

日
行
一
善



前 言

今天人们精神的匮乏，与三十年前物质的匮乏一样令人心痛。据调查，76% 的人认为今天人们的精神和道德正在迅速滑坡。劣币驱逐良币，不是我们成为劣币的理由。资源是有限的，只有大脑、良知和善念可以无限开发。日行一善，每个人每天做一件善事。回到人性光辉的原点，重新出发，这才是回家的路。

善是儒家文化乃至各大文明共同推崇的一种美德。据《德育古鉴》记载，宋代有个人叫葛繁，一生坚持日行一善，后来官至太守之职。有人请

教他如何“日行一善”，他说：“比如这里有条板凳，倒了碍人走路，就弯腰把它扶正放好，即是一善。”行善不是惊天动地的大举动，而是一点一滴的小积累。

抱有一颗真诚的利他之心，为善而善才是真善。相应地，善有善报，无私的利他行善会给自身带来很多意料之外却在情理之中的好处。

行善达己。行善不仅修炼自身，积善成德，更可以给自己带来快乐，提高人生的幸福指数。同时，一个人思善行善，便会得到他人的尊重和亲近，结下善缘。众多的善缘日后必会成就自己的事业！

行善兴家。“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。”凡事都有因果，如果我们希望得到家庭美满的福报，那么当下就要种下善因。你的身体力行，言传身教，会在父母、爱人和孩子心中种下善念。这样整个家庭就会相亲相爱，其乐融融。

行善利社会。“只要人人都付出一点爱，世界将变成美好的人间。”你的善行会影响你周围的很多人，将会促进整个社会形成行善的风气。一旦风气形成，我们的社会就会变得更加美好。

我们把“追求全体方太人物质和

精神两方面的幸福”作为自己的使命，“日行一善”和“努力工作”是我们获得“两方面幸福”的两大法宝。但行善也不能违背大义和原则，不要成为孔子所说的“乡愿”。行善并不难，只要我们心存大义，心怀善念，随缘而为，便能轻松做到！

方太集团董事长兼总裁：

什么是日行一善

日行一善是每天坚持做一件善事,每天坚持有所改善,这种为善且坚持的精神符合天道。每天坚持日行一善,逐渐成为习惯,天道酬勤,我们就会在物质和精神两方面获得极大的财富。

每天做一件善事

日行一善就是在心发善愿的基础上,每天做一件善事。我们每日起心动念为别人着想,起一善念,这是心行一善;我们每日与人交谈,说一句有益别人的好话,这是口行一善;我

们每日身体力行，做一件有益别人、有益社会的事，这是身行一善。

善事不分大小，节省一滴水，节约一粒米，一个微笑，一声问候都是一善。善事不分对象，对人对己都可以行善，给周围的人一个方便，早睡早起保重身体同样是一善。日行一善人人都可参与，不分地位，不分贫富，不分学历，不分年龄。

行善是一种布施，是一种利他，是谦虚地做人，是每天要反省，是人与人之间的包容与谅解。做善事不一定要用金钱，只要你能实践并坚持，从点滴做起，平安、财富、事业等等福气就会随着你的善行很快到来。

明代的袁了凡，因为修身立命及著述《了凡四训》而在中国和日本家喻户晓。了凡先生为了改造命运，在云谷禅师指点下，认识命运并心发善愿，笃定做善事三千件。通过“立命、改过、积善、谦德”，把改过行善落实在行动上，最终成功改造命运，取得很大成就，并受到世人的尊敬。

行善并不难，只要我们每天动一善念，随缘而为，就能轻松做到。现在人大多畏难求速，所以略微做几件善事，不见效果便放弃了。针对这种现象，我们倡导每天做一件善事，既不难，又能持久，看似不起眼，其实意义深远，利益重大。

每天持续不断改善

日行一善，广义而言就是我们在日常生活中、为人处世中去践行和体现那些好的行为和品质。日行一善不仅要求我们发善心、做善事，在企业这种组织环境中，日行一善还有更重要的表现，即：立足本职，不断改善。要想实现不断改善，则首先要心发善念，把追求卓越当作工作的目标，并且放在心中，立为方针。

方太的使命是让家的感觉更好，愿景是成为受人尊敬的世界一流企业。这就需要我们每一位方太人肩负

使命，为实现公司的愿景而不懈努力。这要求我们不仅要做好本职工作，更要不断创新，追求卓越。千里之行始于足下，九层之台起于累土，我们唯有从现在做起，从小事做起，不断改善，持续优化，最终才能实现质的飞跃。

