

聆听耄耋老人的处世格言  
品读国学大师的人生哲理



张笑恒  
著

的  
16  
堂国学课

季星次林

國學  
大師

于行文间听大师阐述他对中国文化的  
体悟与沉思，深层次感受中国文化的深厚底蕴。



中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

聆听耄耋老人的处世格言  
品读国学大师的人生哲理



张笑恒 著

季羡林

的16堂国学课

國學大師

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

季羨林的16堂国学课 / 张笑恒著. —北京: 中国财富出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5047-5659-6

I. ①季… II. ①张… III. ①国学-中国-文集 IV. ①Z126.27-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 079459号

策划编辑 宋 宇  
责任编辑 于 森 宋 宇

责任印制 方朋远  
责任校对 饶莉莉

---

出版发行 中国财富出版社  
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070  
电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)  
010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)  
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>  
经 销 新华书店  
印 刷 北京高岭印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5047-5659-6/Z·0004  
开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2015 年 7 月第 1 版  
印 张 16.5 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷  
字 数 229 千字 定 价 35.00 元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



季羨林，一位影响着—个时代的国学大师，1911年出生于山东临清，2009年在北京逝世，享年98岁。纵观季羨林的一生，从—个出生于偏远山村的穷苦孩子，到人人敬仰的国宝级人物，可谓步步坎坷，却又步步坚韧。季羨林出生后不到两个月，辛亥革命爆发，他的一生历经了诸多变革：清末黑暗年代、军阀混战时期、第二次世界大战、新中国成立、“文化大革命”、改革开放至跨入新世纪，他几乎经历了中国近现代历史的每一次变迁。

季羨林—生翻译著作丰富，堪称鸿儒，他精通英语、德语、梵文、巴利文，能阅俄语、法文，尤精于吐火罗文，是世界上仅有的几位精于此种语言的学者之一。除此之外，他的学术研究还囊括了印度古语言研究、佛教史研究、比较文学研究等八个方面，为中印文化交流、中国文化弘扬以及翻译近乎失传的文字作出了巨大贡献。

此外，季羨林酷爱写作散文，几十年来笔耕不辍。他的散文质朴而又情感深厚，记述了他的祖国、他的母亲、他的人生感悟等方方面面。他的著作被汇编成《季羨林文集》，几百万字的文集融会了他—生的研究成果与心血。

季羨林用他—生的行动完美地诠释了什么是智者，在他身上有知识分子的文气，同样有响当当的骨气。“文化大革命”时期，尽管他多次遭遇打骂、游街的屈辱，他也毫不屈服。而在平反之后，他又毫不犹豫地那一页屈辱彻底地翻过，只字不提。面对那些曾经伤害过他的人，他心中更是没有丝毫怨气，依旧微笑以待。

对于名利，季羨林向来淡泊处之，甚至在名利主动找上门的时候，他还要将其拒之门外。20世纪90年代初，季羨林被冠以“国学大师”“学界泰斗”和“国宝”三项“桂冠”。对此，季羨林在他的《病榻杂记》中力辞这三项“桂冠”，

声称要“还自己一个自由身”。

季羨林可以说是吃了一辈子苦,从小忍饥挨饿,成长过程中又与母亲分别多年,留学德国因遭遇第二次世界大战而担惊受怕,晚年又遇“文化大革命”迫害。但季羨林用自己的实际行动告诉我们,做人要自强不息,绝不向生活低头,绝不向坎坷低头;要学会乐天知命,对生活报以巨大的热情。

季羨林对身边的每一个人都很宽容,唯独对自己格外严格。一身洗得发白的中山装已经穿了几十年,每一个见到他的人都不禁感叹:“这是一个国学大师该有的样子吗?”

关于读书,季羨林曾说:“天下第一好事就是读书。”他的书房里满满的都是书籍,从地上一直能堆到接近天花板。季羨林的勤奋是有目共睹的,几十年来,他的书与笔从不离手,即便到了晚年,他也依旧坚持每天凌晨四点起床读书,仿佛读书已成了像氧气一样不可或缺的生命元素。

季羨林不仅在学术上成就斐然,而且在人格上集善、礼、诚、孝等众多中国传统美德于一身,因此,“国学大师”这一称号,可以说他是当之无愧的,而他的一言一行更是值得每一位有识人士细细品读。

