

《人生十讲》

图书基本信息

书名：《人生十讲》

13位ISBN编号：9787514341862

作者：季羨林

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《人生十讲》

内容概要

季羨林先生的十堂人生课，浓缩生命的真谛。

本书主要收录季羨林先生书写人生智慧的文章，共分十讲：第一讲，人生的意义与价值；第二讲，做真实的自己；第三讲，不完美才是人生；第四讲，人间自有真情在；第五讲，一寸光阴不可轻；第六讲，天下第一好事还是读书；第七讲，容忍是一种美德；第八讲，怡情养性自怡然；第九讲，人到无求品自高；第十讲，养生无术是有术。

《人生十讲》

作者简介

季羨林（1911.8.6-2009.7.11）

字希逋，又字齐奘，山东聊城市临清人，国际著名东方学大师，中国著名文学家、语言学家、教育家、国学家、佛学家、史学家、翻译家和社会活动家，北京大学唯一终身教授。早年留学国外，通英、德、梵、巴利文，能阅俄、法文，也是世界上仅有的几位精于吐火罗文的学者之一。生前曾撰文三辞桂冠：国学大师、学界泰斗、国宝。享年98岁。

书籍目录

目录 / Contents

第一讲人生的意义与价值

人生的意义与价值002

人生004

再谈人生006

三论人生009

第二讲做真实的自己

做真实的自己012

我写我014

我的心是一面镜子017

一个老知识分子的心声045

第三讲不完满才是人生

不完满才是人生052

八十述怀054

求仁而得仁，又何怨058

时间061

第四讲人间自有真情在

赋得永久的悔066

寸草心072

元旦思母079

夜来香开花的时候081

温馨的回忆092

第五讲一寸光阴不可轻

一寸光阴不可轻096

勤奋、天才（才能）与机遇098

抓住一个问题终生不放100

成功102

第六讲天下第一好事还是读书

天下第一好事还是读书106

坐拥书城意未足109

藏书与读书111

开卷有益113

对我影响最大的几本书115

我最喜爱的书118

第七讲容忍是一种美德

容忍124

世态炎凉126

温馨，家庭不可或缺的气氛128

谈礼貌131

糊涂一点潇洒一点133

第八讲怡情养性自怡然

晨趣138

咪咪二世140

清塘荷韵142

芝兰之室146

石榴花148

第九讲人到无求品自高

《人生十讲》

九十述怀154

反躬自省163

三辞桂冠170

九三述怀180

第十讲养生无术是有术

养生无术是有术186

长寿之道188

老年十忌190

长生不老204

精彩短评

- 1、大师如此的豁达通透，没理由不给五星
- 2、大起大落的人生 然后可以闲看庭前花开花落 这种对于人生的透悟 我远远不及
- 3、文学的最高境界是朴素，季先生的作品就达到了这个境界。大师的文字很经的起推敲，特别是他笔下的波斯猫太可爱了。大师说他每天四点半起床，这个是我努力的方向。最重要的是在他的文字中流露出他是那么谦虚平和的一个人。唯一的遗憾是书中有些文字有些许重复了。
- 4、四五十时该再读，现在还太小，看不透彻。
- 5、
阅读中看似一本拉家常的书，读到最后恍然明白许多道理在不知不觉中已印在了心里，但又说不出个具体。太多的东西需要时间和在现实生活去慢慢感悟。“纵浪大化中，不喜亦不惧，应尽便须尽，无复独多虑。”
- 6、季羨林先生的十堂人生课，必读精品
- 7、季老耄耋之年的感悟，虽都是些常挂耳边的道理，结合他的人生阅历，莫不深刻。我们总会说，听过很多道理，却依然过不好这一生；听过有什么用，做过才是领悟到开始。洞明世事，反求诸躬，才好。
- 8、文学的最高境界是朴素，季先生的作品就达到了这个境界
- 9、叙叙家常之感。季羨林老先生其实一生波折少，所热爱和从事的范围也较专一，写人生需要的敏感和经历思考的丰富性是不足够的，书名起的太大，期望给人太高。但确实能看出季老先生的人品梅竹之风。
- 10、同冬日笔记一样 都有一种睿智老者的淡然跟恬静
- 11、我爱先生文品好，如同野老话家常
