

宽容别人，其实就是在善待自己。怨恨只能让我们的心灵永远生活在黑暗之中；
而宽容，却让我们的心灵获得自由，获得解放，获得快乐。

宽容

教你不生气

一部充满感动与幸福的心灵智慧宝典

何清源◎编著



经典
珍藏版

KUANRONG
JIAONI BUSHENGQI



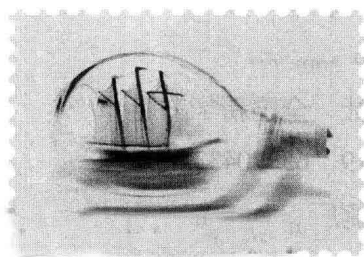
中国长安出版社

宽容

教你不生气

何清源◎编著

一部充满感动与幸福的心灵智慧经典



经典
珍藏版

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽容教你不生气/何清源编著. —北京: 中国长安出版社,
2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0224 - 2

I. 宽... II. 何... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129566 号

宽容教你不生气 何清源 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 20

字数: 300 千字

版本: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0224 - 2

定价: 29.80 元



序 言

人们总是对自己曾经遭受的痛苦和不幸难以忘怀，对别人给予自己的伤害耿耿于怀；人们总是对自己拥有的一切抱以苛刻的态度，对别人的错误和缺点不予以包容；人们总是愿意接纳对自己有利的事物，而对于己不利的事实却不愿意去承认、去接受；人们也总是喜欢与自己性情相投、格调相近的人和事，而对与自己格格不入的人和事百般排斥、抑或嗤之以鼻……

要知道，既然生活在这个大千世界，我们就要接触这个世界上的五彩斑斓，并让自己学着去接受这个多元化的世界。无论我们是多么的不情愿，我们终究要面对这不可更改的现实。如果你没有宽广的胸怀，没有可以包容一切的心胸，就只会给自己带来无尽的痛苦和烦恼：你将得不到亲人的关爱，得不到他人的帮助和支持，你的家庭不会和睦，你的婚姻不会美满幸福，你更无法体会到人生的多彩，侈谈事业上的成功。

宽容犹如一种优质的黏合剂，它让亲情常在、生活常新，更让我们的生命之花绽放出异样的光彩。如果你不懂得这一点，则只会给自己和身边最亲近的人带来巨大的伤害，甚至有可能遗憾终生！

有一位母亲，因为女儿爱上一个她不喜欢的男人，母女僵持



不下，大吵一架后，女儿干脆离家，母亲又气又伤心。女儿自小丧父，是她母兼父职把女儿辛苦养大，好不容易出落得亭亭玉立，水仙花儿似的，谁知大学尚未毕业，就急着想嫁人，偏又是个大她十多岁的离婚男人。母亲好言相劝，恶言恫吓，女儿不动如山。

所有的爱变成了恨，她恨女儿绝情，为爱盲目。许多前尘往事一一涌上心头。女儿小时乖巧可爱，老爱腻在她身边唧唧呱呱像小鸡啄米似的讲悄悄话。童言童语，煞是有趣：“妈妈，你绝对不能先老，一定要等我长大了一起老。”

上中学的女儿也依然贴心懂事，母女俩像朋友一般分享彼此的心事。偶尔问起女儿择偶的条件，女儿总撒娇地说：“我才不嫁呢！我要陪妈妈一辈子，陪到你老得走不动，我就帮你推轮椅！”这些话言犹在耳，女儿怎么会全忘了呢？为了一个不相干的男人而不顾母女二十年来的情分，实在叫她难以承受。

那天，女儿打电话回来说：“妈妈，我要结婚了，希望你来参加婚礼，给我一点祝福。”然而她余怒未消，愤而挂上电话。谁知这一挂就是生死永隔，女儿女婿在蜜月途中因车祸丧生。

殡仪馆内，她抱着女儿的遗体放声大哭：“我好自私啊！我连最后的祝福都不肯给你。”

