



《幼学琼林》笔谈

为何要爱惜自己的身体

文/刘如

【原文】

至若发肤不可毁伤，曾子常以守身为大；待人须当量大，师德贵于唾面自干。

【译文参考】

至于身体、头发和皮肤，受之于父母，不敢随意毁伤，所以曾子以守身为大事；待人接物应当要宽宏大量，唐朝的娄师德认为要忍耐，即使别人将口水吐在自己脸上，也不该当面擦干，应任口水自动干了。

【读书笔谈】

这篇的头两句内容，估计大家都很熟悉，都知道“身体发肤，受之父母”这句话。那么今天，我们主要讲讲这句话的来历和深意，为何古人认为身体发肤的保护，如此重要。

有人说，没有了健全的身体，什么理想和功业也无法达成了，也有人说父母最担心儿女的身体是否康健，保护自己的身体，自然父母就会安心，当然是孝行的最基本，一开始首先要做到的，否则，哪里受伤了，或者病了，就会让父母寝食不安，当然也就是不孝了。这些理解当然没错，但是并未讲到本质。

这句话其实出自《孝经》，《孝经》为孔子所作，以孔子跟弟子曾子的对答形式写成。本文涉及的身体发肤的论述，就出现在《孝经》的开头第一章，这一章名为《开宗明义》，通俗地说，就是要在开头就告诉大家该书的论点——何为孝，讲孝道的目的何在？既然是出现在第一章，那么必有深意，如果不能完整地读全文，就很容易断章取义，或者理解得很肤浅。所以，我们将这一章读完，一切自然明了。

《孝经 开宗明义》原文与大意

仲尼居，曾子侍。子曰：“先王有至德要道，以顺天下，民用和睦，上下无怨。汝知之乎？”曾子避席曰：“参不敏，何足以知之？”子曰：“夫孝，德之本也，教之所由生也。复坐，吾语汝。身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。夫孝，始于事亲，中于事君，终于立身。《大雅》云：‘无念尔祖，聿修厥德。’”

这一章，翻译成现代语言，大概是说：一天孔子在家闲坐，弟子曾子侍坐在旁。孔子说：“先祖帝王有至高的仁德、懂

关键的治国处世之道，以此使天下人心归顺，人民和睦相处。上下和谐，人人都会怨恨不满。你知道那是为什么吗？”曾子听到问话，为表示恭敬，赶紧站起来离开座位，回答说：“学生我不够聪敏，哪里会知道呢？”

孔子于是教导他说：“这先王的高德要道就是孝。它是一切德行的根本，也是教育的来由。你坐下，我来详细告诉你何为孝道。人的身体四肢、毛发皮肤，都是父母所赐，不敢随便损毁伤残，能做到这一点，可以说是孝的开始。人在世上能够立身，必须要遵循仁义道德，为后人留下仁德的榜样，也就能使父母显赫荣耀，这是孝的终极目标。所谓孝，最初是从侍奉父母开始，然后效力于国君，最终成就自己的德行，以高德立于世间。《诗经·大雅·文王》篇中说过：‘怎能不思念你的先祖呢？要传承和修行先祖的美德。’”

以德立身 因德扬名 此为终极之孝

我们发现，孔子讲孝道，从先王的高德讲起，其实就是舜帝一生留下的孝悌和忠信之道，舜帝从小受尽继母和父亲以及弟弟的虐待，但他从不怨恨，一生善待父母，友爱弟弟，在外无论开垦荒地还是捕鱼，都能把好的地方让给老人和弱者，其德行感动众人，教化天下，民风归厚，上下效仿，民心自然归附。孔子讲的就是舜帝孝道为本的仁德。是立身和治国的根本要道。也是先王舜帝办教育的根本由来，人必须从孝道开始修自己的仁德，所以，孝道很重要。