方太价值观讲，要积极主动，要持续改善，也是这个意思。如何让我们的产品技术领先、设计独特、品质卓越，怎样减少产品的返修率和呆滞率，目前的市场占有率是不是达到了最大，行政职能部门还能在哪些方面为公司业务提供支持等等，这些都是需要我们经常反复思考的问题。

持续改善,需要观念保障,这就是价值观告诉我们的,不讲不可能,不讲差不多。事情和问题摆在我们面前,如果用“不可能”的眼光看待,那么我们就失去了改善和优化的机会;而用“差不多”的态度对待,那么我们就失去了精益求精的机会。

当我们每天持续不断地改善工作,全心全意地投入,就会发现工作的乐趣,就会产生无穷的动力和创造力。持续不断的改善其实也是一种修行,将心思集中到一点,能磨练我们的心性,改善我们的心智模式,提升我们的灵魂,造就我们纯粹而卓越的人格。

为什么日行一善

行善利他是人性的根本，人一生下来就有利他的本能，这就是我们一生善行无数的原因。行善能够让自己获得良好的社会声誉，树立个人品牌；也能够使自己精神愉悦，提高幸福指数；更能够让家庭幸福安康，长盛不衰。

行善利他是人性之本

人性先天是向善的，孟子说，人性向善，就像水往低处流一样。人性没有不善良的，水没有不向低处流的。而人性之所以是善的，是因为人生来

就具有“善端”，这种“善端”不仅是先天的，也是超功利的。孟子所谓的“性善”不是指人具有先天的道德观念，而是说人天生具备向善的要求和为善的能力。

科学家发现，婴儿个个都是行善利他的“好儿童”。研究人员每天在一群刚刚会爬的婴儿面前做简单的动作，比如用夹子挂毛巾，把书垒成堆。经过一段时间，研究人员会故意笨手笨脚地搞砸这些最简单的任务，比如把夹子掉了，或把书堆碰倒了。这时，让人惊奇的事情发生了，一个裹着尿布的婴儿看看研究人员的脸色，又看看掉在地上的夹子，马上明白了是怎么回事。他手脚并用地爬过来，抓起

夹子，推到研究人员脚边，看起来急切地要把夹子递给研究人员。

婴儿完全展现了真正的利他主义精神，助人而不图回报。事实说明，人性本善，行善利他是每个人的良心本能。只是这种本能，随着年岁的增长，可能会受到社会乱象的遮蔽，而使人暂时忘记了自己善的本能，甚至利欲熏心，做出一些不善的事情来。乌云不可能永远遮住太阳，良善本能总有拨开乱象的时候。一旦我们的良善本能重见天日，必将大放光芒，犹如黑暗里的明灯，照亮我们整个人生。

《三字经》讲，“人之初，性本善，性相近，习相远”。那么，有什么方法与

途径,可以除去我们原本良善的心性上的覆盖物呢?唐朝禅宗大师神秀告诉我们,要“时时勤拂拭,莫使惹尘埃”。我们的本性就如一面镜子,开始的时候明净如水,后来有很多尘埃落在上面,慢慢就变得模糊起来,到最后,就不知道镜子中的自己是什么样了。所以,我们要时时清扫落在我们心灵上的灰尘,让心灵始终保持清明、纯净。这样,我们就可以回归到良善的本性,本分做人,快乐生活,快乐工作。

日行一善提高幸福指数

日行一善,只要长期坚持,就会积善成德,让我们在物质生活、精神世

界、人际关系等方面获得回报,从而提高我们的幸福指数,丰富我们的人生。

稻盛和夫 27 岁时开始创业,赤手空拳 40 年间创办了两家世界 500 强企业——京瓷公司、KDDI 公司,并在 78 岁高龄出任日航集团董事长,半年内将日航扭亏为盈。稻盛和夫能够在事业上取得巨大成功并获得幸福,秘密就在于他一生信守的行善利他准则。在稻盛和夫语录中,第一条就是敬天爱人,即敬奉天理,关爱世人。

