

目 录

1 德者，得也·····	1
2 厚道，厚德，然后有厚福·····	5
3 知心人养心，善良人养德，快乐人养颜·····	8
4 做人，积八德、学八别、享八福、领八悟·····	12
5 积钱积谷不如积德，买田买地不如买书·····	18
6 与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶·····	19
7 常言道：“德不配位，必受其累；人不配时，必有所失”，啥意思·····	22
8 德不配位，位不保宅·····	24
9 最好的家风：忠厚传家久，诗书继世长·····	27
10 10 条永不过时的家庭哲学，告诉你什么样的爱，才能让彼此获得幸福·····	31
11 中国最全的老家规·····	33
12 张廷玉家族为何能兴盛二百余年？张家祖训中有一句话给出了答案·····	36
13 一个家庭的上等风水：书香、茶淡、人静·····	39
14 一个家庭做好这 4 件事，代代富贵兴旺·····	42
15 家中出现这些征兆，必定人才辈出，子女有福！·····	47
16 家人之间相处，要先除掉四种祸患·····	50
17 请告诉孩子：结婚，最好远离这四种家庭！·····	54
18 人民日报公布不合格家长行为自查表！为了孩子，请耐心看一看！·····	58
19 人民日报总结了 33 条家庭教育铁律·····	65
20 一个人有钱、有时间、无病，这是人间绝品啊！·····	83

21 一个人最好的修养：见世面，守良知，会藏拙·····	84
22 一个人最好的状态：物质极简，心态平和，言行收敛·····	88
23 易经：一个人，要迈过3道坎，才能真正成事·····	91
24 人贵三得：静得下心，沉得住气，拐得了弯·····	93
25 人若善良，天必佑之·····	99
26 人败皆因狂，事败皆因贪，家败皆因怨·····	102
27 人不自渡，天也难助·····	105
28 人贪三样，一生白忙·····	108
29 人与人最好的相处模式：尊重是标配，靠谱是高配，厚道是顶配·····	111
30 一个人，一辈子，什么最重要？·····	115
31 《心》：命随心转，你的心是什么，你的人生就是什么·····	118
32 人生智慧全解读·····	123
33 人生一大智慧，不与烂人计较，不与烂事纠缠·····	125
34 人生最顶级的智慧，就是永远不要与不同层次的人争辩·····	130
35 远离低层次的人，害人害己·····	135
36 做人的十句话，这是人生的最高境界·····	136
37 你对人生的忠告是什么·····	137
38 人生最好的结局是什么？·····	139
39 人生，七不争！·····	141
40 人生八种恩，至死不能忘·····	145
41 人生十养、十忌、十得、十点·····	147

42	心诚交善友，品正遇贵人·····	150
43	心善之人，必有后福·····	155
44	心静，心净，心境·····	158
45	心态、心境、心性·····	162
46	心态不好，所有养生都是徒劳的·····	166
47	心态好的人，都有这7种习惯，有一种就很了不起·····	169
48	幸福原来是一种心态·····	172
49	为人处世达到什么境界算是一个成熟的人？·····	174
50	为人处世谨记七大原则·····	179
51	交往的尺度·····	180
52	你见过为人处事非常厉害的人是什么样的？·····	181
53	行走社会的16条忠告·····	182
54	保护好自已的八条定律·····	184

德者，得也

《世说新语》有言：“百行以德为首”。

德是立身处世的根本，没有德行，做不成事，更做不成人。

德者，得也，先有德，而后才能够得到。

缺德之人，积恶虽不能人见，然日久必生灾殃；

厚德之人，积德虽不能立显，但天长万物可载。

缺德之人，有灾殃

《周易·系辞下》一书记载：“德不配位，必有灾殃；德薄而位尊，智小而谋大，力小而任重，鲜不及矣。”

如果自身的德行，无法与所处的地位及财富相匹配，就容易招致灾难，纵观古今，很少有人能够幸免。

明代嘉靖年间，内阁首辅严嵩，权倾朝野，专擅国政近十五年之久，可谓“一人之下万人之上”。

然而，严嵩在朝期间，身居高位，没有想着报效朝廷，造福百姓；反而忙着结党营私，贪赃纳贿，陷害同僚，导致国力衰弱，民不聊生。

父亲的德行，儿子严世蕃耳濡目染，言传身教之下，更是跋扈骄奢，肆意妄为。

嘉靖四十三年，严世蕃案发，恶迹败露，最终严世蕃腰斩弃市；严嵩被罢官为民，在贫病交加，举国痛骂中凄凉死去。

他死的时候，寄食于墓舍，既无棺木下葬，更没人吊唁，却挤进《明史·奸臣传》，成为明朝六大奸臣之一。

世间最悲惨的，莫过于自身遗臭万年，也无子孙绵延。

正如古人所讲：“德不称，其祸必酷；能不称，其殃必大。”

一个人的德行不够，就无法驾驭超出能力的权利、地位和财富，结果必然不堪重负，人毁房塌。

细观身边，品德缺失的人，同样如此。

生意做得再大，因见利忘义，事业如空中楼阁不会长久；

朋友交的再多，因背信弃义，一朝失势落得个树倒猢猻散；

职位做得再高，因以权谋私，从高处跌落谷底。

缺德之人，如无本之源，无根之木，终将水断流，木折损，招致灾祸。

厚德之人，载万物

《周易》曰：“地势坤，君子以厚德载物。”

