

理想
藏书

典藏经典

融智 编著

让亿万人获得幸福的心灵读本 下

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经

心灵鸡汤 大全集

领悟震撼人心的生活真谛
收获改变一生的智慧箴言

用心触摸生命的多姿多彩
用爱滋养心灵的丰厚充盈

心灵是一间贮藏满杂物的货仓，只有经常打扫，才能扫除生命中的羁绊和心灵上的负担，才能拥有一份宁静超然的心境，才能发挥潜能。
成功没有彩排的机会，每一天都要以正式上场的姿态面对。琐碎的年轮，庸常的日子，煮一道心灵鸡汤，为疲倦的身心注入新的活力，让灵魂一路相随！

中国华侨出版社



让亿万人获得幸福的心灵读本

心灵鸡汤

大全集

(下)

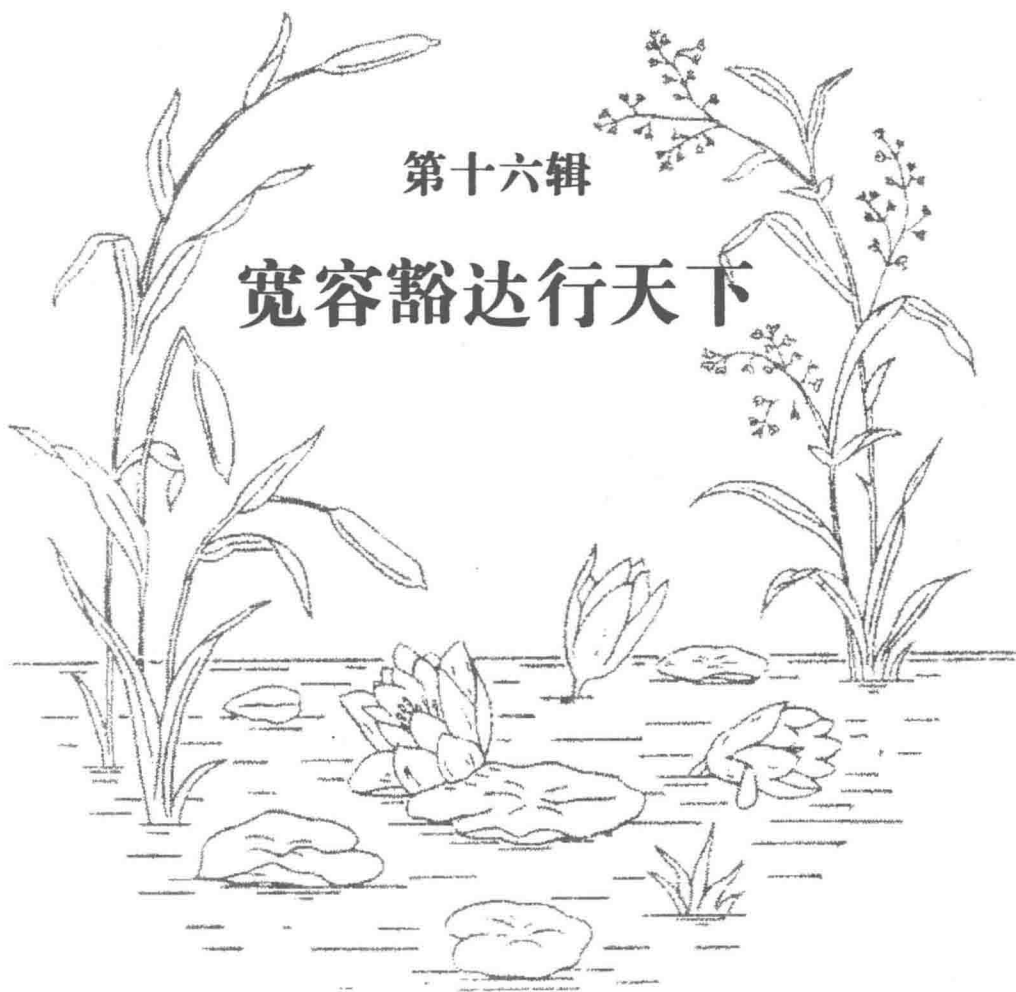
融智 编著



中国华侨出版社

第十六辑

宽容豁达行天下





该记住的和该忘却的

有一次，一位作家邀请两位朋友阿尔和马修一同外出旅行。

3人行经一处山崖时，马修失足滑落，眼看就要丧命，机灵的阿尔拼命拉住了他的衣襟，将他救起。

马修很感激阿尔对自己的救命之恩。在附近的大石头上，他用力镌刻下这样一行字：“某年某月某日，阿尔救了马修一命。”

于是3人继续前进，几日后来到一处河边。由于长期旅行疲惫不堪，且心情烦躁，阿尔与马修为了一件小事吵起来了，阿尔一气之下竟打了马修一耳光。

马修被打得流出鼻血，他很气愤，然而他没有还手，却一口气跑到了沙滩上，在沙滩上写下一行字：“某年某月某日，阿尔打了马修一记耳光。”

旅行终于结束了，3人回到家乡，作家怀着好奇心问马修：“我一直不太理解，你为什么要把阿尔救你的事刻在石头上，而把他打你耳光的事写在沙滩上？”