行善不是为别人做的,是发自内心的善愿,这会使你拥有一个快乐的好心情。科学研究发现,行善利他有

自己的生物学基础,行善动机会伴有兴奋神经元的激活。当一个人选择捐赠时,大脑的伏核神经元开始持续发放对捐赠感到愉悦的神经冲动电活动。帮助别人走出困境能让自己的内心得到愉悦,这大概就是“授人玫瑰,手有余香”。不论是扶老婆婆过马路,在公司里帮同事倒杯水,或是回家给爱人揉揉肩,都是善事。日行一善,会使得同事间互相帮助,工作和谐;夫妻间理解包容,爱情甜蜜;人与人之间互相感恩,懂得谦让。善念心充满,会让我们朝积极的方向去畅想,把正能量传播释放到每一个角落,让这个世界成为充满爱与善的人间。

日行一善,快乐工作,享受生活。

做善事的过程提高了人性格局,升华了心灵空间,能够破谜开悟,离苦得乐。这是走向人生幸福的方便法门,是最简单提高幸福指数的方法。日行一善,从我做起,从生活的点滴做起,凝聚身边的每一份力量。让我们同善同爱,一起拥抱幸福!

日行一善树立个人品牌

个人品牌是一种社会注意力资源,个人品牌向他人传达一种积极的期望,它是对别人的承诺,是你在他人心目中的首要印象。塑造个人品牌需要多种自身的资源,其中最重要的就是道德资源。一个人的良好品质是自己最大也是最恒久的资源,而人的

良好品质中,善又是最突出、最容易让周围的人和社会认同并传播的品质。一个人思善行善,他人就会愿意接近,就会被更多人相信,从而聚集财富,避祸得福。

有一个反面故事,讲一位从美国哈佛大学毕业的博士,虽然每次应聘时,不少公司对他的才华表示赞赏,但最后都被淘汰了。其原因只是他刚到美国期间,在乘坐公共汽车时有过一次不光彩的逃票记录。一次逃票,个人名誉扫地,品牌受损,无人再会相信,再有能力也是枉然,虽然悔恨,但为时已晚。

作为公司员工,个人品牌最主要

表现为,他人相信你做事的态度和能力,他人敢于把重要的工作和任务托付给你,他人相信你能够为公司创造大的价值。如果我们在本职岗位上能日行一善,不管是态度的改善或能力的提升,还是绩效的改善或流程的优化,无疑都有助于夯实个人的品牌,这对自身职业的发展乃至提升都大有裨益。

通过行善,树立良好的个人品牌,不仅可以帮助我们事业成功,也可以在我们遇到危难的时候,让我们避祸得福。唐朝慧能大师,是禅宗第六代祖师,为躲避恶人寻找追逐,隐避在猎人队中打猎。因六祖打猎无心,就命他看守猎网。六祖每见猎人不在

时,就将网内獐兔等走兽,尽量放它逃生,如此经过十六年,所放物命,难以计数。

慧能放生行善十六年,终于躲过争夺祖师位的灾祸。后来时节因缘成熟,六祖便到广东省曲江县,建立曹溪道场,大兴佛法,广度群生。所传法脉,分成五派,启迪众生,永垂万世。毛泽东对慧能的评价很高,认为慧能是真正的禅宗的创始人,也是中国佛教的始祖。

日行一善家有余庆

在我们的人生中,每个人都想得到福报,父母健康长寿,自己有前途,

儿女都幸福,都害怕不幸降临自己的身上和家中。一个人要想得到福报,无灾无难,就得做行善积德之事,不做损人利己的坏事。但是大多数人,并不知行善积德的真正好处和意义。行善积德的好处:第一,是为自己营造一个好命;第二,是为儿孙积福打基础;第三,是为父母消孽、增福、延寿。

宋朝名相范仲淹,出身清寒,年青时很穷,他决心将来若能出人头地,定要救济贫苦者。后来当了宰相,便把俸禄拿出来购买义田,分给贫穷无田地的人耕作。还给他们提供饭食、衣服,凡是有婚丧嫁娶的,还拿钱补贴他们。就这样他用一人的收入养活了三百多家乡亲。

有一次他在苏州买了一处住宅，一位风水先生夸奖此屋风水极好，后代必出大官。范仲淹却立刻把这个宅子捐了出来，改作学堂。因为他想，让苏州城百姓的子孙都能出人头地，比起一家独自享福，岂不更好。

俗话说：富不过三代，但范氏家族却兴旺了八百年！范仲淹四个儿子都德才兼备，当了宰相和大官。范家的后代一直到民国初年都不衰，其秘诀就在于范家子孙不忘“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的祖训。

《周易》说：“积善之家必有余庆。”意思是说行善的人家就一定会兴旺，

长盛不衰。可见人生的福运不是求来的,而是修来的,只有行善积德才能改变命运。如果我们想为自己和家人开创美好的将来,那就做一个为别人着想、有善心的人吧!

