

认知中华传统美德的意义和价值 并不断赋予其新的时代内涵

百善孝为先

传统美德

谢寒梅◎著



修德之本——中华文化源于易而成于孝，
孝即是道——孝合乎自然的道理，做人的根本
百善孝为先——以孝道为根本，来修身、齐家、治国推及平天下！

台海出版社

认知中华传统美德的意义和价值 并不断赋予其新的时代内涵

百善孝为先

修德美德

谢寒梅◎著



修德之本——中华文化源于易而成于孝，
孝即是道——孝合乎自然的道理，做人的根本
百善孝为先——以孝道为根本 垂修身、齐家、治国推及平天下！

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

百善孝为先 / 谢寒梅著. —北京: 台海出版社,
2015.7

ISBN 978-7-5168-0646-3

I. ①百… II. ①谢… III. ①孝-中国-通俗读物
IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 159266 号

百善孝为先

著 者: 谢寒梅

责任编辑: 俞滢荣

装帧设计: 虞 佳

版式设计: 通联图文

责任校对: 李 雯

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 230 千字 印 张: 18

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0646-3

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究





1

子曰：“夫孝，德之本也，教之所由生也”，意思是说，孝道是道德的根本，是教化产生的基础。孝是中华民族的传统美德，是人伦道德的基石，是中华文化中的瑰宝。

自古至今，人人皆道“做人以孝为本”、“百善孝为先”。《孝经》云：“孝子之事亲，居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严，五者备矣，然后能事亲。”人来到这个世界，父母的恩德最大，知父母恩、感父母恩和报父母恩是自然的孝亲过程，是做人的大根大本，这也是古人所说的“孝亲为大”的道理。

但凡有心的人，都会将“孝”当成一种责任、一份义务。《诗经》云：“蓼蓼者莪，匪莪伊蒿。哀哀父母，生我劬劳。”不管你的成就如何，不管你是莪菜还是蒿草，父母养育你的劬劳之恩，必不可忘，在他们有生之年，你必当及时报答养育之恩。这样，你才无愧于父母且有益于后人。

2

孝，作为一种基础道德，它与公民道德的各个要素之间有着内在的联系。先有孝而后才有忠、有仁、有义、有悌，不孝乃人之大恶，这一点，我们应该很清楚。试想一下，一个人若连生他养他的父母都不爱，怎么能指望他去爱别人，进而热爱人民呢？

古代《孝经》曾对实行“孝”的要求和方法也做了系统而繁琐的规定。它

主张把“孝”贯穿于人的一切行为之中,“身体发肤,受之父母,不敢毁伤”,是孝之始;“立身行道,扬名于后世,以显父母”,是孝之终。今天的我们虽然不需要事无巨细地按照古人的标准来实施,但是我们谁也不能否认,人世间一切的爱都需要从爱父母开始。正如《礼记》所云:“仁爱、守礼、正义、信实、自强等行为,皆本于孝道”。中国的孝道,是“以人为本”的“人本主义”,是家庭美德的核心,社会公德的根基,社会稳定、国家发展的一种精神动力。从敬爱父母进而尊敬长上,爱护人民以至于爱护万物,对父母孝敬、对兄弟亲爱、对他人礼让才会自然生出敬爱之心。“君臣有义,朋友有信”才是有根之木、有源之水。这也是古人所说“忠臣出孝子之门”的道理所在。

中国古代的帝王们多以孝治天下。父母死后,子女按礼须持丧三年,期间不得行婚嫁之事,不预吉庆之典,任官者必须离职。因特殊原因国家强招丁忧的人为官,叫做“夺情”,从名称即可以看出,不守孝是何等不近人情。

而现代企业管理中,“孝”也已经成为绝大多数企业家对员工的要求,甚至作为企业管理的一个准则,选择人才的一个基石,试想一个连自己父母都不孝顺的人,又怎么指望他给团队带来和谐、忠诚,又如何懂得尊重客户、团结同事呢?

