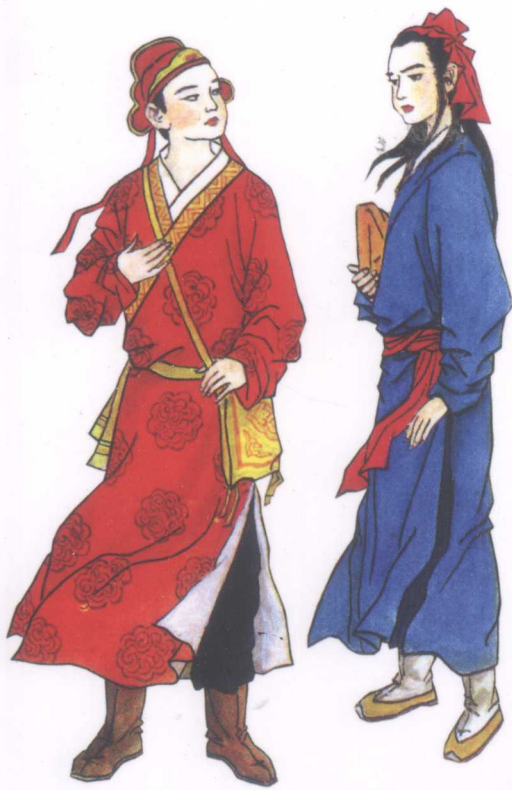


【中华传统美德修养文库】

表里如一

赵钢 赵云龙 主编

孝敬父母	谦虚礼貌	机敏诙谐
刚正不阿	除暴抗恶	忧国忧民
热爱祖国	艰苦奋斗	以智取胜
尊师重道	求知重行	求索攻坚
秉公处事	舍身求义	实事求是
勤劳节俭	为人表率	处变不惊
团结友爱	严己宽人	妙语连珠
诚实守信	神勇果敢	移风易俗
修身养性	服务人民	不平则鸣
立志勤学	整洁健身	为民请命
选贤任能	诙谐幽默	讽古思今
运筹帷幄	忠于爱情	佳辞妙对



河南人民出版社
吉林文史出版社

【中华传统美德修养文库】



表里如一

赵
钢
赵云龙
主
编



河南人民出版社
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

表里如一/赵钢,赵云龙主编. —郑州:河南人民出版社;长春:吉林文史出版社,2009.10
(中华传统美德修养文库;45)
ISBN 978-7-215-06738-7

I. 表… II. ①赵…②赵… III. 品德教育—中国—青少年读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114756 号

河南人民出版社 出版
吉林文史出版社
河南人民出版社发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 河南省瑞光印务股份有限公司印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 总印张 180

总字数 3000 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

总定价:420.00 元(共 60 册)

中华传统美德修养文库

编委会

主 编 赵 钢 赵云龙

编 委 (以姓氏笔画为序)

孟连召 赵云龙 赵 钢

栾传大 徐 潜



前言

《朱子全书·论语》：“行之以忠者，是事事要着实，故某集注云：‘以忠，则表里如一。’”这是成语“表里如一”的出处，是说做人要真诚。表指外表，里指内心。外表和内心一样，形容言行和思想完全一致。表里如一是中华民族的传统美德，古人对此极为重视。

郭沫若《屈原》第四幕：“我言行一致，表里如一。”屈原就是表里如一的人。

表里如一是一种美德，而表里不一则是要被人唾弃的。

晏子在《晏子春秋》中说：“犹悬牛首于门，而鬻马肉于内也。”晏子形象地说：“门上挂着牛头，屋里卖着马肉。这是表里不一。”到了宋朝，这句话演化为挂羊头卖狗肉了。

帝王表里如一，能使国家繁荣富强，百姓安居乐业，四海升平，天下统一。大臣表里如一，武的能克敌制胜，安邦定国；文的能施行善政，造福地方。

在当今社会，继承和发扬表里如一的传统美德思想是时代发展的必然要求。

我们无论做什么事，都要真诚待人，言行一致，说到做到，坚持真理，保持真我，不随波逐流，不做两面人。

为了中华民族的繁荣昌盛，社会的安定和谐，作一个形神兼备、表里如一的人，弘扬民族精神、社会正气，是我们的现实选择。



目 录



九方皋以神相马	1
秦豆授御车心法	4
梓庆技艺比神工	7
津人操舟若有神	11
子产愧对申徒嘉	14
骀它内保获尊荣	17
宜僚说鲁侯除患	20
卫王率性谥灵公	23
庄子因材施教悟全生	27
善养生者如牧羊	30
惠施拙于用大瓠	33
东方朔滑稽侍君	37
杨王孙裸葬归真	40
蓝生论修仙枢要	44
羊祜以诚待人	47