之后这才从头讲最开始如何行孝，那就是感恩和珍惜父母赐予的身体，珍惜这次生命。将来不仅仅要用身体来侍奉父母，还要辅助君王治理国家，造福百姓，最后成就此生的价值，那就是为祖先和父母争光，注意，争光不是地位身份的显赫，扬名后世，建功立业，也不是今天的为了个人的出名，显示自己有财富地位，而是成就道德，以德立身，留下仁德的美名，让后人因你的德行高而怀念敬重你，以你为榜样，这才是真的光宗耀祖。子孙后代都会以此为荣，代代传承，实现道德的教化作用。孔子讲的名，是仁德带来的，让后人为此骄傲的价值。所以最后，以《诗经》的话结束这次对于孝的论述，告诉弟子，要懂得经常思念先祖的德行，效仿他们，传承和修行他们的美德。

可见，保护父母给的身体，不仅仅是为了父母安心，而是要用它在家行孝道，出外讲忠信，实践道义，留下美德，为后人做榜样，这就是给父母和祖先最大的荣耀，也是最大的孝，因为那就是对祖先美德的继承和发扬，此为终极的孝。

孔子以先王的高德起头，以《诗经》所讲的传承和修行先祖的美德结束，讲的就是仁德实践，以孝道为本、为开始。可以治国，立身，光耀后世，成为家族和父母的荣耀。绝对不是今天讲的显示自己有能耐、有地位的所谓功名利禄。

也就是说，扬名不是显示自己，而是为祖先传承美德。使得后世以美德立身，以仁德为荣，家家都把道义传扬，达到德化天下的目的。

【说故事时间】

仁厚宽恕的娄师德

每个人除了要爱护自己的身体外，更应该重视心性修养，培养宽容忍耐的美德。俗话说：“有容乃大。”真正的忍能纳百川。

娄师德，字宗仁，郑州原武人，曾任唐武则天的宰相。娄师德为官三十年，善于发现人才，举荐人才，有容人的雅量，以仁厚宽恕闻名于时。

有一次，娄师德和内史李昭德同行，因为身体肥胖走不快，李昭德停下来等了他好几次，他还是赶不上，李昭德便怒气冲冲的骂他是乡下佬。娄师德听了非但不生气，还笑着回答：“我不是乡下佬，还有谁呢？”他的好脾气、大度量可见一斑。

后来，娄师德的弟弟被任命为代州刺史，就任之前，娄师德对他说：“我现在是宰相，位居人臣之首，如今你又要去当代州刺史，集荣宠于一身，别人难免心生嫉妒，我们应怎么做才能保全生命，免于灾祸呢？”他弟弟跪直上身说：“曾经有人将口水吐在我脸上，我没说什么，只默默的把脸擦干净而已。我以此自勉，决不让你担忧！”娄师德说：“这正是我最担忧的。人家向你吐口水，表示他十分生气，你把口水擦干，显示你的不满，这样只会加深他的怒气。所以，吐在脸上的口水，不可以擦掉，让它自己干。笑容满面的承受这一切！”

这个故事告诉大家，真正让娄师德扬名的，流传千古的，不是宰相的地位。几千年来帝王将相何其多，真正让人敬仰的，并不多，必然是德行显着的人。娄师德美名传扬，是因为做人的容量、气度，所以令人尊敬，成就了孔子所说的美德，是以德立身、以德扬名的典型。

助你成功的育人做人三则

文/福临

目前，在中国大陆育人教育方面普遍存在着娇生惯养。特别是独生子女，存在着小皇帝、小公主现象，表现在“为我独尊、自私自利、不知道体贴别人。”中华五千的文明和传统文化被中共亵渎，尊老爱幼风气荡然无存。多数人爱听好话、恭维话，听不进批评直言。成年人在无神论的教育下，为人办事只看利益，忽视道义。长此发展下去，与国于民都不力。现将育人、做人三则推荐给朋友，有益于孩子的成长、有益于成人处世和工作的指导，有益于社会的安定。

