

季羡林

大师

的人生哲理课

张笑恒/编著

JIXIANLIN
DASHI DE
RENSHENG ZHELI KE



品读大师的哲思智慧
感悟生命的本源真相

走过了人生的独木桥，也走过了人生的阳关道。季羡林先生在为人、处世、修身等各个方面都有很多值得我们学习的地方。他洞察世事的睿智和丰富的阅历能给予我们无尽的启示。

北京工业大学出版社

季羡林^{大师} 的人生哲理课

张笑恒/编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

季羨林大师的人生哲理课 / 张笑恒编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 12
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2568 - 1

I. ①季… II. ①张… III. ①季羨林 (1911 ~ 2009)
—人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 224956 号

季羨林大师的人生哲理课

编 著: 张笑恒

责任编辑: 王 曙 杨 青

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 212 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2568 - 1

定 价: 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前言

PREFACE

季羨林先生，从一个穷乡僻壤出生的苦孩子，到人人敬仰的大师级人物，其一生的经历非常复杂。观其毕生 98 个春秋，他经过了艰苦贫穷的童年，战争动乱的年代，国外飘零的求学时代，最终成就了为人敬仰的一生。

那么，他究竟如何从一个平凡孩子一步步地成为一代鸿儒呢？解读季羨林先生的一生，我们会获益颇多。季羨林先生在人生、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。他洞察世事的睿智和丰富的阅历，能给予我们无尽的启示。

对于人生，季羨林先生认为不完美才是人生。人不必苦苦追求完美，那是无法实现的愿望。人生多姿多彩，包含着失败与缺憾，只有更好的人生，没有最好的人生。

对于生活，季羨林先生有着顺其自然、怡然自得的情怀。生活中可能有很多不如意的事情，是自怨自艾还是乐观面对，都由我们自己决定。

对于做人，季羨林先生告诫我们要与人为善，无愧于心。他曾说：“自己生存，也让别的动物生存，这就是善。”季羨林的身上有善、礼、诚等众多中国传统文化中的美德。

对于处世，季羨林先生要求自己“洞明世事，反求诸躬”，不要在乎别人的诋毁，对任何人、任何事都要心存感激。面对困难，要以一颗平常心对待，保持清醒的头脑。

对于学习，季羨林先生说：“天下第一好事，还是读书。”要抓紧时间，“活到老，学到老”。认真思考，勇敢创新，在继承传统文化的同时，

要开拓出新的文化道路。学习要“海纳百川”，集百家之长。

对于待人，季羨林先生认为要与人为善，“糊涂一点，潇洒一点”。虽然经历了很多磨难，不过没有什么事是不可原谅的，容忍是最大的美德。

季羨林先生一生豁达睿智，勤奋治学，晚年更是观天下事立君子言。有人总结季羨林先生留下的精神遗产：“智者永，仁者寿，长者随心所欲。曾经的红衣少年，如今的白发先生，留得十年寒窗苦，牛棚杂忆密辛多。心有良知璞玉，笔下道德文章。一介布衣，言有物，行有格，贫贱不移，宠辱不惊。学问铸成大地的风景，他把心汇入传统，把心留在东方。他的书，不仅是个人一生的写照，也是近百年来中国知识分子历程的反映。”

季羨林先生在学术上的成就，大家有目共睹，用他自己的话说是：“梵学、佛学、吐火罗文研究并举，中国文学、比较文学、文艺理论研究齐飞”。不过季羨林先生受人尊敬并不仅仅是因为他博古通今的学问，更多人被他的纯朴真诚的品德所打动，被他的大家风范所感染。

人生漫漫长路，季羨林先生走过独木桥，也走过阳光大道。季羨林先生曾说：“人生的意义在于承上启下。”我们有责任去承接季羨林先生留下来的精神遗产。

本书通过季羨林先生丰富、复杂的人生经历，解读季羨林先生遭遇过的困境和得到过的荣誉，以及季羨林先生的日常生活，并对其人生、品德、处世、学习等方方面面进行诠释，目的是将季羨林先生对人生的感悟展现出来，让我们去学习和承接。

