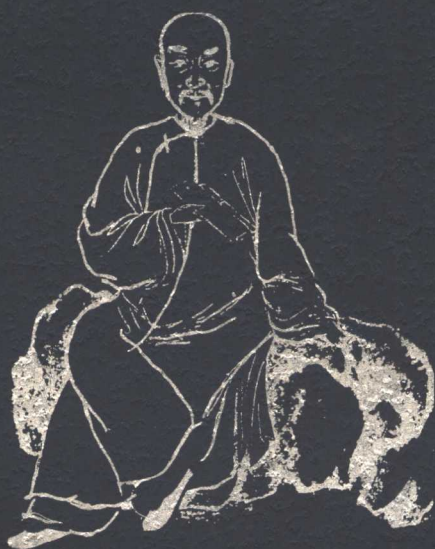


皇家藏本

菜根谭全书



中国文联出版社



菜根谭全书

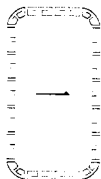
第三卷

齐豫生 夏于全 主编

中国文联出版社

第三卷 目录

精诚所至 金石为开·····	(461)
文章极处无奇巧 人品极处只本然·····	(465)
明世相之本体 负天下之重任·····	(467)
凡事当留余地 五分便无殃悔·····	(472)
忠恕待人 养德远害·····	(480)
持身不可轻 用心不可重·····	(483)
人生无常 不可虚度·····	(486)
德怨两忘 恩仇俱泯·····	(489)
持盈履满 君子兢兢·····	(491)
却私扶公 修身种德·····	(496)
勿犯公论 勿谄权门·····	(501)
直躬不畏人忌 无恶不惧人毁·····	(508)
从容处家族之变 剴切规朋友之失·····	(515)
大处着眼 小处着手·····	(518)
爱重反为仇 薄极反成喜·····	(526)
藏巧于拙 寓清于浊·····	(529)
盛极必衰 剥极必复·····	(534)
奇异无远识 独行无恒操·····	(541)
放下屠刀 立地成佛·····	(542)
毋偏信自任 毋自满嫉人·····	(549)
毋以短攻短 毋以顽济顽·····	(558)
对阴险者勿推心 遇高傲者勿多口·····	(562)
震聋启聩 临深履薄·····	(567)
君子之心 雨过天晴·····	(570)
有识有力 魔鬼无踪·····	(574)
大量能容 不动声色·····	(576)



困苦穷乏 锻炼身心·····	(579)
人乃天地之缩图 天地乃人之父母·····	(582)
戒疏于虑 警伤于察·····	(583)
辨别是非 认识天体·····	(586)
亲近善人须知机杜谗 铲除恶人应保密防祸·····	(589)
节义来自暗室不欺 经纶纛出临深履薄·····	(594)
伦常本乎天性 不可任德怀恩·····	(596)
不夸妍好洁 无丑污之辱·····	(598)
富贵多炎凉 骨肉多妒忌·····	(600)
功过不可少混 恩仇不可过明·····	(604)
位盛危至 德高谤兴·····	(607)
阴恶祸深 阳善功小·····	(612)
应以德御才 勿恃才败德·····	(615)
穷寇勿追 投鼠忌器·····	(619)
过归己任 功让他人·····	(621)
警世救人 功德无量·····	(624)
趋炎附势 人情之常·····	(628)
须冷眼观物 勿轻动刚肠·····	(631)
量弘识高 功德日进·····	(633)
人生惟危 道心惟微·····	(635)
诸恶莫作 众善奉行·····	(643)
功名一时 气节千载·····	(648)
自然造化之妙 智巧所不能及·····	(652)
真诚为人 圆转涉世·····	(653)
云去而本觉之月观 尘拂而真如之镜明·····	(656)
一念能动鬼神 一行克动天地·····	(658)
情急招损 严厉生恨·····	(660)
不能养德 终归末节·····	(661)
急流勇退 与世无争·····	(669)
慎德于小事 施恩于无缘·····	(672)
文华不如简素 读今不如述古·····	(674)
修身种德 事业之基·····	(676)
心善而子孙盛 根固而枝叶荣·····	(679)
勿妄自菲薄 勿自夸自傲·····	(682)

精诚所至 金石为开

【原文】

人心一真，便霜可飞，城可陨，金石可镂；若伪妄之人，形骸徒具，真宰已亡，对人则面目可憎，独居则形影自愧。

【译文】

一个人的精神修养功夫如果能达到至诚地步，就可感动上天变不可能为可能，就如邹衍受了委屈，上天竟在盛夏之日下霜为他打抱不平，而杞植的妻子由于悲痛丈夫的战死竟然哭倒了城墙，甚至连最坚固的金石也由于真诚的精神力量而把它完全雕琢贯穿。反之，一个人如果心术不正也会令人觉得讨厌；更由于坏事做得太多，每当夜深人静一个人躺在床上时，就会忽然良心发现，这时不由得面对自己的影子看看，顿觉得万分羞愧。