只有德行深厚的正直之人，才能如同气势宽厚和顺的大地一样，承载万事万物。

看过一个真实的故事。

一富豪，买下一块地，后院长有多棵百年荔枝树，只因他的妻子特别喜欢吃荔枝。

在修别墅期间，为避免犯煞，朋友建议找大师观下风水。

于是他专程从香港请了个非常有名气的大师，德姓。

去火车站接回大师的路上，遇到想要超车的人，他都耐心礼让。

德大师夸赞他开车稳当，富豪却哈哈大笑：“超车的人多半有急事，不能耽误他们。”

路过小镇，看到一小孩嬉笑着，从巷子里冲了出来，他立马踩刹车，待小孩过去了，仍未开动；直到又一个小孩跑出巷子，才继续前行。

德大师夸其料事如神，富豪解释说：“小孩子向来追追打打，要不一个人不会笑得那么开心。”

到了自家别墅，正准备开门进去，看到后院有来鸟群惊起，于是，富豪收回了开门的钥匙。

大师又惊讶问原因，富豪笑着说：“鸟儿飞起，可能后院有小孩儿偷荔枝，贸然进去，怕受到惊吓，从树上掉下去。”

大师默然，随后摆摆手说，这房子的风水不用看了。

富豪不解问起原因，德大师说：“有您在的地方，都是风水宝地。” 干正事，创价值。

其实我们每个人的德行，就是最好的风水。

宋代胡宏说：“有德而富贵者，乘富贵之势以利物；无德而富贵者，乘富贵之势以残身。”

富豪心怀仁爱善良，品德必然深厚，固然能够凭借富贵造福万物，自然是最好的风水。

然而，如果为人品行低下，自私自利，见利忘义，无论再怎么奋力拼搏，也只能会竹篮打水一场空。

一个人的德行，与所能承载的财富、地位、荣誉是成正比的。

正如《了凡四训》一书中加载：“百金财富必定是百金人物，千金财富必定是千金之人。”

万事万物皆有运行的自然规律，不可违背。德不配位，必有灾祸，厚德之人，方可承载万物。

做人处事，先立德

《左传·襄公二十四年》中记载：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”

做人树立德行是第一位的，其次才是建功立业，著书立说，这三样东西，永远不会腐朽。

做事先做人，为处事第一要义；做人先立德，为做人根本原则。

纵观古今，无论是国家还是企业，选拔人才的标准，都以德为首，讲究德才兼备。

康熙任用大臣，秉承：“国家用人，当以德为本，才艺为末。”

企业家牛根生的用人观是：“有德有才，破格重用；有德无才，培养使用；有才无德，限制使用，无德无才，坚决不用。”

能力再强，德行不好，就是毒品，万万不能任用；能力不强，德行很好，就是次品，培养后还可以使用。

如果德行不好的人，即使能力很强，非但做不成大事，对社会的危害可能更大。

德才兼备之人，才能担重任，挑大梁，成就自我的同时，也能为祖国贡献自己的一份力量。

那么，立德中的德，到底是什么？

古有《三字经》记载德为何物：“仁义礼智信，此五常，不容紊”。

今有新时代对公民提出的修德妙方：“爱国奉献、明礼遵规、勤劳善良、宽厚正直、自强自律”。

“德品”修好了，修“小德”得小富贵，修“大德”得大富贵”。

正如汉代的贾谊所说：“贱而好德者尊，贫而有义者荣”。

儒风君说：

《易经》有言：“人生一世，唯有德行，可立一生。”

德为立身之本，就如同一棵大树的根基，根基深厚，则能开枝散叶长成参天大树；

根基浅薄，只会头重脚轻，最终轰然倒塌。

为人处世成家立业，都以道德为准绳，播洒人间真善美，才能行稳致远。

愿你余生德行深厚，后福绵延。

厚道，厚德，然后有厚福

《道德经》中讲：“上善若水，水利万物而不争。”

做人的最高境界便是如水一般，滋润世间万物而不争名利。

厚道，亦是如此，它有着博大的胸襟，笨拙的智慧，以及深藏的远见。

人这一辈子，要行厚道，积厚德，养厚福。

厚道，厚德，然后有厚福

做厚道人，行厚道事

老子言：“大丈夫处其厚不居其薄，处其实不居其华。”

真正的君子为人厚道，心地善良，既不会苛刻待人，更不会沉浮于虚华之事。

厚道，正是秉持着朴实敦厚之道，是为人处世中最顶级的智慧。

在北宋，曾有一位叫韩琦的名臣，夜半读书时，旁边执灯的士兵不小心将他的鬓发烧了一下。

韩琦并未放在心上，只是灭了灯稍作休息，过了一会，他发现刚刚那个士兵已被换掉。

了解原因后，韩琦立马派人召其回来，因他清楚这个士兵若是因此事受罚，定会影响他的仕途。

于是他当着广大士兵的面，将其召回，并当众谅解他。

其他士兵看见将军的做法，内心无不动容，敬佩将军的度量以及胸怀，整个军队的士气也因此大增。

俗话说：“海宽不如心宽，地厚不如德厚。”

