

【改变别人，不如改变自己 ◆ 掌握本书，就掌握了人生】

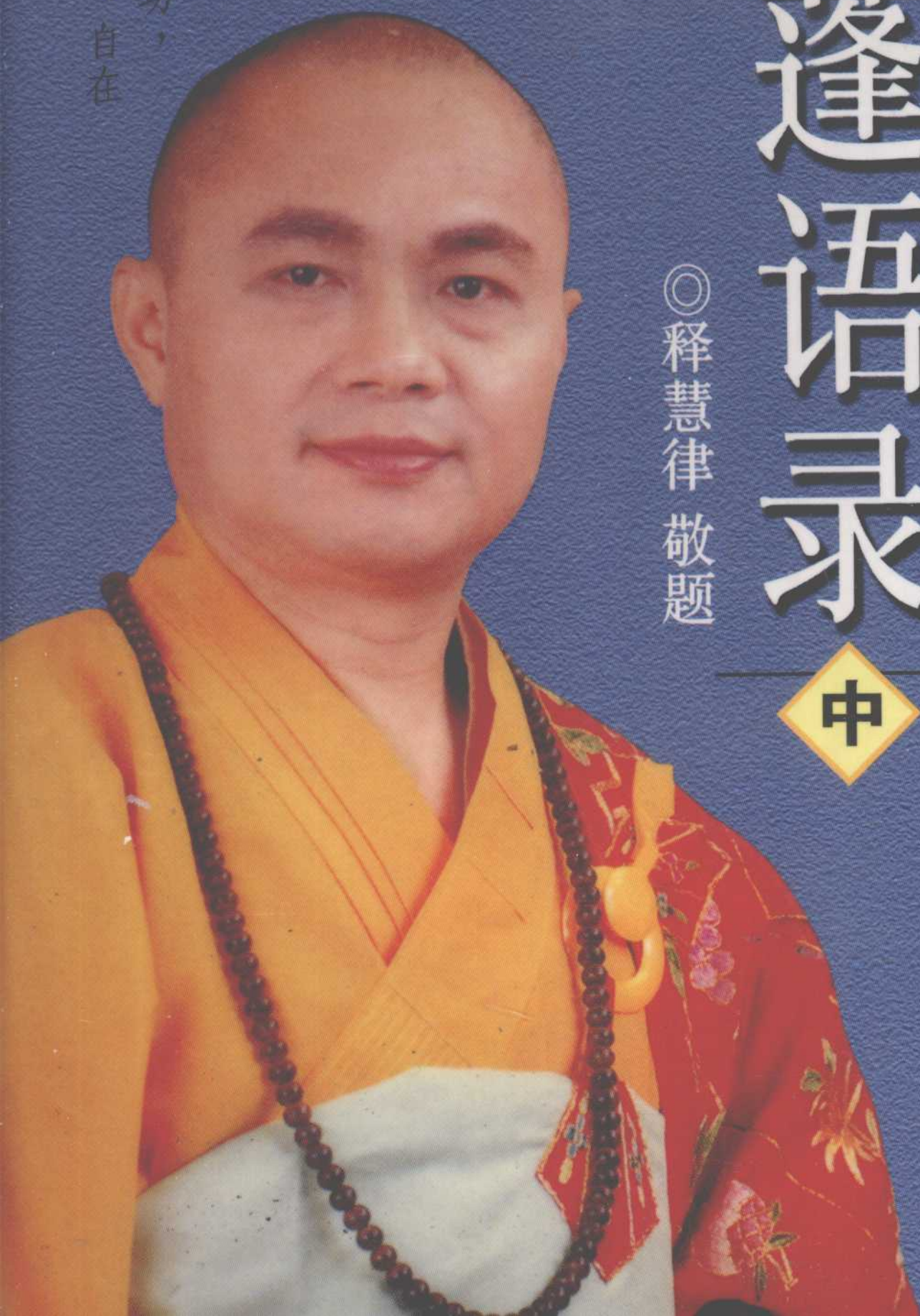
茅蓬语录

中

◎释慧律敬题

无论您追求的是
入世的修养
出世的解脱

无论您的目标是
健康、财富、知识、成功，
抑或智慧、超越、圆融、自在
本书都能让您如愿以偿



改变别人，不如改变自己

茅遂五录

藏

掌握本书，就掌握了人生



迴向偈

愿以此功德
庄严佛净土
上报四重恩
下济三涂苦
若有见闻者
悉发菩提心
尽此一报身
同生极乐国

茅蓬语录 中册

作

者：上慧下律法师 编撰

倡印

单位：财团法人文殊文教基金会

发行流通处：高雄文殊讲堂

住

址：高雄市前镇区嘉陵街六号

电

话：八八六—七—三三二七八三三

网

址：www.wenshu.org.tw

香港慧律法师佛经流通处

住

址：香港九龙观塘开源道2180号

溢财中心7/F01室

(观塘地铁站B1或D3出口)