【解说】

历史上有许多惊天地，泣鬼神的故事。现实生活中也有许多情深意切的事迹。《淮南子》有故事说：“衍事燕王尽忠，左右谮之。王之狱，衍仰天哭泣，天五月为之下霜。”《古今注》中卷：杞植战死，妻叹曰：“上则无父，中则无夫，下则无子，是人生之至苦。”“乃亢声长哭，杞之都城感之而颓。”这大概就是窦娥冤六月飞雪，孟姜女哭倒长城故事的原型。“精诚所至，金石为开”。世人如果能自信，不自欺，什么样的奇迹不能创造出来呢？

【例解】

怀必胜信念 夺战役胜利

公元前4世纪中叶，希腊的各个城邦国家由于连年混战，已经极为衰弱。马其顿国王腓力利用这种形势，发动了一系列侵略战争，征服和控制了整个北希腊，接着他厉兵秣马，准备移师南下，想击灭各个城邦，统一全希腊，建立马其顿帝国。当时的希腊各城邦虽已衰微，但负有自由和独立传统的希腊人不甘心来自北方的“野蛮人”——腓力的专制统治，因此在雅典的领导下，组成了希腊联军，与马其顿抗衡于喀罗尼亚。

公元前338年晚春的一天，在爱琴海边的一所别墅里，腓力国王正在为他刚满18岁的太子亚历山大举行盛大的生日宴会。在著名的学者亚里斯多德的精心教育下，亚历山大已成长为一个学识丰富，具有雄才大略的青年王子。就在这时，腓力国王收到了希腊联军北上抗击马其顿的情报，他立即从宴会上退出，召开了军事会议，研究对策。刚接受了众人生日祝贺的亚历山大现在也迅速进入了军事筹划的状态，他看完情报和地图，沉思了一阵，然后发表了自己的见解：“从敌人的兵力部署来看，希腊联军的右翼是底比斯的‘神圣营’，这支部队是联军的主力，战斗力很强；左翼是科林斯的2万长枪兵，他们人数虽多，但战斗力不强，因此其中的大部分人是被迫拿起武器的奴隶；联军的中间就是统帅狄摩西尼率领的雅典部队，由于雅典议会对战与和意见分歧，因此只给了执政官很小的一支部队，虽然墨加拉城邦也派出了一支部队归狄摩西尼指挥。但总的来说，雅典军队是不堪一击的。因此，我想请父王让我率兵去对付底比斯城邦强大的神圣营，这是主攻方向，父王则可率一支兵去攻打那些由奴隶组成的科林斯军队。至于中路的雅典军队，只派少数兵力牵制就行了，只要击败底比斯军，希腊联军就会土崩瓦解。”将军们都同意亚历山大的分析，腓力国王欣然批准了这个安排。

决定希腊城邦命运的喀罗尼亚战役开始了，在这座城下的山岗和原野上，刀剑铿锵，杀声震天，传令兵急催坐骑，飞箭般往来传递着长官的命令，冲锋的号角呜呜地响着，混杂在阵阵喊杀声中显得格外凄厉。经过整天的厮杀，双方士兵的尸体横七竖八，摊摊鲜血染红了开着星星点点小花的草地。在左翼，2万名科林斯士兵已经伤亡了大半，正被迫步步后退，但是右翼的底比斯神圣营却打得相当顽强。由于严密的底比斯战阵采取了守势，使亚历山大的重装骑兵无法冲破。

亚历山大全副武装地骑在他的著名坐骑——蒲斯飞路的背上，望着渐渐不支的敌人左翼，又看看自己负责攻打的依然稳若泰山的敌军右翼，心中升起了一种无法忍受的妒忌和愤怒。他狂怒地命令对神圣营再进行一次冲击，但已战斗了一整天的马其顿军人困马乏，攻击依然未能奏效。这时正在进攻科林斯军队左翼的马其顿军团因为无法孤军深入，也被迫撤了下来。接着，根据腓力的命令，传令兵吹响了停止进攻就地扎营的号声。

亚历山大无可奈何地望着趁机收缩兵力缓缓向南退去的敌人，思索着下一步的行动。怎样才能突破底比斯人由大盾组成的坚强阵营呢？亚历山大信马由缰，在渐已平静下来的战场上徘徊。突然，在苍茫的暮色中，远处敌军营地刚刚点燃的一个个火堆吸引了他。“火”！他蓦然想出了一个办法。于是，他命令自己的大部分重装骑兵立刻乘天黑向“神圣营”的东西两面行动，秘密占领前面的那些山岗，接着他兴奋地回到了自己的营寨。

大战后的深夜旷野，显得十分寂静和凄凉，然而双方的军营里却显得十分热

闹。

在希腊联军的统帅营帐里，将军们为了争权夺利和推卸责任正在进行着激烈的争吵。科林斯部队因为在白天战斗中受的损失最重，所以他们的统帅对联军统帅狄摩西尼极为愤恨。他咒骂狄摩西尼是一只胆小的乌鸦和只会叫喊的懦夫。他责问狄摩西尼，为什么大家都在浴血苦战时，他的雅典部队既不出击，又不救援盟军？底比斯人也指责狄摩西尼不够资格当联军的统帅。狄摩西尼反驳着，指出他们这样对待他是破坏反马其顿的神圣事业。但是他的演说天才帮不了他的忙，他无法解释敌人不进攻他的原因。当然他也不想说明，他是怀着保存自己实力的私心才不去援救他们的。最后，争吵总算平息下来了，因为不共戴天的敌人毕竟就在面前。他们必须抓紧时间研究下一步的战略，然而，在这争吵的过程中，他们错过了最有利的撤退时机。

