

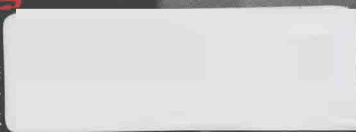
# 季羨林谈

季羨林 著



典藏本

季羨林先生亲自授权、审定本



# 人生



# 季羨林谈

季羨林  
著



季羨林先生亲自授权、审定本  
典藏本



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

季羨林谈人生(典藏本)/季羨林著. —北京:当代中国出版社,  
2014. 12

ISBN 978-7-5154-0512-4

I. ①季… II. ①季… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 270031 号

出 版 人 周五一  
策划编辑 黄 珊  
责任编辑 黄 珊  
责任校对 康 莹  
装帧设计 古润文化  
出版发行 当代中国出版社  
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号  
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcs@sina.com  
邮政编码 100009  
编 辑 部 (010)66572264 66572132 66572154 66572434 66572180  
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转  
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司  
开 本 720×1020 毫米 1/16  
印 张 11 印张 2 插页 163 千字  
版 次 2014 年 12 月第 1 版  
印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷  
定 价 28.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

## 目录

### 第一章·不圆满才是人生 /1

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，不圆满才是人生。……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，可以互相谅解。这会大大有利于整个社会的安定团结。

|            |    |
|------------|----|
| 人生         | 2  |
| 再谈人生       | 4  |
| 三论人生       | 6  |
| 人生漫谈       | 8  |
| 人生之美       | 12 |
| 漫谈人生的意义和价值 | 14 |
| 人生小品       | 16 |
| 禅趣人生       | 20 |
| 不圆满才是人生    | 23 |
| 人间第一爱      | 25 |

### 第二章·做人与处世 /27

一个人活在世界上，必须处理好三个关系：第一，人与大自然的关系；第二，人与人的关系，包括家庭关

系在内；第三，个人心中思想和感情矛盾与和谐的关系。这三个关系，如果能处理好，生活就能愉快；否则，生活就有苦恼。

|           |    |
|-----------|----|
| 谈礼貌       | 28 |
| 满招损，谦受益   | 30 |
| 谦虚与虚伪     | 32 |
| 容忍        | 34 |
| 知足知不足     | 36 |
| 有为不为      | 38 |
| 对待不同意见的态度 | 40 |
| 毁誉        | 42 |
| 糊涂一点潇洒一点  | 44 |
| 难得糊涂      | 46 |
| 做人处世      | 48 |
| 牵就与适应     | 50 |
| 三思而行      | 52 |
| 目中无人      | 54 |
| 忘         | 56 |
| 漫谈消费      | 60 |
| 论朋友       | 64 |

### 第三章·我们面对的现实 /67

所谓“当时”者，指人生过去的某一个阶段。处在这个阶段中时，觉得日子也不过如此，是很寻常的。过了十几二十年或者更长的时间，回头一看，当时实在有不寻常者在。……我们面对的现实，多种多样，很难一一列举。现在我只谈两个：第一，生活的现实；第二，学术研究的现实。

|              |    |
|--------------|----|
| 希望你们身上       | 68 |
| 一寸光阴不可轻      | 70 |
| 成功           | 72 |
| 当时只道是寻常      | 74 |
| 开卷有益         | 76 |
| 走运与倒霉        | 78 |
| 缘分与命运        | 80 |
| 隔膜           | 82 |
| 坏人           | 84 |
| 傻瓜           | 86 |
| 用历史的眼光看待一切问题 | 88 |
| 勤奋、天才（才能）与机遇 | 90 |
| 我们面对的现实      | 92 |
| 论恐惧          | 95 |
| 论压力          | 97 |

