



# 季羨林谈养生

◎ 季羨林 著  
◎ 蔡德贵 编

外语教学与研究出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

季羨林谈养生 / 季羨林著; 蔡德贵编. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2009. 12  
ISBN 978-7-5600-8471-8

I. ①季… II. ①季… ②蔡… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232427 号

出 版 人: 于春迟

责任编辑: 徐晓丹

封面设计: 牛茜茜 覃一彪

版式设计: 赵 欣

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 31.75

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5600-8471-8

定 价: 45.00 元

\* \* \*

如有印刷、装订质量问题, 请与出版社联系

联系电话: (010)61207896 电子邮箱: [zhijian@fltrp.com](mailto:zhijian@fltrp.com)

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

物料号: 184710001

# 大师养生的智慧

被誉为“兼容百家，学贯中外”的学界泰斗季羨林先生享年 98 岁，是一位高寿的学者，在中外学术界并不多见。而他从小就体弱多病，这就更为让人纳闷：为什么他能够如此长寿？

季羨林小时候以高粱米为主食，吃不饱肚子，营养不良。在故乡因为穷困无法生活下去，被过继给在济南工作的叔父抚养。但是六岁到济南之后不久，就患了天花，差一点死掉。痊愈之后，一直体弱多病。上高中的时候，在学校吃午饭，婶母每天给两个铜板，继续维持吃不饱肚子的生活，但又不好意思跟叔父要钱，结果两年半的时间里，每天下午饿肚子，影响了身体的正常发育。到成人之后，在清华园读书，经常患伤风感冒，常年流鼻涕，流眼泪。他 1932 年 9 月 14 日的日记写到“回屋后，鼻涕大流。我一年总有 360 次感冒”，而且还患了自己并不知道胃溃疡，只是知道经常肚子痛，杨振声先生告诉他，他才知道是胃溃疡。在清华园读书的时候，他还经常冒出自杀的念头，但是后来都克服了。到中年之后，季羨林的身体一直是多病的。哮喘病、冠心病、白内障，秋天患枯草热。经常过敏，凡是第一次吃的东西，大多过敏。花生米甜味的，咸味

的，都没有问题，只要一吃淡味的，立刻过敏，喉咙肿大。有一次到马里访问，因为第一次吃芒果，过敏非常厉害，喉咙肿大，难受至极，慌忙中抓起一个装有液体的瓶子，以为是水，灌了一口。结果不是水，而是香水，自然是乱上添乱。有一年本来已经买好了去西藏的机票，但是体检的结果是，医生一声命令：把季羨林给我扣下。本来和任继愈一起去的旅行，被撤销，最后任继愈也被告知：你也不要去了。

20 世纪 70 年代，季羨林和臧克家通信特别频繁，从这些信中，我们看到他三天两头会生病。他的胳膊上有一块很大的脂肪瘤，温家宝总理去看他的一张照片明显可以看到胳膊的肿块，脑袋左边也是脂肪瘤。季羨林逝世的原因是心脏萎缩，而在这之前，他已经在 2001 年患了两种癌症：前列腺癌和膀胱癌，当时季老全身浮肿，完全变成另外一个人。这样的病体竟然能够活到 98 岁高龄，难道不是奇迹？

但是，怪也怪在这里。季羨林在近期颐之时（期颐指百岁，语出《礼记·曲礼上》“百年曰期颐”。孙希旦集解：“期谓百年已周，颐谓当养而已。”指百岁老人应当有人照料护理。）慢性病有一点，主要是老年哮喘和白内障，然而身躯自称顽健，在 2002 年以前，十里八里抬腿就到，过去是早晨四点起床，此时是三点起床，每天工作又增加了一个小时。有人问季羨林，你难道就不困乏，不愿意睡觉吗？季羨林笑笑回答说，怎么不愿意睡觉，其实我很喜欢睡觉，也很愿意睡觉，但是一到时候，就好像有根鞭子抽着我，让我非起来不可，起来好干活。论文他每天能写上几千字，一篇四千字的散