马其顿军营里却是另一番景象。在亚历山大的命令下，数千士兵正忙碌着，他们在特制的超重标枪上捆绑着浸透油脂的麻绳。亚历山大觉得只有用这种东西才能对付底比斯的盾牌墙。时间不长，2万支缚着浸油麻绳的超重标枪全部完成了。

清晨，凄厉的号角再次吹响。马其顿大军排成整齐的方阵，迅速向联军逼近。这是一种可怕的阵势，第一排士兵手执短矛，中间的几排拿着长度适中的矛，最后一排的士兵手执二丈左右长的特制长矛。方阵中所有士兵的矛尖都能刺到方阵前。在方阵的两边则是机动凶猛的重装骑兵，骑兵和战马都穿上了铁制铠甲，战斗力极强。在敌人的这种阵势面前，希腊联军的阵势比昨天显得更差了。内部的矛盾既使对方大获好处，又毁灭了他们自己，因为在两个小时前，愤怒的科林斯统帅带领着自己的残余部队溜走了。

在这严重关头，亚历山大昨夜布置好的重装骑兵又从背后的山岗上冲杀下来，包围住了这支已经残缺不全的希腊联军。就这样，当太阳还没有从地平线上露面时，马其顿军队就攻进了敌人的营地，把敌人分割成了许多小块。

被包围了的神圣营中的1万多名底比斯人并不慌张，他们秩序井然地组成了一个战阵，将巨大的盾牌组成了阻挡敌人前进的有效屏障。出乎底比斯人的意料，当冲锋号角响起时，拥上来的不是凶狠的马其顿方阵和势不可当的重装骑兵，却是几千名马其顿标枪手。刹那间，无数根熊熊燃烧的超重标枪在一片呼啸声中飞了过来。标枪刺入了底比斯人蒙着皮革的盾牌，一转眼，盾牌上也蹿起了烈焰。惊恐万状的底比斯人尖叫着，队形完全乱了。片刻之后，失去了盾牌保护的底比斯战士就在一片哭叫声中东奔西逃，成了马其顿重装骑兵肆意杀戮的对象。接着，歼灭了雅典部队和墨加拉部队的其他马其顿骑兵也迅速涌了上来，战斗变成了对底比斯人的残酷屠杀。当刚露面的太阳把万道金光投射到战场上时，神圣营只剩下了极少数身带重伤的勇士还在作拼死的搏斗，其余的全部倒卧在血泊中了。希腊联军统帅狄摩

西尼仑皇逃走。

喀罗尼亚战役以马其顿的大获全胜而告终。反马其顿势力土崩瓦解。希腊各城邦都由亲马其顿势力掌握了政权。腓力挟胜威迫使雅典、科林斯和底比斯等城邦解散了其余的军队，交纳了大量罚金，臣服于马其顿的统治。腓力终于获得了他渴望多年的地位——全希腊的霸主。

只要决心大 能以少胜多

公元前6世纪后半期，在今伊朗高原上兴起的波斯帝国，凭借强大的经济和军事实力，在平定了北部和印度河沿岸边境后，开始了向西方的扩张。为了实现这一目的，首先要征服居住在帝国西部的爱琴海两岸的希腊人。

公元前500年，小亚细亚西岸以米利都为首的希腊诸城邦人民不堪忍受波斯帝国的残酷统治起而反抗，雅典等希腊城邦派出25艘战舰援助他们，波斯皇帝大流士十分恼怒，令侍人在他每顿饭前大呼：“皇帝，记住雅典人！”公元前492年春天，大流士以雅典和爱勒特里亚曾出兵援助反抗波斯起义的米利都为借口，大举西侵。公元前490年，波斯大将达提斯率领舰队横渡爱琴海，攻占了优卑亚岛上的爱勒特里亚，接着便挥师南进，直抵雅典城东部的马拉松平原，世界古代史上著名的希波战争正式揭幕。面对强敌，雅典遣使向军力强大的斯巴达求援，而后者却按兵不动，雅典人只得孤军备战。

9月12日，雅典军队由坚决主战的米太亚提率领，奔赴马拉松与波斯军决战。希波战争，是以雅典为核心的希腊城邦反抗波斯侵略的战争，而标志希波战争开端的马拉松战役，是一场关系到雅典能否保持独立和自由的重要战斗。雅典人民对于这样一场反侵略的战争给予了全力的支持，并时刻关注着这次战斗的结局，当雅典军队同波斯侵略者激战于马拉松平原时，雅典城中央广场上聚满了群众，战斗的胜负关系着国家的存亡，也牵动着每个人的心，他们都在默默地为自己的军队祈祷。

