



身心和谐 家庭和谐 社会和谐

刘光启◎主编

# 家和寶典

学习传统文化  
和谐家庭人生

父母如何安泰  
家庭如何和睦  
事业如何兴旺

子女如何教育  
灾祸如何避免  
财富如何恒久

夫妇如何美满  
身心如何健康  
命运如何吉祥



## 积德行善 趋吉避凶

父母如何安泰    子女如何教育  
夫妇如何美满    家庭如何和睦  
灾祸如何避免    身心如何健康  
事业如何兴旺    财富如何恒久  
命运如何吉祥    人生如何美满

ISBN 978-7-5126-0429-2



9 787512 604292 >

定价：29.80元



被誉为每一个现代中国人的必读书

# 家和寶典

学习传统文化  
和谐家庭人生



刘光启◎主编



团结出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家和宝典 / 刘光启主编. — 北京: 团结出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5126-0429-2

I. ①家… II. ①刘… III. ①中华文化—演讲—文集  
IV. ①K203-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 069575 号

---

**出版:** 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

**电话:** (010) 65133603 65238766 85113874 (发行部)

(010) 65228880 65244790 (总编室)

(010) 65244792 65126372 (编辑部)

**网址:** <http://www.tjpress.com>

**Email:** 123456@tjpress.com (出版社) 65228880@tjpress.com (投稿)

65133603@tjpress.com (购书) 65244790@tjpress.com (投诉)

**经销:** 全国新华书店

**印刷:** 三河市祥达印装厂

**装订:** 三河市祥达印装厂

---

**开本:** 787 × 1092 毫米 1/16

**印张:** 26

**字数:** 350 千字

**版次:** 2011 年 7 月 第一版

**印次:** 2011 年 7 月 第一次印刷

---

**书号:** ISBN 978-7 5126-0429 2

**定价:** 29.80 元

(如有印装差错, 请与本社联系)



弘扬传统文化  
发展现代文化

郭洪岐



二〇一二年五月

河北省人民政府原副省长、河北省政协原副主席、河北省人民政府高级经济顾问郭洪岐同志题词

## “弘扬国学，世界和谐”（代序）

布瀛洲

构建和谐社会是目前世界发展的趋势和需要。社会的基础是家庭，家庭和谐了，社会才能和谐，所谓家和万事兴。《家和宝典》一书汇集了全国传统文化公益论坛部分演讲资料，这些内容是每一位分享人员真实感人的人生经历与事迹。他们是传统文化学习的受益者，又是弘扬中华文化的和谐使者。从这本书中我们能感受到中华优秀传统文化的深邃智慧与巨大魅力，是启迪我们通向幸福人生与万物和谐的康庄大道。

“建国君民，教学为先”。温家宝总理2009年2月3日在英国剑桥大学的演讲中曾指出：“道德的光芒甚至比阳光还要灿烂！”“厚德”方能“载物”。要实现社会和谐，实现世界和谐，需要继承和发扬五千年优秀的中华文化、中华文明。

“弘扬国学，世界和谐。”这是国家级学界泰斗季羨林先生2009年7月10日生前绝笔之语，八个字，可谓字字珠玑，切中要害！因为“一个社会是否和谐，一个国家能否实现长治久安，很大程度上取决于全体社会成员的思想道德素质。没有共同的理想信念，没有良好的道德规范，是无法实现社会和谐的。”

1988年，七十多位诺贝尔奖金获得者们在法国巴黎聚首。令人感到

惊奇的是，这些世界大智者们在展望未来的时候，却不约而同的把目光投向了古老的东方，投向了一位生活在2500年前中国大地上的哲人，他们在《巴黎宣言》中写道：“人类如果在21世纪继续生存下去，那就必须回到2500年以前的孔子那里去汲取智慧！”世界著名历史学家汤恩比博士和日本思想家池田大作的对话录《展望21世纪》（1972年）一书中，有一个共识，就是“人类因自私而毁灭自己以及世界，而拯救人类的只有以仁爱为核心的中国传统文化。”

当前，物质的丰富并没有使我们的幸福指数得到同步提高，身心并不安逸；相反，对一些人来说，伴随着的是痛苦和无聊。当我们深深了解和学习中华优秀传统文化之后，才发现，原来人生最重要的不是奋斗，而是抉择！才明白，几千年来祖先留给我们的优秀文化是一套趋吉避凶的人生幸福的学问。

