

青少年思想道德教育辅导读物  
运用经典格言进行写作的重要参考资料  
从心开始 点亮心灯

# 中华传统经典 名句赏析与启迪

——名句新读 感悟人生

何泽江 著

云南大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中华传统经典名句赏析与启迪 / 何泽汇著. -- 昆明:  
云南大学出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0114 - 4

I. ①中… II. ①何… III. ①名句—中国—青少年读物 IV. ①H136.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 097654 号

# 中华传统经典名句赏析与启迪

——名句新读 感悟人生

何泽汇 著

---

策划编辑: 张丽华

责任编辑: 龙宝珍 张丽华

封面设计: 于群亚

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明卓林包装印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 234 千

印 张: 9.375

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0114 - 4

定 价: 28.80 元

---

地 址: 昆明市一二·一大街云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

E - mail: market@ynup.com



# 沟通传统与现代的便捷桥梁

(代序)

近几年来，随着国学热潮的兴起，图书出版市场出现了鱼龙混杂、泥沙俱下的现象，大量关于中华优秀传统文化的书籍争相出版，但一番热闹过后，却很难看到寓思想性、趣味性、实用性、时代性于一体的作品，究其原因，是因为大多数作者难以打破对中华优秀传统文化“剪刀加糨糊”、“原文加注释”的樊篱，草率地将传统文化与现代人文环境割裂开来，使得广大读者（特别是青少年读者）缺乏阅读兴趣，难以受到教益。

正是在这种困惑与忧虑中，我有幸获见云南大学附属外国语学校何泽汇老师编写的《中华传统经典名句赏析与启迪——名句新读 感悟人生》一书，品读之余，颇有耳目一新之感。

中华传统美德作为中华优秀传统文化的精髓，不仅是社会主义道德体系的基础，也是社会主义精神文明建设的重要组成部分。温家宝总理在美国哈佛大学演讲时说：“中国是创造了灿烂文明的大国，中华民族的传统文化博大精深，源远流长。从孔夫子到孙中山，中华民族的传统文化中有很多珍品，它的传统美德，对家庭、国家和社会起到了巨大的维系与调节作用。”

青少年是祖国的未来，民族的希望。一个人在青少年时代的行为养成，直接决定了他今后立身处世的道德水准和价值取向。新时期的教育工作者应该以弘扬中华优秀传统文化为己任，利

沟通传统与现代的便捷桥梁





用校园这一文化阵地，卓有成效地开展中华优秀传统文化教育。要让青年一代重拾中华优秀传统文化的记忆，从伟大的文化积淀和智慧资源中吸取养料，创造光辉的未来。

何泽汇老师长期工作在文化教育第一线，专注于中华优秀传统文化的传承与弘扬，对当今校园思想道德教育工作有着丰富的经验和独到的见解。本书中，何老师将中华优秀传统文化作了认真的梳理，择取了三百句经典名句，归纳为十讲，结合当代青少年的行为特征，提出了富有哲理的评析和建议，旨在激励广大青少年热爱中华优秀传统文化，弘扬中华传统美德，明礼诚信，互助友善，勤奋学习，志存高远，用古代先贤的“君子人格”来激励自我，完善自我。

这本书的新颖之处，就是在传统文化与现代人文环境之间架起了一座便捷的桥梁，开门见山地向青少年学生指出了提高思想道德修养的具体方法和步骤，为当今学校开展德育教育和公民素质教育拓展了途径，也为青少年学生学习和继承中华优秀传统文化提供了便利。

尤其值得肯定的是，该书评析通俗易懂，说理简洁生动，篇章条理清晰，强调学以致用，是一本十分难得的参考读物，希望广大青少年在阅读、思考和实际运用中，得到长足的进步和恒久的乐趣。

金建永于浙江绍兴白塔湖畔

2010年5月



改革开放三十年来，在市场经济大潮的冲击下，很多人以追逐个人利益为根本目的，忽略了自身道德修养的培养和完善，造成了诚信缺失、道德滑坡的社会现象。这种不良风气甚至波及青少年身上，导致部分青少年无心学习，未成年人犯罪现象频现。

