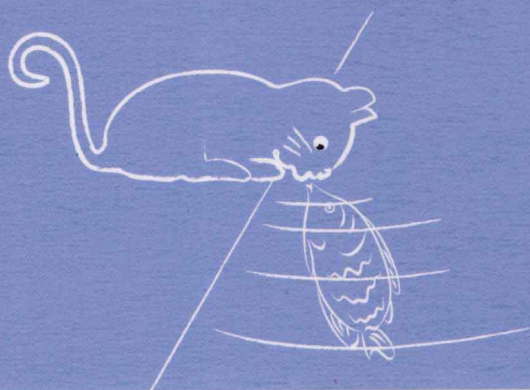


善待自己 善待别人

朱荣智◎著



内在和外在的修为 利己和利他的关系
自处和相处的智慧 寻找和找到的喜悦



机械工业出版社
China Machine Press



自己 待别人 善待 宽容

朱荣智◎著



机械工业出版社
China Machine Press

本书经由德威国际文化事业有限公司正式授权, 同意经由机械工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

原著作名:《善待自己, 宽待别人》

原出版社: 德威国际文化事业有限公司 作者: 朱荣智著

北京市版权登记号: 01-2011-4429

图书在版编目 (CIP) 数据

善待自己 宽待别人 / 朱荣智著. —北京: 机械工业出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-111-35773-5

I. ①善… II. ①朱… III. ①人生哲学-文集 IV. ①B821-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 180887 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈朝阳

责任编辑: 赵海莲

版式设计: 张文贵

责任印制: 乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 9 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 210mm · 8.125 印张 · 133 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-35773-5

定价: 27.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

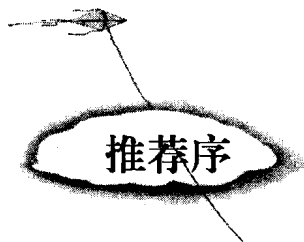
门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

销售二部: (010) 88379649

教材网: <http://www.cmpedu.com>

读者购书热线: (010) 88379203 封面无防伪标均为盗版



张植珊/台湾孔孟学会秘书长

朱教授荣智兄要我为他写这一本书的推荐序，我义不容辞。因为两年前我曾出版《人文化育·甘露春风》一书，他不但慷慨地为我担任全书的编校与印刷发行工作，而且还写了一篇动人的《文章经国·景行仰止》的序，令人感动。

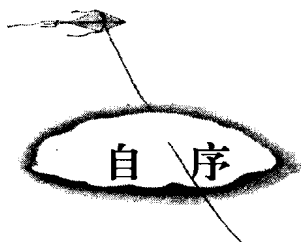
《善待自己 宽待别人》是荣智兄继已出版第三十本《改变一生的人生三书》后，又一本散文集。乍看书名，既严肃又像在说教，但经细读品味后，却是别有天地，以精彩多姿称之，并不为过。

本书系由五篇散文结集而成，包括“金牛还是铁牛”、“生命是不可承受的轻”、“人生有梦最美”、“惜缘惜福”和“说话是一门艺术”。篇篇都是轻快隽永的佳言美语，每篇各节又都以不同角度对人生进行探讨、评析与体认，似乎把作者自己成长过程的喜乐与伤痛，融

入儒、释、老、庄哲理真谛，作正面的反射。通过理性的阐述与精神分析般的诠释，寓深意于细微之中。尤其对人格、人品、人情、人性、人际等方面的做人道理，故事般地加以巧意铺陈，带领人们深入生命本体，清楚认识自我的潜能发挥，珍惜生命价值的可贵。确是一本普罗大众、无分老少，进德修持、敦品励志的善书。

作者是我师门的伯仲教授李鑒教授的大弟子，平日他事师如父、待友热诚，为一苦学成名的学者，在台湾师范大学国文系接受名师调教，学有专长，自大学、硕士而博士，由讲师、副教授而教授，数十年来不论在国内或海外，其经历、教学、研究、著述与从政各方面，迭有贡献。他曾经是畅销书的上榜作家，并以“快捷”著称。

欣见荣智兄又一新书出版，特缀数言，藉申贺忱。



自序

年轻是创造回忆的年代，年老是享受回忆的年代。我年近六十，还不算是老年，午夜梦回，却也经常想起童年往事。我的一生并不是很平顺，三岁丧父，先母年轻守寡，抚育六个小孩子，极其辛苦；我虽然于32岁取得文学博士学位，顺利在母校——台湾师范大学国文系执教二十多年，退休后转任元培科技大学。可是为了儿女的教育，于1995年移居新西兰，创办新西兰中华书院，但因经营不善，亏损甚多。前妻因而离异，子女长大成人，也各自奔飞，不能长伴左右。一切好像从零出发，又归于零。幸运的是，失婚多年之后，两年前我又觅得人生的第二春。