马修平静地回答：“阿尔救了我的命，这份恩情我是永远也不会忘却的，所以我将它刻在石头上；而因他打我而激起的怨恨则是一时的，我愿将它写在沙滩上，让它随着沙滩字迹的消失而被忘得一干二净。”

心灵感悟

记着别人对自己的恩典，忘掉别人对自己的伤害，就是最大的宽容。生活中，我们都应该用爱和感激来代替仇恨，化解积怨。

豁达使人宠辱不惊

有位修行很深的禅师叫白隐，无论别人怎样评价他，他都从不加以争辩，每次都只是淡淡地说一句：“就是这样吗？”

在白隐禅师所住的寺庙旁，住着一家三口，女儿年方18，长得如出水芙蓉。上门



提亲的不少，老两口都不满意，便都回绝了。无意间，夫妇俩发现尚未出嫁的女儿竟然怀孕了。这种见不得人的事，使得她的父母震怒异常！在父母的一再逼问下，她终于吞吞吐吐地说出“白隐”两个字。

她的父母怒不可遏地去找白隐理论，但这位大师仍不置可否，只若无其事地答道：“就是这样吗？”孩子生下来后，被老两口送给了白隐。此时，他的名誉虽已扫地，但他并不以为意，只是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼，或是冷嘲热讽，但他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一样。

事隔一年后，这位没有结婚的妈妈，终于不忍心再欺瞒下去了，她老老实实地向父母吐露真情：孩子的生父是街北的一位青年。

她的父母立即将她带到白隐那里，向白隐道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐仍然是淡然如水，他只是在交回孩子的时候，轻声说道：“就是这样吗？”仿佛不曾发生过什么事；即使有，也只像微风吹过耳畔，霎时即逝！

白隐代人受过，牺牲了为自己洗刷清白的机会，受到人们的冷嘲热讽，但是他始终处之泰然，“就是这样吗？”这平平淡淡的一句话，就是对“宠辱不惊”最好的解释，从而我们现代人缺乏的正是这一点。

心灵感悟

豁达是一种人生境界，它使人无论身处顺境还是逆境，都保持从容的心态，从而清醒理智地面对现实。

拥抱对手

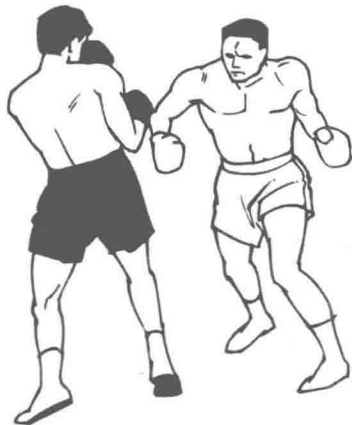
这是一场看似普通又极为特殊的世界职业拳手争霸赛。

正在比赛的是两个美国职业拳手，年长的叫卢卡，30岁；年轻的叫拉瓦，25岁。上半场两人打了6个回合，实力相当，难分胜负。在下半场第7个回合，拉瓦接连击中老将卢卡的头部，打得他鼻青脸肿。

短暂的休息时，拉瓦真诚地向卢卡致歉。他先用自己的毛巾一点点擦去卢卡脸上的血迹，然后把矿泉水洒在他的头上。拉瓦始终是一脸歉意，仿佛这一切都是自己的罪过。

接下来两人继续交手。也许是年纪大了，也许是体力不支，卢卡一次又一次地被拉瓦击倒在地。

按规则，对手被打倒后，裁判连喊3声，如果3声之后仍然起不来，就算输了。每次都不等裁判将“3”叫出口，拉瓦就上前把卢卡拉起来。卢卡被扶起后，他们微笑着击掌，然后继续交战。



这样的举动在拳击场上极为少见。

最终，卢卡负于拉瓦，观众潮水般涌向拉瓦，向他献花、致敬、赠送礼物。拉瓦拨开人群，径直走向被冷落一旁的老将卢卡，将最大的一束鲜花送进他的怀抱。

两人紧紧地拥在一起，相互亲吻对方被击伤的部位，俨然是一对亲兄弟。卢卡真诚地向拉瓦祝贺，一脸由衷的笑容。他握住拉瓦的手高高举过头顶，向全场的观众致敬。观众更加沸腾了，为这一对相拥在一起的对手欢呼。

心灵感悟

人的胸襟是一种奇妙的东西，它可以使人在失意时保持坦然，在得意时能够热情地给对手以鼓励。这更是一种人格的魅力。

最好的消息

阿根廷著名的高尔夫球手罗伯特·德·温森多是一个非常善良又豁达的人。

有一次，温森多赢得一场锦标赛。领到支票后，温森多微笑着从记者的重围中走出来，到停车场准备回俱乐部。这时候一个年轻的女子向他走来。她向温森多表示祝贺后哭着向他诉说她可怜的孩子病得很重——也许会死掉，而那笔昂贵的医药费和住院费使她难以接受，她痛苦极了。

她的讲述触动了温森多心中最柔软的那一部分，他立刻掏出笔，在刚赢得的支票上飞快地签了名，然后塞给那个女子，说：“这是这次比赛的奖金。祝你可怜的孩子早点康复。”便驾车离去了。

