

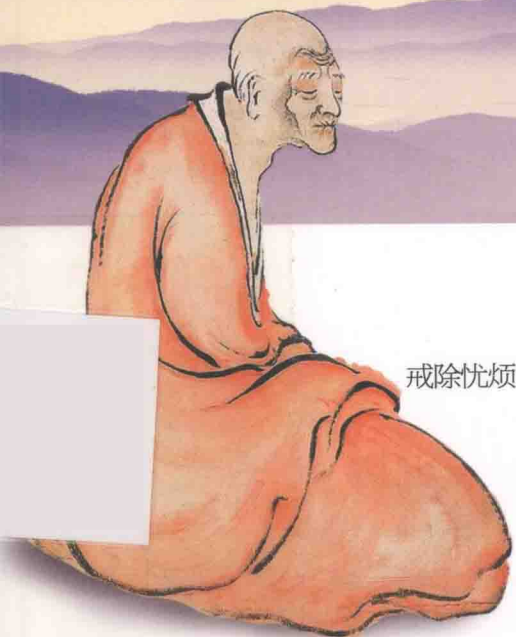
寬容



真 善 美 的 修 心 課

弘一法師

寬著此心，以待同群，須如一片春陽，无人不暖。



罗俊英◎著

弘一法師帮你：

戒除忧烦急躁，抑制悔憎恨怨，平息对峙纷争，避免嫉妒猜疑；
解疑去惑，达到工作、生活的圆满境界。

世界上最宽阔的是海洋，比海洋广阔的是天空，
比天空更广阔的是人的胸怀。

中國華僑出版社

寬容

羅俊英◎著

真善美的修心課

寬著此心，以待同群，須如一片春陽，无人不暖。

弘一法師



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽容：真善美的修心课 / 罗俊英著. — 北京：中国华侨出版社，2012. 12
ISBN 978-7-5113-2985-1

I. ①宽… II. ①罗… III. ①个人-休养-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第261007号

• 宽容：真善美的修心课

著 者 / 罗俊英

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 吕 宏

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 150千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2985-1

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

有一个诗人曾经这样写道：

“宽容是蔚蓝的大海，纳百川而清澈明净；

“宽容是高阔的天空，怀天下而不记仇恨怨愤；

“宽容是灿烂的阳光，送你甘霖，送你和风；

“宽容是延续生命，生命的辉煌也只有闪烁的一瞬；

“宽容大度才能超越局限的自身，一语宽容，雨露缤纷；一生宽容，
心系乾坤……”

的确，宽容是当得起这样的称赞的。宽容是一种美德，是一种修养，是一种胸怀，是一种非凡的气度，是对人对事的包容和接纳。人生在世，要学会宽容！

人生的道路很漫长，在生命的旅程中，我们会遇到很多挫折和困难，也会遇到许多的误解和不快，这时候的你要学会宽容。只有懂得宽容，友谊才能够天长地久；只有懂得宽容，爱情才能够幸福美满；只有懂得宽容，世界才能和谐美丽。一个人有了宽大的胸怀，有了可以容纳万物的的心，才能够成就一番事业，才能够快乐而幸福地生活。

也许曾经的你是一个争强好胜的人，当你苦过、累过、笑过、哭过、让人伤害过、被人宽容过，当你看透世间的风景，你就会明白人生如戏，再认真其实不过是匆匆的几十年。人生如戏，浮华若梦，世间万物终归是一抔尘土，此时的你一定会领悟到：



宽容

真善美的修心课

“人活着，没有必要事事认真，为鸡毛蒜皮的事去计较。生活让人学会了宽容。宽容了别人，等于善待了自己。它能使自己的生活变得轻松、快乐。经历过风和雨，才能领悟到人生的苦和乐、明白了爱与恨，才知道人生中应该忘记什么，记忆什么，放弃什么，学会什么，那样才是举重若轻。我想，最该忘记的是你曾帮助的人，最应该原谅的是曾经伤害过你的人；最该放弃的是功过事非、名利得失，最需要学会的便是宽容别人。”

所以，我们要明白，生活就像一个巨大的调色板，既有绚丽夺目的色彩，也有黯淡的冷色，需要用热情去勾勒、着色，才能描绘出生活的缤纷世界。心情也会经历四季，有豁达的心胸便有美丽的风景。要想切断痛苦的源头，唯一的办法就是学会宽容。宽容于人，宽容于事，无非是不去逞强斗狠罢了，得到的却是安然、宁静、和谐与友好。