针对这种现实，不少教育界的有识之士忧心忡忡，迫切呼唤健康思想与美好心灵的回归，但又苦于学校教育系统功用的局限性，苦于家庭教育规则的随意性，而无法全面地发挥教育的真正力量。在现代教育技术与实用性被太多强调的困境中，孩子们逼仄在一个没有快乐、心灵空洞的空间里，每天三点一线地忙碌在家、路上、学校中，也像蚂蚁一样疲惫地重复着枯燥的“劳动”。这样学习与生活，孩子们的心会快乐么？“云无心以出岫，鸟倦飞而知还”的自然恬淡之美，“悦亲戚之情话，乐琴书以消忧”的生活惬意之乐，不要说孩子们，多少大人们在现代生活的打拼中早就迷失了自己的心灵，忘记了快乐的找寻。

十二年的中学语文教学生涯里，我一直致力于成为一个传道、授业、解惑者，帮助孩子们找到良好的学习方法，解决知识上的困惑；也致力于成为一个心灵的布道者，引领孩子们找到心灵快乐与坚定的秘密宝藏，希望他们在以后的岁月里，哪怕穿越人生黑暗的隧道时，也会有信心与力量到达光明的出口。可是，现实总是与我良好的愿望背道而驰：想两者并肩齐行，想在考试与大量的作业之间争取心灵呼吸的空间，实在太难为





孩子们了。我只能在日日课堂教学的匍匐中，艰难地拉动那沉重的树叶。

在中国古代先贤的经典文作与警言之中，我发现很多金玉良言如琼浆玉液，不但值得我们去细细品味与赏鉴，而且会给予我们思想与心灵上的启迪与滋养。孩子们如能每日选读一篇简短的文句，不但可以从中积累到写作的素材，背诵一些经典名句为己所用，还可以滋养心灵，增长智慧。在家兄的鼓励与帮助下，从青少年的学习与生活实际和阅读习惯出发，开始选录恰当的文字辑录成篇，并对此配写简单的赏析与启迪。

此书分为十个章节阐述“仁爱”，是中国古代伦理道德的宗旨和根本，一个人立身处世，光有聪明才智是不够的，还应该有一颗仁爱之心；“诚信”是确保人与人正常交往，社会秩序稳定的基石，诚信才经受得住时间的检验；“荣誉”是帮助人们把握正确的人生方向，追求良善，追求公平和正义，鼓舞人们前进的力量；孝敬父母、尊敬长辈是做人的起码准则，作为子女，要尊敬、孝顺、赡养、爱戴自己的父母；“修身”是塑造完美人格、实现人生理想的基础，也是人生的立足之本；“养性”即陶冶情操，培养心性的意思。坚守内心的宁静和做人的操守，最大限度地实现人生的价值；“学习”可以使人聪慧睿智，视野开阔，知识丰富，提高对事物的认知能力；信心、勇气 and 希望，永远是走出逆境、笑对人生的强大精神动力；倡导人们要顺应自然，效法自然，遵循自然规律，学会与自然和谐相处……古圣先贤修身的途径及方法，无疑是一笔宝贵的精神财富，不仅有益于广大青少年的思想道德培养，也有益于良好行为习惯的养成，实现对自我健康人生的塑造。希望广大青少年能够在这种感召下，做一个有良知、有爱心的人。

本书的编著得到了家兄泽浩的鼎力支持、碧莲老师的妙语鞭策，好友张丽华的极力推介以及其他良师益友鼓励与帮助，

在此表示最诚挚的谢意。因为友情真诚相伴，心常徜徉于幸福的惠风之中，倍觉柔软与温暖。

和谐世界，从心开始。以此书为起点，“心”开始有小小的光亮，指引方向。

泽汇于昆明云大英华园

2010年5月

前  
言



# 目 录

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 沟通传统与现代的便捷桥梁 (代序) ..... | 金建永 (1) |
| 前 言 .....               | (1)     |
| 第一讲 仁 爱 .....           | (1)     |
| 第二讲 礼 仪 .....           | (28)    |
| 第三讲 诚 信 .....           | (59)    |
| 第四讲 荣 辱 .....           | (86)    |
| 第五讲 忠 孝 .....           | (116)   |
| 第六讲 修 身 .....           | (145)   |
| 第七讲 养 性 .....           | (173)   |
| 第八讲 学 习 .....           | (202)   |
| 第九讲 志 向 .....           | (232)   |
| 第十讲 自 然 .....           | (262)   |
| 参考文献 .....              | (291)   |