真正的厚道之人，懂得不当面苛责他人，保全他人的颜面，以宽怀之心给予别人机会。

厚道，不仅是一种雅量，更是一种气度，厚道做人，厚道做事，人生之路才能行走的更加宽阔稳妥。

厚道，厚德，然后有厚福

厚道，厚德，然后有厚福

厚德方能载物，付出才有回报

《周易》有云：“地势坤，君子以厚德载物。”

厚德方能载物，德不厚者则寸步难行，历史上，唐庄宗的皇后刘氏为人十分贪婪，势利无比。

不仅借着自己的权势在民间疯狂敛财，更是与官勾结，收受贿赂，对于民间灾情不管不顾，当朝宰相谏言借钱发饷，更是一口回绝。

后来，发生兵变，唐庄宗众叛亲离被杀害，刘皇后则携带所有财产到寺庙成为尼姑，但最终也难逃一死。

《了凡四训》中说：“百金财富，必定是百金人物，千金财富，必定是千金人物。”

一个人的福德有多大，才能承受多大的福报，人若无德，必有灾，人若有德，必有福！

如今，人人皆知的财神爷范蠡，他曾三次散尽全部家产来布施穷人，但每一次都能重新发家，得到财富。

老话常说：“小胜靠智，大胜靠德。”

德行是做人的根本，只有种下德行的因，才能享受它所带来的一切。

厚道，厚德，然后有厚福

厚道，厚德，然后有厚福

为人厚道，必有厚福

《红楼梦》中讲道：“大凡做个人，原要厚道些。”

厚道看似朴拙，却是最顶级的聪明，是一个人最深厚的福报。

红楼梦中的王熙凤，世人皆说她精明圆滑，但从其身上也能窥探出几分厚道。

对于乡下来的穷亲戚刘姥姥，众人皆笑之，唯有她善待，不仅给予吃穿用度，内心也是对这位老人生出几分敬意。

甚至到后来，自己面临朝不保夕的地步时，给刘姥姥的钱财也是毫不吝啬。

正是因这份厚道，才使得贾府没落，自己无依无靠之时，还有刘姥姥能够挺身而出。

在关键时刻，救下即将要被他们卖掉女儿巧姐。

纵使她无论如何都想不到，自己对刘姥姥的一些善意，竟然最终救了自己的女儿。

人这一辈子，自己所做的每一件事，都会在日后结出果，因此，善待别人就是善待自己。

《增广贤文》中讲：“但行好事，莫问前程。”

做人，行厚道，积厚德，终究会赢得上天的眷顾，得到他人的尊重与认可。

新的一年，愿你成为厚道之人，享一世厚福！

转发分享给身边的朋友，弘扬中华文化！

知心人养心，善良人养德，快乐人养颜

下面有一个高赞回答：“真正的养生，不过是养心、养德和养颜。”的确，养生必先养心，养心才能养德。养好心和德，养颜也只是水到渠成的事儿。

01

“我理解你，你理解我。我觉得这个世界上，不会再有人像我们一样理解对方了。”“人生得一知己，足矣。”每次听到蒋南孙和朱锁锁这段对话，我都觉得，这世间没有什么，比有一个知心人在身边更幸运的了。蒋南孙和朱锁锁身上，藏着友情最好的模样。她们两个人，从始至终都没有因为现实利益争吵过，没有在对方落魄时嘲笑过，也没有在对方比自己过得好时嫉妒过。

她们之间，更多的是既能同甘，又能共苦。蒋南孙家里破败之后，男友章安仁毫不犹豫选择利益，放弃了他们的感情，是朱锁锁一直站在蒋南孙身后为她托底。哪怕请假，也要帮蒋南孙稳住局面，卖房、租房、搬家，和讨债的人周旋……直到蒋南孙一家度过危机，每个人的生活都安顿住，她才暂时停歇。而蒋南孙，对朱锁锁也是同样倾其所有。朱锁锁对叶谨言的爱慕，很多人不理解，但蒋南孙却懂得，叶谨言是她的精神依靠和寄托。在朱锁锁转而嫁给追她已久的谢宏祖时，又有很多人理解，但蒋南孙更懂得，谢宏祖对朱锁锁来说，更像是给她自己一个踏实的归宿。

朱锁锁遭到谢宏祖背叛时，也是蒋南孙拼尽一切保护着她，不让她过度受伤害。这，或许就是知心人最高的境界了：你的心事我都懂，你有难处我都在。和这样的人在一起，你不会觉得尴尬，也不会感到心累，你的心永远处于一种放松自在的状态。哪怕彼此暂时无话可说，也会因为陪在彼此身边，而倍感心安。

人生路上人来人往，大多数人只是彼此生命中的过客，只有少数人能够真正走进彼此的心里。能够遇到一两个知心人，就已经是生命的奇迹。恰如《诗经》里的一句诗：“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。”也只有和懂你的人在一起，才是最好的养心之法。