C O N T E N T S

目录



第一辑

【学会放下，宽容是淡泊从容的博大胸怀】

- 003→ 平静对待生活中的不平事
- 006→ 少些浮躁怒气，多些宽容大气
- 009→ 宽容大度，方能和谐圆满
- 013→ 你若能容世界，世界就能容你
- 015→ 豁达从容，方能随缘自在
- 018→ 宁静淡泊才是真正的豁达
- 021→ 心平气和，无欲便安好
- 025→ 生气并不能很好地解决问题
- 028→ 没人欣赏你生气的面孔
- 032→ 宽容生活的瑕疵，切勿苛求完美
- 035→ 虚心才能有容，有容方成大器
- 037→ 心胸宽阔，摘掉忌妒的毒瘤
- 040→ 放下才能解脱，宽恕从心开始



第二辑

【学会原谅，宽容是化解仇恨的心灵良药】

045→ 原谅别人，迎来心灵的晴天

048→ 化干戈为玉帛，有胸怀有气量

052→ 以德报怨是宽容的最高境界

054→ 宽恕别人，也是放过自己

056→ 真正的原谅是从内心接纳对方

059→ 宽容，往往会让结果变得更好

062→ 学会用欣赏的眼光看待别人

065→ 少一个敌人，就多一个朋友

068→ 慈悲没有仇敌，宽容没有烦恼

071→ 记住该记住的，忘记该忘记的



第三辑

【学会忘记，宽容是善待自己的最佳方式】

077→ 不管环境如何，接纳真实的自己

080→ 善待自己，你不能取悦所有人

083→ 看轻自己时，就应对自己道歉

087→ 学会喜欢自己，缺憾也是一种美

091→ 人生当有不同，何必去比较

- 094→ 别因为小事对自己大加指责
098→ 量力而行，不要过分苛求自己
101→ 善待自己就要懂得欣赏自己
105→ 忘记痛苦，苦水只会越吐越苦
107→ “看不开”是最大的悲伤之源

第四辑

【学会圆融，宽容是豁达大度的处世哲学】

- 113→ 懂得分享，独乐乐不如众乐乐
116→ 雅量待人，锱铢必较难成大器
119→ 容人之量是成功的基石
123→ 待人处世，要留有余地
126→ 给别人让路也是给自己让路
130→ 懂得为别人留一分颜面
133→ 忍让，并不意味着懦弱可欺
136→ 退步，是为了更好地前进
140→ 忍小节，方能成大事

第五辑

【学会感恩，宽容是感谢生活的一种习惯】

- 147→ 用宽恕的心态感受生活

- 150→ 包容琐碎，给心灵减负
- 153→ 善待挫折，找到另一个出口
- 157→ 感谢挫折，它是超越自我的契机
- 160→ 感谢指出你错误的人
- 163→ 抱怨别人之前，先从自己找原因
- 166→ 感父母之恩，不和父母针锋相对
- 169→ 珍惜身边的每一分真情