战场上，11000名雅典军同急驰而来增援的邻邦普拉提亚的1000多名步兵与10多万波斯军展开了生死大拚杀。雅典军首先占领了山坡上的一个有利阵地，富有战斗经验的米太亚提采取了两翼埋伏，正面佯攻的战术。他命令正面希腊军飞奔下坡，冲击敌军，波斯军立刻实行反攻，人少势单的雅典军只得且战且退。就在波斯军洋洋得意，步步逼近之际，埋伏在南北两坡的希腊重装军，突然挥戈舞盾，疾风潮水般地猛冲下来，他们同仇敌忾，斗志昂扬，以一当十，奋勇冲杀，一阵阵投枪、利箭雨点般地倾向敌阵，接着是寒光闪闪的利剑向波斯军砍去。波斯军三面受敌，首尾不能相顾，顿时阵脚大乱，进退失据，自相践踏，大部分争向海边溃退逃命，希腊军乘胜追击，在海边又与波斯军展开了争夺舰船的激战。结果，希腊军以

少胜多，以弱胜强，俘获了7艘敌舰，消灭了4600多敌人。

希腊军胜利了。为了尽快把这一喜讯告知等待在雅典中央广场的群众，米太亚提派快跑能手斐力庇第斯回去报捷，斐力庇第斯带着满身的血迹从马拉松平原向几十公里以外的雅典中央广场飞速奔去，当焦虑的人群听到这位英雄战士“大家欢乐吧，我们胜利了”的呼声时，立刻爆发出了一阵阵热烈的欢呼，可这位长跑勇士却因创伤和疲劳而倒地牺牲了。为了纪念马拉松战役和斐力庇第斯，1896年在雅典举行的现代第一届奥林匹克运动会上，设立了马拉松长跑赛的新项目，运动员从马拉松平原起跑，大体沿着斐力庇第斯当年跑过的路线到达雅典，后来对这段距离进行了精确的测量，长度为42公里又195米，即马拉松赛的标准距离，这就是今天的马拉松长跑的由来。

文章极处无奇巧 人品极处只本然

【原文】

文章作到极处，无有他奇，只有恰好；人品做到极处，无有他奇，只是本然。

【译文】

一个人写文章写到登峰造极的最高境界时，说来并没有什么其他特别奇妙的地方，只是把自己内心的感情和思想表达到处好处而已；一个人的品德修养如果达到炉火纯青的最高境界时，其实和普通平凡人并没有什么特别的地方，只是使自己的精神回到纯真朴实的本然之性而已。

【解说】

一个人借助外事外物来修养品性，只会给自己戴上枷锁。由于其行为带着功利目的，因此他的行为就不会带着自身的情感，而修身养心，必须要锤炼自身的情感，才能达到心神专一的境地。

做人，在于养心。所以，做人的过程，养生者要视为养心的历程。养心要消除人为因素，练达本性的，让自身的生命情感自然流露，于是敞开胸怀，让自己看到自己的心，让别人，让世界看到你的心，喜怒哀乐的情感抒发，都如和煦春风一般，血液的流淌做诗声一样。一切都如此自然，一切利害得失不再显现于心，人的本性如此透明地存在着。人性本然如此。但是，一个人不经过“怎样做人”的磨炼，就不可能到达自然本性。可见，做人以养心，养心以做人，二者互用。当人品做到极处时，他已返朴归真。

【例解】

孔子由外知内

温雪子是个有道行的楚国人，有一次他到齐国去，中途经过鲁国，孔子的门人去拜见他，他闭门不见。仆从问他为什么？他说：“鲁国是中原地方，中原人好读书，崇尚礼义，却昧于人性的了解，所以我不想见他们。”

温雪子从齐回楚，返途再次歇宿鲁国，孔子门人得到消息再次找上门。温雪子想：“先前被我谢绝，如今又来，是不是有什么要感动我呢？”

于是他就会见来客。第一天客人走后，他回到内室不言不语，只是连连叹息：第二天，他会见客人后，回到内室，还是唉声叹气。他的仆从不明白地问：“先生两次会见他们，每次回来不言不语，一古儿叹息，不知是为了什么？”

温雪子说：“我曾经同你们谈起过，中原的人明礼仪，不善于了解人性。前两天来拜见我的人，进退彬彬有礼，循规蹈矩，但说话的神态个个如龙似虎；诲人说教的语气简直像老子对儿子一样。碰上如此的无故受辱我受不了，因此叹息不已。”

过了两天，孔子亲自来拜会温雪子，两人相见，孔子只言不发而归。回到家里子路问孔子：“夫子以前很想见温雪子，今日相见为什么一言不发而辞呢？”

孔子说：“你哪会知道，温雪子这样的人，外表就显示出很深的道行，容不得我再用言语交流了。”

善于了解人性，就能消解自身心里的枷锁，获得自我的解放，使性情达乎自然。

虽贵为国戚 却简为平民

曹彬（公元931~999年），字国华，真定灵寿（今河北灵寿）人，后周太祖周威张贵妃甥，北宋初年的名将，先仕于后周，入宋后屡立大功，官至校检太师、同平章事、枢密使。

后周时，曹彬即以清廉奉公而著称于朝野。曹彬曾出使于吴越。当时吴越割据江浙两省，国力远较中原大国后周为弱，因此对后周之使往往大加馈赠。曹彬出使吴越时，吴越照例又赠与曹彬大量财物，曹彬坚辞不受。回朝途中。吴越用快船满载礼物追赶他，坚持要将礼物送给他。曹彬断然拒绝。但他每走一程，礼品船即赶上一程，他于途中拒绝了四次，仍然推辞不掉。曹彬说：“如果我再拒绝，就有沽名钓誉之嫌了。”迫不得已接受了礼物，回朝之后，将其全部上交。周世宗命令他

