都能给予我们无尽的启示。

本书正是通过季老先生丰富的人生经历，详尽剖析了季老对人生的深刻感悟，对中华民族传统文化和道德观念的理解，并详细解读了季老百年人生积淀下来的对人生意义与价值的认识、如何看待个人命运、如何做  
人处世、如何修德修身、什么是成功之道、什么是孝道、什么是礼貌、怎样交朋友、怎样对待毁誉、怎样对待压力、怎样看待生死等理念。论说生动、道理深刻，目的是将季老先生对人生的感悟和智慧展现出来，让我们去学习和承接。或许我们无法达到季老先生那样的境界，但我们可以领悟其人生哲理，增长自己的人生智慧，并用它来指导自己去获取幸福和成功，进而打造一个属于自己的美好人生！

# 目 录

## 第一章 论人生 不完美才是人生

- 不完美才是人生 ..... 2
- 尽人事而听天命 ..... 6
- 人生重要的一课——做真实的自己 ..... 10
- 树立“知足”的人生观 ..... 13
- 人，贵在知不足 ..... 17
- 有一种人生奇迹叫做“绝处逢生” ..... 22
- 苦中作乐是人生的另一大课题 ..... 27
- 人生没有捷径，踏实走好每一步 ..... 31

## 第二章 论处世 胸襟坦荡天地宽

- 人人为我，我为人人 ..... 36



□怀有一颗感恩之心 .....	40
□要有容人之过的胸襟 .....	45
□学会忘记 .....	50
□对于别人的诋毁无需太在意 .....	54
□别把别人当傻瓜 .....	58
□人生在世要讲点容忍 .....	63
□诚信是安世立命之本 .....	66

### 第三章 论德行 名利如过眼云烟

□做一个有道德的人 .....	72
□谦虚也要适度 .....	76
□养成自省的习惯 .....	80
□淡泊名利，与世无争 .....	86
□洞明世事，反求诸躬 .....	90
□“变态”体现“自我超越”的人生价值 .....	93
□宁行一小善，不行一小恶 .....	97
□做人要有“人味” .....	101
□爱国情怀是一种美德 .....	105
□真诚乃为人之本 .....	108

### 第四章 论修身 心如明镜已无尘

□成功之道 .....	114
□福祸相依，平衡心态 .....	118
□保持积极的情绪 .....	122
□懂得把握机遇 .....	127



□读书才是天下第一好事 .....	132
□以“礼”服人 .....	135
□珍惜时间 .....	139
□作出决定，立即行动 .....	144
□勇于认错 .....	149
□勤于思考 .....	152

## 第五章 论交友 交友择友须有智

□人生不能没有朋友 .....	156
□君子之交淡如水 .....	159
□择友时要听其言且观其行 .....	162
□患难之交最可贵 .....	166
□觅知音，享真情 .....	169

## 第六章 论关系 人生之缘且行且珍惜

□夫妻之间需要相互包容 .....	174
□人与人之间需要相互尊重 .....	178
□多为别人着想，就会多一份祥和 .....	182
□百善孝为先 .....	186
□尊师重道 .....	189

## 第七章 论生存哲学 人生之道自有术

□生死沉浮寻常事 .....	194
----------------	-----

□人生需要压力 .....	197
□处变不惊者，英雄也 .....	201
□做事要有个人主见 .....	206
□严以律己乃是生存之本 .....	211
□摆脱思维定势，用发展的眼光看问题 .....	215
□多行不义必自毙 .....	220
□人贵有自知之明 .....	223

人生很长 痛苦不长

# 第一章

# 论人生

# 不完美才是人生

## □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。

——季羨林

“不完满才是人生”，这是季老最著名的人生理论，关于这一点，古今的民间谚语，文人诗句，说到的很多很多，比如“黄金无足色，白玉有微瑕”、“金无足赤，人无完人”，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”。

