

圣贤修身至

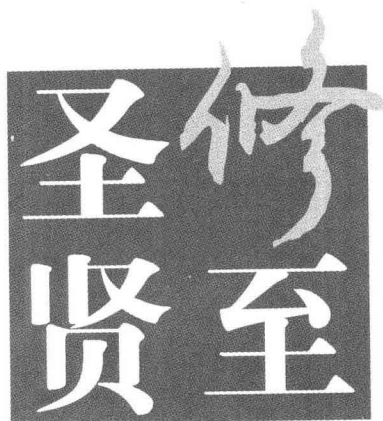
学习老祖宗的修养智慧

张贵河◎著

探修身之法立为官成功之本
究处事之道筑人生幸福之基

做成功的人、办成功的事、为成功的官——我们面对的一切都能从老祖宗那里找到满意的答案和有效的借鉴……

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



学习老祖宗的修养智慧

张贵河◎著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

修至圣贤:学习老祖宗的修养智慧/张贵河著.
武汉:湖北人民出版社,2012.1

ISBN 978 - 7 - 216 - 06890 - 1

I. 修…

II. 张…

III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157532 号

修至圣贤

——学习老祖宗的修养智慧

张贵河 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大道 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:960 毫米 × 1280 毫米 1/32
版次:2012 年 1 月第 1 版
字数:159 千字
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 06890 - 1

印张:6.25
插页:1
印次:2012 年 1 月第 1 次印刷
定价:22.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



前言

修养提高人的品位。北宋大文学家欧阳修说过：“不修身君子而为小人，能修身小人而为君子。”

现代伟人毛泽东从小就有明确的修养意识。有这样一个故事，毛泽东读私塾的时候，有一天和同学在外面玩，踩了满脚的泥巴。进教室时，私塾先生对他说：“濯足。”毛泽东以为是出对联对对子，就迅速地说出一个词——“修身”。后来，毛泽东在长沙师范读书的时候，杨昌济老师讲修身课，他认真做了课堂笔记，并且把曾国藩的“修身八本”和古人的修养警句都抄录在笔记本上。

另一伟人周恩来同样很注重修养，“活到老，学到老，改造到老”是他的名言。

可以说，他们正是因为重视修养，同时，在革命的实践中不断地提高修养，才成为伟人的。这也是他们领导革命胜利和社会主义建设取得成就的奥秘所在。

修养修掉了缺点、弥补了不足，提高了综合素质，使人趋向于完美，受人欢迎和尊重，做事易于成功，心里无愧，少烦少恼。

修养能调和人与自然的关系，避免无妄之灾，达到人与自然和谐；修养可使人减少乃至消除人际之间的冲突，实现人与人之间的和谐，从而达到社会和谐。

现在物质文明有了大发展，绝大多数人的物质生活有了保障，更应该将较多的精力用于自我修养，以取得自身的全面发展和提高。

编者吸收传统文化资源，总结多年自我修养心得，研究探讨修身、做人、处世、为官四个方面的问题，希望对读者能有所启发，让天下人共同走进君子、圣贤之域，通过修养增加幸福感，过上幸福美满的生活。



目录

修身篇 / 1

一、修身的内容 / 2

- 1. 节欲 / 3
- 2. 惩忿 / 4
- 3. 去私 / 5
- 4. 礼让 / 8
- 5. 谦下 / 10
- 6. 反骄 / 13
- 7. 定力 / 16
- 8. 高雅 / 18

二、修身的方法 / 19

- 1. 自强 / 19
- 2. 自省 / 20
- 3. 自警 / 21

- 4. 自律 / 23
- 5. 自胜 / 23
- 6. 慎独 / 24
- 7. 听言 / 25
- 8. 回头 / 26
- 9. 改悔 / 28
- 10. 修心 / 29
- 11. 常思 / 34
- 12. 静悟 / 35
- 13. 看破 / 36
- 14. 舍得 / 38
- 15. 淡化 / 40
- 16. 读书 / 41
- 17. 阅历 / 43
- 18. 蕴藏 / 45

