

宽容

大气的人生不计较

与其能辩，不如能容；与其能防，不如能化。

弘一法师



行事须有气度，待人要有雅量
有涵养、懂包容，方为大器！

你要包容那些与你意见不同的人，这样日子比较好过。你要是
一直想改变他，那样你会很痛苦。



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

每天学点
佛学智慧

沐尘/编著

宽容

大气的人生不计较



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

宽容 / 沐尘编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5640-6144-9

I. ①宽… II. ①沐… 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(2012)第 136593 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 210 千字

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

在能力相同时，人都会彼此不服气。这时候，要比的是“包容力”，能包容对方，必定更高一筹。

——星云大师

寒山问拾得曰：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？”拾得云：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年你且看他。”寒山又问：“还有甚诀可以躲得？”拾得云：“我曾看过弥勒菩萨偈，你且听我念偈曰：

老拙穿衲袄，淡饭腹中饱，补破却遮寒，万事随缘了。

有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒。

涕唾在面上，随它自干了，我也省力气，他也无烦恼。

这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。”

——《古尊宿语录》

“当华美的叶片落尽，生命的脉络才历历可见。”一切尘埃落定，人生的全部喧嚣归于平静，青春、浮华被似水的流年冲淡，曾经的舞榭歌台曲终人散时，我们唯一可以确定的就是这一生是快乐、幸福的，抑或是悔恨、气恼的。金钱、名誉、地位、权势等给予我们的不是快乐的源泉，而是永无止境的束缚与桎梏；执著、争夺、冲动、竞争等赋予我们的不是幸福的滋味，而是堕入深渊的压力与愤怒。唯有宽容让我们的人生变成北方冬天的枝干——淡定、清晰、洒脱！

有人偏爱金秋的硕果累累，于是执拗地认为春天华而不实与矫情做作；有人偏爱新春的万象更新，于是恼恨地厌弃着秋天的凋敝肃杀与陈腐落败……到底是秋天更好，还是春天更美呢？“须知秋叶春华促，点鬓星星。遇酒须倾，莫问千秋万岁名。”无论春秋，都以豁达、包容之心看待，一年四季何时不是景色宜人？时光流转何处不是从容高雅？

宽容是“将军额上能骑马，宰相肚里能撑船”的包容、忍让，不去怨恨他人的以下犯上，原谅别人的无心之失；宽容是“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”的雅量大度，一时的得失与否何须争论不休，后退一步焉知没有更广阔的天地；宽容是“自出洞来无敌手，得饶人处且饶人”的谦和、宽厚，过于苛责难免伤及感情，高抬贵手才是智者所为；宽容是“行到水穷处，坐看云起时”的从容、淡定，时不我与莫强求，时运来到总有出头天。

本书讲述的就是“宽容”，以佛学与国学中涉及的饶恕、包容、谦让、忍耐为基础，告诉读者一个获得淡定、幸福人生最简单的诀窍：因为宽容，我们才能知交遍天下，朋友之间不必事事计较；因为宽容，我们才能步步登高，胸怀的宽广决定了人生舞台的大小；因为宽容，我们才能家和万事兴，血浓于水的亲情不可被私欲沾染；因为宽容，我们才能优雅行事，息事宁人总好过无事生非；因为宽容，我们才能笑口常开，放下执念，收获的是一整片蓝天！

目录

第一章 智者“海”量，慧者“雅”量

- ◎ 跟孔子学学宽容 / 002
- ◎ 大智若愚为圣贤，宽以待人是智者 / 005
- ◎ 得体淡泊，唯宽容至上 / 008
- ◎ 懂宽容才能赢得尊重 / 012
- ◎ 事从容则有余味，人宽容则有余年 / 014
- ◎ 山锐则不高，水狭则不深 / 016
- ◎ 量大才好做事，树大方能遮阴 / 019
- ◎ 适时咽下胸中气，让人三分己自宽 / 021
- ◎ 凡事宽心自处，贪嗔痴怨难扰 / 023

第二章 大情小事多担待，待人为丰朋自来

- ◎ 水至清则无鱼，人至察则无徒 / 028
- ◎ 凡事多为他人想，心中常悬体谅灯 / 031
- ◎ 包容他人的不理解，方显真气度 / 033
- ◎ 谁人背后无人说，哪个人后不说人 / 037
- ◎ 动物尚知多“护子”，何人能免有私心 / 039
- ◎ 不忘久德，不思久怨 / 041
- ◎ 多一个朋友，便少一个敌人 / 043



