

生活|的|禅|修 1

心宽即喜
·
包容

心灵幸福的东方哲学

■ 山湖居士·著 ■

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

生活的禅修 1

宫·包容

■ 心灵幸福的东方哲学

■ 山湖居士·著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心宽即喜: 包容/山湖居士编著. —广州: 广东人民出版社, 2016.9
(生活的禅修; 1)

ISBN 978 - 7 - 218 - 10874 - 2

I. ① 心 … II. ① 山 … III. ① 人生哲学—通俗读物
IV. ① B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 102431 号

Xinkuanjixi: Baorong

心宽即喜: 包容

山湖居士 编著

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 李敏

封面设计: 

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 天津泰宇印务有限公司

书号: ISBN 978 - 7 - 218 - 10874 - 2

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 18 字数: 240 千

版次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

前言



这个世界上处处存在着包容。万物存在于这个世界上，正是因为天与地对它们的包容；我们能够遮丑御寒，正是因为衣服和裤子的包容；人类能够拥有智慧，正是因为大脑的包容。而恰到好处好处的包容也是一种与人相处的智慧。

包容的人从不斤斤计较，懂得吃亏；包容的人以和为贵，懂得让步；包容的人从不自以为是，懂得虚心；包容的人从不随便发怒，懂得隐忍。俗话说“占小便宜吃大亏”，而包容的人则常常是“吃小亏而占大便宜”。有吃小亏甚至大亏的胸怀，就不愁有什么东西得不到。充分考虑了他人的利益和全局的利益，自己的利益自然也尽在其中，这，就是包容之美，对人对己都给予好处。

包容是一种智慧，但它又不仅仅是一种智慧，它还是一种修养；也不仅仅是修养，它更是一门学问和功夫。那么也许有人 would 问，包容有哪些好处？如何学会去包容？是否任何情况都应该不假思索地去包容？如果你想知道这些问题的答案，就赶紧打开本

书尽情地陶醉在其中吧！

本书拒绝干巴巴地说教，而是配以生动又有哲理的故事使人在轻松的阅读中受到醍醐灌顶般的启发。书内的故事文辞优美，短小精悍，且大多富有禅意，不仅能让人受到深刻启发，甚至还能增强自己本有的悟性以致打通自己阻滞的灵心。

当炎炎夏日，不胜酷热时，或许在书中故事的一阵阵哲理启发下，会让人时不时地从头到脚产生凉意，让你不再因酷热难耐而烦躁不堪；当有寒风吹刮的冬日笼罩在周围时，或许你正好窝在暖暖的屋中，就着桌前的台灯光亮，打开本书，在静静地打发时间的同时汲取到人生宝贵的精神营养。

目 录



第一章 有容，众生可成佛： 欲引福德财生，先修博爱包容……………1

包容是抛弃所有无谓纷争后的大彻大悟，是生命与生命之间、心与心之间的默契与交流，也是一种挣脱冷漠世俗的心灵净化。在佛法里，包容是深信因果，是愿力相续，是生感恩心。

包容他人，对人对己的无上福音 / 2

气量狭小则多烦恼，气量宽大智慧丰饶 / 5

做人要有宽厚博爱之心 / 8

做人须有雅量，宽和方能成事 / 11

静察己过，勿论人非 / 15

原谅别人，也是放过自己 / 18

原宥之心，可救沦落之心 / 21

虚怀若谷，谦虚低调 / 23

不择细流终成浩瀚 / 27

第二章 若水，量大则福大： 随形就势能方能圆，敞开胸怀汇纳百川31

包容是一种能够放下一切的气度，是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度，是一种美好的心性，是一种博大的胸襟。人只有真正做到敞开胸怀，汇纳百川，才能不断汲取有益于自身发展的精神“养料”，拥有“虚心静虑”的雄浑、浩瀚。