日行一善修炼六过程

日行一善的修炼六过程，是正确的行善祈福方法，祈福的根本是向自己内心求。“一切福田，不离方寸”，方寸就是内心。只有提高心性，心发善愿，改善自己的思想、语言、行为，落实在工作、生活中，才会获得人生幸福。

“日行一善”修炼包括六个过程：想善、言善、写善到行善、思善、扬善，从而让自己行善的意识和行为得到不断发展与升华。

想善，就是每天在心中回想自己或他人的善行、善言，在心中烙下善的印记，为善的下一步修炼做好准备。

言善,包含两层含义:一层是每天宣扬自己或他人的善举、善言;一层是语言文明,要会安慰人、会鼓励人、会理解人等,不断给他人温馨与热情。

行善,是善的落脚点,就是方便他人、善待自然、和谐社会。行善也可以是改掉自身存在的缺点,修正已有的错误。

写善,就是把每天想的善事、说的善事、做的善事、看的善事一点一滴记录下来,是个人行善积德的一个重要过程。

思善,是想善、言善、行善、写善的升华,是自己内在品质提升的重要过

程,通过对善事的感悟和反思,将善变成自己优秀品质的一个重要组成部分,变成一种自觉的道德意识,从而支配自己的行为。

扬善,就是不断地利用各种机会向周围的人宣传行善的好处,讲古今中外行善积德的名人故事,宣传行善积德对自然、他人、社会以及诸事众物的相生关系,引导大家都明白行善于人于己都有利的道理。

方太人日行一善通则

方太人日行一善通则，是指我们每一位方太人在日常生活、工作方面与己为善、与人为善的基本行动指南。滴水成河，聚沙成塔，方太使命愿景的实现，不是少数人做了很多，而是每个人做了一点点，当每一位方太人践行日行一善，并且传播日行一善的时候，我们方太这个大家庭就一定会更加美好。

方太人日行一善在生活、工作

在公司日行一善的倡导下，广大员工积极参与，就“什么是日行一善”

展开热烈讨论,并纷纷贡献出自己对于日行一善的见解。这期间,共收到来自总部与实地广大员工的近万条行善宣言,我们摘录部分精华语录,并按生活与工作两个部分编排,为大家提供行善指引。

孝敬父母

在外地工作,每周给父母打电话是一善;经常为父母拍照是一善;陪父母看一场电影是一善;陪父母锻炼身体是一善;与父母共度假日是一善;定期带父母做体检是一善;常跟父母做交心的沟通是一善;仔细聆听父母的往事是一善;教父母学会上网是一善;支持父母的业余爱好是一善;

带父母去旅行是一善；带父母参观自己工作的地方是一善；夸父母做的饭好吃是一善；帮父母洗一次脚是一善。

婚姻关系

夫妻之间互相尊重，互相信任是一善；晚点回家，提前打电话告知对方是一善；理解、忠诚对方是一善；鼓励、安慰、赞美对方是一善；在公共场合，给对方留面子是一善；不把自己的思想强加于对方是一善；就事论事，不翻旧账是一善；尊重、孝顺对方的父母是一善；关心对方的工作与生活是一善；夫妻共同理财，坚持量入为出是一善；给对方自由的空间是一善；少一些自我封闭，敞开心扉互相倾吐是一善。

孩子教育

确保孩子低脂、低糖、新鲜、均衡的饮食是一善；常和孩子说笑话、讲故事是一善；陪孩子打球、骑脚踏车、游泳是一善；多给孩子拥抱是一善；倾听孩子的话语是一善；给孩子随性玩耍的时间是一善；适时适度地赞美孩子是一善；鼓励孩子参加义工活动是一善；教导孩子付出是一善；身教言传是一善；容忍孩子犯错，鼓励孩子去尝试是一善；培养孩子独立解决问题的能力是一善；给孩子表现的机会是一善。