《中华人民共和国教育法》在总则第七条也指出：“教育应当继承和弘扬中华民族优秀的历史文化传统，吸收人类文明发展的一切优秀成果。”古圣先贤则教导我们“修身、齐家、治国、平天下。”

人生如何幸福？财富如何获得？怎样才能健康长寿？我们追求的一切，都在五千年的中华文化中有圆满的理论、周详的方法和令人满意的结果。流传五千年的中华传统文化中的智慧，不仅可以教导我们获得身心的健康，更能教导我们拥有一个美好的家庭，培养出优秀的孩子，处理好各种人际关系，成就我们的事业和为我们创造财富。它不仅可以有效解决我们当前的种种问题，更可以庇荫我们久远的将来。

本书从各个方面深入浅出地向我们诠释了传统文化的深邃内涵和对社会中不少现实问题的哲理性剖析，醒人心肺，怡人灵魂，说服感染力颇深，读来让人爱不释手，既切中要害，言中慧根，又循循善诱，指路明灯，翩然入纬。

书中的数十位老师，他们来自全国各地，从事不同的工作，年龄大小各不相同，人生阅历各有千秋，但是都在用自己的真实经历，讲述着他们在中华优秀传统文化教育、熏陶下的成长和质变。这些活生生的事例与

典范，不仅很有说服力，也生动地阐明了中华传统文化之生命力，万世累功，学之用之，于人、于家、于社会受益无穷。

文学大家冰心有语：“有了爱就有了一切。”我们知道：有一种爱，要用生命来表白；有一种爱，要用行动来见证；有一种爱，要用一生做奉献……

《家和宝典》的出版，实乃众多仁人志士对中华传统文化之爱的汇集，爱的成就，愿此书能够给千家万户带来快乐、带来幸福、带来和谐！

（作者为河北省中华传统文化研究会副会长）



# 目 录

## 领导干部当前最需读的书是《弟子规》 ..... 1

当前，对于各级领导干部来说，最需要读的是古今中外特别是中国优秀传统文化书籍。这是因为我们的广大干部没有或者很少系统地读过中国优秀传统文化书籍，这是一。其二，我们党的干部，特别是党的高级领导干部应该是学贯中西、德才兼备的全才，其中，德行的修养至关重要。中国优秀传统文化的书籍正是修养德行的最好教材。

## 趋吉避凶——重新认识传统文化 ..... 6

道，我们各位一定要记得，道就是自然规律，古人用字非常精确，一个字“道”，来代表自然万物运行的规律，法则，所以它叫真理。为什么呢？它永远不改变，它不以人的意志为转移。

只要按照自然规律去生活、按照自然规律去做事、对人、待人接物，你就能得到幸福美满的人生。明白了道德的本来意思，我们就会明白，道德，其实是非常科学的啊，所以，我们现在提倡道德，其实是在提倡科学啊。

## 90后的“坏女孩” ..... 58

90后的孩子的教育，存在着诸多问题，这些问题也一直在困扰着学校、家庭和社会，家长对独生子女的溺爱和一味地学习西方倡导个性培养是产生

问题的根源，如何解决这一代人的心灵问题，使他们健康成长，有识之士在中国古圣先贤那里找到了答案，那就是以孔子思想为核心的传统文化教育。

## 我被十三所学校开除.....65

我说，妈妈，人的命运真的可以改变吗？她说，你想改吗？我说，我想改。她说，好，我再给你放一个光盘，这个光盘放进去你就知道命运是怎么改变的，我说好，我看。这个光盘一放进去，我就看了三天三夜，饭都不吃。我才明白。哎呀，原来人可以活得那么好，原来人不是我这样活的，我活错了。妈妈放的就是《弟子规》的讲座。

## 传统文化拯救了我们父子两代人.....78

人生最大的善事莫过于转变人生观。从恶人变成好人，是最大的善，最大的善事。我刚才说了，别人的怨恨就是你的灾难，同时呢，别人对你的感恩，就是我们的吉祥和幸福。所以说一定要做善事，帮助别人，在人的一生中，这是十分重要的事情。

## 刑场上走下来的黑老大.....91

地狱本无门，唯人自招之，就是你不走人道，你走的是违法犯罪的道路。那么你这个人生就是像地狱般的人生。你生下来是人，会说话，有人形，但是做的不是人事，你就过不是人的生活，我就是这样的。反过来说，你听父母的话，学学传统文化，做到一个人的行为了，那么我们过的就是幸福人生，就像有道德的人那样，很幸福，那就是天堂般的日子。那从这个地狱可不可以进入天堂？可以，命运是可以改变的，我本人就是证明，我曾过着地狱般的生活，现在我感觉到，我过的是人的生活了，我过上了天堂的生活，我很满足。

