

●乐修资料之十六

宽 容 疗 法

杜宣新 著

东方无药疗法研究社浙江分社

(912.1)

目 录

让世界充满欢乐·····	(1)
宽容是什么·····	(2)
宽容之乐·····	(3)
宽容带来和谐·····	(5)
宽容——人类幸福的支点·····	(7)
夫妻宽容家常乐·····	(8)
贵忘有助于宽容·····	(10)
糊涂是宽容的体现·····	(12)
宽容可以促成原谅·····	(13)
宽容是灵的彻悟·····	(15)
宽容是延年益寿之道·····	(18)

让世界充满欢乐

杜宣新推出《宽容疗法》

大肚能容，了却人间多少事；满腔欢喜，笑开天下古今愁。只要人与人之间多一份体谅、理解和宽容，世界就多了一份温馨、欢乐和笑声。

虽然世人百态，但是宽容却是共同的。人们常常赞美宽容，也希望得到别人的谅解和宽容。

宽容是智者的伴侣。将终身嫁给宽容的人，人生必然充满快乐。

宽容使怨恨握手言欢，使友谊之树常绿。

飘然在人生长河中的扁舟，要避免误入“歧途”，或走出困境，最佳、最明智的做法就是同舟共济，宽容为怀。

人生最大的礼物是宽容。为了你及他人的健康，请多交换宽容。当我们大家用好这份礼物，人生就显得如此美好，这个世界也就显得愈加美妙。

当杜宣新在悟出了宽容与人类健康快乐休戚相关时，他把思维触角伸向这片处女地，并在远游讲学的空闲时间，完成了这本《宽容疗法》的分娩。这是继《幽默疗法》之后的又一本力作。同时也为他首创的乐修法门丰富了新的法典。

杜宣新主张：人与人之间应多一点爱心与亲情。切莫你一言，我还你一语。当你宽容地接纳他人，那愉悦的情感便会多起来。请相信，天下人情是相同的，情感这东西最懂得回报。……

在人类精神的荒园上，宽容可以催生新绿。唯愿这本《宽容疗法》通过她的流通，为人们送去一份欢乐。

乐修俱乐部 韦胜康

一九九七年 夏

宽容是什么

人生最大的礼物是宽容。

宽容，是中国人的传统美德。是一种可取的人生态度。正是这种美德，使我们的民族团结，家庭和睦。

印度作家普列·姆昌德在所著的《舞台》中云：“宽容是在荆棘丛中长出来的谷粒。”

平民出身的法国启蒙者伏尔泰留下的遗言：“宽容是什么？它是人性的特点。让我们相互原谅彼此的愚蠢吧，这是自然的第一法则。”

医学家说，宽容是健康的钥匙，养生之在于胸襟开阔，事理通达。

哲学家说，宽容是修养和善良的结晶，绝非原谅宇宙的一切罪恶。

宽容就是忍耐，就是忘却，每个人都有伤疤，动辄去揭，便添新伤，旧痕新伤越发难以愈合。忘记爱人曾经有过的一段浪漫，忘记别人先前对自己的敌视，指责和漫骂，忘记昨日的是是非非，人生何处不相逢，相逢一笑泯恩仇。从今天开始，放眼前方，来日方长。

作家韩少功有一句话十分精当——“看透与宽容，是现代人格意识的重要两翼”。

宽容是什么？是理智的善良。是悟透人间之难的觉醒。是对人类的爱和信心，是对社会主义祖国这个大家的爱和信心。是睿智，是勇敢，是寂寞冬夜里飘然降来的春风。没有它，我们能活得下去，活出点质量来吗？

波斯诗人萨迪说：“不论你是一个男子，还是一个女人，待人温和宽大才配得上人的名称。”

宽容是现代生活中绝不可少的内容。学会宽容，我们会觉得身更健、心更舒、天更蓝、地更阔，生活更美好。

既然宽容是人生最大的礼物，愿人人都拥有更多的宽容。

宽容之乐

严于律己，宽以待人，豁达乐观，可使人心情舒畅，青春常在。

不计较恩怨，宽恕别人的过失。这样，可以熄灭复仇心理所产生的邪火。当某人亏待您时，您要冷静，不要横生怨气。人皆有惭愧之心。当您以宽宏大量的态度对待失礼者时，他会羞愧三分，您也会因此受之尊敬。

