

〔增订版〕

季羨林谈人生



真情·真实·真切

季羨林

季羨林一著 蔡德贵一编

长
春
出
版
社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

季羨林谈人生/季羨林著;蔡德贵编.——增订版

—长春:长春出版社,2010.12

ISBN 978-7-5445-1434-7

I. ①季... II. ①季... ②蔡... 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 (2010) 第 202994 号

季羨林谈人生

著 者:季羨林

编 者:蔡德贵

责任编辑:张中良

装帧设计:姜甸恂

出版发行: **长 春 出 版 社**

发行部电话:0431-88561180

总编室电话:0431-88563443

邮购零售电话:0431-88561177

地 址:吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编:130061

网 址:www.cccbs.net

制 版:吉林省久慧文化有限公司

印 刷:长春市第十一印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:152 千字

印 张:11

版 次:2011 年 1 月第 1 版

印 次:2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数:5 000 册

定 价:22.00 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题,请与印厂联系调换

印厂电话:0431-84917482

前言

被誉为“兼容百家、学贯中外”的学界泰斗季羡林先生享年98岁，是一位高寿的学者，正所谓走过的桥比很多人走过的路还多，在中外学术界并不多见。他总结自己一生的经验之谈，授权我在6年前编辑了《季羡林谈人生》一书，一时间洛阳纸贵，到合同终结之时，印刷达20多次，这在季羡林先生的著作出版史上是不多见的。可见季老的人生思想有很大的影响力。

季羡林先生谈人生，形成了一套思想体系，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、颐养天年、长寿秘诀。在本书中尽量反映这些思想。

季羡林自觉自己的性与人殊，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，季羡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。唐代大诗人白居易的一首自警诗，他很欣赏：“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。”对待名利，季羡林也是采取道家的态度，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》，《我的心是一面镜子》，延边大学出版社1996年版第310页）名缰利锁，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。生怕浪费一分钟，把所有的时间都利用起来，这也可以算是儒道互补吧！

季羡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；有时候峰回路转，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》，《收获》1995年第5期）总之知识分子的优点和弱点都是非常明显的。

季羡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，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，季羡林上过“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，季羡林非常高兴。为什么要修身呢？季羡林认为，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》，《人生絮语》，浙江人民出版社1996年第167页）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。

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。远的有秦始皇焚书坑儒，近的有“文化大革命”破旧立新。在“文革”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》，《赋得永久的悔》第262页，人民日报出版社1995年）

季羨林进入老年以后，常常怀念旧人，记忆的丝缕经常挂到一些已经逝世的师友身上，感触极多，由此经常想到《昭明文选》潘安仁《怀旧赋》中的文句：

霄辗转而不寐，骤长叹以达晨；
独郁结其谁语，聊缀思于斯文。

但怀旧是一种什么样的情绪、或感情、或心理状态呢？季羨林觉得还没有见过古今中外任何学人给它下的定义，他自己想，古往今来，天底下的万事万物，包括人和动植物，总在不断地变化着，总在前进着。而既然有变化发展，走在前边的或人生的一个阶段，就会变成旧的。怀念这样的人和物，或人生的一个阶段，就是怀旧。人往往有一个弱点，觉得过去的好，旧的好，古代好；觉得过去的时代天比现在要明朗，太

阳比现在要光辉，花草树木比现在要翠绿，一切比现在都要好，于是就怀，就会“发思古之幽情”，这就是怀旧了。但并不是一切旧人、旧物都值得怀，有的旧人、旧事，就不值得怀，有的一想到还令人作呕，弃之尚且不暇，哪里还值得去怀呢？季羨林的怀旧情感是很浓烈的，他认为，怀旧就是一种有“人味”的表现，怀旧可以获得很高的报酬：净化人的灵魂。

