

站在思想高处、领悟圆融人生

「精要归纳」「生动解读」「灵活运用」

「聆听大师」丛书

王颖、著

听季羡林

谈国学智慧

听君一席话、胜读十年书



时事出版社

「聆听大师」丛书



王颖一著

听季羨林
谈国学智慧

时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听季羨林谈国学智慧 / 王颖著 . — 北京 :
时事出版社, 2016.5

ISBN 978-7-80232-984-3

I . ①听… II . ①王… III . ①国学—通俗读物

IV . ① Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 057912 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 88547592

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 18 字数: 212 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

前 言

季羨林（1911—2009年），字希逋、齐奘，山东省聊城市临清人，著名的东方学大师、语言学家、文学家、国学家、佛学家、史学家、教育家和社会活动家，北京大学终身教授。季老早年曾留学国外，精通12门语言，包括英文、德文、俄文、法文、梵文、巴利文、印度文等，尤其对印欧语系中的一种独立语言吐火罗文研究精深，是世界上仅有的精于此种语言的几位学者之一。季老在语言学方面的成就可谓“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”。

季老在传统文化、国学等方面的卓越成就广受世人推崇和敬仰，一生的主要成就有：印度古代语言研究、佛教史研究、吐火罗语研究、中印文化交流史研究、中外文化交流史研究、印度文学研究、比较文学研究、东方文化研究、古代典籍编纂研究、散文创作等。季老一身傲骨，人格却谦逊宽厚，因而获得三顶桂冠：国学大师、学界泰斗、国宝。但他在《病榻杂记》中却力辞这些荣誉，坦诚说道：“环顾左右，朋友中国学基础胜于自己者，大有人在。在这样的情况下，我竟独占国学大师的尊号，岂不折煞老身！我连‘国学小师’都不够，遑论大师！……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。”

季羨林先生后半生致力于弘扬中国传统文化，对国学、文化交流、人类文化等重要问题提出了许多独到的见解和论断，在国内外引起了广泛的关注。季老早年虽留学国外，但他的爱国情感使他对中国传统文化情有独

钟，他认为中国千百年来能抵御外来侵略而不至于沦亡，全是因为传统文化精神的存留，只要中国传统汉字、传统文化典籍不亡，传统精神就可以深深扎根。

当今社会，物质文明高度发达，西方的科技文化影响了全世界，但资本主义文明所带来的弊端也日益凸显，对全球资源的破坏人所共见。文化生活空虚，人性扭曲堕落，极端主义膨胀，这些问题已经严重威胁到了世界和平与安全。在物质生活发达的时代，更需要解决人的伦理问题，而中国文化中的为人之道、处世之道，可以治愈全世界的人伦病症。季老坚信，西方文化主宰世界的时代必将过去，中国传统文化的春天即将到来。

季老的著作颇多，其中一部分是对中国传统文化和国学典籍的研究和分析，在《学人箴言》《志虑心物》《平凡亦有禅》《新纪元文存》《处世公德》《谈国学》《难得糊涂》《读世》《人生絮语》等作品中，季老对诸多国学经典进行了梳理和讲解，并结合古今中外许多例证，依据个人经历和自身感悟，从诸多角度阐述国学智慧，表达人生哲理。

季老的文笔质朴深刻，语言朴实真切，说理简洁直率。他研究国学的著作中包含着深厚丰富的文化底蕴，读者可以从中获取智慧之光，感悟独特的人生哲理。

本书精选了季羡林先生国学研究中的一些重要观点，通过引证举例，以通俗易懂的方式对他的国学思想进行了深入阐释，凸显季老对国学、人生、道德、文化、治学等问题的独到见解，力图从多个视角为读者展示一位具有亲和力的智者、一位国学大师的风范。

目
录



NO.

1 / 君子者，尊德行而道学问
——季羨林谈《学人箴言》

1. 谈缓和：礼之用，和为贵 \ 003
2. 论情趣：做个情感丰富的性情中人 \ 007
3. 谈中西文化：西方不亮，东方亮 \ 010
4. 谈人与自然：天人合一，心存敬畏 \ 013
5. 谈创新：创新是学术进步的灵魂 \ 017
6. 谈求学态度：天才与勤奋相辅相成 \ 020
7. 谈治学：学海无涯，要有苦中作乐的精神 \ 024
8. 谈进步：学与思，知与行 \ 027
9. 谈信念：探索真理，壮心不已 \ 031

NO.

2 / 智者乐，仁者寿，长者随心所欲
——季羨林谈《志虑心物》

1. 谈慈善：慈善是道德的积累 \ 037
2. 谈历史：从历史中来，回历史中去 \ 041
3. 谈文化：取其精华，去其糟粕 \ 044
4. 谈忧患：无敌国外患者，国恒亡 \ 048
5. 谈简化：毁灭中华文化的方式 \ 051
6. 谈时间：慢节奏是时间最大的“敌人” \ 054
7. 谈年老：夕阳红时，春色满寰中 \ 057
8. 谈老少：社会进步，为代沟点“赞” \ 060

NO.