人到中年，逐渐开始回头看，不像年轻的时候，义无反顾，一路向前冲。中年人的寂寞，中年人的苍茫，真是“心事谁人知？”不过，万丈豪情，光芒四射，固然是人生的盛事；冷漠寂凉，幽思恬静，也是人生的洗练。

人到中年，眼前的事常常忘记，过往的事却记得很清楚。已经开车出门，到了半路，又折返回家，因为不确定煤气是否关妥？大门是不是上锁？而早年先母喜欢玉兰花和茉莉花的故事，以及小时候乡下善心人士，在路边或是大树下，摆着茶桶“奉茶”的经验，则历历在目。

人生是彩色的，或是黑白的？端看自己如何看待生命。“生命是不可承受的轻”，人生无常，人生也有很多的无奈，但是人生的可爱可贵，就是因为生命的不圆满，才有我们努力奋斗的意义和价值。能够接受人生的不圆满，才能创造圆满的人生。

人生本来就是独来独往的，有谁能跟着我们一辈子呢？人是靠自己救助自己。人要好好疼惜自己、善待自己，自给自足，活出自己的一片天空。

快乐不是拥有很多，而是要求很少。我们虽然不是拥有很多，但不是一无所有；我们虽然失掉一些，但不是失掉全部。面对任何的困难，都不能放弃对生命的希望。

心有挂碍，寸步难行；心无挂碍，海阔天空。该放下，就放下；不当一回事，就没一回事，自在最实在。人算不如天算，计划永远赶不上变化。世事难料，我们要正视人生的忧患，也要把吃苦当吃补。平静的海，训

练不出一流的水手，只有在大风大浪中，才是磨炼最佳水手的环境，把任何的挫折，都视为上天培育我们成就大器的机会。

烦恼是因为想得太多，痛苦是因为不满足。大家都希望过着幸福快乐的日子，但是往往背道而驰，舍近求远。人从物质上得到的满足，是有限的、短暂的，人从精神上得到的满足，才是持久的、永恒的。快乐之道，全靠自己体认，心地越宽，人就越自得、越自在。信佛的人说：“佛是心中的一盏灯。”“佛是生命的依靠。”虽然不必人人都有宗教信仰，但是宗教家愿意把自己化为尘泥、灰土，引渡众生，拔除人间的痛苦，增进人间的喜乐的宏愿，是令人敬佩的。

人生有梦最美。人生在世，数十寒暑，说长不长，说短不短，人活着总要有一些目标。利己是生命的基调，利他是生命的价值。所谓生命的价值，就是我们的存在，对别人有价值。做人不能没有自己，做人不能只有自己，所以，除了疼惜自己，也要疼爱别人；除了善待自己，更要宽待别人。

人生是有限的，人生是计较不完的。计较是要和自己计较，不是和别人计较；一个喜欢与别人计较的人，别人也会和他计较。我们不与别人计较，别人就不会和

我们计较。宽待别人，就是善待自己。惜缘、惜福，人与人能够相见、相聚，甚至相爱，套句佛家的话，是十年、百年共修的正果，所以要欢喜结缘，珍惜所爱。

爱因为分享而更多，施比受更有福，我们有能力才能帮助别人，救助别人。手心向下总比手心向上的人有福气。信赖值得依赖的人，怀疑是爱情的毒药。人与人之间，要互信互谅；有情有义，才能天长地久。

家是一个道场，庙是一个道场，我们先要修好家的道场，才能去修庙的道场。有些人对外人很热心，对家人却很冷漠，古人说：“家和万事兴。”先能齐家，才能治国，平天下；而“自天子以至于庶人，一是以修身为本”。律人先律己，善待自己，并不是纵容自己。我们总是要求别人太多，要求自己太少；我们总是原谅自己太多，原谅别人太少。如果人人都能做到以要求别人的心要求自己，以原谅自己的心原谅别人，那么就会社会祥和，天下太平了。

得容人处且容人。宽厚得福，行善最乐。就算别人真的对不起我们，我们也要把所有的苦难视为人生的淬砺。心宽路就宽，要突破不要看破。不是每个人都长得漂亮，可是每个人都可以活得漂亮。长得漂亮是运气，活得漂亮是能力。生命的意义和价值，就是努力追求自

己活得漂亮，同时也要有能力帮助别人活得漂亮。

本书的内容，分为五篇，第一篇属于自述，除了表达哀乐中年，也有对母亲的怀念以及儿时的记忆。第二篇，是对生命的体悟，如何转悲为喜，反苦为乐，善待自己。第三篇，期勉自己以及相知好友，如何追求成功，逐梦圆梦。人贵自知，每个人都要勇敢去面对而且接受这个真实而不完美的自己，然后发展自己、成就自己，最后才能享受自己。人生最重要的就是要能当家做主，做自己生命的主人。能做时间的主人，才能做生命的主人；能做情绪的主人，才能做生命的主人。