祖逖说到做到	53
宗悫封侯	58
郭子仪威震远近	62
表里如一,坚持改革	66
表里如一,发愤图强	72
牢记父训表里如一	79



九方皋以神相马

春秋时秦国有位叫孙阳的人，因擅长鉴别马的好坏，当时的人便用传说掌管天马的星神的名字称呼他为伯乐。据说，一次伯乐去远行，经过太行山，看到一匹已老的千里马，僵直着蹄子，打跪似的弯曲着膝盖，吃力地拉着盐车在爬坡。老马累得口鼻喷着白沫，周身大汗淋漓，当爬到半山坡时就再也拉不动了。伯乐看到后，心里非常痛惜，连忙从自己的车上跳下来，奔过去抚摸着老马痛哭不止。他脱下自己的衣服，盖在





老马的身上。老马眼中放射出异样的光，先是低下头打了几声响鼻，继而昂起头，一声长鸣，声音直冲云霄。

伯乐不仅善于相马，更能知人、荐贤。到晚年时，有一次秦穆公召见他，对他说：“寡人想派一个人到各地去寻找天下最好的马，先生的相马术是天下闻名的，可惜先生的年纪大了，还怎么能经受了跋涉之苦呢？寡人实在不忍心让先生去。先生，你看你的子孙中可有人能担当此任吗？”

伯乐答道：“回禀陛下，平常所说的好马，只是从马的形体、筋骨、毛色等形骸特征上看的。从形骸的比较中也能挑选出一些好马，但仅是一般的好马。而真正天下绝伦的千里马是不能仅从形骸上相看的，更主要的是用心去感受内藏于千里马中的那种异乎寻常的灵性神气。千里马的灵性神气看上去若有若无、若隐若现，当它静处时，沉寂恍惚而不可见；而当它运动时，则机敏异常，看不到它扬起的尘土，寻不见它留下的足迹。我的子孙们都是一些才能低下的人，我可以告诉他们怎样从形骸上区分什么样的好马，什么样的坏马，但我却无法教他们用心去感受千里马特有的神异的灵性神气。在与臣下一起担柴运菜的人中，有个叫九方皋的，他的相马本领不在臣之下，只在



臣之上，请陛下召见他，派他去吧。”

秦穆公接受伯乐的举荐，召见了九方皋，决定派他到各地去寻找千里马。九方皋历时三个多月，历尽千辛万苦，看过无数的、各式各样的马，其中不乏形美体健者，也不乏欢腾疾速者，但都不中意。最后，终于在沙丘发现了一匹马：只见它，静处时安宁恬静，眼中含着深邃的光；仰首长嘶时声贯长空，蕴藏着一股震撼心灵的神秘力量。九方皋暗道：“这才是我要找的千里马呀。”

九方皋回京向秦穆公复命，说：“陛下，小民奉命遍游天下，寻求千里马，现在我已经在沙丘找到了。”

秦穆公很高兴，急切地问：“那是一匹什么样的马呀？”

九方皋简单地答道：“是一匹黄色的母马。”说完，就再无一词了。

秦穆公立即派人到沙丘去取马。然而，取回的不是黄色母马，却是一匹纯黑的公马。秦穆公很不高兴，召伯乐进宫，生气地说：“太不中用了！你推荐的那个相马人，竟然连马的颜色、雌雄都搞不清，又怎能识别好马坏马呢！”

伯乐倒吸了一口气，惊问道：“陛下，他相马的本领果然神奇高超到这种程度了吗？这就是他超过臣



下千万倍的地方啊。九方皋所看的是马的灵性神气，他抓住了它，而略去了马的粗陋的形骸；抓住了马的内在本性，而略去了外在的牝牡毛色。他只看那些应该看的，而不去留意那些不必要看的；他只感受那些应该感受的，而不去细想那些没必要把握的。九方皋的相马术，真是比那宝贵的千里马更宝贵啊！”

