



尊

ZUN · ZUNLAOAIYOU

尊 · 老 爱 幼

于永玉 孙岩◎编





中华传统美德
DIANFENG YUEDU WENHU

中华传统美德百字经

尊 · 尊老爱幼

于永玉 孙岩◎编



一段历史之所以流传千古，是由于它蕴涵着不朽的精神；一段佳话之所以人所共知，是因为它充满了人性的光辉。感悟中华传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动；品味中华美德故事，点燃心灵之光，照亮人生之路。

图书在版编目 (CIP) 数据

尊：尊老爱幼 / 于永玉，孙岩编. —天津：天津
人民出版社，2012.1

(巅峰阅读文库. 中华传统美德百字经)

ISBN 978-7-201-07328-6

I. ①尊… II. ①于… ②孙… 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 (2011) 第 268702 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

北京一鑫印务有限责任公司印刷 新华书店经销

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 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，直接关系到一个国家、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……



●
尊
·
尊
老
爱
幼

尊老爱幼是中华民族的传统美德，流传了数千年。“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。天下可运于掌”。孟夫子的这段教导的意思是“敬重自己的长辈，进而推广到敬重别人的长辈；抚爱自己的子女，进而推广到抚爱别人的儿女。如果以这样的准则治理国家，统一天下就如运转于掌心一样容易了”。

尊老爱幼是我国优良道德传统的精华，也是人类敬重自己的表现。每个人都有自己的童年时代，每个人也都有老的那一天。古往今来，经过多少个春夏，多少个秋冬，一代代人由孩童到老人，不管是处于盛世还是乱世，有一点却是共同的，那就是弘扬尊老爱幼的优良传统。

古往今来，那些“尊老爱幼”的经典故事数不胜数。从张良尊老拾鞋、曾子敬老，到才旦卓玛尊老敬老、毛泽东为老农贺寿；从孔子爱生因材施教、徐特立教化学生，到伟大母亲抚养日本遗孤、农民花百万元抚养孤儿等。这些感人而生动的例子，都在为中华传统美德——尊老爱幼作了更加完美的诠释。

尊老爱幼，是处理人际关系的最基本前提。只有满足了这个前提，人们的生活才能安定和谐。只有我们年轻时，创造了“尊老爱幼”的风尚，在我们年老后，才能享受到这种被传承下来的社会风尚。所以，我们不仅将尊老爱幼当成一种美德，它其实还是一个文明社会的最基本的反映。

老人是美丽的夕阳，需要我们珍视；儿童是祖国的花朵，需要我们呵护。尊老爱幼是人性本善的延伸，是我们恻隐之心付诸行动后，映射出的美丽光环。记得《背影》中那个步履蹒跚的父亲吗？你是否为他而落泪？我想就算你的泪水没有浸湿“父爱”这两字，一层薄雾定已模糊了你的双眼。

在车上为老人让个位置，可能没有人会表扬你，但这绝对可以反映出文明素质，也可以反映出和谐社会的美好形象。在社会日益现代化的今天，提

倡尊老爱幼不但是必要的，而且更要将这么好的传统美德继承和发扬下去。

这是我们每个人都必须面对的问题，也是我们必须用心思考的问题，尊老是一种感恩的行为，爱幼是一种义务的奉献。父母孝敬老人的同时，也在给子女做着榜样，如果希望自己晚年能够得到孝敬，就必须以身作则，孝敬老人。如果我们能够把爱幼的感情转移一点到尊老上来，老人定会满意；如果在爱幼的过程中少几分溺爱，多一点思考，孩子方能成才。尊老爱幼，绝对不是一句口号，它需要用心思考，用爱实践。

第一篇 老吾老，以及人之老

- 2 贺若弼继承遗志
- 5 曾子敬老的故事
- 8 白居易尊老的故事
- 11 李时珍敬老得偏方
- 14 康乾盛世的“千叟宴”
- 19 郑板桥巧破对联
- 22 汤飞凡给父亲送饭
- 25 梅兰芳敬老爱老

第二篇 尊老不厌，学老不倦

- 30 晋文公重用患难老臣
- 34 张良尊老得兵书
- 38 李冰访渔民和樵夫
- 41 官员求教老瓜农
- 45 完成父亲未竟的事业
- 48 郑作新不忘奶奶的教诲
- 51 大学生与发掘老工人
- 54 潘德明拜会老和尚

第三篇 拜师 · 尊师 · 爱师

- 58 云敞葬师义行
- 62 朱元璋向老秀才赔礼
- 66 雍正帝扣银为奉师
- 68 才旦卓玛感谢汉族妈妈

- 70 为了拜师，不惜为奴
- 73 苻坚尊师
- 77 廖燕纵论师道
- 80 骆绮兰拜师
- 84 魏巍对老师的深情

第四篇 为人师表，爱生有方

- 88 陶渊明对少年教导有方
- 92 汤显祖爱生办学
- 97 蔡元培爱护北大学生
- 102 朱自清为门生写《级歌》
- 105 陶行知爱护学生
- 109 马君武对学生的爱护

