

受益一生的 人生智慧书

主编：张采鑫 滕刚

生命是个好礼物，人生不可从头再来，如何让我们的人生更精彩？怎样获得幸福、健康、自由、富足、成功、快乐？如何享受人生？当我们静下心来思考这些问题时，那些享誉全球的大师，让我们来听听他们的见解吧，一定会让我们受益一生。

人生的路上，我们只有不断地调整自己、完善自己，做生活的智者，才能实现心中的目标和梦想。阅读大师们饱含智慧的文章，能增长我们精神的重量，给我们的心灵增添信念、勇气和力量，帮助我们走向幸福快乐的人生。

大师谈人生书系

SHOUYISHENGDE
RENSHENGZHUIHUSHU

九州出版社
JIUZHOUTURESS





S H O U Y I Y I S H E N G D E
R E N S H E N G Z H I H U I S H U

受益一生的人生智慧书

◎主 编：张采鑫 滕 刚



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的人生智慧书/张采鑫, 滕刚主编.—北京:
九州出版社, 2007.8
(大师谈人生书系)
ISBN 978-7-80195-708-5

I. 受… II. ①张…②滕… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 123454 号

受益一生的人生智慧书

作 者	张采鑫 滕 刚 主编
责任编辑	姜逸荪 刘宏武
责任校对	周娅琼
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京市德美印刷厂
开 本	720mm × 1020mm 1/16
印 张	23.75
字 数	426 千字
版 次	2007 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80195-708-5/B·244
定 价	38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

敬

启

本书的编选,参阅了一些报刊和著述。由于联系上的困难,部分入选文章的作者(或译者)未能取得联系,谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系,以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

地址:北京市海淀区学清路 38 号金码大厦 B 座 1002 室

邮编:100083

联系人:刘宏武

联系电话:010-82837998(办)



第一辑 拒绝平庸

一个人想要拥有不朽的荣誉,成就伟大的功名,那么他就必须不为虚名所累,放松自己,自强自立,这样他将会拥有全世界。

人	钱 穆 / 2
人生有何意义	胡 适 / 5
生命的炸药	[美]奥里森·马登 / 6
拒绝平庸	[美]爱默生 / 8
向光明走去	郑振铎 / 11
人生三时期	蔡元培 / 12
想飞	徐志摩 / 13
人生的境界	冯友兰 / 16
人生的意义	[日]汤川秀树 / 18
匆匆	朱自清 / 20
生命的滋味	(台湾)席慕蓉 / 21

第二辑 成功并不神秘

所有的成功者都拥有一个共同点,那就是他们都是信仰宇宙运行因果规律的人。他们相信,自始至终,事物的发展依靠的是对规律的遵循,而不是靠运气。这种对因果规律、对人类生存的法则以及对于报偿、对于“无中得有”的信仰,都贯彻在成功者有价值的想法之中,并且制约着这些上进者的每一次努力。

致富之道	[美]本杰明·富兰克林 / 26
从大海沉船上救出自己	胡 适 / 27
成功十要素	[美]康拉德·希尔顿 / 30



成为你自己	[德]尼 采 / 35
黄金国	[英]罗伯特·路易斯·史蒂文森 / 38
光荣的荆棘路	[丹麦]安徒生 / 40
成功与失败	梁漱溟 / 43

第三辑 积极思考的力量

世界上有两种人,他们的健康、财富以及生活上的各种享受大致相同,结果,一种人是幸福的,另一种却得不到幸福。他们对物、对人和对事的观点不同,那些观点对于他们心灵上的影响因此也不同,苦乐的分野主要的也就在此。

人是一根会思想的芦苇	[法]帕斯卡 / 46
想象力的伟大	[美]奥里森·马登 / 47
美腿与丑腿	[美]本杰明·富兰克林 / 49
如何消除自卑感	[美]艾尔默·托马斯 / 51
当我的忧愁降生时	[黎巴嫩]纪伯伦 / 53
克服忧虑五招式	[美]威廉·菲尔普 / 54
生活是美好的	[俄]契诃夫 / 56
思考作为一种业余爱好	[英]威廉·戈尔丁 / 57
我为什么没有自杀	王 蒙 / 64