文《赋得永久的悔》也是一天创作出来的，他的速度和效率是毫不含糊的，别人以此为怪，他自己却颇有点沾沾自喜。小友们有人说他忘记了自己的年龄，他自己也觉得是说到了点子上，但相信自己并没有忘乎所以，胡作非为，相信自己是有所自知之明的。（《养生无术是有术》）

说是奇迹，其实也不奇。季羨林自有一套办法，来对付这些疾病。揭开季老的长寿之谜，原来他的长寿是因为他创建了一套长寿的思想体系，包括善待人生、珍惜时间、慎守善德、读书有用、珍爱自然、家国和兴、陶冶性情、颐养天年和长寿秘诀。他的长寿决不是仅仅“三不主义”所能够涵盖的。

1984年前后，季老分别从北京大学副校长和全国人大常委会委员的位置上退下来，婉辞不掉的客人以及来访者，往往排队等待和他一谈。在他的书桌上，永远摆放着一篇篇、一部部尚未完成的文章和著作，这一切，对于一位耄耋之年的老者来讲，实在是过于繁忙和劳累了。然而，说起来的确很奇怪，除了老年哮喘和白内障之外，事务如此繁忙的季老却一直保持着一副自称“顽健”的体格。进入90岁以后，季羨林屡次闹病，先是耳朵，后是眼睛，最后是牙，始终未息。耄耋之人，闹点不致命的小病，本来是人生常事，他向不惊慌，但不能不影响自己的写作，进度被拖了下来，不能如期完成。他自觉自己性与人殊，越是年纪大，脑筋好像越好用，于是笔耕也就越勤。他喜欢引宋代大儒朱子的诗：“少年易老学难成，一寸光阴不可轻。未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。”他认为这首诗的关键有二：一是要学习，二是要惜光阴。到晚年，季羨林成了

陶渊明的志同道合者。

他对老年，甚至对人生的态度是道家的。陶渊明有一首《神释》，其中有四句诗：“纵浪大化中，不喜也不惧，应尽便须尽，无复独多虑。”季羨林很欣赏这几句话。唐代大诗人白居易的一首自警诗，他也很欣赏：“蚕老茧成不庇身，蜂饥蜜熟属他人。须知年老忧家者，恐似二虫虚苦辛。”

### “养生无术是有术”

季羨林的情趣怎样呢？他自认为是一个感情充沛的人，也是兴趣不老少的人。然而事实上生活了将近百年以后，到头来自己感到自己枯燥乏味，干干巴巴，好像是一棵枯树，只有树干和树枝，而没有一朵鲜花，一片绿叶。自己搞的那一套学问，别人称之为“天书”，自己写的一些专门的学术著作，别人视之为神秘。年届耄耋，他也会幻想过，想在生活方面改弦更张，减少一点枯燥，增添一点滋润，在枯枝粗干上开出一点鲜花，长上一点绿叶。然而他没有改变，仍然是忙忙碌碌，整天连轴转，“为他人做嫁衣裳”，而且退休无日，路穷有期，自己感到可叹亦复可笑！（《我写我》）

有人问季羨林，你健康长寿，精力充沛，有什么养生之术，有什么秘诀没有？

季羨林的回答是：没有秘诀，也从来不追求什么秘诀。他有一个“三不主义”，就是：不锻炼、不挑食、不嘀咕。

所谓不锻炼，绝不是一概反对体育锻炼，他只是反对那些“锻

炼主义者”，对这些人来说，天地，一锻炼也，人生，一锻炼也，好像除了锻炼，就没有别的事可做。他觉得，人生的意义与价值就在于工作，工作必须有健康的体魄，可以进行一定时间的锻炼，他自己年轻时喜欢打打乒乓球、游游泳，但也都不精于此道。但更为重要的是，工作必须有时间，如果把大部分时间都用于体育锻炼，而耽误了许多工作的时间，这有什么意义呢？

所谓不挑食是很简单的，容易了解，不管是哪一国的食品，只要是合自己的口味，他张嘴就吃，什么胆固醇，什么高脂肪，统统见鬼去吧。他反对那些吃东西左挑右捡，战战兢兢，吃鸡蛋不吃蛋黄，吃肉不吃内脏的人，这样挑来挑去，结果胆固醇反而越来越高。季羨林在日常生活中想吃什么就吃什么，平常以素食为主，偶尔吃点牛羊肉，到外边开会从来不挑食，什么都能吃，结果胆固醇从来没有高过。