心胸宽大，才能容人 / 32

能容下多少人，就能赢得多少人 / 35

不去嫉妒别人的优越 / 38

能容纳他人的不同观点 / 41

尊重他人的个性和习惯 / 44

己所不欲，勿施于人 / 47

学会理解他人 / 50

给别人的错误找个理由 / 55

第三章 度己，心宽即喜： 容己爱己方能包容天下59

世事无常，我们应该成熟地接纳人生的挫折和磨难，因为它们是催促我们成功的动力，尽管伴之我们的有烦恼、痛苦，但我们要学会变换自己看待事物的角度，将坎坷当做挑战，铲除自己心中的“杂草”，容己爱己方能包容天下。

给心灵一个休憩的港湾 / 60

有缺陷，就要勇敢面对 / 63

坚信一切都会过去 / 67

给自己一个机会，永远不要放弃自己 / 71

铲除心中的“杂草” / 75

有一个位置是适合自己的 / 78

包容些，幸福就在你的身边 / 82

第四章 容人，不怨众生是苦自己： 心胸无量宽大，自然人人交心87

境由心生。在生活中，我们对许多事情的看法都受到自己心态的影响，许多烦恼也是因为对外界太过苛求而产生。当我们用一颗惆怅之心来面对他人时，生活就会变得悲戚；当我们用一颗宽容的心来面对他人时，他人却会对我们报以微笑。对别人宽容也是对自己宽容，有容人之量，自然是识大体、顾大局的人。

心中宽和，则世界和乐 / 88

包容是非，就是天堂 / 91

原谅比指责更有效 / 94

做事要懂得给别人留余地 / 97

原谅别人就是放过自己 / 100

心无芥蒂，坦然面对他人的评价 / 103

理解别人的苦处，包容无心之失 / 106

狭隘偏执是谬误，凡事多想七分好 / 109

放下仇恨，宽恕伤害过你的人 / 112

第五章

看破，般若莲花处处开：

是非憎爱世偏多，仔细思量奈我何……………115

看破是智慧，看破是功夫。《金刚经》上有：“凡所有相，皆是虚妄”，亦有“一切有为法，如梦幻泡影”之说。若我们真正将世事纠纷看破，我们就不再执著了；如我们真的将红尘纠葛看破，我们就不再计较了。

在顺境中修行，永远不能成佛 / 116

感谢给你逆境的众生 / 119

熬过黎明前的黑暗 / 122

唯走坎坷路，方成坚定心 / 125

包容不完满，才能获得完满 / 128

看淡生活中的不平事 / 131

不要强求，万事顺其自然 / 134

一切不幸都只是一个过程 / 137

第六章

变通，苦乐只在一念间：

山不转路转，境不转心转……………141

变通是包容的一种特殊形式。善于变通的人，能在荒山中找到翠绿的山林，获得一次重生；善于变通的人，能在死水的尽头看见澄澈的活流，创造一个新局面。对于善于变通和心怀包容心的人来说，这个世界上不存在困难与险阻。

变通是包容的另一种境界 / 142

审时度势，用豁达的心胸包容变化 / 145

忍辱是从容，退让更见达观 / 148
以柔克刚，四两也可拨千斤 / 151
吃亏是福，变通待物 / 154
换个角度看问题，不要迷信于一种思维 / 157
不要什么事情都硬扛，要懂得迂回制胜 / 161
头脑放灵活，做吃“回头草”的“好马” / 164

第七章 放下，刹那花开： 松手即是获得，放下就是快乐167

学会放下，是一种生活的智慧；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种解脱。人生在世，有些事情是不必耿耿于怀的，有些东西是必须清空的。只要你愿意，没有什么放不下的，该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。放下是一种收获，也是一种快乐。

心宽体胖，有容乃大 / 168
有求皆苦，无欲则刚 / 172
不舍一粒种子，哪得一村花香 / 175
拿起是负累，放下是超然 / 179
看淡得失，不完美才是人生 / 182
放下过去，才能重新开始 / 185
天下本无事，庸人自扰之 / 189
放下情执，才能得到自在 / 192
一念放下，万般自在 / 196

第八章 修心，可纳三千世界： 此身不向今生度，更向何生度此身……199

“人身难得今已得，佛法难闻今已闻。此身不向今生度，更待何生度此身。”能够投身为人是前世修行的福分，人生短暂，珍惜今生来之不易的因缘才不负此行。大千世界，人生百态，挫折困苦常有，恩怨情仇常有，欲望与抉择常有，为人修心，胸怀广阔，方能容万物，方能安平生。