待人接物

说一次“请”“谢谢”是一善；光盘

行动,不浪费粮食是一善;每天照镜子给自己一个微笑是一善;出门时关闭电源是一善;见面问候是一善;主动按电梯按钮,排队等候,先出后进是一善;乘坐电梯,礼让客人是一善;将雨伞放在指定处是一善;推荐好书给别人是一善;探望病人,保持安静是一善;安慰心情不好的人是一善;不打断别人讲话是一善;遇到小朋友赞美其漂亮可爱是一善;不乱动他人物品是一善;拾金不昧是一善;客人坚持要回去,不勉强挽留是一善;不给他人添麻烦是一善;向他人传递正能量是一善。

出行开车

遵守交通规则,不闯红灯是一善;

开车时系好安全带是一善；开车不打电话是一善；不随意变更车道是一善；不随意加塞是一善；高速公路上，不占用应急停车道是一善；夜间行车不乱使用远光灯是一善；雨天开车，不溅湿路人是一善；开车时礼让行人是一善；不超速行驶是一善；少按一下喇叭是一善；定期检查车辆状况是一善；不乱停车辆、挤占道路是一善；骑电瓶车、摩托车带头盔是一善；排队上车是一善；为老弱孕残让座是一善；保持车内卫生是一善；不向窗外吐痰、扔垃圾是一善。

公共环境与社会

做一次志愿者是一善；献血、捐款

是一善；低碳生活，减少排放是一善；吃自助餐不浪费是一善；爱护公共设施、花草树木是一善；路见垃圾，随手捡起投入垃圾箱是一善；不在公共场所吸烟是一善；小便不落在便池外是一善；洗手后一次只用一张卫生纸是一善；游览观光，购票入馆入园是一善；废品利用是一善；参加公共活动，随身带走垃圾是一善；不在公共场所大声喧哗是一善；待人礼貌、面带微笑是一善；在公共场合，保持行走坐卧礼仪是一善；团结邻里是一善。

日行一善在工作

开会时手机关机或调为静音是一善；工作沟通时尽量小声，不影响他人

是一善；节约使用办公用品、节省出差费用是一善；上班时间不干私活是一善；下班时把办公区域收拾干净整洁是一善；积极参与团队活动是一善；关心下属生活和情绪变化是一善；无私培养下属是一善；认可下属的业绩是一善；制定和完善工作流程是一善；固化传承好的管理制度是一善；做好工作交接是一善；敏感信息做好保密工作是一善；区分工作轻重缓急是一善；主动学习新知识新技能是一善；日事日毕是一善；把好的方法、经验与同事分享是一善；表扬、赞美同事是一善；客观指出同事错误，帮助同事进步是一善；不背后议人长短是一善；不把同事关系人为复杂化是一善；保持同事关系简单和谐是一

善；不拉小山头、小帮派是一善；不收受关系单位礼物是一善；每天改进一项工作是一善；提升顾客满意度是一善。

方太人日行一善微故事

每天，都有很多善事发生在我们身边，上班路上少开车，用餐后残渣入盘，为同事撑起雨伞，讨论时积极发言，一次坦诚简单的沟通等等。非常感谢我们的伙伴，真实地记录下了这些善行，并用生动活泼的语言写成行善微故事。这些微故事就发生在我们的日常工作与生活中，是属于我们方太人自己的行善故事。我们要把这些微故事，讲给同事听，讲给朋友听，讲给父母听，讲给孩子听，让善的故事在你我间流传，让善的信念在我们心中落地、生根、发芽……

笑对同事,传播正能量

赵大哥是喷涂车间的质检员,平时待人总是面带微笑,春风拂面。了解赵大哥的人都知道,赵大哥工作很认真很负责,经常主动加班加点。大家很不解,赵大哥工作这么累,怎么还能依旧“笑对人生”。赵大哥说,工作嘛,大家都很累,抬头见人,总希望看到张笑脸,心情舒畅。再苦再累,都只能到我这里为止,我们要传播正能量。”

热爱本职,幸福工作

褚姐是公司的一名普通员工,乐于助人,热爱本职工作,并为自己是

一名方太人感到骄傲。一次,有位刚入职的新员工,拎着大包小包的行李,可是不知道宿舍怎么走。恰巧褚姐碰到了,就热心地为他带路,还帮他拎了两个行李包。一路上,褚姐为这位新员工介绍公司建筑,讲解公司文化,言语神情中透露着自豪和满足。新员工有些动容,就问褚姐,你幸福吗?褚姐把头一扬,不假思索地回答,我很幸福呀,方太就是我的家。为人引路是一善,而把对工作对公司的爱传递给他人又是一善。