02

特别喜欢一句话：“灵魂最美的音乐是善良。”真正善良的人，温暖别人，也滋养自己。知乎网友@栗子曾讲过一个关于她爷爷的故事。爷爷开了一家诊所，从医五十余年，不仅医术高超，医德也让人打心底里佩服，凡是和他打过交道的人，无人不被他的人品所折服。每天去他那里看病的人，几乎都要提前排队。因为大家信任爷爷，知道他在药材的选用上，看的从来不是利润，而是质量。他会选择上乘好药，价格却不会定得太高。尽管这样利润会降低很多，但他从来不在乎这些，治病救人才是他的最终目的。早些年，经济相对落后的时候，总能遇到一些暂时支付不起药费的人，赊账也是常有的事。一年到头，如果他们还没有还上钱，爷爷就会把那些欠款人的名字划去。

栗子说，每一年都会有一些人跑到她家，还很早以前的药钱，哪怕爷爷早已把他们的名字划掉。这些年，大家的日子越来越好，很少有赊账的现象。反倒是很多看病的人，除了来看病，还会带一些自家种的瓜果蔬菜之类的，让爷爷尝尝。也许是爷爷拒绝的次数太多了，大家就换了一种方式送。每到过年过节，爷爷的家门口，就会多出来很多花生、绿豆，或是芝麻这样的农产品，也不知道具体是谁送的，但可以肯定的是，这些都是爷爷曾经的患者送的。爷爷用自己的医术和医德，为患者撑起了一片天；患者也用自己朴实的心，表达着对爷爷的感激。正所谓：“爱出者爱返，福往者福来。”栗子爷爷付出的善意，兜兜转转最终又回到了他自己身上。

正如罗素所说的：“在一切道德品质之中，善良的本性在世界上是最需要的。”也许在你看来，只是一个小小的善举，但对于需要的人来说，却是雪中送炭一样珍贵。无论何时何地，我们都要心存善意。这样，不仅周围人能够感受到温暖，连自己也会活得更加有意义。你的善良，其实就是你人生最好的风水。

03

古人云：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”不知道你有没有发现，在我们的生活中，一个人快乐与否，从他的脸上就可以看出来。前几天，闺蜜盈盈在朋友圈里发了一条视频，视频中她穿着新买的汉服，跳着最近很流行的古典舞。虽然舞姿不算标准，但脸上的笑容，却让人恍惚，这和刚离婚时的她，简直判若两人。当年，盈盈满怀期待地结了婚，可婚后她才发现，生活一地鸡毛，婆媳关系永远是过不去的坎儿，几乎每天都会有争吵。

而她的老公，从来都是不分青红皂白，每次都是站在婆婆一边，让她闭嘴。甚至有一次，在争吵过程中，老公居然帮着婆婆一起和她吵，吵到最后老公还对她动起了手。

婚姻生活让她心生悲凉，长久不爽的情绪，最后都沉淀成了她脸上经久不散的忧愁，法令纹和鱼尾纹也不合时宜地爬到了她的脸上，仿佛一下子老了十来岁。看着镜子里沧桑的自己，再看看家里鸡零狗碎的一切，她毅然决然地选择了离婚。离婚后，她净身出户，所幸他们还没有孩子，她很快就恢复了曾经的单身生活。工作之余，和我们约着出去逛街、旅游。她还重拾了自己的舞蹈梦，没事了就在网上发点舞蹈视频，虽然点击量不多，但至少她的内心是充实的。

如果说糟糕的婚姻，让她越来越苍老，那么离婚这三年，反而让她实现了逆生长，越活越年轻了。

都说，相由心生，愉快的心情，让人自内而外散发着光泽；糟糕的心情，折磨着你的内心，也侵蚀着你的容颜。汪国真曾说：“假如你不够快乐，也不要把眉头深锁。人生本来短暂，为什么还要栽培苦涩？”是啊！人生本就苦短，愁是一天，乐也是一天。与其让自己在糟糕的情绪中消耗自己，不如让自己轻松惬意地过好每一个当下。快乐的人，经常是容光焕发，眼神有光；而不快乐的人，经常是愁容满面，眼神黯淡。就像网友有人问：“求推荐一款好一点的护肤品。”下面有一个看似玩笑，实则真理的回答：“快乐，是成本最低，效果好的护肤品。”做个快乐的人，自己和生活才会一起变得更好。

04

作家林清玄曾说过一段话：“人生不过就是这样，追求成为一个更好的、更具有精神和灵气的自己。”养生到最后，不过都是养自己。和知心的人相处，养心；做一个善良的人，养德；用快乐武装内心，养颜。人生无非就是这样，安心者自养心，积德者自养德，快乐者自养颜。只愿往后余生，我们都能学会用这三种养生方式，充分富养自己。

做人，积八德、学八别、享八福、领八悟

【 八德 】

1. 口德

得饶人处且饶人，

直话可以转个弯说；

冷冰冰的话可以加热了说；

批评人的话一对一的说，要顾及别人的自尊。

2. 掌德

赞美别人，学会鼓掌，

每个人都需要来自他人的掌声；

为他人喝彩是每个人的责任；

不懂鼓掌的人，人生太狭隘。

3. 面德

不给面子是最大的无礼，

任何时候，给对方一个体面的台阶；

看破别说破，面子上好过。

4. 信任德

生性多疑的人不可能有真朋友，

被人信任是一种幸福；

有多少信任，就有多少成功的机会；

疑人不交，交人不疑。

5. 礼节德

有“礼”走遍天下，

彬彬有礼，方能魅力四射；

礼多人不怪；

送礼送到位。

6. 谦让德

锋芒毕露者处处树暗敌，

切忌锋芒毕露；

放下身段，降低自己；

人前勿张狂，人后别得意，为人应低调。

7. 理解德

人人都渴望他人的认可，

理解就是给人方便；

理解一般人不能理解的事；

换位思考，替别人着想。

8. 尊重德

把别人的自尊放在第一位，

努力使人感到他的尊严；

给弱者的尊重更可贵；

把别人放在心上。

【 八别 】

1、有钱别省

民谚说得好：不怕挣得少，就怕走得早；只要身体好，不愁挣不了。年轻时是挣钱吃饭，年老了是吃饭挣钱。钱，是用来为自己的生活和健康服务的，为了提高自己的生活质量和健康水平，“该出手时就出手”。

