

皇家藏本

菜根譚全書



中國經史出版社



菜根谭全书

第一卷

齐豫生 夏于全 主 编

中国文联出版社

责任编辑：郭媛媛

封面设计：胡 凯

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭全书/夏于全, 齐豫生注. —北京: 中国戏剧出版社, 2002. 10

ISBN 7-104-01707-0

I. 菜… II. ①夏…②齐… III. ①菜根谭—译文②菜根谭—注释③个人—修养—中国—明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 078803 号

菜根谭全书

齐豫生 夏于全 主编

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京市平谷县玉福印刷厂 印刷

1500 千字 787×1092 毫米 16 开 73 印张

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-3000 册

ISBN 7-104-01707-0/I·671

定价 (全 5 卷): 1280.00 元

编 委 会

主 编：齐豫生 夏于全

编 委：齐豫生 夏于全

朱立春 张 桦

刘志红 孙承飞

杨 波 李喜彪

李维杰 李 萌

排 版：龚 亮 徐 杰

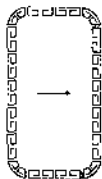
前言

明朝万历年间，在中国出现了一部“奇书”，那就是影响深远、名播海内外的《菜根谭》。

《菜根谭》的作者洪应明，字自诚，号还初道人，是一位久居山林的隐士。该书的成书和刊行时间，大约在万历中后期，此时的神宗皇帝治国无道，导致宦官专权，朝纲废弛，党祸横流，内忧外患加重。面对此种社会现实，有识之士思想异常苦闷，无法从当时十分激烈的社会矛盾中解脱出来，于是就形诸笔墨，传达时代的心声。

严格说来，《菜根谭》不是一部有系统的、逻辑严密的学术著作，而是三百多年前一位退职隐居官员的人生处世经验的总结。它采用语录体的形式，共 360 条，文字皆由排比对仗的短句组成，字数不多，但十分精粹。除作者自己的心得外，有些也从先哲格言、佛家禅语、古籍名句、民间谚语中演化而来，文辞秀美，含义深邃，耐人寻味，十分便于背诵流传。从内容上看，该书涉及的范围极为广泛，可以说几乎涵盖了人生所能遇到的一切重大问题，就如其原序中说的：“其间有持身语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语。”该书的思想是儒、释、道三家合一的，所以作者在强调修身养性的同时并不主张完全抛弃人间事务不管，而是将出世与入世有机结合起来，因为对于修行来说，出世与入世目的都是相同的。

关于该书书名“菜根谭”的含义，孙锵在《校印〈菜根谭〉序》中认为，菜根者，“系取宋汪革氏‘人咬菜根，百事可做’语意。”计恬在《新刊〈菜根谭〉序》中说：“先哲云：‘人咬得菜根香，则百事可做。’是书命名之意可味也。”这两个解释指人若能经受得清苦，则可成就任何事业。三山通理达天在《重刊〈菜根谭〉序》中却从品德修养为本上来解释，说：“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说世味及出世味皆为培根之论。”孙、计二人的解释有先哲名言为据，但若从内容上来看，又似三山



通理达天所言为当。

这部“奇书”在清朝、民国时期由于刊刻极少，一直默默无闻，未能引起国人注意，没想到传入日本后却备受青睐，自明治以来刊刻不绝，以至形成了日本朝野上下的“菜根谭”热，出现了“事业成功之人爱读它，失意者亦爱读它，企业界、商业界爱读它，政界、学术界人士也爱读它”的局面。

自改革开放以来，《菜根谭》逐渐在大陆风靡开来，各种版本的出版物已不下数十种，再一次显示出其固有的无穷魅力。

为了更好地宏扬和普及古代优秀的文化遗产，我们特编撰了这套《菜根谭全书》以飨读者。全书各章按原文、译文、解说、例解的体例进行编纂，层次分明，脉络清晰。原文部分参考多个版本，斟酌字句及篇章差异，择善而从，点校精良，展示了该书的原始风貌；译文部分紧扣原文逐句翻译，揭示其微言大义。解说部分立足于原文和译文，细嚼“菜根”，引导读者细细理解原文精髓；例解部分旁征博引，选取了近千个古今中外的著名案例，并在介绍案例时紧扣原文、译文、解说，揭示其个中缘由，给广大读者提供直观具体的借鉴，以帮助大家在立身处世中少犯错误，在事业进取中少走弯路。