## 感谢糖尿病 感恩《弟子规》.....103

怨恨恼怒烦，我们千万不要有，这是病的根源。我们虽然有这个根，但是我们首先要断它的习气，我们习气是什么？就是吃喝嫖赌抽。我们先把这个习气断掉了，

我们就把这个源断掉了。源断掉了我们的病自然而然就好了。

### 子杀父 夫杀妻 亲人？仇人？ .....115

家庭是教得好的，灾难是可以避免的，仇恨是可以化解的，人是教得好的，这就是证明！我们要有信心啊，人心是本善的，传统文化的这个教育，真正最伟大的！他永远不变，为什么呢？他是自然规律，我们大家一定要知道用报复，用仇恨，用对立，用这种方法解决不了问题，一定要用爱，要用真理，要用仁慈，这个方法啊！

### 借钱带来的灾难 .....128

借钱享受就是典型的“德不配位”。借钱住大房子，住进去也是灾难通过学习传统文化我对自己也做了反省，主要有三点：

第一点就是“德不配位”。

第二点就是安分守己，知足常乐。

第三点就是永远不要借钱享受。

### 传统文化改变了禽兽不如的人 .....135

我再做恶，恶的力量就会强者先牵，恶的力量把我牵到哪儿去了？牵到灾难和死亡，我得早死啊，确实是这样，所以我说发愿一定要行善，一点儿恶都不能做了，恶念都不敢起了，所以我念念都想着善。古圣人也说一日有三善吗？语善、视善、念善。三年你就能转，转祸为吉祥，我也不想死，所以我在这儿忏悔。

### 七岁种下恶因，学会偷盗 .....142

天天有占人家便宜的那想法，那叫什么呢？古人教给我们叫盗心，偷盗的那个心常常存在，爱占人便宜你就老像个小偷儿，老像一个贼。你怎么能教育好孩子？你怎么当好丈夫？怎么当好太太，当好妈妈？那是一句空话呀，所以魏老妈妈教育我们啊，小的时候一粒种子，你看不劳而获能把东西偷过来，占人家这个便宜，7岁时这个种子种下去了。当了妈妈，这个种子还在起作用啊。为什么呢？她已经形成了自己的价值观，她已经是被污染的一个灯泡，这么多年想的都是占便宜。

当代传奇女子自述..... 153

人不知道天知道什么意思呢？那个天什么意思呢？那个天就是自然规律嘛！老子所讲天网恢恢疏而不漏，自然规律你跑不掉啊。不是迷信啊！很多人说天怎么会知道？自然规律知道，你发出去一个作用力它一定会给你一个反作用力。这是物理啊！

九次堕胎的“地下妈妈”..... 167

我们做父母的这么自私，这么贪欲，各位殃及子孙啊，这是实话啊！我们老听说这句话听不懂，怎么就殃及子孙呢？你有这么大的贪欲你看看这个孩子怎么办？这不是殃及子孙吗，她这一生怎么过啊？还是个女孩子，幸亏这位老师学了传统文化，学了《弟子规》，她能够上台来为观众讲她的血泪一生，这些痛苦的经历能够警醒很多人。

三个情人带来的灾难..... 174

由于我的自私自利，由于我的虚荣浮华，造成了包括我父母在内四对老人的苦难折磨，我拆散了两个家庭，让两个孩子都没有了正常的生活环境，我现在是人财两空，身败名裂。也许你正准备找一个情人，也许你现在就是别人的情人，我希望你们能够看看我这个反面典型。伦常道外，你做情人你就是“伦常乖舛，立见消亡”！

“包二奶”企业家痛心讲述：情人害人..... 180

我的经济条件好了之后，我付出的是什么呢？我付出的是身体的代价，我付出的是家庭幸福的代价，完全走错了，实际上《弟子规》里一句话完全可以解释我现在的痛苦，就是“斗闹场，绝勿近”，像歌厅、舞厅、洗浴都属于斗闹场，你不上那地方去你能碰上那小姐吗？你不碰上那小姐，你能有这段孽缘吗？你有这段痛苦吗？所以这个人啊，走一步错，你是步步皆错。