然而，在芸芸众生中还是有很多的完美主义者，为了追求一时的完满，他们常常用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。

有一位国王，虽然拥有至高的权力和无数的财产，但他总是快乐不起来。这一天，他看见一个小厨师非常快乐，心里不解，就问宰相：“小厨师没权没钱，他为什么还这样快乐呢？”

宰相对国王说道：“如果我给他99枚金币，你立刻就会明白原因了。”宰相说完叫过那个小厨师，说道：“国王决定赏你99枚金币。”厨师听说后，非常高兴。

可是高兴过后，厨师就开始琢磨：为什么不是100枚呢？肯定是我哪里没做好。就为了这最后一枚金币，他终日冥思苦想，做事时更加小心翼翼，从此他的生活里便再没了笑声。

这个小故事大家都很熟悉，但从中却提出了一个非常简单的问题：为什么一定要补齐那100枚金币呢？这就是导致人们痛苦的原因。很多人与故事中的那位厨师一样，认为100枚金币才是完满的，才是正确的，所以当只有99枚金币的时候，就拼命地去找没有获得第100枚的缘由，这样就白白错过了99枚金币所带来的快乐。丢了西瓜去捡芝麻，其实这是很多聪明人穷其一生在做的一件蠢事，最终只能在反复的患得患失中度日。

可以说，正是这种对人生完满感的强烈需求，才导致我们的心灵被束缚在无限的浮躁和焦虑当中。

其实，我们每个人的一生都是不完满的，我们应该允许各种缺憾的存在，而且“不完满”、“缺憾”也并不意味着绝望，就像维纳斯没有双臂，很多著名艺术家想修复她，但终究比不上断臂的美感，使其成为缺憾美最典型例子。人生的十全十美是不存在的，但许多时候我们的要求却有些苛刻。也许过一段时间，我们的观点就会有变化，曾经觉得不完美的东西或者有遗憾的事也让我们感觉很愉快。

科尔斯是一个其貌不扬的男人，而且从小到大，他无论做什么事情都比别的孩子要慢半拍，老师有时会责怪他不努力，不勤奋。同学和玩伴也经常嘲笑他：“每次都是你落后，你怎么那么笨啊？”每当科尔斯听到这样的嘲讽和责骂之声时，就会对自己说：“虽然我丑，但我不笨。”

每次他的这个回答，都会引来伙伴们的一片讥笑。这时，他就暗自下定决心：我一定要努力，不能总让别人轻视自己。可是，无论他怎么试图去做好，去改变自己，都不能收到一个满意的效果。直至他中学毕业后，才被确诊他患有行动障碍症。所以，到高中毕业的时候，科尔斯为自己申

请了十所最普通的高校，他想一定会有一所学校录取他的，但是直到开学的前一天，他也没有收到一份通知书。

就在他一筹莫展的时候，科尔斯偶然间看了一份报纸，上面有一句广告语吸引了他的眼球：“只要交300美元，就可以实现你的大学梦。”这让他万分惊喜，就像在黑暗中发现了一缕明媚阳光一样兴奋。于是，科尔斯按照上面的地址寄去了300美元，第三天，他果然收到了一所大学的录取通知书。

当科尔斯看到这所大学的名字时，立即想起了几年前，他在一个杂志上看到过一篇关于这所学校文章：“这是一所没有成绩好坏之分的学校，只要学生能够交得起学费，就可以在这里轻松地毕业。”此时，科尔斯只有一个信念：“我会珍惜这个上大学的机会，不管这是一所怎样的学校，我都会严于律己，我要用自己的成绩去改变这个错误的说法，更要用自己的未来去证实我不笨。”

科尔斯言出必行，刻苦学习。一年后，他终于凭借自己的优秀成绩，从这个大学转到了另一所很好的大学。大学毕业后，科尔斯进入了房地产行业，通过自己的不懈努力，终于打拼出一条属于自己的光明大道。