# 第一讲 仁 爱

## 导 读

“仁爱”，是中国古代伦理道德的宗旨和根本，是人们立身处世的指南和规范，是中华民族人文精神的核心价值观念之一。

本辑以“仁爱”为主题，选用了中国传统文化中的经典名言，主要涉及儒家的“仁爱”、墨家的“兼爱”、道家的“慈爱”和释家的“慈悲为怀”等方面的内容。

儒家强调人与人之间要有爱心，典型的句子有“己所不欲，勿施于人”，“己欲立而立人，己欲达而达人”等。此外，孔子还将仁爱思想推广开来，指出“四海之内皆兄弟也”，把仁爱的对象拓展到了全人类。

墨家提出“兼相爱，交相利”的原则，目的是为了有利于社会秩序建设，使社会达到和谐、有序的状态。“兼爱”思想是墨家思想的精华，体现了墨家人文精神的普世关怀。

综合比较起来，儒家的“仁爱”是主张从爱自己的亲人开始，然后去爱一切人；墨家的“兼爱”是讲人与人之间无条件地“兼相爱”；道家的“慈爱”是强调无私之爱；释家的慈悲为怀，就是要使众生远离恐惧，过上幸福快乐的生活。这种以“爱”为基础的阐述，浇灌与丰富过古人的思想，对于现代社会来说，仍然具有十分重要的意义。

近代以来，仁爱思想在中西文化的冲突与融合下，不断地获得了新的诠释和发展。孙中山先生曾指出：“墨子的兼爱，与耶稣所讲的博爱





是一样的。”毛泽东在谈论仁爱思想时，也曾指出“仁像现在说的‘亲爱团结’。”他在《为人民服务》一文中，也特别强调人与人之间要互相关心、互相爱护、互相帮助。

所以说，中华民族这种源远流长的仁爱思想，正是今天构建社会主义和谐社会的基石。通过阅读本讲中的经典名句，衷心希望广大青少年能够在仁爱思想的感召下，做一个有良知、有爱心的人。

“和谐世界，从心开始。”我们坚信，只要人人献出一点爱，世界就会变成美好的人间。

## 1 【原文】

奉劝人行方便事<sup>①</sup>，得饶人处且饶人。

### 【出处】

《醒世恒言·卷五》，作者冯梦龙，明代通俗文学家、戏曲家。

### 【注释】

①方便事：给人帮助之事。

### 【译文】

劝告人们要多为别人提供方便，可以饶恕人的地方就饶恕人。

### 【赏析与启迪】

人生活在中社会中，注定了互相之间会发生千丝万缕的联系，各种矛盾也就交织其中。是以怨报怨，还是以德报怨？这句话劝慰人们心肠要宽厚，给人方便就是给自己方便，能饶恕人的地方就饶恕人。如果你把怨恨放在一个人或者一件事上，你就会被这份怨恨束缚而不能动弹。

人与人之间的关系，实际上就是一种“相互制衡、相互帮助、相互促进”的生存状态！人与人之间相互帮助的频率越高，人际关系也就越和谐。当朋友之间发生矛盾时，理亏的一方要敢于承认自己的错