一个星期后，温森多正在一家乡村俱乐部进午餐，一位职业高尔夫球联合会官员走过来，问他一周前是不是遇到一位自称孩子病得很重的年轻女子。

“你是怎么知道的？”

“是停车场的孩子们告诉我的。”官员说。

温森多点了点头，说有这么一回事，又问：“到底怎么啦？难道那个孩子出了什么问题？”“根本就没有什么病得很重的孩子，她甚至还没有结婚！”官员回答说。温森多让她给骗了！

“你是说根本就没有一个小孩子病得快死了？”

“是这样的，根本就没有。”官员十分肯定地回答。

温森多并没有生气，反而长吁了一口气，然后说：“这真是我一个星期以来听到的最好的消息。”

心灵感悟

在别人看来是一个重大的损失，是一件足以使人恼怒的事件，你却因为整个事件中没有人受到伤害而感到欣慰，区别何在？就因为你拥有一个豁达、博大的胸怀。



过去的就让它过去

“他们的罪恶应该得到赦免。”

“主呀！赦免他们：因为他们不知道自己在做些什么！”

《圣经》上的这两段话指出了宽恕的重要性——宽恕你自己以及他人。

关于“原谅”与“赦免”，有很多错误的看法，而它的治疗价值并未能获得完全的承认，原因之一在于真正的“宽恕”是十分少见的。如果我们能够原谅别人，那么我们将会感到“心情很好”，但是，很少有人告诉我们这项事实：“宽恕”的行为，可以令我们感到轻松愉快，可以减少我们的敌意。

另一种观念是，“宽恕”可以使我们处于一种战略性地位，是打败敌人的利器之一。这也就是说，“宽恕”可以被当做是一种有效的复仇武器——而且十分有效。但是报复性的宽恕并不是真正的宽恕。

真正的宽恕并不难——比心存怨恨要容易得多。但只有一项基本的条件：你必须愿意放弃你的怨恨感，你必须毫无保留地放弃心理负担。

我们若是觉得很难宽恕别人，那是因为我们很喜欢自己心中的怨恨，并从它那儿得到一种病态的满足：只要我们能够责备他人，我们就会认为自己比他人高明。

许多人在培养内心的怨恨感时，也会因为对自己感到抱歉，而获得一种错误的满足感。当我们真正宽恕时，我们既不是帮助别人，也不是想要表现自己的正直。我们原谅他人的罪过，并不是因为我们已经使他人赔偿了他对我们的损害，而是我们发现这些罪过本身并不是正当的。只有当我们在内心演算真正去原谅他人时，我们才能真正地宽恕他人。

最重要的是，如果你希望获得平和的心态，享受心情的平衡，那你必须学会埋葬怨恨，成为能够宽恕别人的人。做一个有爱心的人，而不是做一名怨恨者。法国大文豪罗契佛考写道：“爱有多深，就能获得多大的宽恕。”

心灵感悟

真正的宽恕比心存怨恨要容易得多。但你必须愿意放弃你的怨恨感，必须毫无保留地放弃心理负担。

说理只要三分

偶然看到一帖处世药方，教的是如何待人接物，写得很有意思，其中有：热心肠一副，温柔两片，说理三分。

张明不禁感到奇怪，这说理为什么是三分而不是十分呢？

后来，张明想起小时候的一次挨打，而后渐渐明白了其中的道理。

张明从小都是认死理的犟脾气，小学5年级时，不知为了什么和父亲理论——早

已忘了原因，现在想来，大概是他记错了什么事——说着说着争论起来，张明说他错了，而父亲认为他是对的。滑稽的是两人都为这件小事争得互不相让。说着说着，父亲上火了，拿出他的权威啪地给了张明一巴掌：“还要说？”张明拼命忍住泪：“就是要说。”啪，又是一巴掌：“还要说？”“就是要说。”啪啪！还要说？就是要说。啪啪啪啪！还要说？就是要说就是要说。啪啪啪啪啪……张明终于忍不住疼，又气愤又委屈哇的一声大哭起来，一边哭一边大喊：“你不是我爸爸，你不配做我爸爸……”

最后的收场是母亲怒气冲冲地加入了这场战争，过来把他推开把张明护住。张明赌气足足有一个月不喊父亲一声“爸”，而父亲则被张明气得脸色铁青！

“说理三分”，讲的其实是一种技巧。你若有理，聪明人一点就通，不用十分，三分足够了，不必画蛇添足；碰到蠢人（或一时走进死胡同的人），你再多费口舌也无用，何必执著，不妨假以时日，让他自己慢慢去悟；至于蛮汉，他本不讲理，你即使讲上十二分，也无异于是对牛弹琴——岂止是对“牛”呢，说不定像在对“虎”弹琴，弹得“老虎”上了火，啊呜一声要了你的小命！

“说理三分”，讲的也就是宽容。人总有缺点，或多或少总有不周全的地方，他或许并不明白，你巧妙地说上几句，点到为止，确是与人为善让他心存感激，若是穷追猛打，非要弄得人家连面子都留不住，只怕会两败俱伤。

记得上写作课时老师常教学生一大诀窍：“含蓄不露，便是好处”，“用意十分，下语三分，可见风雅，下语六分，可追李杜，下语十分，晚唐之作也”。其实这也是做人一大诀窍，做人不能太露，太露了就是“晚唐之作”，不可取。含蓄是一种大气，一种教养，一种风度，真正会做人的人，总是含蓄的，总是懂得明明占理十分只说三分，总是记着“得理也让人”。