第三章 广积人脉靠宽厚，雅量君子多贵人

- ◎ 行事须有气度，待人要有雅量 / 048
- ◎ 付之宽容，才会收获善意 / 050
- ◎ 以责人之心责己，以恕己之心恕人 / 053
- ◎ 以德报怨天地宽，相逢一笑泯恩仇 / 056
- ◎ 与人为善真和忍 / 059
- ◎ 己所不欲，勿施于人 / 062
- ◎ 不要随意轻视别人 / 065
- ◎ 出以真情，不杂私心 / 069
- ◎ 我度众生，众生亦度我 / 072
- ◎ 不恃才傲物，谨慎方能成事 / 074
- ◎ 为学如做人，体人方能察己 / 077

第四章 不拘小节聚人才，知人善任做事业

- ◎ 夫唯不争，故天下莫能与之争 / 082
- ◎ 有忍乃有济，有容德乃大 / 086
- ◎ 欲用人，先容人 / 088
- ◎ 包容细枝末节，方能成就大事 / 092
- ◎ 遇事兼容并蓄，对手亦可是知音 / 094
- ◎ 包容胜过万般责难 / 097
- ◎ 低头无妨做大事 / 100

第五章 爱情盈损一念间，包容体谅到白首

- ◎ 百年修得同船渡，宽心方能享幸福 / 104
- ◎ 懂得珍惜，不必苛求完美 / 106
- ◎ 爱屋及乌，何必过多计较 / 109
- ◎ 幸福的婚姻需要清除心中的杂草 / 111

- ◎ 给对方一点空间，给彼此一个机会 / 113
- ◎ 包容是挽救爱情的最佳方式 / 116
- ◎ 聚散随缘，尽人事听天命 / 119
- ◎ 夫妻相处要懂得宽容 / 121

第六章 血肉之情多呵护，体谅宽容是根本

- ◎ 大爱之家，以容为本 / 126
- ◎ 家庭的土壤种不得怨恨的种子 / 129
- ◎ 婆媳相处，贵在包容 / 132
- ◎ 对孩子不要期望过高 / 134
- ◎ 手足情深，忍让常记心间 / 136
- ◎ 做到真、忍，不用清官断家事 / 139

第七章 人情冷暖需看淡，放下计较享清闲

- ◎ 人之傍我，与其能辩，不如能容 / 144
- ◎ 有理也可忍三分 / 146
- ◎ 若容不下生活，生活也容不下你 / 150
- ◎ 退一步，海阔天空 / 152
- ◎ 把毁誉置之度外 / 156
- ◎ 折中处世，人生不必太执著 / 159
- ◎ 宠辱不惊，看淡世态炎凉 / 162
- ◎ 常释怀，做人何必太较真 / 164

第八章 学会忍耐气定闲，体谅包容自无忧

- ◎ 忍耐记心间，烦恼不沾边 / 168
- ◎ 得饶人处且饶人 / 170
- ◎ 处世让一步为高，待人宽一分是福 / 174
- ◎ 盛怒行事，善果难成 / 176



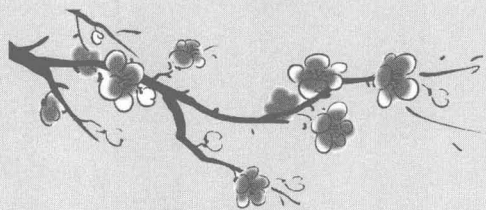
- ◎ 能容小人，方成君子 / 178
- ◎ 息事宁人来日方长，无事生非自惹麻烦 / 182
- ◎ 宽容者有出路也有退路 / 185
- ◎ 让容忍归来 / 187

第九章 宽待他人是雅量，善待自己是开悟

- ◎ 人非尧舜，何必苛求尽善 / 192
- ◎ 金无足赤，人无完人 / 195
- ◎ 人生短暂，何不对自己好点 / 198
- ◎ 是非不必争人我，彼此何须论短长 / 203
- ◎ 去掉多余碎片，过好减法人生 / 205
- ◎ 人生低谷，不愤世嫉俗 / 209
- ◎ 世上没有绝对的王者 / 213
- ◎ 珍视自我，天下由来轻两臂 / 215