本书在编撰过程中得到了中国人民大学、中央民族大学等多名专家学者的热情指导，为我们提出了很多有益的建议，并亲自参与审稿，在此一并向其致谢。

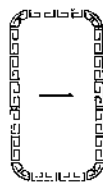
当然，由于时间仓促，编纂过程中恐怕有疏忽贻误之处，恳请广大读者及出版界同仁对书中的不足之处提出斧正意见，以便让我们在再版时及时修正。

本书编委会

2002年9月

第一卷 目录

弄权一时 凄凉万古	(1)
抱朴守拙 涉世之道	(5)
心事宜明 才华须韞	(9)
出污泥而不染 明机巧而不用	(12)
良药苦口 忠言逆耳	(14)
和气致祥 喜神多瑞	(20)
淡中知真味 常里识英奇	(24)
闲时吃紧 忙里悠闲	(26)
静中观心 真妄毕见	(36)
得意须早回头 拂心莫便放手	(38)
澹泊明志 肥甘丧节	(41)
眼前放得宽大 死后恩泽悠长	(50)
路要让一步 味须减三分	(57)
脱俗成名 超凡入圣	(62)
义侠交友 纯心作人	(64)
德在人先 利居人后	(67)
退即是进 与即是得	(69)
骄矜无功 忏悔灭罪	(73)
完名让人全身远害 归咎于己韬光养德	(79)
天道忌盈 卦终未济	(84)
人能诚心和气 胜于调息观心	(90)
动静合宜 道之真体	(94)
攻人毋太严 教人毋过高	(96)
净从秽生 明从暗出	(99)
客气伏而正气伸 妄心杀而真心现	(107)
事悟而痴除 性定而动正	(115)



軒冕客志在林泉 山林士胸怀廊廟·····	(118)
无过便是功 无怨便是德·····	(123)
作事勿太苦 待人勿太枯·····	(127)
原谅失败者之初心 注意成功者之末路·····	(129)
富者应多施舍 智者宜不炫耀·····	(135)
居安思危 处乱思治·····	(142)
人能放得心下 即可入圣超凡·····	(147)
我见害于心 聪明障于道·····	(150)
知退一步之法 加让三分之功·····	(152)
对小人不要恶 待君子要有礼·····	(159)
留正气给天地 遗清名于乾坤·····	(163)
伏魔先伏自心 驭横先平此气·····	(173)
种田地须除草艾 教弟子严谨交游·····	(184)
欲路上勿染指 理路上勿退步·····	(185)
不流于浓艳 不陷于枯寂·····	(188)
超越天地之外 不人名利之中·····	(189)
立身要高一步 处世须退一步·····	(194)
修德须忘功名 读书定要深心·····	(204)
真伪之道 只在一念·····	(207)
道者应有木石心 名相须具云水趣·····	(208)
善人和气一团 恶人杀气腾腾·····	(212)
欲无祸于昭昭 勿得罪于冥冥·····	(223)

弄权一时 凄凉万古

【原文】

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，守受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【译文】

一个坚守道德规范的人，虽然有时会遭受短暂的冷落；可那些依附权势的人，却会遭受永久的凄凉。大凡一个胸襟开阔的聪明人，能重视物质以外的精神价值，并且又能顾及到死后的名誉问题。所以他们宁愿承受一时的冷落，也不愿遭受永久的凄凉。

【解说】

市声哗然，人影恍惚，他们都奔向塞满物质的场所。

物质的华丽光彩，撩动着人心，诱发人的欲望，迷惑人的情志，腐蚀着人的头脑，物质诱使人们疲于奔波，劳形伤神；物质导致人们妄动心机，情感偏执。人处在物质的包围之中，不再拥有自我的意识，把自我抛弃在光怪离奇的欲海，从此，自己变得面目全非。在饱受物质侵袭之苦后，人们开始有所觉悟，面对自己已扭曲的形体和无法把持的心性，他们不禁扪心自问：“我是谁？我怎么了？”于是，他们抛弃了曾经拼命追求的东西，沉浸在对生命的反思之中。

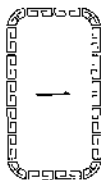
要对生命做认真细致的爱护，要对自己的人生进行思考，他必须将自身从物欲中解脱出来，使浮躁的气血，妄佞的意志沉静下来，帮助心神重新定位，调整其情志活动的结构。但是，这绝不是空口说空话就能够做到，他必须远离喧嚣的场所，安置自己于寂寞的环境。