不过，这也是很难很难的。人性的弱点之一是“一吐为快”，何况在理儿上的，常常会不知不觉“理直气壮”起来。因此，许多人虽然有高僧所说的“热心肠一副”，也自认为不乏“温柔两片”等，却总成不了气候——常常就在这多说几句之中，将功劳一笔勾销了……

心灵感悟

“说理三分”，实在是大智慧，大修养，大气度，大学问。

自己生活，也让别人生活

谁生活在人群当中，谁就绝对不应该摒弃任何人——只要这个人是大自然安排和产生的作品，哪怕他是最卑劣、最可笑的人。我们应该把这样一个人，视为既成的事实。这个人遵循一条永恒的、形而上学的规律，因此，只能表现出他目前的这个样子。如果我们碰到一些糟糕透顶的人，那就要记住这一句话，“林子里，总少不了了一些怪鸟”。如果我们不这样做，那我们就是不公正的，我们也就等于向这个人发出了生死决斗的



挑战。原因在于，没有一个人能够改变自己的真实个性，这包括道德、气质、认识、能力、长相、脾气，等等。

如果我们完全彻底地谴责一个人的本质。那么，这个人除了把我们视为他的仇敌，别无其他选择，因为我们只在这个人必须脱胎换骨、成为永远不可改变、截然不同的人的前提下，才肯承认这个人的生存权利。

为此原因，要在人群当中生存，我们就必须容许别人以既定的自身个性存在，不管这种个性是什么。我们关心的，只是如何使得一个人以本性所允许的方式发挥他的作用。既不应该希望改变，也不可以谴责别人的本性，这就是“自己生活，也让别人生活”这条格言的含义。这种做法，虽然合乎理性，但具体实施起来，其实也并不容易。

我们要学会容忍别人，就不妨先锻炼我们的耐性。每天，我们都有这样练习的机会。在这之后，我们就可以把获得的耐性加以应用。我们让自己习惯于这样的看法：别人拂逆我们的心意，妨碍我们的行动，但他们这样做，完全是出于一种严格的、发自主性的必然性，它与物理学上一切物体活动所根据的必然性并无不同。

所以，针对别人的行为动怒，与向横在我们前进路上的石头大发脾气同等愚蠢。

对于许多人，我们最聪明的想法就是：我不准备改变他们，我要利用他们。

要敞开你的心扉，抛开你的情感障碍，用心去感受。体会这个世界，它使你与自己的心灵和他人的心灵联系起来。你可以试着站在对方的立场，设身处地地为对方想一想。这样，你就能与对方的心灵联系起来，消除你心中的成见。这样，你才能开启宽容的大门，才能使自己从情感的困境中，彻底解脱出来。

心灵感悟

“自己生活，也让别人生活”，这是一扇宽容的大门。开启它，就能使自己从情感的困境中彻底地摆脱，还原最本真的自我。

宽容的至高境界

宽容是一种修养，是一种境界，是一种美德。生活需要宽容，就像人生需要明媚灿烂的阳光一样。拥有一份宽容，我们就能正视师长的严厉，谅解亲朋的疏忽，善待别人的错误，甚至能宽容仇人的伤害。

有这样一个故事。

一个夜晚，在美国东海岸的一个城市里，有位韩国学生，走出公寓去寄一封信。路上，他被 11 个不良少年围攻，拳打脚踢揍了一顿。

不幸的是在救护车来到之前，他就断了气，两天之内，这 11 个人被一一逮捕。社会大众要求严惩他们，媒体也呼吁采取最严厉的惩罚。

后来，这位死者的父母寄来一封信，要求尽可能减轻对这些少年的责罚，并捐献一笔基金，作为这群孩子出狱重新生活及社会辅导的费用。

他们不愿仇恨这些少年，他们只希望这些少年从残暴、粗鲁、野蛮和病态的虐待性格中获得新生。

世界上的事无独有偶，在意大利也曾发生过类似的事。

1994年9月的一天，在意大利境内的一条高速公路上，一对美国夫妇带着7岁的儿子尼古拉斯·格林正驾车向一个旅游胜地进发。突然，一辆菲亚特轿车超过他们。车窗内伸出几支枪，一阵射击之后，他们的儿子中弹身亡。

这对夫妇本该痛恨这个国家，因为在这块土地上他们失去了爱子。他们痛恨这里的人也并不为过，因为是意大利人杀了他们的孩子。可是，悲伤过后，他们做出一个令人震惊的决定：把儿子的健康器官捐献给意大利人！

在意大利，即便是正常死亡的本国公民，自愿捐献器官的也很罕见，于是，一个15岁的少年接受了尼古拉斯的心脏，一个19岁的少女得到了他的肝，一个20岁的女孩换上了他的胃，另两个孩子分别得到了他的两个肾。5个意大利人在这份生命的馈赠中得救了。