19.超脱 / 48

20.锻炼 / 49

21.师范 / 50

22.践行 / 51

做人篇 / 53

1.立志 / 54

2.良心 / 55

3.道德 / 57

4.守法 / 67

5.智慧 / 68

6.自立 / 71

7.作为 / 72

8.无愧 / 75

9.利人 / 76

10.报恩 / 81

11.厚道 / 85

12.余地 / 86

13.节制 / 89

14.自处 / 90

15.正直 / 92

为官篇 / 94

一、做好官 / 95

1.爱民 / 95

2.勤政 / 100

3.善谋 / 103

4.忧患意识 / 105

5.正直 / 106

6.廉耻 / 107

7.荣辱观 / 109

8.地位观 / 110

9.名利观 / 111

10.价值观 / 114

11.做表率 / 116

12.诚信 / 119

13.勇气 / 121

14.节俭 / 123

15.务实 / 126

- 16.敬畏 / 127
- 17.不居功 / 129
- 18.讲奉献 / 130
- 19.承担 / 131
- 20.信任 / 134

处世篇 / 150

一、处世的基本原则 / 151

- 1.善待 / 153
- 2.真诚 / 156
- 3.敬重 / 157
- 4.找好处 / 159
- 5.自责 / 161
- 6.宜防 / 161
- 7.宽厚 / 162
- 8.放手 / 164
- 9.涵容 / 165
- 10.独立 / 167
- 11.慎交 / 169
- 12.中庸 / 170
- 13.浑厚 / 172
- 14.知人情 / 173

二、行善政 / 135

- 1.循道义、顺民心 / 135
- 2.行民主、靠民众 / 138
- 3.正风俗、行简政 / 140
- 4.选贤能、惩贪腐 / 142
- 5.公平、公正 / 147

二、处各种境界 / 175

- 1.上下 / 175
- 2.富贵贫贱 / 176
- 3.穷达 / 180
- 4.顺境、逆境 / 181
- 5.进退 / 184
- 6.横逆 / 184
- 7.得意、失意 / 185

三、处各种人 / 189

- 1.小人 / 189
- 2.读书人 / 190
- 3.当权人 / 191
- 4.诡诈人 / 192



修身篇

“修身”一词出于儒家经典《大学》，最早源于孔子的“修己以安百姓”这句话。

儒家的修身指的是修养自身，是主体以一定的做人、为官的规范为标准进行自我塑造、自我提升的学习、锻炼、实践活动，而不是道家所说的修炼身体。

修身是做人的根本、为官的前提，是和谐处世、正确处事，并获得幸福快乐的保障。

中国的儒家认为人人都可以成圣成贤，佛家认为人人都可以成佛，关键在于是否愿意修炼。

人人都应该利用人具有的灵性修炼成圣成贤，不然，就枉为人了。



一、修身的内容

许多人认为修身是虚无缥缈的东西，殊不知修身有实在的内容。

君子之修身也，内正其心，外正其容而已。（北宋·欧阳修）

这条格言简要说明了修身的内涵，那就是向内用功端正心态，向外整饰仪容。

东汉末年，著名的文学家蔡邕为人重德行义，喜好文学写作、研究数学、天文，精通音律、善于演奏。他为教导女儿蔡文姬，专门写了一篇《女训》。他认为女子应该适当地修饰自己：敷脂搽粉、保持头发的光泽、注意发式修整。但他同时强调“修其心”，也就是注重心性的修炼，德行的提升，认为这比“饰其面”更为重要，这样才能更美。

蔡邕在《女训》中写道：心就像头和脸一样，需要认真修饰。脸一天不洗修就会让尘垢弄脏；心一天不修善，就会窜入邪恶的念头。人们都知道修饰自己的面孔，却不知道修养自己的善心。脸面不修饰，愚人说他丑；心性不修炼，贤人说他恶。愚人说他丑，还可以接受；贤人说他恶，他哪里还有容身之地呢？所以你照镜子时，就要想到心是否圣洁；抹香脂时，就要想想自己的心是否平和；搽粉时，就要考虑你的心是否鲜洁干净；润泽头发时，就要考虑你的心是否安顺；用梳子梳头发时，就要考虑你的心是否有条有理；挽髻时，就要想到心是否与髻发一样端正；束髻时就要考虑你的心是否与髻发一样整齐。《女训》在注重外表仪容的修饰的同时，更强调修心。

修身内容丰富，这里仅举十个方面。

1. 节欲

修身以寡欲为要。（《胡宏集·修身》）

人生而有欲，正当的、合理的欲望是生命和事业的动力，但人的欲望有一种膨胀的倾向：小的欲望满足了，又生出了大的欲望；一个欲望满足了，又生出一个。如果对欲望不加控制、节制，就发展成为贪欲。而贪欲是人生的一大天敌，纵欲会丧失自己天然的良好本性，是堕落犯罪的根源。

如果国家领导人有贪欲，他的贪不仅害己，还会害国、害民。

英明的唐太宗曾说，历史上的帝王自取灭亡的原因不外乎是为政者为了满足自身的欲望罢了。吃山珍海味，又沉溺于笙歌与美女之中，则欲望会越发膨胀，所需的费用也将随之增加，如此一来，不但无暇顾及治国理政，甚至会使人民陷于困苦的地狱之中。有鉴于此，他极力压抑自己的欲望。