在他22岁的时候，他就成立了一家自己的房地产公司。如今，他的资产已达几千万美元。就是他的这种不服输的精神创造了一个奇迹，让一个原本有行动障碍症，总是被别人嘲笑很笨的人，成了一个名副其实的地产大亨。

科尔斯凭借不懈的努力和坚韧的信念为自己营造了一个辉煌的殿堂。在他的一次访问中，说出了他的一句心里话：“我感谢曾经嘲笑我丑，说我笨的人们，因为有了他们的这种恶性评价，才让我有了一种莫名的力量，正是这股力量时时刻刻地推动我前进，直到有了今天的成功。”

长时间地为丑而郁闷，丝毫不能改变现状，不仅不能完成精神整容的

奇迹，而且还会在一张本来就丑的脸上添上一份愁容。与其这样，不如转变思绪，将这份天生的不完美作为后天努力拼搏的动力，也许能够造就一个全新的美丽人生。

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，我们浑身都充满了各种各样的缺憾，但我们正是带着这样的缺憾人生，走向生命的完满。

季老曾这样说：“不完美才是人生。这是一个‘平凡的真理’，若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。这会大大有利于整个社会的安定团结。”其实，季老的“不完满人生”才是一种更高层次意义上的完满人生。



#### 季羡林醒世妙语

我认为，意义是重大的。它能够让我们头脑清醒，理解祸福的辩证关系：走运时，要想到倒霉，不要得意过了头；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，此亦长寿之道也。

——季羡林

## □尽人事而听天命

中国古话说：“尽人事而听天命。”首先必须“尽人事”，否则馅儿饼决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。

——季羨林

在一篇题为《缘分与命运》的散文中，季老讲述了这样一个故事：

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，心旷神怡，浑然欲忘我矣。

将近一年以来，我脑海中始终有一个疑团：这个英年歧嶷的小伙子怎么会到深山里来搞这么一个茶院呢？前几天，欧阳旭又邀我们到大觉寺去



吃饭。坐在汽车上,我不禁向他提出了我的问题。他莞尔一笑,轻声说:“缘分!”原来在这之前他携伙伴郊游,黄昏迷路,撞到大觉寺里来。爱此地之清幽,便租了下来,加以装修,创办了明慧茶院。

这段真实的经历着实让季老对人生命中冥冥注定的缘分有了另一番见解。他认为:“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,决不至胜则忘乎所以,败则怨天尤人。”

“尽人事而听天命”语出《中庸》,季老故事中所用的“缘分”二字,不过是“天命”一词的另解。我们可以用一句大家耳熟能详的古语来解释它,即“命里有时终须有,命里无时莫强求”。

韩丽君在大学时是班里的“红人”,不但长得漂亮,而且勤奋好学,成绩优秀,经常受到老师的表扬。结束了大学的生活,她顺利地进入了一家国企,而其他同学都没有这机会,为此她沾沾自喜。

两年后,韩丽君结了婚,丈夫是与自己一个单位的技术人员,为人老实厚道,对她疼爱有加。

毕业十年后,班级组织了同学聚会,她发现有几个毕业时找不到工作的同学自己做生意挣了大钱,事业蒸蒸日上,而靠应聘进入私企的同学,因为工作压力大不断充电学习,各方面能力都有提升,待遇也很好。韩丽君的工作虽清闲,但是非常枯燥,待遇也不太好。

李嘉敏是她的大学同学,在大学里一直是她学习上的竞争对手,可是每次都是韩丽君的手下败将。而如今的嘉敏变化非常大,在一家私企做策划,她的丈夫也在一家私企当总经理,陪嘉敏一起参加同学会。嘉敏的丈夫看上去非常活跃,能说会道,与人家的丈夫相比,韩丽君觉得自己的丈夫给她丢了脸。

韩丽君参加完同学会后特别失落,整天郁郁寡欢,对丈夫开始挑三拣