忠于职责,严把质量关

宋大姐是油烟机车间的一名检验员,在检验的岗位上已经工作10年。

作为一名性能检验员,她对质量问题从来都不轻易放过。经过她手的油烟机,哪怕运转的声音听起来稍微不对,她都要耐心细致地测试好几遍,对于不符合标准的产品,坚决不通过。有时候同事也会说:“这已经在公司要求范围之内,不用再测试了,你这不是自找累么。”宋大姐总是笑着说:“这可不行,多测试几次保险,不然怎么叫检验员呢。”

将心比心,能帮就帮

岑大姐是组装电脑板车间的插件员,为人友善,总是乐于帮助同事。常常有新来的同事在流水线上插件来不及,岑大姐在完成自己的任务后总

会热心帮忙。有时候,新员工和老员工之间因为工作“手脚慢”出现矛盾,岑大姐总会调解:“老员工要想想我们刚进来的时候,我们也会遇到这些事情,将心比心,能帮一点是一点。”

相互忍让,争做“老憨”

刘哥是冲压车间的冲压工,大家都称呼他“刘老憨”。至于这个“刘老憨”怎么来的,还得从他平时里与人交往中说起。平时工作中,刘哥待人处事总是乐呵呵的,脏活累活他都干,从来不计较,也不跟人起争执。有些时候,车间的一些年轻人讲话比较冲,他也从来不记在心里,该帮忙的时候照样帮忙,久而久之,大家对“刘

老憨”都表示很敬佩。很多新来的年轻人也总是喜欢学他说话：“知道了知道了，做人要忍耐嘛。”

天气这么炎热，您辛苦了

公司的王经理是个细致体贴的人，由于业务的关系，经常会有客户到访公司。每次只要有客户到访，王经理总是热情接待，并且在对着客人说完“欢迎光临”后总不会忘记再附上一句“让您久等了”。若逢夏天，王经理更是不忘说上一句“天气这么炎热，您辛苦了”。简单的两句话，就让客户感受到了公司的尊重与重视，特别是第一次新来的客户更是留下了美好的印象。为此，王经理经常受到

客户的好评,这不仅帮助了他顺利洽谈业务,也让他在事业上收获颇丰。

拾金不昧的伍阿姨

伍阿姨是总裁办的一名清洁工。一次,一批参观团参观离开后,伍阿姨便和其他几位清洁阿姨一同打扫现场。正当伍阿姨擦椅子的时候,发现椅子的角落里有一个钱包,伍阿姨赶紧把这事告诉负责接待的同事,幸好失主还没离开我们公司。当我们接待人员把东西递给失主的时候,失主很动容。多年以后,失主还经常在各种场合,宣扬伍阿姨拾金不昧的故事!

晚上有雨,记得带伞

人力资源部的小林,每天必查当天晚上的天气情况,要是遇到天气不好的时候,就会有些失落,为此同事们对这个大宅女深感奇怪。有一天在食堂吃晚饭的时候,小林像突然记起了什么似的,急急忙忙打电话,只听见她紧张地说:“爸,还没出门吧,晚上有雨,记得带伞……”后来大家才得知,原来她家有个酷爱运动的老爸,每天雷打不动的活动就是饭后散步两小时。小林为了支持他爸爸的这份业余爱好,两年来,坚持每天查天气预报,就为了提醒他的爸爸,以免散步途中被雨淋,被风刮。

带着父母去旅行

有一天下班回家，周哥听到父母在聊大连的海很漂亮，很受触动。想到这么多年，父母为自己辛苦劳累还从没出过远门，更别提看海了，顿时打起了带父母去旅行的念头。自那天起，周哥每年都会带父母去一个地方旅行。现在父母的心情开朗了，视野也开阔了，在生活中也有了更多的谈资。心中有了善念，就应当立即去做，不然时过境迁，善念难圆，空留下遗憾和悔恨。