1994年10月4日，意大利总统斯卡尔法罗将一枚金质奖章授予这对美国夫妇，为他们容纳百川的胸怀以及悲世悯人的情操，还有以德报怨的人生境界。

中年丧子是人生的一大悲剧，这两对夫妇没有把丧子这剜心之痛化为仇恨，反而用宽容之心拯救犯罪的少年，用关爱之心挽救别人的生命。他们企盼人间多一份平和、安宁和幸福。

他们的善举乃是宽容的至高境界，让世人敬佩。

心灵感悟

宽恕给自己带来深切痛苦的人，是对他们心灵的净化，也是对自己灵魂的拯救。因为只有宽容之心才能使人间多一份平和与安宁。

宽容带来心灵的安慰

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的政策而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上27年。当时曼德拉年事已高，但白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇和其他动物。曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”，白天打石头，将采石场的大石块碎成石料。他有时要下到冰冷的海水里捞海带，有时干采石灰的活儿——每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石场里，用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守就有3人。他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

谁也没有想到，1991年曼德拉出狱当选总统以后，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。



总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞，欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，然后他说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗本岛监狱看守他的3名狱警也能到场。随即他邀请他们起身，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起，恭敬地向3个曾关押他的看守致敬，在场的所有来宾以至整个世界，都静下来了。

后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是狱中生活使他学会了控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了他耐心与激励，也使他学会了如何处理自己所遭遇的痛苦。他说，感恩与宽容常常源自于痛苦与磨难，必须通过极强的毅力来训练。

心灵感悟

当你迈出通往自由的监狱大门时，若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么，你其实仍在狱中。

宽容铺就五彩路

学校的道路刚刚用水泥修筑完毕，便有两个玻璃球嵌于其中。校长经过时，想尽量靠近玻璃球。他想，一定是孩子们在课间玩耍时一不留神把玻璃球弹到了这里，如果现在不赶快把它们抠出来，等水泥完全凝固了，那玻璃球就成了永远的镶嵌物。他弯下腰，准备伸手去抠玻璃球。突然，有两个男孩“哧哧”地笑着，手拉手从他身边飞快跑过，跑出几十米后，又警觉地回头，似乎是担心会遭到校长的批评。校长愣了一下，猛地意识到了什么，他摆摆手，示意那两个男孩过来。

男孩吐着舌头不情愿地走过来，手紧紧捂着口袋。校长微笑着对他们说：“你们能不能借给我一样东西？”两人齐声问：“什么东西？”校长说：“你们口袋里的东西——玻璃球。”两个男孩惊讶万分，低着头，不敢直视校长的目光。口袋里一阵脆响之后，10多只玻璃球交到了校长手里。

校长俯下身子，像个淘气的孩子，把玻璃球一只一只按到了水泥路面上。两个男孩连忙向校长认错，承认原先那两只玻璃球是他俩按进去的，并表决心说：“再也不敢了。”校长听了朗声大笑起来。他说：“为什么要认错呢？我表扬你们两个还怕来不及呢！你们看，水泥路面原本多么灰暗、多么单调，但是，镶上了几个玻璃球就显得多么精神、多么漂亮！快去，告诉你们的同学，让大家把玩过的玻璃球、小贝壳、彩石子全都拿来，砌出你们自己喜欢的图案——心形、圆形、三角形，什么图形都可以，咱们要把这条路铺成一条五彩路！”

多年过去，当年的孩子又有了孩子。当他们满怀信任地将自己的孩子再度送进自

己的母校时，总忘不了牵着孩子的手，带他们来走这条五彩路。那些美丽自由的图案寄托着少年花样的梦想，并被一条缎带般的甬路阐释得具体透辟。他们不再年少的心澎湃着，激荡着，在一份分享不尽的包容与睿智面前，仿佛再一次听到了校长爽朗的笑声。

心灵感悟

雨果曾经这样告诉我们：“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。”懂得宽容，才不会对自私、虚伪、嫉妒、狂傲感到失望，才会用宏大的气量去感受相逢一笑泯恩仇的快乐。

带上宽容出发

这是一场惨烈的战争，几乎所有的士兵都丧命于敌人的刀剑之下。

命运将两个地位悬殊的人推到一起：一个是年轻的指挥官，一个是年老的炊事员。

他们在奔逃中相遇，两个人不约而同地选择了相同的路径——沙漠。追兵止于沙漠的边缘，因为他们不相信有人会在那里活着出去。

“请带上我吧，丰富的阅历教会了我如何在沙漠中辨认方向，我会对你有用的。”老人哀求道。指挥官麻木地下了马，他认为自己已经没有了求生的资格，他望着老人花白的双鬓，心里不禁一颤：由于我的无能，几万个鲜活的生命从这个世界上消失，我有责任保护这最后一个士兵。他扶老人上了战马。

到处是金色的沙丘，在这茫茫的沙漠中，没有一个标志性的东西，使人很难辨认方向。“跟我走吧。”老人果敢地说。指挥官跟在他的后面。灼热的阳光将沙子烤得如炙热的煤炭一样，喉咙干得几乎要冒烟。他们没有水，也没有食物。老人说：“把马杀了吧！”年轻人怔了怔，唉，要想活着也只能如此了。他取下腰间的军刀。

