

# 修身养德

（ 廉 文 季 刊 ）

主办：中科院上海有机化学研究所监察审计室  
期次：2016 年第 2 期（总第 9 期）出刊日期：2016 年 05 月 31 日

---

## 本期目录

【古语今悟】人生八时.....	2
【修养杂谈】吾日三省吾身.....	3
【处世之道】“呆若木鸡”是褒是贬? .....	6
【品读经典】非淡泊无以明志，非宁静无以致远.....	7
【廉史镜鉴】千万不要忘本！一罗荣桓教育子女二三事.....	9
【漫话新规】“明显超出正常礼尚往来”的标准怎么认定? .....	11

古语今悟

# 人生八时



沈从文《凤子》说：  
年岁去时没有踪迹，  
忧愁来时没有方向。

智慧用时没有痕迹，  
胸襟开时没有烦恼；  
格局大时没有狭隘，  
思索深时没有浮躁；  
志向践时没有懈怠，  
人生悟时没有浅薄。

九思

人生八时

## 修养杂谈

# 吾日三省吾身



**“一个人能否廉洁自律，最大的诱惑是自己，最难战胜的敌人也是自己。一个人战胜不了自己，制度设计得再缜密，也会‘法令滋彰，盗贼多有’。希望同志们‘吾日三省吾身’，做到严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实。”**

——习近平总书记在同中央办公厅各单位班子成员和干部职工代表座谈时的讲话

“吾日三省吾身”，出自《论语·学而》。曾子在回答孔子提问时说：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”曾子每天都多次自觉省察自己，查看为别人做的事是否尽心竭力，与朋友交往是否诚心诚意，老师传授的学业是否温习了。简而言之，就是自查“忠”、“信”、“习”的功夫。

曾子 16 岁拜孔子为师，深受孔子教诲，一生讲求合乎礼制，谨守道德不逾矩。他在弥留之际，还命令儿子给他换掉只有大夫才能用的席子。他之所以能做到守礼法甚于生命，就是得益于长久的“三省吾身”习惯养成的严以律己、知错必改的精神，最终成为学识渊博、品德高尚的贤人。

自省的精神是儒家的基本精神，历来为古代士人所推重。孟子提出了“反求诸己”。荀子则把自省和学习结合起来，作为实现知行统一的一个环节：“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”西汉扬雄在《逐贫赋》中说道：“三省吾身，谓予无愆。”意为每天多次自我反省，就可以避免过失。宋代朱熹在《四书集注》中说：“日省其身，有则改之，无则加勉。”

自省是“修身之本”。儒家讲求“内圣外王”，内圣即指自身的修养，只有具备了良好的自身修养，才能齐家治国平天下。古人云：“金无足赤，人无完人。”任何人生来都有缺点，但是通过不断的自省和学习就能出类拔萃，成就卓越。怎样发现自身的缺点和不足，不外乎两个途径，一是他人提醒，一是自我反省。一个人不可能时时刻刻处在他人监督提醒的场合中，如果内心防线失守，哪怕外界约束再紧，监督再严，也会“法令滋彰，盗贼多有”。反躬自省是破除“心中之贼”的终极思想武器。修身的问题解决了，其他的具体问题才能解决。因此，自古以来成大事者，未有不重自省自律者。

自省是一件严谨的事，容不得半点马虎。但要做到时时自省是非常困难的。这是为什么呢？认识到错误不难，但要用坦诚的心灵面对它却不是人人都能做到的，就像一个人亲手割掉自身的毒瘤，需要巨大的勇气。就连孔子都发出感慨：“已矣乎！吾未见能见其过而内自讼者也。”（《论语·公冶长》）所以说，懂得自省是大智，敢于自省则是大勇。

古往今来，反躬自省的典范并不鲜见。北宋宰相文彦博小时候因为顽皮经常犯错误，为了加强对自己的监督，他准备了两个罐子，每天做了有益之事，就在一个罐子里放一粒红豆；做了无益之事，就在另一个罐子里放一粒黑豆。他每天检查红豆和黑豆的数目，以此警省自己，终于红豆越来越多，黑豆越来越少。这两个罐子使他一生受益匪浅。