第四辑 伟大的性格

性格即命运。性格可以超乎我们的意志之上来指导我们的思想和行为。别人对我们的看法并不能够改变我们本来的样子。人们都以为美德或恶行只能够通过他们公开的行为表现出来。其实,人的美德或恶行每时每刻都会从他的身上显现出来。

论性格	[法]伏尔泰 / 68
论人的天性	[英]弗兰西斯·培根 / 70
对异见要宽容	[美]房 龙 / 72
拿破仑的个性	门 岗 / 76
性格即命运	[美]爱默生 / 79



天助自助者	[英]塞缪尔·斯迈尔斯 / 81
乐观向上的人生观	梁启超 / 82
魏延的性格悲剧	冯立鳌 / 85
乐观主义	邹韬奋 / 87
充分发挥个性	[日]松下幸之助 / 88

第五辑 人生最好的教育

优秀的图书会使我们受益匪浅,那是高级脑力劳动的结晶。书是一个时代文化的载体。所谓的大学教育,其实就是读书——阅读那些被大多数学者公认为是迄今为止最能代表科学文化水平的好书。

读书的必要	[美]爱默生 / 92
论教育	[德]叔本华 / 94
读“无字天书”与“有字人书”	冯友兰 / 99
养成好习惯	梁实秋 / 101
世故三昧	鲁迅 / 102
我的人生主线	王蒙 / 104
处世的艺术	周国平 / 105
读书的习惯	钱歌川 / 107

第六辑 怎样补救缺陷

在那些故事中,那将死的主人公往往在最后的时刻由于幸运降临而得救,并且从此以后他就改变了自己的生活准则。他变得更加明确生活的意义和它的永久神圣的价值。经常可以看到一些人,他们生活在死的阴影之下,却对他们所做的每一件事都怀着柔情蜜意。

假如给我三天光明(节选)	[美]海伦·凯勒 / 110
如何克服忧虑	[美]本杰明·富兰克林 / 111
笑的价值	[英]弗吉尼亚·伍尔夫 / 112
谁说败局已定	[法]戴高乐 / 115
今日青年之弱点	章太炎 / 116



向远处看	[法]阿 兰 / 118
排遣忧愁	(台湾)毕 璞 / 119
愿生生世世为矮人	[菲律宾]罗慕洛 / 121
习惯的力量	[美]保罗·格蒂 / 123

第七辑 如何把握机遇

要下重要的决定,须运用你的理智,你的正确的评判力,与你的健全、清楚的观照力。你不能在心境不佳的时候,决定你生命中的重要问题,或决定你生活上的“转变点”。你的生活,事业上的“转变点”,应该在你心境平安、精神愉快的时候来决定。当颓丧失望充满我们的心情时,容易使我们的判断流入于错觉。

致加西亚的信	[美]阿尔伯特·哈伯德 / 128
论幸运	[英]弗兰西斯·培根 / 131
“今”	李大钊 / 132
敦刻尔克大撤退的奇迹(节选)	[英]温斯顿·丘吉尔 / 135
时间	[南斯拉夫]L.伍里采维奇 / 137
没有上帝	[美]G.毕晓普 / 138
梦想的勇气	[美]唐纳德·基奥 / 139
什么事不可能	邹韬奋 / 142
韧性和耐力	[以色列]果尔达·梅厄 / 144
人生中的偶然机遇	冯友兰 / 145

第八辑 工作的方法

一个人工作时所具的精神,不但对于工作的效率与品质大有关系,而且对于他本人的品格,也大有影响。工作就是一个人的人格之表现。我们的工作就是我们的志趣、理想,我们的“真我”之外的写实。看到了一个人所做的工作,就是“如见其为人”了。

给青年的忠告	[美]马克·吐温 / 150
怎样安排时间	[意]昂伯托·埃柯 / 152
论创造	[法]罗曼·罗兰 / 154



不同方法达到同样目的	[法]蒙 田 / 156
给青年们的一封信	[俄]巴甫洛夫 / 158
没有一天不写作	[法]让·保罗·萨特 / 159
成功的秘诀	[奥地利]斯蒂芬·茨威格 / 161
我们对于一棵古松的三种态度	朱光潜 / 163
戴高乐的工作策略	[法]克洛德·迪隆 / 167