由此我们可以看出,今天的社会也许比以往更加需要信仰和原则。而对父母长辈、兄弟姐妹的爱惜之情,本身是一种心情自然产生的情感,亲人之间的关系如何处理,也是普遍存在的问题,孝道作为一种伦理思想,是永远不会过时的。

3

本书将传统孝道与现代生活相结合,针对孝的内涵和外延进行分析,通过古今中外的小故事来帮助读者进一步理解“百善孝为先”的含义。不管时代如何变迁,“孝心”永远不应该被人们淡化,因为这不仅仅是天性使然,更是我们与生俱来的责任。

作为21世纪的栋梁之才,让我们大家都先从孝敬父母长辈开始,学会助人和奉献,学会做人和处世。这不仅体现出一种社会文明,更是自己的品质折射,是为人处世的第一准则。

目 录



第一章

百善孝为先——孝是一切美德的基石	1
1. 礼仪之邦兴于孝	2
2. 孝是一切美德的基础	6
3. 孝是一个人的立身之本	9
4. 孝道永远都不会过时	12
5. 孝顺,人生成长的必修课	14
6. 年龄不是孝顺的“屏障”	18
7. 人之行,莫大于孝	21
8. 孝的精髓在于“诚”	25

第二章

一孝千金——有父母的地方才是天堂	28
1. 妈妈是全世界相通的语言	29
2. 母乳,爱的甘泉	34
3. 父爱是一部震撼心灵的巨著	37
4. 父母才是撑起美丽世界的人	40
5. 珠宝有价,孝顺无价	44
6. 怀着爱的态度去尽孝	47
7. 只有孝的举动是远远不够的	50
8. 爱父母如同爱自己一样	53

第二章

健康是福——孝敬从关爱父母的健康开始	56
1.关注父母身体变化,定期带他们体检	57
2.陪父母运动,让他们慢点老	60
3.牙好胃口就好,抽时间带父母去看牙医	62
4.用爱守护在父母的病榻前	65
5.记得,为父母买一份终身医疗保险	68
6.使父母保持愉悦的精神	71
7.闲时不妨为父母按摩几下	76
8.家是放心的地方,别忽视父母的心理健康	78

第四章

心怀感恩——用整个生命感激父母	83
1.用感恩的心面对父母	84
2.知恩的子女更幸福	87
3.母爱无所报,人生更何求	91
4.用欣赏的眼光读懂背后的闪光	96
5.写下自己最爱父母的地方	99
6.自己生日的时候,别忘感谢爸妈	103
7.关爱父母,从记住他们生日开始	107
8.像父母爱自己一样爱父母	110

第五章

珍惜相爱的时光——人生唯有孝顺不能等	113
1.珍惜感恩的有效期	114
2.孝敬父母是来不及等待的	118
3.不要让孝顺像流星一样转瞬即逝	121
4.让年迈的父母感受你的孝心	123
5.孝顺父母需要即刻兑现	126
6.算一算余生与父母相聚的日子	130
7.再忙也要腾出时间陪父母	132
8.也许这就是最后一天	137

用心呵护——爱就是家长里短的牵挂 140

1. 知道父母真正爱吃的是什么 141
2. 学一门厨艺,为爱下厨 143
3. 下雨了,我来接你回家 147
4. 定期检查父母的居所 150
5. 蹲下身来,为父母洗一次脚 153
6. 过年和爸妈一起大扫除 158
7. 不要让父母坐副驾驶位置 160
8. 将孝心体现在小事中 163

守望相盼——陪父母慢慢变老 168

1. 最好的孝心莫过于守望相盼 169
2. 陪父母看老朋友,寻回简单的快乐 174
3. 旧地重游,让父母感受曾经的美好 177
4. 多照几张全家福,记录温暖的瞬间 179
5. 举办家庭聚会,给父母补充能量 183
6. 世界这么大,带上爸妈去看看 185
7. 世间有一种爱叫隔代亲 189
8. 节假日不要让爸妈留下苍老的期盼 192