全部收回。他不敢违王命，便将这些财物全部分送给故友亲朋，自己一点也没有留下。

曹彬曾与周世宗毕荣镇潼渊（今河南濮阳），任潼关监军。不久，又出任曹州兵马都监。一次，他与众将士杂坐于野外，邻军主将的信使持信来报与曹彬。信使不识曹彬，便向周围军士问：“哪位是曹监军？”军士指了指曹彬。信使以为军士是在欺骗自己，笑着反问道：“曹监军贵为国戚近臣，怎么能身着如此简陋呢？”

归京之后，曹彬先后参加了征蜀、伐太原的战争，并任灭南唐、灭北汉诸战役的主帅。建隆二年（公元964年），宋军伐蜀，曹彬任归州行营前军都监。进军途中，他对自己的部下约束极严，有的将领想在城破之日屠城以自肥，遭到曹彬的严令禁止。蜀地平定后，王全斌等将领昼夜宴饮，其部下也四处劫掠，蜀人深受其苦，曹彬屡次劝王全斌将军队撤出四川，却遭到了王全斌等人的拒绝，最终引起蜀乱，曹彬率所部平定了叛乱，宋军才班师回朝，在征蜀的过程中，诸将大多掠夺子女玉帛，班师时满载而归，而曹彬回朝时，随身带着的仍只是入川时的图书和随身衣物而已。回朝后，王全斌等遭到了严厉的处分，曹彬却因其军功和清廉升任宣徽南院使、义成军节度使。

开宝七年，宋军进攻南唐，曹彬为宋军统帅。他严格约束全军，不得滥杀滥抢，违令者严惩。使征南唐的诸路宋军军纪严明，很少出现劫掠的事件，曹彬也因此受到江南百姓的拥戴。第二年，金陵被攻克，南唐国亡。曹彬仍像征蜀之时一样，从江南返朝时，随身行囊中仍不过是自己的随身图书和衣物而已。

灭南唐后，曹彬又于太平兴国三年（公元978年）统兵攻灭北汉，之后又与潘美用兵于契丹，最后病卒于枢密使的任上。

明世相之本体 负天下之重任

【原文】

以幻境言，无论功名富贵，即肢体亦属委形；以真境言，无论父母兄弟，即万物皆吾一体，人能看得破认得真，才可以任天下之重担，亦可脱世间之锁。

【译文】

就现象界的物质生活来说，不论官位、财富、权势都变幻无常，甚至就连自己的四肢躯体也属于上天暂时给你的形象；假如从形而上境界的超物质生活来说，无论是父母兄弟等骨肉至亲，甚至于天地间的万物也都和我属于一体。一个人假如能洞察出物质界的虚伪变幻，同时又能认得清精神界的永恒价值，才可以担负起救世

济民的重大使命，而且也只有这样才能摆脱人间一切困扰你的枷锁。

【解说】

孩童以赤子之心，看世界一切都显得美好纯洁、圆通无碍，甚至充满灵性。成人以驳杂之心看世界，一切都支离破碎、枯槁无神。所以孩童活泼愉快，成人郁闷忧愁。人进入社会后，有了利益、地位、权势，开始不平、不满，争竞之念时时充溢。世上最难得的，就是如何能够在沧桑之后，仍然能保有一颗赤子之心。

【例解】

清朝鄂尔泰 当代第一臣

清朝的雍正皇帝最宠幸鄂尔泰、田文镜、李卫三人，并把他们树为地方督抚之楷模。在这三人中，鄂尔泰又居首位，雍正帝对他的器重、信任程度远远超过田、李二人，称之为“当代第一良臣”。

鄂尔泰（1680—1745），字毅阉，满州镶蓝旗人，西林觉罗氏。康熙三十八年（1699）举人，五十五年（1716）始为内务府员外郎，终康熙之世居此职，似无作为。康熙六十年（1721）元旦，鄂尔泰时届四十二岁，作《咏怀》诗，写道“看到四十犹如此，便到百年已可知”。颇有怀才不遇之感。想不到后来受到雍正帝的赏识、提拔，得到大显身手，不几年便成为一代名臣，朝野敬仰。雍正帝对鄂尔泰的工作曾给予了高度赞扬，这在《朱批谕旨》中比比皆是。如“卿此心此行不但当代督抚闻之可愧。实可为万代封疆大臣之法程”。“凡卿所办之事，朕实至无一言可谕矣。在廷诸臣，皆与观之，人人心悦诚服，贺朕之福，庆国家得人”。而对其他臣工赞扬鄂尔泰更是屡见不鲜，如对云南布政使常德寿说：“尔为鄂尔泰属员，得以亲炙其人，乃尔之大幸，当竭力效法之。其才曷可企及，其心可以勉能者。鄂尔泰乃满汉内外大臣中第一人也。”对广西巡抚韩良辅说：“大抵才具关乎天分，何可勉强？但能效法鄂尔泰之忠勤，则一生用之不尽，诸务亦不难办理。”对贵州巡抚张广泗说：“一切居心行事以鄂尔泰为楷模而效法之，将来亦必为国家栋梁之臣也”。海外学者杨启樵先生曾对《朱批谕旨》中雍正帝对鄂尔泰的赞语做过摘录，当面赞扬者有三十二处，在其他人的面前赞扬者五十八处。由此可见鄂尔泰在雍正帝心目中的地位。雍正帝甚至说：“朕有时自信不如信鄂尔泰之专，事无大小必命鄂尔泰平章以闻。”雍正帝之所以如此信赖鄂尔泰，不仅在于鄂尔泰才能超众，更重要的原因，还在于他居官奉职、尽忠职守，为雍正朝取得成就做出了重大贡献。雍正帝曾对鄂尔泰的工作态度做过评价：“鄂尔泰居官奉职，悉秉忠诚，此专心为国而不知其他者”，不像某些人，“只图完成任内之事，而后来贻害所不计也。鄂尔泰则每事