同一时期的北宋名臣范仲淹在每晚睡觉前，一定要回顾一下当天所做的事，看是不是对得起当天所得的俸禄，如果对得起，就能安稳熟睡；如果对不起所领的薪水，就整夜都睡不好，第二天一定要补足欠缺的部分，才能安心。

回过头来看当今为人所敬仰的人物，修身自省也是其实现自我控制

约束之道。福建省东山县原县委书记谷文昌把党纪国法、公义廉耻作为心中的一把戒尺，始终坚持严以律己，坚持“当领导的要先把自己的手洗净，把自己的腰杆挺直”。全国道德模范龚全珍见贤思齐，经常对照雷锋、孔繁森等先进典型寻找自身的差距，以榜样为镜，在反思中不断完善自己。他们的事迹告诉我们，养成“吾日三省吾身”的习惯，不断上紧思想发条，能够跳出自身的局限来重新审视自己的所作所为是否正确，把准人生的航向，从而为以后的行动打下基础。

“君子检身，常若有过。”（《亢仓子·训道》）现代社会中，诱惑无处不在，每个党员领导干部都面临着形形色色的考验。为此，我们更应常备自省之心。从近年来查处的一些“苍蝇”、“老虎”中不难发现，其中相当一部分人一开始也有一颗为国为民、清正廉洁之心，却最终走上贪腐之路，原因就在于缺少自省，面对诱惑，常以“下不为例”原谅自己，以“小节无碍”宽待自己，以“仅此一次”放纵自己。于是，一步步忘记了初心，丢掉了信念，终于“积羽沉舟，群轻折轴”，直到锒铛入狱，才幡然悔悟，此刻再想修身，已是后悔晚矣。这样的教训，一定要引起我们的高度警惕。

《庄子·人间世》曾记录颜回准备出游，向孔子请教游说之法。孔子指出颜回尚未认清自己，叫他先做到“心斋”。这个“心斋”，说白了就是自省。在精神的斋戒期，一方面，应注意从小事和细微处陶冶情操，常念“紧箍咒”，真正做到防微杜渐，砥砺品行。另一方面，要做到“慎独”，始终保持“如履薄冰、如临深渊”的戒惧心态，无论是人前还是人后，公共场所还是独处之时，都坚守正确道德信念，自觉做情趣健康、品行高尚的楷模。如此，才能抵制各种歪风邪气的侵蚀，“任尔东西南北风”都刮不倒，任你什么“糖衣炮弹”都击不垮。

## 处世之道



### “呆若木鸡”是褒是贬？

“呆若木鸡”一词，常用来形容一个人反应迟钝，比如看到一个木讷的、不会顺畅交流的人，我们就会用这个词来贬低他。无疑，在今天的语言环境中，它是一个贬义词，然而在这个词的发生之初，它却是一个褒义词。

“呆若木鸡”语出《庄子·达生》篇：

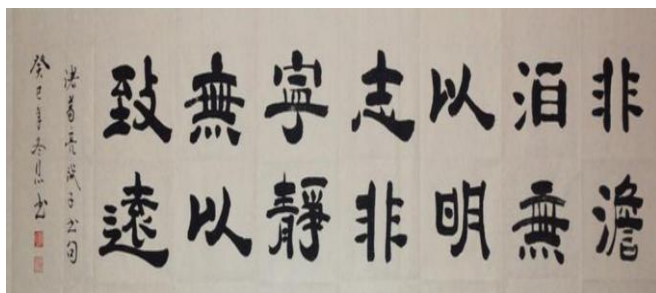
纪渚子为王养斗鸡。十日而问：“鸡已乎？”曰：“未也，方虚憍而恃气。”十日又问，曰：“未也，犹应嚮景。”十日又问，曰：“未也，犹疾视而盛气。”十日又问，曰：“几矣。鸡虽有鸣者，已无变矣，望之似木鸡矣，其德全矣，异鸡无敢应者，反走矣。”