2、有病别拖

人的身体如同一部运转的机器，要经常进行“检修”。有些“零件”出点问题亦属正常，身体有了异常，要及时求医，避免小病拖成大病，耽误最佳治疗期。这样，自己少受罪，家人也少受累。

3、有气别忍

人活于世，与各种人相处，生活中、交往中随时都可能遇到这样那样不顺心的事，有“气”是客观存在的。但有气别忍，因为忍气则气结，气结则病生，就是平常说的“憋出病”。

4、有事别急

俗话说，心急吃不了热稀饭。也许你有许多着急的理由，但千万要记住欲速则不达的道理。人在成长的历程中，看透了得失兴败，大部分事情都应该从容应对。生活中很多事情，有时慢一点，有利于稳妥处理，慢一点，好欣赏人生旅途的美丽风景。

5、有欲别贪

一个人的精力是有限的，更要学会管理自己的欲望。人人都有欲望，如食欲、情欲、利欲、名欲等，一定要把握好底线。切不可被欲望绑架嗜欲、贪欲、纵欲，否则会搅扰你平安、平静的生活，甚至害己害人害家庭。

6、有劳别过

人要适当控制体力劳动与活动。要学会根据自己的能力，切忌逞能，别去碰那些力所不能及、勉为其难的事，不要过分操劳。珍惜手中的幸福，既关爱家人，也心疼自己，要抓紧时间享受生活乐趣，体验生活幸福。

7、有怨别记

人更应该胸怀坦荡，要明白怨恨、仇恨在伤害别人之前，首先伤害的是自己。人生旅途中，每个人都会有或大或小的恩怨情仇，古人的长寿经验中有“三忘记”，即忘记恩怨、忘记年龄、忘记疾病。把“忘记恩怨”列为榜首，足见有怨别记的重要。

8、学习别断

一生中不管到了什么年龄阶段，也不要中断学习。活到老，学到老，尤其当今社会，发展节奏太快，如果放弃学习，很快就跟不上社会节奏了。久而久之，与子女的代沟会越来越严重。甚至被快速发展的社会挤到边缘，再也不能接收新的信息、新的事物。那你就真的“老”了。

【 八福 】

1、健康是福

如果没有健康，你就会成为子女的负担；没有健康，父母膝前，你就没有经历尽孝。一个人可以没有事业，可以没有万贯家财，可以没有天大运气，但绝对不能没有健康。健康不是一切，没有健康没有一切。

2、和气是福

千里修书只为墙，让他三尺又何妨。进一步是千丈深渊，退一步是海阔天空。和气生财，和他人关系融洽，于人于己都是有百利而无一害，同时也让人领悟到不争的智慧。

3、吃亏是福

吃得了亏的人，是有福报的人。上天是公平的，你在这方面失去的，另一方面定会给你补偿回来。

4、开心是福

人生得意须尽欢，莫使金樽空对月，快乐的心态会影响你的身体和心理的变化。总是闷闷不乐的人，也长寿不了；每天想太多的人，看起来也比同龄人易老。

5、淡定是福

不为金钱所贪，不为名利所累，不为遭遇的困难挫折而灰心丧气，有了这种心境，就会少去许多烦恼，吃得下饭，睡得着觉，平淡的对待生活，这就是一种福份。

每个人都会经历从“看不惯”到“看得惯”的过程，如果你还不习惯，说明你心里还不够成熟。不要怨完山神怨土地的自己和自已过不去，自己给自己添堵。

6、家和是福

家和万事兴，虽是一句古语，却是永恒不变的真理。稳定的家是坚固的堡垒，有了家就啥不怕。一个人事业再怎么大，工作再怎么忙也要抽出些时间陪家人吃吃饭、聊聊天，传承中华民族优秀精神的同时，也传递一个家庭互爱的传统，给后辈做出榜样。要记住：你怎么对待你的父母，你的后代就会怎么对待你。