寂寞的环境，是相对于市语喧哗来说的。我们可以对这两种环境作一比较，并领略其中所包含的意义，然后作出抉择。要着眼于物质生活以外的精神修养。

【例解】

刘玄英弃官远游

五代的刘玄英，字英威，号海蟾子。原名操，字昭远，祖籍燕山广陵，他熟读



经籍，通晓历代史事，以明经取进士，在燕主刘守光手下为相。

有一天，有个道人来到相府，刘玄英以礼款待。再三询问道人姓名，那道人就是不答，刘玄英也不介意。道人唤刘玄英取来十只鸡蛋和十枚金钱，置于桌上，然后将十只鸡蛋与钱币间隔累叠，形状像座宝塔。刘玄英深知这是“累若危卵”的寓言，已悟大半。又听道人说：“一个人身居荣禄之中，脚踏忧患之地，其危险远远超过累卵。”说罢将鸡蛋、钱币纷纷击碎拂袖而去。刘玄英受此点化，即于当天夜里命家人打点行装，放弃所有金银物品，第二天凌晨捧着相印上朝辞官，并留诗而去，诗云：

抛离火宅三千指，摒去门兵十万家。

刘玄英弃官以后，远游秦川、泰山、华山、终南山，韬光养晦。据说他从吕岩学道，又结识张无梦、钟放、陈抟诸位方外高人后隐居在代州的凤凰山中。

市声喧哗，物塞祸伏，人与物互相损伤。鉴于此，通晓事理的人开始思索生命的价值，将目光关注于自身，将个体生命和人类的发展史联系起来，以认定自我的存在。

一朝权在手 放纵何所有

晋惠帝新的辅佐大臣是太宰汝南王司马亮和太保卫瑾，秦王司马柬、楚王司马玮等一批宗室亲王和老臣，贾后族党贾模、郭彰、贾谧等也共同参预国政。这样的安排显然是暂时妥协的结果，新的权力之争立即又开始了。

对于贾后来说，两个辅佐大臣暂时还不构成主要危险，因为汝南王软弱无能，卫瑾乃一介文官，都好对付。主要的威胁来自掌握兵权的楚王玮和东安王司马繇。

首先被除掉的是东安王繇。司马繇很讨厌贾后的凶残，想废掉她，不料尚未行动，便被其兄到汝南王那里诬告一状，说他“专行诛赏，欲专朝政。”贾后立即利用这条罪状罢了东安王的官，接着又以他有不满言论为由，将他废迁到带方（在今朝鲜境内）。

贾氏家族的权势更加膨胀，尤其是贾氏的母舅郭彰和内侄贾谧二人，整日宾客盈门，以致世人有“贾郭”之称。贾谧多少懂点文学，也喜欢延揽士大夫，因此，陆机、潘岳、左思等文人纷纷前来依附，号称“二十四友”。潘岳对贾谧尤其卑恭，每逢遇到贾谧和郭槐出门，都要下车伏在路边，望尘而拜，真是丢尽了文人的脸面。

不久，新的机会使贾后如愿以偿，清除了剩下的对手。汝南王亮和卫瑾见楚王玮刚愎好杀，想夺其兵权，用临海侯裴楷当北军中侯，掌管禁军。楚王玮得知后，大发脾气，吓得裴楷不敢接受委任。汝南王亮和卫瑾又想打发楚王玮与诸王都回封

国去，楚王更加愤怒。有人建议他去投靠贾后，楚王接受了这个建议，果然被贾后留下当了太子太傅。贾后留下楚王的目的，是要利用他来行借刀杀人之计。元康元年（291）六月，贾后叫惠帝下手诏给楚王玮，让他率兵诛杀汝南王亮和卫璜，等到楚王玮完成任务以后，贾后又以惠帝名义，派殿中将军王宫举着皇帝解散兵卒用的驺虞幡，向兵众宣布：“楚王矫诏用乱，大家不要听从他！”兵卒立即放下武器，一哄而散。楚王玮成了光杆司令，不知所措，随即被捕。临刑，楚王玮从怀中取出用青纸写的惠帝手诏，给监斩官尚书刘颂，流着泪说：“我受诏行事，以为是为了国家，如今反倒成了罪恶。我也是先帝子孙，为什么要蒙受此等不白之冤啊！”这位二十一岁的亲王，一向以果敢勇锐、乐善好施而深得人心，然而，他毕竟太年轻，太单纯，太轻信，有勇而无谋，难免成为俎上之肉。

