



DIANFENG TUO DU WENHU

中华传统美德是中华民族的精神脊梁，
是中华儿女的立身之本。值得我们代代传承。



中华传统美德百字经

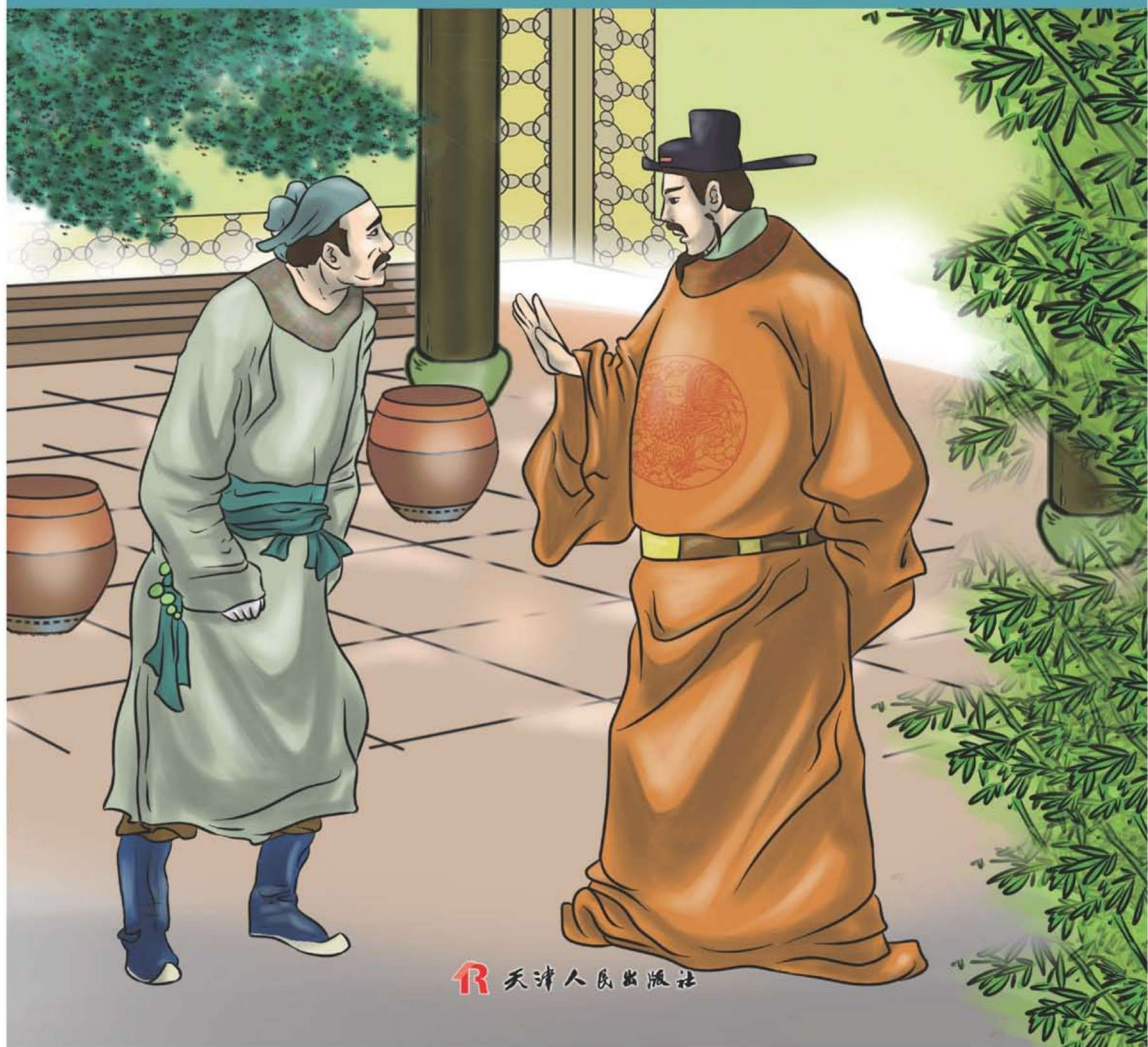
ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

洁

JIE · JIESHENZIHAO

洁身自好

于永玉 华志攀◎编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

洁: 洁身自好 / 于永玉, 华志攀编. —天津: 天津人民出版社, 2012.3

(巅峰阅读文库. 中华传统美德百字经)

ISBN 978-7-201-07505-1

I. ①洁… II. ①于… ②华… III. ①品德教育—中国—通俗读物 IV. ① D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 058318 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