第十章 有舍有得勿执著，知足常乐笑口开

- ◎ 不后悔过去，别强求未来 / 220
- ◎ 胸中天地宽，苦乐莫计较 / 223
- ◎ 想要拿得起，必先放得下 / 224
- ◎ 心地清静方为道，退步原来是向前 / 226
- ◎ 人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽 / 229
- ◎ 事理通达、心气和平 / 231
- ◎ 去留无意，宠辱不惊 / 233
- ◎ 知足，知不足 / 236
- ◎ 做事要识时务，做人要适可而止 / 239
- ◎ 安贫乐道，知足者常乐 / 242
- ◎ 拨云则见月，要看破浮华的表面 / 245



第一章

智者『海』量， 慧者『雅』量

海不择细流，容纳百川，成就了它的浩瀚；月不吝光辉，普照山河，人间始得玉宇澄清。广阔的胸襟，给人释放自我的灵性，也给人笑口常开的福气。能包容善，也宽恕恶；善待自己，也善待他人，方能得人生之大自在。一切欲得善果的人，都不该让狭隘束缚自己的心。学会包容，就学会了生活；懂得包容，就懂得了快乐。



跟孔子学学宽容

一次，子贡问孔子：有没有一个字，可以作为终生奉行的做人原则？孔了回答：那大概就是“恕”字了吧。

孔子所说的“恕”，其实就是宽容。孔子曾教育自己的弟子“君子尊贤而容众”——对于贤明的人要尊敬，对于众人要包容。这样的“忠恕”之道，是孔子实现“仁”的伦理道德标准。

孔子游历时受困于陈国与蔡国之间，一连七天只以食用野菜做的汤为生。长时间的饥饿使得他面色疲惫，但他却依然气定神闲地抚琴唱歌。

弟子颜渊正在择野菜，子路、子贡在一旁说道：“老师两次被鲁国驱逐，后来隐退到了卫国，又到宋国讲学，却被人所害，险些丢了性命，如今又被困在了这里。而那些想要杀害和欺凌老师的人，非但没有受到惩处，甚至连制止的人都没有。可是，咱们的老师还是在抚琴唱歌，难道就这样不把羞耻当回事吗？”

颜渊听后，也觉得甚是疑惑，于是便进屋去问孔子。孔子叹了口气说：“子路和子贡看问题太过浅显。你去把他们叫进来，我来同他们说。”



子路和子贡进来后，子路有些愤愤不平地说：“像我们这样在天下传道，却遭受这样的困境，真是走投无路了！”

孔子说：“此言差矣，‘通’是指君子能够通达道义，不能通达道义才叫做走投无路。如今我们虽遇到如此的忧患，但却是因为坚持仁义之道所致。有道德仁义在，又怎么能说是走投无路呢？”

孔子接着又说：“既然我们要推行君子之道，就要在心中永远坚持道义，无论遇到任何情况都不能违背，即使遇到灾难也不能丢失道德原则。你们看到那些松树和柏树了吗？无论天气如何寒冷，霜雪如何凌厉，它们都能保持常青。现在我们遇到的阻碍，正是考验自己能否坚持道德仁义的机会，这是多么幸运的事情啊！”

子路和子贡听完之后不住地点头，子贡感慨地说：“有道义才能上薄云天，有修养才能承载一切。原来我是真的不知天高地厚啊！”

“重大义而轻小是非”这就是孔子“恕”之典范。这样的宽容之道是美的化身，是和谐的音符，也是能够让自己心绪平和，化不公为力量、化不幸为福祉的必要品格。而事实上，明知对方无理或者有错，却不去争斗反而甘愿认输，并不是每个人都能够做到的，因此，这种大度便显得尤为难能可贵。

孔子一向教育学生要温良恭俭，以其宽厚的性格和博大的胸襟，凝聚了三千弟子的心，而儒家的宽厚爱人思想至今仍然有着厚重的道德基础。在别人失意之时，多一分宽容，少一点苛求。在自己得志之时，多一点谦虚，少一些盛气，都是大气而睿智的表现。

而现实中有的人心胸狭窄，容不得别人的半点差错，只愿听顺心话，不能听逆耳言。对别人的误解和不公记恨于心，最终非但不能顺心得意，反而让自己丢失了温良大度的好形象。因此，常怀宽容，是我们都应该培养的好心性。