第九辑 成功的职业

上帝为你关闭一扇门的同时又为你打开了一扇窗。有勇气换个角度,就多一份成功的机会。换个角度来看风景,风景便会有不一样的风采;而换个角度看人生,那更会有不同的景致。只要把角度轻轻扭转,心胸会豁然开朗,灰暗的世界也能变得明亮,迷茫的事态也能变得清晰。

天道酬勤	[英]塞缪尔·斯迈尔斯 / 170
青年在选择职业时的考虑	[德]卡尔·马克思 / 173
懒惰哲学趣话	[德]赫·伯尔 / 176
论工作	[黎巴嫩]纪伯伦 / 179
劳动	[英]卡莱尔 / 180
将才的品质(节选)	[法]拿破仑 / 182
关于军人	[美]巴 顿 / 183
我们在现代化中缺少了点什么	徐复观 / 187

第十辑 幸福的秘诀

幸福的秘诀在于:使你的兴趣尽量广泛,使你对那些自己感兴趣的人和物尽量友善,而不是敌视。

论家庭	[英]弗兰西斯·培根 / 192
道德与幸福	[法]卢 梭 / 193
唇齿相依论男女	[英]D.H.劳伦斯 / 200
平静、含蓄、温和的感情方能持久	傅 雷 / 212
给我的孩子们	丰子恺 / 213
儿女	朱自清 / 216



长寿的幸福 [法]布 封 / 220

财富并非快乐 [埃及]萨达特 / 222

第十一辑 爱情是什么

爱情既不是崇拜也不是敬佩,而是某种更深刻的东西,毫不炫目,也不是徒有其表。我们甚至说它就像呼吸一样普通通而又必不可少。说真的,男女间的爱就是一种呼吸。

论爱情 [法]伏尔泰 / 226

婚姻与情爱 [法]卢 梭 / 227

向情人坦白 [德]图霍尔斯基 / 231

爱情的威力 [哥伦比亚]加西亚·马尔克斯 / 234

爱在人生中的位置 [英]伯特兰·罗素 / 235

女丈夫与雌男儿 [英]D.H.劳伦斯 / 239

婚姻格言 [法]巴尔扎克 / 241

第十二辑 崇高的友谊

然而,一般大众对孤独的真谛并不明白。因此,如果没有友情,人们的面目不过是画廊上陈列的肖像,人们的谈话不过是如丁当作响的铙一样的噪音。如果一个城市没有友谊和仁爱,则会如一句古代拉丁谚语所言:“一座大都市就是一片旷野。”

论友情 [英]弗兰西斯·培根 / 246

朋友与友谊(节选) [法]卢 梭 / 250

朋友 巴 金 / 252

谈交友 钱钟书 / 254

友情 [日]矢内原伊 / 260

交友之道 [美]艾森豪威尔 / 261

谈友谊 梁实秋 / 262

知音 (台湾)刘静娟 / 264

关于友情 余秋雨 / 267



第十三辑 身心的健康

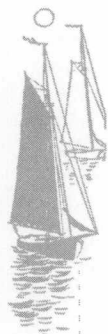
一般来说,人的幸福十之八九有赖健康的身心。有了健康,每件事都是令人快乐的;失掉健康就失掉了快乐。即使人具有伟大的心灵,快活乐观的气质,也会因健康的丧失而黯然失色,甚至变质。所以当两人见面时,我们首先便问对方的健康情形,相互祝福身体康泰,因为健康实在是成就人类幸福最重要的成分。只有愚昧的人才会为了其他的幸福牺牲健康。

论健康	[德]叔本华 / 278
我与绘画的缘分	[英]温斯顿·丘吉尔 / 279
人生的箴言	[日]池田大作 / 282
生命的资本	[美]奥里森·马登 / 283
林中水滴	[苏联]米·普里什文 / 285
论快乐	钱钟书 / 286
快乐的期待	[英]S.约翰逊 / 288
忠实于自己	[日]池田大作 / 290
人生的前台和后台	朱光潜 / 291

第十四辑 失败了以后

世界上的事情永远不是绝对的,结果因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石,对于能干的人是一笔财富,对于弱者是一个万丈深渊。当我们面临失败时有两种选择:要么微笑面对失败,要么被失败彻底击倒。