所谓不嘀咕实指没有什么想不开的事，从来不为自己的健康愁眉苦脸，他对有人无病装病，有人无病却幻想自己有病，十分厌恶，看了感到别扭，感到腻味。（《养生无术是有术》）有的人吃东西禁忌多如牛毛，这也不敢吃，那也不敢尝。吃一个苹果要消三次毒，然后削皮，削皮的刀子还要消毒，这自然不在话下，而削了皮的苹果还要消一次毒，此时的苹果已经毫无味道了，只剩下消毒药水味了。从前化学系有一位教授，吃饭要仔细计算卡路里的数量，再计算维生素的数量，吃一顿饭用的数学公式之多等于一次实验。结果怎样呢？结果是每月饭费超过别人几十倍，而人却瘦成一只干巴鸡。一个人到了这个地步，还有什么人生之乐呢？季羨林心想，如果再

戴上放大百倍的显微镜眼镜，则所见者无非细菌，他还能活下去吗？

至于我自己呢，我决不这样做，我一无时间，二无兴趣。凡是我觉得好吃的东西我就吃，不好吃的我就不吃，或者少吃，卡路里、维生素统统见鬼去吧。心里没有负担，胃口自然就好，吃进去的东西都能很好地消化。再辅之以腿勤、手勤、脑勤，自然百病不生了。脑勤我认为尤其重要。如果非要让我讲出一个秘诀不行的话，那么我的秘诀就是：千万不要让脑筋懒惰，脑筋要永远不停地思考问题。（《老年谈老》）

季羨林深知自己已是老年人，所以也愿意观察许多别的老年人。他们中游手好闲者有之，躺在医院里不能动的人有之，天天提鸟笼持钓竿者有之，这样的人，他绝对看不起。他欣赏那些虽然已经寿登耄耋，年逾期颐，已经向着白寿甚至茶寿进军，但仍然勤勤恳恳、焚膏继晷、兀兀穷年的人。季羨林认为，人上了年纪，有点这样那样的病，是合乎自然规律的，用不着大惊小怪。他不想做长生梦，对老年，甚至对人生，他采取的态度是道家的。他的具体态度和立场是：

我已年届耄耋，但是，专就北京大学而论，倚老卖老，我还没有资格。在教授中，按年龄排队，我恐怕还要排到二十多位以后。我幻想眼前有一个按年龄顺序排列的向八宝山进军的北大教授队伍。我后面的人当然很多。但是向前看，我还算不上排头，心里颇得安慰，并不着急。

这种对生命的态度完全是道家的，但他对工作的态度却是儒家的，

这是他 80 岁时的夫子自道：

我一向有一个自己认为是正确的看法：人吃饭是为了活着，但活着却不是为了吃饭。到了晚年，更是如此。我还有一些工作要做，这些工作对人民对祖国都还是有利的，不管这个“利”是大是小。我要把这些工作做完，同时还要再给国家培养一些人才。我仍然要老老实实干活，清清白白做人；决不干对不起祖国和人民的事；要尽量多为别人着想，少考虑自己的得失。人过了八十，金钱富贵等同浮云，要多为下一代操心，少考虑个人名利，写文章决不剽窃抄袭，欺世盗名。等到非走不行的时候，就顺其自然，坦然离去，无愧于个人良心，则吾愿足矣。（《老年谈老》）