- 12、大师老了，人生感悟都是着么简单质朴的。“纵浪大化中，不喜亦不惧，应尽便须尽，无复独多虑。”
- 13、一个老知识分子的心声，季老的坦荡与豁达扑面而来
- 14、是一本慢节奏的书，适合在周末午后慢慢欣赏。我在飞机上看完了，感觉有点囫囵吞枣，但是还是很欣赏大师的胸怀和内涵。
- 15、一介布衣，言有物，行有格，贫贱不移，宠辱不惊……季羨林先生为人所敬仰，不仅因为他的学识，还因为他的品格。
- 16、文笔特朴素，但是很看得进去，应该是历年散文整理的合集，有成材经历，有人生感悟，不过觉得老先生的想法一点不复杂所以能长寿吧哈哈，最值得敬佩和学习的就是活到老学到老，八十岁开始发力搞新的学术研究，又搞出很多新的研究成果，特别励志！
- 17、这一次现代社的这四本季老的书还挺显眼的。
- 18、如饮醍醐，受益匪浅，好好珍惜到死之前所拥有的每一寸光阴
- 19、文品不似人品高 如同野老话家常
- 20、有些路要一个人走，有些书要一个人读，有些苦要一个人经历。如此高度之书不是一般人能出的，季老大师也。
- 21、无论何时，人生都是一场永无止境的学习，读读大师的人生，受益匪浅
- 22、看来大师也总是有些念念不忘的东西，比如陶渊明的一首诗会引个四五遍，小时的经历、十年浩劫中自杀未成的事情也会讲了又讲。大师治学是没话说，文笔也恬淡闲适，但还是有些说不出的感觉。
- 23、一个老人的坦白，活到八九十岁的人，是什么事都看的明白了吧。
- 24、养生三不。知识分子爱国。谈及「运动」。
- 25、可作为老年人道德书。《学习季羨林如何做好老年人》
- 26、一代学宗季羨林
先生苦学不倦，笔耕不辍，著作丰厚，学问深刻，用力甚勤，掘获甚广，实为人中麟凤。先生待人真诚，行事正直，脚踏实地，实事求是，尤为人之楷模。先生的人品深为我为所景仰。

《人生十讲》

——时任总理温家宝写给季羨林94岁诞辰的贺信

27、心态决定人生之高度。

28、亲切、真实、有风趣的耄耋老人：季羨林。

29、有些从容淡定，没活够本儿之前，是不可能拥有的。

30、这本书挺薄的 200页出头 读完却觉很厚重 可是一代大师的人生感悟 可见一般 很奇妙 读毕 留在脑海久久挥散不去的是想法是 所谓创新 你要先学习了解掌握现在最新 最前沿的东西 在此基础上的发展 才能称之为创新 多温故 方有机会 有可能知新 创新

31、读完可见季老渊博的学识和豁达的人生观，值得深思！

1、《人生十讲》应该是从季羨林老先生所作散文中选出的和人生感悟有关的部分作品，文章有对本人生活经历的回顾，也有对人生的一些感想与体会，语言质朴、简洁，但是字里行间却流露出老先生深厚的文学功底，读起来让人感觉亲切、自然。老先生的生活、治学态度对于我还是有很大启发的。首先老先生很谦虚，这种谦逊不是娇柔做作，而是发自内心地认为，自己水平还不够，虽得无数荣誉、但感受之有愧。其实以前的自己不也是这样的嘛，学习成绩很好，却总觉得还不够，于是再继续努力，那种不断攀登的感觉让我充满朝气；可是这些年，工作不顺心，在一个岗位上耕耘10多年，没有回报，自己总感觉能力很强，却怀才不遇，一身武艺无用武之地，其实想想季老先生被尊称为“国宝”，都觉得自己做得还不够好，我这种凡人又有什么资格觉得自己了不起呢。应该找回原来那个谦虚的我，不要自我感觉太好，天外有天人外有人，身上还有很多不足，三人行必有我师，谨记谦虚谦虚再谦虚。其次，老先生有着很好的心态，他的想法更接近道家，这一点也是我应该汲取的。这么多年，起起伏伏，经历了太多无奈，从总体上来说，我在思想上也逐渐开始有了顺其自然的天命观，没想到，老先生也是这样，“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑”是老先生的座右铭，在文中多次提到，现在，将是我的座右铭，我要对得起韶华，但是也要认命。再次，老先生的创作黄金期竟然是80多岁，这确实出乎我的意料，我快四十岁了，总觉得自己已经没有办法集中精力做事情，体力、精力大不如前，现在看来，不管到了什么年龄，都应该让自己处于不断运转的状态，不断学习、努力工作，同时，要安排好生活，懂得怡情养性。