“现在，马没了，就请你背我走吧！”年轻人又一怔，心想，你有手有脚，为什么要人背着走，这要求着实有点过分。但，长期以来，他都处在深深的自责之中，老人此时要在沙漠中逃生，也完全是因为他的不称职。他此刻唯一的信念就是让老人活下去，以弥补自己的罪过。他们就这样一步一步地前行，在大漠上留下了一串深陷且绵延的脚印。

一天，两天……十天，茫茫的沙漠好像无边无际，到处是灼热的沙砾，满眼是弯曲的线条。白天，年轻人是一匹任劳任怨的骆驼；晚上，他又成了最体贴周到的仆从。然而，老人的要求却越来越多，越来越过分。他会将两人每天共同的食物吃掉一大半，会将每天定量的马血多喝掉好几口。年轻人从没有怨言，他只希望老人能活着走出沙漠。

他俩越来越虚弱，直到有一天，老人奄奄一息了，“你走吧，别管我了。”老人愤愤地说，“我不行了，还是你自己去逃生吧。”



“不，我已经没有了生的勇气，即使活着我也不会得到别人的宽恕。”

一丝苦笑浮上了老人的面容：“说实话，这些天来难道你就没有感到我在刁难、拖累你吗？我真没想到，你的心可以包容下这些不平等的待遇。”

“我想让你活着，你让我想起了我的父亲。”年轻人痛苦地说。老人此刻解下了身上的一个布包：“拿去吧，里面有水，也有吃的，还有指南针，你朝东再走一天，就可以走出沙漠了，我们在这里的时间实在太长了……”老人闭上了眼睛。

“你醒醒，我不会丢下你的，我要背你出去。”老人勉强睁开眼睛：“唉，难道你真的认为沙漠这么漫无边际吗？其实，只要走3天，就可以出去，我只是带你走了一个圆圈而已。我亲眼看着我两个儿子死在敌人的刀下，他们的血染红了我眼前的世界，这全是因为你。我曾想与你同归于尽，一起耗死在这无边的沙漠里，然而你却用胸怀融化了我内心的仇恨，我已经被你的宽容大度所征服。只有能宽容别人的人才配受到他人的宽容。”老人永久地闭上了眼睛。

指挥官震惊地矗立在那儿，仿佛又经历了一场战争，一场人生的战斗。他得到了一位父亲的宽容。此时他才明白武力征服的只是人的躯体，只有靠爱和宽容大度才能赢得人心。

他放平老人的身体，怀着宽容之心，向希望走去。

心灵感悟

对待他人不够宽厚，或睚眦必报，都会给我们的的心灵带来巨大的伤害，其中还包括负疚感。人生在世，何不尝试原谅他人，把心胸放得再宽广一点呢？

祈祷彼此相爱

在已故的美国爱荷华大学副校长安·柯莱瑞曾工作过的房子里，保存着这样一封信的复印件，这是一封让所有人难以理解的信。那位副校长是爱荷华大学里最有权威的女性之一，也是在整个美国都很有地位的一位女性。很久以前，她的父亲曾远涉重洋到中国传教，她就出生在中国的上海，因为出生与成长都在中国的关系，她对中国人怀有一种特殊的感情。她终身未婚，对待中国留学生就像对自己的孩子一样，无微不至地关照他们，爱护他们，每年的感恩节和圣诞节总是邀请中国学生到她家中做客。

可是不幸的事情发生了，在1991年11月1日，发生了一起震惊世界的惨案，那是一件让所有中国人都对世界怀有羞愧的事。一位名叫卢刚的中国留学生，在他刚获得爱荷华大学太空物理博士学位的时候，开枪射杀了这所学校的3位教授、1位和他同时获得博士学位的中国留学生，而碰巧在现场的这所学校的副校长安·柯莱瑞也倒在了血泊中。因为枪伤过于严重，副校长不治身亡。

1991年11月4日，爱荷华大学的全体师生停课一天，在这一天，大家为安·柯莱

瑞举行了葬礼。在葬礼上，身为安·柯莱瑞好友的德沃·保罗神父在对她的一生做回顾追思时说：“假若今天是我们的愤怒和仇恨笼罩的日子，安·柯莱瑞将是第一个责备我们的人。”

也是在这一天，安·柯莱瑞的3位兄弟举行了一场记者招待会，他们以她的名义捐出一笔资金，宣布成立安·克莱瑞博士国际学生心理学奖学金基金会，用以安慰和促进外国学生的心智健康，减少人类悲剧的发生。

她的兄弟们还在无比悲痛之时，邮寄了一封信给卢刚的家人。在本文中，我们把这封信奉上，希望每一个读到这封信的人都能够从中学到那种宽容的精神，那种伟大的爱。

柯莱瑞家人致卢刚家人的信

1991.11.4

致卢刚的家人：

我们经历了突发的剧痛，我们在姐姐一生中最光辉的时候失去了她。我们深以姐姐为荣，她有很大的影响力，受到每一个接触她的人的尊敬和热爱——她的家庭、邻居，她遍及各国学术界的同事、学生和亲属。我们一家从很远的地方来到这里，不但和姐姐的许多朋友一同承担悲痛，也一起分享姐姐在世时所留下的美好回忆。