#### 第四章·我写我 /99

我这一生，同别人差不多，阳关大道，独木小桥，都走过跨过。坎坎坷坷，弯弯曲曲，一路走了过来。我不能不承认，我运气不错，所得到的成功，所获得的虚名，都有点名不副实。在另一方面，我的倒霉也有非常人所可得者。在那骇人听闻的所谓什么“大革命”中，因为敢于仗义执言，几乎把老命赔上。皮肉之苦也是永世难忘的。

|           |     |
|-----------|-----|
| 我写我       | 100 |
| 我的心是一面镜子  | 102 |
| 假若我再上一次大学 | 126 |
| 我害怕“天才”   | 130 |



## 第五章·长寿之道 /135

我已经到了望九之年，可谓长寿矣。因此经常有人向我询问长寿之道，养生之术。我敬谨答曰：“养生无术是有术。”……如果非要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。

|         |     |
|---------|-----|
| 养生无术是有术 | 136 |
| 谈老      | 138 |
| 老年（一）   | 140 |
| 老年（二）   | 142 |
| 老年（三）   | 144 |
| 谈老年（一）  | 146 |
| 谈老年（二）  | 148 |
| 谈老年（三）  | 150 |
| 老年十忌    | 152 |
| 老年四“得”  | 165 |
| 老马识途    | 167 |
| 长生不老    | 169 |
| 长寿之道    | 171 |



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。……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，可以互相谅解。这会大大有利于整个社会的安定团结。

## 人 生

在一个“人生漫谈”的专栏中，首先谈一谈人生，似乎是理所当然的，未可厚非的。

而且我认为，对于我来说，这个题目也并不难写。我已经到了望九之年，在人生中已经滚了八十多个春秋了。一天天面对人生，时时刻刻面对人生，让我这样一个世故老人来谈人生，还有什么困难呢？岂不是易如反掌吗？

但是，稍微进一步一琢磨，立即出了疑问：什么叫人生呢？我并不清楚。

不但我不清楚，我看芸芸众生中也没有哪一个人真清楚的。古今中外的哲学家谈人生者众矣。什么人生意义，又是什么人生的价值，花样繁多，扑朔迷离，令人眼花缭乱；然而他们说了些什么呢？恐怕连他们自己也是越谈越糊涂。以己之昏昏，焉能使人昭昭！

哲学家的哲学，至矣高矣。但是，恕我大不敬，他们的哲学同吾辈凡人不搭界，让这些哲学，连同它们的“家”，坐在神圣的殿堂里去独现辉煌吧！像我这样一个凡人，吃饱了饭没事儿的时候，有时也会想到人生问题。我觉得，我们“人”的“生”，都绝对是被动的。没有哪一个人能先制定一个诞生计划，然后再下生，一步步让计划实现。只有一个人是例外，他就是佛祖释迦牟尼。他住在天上，忽然想降生人寰，超度众生。先考虑要降生的国家，再考虑要降生的父母。考虑周详之后，才从容下降。但他是佛祖，不是吾辈凡人。

吾辈凡人的诞生，无一例外，都是被动的，一点主动也没有。我们糊



里糊涂地降生，糊里糊涂地成长，有时也会糊里糊涂地夭折，当然也会糊里糊涂地寿登耄耋，像我这样。

生的对立面是死。对于死，我们也基本上是被动的。我们只有那么一点主动权，那就是自杀。但是，这点主动权却是不能随便使用的。除非万不得已，是决不能使用的。

我在上面讲了那么些被动，那么些糊里糊涂，是不是我个人真正欣赏这一套，赞扬这一套呢？否，否，我决不欣赏和赞扬。我只是说了一点实话而已。

正相反，我倒是觉得，我们在被动中，在糊里糊涂中，还是能够有所作为的。我劝人们不妨在吃饱了燕窝鱼翅之后，或者在吃糠咽菜之后，或者在卡拉OK、高尔夫之后，问一问自己：你为什么活着？活着难道就是为了恣睢的享受吗？难道就是为了忍饥受寒吗？问了这些简单的问题之后，会使你头脑清醒一点，会减少一些糊涂。谓予不信，请尝试之。