2、刚上小学的女儿不喜读书，历尽千辛万苦终于读完了一本注音版的童话故事，我便问她读完此书的收获。她不懂收获的意思，我便改问她读完这本书有什么用。她直接回答我，认字。这个答案让我哭笑不得，因为当初我正是拿这两个字来哄她骗她读书的，可是这两个字却绝非读书的本意。于是我耐着性子告诉她，读书不是为了认字，反倒是认字却是为了读书。女儿对这句话似懂非懂，我便继续解释。读书就像与人交流，你可以与一个不认识的人交谈，可以了解这个人的思想，可以学会这个人的本事，以及一些其他类似的话。说完这些，也不知道女儿是否明白了，但是却令我有了更多的感触。对于季羨林大师，我不是很了解，尽管我们的故乡相距不足半里。不过他的这本《人生十讲》，我却读得十分开心，惬意。正所谓读一本好书，如饮醍醐。当然，读一本坏书，也像吃了苍蝇一般难受。在读这本《人生十讲》之前，我专门上度娘上查询了一下季老先生，对于季老先生研究的专业，我是一窍不通，也没有太大的兴趣，本以为读这本《人生十讲》会很吃力，但最后却没料到，翻开本书之后竟然不舍得放手。季老先生虽然是语言学家、翻译家，但是他懂得东西很多，并不仅仅是这些专业的知识，所以读起他的这本《人生十讲》，你会觉得就像听一名邻家老翁谈心一般舒服，而且也颇有收获。季老先生在书中说，自己是杂家，看完这本书，知道他所言非虚，他活了九十八岁，知道了解的东西自然是我们这些毛头小子们不能比的，但是他写的东西却能让我们产生共鸣。虽然季老先生文中提到的许多道理我们都懂，但是从一个过来人的角度来阐述，却多了一分实在感。别的不提，不说季老先生有多渊博的学识，多深的文化，只说季老先生的年龄摆在那里，说出来的话就够我们学习的了。毕竟他是经历了一个世纪风雨苍桑的人，而且他还是一个颇有学问的人，这两点加起来，足以让这本《人生十讲》充满人生的哲理。这本《人生十讲》是季老先生的一本散文集子，最早的一篇著于一九三五年，最晚的一篇则出自二零零六年，那时候季老先生已经是九十五岁高龄了。虽然跨越了七十多年，但是均显出季老先生学识的渊博，人格的高洁。总之，这本《人生十讲》讲的不仅仅是人生，还有季老先生的学识以及人格。

3、季羨林先生的文字质朴，质朴到无华，没有任何雕琢与修饰，似一位长者娓娓道来，乍一听似是人生道理，细细品味，那更是人生的哲理。季老先生的文化修养足以支撑起一篇文章的深奥与厚重，但是整本书读下来，没有一篇文字让人费解，也没有一段文字让人费尽力气解读，几乎不费吹灰之力就可把全书读完。如果因此就轻视了季老的文字，那是我们太草率了些。书中的文字大都是季老在近百岁之年写成，如此高龄，文字却清新得如刚刚出水的荷，展露着新鲜的露珠。文字没有带尽岁月的沧桑，兀自地在那里闪着新生的光辉。百岁之年，岁月未在文字中留下任何痕迹。在这部《人生十讲》里，季老讲的是人生的智慧，看似平凡与普通，却是看尽人生百折后的淡定与从容。最深刻的是季老讲到对母亲的爱。他少年离家，自此后越走越远，与母亲的见面也是屈指可数，母亲对他的牵挂与思念只能埋在心底，母亲去逝，“子欲养而亲不在”，在多篇文字中，季老表达了失去母亲的悲痛之情，这种切肤的痛也只有失去亲人的人才能懂。没有对亲生母亲尽到孝道，但季老在处理大家庭的事