误，得理的一方也要大度一些，原谅别人的错误，避免发生“得理不饶人”的情况，也不要因为一场小小的争执、一次小小的冲突、一次小小的误解而损毁友谊。

## 2 【原文】

冤仇宜<sup>①</sup>解不宜结，各自回头看后头。

### 【出处】

《醒世恒言·卷头诗》。

### 【注释】

①宜：应当。

### 【译文】

冤冤相报何时了，仇怨应该设法化解，各自退一步便大事化小，小事化了。

### 【赏析与启迪】

常见到人与人之间发生摩擦，一开始只是些鸡毛蒜皮的小事，可是双方都不肯让步，结果怨恨越来越深，最终演变为以性命相搏的冤仇。

有的孩子气量太小，报复心理太强，不能妥善处理好生活中的矛盾。小矛盾被激化成大问题，甚至酿成大错。

如果大家都存有一颗仁爱之心，遇到冲突时，退一步海阔天空，忍一时风平浪静。如果双方都有化解矛盾的诚意，仇冤就不会激化，彼此的谅解与宽容，会让友情在宽恕中升华。

## 3 【原文】

慈悲<sup>①</sup>即智慧<sup>②</sup>，智慧即慈悲。





### 【出处】

《摩诃止观·卷五》，作者隋代智顓。《摩诃止见》是佛教天台宗的重要著述。

### 【注释】

- ①慈悲：佛教认为人应以救助、普济他人疾苦为自己的本分。
- ②智慧：指辨析、判断、发明创造的能力。

### 【译文】

慈悲是智慧的源泉，智慧是慈悲的指南。

### 【赏析与启迪】

慈悲是佛教伦理的核心所在，智慧是佛教信仰的特质。两者互相印证，相得益彰。慈悲的心性，需要智慧来实现；智慧的花朵，需要慈悲之水来浇灌。

佛教倡导的慈悲，是一种普度众生的博爱。“慈悲没有敌人，智慧不起烦恼”，有了慈悲，你就不会到处树敌；有了智慧，你就不会自己跟自己过不去。

现实生活中，常有人只顾运用自己的聪明才智去追名逐利，却泯灭了对他人的仁爱之心，这类所谓的“聪明人”，远远达不到智慧的境界，有时甚至会上演“聪明反被聪明误”的闹剧。耍小聪明的人，鼠目寸光，只顾眼前的蝇头小利；有大智慧的人，洞若观火，凡事都比别人游刃有余。

所以，一个人立身处世，光有聪明才智是不够的，还应该有一颗慈悲之心。

## 4 【原文】

慳<sup>①</sup>贪<sup>②</sup>不布施，是名常睡眠；修施济匱乏<sup>③</sup>，是名为觉悟。

**【出处】**

《别译杂阿含经·卷五》，佛教的一种译经。

**【注释】**

①慳：吝啬，小气。②贪：贪婪，多欲而不知满足。③乏：缺乏。

**【译文】**

吝啬、贪婪而不去布施，这就叫做不觉醒；去布施，去救助那身处匮乏之中的生灵，这就叫做觉悟者。

**【赏析与启迪】**

按照佛教的观点，布施是指施与他人以财物、体力、智慧等，为他人造福从而求得累积功德。这个世界上常有很多人贪婪地积聚财富，却又不知道布施，这种人物质上虽然富裕，精神上其实很贫穷。

2008年5月12日，四川汶川发生了里氏8.0级的大地震。全世界的华人迅速行动起来，自发地向灾区人民捐款捐物，或者举行祈福会，或者身体力行到灾区参加救灾，以自己的实际行动体现了他们对灾区人民的一片爱心。

当然，一个人的布施与慈爱之举并不只局限于付出金钱，很多时候，一个赞许的眼神，一阵鼓励的掌声，或者一个灿烂的笑容，这些都是内心里充盈着慈悲与善意的表现。

**5 【原文】**

爱人<sup>①</sup>者人恒爱之，敬人者人恒敬之。

**【出处】**

《孟子·离娄下》，作者孟子，名轲，战国时期儒家代表人物，思想家，教育家。著有《孟子》一书，有“亚圣”之称，与孔子一起被





后人合称为“孔孟”。

### 【注释】

①爱人：用一颗仁爱之心去爱护他人，帮助他人。

### 【译文】

爱戴别人的人，别人也总爱戴他，尊敬别人的人，别人也总尊敬他。

### 【赏析与启迪】

爱戴和尊敬都是相互的，孟子教导人们要对他人友爱、尊重，要能够与他人和谐相处。

现实世界中，人的个性、气质、修养、素质千差万别，人与人的关系也是非常复杂的，即使你抱着仁爱的心肠、良好的愿望、善良的动机，也不一定事事做得令人满意，赢得人人的爱戴和尊敬。对此，每个人都要保持平和的心态。付出的是你的爱，而不要期望得到等同的回报，有了这样的心态，从某种意义上说你就收获了两份爱。

这个世界上，没有一个生命可以孤立地活下去。没有船只停靠的岛屿，只是一个孤独的岛屿，无法在迁徙的季节回到故乡的大雁，只是一只孤独的大雁。一个人想要得到别人的爱，首先他必须自己心中有爱，并愿意把这种爱奉献给别人。在与别的生命的互敬互爱中，才能感受到生命本质的温暖。

