

人生如此不易，你要学点包容的智慧



# 所有的裂痕 都能照进阳光

智慧人生的包容活法

白君 著

弘一法师／星云大师／延参法师  
一生身体力行的人生大智慧

幸福是一种包容，  
是是非非的纠缠，患得患失的锤炼，  
人生既要参与，又要旁观，  
过往的反思，将来的远方，  
岁月能够成就人生的是一种包容的情怀。

# 所有的裂痕 都能照进阳光

智慧人生的包容活法

白君 著

天地出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

所有的裂痕都能照进阳光 / 白君著 . — 成都 :

天地出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5455-0767-6

I . ①所… II . ①白… III . ①心理学—通俗读物  
IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 028536 号

---

## 所有的裂痕都能照进阳光

---

著 者 白 君  
责任编辑 郭 淼 孟令爽  
封面设计 思想工社  
电脑制作 思想工社  
责任印制 李 昆

---

出版发行 天地出版社  
( 成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031 )  
网 址 <http://www.tiandiph.com>  
<http://www.天地出版社.com>  
电子邮箱 [tiandicbs@vip.163.com](mailto:tiandicbs@vip.163.com)  
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

---

印 刷 三河市华业印务有限公司  
版 次 2015 年 4 月第 1 版  
印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷  
成品尺寸 150mm×230mm 1/16  
印 张 16  
字 数 230 千  
定 价 32.00 元  
书 号 ISBN 978-7-5455-0767-6

---

### 版权所有◆违者必究

咨询电话: ( 028 ) 87734639 ( 总编室 )

购书热线: ( 010 ) 67692522 ( 市场部 )

---

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

懂得包容，便是懂得了幸福的智慧。

在匆忙的人生路上，

让内心学会宁静，让精神富有营养，

每天都能感受到幸福的味道。



## 修一颗包容之心，坐看云起云落

生活的脚步越来越快，快得我们几乎忘记了人与人之间重要的相互关怀与爱。没有了关怀与爱，就像生命有了裂痕，却照不进阳光，包容也随之渐渐隐形，这真是一种可怕的现象。

人们常说，包容有多少，拥有就有多少。如果欲求很多，包容很少，遇到一点不顺心的事，碰到一个让你不开心的人，就耿耿于怀，阴沉着脸好几天，这样你的快乐都会少很多，即使拥有再多，那又能怎样呢？人活着，说到底还是为了活得顺心和快乐。

包容他人，那是一种成熟。与爱人相处，包容对方身上的小缺点，你永远挑不出问题，两个人的心永远紧紧相连，婚姻一定会幸福美满；与朋友相处，遇到矛盾，冷静对待，尊敬对方，退一步海阔天空，先与之握手言和，友谊便会只深不浅；与同事相处，不要处处针锋相对，哪怕站在真理的一边，也要时时刻刻记得“忍”字写心头，心平气和地处理问题，时间久了，同事就是朋友。与人沟通，懂得包容很重要，这是一种人生大智慧。

包容自然，那是一种豁达。蓝天不再天天有，雾霾天日趋平常，很多人为此堵心不已，无论是站在自家窗前，还是行走在马路上，都会听到他们的抱怨：“天气怎么这么糟，我的心情都不好了。”有抱怨的时

间，不如反思一下自己，是自然亏待了我们，还是我们慢待了自然？从自己的角度出发，看看自己还能尽一点绵薄之力做些什么，以驱散我们周围的“霾”，解救我们的环境。

心胸狭窄的人，心中容不下一粒沙子；心胸宽广的人，心中可以包容整个世界。包容自己，是给自己快乐；包容他人，是给他人送去快乐。包容之心是人与人沟通的润滑剂，是走在快乐人生路上的指路明灯，所以，如果你觉得活得不快乐，还是修心修得不够，包容之心太少，计较之心太多。

人生路上走走停停，完美的故事到底有多少呢？要知道，生活的事情都是苦乐各一半的，谁的世界里都有得有失。每个人都在追求人生的美好，都希望获得更多的美好，这并不是在给人生增加辛苦。如果有一种知足的智慧来调和，包容生命中出现的不完美与种种瑕疵，无论得失，任谁都会活得很快乐，因为在他眼中处处皆美好。