亲故老友逝去了，或者离开自己远了。但是，他们身上那一些优良的品质，离开自己越远，时间越久，越能闪出异样的光芒。它仿佛成为一面镜子，在照亮着自己，在砥砺着自己。怀这样的旧人，在惆怅中感到幸福，在苦涩中感到甜美。这不是很高的报酬吗？对逝去者的怀念，更能激发我们“后死者”的责任感。先死者固然能让我们哀伤，后死者更值得同情，他们身上的心灵上的担子更沉重。死者已矣，他们不知不觉了。后死者却还活着，他们能知能觉。先死者的遗志要我们去实现，他们没有完成的工作要我们去做。即使有时候难免有点想懈怠一下，休息一下，但一想到先人的声音笑貌，立即会振奋起来。这样的怀旧，报酬难道还不够吗？（《怀旧集·自序》，北京大学出版社1996年版第2页）

在季羨林看来，怀旧比古希腊哲人所说的悲剧更能净化人的灵魂，它比悲剧的净化形式，更为深刻，更为深入灵魂。因此，他对亲人，对朋友，怀有真挚的感情。这种感情看似平常，但实际上却非常不寻常。既然是个人，就应当有“人味”。但他生平遇到一些人，对人毫无感情，没有“人味”，积几十余年之经验，深知一个人有“人味”也并不容易。因此，季羨林庆幸自己能怀旧，庆幸“人味”支持自己怀旧。（《怀旧集·自序》，北京大学出版社1996年版第2~3页）正是将记忆的丝缕挂到师友和旧物身上，他从中获得了力量，净化了灵魂，产生了巨大的鞭策自己的力量，成为他“老骥伏枥”的动力之一。

手头虽然有钱，但季羨林在生活上却向来没有太高的追求。对吃，一如既往，从来没有有什么过高要求，早晨仍然是烤馒头片或面包，一杯

清茶，一碟炒花生米。他从来不让家人或保姆陪他凌晨四点起床，为他做早饭，所以早餐是几十年的“一贯制”，从来不变化。午晚两餐，素菜为多，很少吃肉。饮食如此简单，他全家的伙食费不过五百元多一点。至于穿，季羨林简直是个清教徒。他的衣服多是穿过十年八年或者更长时间的，有一件风衣，是他在1946年从德国回到上海时买的，至今仍在穿。有一天，他穿着这件风衣，有一位专家说：你的这件风衣，款式真时髦！他听后大惑不解。专家一解释，他才知道：原来几十年前流行的款式，经过了漫长的沧桑岁月，在不知经过多少变化之后，在螺旋式上升的规律指导下，现在又回到了几十年前的款式。他听后，大为兴奋。没想到自己守株待兔，终于守到了。他也没有想到，人类在衣着方面的一点小聪明，原来竟如此脆弱！

他的老主意是：以不变应万变。他想，一个人穿衣服，是给别人看的。如果一个人穿上十分豪华的衣服，打扮得珠光宝气，天天照镜子自我欣赏，那他（她）不是疯子，便是傻子。穿衣服给别人看，观看者的审美能力和审美标准，千差万别，那么你满足了这帮人，必然开罪于另一帮人，反正不能让人人都高兴，皆大欢喜是不可能的。所以，季羨林的穿衣哲学是我行我素，我就是这一身打扮，你爱看不看，反正我不能让你指挥我。在穿衣方面，他是个完全自由自主的人。有了这样一种穿衣哲学，我们也就看到他的一身蓝色卡其布中山装，春、夏、秋、冬，永不变化。他的用品，也是如此。只要能用，他决不丢弃，敝帚自珍是他的用物哲学。我们看到他用的一只手提包，是一种最简单的敞口式的，十几年一点变化没有。而他的穿戴和用品，也真因为观看者的审美能力和审美标准不同，有了两种针锋相对的评论：赶潮流者说他是老古董、老保守、老顽固，而学者层却认为他是一个典型的儒者。儒雅的风度，从其学识和人品中来，而不是从其衣着中来。

