

美绘典藏本

心胸有多大，事业就有多大。
包容有多少，拥有就有多少。

身心修行 包容

文德 / 编著

包容是一种智慧，一种气度，更是做人的一种修养。



江西美术出版社
全国百佳出版单位

美
绘
典
藏
版

身心修行： 包容

SHENXIN XIUXING BAORONG

文德

—— 编 著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

身心修行: 包容 / 文德编著. -- 南昌:
江西美术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5480-5459-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第112551号

身心修行：包容

文德 编著

出版：江西美术出版社

社址：南昌市子安路66号 邮编：330025

电话：0791-86566329

发行：010-88893001

印刷：北京市松源印刷有限公司

版次：2017年10月第1版

印次：2017年10月第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：10

ISBN：978-7-5480-5459-7

定价：38.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有，侵权必究

前 言

自古以来，包容就是人们立身处世的大智慧。《尚书》云：“有容，德乃大。”《周易》云：“君子以厚德载物。”《老子》云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”佛教更是劝诫人们修行忍辱，“大肚能容，容天下难容之事”，达到“心包太虚，量周沙界”的境界。包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，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。一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他包容的大小决定的，正如一位哲人说的那样：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。纵观古今成大事業者，无不有海纳百川的肚量，所谓“量小非君子”，“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。因此，包容实是人生必不可少的智慧，是一堂人生的必修课。

包容是为人处世中与他人和谐共处的良方。人生在世，不可能离群索居，人与人彼此相处，哪怕个个心地善良，也难免会发生磕碰和摩擦。譬如朋友间的误会、同事间的纠葛、邻里间的纷争、夫妻间的争吵，等等。矛盾是无处不在的，有了矛盾，重要的是面对现实，用包容去化解矛盾。若只是一味斤斤计较，像故事中的海格力斯那样逞强好胜，便会自寻烦恼，制造痛苦，徒伤感情，甚而结成冤仇。要想切断仇恨的源头，唯一的办法就是学会包容。包容人，包容事，忍下的是为一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，其善莫大焉。俗话说：“与人方便，自己方便。”所以说，包容是人生的一座桥，将彼此间的心灵沟通。走过这座桥，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心；人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。

包容是化解和升华人生一切苦痛的力量。其实每个生命都是被上帝咬过一口的苹果，每种人的生活都免不了苦难，包容你所遭受的伤害、折磨、痛苦，你就会感到生命道路两旁，困难固然有，更多的是花香；荆棘固然在，而更多的是山风猎猎、海浪沧沧。在不断的磨砺中成长，在风吹雨打的荷塘里守望着盛夏，这

就是对包容最好的诠释。生活中固然有苦难，但由于不懈的奋斗，由于不断的仰望、攀缘，生命才不至于全然黯淡，而变得熠熠生辉，获得了崇高的意义。学会包容吧，它能让你在风暴中安稳如磐石，不会轻易被击碎；学会包容吧，它能让你在苦难中挺直脊梁，拥有生命的尊严；学会包容吧，它能让你在野花中看见天堂，让生活充满希望。

包容更是成就事业的基石。在现代社会，一个人要成就一番事业，不可能靠单打独斗，必须得有强有力的团队和广阔的人脉网络。而这一切的拥有都得靠包容的胸怀。团队是若干人的集合体，既然是若干人，就可能个性、气质和能力特点迥异。不同类型员工，既有所长也伴有所短。毕竟，“金无足赤，人无完人”。这就要求团队的领导者要有海纳百川的肚量，用人不求全责备，用其所长，容其所短。虽然说没有完美的人，但由不完美的不同类型的人搭配而成的团队，却有可能消弭所短而尽显所长，造就臻于完美的团队。这就是我们所说的1+1>2的团队效应。有了这样的团队效应，领导者才能开创出一番由个人力量无法实现的伟业。而一个格局很小、境界很低、心胸狭隘的人永远不可能干出一番大的事业。同时，经营事业，除了要管理多元化的员工队伍外，还要面对各式各样的客户、供应商、政府官员、社会组织等，社会上形形色色的人都有，要处理好复杂的关系就需要高超的技能和一颗包容的心，让所有人都成为你的资源，做到了，你的事业才会不断壮大。所以说，你的包容有多广，你的事业就有多大。