一箭双雕，除掉太宰、太保和楚王之后，大权就完全落到了贾后手中。她除了依靠族兄贾模、内侄贾谧和母舅郭彰外，还起用了几个有经验的大臣。以张华为侍中、中书监，裴顾为侍中、尚书仆射，裴楷为中书令，加侍中，与右仆射、司徒王戎共掌机要。这几个人和贾模倒还能互相配合，同心辅政，故而在以后的七、八年内，总算相安无事，维持了一个相对稳定的局面。

贾后见大权在握，便开始荒淫放恣，为所欲为。这个又黑又矮的丑女人，私生活特别放荡，不光与太医令程据等人乱搞，还经常派人在洛阳城内外物色美貌少年入宫和她鬼混。洛阳城南有个专管抓捕盗贼的小吏，年少貌美，风度翩翩。有一天人们忽然发现他穿起了常人不可能有的华贵服装，都怀疑他是偷盗来的，上司也当而审问了他。小吏当众交待说：“前些日子，我在路上碰到一个老太婆，说家里有人生病，巫师讲须找一个城南的少年去压压邪气，求我帮忙，答应重谢。我就跟了她去，上车以后，放下帷帘，将我藏在簏箱中。车子行了大约有十来里路，抬下箱子，过了六七个门槛，然后打开箱子，让我出来。只见周围尽是楼台亭阁，我问这是什么地方？回答说是天上。接下来让我用香汤洗浴，换上贵重衣服，美餐一顿，然后将我带进一间房内。里边有个女人，大约三十五、六岁，身材很矮，皮色青黑，眉后有疵。她留我住了几天，和她同枕共饮，临走还送了我这些贵重衣物。”旁听的人中有贾后的远亲，知道少年所说的中年妇人就是贾后，不禁为之脸红，赶紧走掉。小吏的上司也是个聪明人，从此不再追究此事。本来，贾后怕丑事泄露，凡是被骗进宫去的少年，她玩腻了便杀掉，没有能活着出来的。这个小吏算是命大，贾后实在太喜欢他了，才活着放了出来。

贾后与许多男人淫乱，只生了三个女儿，直到四十多岁，还是没有儿子。郭槐见女儿无子，劝她好生爱护太子司马遹，贾后却根本不听。郭槐想把小女儿贾午所生的女儿嫁给太子为妃，太子也很愿意结这门亲事以巩固自己的地位，贾午和贾妃两姊妹都不同意。太子听说王衍的大女儿长得十分漂亮，贾后却偏让贾谧娶了她，

而为太子聘了不如姐姐的小女儿，太子愤愤不平，溢于言表。元康九年（299）十一月，郭槐临终，特地拉着贾后的手，叮咛女儿：“我死之后，务必尽心扶持太子。赵粲和贾午会扰乱你家大事，别让他们再进言。你要牢记我的话。”贾后却反其道而行之，加紧谋害太子，终于酿成“八王之乱”。西晋灭亡与这名恶妇有直接关系。

父子齐贪财 双双上法场

高恒是乾隆朝大学士高斌的儿子，又是乾隆帝慧贤贵妃的哥哥，因为这个关系，年轻时就当了高官，做过户部主事、郎中、长芦盐政、两淮盐政等官，在任时间最长的，就是盐政。中国封建社会里，食盐历来实行官家专卖。专卖的目的，就是因为它是人人必需，利润丰厚，盐商往往能发大财。而主管盐政的官僚，自然也就是财源茂盛了。

乾隆三十年，他的堂兄高晋被调为两江（指江南、江西两省，后江南分为江苏和安徽，但三省仍合称两江）总督，按那时的制度，担任两淮盐政的高恒应该回避，因此他被调为总管内务府大臣，两年后又改任吏部侍郎。虽然他不管盐政了，但却仍旧不时地过问盐政。

这个时候，乾隆皇帝经常南巡。每次南巡，都要由盐商出钱为他建造或装修行宫。这笔钱是很大的开支，并且一年比一年豪华奢侈，用费越来越多，往往超支，事后征缴有困难。高恒便替盐政上书说，不如每年从盐税中预提二十万两到四十万两，以备皇帝南巡使用，这笔钱是为皇帝享乐用的，所以乾隆帝很快就同意了这个意见。但高恒在这之外，又让盐商每引（重量单位，每引大约四百斤）出银三两，称为公使钱，这笔钱，高恒并没有向部里报告。因为皇帝南巡用的钱已经有了出处，这笔钱，实际上被高恒装进了自己的腰包。