3 / 一花一世界，心是莲花开
——季羨林谈《平凡亦有禅》

1. 谈毁誉：将毁誉置之度内 \ 067
2. 谈人生：不完美才是人生 \ 070
3. 谈寂寞：每个人都是孤独的旅客 \ 073
4. 谈世事：心怀赤子，任尔世态炎凉 \ 076

5. 谈本心：世已桑田，心未沧海 \ 079
6. 谈禅：禅道，是一种生活态度 \ 082
7. 谈人生之美：老而美，真不知老之将至矣 \ 085
8. 谈缘分：惜缘，就是敬畏命运 \ 088
9. 谈幸福：本来拥有，不须外求 \ 091

NO.

4 / 心有良知璞玉，笔下道德文章 ——季羨林谈《新纪元文存》

1. 谈礼貌：富者有礼高质，贫者有礼免辱 \ 099
2. 谈缘分与命运：不能全信，又不可不信 \ 102
3. 谈成功：天资 + 勤奋 + 机遇 = 成功 \ 106
4. 谈文化：我们要奉行“送去主义” \ 110
5. 谈青年：你们是希望的“太阳” \ 114
6. 谈写作：追求的是一种心境 \ 117
7. 谈恐惧：应当恐惧而不恐惧者，英雄也 \ 121
8. 谈衰老：目中无人，心中有人 \ 123

NO.

5 / 行有格，言有物
——季羨林谈《处世公德》

1. 谈孝道：百善孝为先 \ 129
2. 谈正义：正义是强者的“筹码” \ 132
3. 谈生死：顺其自然，泰然处之 \ 135
4. 谈时运：走运与倒霉，风水轮流转 \ 139
5. 谈压力：没有压力，哪有拼搏 \ 142
6. 谈“忘”：做一个善“忘”的人 \ 145
7. 谈未来教育：树人之法，唯有教育 \ 149
8. 谈年老：是一种幸福，亦是一种灾难 \ 152
9. 谈愤世嫉俗：牢骚太盛防肠断 \ 155

NO.

6 / 非学无以广才，非志无以成学
——季羨林谈《谈国学》

1. 谈寻根：根为本，寻本才能求末 \ 161
2. 谈师道：尊师重道，然后民知敬学 \ 164

3. 谈中华文化：柳暗花明又一村 \ 167
4. 谈神韵：恰到好处，尽善尽美 \ 170
5. 谈爱国传统：中国知识分子的铁肩担当 \ 173
6. 谈风俗：只见树木，不见森林 \ 177
7. 谈雅俗文化：你中有我，我中有你 \ 180
8. 谈“天人合一”：爱必兼爱，物无孤立之理 \ 183
9. 谈治学：要有竭泽而渔的气魄 \ 187

NO.

7 / 淡泊以明志，宁静以致远 ——季羨林谈《难得糊涂》

1. 谈糊涂：睁一只眼，闭一只眼 \ 193
2. 谈谦虚：满招损，谦受益 \ 196
3. 谈坏人：坏人是不会改好的 \ 199
4. 谈天才：我害怕“天才” \ 202
5. 谈奉献：力所能及，我为人人 \ 204
6. 谈心态：小聪明与大智慧 \ 207
7. 谈现实：顺其自然，尽人事 \ 210
8. 谈友谊：人生如搏斗，有朋友才有胜利 \ 213

NO.

8 / 大道之行，天下为公 ——季羨林谈《读世》

1. 谈包装：羊毛总是出在羊身上 \ 219
2. 谈怪论：换一个视角看世界 \ 223
3. 谈爱情：食色，性也 \ 227
4. 谈消费：别让“消费”成为你的主人 \ 230
5. 谈志向：不降其志，不辱其身 \ 234
6. 谈成功：知足、不知足，都是正当的 \ 237
7. 谈公德：公德之心，乃人性之本 \ 240
8. 谈自省：以昨日之我，攻今日之我 \ 243

NO.

9 / 吾生而有涯，而知也无涯 ——季羨林谈《人生絮语》

1. 谈读书：学海无涯，开卷有益 \ 249
2. 谈选择：鱼和熊掌不可兼得 \ 252
3. 谈心态：人生不可缺少爽朗的笑声 \ 256

4. 谈信念：中华文化是未来世界的“解药” \ 259

5. 谈逍遥：超越自我，即是逍遥 \ 263

6. 谈治学：大胆假设，小心求证 \ 267

7. 谈价值：真正的价值表现在非常态上 \ 270

8. 谈时间：不要成为时间的奴隶 \ 273

NO.1

君子者，尊德行而道学问

——季羨林谈《学人箴言》



《学人箴言》是季羨林先生百载人生的真实经历和深刻体验，分为“论世篇”、“劝学篇”和“议理篇”三个部分，行文用一种“语录体”，记录了季老的金玉良言。季羨林先生是国学大师，但他的文章风格浅显简约、平易近人，在修身治学、倡导中国传统文化等方面都有灼见。《学人箴言》如同一面观照人生的明镜，“以人为镜，可以知得失”。让我们追寻季羨林先生的人生足迹，与巨人同行，探求真理，永不间断。