多一点关心，多一点体贴

销售部小王的妻子和同事出差回

来,小王去车站接她们。看着妻子和同事手上提着大包小包的资料和样品,小王连忙接起。由于没带公司的钥匙,妻子和她的同事正在犹豫要不要把资料带到公司,或者请一位同事帮忙送一下钥匙。小王突然从口袋里掏出办公室的钥匙,看着妻子和她的同事感动的眼神,小王的心里很温暖。夫妻之间,多一点关心,多一点体贴,便是一善。

没事的,下一次小心就好

吃晚饭的时候,赵总3岁的孩子不小心把勺子掉地上打碎了,他刚要发火训斥,妻子的一个眼神制止了他,妻子对孩子说:“宝宝,没事儿,下

次小心一点就好了。”吃好晚饭赵总帮妻子收拾碗筷，餐具很滑，不小心掉地上了。孩子听到马上跑过来安慰：“爸爸，爸爸，没事的，下次小心一点就好了。”赵总听了很是感动。无论大人小孩都会犯错误，容忍孩子小小的犯错，也是一善。

对孩子的承诺，要及时兑现

最近上映了一部电影《致青春》，小胡和同事正在商量下班一起去看，突然想起昨天晚上答应孩子要带她去大润发坐蹦蹦床。小胡正在考虑是否要去，旁边的同事说：“小孩子嘛，说不定已经忘记了呢，周末带她出去玩玩不就好了，我们难得聚聚，

还是去看电影吧。”小胡犹豫了一下，最终笑着说：“电影天天都能看，对孩子的承诺，得及时兑现。”

别摘别摘，你们弄疼它了

张大姐带孩子去杭州湾湿地游玩，一进门，孩子看到遍地开放的鲜花，很是兴奋，马上跑过去要摘。张大姐告诉孩子：“如果你把花摘下来，会弄疼它们的。”孩子立刻停止了自己的行为。在游玩后出来的时候，又途径那片花海，孩子看到几个成年人正在摘花，就急匆匆地跑上去：“别摘别摘，你们弄疼它了。”摘花的这些人为了自己的行为感到羞愧，纷纷离开。

大手牵小手,走路不怕滑

开车路过,董经理看到路边有两个溜旱冰的孩子,其中一个孩子不小心摔倒,另一个稍微大点的孩子正试图把摔倒的孩子抱起来,可是他实在太小,而且穿着溜冰鞋,尝试了几次都没有抱起来。

董经理正想停下车过去帮忙,此时一对步行的情侣,迅速地走上去将摔倒的男孩扶起来,并掸了掸他身上的灰尘。小孩不哭了,大小孩笑了,情侣高兴地离开了,而董经理,也被感动了……她迅速把刚才的一幕发上微博,与更多人分享这一刻的美好。

用善行影响别人

今天是严大哥第一天到冲压车间上班,早上醒来看看手机,距离上班还有20多分钟。周一的早上,需要提前5分钟参加车间早会,他匆匆忙忙地洗漱完毕,骑上自行车从海南村直往公司赶。一路上碰到好几个红灯都被他闯过去了,当他骑到距离公司不远处的十字路口时,又一个红灯亮起,正准备闯过去的时候,却看到旁边有几个同样穿着绿色工服的工友,正规规矩矩地停在路口,虽然不怎么认识,但他知道那是方太人。此刻,他突然意识到——自己应该是他们中的一员,于是迅速停了下来,与工友一起等候同行。

开车,多为别人想一想

连续几天的下雨,路面积水很多。一大早,菜市场附近有很多行人打着伞在路上行走。阿敏姐也正开车上班。看着一辆又一辆的车子从行人旁边快速开过,很多行人被脏水溅湿了。尽管阿敏姐也赶着上班,但还是很小心地绕过一个又一个水坑,尽量放慢速度,避免溅湿别人。原本 10 分钟的车程,她开了将近 30 多分钟,刚刚好赶上上班,却没来得及吃早饭。虽然饥肠辘辘一上午,但她的内心却非常安稳。

关掉远光灯,善就在眼前

晚上加班,小张下班开车回家。由

于滨海大道上的光线很暗,他开启了远光灯。当他看到对面开过来一辆车子的时候,果断地关掉了远光灯。差不多同一时刻,对面的车子也把远光灯关掉了。自己善意的言行,就会获得他人善意的回应,关掉远光灯,善就在眼前。