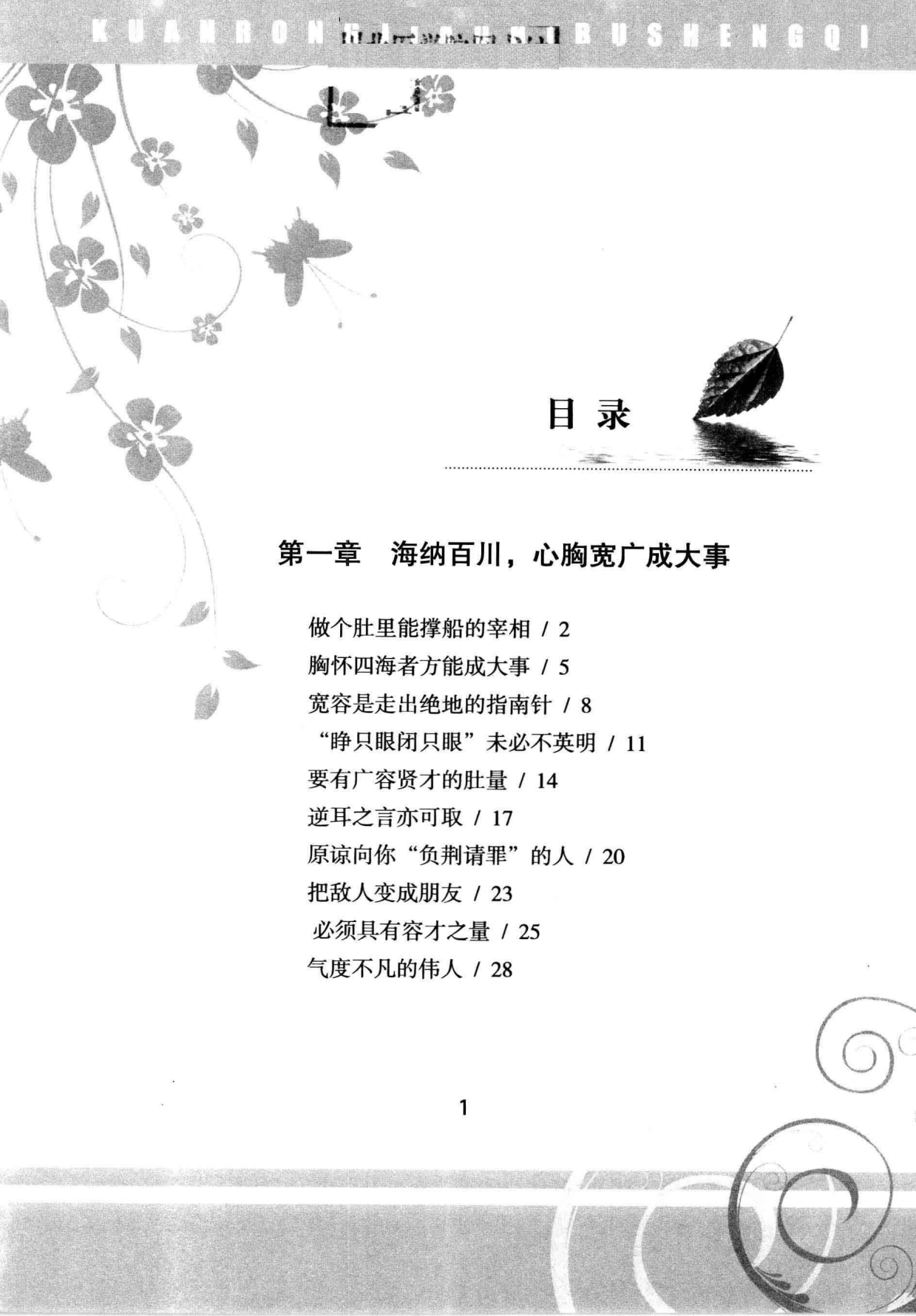
我们总以为时间会等我们，容许我们从头再来，弥补缺憾，岂不知灾难永远在我们猝不及防时当头砸下。在命运之神面前，我们是如此的怯懦无力。我们唯一能做的，只不过是在还来得及的时候，小心呵护手中的珍宝。能宽容时就宽容，该放手时须放手，如此，我们才会活得轻松、活得潇洒，我们的人生才会了无遗憾。我们带给身边人的就会是快乐和祝福，我们拥有的将是欢乐和繁华。

与宽容相对的是狭隘，狭隘便是源于过去不愉快的记忆。人



们之所以要记住过去的不愉快，就是要努力防止那些不愉快的事情再度发生，以避免自己再度受到伤害。如果一定要把过去的伤痛加诸现在，那么你便永远走不出过去的阴影，永远也抹不去曾经的伤痛，久而久之，便形成了狭隘的心理习惯。法国有句谚语：“原谅过去，才能释放自己。”当别人伤害你时，你记住的只能是事情，而不应该是仇恨。记住事情你便有了前车之鉴，不记仇恨你才能忘记忧愁。一旦你能让那些不愉快的往事成为过去，原谅一切，你的生活就将重现生机。