一、有理想和包容之心

做人要有理想、要学会包容。所谓有理想就是做一个对社会有用的人，要有责任感。年幼时努力学习，掌握一些生活常识、为人之道、做人要有责任感。学好自然科学、社会科学，为自立于社会打好基础。对于同学、亲人、朋友、同事都要看他们的优点，包容他们的缺点和不足，友好相处。对于家人要尊老爱幼，互相帮助国有国法、家有家规。没有规矩不成方圆。

如果你担当政府部门、事业单位、企业等单位的主要领导。就要根据权限全面考虑问题，有担当、勇负责、调动副手和各部门的主要领导的积极性，全身心的为民办事。

如果你是副手，要有全局观念，主要问题要请示一把手、

多沟通、协调好主管单位领导的关系。勇于负责，但不越位。

如果你是一般工作人员，就要服从领导符合道德规范、法律法规的命令和指令，克服困难、认真的、按时完成交办的任务。如果领导的命令不符合道德伦理和法律法规，或条件不具备完成时间要求，要建议领导不执行或延期执行。如果完不成任务要向领导说明理由。办事要善始善终。

如果人人都总记得别人的优点，忘记他人对自己的不好，你一定是个快乐、向上、幸福的人。

二、没有一帆风顺的事，在挫折面前调整好心态，走出困境

凡事不能总惯着孩子，孩子提出的要求，要看是否合理，根据不同年龄生理、学习、工作等实际情况，来判断要求是否合理，即使要求合理，还要看家长或单位的经济情况，来决定是否满足他们的要求。不能满足时，要耐心、客观的说明不给买或不能办的理由，达到孩子或下属的理解。免得孩子及下属闹情绪或走极端，产生不好的事件。

特别是孩子不能总惯着他（她），宠着他（她）。在家里可以（是不好的习惯），走向社会谁会宠着你、宠着你，在社会上一旦受到挫折，容易走极端（拼命或自杀），造成教育失败。要使他们懂得世间有坏人与坏人、善与恶、成功

与失败、阴阳平衡之理。没有一帆风顺的事，遇到挫折、困难，要理智、智慧的解决矛盾。圣人讲：“退后一步天地宽”。

三、吃五谷杂粮 转变观念 健康长寿

不管是大人还是孩子，都不要偏食。大自然的山、河、湖、海及任何植物、生物、动物等都是神提供给人生活和快乐的产物，我们要知道感恩神的恩赐，爱护、保护好这些物种。合理安排食宿，保证身体健康。

从前有个老妇人，有两个女儿，都出嫁了，大女儿家是经营油伞生意的；二女儿家是卖布鞋的。老妇人一遇到阴雨天，就愁二女儿家的布鞋卖不出去；遇到晴天她又愁大女儿家的油伞卖不出去，总是愁眉苦脸的。有一天一个过路的秀才看老妇人愁眉苦脸的，就问她：你遇到了啥难事？老妇人就讲了上述的经过。秀才说：你换一个想法，到雨天你就想大女儿家的油伞好卖；晴天二女儿家的布鞋好卖。你岂不是天天的高兴。老妇人一想也是。其实就是她转变了观念，只是换了个思维而已。

人要有理想，要把帮助别人当做乐趣，别人就会给你好的信息，对你的健康长寿有好处；反之，尽做坏事，别人会给你不好的信息（骂你或咒你），对你的生物场有不好的影响。就会对你的健康不利。

中华典故：鹤吊陶母

文/德惠

我国历史上传颂着几位伟大的母亲，陶侃之母便是其一。陶侃（公元259至334年），字“士行”（又或“士衡”），是东晋早期著名的忠臣名将，为官清廉，军功卓著，政绩斐然，一生勤勉，严于律己。他的父亲本是三国时期东吴的军官，可惜早逝，以致家境贫穷。幼年的陶侃只能靠母亲辛苦抚养成人。陶侃的成才，离不开他的母亲。