筹及远大，接任之人即以中材处之亦可”。

鄂尔泰居官奉职，尽忠职守，是他勤于政务的突出表现，也是他取信于雍正帝及后来得以扬名的重要原因。还在鄂尔泰任内务府员外郎时，作为雍亲王的雍正帝要鄂尔泰为他办事，鄂尔泰以“皇子宜毓德春华，不可交结外臣”，拒不承应。雍正帝认为他忠于职守，登极后不计前嫌，立即启用，先任为云南乡试副主考，不久又超擢为江苏布政使，继而任广西巡抚、云南巡抚、云贵总督。

鄂尔泰受知遇之恩，“亦以身殉国，知无不为，一切嫌疑形迹无所避”，为了搞好地方政务，他广咨博询，经常是“门庭洞开，宾客车马麻集，漏尽乃已”。他初到江苏布政使任上，即努力清查亏空，惩治贪官污吏，挑浚江南运道，修筑海塘，解决漕运弊端。雍正帝称他办事“广大悉备，纤细不遗”。他的态度是：做官不能务虚名，如“不以民事为事，不以民心为心，固未有能奏效者”。雍正二年（1724）夏，江苏连续数日大雨，海潮泛滥，“冲决海塘，倒坏民居、庐舍，甚至溺死男、妇多人”，鄂尔泰“夙夜焦思”，他积极组织买谷赈灾，抢修房屋，很快便使“屋庐倒塌者修葺，爨烟不断者得赖保全，莫不各理旧业，渐复安堵”。在任期间，他还视察了太湖水利，拟疏下游吴淞、白茆，后役未举而迁广西巡抚。

鄂尔泰居官奉职的一个突出特点，就是时时把国事、民事系于心头，不管份内份外之事，只要利国利民者都要积极建议。这也是他胜于其他人的地方。当时，有些官员还是能把自己职责内的事办好的，而对其他事则不闻不问，这是符合古训，所谓“不在其位，不谋其政”。鄂尔泰则不同，他是不在其位亦谋其政。雍正五年（1727）九月，鄂尔泰已任云贵总督，离开江苏两年了。当他从邸抄中得知雍正帝发帑金十万办理江苏水利，由于自己在江苏任职时曾对江苏水利“悉心咨访，略知大要”，于是立即上疏雍正帝，阐述了自己的看法，并针对各地水利工程的实际情况，提出了详细的维修方案，同时希望该地方官能“倡率有方，调度得宜”。最后，他在奏折中称“臣曾任江南，故不揣愚昧，越职陈奏”。雍正帝认为鄂尔泰“所奏江南水道事宜，甚属周详”。十分钦佩。同时对所谓“越职陈奏”阐述了自己的看法：“凡内外大臣，越职办事，固为不可。至非己身任职之事，有关国计民生者，既有见闻，据实入告，方合公忠体国之义，乃尽职，非越职也。”实际上是充分肯定了鄂尔泰的做法。

鄂尔泰居官奉职的最大功绩在于他建议并主持了西南几省的改土归流，革除了大批土司，而代之以流官的统治，并于该地实行与内地一样的地方行政制度，从而加强了中央政府对边疆地区的统治，有利于我们多民族国家的进一步巩固，促进了西南地区经济、文化的发展。

云南、贵州、广西以及邻近的四川、湖南、湖北几省，居住了许多少数民族。为了加强对这些地区的统治，自元、明以来，封建政府一直实行土司制度，即由少

数民族贵族担任世袭的地方官，中央政府通过他们对这些地区实行间接的统治。由于土司制度带有浓厚的割据性，许多土司无视国家法令，随意欺压、杀戮百姓，危害地方，对抗中央。到康熙之世，其弊病已暴露得十分明显，一是严重阻碍了封建经济的发展，二是不利于多民族国家的统一和巩固。不仅土民反对土司的统治，中央政府也感到来自土司的威胁，因此，改土归流已成为客观需要。