总之，包容是洞明世事、练达人情的一种处世哲学，是一种拿得起放得下的潇洒，“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基”。包容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的接纳和宽恕；包容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟和心灵的丰盈；包容是一种生存的智慧和生活艺术，是那种看透了社会人生后的从容、自信和超然。懂得包容的人总能得到别人的尊重与帮助，懂得包容的人会因为谦和的姿态受到他人的欢迎和喜爱，懂得包容的人无时无刻不处于和谐之中，无论工作、事业还是生活都顺风顺水。懂得包容，你才能成就无悔、和乐、健康、美满的人生。

目录

CONTENTS

身心修行：包容

第一章	有一种智慧叫包容	001
	人的心胸就好比芥子	002
	放开胸怀得到的是整个世界	003
	蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	005
	包容比惩罚更有力量	007
	包容的实质是包容自己	008
	博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	010
	遇谤不辩，沉默即宽容	012
	心宽寿自延，量大智自裕	013
	多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	016
	苛求他人，等于孤立自己	017
	己所不欲，勿施于人	019
	千金易得，宽厚之心难求	020
第二章	笑对苦难，包容人生的泥泞坎坷	023
	苦难是上帝赐予的财富	024
	以游戏之心看待挫折	025
	折磨你的人是你的新鲜空气	027
	学会接受不可更改的事实	028
	不能改变环境，就学着适应它	030
	关上一道门后，总有另一扇窗打开	032
	愁也一天，喜也一天	033
	包容问题，包容残缺	035
	原来我们可以如此幸运	036

从新的视角拍摄生活的乐趣	038
--------------------	-----

第三章	悦纳自己，包容自身的不完美	041
	世上没有绝对的完美	042
	不必把一个污点放大到全身	043
	标准过高只会迷失自己	044
	不要为你的缺点遮羞	045
	换个角度，从缺陷中发现美	047
	每个人都是上帝的宠儿	048
	包容自己，逃出“心狱”的监禁	049
	已经拥有的东西最珍贵	051
	“出丑”是“出众”之母	052

第四章	宽以待人，包容是赢得人心的奥秘	055
	为人处世以容人为上策	056
	留有余地是一种理智的人生策略	057
	忧他人之忧，乐他人之乐	059
	律己宜严，待人宜宽	060
	指责只会招来对方更多的不满	061
	自我反省得到他人的尊敬	063
	尊重他人就是要理解和包容他人	064
	用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	067
	悦纳别人的与众不同	068
	帮助曾经伤害过你的人	069
	要私下指出别人的缺点	071
	放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	072
	不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任	074
	容人小过，不念旧恶	076
	要成人之美，不成人之恶	078

第五章	化解矛盾，一分包容胜过十分责备.....	081
	因包容而避免冲突	082
	与他人争执时，懂得后退一步	083
	以高姿态化解对方的挑衅	085
	低姿态消融他人嫉妒的壁垒	087
	不咎既往，冰释前嫌	089
	以包容之心接受建议	091
	宽容让摩擦去无踪	092
	把心放宽，学会克制	094
	你对待别人的态度，决定了他人对你的态度	096
第六章	合作共事，包容大度方能成就大业.....	099
	人与人，在互惠中成长	100
	告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”	101
	胸襟有多大，成就就有多大	103
	你可以不信，但不必排斥	106
	能够包容他人才能被更多人接纳	108
	回避恶性竞争，不抢同行盘中餐	110
	没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢	111
	应该为公共利益做些什么	113
	找到合适的另一半	114
	请相信你的合作者	116
第七章	包容下属，柔性的管理力量	119
	宽待下属，制造向心效应	120
	有张有弛，驾驭人才的刚柔策略	121
	广开言路，不可独断专行	123
	尊重差异，有分歧才能有收获	125
	做一个给下属台阶下的领导	127