本书通过对季羨林先生丰富、复杂的人生经历的探究,通过对其遭遇过的困境和得到过的荣誉的解读,以及对其日常生活的再现,向读者诠释何为人生、何为品德、如何处世以及如何学习,致力于将季羨林先生的人生感悟一一呈现出来,让读者细细领悟。

2006年,季羨林被评选为感动中国十大年度人物,其颁奖词如下:“智者乐,仁者寿,长者随心所欲。曾经的红衣少年,如今的白发先生,留德十年寒窗苦,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。”

就让我们伴着这段简明却又深情的颁奖词,一起走近季羨林。

编者

2015年1月



<b>第一课 恕——己所不欲,勿施于人</b> .....	001
1. 推己及人的宽恕之道 .....	001
2. 失意委屈之时须隐忍 .....	004
3. 原谅别人的过错 .....	007
4. 不计前嫌地帮助别人 .....	009
5. 家人有过,宽容以待 .....	013
<b>第二课 淡——人到无求品自高</b> .....	016
1. 抛却妄念,知足常乐 .....	016
2. 不计较个人得失 .....	019
3. 名利于我如浮云 .....	022
4. 陋巷箪食也自在 .....	024
5. 宠辱不惊,去留无意 .....	027
6. 不迷物欲,内心逍遥 .....	030
<b>第三课 朴——无与伦比的人格魅力</b> .....	034
1. 没有半点架子和派头 .....	034
2. 对人和蔼可亲 .....	037

3. 关爱温暖人心 .....	040
4. 与其练达,不若老实 .....	042
5. 不遗余力地揄扬后辈 .....	045
<b>第四课 韧——水之道也是人之道 .....</b>	<b>048</b>
1. 天行健,君子以自强不息 .....	048
2. 安时顺势,乐天知命 .....	051
3. 挫折和考验是磨炼自己的机会 .....	054
4. 把绊脚石当作垫脚石 .....	057
5. 学会争气而不是生气 .....	060
6. 能屈能伸,收放自如 .....	062
<b>第五课 恭——无为无争,低调谦让 .....</b>	<b>065</b>
1. 谦受益,满招损 .....	065
2. 人贵有自知之明 .....	068
3. 不自恃过人的天资和才分 .....	071
4. 别太把自己当回事儿 .....	074
5. 保持向别人学习的心态 .....	077
<b>第六课 真——抒真情,讲真话 .....</b>	<b>080</b>
1. 真诚待人,不弄虚作假 .....	080
2. 做真实的自己 .....	083
3. 真性情者皆心存仁爱 .....	086
4. 对待老朋友“较真” .....	089
5. 对国家不满也是爱国 .....	092

<b>第七课 定——沉淀浮躁,潜心修炼</b>	095
1. 不急功近利,脚踏实地才有成效	095
2. 甘心坐“冷板凳”	098
3. 人生要耐得住寂寞	101
4. 不患无位,患所以立	103
5. 欲速则不达	106
6. 沉下心来,厚积才能薄发	109
<b>第八课 静——心态平和,达观进取</b>	113
1. 顺应因缘,顺应自然	113
2. 清静无为则内心澄澈	116
3. 简单做人,简单生活	119
4. 淡定冷静,谨慎从事	122
5. 生活平淡万般滋味	124
6. 活在当下,坦然生活	127
<b>第九课 达——拥有无限的心量</b>	131
1. 静待人生起伏	131
2. 福祸无常,泰然处之	134
3. 人生当有不足	136
4. 人生赢在勇于放下	139
5. 不如意事常八九,常想一二	141
6. 看透生死,悠然自得	143



<b>第十课 容——容人就是容己</b> .....	146
1. 对不同的声音,都要心生欢喜 .....	146
2. 严于律己,宽以待人 .....	149
3. 与其挑剔别人,不如充实自己 .....	152
4. 将心比心,推己及人 .....	155
5. 路留一步,味减三分 .....	157
<b>第十一课 敬——厚德以载万物</b> .....	160
1. 不自作聪明,也不把别人当傻瓜 .....	160
2. 一语为重百金轻 .....	162
3. 敬人者人恒敬之 .....	165
4. 对己节俭,对人慷慨 .....	168
5. 君子之道在于礼 .....	170
<b>第十二课 勤——人生之路没有捷径</b> .....	173
1. 业精于勤,荒于嬉 .....	173
2. 幼时定基,少时勤学 .....	176
3. 学海无涯,学无止境 .....	179
4. “只要有一口气,就得干活” .....	181
5. 千万不要让脑筋懒惰 .....	183
6. 工作是第一需要 .....	186
<b>第十三课 省——秉持原则,污泥不染</b> .....	189
1. 有良知的学者——坚守良知保全清白 .....	189
2. 君子爱财,取之有道 .....	192
3. 自省拭心心自明 .....	195

