



## 钱穆：最后的国学大师

(2007-1-17 12:46:23)

1990年8月30日，史学大师钱穆（字宾四）在台北杭州南路寓所里无疾而终。这位享誉文化界的名人平静安详地走完了他96年的人生征途。他留给世人的是56种54册著作，约1500万字，给中国文化研究留下了宝贵的精神遗产，泽被后世。按现代学科门类划分，他的治学范围广及史学与史学史、哲学及思想史、文化学及文化史、政治学与制度史、文学、教育学、历史学、地理学等，在人文学科中可以称得上是一位百科全书式的学者。

“宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来。”钱穆先生靠着个人的聪颖，刻苦自修，由一乡村教师而讲学北大清华，并终成一家，为世人所认同。他生逢乱世，流徙动荡，长年索居，后半生孤悬海外，却能自励自强，被誉为“现代学林一异人”和“最后的一位国学大师”。钱穆先生出身贫寒，早年多病，生活飘荡，而且时常经受胃病困扰。晚年双目失明，却依然著述颇丰，得以无疾而终。从中可以看到，他的养生之道亦颇值得我们玩味。

### 人生不寿大罪恶

钱穆的祖父37岁逝世，其父终年仅41岁。1928年，钱穆的结发妻子和新生儿子也相继死去。其长兄钱摅因劳伤过度，引发旧病病亡，年方“不惑”。家中“三世不寿”，在钱穆内心投下阴影。连失三位亲人，对钱穆的打击也是极为重大，在《先秦诸子系年·跋》中，钱穆写道：“儿殇妻歿，兄亦继亡，百日之内，哭骨肉之痛者三焉。椎心碎骨，几无人趣。”

因这些人生变故，加上钱穆本人早年亦体弱多病，故读书时关注“年寿”之事。他读陆游晚年诗作，深羨放翁长寿；读《钱大昕年谱》，知谱主中年时体质极差，后来转健，高寿而治学有成。钱穆因而感悟：“人生不寿，乃一大罪恶”，于是于日常生活中注重起居规律和锻炼，强化生存意识，欲挣脱命运的“劫数”。而最经常的运动方式是郊游和爬山。由于胃疾，他饮食清淡节制，使得同有此病的陈寅恪引其为同道。钱氏弟子称乃师是“很懂得生活之人”。钱穆自幼吸烟，后来在小学任教，课本有劝戒烟一节，他自忖：自己嗜烟，何以教学生，遂决然戒之，后数十年不吸。接近钱穆的人说他无论做什么事均“能提得起，放得下，洒落自在，不为物累”。

### 1. 太极拳

可能是目睹父兄妻子早早亡故的原因，钱穆先生生活上极重身体修炼，注重养生之道。他在清晨起床后，一般都要用两拳搓擦眼尾、颜面二十分钟之久。至于太极拳，更是他几十年来不间断的功课。

在桂林街初期，有一天正当钱先生在上课，突然来了两个阿飞，在课室门口探头探脑，一派轻薄。钱先生站着问他们是做什么的，他们也不理睬，还旁若无人地在课室内左右穿插。钱先生恼怒了，登时把长袍的两只阔袖拉起，露出两只结实的手臂，一个箭步就抢到那两个阿飞的面前，摆出个揽雀尾的姿势，把他们吓得一溜烟跑了。

### 2. 静坐（息功）

在钱穆先生的养生方式中，静坐（息功）应该是最令人感兴趣的。钱先生从二十多岁就一直练习静坐，对静坐之

法也是深有心得。钱穆在《师友杂忆》中曾记载了他自己的多次静坐经历：

“余时正习静坐，已两三年矣。忆某一年之冬，七房桥二房一叔父辞世，声一先兄与余自梅村返家送殓。尸体停堂上，诸僧围坐诵经，至深夜，送殓者皆环侍，余独一人去寢室卧床上静坐。忽闻堂上一火铎声，一时受惊，乃若全身失其所在，即外界天地亦尽归消失，惟觉有一气直上直下，不待呼吸，亦不知有鼻端与下腹丹田，一时茫然爽然，不知过几何时，乃渐复知觉。又知堂外铎声即当入殓，始披衣起，出至堂上。余之知有静坐佳境，实始此夕。念此后学坐，倘时得此境，岂不大佳……”

“一日，余站梅村桥上守候自城至荡口之航船，呼其停靠。余上船，坐一老人旁。老人顾余曰：‘君必静坐有功。’余问何以知之，老人曰：‘观汝在桥上呼唤时，双目炯然，故知之。’余闻言大慰……”

通过静坐，可使人体阴阳平衡，经络疏通，气血顺畅，从而达到益寿延年之目的。静坐使脑神经思维静止，则又是一种最佳的休息。钱穆先生曾以静坐作为自己求心虚的一种方法：

“余因此悟及人生最大学问在求能虚此心，心虚始能静。若心中自恃有一长处即不虚，则此一长处，正是一短处。余方苦学读书，日求上进。若果时觉有长处，岂不将日增有短处？乃深自警惕，悬为己戒。求读书日多，此心日虚，勿以自傲。”

静坐一般要选择一个比较安静的环境，对此，钱穆先生深有体会，他说：“静坐必择时地，以免外扰。昔人多在寺院中，特辟静室，而余之生活上无此方便，静坐稍有功，反感不适。以后非时地相宜，乃不敢多坐。”