永清县晔盛亚胶印有限责任公司印刷 新华书店经销

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

690 × 960 毫米 16 开本 10 印张 字数: 100 千字

定价: 19.80 元

前言

中国是一个具有悠久历史和灿烂文化的文明古国，也是举世闻名的礼仪之邦。在历史的长河中，中华民族创造出了绚丽多彩的物质文化和精神文化，为人类的发展和进步做出了重要贡献。其中，中华民族的传统美德被大家代代传承。

那么，什么是传统美德？什么是中华民族的传统美德呢？通常来说，传统美德就是在自觉或习俗的道德规范中，一些被大多数人所接受并实际奉行的，而且在现代仍有着积极影响的那些美德。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华民族优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族礼仪等，是中华民族在历史实践过程中积累而成的稳定的社会优秀道德因素，体现在人们生活的方方面面，涉及政治、经济、文化、意识等领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华传统美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范中，成为社会道德文化的遗传基因，成为整个中华民族文化的精神内涵，也是中华五千年文明史的精髓所在。继承和弘扬中华民族传统美德，可以振奋民族精神，增强民族自尊心、自信心、自豪感和凝聚力，使社会主义道德规范具有更丰富的内涵，让社会主义、集体主义、爱国主义思想等更加深入人心，成为社会主义文化的主旋律。同时，还可以更好地协调人际关系，促进社会主义市场经济的健康发展，形成有中国特色的、适应社会发展的价值观和伦理道德规范。





国民的思想道德状况，尤其是青少年的思想道德状况，直接关系着一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。目前，我国已进入改革发展的新时期新阶段，德育教育的价值和意义更是日渐凸显。大力弘扬中华传统美德，建设社会主义核心价值体系，促进社会主义文化的发展和繁荣，是建设全面小康社会的主要任务，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。因此，党中央非常注重我国公民道德建设，全社会也已形成了加强和改进思想道德建设的新风尚。

青少年是国家的希望，是民族不断发展和延续的根本，因此，青少年德育教育就显得更加重要。为了增强和提升国民素质，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华传统美德百字经》。

本套丛书立足当前公民，尤其是青少年思想道德教育的现实，将中华民族的传统美德归纳为一百个字，即学、问、孝、悌、师、教、言、行、中、庸、仁、义、敦、和、谨、慎、勤、俭、恤、济、贞、节、谦、让、宽、容、刚、毅、睦、贤、善、良、通、达、知、理、清、廉、朴、实、志、道、真、立、忠、诚、公、正、友、爱、同、礼、温、信、尊、敬、恭、恕、责、仪、精、专、博、富、明、智、勇、力、安、全、平、顺、敏、思、积、利、健、率、坚、情、养、群、严、慈、创、新、变、革、争、谏、悔、齐、省、克、竞、求、简、洁、强、律。丛书内容丰富、涵盖性强，力图将中华民族传统美德的内涵囊括进去。丛书通过故事、诗文和格言等形式，全面地展示了人类永不磨灭的美德：诚实、孝敬、负责、自律、敬业、勇敢……

这些故事在中华民族几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用做道德上对与错的标准；同时通过结合现代社会发展，又使其展现了中华民族在新时代的新精神、新风貌，从而较全面地展示了中华民族的美德。

在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的传统美德，我们还在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也是可以丰富我们思想内涵的丛书……《中华传统美德百字经》向我们展示的是一种圣洁的、高尚的生活哲学。无论在何社会、任何时代，给予人类基本力量的美德从来不曾变化。著名的美国政治家乔治·德里说：“使美国强大的不是强权与实力，而是上帝赐予的美德。假如我们丢失了最根本且有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱被毁灭的命运。”在今天，我们可能比任何时候都更应关心道德问题，尤其是青少年的道德问题，因为今天我们正逐渐面临从未有过的道德危机和挑战。

人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们哪怕每天只收集一粒，终有一天能积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华传统美德百字经》中的美德故事将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起我们内心深处的道德感。因此，中华民

中华传统美德百字经

前言



族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，世世传承，代代延续！

全套丛书分类编排，内容详尽、文字优美、风格独具，是公民，尤其是青少年思想道德建设的优秀读物。愿这些恒久流传的美文和故事能抚平我们每个人驿动的心，愿这些优秀的美德种子能在青少年身上扎根、发芽、生长……



●
洁·
洁身
自好

在物欲横流的社会，在人心善变的世界，一个人要经得起金钱、美色、权力的诱惑确实很难。因为人都有七情六欲，有七情六欲就必然有软肋，有软肋就有弱点，有弱点就可能被人利用。