原民主德国空军乌戴将军有谢顶之疾。在一次盛宴上，一位年轻的士兵不慎将酒泼到将军的秃头上，全场顿时鸦雀无声，人们等待将军发怒。谁知，这位将军拍着士兵的肩膀笑着说：“兄弟，你以为这种治疗会有用吗？”一句话逗得人们笑声不绝，立刻驱走了室内紧张的气氛。尔后，这位将军的大度与幽默，受到了人们的敬爱。

有一年的愚人节，纽约的一家报纸报道说：“马克·吐温于某月某日逝世了。”人们纷纷到马克·吐温家来吊唁，悼念这位伟大的作家。当马克·吐温亲自接见吊唁的人群时，人们惊讶：“他还活着！”人们喜悦：“上帝保佑！他没有死。”人们一起谴责这家不负责任的报纸，竟拿大作家的生命开玩笑，愚人节玩笑也开得未免太大了吧。马克·吐温一点也不发火，微笑着，诙谐地说：“报纸报道我死是千真万确的，不过把日期提前了一些。”这一席话活脱脱地道出了马克·吐温的豁达胸襟和鲜明的个性风采。因此，听来就非常有趣，既娱乐了别人，也娱乐了自己，又化解了紧张的气氛。

以恕己之心恕人，以责人之心责己。一个人要宽容大量，不计较小事，不计较个人得失，以大局为重，团结与自己意见不同的人，这叫心宽为乐。

实践证明，忍一步，海阔天空；让三分，风平浪静。吃亏不算傻，让人不算痴。让人一分心自宽，落得豁达享天年。

宽容自己。在生活中遇到不愉快的事，别人又帮不上忙，最

好是自己安慰自己。要自己宽容自己，这也许是最难对付的人生挑战。大多数人认为：宽恕他人比宽恕自己做起来要容易得多。没有任何一种惩罚比自我责备更为痛苦的了，自我责备等于自我埋葬。

要逃出“自我之棺”的最好的方法，人应该善待自己，宽容别人，宽容这个世界，是人醒悟的表现。正如有位艺术家所说：我们要像天上的星星一样，互相照耀，不要排斥。

也许人世间的许多仇怨都是双方一再僵持、酝酿和发酵的结果吧！倘若我们人人都能佛心宽释，善待与我们存有仇怨之人，那么人世间又有什么样的仇怨消除不了？在我们的人际氛围中，该流淌着怎样温馨仁厚的情感小溪……在宽容厚待别人的过程中，在宽容自己的过程中为人处世，求得心灵上的一种安宁。

宽容自熄无明火，心胸放开乐自来。

宽容带来和谐

宽容体现人际关系的和谐性。应当成为现代人应具有的精神素质。

当一个人的思维方式趋向于和谐时，便展现出健康、开朗、向上的精神风貌。相反则不健康，严重的会导致病态。

芸芸众生，苍海茫茫，人与人的相识、相处实在是一种缘份。这缘份来得多么不易，理该好好地珍重。然而万事万物都是瞬息万变的，何况思维多变的人呢？彼时感觉是好的，此时感觉不好了，抑或情况有了变化，这也不奇怪。人各有异，人各有思，人各有求，因此，宽容就成为十分激赏的一种精神风度。

和谐的思维运动给人的心身带来健康愉快，生命就会有一种自然的舒适感和陶醉感；和谐的思维运动在调节好家庭和小环境人际关系时，生活就会显得令人感到幸福和美好；和谐的思维运动在建构起普遍良好的社会关系和文化背景后，人世间就会充满理想和友爱。

