

世界处处是财富，
且看好事好话好心地；
人间时时皆吉利，
但凭真情真义真心意。

——星云大师

佛语禅心

心怀感恩，幸福人生

有一颗感恩心，你会更积善 罗金一编著



构建和谐家庭，和谐企业，
和谐社会，最根本的是植入感恩元素！

学会感恩，让无力者有力，
让有力者有爱，让有爱者感谢！

台海出版社

世界处处是财富，
且看好事好话好心地；
人间时时皆吉利，
但凭真情真义真心意。

——星云大师

佛语禅心

感恩，幸福人生

有一颗感恩心，你会更积善 罗金／编著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

心怀感恩,幸福人生 / 罗金编著.--北京:台海出版社,2015.11

ISBN 978-7-5168-0763-7

I. ①心… II. ①罗… 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 253530号

心怀感恩,幸福人生

编 著:罗 金

责任编辑:俞滢荣

装帧设计:虞 佳

版式设计:通联图文

责任校对:晁 凡

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm

1/16

字 数:270千字

印 张:16.5

版 次:2016年1月第1版

印 次:2016年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0763-7

定 价:38.00元

版权所有 翻印必究



前言

1

没有阳光,就没有温暖;没有水源,就没有生命;没有父母,就没有我们自己;没有亲情、友情和爱情,世界就会是一片孤独和黑暗……这些都是浅显的道理,没有人不懂,但我们在生活中理所当然地享受着这一切的同时,却常常缺少了一颗感恩的心。

在汉语文字中,“恩”字有这样的解释:从心、从因,因从口大,乃就其口而扩大之意,亦含有相赖相亲之意,心之所赖所亲者,彼此必有厚德至谊,即他人给我或我给他人的某种情谊。

汉语词典对“感恩”一词的解释是“对别人所给的帮助表示感激”。“感恩”是个舶来词,“感恩”一词在西方与基督教的感恩节(Thanks giving Day)密切相关,牛津字典给的定义是:“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人。”

感恩是一种对恩惠心存感激的表示,是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感,是一种生活态度。我们生活在这个五彩缤纷的世界上,许多事物都对我们有或深或浅的恩情!

比如说,父母带给我们生命,在生活中给予我们点点滴滴的关爱与照顾,对此,我们要感恩;朋友带给我们真挚的友情,在生活中给予我们关心和鼓励,对此,我们要感恩;生活让挫折磨炼我们的意志,让苦难锤炼

我们的品质,使我们更深刻地理解生活,对此,我们同样要感恩。

此外,感恩社会,感谢她孕育了一个个相像而又不尽相同的个体,组成了一个丰富多彩的大千世界;感恩大自然,岁荣岁枯,春夏秋冬,山水相映,鸟语花香;感恩于洒在我们身上的每一缕阳光,感恩于路人投来的每一个微笑,感恩生活中一切让我体验到的真实的美好。

还有,人们常常是只记得感谢给我们关心、帮助、掌声的人,在他们需要帮助的时候也会助一臂之力,而对曾经伤害、欺骗、打击过我们的人,我们常常对他们是报以怨恨。其实,对那些伤害过我们、带给我们疼痛的人,我们也应该感恩,正是他们让我们对这个世界有了更深刻的认识。我们不仅要学会用感恩的心去体会真情,更要学会用感恩的心去驱逐伤害。

2

感恩是每个人应有的基本道德准则,是做人最起码的修养。然而,人们往往会牢记自己的付出,却容易忘记感恩。

爱因斯坦说过:“每天我都要无数次地提醒自己,我的内心和外在的生活,都是建立在其他人的劳动的基础上。我必须竭尽全力,像我曾经得到的和正在得到的那样,作出同样的贡献。”

我们是普通人,不可能都像伟人那样对人类有卓越的贡献。但当我们赤裸裸地来到人世,从无知到长大成人,每时每刻都在享受着大自然、亲朋和无数陌生人给予的馈赠,我们被爱紧紧围绕着,许许多多的人在为我们的成长,我们的生活奉献着、付出着,我们难道不应该永远记住所有人和事,所有爱和恩,为此承担一份歉疚,珍惜现有的一切吗?