善待生命——珍惜健康是孝心的体现 197

1. 好好爱自己的身体,勿让父母牵挂 198
2. 生命是父母赐予我们最好的财富 201
3. 出门在外,记得给父母报个平安 204
4. 德行不要有亏,别让父母蒙羞 207
5. 善待自己,就是善待父母 209
6. 别吝啬向父母分享你的生活 212
7. 放低底线,幸福其实很简单 216
8. 别做工作上的拼命三郎 220

让爱成长——好好修养爱 223

1. 有爱就要说出来 224
2. 不要说伤害父母的话 227
3. 爸爸, 谢谢你比我还爱我 229
4. 要尽孝, 而不只是养老 233
5. 爱的最高境界就是尊重 236
6. 父母恩情似海, 怎能遗忘在流年? 240
7. 让爱在“谎言”中传递下去 244
8. 爱的药方 249

敬亲谅亲——善待父母, 善待爱 250

1. 孝心就是用心体谅父母 251
2. 家的土壤种不得怨恨的种子 254
3. 原谅父母是走向成熟的必经之路 258
4. 带爱回家, 让幸福化蛹成蝶 261
5. 敬亲谅亲, 善待父母 267
6. 理智处理与父母的矛盾 269
7. 守住心底的秘密 271
8. 妈妈也需要成长 275

第一章

百善孝为先

——孝是一切美德的基石





1. 礼仪之邦兴于孝

中国有首名为《劝孝歌》的古诗：“人不孝其亲，不如禽与兽。”语言虽然很直白，但是却蕴涵着很多深刻的道理。一个人，不论他生于什么样的家庭，也不论他将来的地位有多大的变化，只要他的父母还健在，那么他就有尽孝道的义务，这也是人之所以为人的根本。

我们经常说“乌鸦反哺，羊羔跪乳”，我们赋予动物一种孝心的品格，也以此来教育孩子们要懂得孝敬父母。为什么“孝”是所有品德当中人们最看重的呢？且不说“身体发肤，受之父母”的生育之恩，多年来的养育之情，也足以解答这个疑惑。

孔子说一个人有没有学问，就在于这个人能否对父母尽孝，对兄弟姐妹、亲朋好友乃至陌生之人是否友爱。孝敬父母、关爱他人的人都有着深厚的感情和仁爱之心，“而好犯上者鲜矣”，这种人是不会危害社会的。

“孝”是一种爱的回报。父母对子女总是无私地付出，并且无怨无悔，仿佛儿女成长中一棵枝繁叶茂的大树，为儿女遮风避雨，为儿女抵挡烈日风霜。父母如同大树，总在无私地奉献着，你的忧伤便是树的忧伤，你的快乐便是树的快乐。儿女在为自己的事业、自己的家庭忙碌时，总是无暇顾及父母；可当出现变故、陷入困境时，首先想到的则是向父母求救。如果我们都是这样只知道索取，却从不知道感恩和回报，那么人生就变得自私丑恶，社会也会变得冷漠无情。

《庄子》中曾记载：“子之爱亲，命也，不可解于心；臣之事君，义也，无适而非君也，无所逃于天地之间。”“是以夫事其亲者，不择地而安之，孝之至也。”孟子也讲：“孰不为事，事亲，事之本也。”

远在2000多年以前的周朝，在中国的北方有一个偏僻的小山村，村中住



着一个叫剡子的少年。剡子个儿虽然不高,却很机智勇敢,又特别孝敬父母,村里的大人、小孩都特别喜欢他。剡子常常对村里人说:“父亲母亲生养了我,把我养大不容易,我要像父母爱我那样爱他们。”剡子不仅是这样说的,也是这样做的。

随着时光的荏苒,剡子一天天长大了,他越发变得懂事,知道自己应该为父母分忧。他每天天刚蒙蒙亮就起床,帮助父母担水、做饭、打扫院落,侍候父母起床,帮助他们上山去打柴。

有一年赶上闹灾荒,田里收成不济,日子越发艰难,父母忧急交加,一时心火上攻,双双眼睛失明,这可急煞了小小年纪的剡子。为了给父母治病,剡子每天半糠半菜地侍奉双亲充饥,到处求人,寻医问药。

一天,剡子到深山采药,路过一座庙宇,便进去讨口水喝。他见方丈童颜仙骨,就向他请求治疗眼疾的药方。老方丈问明缘由,沉吟一下说:“药方倒有一个,恐怕你采不来。”

“请说,我舍命去采!”