据 1996 年南京《服务导报》载文：“沃尔特·塞尔拉是德国一位发明家，凭着他发明并生产的一种会发出笑声的儿童玩具而成为一名百万富翁。然而令他最放心不下的是一旦已 75 岁的他有个三长两短，今年只有 28 岁的妻子雷奈特由谁来照应。苦苦思索良久，沃尔特·塞尔拉于上周在《卫生部隆快报》上刊登了一则广告。他在广告上这样写道：到今年二月份我便 75 周岁了，而我的妻子只有 28 岁。她年轻、漂亮、浑身充满了青春的活力，她爱我，我也爱她，但年龄的巨大差异使我们自然而然地想到我死后她的生活怎样过，所以恳请与我们进行联系。

广告登出后，已收到两百多位有意者的回信，信中个个表示将照顾雷奈特到永远。如果没有宽容的和谐思维，这位百万富翁怎会有这样的大气大度！

和谐的思维不只是个人意义上的健康思维，而是由个人而扩展周围人际关系并向社会整体延伸的广义上的健康思维。它

不只是修身养性式的独自静思，还包括对现实社会关系各种矛盾的协调平衡。

如果你够豁达，你就应该了悟，人与人之间只能在笑语喧腾的时候，显得亲热，或在一方可以施舍善意，显得仁慈，舍此而外，没有谁真正会分担你心灵上的寂寞。这就要求我们能以宽容的态度对待他人，有豁达的胸襟，这样会赢得更多的朋友和更深的信任。

美国著名的公共关系专家卡耐基指出：“每个人不要心存抱怨，对于无关紧要的事情勇于屈服，庸人常表现出顽固和自负，生性伟大的人却愿意握手说他错了，并提议从头开始。”

能以宽容作为开端来建立一种新的关系。这种宽容和谅解，不单是对性别不同的人，还包括种族，国籍及文化背景与自己不同的人。

宽容的深层上的意义还在于现代人应具有的平等意识，世上的事怎能随心所欲？依自己的心愿强加于他人，实在是一种小家子气的思维方式。你能宽容他人，也能得到他人的宽容。多为他人想想，自己心境自然也舒适，气也顺畅了。笔者认为：互相理解，互相宽容，本是现代人群体智慧的显现，这就是幸福，这就是欢乐。

宽容——人类幸福的支点

要获得人生真实的幸福，要获得有助于人类文明进化的幸福，就不能离开某些理性的支点。为此，金马先生在《生存智慧论》书中明确指出：对社会交往持兼容、宽宏的心境，不因私欲充斥者的存在，而影响自身推崇人生海涵的雅量，是人生幸福的擎天支柱。海涵般的人生，最有幸听到包括自身在内的“芸芸众生”的歌咏的“幸福颂”！能最清楚地看到幸福的轨迹原不是别的什么，而是运行于亿万心灵中受到欢迎、受到赞许的一个个生命“质点”，它虽小犹在，体微而音韵不微，因为它是宇宙歌咏队的一名成员。海涵使人忘我，教人永生。“只有忘我，才能牺牲自我，发扬自我，成就自我。忘我才有真我在（依照哲学的矛盾统一规律这是解释得通的吧）！”“实在说，站在无限大的空间——整个宇宙的观点上，站在无限长的时间——整个人类历史的观点上，一个我算什么呢？论体积太微末，论寿命也太短促了。只就个人的口腹衣着，或暂时的安适愉悦，而努力，而挣扎，有着多大的意义呢？结果将自己的几岁年纪打发完了，最后还不是两手一松在泥土里赚一把腐臭的枯骨吗？所以非有超出自我的目的不可，非有超出自我的理想不可！席勒说‘国家太小了，世界才是我们的题目’。马克思说：‘我是一个世界的公民。我所在的地方，都要工作。’把这些同样意思的话另换一句话，我们也应当说：‘个人太小了，我们应当注意的是整个人类的事’。这也就是海涵的本质含义，幸福感涌流的不尽源泉。

夫妻宽容家常乐

真正的爱情具有极大的宽容性。如《圣经》所说：“爱是既往不咎的”。宽容意味着真爱。

由于性格、爱好、修养、志趣的差异，往往也会影响夫妻关系的和睦。可能有这样的情况，双方在总的观点上是一致的，但却常常为些小事争吵不休。如：一方爱把东西归置得井井有条，而另一方则随手乱放；一方做事迅速，但马马虎虎，另一方慢条斯理，却稳稳当当；一方喜欢穿戴，另一方则衣着随便……具有不同性格的生活习惯的夫妇如果能在这些生活琐事上表现出宽容和忍让，彼此迁就一些，那么夫妻之间就很容易相处；如果双方做不到这一点，寸步不让，那么就不能不出现度日如年的局面了。