谈缓和：礼之用，和为贵

中国文化源远流长，博大精深，但它的精髓是什么？依我看，那就是我们现在讲的和谐。自古以来，中国就主张和谐，礼之用，和为贵，先王之道斯为美，讲的就是这个意思。

——季羡林

“礼之用，和为贵”出自《论语·学而》篇。所谓“礼”，即社会的典章制度和道德规范；而“和”，即意为和谐、中和。“礼”的目的是为了“和”，个人的和谐，社会的和谐，就是“礼之用，和为贵”的终极目标。

季老认为，若想达到个人和谐的至高境界，需要具备“知”和“能”这两个重要条件。“知”就是认知，“能”就是本领，这两者缺一不可，相辅相成。“知”是“能”的基础，要先知而后行。同时，一切行动都不能违背“知”，要知行合一。一个人如果做到了这一点，就可以说他的个人和谐了。如果每一个人都和谐了，那么整个社会也就和谐了。

走走停停，和谐为贵

季羡林先生生于1911年，逝世于2009年，享年98岁。季老不仅是所

在学术领域的一颗璀璨明星，而且是人生长河中的一位老寿星。他生性淡泊，他的长寿秘诀就是以和为贵，懂得调和，追求和谐。

季羨林先生认为，一个人的学问、事业、成就甚至爱情，只有走走停停，不急功近利，不急于求成，讲究和谐，才能最终修成正果，走得更远。道家讲究阴阳相合，而万物得生，就是说这世间的万事万物都有阴阳对立的两个方面，一阴一阳，一松一弛，缺少哪一个方面也不能独立存在下去。所谓的“和”，就是阴阳和谐，松弛得当，动静结合，快慢有度。就像琴弦如果绷得太紧就会断一样，人如果一直处于高度紧张的状态，对人和事计较太多，不懂得以和为贵，办事效率就会下降，拼命奔波直至最后累倒。

据统计，在中国五千年的历史长河中，一共出现过83个王朝，有559人成为帝王。但是在这559人当中，享年80岁以上的只有5位，70岁以上的有11位，60岁以上的有30位。年逾花甲的皇帝总共有46位，以60岁算作高寿的话，长寿的皇帝大约占总数的8%。

历史上短命的皇帝比比皆是，除了政变和天生疾病所致之外，多半因为不懂得“礼之用，和为贵”。季老认为，历代皇帝短寿的原因多是操劳过度，中国的儒家思想最讲究修身、齐家、治国、平天下。这些皇帝也许可以齐家，治国、平天下也都做了，唯独修身这一项顾不上。他们整日忙于政务，心里事情太多，把天下重担放在自己身上，一直背着包袱向前走，时刻不停，人的生命之弦必定会断。另外，一个皇帝不用和谐的方式处理各种政治关系，不懂得所谓的“中和之美”和“中庸之道”，不以“礼”去规范臣民，而是用皇权管制老百姓，大事小事很容易走极端，多疑、暴躁、猜忌、放纵、虚荣，这些都是造成短命的原因。

因此季老认为，我们如果没有时间休闲放松，身体就会严重透支。当阴阳失去协调，器官不得调和，就容易落得英年早逝的下场。因此，人生要学会缓和，养生的精髓在于走走停停，走得慢一些、缓和一些，身体和精神才能得以舒缓。

不仅身体如此，人的事业和爱情也当如此。有时候越想在事业上取得成就，就越是遭遇到各种挫折，处处碰壁。正所谓欲速则不达，心急气躁只会失去平和之态。而当你把一切看得风轻云淡，一切皆随缘自然，不刻意强求，凡事积极乐观，反而会有好的机会。

恋爱中的两个人也要学会缓和，从相爱开始，少不了磕磕绊绊，时而亲密，时而闹点小矛盾，不会一直顺风顺水。但不必急躁，走走停停，和谐相处，阴阳相济，共同欣赏爱情中的风景，这样才能够白头到老。

进退缓和，懂得绕弯道

绕弯道其实是一种折中的方法，一种为了追求和谐、达到目的而做的调和、协调之举。

两点之间直线最短，这是我们从小就知道的道理。老师曾说这是一条真理，那么何为真理？就是不需要证明的道理。但是季羨林先生曾感慨：“多少人被这条所谓的真理挡住了脚步，不能走得更远！”季老认为，两点之间直线确实是最短的，这是毋庸置疑的。但是有时候，而且是大部分情况下，由于种种条件的限制，我们走不了直线。这时，这条真理反而成了绊住我们的绳索。人生懂得适当地绕弯道，也是一种智慧。

赛车场上有一则术语叫作“弯道超越”，意思就是在拐弯的地方做足功夫，最大程度地减少失误，然后实现超越对手。这个道理其实在我们的