感恩,是人性善的反映,如果人与人之间缺乏感恩之心,必然会导致人际关系的冷漠。不知恩图报,反而忘恩负义的人,必是遭人唾骂的无耻之人。所以,每个人都应该学会感恩。

学会感恩,就是要学会懂得尊重他人,对他人的帮助时时怀有感激之心;学会感恩,就是让你自己知道,每个人都在享受着别人给予的快乐生活;学会感恩,首先要拥有一颗感恩的心,一个人只有懂得感恩,才会懂得付出,只有懂得付出后,才能获得感恩;学会感恩,要培养谦虚的品德,在对待比自己弱小的人时,要知道躬身弯腰,伸出援助之手;学会感恩,要有奉献精神,无论做什么事,应以“公”为先,做一个大公无私、乐于奉献的人。

感恩可以消解内心所有的积怨,可以涤荡世间一切尘埃。感恩是一种生活的大智慧,是一切非智力因素的良好精神底色。感恩是学会做人的支点,让世界多彩,让我们美丽!

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度,它是自发性的行为。一个人懂得了感恩,便会将感恩化为一种充满爱意的行动,实践于生活中。一颗感恩的心,就是一粒和平的种子,因为感恩不是简单的报恩,它是一种责任、自立、自尊和追求阳光人生的精神境界。

从成长的角度来看,心理学家们普遍认同这样一个规律:心若改变,态度就会跟着改变;态度若改变,习惯就会跟着改变;习惯若改变,性格就会跟着改变;性格若改变,人生就会跟着改变。愿感恩的心改变我们的态度,愿诚恳的态度带动我们的习惯,愿良好的习惯升华我们的性格,愿健康的性格使我们收获美丽的人生!

3

感恩是一种境界。学会感恩,是立身做人的根本。感恩不同于一般的知恩图报,而是跳出狭隘的视野,追求健全的人格,坚定崇高的信仰,树立远大的理想。不但关心自我,注重个性发展,更关心他人、社会、国家、民族和人类的进步事业。感恩需要砥砺德行,自觉培养良好的道德和高尚的情操。不仅学会如何做事,更要学会如何做人。

感恩是爱和善的基础，我们虽然不可能变成完人，但常怀感恩的情怀，至少可以让自己活得更加美丽，更加充实。而感恩是需要学习、需要培育的。西方的父母从孩子很小的时候就要求他们写感恩日记，感恩阳光、感恩自然、感恩一切给予微笑和爱的人。所以培育感恩情结，并非是一朝一夕的功夫，如果人人都有一颗感恩的心，这世界将会变得更加美丽。

“感恩”之心，就是对世间所有给予自己帮助的人和事物表示感激，铭记在心。“感恩”之心，是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露，一刻也不能少。无论你是何等尊贵，或看似怎样卑微；无论你生活在何时何处，或是你有着怎样特别的生活经历，只要你胸中常常怀有一颗感恩的心，就必然会不断地涌现出诸如温暖、自信、坚定、善良等美好的处世品格。

愿人人都有一颗感恩的心！

目录

第一章

感谢折磨——在顺境中修行,永远无法成佛	1
1.苦难是营养,向苦而生	1
2.有缺憾的人生才是“完满”	4
3.羞辱是“激励”的别名	7
4.嘲讽,让你学会从容	10
5.责骂,是“上进”的鞭子	12
6.每一次创伤,都是一种成熟	14
7.每一次苦难,都是一种收获	16
8.顺境不沉迷,逆境能承受	20

第二章

感谢对手——仁者无敌,竞争是为了“不争”	24
1.对手越强大,成长越迅速	24
2.把对手当成最好的老师	28
3.为自己树立一个有竞争力的“假想敌”	32
4.最强的敌人,住在你心里	35
5.打不倒的敌人就是朋友	37
6.施仁爱于对手,更能迎来尊敬	41

第三章

感谢工作——懂得感恩,才能提升事业高度 45

- 1.工场即道场,工作是心灵的提升 45
- 2.工作是礼物,企业是感恩的舞台 49
- 3.用感恩唤醒内心的使命感 52
- 4.每天多做一点份外事 54
- 5.为自己的未来而工作 57
- 6.打造感恩型团队 61
- 7.懂得感恩,才能快乐工作 65
- 8.做成熟的“感恩型”员工 68