唐玄宗李隆基早年能够修身励志，当了皇帝后勤政爱民，很有作为，但中年以后非常喜好女色，他遍选天下美女，连儿媳杨玉环也不放过。美貌、娇媚的杨玉环让唐玄宗非常动情，被册封为贵妃。从此，玄宗不理朝政，终日沉湎于酒色之中。杨贵妃的哥哥杨国忠仗着妹妹在皇宫受宠，也逐渐当政专权，做了相国。奸臣当权误国，唐朝开元年间的盛况一去不返，李氏朝廷江河日下。这时，节度使安禄山乘机起兵作乱，唐军屡败，叛军直逼长安，逼得唐玄宗不得不带着他的宠妃及皇子、皇孙，仓皇出走，令龙武大将军陈玄礼整备六军护驾，狼狈地逃往四川避难，从此国家陷入长久的战乱。

唐玄宗贪爱女色，放纵享受，不仅自己丧失了皇位，也把国家和人民推入灾难的深渊。

必须节制欲望的另一个重要原因是为了使人的主要精力用于自我提升和为民造福。圣贤人物只要有基本的物质生活保障就行，他们的全部精力用于利益社会国家、为民造福和提升自己的实践活动中。如果欲望多，

则需要大量时间去谋求满足,哪有精力工作、学习、进行自我提高呢?

所以,古人说:“修身治国之要莫大于节欲”,领导干部是治国理政的人,特别需要节欲。

2. 惩忿

怒如火,不遏则燎原。(清·金缨 《格言联璧》)

惩忿就是抑制、消除愤怒。愤怒在一般情况下使自己心理失去了平静,也会伤害他人、败坏事情,所以要抑制、消除愤怒。

忍是制怒的重要方法,为了人际团结、和谐,避免伤害别人,或为了成就事业,我们需要忍。

领导干部为了教育、团结群众,有时也要忍。2006年10月,在济南市长清区归德镇薛庄村,因前任干部的原因,使村里和群众的来往账目不清楚,局面混乱。多年在外的房玉强回村任党支部书记的第三天,有一个村民喝了点酒,见了房玉强后,偷偷地从房玉强身后踢了他一脚,怒吼着:“村里欠我的钱什么时候还?”

房玉强受此意外一击,真想发火。但转念一想,自己是村支部书记,要善待群众,于是他忍着性子说:“你别着急,算准了账,村里该(欠)你的钱,就是拿我房玉强的钱也还你。”两天后,账目核对准确后,房玉强亲自把钱送到这个村民家。这个村民感到惭愧,掉下了眼泪,握着房玉强的手说:“房书记,我真对不起你。”说完就要下跪。房玉强度地说:“前几年,村里管理混乱,账目不清,现在我回村任支部书记,今后在工作上支持我就行。”

房玉强因为爱民,遭受横逆时,忍住了怒火,理性地处理了问题,也使那个村民受到教育和感化。

3. 去私

先去私心,而后可以治公事。(清·金缨 《格言联璧》)

圣贤是大公无私和公而忘私的人,所以修身必须树立公心,以公心处事。并且也只有把私心抛开,才能公正处事。

唐玄宗早年有豁达胸怀和为国爱民的情怀,他任命正直的韩休做门下侍郎。韩休为人耿直敢言,淡泊名利。后来玄宗升他为宰相。韩休当了宰相,一切按法度行事。玄宗有时在宫中宴乐或到后苑游猎,就要问身边的人:“韩休知道不?”话刚说完,韩休的谏疏已送到了。玄宗因此不能为所欲为,时常闷闷不乐。左右侍从对他说:“韩休当宰相后,陛下变得特别消瘦,为什么不把他赶出相府呢?”玄宗叹口气,说道:“我虽然瘦了,但天下必肥(富足)。以前的萧嵩作事常常能顺从我的旨意,但当他退朝后,我总是睡不安稳;韩休常常据理力争,不顺从我,但当他退下以后,我能睡得很踏实。我重用韩休,是为了国家,不是为了我自己。”玄宗因为韩休常常监督约束自己,带来烦恼,但他没有因此废掉韩休的宰相之职,因为他认为韩休这样做对天下百姓有益,这就是以公心处事的典范。