第六辑

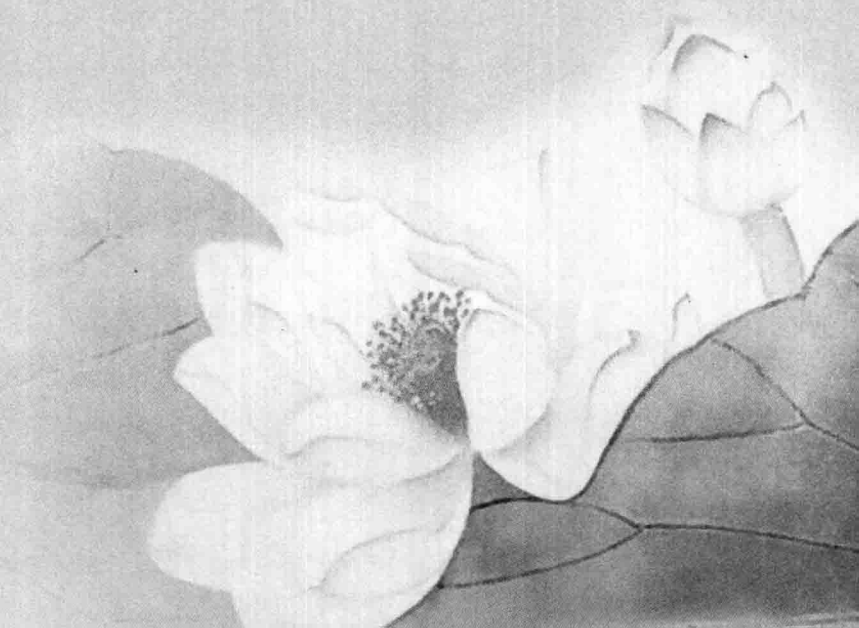
【学会包容，宽容是营造幸福婚姻的载体】

- 177→ 爱情是水，宽容是杯
- 180→ 用平常心对待婚姻的琐碎
- 182→ 争吵不能解决问题
- 186→ 幸福没有固定的模式
- 189→ 幸福，不需要比较
- 192→ 学会忘记，过去的就过去了
- 196→ 学会换位思考，互相理解
- 201→ 想要幸福，就要告别完美主义
- 205→ 长久的婚姻需要彼此的欣赏
- 209→ 既然于事无补，何必大动肝火
- 212→ 艳羡别人，会遮住自己的幸福

第
一
辑

学会放下，宽容是淡泊从容的博大胸怀

人在尘世间每天经历的事情很多，不可能样样都尽如人意。拥有宽广的胸怀，才可以拥有广阔的世界。懂得宽容体现的不单单是一个人人格的魅力，更是我们人生境界的升华，是拉近彼此距离的桥梁，是温暖世界的阳光。世人都需要以博大的胸怀冷静处世，宠辱不惊，闲庭信步，行走在红尘世上。这是容言、容事之根本。



平静对待生活中的不平事

世界上没有一个永远不被毁谤的人，也没有一个永远被赞叹的人。是非非，恩恩怨怨，都只是红尘一梦。宠辱不惊，去留无意，生命自然会天高、云淡、风轻。

慧缘法师是唐代著名的法师，他曾独自一人在寺院后的山岩洞里修持了10年，后来又回到了承天寺，每夜都会在寺里通宵打坐。

有一天，大殿上功德箱里面的钱突然丢失了，法师无疑成为众人怀疑的对象。因为在他回寺之前从未发生过此类的事情，而且大家都知道他每夜都会在大殿内打坐，如果是别的盗贼前来行窃，他应该知晓才是。但是，当寺院主持当众说这事的时候，慧缘法师并没有任何反应，所有人都认为偷功德款的人一定就是慧缘了。所以，寺中的众僧人以及和尚、居士无不对慧缘法师另眼相看，都向他投来鄙视的目光。

但是，慧缘法师处在这种人人怒目相视的环境中，仍然能够心平气和、若无其事。他既没有站出来喊冤叫屈、向众人申明一切，也并没有流露出半点受委屈的情绪，与平常没有两样。每天按时去吃饭，每晚还是照样去大殿打坐。

终于，在七天后，寺中的主持才揭开了谜底：原来功德款根本没有丢

失，这是主持在考验慧缘法师，想知道他在山洞中住的10年修炼到了什么样的境界。没料到他竟能在遭遇冤枉的情况下，依然不改常态，以一颗平常心去生活，为此，全寺上下无不由衷地对他产生了崇敬。

我们常说，“要快乐地生活就要保持一颗平常心”。在波澜不惊的日常生活中，很多人尚可做到这一点，但是当你面对各种利益纷争的时候，还能够保持心平气和吗？自己如遇到被冤枉、被暗算等这些不平事情的时候，我们的心情还能悠哉地荣辱不惊吗？

冷静、宽容、理智、积极、平和，这几个关键词就是我们面对不平事时应该具有的态度。生活中的事情不是样样都能尽人意的，我们就应该像慧缘大师那样，心平气和、荣辱不惊，既要看得破，又要忍得过。与其在追求是非公论上耗费大量的精力，不如踏踏实实地把自己的事情做好，这不是任人摆布，更不是逆来顺受，而是一种理智的生活方式。就如你无缘无故被一只疯狗咬了一口，难道你非要返回来对疯狗咬一口心里才舒服吗？道理就是如此。

