

# 中流自在心

季羨林谈修身养性

季羨林 著



# 中流自在心

季羨林谈修身养性

季羨林 著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中流自在心：季羨林谈修身养性 / 季羨林 著. — 重庆：  
重庆出版社，2013.7

ISBN 978-7-229-06708-3

I. ①中… II. ①季… III. ①个人—修养  
IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第137241号

## 中流自在心

ZHONGLIU ZIZAIXIN

季羨林 著

---

出 版 人：罗小卫

策 划： 华章同人

出版监制：陈建军


责任编辑：徐宪江

营销编辑：高 帆

责任印制：杨 宁

封面设计：主语设计

---

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店  
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

---

开本：880mm × 1230mm 1/32 印张：8.125 字数：150千

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定价：32.00元

---

如有印装质量问题，请致电023-68706683

---

版权所有，侵权必究

## 编者的话

读季老之文，最深切的感受莫过于其朴质与直白，所谓“返璞归真”，大抵如是。

终其一生，季老勤于修身养性，保持内在平和，为人处世及工作生活无不豁达得体。提起季老的品德修行，常常让人想起一句话——“谦谦君子，温润如玉”。能达到如是境界，认真说起来其中也没什么“秘诀”——古代先贤早已有云：“饮食衣服，居处动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾。”有感于此，编者特地搜集遴选季羡林先生关于修身养性、培养心智的文章，结集成册，希望读者能够从季老的人生感悟和谆谆教诲中获得指导个人生活的智慧，做一个懂生活的人、有修养的人、高素质的人、好心态的人。

全书六十余篇文章，按所述主题分为四辑：

第一辑以“人必自爱而后人爱之”为题，辑录了季先生关于个人修养、人文素质、人际交往等方面的文章，比如谈容忍、谈礼貌、谈自省、谈惜时、谈做人处世……

第二辑“有所为，有所不为”选编了季老谈道德与品质的文章，如谈孝道、谈尊师、谈公德、谈说谎、谈趋炎附势等等，表达了季先生对于伦理道德、意志品质和未来教育的看法；

第三辑以“纵浪大化中，不喜亦不惧”为题，展现了季老对人间的世态炎凉、人生的毁誉祸福、个人的生死穷通的豁达心态；

第四辑“愿生生世世为中国人”选编了季老关于爱国主义的文章，在这些文章中，季老稽古论今，援引时贤，漫谈中国精神，传统文化，国人民族性等等，对何谓真正的爱国，怎样才能成为一个真正的中国人，真正的知识分子应持有何种“爱国主义”，写出了他的看法和对国人的叮咛激励，其赤子之心拳拳可见。

以上四辑主题的划分，只是出于方便阅读的考虑。实际上，修养、品质、心态、爱国四个方面是紧密交织、互为基础和促进的，而全书所有篇章风格统一，均渗透了季羨林先生对人生重要问题的思考与感悟。

书名取自季羨林先生生前好友、著名国学大师饶宗颐先生的名句“万古不磨意，中流自在心”。编者以为这两句诗正是季老一生砥砺于道德修养而达到“从心所欲不逾矩”之人生修养化境的写照。先儒荀子曾说“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”愿各年龄层读者都能从此书中汲取滋润心灵的养分，获得生活智慧，提升修养境界，以不负先生写作这些文章时的苦心，也使编者的汗水具有些微社会意义。

编者

2013.8

## 目 录

### 第一辑 人必自爱，而后人爱之——关于修养

老少之间 / 003

容忍 / 006

三思而行 / 009

漫谈消费 / 011

牵就与适应 / 016

一寸光阴不可轻 / 019

做人与处世 / 022

修养与实践 / 024

希望21世纪家庭更美好 / 029

老年十忌 / 032

谈礼貌 / 049

反躬自省 / 051

满招损，谦受益 / 060

老年四“得” / 063

难得糊涂 / 066

从小康谈起 / 069

同胞们说话声音放低一点 / 072

## 第二辑 有所为，有所不为——关于品质

尊师重道 / 077

漫谈撒谎 / 079

趋炎附势 / 083

谦虚与虚伪 / 085

我们为什么有时候应当说谎 / 088

道德问题 / 090

谈孝 / 093

坏人 / 095

论说假话 / 097

有为有不为 / 099

漫谈伦理道德 / 102

慈善是道德的积累 / 112

公德（一） / 115

公德（二） / 119

公德（三） / 121

公德（四） / 124

寅恪先生二三事 / 126

漫谈“毫不利己，专门利人” / 134

### 第三辑 纵浪大化中，不喜亦不惧——关于心态

赞“代沟” / 139

忘 / 143

傻瓜 / 148

世态炎凉 / 150

毁誉 / 153

长寿之道 / 156

缘分与命运 / 159

论压力 / 162

不完美才是人生 / 164

走运与倒霉 / 167

长生不老 / 169

我的座右铭 / 171

知足知不足 / 173

隔膜 / 177

论“据理力争” / 180

糊涂一点，潇洒一点 / 184

死的浮想 / 187

辞国学大师、辞学界（术）泰斗、辞“国宝” / 190

三进官 / 194

笑着走 / 204



#### 第四辑 愿生生世世为中国人——关于爱国

寻根漫谈 / 209

陈寅恪先生的爱国主义 / 211

谈中国精神 / 220

我和北大 / 224

中国的民族性 / 230

漫谈出国 / 233

一个真正的中国人，一个真正的知识分子 / 236

爱国与奉献 / 246

再谈爱国主义 / 249

## 第一辑 人必自爱，而后人爱之——关于修养

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！我在自己心中暗暗祝愿：容忍兮，归来！

——《容忍》

如果一个人孤身住在深山老林中，你愿意怎样都行。可我们是处在社会中，这就要讲究点人际关系。人必自爱而后人爱之。没有礼貌是目中无人的一种表现，是自私自利的一种表现，如果这样的人多了，必然产生与社会不协调的后果。千万不要认为这是个人小事而掉以轻心。