7、知足是福

在生活中懂得知足，感悟知足，崇尚知足，珍惜知足，就会活得舒心潇洒，高枕福眠，人生幸福。懂得知足，苦里有福。

8、随缘是福

世间有两苦，一是得不到之苦，二是执着之苦。在你付诸努力的前提下，所有的、想得到的都当作一场赌。胜之坦然；败之淡然。得之我幸，失之我命。冷静自己，随缘即福。

【 八 悟 】

1、酒：

少喝是享受，
多喝须忍受，
再喝难难受。

2、色：

小碰是快乐，
大碰是麻烦，
常碰是负担。

3、财：

小财是财富，
大财是包袱，
再大犯迷糊。

4、气：

小气是脾气，
大气是生气，
常生气会断气。

5、名：

小了有福享，
大了心不静，
再大定不幸。

6、食：

小吃补营养，
大吃损健康，
多吃卧病床。

7、把不喜欢的人请出自己的生活

你不需要的东西，再好都是垃圾。记住要经常定期清理，把不要的东西处理掉，把不喜欢的人请出自己的生活。

8、尽量做点有意义的事情

人生苦短，应该多做点有意义的事情，少在一些花边上浪费生命，多做点有益与健康，有益于父母、子女，家庭乃至社会的事，哪怕是小事，贵在坚持。

积钱积谷不如积德，买田买地不如买书



积钱积谷不如积德，买田买地不如买书。

陈昌文解读：

积累钱财，粮食，只是有形的东西，这种东西，用了也就没了。

而积德行善，您帮助的人越多，您的好名声越大，大家记得您的恩情，

自然对您，以及您的子孙后代都有好感，甚至在一定的时候会帮助您。

买田地，这也是有形的东西。

而书籍是知识，智慧，

有了知识，智慧头脑，您可以变出来更多的财富，

而没有智慧，智慧，

即便是您有财富，也可能被竞争掉了，或者被算计掉了，您很难东山再起。

一个人想要长久的成功，一定要有德行，有知识，有智慧，有头脑。

所以做一个德才兼备、具有文化知识的人肯定比只有财富的人好。

与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶

在宇宙之中到处存在一种能量，这种能量是万事万物散发出来的，这种东西古人叫做“精”。“精”是场和内气乃至万事万物的基本构成物。人在练功时，因为自己的场比平时增强了，它能够将近空间的“精”吸附到身体的周围，使你的场变得更强；又是因为精神内守，整个人体场是以自身为重心了，外界的“精”和“场”不断地渗入体内成为内气。

内气越强，人体场就越强；人体场越强，吸附空间的“精”的能力就越强；另外，强的人体场也比较容易同化周围的场，使自身的场变得更强了……如此周而复始，内气和外场不断地增强，功夫就不断地增长了！不过单靠精神内守，一般来说只能练到大小周天的境界，要修成高功夫还需要修心养性、行善积德。

为什么高功夫的师傅个个强调行善积德呢？因为行善积德能破“我执”。我执太重的人他的心理场的范围太小，采集宇宙之“精”的量也少；其次，我执太重的人是非得失较多，整天心绪不宁，心理场动荡不安，不能跟生理场很好地叠加，造成身体聚能不良；再次，我执太重的人，不能同化周围的气场，甚至跟周围的气场经常冲突……使功夫不能进入高层次。

其原理是：人的心理场大致有三个层次——第六意识场、第七意识场、第八意识场。第六意识场的能量最低，场的范围也最小；第八意识场的能量最强，范围也最大，它包含了宇宙的一切时空……我执，就是以自我为中心的、自私自利的、甚至是损人利己的思想和行为。它最明显的存在人的第六意识之中。人的心理场之中第六意识场是最活泼、最能动的。

如果第六意识场是以我执的状态出现，那么第七意识场、第八意识场就不能显现。行善积德能够修正人的思想和行为：使自私自利、损人利己变成大公无私、自利利他……“我执”破了就出现“忘我”甚至“无我”，也就是出现第七意识场甚至第八意识场的状态：

即“自我虚无”甚至与“万物同体”的状态，这是高深的境界，是高功夫的状态，所以想练成高功夫必须行善积德……这不是社会道德教育，是修炼的技术要求！

要想修成高功夫，还一定要孝顺父母、尊敬师长……人体也是宇宙的缩影，第八意识场包含着宇宙所有信息。如果没有孝顺父母、尊敬师长……那么父母和师长以上的千万代的信息将会部分或全部断开，使第八意识场出现严重残缺。像这种情况，无论你是否苦修勤练；无论有什么明师、高人加持、指点，你也一定不能修成高功夫。因为第八意识场如果有残缺，就变成第七甚至第六意识了，就进不了“万物同体”那个高境界了，哪有什么高功夫？

宇宙人生的一切，是先有场而后才有事物的。这就是平常所说的心想事成、有求必应的原因所在：当你有某一个心愿时，你的场中就有了跟这个心愿有关的信息。随着时间的推移，这个信息的能量可能会越聚越强，影响周围的某些人、事、物，甚至最后会出现心愿的那种结果……那么，哪一类的心愿容易实现呢？

自利利他的心愿最容易实现！因为天地万物是无私无欲的，它们的场也是无私无欲的；人的第八意识场也是无私无欲的。自利利他的心愿也是无私无欲的。大家都是无私无欲，我的场与万物的场融为一体，这个心愿的能量就很高了，会强烈地影响着周围的一切，从而使心愿变成事实。

损人利己的心愿一般是不容易实现的，因为它和万物的场以及自身的第八意识场互相矛盾，聚不起高能量，影响不了周围的一切……所以心愿不能变成事实。损人利己的心愿偶而也有实现的，是因为有某种潜在的因素，古人叫作“因果”。这希望大家戒之，否则将会冤冤相报、没完没了！这都是有针对性的意识能量的流转。