当我们在悲伤和回忆中相聚一起的时候，也想到了你们一家人，并为你们祈祷。因为这个周末你们肯定是十分悲痛和震惊的。

姐姐安最相信爱和宽恕。我们在你们悲痛时写这封信，为的是要分担你们的悲伤，也盼你们和我们一起祈祷彼此相爱。在这痛苦的时候，安是会希望我们大家的心都充满同情、宽容和爱的。我们知道，在此时比我们更感悲痛的，只有你们。请你们理解，我们愿和你们共同承受这悲伤。这样，我们就能一起从中得到安慰和支持。安也会这样希望的。

诚挚的安·克莱瑞博士的兄弟们
弗兰克 / 麦克 / 保罗·柯莱瑞

心灵感悟

愤怒和仇恨并不能洗刷痛苦，唯有宽容和爱才是医治悲痛的良方。

以德报怨

“我一定要报复他，我要让他从心底感到后悔。”迈克尔气得满脸通红，不停地咕哝着。他想得出了神，以至于没发现正在找他的约翰逊。

约翰逊问道：“谁？你要报复谁呀？”迈克尔如梦方醒，抬头一看，见是自己的好朋友，便笑了起来。他说：“哦，你还记得我父亲送我的那截漂亮的竹条吗？你看，折成了现在这个样子，这都是农民罗宾逊的儿子干的！”

约翰逊非常冷静地问他小罗宾逊为什么要弄折竹条。迈克尔答道：“我刚才正走



得好好的，边走边把竹条缠绕在身上玩。一不小心，它的一端脱了手。当时我在木桥边，正对着大门，那个小坏蛋在那儿放了一罐水，准备挑回家。刚巧，我的竹条弹回来把水罐打翻了，可并没有碎。就在我向他赔礼道歉的时候，他跳过来就骂，毫不理会我的解释。他突然抓住我的竹条，你看嘛，都折成这个样子了，我会叫他后悔的。”

约翰逊说：“他的确是个坏孩子，为此，他已经受到了足够的惩罚，没人喜欢他，他几乎没什么伙伴，没什么娱乐，这是他活该。我想，这些足够作为你对他的报复了。”

迈克尔答道：“事情虽是这样，但他弄坏了我的竹条，那么漂亮的竹条，那可是我父亲送给我的礼物啊！要知道，我只是无意间碰倒了他的罐子，我还说要帮他重新打满。我要报复！”

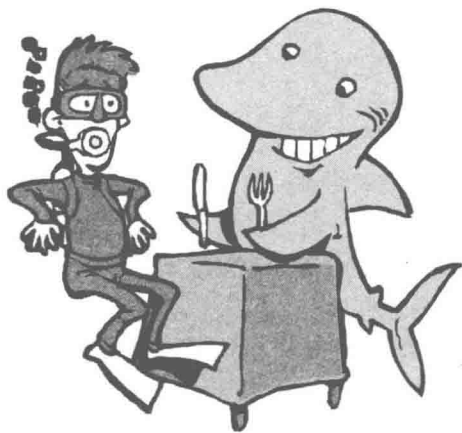
约翰逊说：“好吧，迈克尔。不过我认为你不理他会更好些，因为轻视就是你对他最大的报复。对了，我想起一个关于他的笑话。有一次，他看到一只蜜蜂在花丛中飞来飞去，就想把它抓住再揪掉它的翅膀。可惜，他很倒霉，蜜蜂蜇了他一下又安全地飞进了蜂巢。他被疼痛激怒了，就像你现在这样，他发誓要报仇。于是，他找来一根棍子，朝蜂窝捅了几下。刹那间，一群群的蜜蜂飞了出来，向他扑去，他浑身上下被蜇了几百次。他惨叫着，痛得在地上滚来滚去。他父亲闻讯赶来，也没赶走蜂群，他躺在床上休息了好几天。你看见了，他的报复没有得胜。所以，我劝你不要计较他的鲁莽。他是个坏家伙，比你厉害多了。真要报复的话，我怀疑你还没有他那点本事呢。”

迈克尔说：“你的建议的确不错，那么跟我一起到我父亲那儿去吧，我想告诉他事情的真相，相信他不会生气的。”于是，他们去把整个事情的经过告诉了迈克尔的父亲。迈克尔的父亲非常感激约翰逊给他儿子的忠告，并答应迈克尔会再送他一根完全一样的竹条。

没过几天，迈克尔碰见那个品性恶劣的男孩正挑着一担重重的木柴向家走去，结果跌在地上，爬不起来了。迈克尔跑过去帮他放好木柴。小罗宾逊感到非常愧疚，心里难受极了，他为以前的行为感到后悔！而迈克尔则欢欢喜喜地回家去了。他想：“这是最绅士的报复，以德报怨，对此，我怎么可能感到后悔呢？”

心灵感悟

最绅士的报复就是以德报怨，宽容有比责罚更强烈的感化力量。一个心胸豁达的人走到哪儿都会有良好的人缘，都会有朋友的帮助。相反，斤斤计较的人总是让人们敬而远之。



宽容别人并不难

一次，楚庄王因为打了大胜仗，十分高兴，便在宫中设盛大晚宴招待群臣，宫中一片热火朝天。楚王也兴致高昂，叫出自己最宠爱的妃子许姬给群臣斟酒助兴。

忽然一阵大风吹进来，蜡烛被风吹灭，宫中立刻漆黑一片。黑暗中，有人扯住许姬的衣袖想要亲近她。许姬便顺手拔下那人的帽缨并尽力挣脱离开，然后许姬来到庄王身边告诉庄王说：“有人想趁黑暗调戏我，我已拔下了他的帽缨，请大王快吩咐点灯，看谁没有帽缨就把他抓起来处置。”