1996年11月9日

## 再谈人生

人生这样一个变化莫测的万花筒，用千把字来谈，是谈不清楚的，所以来一个“再谈”。

这一回我想集中谈一下人性的问题。

大家知道，中国哲学史上，有一个不大不小的争论问题：人是性善，还是性恶？这两个提法都源于儒家。孟子主性善，而荀子主性恶。争论了几千年，也没有争论出一个名堂来。

记得鲁迅先生说过：“人的本性是，一要生存，二要温饱，三要发展。”（记错了，由我负责）这同中国古代一句有名的话，精神完全是一致的：“食色，性也。”食是为了解决生存和温饱的问题，色是为了解决发展问题，也就是所谓传宗接代。

我看，这不仅仅是人的本性，而且是一切动植物的本性。试放眼观看大千世界，林林总总，哪一个动植物不具备上述三个本能？动物姑且不谈，只拿距离人类更远的植物来说，“桃李无言”，它们不但不能行动，连发声也发不出来。然而，它们求生存和发展的欲望，却表现得淋漓尽致。桃李等结甜果子的植物，为什么结甜果子呢？无非是想让人和其他能行动的动物吃了甜果子把核带到远的或近的其他地方，落在地上，生入土中，能发芽、开花、结果，达到发展，即传宗接代的目的。

你再观察，一棵小草或其他植物，生在石头缝中，或者甚至被压在石头块下，缺水少光，但是它们却以令人震惊得目瞪口呆的毅力，冲破了身上



的重压，弯弯曲曲地、忍辱负重地长了出来，由细弱变为强硬，由一根细苗甚至变成一棵大树，再作为一个独立体，继续顽强地实现那三种本性。“下自成蹊”，就是“无言”的结果吧。

你还可以观察，世界上任何动植物，如果放纵地任其发挥自己的本性，则在不太长的时间内，哪一种动植物也能长满、塞满我们生存的这一个小小的星球。那些已绝种或现在濒临绝种的动植物，属于另一个范畴，另有其原因，我以后还会谈到。

那么，为什么到现在还没有哪一种动植物——包括万物之灵的人类在内——能塞满了地球呢？

在这里，我要引老子的话：“天地不仁，以万物为刍狗。”是造化小儿——谁也不知道，他究竟有没有？他究竟是什么样子？我不信什么上帝，什么天老爷，什么大梵天，宇宙间没有他们存在的地方。

但是，冥冥中似乎应该有这一类的东西，是他或它巧妙计算，不让动植物的本性光合得逞。

1996年11月12日

## 三论人生

上一篇《再论》戛然而止，显然没有能把话说完，所以再来一篇《三论》。

造化小儿对禽兽和人类似乎有点区别对待的意思。它给你生存的本能，同时又遏制这种本能，方法或者手法颇多。制造一个对立面似乎就是手法之一，比如制造了老鼠，又制造它的天敌——猫。

对于人类，它似乎有点优待。它先赋予人类思想（动物有没有思想和言语是一个有争论的问题），又赋予人类良知良能。关于人类本性，我在上面已经谈到。我不大相信什么良知，什么“恻隐之心，人皆有之”；但是我无从反驳。古人说：“人之所以异于禽兽者几希。”“几希”者，极少极少之谓也。即使是极少极少，总还是有的。我个人胡思乱想，我觉得，在对待生物的生存、温饱、发展的本能的态度的上，就存在着一点点“几希”。

我们观察，老虎、狮子等猛兽，饿了就要吃别的动物，包括人在内。它们绝没有什么恻隐之心，绝没有什么良知。吃的时候，它们也绝不会像人吃人的时候那样，有时还会捏造一些我必须吃你的道理，做好“思想工作”。它们只是吃开了，吃饱为止。人类则有所不同。人与人当然也不会完全一样。有的人确实能够遏制自己的求生本能，表现出一定的良知和一定的恻隐之心。古往今来的许多仁人志士，都是这方面的好榜样。他们为什么能为国捐躯？为什么能为了救别人而牺牲自己的性命？鲁迅先生所说的“中国的脊梁”，就是这样的人。孟子所谓的“浩然之气”，只有这样的人能有。禽兽中