4. 公德的至高境界是功德 .....	198
5. 做个有责任感的知识分子 .....	200
6. 以言导行,诲人不倦 .....	203
7. 为人师表,育教亦育德 .....	206
<b>第十四课 爱——执子之手,与子偕老 .....</b>	<b>209</b>
1. 最真挚的爱情是默默相守 .....	209
2. 幸福婚姻要相敬如宾 .....	212
3. 隐忍是和睦家庭的箴言 .....	215
4. 百年好合的婚姻要有彼此欣赏的态度 .....	217
5. 糟糠之妻不可弃 .....	220
6. 勿求完美婚姻,学会去发现婚姻的美 .....	222
<b>第十五课 善——与人为善,善莫大焉 .....</b>	<b>225</b>
1. 君子成人之美,不成人之恶 .....	225
2. 以惠己之心惠人,以责人之心责己 .....	228
3. 高贵,是因为其能善待自己身边的一切 .....	231
4. 慈善是道德积累的开端 .....	234
5. 小善不弃,小恶不为 .....	236
<b>第十六课 孝——心存孝义自感天 .....</b>	<b>240</b>
1. 百善孝为先 .....	240
2. 行孝宜趁早,莫等人去空悲切 .....	243
3. 懂得报答养育之恩 .....	245
4. 要肯定父母的贡献 .....	248
5. 形式上的孝不是真正的孝 .....	250



## 恕——己所不欲，勿施于人

### 1. 推己及人的宽恕之道

文化大革命之后，季羨林曾多次说：“同我一起工作的同事，在这十年浩劫中，有一多半是站在我的对立面，批斗过我，污蔑过我，审讯过我，踢打过我，他们中的许多人好像有点愧悔之意。我认为，这些人都是好同志，同我一样，一时糊涂，蒙了心智，干出了一些不太合乎理性的勾当。世界上没有不犯错误的人，这是大家都承认的一个真理。”

“文化大革命”开始后，季羨林很快就被打成“右派”，抄家、揪斗如同家常便饭。有的时候，一些人甚至故意找他的麻烦，用车链条打他。曾经有两次，他被打得昏迷不醒，人们以为他死了，便用平板车将他推到了太平间。随后，清醒过来的季羨林又自己爬了回去。

季羨林在《牛棚杂忆》里记述了一次批斗。他被押上讲台，在黑板上写道：此处是我二十年来经常站的地方，那时候我是系主任，一系之长，是座上宾；今天我是“反革命分子”，是阶下囚。

全场“打倒季羨林”的呼喊声扑面而来，接着便有人围上来对着他拳打脚踢，季羨林记述道：“围攻者中，我看清楚的有学印地语的郑某，学朝鲜语的谷某某，还有学越南语的王某某。前一个能说会道，有‘电门’之称，是‘老佛爷’麾下的铁杆；后二者则都是彪形大汉。”

显然，季羨林是知道谁打了自己的，但在自己被平反，重回教授位置之后，他再记述那段历史却用“某某”来代替。由此可见，季羨林对他们选择了宽恕。正如他自己所说，那个年代大家都是悲剧的，他深知被打的痛苦，更何况打他的学生当时还年少。因此，季羨林没有选择追究，而是选择了宽恕。

《论语·卫灵公》记载，子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”

孔子还说过：“君子有三恕：有国君而不能侍奉，有臣子却要役使，这不是恕；有父母不能孝敬，有儿子却要求他报恩，这也不是恕；有哥哥不能尊敬，有弟弟却要求他顺从，这也不是恕。读书人能明了这三恕的根本意义，就可以算得上行为端正了。”

这就是一种推己及人的辩证法。用最简单的话来说，就是我们不孝顺父母，却希望我们的儿子孝顺自己，又或者说是看到别人不孝顺就反感对方。

“恕”，从字面来看，是“如心”，就是要以自己的感受推想别人的感受，也就是俗话说的“将心比心”。所谓“恕道”，就是推己及人的宽恕之道。也就是说，在替自己着想的同时也要替别人着想；想到我所要的东西的同时，也要想想这东西别人是否也需要，是否比我更需要。