鄂尔泰署云贵总督后，分析了整个形势，适时提出了改土归流的重大决策。他连上几道奏折，详细阐述了改流的必要性、迫切性，制定了全面的改流方案，并强调“不改土归流，终非远计”，“滇黔必以此为第一要务。”雍正帝欣然接受了他的建议。其实早在鄂尔泰之前已有多人向雍正帝提出改流建议，如广西提督韩良辅、贵州巡抚石礼哈、毛文铨、云贵总督高其倬等，但均遭雍正帝的驳斥，因此，当鄂尔泰敢于违背雍正帝意愿再次提出改流时，“盈廷失色”，大家都为他捏了一把汗，没想到雍正帝一反常态，居然批准了。后来，雍正帝说明了这其中的原因，一是韩良辅等人没能拿出具体方案，所言只是“小知小见，乃攀枝附叶之举，非拔本塞源之策”。二是他们“非能办理此事之人，故未允其请”。所以，当他对比之下看了鄂尔泰的奏折后，立即批准，并委以重任。

鄂尔泰没有辜负雍正帝的信任。他主持改流事以后，一直往返奔波于云、贵、广西之间，经常不辞劳苦，深入各地山寨，就近指挥；他时时注意研究各地动态，常至深夜不眠，煞费苦心，调兵遣将，任用能吏，剿抚兼施；他还根据各地的不同情况，因地制宜，做出相应的处理。从雍正四年到九年，用了五年时间，基本上完成了改流事业。其间，共革除土司上百名，新设府、州、县几十个。在这个过程中，他一方面要与朝廷内部的反对派作斗争，另一方面又要对土司及其族属的反叛进行坚决的镇压，的确不是一帆风顺的。

鄂尔泰办事讲究有头有尾、善始善终。在革除土司之后，他不失时机地抓了善后工作，并且倾注了更多心血。他曾说，善后之事，“人又颇以为较易，而不知愈应作难事观”。其重视善后，目的是巩固改流成果，使这些地区尽快发展。在善后工作中，鄂尔泰主要抓了这样几件事，一是妥善处理了被革除的土司，使他们不能再危害地方；二是慎重选拔了新上任的流官，以求吏治清明，地方安定；三是及时废除了土司的各种旧制陋规，减轻了人民的负担；四是积极开发边区，如招民垦荒，兴修水利，驾桥开路，兴办学校等等；这些大大促进了边疆地区经济、文化的发展。

吾本非长才 办事必亲躬

“吾本非长才，不过殚精竭虑，极吾耳目所能，而出之以至诚，将之以小心，

事无不治。”这是清朝乾隆年间甘肃秦安县知县牛运震对自己工作的一段总结。牛运震以勤政著称，而他突出的特点就是无论做什么事情都是亲临现场，事必躬亲，如《清史稿》所云：“运震居官，不假手幕下，事辄自治。”正因为如此，这个“本非长才”的知县却能真正了解当地的风俗人情、百姓疾苦，做了一件件实实在在、让百姓满意的事。

牛运震（1701—1758），字阶平，号空山，山东滋阳（今山东兖州）人。雍正十一年（1733）进士，乾隆初任秦安县知县。

到任之初，牛运震为了掌握第一手资料，经常是“缘山步行”，“行视郊野”。当他发现本县水源紧张后，立即组织民夫开凿水渠，先后在境内开渠九条，得“溉田万亩”。当他得知县北的玉钟峡“山崩塞河，水溢坏民居”，就亲率丁夫及家属数百人前往开通，并且在工地连续奋战四昼夜，直到水退方回，终使“流民获安堵”。当他了解到某乡受灾，也要亲自将钱粮送到灾民手中。至于办书院、讲学，教民耕耨、铸农具，他都要亲临现场，亲自过问。

距县治二百余里有个叫西固的地方，以往这里的村民交纳税粮，苦于运费太多，常年逃避交纳，一直被视为“梗顽”。每逢“胥役迫之，则持杖抗拒”。为了处理这个长年未解决的问题，牛运震“单骑往谕，问所苦”，以掌握第一手情况。当他了解到百姓的苦衷之后，又征询他们的意见。百姓提出以银代粮，可免于运粮的费用，牛运震答应了他们的要求。这个本来非常简单而又数十年未解决的问题，终于在牛运震手中解决了。

由于牛运震“事辄自治”，他还为百姓平反了一些冤案，受到了人们的称颂。本县有马得才五兄弟被当地巡检诬为盗贼，而前任知县不做任何调查，就轻信巡检一面之辞，欲治马氏五兄弟罪。马得才含冤自刎而死，其兄马都上控，知县恼羞成怒，将其毙于狱中，并将其他三兄弟押解府城。此案拖了很久。牛运震上任后，听说此案有冤，乃微服私访，多方调查，终于了解了真情，掌握了确凿的证据，使马氏五兄弟得以平反昭雪。一次，与秦安临近的清水县发生了一起命案。清水县知县指控本县武生员杜其陶父子有意谋杀。案子上报后，上官令牛运震复查。牛运震接案后深入调查，又开棺验尸，发现死者乃自刎死。后又经实地勘察，得知杜其陶在发现死尸后曾经移动过尸体，但并不是凶犯，更谈不上有意谋杀。于是，以“移尸”的过失对杜其陶加以处罚，同时对其子宣布无罪释放。类似这种冤案，凡经牛运震之手，“多所平反”。