第四章

感谢身边人——心存孝义,真情自感天地 71

- 1.感谢父母,给予我们生命和爱 71
- 2.感谢老师,成长路上的领航者 75
- 3.感谢爱人,让爱情永葆青春活力 81
- 4.感谢朋友,牢记那些对我们善意的帮助 83
- 5.感谢陌生人,助人也能为己带来幸运 87
- 6.感谢让你“不舒服”的人,激发了你的潜能 90

第五章

心存感恩:走进不抱怨的世界 94

- 1.筑一道隔离抱怨的感恩墙 94
- 2.怨天尤人,不如改变心态 97
- 3.给心情做个深呼吸 102
- 4.用平常心来领略生活 105
- 5.放下别人,然后放低自己 109
- 6.缠脱只在自心,心了即是净土 113
- 7.感谢给你逆境的众生 117

第六章

知足常乐:是对生命的另一种感恩	121
1.知足,人生才能富足	121
2.不要把快乐的底线定得太高	124
3.果断放弃是一种明智的选择	127
4.心里、眼里都无财富的挂碍	131
5.苦痛不入心,自有金刚不坏身	134
6.心灵的自在,才是最大神通	137
7.做好自己,拈花一笑心自安	139
8.保持不求回报的“初心”	142
9.用感恩的心珍惜每一天的存在	144

第七章

感恩拥有:心持正念管理情绪	149
1.不让嗔怒之火烧伤自己	149
2.把情绪的“镜子”转向自己	151
3.修炼“定火功夫”	153
4.忘记对他人的怨恨	156
5.去除不必要的猜疑	159
6.别被嫉妒的恶魔左右	161
7.放下狭隘心,大胸襟者方有大智慧	164
8.常怀正念,感恩拥有的,不看失去的	166
9.从心着手,净化灵魂	169
10.没有过不去的事,只有放不下的心	171

第八章

感恩生活:让生命在享受中增添品质	174
1.身边的幸福,最容易被忽略	174
2.感恩生活中的美和情趣	178
3.万法本闲,唯人自闹	180

4.躲进“寂寞”中去享受清福	182
5.阅读是最快乐的消遣	185
6.积极性的休闲活动要多参加	188
7.学会自娱自乐	191
8.守住乐观的心境	193

第九章

感恩的心：尊重他人，与人为善	196
1.从善如流，广结善缘	196
2.没钱，也可以真诚地帮助别人	199
3.以德报怨，唯有修心方是福	202
4.人无私心便成佛	205
5.降低对人要求，提高对己标准	208
6.用你想得到的方式对待别人	210
7.乐道人善，学会欣赏别人的长处	213
8.不知道怎么做时，就以善良的发心去做	215
9.修好自己的口业	217
10.顾及面子，但不是自己的	220

第十章

选择感恩：成就优秀人生的基石	224
1.感恩比智力更重要	224
2.感恩，决定生活质量	228
3.感恩是一切优秀品德的基础	231
4.感恩是生命走向成熟的过程	235
5.感恩爱与信任，活在温暖里	239
6.感恩，才有美丽人生	242
7.从我做起，及时表达感激之情	245

第一章

感谢折磨——在顺境中修行,永远无法成佛

1. 苦难是营养,向苦而生

人,大多数都喜欢尝甜头,不欢喜吃苦。其实,人生本味,酸甜苦辣,百味杂陈。有人喜甜,有人爱酸,有人吃苦,有人好辣;一桌佳肴,有酸甜苦辣,能够各食其好,各取所需,皆大欢喜!

——星云大师

“酸甜苦辣”是人生本味,如果人生想要创造未来,耕耘前途,发展事业,只吃甜,而不肯吃苦,就不容易有所作为了!所以,应该把吃苦当成吃补。感谢苦难,把苦难当成人生的一种“增上缘”。

海南有椰子树,云南的气候与海南差不多,有人就将海南的椰子树移植到了云南。椰子树在云南长势喜人,云南人以为这下子可以喝到新鲜的椰子汁,吃到新鲜的椰子肉了。然而,事实却让云南人失望了。海南的椰子树在云南只长个头,不结果,真把云南人急坏了。