	善于推功揽过.....	128
	依靠强大影响力进行无为管理.....	130
	引导下属进行良性竞争.....	133
第八章	多点包容，爱情才会走得更深更远.....	137
	早一点宽恕，会避免悲剧的发生.....	138
	换位思考，走入他心灵的栖息之地.....	140
	猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫.....	141
	重新接纳悔过的爱人.....	142
	在爱情的天平上，迁就等同于包容.....	143
	爱情需要善意的谎言.....	145
	偏见会折断丘比特的翅膀.....	146
	没有堤坝的河流，迟早会干涸.....	148
	要“示弱”不要“示威”.....	149
	多给对方一些谅解.....	151
	谁是谁非不重要.....	153
	爱情要有激情，更要有理性.....	154
第九章	婚姻家庭，包容的心才是人生的港湾.....	157
	完美婚姻可“欲”而不可求.....	158
	包容与理解是美满婚姻的保障.....	160
	婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚.....	162
	欣赏你的爱人.....	164
	善待自己的妻子.....	167
	唠叨是婚姻的致命伤.....	168
第十章	原谅生活，才能更好地生活.....	171
	不要抱怨生活的不公平.....	172
	生命本身并没有残缺.....	174

在贫穷面前抬起头来	175
吃亏有时是种福	177
人生随时都可以重新开始	178
把心重新放到起点上	180
太阳每天都是新的	181
相信下一次会更好	183
快乐不快乐，完全取决于你	184
摆脱内心的羁绊	186

第十一章	乐观豁达，包容人生的成与败	189
	点一盏信念之灯	190
	劣势有时能成为优势	191
	四个字：坚持到底	192
	来一次破釜沉舟	194
	一切都会好起来的	195
	不要因失败而退缩	196
	有了希望就能战胜苦难	198
	把握现在更有意义	201
	豁达是心灵的解药	203
	知足者能享天人之福	206
	能拿得起就要能放得下	208

第十二章	不抱怨的世界，不抱怨的智慧	211
	抱怨只会让事情更糟	212
	原谅生活是为了更好地生活	213
	付之一笑，人生才会活出大境界	215
	心境平和，对自己说“不要紧”	217
	谅解是痛苦的止损点	219
	不思八九，常想一二	220

	少一分怨恨，多一分快乐.....	221
	别为打翻的牛奶哭泣.....	223
	忘记惹你生气的人.....	225
	与错误握手言和.....	226
第十三章	百忍成金，包容忍耐才能不断超越.....	229
	忍辱负重，方成大业.....	230
	委屈才能求全.....	231
	切莫感情用事.....	233
	小不忍则乱大谋.....	234
	以糊涂之道还治糊涂之人.....	236
	坦然面对流言蜚语.....	237
	善用“老二哲学”.....	239
	动心忍性，增益不能.....	240
	矜而不争，群而不党.....	242
	该妥协时就妥协.....	243
	忍一时之气，免百日之忧.....	245
	学会约束自己的欲望.....	247
第十四章	浑水才能养鱼，人生难得糊涂.....	251
	糊涂的人因“傻”得福.....	252
	恰到好处，才是最好.....	253
	形醉而神不醉，外愚而内不愚.....	255
	睁一只眼闭一只眼.....	256
	不是聪明得太快，而是糊涂得太迟.....	258
	记住该记住的，忘掉该忘掉的.....	260
	吃糊涂亏，积无量福.....	261
	糊涂比聪明更显智慧.....	263
	洞明人生，难得糊涂.....	264

第十五章	感谢折磨你的人	267
	“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	268
	人生总是从寂寞开始	269
	不要让自己成为“破窗”	270
	耐心地做你现在要做的事	272
	学会必要的忍耐	273
	顾客把你磨炼成上帝的天使	274
	善待你的对手	276
	感谢你的竞争对手	279
	给自己一点压力	280
	给自己一个悬崖	282
第十六章	包容的方与圆	285
	包容不是姑息迁就	286
	做人要有自己的原则	287
	把握善美的分寸	289
	不要一味地忍让	290
	忍让搬弄是非者，毫无意义	292
	智慧地忍辱是有所不忍	294
	沉默有时是一种自我伤害	295
	忍无可忍，不做沉默的羔羊	297
	百忍成金，不泄一时之恨	299
	忍一时风平浪静，忍一世一事无成	301
	不必委曲求全，不必睚眦必报	303