乾隆三十三年，两淮盐政尤拔世向皇帝揭发了这件事情，乾隆皇帝罢了高恒的官，并派江苏巡抚彰宝与尤拔世一起调查这件事情。但盐商们只说每年交盐税四百六十七万两，他们不知道高恒等人有从盐商身上取钱的事，乾隆觉得这个调查结果不可靠，便把高恒交给刑部调查，最后证实高恒从盐商身上取钱收受盐商贿赂，定了他的罪。

高恒的儿子叫高朴，先当武备员外郎，以后升到给事中巡山东漕政。他并未因为父亲犯罪而受到什么影响。乾隆三十七年，又被授为都察院左副都御史。乾隆皇帝还召见他，勉励他几句。因为他只图安逸，吏部要求撤他的职，乾隆帝让他对他宽大一些，也就没有处置他。

乾隆皇帝有一个私人笔记本，专记载大臣们的功过好坏，这个事被太监高云从泄露出去，高朴便奏了高云从一本。这件事使乾隆帝对高朴很满意。当后来有人揭

发高朴的不轨行为的时候，乾隆帝不但没有相信，还指责那些揭发高朴的人，并说，谁要想整治高朴，那就是“自取其死”。但他也说，如果因为有了皇帝的保护，高朴就沾沾自喜，而且更加放肆，恣意妄为，朕也不会原谅他。

但是高朴并不以此为戒。乾隆四十一年，他到叶尔羌（今新疆维吾尔自治区莎车县）办事，得知距叶尔羌四百里的密尔岱山产玉，早已被封禁。高朴便上疏请求每年开采一次，得到批准。二年后，便有人揭发他役使三千多回民采玉，他向采玉的人索要金宝，还把官家的玉卖掉，把钱归为己有。乾隆派人调查，证实确有其事，因此下令抄了他的家，果然抄得了他私藏的金玉。还有人揭发他在叶尔羌藏黄金五百余两，银一万六千余两。

乾隆帝命人把高朴带到殿上，问道：“皇后的兄弟要是犯法，会怎么样？”高朴明白了乾隆的意思，因为有人以他的姑姑慧贤贵妃的名义替他说情，而乾隆告诉他，别说是贵妃的侄，就是皇后的兄弟犯法，也要处治的。

乾隆皇帝指示说：高朴贪婪无忌，不顾法纪，比他的父亲高恒还严重。不能因为他是贵妃的侄子就宽恕他。

高朴被判处了死刑。

抱朴守拙 涉世之道

【原文】

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

【译文】

一个刚踏入社会的青年人阅历虽然很短浅，但是所受各种社会不良习惯的感染也比较少；一个饱经事故而阅历很广的人，各种恶习也随着增加。所以一个有修养的君子，与其讲究做事的圆滑，倒不如保持朴实的个性；与其事事小心谨慎委曲求全，倒不如豁达一点才不会丧失纯真的本性。

【解说】

身处闹市，周旋在物质世界之中，人为了达到某种目的，就采取他所认为可行的手段。但是，这些手段又是针对于当时的社会环境和人际关系来设计的，它牵涉的因素很多。于是便将人自己也无意地带了进去，从而给自己戴上了一付枷锁。他越是深入到这样的环境中去，他就陷入越深。也许，他通过某种手段和心机的运用，能够周旋自如，但这充其量说明他能够利用自己，而不能就此证明他善于保全

自身。

“久走夜路撞上鬼”。再怎么精明老练的人物也会最终葬送掉性命。因为，他的所作所为是与生命之道相违背的。从一开始，他就置自身于危险境地，伤害生命对他来说，只是迟早的事情。试想，一个早已迷失心智的人，一个早已被物化的人，他还能预见危险征兆吗？这显然是不能够的。他本身已与危险的东西连成一体了，自身却成了引起危险爆发的因素，或直接原因。