陶母湛氏（又或湛氏）以纺织谋生养子，供陶侃读书。陶母家教严谨，教子惜时读书，以忠顺勤俭为美德熏陶其子。为此，小小陶侃总以清贫为乐，努力学习，自幼伴母夜织而读书，闻鸡鸣而劳作。因此，陶侃读书万卷，精通兵法，被其父好友太守范滂荐为县令，直至任长吏、太尉、都督大将军、封长沙郡公，为国为民，清正廉洁。而且陶侃当大官后，仍然十分注意节俭，而且治军严肃整齐，凡有缴获，全部分赏士卒，自己身无私财。比起那些醉生梦死、苟且偷生的平庸官僚，堪称一大楷模。《晋书·陶侃传》中称赞道“陶公机神明鉴似魏武，忠顺勤劳似孔明”。

陶侃年轻时曾当过“鱼梁吏”，就是管理渔业的办事员，曾让人送一坛糟鱼给母亲。陶母收到后，立即书信一封，连同送来的那一坛糟鱼，命来人带走，信中义正词严斥责儿子：你身为官吏本应清正廉洁，却用官府的东西当作礼品送给

我，这样做不仅没有好处，反而增加我的忧愁。告诫他不可受别人之礼，应如数退还。这便是陶母“封鲊责子”的故事。

有一次，正值大雪，陶侃父亲的生前好友范逵骑马来访陶侃。陶侃见家中无草喂马，便从床上抽下卧垫中的禾草，切碎喂马；又悄悄把头上的长发剪下卖给与店人，换回酒菜，热情款待客人。范逵听街坊邻人道出真情后，赞叹说：“非此母不生此子”，大意就是说：没有这样的母亲教育不出这样好的孩子啊！给后人留下了“截发延宾”的美谈。陶侃最后能成为廉洁奉公，无私待人的好人，其母的言传身教功不可没。

后来官府特为陶母住所立坊，名为“延宾坊”，命屋边之桥为“德化桥”，以此嘉彰这位养育了一代忠臣名将的贤母。北宋范仲淹知饶州时，曾下令于德化桥头立“延宾坊教址”石碑，供人瞻仰，以此宣传陶母的事迹。为纪念陶母教子读书，县人还在陶母故居旁建起陶侃“读书台”、“洗墨池”。后人还将陶母与孟母、欧阳母、岳母并列，称为“四大贤母”。

陶侃当官后，依旧十分孝顺母亲。公元318年，陶母去世后，陶侃也按当时丁忧的习俗辞职回乡为母守孝服丧。当

时发生一件奇事，一天忽然有俩位客人前来吊唁，二人服饰颜色鲜明，样式异于常人，吊唁时虽然哀痛却不哭，拜完就离开了。陶侃悟性很好，一见他们就知道其不是凡人，故而暗中派人跟着看他们去了哪里。结果发现他们走后后化为双鹤，冲天高飞而去。当时人们都感到很惊奇，认为陶母之贤，就连草木禽兽也被感化了，所以有哀有祭，翩翩来兮。从此留下了“鹤吊陶母”的典故。此事在作为正史的《晋书》上有明确的记载，可信度极高。其实不仅中国的野史、传说、文人笔记中充满着佛道神的记载，就连正史中，现代科学无法解释的超常事件，同样也是比比皆是。无神论真的错了。

我悟到：教育好自己的孩子，是父母应尽的本分，陶母养育了一位爱民保国的忠臣良将，出色的完成了自己的使命，神便安排了“鹤吊陶母”的神奇事件，以这种形式表彰她，同时突出贤母教子行善积德的典范，传与后人。

“鹤吊陶母”这一典故也演化出“吊鹤”、“鹤吊”、“天涯吊鹤”、“宾惊吊鹤”、“鹤拂碑”等同源典故，这些典故多半用于诗词中，均为吊唁之意。如李白《自溧水道哭王炎三首之三》诗中“海内故人泣，天涯吊鹤来”；骆宾王《乐大夫挽词五首》中“宁知荒垄外，吊鹤自徘徊”；张九龄《和姚令公哭李尚书》“忽叹登龙者，翻将吊鹤同”。