孔子曾说：“仁者乐山，智者乐水。”弟子子张询问道：“仁者为什么会喜欢山呢？”



孔子便指着泰山说：“你看，山有多么高啊！”

子张不解地继续问道：“难道就是因为山高吗？这与仁有什么关系呢？”

孔子回答说：“草木在这高高的山上生长，鸟兽也在这里繁衍生息，财富和人们所用的东西也由此产生，它为世间万物做了多少事啊！”

子张说：“可是每个人不也都在做事吗？”

孔子说：“人们做事往往是为了得到报酬，为了得到报酬而做事，这与高山从本心出发去做事是不一样的。高山生产了财物并不为自己所私有，而是供给万物采用。风和云从山中飘出，通达于天地之间，使阴阳协调，变成雨露滋润万物，万物以此获得成长，供百姓享用，这就是仁者之所以喜欢山的原因。”

孔子的包容和忠恕之道并不是为了让遵从此道的人能够为王为圣，而是希望大家在面对悲伤和痛苦的时候，能够运用宽恕的力量来解救别人也解放自己。宽容别人，其实就是宽容自己。多一点对别人的包容，我们的生命就多了一点空间。在人生的路上，才能得到更多朋友的扶持，才能让生命中总是艳阳天。

宽容就是忘却。子曰：“人非圣贤，孰能无过？”每个人都有错误，人人都有痛苦，如果执著于其过去的错误，就会形成思想包袱。学会忘却昨日的是非，忘却他人的无礼和过错，生活才有欢乐。

宽容需要理解。想不通的事情，换个角度，站在对方的位置去思考、去评判，或许你就能找到宽容的依据。

但需要注意的是，宽容并非无原则地一味忍让和迁就，不是包庇纵容。包容能使彼此之间的关系更加和谐融洽，纵容则有可能酿成更大的灾祸。另外，宽容并不是无能和软弱，恰恰相反，宽容需要超人的勇气才能做到，因为它的背后是一颗对他人的仁爱之心，是有信心、有力量的表现。因此，我们所提倡的包容是不在芝麻大的事上斤斤计较，但在大是大非面前，从不含糊茫然、不知所措。



只有这样，复杂的人情世故才会变得简单而透明，我们才会生活得更加和谐顺意。

谦谦君子，温润如玉，给他人一次宽容，便可留一份舒畅在自己的心底。这就是孔子的忠恕之道；这就是孔子为什么能够被称为“圣人”，并且历经千年仍被人效仿和推崇的原因。

大智若愚为圣贤，宽以待人是智者

向来“大智若愚”被人们认为是做人智慧中的至高境界，能够以“难得糊涂”的心态看待冷暖，用低调的态度为人处世，方能在人生的舞台中立于不败之地。而人之所以能够做到“大智若愚”，往往与宽容的心态分不开。能够包容别人的缺点，才能不突显自己的锋芒；能够包容他人的优点，才能将自己的智慧隐藏于心，让自己时时处处都心态平和。

有位哲人说过：宽容乃是智者的表现，越是有智慧的人越明白“让一分为高，宽一分是福”的道理。宽容不仅是对他人的恩惠，也是对自身的善待。

孟尝君曾被齐王驱逐出境，那些曾经与孟尝君交好的人因其失势都与他断了联系，这让孟尝君很气恼。他将这些人的名字一一刻在木板上，以便让自己铭记于心。

后来，孟尝君又因得势而被召回朝中。他在边境遇到了齐人谭拾子，谭拾子便问他：“你是不是对那些在你得势时亲密，失势时疏远的人恨之入骨？”

孟尝君点头称是。

谭拾子劝说道：“其实，你大可不必如此，这世上的人事就像集市一样，早晨总是比晚上人要多些，这并不是因为人们爱早恨晚，



而是根据自己的需求不同而决定行动。因此，大多数人都是谁富贵就靠近谁，谁贫贱就远离谁，这是很正常的事情。所以，希望你不要再恨那些人了！”

孟尝君听后觉得在理，便把刻在木板上的那些名字全部削掉了。孟尝君宽容了那些势利的小人，为自己赢得了一份心灵的祥和，也因此树立了声望，巩固了地位。

理解和宽容是最大的财富，理解多一些，心灵的隔膜就会少一些；宽容多一分，内心的平静就会添一分。

世界本就由矛盾组成，任何人或事都不可能尽善尽美，如果遇到不愉快就锱铢必较，抓住不放，非但抚不平自己心中的伤痕，还会将自己和别人一同捆绑在仇恨之上，让争斗和伤害无休止地进行。