将精力用来保全性命，舍弃错误的处世方法，而坚守自己纯朴的本性，使自己远离那危险的处境，我们就可以尽情地享受生命之美了。

计较于琐事，或是以自己的老练行为而沾沾自喜，都不是明智之人所应有的。

【例解】

庄子的生命观

庄子的妻子死了，惠子前去吊唁，他看见庄子盘膝踞坐，敲着瓦盆歌唱。惠子不高兴地说：“尊夫人与你生活这么久，养儿育女，总算有点感情吧！现在她年老故世，不伤心落泪也罢了，反而鼓盆唱歌，不觉有点太过分吗？”

庄子说：“你的话就不对了，当她刚死的时候，我未尝不悲伤，后来想到于事物要妙达相本，观察本始也就转悲为喜了。我的妻子本自无，没有生命，未生之前非但没有形体，甚至连气息也无。以后在恍惚、茫然的天地里和杂清浊阴阳二气而生有气息，再由气息萌生形体始有生命。她是从无出有变为生；又自有还无变而死。无出有，有还无，从无生命到有生命，再由有生命到亡故，这像春夏秋冬循环一般，代序不尽。现在她顺从自然，安然地回归，憩卧天地苍穹，我何必学那种不能达性命演变的世俗之辈而嗷嗷痛哭呢？又为什么不为她的造化祝贺鼓盆讴歌呢？”惠子听了，不语而退。

执著于琐事，斤斤计较于鸡毛蒜皮的勾当，身心就会遭受其累，被那些东西所物化，这样，他就不晓事理而害生。养生者应从那些生活的琐碎中解放出来，去探索生命的本质奥妙，实现自身生命的理想追求。

林逋乐清贫 修身严律己

林逋（967—1028），字君复，亦称和靖先生，北宋钱塘（今浙江杭州）人。少年丧父，刻苦攻读，但不求功名和权力，乐于过清贫生活，后在西湖孤山的一个草

屋中定居。撰有《省心录》。

《省心录》中说：“以责人之心责己，则寡过，以恕己之心恕人，则全交。有过知悔者，不失为君子；知过遂非者，其小人欤！”其意思是：在人与人交往的过程中，首先应该严以律己，宽以待人，这样才能少犯错误，多交朋友。如果有了过失而知道痛改前非，仍然是一位君子；反之，知错不改，因循姑息，那可就是小人了。

林逋认为，自恕和责人是一个问题的两个方面，凡是事事总在原谅自己或文过饰非的人，就会常常把责任事故和自己的过失推给对方，或过分强调客观因素的不利条件。为此，他要人们严格要求自己，成为“严以律己，宽以待人”的君子。同时，他还认为，作为一个君子有三个基本要求：

首先，要敢于正视自己的缺点和错误，不要讳疾忌医。他说：“人有过失，己必知之；己有过失，忌不自知。”又说：“制水者必以堤防，制性者必以礼法。”只有将自己的惰性和行为纳入礼仪和法度中，并经常强调自我检查和约束，才能防止违礼背俗或是违法乱纪的事情发生。

其次，要有自信心。他说：“自信者人亦信之，胡越犹弟兄；自疑者人亦疑之，身外皆敌国。”意思是说，只有自己相信自己，别人才会相信你，即使是南北相隔迢迢万里甚至不同民族，双方的关系也会亲如手足。反之，自己缺乏自信，则将寸步难行，自身以外都是敌人。

再次，要从严要求自己。林逋认为，修身在于治民主，要以仁人志士作为自己的表率。他说：“见善明，则重名节如泰山；用心刚，则轻生如鸿毛。”又说：“为善易，避为善之名难；不犯人易，犯而不较难。”意思是说：想要做好事并不难，难的是做了好事不求别人知道；不侵犯他人的利益并不难，难的是当自己的利益受到他人侵犯时而不计较它。

林逋一生虽然没有做什么官，但是他的有关治心修身的名言，仍常被后人当作座右铭。

自我做检讨 陶铸风格高

陶铸，曾任广东省委书记，中南局第一书记，中共中央政治局常委，是党和国家领导人，无产阶级革命家，为中国人民的解放事业和社会主义事业作出了重大贡献。陶铸胸怀大度，直言坦诚，严以律己，被人民群众传为佳话。