聪明的云南人没有对椰子树置之不理,更没有用斧头将椰子树砍掉,而是请来了专家,为椰子树的“不孕症”进行诊断。专家对生长在云南的椰子树诊断后,说椰子树不结果,是因为缺少一种特殊的营养。云南人说:“我们什么肥料都上过了,椰子树不可能缺营养啊!”专家笑了,说:“椰子树只有先‘吃够苦’,才能结出甜果子来。”云南人听了如坠云端,心想:这椰子树又不是人,吃什么苦啊!专家接下来的行动,更让云南人大跌眼镜。专家在每棵椰子树的根部,都浇上了又咸又苦的盐水。第二年,云南人就吃到了家乡的椰子。

原来,海南四面环海,土壤中盐分含量偏高。椰子树正是因为“吃”上了又苦又咸的盐,才结出又香又甜的椰子的。而云南的土壤中不含盐,椰子树没有吃上“苦”,因此才颗粒无收。

人是会移动的椰子树,是会说会笑,有思想有感情的椰子树。纵观那些成名、成家、结出“果子”的人,有几个不是吃苦耐劳,在苦难中长大,并成就了伟大事业的。

香港超人李嘉诚,被美国《时代》杂志评选为全球最具影响力的25位企业界领袖之一,同时也是香港历史上的千亿富翁。他所建立的长江实业是香港的第一大企业集团。他的成功离不开吃苦耐劳精神。

李嘉诚幼年丧父,家庭的重担由他一肩扛起。14岁,正是一般青少年求学的黄金岁月,他本应该是无忧无虑地上学,然而迫于生计,李嘉诚不

得不选择辍学，走上谋职一途。他好不容易在港岛西营盘的春茗茶楼找到一份服务生的工作。每天清晨五点左右，一般人都还在睡梦中，他却必须提起精神从温暖的被窝中爬起，然后赶到茶楼准备茶水及茶点。每天他的工作时间长达15小时以上。生活简直就是一场严酷的考验与磨练。

李嘉诚的舅父非常疼爱他，为了让他能够准时上班，就买了一只小闹钟送他。他把闹钟调快了十分钟，以便能最早一个赶到茶楼开门工作。茶楼的老板对他的吃苦肯干深为赞赏，所以李嘉诚就成了茶楼中加薪最快的一位员工。

曾有人问李嘉诚的成功秘诀。李嘉诚讲了下面这则故事：

在一次演讲会上，有人问69岁的日本“推销之神”原一平，他推销的秘诀是什么。原一平当场脱掉鞋袜，将提问者请上讲台，说：“请你摸摸我的脚板。”

提问者摸了摸，十分惊讶地说：“您脚底的老茧好厚呀！”

原一平说：“因为我走的路比别人多，跑得比别人勤。”

李嘉诚讲完故事后，微笑着说：“我没有资格让你来摸我的脚板，但我可以告诉你，我脚底的老茧也很厚。”

李嘉诚的这个故事告诉我们，人生中任何一种成功都不是唾手可得的。不能吃苦，不肯吃苦，是不可能获得任何成功的。

“吃得苦中苦，方为人上人。”这句流传千百年的至理名言告诉我们一个道理：吃苦耐劳也是成功秘诀。那些能吃苦耐劳的人，很少有不成功的。这是因为苦吃惯了，便不再把吃苦当苦，能泰然处之，遇到挫折也能积极进取；怕吃苦，不但难以养成积极进取的精神，反而会对困难挫折采取逃避的态度，这样的人当然也就很难成功了。

自古的伟人圣贤，哪一个不是从苦难中慢慢奋斗成功的？佛陀的六年苦行；达摩的九年苦苦面壁；王宝钏经过十八年苦守寒窑，才能为人记

忆；苏秦悬梁刺股苦学有成，才能为人所称道；孙中山一生的辛苦，半生的奔走，才能创造民国；王冕穷困中不忘苦学，才能成功。少林寺僧不经苦练，哪里能成功？

苦难，是一片培育强人的肥沃土地。我们感恩贫困，因为它在我们遭受饥寒交迫的同时，也赋予我们乐观与坚强，而这正是迎接幸福与未来的希望。

苦难，是一种营养，饱含钙质，让我们学会坚强；苦难是一种营养，饱含活力，让我们在风雨闪电中茁壮成长；苦难是一种营养，饱含动力，让我们踏平坎坷昂扬向上。

2.有缺憾的人生才是“圆满”