第五篇 幼吾幼，以及人之幼

- 114 潘氏教子走正路
- 118 李苦禅的教子经
- 121 刘墉对儿女的不同关爱
- 125 伟大母亲抚养日本遗孤
- 127 抚养恩人遗孤
- 138 谢清眉倾情抚养孤儿
- 141 草原母亲抚养二十八个孤儿
- 144 孤儿的再生父母
- 149 农民花百万抚养孤儿

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中华传统美德百字经



尊 · 尊老爱幼

第一篇

老吾老，以及人之老



贺若弼继承遗志

◎老人受尊敬，是人类精神文明社会的最美好的一种

特权。——格言

贺若弼(544—607年)，字辅伯，洛阳人，隋朝著名将领。其父是北周将领，以武猛闻名。隋开皇元年(581年)，贺若弼经尚书左仆射高颍推荐，任吴州总管，镇守江北要地广陵(今江苏扬州)，做灭陈准备。他献取陈十策，获隋文帝杨坚称赞。

贺若弼的父亲贺若敦，是北周时著名的将领。当时在长江以北，北周与北齐以洛阳为界互相对峙。长江以南则是陈朝，北以北齐为邻，西与北周对峙。武成二年(560年)，贺若敦奉命率兵渡过长江，占领了陈朝所辖的湘州(今长沙)。因为孤军深入，粮饷不继。一年后，他又被迫撤回江北。掌握北周大权的宇文护以失地无功为名，罢了贺若敦的官。贺若敦不仅没有得到奖赏，反而受到惩罚，心里很不服气，四处抱怨，因此激怒了宇文护，保定五年(565年)，宇文护逼令贺若敦自杀。

贺若敦临死时，把贺若弼叫到跟前，嘱咐说：“我曾下决心平定江南，然而这一愿望没有实现，你应当完成我的遗志。我因为爱说而致死，你千万不可忘记这个教训啊！”说罢，就用锥子把自己的舌头刺出血来，作为告诫。这时，贺若弼已是22岁的青年了。

贺若弼少年时胸有大志，为人慷慨，刻苦练武，勇敢不凡，同时又博览群书，在当时的贵族子弟中很有名望。后来被齐王宇文宪所看中，让他到齐王府做记室，管理王府的文书。不久被封为当亭县公，官至小内史，成为皇

帝亲近的一名官员，参与一些机要大事的处理。

建德六年（577年），北周武帝灭掉了北齐，完成了北方的统一，形成了和陈朝南北对峙的局面。大成元年（579年），周宣帝以大将韦孝宽为元帅，率军伐陈，贺若弼跟随出征。周军先后攻占了淮南的寿阳（今安徽寿县）、广陵（今江苏扬州）等数十个城镇，陈朝江北之地尽为北周所占有。在这次战斗中，贺若弼立了大功，史书称这次战斗的胜利，多出于贺若弼的谋划。战争结束后，周宣帝提升贺若弼为寿州刺史，改封襄邑郡公，镇守淮南。这为贺若弼实现父亲的遗志创造了条件。

周宣帝死后，大权旁落到丞相、外戚杨坚手中。以尉迟迥为首的大官僚发现了杨坚篡权的野心，便起兵发难。贺若弼因受到怀疑被押解到京师长安软禁了起来。

杨坚平定反叛后，于581年废掉宣帝的儿子静帝，自立为皇帝，改国号为隋，史称隋文帝。同时着手准备伐陈统一全国的工作。这时宰相高颎向他推荐贺若弼，建议加以重用，说：“朝臣之内，论文武才干，没有人能比得上贺若弼。”

于是隋文帝任命贺若弼为吴州总管，出镇广陵，肩负伐陈的重任。广陵、寿州和庐州是隋朝渡江伐陈的根据地，贺若弼喜出望外。因为实现父亲的遗志，完成国家的统一，施展自己雄才大略的千载难逢的机会终于到来了。到达广陵后，他抑制不住内心的兴奋之情，写了一首诗，赠给寿州总管源雄，诗中写道：“交河骠骑幕，合浦伏波营。勿使麒麟上，无我二人名。”意思是说，你我统率水陆大军镇守大江之北，肩负伐陈重任，一定要在伐陈战争中取得功名。诗中的麒麟，是指汉武帝在长安未央宫内所建的麒麟阁，西汉宣帝时曾在阁里图画霍光等十一名功臣像。贺若弼引用这个典故与源雄互勉，充分反映了他以伐陈为己任的雄心大志和必胜信心。

◎故事感悟

继承父亲的遗志，完成父亲的重托，是最好的敬老举动。贺若弼不忘父志，



终于为隋朝的统一立了首功（攻占陈首都建康），留名青史。老者的遗志，往往对后辈有着警示或推动前进的作用，这就需以“尊老”的精神去领会、去实践。

◎史海撷英

贺若弼免祸

周武帝宇文邕当政时期，对太子的要求十分严格。但太子德行不端，害怕武帝知道，便矫情掩饰，所以太子的过失周武帝并不知道。上柱国乌丸轨曾对贺若弼说：“太子必不克负荷。”（《资治通鉴·卷第一百七十二》）贺若弼深以为然，便劝乌丸轨告诉武帝。于是，乌丸轨便借机对武帝说：“太子非帝王器，臣亦尝与贺若弼论之。”