牛运震正是以这种亲自动手、深入实际的朴实作风，做出了许多实实在在让百姓满意的事，因而受到了人们的爱戴。当他告退归乡时，县民依依不舍为其送行，竟“有走千里送至灞桥（在今陕西西安市东灞河上）者”。甚至当他病逝的消息传到秦安，“士民设位哭诉，不期而会者千人”。牛运震的事迹再次证明了这样一个道

理：为官者政绩如何，不仅仅取决于他的才能，更重要的还取决于他对工作采取什么态度。

凡事当留余地 五分便无殃悔

【原文】

爽口之味皆烂肠腐骨之药，五分便无殃；快心之事悉败身丧德之媒，五分便无悔。

【译文】

美味可口的山珍海味，其实都等于是伤害肠胃的毒药，所以我们一旦遇到这种大快朵颐的机会绝对不可多吃，只要控制住吃个半饱就不会伤害身体；世间所有称心如意令你眉飞色舞的好事，其实都是一些引诱你走向身败名裂的媒介，所以凡事不可要求一切能心满意足，只是保持在差强人意的限度上就不至于造成事后悔恨的恶果。

【解说】

饮食有节，是指饮食要有节制和节度。一是指进食的量宜少，二是指进食要有规律。

一个人少食可以延年益寿。一是少食可以保护脾胃，多食损伤脾胃。因为，脾胃虽善消化，但饮食应使它留有余地。若是超过了它的承受力，则损害其生理功能。二是少食可以养气。因为人的口腹之欲是无止境的。饮食俭朴则心境安静，神气充足而长寿。三是因每一个人一辈子所能受用饮食的量是一定的，若饱食则当量很快消耗掉，其寿短。

多食之人可能产生五种疾患。一是大便多，二是小便频繁，三是睡眠不安，四是身体沉重，五是消化不良。现代科学研究已证实，限食可以延长寿命，限食能降低自由基反应，从而延缓衰老进程，并且能够延缓免疫系统的衰老，减少恶性肿瘤等疾病的发生。

当然，不是越少越好，吃得过少会造成营养不良。一般来说，食量宜适中，以七分饱为宜。这样，既可保证人体足够的营养，又不致于伤胃损寿。

快心之事，可以调养精神，排除不良情绪因素，可增进健康、防止衰老。但是，我们不能因此而错误地认为，凡是快心之事就可以养生。若是这样做，必然会给身体健康造成危害。

对于快心之事，我们应该分清哪是满足情欲需要，哪是健心养性的事，这样，

我们就能适当调节，合理地利用它来养生。

第一，满足情欲需要的。

一个人追求声色滋味的物质享受，虽能给人带来一时的快乐，但是，若是不注意节制、纵情恣意的话，必将危害身体健康。一个人在追求物质享乐之时，要针对于自己的身体状况，作适度调控。否则，其一、对身体造成直接损害。纵欲享乐，伤精摇神，致使人体气血不足，损坏人体内组织器官。其二、对自己心性的蒙蔽，纵欲享乐，消磨人的志气，分散人的精神，助长人的欲火，致使人体精神不专，精气不凝，魂魄不能内守，这样，人体内外两耗，百病缠身。

第二，健心养性方面的。

这是指一个人的精神生活方面。一个人必须有自己的独特而充实的精神生活，否则他就无以养心养性。人们常借助于合符事理和合符道德规律的事情来怡情怡性、锻炼心神。例如练书法、欣赏音乐、做好人好事等等。但是，这其中也要注意适度的问题，必须根据自己的具体情况而定，否则，同样也能造成对身体健康的危害。

当然，精神方面的和生理方面的在一个人身上是互相作用的。

【例解】

徐苏恩谈控制饮食

徐苏恩教授说：“控制饮食，我首先控制主食量。每天不超过 300—500 克。其次是少吃动物脂肪。我尽量不吃猪肉，家里烧菜也不用猪油，用的全是素油。我以前顶喜欢吃羊肉和羊肉糕，现在也不吃了。控制饮食，除了控制摄人量，还要控制食物的种类。我多吃鱼、虾、鸡、鸡蛋和牛奶，这些食物含有人体所必需的动物性蛋白质，而脂肪的含量较少。而猪肉呢？它虽然含有蛋白质，但所含的蛋白质并不多，而脂肪的含量却比较高。动物性脂肪摄人量多了，由于它含有较多的胆固醇和饱和脂肪酸，容易沉积在人体的血管壁上从而造成血管硬化引起冠心病。当然，人体所需要的蛋白质还要取之于植物，即植物性蛋白质。我特别喜欢吃各样的豆和豆制品，这些食品含有的蛋白质容易为人体所吸收，是人的理想食品。”

“控制饮食和控制疾病紧密相连。我以前曾患有轻度冠心病，有时感到心绞痛。控制饮食以后，最近几年的体检表明，我的胆固醇和油脂的指数都是正常的。这是通过控制饮食把形成冠心病的因素去掉了。还有，我以前曾发现血压高了一点，经分析主要是食盐的摄人量多了。因为盐里的钠容易使肾皮质激素分泌增加，引起钠储留，使血管阻力增加，促进高血压的形成。后来我坚持吃清淡的菜肴，原来喜