第一章

有一种智慧叫包容

人的心胸就好比芥子

唐朝时，江州刺史李渤，问智常禅师道：“佛经上所说的‘须弥藏芥子，芥子纳须弥’未免失之玄奇了，小小的芥子，怎么可能容纳那么大一座须弥山呢？过分不懂常识，是在骗人吧？”

智常禅师闻言而笑，问道：“人家说你‘读书破万卷’，可有这回事？”

“当然！当然！我读的书岂止万卷？”李渤得意扬扬地说。

“那么你读过的万卷书如今何在？”

李渤抬手指着头说：“都在这里了！”

智常禅师道：“奇怪，我看你的头颅也只有一个椰子那么大，怎么可能装得下万卷书？莫非你也骗人吗？”

李渤顿时目瞪口呆，无话可说。

就像可以装下须弥山的小小芥子一样，人的心灵像一个小小的宇宙，能够装下目力所及的一切，甚至还能装下想象中的无穷空间，心境浩瀚则无边界。圣严法师把上述公案中的禅理用之于职场，即是告诫职场中人必须拥有开阔的心胸。

何谓“心胸开阔”？法师将这类人分为了两种：一种人心胸开阔、知天乐命；另一种就要求创业者拥有超越利害得失、成败是非的心态。

第一种人生性乐观，即使面对职场中的诡谲风云，依然能够自得其乐。但是，这种人的缺点在于可能因过分乐观而变得对什么都不在乎，当事业顺利时，他能在谈笑间运筹帷幄；当无所事事时，他也不以为意。

与第一种人相比，第二种人追求更精彩的人生，同时，他们的人生态度也更加积极：他们渴望一展宏图，面对挫折时不会像第一种人一样毫不在意，但也不会因职场的不顺、事业的失利而自伤自怜，而是能够自我宽慰，重新出发。

举一个简单的例子，圣严法师所在的农禅寺经常遭遇台风的袭击。某一年台风来袭之前，圣严法师让弟子将寺中低洼处的物品都搬到了高台上，但是由于雨水过多，



农禅寺还是被淹了，损失很大。但圣严法师却并不因此难过，“面对这无奈的事实，我认为既然已经尽力处理了，无论结果如何、有没有损失，都不必那么在意，只要全心处理善后就好”。

这正是真正开朗的心胸，遇事竭尽全力，即使无法挽回也不抱怨生活。这种态度对所有人来说都有裨益，处于紧张、忙碌、压抑的职场环境中的人更应该好好体会。

一天，一位企业家来向圣严法师求教。原来是因为受到经济危机的影响，他的企业逐渐走向下坡路。想到昔日的辉煌，这位企业家内心非常痛苦。

圣严法师劝慰他说：“最初你不是白手起家的吗？那时候你什么都没有，只是后来生意才渐渐做大的。现在不过是回到了原点，或者说是比你的起点更高一层的地方，你只是失去了你曾经就没有的东西，何苦为它烦恼？”

企业家说：“如果一开始就没有，那么我也不会这么痛苦。恰恰是因为我有过那么多钱，但现在全赔进去了，我才会割舍不下，又不知如何是好。”

“生不带来，死不带去，你本也知道钱财是身外物。至于你内心的痛苦，能处理的就处理，不能处理的就放下。一切从头开始，不也很好吗？”

“那也就是说我大概没有东山再起的希望了吧！”企业家失望地说。

圣严法师合掌说道：“不要这么想，即使这一生没有希望，来生还有希望，永远都有希望的。更何况在你面前，还有那么多重新开始的机会。”

这位企业家的苦恼就在于他心胸虽然宽广，却都被高远的志向占据，没有给可能出现的挫折留下一点空间，以至于他无法豁达面对暂时的失败。

纵观风起云涌的职场，每个人可能都是一颗微不足道的芥子，但其中那些心胸开朗的芥子，不仅有足够的胸怀容纳须弥山，也有化解一切挫折的涵养。

放开胸怀得到的是整个世界

我们说心就像一个人的翅膀，心有多大，世界就有多大。但如果不能打

碎心中的四壁，你的翅膀就舒展不开，即使给你一片大海，你也找不到自由的感觉。

有一条鱼在很小的时候被捕上了岸，渔人看它太小，而且很美丽，便把它当成礼物送给了女儿。小女孩把它放在一个鱼缸里养了起来，每天这条鱼游来游去总会碰到鱼缸的内壁，心里便有一种不愉快的感觉。