马牵来了，果然是天下绝伦的千里马。

这个故事表现了道家关于形骸仅是精神的载体，精神是形骸的内在生命的形神观念。它告诉我们，要做高尚的人，关键是培养高尚的品质。要的是抓住事物的内在本质。

秦豆授御车心法

春秋战国时，有个名叫造父的人，最精于驾驭马车。他驾车不用眼睛去看，不用鞭子去赶，而是用“心”去看、去赶。他驾驭的车，身与神合、马与人合，车、马、人就像一个有机整体一样。所以，他驾驭马车像流星似的跑很远的路，人不疲劳，马不劳累。造父高超的御车技术，是从他的老师御车“心法”中体悟出



来的。他为了得到老师的“心法”，经过一段很长时间的磨练。

造父的老师叫泰豆，是一位深通驾车之道的高人。造父立志要拜泰豆为师，学习他的驾车之道。但是，泰豆对弟子的考核很严格，也很独特，许多想跟他学习驾驭技巧的人，因不理解他的用意，又经受不住考验而离开了他。造父与众不同，他经受住了考验，拜泰豆为师，他对老师非常恭敬、谦卑。然而，泰豆却只字不与他谈驾车的事，也不让他碰马车，只是叫他做些洒扫庭除之类的杂事。就这样过去了三年。三年中，造父没有愠色，没有怨言，反而愈加恭谨。泰豆看在眼里，喜在心里，暗道：“此子气不骄，性不躁，心不急，进退有节，应对有度，真是可教之才。看来传我心法，弘我之道的非此子莫属了。”

一天，泰豆把造父叫到跟前，语重心长地说：“造父，你来到这里已经三年了，三年来，我看你心平气和，意诚志坚，这很好。我决定从今天起教你驾车。学习驾车要从基础学起，你学习驾车，就先从学走木桩开始。我先给你示范一次，等到你做得和我一样了，就可以驾六匹马拉的车了。”造父唯唯听命，说：“一切愿听老师的吩咐。”

泰豆命造父找来一些截面仅能容一只脚的木桩。



泰豆按照步幅的大小、疏密，将木桩立在地上。他先是敛气凝神，然后踏上木桩。开始是徐徐走动，逐渐地越走越快，最后竟来回飞跑起来。造父看到，老师在跑动时，并不留意脚下的木桩，但每一步又都那么恰到好处，准确地走在疏密不等、曲折回环的木桩上，木桩在他的脚下变成了康庄大道。造父为老师轻松自如熟练的动作所倾倒。

造父学着老师的样子练习起来。第一天，总放心不下脚下的木桩，害怕踩空，可偏偏几次踩空。第二天，他总结第一天的经验教训，尽量调节自己的心神气息，忘却形骸，保持心境的平和安定；尽量将木桩想象成宽阔的大道，而不注意它的宽窄。这样，不仅能平稳地在木桩上站立行走，还能小跑了。第三天，造父进一步体会前一天悟出的道理，由小跑到能飞跑，最后能做到和老师一样轻松自如了。

三天过后，泰豆检查造父的练习情况，发现他完全达到了要求，不禁惊叹道：“你怎么学得这么快呀！”接着他又告诉造父：“其实呀，驾车的道理和你走木桩的道理是一样的。走木桩得力在脚而应之于心，只有你用心调节脚，达到形神和谐时，你才能在木桩上自由往来。至于驾车也是如此，车的平稳靠多股车套用力均匀；车套用力均匀则来自于马的呼吸、情绪、速度的统



一。驾驭者心明驾车之道，手里掌握车的进退节奏，内与人心相合，外与马志相符，这样驾车就轻松自如了。所以，驾车之道无非是这样：控制马的进退靠缰绳，掌握缰绳的是双手，而指挥双手的则是心，由心而手而缰绳而马而车，都达到了和谐，你就可以不用眼睛去看，不用鞭子去赶了。内心宁静悠闲，身体舒适平正，不知是手应于心还是心应于手，二者自然合一，就可以保证六根缰绳有条不紊，二十四只马蹄落地协调一致，车子就不会离辙。如此驾车，在你的面前也就不存在高山险阻与平川旷野的区别了。我的驾车之道就是这些，你要好好地去体会它，记住它呀！”造父谨记老师的教导，终于成了当时最善于驾车的人。