情上却是充满了智慧。书中附了一张照片，是他的继母与妻子的合照，继母其实从未抚养过他，但他仍是作为亲生母亲一样对待。继母与妻子和睦相处，为季老的工作与学习提供了便利条件。为了写这篇文章，上网百度季老的资料，他与儿子的恩恩怨怨至今未烟消云散，斯人已去，就让我们记住这些美好的，生活的不完美也就是如此，就连季老先生也要面临如此棘手的问题。北大有著名的季荷，那年冬天去，特意去找到那个池塘，冬季萧瑟，荷隐在湖面之下，根本看不到荷的波澜壮阔。为何叫季荷呢？季老给了答案。有人送他了几粒种子，他抛在住处附近的湖里。一两年后，开始有稀稀落落的荷叶伸展出来，到了下一年就蔚为壮观起来，荷连成了一片，把湖面几乎要密封起来，这样的荷想不引人注目都难，有人它为起名为“季荷”。原来这就是季荷的来历。植物对于生活的意义，是能在平凡的生活中看到希望，因为这些希望，而更充满了期待。除了荷花，季老还讲到了石榴。几年未开花，一直按兵未动，突然有一年就繁花似锦起来，人们都笑称季老这一年会有好运气，季老说，果真是喜事不断呢。这本书取名为《人生十讲》，顾名思义，就是人生的十个方面或十个课题。如果未看这本书，去猜测其中一讲，那肯定也会把读书列入其中。季老博学，杂学旁通，能达到这样丰厚的积累，肯定是读了许多书。果真如此，他说“天下第一好事，还是读书。”这一句道出了许多爱书之人的心底之言。我也常觉得读书好，但怎样好，好到何处，或许会讲出万字长篇，但都不及这句话来得真切，来得直抵人心。季老的书多，坐拥书城，但他也坦诚，这么多书，只读过很少一部分。看到这儿我也释然，家里的书架排满了书，但读过的只是很少的一部分，尽管如此，但看着这些书，却能无比丰盈，觉得自己是世界上最富有的人。季老鼓励，多读专业书，除此之外，其他的书也要随遍翻翻，眼界开阔才能最终开卷有益。他还开了一个书单，分别是《史记》、《世说新语》、陶渊明的诗、李煜的诗、纳兰性德的诗、《儒林外史》、苏轼的诗文词、李白杜甫的诗、《红楼梦》，这个推荐书单浓缩了季老的读书智慧与心得。其中对《红楼梦》的评价，季老说其是一颗璀璨的明珠，是长篇小说的状元，并说把它“政治化的无稽之谈，都是不可取的”。就是这一句话让多年读红楼的障碍一扫而光。最近第二次听《蒋勋细说红楼梦》，蒋勋的解读开拓了新的视角，但一方面又在自我反复疑问：原来早已印在脑海中的那些政治化的脸谱，此时怎么就面目全飞了呢？贾政不再是封建统治的代表，他成为一位思想保守、恨铁不成钢的父亲。脸谱化的解读，让从小读红楼的我其实是一直在误读。季老高寿，他的养生之道自然也是关注的焦点。季老的长寿秘诀是另类的代表，他说就是三不主义，即不锻炼、不挑食、不嘀咕。季老的不锻炼并不是不提倡锻炼，而是要适量，如果把长寿的目标全部依赖于锻炼，那是不可取的。心态平和、顺其自然，方是养生之道。这十讲看似轻薄，没用深奥艰涩的语言，似是絮叨家常，细读下去，才发现里面尽是珍珠，这些闪着亮光的珍珠隐藏在蚌的深处，需要仔细探究与挖掘，得到的人视为珍宝，能久久珍藏。

4、《人生十讲》收录季羨林老先生书写人生智慧的文章，就像十堂人生课，这个课堂谈人生、谈家庭、谈光阴、谈读书、谈美德、谈养生……细细读来，唇齿留香，又引人思考，到底什么是人生的价值所在，如何才能拥有一段有意义而无悔的人生，读完本书，让我不禁有以下一点感悟。