宽容是对现实生活中的不愉快所作出的让步，然而宽容并不等于姑息，也不是无原则的迁就。姑息、迁就只能使错误继续错下去，使误解继续加深，让不满一步步积蓄成仇恨。可以说，宽容是一种智慧，是一种大肚能容的胸怀。它让你笑看花开花落，静观潮涨潮落，它让你以佛的眼界和胸怀，坦然面对人生的得与失、荣与辱，释怀过去，放眼未来。人世间的是非恩怨转眼即空，只要你拥有了宽容，你就体会到了佛的境界，而在你前进的道路上，也就充满了希望和光明！



目 录

第一章 海纳百川，心胸宽广成大事

做个肚里能撑船的宰相 / 2

胸怀四海者方能成大事 / 5

宽容是走出绝地的指南针 / 8

“睁只眼闭只眼”未必不英明 / 11

要有广容贤才的肚量 / 14

逆耳之言亦可取 / 17

原谅向你“负荆请罪”的人 / 20

把敌人变成朋友 / 23

必须具有容才之量 / 25

气度不凡的伟人 / 28

第二章 笑看世事，是非恩怨皆淡然

做个宽恕“梁上君子”的梁下君子 / 32

做人要大度 / 34

先理解后宽容 / 37

要有容人之长的肚量 / 40

给别人一个台阶下 / 43

宽容自己与别人的失败 / 47

仇恨的烈焰会灼伤自己 / 50

一味批评不可取 / 52

教学有方才能出高徒 / 55

盛怒之下易出错 / 58

第三章 宽容处事，笑看人世千百态

学会体谅他人的处境 / 62

宽容是一种以退为进的策略 / 65



允许别人作出自己的选择 / 67

放弃也是一种大度 / 70

人生如大海行舟 / 73

不做金钱的奴隶 / 76

息事宁人方是处世之道 / 78

别让嫉妒让你引火上身 / 81

拥有的才是最好的 / 84

与凶残的狼结为朋友 / 87

第四章 释怀一切，别和自己过不去

宽恕别人就是宽恕自己 / 92

委屈也是一种锻炼 / 95

学会调节自己的情绪 / 98

宽容是一种爱 / 101

不要亲手葬送自己的婚姻 / 104

不要对过去耿耿于怀 / 107

别拿他人的错误来惩罚自己 / 110

要自己放过自己 / 113

芝麻小事何必斤斤计较 / 115

矮人一等又何妨 / 118

第五章 心灵解缚，海阔天空看世界

不要因小失大 / 124

不妨换位思考一下 / 127

若能原谅，何须指责 / 129

英雄不问出身 / 132

告别狭隘之心 / 135

原谅爱情的不公 / 137

冲动是魔鬼 / 140

教给别人宽容之道 / 143

感谢生命中的逆境 / 146

做事但求问心无愧 / 148

第六章 佛家禅语，青灯古佛话宽容

宽容隐忍悟佛道 / 154

宽容是一种禅境 / 157

戒怨戒嗔 / 160

掌控好自己的心态 / 162

用心包容擦不去的印痕 / 165

用宽容拯救邪恶的灵魂 / 168

抱怨前先看清自己 / 171

扫去心头的俗尘杂念 / 174

世上没有十全十美的事物 / 176

大肚能容的胸怀 / 179

第七章 学会宽恕，人非圣贤孰无过

容忍“美玉微瑕” / 184

学会恕人恕己 / 187

- 
- 老师的宽容 / 190
宽容无敌 / 193
平凡中的不平凡 / 196
宽恕命运的不公 / 198
不对别人说三道四 / 201
一只狗的宽容 / 204
失败乃成功之母 / 208
宽恕等在桥的另一边 / 211

第八章 不计前嫌，勿让仇恨铺满路

- 既往不咎任贤才 / 216
别让仇恨的种子生根发芽 / 218
使功不如使过 / 221
忘却该忘却的 / 224
待人宽厚得人心 / 227
放下仇恨的包袱 / 230
- 



忍一忍，让一让 / 233
拥有一颗宽恕包容的心 / 235
能容人处且容人 / 238
宽容换得“将相和” / 241

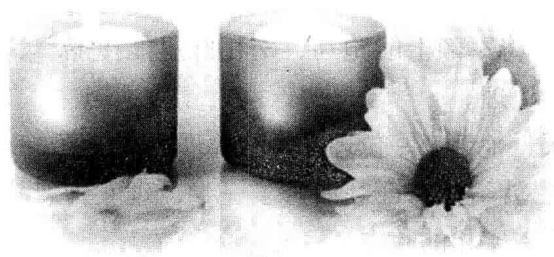
第九章 彼此包容，爱人就是爱自己

宽容是爱情的保鲜剂 / 246
婚姻长寿的秘诀是“宽容” / 249
婚姻如水，宽容是杯 / 252
爱的极致是宽容 / 255
让宽容保持婚姻的温度 / 258
用包容守护身边的幸福 / 261
爱不爱都要宽容 / 264
别做唠叨的“怨妇”或“怨夫” / 267
学着接受对方的缺点 / 270
用宽容守住爱情 / 274



