

善养运

与人为善广结缘

苏木禄◎编著



行人间广博至善，得人生圆满境界

欲成大业，首先在于修炼自己的善德、善言、善心。无论为人还是处世，皆离不开“善”。修身之道，首在独善其身，善德常驻；待人之道，讲究与人为善，良言善语，乐善好施；处世之道，强调应心存善念，一心向善；而当你身处庙堂之上时，则更应该“兼善天下”。



中国工人出版社



善养运

与人为善广结缘

苏木禄◎编著

欲成大业，首先在于修炼自己的善德、善言、善心。无论为人还是处世，皆离不开“善”。修身之道，首在独善其身，善德常驻；待人之道，讲究与人为善，良言善语，乐善好施；处世之道，强调应心存善念，一心向善；而当你身处庙堂之上时，则更应该“兼善天下”。

图书在版编目 (CIP) 数据

善养运——与人为善广结缘 / 苏木禄编著. —北京: 中国工人出版社, 2015.6
(静心坊)

ISBN 978-7-5008-6207-9

I. ①善… II. ①苏… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第149018号

善养运——与人为善广结缘

出 版 人 李庆堂

责任编辑 刘广涛

责任校对 董春娜

责任印制 黄 丽

出版发行 中国工人出版社

地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62379038 (社科文艺分社)

发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)

经 销 各地书店

印 刷 北京市密东印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

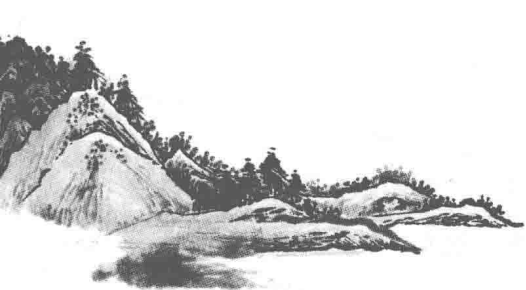
印 张 19.75

字 数 349千字

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

定 价 39.80元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究



前言



善，是人性中最透亮的品格，善行如同绵绵暖流，给人生以慰藉。中华民族传统文化中最为推崇的就是“善”。《三字经》开篇便写道“人之初，性本善”，我们从小接受的教育就是，与人为善，多行善事。做人追求以“善”为本，“大善人”是人们心中的偶像和楷模。

儒家的孟子曰：“以善养人，能服天下。”意思是说，用善去培养教育人，才能够使天下人心服。道家的老子曰：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”在老子看来，最高境界的善行就像水的品行一样，泽被万物而不争名利。佛家的释迦牟尼说：“善有善报，恶有恶报。”无论是儒家、道家，还是佛家，他们都极为推崇“善”，将善视作修行的根本。在这个世界上，什么都可能过剩，唯有“善”，永远也不会嫌多，无论怎样都不会过分。

欲成大业，首先在于修炼自己的善德、善言、善心。无论为人还是处世，皆离不开“善”。修身之道，首在独善其身，善德常驻；待人之道，讲究与人为善，良言善语，乐善好施；处世之道，强调应心存善念，一心向善；而当你倘若身处庙堂之上时，则更应该“兼善天下”。

有人说，在如今这个社会，善良之人总是容易被人欺负，有些人就是善于利用人的善心大行苟且之事。人们的善心善意受到了严重的创伤。于是，每个人都变得小心翼翼，当别人遇到困难需要伸出援助之手时，从而让人们的本能反应不再是用善心做善事，慷慨解囊，拔刀相助，而是权衡利弊，或犹豫不决，或干脆冷漠地离开。但是如果我们换另一个角度来想呢？若是将每个人的善心善意全都抹去，留下一个无比冷漠的世界，谁会愿意呢？恐怕对我们每个人来说都是难以



接受的。

善良者，从来是不会孤单的，因为善可凝聚众力，善可众志成城。我们总能看到，每当苦难降临时，只要一个人伸出援助之手，就有一群人托起一片天空。善良的人也是多有福报的。爱人者，人恒爱之。只要我们心怀善念，与人为善，总会为自己带来福报。你曾撒下的一颗善的种子，在某天会开出一树绿荫，为你遮风挡雨。一位成功的企业家曾说：“应该做好人、多帮人。实际上，任何企业若想成功，一定要帮助周围的人，这样才有生存空间。假如我一味地顾着自己，别人也是很聪明的，谁都能感觉得到，最后我也不会会有什么成果。”