不是别人让你痛苦，而是你的修养不够 / 200

安贫乐道，人生要懂得退步法 / 203

把自己看低一些，才能离成功近一些 / 206

忘却痛苦才能容纳幸福 / 209

放大承受的胸怀 / 213

人誉之一笑，人骂之一笑 / 215

一日三省，时刻关照自我 / 217

为自己找到落脚的净土 / 220

跳出框架人生，更客观地看自己 / 223

第九章 自在，平静喜乐只在方寸之间： 平常心是道，执著心即魔……227

不要抱怨上天的不公，更不要有“怀才不遇”的怨天尤人；不要因为欲望得不到满足而满腹牢骚，更不要因为偶尔的成功而轻狂。平常心，它可以使我们在沉迷贪欲时清醒，在郁郁寡欢时振作，它让我们拿得起放得下，让我们保持一颗纯真的心。

事能常足心常惬，人到无求品自高 / 228

修行要甘于淡泊，乐于寂寞 / 231

要改变生活，先改变心态 / 234

包容些，生活自然会滋润 / 237

看淡名利，在喧嚣中突围 / 239

打断妄念，顺其自然 / 242

得之淡然，失之坦然 / 245

学会珍惜眼前的快乐 / 248

第十章

止步，提放自如不必执著：

包容不等于毫无原则的迁就 251

天空是包容的，包容阴晴雨雪、风云雷电；大地是包容的，包容草木花藤、虫鸟兽石；海水是包容的，包容鱼虾蟹贝、盐沙珊瑚。然而，天空无法包容无尽头的污烟，大地无法包容无穷尽的垃圾，大海无法包容无节制的石油泄漏……

把握包容的限度 / 252

没有原则的包容只能害人害己 / 255

包容不是姑息迁就 / 258

包容不等同于包庇 / 260

忍让要有分寸 / 264

包容不是怯懦 / 267

要懂得包容，也要懂得拒绝 / 270

别让包容成为放纵自己的理由 / 274

第一章

有容，众生可成佛：

欲引福德财生，先修博爱

包容

包容是抛弃所有无谓纷争后的大彻大悟，是生命与生命之间、心与心之间的默契与交流，也是一种挣脱冷漠世俗的心灵净化。在佛法里，包容是深信因果，是愿力相续，是生感恩心。





包容他人，对人对己的无上福音

包容，对有些人来说，是一个比较抽象的词语。因为在他们的字典中，这是一个极具挑战性的坎儿。很多时候，人们能够容忍他人的固执己见、自以为是，却很难容忍他人对自己的恶意污辱和致命攻击。然而，如果一个人愿意深信因果、认命认账，以感恩的心去对待给自己逆境的人，那么就真的算是达到了包容的境界。

懂得包容的人通常都会拥有一颗平静坦然的心，其实就只在那拈花一笑间，人世间的很多事情都会更改其原有的运行轨道，一抹微笑、一种释然，皆可令众生成佛。对他人的包容，其实也是自己的升华。包容代表着仁慈和博爱，代表着广阔的胸怀，它就像一道美丽的风景线，映衬出世人灵魂中的冲动、自私和丑陋。当我们学会了包容，也就会慢慢远离痛苦、愤怒和绝望。

就像我们所面对的一切，生存本就无需竞争，都是自己应当面对和承受的。面对生活，人们应当学会随缘而做，秉承一颗包容的心去面对世间万物，只有拥有“尽释前嫌”和“以德报怨”这种包容感恩的态度，才能使这个世界少一分仇恨，多一分祥和。而对他人的包容，其实就是对人对己的无上福音。

静慧师太要为一所孤儿院募款，故专门拜访一位吝啬的富翁。然而由于股票跌停，富翁的心情相当不好，所以便将所有的怒气全部撒在了静慧师太的身上，最后富翁挥手打了静慧师太一记耳光。面对这样的羞辱，静慧师太不还手也不还口，只是面带微笑，泰然自若地站着一动不动。这下使得富翁更为恼火，骂道：“怎么还不滚？”