或许我们无法达到季羨林先生那样的境界，但我们可以领悟其人生哲理，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。

第一章 不完美才是人生 / 1

我们眼前的世界，是一个充满缺陷的世界；我们拥有的人生，同样是一个充满缺陷的人生。正是人生中的缺陷，才构成了理想中圆满的希望，才产生了人生旅途中追求的快乐。我们弥补缺陷的过程就是创造美的过程。

1. 不完美才是人生/2
2. 福祸相依，不能强求/4
3. 人生在世有使命/7
4. 人生的成功在于把握机遇/10
5. 尽人事，听天命/13
6. 价值就表现在变态上/15
7. 面对人生要认真/18

第二章 至真至善以修身 / 23

一个人，最大的敌人是自己，最大的失败是自大，最大的错误是自欺。身处世间，我们的思想、语言和行动都影响着我们在社会中所处的地位。修身、齐家、治国、平天下，修身是第一位的。

1. 慈善，修身之始/24
2. 公德，人性之本/27

3. 君子之道在于礼/30
4. 诚信养心为修身/33
5. 人贵有自知/36
6. 不知足是正当的/40
7. 故步自封不进则退/43

第三章 无愧于心是为德 / 47

中华民族的传统美德，是中华民族赖以生存和发展的道德根基和思想基础。美德是一个人成功的基石，也是体现一个人价值的标准。世界上有各种各样的美德，每个不同的人都有不同的美德，美德是获得美好事物的希望和能力。

1. 真实做自己/48
2. 明事理，求诸躬/52
3. 吾日三省吾身/55
4. 成人之美，勿使人之恶/58
5. 有为有不为/61
6. 盛满易为灾，谦虚恒受福/64

第四章 处世之道平常心 / 69

季羡林说：“人生活在这个世界上，有多种角色需要扮演。无论是哪一种角色，对于一个修养很高的人来讲都是要做好‘人’。”茫茫人海，没有人能够脱离这个社会。为人处世是一门艺术，更是一门学问。如何扮演好自己的角色，在世事苍茫中挥洒自如，这取决于对处世之道的把握。

1. 道是平常心/70
2. 胸怀容人量，宽容一切/73
3. 假话全不讲，真话不全讲/76
4. 滴水之恩记在心里/79
5. 适应不等于迁就/83

6. 祸从口出，少言慎言/86

7. 不必三思即可行/89

第五章 与人为善，能忍自安 / 93

人非圣贤，孰能无过。这个世界上，没有什么是不能忍让的，与人为善，我们的生活中就会多一些温馨的平和，少一些无益的风浪。永远宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过我们，我们只要放下，就能得到真正的快乐。

1. 容忍是一种艺术/94

2. 该忘记的学会忘记/97

3. 糊涂一点，潇洒一点/100

4. 世态炎凉心不凉/103

5. 自作聪明是真傻/106

6. 正义需要自己争取/109

第六章 天下第一好事，还是读书 / 113

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。没有止境地学习，是每一个向上者必要的。人要想不断地进步，就得活到老学到老。人的能力就像电池一样，会随着时间和使用而逐渐流失。因此，我们的知识需要不断“加油”、“充电”，如此才能适应变化的世界。

1. 天下第一好事还是读书/114

2. 学习之道在于勤/116

3. 博采众长，取长补短/119

4. 题无大小，唯新是图/122

5. 抓住问题锲而不舍/125

6. 大胆的假设，小心的求证/128

7. 虚荣心作福/132

8. “笨”是一种诀窍/135

9. 一寸光阴一寸金/138

第七章 心中有情，人生有爱 / 143

岁月无情，人有情；人若无情，何必生。行走在人生途中，有亲情、爱情、乡情，丰富的感情是人的特点，也是我们弥足珍贵的财富。敞开胸怀去感受人生中温馨的情感，让我们的心灵变得温暖。用心去感受真情，你会发现一片蔚蓝的天空。

1. 及时行孝，莫待人去徒伤悲/144
2. 苦中作乐感受生活/146
3. 家庭温馨，一真一忍/149
4. 相濡以沫，相互惦念/151
5. 勤俭惜福才有福/154
6. 爱情不是华丽的楼阁/157
7. 月是故乡明/159