肉倒痰盂

在三年困难时期，每人每月只供应二两油，半斤肉。有一天，陶铸走到饭桌

旁，看到桌子上放了一盘辣子炒肉。他怒气很大，把炊事员周师傅从厨房里叫出来，问道：“这个月我的肉已经吃到定量，这盘肉是怎么回事？”“明天你就要出行了，下乡几个月……”“我问你肉是从哪儿来的？”“管理处送来的，照顾你刚闹过病，身体虚，又要出行……”“三令五申止不住，虚过奶子！”陶铸端起那盘肉就往痰盂里倒。他外甥、女儿都说倒了太浪费。陶铸满脸怒色：“不做绝了他们还会搞这鬼名堂！”这顿饭，大家吃得都窝心。洗碗时，周师傅对陶铸的外甥发牢骚：“伺候你舅舅比伺候国民党将军还难。”这句话被陶铸听到了，他质问周师傅：“我只要点辣椒青菜过日子，怎么就比国民党将军还难伺候？”“问题就在这里。”周师傅赌着气说，“什么也不叫买，不叫做，这不是难伺候？”

“我向你们作检讨”

1958年大跃进，陶铸头脑也发热，提出了一个著名口号：“三餐干饭不要钱”。1959年，人民群众就挨饿，患浮肿病，当陶铸下乡时，有几个农村干部骂陶铸。他们不认识陶铸，骂得很难听，被陶铸听到了，他指着心口窝说：“我就是陶铸，你们骂得好，我向你们作检讨。我错了，对不起生我养我的农民，让人民遭这么大的难。”陶铸掉泪了。农村干部都哭了，抱着陶铸说：“陶书记，你领着我们干吧，我们相信你。”在潮安县的群众大会上，陶铸面对着几千农民群众大讲自己的错误和教训，一边检讨一边呼吁群众提意见，讲得全场流泪。全场振奋，一片呼声：“陶书记，我们相信你，你领着我们干！”

潮安县委书记党向民，是个踏踏实实的好干部，困难时期，他推行承包责任制，陶铸把他打成“右倾”。由于党向民推行承包责任制，潮安县灾情较小，各项工作搞得不错。陶铸抱拳朝着党向民拱手行礼，深深一揖：“党向民同志，我是给你赔礼道歉，赔不是来了……你的承包责任制搞得不错，应该在全省推广。”党向民泪水在眼圈里转，抓着陶铸的手：“陶书记！”再说不出一句话。由于陶铸及时纠正了浮夸风，踏踏实实地领导广东全省人民生产自救，发展生产，形势急剧好转，受到中央的表扬。

约法三章

陶铸对自己立下约法三章：不迎送，不请吃，不送礼。因此，他所到之处，没有一个单位一个领导干部敢摆宴席，桌上从来没有一块肉，就是辣椒和青菜。1963年，经济形势全面好转。春节前夕，有一家食品厂生产新产品饼干，给陶铸家送了一铁盒子，并附了厂长的亲笔信。大意是：生产了新产品，准备打入香港市场，换取外汇，请您品尝。陶铸逼着秘书把饼干退回，并附了他的亲笔信：“试制新产品好，打入香港换取外汇更好，送领导干部品尝岂有此理。以后多干好事，不许干岂

有此理的事。”他还吩咐秘书：“你马上打电话问问中南局和广东省的书记常委们是否也收到了这种东西，收到了一律退回。品尝自有专家和消费者，领导干部想品尝就花钱去买，和普通消费者一样！”

心事宜明 才华须韫

【原文】

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韫珠藏，不可使人易知。

【译文】

一个有高深修养的君子，他的心地像青天白日一般光明，没有一点不可告人之事；一个有高深修养的君子，他的才学像珍珠美玉一般珍藏，绝对不轻易让人知道。

【解说】

“心中无冷病，哪怕吃西瓜”。心中没有离奇古怪的异想，就不怕别人的猜忌。虽然如此说，这毕竟只是从自己方面来看问题，谁又知道别人的想法。现代社会中的个体人，都是受人际关系的影响的，按心理学的说法，个体人具有社会学的意义，即所谓关系人。每个人都在别人的审视之中生活。请你留心一下周围的事情，有好多不该发生的事不就是由于别人的某种用意而发生的吗？所以，养生者必须将自己的心事讲给人们听，或是自然地将心事暴露在人们明亮的眼神下，一方面你可以得到他们的好的建议，另一方面又可抒发情志，减少自己承受心事的压力，更重要的是可以排解别人给自己所带来的某些不必要的麻烦，以免无中生有，影响了生活。

昭明心事，是在遵循事理的前提下，不然的话，反倒是非纷扰。

另外，明示心事，要使别人了解你，首先自己就要弄明白“是怎么一回事”。无明的心绪只能使自己更加被动。请记住！