昔日三陪小姐痛心劝诫天下风尘女子..... 192

过去，一个堕入风尘的女子，虚荣、羞耻、自卑、淫乱、恐惧、不堪回首的生活；

现在，她说，只要还有执迷不悟的女孩子，不顾人格，贪图享受，堕落风尘，那是往火坑里跳啊，只要世间还有一个这样的女孩子，她就要上去讲，就要救她们！

### 色情泛滥对现代人的伤害根源：缺失了圣贤教育……206

“凡是用钱能买来的，都不贵。”什么叫凡是用钱买来的都不贵呢？什么意思呢？凡是有价钱的，都不值钱，无价的才值钱啊。所以我们天天说，我们家这个值钱，那个值钱，错了！一定要记得，要开发人的价值，人最值钱的是他的人格啊，他的人品啊！无价之宝，就是他的德行啊！

### 曾被国家派到苏联的技师为什么八十岁流落街头……221

七、八十岁沦落街头啊，我们在各个城市看到很多这样的老人，这些老人背后都有着悲惨的经历，家庭的悲剧啊。什么原因呢？表面是钱的问题，根本的问题是什么呢？根本的问题一定是丧失了教育啊。

### 农民徐清元：有毒反季节菜是怎么种的……228

真正地学习《弟子规》，才知道，我原来不是人啊，我谋财害命，不光害了我父母，害了許多人，害了天下人的父母。《弟子规》上说，“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载。”我只是自私自利，根本就没想过别人，只想自己多得，最后得的结果是什么？我也没挣到钱，反而害得父母出现了灾祸。

### “生了蛆的猪肉都流向了餐桌”

#### ——良心发现的专业户揭开现代养猪内幕……234

“吃强化饲料的猪，就是吃了睡，睡了吃，拉尿都不起来，控制不了自己。为了让它起来继续吃，就再用一种激素。注射进去后，这个猪一天就干两件事，除了吃就是睡，拉和尿都没有知觉了。四个月便可以出栏。”

“猪的病比人还复杂，猪瘟、口蹄疫等，很多病人和猪都能交叉感染。”

“然而一些奄奄一息的病猪或死猪没有被烧毁、深埋处理掉，反而被人回收，做

成香肠、饺子馅等流进人们的餐桌。”

### 收红包,拿回扣:一位医生的忏悔……………239

这一路走下来之后,我觉得我做人很有价值与尊严,这种喜悦与幸福,是由内而外的,根本不是拿钱能换得来的,而且,我的身体明显比以前好多了,自从我的心态转变之后,我没有再吃过一片安眠药,也没再用过一粒心脏药。

### 酒楼老板讲述美食佳肴里的秘密:苏丹红害人害己……………245

民以食为天,但温饱之后当我们一味去追求享受,追求色香味的刺激,为我们的疾病和灾难埋下了伏笔,一位经营酒店多年的老板揭开饭店黑幕:非法使用致癌化工原料苏丹红已成行业潜规则……

色香味俱全的菜里都放了什么?

### 偷税的恶果……………251

纳税是每个公民的义务,是一种责任,更是对他人,对国家的一种责任。所以,切记切记千万不能偷税漏税,就算很少的,也是不可以的。就像刘备在临终的时候跟他儿子说过一句话,切勿以恶小而为之,勿以善小而不为呀。

### 资深电视广告人揭秘:虚假医药广告是怎样骗人的……………257

学了传统文化之后,我才知道林则徐说过几句话,叫“十无益”,心存不善,风水无益,心存不孝,=供神无益。我当时又调风水又供财神的,我现在才知道,当你心存不善的时候,再好的风水对你来说都是没用的。只要你心地善良,你是个善人,你走到哪个地方都是好风水。当你这个人父母不孝,你别说你供神,你去拜谁都没有用,你供神无益。

### 大火烧掉凶财……………264

圣贤告诉我们,来路不正,违背了孝悌忠信礼义廉耻,仁爱和平,违背了道德,



违背了伦常的钱叫凶财。凶财有个特点，凶入，来的时候不是好来的，凶出，什么叫凶出？这个钱一定会走，你拿不住。第二，它走的时候，附带灾祸，这是肯定的。

### 我是怎样做亿万富翁太太的·····278

男人是天，女人是地，咱们女人应该做到什么呀，应该像水一样的柔顺，咱要做水。但是咱做水不能做那个臭泥沟里头的那臭水，咱要做啥呢？咱要做滋润万物清澈长流的水。这就是水的特质，一定要包容，你看大地、水，那多大的胸怀呢。