首先要发明创造者	[哥伦比亚]加西亚·马尔克斯 / 296
论“人言可畏”	鲁迅 / 297
选择沉重	[捷克]米兰·昆德拉 / 299
我的心重负着累累果实	[黎巴嫩]纪伯伦 / 300
人生问题之解决	太虚法师 / 302
永不道别	[美]威廉·C.博伊尔斯 / 307
火光	[俄]柯罗连科 / 309
勇者,带着恐惧继续前行	[法]莫里斯·谢瓦利埃 / 310
如何对待失败	[美]理查德·米尔豪斯·尼克松 / 313



- 我失败,但并不认输(节选) [法]巴尔扎克 / 311
回头的浪子 [澳大利亚]帕特里克·怀特 / 316
绝望:唯一不可宽恕之罪 [美]乔·卡·欧茨 / 319

第十五辑 伟大的人物

在处理人的问题时,如果只依赖个人的见识与才智,歪曲为尊重个人而制定的社会道德法律,歪曲作为我们文明基础和基督教本质的自由、平等、博爱的原则,那么,即使是最有天才的人,也肯定会犯错误。

- 贝多芬百年祭 [英]萧伯纳 / 322
我们的海明威(节选) [哥伦比亚]加西亚·马尔克斯 / 325
拿破仑 [法]斐迪南·福煦 / 329
列宁的品格 [苏联]莉·亚·福齐也娃 / 333
我的人生之师周恩来 [日]冈崎嘉平太 / 335
伟大的品格 章开沅 / 337
无从驯服的斑马 沈从文 / 339

第十六辑 追求生命的不朽

我向年纪说,一如我向群众说:“无论如何,我要克服你。”这一种永不变成衰老的精神在说着话。谁最近见过柏恩哈特的,不会表示疑惑,时光虽然一年年过去,无论如何,她继续尽力向年纪挑战。这伟大的女伶,在六旬之年,还正在盛年,看上去不像过了四十岁的人。

- 论老之将至 [英]伯特兰·罗素 / 344
关于青年和老年 [罗马尼亚]米·埃里亚德 / 346
关于设立诺贝尔奖的遗嘱 [瑞典]诺贝尔 / 348
不老 陈独秀 / 349
论不免一死 林语堂 / 353
我的遗愿 [意]路易吉·皮兰德娄 / 355
死法 周作人 / 356
关于死亡 [奥地利]弗洛伊德 / 358
晚年与明智 [法]卢梭 / 360



第一辑 拒绝平庸

受益一生

一个人想要拥有不朽的荣誉，成就伟大的功

名，那么他就必须不为虚名所累，放松自己，自强自立，这样他将会拥有全世界。



人

□钱 穆

钱穆(1895~1990) 江苏无锡人。著名历史学家、国学家。曾任燕京大学、北京大学、清华大学等校教授。后到香港创办新亚书院,一九六七年移居台北,曾任中国文化书院历史所教授、台北故宫博物院特聘研究员。著有《国学概论》、《中国近三百年学术史》、《国史大纲》、《中国文化史导论》等。

今天我要讲的题目是一个“人”字。中国有一本书叫《三字经》,每一个中国儿童开始读书时,都要先读这本书。《三字经》开卷第一个字就是“人”。近代中国,学校编的教科书,初级第一年的第一个字,仍然是“人”。人字比较容易认识,你我同是人,小孩子对人字亦易懂。但我们进一步问,什么叫做人?人的意义是什么?不要说你我难以明白,可说从古至今不明白的也真多。

我们通常说人生,指衣食住行四项。吃饭、穿衣、住房、走路,这是人在生活,并非生活既是人。人为要生活,就得找职业,职业有士、农、工、商之别,但这是人在当职业,并非职业即是人。职业进一步而有事业,譬如:教育、经济、科学,各有专门,但也只能说这人成了一专家,专家也并不即是人的本身。人的职业、事业有不同,但同样由人来担当。若以国籍来分,有中国人、日本人、英国人、美国人、法国人等。用中国话来讲,便见其同样是人。若用别种语言来讲,那同样是人的意义便不明显了。