修包容之心，赢人生智慧，让所有的裂痕都能照进阳光，处处都是圆满与快乐。



| 第一章 |

悦纳自己，包容自身的不完美

世上没有绝对的完美 / 002

世间烦恼，皆由“我”起 / 005

标准过高只会迷失自己 / 008

接受别人的帮助不必感到羞愧 / 011

“出丑”是“出众”之母 / 013

每个人都是上帝的宠儿 / 016

悦纳自己，让“假如”变成“一定” / 019

人生不是演出，一定要言而有信 / 022

只看我所拥有的，便能拥有快乐 / 024

太在意外表，反而会成为负担 / 027

做自己的伯乐，发掘无限潜能 / 030



## | 第二章 |

### 善待他人，包容让你拥有三千世界

不以己心定善恶 / 034

己所不欲，勿施于人 / 037

爱自己必先爱他人 / 040

面对嘲笑，多点雅量 / 044

发现他人身上的闪光点 / 047

做人需要懂得求同存异 / 050

指责是对他人自尊心的伤害 / 053

迁怒是不负责任的选择 / 055

尊重他人的生活习惯 / 057

悉心接受他人的批评 / 059

以诚相待，才能以心交心 / 062

## | 第三章 |

### 放下怨恨，包容让你寻得内心平衡

报复是对自己内心的摧残 / 066

及时原谅别人的错误 / 069

谅解不是说说就算的事 / 072

与人相交，大度很重要 / 075

以低姿态消融他人嫉妒的壁垒 / 078

对手，让我们的生活不倦怠 / 082



用爱消除隔阂 / 085

把心放宽，学会克制 / 089

宽恕：你就是世界 / 092

放下抱怨才能亲吻幸福 / 095

## | 第四章 |

### 隐忍退让，包容可换来长久的安宁

与他人争执时，懂得后退一步 / 098

悬崖深谷处，撒手得重生 / 101

只有“低人一等”，才有“高人一筹” / 104

适时认输，才能保存实力 / 108

有限退让，换来无限的空间 / 111

凡事不可强求，顺其自然者成大器 / 115

净化心灵，保持精神世界的宁静 / 118



## | 第五章 |

### 学会变通，包容辗转出美丽的人生

凡事不必太较真 / 122

人生处处有死角，要懂得转弯 / 125

掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 / 128

懂得变通，及时调整人生的方向 / 131

无意义的坚持会让你走更多弯路 / 134

## | 第六章 |

### 笑对生活，包容人生的泥泞坎坷

没有苦难不是真正的人生 / 138

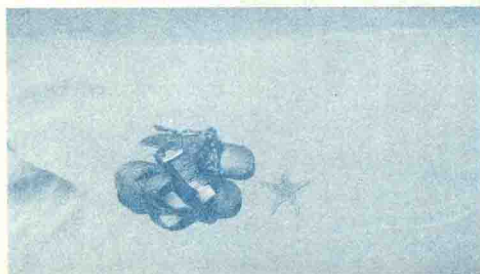
在苦痛中获得飞翔的力量 / 141

学会包容生活的不公平 / 143

泥泞的路才能留下脚印 / 145

宽容环境，生活就会更美好 / 148

不能改变环境，就学着适应它 / 151



## | 第七章 |

### 甘于寂寞，包容抵得住平淡的流年

失败与成功往往只有一步之遥 / 156

清理人生的暗角，自己拯救自己 / 160

耐心地做好现在要做的事 / 164

看淡生命的浮沉，功成而弗居 / 168

去留无意，应泰然处之 / 171

默读自己的心灵 / 174

## | 第八章 |

### 专注当下，包容让生命分外精彩

生活中的放弃，在于人生的选择 / 178

失败的过去并不能阻止你前进 / 181

忘却改变不了过去，可以改变未来 / 184

心存希望才能看见未来 / 188

让生命的每一刻都富有激情 / 191

## | 第九章 |

### 淡定从容，包容让内心平静如水

不为物累，简单生活 / 196

不要背负心债过日子 / 199

学会享受一个人的狂欢 / 202

玫瑰因你而美丽 / 205

从容地活出自己的精彩 / 207

## | 第十章 |

### 多点理解，包容让爱情走得更远

爱情需要温柔的呵护 / 212

等待，不一定是最好的选择 / 215

长久的婚姻需要用心经营 / 218

如果爱，请珍惜 / 222

## | 第十一章 |

### 惜福感恩，包容人生的不圆满

正视失去，懂得适时地放弃 / 226

不抱怨是成熟的一种表现 / 228

失意时学会忘记，才能收获美丽 / 231

看淡一切是获得自由的前提 / 233

生命需要欲望来扶持 / 236

惜福感恩，幸福便不再遥远 / 239



## 第一章 .....

# 悦纳自己， 包容自身的不完美

这个世界原本就是有缺憾的，如果没有缺憾就不能称其为“人世间”。在存在缺憾的世间，便有了存在缺憾的人生。人生正是因为有了缺憾，才使我们的整个生命有了前进的动力。珍惜缺憾，悦纳自己，包容自身的不完美！