菩萨有觉悟有情之义，觉悟是自己已经悟道，但是功德没有圆满，世界上最多情的人便是佛菩萨，大慈大悲度尽一切众生，众生那么多，怎么度得完？你的痛苦我来挑，你的烦恼我来解决，你的困难我来帮忙，你说多情不多情？这就是菩萨行为。

——南怀瑾大师

佛家认为，圆满与不圆满都是一个相对的概念，当我们能够把生活中那些不如意的事情，看成人生的重要组成部分时，人生就是圆满的；而当我们把它看成是一种缺憾时，人生就是不圆满的。所以我们要感谢那些缺憾，成就了我们另一种“圆满”的人生。

有一个故事是这样的：

一位即将圆寂的老和尚想从两个徒弟中选一个做为衣钵传人。有一天，老和尚把徒弟们叫到他面前，对他们说：“你们出去给我拣一片最完美的树叶。”两个徒弟遵命而去。不久之后，大徒弟回来了，递给师父一片并不漂亮的树叶，对师父说：“这片树叶虽然并不完美，但它是我看到最完美的树叶。”二徒弟在外面转了半天，最终却空手而归，他对师父说：“我看到了很多很多的树叶，但怎么也挑不出一片最完美的。”最后，老和尚把衣钵传给了大徒弟。

还有一个脍炙人口的故事：

有这样两个少年：他们一个喜欢弹琴，想成为一名音乐家；另一个爱好绘画，想成为一名美术家。然而，一场灾难让想成为音乐家的少年，再也无法听见任何声音；让想成为美术家的少年，再也无法看到这个五彩缤纷的世界。

两个少年非常伤心，痛哭流涕，埋怨命运的不公。这时，一位老人知道了他们的遭遇和怨恨，就对耳聋的少年用手语比画着说：“你的耳朵虽然坏了，但眼睛还是明亮的，为什么不改学绘画呢！”然后，他又对眼瞎的少年说：“你的眼睛尽管坏了，但耳朵还是灵敏的，为什么不改学弹琴呢？”两个少年听了，心里一亮。他们从此不再埋怨命运的不公，开始了新的追求。

改学绘画的少年发现耳聋可以使自己避免一切喧嚣的干扰，使精力高度专注。而改学弹琴的少年也慢慢地发现，失明反而能够免除他许多无谓的烦恼，使他的心思无比集中。

后来，耳聋的少年成了著名的画家，名扬四海；眼瞎的少年终于成为音乐家，享誉天下。他们相约去拜见并感谢那位老人。

老人笑着说：“不用谢我，该感谢你们自己。因为你们自己看得开，才能够获得今天的成就啊。”

苏轼的“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”，道出了人生存在的缺憾。事物总是循着自身的规律发展，即使在我们看来那是不理想的，它也不会随我们的意志而转移。

有一个人对自己悲惨坎坷的命运深感悲哀，无奈之下，他只能祈求佛陀改变他的命运。佛陀对他说：“如果你能够在人世间找到一位对自己的命运心满意足的人，我将为你改变命运。”于是，此人开始了漫长的寻找之旅。在这个人看来，这样的人有很多，很容易就可以找到。

他首先找到了他认为最应该满足的人——国君。他来到皇宫，询问国君对自己的命运是否满意，国君叹息说：“我虽贵为国君，却日夜提心吊胆，寝食难安，我担心自己的王位能否长久，担心国家能否长治久安。事实上，我还没有一个流浪汉过得快活。”那人听了国君的话，感到很困惑，于是他又找到了流浪汉。远远地看过去，在晒着太阳的流浪汉是那么的满足，那人觉得自己找对了人，于是上前询问。流浪汉奇怪地望着他说：“你开什么玩笑？我每天过着食不果腹、衣不蔽体的生活，怎么可能对命运满意，其实我们每天都在诅咒上天的不公。”

那人还是不甘心，他走遍了很多地方，询问了处在各个阶层，从事不同行业的人，可是每个人都说自己对命运不满意，人人都对自己的现有生活有所抱怨。最终，这人有所感悟，从此不再抱怨自己的生活。这个时候，佛陀出现了，“你现在是否还觉得自己的生活很悲惨？”那人摇摇头说：“不，我现在才明白，每个人的生活都有不尽如人意的地方，以前是我太苛责生活，才会觉得生活很不容易，其实生活中有很多令我满意的事情，我现在很满足。”佛陀笑了笑，说：“看吧，你的命运已经在改变了。”