对待名利，季羨林采取道家的态度，是超脱的，他是陶渊明的信徒，陶渊明的四句诗：

纵浪大化中  
不喜亦不惧  
应尽便须尽  
无复独多虑

成了他的座右铭。（《养生无术是有术》）名缰利索，对他毫无诱惑力。而对待工作和事业，则采取儒家的态度，是进取的。这也可以算是儒道互补吧！

1993 年，是季羨林一生最辉煌的年份之一。在这一年，求全之毁根本没有，不虞之誉却多得不得了。这些名誉压到他身上，使他

一时无法消化，使他感到沉重。有一些称号，初戴到头上时，他自己都感到吃惊，感到很不习惯。12月30日，他获得了建国以来第一次国家图书奖一等奖两项：译著《罗摩衍那》和《大唐西域记校注》。这次评选是在改革开放以来十几年来包括文、理、法、农、工、医以及军事等方面共计五十一万多种图书中，在中宣部和财政部的关怀和新闻出版署的直接领导下，经过全国七十多位专家的认真细致的评审，共评出了国家图书奖四十五种。这个比例数字，足以说明获奖之难。季羨林自始至终是评委，但他做梦都没有想到自己同获奖有份，结果是有两部书获奖。听到消息之后，他在小组会上要求撤出自己的那一本书，评委们不同意，他只得以求投自己票的办法来处理这件事。得了奖，要说自己不高兴，那是矫情，是虚伪，为他所不取。但他更多感到的是惶恐不安，感到惭愧。由于种种原因，许多非常有价值的书没能评上，自己却一再“滥竽”，这只能算是一种机遇，也是一种幸运。（《新年抒怀》）在这样的全国大奖面前，他没有被鲜花和赞誉冲昏了头脑，仍然保持着清醒的头脑和旺盛的朝气，加大自己的工作量，来为国家做更多的贡献。

季羨林深知干知识分子这个行当是并不轻松的。在漫长的人生征途上，他尝够了酸甜苦辣，经历够了喜怒哀乐。走过了阳关大道，也走过了独木小桥。有时候光风霁月，有时候阴霾蔽天；有时候坎坷辗转，有时候柳暗花明。金榜上也曾题过名，春风也曾得过意。也有四处碰壁五内如焚之时。古人说“人生识字忧患始”，这实在是见道之言。一戴上“知识分子”这顶帽子，“忧患”就开始奔来。有诗说“儒冠多误身”，一戴上儒冠就倒霉，“诗必穷而后工”，连

作诗都必须先“穷”，“穷”主要是指倒霉，不是指没有钱。以中国知识分子为例，这是一个很奇怪的群体，是造化小儿加心加意创造出来的一种“稀有动物”，但中国知识分子又最关心时事，最关心政治，最爱国。“天下兴亡，匹夫有责”，痛快淋漓地表达了知识分子的心声。然而知识分子的感情又特别细腻、锐敏、脆弱、隐晦，学富五车，胸罗万象，有时自高自大，有时又自卑自弃。（《一个老知识分子的心声》）总之知识分子的优点和弱点都是非常明显的。

季羨林既然深知知识分子的弱点，就时时严格要求自己，克服自己的弱点。他很重视修身养性，认为对个人来讲，格致、诚正、修齐、治平是联系在一起的，从一个人的修养到平天下，是儒家学说终极关怀的一部分。小时候，季羨林上过“修身”课，现在没有这门课，他感到非常可惜。最近几年，北京大学学生自发组织起来，搞了修身运动，季羨林非常高兴。为什么要修身呢？季羨林认为，因为人和动物的区别是动物只有本能，它不能够控制自己的欲望，而人是有理智的，比如吃东西，如果另外一个人比你更需要这份食物，那么在人性的支配下，人会把东西让给更需要的人吃。（《在儒家文化与现代企业管理研讨会上的发言》）而人之理智也需要靠修身养性来加以培养。

季羨林的忍让、宽厚是学术界熟知的，真正具有一种大家的风范。他的忍让和宽厚没有艰苦的修身养性是绝对做不到的。

一个简单的例子是，季羨林全家和睦，是朗润园里有名的五好家庭。家庭成员之间和睦相处，相亲相敬，从来没有吵过架。那是老祖在世的时候，有一次晚间停水，忘了关好水龙头。家里人都熟

睡之后，水来了，水池子堵塞，水全流到屋子里，“水漫金山”了。早晨起来一看，屋内到处是水。用电话通知了助手李铮，李铮很快赶来了。只见季羨林站在水里，一簸箕一簸箕地往脸盆里舀水，他已经倒了好多盆了。放在地上的报纸已经湿了一些，但还算万幸，并未波及书架上的珍贵书刊。一家人在李铮的帮助下，好歹收拾干净利索了，当天家里比较肃静，季羨林只是默默不语，没说过一句埋怨的话。第二天，全家又有说有笑了。