“鹿奶可以治眼疾。”

剡子听了,立即叩头谢过老方丈,飞步赶往鹿群出没的树林中。这里的鹿确实不少,可它们蹄轻身灵,一见有人靠近,就一阵风似的飞快逃去。

怎样才能弄来鹿奶呢?剡子绞尽脑汁,昼思夜想。

一天,他见村东头猎户家的墙头上晒着一张鹿皮,忽地眼前一亮:把鹿皮借来,披在身上,扮成小鹿的模样,不就能悄悄接近鹿群了吗?

于是,剡子迫不及待地走进猎户家,说明来意。好心的猎户欣然把鹿皮借给了他,还指点剡子如何模仿小鹿四肢跑跳的动作。经过多次演练,剡子竟然举手投足都像一只活脱脱的小鹿。

第二天,剡子用嘴叼着一只木碗,悄悄地蹲在树林里。待鹿群走近时,披着鹿皮的剡子像一只小鹿似的不紧不慢地凑到一只母鹿身边,轻手轻脚地挤了满满一木碗鹿奶。直到鹿群走开了,他才站起身来,捧着鹿奶直奔家中。

打这以后,剡子多次用扮成小鹿的办法去挤母鹿的奶汁。有一天,他又



百善孝为先

上山去挤取鹿乳,没想到一个猎人却把他当成真鹿了,在要射杀他的时候,剡子急忙走出来,告诉了猎人真相,猎人大受感动。剡子的孝名也因此被传播开来,乡亲们都夸奖剡子是个孝敬父母的好孩子。

剡子父母由于常常喝到鲜美的鹿奶,营养不良的身体一天天强壮起来。后来,失明的眼睛果然奇迹般地恢复了视力。

古人讲“求忠臣必于孝子之门”,一个人对父母家庭有真感情,如出来为天下国家献身,就一定有责任感。换言之,忠就是孝的发挥,就是扩充了爱父母的心情,爱别人,爱国家,爱天下。

汉文帝刘恒是汉高祖刘邦的第三个儿子,他是嫖妃所生,原本不是太子,后来因为孝顺贤能,而被群臣拥立为皇帝。

汉文帝即位后,有一年,他的生母薄太后病了,他十分体贴地侍奉,从不懈怠。薄太后卧病三年,他每天都去探望,衣不解带地在旁边照顾,每次看到母亲睡了,才趴在母亲床边睡一会儿。母亲所服的汤药,他都要亲口尝过后才放心让母亲服用。

汉文帝孝顺母亲的事,在朝野广为流传。人们都称赞他是一个仁孝之君。有诗颂曰:“仁孝闻天下,巍巍冠百王。母后三载病,汤药必先尝。”汉文帝的仁孝传遍了四方,感化了所有的官员和百姓。

汉文帝共在位24年,他一直很注意发展农业,用德治国,非常注意教化百姓孝顺。因此,他在位期间,西汉社会稳定和谐,人丁兴旺,经济也得到恢复和极大的发展。在历史上,他与汉景帝的统治时期被共同誉为“文景之治”。后人为了纪念文帝的伟业和仁政以及他的孝道,人们将其列为《二十四孝》之第一孝。

自古道“久病床前无孝子”,而刘恒却能做到三年如一日,万事孝为先。父母的付出远远比山高、比海深,怀着一颗孝心,去看待社会,看待父母,看



待亲朋,你将会发现自己是多么快乐。

百善孝为先,原心不原迹,原迹贫家无孝子,所以说,孝的止境,在于以父母待你之心回报,无论何时何地,无论贫穷富有,孝由心生,不由外物。《孝经》云:“用天之道,分地之利,谨身节用,以养父母,此庶人之孝也。故自天子至于庶人,孝无终始,而患不及者,未之有也。”