周武帝忙召问贺若弼，但贺若弼知道，太子的地位已是不可动摇，而且牢记父亲临终前的遗言，担心祸及其身，便回答说：“皇太子德业日新，未睹其阙。”（《隋书·贺若弼列传》）武帝听后默然不语。

事后，乌丸轨指责贺若弼出卖自己。贺若弼却说：“君不密则失臣，臣不密则失身，所以不敢轻议也。”（《隋书·贺若弼列传》）果然，后来太子继位，乌丸轨被诛杀，而贺若弼却免受其祸。

◎文苑拾萃

隋朝都城——大兴（长安）

隋朝的大兴城，也就是唐代的长安城，是隋唐两朝的首都，也是当时世界上规模最大的城市和中国古代最大的都城。

整个城市由外郭城、宫城和皇城三部分组成，面积达83平方公里。城内百业兴旺，隋朝时居住的人口最多时接近50万。唐朝末年，首都迁到洛阳后，这里便被拆毁，其遗址位于今陕西省西安市的城区、东郊、南郊（大部分）和西郊（小部分）等大片地带。

1996年，隋大兴、唐长安城遗址被中华人民共和国国务院公布为第四批全国重点文物保护单位之一。

曾子敬老的故事

◎大孝尊亲，其次弗辱，其下能养。——曾子

曾参（公元前505—前436年），字子与，又称曾子。春秋末年鲁国南武城人。孔子的七十二弟子之一。出身贫寒，一生经历坎坷，但终生讲求修身养性，主张“日三省身”。

孔子的弟子曾子一向以孝道出名。他不仅在行为上恪守孝道，而且还有一套理论主张。他把孝分为三种，即大孝尊亲，其次弗辱，其下能养。

曾子在孔子门下受业学习多年，而且已是学有所成。那时，他家境贫寒，为了养活父母，他在离家很近的莒国出仕做了个小吏。虽然俸禄只有几斗米，但他仍然十分欢喜，因为他可以用自己的所得供养双亲了。后来，他成了大名士，双亲也老了，他就不再外出谋官。当时，齐国聘请他做相国，楚国委任他为令尹，晋国请他做上卿，都被他拒绝了。

曾子孝敬双亲，甚至到了愚孝的程度。

一天，曾子到他家的瓜地去锄草。一不小心，把瓜苗锄掉了好几棵。曾子很心疼，自责自己的粗心。

这时，正赶上他父亲拄着棍子来薅草，一看见曾子把瓜苗锄掉好几棵，气不打一处来，没问青红皂白，举起大棍，照着曾子的脑袋就打来。本来，曾子稍一侧身，棍子就不会落在他的头上的。但曾子想，自己错了，应该让父亲打几下消消气，就没有躲闪，仍立在原地。因父亲用力过猛，曾子被打倒在地，不省人事了。这可吓坏了父亲，后悔自己出手太重。老人连呼带叫，



揉了揉，曾子才苏醒过来。

为了不使父亲为自己担忧，曾子赶紧爬起，好像没挨过打似的向父亲赔不是，并走进瓜棚，拿过琴来弹给父亲听，让父亲消气。

曾子不仅对父亲如此，就是对后母也十分孝敬，甚至休了妻子以敬后母。曾子的后母对他十分刻薄，一点恩义也没有，但曾子毫无怨言，像对父亲那样，孝顺备至。

有一次，他让妻子为后母做藜羹，妻子一时粗心，没蒸熟就端了上去。曾子知道后，大为恼火，立刻写了休书，将妻子撵出门去。知情人人都认为太过分了，责问他说：“妇人犯了七出之条，才能休掉。藜羹不熟，这样区区小事，你为什么要因此休妻呢？”

曾子说：“藜羹确实是件小事，但我叫她煮熟奉母，她竟然不听我话。这样的人，如何可以留下她呢？”

然而曾子毕竟疼爱自己的妻子，为了珍惜夫妻感情，终身没有再娶。

父母亡故之后，曾子游历到楚国，做了大官，出门百乘相随，大队仪仗呼拥，场面十分宏大。可曾子并不高兴，他常常面北哭泣，因为在他看来，官再高，禄再丰，父母已经亡故，无法再奉养双亲了。父母没能过上荣华富贵的日子，太可怜了。

◎故事感悟

曾子不仅对亲生父母的孝敬竭尽全力，对待后母供养同样不怠。他对后母像对待亲生母亲一样无微不至，尊老当如是啊！

◎史海撷英

曾子反对“盖天说”

在我国古代时期，“盖天说”的宇宙观出现得最早。它从直观出发，对天地进行了描述，认为天是圆形，好像伞盖；地是方的，好似棋盘，即“天圆地方”