如不能洁身自好，就有可能被污损。诱惑实在太多，而且是防不胜防，如果意志不够强，就可能随波逐流了。

在自然界，莲是高洁的代名词。“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”莲花出污泥而不染，这是世人所公认的。不染就是有铮铮傲骨，不屈服于恶人，不同流合污，宁穷断骨头，也不向恶人低头。

洁身，就是要干净做人、干净做事，不自污、不自辱。自好，就是保持个人良好的本色和品质，不趋炎附势，不违心做人做事。

“君子崇人之德，扬人之美，非谄谀也；正义直指，举人之过，非毁疵也；言己之光美，拟于舜、禹，参于天地，非夸诞也；与时屈伸，柔从若薄苇，非慑法也；刚强猛毅，靡所不信，非骄暴也。”（《荀子·不苟》）要成为这样的洁身自好的君子，难不难？

“夫志当存高远，慕先贤，绝情欲，弃疑滞，使庶几之志，揭然有所存，惻然有所感；忍屈伸，去细碎，广咨问，除嫌吝虽有淹留，何损于美趣，何患于不济。”（《诸葛亮·诫外生书》）如此做人，难不难？

我国先贤们大多有这样的思想。穷则独善其身，达则兼济天下；和而不同；己所不欲，勿施于人；君子慎独；贫贱不能移，威武不能屈，富贵不能淫，等等，都是要洁身。许多高人因不满世事的污浊而宁可归隐，也不愿同流于市；“众人皆醉我独醒，举世皆浊我独清”的屈大夫，宁投江也不屈；诗仙李

白宁可流落市井穷乡也不肯与奸臣同朝。

在人世中，保持洁身自好确是一件不易之事，它需要见识、情操、理想、信念。即使在今天，真正做到洁身自好也是不易。封建社会时人们之间的互相倾轧的现象虽已不存在，但不健康思想的影响，各种物欲的情感，使得人们实现自身的做人原则面临新的考验。

目录

——洁·洁身自好

第一篇 慎独慎微，洁身自好

- 2 赵壹恃才扬名
- 5 敦厚大度，慎独谦让
- 8 何曾坚守礼法
- 12 太子具美德，治政得人心
- 16 王羲之与王献之
- 20 高允慎独的故事
- 24 吕僧珍谨慎立身
- 27 韦世康辞职
- 30 长孙皇后严以律己
- 35 范冉辞友
- 37 曹鼎保清白
- 39 谢迁洁身自好
- 42 不恋美色为报国

第二篇 清廉洁身不腐化

- 46 公沙穆以廉立身
- 48 袁涣不贪财宝
- 51 田豫拒金
- 55 裴宪、荀绰的廉洁耿直
- 58 崔玄伯功高不腐化
- 62 胡叟送日月
- 65 高恭之不避权贵
- 69 高允清廉怀下属
- 72 傅昭廉洁立身

- 75 独立使君裴侠
- 78 岑文本尽忠职守
- 81 清贫宰相卢怀慎
- 84 高汉筠的清正
- 87 洁己爱民的施邦曜

第三篇 出淤泥而不染

- 92 太子忽辞婚
- 95 叔向不睬宠臣
- 99 苏子冯卧冰
- 101 王蠋舍生取义
- 104 陈平违令
- 107 严光拒召
- 110 法真隐逸
- 112 阮籍醉酒不仕
- 116 刘伶病酒欺妻
- 120 周颙立世
- 125 陶渊明出淤泥而不染
- 130 谢瞻立身
- 133 王僧虔辞高官
- 136 王秀之不贪财
- 139 修身为本的何远
- 142 罗隐笑傲诸侯
- 146 林则徐出淤泥而不染

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



洁 · 洁身自好

第一篇

慎独慎微，洁身自好



赵壹恃才扬名

◎智者不惑，勇者不惧，勤者不贫，廉者不腐。——黄松

赵壹（生卒年不详），字元叔。主要事迹见于汉灵帝年间（168—189年），东汉汉阳郡西县人（今甘肃天水）。汉代著名辞赋家、书法评论家。其代表作《刺世疾邪赋》直抒胸臆，对后世赋体的风格有很大影响。

赵壹，字元叔，是东汉时期汉阳西县（今甘肃天水西南）人。

东汉时期制定了上计制，即在每年的年终，地方官都要派人到京城上计簿，汇报一下本地一年中的人口、钱粮、治安、狱讼等情况。

光和元年（178年），赵壹作为上计吏，前往京城向皇帝上计。当时，受计的是司徒袁逢，各郡上计吏多达数百人，全都拜伏在朝堂中，无人敢仰视。在这些中间，只有赵壹一个人不肯下拜，只是施长揖礼。