第八章 生活养生本无术 / 163

生活有方，养生无术。生活在给予我们恩赐的同时，也会有无法回避的烦恼。养生之术其实也就是放下我们生活的烦恼。如果你不给自己烦恼，那么别人永远也不可能带给你烦恼，烦恼皆由心生。我们无法选择生活，但是可以选择不同的生活方式。生活养生没有最好的方法，只有最适合自己的方法，顺其自然就能充满快乐。

1. 生活养生，无术是为术/164
2. 良药在年轻人身上/166
3. 生活充实得余欢/169
4. 仁者无忧，情感充沛/172
5. 心如夏花绽放，生命亦灿烂/175
6. 老骥虽伏枥，志却在千里/178
7. 勤劳就是养生/181

8. 顺其自然，不把死亡放在心上/184

9. 叹老嫉俗苦自来/187

第九章 良师益友铸就辉煌 / 191

对于想成功的人，拥有真正的良师益友，其意义不亚于拥有百万资金。古语有云：“得天下容易，得一知己难。”人的一生，需要师友们的教导、帮助与呵护。如果没有良师益友的引导和指引，则可能让人终其一生碌碌无为。三人同行，必有我师，在人生道路上，我们择善而从的过程就是在靠近成功。

1. 君子之交淡如水/192

2. 以心相交，而非身份/195

3. 君子交友重信义/198

4. 患难之中磨砺友情/201

5. 良师难遇，知恩图报/204

第十章 身处困境岿然不动 / 207

大自然常有风风雨雨，人生路上总会遇有患难、坎坷、挫折。几番吹打，几番折磨，最终留下来的都是坚强、成功的人。如果没有风雨，也许树木都是软的，没有人天生就拥有坚强和成功，正是坎坷、挫折才培育了许许多多的栋梁之材。透过风雨中迷蒙的雾霭，才能看得到成功和幸福的光辉在那里闪烁。

1. 不幸的只是过程而非结果/208

2. 自助者天助之/210

3. 压力亦是动力/213

4. 没有恐惧就能抗住压力/216

5. 意志是击破一切困难的武器/219

6. 纵浪大化中，不喜亦不惧/221

7. 幸福之道，天人合一/224

第十一章 功名利禄过眼忘 / 227

我们拥有的虚名和钱财就像天空的浮云一样，飘忽不定，随时都可能被一阵风瞬间卷走。在积极地实现人生自我价值的过程中，我们要把握人生的方向，切不可贪慕名利，从而偏离人生航道，最终落个一无所有。我们需要的是成功的激情，而不是成功所带来的附加产物。

1. 心中无欲，名利如浮云/228
2. 君子成名不逐利/231
3. 名利归零，不提当年勇/234
4. 不重誉毁，宠辱不惊/237
5. 不是谦虚，而是心虚/239

第一章 不完美才是人生

我们眼前的世界，是一个充满缺陷的世界；我们拥有的人生，同样是一个充满缺陷的人生。正是人生中的缺陷，才构成了理想中圆满的希望，才产生了人生旅途中追求的快乐。我们弥补缺陷的过程就是创造美的过程。



1. 不圆满才是人生

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，不圆满才是人生。

——季羨林

在人生中经历了 90 多个春秋的季羨林，面对过人生的种种众生相，让这样一位老人来谈人生，还有什么困难？然而季羨林曾经说：“什么叫人生呢？我并不清楚。”

普通人没事的时候，有时也会想到人生问题。人生是“被动”的，没有哪一个人能先制定一个人生计划，然后再出生，一步一步让计划实现。在季羨林眼中，人生不可能过于完满，了解和体谅人生的不圆满才能有好人生。