钱穆二十余岁时迷恋静坐健身，这种持之以恒的精神使得他具有充沛的精力来从事他的学术活动，静坐也对他的身体机能产生了影响。对此，钱穆的妻子回忆说：

我和宾四刚开始共同生活时，他整天在学校，有应付不完的事。下班回家一进门，静卧十几分钟，就又伏案用功。有时参加学校全体旅游，一早出门，涉海、爬山，黄昏回家，年轻人都累了，但宾四一进门仍只休息十几分钟便伏案。我觉得很奇怪，有一天谈起，他说：这是因为有静坐之功。他年轻时为求身体健康，对静坐曾下过很大功夫，以后把静坐中的“息念”功夫应用到日常生活上来，乘巴士、走路，都用心“息念”，所以一回家就能伏案。

这应该是他高寿的一个很重要原因。

张弛有道宜养生

## 1. 读书怡情

钱穆的故乡是江南水乡无锡的七房桥。7岁那年，被送到私塾读书。12岁时，41岁的父亲撒手尘世。孤儿寡母，家境贫困不堪。母亲宁愿忍受孤苦，也不让孩子辍学，她说：“我当遵先夫遗志，为钱家保留几颗读书的种子……”于是钱穆得以继续就读。可是钱穆“惜命”的另一面却是苦学不倦。钱穆读书是出了名的刻苦，在他年轻时19年的乡间教书生涯中，“虽居穷乡，未尝敢一日废学”。钱穆早年学无依傍，全靠自己的勤奋始窥国学之大门。唐君毅称之为“独立苦学，外绝声华，内无假借”。钱穆自律清晨必读经、子难读之书，夜晚读史籍，中间则泛览杂书。夏天夜晚，为了防止蚊子的叮咬，钱穆就把双脚放在瓮中坚持夜间苦读。以至于“读之甚勤”，“至形于梦寐间”。如此十几年，学术上扎牢了根基。书给钱穆带来学识的同时，也带来了精神的寄托。这份寄托使得他的人生在自得其乐中得以安身立命。他对自己的自学生涯曾这样总结道：

“我只是一路抹黑，在抹黑中渐逢光明。所谓光明，只是我心中感到一点喜悦处。因有喜悦，自易迈进。因有迈进，更感喜悦。如此循环不已，我不敢认为自己对学问上有成就，我只感得在此茫茫学海中，觅得了我自己，回归到我自己，而使我有一安身立命之处。”

钱穆是当世公认的学术大家，一代宗师。他以史学成名，但学问之渊博，已经使其治学超越了史学而成为所谓“国学大师”。他曾在《中国文化史导论》中这样表示：“心中不求空间之扩张，惟望时间之绵延，绝不想人生有无限向前之一境，而认为当体具足，循环不已。”可以说他实现了这一目标。在他逝世之际，他的弟子逯耀东曾发出“绝了，绝了，四部之学从此绝了”之感叹。

钱穆先生读书成癖，读书不仅给了他知识的营养，而且造就了心智的顺畅融合。寡欲为善，读书静心。

钱穆先生自己也是深谙读书之道。钱穆先生总是告诫学生要从容地读书，要有耐心、恒心，不可存懒惰、浮躁之心。要细心体味，不能只顾翻书，只为查找需要的材料而读书。从常见书中见人之所未见。所谓“耐心”、“恒心”，是指读书贵在坚持。如果读书不肯平心静气，专心阅读，易患懒惰之病。而读书预存功利之心，为成名成家的目的而读书，又易心浮气躁，患上浮躁之症。既懒且躁，读书自然不会长进。所以，钱先生强调读书为学，“意志坚强最为要着”。钱先生还强调读书贵能欣赏领会，与作者互起共鸣，要看到书本后面的作者。钱先生称读书不仅要入乎其外，读懂书中材料，更要入乎其内，了解作书之人和蕴藏在书中背后的时代精神，并把已死的材料转化成为时代所需要的活的知识的精神。大处着眼读书，不专为得一些零碎知识而读书。读书贵博，又贵能由博返约。“博”就是要多读书，博及群书后，又能从大处用心，进行归纳会通，这就是“约”。在具体的读书方法和技巧上，钱先生提出了直闯式、跳跃式、闲逛式等读书方法。直闯式，即不必管校勘、训诂等枝节问题；跳跃式，即不懂无趣的地方，尽可跳过；闲逛式，即随兴之所至，久了自然可尽奥曲。

钱先生认为学贵致用，读书为学时，要关注现实，以为时代服务为目的，这样，治学才有意义，才能成为第一流学者。他一再强调治中国史贵在通而不在专，只有这样才能打开眼界，融通古今，作出好的学问。即使在晚年，在钱先生视力衰退的情况下，他仍然坚持读书写作。因为对于他来说，这已经是他生命不可分割的一部分了。钱穆的第三位妻子胡美琦女士回忆：

他73岁大病后，身体尚未完全复原，两眼也患目疾，医生不让他过长时间看书，尤禁晚上看书，所以生活较前轻松，然而他白天仍然全日工作，这样直到他《朱子新学案》一书完成，那是他生命中一大志愿所寄。他自己说：以后我要减少工作时间了。但也仍保持着半日正常的工作；而一遇心里喜欢的题目，他又耐不住加倍地工作了。近几年来，有时他对我说这几天我真开心，写了一篇得意的文章。但文章写完，他总会有一场病。亲戚朋友都劝我要限制他的用功时间，他们关切地说，宾四写作了一辈子，过八十的人，也该休息休息了，我心中很感激他们对宾四的爱护，但我从没有有限制过他的读书写作。

正是在书中找到了寄托，在写作中找到了快乐，钱穆先生的晚年依然是创作欲极为旺盛，完成了一般人无法企及的工作。

## 2. 自然养性

钱氏自称：“游历如读史、尤其如读一部活历史”，“读书游山，用功皆在一心”。

钱穆

[\[第 1 页\]](#)

[\[第 2 页\]](#)

[\[第 3 页\]](#)

[\[关闭窗口\]](#)