第十章 懂得宽容，让生活更加精彩

- 独乐乐不如众乐乐 / 278
- 理解的快乐 / 280
- 选择快乐的人生 / 283
- 学会更好地生活 / 286
- 给别人选择的机会 / 288
- 用宽容换取快乐 / 291
- 不同的人有不同的活法 / 294
- 不再庸人自扰 / 296
- 宽容地看待拥有 / 300
- 宽容别人就是善待自己 / 303
- 宽容教你不生气 / 9



第一章 海纳百川，心胸宽广成大事

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果



做个肚里能撑船的宰相

中国有句古话，叫做“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”，说的就是宽容之人大肚能容的道理。

古时候有个宰相，一天，他请来一位理发师给他理发。

理发师给他理好发后，就给他修面。面修了一半，理发师忽然停下手中的剃刀，两只眼睛看着宰相的肚皮。

宰相心想：肚皮有什么好看呢？就问道：“你不修面，却在看我的肚皮，这是为什么？”

理发师听了宰相的问话，说：“人家说‘宰相肚里好撑船’。我看大人的肚皮并不大，如何可以撑船呢？”

宰相听了哈哈大笑，说：“所谓‘宰相肚里好撑船’，是说宰相气量大，对各种小事都能容忍，从来不计较。”

理发师听了，慌忙跪在地上，口中连连说：“小人该死，小人该死。”

宰相忙问：“什么事？”

理发师说：“小人该死。在修面的时候，小人不小心，将大人左面的眉毛剃掉了，千万请大人恕罪。”

宰相一听，十分气愤。他想，剃去了一道眉毛，如何去见皇上，又如何会客呢？正想发怒，但又一想，自己刚才讲过，宰相的气量最大，对那些小事，从来不计较，现在为了一道眉毛，又怎么能治他的罪呢？

想到这里，宰相只好说道：“去拿一枝笔来，将剃去的眉毛给我画上。”理发师就按宰相的吩咐，给宰相画上了一道眉毛。



在周恩来总理身上也发生过类似的事情。有一次，理发师在给周总理刮胡须时，总理突然咳嗽了一声，刀子立即把他的脸给刮破了。理发师十分紧张，不知所措，但令他惊讶的是，周总理并没有责怪他，反而和蔼地对他说：“这并不怪你，我咳嗽前没有向你打招呼，你怎么知道我要动呢？”与前面提到的那位宰相不同，还未等理发师开口，周总理就主动安慰了他，生怕他紧张自责，事情虽小，但它却使我们看到了周总理身上的美德——宽容。

人无完人，金无足赤。作为一个世俗中人，谁都难免犯错误，即便是身居高位、手握生杀大权的权贵人士，即便是一个终日将道德与法律挂在嘴边的法官与律师，即便是一个穿着褴褛、流浪街头的乞丐……面对别人所犯下的错误，有人小肚鸡肠地去计较，想方设法地去报复，而有人却爽朗一笑，一副无所谓的样子，相比之下，当然是第二种人更能让别人感到舒服，也更能让自己过得舒服了。

在唐朝武则天当政之时，曾有一位名叫娄师德的贤臣，其为人谨慎小心，由于娄师德曾经向武后推荐狄仁杰的才能，才使得狄仁杰顺利地担任宰相一职。然而，狄仁杰却不知道是谁在背后举荐他做宰相的。当上宰相之后，狄仁杰对娄师德总是看不顺眼，且时常想排挤娄师德。直到武后有一次拿出过去举荐宰相的旧奏章给狄仁杰看，并说出娄师德对他的夸赞，狄仁杰才满脸绯红，惭愧万分地说：“吾不及娄公远矣！”于是对娄师德的宽宏气度大为敬佩，两人从此成为好友。

憨山大师云：“从来硬弩弦先断，每见钢刀口易伤。是非不必争人我，彼此何须论短长。”事实上，娄师德的宽宏气度是众所周知的事。他与李昭德每天同时上朝，由于他身体肥胖，不免行动迟缓，李昭德等得不耐烦，破口大骂“田舍夫”（唐朝时骂人的术语，意思是粗里粗气的乡巴佬），娄师德也不生气，反而笑着说：“对，师德不为田舍夫，谁是田舍夫？”

一天，娄师德的弟弟正准备前往代州就任刺史一职，娄师德对他弟弟说：“我备位宰相，你又为州牧，我们当如何避免被人忌妒呢？”