《周易》有云：夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？

是说大人的德性，要与天地的功德相契合，要与日月的光明相契合，要与春、夏、秋、冬四时的时序相契合，要与鬼神的吉凶相契合。在先天而言，它构成天道的运行变化，那是不能违背的自然功能。在后天而言，天道的变化运行，也必须奉行它的法则。无论先天或后天的天道，尚且不能违背它，何况是人呢？何况是鬼神呢？于丹老师的解读是：君子立德有四合，与天地合其德是第一点，天，俯瞰万物高不可攀，要向天学习进取之心；地，容纳万物，要向地学习包容之心。其后三句是：与日月合其明，要人做事光明磊落，知错能改；与四时合其序，要人不违背大自然的规律；与鬼神合其吉凶，要人有所敬畏。

人通过修“德”使得自己的场与自然万物的场相一致，使自己的德符合自然万物的“德”，这样的人就是“大人”。这样的“大人”可以“乘天地之正，而御六气之辨，以游无穷”而逍遥无待，也可以“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。

CP4

常言道：“德不配位，必受其累；人不配财，必有所失”，啥意思 ✓

在日常生活中，“德不配位、必受其累，人不配财、必有所失”，这是很耳熟的一句话。意思就是说，一个人的品行以及自身修养要和自己所处的位置相匹配。如果品行不怎么好而占据了很重要的位置，肯定会身受其累，继而也会引来灾祸。一个人钱多钱少要和人努不努力以及自身所需相匹配，如果贪恋成性，不劳而获，即使有了一笔意外之财，也会随其丢失。

这是老人留下的经验之谈，也是做人的警句。在当今的社会中，一部分人把名声看的很重要、认为有了名声，就有了影响力，也就会被大家所尊崇。所以，便为了名声、地位，不惜一切手段，去做一些昧良心的事来换取，却从不考虑自己的贡献够不够。这样的人即便是一时换来了地位和财富、但德不配位、最终还是会失去和被扯下来的。

曾经有一个少年时的同学就是例子，当初在学校的时候就是品德不端，打个架、扒个女厕所臭名远扬，学习成绩在班里倒数第一。不过家里倒是挺有钱的，也不知什么原因、没有一技之长的他后来竟然在乡派出所谋了个职位。身穿工作装、走路摇头晃脑，耀武扬威、骂骂咧咧，而且贪婪成性，有问题强制这个、强制那个，不听他的就罚钱，也不知私贪了多少钱，让人们提及、无不鄙视、愤恨。

但法网恢恢，疏而不漏，后来在严打中落马，听说还判了二年的刑，这就是德不配位。自己没有好品德，在不该坐的位置上也不会坐稳，最终累人累己累家庭。

这就是说，德和位是成正比的。没有良好的品德，不得人心，最终还是要必受其累的而站不稳的。一个人的职位，不能大于自己的能力，一旦你的职位过高，而能力还不够的时候，意味着行使的能力已经超出所拥有权力之外的范围，也就是德不配位必受其累的结果。

一个没有太多才华而有无德行的人，纵然一时之运势追寻到了名声，通过某方面有了位置，也是名不符实，最后终会害人害己。

财也是一样，人人都想发财。但人要配得住财，人们常说“无功不受禄”，如果损人图己，贪婪钱财，纵然能够获一时之财，最终还将会丢失一空。

听朋友讲，几年以前他村有一个三十好几的男人某某，就是平常偷懒成性，整天骗吃骗喝，过的很是拮据，按常理来说，这样的人就该这样没钱的命。他的一个亲戚在建筑工也当了个小包工头，他就跟了去，也该他有财运，挖地基挖出了个古物，就一声不吭的找借口回家。

听说找地方竟然卖了一万多块，可这样的人就是这样的人，喝酒、赌博、KTV歌厅还真疯了一阵子，可结果两个多月还是一无所有。这也就是“人不配财、必有所失”的一个例子，人们常说：一分耕耘一分收获，我们所能拥有的财富，都是靠我们创造的价值转化出来的。

但有时确实也有例外，小编的一个邻居，平常就没闲着过，省吃俭用，终日在田里该种什么菜种什么菜，趁时间再去集上去卖，比别人可勤快多了。

按常理来说，作为一个老百姓，辛勤的劳作，又不好吃不好穿不嫖不赌不抽烟，应该小日子过得很富裕，可他老婆说，不欠人家钱就烧高香了，赚点钱不够自己看病的。不信命的我，忽然感到也许别人说的“人的命天注定”这句话是真的，命中无财，挣了钱也会失去吧！

说命理好像有点迷信，像这个邻居其实的主要原因，也是个人的思维所至，作为一个老百姓，单靠一亩地种的再好是也难以发家致富的。这说明有辛勤的努力更要有创新的理念，说这些好像和本话题又扯远了点，虽然这个例子也是人不配财，但不属于必有所失。

总之，这些告诉了我们一个道理，做人一定要有个好品德，要行得端、走得正，所谓厚德载物，就是唯有厚德才能配得上厚财。有德才能服众，才能得到众人的拥护，才能在位子上坐的安稳。相反地，德不配位，就会必受其累。