庄王说：“且慢！今天我请大家来喝酒，酒后失礼是常有的事，不宜怪罪。再说，众位将士为国效力，我怎么能为了维护你的贞洁而辱没我的将士呢？”说完，庄王不动声色地对众人喊道：“各位，今天寡人请大家喝酒，大家一定要尽兴，请大家都把帽缨拔掉，不拔掉帽缨不足以尽欢！”

于是群臣都拔掉自己的帽缨，庄王再命人重又点亮蜡烛，宫中一片欢笑，众人尽欢而散。

三年后，晋国侵犯楚国，楚庄王亲自带兵迎战。交战中，庄王发现自己军中有一员将官，总是奋不顾身，冲杀在前，所向无敌。众将士也在他的影响和带动下奋勇杀敌，斗志高昂。这次交战，晋军大败，楚军大胜回朝。

战后，楚庄王把那位将官找来，问他：“寡人见你此次战斗奋勇异常，寡人平日好像并未给你什么特殊好处，你为什么如此冒死奋战呢？”

那将官跪在庄王阶前，低着头回答说：“三年前，臣在大王宫中酒后失礼，本该处死，可是大王不仅没有追究、问罪，反而还设法保全我的面子，臣深深感动，对大王的恩德牢记在心。从那时起，我就时刻准备用自己的生命来报答大王的恩德。这次上战场，正是我立功报恩的机会，所以我不惜生命，奋勇杀敌，就是战死疆场也在所不辞。大王，臣就是三年前那个被王妃拔掉帽缨的罪人啊！”

一番话使楚庄王和在场将士大受感动。楚庄王走下台阶将那位将官扶起，那位将官已是泣不成声。

心灵感悟

用一种宽容、豁达的胸怀对待“冒犯”你的人，不用采取任何行动，问题便会自动消失，心灵也可以得到一份宁静。

生存不是为了仇恨

不要将仇恨作为生存的意义，放弃仇恨，生命会更加有意义。

在美国东部的一个州，有一位年轻的警察叫杰布。在一次追捕行动中，杰布被歹



徒用冲锋枪射中右眼和左腿膝盖。3个月后，从医院里出来时，他完全变了个样：一个曾经高大魁梧、双目炯炯有神的英俊小伙现已成了一个又跛又瞎的残疾人。

这时，有线电台记者采访了他，问他将如何面对现在遭受到的厄运。他说：“我只知道歹徒现在还没有被抓获，我要亲手抓住他！”记者看到，他那只完好的左眼里透射出一种令人战栗的愤怒之光。

从那以后，杰布不顾任何人的劝阻，参与了抓捕那个歹徒的无数次行动。他几乎跑遍了整个美国，甚至有一次为了一个微不足道的线索独自一人乘飞机去了欧洲。

10年后，那个歹徒终于被抓获了，当然，杰布起了非常关键的作用。在庆功会上，他再次成了英雄，许多媒体称赞他是全美最坚强、最勇敢的人。

不久，杰布在卧室里割脉自杀了。在他的遗书中，人们读到了他自杀的原因：

“这些年来，让我活下去的信念就是抓住凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的仇恨被化解了，生存的信念也随之消失了。面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……”

心灵感悟

人生总有存在的意义，如果我们只为一个仇恨的目的而生存，那么当这个目的实现后，生命也就失去了意义。放弃仇恨吧，用宽容的心去对待遭遇的一切，你的生命才会更加有意义，生活才会更加丰富多彩。

宽容是财富

人不是做了错事得到报应才算公平。我们应该彼此宽容，每个人都有弱点与缺陷，都可能犯下这样那样的错误。我们要竭力避免伤害他人，要以博大胸怀宽容对方。

从前有一个富翁，他有3个儿子，在他年事已高的时候，富翁决定把自己的财产全部留给3个儿子中的一个。可是，到底要把财产留给哪一个儿子呢？富翁于是想出了一个办法。

他要3个儿子都花一年时间去游历世界，回来之后看谁做到了最高尚的事情，谁就是财产的继承者。一年时间很快就过去了，3个儿子陆续回到家中，富翁要3个人都讲一讲自己的经历。大儿子得意地说：“我在游历世界的时候，遇到了一个陌生人。他十分信任我，把一袋金币交给我保管，可是那个人却意外去世了，我就把那袋金币原封不动地又还给了他的家人。”二儿子自信地说：“当我旅行到一个贫穷落后的村落时，看到一个可怜的小乞丐不幸掉到湖里了，我立即跳下马，从湖里把他救了起来，并留给他一笔钱。”三儿子犹豫地说：“我，我没有遇到两个哥哥碰到的那种事，在我旅行的时候遇到了一个人，他很想得到我的钱袋，一路上千方百计地害我。我差点死在他手上。可是有一天我经过悬崖边，看到那个人正在悬崖边的一棵树下睡觉，当时我只要抬一抬脚就可以轻松地把他踢到悬崖下，我想了想，觉得不能这么做，正打