孟子对“恕道”也有过论述：“万物皆备于我矣。反身而诚，乐莫大焉。强恕而行，求仁莫近焉。”这句话的意思是说，万物都为我准备好了，通过反省自身而实现真实，没有比这更快乐的事了；努力地按推己及人的恕道去做，没有比这更接近追求仁的道路了。

大禹治水是千古传承的佳话。而在战国时期，有个叫白圭的人，他在跟孟子谈起这件事的时候，夸口说：“如果让我来治水，一定能比禹做得更好。我只要把河道疏通，让洪水流到邻近的国家去就行了，那不是省事得多吗？”

孟子很不客气地对他说：“你错了！你把邻国作为聚水的地方，邻国不也会受灾吗？若邻国再将洪水倒流回来，岂不会造成更大的灾害。有仁德的人，是不会这样做的。”

春秋晋国时期，有一位狱官名叫李离。他在审理一件案子时，由于听从了下属的一面之词，致使案中人含冤而死。真相大白后，李离准备以死赎罪。

晋文公劝道：“官有贵贱，罚有轻重，况且这件案子主要错在下面的办事人员，又不是你的罪过。”

李离说：“我平常没有跟下面的人说我们一起来当这个官，拿的俸禄也没有与下面的人一起分享。现在犯了错误，如果将责任推到下面的办事人员身上，我又怎么做得出来。”

他拒绝听从晋文公的劝说，伏剑而死。

要学会“以恕己之心恕人”。仇恨只能带来更多的仇恨，而唯一能消灭仇恨的只有宽恕。凡事多站在对方的角度想一想，即使对方做出了某些伤害我们的事情，我们也要想想他当时处在一个什么样的环境中，是出于无心还是有意。就像季羨林说的，“世上没有不犯错误的人”，只要肯推己及人地宽恕，自然会化干戈为玉帛，及时地化解矛盾。

## 2. 失意委屈之时须隐忍

在“文化大革命”中，天天讲阶级斗争，无休止的政治运动更是排山倒海。如此想来，季羨林当年如果没有非凡的忍耐力，就一定不会有今天的成就。他很庆幸自己坚持了下来，是隐忍让他一直不放弃，小心低调而行，终于熬过了那一段痛苦的时期。

季羨林的《牛棚杂忆》中这样写道：到了1968年6月18日，我已经被打成了“鬼”，并已在黑帮大院中住了一个多月。今年我有资格了，可以被当“鬼”来斗了……拳头打在身上，也没有多少感觉。回到黑帮大院以后，脱下衬衣，才发现自己背上画上了一个大王八，衣襟被捆了起来……

由此可以看出，季羨林老先生在那段时间过着怎样的“非人”生活。然而面对如此苦难的生活，季羨林并没有放弃，更没有得过且过。他当然不想一直被打而不反抗，但是在那个年代，凭他一个文人的力量根本反抗不了什么。所以，季羨林选择了另一条路：隐忍。

季羨林在批斗被打之余，静下心来，偷偷地翻译印度史诗《罗摩衍那》。“文化大革命”后期，季羨林终于得到喘息，他被派到学生宿舍打铃、扫地、收信。从1973年开始，到“文化大革命”结束，每天临出门前，季羨林都在小本上抄几段梵文，值班时偷偷翻译。

勾践亲尝吴王夫差粪便，最后复国成功；韩信忍受胯下之辱，最后跟随刘邦建立大汉；张良一穷二白为老人频繁捡鞋，终得《太公兵法》……这些都是隐忍而发的例子。人在失意委屈的时候，本来就处于劣势一方，

若没有一个保身的方法，必然会因遭受别人的倾轧而失去最后的机会。

俗话说“小不忍，则乱大谋”。国学大师南怀瑾认为此话有两层含义，一层含义是说人要学会忍耐，凡事要多包容一点，如果一点小事不能容忍，脾气一来，坏了大事。许多大事失败，常常都是因为不注意小事。另一层含义是说，做事要有忍劲，狠得下来。有时候碰到一件事情，就要立刻做决断，坚忍下来，才能成事，当断不断，以后就会很麻烦。

宋代大文豪苏轼曾指出：“君子所取者远，则必有所待；所就者大，则必有所忍。”他又说：“汉高祖之所以胜，项籍之所以败者，在能忍与不能忍之间而已矣。”确实，刘邦正因为项羽的鸿门宴上摆出一副卑躬屈膝、虚心认错的样子，最后才成功活命。