“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。”宽容就是谅解，就是潇洒。宽厚待人，容纳非议，乃夫妻和睦，家庭美满之道。丈夫为甚旧情新移，妻子缘何神色骤变，设身处地寻思一番，我假如是他（她）又会怎么样？只要感情纽带尚存一丝半缕，诚心宽容才是大将风度。儿子的成绩报告单上亮了“红灯”，该进重点中学的女儿名落孙山，此处的谅解较责骂更具催人奋进的鞭策力。所谓“好丈夫”、“好妻子”、“模范”或“五好”家庭，都是相对而言。他们的矛盾、苦恼被掩饰在成功的光环下，掩盖的工具恰恰就是宽容。不必羡慕人家，也无需苛求自家，用宽容的眼光看世界，看家庭，纵然人生的烦恼，家庭里的不如意再多一点又算什么？

任何一个幸福的家庭都不可避免地存在这样或那样的缺陷和不足，然而，所采取的态度却是大度包容，知情达理，不为家庭的美中不足自寻烦恼或给别人制造痛苦。应当承认，世界上没有完人，自己的爱人不可能尽善尽美，但其缺陷与其美德相比根本不值一提。聪明者谁都愿意看到生活的积极方面，而绝不让任何消极的东西来破坏美满婚姻。

宽容是润滑剂，能化解矛盾，便于营造温馨和谐的家庭氛

围。

夫妻间吵架，多半是因为经济开支、生活琐事、子女教育等小事引起摩擦，如果双方一吵架就“兜老底”、“揭伤疤”、“新账旧帐”一起算，矛盾势必激化。

家庭问题专家曾建议，当夫妻间吵架时，只宜就事论事，以理服人，决不能“旁征博引”，更不能搞“秋后算帐”。怎样才能做到这一点呢？除了夫妻双方努力提高修养，增强理解和谅解之外，彼此都要学会“遗忘”。

“遗忘”能使人达到一种心理平衡。若能“遗忘”对方非原则性的小毛病，即是对对方的一种宽容，也是一种自我解脱。

如何做到“遗忘”呢？一是有意忘却，不让“问题记忆”重复。这主要靠理智和毅力去克制。二是转移注意力。当气从心起时，不妨从“恨的联想”转移到想想对方的长处以及往日对自己的恩爱，改变对对方的态度。三是沉默。如果夫妻在争吵时，一些不愉快的往事涌上心头，即使一时忘却不了，也要保持沉默，因为一时冲动的“攻击”极易伤害感情，以沉默来“忘却”对方的过错，既容人也宽己，自然会化干戈为玉帛。

遗忘有助于宽容

英国诗人勃朗宁说：“能宽容别人是一件好事，但如果能将别人的错误忘得一干二净那就更好。”其实，把事情忘记就是健康的表现。

在日常生活中，常可看到一种有意思的现象，一些聪明绝顶、过目不忘的人，往往体弱多病，而另一些马马虎虎、遇事即忘的人，虽然在人群中平平庸庸，但是身体却无大病，有些人称之为“傻人多福”。

若除去其他影响健康的原因，“遗忘”也是一种养生的积极因素。

遗忘在人的思维中占很重要的位置。遗忘可以减轻大脑的负担，降低脑细胞的消耗。人的脑细胞在正常情况下，每天大约死亡十万个左右，但是，如果受到外界条件的强烈刺激，大脑每天死亡的神经细胞比正常情况下就增加几十倍。这种情况如果持续下去，大脑就难以承受得住。所以遗忘也是一种养生术。