季羨林消费哲学的核心是：如果一个人成天想吃想喝，仿佛人生的意义与价值就在于吃喝二字，他觉得无聊，“斯下矣”。他的潜意识永远

是：食足以果腹，不就够了吗？衣足以蔽体而已，何必追求豪华。

季羨林绝非“大款”，但他在自己的消费哲学指导下，素衣淡食，生活简单，却把大把大把的钱送给身边急需的人，或者捐给家乡的学校。现在工资高了，捐赠也多了。这样的消费哲学，但愿能有更多的人会理解。绫罗绸缎、皮尔·卡丹，自会有人穿；燕窝鱼翅、生猛海鲜，自会有人吃。他们不必一箪食一瓢饮。但他们如果能在食前方丈、一掷千金时，想想季老先生，也为别人多想一想，也为教育想一想。那么，教育的现状绝对不会如此，教育经费绝对不会如此紧张，希望小学、希望中学就会多起来，教育就有希望了。

生活有规律是季羨林先生长寿的奥秘，季老平时的生活也极有规律。每日三四点钟即起床，进行学术研究或写作，几千字的文章可以一挥而就。7点多钟早饭结束后，就开始了一天的工作与生活。午饭后，他都要在书房的旧藤椅上小憩片刻。而这时，老人钟爱的小猫咪便会跳上他的膝盖，这老“小”同眠的情景，颇为老人繁忙的生活增添了几分童趣。工作累了的时候，季老会提起水壶为窗台上的花草浇浇水、松松土，在满目青翠之中寻觅一份心灵的宁静和一种生命的活力。这短暂的活动与休息，对季老无疑是颇有裨益的。晚饭之后的时光，老人则要看看电视新闻、报刊和刚收到的新书与邮件，以了解新的信息和收获新的知识。晚上10点钟准时就寝。除极特殊的情况外，这样的作息规律是从不改变的。这位从不刻意追求养生之术的老者，却在数十年繁忙劳碌的工作中，形成了一套很有个人特点的养生之法。斯人已去，然而这套以季老朴素的人格特征和一切为了工作的人生追求为基点的养生之法，对于我们而言却有着很多的启迪。愿季老在天堂里安宁幸福！

编者

2010年9月15日

目
录

前言	001
人生	001
再谈人生	003
三论人生	005
禅趣人生	007
人生的意义与价值	010
不完美才是人生	012
人生之美	014
世态炎凉	016
走运与倒霉	018
缘分与命运	020
做人与处世	022
牵就与适应	024
谦虚与虚伪	026
容忍	028
成功	030
谈礼貌	032

知足知不足	034
有为有不为	036
隔膜	038
论恐惧	040
坏人	042
论朋友	044
三思而行	046
傻瓜	048
毁誉	050
论压力	052
爱情	054
一	054
二	055
三	057
谈孝	059
老年	061
谈老年（一）	063
谈老年（二）	065
谈老年（三）	067
老年四“得”	069
老年十忌	071
一忌：说话太多	071
二忌：倚老卖老	072
三忌：思想僵化	074

四忌：不服老	075
五忌：无所事事	076
六忌：提当年勇	078
七忌：自我封闭	079
八忌：叹老嗟贫	080
九忌：老想到死	082
十忌：愤世嫉俗	083
忘	085
老马识途	089
长生不老	091
长寿之道	093
一寸光阴不可轻	095
我们面对的现实	097
生活的现实	097
学术研究的现实	098
用历史的眼光看待一切问题	100
真理愈辨愈明吗？	103
我害怕“天才”	105
谈中国精神	107
衣着的款式	110
温馨，家庭不可或缺的气氛	112
关于人的素质的几点思考	115
一 我们当前所面临的形势	115
二 人的天性或本能	116

三 道德问题	117
四 修养与实践问题	119
漫谈伦理道德	122
慈善是道德的积累	130
思想家与哲学家	132
我的怀旧观	134
八十述怀	137
九十述怀	141
梦游 21 世纪	149
千禧感言	151
新世纪新千年寄语	155
迎新怀旧	157
后记	162

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地球。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