善是关爱他人，善是尊重生命，善是宽容忍让，善是慈悲心肠……善良，没有地域之分，没有人种差异。可以说，善良是一种世界通用的语言。马克·吐温说，这种语言可以使盲人“看到”，聋人“听到”。以善良为伴，与善良同行，能纯洁你的灵魂，高尚你的情操，广阔你的胸怀，开启你的智慧。以善良为本、拥有善良的人，就拥有了一份人世间最为珍贵的幸福。一个人可以没有让人惊羡的容颜，可以没有万贯家财，也可以没有足以撑得起天地的才华，但唯独不能缺少善良。只要你拥有善良，秉操善行，你就拥有了令人欣羡的好心态，你就会浑身焕发出迷人的光辉！因为心怀善者谦让、宽容、淳厚、朴实，能够赢得每个人的欢迎与尊重。

怀善心，做善事，可从生活中的点滴做起。一场暴风骤雨过后，成千上万条鱼被海浪拍打在海滩上，小鱼儿们被困在浅水洼里，回不到大海，如果太阳将浅水蒸干，它们就会死去。一个小男孩在沙滩上走，而且不停地弯腰去捡浅水洼里的小鱼，每捡起一条，便送到大海里，他就这样专注地一条一条地捡着。这时，一位青年恰好路过海滩。他对小孩说：“你一天也捡不了几条啊！”小男孩一边继续专注地捡着，一边回答：“至少我送归大海的，它们又得到了性命！”

善举无大小，但每一个举动都能感动人心，让人顿觉温暖备至，故“勿以善小而不为”。善不在施之多少，在于存乎其心也。但我们还要懂得，善不等于对恶人的无限纵容，对造谣之人的哑口不言，对行凶之人的视而不见。善既表现在对正义与真理的奋力争取，也表现为理性的博爱。行善的同时避免恶的滋长，扬善与惩恶并行，才能使我们生活的天地更加纯净。

本书编写的意义在于敬告读者，在当今社会道德意识日益缺乏的时代，我们要学会反思，学会加强我们的道德修养，学会怀抱一颗向善之心和用一份积极乐

观的态度来对待身边的人和事，当您心怀善念，广行善事的时候，您也将得到生命回馈给您的最好的福报。

本书共分为上、中、下三篇，上篇以正义、宽厚、博爱、诚信、感恩为主题告诉我们要学会涵养自身美好的德行；中篇以尊重、热情、真诚、委婉为主题告诉我们要学会修养自身温良的言谈；下篇以慈悲心、平等心、持戒心、质朴心、回向心、惜福心为主题告诉我们要学会滋养自身高尚的心灵。当你做到了以善养德、养言、养心，成为一个温润之人时，你的人生也将因此更加馥郁甘甜。