一、认识自我、实现自我。季老先生不但是位学界泰斗，更是位高寿老人。从本书他的文章中可以看出，他的一生有坎坷、有得意，他说“如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下、承前启后的责任感”，是一代文人的担当。作为社会的人，我们扮演了许多角色，是职场人、是丈夫妻子、是儿子女儿、女婿媳妇，是父亲母亲……在扮演好这些角色之外，我们还是我们自己。虽然不容易，但千万不要放弃自我，因为自我的成长与实现，必然成就的一个独立的人格，影响的是家庭、社会。

二、保持学习。季老先生讲到“一寸光阴不可轻”，在他的人生中不论遭遇战争还是变动，都没有放弃学习，从而成就了他学术泰斗的地位。他对知识的追求，不因环境的变化而影响。他说“天下第一好事还是读书”，一生沉浸在书香中的满足和肆意。现代人似乎追求很多，读书似乎成了一件奢侈的事情，总是觉得没有时间。其实，鲁迅先生早就说过“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”。随着新科技的发展，人们获得信息的渠道越多，比如微信公众号，每天推送很多文章，吸引了人们的关注度，耗费了时间，但是碎片化的阅读只能达到表层的阅读体验，不能深入的达到思想的共鸣和深思，有意犹未尽之感。

三、无欲则刚。季老先生喜欢兰、荷、石榴花，淡雅之间，怡情养性，“人到无求品自高”。季老先生的文字朴素，一生宠辱不惊，活得自在潇洒，无所羁绊。现代人之所以焦虑、困惑，往往是因求之而不得，不得而不乐。人们总是想拥有的更多，而不考虑是否是自身所真正所需、所喜。因此，才会有“断舍离”的风行，说到底不过是正视自我，正视内心，真正把握心中所好，身心轻盈，获得人生的满足感，真正是“养生无术是有术”。

书虽读完，却心有不舍，身心得到一次与智者的洗礼，总想着再重温一次，又一次。我相信，不

《人生十讲》

同年龄，人生不同阶段，读来，会有不同的收获和感悟。与君共勉。

章节试读

1、《人生十讲》的笔记-第126页

世态炎凉，古今所共有，中外所同然，是最稀松平常的事，用不着多伤脑筋。元曲《冻苏秦》中说：“也素把世态炎凉心中暗忖。”《隋唐演义》中说：“世态炎凉，古今如此。”不管是“暗忖”，还是明忖，反正你得承认，这个“古今如此”的事实。

但是，对世态炎凉的感受或认识的程度，却是随年龄的大小和处境的不同而很不相同的，绝非大家都一模一样。我在这里发现了一条定理：年龄大小与处境坎坷同对世态炎凉的感受成正比。年龄越大，处境越坎坷，则对世态炎凉的感受越深刻。反之，年龄越小，处境越顺利，则感受越肤浅。这是一条放之四海而皆准的定理。

2、《人生十讲》的笔记-第97页

宋代大儒朱子有一首诗，我觉得很有针对性，很有意义，我现在抄给大家：

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。

这一首诗，不但对青年有教育意义，对我们老年人也同样有教育意义。文字明白如画，用不着过多的解释。光阴，对青年和老年，都是转瞬即逝，必须爱惜。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，这是我们古人留给我们的两句意义深刻的话。

3、《人生十讲》的笔记-第55页

我是不是也在做着春天的梦呢？我想，是的。我现在也处在严寒中，我也梦着春天的到来。我相信英国诗人雪莱的两句话：“既然冬天已经到了，春天还会远吗？”我梦着楼前的白杨重新长出了浓密的绿叶；我梦着池塘里的荷花重新冒出了淡绿的大叶子；我梦着春天又回到了大地上。

4、《人生十讲》的笔记-第61页

一抬头，就看到书桌上座钟的秒针在一跳一跳地向前走动。它那里一跳，我的心就一跳。孔子说：“逝者如斯夫，不舍昼夜！”这里指的是水。水永远不停地流逝，让孔夫子吃惊兴叹。我的心跳，跳的是时间。水是能看得见，摸得着的。时间却看不见，摸不着，它的流逝你感觉不到，然而确实是在流逝。现在我的眼前摆上了座钟，它的秒针一跳一跳。让我再清楚不过地看到了时间的流逝，焉能不心跳？焉能不兴叹呢！