第四篇探讨的是人际关系，喜欢所爱的人，爱所喜欢的人。人与人之间，因为有缘才能相见，因为有爱才能相聚，因为有义才能天长地久。我所谓的爱，并不只是男女肌肤之亲，而是对别人的一份关怀、体贴、包容、尊重。

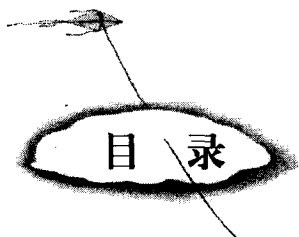
在人际关系中，语言的沟通也是重要的事。第五篇希望人人说好话，好话人人说，在日常生活中，不要有语言暴力，社会才能洋溢一片和谐与安乐。

我对财富的定义，首先，个人的健康是财富；其次，和谐的家庭是财富；再次，良好的人际关系是财富；金钱占第四位，金钱并不等于财富的全部。屋宽不如心宽，

快乐的心境，是人生最重要的财富。钱可以买很多东西，但是钱不能买一切的东西，快乐不是有钱人的专利。“生死有命，富贵在天”。“小富由勤，大富由天”。不是每个人都会很有钱，可是每个人都可以很快乐。快乐之道，在于善待自己，宽待别人。

非常感谢德威国际文化事业有限公司吴志文先生愿意出版这本书。人到中年，不只圆了肚子，也圆了心胸。本书的内容虽然只是我个人的生活体悟，但相信也能触发读者对人生的一些感动。

荣智志于台北八里



推荐序

自序

第一篇 金牛还是铁牛

01 金牛还是铁牛 / 2

02 永远的感念——妈妈 / 5

03 奉茶 / 8

04 彩色与黑白 / 11

05 土气与洋味 / 14

06 哀乐中年 / 17

07 中年人的寂寞 / 20

08 中年人的苍茫 / 23

09 糗事不是丑事 / 26

10 真是“糗事一箩筐” / 29

第二篇 生命是不可承受的轻

01 生命是不可承受的轻 / 34

02 人生难得 / 37

03 大地的儿女 / 40

04 生命的春天 / 43

05 简单为美 / 46

06 自在最实在 / 49

07 正视人生的忧患 / 52

08 快乐的真谛 / 56

09 现代人的快乐 / 59

10 弥勒佛的启示 / 65

11 拥有一颗安定的心 / 70

12 用心中的灯照亮自己 / 73

第三篇 人生有梦最美

01 人生有梦最美 / 78

02 理想不是幻想 / 81

03 你的愿望在哪里 / 84

04 人生是有限的 / 87

- 05 君子不自限 / 90
- 06 不要甘于平凡 / 93
- 07 做自己生命的主人 / 96
- 08 男怕选错行 / 99
- 09 有钱不是坏事 / 102
- 10 一切由心造 / 105
- 11 用心过生活 / 108
- 12 成功有快捷方式 / 111
- 13 成功是做出来的 / 114
- 14 临渊羡鱼，吃不到鱼 / 117
- 15 等待机会，永远没机会 / 121
- 16 求人不如求己 / 124
- 17 心动马上行动 / 127
- 18 你下定决心了吗 / 130
- 19 一勤天下无难事 / 133
- 20 学无止境 / 136
- 21 读书，与智者为友 / 139

第四篇 惜缘惜福

- 01 惜缘惜福 / 148
- 02 欢喜结缘 / 151
- 03 珍惜所爱 / 154
- 04 爱因分享而更多 / 157
- 05 多情，不要滥情 / 160
- 06 怀疑是爱情的毒药 / 163
- 07 信赖值得依赖的人 / 166
- 08 有情有义，天长地久 / 169
- 09 家和万事兴 / 172
- 10 律人先律己 / 175
- 11 求好而不讨好 / 178
- 12 得容人处且容人 / 181
- 13 宽厚得福 / 184
- 14 行善最乐 / 187
- 15 把吃苦当吃补 / 191
- 16 心宽路就宽 / 194

17 要突破，不要看破 / 197

第五篇 说话是一门艺术

01 说话是一门艺术 / 202

02 你可以说得更好 / 204

03 说话高手——从了解自己开始 / 208

04 态度诚恳为说话第一要义 / 213

05 如何开口说好话 / 217

06 恰到好处的赞美技巧 / 221

07 语言幽默，散播快乐 / 226

08 口吐莲花，欢喜沟通 / 231

笑意盈脸庞，柔声充耳际——侧写朱荣智老师 / 236

侧写朱荣智老师 / 238



第一篇

金牛还是铁牛

善 待 自 己 ， 宽 待 别 人