历史对飞将军李广的评价相当高，唐朝诗人王昌龄曾写诗赞曰：“但使龙城飞将在，不教胡马度阴山。”纵然李广战功赫赫，但其至死也没有封侯，唐朝诗人王勃在《滕王阁序》中为李广惋惜“时运不济，命运多舛。冯唐易老，李广难封”。看来，世人都为李广遭受的不公平待遇而惋惜。而李广自己面对这种不公平，又是什么想法呢？

李广，陇西成纪（今甘肃静宁）人，西汉名将，他身材高大，手臂修长，擅长骑射，打起仗来行踪飘忽不定，行动敏捷，被匈奴人称为“飞将军”。

在做上谷太守时，他每天都跟匈奴人打仗，每次都是身先士卒，异常勇敢，置个人生死于外，战斗非常勇猛，以力战闻名。典属国公孙昆邪哭着对皇帝说：“靠李广才气，天下无双，自负其能，数与虏敌战，恐亡之。”皇上爱其才，恐亡之，把李广调到上郡做太守。



后来，李广跟随周亚夫在“七国之乱”时平定吴楚联军，立下战功。梁王刘武看上了李广之才，私授李广将军印。李广不识时务，竟然接受了。刘武当时很想做皇帝，想等哪天他起兵逼宫时，希望李广能支持他，这一点汉景帝刘启很明白。李广自以为立下战功，梁王授给将军印，这是对他的奖赏，他还要拿回京城炫耀一番。结果李广此举触怒皇帝，未受到丝毫奖赏。李广因此非常不满。

又过了几年，屡建战功的李广数次未能封侯，于是向王朔抱怨道：“自从汉朝北击匈奴以来，我未尝不在其中，然而其他将领都封侯位列三公，我却没有封侯，这真是不公啊？”

一直没有封侯的李广在参与卫青大将军的漠北之决战时，他请战当先锋。但卫青了解李广，知道他急于封侯，想最后一搏取得战绩，在他这种急于求胜的情况下，难免会出现失误，所以，卫青很理智地拒绝了李广的请战请求，让其从侧路袭击。于是，李广奉命从侧路进攻，但他带领队伍迷了路，没有及时和卫青主力部队会合，以至让单于逃跑。

发生了这样的事，卫青就责怪了李广几句。李广想到长久以来自己受到的不公待遇，又想到自己此番失利，顿时感到一阵悲凉，然后引刀自刎，死得很悲壮。李广部下军士大夫一军皆哭。百姓闻之，无论认识与不认识他的，无论老者、青年，皆为之流泪。

李广在面对人生的不公之时，缺少了达观的心态，致使自己含恨而终。人类社会里，贫穷、战争、疾病、犯罪等等不平等的现象此起彼伏。面对生活中不公平的人和事，不妨要记住冷静、宽容、理智、积极、平和这几个关键词，这就是我们面对不平事时应该具有的态度。

其实，从健康的角度来讲，如果人在不平事面前不能保持心理平衡，也就是人对事不能做到心平气和，对健康也是影响极大的。《黄帝内经》中说“怒则气上，喜则气缓，悲则气结，惊则气乱，劳则气耗”，所以，百病都是生于气。现代医学也发现，人类的70%~90%疾病与心理有着极大的关

系。如果人的心态不好，爱着急，爱生气就容易破坏人体的免疫系统，易患高血压、冠心病、动脉硬化等病症。所以，心理平衡对人的身体健康是最为重要的，谁能在不平事面前时刻保持一颗平常心，就等于掌握了健康的金钥匙。

总之，当我们遇到不平之事时，不要事事苛求公平，也不要一味地怨天尤人，自暴自弃无异于一种慢性自杀。唯一可取的做法就是，调整好自己的心态，改变衡量公平的标准，成熟自己的观念与言行，并用极为乐观、积极的心态来生活、工作。既然我们没有能力来改变这些不平事，那就要尽力地调整好自己的心态，对任何事都保持一颗平常心，问题就会迎刃而解，种种矛盾与心结也就自然能打开了。

宽容的智慧



北宋朱敦儒曾写道：“事世短如春梦，人情薄似秋云。不需计较劳苦心，万事原来皆有命。幸过三杯酒好；况逢一朵花新。片时欢笑且相亲；明日阴晴未定。”所以，当你被烦恼俗世郁结了心胸，不妨学学古人的淡然，给自己一片云卷云舒的清静天空。