一直坚信，以善养善，爱自生爱，让我们扬起善的风帆，把自己的光辉洒得更远吧！





目 录



上篇 善德：美好的品质和德行 能为你带来好运

第一章 正义：正直为人，坦荡做事 / 003

待人处世要有一身正气 / 004

人心愈是刚正，道路愈是宽广 / 007

面对诱惑不动摇，才是君子所为 / 010

自己光明磊落，就不怕别人说三道四 / 013

心中没有偏见，处事才会公平 / 016

爱惜正义的灵魂，必有正义的福报 / 019

第二章 宽厚：宽以待人，厚以载德 / 023

刻薄和狭隘是人生路上的毒草 / 024

宽恕他人，成就自己 / 027

恩怨放两旁，让字摆中间 / 030

不妨换个角度看待事情 / 034





难得糊涂，难能可贵 / 037

心窄则道狭，心宽则道阔 / 041

善待助你破茧成蝶的苦难和厄运 / 044

第三章 博爱：爱一切真善美的事物 / 047

博爱是心无芥蒂地付出 / 048

宽心地给予，无怨地接受 / 051

真正的财富不是金钱，而是善心 / 054

博爱，源自你内心的真善美 / 057

锦上添花，不如雪中送炭 / 060

为他人点灯，亦照亮自己 / 063

第四章 诚信：诚信是获得回报的资本 / 067

诚信是做人的灵魂 / 068

承诺是用全部力量去做的事情 / 071

诚信是诚信者的通行证 / 074

诚信之人都心不妄念、口不妄言 / 077

谎言迟早会被揭穿，唯有诚信才能立足 / 080

诚信是滋养人格的丰厚“养分” / 083

第五章 感恩：心怀感恩，赢得豁达人生 / 085

他人投我以木桃，我报他人以琼瑶 / 086

感恩是幸福和快乐的起点 / 089

感恩对手，让生命变得更有意义 / 092

感恩逆境，让你获得磨炼与洗礼 / 095

以感恩之心回报世界 / 098

感恩父母，孝是回报的爱 / 101

中篇 善言：温良的言谈和话语

助你广结善缘

第六章 用尊重的语气待人，亦能赢得他人的尊重 / 107

摆正说话态度，怎么说比说什么更重要 / 108

把握说话姿态，让话语更亲切 / 111

客气话挂嘴边，让你更好办事 / 114

做礼貌之人，才有人助 / 118

礼貌说话，需要肢体语言配合 / 121

第七章 话语热情似火焰，可温暖心窝 / 125

冷漠是交谈的禁忌，热情方能“破冰” / 126

学会助人打圆场，令对方摆脱尴尬 / 129

幽默话语巧言笑，热情风趣人人赞 / 132

谈对方感兴趣的话题，可活跃谈话氛围 / 135

注意说话语气，让人听来顺心悦耳 / 138

热情要适度，话过多不如不说 / 141

第八章 语含真诚，做打动人心的使者 / 145

真诚是一切谈话的根基 / 146

平等相待，言语诚恳赢得信赖 / 149

耐心聆听，做最好的倾听者 / 152

真挚地道歉，不用拐弯抹角 / 155

真诚指出对方错误，被批评者会心存感激 / 158

发自内心地赞美更能打动人 / 161

第九章 好言不伤人，巧言讲分寸 / 165

避免伤害，会说委婉的拒绝话语 / 166

学会含蓄表达法，委婉暗示更有效 / 169





与家人沟通也不能“随心所欲” / 172

开过火的玩笑等于自焚 / 175

在失意的人面前，慎谈你的得意 / 178

下篇 善心：高尚的心灵和举动 筑造美好未来

第十章 慈悲心：慈云化雨作春风，滋养万物润无声 / 183

悯人之心常存，怜物之心常留 / 184

诸恶莫作，众善奉行 / 187

即使微薄之力，也要解囊相济 / 190

赠人玫瑰，手留余香 / 193

别苛求别人记住你的好 / 196

万魔不退菩提心 / 199

智慧与善行互补 / 202

第十一章 平等心：每个人都是世间独一无二的存在 / 205

世有平等，然后有真慈悲 / 206

世间本无差异，差异都是人所定 / 209

关爱每一个卑微的生命 / 212

摒弃门户之见，待人皆以礼 / 215

轻如尘埃亦仰视 / 218

己所不欲，勿施于人 / 220

第十二章 持戒心：除却恶念，约束己心 / 223

戒欲，以理智之缰驾驭心灵 / 224

戒贪，除之而皈依纯洁 / 227