东汉时,有一个人名叫黄香,很小的时候,他就知道亲近孝顺父母。

在他九岁时,母亲去世了,父亲一人来养育他。他深知父亲的辛苦,对父亲倍加孝顺,一切家务活都由他一个人承担。别的小孩子在玩耍时,他在家里劈柴做饭,好让父亲有更多的时间休息。

夏天的时候,天气炎热,黄香的父亲干完活,坐在院子里乘凉。黄香就用扇子把床扇凉,然后伺候父亲上床就寝。冬天,天寒地冻,他先用自己的身体把被窝暖热,才让父亲躺下睡觉。日久天长,黄香对父亲的孝道深得乡邻的称赞。

在黄香12岁时,江夏的太守称他为“至孝”,汉和帝也曾嘉奖过他。长大后,人们推举黄香当地方官。黄香担任太守时,体恤百姓们的饥苦,爱护子民,为百姓谋利。有一次,黄香出任太守的地区遭受了特大水灾,他毫不犹豫拿出自己历年的俸禄,赈济受灾的百姓;同时上奏皇帝,请求减免百姓当年的税务。百姓们都十分爱戴这位爱民如子的好官,在当时流行着这样的一句话:“天下无双,江夏黄香。”

孝顺是发自内心,由衷而出的。孝不仅是形式,更重要的是在于内心。一个人总强调正己,而正己的伊始要从回馈父母开始,孝为百德的先行,如果尚不知爱父母,没有德行的人绝难成事。



2. 孝是一切美德的基础

“德”是什么？德是道的相，道是德的体。道，虽然我们看不见摸不着，可是它能显现出来，显现出来就叫德。我们人类把道人格化了，也就是儒家讲的八德：“孝悌忠信礼义廉耻”，而八德就是人格化的道。此外，还有伦理化的道，也就是人与人之间的关系，即人伦，是用五伦十义来体现道的方式，所谓父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信，这是伦理化的道。把道显现出来，就是德。比如，大海中水是道，水是大海的本体，那个波，你能见得到。水波起来了，你看见波，就知道那是水。波是德，波能显现水，水是波的体。因此我们行德就能证道。我们能够做到的，能够看到的，能够用到的，那是德，知道德就是有道。

那么德的根本是什么呢？是孝，孝为德之首。在中国这块拥有数千年文明的土地上，没有不崇尚孝德的地方，也没有不崇尚孝德的人。孝是中华文化中的核心观念，具有原发性和综合性，也是中国文化精神的源头和出发点，堪为中华民族精神的渊薮。所谓“读尽天下书，无非是一个孝字”。

徐孝克生活在南朝时期，是当时陈东海郟（今山东郟城）人。他家境贫寒，父亲常年卧病在床，可是徐孝克十分孝顺，整日衣不解带地伺候父亲。在父亲去世时，徐孝克四处借债才使父亲得以安葬。

在父亲去世之后，徐孝克一心奉养老母亲陈氏，对其照顾得十分周到。由于当时战乱频繁，人民生活在水深火热之中，徐孝克虽然有孝心，但有时候还是不能有足够的米粮奉养母亲，对此，徐孝克感到十分苦恼。

后来，为了更好地奉养母亲，徐孝克一狠心就出家当了和尚，去讨食物让母亲食用。徐孝克的孝名传到了当时的皇帝陈宣帝耳朵里，皇帝就任命他为国子祭酒，让他能够更好地奉养母亲。



但是,每当皇帝宴请群臣的时候,他都不吃任何食物,而是把自己的那份留下来,等到酒席散的时候,再拿已经准备好的器皿装好带回家中。时间久了,陈宣帝觉得很奇怪,就让管斌去问一下怎么回事。管斌一打听才知道,原来徐孝克是把食物带回去供养老母亲了。