少些浮躁怒气，多些宽容大气

误会往往是人在不了解事情真相、缺乏理智、缺乏耐心、不经思考、感情极为冲动之下所发生的，其后果便是伤人伤己。遇事急躁、气浮心盛则是祸之根源。

猎人上山打猎，无奈一直没有收获。连续走了几个小时之后，猎人所

带的水已经喝完，他感觉越来越口渴，却一直没发现水源。当他走到一个山谷时，看到有水滴从上面滴落下来。猎人连忙从皮袋里取出杯子，耐着性子用杯子一滴一滴地接流下来的水。终于，水接到了七八分满，就在他正准备一饮而尽的时候，一股急风把杯子从他手里吹了下来。

猎人心急怒起，抬头却看见自己的爱鹰在上空盘旋。他有点生气，可对鹰又无可奈何，于是他只好重新拾起杯，继续接水。当水滴到七八分满时，鹰又把水弄翻了。猎人怒到极点，生了报复之心，想整治一下老鹰。

猎人一声不响地捡起水杯接水，当水滴到七八分满时，他悄悄取出利刀，夹在掌心，然后把杯子慢慢往嘴边移近。老鹰又向他飞来，猎人迅速拿出利刀，杀死了老鹰。由于他的注意力集中在杀死老鹰，忽略了手中的杯子，因此杯子掉进了山谷里。

猎人心想，既然水是从山上滴下来的，也许上面有蓄水的地方。于是，猎人忍住口渴，用尽力气往山上爬。终于，他到达了山顶，并看了一个蓄水的池塘。猎人连忙弯下身子，想喝个饱，却突然发现池塘边有一条大毒蛇的尸体。这时，猎人才恍悟：“原来老鹰几次打翻水杯，是担心我喝下受蛇毒污染的池水而被毒死，而我却误会了它，还杀了它……”

猎人非常自责，他发誓此后绝不在生气时做决定。

怒气如同一颗炸弹。在生气时做出任何决定，都可能失去理性，给自己造成损失。如果猎人能够多一点耐心，少一点怒气，他就不会用利刀杀死那只救了自己性命的老鹰。可惜，人生没有重来，自己做错的事还要自己来承担。在生活中一定要少生气，尽量不生气，好好爱惜自己；永远不要在生气时做决定，让人生之路少一些遗憾。

冲动是一种理智的迷失，是为人处世的大敌。人在一生当中，个人利益经常会受到他人有意或无意的侵害。如果你抑制不住冲动和鲁莽，动不动就发怒、大动干戈，你将永远生活在无尽的烦恼和悔恨之中。遇事“三思而后行”，是治疗冲动最好的良方。

宽容的人永远是心态平和的人，通常情况下他们都能很好地控制自己的情绪，避免冲动坏事。学会自警自戒，善于控制冲动，是一种心态的调整、性格的修养、精神的净化。自觉地培养和锻炼自己的意志力和控制力，形成良好的心理素质，是你成就事业的前提，是享受健康、快乐、幸福人生的基石。

明朝宣德和正统年间，赵豫任松江知府。他对老百姓问寒问暖，关怀备至，深得松江老百姓的爱戴。

赵豫处理日常事务有他自己的一套工作方式。每次见到来打官司的，如果不是很急的事，他总是慢条斯理地说：“各位消消气，明日再来吧。”起先，大家对他的这套工作方法不以为然，甚至还暗地里编了一句“松江知府明日来”的顺口溜来讽刺他。这句顺口溜慢慢地在老百姓中间流传开来，老百姓见到他都叫他“明日来”。

听到这个绰号，赵豫总是仁慈地笑笑，从不责备叫他绰号的人。

赵豫曾对人说起过“明日再来”的好处：“有很多人来官府打官司，是乘着一时的忿激情绪，而经过冷静思考后，或者别人对他们加以劝解之后，气也就消了。”

气消而官司平息，这就少了很多的恩恩怨怨。

“明日再来”这种处理一般官司的做法，是合乎人的心理规律的。以“冷处理”缓和情绪，不急不躁，才能理智地对待所发生的一切，避免不必要的争执，忍一时的不冷静，对人对己都有好处。

事情往往就是这样，你越着急，你就越不会成功。因为着急会使你失去清醒的头脑，结果在你奋斗过程中，浮躁占据着你的思维，使你不能正确地制定方针、策略以稳步前进。

那些焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实的世界。所以成大事者首先应该克服的就是自己的浮躁情绪。只有正确地认识自己，才不会盲目