——《谈礼貌》



## 老少之间

在任何国家，任何时代的任何社会里，都会有老年人和青少年人同时并存。从年龄上来说，这是社会的两极，中间是中年，这样一些不同年龄的阶层，共同形成了我们的社会，所谓芸芸众生者就是。

从社会方面来讲，这个模式是不变的，是固定的。但是，从每一个人来说，它却是不固定的，经常变动的。今天你是少年，转瞬就是中年。你如果不中途退席的话，前面还有一个老年阶段在等候着你。老年阶段以后呢？那谁都知道，用不着细说。

想要社会安定，就必须处理好这三个年龄阶段之间的关系，特别是社会两极的老年与少年的关系。现在人们有时候讲到“代沟”——我看这也是舶来品——有人说有，有人说无，我是承认有的。因为事实就是如此，是否认不掉的。而且从某种意义上来说，有“代沟”正标明社会在不断前进。如果不前进，“沟”从何来？

承认有“代沟”，不就万事大吉。真要想保持社会的安定团



季美林先生在书房工作

结，还必须进一步对“沟”两边的具体情况加以分析。中年这一个中间阶段，我先不说，我只分析老少这两极。

一言以蔽之，这两极各有各的优缺点。老年人人生经历多，识多见广，这是优点。缺点往往是自以为是，执拗固执。动不动就是：我吃的盐比你吃的面还多，我走过的桥比你走过的路还长。个别人仕途失意，牢骚满腹：“世人皆醉而我独醒，世人皆浊而我独清。”简直变成了九斤老太，唠唠叨叨，什么都是从前的好。结果惹得大家都不痛快。

我现在这里特别提出一个我个人观察到的老年人的缺点，就是喜欢说话，喜欢长篇发言。开一个会两小时，他先包办一半，甚至

四分之三。别人不耐烦看表，他老眼昏花，不视不见，结果如何，一想便知。听说某大学有一位老教授，开会他一发言，有经验的人士就回家吃饭。酒足饭饱，回来看，老教授的发言还没有结束，仍然在那里“悬河泻水”哩。

因此，我对老年人有几句箴言：老年之人，血气已衰；刹车失灵，戒之在说。

至于年轻人，他们朝气蓬勃，进取心强。在他们眼前的道路上，仿佛铺满了玫瑰花。他们对任何事情都不畏缩，九天揽月，五洋捉鳖，易如反掌，唾手可得。这是一种非常可贵的精神，只能保护，不能挫伤。然而他们的缺点就正隐含在这种优点中。他们只看到玫瑰花的美，只闻到玫瑰花的香；他们却忘记了玫瑰花是带刺的，稍不留心，就会扎手。

那么，怎么办呢？我没有什么高招，我只有几句老生常谈：老年少年都要有自知之明，越多越好。老的不要“倚老卖老”，少的不要“倚少卖少”。后一句话是我杜撰出来的，我个人认为，这个杜撰是正确的。老少之间应当互相了解，理解，谅解。最重要的是谅解。有了这个谅解，我们社会的安定团结就有了保证。

1994年7月3日

## 容忍

人处在家庭和社会中，有时候恐怕需要讲点容忍的。

唐朝有一个姓张的大官，家庭和睦，美名远扬，一直传到了皇帝的耳中。皇帝赞美他治家有道，问道在何处，他一气写了一百个“忍”字。这说得非常清楚：家庭中要互相容忍，才能和睦。这个故事非常有名。在旧社会，新年贴春联，只要门楣上写着“百忍家声”就知道这一家一定姓张。中国姓张的全以祖先的容忍为荣了。

但是容忍也并不容易。1935年，我乘西伯利亚铁路的车经苏联赴德国，车过中苏边界上的满洲里，停车四小时，由苏联海关检查行李。这是无可厚非的，入国必须检查，这是世界公例。但是，当时的苏联大概认为，我们这一帮人，从一个资本主义国家到另一个资本主义国家，恐怕没有好人，必须严查，以防万一。检查其他行李，我决无意见。但是，在哈尔滨买的一把最粗糙的铁皮壶，却成了被检查的首要对象。这里敲敲，那里敲敲，薄薄的一层铁皮绝藏



北京大学  
PEKING UNIVERSITY

Beijing 100871, P. R. China

大乃容  
一人台

李桂林



05.11月

乙酉

地址：中国·北京

邮政编码：100871



不下一颗炸弹的，然而他却敲打不止。我真有点无法容忍，想要发火。我身旁有一位年老的老外，是与我们同车的，看到我的神态，在我耳旁悄悄地说了句：Patience is the great virtue（容忍是很大的美德）。我对他微笑，表示致谢。我立即心平气和，天下太平。

看来容忍确是一件好事，甚至是一种美德。但是，我认为，也必须有一个界限。我们到了德国以后，就碰到这个问题。旧时欧洲流行决斗之风，谁污辱了谁，特别是谁的女情人，被污辱者一定要提出决斗，或用手枪，或用剑。普希金就是在决斗中被枪打死的。我们到了的时候，此风已息，但仍发生。我们几个中国留学生相约：如果外国人污辱了我们自身，我们要揣度形势，主要要容忍，以东方的恕道克制自己。但是，如果他们污辱我们的国家，则无论如何也要同他们玩儿命，决不容忍。这就是我们容忍的界限。幸亏这样的事情没有发生，否则我就活不到今天在这里舞笔弄墨了。

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！我在自己心中暗暗祝愿：容忍兮，归来！

1996年12月17日