不圆满才是人生，这种说法适用于一切人，无论是王侯将相还是平民百姓，所有的人都会有遗憾，都不会圆满。历史上的皇帝，正所谓“率土之滨，莫非王土”，他们可以说能为所欲为，杀人放火都是小事，那么他们应该不会有不如意的事情了。然而事实上并非如此，先不说争夺王位的残酷，所有的皇帝一旦坐上龙椅想到的又是长生不老，连英明如汉武帝、唐太宗等也不能“脱俗”。汉武帝造承露盘，妄想长生；唐太宗服印度婆罗门的灵药，期望不死。结果，还是事与愿违。

季羨林在提到生活、考试的时候都提到了不圆满，他这样写道：

早晨在早市上被小贩“宰”了一刀；在公共汽车上被扒手割了包，踩了人一下，或者被人踩了一下，根本不会说“对不起”了，代之以对骂，或者甚至演出全武行；到了商店，难免买到假冒伪劣的商品，又得生一肚子气……谁能说，我们的人生多是完满的呢？

现在我们运气好，得生于新社会中。然而那一个“考”字，宛如如来佛的手掌，你别想逃脱得了。幼儿园升小学，考；小学升初中，考；初中升高中，考；高中升大学，考；大学毕业想当硕士，考；硕士想当博士，考。考，考，考，变成烤，烤，烤；一直到知命之年，厄运仍然难免，现代知识分子落到这一张密而不漏的天网中，无所逃于天地之间，我们的人生还谈什么完满呢？

其实，十全十美在现实生活中是不存在的，人生不如意事十之八九，我们头脑不如别人聪明，我们工作不如别人如意，我们家庭不如别人富裕，我们家人不如别人温柔体贴，我们看着别人快乐的生活，感叹着自己生活中的无奈与辛酸，抱怨命运的不公，其实，我们不知道，恰恰是这些缺憾之处让人生显得多姿多彩。

静下心来想一想，头脑不聪明足以做好现在的工作；工作不如意，工资却足以养家；家庭不富裕，却足以吃饱穿暖；老公或老婆不体贴，可在你生病难过的时候，却能够安静地陪在你身边，人生不如意也就不过如此了。

不完美正是人生的一种完满，正是因为我们有了太多的要求，才有了太多的不如意，一个懂得接受人生的人才会懂得珍惜人生。

在人生的旅途中，人人都有不如意之事，看上去生活美满的人其实不一定如我们所想的那样幸福。偶尔的得失和错误虽然看起来具有悲剧色彩，不过结局也许反而更加美满，比如维纳斯的断臂雕像，没有哪个创作者会刻意地完成一个残缺的艺术品，创作者都想追求完美的结果，可是断臂这个小小的意外却让维纳斯更加完美，有谁敢说如果维纳斯有臂会比现在完美？

从哲学的角度讲，人生不完美是有一定的道理的，人生就是充满

缺陷的，人类永远不满足于目前的生存环境和生活水平，所以才不断去创造和追求，就如同生物进化论，生物在有缺陷的情况下才会进化，人生也是在有缺陷的情况下才能更好。比如爱迪生，以前没有电灯，缺乏光可以说是很大的不完美，于是爱迪生才不断尝试了几千种材料做试验，并发明了电灯，弥补黑夜的不完美。

因为有缺憾，才会有梦想和创造，不断实现梦想和希望的时候，就是不断弥补自身缺陷的时候，过程比结果更重要，也许结果还是不完美，不过努力的过程是完美的，一种不完美中还是伴随着另一种完美的。

家家都有一本难念的经。所以季羨林说：“不完美才是人生。”这是一个平凡的真理，人如果事事追求完美无疑是自讨苦吃，人生一直都是以缺陷的形式展现给每个人。



2. 福祸相依，不能强求

走运与倒霉，表面上看起来，似乎是绝对对立的两个概念。世人无不想走运，而决不想倒霉。其实，这两件事是有密切联系的，互相依存的，互为因果的。说极端了，简直是一而二二而一者也。走运有大小之别，倒霉也有大小之别，而二者往往是相通的。走的运越大，则倒的霉也越惨，二者之间成正比。中国有一句俗话说：“爬得越高，跌得越重。”形象生动地说明了这种关系。