除嗔，一点嗔心，百万障门 / 230

戒躁，不畏浮云遮望眼 / 233

除嫉，让心灵得到救赎 / 236

谎言，最终伤害的还是自己 / 239

毁誉，不做是非的传播者 / 242

第十三章 质朴心：心无外物，淡看风云 / 245

杂念缠身心难静，还心灵一方净土 / 246

快乐源自内心的简约质朴 / 249

在圣不增，在凡不减 / 252

怀抱一颗赤子心，铅华洗尽存本真 / 256

最宝贵的是天真野趣 / 259

潜水芙蓉，纯然初心 / 262

第十四章 回向心：勤修功德，回转众生 / 265

爱出者爱返，福往者福来 / 266

人贵能分享孤独与痛苦 / 269

分享情意，小爱铸就大爱 / 272

分享人生，欣赏生命的价值 / 275

分享快乐，幸福越分越多 / 278

分享世间物，分享带来福运 / 281

第十五章 惜福心：珍爱生命，珍惜点滴福缘 / 285

生命因只有一次，才显得如此珍贵 / 286

以必死之心好好活着 / 289

常怀敬畏之心，珍惜幸福 / 292

珍惜眼前人，不生怨恨 / 295

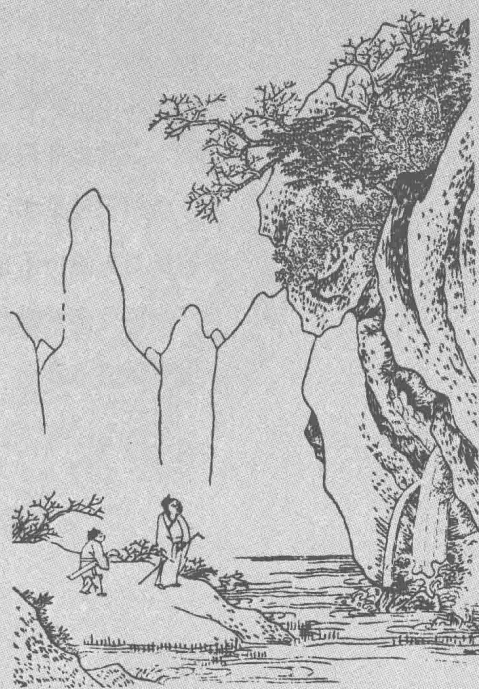
珍惜时间，不为空无之事忧虑 / 298

珍惜拥有，不作过分的奢求 / 301



上篇 善德

美好的品质和德行
能为你带来好运



正直无私、宽厚博爱、诚信高尚、知恩图报……这些美好的品质是一个人的推荐书，无时无刻不向身边的人展示着自己。所以，无论你是资质平平，还是才华过人，做人做事时都要以道德作为基础，因为，决定一个人价值和前途的不是聪明的头脑和过人的才华，而是优秀的品德。品德就是力量。



第一章

正义：

正直为人，坦荡做事

待人处世要有一身正气

人心愈是刚正，道路愈是宽广

面对诱惑不动摇，才是君子所为

自己光明磊落，就不怕别人说三道四

心中没有偏见，处事才会公平

爱惜正义的灵魂，必有正义的福报



待人处世要有一身正气



以和气迎人，则乖戾灭；以正气接物，则妖氛消；以浩气临事，则疑畏释；以静气养身，则梦寐恬。

——弘一法师

弘一法师的这段话可以这样解释，用和气迎人则暴戾平息，用正直接物则奸邪消除，用正气处事则疑惧消释，用平静养身则睡梦安稳。

在这里我们重点介绍“以正气接物，则妖氛消”。这句话说得明白一点儿就是，如果自己处理事情时秉持一身正气，别人即使一时对你有所误解，但迟早会了解你的用心的。弘一法师是想告诫自己的弟子及后人：不要怕被别人误解，只要你待人处世怀抱一身正气，时间长了，人们自然就会钦佩你的为人，喜欢与你交往。当一个人因为正气有了好的人缘，那么好运也就离他不远了。

一个人可以没有满腹才华，也可以没有金钱，没有聪明的大脑，但他不能缺少正气。小到一个单位，大到一个国家，人们真正需要的是正气。我们看电影、电视、小说，会发现很多以武侠为题材的作品深受人们的喜爱，其中一个重要原因，也正在于它歌颂了一种侠义精神。大丈夫有所为，有所不为。一个人要想走得远，就必须要有着一颗正义的灵魂。如果你的心术不正，做事有悖于社会伦理，那么即使你才华绝伦、财富惊人，也不会受到人们的欢迎，也就无法取得辉煌的成绩。

在《吕氏春秋·去私》中有这样一个故事，晋平公（公元前557—前532年在位）的时候，有一个叫南阳的地方缺少一个主事官。晋平公问当时的大夫祁黄羊：“你看谁可以当这个县官？”

祁黄羊对晋平公说：“解狐这个人不错，不如让他来当这个县官。”晋平



公对此感到很吃惊，他问祁黄羊：“我听说，解狐好像是你的仇人，你为什么还要推荐他？”祁黄羊笑着答道：“您问的是谁能当县官，不是问谁是我的仇人呀。”

晋平公细细一想，觉得祁黄羊说得很对，于是就派人去请解狐，让他来做南阳的县官。解狐上任后，果然不负所望，为当地办了不少好事，受到了当地老百姓的普遍好评。

过了一段时间，晋平公又问祁黄羊：“现在朝廷里缺一个法官，依你看，谁更适合担当这个职务？”祁黄羊说：“祁午能担当。”晋平公又很吃惊，问道：

“祁午不是你的儿子吗？”祁黄羊说：“祁午确实是我的儿子，可您刚才问的是谁能去当法官，而不是问祁午是不是我的儿子。我只是为您推荐一个能胜任此职的人。”晋平公一想，倒也在理，于是便同意祁黄羊的建议，派祁午当了法官。后来，祁午果然不负所望，成了能公正执法的好法官。