人体是一个统一的机体，过分悲观，或者对疾病念念不忘，可使大脑皮质内的相应区域产生“兴奋灶”，而通过“兴奋灶”又会反射到病变部位，使病情加重。中国古代医学就指出：悲哀忧愁则心动，心动则五脏皆摇。”所以得了疾病，最好学点“遗忘的艺术”，从紧张和焦虑中解脱出来，把注意力转移到其他方面，那么原来的“兴奋灶”不会强化，甚至可以缩小。近年来，国外流行一种自我疗法，叫“愉快疗法”，值得推荐。

学会遗忘吧。忘记他人对你的伤害，忘记世俗的人们对你的诽谤，忘记朋友对你的背叛，忘记上司对你不容分辩的指责与贬损，忘记曾有过的愤怒和耻辱。忘记一切——你该忘记的，你会觉得自己变得豁达宽容。因为你已能把握自己，成了自己生活的主宰；你已从泥泞中站起，重振旗鼓，再一次面对新的困难和挫折开战；你更主动，更有信心，更加能干而有力量，你已非过去的那个忧心忡忡、百忧烦心的生活的弱者，而是一个更精明更充满

朝气与活力，战无不胜，无坚不摧的全新的你自己。

朋友，还有什么比遗忘更可贵的呢？学会遗忘吧，忘记生活曾经给你的所有不幸，这样，你会更轻松地去面对再次考验；可以享受生活赋予你的种种乐趣；可以让整个心沉浸在一种悠闲无虑的宁静里。

记性不好的人，永远觉得生活清新有趣。健忘的人总是奇峰突出，连他自己也觉得诧异。他不像记忆力强的人提出那么多事实，却有更多见解。他们从内心深处接二连三地把思想挖掘出来，并坦然表示想不到自己竟蕴藏这些东西，真是一赏心乐事。对健忘的人来说，天堂确是乐土。遗忘是金，是千金难买的快乐。

“遗忘”能使人达到一种心理平衡。若能“遗忘”，对方非原则性的小毛病，即是对对方的一种宽容，也是一种自我解脱。

糊涂是宽容的体现

待人处世，该糊涂的时候，糊涂一点好。否则，太认真的人活着太累。而真正做到糊涂一点的人，是大气大度之士。

“难得糊涂”是清代郑板桥不得志之作。按照新的观念，一般是指一个人在非原则问题上不计较，在细小问题上不纠缠，对不便回答的问题可佯作不懂，对危害自身的询问假作不知，以理智的“糊涂”平息可能发生的矛盾。这在某种意义上说，可以解除许多心理压力，化干戈为玉帛，化不和为友情。

然而在实际生活中，许多人都往往不能控制自己的情绪，想“糊涂”却难“糊涂”，遇到不顺心的事，要么“借酒浇愁”，“吸烟解闷”，要么“以牙还牙”，“破罐子破摔”，更有甚者，有人因想不开“轻生厌世”，这都有损于身心健康，是一种错误的做法。

“难得糊涂”对人体健康来说，是一种心理保健良方，也是精神世界的一种道德修养。祖国医学认为：智者之养生，必须四时乐而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”大量的调查资料都证明，长寿者大多心胸宽广，性格开朗，道德观念强。他们在一生中，不是没有受到压迫与屈辱，也不是没遇到过失败和挫折，而是他们在受到一次次外界强烈刺激时，能够冷静对待，巧妙应付，不使自己精神受到折磨而招致疾病。中医认为，很多疾病皆生于气，内伤“七情”是致病的主要原因，而“糊涂”则可以使入免生很多的“气”。

怎样才能在该糊涂的时候做到糊涂呢？

首先要学会理智用事，每当遇事沉不住气时，就反复提醒自己，以理智的语言来控制自己的感情。

其次，要学会苦中求乐。一定要善于从生活中寻找乐趣，多参加一些自己感兴趣的活动的，把生活安排丰富多彩，让自己活得有滋有味。

另外，还要学会广交挚友。遇到烦恼之事，不妨找知心朋友谈谈心，也许，热情的语言可以胜过任何药物而温暖你的心灵。

最后，还得学会对付逆境，巧妙地应付各种复杂多变的情况，以保持心理平衡。

宽容可以促成原谅

“如果你碰到伤害你的人，静静地听对方讲。然后把听到的复述出来。”威廉姆司医生建议说。“这样，你就能由另一个观点看别人的行为。就更能宽容别人了。这个看法可以促成原谅。”