另一个例子是，有一次季羨林应邀参加一次国际学术讨论会，会议是在长江中的一艘豪华客轮上召开的，会议安排在重庆参观一天。但季羨林在京有一个重要的外事活动，只匆匆参观了一项画展就在午餐后搭机回京了。正好邀请单位的一个负责人也要回北京，也同机返京。季羨林、李铮和这位负责人都坐在头等舱里。可下飞机时，普通舱乘客先下，头等舱后下。因为是最后下飞机，机场专用大轿车里已经挤得满满的，等李铮和他上车时，车里几乎无立锥之地。来机场接季羨林的人和李铮都急得不得了，张开双臂保护季羨林，生怕别人挤着老人，也怕老人站不稳。李铮一眼看见那位负责人乘上小汽车飞驰而去，自然十分气愤，而季羨林则自始至终沉默不语，别人说些气话，他也只微微一笑。是不是季羨林就脾气好到这程度，一点脾气也没有呢？也不是的。有一次，李铮陪他去广州开会。会后组织参观，大家兴致正高，只见来了一些外宾，这时一个年轻人挤到前边，想推开靠近展品玻璃柜台的季羨林。这时他一改往日那慈祥 and 善的面容，厉声质问这位莽撞的年轻人：“推什么？洋人来了，我就该躲到一边去吗？”他维护的是一个中国人的尊

严。同样的事还发生在澳门的一次国际会议上：会议的参加者来自四面八方，主持者对洋人的过分热情引起了季羨林的强烈反感。开幕式那天，全体与会者都着西装，季羨林却偏偏一身中山装坐在主席台中间，大讲三十年河东，三十年河西。不知底里的人面面相觑，季羨林的解释是：我识人识事是非常仔细的，我这是有意而为之。（许明《心字浩茫示苍生》）从这里可以看出，季羨林的忍让和宽厚，并不是无原则的。能做到这一步，确实是长期修身养性的结果。

季羨林的宽厚并不限于对家人和友人，有些陌生人找到他，求这求那，他也是宽厚相待。许明就遇到过这样一件事：

我正在与季老谈事的时候，闯进一个东北来的年轻人。他的热络，对季老的亲近，弄得我不好意思将未说完的话说完。我只好静静地坐在一边。机灵的年轻人毫不客气地让我拿着他的相机，替他与季老留影。我当时有些木讷，在他不容置疑的指挥下，按了好几下快门。随后，他又缠着季老，要季老对录音机说几句。季老推托再三，场面有些尴尬，但拗不过这个年轻人的坚持，季老只好对着塞上来的微型话筒说：“我对中国文化的认识也是很粗浅的……”终于，季老拒绝了这个过分热心的青年题词的要求。我开始对这个来路不明的“记者”怒目而视了，最后他悻悻地走出了门。季老其实并不认识这个人，他只不过曾经来过一封信，说他是中国文化书院第几期的学员。季老说，这样的外地青年，愿意学中国文化，我又是文化书院的导师，不好推辞啊！（许明《心字浩茫示苍生》）

对陌生人的这种宽厚，不知发生过多少次。而这无数的宽厚，又占

去了他多少宝贵的时间啊！但愿这些陌生人，不要辜负了他的宽厚和恩泽，也能为中国文化贡献出自己的力量。

## 坐拥书城的快乐

可以毫不夸张地说，季羨林生活中最大的情趣，一是看书，二是看书，三还是看书。

季羨林坦诚地说，古今中外都有一些爱书如命的人，他愿意加入这一行列。在他看来，书能给人以智慧，给人以知识，给人以快乐，给人以希望。当然，书也能给人带来麻烦，带来灾难。在“文化大革命”中季羨林以收藏封资修大洋古书籍的罪名挨过批斗，但他“死不悔改”，仍然藏书爱书如故，几间大房子都已填满了书。（《我和书》）