5、《人生十讲》的笔记-第53页

灾难并不限于知识分子。“人人有一本难念的经”，所以我说“不完美才是人生”。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。这会大大地有利于整个社会的安定团结。

6、《人生十讲》的笔记-季羨林的十堂人生课

第一讲 人生的意义与价值

根据我个人的观察，对世界上绝大多数人来说，人生一无意义，二无价值。他们也从来不考虑这样的哲学问题。走运时，手里攥满了钞票，白天两顿美食城，晚上一趟卡拉OK，玩一点小权术，耍一点小聪明，甚至恣睢骄横，飞扬跋扈，昏昏沉沉，浑浑噩噩，等到钻入了骨灰盒，也不明白自己为什么活过一生。

第二讲 做真实的自己

我主张，一个人一生是什么样子，年轻时怎样，中年怎样，老年又怎样，都应该如实地表达出来。在某一阶段上，自己的思想感情有了偏颇，甚至错误，决不应加以掩饰，而应该堂堂正正地承认。

第三讲 不完满才是人生

灾难并不限于知识分子。“人人有一本难念的经”，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。这会大大地有利于整个社会的安定团结。

第四讲 人间自有真情在

我看透了一些事情：我知道在每个人嘴角常挂着的微笑后面有着怎样的冷酷；我看出大部分的人们都给同样黑暗的命运支配着。王妈就在这冷酷和黑暗的命运下呻吟着活下来。我看透了这老人的眼泪里有着无量的凄凉。我也了解了她的寂寞。

第五讲 一寸光阴不可轻

“满招损，谦受益。”我希望你们能够认真体会这两句话的含义。“倚老卖老”，固不足取，“倚少卖少”也同样是值得青年人警惕的。天下万事万物，发展永无穷期。人外有人，天外有天，“老子天下第一”的想法是绝对错误的。光阴，对青年和老年，都是转瞬即逝，必须爱惜。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，这是我们古人留给我们的两句意义深刻的话。

第六讲 天下第一好事还是读书

人成了人以后，就开始积累人的智慧，这种智慧如滚雪球，越滚越大，也就越积越多。禽兽似乎没有发现这种本领，一只蠢猪一万年以前是这样蠢，到了今天仍然是这样蠢，没有增加什么智慧。人则不然，人类之所以能够进步，永远不停地向前迈进，靠的就是能读书又能写书的本领。

第七讲 容忍是一种美德

现在我们中国人的容忍水平，看了真让人气短。在公共汽车上，挤挤碰碰是常见的现象。如果碰了或者踩了别人，连忙说一声“对不起”就能够化干戈为玉帛，然而有不少人连“对不起”都不会说了。于是就相吵相骂，甚至于扭打，甚至打得头破血流。我们这个伟大的民族怎么竟变成了这个样子！我在心中暗暗祝愿：容忍兮，归来！

第八讲 怡情养性自怡然

“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”，我确实觉得四周静得很。我在一片寂静中，默默地坐在那里，水面上看到的是荷花绿肥、红肥。倒影映入水中，风乍起，一片莲瓣堕入水中，它从上面向下落，水中的倒影却是从下边向上落，最后一接触到水面，二者合为一，像小船似的漂在那里。我曾在某一本诗话上读到两句诗：“池花对影落，沙鸟带声飞。”作者深惜第二句对仗不工。这也难怪，像“池花对影落”这样的境界究竟有几个人能参悟透呢？

第九讲 人到无求品自高

三顶桂冠一摘，还了我一个自由自在身。身上的泡沫洗掉了，露出了真面目，皆大欢喜。我自己是喜欢而且习惯于讲点实话的人。讲别人，讲自己，我都希望能够讲得实事求是，水分越少越好。过于谦虚是矫情，过于自吹自擂是老王，二者皆为我所不敢取。

第十讲 养生无术是有术

我是陶渊明的信徒。他的四句诗：纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。这就是我的座右铭。

《人生十讲》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com