袁逢感到这个人很特殊，便令左右将他带到跟前，责问他说：“你是一个下郡计吏，见到三公不拜，却只行揖礼，这是为何？”

赵壹回答说：“当初酈食其见到汉王刘邦时，也是不拜而长揖的。今天我对您行揖礼有什么可奇怪的呢？”

袁逢听完赵壹的话，觉得他很有见识，便走下台阶，亲自拉住他的手把他请到上座，询问他郡中之事。

赵壹说完后，袁逢十分高兴，对下面跪拜的人说：“这个人是汉阳的赵元叔，朝臣中没有人能够比得上他，我今天请他与你们分坐，以示特殊的礼待。”一时满座都向赵壹投来羡慕的眼光。

从袁逢那里出来后，赵壹又去拜访河南尹羊陟。

羊陟觉得赵壹名小位微，根本不见他。而赵壹则认为，要想让自己的声誉显赫，就要让羊陟知道自己，于是他每天都前来求见。羊陟无奈，只好勉强答应见他。

一天早上，羊陟还没起床，赵壹就来求见了，羊陟索性就躺在床上，以示对他的轻视。

赵壹根本不在乎这些，而是径直进入寝室，站在羊陟的床前，说：“我在西北，久闻您的大名，今日才得以机会见到您，您就与世长辞了，我的命好苦呀！”

说完，他居然号啕大哭起来。外边的人听了都大为吃惊，以为羊陟真的死了，都纷纷奔进来看个究竟。

羊陟这才知道，赵壹并非常人，因此急忙起床，请赵壹到客厅长谈，并被他的才能所征服。

第二天一早，羊陟便带着大队人马亲自去拜访赵壹。当时，各郡的计吏都住在一起，其他计吏都将车马装饰得十分漂亮，只有赵壹的车是柴车草屏，停在一些精美华丽的车马旁边。

羊陟来到后，赵壹将他请到里边，然后坐在柴车旁与之促膝而谈。旁边的人见了，都觉得十分惊奇。

羊陟与赵壹畅谈了很久。临别时，羊陟握住赵壹的手说：“你就是一块未剖的璞玉，一定会有人泣血相明的。”

在羊陟和袁逢的影响下，此后赵壹声名鹊起，京城的士大夫们都想与其结交。

◎故事感悟

封建社会身居高位者，未见得是凭真才实学走到这一步的。但他们却要标榜自己有多少才能，这样就给了士人凭借才能与达官贵人对话的机会。赵壹抓住了这个机会，他成功了。但后来却很少有人敢再用。



◎史海撷英

赵壹拜访皇甫规

公元167年，汉桓帝逝世，汉灵帝即位。不久，赵壹被聘作汉阳郡上计吏。第二年（建宁元年）到洛阳向朝廷去上计簿，报告郡内全年的人口、钱粮、贼盗、狱治等情况。他得知度辽将军皇甫规去年夏天因为在奏对中指贵朝廷“贤愚进退，威刑所加，有非其理”得罪了宦官，被迁作弘农太守。因此，返回时便顺道去拜访皇甫规。

皇甫规乃当朝名臣，贯于抨击奸佞，痛恨宦官，推贤荐能，所教生徒皆刚正清廉，名扬天下。然而赵壹到皇甫规门上时，门卫不肯马上通报，最后赵壹只好悄悄走了。

等皇甫规听到报告后，大吃一惊，立刻修书一封，言辞恳切，请主簿带上骑马追赶。赵壹见信后并未回头，只写了封回信交给主簿。在信中，他不仅表达了对皇甫规的仰慕，还对他怠慢接纳士人的表现提出了严厉的批评：“实望仁兄，昭悬迟，以贵下贱，握发垂接，高可敷玩坟典，起发圣意，下则抗论当世，消弭时灾。岂悟君子自生怠倦，失恂恂善诱之德，同亡国骄惰之志！”

◎文苑拾萃

疾邪诗

（汉）赵壹

势家多所宜，咳唾自成珠。
被褐怀金玉，兰蕙化为刍。
贤者虽独悟，所困在群愚。
且各守尔分，勿复空驰驱。
哀哉复哀哉，此是命矣夫！



敦厚大度，慎独谦让

◎不得善友，宁独守善，不与愚偕。——《法句经》

雷义(生卒年不详)，字仲公。东汉鄱阳县人。他为官公正廉明，忠直敢言，为人谦虚谨慎，乐于助人。其廉洁自律的崇高品德，至今仍受到人们的称赞。

陈重，字景公，东汉豫章宜春人，天生性情敦厚大度。他和豫章鄱阳的雷义从小是好朋友。雷义是个很善良的人富有怜悯之心，重义慎独。两人常常一起学习经典，修身养性，并因相互谦让推崇而闻名。