这个故事讲的是纪渚子为齐宣王训练斗鸡的事。“呆若木鸡”在这里，指看上去就像木头鸡一样，虽然听到别的斗鸡鸣叫，但这只鸡已经完全不为所动，它的德性能力已经完全具备了，别的斗鸡没有敢来应战的，看到它都转身逃走了。庄子认为，外表凶狠、气势旺盛的斗鸡反而没有战斗力，它们虚张声势往往是因为内心恐惧或战斗经验不足。而内心强大、经验丰富的斗鸡往往收敛沉稳，以不变应万变，后发制人。“大智若愚”、“大巧若拙”、“大勇若怯”，都是这个道理。

后世的心学大家王阳明也深谙这个道理，《明儒学案·王阳明传》记载王阳明曾奉命出征赣南，出征前他对弟子说：“阳明此行，必立事功。”弟子不解，王阳明解释说：“吾触之不动也。”王阳明认为自己此行必定胜利，因为他就像《庄子·达生》篇中描写的斗鸡一样，呆若木鸡、触之不动，对胜利做好了充足的准备和信心。

## 品读经典

# 非淡泊无以明志 非宁静无以致远



人主之居也，如日月之明也，天下之所同侧目而视，侧耳而听，延颈举踵而望也。是故非澹薄无以明德，非宁静无以致远，非宽大无以兼覆，非慈厚无以怀众，非平正无以制断。

——【西汉】刘安《淮南子·主术训》

### 释义

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”这一名言，世人多以为出自诸葛亮。其实，早在西汉初年，这句话就记载在淮南王刘安主持编写的《淮南子》中。原句为：“非澹薄无以明德，非宁静无以致远。”

这句话语浅而意深，富有哲理，采用逻辑学中的“双重否定”方法，强调“淡泊”“宁静”的重要性。意思是，不把眼前的名利看得轻淡就不会有明确的志向，不能静下心来全神贯注地学习就不能实现远大的目标。现在的“淡泊”“宁静”，正是为了日后的“致远”。通过学习明志，宁静修炼，积蓄力量，一旦时机成熟，便可以轰轰烈烈干出一番大事业。

三百多年后，诸葛亮在临终前写给儿子诸葛瞻的《诫子书》中，用了这句话：“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非澹（同‘淡’）泊无以明志，非宁静无以致远。”罗贯中所撰《三国演义》第三十七回中，刘、关、张二顾茅庐，看到诸葛草庐中门上大书一联云：“淡泊以明志，宁静而致远。”此处以肯定句式取代了否定之否定句式，使“淡泊明志，宁静致远”的理念广为流传。

## 解读

印度著名诗人泰戈尔有一句名言，鸟的翅膀系上黄金，就再也不能飞翔了。这句话，对于做人做官都有深刻启示。一个人欲望太强，就会在各种诱惑面前迷失心智；一个人急功近利，势必缺乏长远目光和毅力恒心。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”“重为轻根，静为躁君”，讲的就是这个道理。尤其是对领导干部而言，更是心态决定状态。没有淡泊宁静的心态，在市场浪潮带来的消费主义面前，在经济繁荣带来的物质诱惑面前，就难免会有公权私用的冲动。只有从内心涵养一汩清泉，才能在诱惑面前做到百毒不侵，在欲望面前做到金刚不坏。力戒浮躁，就要坚守做人的操守和从政的道德，树立正确的世界观、人生观、价值观，树立正确的权力观、地位观、利益观，正确对待名利地位，正确看待进退流转，淡泊处世，静心思考，磨炼意志，砥砺志趣，耐得住寂寞，守得住清贫，正所谓“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。（摘自《习近平用典》）