后来鱼越长越大，在鱼缸里转身都困难了，女孩便给它换了更大的鱼缸，它又可以游来游去了。可是每次碰到鱼缸的内壁，它畅快的心情便会黯淡下来，它有些讨厌这种原地转圈的生活了，索性静静地悬浮在水中，不游也不动，甚至连食物也不怎么吃了。女孩看它很可怜，便把它放回了大海。

它在海中不停地游着，心中却一直快乐不起来。一天它遇见了另一条鱼，那条鱼问它：“你看起来好像闷闷不乐啊！”它叹了口气说：“啊，这个鱼缸太大了，我怎么也游不到它的边！”

我们是不是就像那条鱼呢？在鱼缸中待久了，心也变得像鱼缸一样小了，不敢有所突破。即使有一天，到了一个更为广阔的空间，已变得狭小的心反倒无所适从了。

打开自己，需要开放自己的胸怀。

开放，是一种心态、一种个性、一种气度、一种修养；是能正确地对待自己、他人、社会和周围的一切；是对自己的专业和周围的世界都怀有强烈的兴趣，喜欢钻研和探索；是热爱创新，不墨守成规，不故步自封，不固执僵化；是乐于和别人分享快乐，并能抚慰别人的痛苦与哀伤；是谦虚，承认自己的不足，并能乐观地接受他人的意见，而且非常喜欢和别人交流；是乐于承担责任和接受挑战；是具有极强的适应性，乐意接受新的思想和新的经验，能够迅速适应新的环境；是坚强的心胸，敢于面对任何的否定和挫折，不畏惧失败。

不打开自己，一个人就不可能学会新东西，更不可能进步和成长。开放的胸怀，是学习的前提，是沟通的基础，是提升自我的起点。在一个组织里，最成功的人就是拥有开放胸怀的人，他们进步最快，人缘最好，也容易获得成功的机会。

具有开阔胸怀的人，会主动听取别人的意见，改进自己的工作。比

尔·盖茨经常对公司的员工说：“客户的批评比赚钱更重要。从客户的批评中，我们可以更好地汲取失败的教训，将它转化为成功的动力。”比尔·盖茨本人就是一个心态非常开放的人，他鼓励公司里每个人畅所欲言，当别人和他有不同意见时，他会很虚心地去看。每次公开讲演之后，他都会问同事哪里讲得好，哪里讲得不好，下次应该怎样改进。这就是世界首富的作风，也是他之所以能成为首富的潜质。

开放的心自由自在，可以飞得又高又远；而封闭的心像一池死水，永远没有机会进步。如果你的心过于封闭，不能接纳别人的建议，就等于锁上了一扇门，禁锢了你的心灵。要知道偏激、狭隘就像一把利刃，会切断许多机会及沟通的管道。

花草因为有土壤和养分才会茁壮成长、绽放美丽，人的心灵也必须不断接受新思想的洗礼和浇灌，否则智慧就会因为缺乏营养而枯萎死亡。

蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地

据古书记载：孟子第一次见梁惠王的儿子襄王时，走出来对大家说：“望之而不似人君，就之而不见所畏焉。”意思是远远地看襄王根本没有君主的样子，近处观察发现他没有一点谦虚之德和恐惧戒慎之心，可见其器量之狭小。

对此，南怀瑾先生感慨地说：“越是有德的人，当他的地位越高，临事时就越恐惧，越加小心谨慎……不但一国君主应该戒惧恐惧，就是一个平民，平日处世也应该如此，否则的话，稍稍有一点收获，就志得意满。赚了1000元，就高兴得一夜睡不着，这就叫作‘器小易盈’，有如一个小酒杯，加一点水就满溢出来了，像这样的人，是没有什么大作为的。”在南先生看来，古人立身修德，应当追求“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”之境界；那些目光短浅、骄傲自大之辈，是绝不会成就大事的。

法国大作家雨果说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”器量和胸怀决定了一个人生存的高度。对于一个人来说，器量是处世立身的根本，它被放得越宽泛，生命的丈量尺度就越难