——季羨林

关于福祸，两千多年前的老子就已经说过：“祸兮福之所倚，福

兮祸之所伏，孰知其极？其无正邪。”老子说的“福”就是走运，“祸”就是倒霉。了解福祸相依的辩证关系，能够让我们头脑清醒，走运的时候要想着倒霉，避免得意忘形，倒霉的时候同样要想到走运，这样就不会垂头丧气。

福，人们求之不得；祸，人们又避之不及。不过福祸经常和人们捉迷藏开玩笑，有时候当你已经累得筋疲力尽时，蓦然回首，却得“福”全不费工夫。跑得慢时，怕赶不上走运的时候，跑得太快时，又可能撞到倒霉。福兮？祸兮？像皇帝的脸说变就变，神秘莫测，谁也把握不住。

季美林是这样看待祸福的：吾辈小民，过着平平常常的日子，天天忙着吃、喝、拉、撒、睡；操持着柴、米、油、盐、酱、醋、茶。有时候难免走点小运，有的是主动争取来的，有的是时来运转，好运从天上掉下来的。高兴之余，不过喝上二两二锅头，飘飘然一阵了事。但有时又难免倒点小霉，“闭门家中坐，祸从天上来”，没有人去争取倒霉的。倒霉以后，也不过心里郁闷几天，对老婆孩子发点小脾气，转瞬就过去了。

从历史上到现在，中国知识分子有一个“特色”，这在西方国家是找不到的。中国历代的诗人、文学家，不倒霉则走不了运。司马迁在《太史公自序》中说：“昔西伯拘美里，演《周易》；孔子厄陈蔡，作《春秋》；屈原放逐，著《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，而论兵法；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。”司马迁算的这个总账，后来并没有改变。汉以后所有的文学大家，都是在倒霉之后，才写出了震古烁今的杰作。像韩愈、苏轼、李清照、李后主等等一批人，莫不皆然。从来没有过状元宰相成为大文学家的。

所谓“晴天霹雳”、“飞来横祸”，人生中的意外可以打破平庸，诞生出不平凡，因此意外灾祸也不一定就是倒霉了。对于意志薄弱承

受能力差的人来说，飞来横祸往往会让人惊慌失措，仿佛人生没有了希望，是非常倒霉。不过有的人能承受住打击，甚至在倒霉的压力下激发出更大的潜力，他们坚信现在的灾祸是人生的考验，未来还是充满希望的。

福祸相依，乐极生悲，成败相伴，无论是自然界“暑极生寒，寒极生暑”的奇异景观，还是人生事业上的辉煌与黯淡，都是这样的，如同黄山天柱峰的迎客松，任他山崩地裂，惊雷断干，我自扎根于千仞绝壁之中，迎日出送晚霞，天灾亦奈我何。

在福与祸这对矛盾中，须明白不论福也好，祸也好，均是由主客观两方面的原因铸成的，我们不能强求。祸患来时要经受得起，把持得住，顺其自然，幸福降时要冷静对待，淡然处之，方能乐极不生悲，要以一个平和的心态面对。

季羨林颇为看不起那些不能正确看待福祸的“大人物们”，他说：“他们一身系天下安危，或者系一个地区、一个行当的安危。他们得意时，比如打了一个大胜仗，或者倒卖房地产、炒股票，发了一笔大财，意气风发，踌躇满志，自以为天上天下，唯我独尊。然而一旦失败，不是自刎乌江，就是从摩天高楼跳下。”

曾经发生过这样一件事，一位很有钱的富翁虽然生活无忧，不过孩子却不上进，只知道挥金如土，不思学习，富翁心想，真是上天不眷顾，奋斗了一辈子挣下如今的家业，待自己死去之后，也不知道孩子能守住几天。

一次意外的生意让富翁破产了，雪上加霜的是又来一场无情的大火把房子也烧掉了，幸好孩子和夫人都安全，孩子伤心欲绝，不过从此就像变了一个人，在生活上节俭朴素，在学习上废寝忘食，最终考入高等学府。富翁晚年和别人谈起曾经发生的这场灾难，他说：“我一生最感激的就是上天给我带来的那场灾难。他虽然夺走了一切，不过也给了我真正想要的东西。”