人，穿梭于茫茫人海中，难免会遇到一些纷扰和磕绊。谁对谁错，谁是谁非并不重要，重要的是能否在遇事时怀一颗宽容之心去体谅和包容他人。退让一步，给对方一个台阶，也为自己拓宽了道路，何乐而不为呢？

一位老师问学生：“你们有厌恶的人吗？”学生们有的轻轻点头，有的默不作声。于是，他就发给学生每人一个袋子，然后对他们说：“你们回家之后，各自去找一些石头，心中每有一个厌恶的人，就将一块石头装进自己的袋子中，然后，每天都带着装有石头的袋子到课堂中来。”

学生们听了，都回去照着做了。在此后的每天，都会看到他们背着轻重不一的袋子来上学。

一个月过去了，学生们袋子里的石头越装越多，有的自己都提不动了。于是，忍不住问老师：“为什么每天都要提着这些石头来上学？石头这么重，背着实在是辛苦啊！”

老师笑了笑，说：“如果觉得累，明天就丢掉袋子吧，不必背着



来上学，也不要再往里边添加石头了。”

学生们都很诧异，不明白老师这么做的意图。

老师继续解释说：“你们袋子里的每块石头都代表着一个厌恶的人，厌恶的人越多，你们所要承担的重量也就越多，自然就会觉得越累。所以，试着去原谅和包容他人吧，这样你们的心灵才会越来越轻松。”

在生活和工作中，我们时常会遇到一些让自己厌恶的人和事，甚至一个与自己意见不一的人或者一件小事都会让我们觉得反感和气愤，于是，我们就会像那些学生一样将石头装进自己的袋子。结果，事情并没有因为我们为自己加重负担而改变多少，反而让自己觉得疲惫不堪。

其实，扔掉这些石头的方法很简单，用包容之心取其长避其短，十件事中如果只有一件令自己感到开心的，那么就只想着这件事，其他的统统忘掉，这种笑脸看百态的心性会让我们的生活更加从容自在。

“天称其为高者，以无不覆；地称其为广者，以无不载；日月称其明者，以无不照；江海称其大者，以无不容。”在智者的心里，宽容是一件威力无穷的法宝，是一帖健康的良药，是能够折射出一个人处事经验和良好涵养的可贵品德。

学会宽容于人不会失去什么，反而可以获得更多的快慰和成功的机遇。以一颗不计较的心去化解怨恨和怒火，日子必定能够过得更愉悦，迎来意想不到的收获和惊喜，也会给身边的人增添欢乐和温情。



得体淡泊，唯宽容至上

很多时候，我们都在忙碌地追寻，努力寻求更新更好的活法，继而在这个过程中变得斤斤计较。为了不失去而拼命争夺，不容他人有丝毫的冒犯。

我们总以为这样的自我保护可以让自己收获更多，却忽略了在这个过程中丢失的美好心境。

因为别人的一点过错，就大发雷霆；因为一句误解，就怀恨在心；因为一个坏印象，就时时处处否定他人……这样的针锋相对带给我们的除了口舌之争过后的片刻痛快之外，更多的是无止境的疲惫和逐渐被吞噬的好心情。

“世事变幻无常，能平淡安逸地度日，是天底下最幸福的事情”。这是想要一生美满的我们应当牢记于心的劝诫。多让自己心平气和一些，接受自己和自己的天性，不对自己太过苛刻，也不会因别人的看不起而焦虑不安。

心平气和者遇到不幸和灾祸，难免会痛苦，但却能够想得开，懂得平静理智地接受。

一日，一位美貌的女子敲开了一户人家的门。这家主人见她穿戴华贵，一身珠光宝气，便问道：“你找谁？”

这个女子回答说：“我的名字叫功德天。我所到的地方，能给人带来金银财宝和各种好处。今日我到你家来，你可愿收留我？”

这家主人一听欢喜不已，忙将她请进家中，说道：“这是我的福气，让所有的喜事都找到我家里来吧，我一定对您毕恭毕敬，好好供养。”

说话间，只见门外又来了一个女子，这个女子不仅容貌丑陋，