财也如此，做人要付出努力才能换回财富。坑蒙拐骗，吃喝嫖赌最终也会失去钱财一无所有，其结果就是人不配财，必有所失。

德不配位，位不保宅

中外都有凶宅的说法，凶宅在许多情况下也是美宅。据明代笔记《万历野获编》，北京东城大街石大人胡同有一处府第，从建成之日起，先后做过忠国公石亨、咸宁侯仇鸾、内阁首辅严嵩的府第，结果石亨、仇鸾和严嵩之子严世蕃均因罪被杀，而这座豪宅也三度籍没入官。作者据此认为：“地理吉凶，时亦有验”，“信乎形家之说不诬”。的确，这座豪宅从落成起就弥漫着一种不祥之气，如果说它是凶宅，那么它首先是一座豪宅，而敢于住进去的三位大人物均非正人君子。

石亨因拥戴英宗复辟，即有所谓“夺门”之功，英宗命有司为他营宅，落成后壮丽逾制。何以见得？英宗登翔凤楼，望见一片豪宅，问是谁家所居。近侍吴瑾说：“此必王府。”英宗说不是。吴瑾说：“非王府，谁敢僭逾若此？”（《明史》）英宗点头。由此可见，正是这座豪宅的壮丽逾制，为石亨的覆灭埋下了伏笔。英宗很可能是明知故问，而吴瑾也很可能是装傻，他们对石亨的僭越心照不宣。石亨恃“夺门”功，势焰熏灼，权侔人主，构陷大臣，培植私党，蓄材官猛士，中外将帅半出其门，已让英宗无可容忍，终因图谋不轨而以谋叛罪被杀。继石亨之后的仇鸾，本已贪虐革职，加之冒功诿败，因私结严嵩父子而东山再起，居于大将军的高位，也因与严嵩争宠失和而下狱忧死，身后正法梟斩，其祸有甚于石亨。严嵩与其子严世蕃专擅国事，排斥异己，吞没军饷，废弛战备，致使国家遭受东南倭寇与北方俺答之患，内帑空虚，财政枯竭，几不能支。他们的覆灭都不是偶然的，而他们住进这座豪宅也不偶然，若非专横跋扈之人，也不敢住壮丽逾制之宅。在这个意义上，凶宅之凶也正在于其美。

德不配位，位不保宅

美宅可能不利其主，对此古人可以作出神秘解释，如“土木胜”之类；但剔除其神秘因素，同样可以成立。《周易》有“慢藏诲盗，冶容诲淫”之说，“冶容”的效果无非是美一些，而被“慢藏”的东西也可能是美的。美的东西谁都喜欢，容易被人看在眼里，惦记在心，所以最好深藏不露。但房子却不能

像珠宝那样藏起来，于是就需要保护——如今房子的产权受法律保护，古代也不是没有产权，只是禁不住巧取豪夺，所以既有美宅，就得有能力保护，这也就是为什么住房应与其权力和地位相适应。如果拥有美宅却无力保护，那么不仅美宅保不住，还会给它的主人带来灾难，所谓“匹夫无罪，怀璧其罪”。

据张岱《西湖梦寻》，西湖孤山有陆宣公祠，是自称唐宰相陆贽后人的陆炳所创。陆炳是嘉靖皇帝乳母之子，依仗势焰，揽权怙宠，“见有美产，即思攫夺”。陆宣公祠旁有故锦衣王佐别墅，颇壮丽，而其子不肖，陆炳于是罗织其罪，勒以献产，以致捕及其母。结果如何姑且不论，事情到这一步，正好可以作为“室美为人灾”的注脚。故锦衣王佐活着时，美宅受到他的保护，甚至可能是他巧取豪夺而来，所以他的未亡人指着陆炳的座位对其子说：“而父坐此非一日，作此等事亦非一日，而生汝不肖子，天道也，汝死犹晚。”传到其子手里，已失去了保护伞，因而其美宅反倒会给他和家人带来灾难。

德不配位，位不保宅

美宅往往不利其主，更多的情况是那房子来路不正。北宋徽宗宣和年间，英州人郑良“仕至右文殿修撰、广南东西路转运使，累赏为岭表冠。既奉使两路，遂于英（今广东英德）筑大第，垩以丹碧，穷工极丽，南州未之有也”（《夷坚志》）。值得注意之处，一是“累赏为岭表冠”，也就是郑家成为广南首富，是在郑良任广南东西两路转运使期间；二是“南州未之有也”，即郑良所筑大第是岭南第一豪宅，从郑家败后三分为天庆观、州学和驿舍，可见其规模之大。郑良既以职权聚集了大量财富，他那岭南第一豪宅就形同“摆在闹市的腐败”，十分抢眼。所以，有人弹劾其府邸宏丽过于朝廷，朝廷于是派遣直龙图阁陈述前往勘查。郑良被逮下狱，穷治其赃，严刑拷问，出狱一日死。郑良的美宅给他带来的是祸不是福，“室美为人灾”，信然！

（作者简介：焦加，原某报高级编辑、高级评论员。从事编辑工作34年，任评论员26年。所编栏目获首届中央主要新闻单位名专栏奖、首届中国新闻名专栏奖，个人获第二届韬奋新闻奖提名奖。所撰评论在全国性评奖中获奖

数十次。编辑出版该报杂文系列近 20 种，写作出版杂文集《亲自读书》等 4 种，其中《亲自读书》一文入选北京大学出版社出版、张志公主编初中第六册《语文》课本。近年致力于系列文史随笔写作，出版了《我眼中的风景——生·死》。)