## 6 【原文】

爱人利物谓之仁<sup>①</sup>。

### 【出处】

《庄子·天地》，作者庄子，名周，战国时期著名的思想家、哲学家、文学家。后世将他与老子并称为“老庄”。

**【注释】**

①仁：怀着慈爱之心，同情、爱护别人。

**【译文】**

泛爱众人、普利万物就叫做“仁爱”。

**【赏析与启迪】**

庄子把“爱人”和“利物”二者结合起来，作为对人们的道德要求，蕴涵着人与自然和谐相处的意思。

用现代生态学语言来表达，就是既要利用生态资源为人类服务，又要保护生态平衡，珍惜自然资源，达到持续地发展，这才是有道德的。

进入21世纪，地球上环境污染日趋严重，生态质量下降，资源相对匮乏，而这些都与人类的活动息息相关。如果你想让自己拥有一颗仁爱之心，只懂得人与人之间的关爱是不够的，还要爱惜世间万物，因为所有这一切，都是大自然的造化。人是大自然的一分子，是万物之灵，理应成为大自然的守护者。

**7 【原文】**

五性者何？谓仁、义、礼、智、信也。

**【出处】**

《白虎通义·性情》，作者班固，汉代史学家。《白虎通义》一书把“天人合一”、“天人感应”的神学论加以发挥，把自然秩序与封建统治的秩序紧密结合在了一起，提出了完整的神学世界观。

**【译文】**

人的五种基本性情指的是什么呢？就是仁、义、礼、智、信。

**【赏析与启迪】**

这是中国历史上官方文书关于仁、义、礼、智、信的最早记载。





仁，指的是爱人之心；义，指的是决断事宜；礼，指的是言行符合章法；智，指的是遇事清醒；信，指的是诚实、守信。这五种美德，是人类的“常性”。

“五性”体现了儒家文化的核心价值，而“仁”，则是儒家文化的根本。由此可见，培养一颗仁爱之心，对人的一生是多么的重要。

做人的艺术有多种，仁爱则是人际关系和谐的纽带；处理事情的时候，不仅仅只是关注自己的利益，而且时时有忠义之心，处处表现出人情味；做事说话合乎礼仪与章法，不违反法律法规，简单来讲，哪怕让“谢谢”、“对不起”成为一种习惯，都是一种良好品质的表现；聪明常人都具备，但智慧却需要好好培育，遇事清醒说起来容易，做起来难；“诚实”是一切美德的基础，没有诚实，其他的品德就失去了它们存在与发展的根基。

## 8 【原文】

仁者人也，义者我也。

### 【出处】

《黄书·任官》，作者董仲舒，西汉思想家，他把儒家的伦理思想概括为“三纲五常”，他的教育思想和“大一统”、“天人感应”学说成为后世统治者的理论基础。

### 【译文】

用仁爱来对待别人，用道义来约束自我。

### 【赏析与启迪】

在这句话中，董仲舒区别并强调了“仁”和“义”的不同功能：“仁”是用来爱人的，“义”是用来克制自己的。他希望君王以仁慈爱民，而不能只顾满足自己的私欲；要用道义来克制自己的欲望，不要偏



心偏爱，造成人们的疑虑，这是维持长治久安的基础。

董仲舒的这个观点，同样可以作为现代人的行为准则。就是常言所说的：做人要“严于律己，宽以待人”。

用仁慈的态度去爱护别人，就会得到别人的爱戴；用道义的标准来克制自我，就不会自私自利。

## 9 【原文】

四海<sup>①</sup>之内皆兄弟也。

### 【出处】

《论语·颜渊》，相传作者孔子，名丘，春秋时期教育家、思想家。《论语》是孔子言论的汇编，儒家最重要的经典。

### 【注释】

①四海：即东海、西海、南海、北海。这里的“海”，其本义是指辽阔无边的未知地方，并不仅仅是指“海洋”，实际上是指包括中国以外的地方。

### 【译文】

四海之内，都是兄弟啊！

### 【赏析与启迪】

这句话反映了中国文化的巨大包容性、涵盖性和人文精神。

在孔子看来，人不能孤立地看待问题，应该把他人当做自己的同类，给予同情和关心。因此，他的仁爱对象大大超出了家族和等级的界限，可以说是全人类。

从大处讲，在全球信息化的今天，因为网络的普及，真正让天涯之人若比邻。从小处讲，校园里的同学们来自不同的地域，但大家都是平等的，不能有狭隘的地域观念，更不能拉帮结伙，恃强凌弱，欺侮他