孔子曾称赞祁黄羊说：“祁奚举荐仇人，不为巴结；举荐儿子，不为偏爱；举荐辅佐，不为结伙……唯有贤能才可以举荐贤能啊！”祁黄羊推荐人才，对别人不计较私人仇怨，对自己不排斥亲生儿子，实乃大公无私的典范。后来，人们就用“大公无私”这个成语形容那些处理事情公正公平，不偏向任何一方，没有任何私心杂念，完全为集体利益着想的正义者。

祁黄羊以公而无私赢得了朝野内外的赞誉，他的言行也随之成为衡量是非曲直的标准。由此可见，正直者虽然并不能因正义而为自身带来什么显性的利益，但只要坚持正义，自然有名誉加身。诗人北岛有两句非常著名的诗句：“卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭。”慢慢地，这种无形的美誉能为你带来好运，而这要远比物质利益更让人喜悦和快乐。

做一个正直的人，你就拥有了一张永恒的通行证，正直的品格是每个人必备的美德与修养。一个正直的人应当在适当的时机做自己该做的事情，即使不被人见证或了解。正直是一个人品德上的通行证。当你具备了正直的品格时，自然就会在生活中的各个方面畅通无阻。

东汉年间，有位名叫戴就的人在会稽郡做仓曹掾（管理仓库的小官）。当时，会稽郡的太守名叫成公浮，他为官清廉，不善奉承，因此得罪了刺史欧阳参。居心叵测的欧阳参就派了一个名叫薛安的人，前来搜集成太守“贪污”的证据，结果一无所获。为了好好地“惩罚”成太守，薛安就将戴就叫来，要戴就做假证。



戴就为人正直，当他得知薛安要陷害成太守时，坚决闭口不言。薛安为了达到自己的目的，对他威逼利诱，后来戴就被薛安逼急了，便怒目相对，将薛安大骂了一顿。薛安气得咬牙切齿，就把戴就抓进了监狱，对戴就施以酷刑，试图撬开戴就的嘴。尽管戴就饱受竹板打、皮鞭抽之苦，但他仍然坚持自己的信念，说：“是黑的，白不了，让我说假话办不到！”薛安又气急败坏地命令狱卒，用烧红的斧头去烫戴就的腋下。如此重刑，戴就当即昏死过去。戴就被凉水泼醒后，忍着剧痛怒斥：“上刑的花样尽管来，我就算死也坚决不会做假证的！”

薛安仍不甘心就此罢休，继续想方设法折磨他。戴就被折磨得死去活来，依旧不从。一连几天用刑，薛安已无计可施，他只好问固执的戴就说：“你只是个管仓库的小官，至于拿自己的性命去替太守开脱吗？”戴就虽然已被折磨得很憔悴，但说出话来仍掷地有声：“朝廷命官理应秉公明断。成太守廉洁奉公，我怎能与你们一样诬陷忠良？你们这些不义之徒，尽管折磨我，我死也不会做假证。”薛安见戴就誓死不从，又怕出了人命不好交代，只好把戴就放了。戴就宁死不肯做假证的高尚节操，被人们纷纷传诵，他先被推举为孝廉，后又被推荐为光禄主事（负责宫廷宿卫及侍从的官员）。

人对事就应该像戴就一样，要拿出点儿正气来，要敢于仗义执言。这样做事不只是为了伸张正义帮助他人，更重要的是，要让自己的内心得到安宁。虽说保全自身是每个人的本能，但应该站出来的时候还是要站出来，不要为了自己的一时安逸就畏畏缩缩，这样终将会受到良心的谴责。

而当你用一身正义来待人处世的时候，也会给他人以震慑。那些作恶多端之人毕竟心虚，他们也会被你的正义之举吓倒。古人常讲，邪不压正，在正义的光芒之下，邪恶终将无处可躲。与邪恶之人之事斗争时，我强敌弱，我弱敌强。如果在遇到邪恶之人之事时，你不去伸张正义，任由其猖獗行动，对坏人来说就是侧面的纵容，这样不仅会让小人得逞，还会让你深受其害。所以，为了避免良心受到谴责，也为了惩恶扬善，我们在为人处世时一定要怀抱一颗正直之心，让世界充满正义与善良。



正直乃人的美好品性，也是一个人品德上的“通行证”，怀抱正直之心待人处世，表面看来并不能为自己带来多少物质上的好处，但由它所产生的影响是无形的，是深远的，当你真正具备了正直的品格时，便能在各个方面畅通无阻。