## 世上没有绝对的完美

“断臂维纳斯”一直被认为是迄今发现的希腊女性雕像中最美的一尊。美丽的椭圆形面庞，希腊式挺直的鼻梁，平坦的前额和丰满的下巴，无不带给人美的感受。

她那微微扭转的姿势，和谐而优美的螺旋上升形体态，充满了巨大的魅力。

作品中女神的腿被富有表现力的衣褶轻轻遮盖，仅露出脚趾，显得很沉稳，更衬托出了上身的秀美。她的表情和身姿是那样的端庄，又是那样的优美，流露出女性的柔美和妩媚。

令人惋惜的是，这么美丽的雕像居然没有双臂。于是，修复原作的双臂成了艺术家、历史学家最感兴趣的课题。当时最典型的几种方案是：左手持苹果、搭在台座上，右手挽住下滑的腰布；双手拿着象征胜利的花环；右手托举鸽子，左手持苹果，并把苹果放在台座上让



鸽子啄食；右手抓住将要滑落的腰布，左手握着一束头发，正待入浴；与战神站在一起，右手握着他的右腕，左手搭在他的肩上……但是，只要有一种方案出现，就会出现一种反驳的道理。最终得出结论：保持断臂反而是这尊雕像最完美的形象！

人生就像维纳斯的雕像一样，因为不完美而变得富有深意。想要处处追求完美，到头来只会失去收获的快乐。面对已取得的进步，就该知足，为何总想着要拿个满分？

苛求完美的人容不得事物有半点瑕疵。实际上，世界上根本没有完美，正是因为存在缺憾，才使我们的整个生命有了前进的动力。

如果在学习或者专心做事的时候有人打扰，你就会感到格外愤怒；常常进行没有必要的检查，如检查门窗、开关、煤气、钱物、文件、表格、信件等；经常对自己或他人感到不满，因而经常挑剔自己或他人所做的任何事；不停地假设，某件事如果换另一种方式处理，结果也许会更加理想；经常因为对自己的服装或居室布置感到不满意而时常变换……这些表现足以说明你是一个过于追求完美的人。

每个人在内心深处都有一种追求完美的冲动，当一个人对于现实世界的残缺体会越深刻时，他对完美的追求就会越强烈。这种对完美的强烈追求会使人充满理想，但这种强烈的追求一旦破灭，也会使人充满绝望。

这个世界上没有一事物是十全十美的，它们或多或少都有一点瑕疵，人类亦如此。智者告诉我们，凡事切勿过于苛求，如果采取一种务实的态度，你会活得更快乐！

生活中，有很多人忙忙碌碌一辈子，到最后却一事无成。究其原因，就在于他们做事非要等到所有条件都具备时，才肯动手去做，然而所

有的事情没有一件是绝对完美的。所以，这些人也只有在等待完美中耗尽他们永远无法完美的一生。

在这个世界上，追求完美是很可怕的，如果你每做一件事都要求完美无缺，便会因心理负担的增加而感到不快乐。

### 包容◎智慧

---

完美是一座心中的宝塔，你可以在内心中向往它、塑造它、赞美它，但你切莫把它当作一种现实存在，因为这样只会使你陷入无法自拔的矛盾之中。

---



## 世间烦恼，皆由“我”起

世间一切烦恼，皆由“我”而起。若能够达到佛法中的“无我”境界，那么无论忧愁还是烦恼，一切自然会随风消散。常人达不到佛法中“无我”的至高境界，却也懂得靠买醉来求得一时的忘忧。常言说，借酒消愁愁更愁，醉酒之时的“忘我”自然不能等同于佛法中的“无我”，但是那一刻对自我的遗忘是相似的。就像平时我们安慰一个失意之人，总是说“睡一觉就好了”，因为在睡梦中能获得暂时的解脱。忘我，是一种刻意而为之的无奈；无我，则是水到渠成的自在。

从古至今，人们对“我”的认识与探索一直未曾间断，古希腊先贤苏格拉底的名言之一就是“认识你自己”。圣严法师将这个“自己”分为两个层次，一是自私的小我；二是仁爱、博爱的大我。从另一个角度看，又可将这个“自己”视为物质上的身体和精神上的心灵