## 廉史镜鉴

### 千万不要忘本！

#### ——罗荣桓教育子女二三事



抗日战争时期，因工作的需要，罗荣桓被派往山东工作。到山东后，罗荣桓忙于指挥作战，建立抗日根据地，将儿子罗东进寄养在老乡家里。直到山东抗战形势好转才接回来。对当时的情景，罗荣桓常对子女说：“你们是老乡用高粱煎饼和地瓜养大的，可千万不要忘本啊！”他教育孩子，不能因为自己是干部子弟而有优越感，要和工农子弟打成一片，要常到同学家里走一走，看看人家是怎样生活的。对那些家庭有困难的孩子更要和他们接近，多帮助他们，吃饭穿衣要首先想到他们。

对子女的思想作风，罗荣桓要求十分严格。一年冬天，妻子林月琴给儿子罗东进买了顶棉布帽子，罗东进嫌样子不好看不愿戴，想要买一顶皮的。罗荣桓知道后，把罗东进狠狠批评了一顿：“小小年纪就讲究这讲究那，这还了得！”他告诉林月琴，以后对孩子的生活不要过多操心，在政治思想上要多关心一点。他曾说：“教育孩子，是件麻烦的事情。急躁不行，夸奖太多了也不好。不过有一条，做父母的完全可以办到，那就是，只要发现他们有一点不好的苗头，就指出来，要他们改正，不让它发展下去。”

儿子罗东进和女儿罗南下上小学时，学校离家很远，每星期回家一次，都是机关用车集体接送，罗荣桓从不准单独派车接送。有一个星期六学校放学晚了，家里人派车去接了一次，罗荣桓发现后把全家叫到一起，严肃地对孩子们说：“这样不好，汽车是组织上给我工作用的，不是接送你们上学的，你们平时已经享受了不少你们不应当享受的待遇，如果再不自觉就不好了，那样会害了你们自己。”他又吩咐工作人员：“以后绝对不准用小车接送孩子，让他们搭公共汽车也是个锻炼嘛！”

后来有一次罗东进、罗南下放学回家，没有搭上公共汽车，两人步行，天很晚还没有到家。家里担心路上出了什么事，罗荣桓也有点着急。这时两个孩子满头大汗，一身尘土走进门来。问清原因以后，罗荣桓高兴地表扬他们说：“好，好，你们做得很对，年轻人应该时刻锻炼自己，不怕吃苦。今天你们搭不上车走着回来，不怕苦，不怕累，这种精神要发扬，要长久地保持下去。”（综合整理自《罗帅最后十五年》，人民出版社1987年版）

## 漫话新规

为了帮助大家更好地学习和理解《中国共产党纪律处分条例》，2016年的《廉文季刊》每期会增加一个关于新规的漫画和解读，帮助大家将党的纪律内化于心、外化于行，做到洁身自好。



### ● 对于“明显超出正常礼尚往来”的标准怎么认定？

第 83、84 条有关表述：收受、赠送明显超出正常礼尚往来的礼品、礼金、消费卡等……对于“明显超出正常礼尚往来”的标准怎么认定？发达地区和落后贫困地区对于“正常礼尚往来”标准不同，这个标准是否能做出准确规定？

**中纪委回应：**《中国共产党纪律处分条例》没有对收受礼品、礼金、消费卡等行为搞简单的“一刀切”，而是区别不同情况分别作出了规定。

一是收受可能影响公正执行公务的礼品、礼金、消费卡等，要视情节轻重给予处分，也就是说，对于可能影响公正执行公务的礼品、礼金、消费卡等一律不准收受。

二是收受其他明显超出正常礼尚往来的礼品、礼金、消费卡等的，要予以纪律处分。这是新的规定，即日常生活中收受同事、同学、老乡、朋友等赠送的礼品、礼金、消费卡等，虽与公正执行公务无关，但如果“明显超出正常礼尚往来”的，要予以处分。

**“明显超出正常礼尚往来”：有来有往、明显超标**

所谓“明显超出正常礼尚往来”，一是指在礼节上讲究有来有往，换句话说就是你对我怎么样，我也对你怎么样，不能只来不往。二是指明显超出了当地正常经济水平、风俗习惯、个人经济能力的礼品、礼金价值。具体给予处分时应根据各种因素综合考虑酌情处理。