把电梯让给更需要的人

西安办事处的办公位置在西美大厦7层,大厦内有很多教育培训机构。周一至周五,上、下班高峰期,电梯使用秩序混乱。前来参加教育培训的孩子,经常被挤在外面。为了维护电梯的使用秩序,把电梯让给那些更需要的人,西安办事处在整栋大厦倡

导“文明乘坐电梯”，并以身作则，号召“走楼梯”上班。一年下来，办事处员工的身体素质明显提高。“走楼梯”成为潮流，大厦内其它公司的员工也纷纷效仿。

空调冷凝水的妙用

小胡是绍兴办事处的服务主管，平日善于观察。夏天，是空调使用的高峰期，空调的冷凝水滴得地面湿漉漉的，也让人感到十分可惜。小胡就带领大家，准备好脸盆，把空调出水管放置在盆内，待盆内水满后，再把水倒入水桶内。一天下来，竟然有满满的4桶水，完全可以满足办公室卫生用水。这样大大提高了水的循环利

用,又解决了地面湿漉的问题。

助人为乐,行善有方

在二期食堂一楼的自动售饮料机前,一个大叔握着几枚硬币站在那左右打量,不知如何使用。小范和小林夫妇经过,看出了他的窘境,小林要过去教他,小范一把拉住了她,有意地大声说道:“老婆,你渴了吧,我去给你买瓶饮料。”小范走到了大叔旁边的自动售饮料机旁,说:“老婆,这东西怎么用啊?”小林明白了,走过去,一边说一边做,教自己的老公如何使用。

诸恶莫作 众善奉行 积善成德 改造命运

抓住当下最有效的方法莫过于“日行一善”，即每天做一件善事，从举手之劳、从身边的小事做起、从细小的局部的阶段性的工作改善做起，“勿以善小而不为”，积小善成大德，日积月累，必将求得善果。

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，这说明佛教就是佛陀的教育。释迦牟尼在菩提树下顿悟之后，讲经三百余会，说法四十九年，如总结一点，不外“因果”而已。“因”就是原因、业因；“果”就是结果、果报。“业”是指一切身心活动，分为身、口、

意三业；“报”就是业的报应，即由三业的善恶所导致的后果。我们凡做一件事，说一句话，甚至动一个念头，都是种因。

“种善因必得福果，种恶因必得苦果”，“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到”，“有因必有果，有果必有因”，这些都是因果律的内涵。佛教认为“因果律”并不是释迦牟尼制定的佛教规则，而是释尊发现的宇宙间的客观规律。同时，因果律也并非佛教的专利，很多思想中都包含因果律，包括儒家思想。如儒家五经之一的《尚书》言：“作善，降之百祥；作不善，降之百殃。”再如《周易》中言：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有

余殃。”

然而因果律并非“宿命论”，而是“造命论”。我们常说的“命运”，就是过去所作的业因导致的果报。而过去的业因是不会自行消失的，所以一定程度上将来的果报也是可以预期的。但为什么说因果律绝不是“宿命论”而是“造命论”呢？因为考虑当下，所造的业因是动态的，果报自然也是动态的。尽管过去的业因不会消失，但我们可以改变当下的业因，从而改变未来的果报。

佛教并不教人去算命、看相，因为“命运”是动态的、是会改变的。关键在于当下种什么“因”，即使算出来的

“命运”不好,只要当下多种“善因”,“命运”也会好转;或者算出来的“命运”很好,从此就洋洋得意,不注意当下继续种善因,反而经常种恶因,那命运也会变坏。所以,命运是可以改造的,命运很大程度上掌握在自己手里。而改造的关键在于“当下”,在于当下自己的心念,在于当下种什么业因。

佛教认为一切唯心造,有了善念,就会有善行,也就会种下善因,从而改变将来的命运,得到善果。所谓“相由心生”、“境随心转”、“命自己立”、“福自己求”,就是这个道理。这在《了凡四训》中得到了最好的阐述。

既然“因果律”是宇宙间的客观规律,根据因果律每个人又可以改造自己的命运,我们就应当抓住当下,立善念、讲善语、施善行,以求得未来的福报,掌握自己的命运。而且,做善事所获得的喜悦感和成就感也是无与伦比的。

稻盛先生所说的人生法则就是他后来一直践行的“行善利他”,也是他创造和改造三家世界 500 强企业的人生哲学和经营哲学。

你想改造自己的命运吗?

你想拥有幸福的人生吗?

请从日行一善开始吧!