陈重和雷义都曾在郎署做官。那时，有一位同在郎署任职的郎官欠了人家几十万钱，遭债主天天催逼还钱，陈重见了，便悄悄替他吧债还了。他知道后，无限感激。但陈重却说：“不是我做的，可能是有同名同姓的其他人吧。”始终不予承认。这就是他，只管付出，不求回报，不求名利。

还有一次，有位郎官告假回乡，误拿了邻居某郎官的一条裤子。裤子主人以为是陈重偷的，陈重听了并不辩解，去买了十条裤子还给他。等告假的郎官回来把误拿的裤子还给主人时，事情真相才浮出水面，大家才知道身边居然有如此敦厚的有德有量之人，都十分地钦佩。

雷义任郡里功曹时，经常深入民间，体恤民情。有一次调查时他发现，一个被判处极刑的死囚并非惯犯，只是偶然失足，便立即上奏直言，得到了朝廷的恩准，免除了那人的死刑。犯人感激涕零，他拿着一包银子上门致谢，雷义拒不肯收，说：“当官为民，理应如此。”

那人为感谢其救命之恩，便趁雷义出行之机，把银子偷偷放在了他家的



房梁上。多年后，雷义在翻修房子时，发现了房梁上的那包银子，断定这是曾被自己救过命的那人放的。于是，他四处查访那人踪迹，最后却发现那人已经不在人世，便把这包银子分文未取上缴县曹了。

雷义还是个非常重视道义的人，在他升任为尚书侍郎后，一位宦官犯了罪正要判处劳役时，雷义悄悄上书承担了罪责，他由此被发配边远地区。此事被同在台省的郎官发现了，抛官上书，请求替雷义赎罪，汉顺帝这才下诏书免了他的刑罚。

后来，雷义被举荐为茂才，他想让给陈重，刺史不答应，雷义就假装发疯，头发蓬乱地在外边跑，不顾官府的任命。有趣的是，以前陈重被太守举荐为孝廉时，也曾要把这个位置让给雷义，还为此写过十多封信，但均遭太守拒绝。

汉顺帝时，雷义由郡功曹被推举为孝廉，供职尚书侍郎。他一生明镜高悬，不徇私枉法，惩戒了许多贪官和失职官员。后来又当上了侍御史，任上廉洁自律，克己奉公，直言不讳，勤政爱民，颇得百姓的拥戴，最后病逝在工作岗位上。大家都赞叹说：“胶和漆自认为坚固，但也比不上雷义和陈重啊！”

由于他们俩有相互谦让推举的美德而闻名遐迩，被“三公府”（丞相、太尉、御史大夫）同时召用，委以重任。

◎故事感悟

陈重和雷义两人慎独慎微，在切身利益面前都没有私心，互相谦让，真是了不起，因而也被后人视为与人交往的典范。

◎史海撷英

汉顺帝无权

东汉的第七位皇帝就是汉顺帝。

在汉安帝去世后，皇后阎姬无子，她先是废掉了安帝的独子济阴王刘保，然

后又让刘懿这个幼儿坐上了皇位，皇后自己则想垂帘听政，掌握朝廷大权。

刘懿仅做了七个月皇帝就死了，宦官曹腾、孙程等19人便发动宫廷政变，赶走太后，将年仅11岁的刘保拥立为王，改元“永建”，那19位宦官也同时被全部封侯。

由于汉顺帝的皇位是由宦官争取来的，所以顺帝便将大权交给他们。后来，宦官与外戚梁氏联合，加上顺帝自己又性格软弱，就这样被梁氏专权了二十多年。宦官、外戚相互勾结，专横无道，导致政治日益腐败，阶级矛盾尖锐，百姓怨声载道，民不聊生。

◎文苑拾萃

《驱车上东门》之十三

佚名

驱车上东门，遥望郭北墓。
白杨何萧萧，松柏夹广路。
下有陈死人，杳杳即长暮。
潜寐黄泉下，千载永不寤。
浩浩阴阳移，年命如朝露。
人生忽如寄，寿无金石固。
万岁更相送，贤圣莫能度。
服食求神仙，多为药所误。
不如饮美酒，被服纨与素。