季羨林的书斋是非常大的，大小房间，加上过厅、厨房，还有封闭起来的阳台，大大小小，共有八个单元。册数没有人真正统计过，他自己说总有几万册吧，有人估计大概有六万多册。在北大教授中，“藏书状元”他是当之无愧的。在梵文和西文书籍中，他有些书是堪称海内孤本的。所以他虽然不以藏书家自命，但坐拥如此大的书城，心里总不免有沾沾自喜之情。（《我的书斋》）

这些书都是季羨林的朋友，而且是密友。他兀坐书城之中，忘记了尘世的一切不愉快的事情，怡然自得。以世界之广，宇宙之大，此时只有他和他的书友在。每一本书似乎都认识他，他一走进书房，书们立即活跃起来，他仿佛能听到它们向他问好的声音，仿佛能看

到它们向他招手的情景。窗外虽有粼粼碧水，丝丝垂柳，阳光照在白玉兰花那肥大的叶子上，连这些平常最喜欢的东西，也都视而不见了；连平常喜欢听的鸟鸣声“光棍儿好”，也听而不闻了。（《我的书斋》）

有些青年人，看到季羨林有这么多藏书，瞪大了吃惊的眼睛，问他：这些书您都看过吗？季羨林坦白地回答他们，他只看过极少极少的一点。书友们每一本都蕴含着无量的智慧，这智慧，他是能深深体会到的。读过的书自然给他智慧和力量，而没有读过的那些书，好像也不甘落后，它们不知是施展一种什么神秘力量，把自己的智慧释放出来。如果能有“天眼通”和“天耳通”的神力，他自信会成为世界上古往今来最聪明的人，他愿意为此而努力去修持。（《我的书斋》）

那么要那么多书干什么呢？季羨林自己不清楚，也说不清楚，但是，他相信“开卷有益”这句话。他非常欣赏鲁迅所说的“随便翻翻”，鲁迅之所以能博闻强记，博古通今，与“随便翻翻”是有密切关系的。在当今信息爆炸的时代，我们必须及时得到信息，只有这样，人才能潇洒地生活下去。读书仍然是重要的信息源。读什么样的书呢？季羨林主张专业书当然要读，专业以外的书也应该“随便翻翻”。知识面是越广越好，得到的信息越多越好，否则很容易变成鼠目寸光的人。而鼠目寸光的人不但不利于自己专业的探讨，也不利于生存竞争，不利于自己的发展，最终会为大时代所抛弃。（《开卷有益》）

在自己的书斋中，季羨林畅快地进行着自己的精神之旅，他相

信自己会同书友们自由地互通信息，互通思想，交流感情，自己的书斋会成为宇宙间第一神奇的书斋，到那时，岂不猗欤休哉！（《我的书斋》）

## 猫 趣

季羨林从小就喜爱小动物，觉得同小动物在一起，别有一番滋味，它们天真无邪，率性而行；有吃抢吃，有喝抢喝；不会说谎，不会推诿；受到惩罚，忍痛挨打；一转眼间，照偷不误。所以同小动物在一起，他心里感到坦然、怡然、安然、欣然，不像同人在一起那样，应对进退，谨小慎微；斟酌词句，保持距离；感到异常地别扭。（《老猫》）人们对他小时候对小兔的兴趣还会记忆犹新，而到老年，他更喜欢养猫了。

将近三十多年前，季羨林开始养猫。第一只猫起名为虎子，是一只最平常的狸猫，身上有虎的斑纹，颜色不黑不黄，并不美观。它有两只炯炯有神的眼睛，虎虎而有生气，因此起名为虎子。虎子脾气也暴烈，不怕人，谁想打它，不仅不回避，而且要向前进攻，声色俱厉，谁得罪了它，永世不忘。后来，除了家中老祖、老伴和他自己以外，无人不咬。

1981年，季羨林又要了一只雪白长毛的波斯猫，因为是洋猫，起名为咪咪。咪咪一进门，就被虎子看作是自己的亲生女儿，虽没有什么奶，却坚决要给它喂奶。季羨林吃饭时，弄点鸡骨头、鱼刺，虎子自己蹲在旁边，瞅着咪咪吃，从不与它争食。虎子还会从外面