在面对不利于自己的情况时，若只为了争一口气，而做出以卵击石的事情，可能永远都不会再有翻盘的机会。另外，失意之时的隐忍还有更多的意义，譬如反省自己，思忖一下为什么会走到如此地步，是不是自己哪些地方做得不对，并且利用这段隐忍不发的时间充实自己的实力，提高自己的能力，这样才是有用的隐忍。

1356年，朱元璋与天下豪强争夺地盘。当时的朱元璋镇守在小小的应天府，四周都是像陈友谅、张士诚、明玉珍这样的大军阀。朱元璋自知自己的实力最弱，因此，他并没有像前几位那样急着称王称帝，而是“高筑墙，广积粮，缓称王”。结果可想而知，自立为王的军阀们纷纷遭到了元政府的讨伐，实力大减。朱元璋却趁机而起，一扫天下，建立大明。

狄仁杰是位有名的历史人物，他为人聪明，却也经历了颇多坎坷，因此，关于他的传说有很多。

狄仁杰因深得武则天的信任，官居宰相。那时，武承嗣显赫一时，踌躇志满，希望能够接任武则天成为皇帝。同时，武承嗣认为狄仁杰将会成为

他登上皇位的障碍。于是，长寿二年（693年）正月，武承嗣勾结酷吏来俊臣诬告狄仁杰等七位大臣谋反，将他们逮捕入狱。

狄仁杰深知来俊臣手段的残酷，自己若是不招认的话，必然要遭受他的折磨。更何况，熟知大唐律法的狄仁杰知道，大唐律例规定：“一问即承反者例得减死。”于是，狄仁杰入狱之后，立刻就招认自己“谋反”。

来俊臣得到满意的口供，就将狄仁杰等收监，待日行刑，不复严备。狄仁杰知道，事到如今，只有自己能够救自己了。于是，他暗地里拆被头帛书冤事，置棉衣中，请狱吏转告家人去其棉。狄仁杰的儿子接到父亲的冤状，便带着它面见武则天。

武则天召狄仁杰等“谋反”的大臣当面询问：“承反何也？”

狄仁杰从容不迫地答曰：“向若不承反，已死于鞭笞也。”

武则天又问：“何为做谢死表？”

答曰：“臣无此表。”

武则天命人拿出谢死表，才搞明白那是一封伪造的表。就这样，狄仁杰凭借自己的智慧死里逃生。

隐忍的目的是厚积之后的薄发。隐忍虽要做到“三年不鸣”，但是重要的是能够“一鸣惊人”，这样的隐忍才是值得的。当你处于劣势时，隐忍是一种良好的生存策略。并不是所有的问题，单靠据理力争就能够得以解决，有时还要通过时间和积累让问题出现转机，方能迎刃而解。而隐忍就是等待转机的最恰当方式。



### 3. 原谅别人的过错

季羨林被平反之后，曾经就受迫害一事说过这样的话：“如果我真想报复的话，我会有一千种手段，得心应手，且不费吹灰之力。可是我没有这样做，对任何伤害过我的人，我都没有打击报复，给对方穿小鞋，耍大棒。我有爱，有恨，会嫉妒，想报复，我的宽容心肠不比任何人高。可是一动报复之念，我便立即想到，打人者和被打者，同是被害者，只是所处的地位不同而已。正因为有了这些想法，我才没有进行报复。”

季羨林曾经描写过一场文化大革命中的批斗会，但他竟然用了这样看似搞笑的笔调：“我现在在被批斗方面好比在老君八卦炉中锻炼过的孙大圣，大世面见得多了，小小不然的我还真看不上眼。这次批斗就是如此。规模不大，口号声不够响，也没有拳打脚踢，只坐了半个喷气式。对我来说，这简直只能算是一个‘小品’，很不过瘾，我颇有失望之感……总起来看水平不高……如果要我给这次批斗打一个分数的话，我只能给打二三十分，离及格还有一大截子。”

在季羨林那令人哭笑不得的语气和轻描淡写中，我们可以看出他的胸怀和宽容。他一直都在原谅他人，宽恕伤害。

李白曾写道：人非尧舜，谁能尽善？还有一句话叫做“人非圣贤，孰能无过”。两句话意思其实是一样的，每个人都有犯错误的时候，倘若我们始终一味地执着于别人的错误，那么矛盾和恩怨永远不会化解，而会一直持续下去，这样对我们不会有任何好处！