得知事情的真相之后,陈宣帝非常感动,他特意下令,以后再宴请群臣的时候,准许徐孝克先把他母亲爱吃的食物挑出来,大家一起鼓励他为母亲尽孝。

一颗至诚的孝心唤起了无数的孝心,因为所有人皆有善心。当一个人在行孝的时候,他能与道相通,就能让所有人的孝心跟着显发出来。因为体是一样的,所以佛家讲“众生同体”,儒家讲“仁”,仁爱的仁,这都讲的是同体的爱心。既然是同体,就能互相感动,互相传递、开发这种孝德。

孝不仅仅是能养活父母,而关键在于尊敬父母,心里有这样一分诚意。所以富有的人抱着交差的态度给父母送一栋房子,不如贫寒的人怀着感激之情为父母热一碗汤菜。孝心的可贵,在于孝行中所含的一片真心,拥有了这份发自肺腑的孝心,也就拥有了美德的根基。

焦华,晋代南安人,父亲名叫焦遗,是西秦安南将军。焦华是个孝子,平地里对父母照顾得十分周到。

有一年冬天,父亲焦遗生了重病,焦华不分昼夜地服侍父亲,但是焦遗的病迟迟不见好转,焦华整天忧心不已。后来父亲说很想吃新鲜的瓜,这可难为了焦华,冬天上哪儿去找瓜呀?他整天茶饭不思,一心想为父亲觅得一瓜。一次,他在美好的愿望中睡着了,并做了一个奇怪的梦,一个声音对他说,我给你送来了瓜。焦华别提多高兴了,接过瓜就笑醒了。

醒来之后,他明白自己只是做了个梦,不仅感到失望,但是没想到手里真的拿了一个新鲜的瓜,他的父亲食用后,精神一下子就好了很多,慢慢地病竟然也痊愈了。



后来,他的纯孝事迹被西秦王乞伏干知道了,乞伏干提出把自己的女儿许配给他,没想到焦华却说王姬身份高贵,认为自己没有能力让她过上好的生活,没有资格娶如此尊贵的小姐,婉拒了这门亲事。

焦华说的话一半是事实,一半是托词,他只是觉得孝顺父母是自己应该做的事情,而不是自己攀龙附凤的工具,因此才婉拒了这门亲事。

乞伏干自然也明白焦华的意思,结果不但没有生气,反而让他担任了尚书民部郎一职。

孝是一切美德与言行的基础,所有这些高尚的品格正是从“孝”发展起来的,它引导着人的一举一动,是人言行举止的指南针。

圣人言:厚德方能载物。何为厚德?厚德就是大德,作为一个人来讲,首要具备的一种德行就是孝德。在我们五千年的历史传承中,孝道文化一直是百德之首,翻开历史,当我们细数那些古圣先贤的时候,无一不提及他们的孝德,如:周文王寝门视膳、孔子立身行道、虞舜耕田、仲由负米、闵损芦衣、黄香扇枕温衾、吴猛恣蚊饱血,等等。

这些故事尽管是几千年前的事情,可是到了今天,人们依然在传颂,依然在效仿,可见孝是恒常不变的大道。时代虽然有变迁,哪怕是金石都可能被销毁,但是孝亲的德行是永远不能够改变的。古人重孝,是因为他们知道孝是人和天地同参的重要枢纽。我们知道,三才是指天、地、人,人之所以能够和天地同参,是因为人有自己的道德。人之所以别于禽兽,也是因为我们有自己的道德。而人的道德从何处来?就是从孝开始的。

由此看来,孝德不仅是一种精神,也是一种行为。孝德文化以生命论为本质,以儒家思想为基础,作为中国文化的一个核心概念,体现出儒家亲亲、尊尊、长长的基本精神。纵观历史,我们不难看出,孝德既是纵贯天、地、人,祖先、父辈、己身、子孙,过去、现在与未来的纵向根脉,也是中国人际与社会关系得以形成的精神纽带。无论经历多少岁月的洗涤,经过多少世代的传承,经受多少次遗忘和重塑,孝德永远是民族认同的标记,民族凝聚力的源