是决不会有什么“脊梁”，有什么“浩然之气”的，这就叫做“几希”。

但是人也不能一概而论，有的人能够做到，有的人就做不到。像曹操说：“宁教我负天下人，休教天下人负我！”他怎能做到这一步呢？

说到这里，就涉及伦理道德问题。我没有研究过伦理学，不知道怎样给道德下定义。我认为，能为国家、为人民、为他人着想而遏制自己的本性的，就是有道德的人；能够百分之六十为他人着想，百分之四十为自己着想，他就是一个及格的好人。为他人着想的百分比越高越好，道德水平越高。百分之百，所谓“毫不利己，专门利人”的人是绝无仅有。反之，为自己着想而不为他人着想的百分比，越高越坏。到了曹操那样，就算是坏到了顶。毫不利人、专门利己的人，普天之下倒是不老少的。说这话，有点泄气。无奈这是事实，我有什么办法？

1996年11月13日

## 人生漫谈

天津百花文艺出版社准备出版我在上海《新民晚报》“夜光杯”副刊上陆续发表的“人生漫谈”。这当然是极令我欣慰的事。出版这样一个小册子，本来是用不着写什么“自序”的，写了反而像俗话说的那样“六指子划拳，多此一指”。但是，我想来想去，似乎还有一些话要说，这一指是必须多的。

约莫在三年前，我接到上海《新民晚报》“夜光杯”副刊的编辑贺小钢（我不加“同志”、“女士”、“小姐”等等敬语，原因下面会说到的）的来信，约我给“夜光杯”写点文章。这实获我心。专就发行量来说，《新民晚报》在全国是状元，而且已有将近七十年的历史，在全国有口皆碑，谁写文章不愿意让多多益善的读者读到呢？我立即回信应允，约定每篇文章一千字，每月发两篇。主题思想是小钢建议的。我已经是一个耄耋老人，人生经历十分丰富，写点“人生漫谈”（原名“絮语”，因为同另一本书同名，改）之类的千字文，会对读者有些用处的。我认为，这话颇有道理。我确已经到了望九之年。古代文人（我非武人，只能滥竽文人之列）活到这个年龄的并不多。而且我还经历了中国几个朝代，甚至有幸当了两个多月的宣统皇帝的臣民。我走遍了世界三十个国家，应该说是识多见广，识透了芸芸众生相。如果我倚老卖老的话，我也有资格对青年们说：“我吃过的盐比你们吃的面还多，我走过的桥比你们走过的路还长。”因此，写什么“人生漫谈”，是颇有条件的。

这种千字文属于杂文之列。据有学问的学者说，杂文必有所讽刺，应



当锋利如匕首，行文似击剑。在这个行当里，鲁迅是公认的大家。但是，鲁迅所处的时代是阴霾蔽天，黑云压城的时代，讽刺确有对象，而且俯拾即是。今天已经换了人间，杂文这种形式还用得着吗？若干年前，中国文坛上确实讨论过这个问题。事不干己，高高挂起。我并没有怎样认真注意讨论的过程和结果。现在忽然有了这样一个意外的机会，对这个问题我就不能不加以考虑了。

自从改革开放以来，二十年内，原先那一种什么事情都要搞群众运动，一次搞七八年，七八年搞一次的十分令人费解的时代，已经一去不复返了。光天化日，乾坤朗朗，在政治、经济、文化、教育等各个方面都有了显著的进步和变化。人民的生活有了提高，人们的心情感到了舒畅。这个事实是谁也否定不了的。但是，天底下闪光的不都是金子。上面提到的那一些方面，阴暗面还是随处可见的。社会的伦理道德水平还有待于提高。人民的文化素质还有待于改善。丑恶的行为比比皆是。总之一句话，杂文时代并没有过去，匕首式的杂文，投枪式的抨击，还是十分必要的。