静慧师太说：“我来这里的目的，是为孤儿募款，我已经收到您给我的礼物，但是他们还没有收到礼物！”

富翁被静慧师太的态度震住了，颇为感动，之后的每个月他都会亲自送钱到孤儿院。



感悟

古人云：“有容乃大，一如大海。”正是因为海洋能够大度地接纳所有的川泽、小溪、江河，它才能拥有它最壮观的辽阔和豪迈。“天称其为高者，以无不覆；地称其为广者，以无不载；日月称其明者，以无不照；江海称其大者，以无不容。”“大肚能容，容天容地，于己何所不容；开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。笑东笑西，笑南笑北，笑来笑去，笑自己原无知无识；观事观物，观天观地，观日观月，观来观去，观他人总有高有低。”大千世界，日月轮回，时事境迁，人心思变。

所以，于己要多责，责己无知无识；于人要多赏，赏人有高有低。人生若有了这种包容的气度，才能闲庭信步笑看花开花落，泰然走过四季。

美国前总统林肯在竞选成功之后，曾准备启用一名反对过自己的政客，遭到同僚们的一致反对。然而，林肯对他的部下这样解释说：把敌人变为自己人有什么不好呢？我这样做既可消灭一个敌人，又会多得一



个朋友……

要想得到别人的包容、理解和尊重，首先就必须先学会包容、理解和尊重别人。佛法认为：对众生有包容之心，不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己，因为众生是一体。

正所谓：“金无足赤，人无完人。”每个人的出身不同、经历不同、习性不同、心境不同、环境不同、觉悟不同，这就意味每个人都有自己的优缺点，也会对不同的事物产生不同的看法。如果人都能够以一颗包容的心去对待身边的人或事，那么就可获得一种超越世俗的从容和洒脱。

懂得包容的人总是能活得随缘自在、轻松自如；懂得包容的人总是把自己放在最低、最平凡的位置上。所以包容是一道温暖祥和的慈光，可以融化久封的冰川；包容是一双充满智慧的眼睛，让人看到一个春光明媚的世界；包容是一股潺潺的甘露法水，滋润久旱干涸的心田；包容是坚硬无比的金刚不坏之觉悟，能挡住利箭般的流言飞语；包容是一把能承担如来家业的曼陀罗华巨伞，可以遮住狂风暴雨般的致命攻击；包容是一剂化解矛盾的甘露丸、解脱丹，可以让法界一切众生安定和谐。



| 包容的智慧 |

“惟宽可以容人，惟厚可以载物。”当我们用包容心真诚地去布施一个微笑时，便可化解人与人之间的许多怨恨和矛盾。当我们能以感恩的心去包容别人对我们所做的一切时，自己也能在这种释然的轻松中享受到前所未有的快乐。

气量狭小则多烦恼，气量宽大智慧丰饶

激情绽放的紫罗兰忽然遭遇了粗鲁的践踏，然而，它却将芬芳留在了那双脚上。这就是包容。相对于芬芳来说，紫罗兰的豁达宽容留给人们的记忆更长久。每个生命都可能会遭遇不可预测的挫折，心量狭小的人会被烦恼缠身，心量宽大则能获得丰饶的智慧。荷兰哲学家斯宾诺莎曾经说过：“不要哭泣，不要愤怒，要去解决。”如果人们只懂得停留在让自己苦不堪言的表层，那么他们就永远都逃脱不了烦恼的囚禁。

小和尚离开师门，依照师傅教导独自下山寻找禅机。途经一棵椰子树，一只猴子从上面丢了一个椰子下来，恰好打中了他的头部。小和尚摸了摸肿起来的头，然后把椰子捡了起来，喝椰子汁，吃椰子肉，最后还用椰子壳做了一个精致的碗。



| 感悟 |

生活的下一秒是你永远都预测不到的未知。它将会发生什么，会产生怎样的影响，这些都取决于人们的心量。一个人的心胸能承载多少东西，他就能承载多少智慧，而当一个人的内心什么都容纳不下的时候，