人有形神两面，事有内外两端，万事皆需用心。只有身心相合，形神相契，事理统一，才能获得最大的自由。

梓庆技艺比神工

春秋时期，鲁国有一位叫庆的木匠。按当时的习惯，许多人以职业、官衔为姓。木匠这一行那时叫做



梓，庆便以梓为姓，叫梓庆。

梓庆的技艺受到了人们的推崇，也受到了鲁国国君的肯定，给了他很高的社会地位。他在宫廷内部，不仅仅是位为王室做木工活的工匠，而且是一位敢作敢当的参政者。据说在鲁襄公四年秋天，成公的侍妾、襄公的生母定姒去世了。当时，襄公尚在年幼，国政权柄掌握在正卿季孙行父的手中。季孙行父以定姒是成公的侍妾，就不按夫人礼仪对待她，既没有在祖庙内停放灵柩，也没有使用内棺，更没有举行为死者安灵的祭葬仪式。梓庆对季孙行父如此草率地处理襄公生母丧事的做法很不满意。他找到季孙行父，对他说：“您做正卿，却未能让幼主完成丧礼，这是不让国君为生身母亲送终。等幼主成人之后，谁将受到责备呢？我想，幼主必然会责备你。”梓庆为定姒制作棺槨，看中了季孙行父为自己在蒲圃东门外种植的六棵楸子树，他请求用此树作定姒的棺槨木料。季孙行父说：“还是简单点吧！”梓庆没有听从季孙行父的意见，还是使用了楸子木料。季孙行父虽然不情愿，却找不到理由责备梓庆。

鲁襄公成年之后的某一年，他得到一套非常精美的钟鼓。襄公想，像如此精美的钟鼓，必须得有精美的镛（即钟鼓架）相配才和谐完美。可宫中现在的镛



不是陈旧了，就是粗陋不堪，襄公都不满意。他决定让梓庆尽快做一只镡。

襄公渴望早日见到新做的镡。自他命梓庆开始做那天起，每天都派人去查看梓庆的工作进度。他觉得时间过得很慢，每天都像度日如年似的，有时一个人坐在那儿发怔，想象着精美的钟鼓挂在精美的镡上的情形。当想象到二者那种难以言表的和谐完美时，脸上不自觉地会露出孩子般的微笑。有时他又无名地担起心来，双眉紧蹙，就像着了魔一样。

与襄公相反，梓庆却像没有那回事儿似的。一连七天，襄公派去检查的人都回报说，梓庆什么也没干，只是坐在屋里养神。到了第八天早晨，人们才看到梓庆带着斧锯进山去了，待到晚上回来时，带回了一根修直的木头。之后的两天，再没有人看到他出过屋，只听到锛、刨、锯、削的声音此起彼伏。第十一天，旭日欲出，曦微初露时，梓庆来到襄公的寝宫，向襄公报告说镡已做成了。襄公一边急忙派人去抬镡，一面忙着更衣，准备升殿。

襄公怀着忐忑的心情来到金殿，文武大臣两厢侍立。随着一声“新镡抬到”的喊声，一架精美绝伦的镡出现在殿下。襄公以及文武百官都被它的精美惊呆了。金殿上下，静得出奇，似乎连空气都凝固了，继而



又爆发出雷鸣般的掌声、赞叹声。君臣上下都叹为奇迹。襄公抢步来到梓庆面前,拍打着他的肩膀,激动地说:“神!神!神!真是太神了!先生,你是用什么神术造出来的呀?”

梓庆平静地回答:“臣是一名普通的工匠,哪有什么神术呀!不过,有一点倒可以说一说。当臣要做鐻的时候,我丝毫不敢耗散精神,一定要进行斋戒来安定心神。斋戒到第三天,庆赏爵禄的念头就没了;斋戒到第五天,毁誉巧拙的杂念也排除了;斋戒到第七天,连我自己的四肢形体的存在都意识不到了。到了这时,一切外在的纷扰都消失了,就进山选木料,选中那些自然形态完全合乎要求的,这样一个完整的鐻的形象就在头脑中逐渐形成了,到这时才实际动手去做,只有这样才能做到人的自然天性与木材的自然天性相合,做出的鐻才能符合鐻的自然本性,这就叫以天合天。如此做成的鐻就如同鬼斧神工一般了。我做鐻大概就是如此。”襄公听了,非常赞赏。

通过忘形达到神静,通过神静心专再实现形神合一、天人合一,梓庆制鐻的心理历程,深刻揭示了这一思维的心理活动规律。