正如中国人看重此“人”的观念,因此中国古谚说:“中国一人,天下一家。”这意思是说世界宛如一大家庭,譬如中国人为哥哥,其他各国人则为弟妹一样。可是要达到这理想,却不易。试从近代的交通、经济等各方面看,空间范围缩小,世界真像成为一家了。但若从人们的心理及精神方面来讲,相处愈密,冲突愈增。人与人、国与国、民族与民族,多为利害关系相冲突。我们当知,顾及自己,亦应顾及他人,心胸必须放开,才能达到“中国一人,世界一家”的理想。

前面说到过,贵校称为“亚细亚大学”,我校称为“新亚”,两校的命名,正欲





使每一个青年知道,他们不仅是一个日本人或中国人,但同时是亚洲人,也同是世界人。若要中日问题获得解决,必须先解决亚洲问题。若要解决亚洲问题,更非先解决世界问题不可。世界是一个,人类是一家,大家同是人,人类相同,应该共同来解决我们人类本身所共同面对的问题。知识不同,职业不同,可是人总是人。知识可以各有专门,职业可以分工合作,唯有人与人的问题是虽分你我,而共同相通,易于一致。

再说大学,研究大学问的地方才叫大学。中国在两千年前有一本书叫《大学》。我们刚才已讲过,由中国话讲,日本人、中国人、英国人、美国人、法国人,同是人,但人又可以分别为“大人”和“小人”。懂得研究,懂得解决人类的大问题的是大人。只以个人为主,只求解决个人一己生活的,这种人统称为小人。虽则人有贫、富、贵、贱,这些只是人的遭遇,不是人本身的区别。

中国人区别人,却不分中国人和日本人,也不分贫人和富人,但注重分别大人和小人。人之大小,观其心胸之大小。只顾一己,其心小。若能在一身以外,顾到自己的家庭,其心便较大。顾到国家和民族,心则更大。若能顾及全世界,全人类,那他的心更大了。中国《大学》一书中,讨论到修身、齐家、治国、平天下的道理。当知必要讲到平天下,人的问题亦才算有解决。必须天下平,然后国亦治,家亦齐,个人修身亦算是达到最高的目的了。但为各个人的力量、知识有限,不可能一下达到平天下的大目的。所以,我们只有一步步做去,由修身而齐家,而治国,而再到平天下。概括地讲,人类的问题是共同的。如何去解决,则由各个人各自做起。

中国又把人为:圣人、贤人、君子人、善人等。这和把人分为大小是同样意义的。中国向来不从人的贫富或社会地位来分等级,如统治阶级、资产阶级、无产阶级等。中国人注重的是人格,人格有高下有大小。资产阶级的人不一定是大人,无产阶级的人不一定是小人。资产阶级的人也不一定是恶人,无产阶级的人也不一定是善人。看人不从外表看,乃以人的本质为准。但上面已说过,天地生人其本质则是同一的,而其生后修养有别,因此有圣人、贤人、君子人、大人、小人、善人、恶人之相异。

但中国人又认为每个人都可以成为圣人的,人类最理想的社会,便是每个人都成为圣人的那一个社会了。前面讲过的《三字经》,它的第一句便是:“人之初,性本善。”这是说圣人与普通人的天生本质是相等的,都是善良的。故中国人认为,每个人都可成为最高标准的人。如何达此目的,正是人类最大的问题。解决这一问题,必须循一途径。此途径,中国人称为“理”,即道理的理。

我们怎样能懂得理呢?这不能仅靠书本,或是仅从外面学。这该本于人之



内心的。若人无能知理的心，便无法知得理。我们都是人，人相同，理亦相同。因此中国人说：“人同此心，心同此理。”又云：“东海有圣人，南海、西海、北海有圣人，此心同，此理同。”

那么人要达到此理想，到此境界，是否都该受最高等教育呢？诸位当知，教育不只在学校，也在社会人群中。所以不识字的人亦可成为一堂堂的人。换言之，大学毕业，研究了高深的学问，获得了博士学位，著书立说，他的知识胜过他人，但未必就可以堂堂地做个人。我们先要认识人的意义和价值，所以中国人才注重来分大人、小人、善人和恶人了。