我国现代著名经济学家、社会活动家马寅初解放前曾担任浙江省财政厅厅长。有一天,德清县有一个想当县长的人托人将一千大洋送给马寅初,请马寅初开开后门,让他就任某县县长。马寅初勃然大怒,骂道:“不要脸的东西,这种人今天能用钱打关节,真的当了县长,一定是个贪官。凭这一条,他就不能当县长。”立即吩咐来人把钱退回。

马寅初拒贿不卖官是为了保持官员的素质,维护公正,这是公心处事。

为什么 20 世纪 90 年代以来贪官特别多?是因为有些官员的职位是向上级行贿买来的,他们的行贿是投资,做官是做生意,职位就是生意场。既然是投资,就应赚钱,所以就要加倍捞——去贪。那么,那些能给人官职

的主官、大官(有的也不大,只是个县委书记),他们难道不知道这个道理吗?并不是!因为这么做,自己干得金银财宝和美人,何乐而不为?至于损害国家利益和人民利益,哪里顾得了那么多?

不可假公法以报私仇,不可假公法以报私德。(清·金缨《格言联璧》)

官员的权力是用来为民众办理公事的,不能假借权力以报私仇,也不能假借权力以报私恩。如果用来泄私愤、报私恩,那就是滥用权力,其结果是造成不公正。正直的官员绝不会这么做。

朱元璋为了平定天下,拜刘伯温为军师,得到许多良谋佳策,为战胜敌人、开创明朝、治理国家起了重要作用。因此,刘伯温成了朱元璋的信臣,这引起了另一个开国功臣李善长丞相的嫉妒。李善长曾包庇过一个罪犯,被负责刑法的刘伯温斩了。李善长更怀恨在心,经常在朱元璋面前诬蔑刘伯温。

李善长自恃功高,专横跋扈,后来犯了过失,朱元璋决定借机罢免他的职务。

刘伯温听说此事后,急忙劝阻朱元璋说:“李善长虽有过失,但他是个功劳显赫的老臣,在朝廷有很高的威望,为了顾全大局,还是不要罢免他为好。”

朱元璋听了觉得很奇怪,问他:“李善长几次想加害于你,你为何还为他讲情?”刘伯温坦率地说:“我与李善长不和,他想陷害我,那是私人的事;罢免丞相,可是国家大事啊!”

朱元璋听了点头称是,继续任用李善长为相。

刘伯温是继诸葛亮之后的一个大智者,智者遵循法度,而不是滥用心机;智者以理性处事,而不是感情用事;智者以国家人民利益为上,而不借公法以报私仇(或私德),这是非常值得我们学习的地方。

中国人讲求报恩,有“有恩不报非君子”的名谚。但报恩必须是拿出自

己私有财物或智慧成果来回报恩人,而不能借公权力动用公共资源来报私恩。大清官海瑞上疏指责嘉靖皇帝,被下令判处死刑。首辅徐阶为了保护海瑞这个清直之官,极力营救。他对世宗说:“主圣则臣直,海瑞固然很直,然而不过是仰恃皇上圣明,想沽一直谏名罢了。皇上如果杀他,反倒遂了他的心愿,让他得以成名;不如宽容了他,以显陛下圣德广阔无边。”经过徐阶的百般劝解,嘉靖皇帝态度有所缓和。后来处死海瑞的狱词送到内阁,被徐阶留住没有发下去执行,过了两个月,嘉靖皇帝病死,徐阶通过新皇帝下命令释放海瑞。又是在徐阶的主导下,隆庆三年(1569)五月,海瑞升任右佥都御史。应该说徐阶对海瑞不仅有救命之恩,而且有再造之德,海瑞应该是报答不尽。

海瑞刚上任时,做了大量的好事,但百姓告状的还是很多,而且绝大部分都是平民状告土豪劣绅,控诉他们侵占其田产。海瑞立即派人到各地进行调查。原来,这一方在京做大官的人很多。这些高官或因受到皇帝的宠幸,或因为朝廷立下了大功,皇帝就会在他们的家乡赏赐一片土地给他们,这些土地不用向国家交纳赋税,这样的土地被称为官庄。一些平民为了逃避赋税,也将其田地投寄到官庄里。到后来,这些高官就将这些投寄过来的田地占为己有,甚至直接掠夺四周农民的土地。被侵占的农民就纷纷上告,但是府县官员怕得罪了这些京官,都不敢受理,即便受理了,也只能偏袒这些高官。百姓渐渐地认识到,官官相护,告状没有用,再也没有人告状了。但清官海瑞的到任,又让老百姓重新燃起了希望。他们知道海瑞敢于打击权贵,为民做主。所以,纷纷来到巡抚衙门告状,于是出现了一天之内收到三四千件诉状的现象。