谈到匕首和投枪，我必须做一点自我剖析。我舞笔弄墨，七十年于兹矣。但始终认为，这是自己的副业。我从未敢以作家自居。在我心目中，作家是一个十分光荣的称号，并不是人人都能成为作家的。我写文章，只限于散文、随笔之类的东西，无论是抒情还是叙事，都带有感情的色彩或者韵味。在这方面，自己颇有一点心得和自信。至于匕首或投枪式的杂文，则绝非自己之所长。像鲁迅的杂文，只能是我崇拜的对象，自己决不敢染指的。

还有一种文体，比如随感录之类的东西，这里要的不是匕首和投枪，而是哲学的分析，思想的深邃与精辟。这又非我之所长。我对哲学家颇有点不敬。我总觉得，哲学家们的分析细如毫毛，深如古井，玄之又玄，玄妙无门，在没有办法时，则乞灵于修辞学。这非我之所能，亦非我之所愿。

悲剧就出在这里。小钢交给我的任务，不属于前者，就属于后者。俗话说：扬长避短。我在这里却偏偏扬短避长。这是我自投罗网，奈之何哉！

小钢当然并没有规定我怎样怎样写，这一出悲剧的产生，不由于环境，而由于性格。就算是谈人生经历吧，我本来也可以写“今天天气哈，哈，

哈”一类的文章的，这样谁也不得罪，读者读了晚报上的文章，可以消遣，可以催眠。我这个作者可以拿到稿费。双方彼此彼此，各有所获，心照不宣，各得其乐。这样岂不是天下太平，宇宙和合了吗？

然而不行。我有一股牛劲，有一个缺点：总爱讲话，而且讲真话。谎话我也是说的，但那是不得已而为之的，更多的还是讲真话。稍有社会经历的人都能知道，讲真话是容易得罪人的，何况好多人养成了“对号入座”的习惯，完全像阿 Q 一样，忌讳极多。我在上面已经说到过，当前的社会还是有阴暗面的，我见到了，如果闷在心里不说，便如骨鲠在喉，一吐为快。我的文字虽然不是匕首，不像投枪。但是，说不定什么时候就会碰到某一些人物的疮疤。在我完全不知道的情况下，就树了敌，结了怨。这是我咎由自取，怪不得他人。

至于另一种文体，那种接近哲学思辨的随感录，本非我之所长，因而写得不多。这些东西会受到受过西方训练的中国哲学家们的指责。但他们的指责我不但不以为耻，而且引以为荣。如果受到他们的赞扬，我将斋戒沐浴，痛自忏悔，搜寻我的“活思想”，以及“灵魂深处的一闪念”，坚决、彻底、干净、全部地痛改前非，以便不同这些人同流合污。讲到哲学，如果非让我加以选择的话，我宁愿选择中国古代哲学家的表达方式，不是分析，分析，再分析，而是以生动的意象，凡人的语言，综合的思维模式，貌似模糊而实颇豁亮，能给人以总体的概念或者印象。不管怎么说，写这类的千字文我也绝非内行里手。

把上面讲的归纳起来看一看，写以上说的两类文章，都非我之所长。幸而其中有一些文章不属于以上两类，比如谈学习外语等的那一些篇，可能对读者还有一些用处。但是，总起来看，在最初阶段，我对自己所写的东西信心是不大的，有时甚至想中止写作，另辟途径。常言道，实践是检验真理的唯一标准。出我意料，社会上对这些千字文反应不错。我时常接到一些来信，赞成我的看法，或者提出一些问题。从报纸杂志上来看，有的短文——数目还不是太小——被转载，连一些僻远地区也不例外。这主要应该归功于《新民晚报》的威信；但是，自己的文章也不能说一点作用都没有起。这情