记得半年前到贵国，吉川教授举一例子说：日本人责骂自己的儿辈时，总爱用“你这样像个人吗？”这句话只有日本人讲，中国人讲，其他各国人，似不讲这句话。人要怎样才算是人呢？人一定要是好人，才算是人。人为何定要做一个好人？人又如何能都做得一个好人？因为人的天性就是善良的。“性善”这一番理论，可以说是哲学，亦可说是宗教信仰，也只有东方中国及日本人才有此信仰。正如父母责备儿女，儿女却说：“那么你为何不送我进大学呢？”正因进学校不是做人的唯一条件。难道说，每一个人进入大学就算是人了吗？又难道无法进入大学的，就不算是人了吗？当知要做真正的人，条件不在进学校。父母认为儿子做好人，是儿子当下的责任，他却不做，责任便在他自身了。故能责备他：“你这样像人吗？”这是中国道理，也可说是中国文化。

一切文化从人创始。你我都是人，人主要在求解决人类共同的问题，那些问题不是杀一个人乃至杀千千万万人可以解决的。人与人之间的的问题，绝不是用人杀人的手段能解决的。国与国之间的的问题，也不是能凭原子弹或氢弹或任何武力来解决的。人的问题不解决，你我的问题、国家与国家的问题，亦永远不能解决。

从个人做一个善人开始，达到“中国一人，天下一家”的境界，这才是人生最大的学问，最大的理想，也是我们最大的责任。目前，世界上有很多问题亟待解决，知识日新月异，情形千变万化。但问题越来越多，而且越来越严重了，在此世界中，我以为最重要的是发扬文化，发挥做人的精神。刚才说了，亚细亚大学和新亚书院基于共同的目标，为达成一共同的理想而合作。这种合作是我第一次与太田校长见面时，因为我敬仰他这人，而才产生合作的。这是人与人、心与心的合作。我们两人虽然言语不同，又是初次相逢，然而形成两校合作的基础了。若此后有更多的合作，这是中日两民族文化精神的表现。不是一种理论，却要有信仰。

你是否相信人是同样的？你是否相信人有高下大小之分？你是否相信人可以离开一切外在的条件，人人有做“大人”的可能？你若没有这种信仰，我想你



的新朋有一天会责骂你：“你还像个人吗？”这是一个最切身的问题。

今天，我这番话，只要大家明白，我是人，你是人，大家是人。再进一步问怎样算是人，怎样算大人。若是人不能为人，不能为一大人，一切学问知识会全无价值。人类将步入黑暗，任何问题都无法解决。这是今天我所要贡献诸位的话。话虽浅，但这是我个人的信仰。

人生有何意义

□胡 适

胡适 (1891~1962) 原名洪驊(xīng), 字适之, 安徽绩溪人。现代学者、历史学家、文学家、哲学家。一九一〇年赴美留学, 师从哲学家杜威。回国后, 任北京大学教授, 加入《新青年》编辑部, 积极提倡“文学改良”和白话文学。著有《中国哲学史大纲》、《白话文学史》等。

我细读来书, 终觉得你不免作茧自缚。你自己去寻出一个本不成问题的问题: “人生有何意义?” 其实这个问题是容易解答的。人生的意义全是各人自己寻出来、造出来的: 高尚、卑劣、清贵、污浊、有用、无用……全靠自己的作为。生命本身不过是一件生物学的事实, 有什么意义可说? 一个人与一头猪、一只狗, 有什么分别? 人生的意义不在于何以有生, 而在于自己怎样生活。你若情愿把这六尺之躯葬送在白昼做梦之上, 那就是你这一生的意义。你若发奋振作起来, 决心去寻求生命的意义, 去创造自己的生命的意义, 那么, 你活一日便有一日的意义, 做一事便添一事的意义, 生命无穷, 生命的意义也无穷了。

总之, 生命本没有意义, 你要能给他什么意义, 他就有什么意义。与其终日冥想人生有何意义, 不如试用此生做点有意义的事……

为人写扇子的话:

知世如梦无所求, 无所求心普空寂。

还似梦中随梦境, 成就河沙梦功德。

没有人能平安无事地度过一生。

——[古希腊]埃斯库罗斯