原谅并不是让步，而是由他去。《宽宥：为了心安而采取的勇敢选择》一书作者南宾·卡撒津如此写道：“一旦你宽恕了。感情上就再也不用受伤害你的人所束缚。”她自己就曾遭强暴，后来设法原谅了那个施暴者。

《原谅，你送给自己的礼物》的作者冒林·本斯补充道：“终究你会领悟到怎样从新的角度去看那个害你的人，看深一层，有缺陷、软弱、不健康，无知的，其实是伤人的那一方。”

与贾克·比体合著《不知原谅之道者须知》的玛利·格伦特指出：“其实原谅能令人觉得更有力量。能左右局面，你原谅人，便表示你能重新选择。对方值不值得原谅，不相干，但你该得到解脱。”

和丈夫希涅合著《原谅：怎样抚平过去，好好活下去》一书的苏珊·西门指出“很多人心里受尽折磨而对方根本不知道。”希涅·西门说：“你一旦有宽宥之心，就能更开心。感受更深。和别人联系更蜜。”你这样让自己舒坦，更大的创痛也可望愈合。

原谅别人对身心都有益。和别的合著《怒能致命》一书的雷德福·威廉姆司医生说：“单单是记住惹你生气的事，对心脏就有很重的压力。”不愉快的情绪可能引致高血压和冠状动脉疾病，也可能增加感染其他疾病的机会。

宽容。一声“对不起”含有多少热情和力量啊！道歉并不总是那么简单，尤其当你不理解对方为什么故意伤害你时。要能原谅他人就必须承认伤害你的人同你一样是脆弱的，不完善的。

人，没有十全十美的。对别人一时情绪上的失态，我们应该给对方多一点谅解与宽容。忍一时之气，固然痛苦，但如果我们可以因个人一时的自我控制，而能同时为自己、为别人，留个台

阶、留个后路,那又何乐而不为呢?

有些人永远到不了完全原谅别人的地步。童年时期若曾受害于自己所挚爱、信任的人,特别难做到这一点。可是,即使不是完全的宽恕,也有益处。请君切记:用心计较般般错,退后思量步步宽。

宽容是心灵的彻悟

有巨大优越感的人，必定也有包容万物，宽待众生的胸怀。大千世界，人与人往来熙熙攘攘。对他人采取宽容的态度，才是严以律己。

一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，另一颗心宽容。我们可否这样理解，一颗心为自我生存而流血，另一颗心为善待他人而宽容。

人应该善待自己。善待自己的最好方法是善待别人。善待别人的最好方法是宽容别人。

有一次，周恩来总理正让理发员老朱给刮胡子，没想到他突然咳嗽起来。朱师傅猝不提防，手上的刀子将总理的脸划了一个口子。朱师傅心理难过极了，他含着泪一再向总理道歉。总理不但未生气，而且还爽朗地笑着说：“朱师傅，是我对不起你啊！我犯了自由主义，咳嗽前忘了向你报告了，我还得感谢你手疾眼快呢！”一席话，说得朱师傅破涕为笑。

1983年12月的一天，罗马教皇保罗二世走进了罗马郊外雷比比亚监狱的一间阴湿囚室，去看了曾对他心脏开了一枪的阿里·阿加。在两人单独见面的安静时刻，教皇宽恕了这个企图行刺的年青人。

哲学家艾伦特发现，只有“能宽恕”才能抑止沉痛的回忆。

但是宽恕并不容易。这种行为似乎近于不自然，我们都有公道观念，认为恶有恶报，可是宽恕确能治愈心理创伤，甚至能恢复友情，和好如初。助理教授莉丝在美国加州大学生物学系供职，她是一个好教师，系主任满口答应请教务长为她升职，但是他的报告却对她的表现批评甚苛，结果教务长请她另觅高就。

莉丝恨透了系主任。然而她还需要他的推荐信。当他对她说是竭尽全力保她升职时，莉丝表面装出相信的样子，可内心却实在受不了系主任的口是心非。

有一天她以实情质问了。系主任窘态毕露，莉丝看出，他