### 我是怎样成为亿万富翁的·····291

德为基础，就从德说起，说国以人为本，那么人以德为本，德呢以孝为本，德有八德：孝悌忠信礼义廉耻。一个有德行的人真的具备所有的条件。那么我就从孝说起，《百孝篇》里面说，诸事不顺因不孝，一个孝字全家安。说是为人子女如果不知孝，那你就真的比禽兽都可怜，可见这个孝顺绝对是一个最根本，最基础的东西。

### 解读张选：他为什么能发财·····303

我们今天人就沒弄明白，天天去找这些花朵，苹果，桃子来摘，结果你什么都得不到。为什么呢？因为你没有苹果树，没有桃子树啊，谁让你去摘呢？谁让你去无偿地占有呢？各位，财富是自己的德行长养出来的。

### 一个年轻癌症患者的反省·····309

我一个人生病，全家人都跟着遭殃。爸爸经常早上三四点钟就起来，跑到北京大医院里去排队、挂号，人瘦了一圈，头发全都花白了。妈妈的头发也全都白了。想想我真是不孝啊！

“身有伤，遗亲忧”，当时我不懂啊！

我没接受过圣贤教育，病找上来的时候，还不知道原因，只是觉得自己倒霉。我想过自杀，不想受罪了。

## “婆婆不是妈”带来的灾祸.....315

人生种种灾难的根源是什么？是教育，教育的失败。失败在哪里？违背人性，违背伦常，都是自私自利。我们自己在家里面一言一行，一举一动天天教！各位，家庭不和谐，这个社会怎么能和谐？你这个单位怎么可能和睦？

责任不在外人，在我们自己家里面的。你会教吗？大家想一想，一切的不幸与钱，没关系，跟地位，跟你的房子大小，跟车没关系，跟什么有关系？跟她的人性教育有关系。

## 傲慢！傲慢！傲慢！.....328

学了传统文化我才深深感觉到，父母的心为什么长在我们身上，而我们学了传统文化之后有了那么一点孝心。那份深恩和大爱如同我们就是父母心海里面的一条小鱼，我们纵身一跃跃出水面，仅仅看到了大海的一个角落而已。这就是父母之恩。古人有一个比喻，当全世界的粮食都没有了的时候，需要我们这些当子女的从身上割肉来供养自己的父母，如是经过一千六百八十万年都不能报答父母一日的养育之恩。

## 传统文化与幸福人生.....341

一个君子做到了与人尊敬而无过失，走到哪里都是彬彬有礼，那这个人无论走到哪里，都有他的兄弟姐妹，都有他的家。

所以“行有不得，反求诸己”，这句话一定要做得特别彻底。做任何事情，当我们没有达到自己理想目标的时候，问题一定是在内不在外。当你在外面找原因的时候，这个学问已经离你很远了。如果你看到一个人还有怨天尤人的情绪，还有抱怨和怜悯时，就知道这个人学问还不够高。

## 《弟子规》在党员干部中的作用.....353

你把《弟子规》113件事做到了，那么你就是个德行圆满的人，缺一件你就德行缺失一分，《弟子规》113件事，等于德行113分，你做不到一件你的德行就缺一分。

## 一个暴发户的“五毒”人生……………366

“子欲养而亲不待，树欲静而风不止。”现在我给我妈换肾，几十万、我给我妈买个透析机，一百多万，我也能买得起，可是一个多月后妈妈走了！

我觉得就是因为我这种孝心，可能我后来才有机会发财的，一想到妈妈去世了，我在金钱上没有帮助过她，但是我给她输过血，我心里面就有一股暖流。

## 怨恨、伤害、报复的恶果让人触目惊心……………379

恢复人性，要用人性的教育，要用善和爱的教育。因为幸福、吉祥、平安、富贵，人性里边都有。从孝道开始，从谦让开始，大家就恢复了正常人的样子了，家庭就和谐了。

## 幸福生活从“我错了”开始……………393

人性本善，人是教得好的，不能够用对立、报复，不能够用怨恨，不能用这种方法，为什么呢？它跟人性不通嘛，人性是本善的，你得用善的东西他才能跟善的相感通嘛。你要想让他好，让你好，惟一的方法就是你自己先恢复人性，他一定会通，所以说我们就明白了，这个世界上没有坏人，都是好人。好人是教出来的，好的家庭也是教出来的。我们要坚定地相信，和谐社会、和谐家庭、和谐身心一定能够实现，我们有坚定的信心！