海瑞了解到这些情况之后,十分气愤,决心要为当地百姓做主。他迅速起草布告,下发到各府县,勒令所有官宦和豪绅立即将所侵占的土地退还原主。迫于海瑞的威严,布告一下到地方,很快就有不少人将侵占的土地退了出来。但还是有一些大户拒绝退田。致仕在家的华亭县的徐阶就

是一个典型。他是华亭县首屈一指的豪族，占有土地达四五十万亩，其中相当一部分是侵占而来的。

徐阶想：虽然自己曾经救过海瑞，现在与他的私交也不错，但海瑞是个铁面无私、刚直不阿的人，不退一点是行不通的。他于是把一部分自己的田改记在儿子的名下，把剩余该退的田退了。然后写了一封信给海瑞，说为了支持海瑞的工作，主动把田退出来了。海瑞在查看了退田册之后，一眼就看穿了徐阶的伎俩。在回信中，海瑞对他主动退田进行了称赞，但同时也严正地指出了徐阶“以父改子”的事实，劝他将隐匿的那部分田也一并退出。最后，徐阶没有办法，只得将所侵占的田地悉数退出。海瑞没有借公权力来报徐阶的私恩，却维护了广大农民的利益，所以仍然被人赞颂。

4. 礼让

径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。（明·洪应明《菜根谭》）

给人让路这是小事，但有的人就是做不到。他们一定要对方先让，对方不让，我也不让。这样，就出现僵持、对峙状态。有时两人互不相让，受影响的不只是当事人双方，而是涉及很多人。其后果可能极为严重，不只是耽误时间、误事，在某种特殊的时空环境，可能造成重大的生命财产毁灭的悲剧。

在四川绵阳市安县雒水镇旁边，有一个地名叫老虎嘴。因为那个山崖伸出很大一块，就像一个吃人的老虎嘴一样，公路就从山崖下面经过。老虎嘴这个地方平时的车辆并不多，加上地势险要，只能允许一辆车经过，双方的来车要互相礼让才能够通过。

2008年5月12日上午10:30，有两辆货车争道，互不相让，最后两个司机互相谩骂，乃至打斗，过往的车辆就这样被堵在了老虎嘴里面。车辆越堵越多，致使最后想让道也不可能了。被堵住的司机们又气又急，到下午

两点多钟，里面堵了 100 多辆各种车子。这时地震发生了，引发了山体滑坡，整个老虎嘴掉了下来，100 多辆车子被埋进了滑坡的山体下。等到救援部队到来的时候，已经有 100 多人遇难，车子也都报废了。在这个重大惨案中，不仅不让路的两个当事人同归于尽，还导致了更多的车毁人亡。

由此看来，礼让是多么重要！

“滋味浓的”并不只是指美酒、美食，还泛指名利等一切好处。古代很多清官、好官，自己节衣缩食，将余财帮助穷困的亲戚朋友和百姓。这就是“滋味浓的，减三分让人尝”。

当代华西村党委书记吴仁宝参加工作近 60 年，作为中国首富之村的“当家人”，他却给自己立了一条“三不”规矩：不拿全村最高工资，不住全村最好房子，不拿全村最高奖金。当华西村农民已住进第六代别墅，吴仁宝现在依然居住在 20 世纪 70 年代建造的简陋老房里。吴仁宝这个华西村最高长官，也是发展致富的最大功臣，自我规定“三不”，这是圣贤的情怀，所以他为广大干群所拥戴。还有湖北的吴天祥，为了帮助困难户，把女儿准备的结婚新房也让出来了。

但有些领导干部凡有名有利、有享受的事都是一马当先、“当仁不让”，住房、晋职、评先、外出学习、旅游、出国考察，乃至用单位的财物请客、送礼，搞私人关系。至于下属和员工的正当福利要看有无剩余资源，有的话，看关系亲疏和兴趣来“赏赐”、打发。这样的做官处世如何不落下埋怨？

不争不贪，福祿无边。（《王凤仪言行录》）

对于名利、地位，一般人是争取、贪得，当代人更是好争、贪，结果是破坏自然生态，导致人际关系冲突。其实，有的人并没有得到什么，反而因争、贪而丧命。但也有一些人不争不贪，却自然而得。西汉末年起义军将领刘秀的结发妻子阴丽华便是不贪而自得的人物。刘秀建立东汉政权后，册立皇后有两个候选人——郭氏和阴丽华。在刘秀戎马倥偬的生涯中，郭氏是一直追随左右的红粉知己，并已身怀六甲。但刘秀一心一意要把皇后的位