电

话：八五二—三一〇六—四四二六

承印

者：鸿顺彩色印刷制版股份有限公司

住

址：高雄市三民区中峰街一九号

电

话：八八六—七—三一六二二四六

西元二〇〇六年五月恭印

非卖品·欢迎助印

斗方

道

慧律

題

2006

元
24



茅蓬语录

目录《中册》

第四四单元	宽容的眼神	六三一
第四五单元	热忱加温	六六一
第四六单元	养生之道	六七七
第四七单元	奋斗进行曲	六八五
第四八单元	浊世清流	七一一
第四九单元	磨刀石	七二三
第五十单元	丰收之前	七三一
第五一单元	人性实验室	七四三

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

第五二单元	人间望远镜	七五九
第五三单元	三学增上	七七七
第五四单元	止谤的盾牌	七八一
第五五单元	世间男女	七九三
第五六单元	正念现前	八一一
第五七单元	甘霖遍洒	八四七
第五八单元	生锈的灵魂	八五五
第五九单元	因缘列车	八六一
第六十单元	如如不动	八八一
第六一单元	死神的警示	九〇三
第六二单元	自在无碍	九一五
第六三单元	即心即佛	九四五



宽容的 眼神

● 面对他人行为的不完美，不要愤怒地指责。将你的认知从「他们为什么要这么做？」改为「他们究竟想教我什么？」

● 做事要认真，对人要宽容。

● 忠厚留有余地步，和平养无限天机。

● 宽恕别人的过失，就是自己的荣誉。

● 好人——是无论他过去在道德上是多么的不值，但如今已经开始在变好的人。

● 在愤怒的面孔背后，往往隐藏着一颗受伤的心灵。

● 仇视敌人，等于给他们力量操纵我们。

● 如果你能梦想，但不为梦想所俘虏；如果你能思考，但不以思

考为目的；如果你能以平常心看待胜利与灾厄；如果你能忍一时之气，代之以宽恕，你就是一位顶天立地的男子汉。
● 我们的怨恨丝毫不能伤害他人，却使自己日日夜夜陷入地狱般的混乱。

● 没有什么比仇恨更消耗体力。

● 谦恭与包容是造就一位伟人的首要条件。

● 锅小易沸，量小易怒。

● 有教养的人不轻易把愤怒表现出来。

● 生气往往会蒙蔽我们的判断力。

● 上帝要毁灭一个人时，必先让他疯狂。

● 愤怒是吹熄心灵明灯的狂风。

● 你永远不可能用发脾气的方法（如咒骂自己），来改掉自己的



宽容的 眼神

坏脾气。

● 脾气恶劣的牛，它的角不会很长；相对的，脾气暴躁的人，对人的伤害反而不会很大。

● 发怒都有理由的，但却很少有好理由。

● 污土能生长各种农作物，清澈的水却没鱼。我们也应该学习包容「污秽」的度量。

● 最高贵的复仇是宽恕对方。

● 人愤怒的时候就会犯错。

● 了解一切就会宽容一切。

● 原谅别人才能释放自己。

● 千万别因他人无法达成你的期望而愤怒，因为，你也一直无法成为别人期望中的人。

● 你可以根据激怒一个人的事件大小，来判断他的器量。

● 不要责人十分过失。留得三分，可使之不甘自弃而求自新。

● 罪是可憎的，已被悔改的罪却是美好无比。

● 怨恨不因怨恨而平息，唯有放弃怨恨才会使之平息。

● 用人跟用木材一样，不要因为一寸被虫蛀，而丢弃整个树干。

● 事事肯放过他人，则德日宏。

● 凡事包容，最有余味。

● 知道何时应该宽宏大度，何时不应量小器微，是谓练达。

● 误解与仇恨总是起于愚昧，而终于悔恨。

● 人不可能十全十美；面对不可挽回的缺憾要懂得包容。



宽容的 眼神

- 每天都记得带一点欢喜回家，而不是要回家寻找欢喜。
- 一个人受到别人侵害，本来可以慢慢淡忘的，但如果他心头念念不忘，就会使内心的创伤永远难以痊愈。
- 报复不可能使你超越某人。
- 锐而不宽的心，即使触到每一个地方，却并未移动。
- 在你往上爬时，对人宽容点吧！因为当你掉下去时，你还会再见到这些人。
- 花时间把毒液吸出，比去追蛇要有用得多。
- 把别人拉下来时，你一定也在下面。
- 你对别人的态度，终究会回到自己身上。

● 跳到泥坑中只会弄得泥泞不堪。

● 下一次你要羞辱别人之前，想想看你上次被人羞辱的经验。

● 不要恨任何人，要憎恨的是他们的恶行，不是他们的本身。

● 憎恨是心的疯狂。

● 抹杀了一个人的长处，而只注意他的瑕疵，是一件非常荒谬而又令人遗憾的事。

● 过份谴责微小的过失，无异用利斧斩杀一只落在朋友额上的苍蝇。

● 宽恕人家所不能宽恕的，是一种多么高贵的行为。

● 君子之心常在厚，小人之心多刻薄，心之所存，治乱安危，得失成败所自生也，不可不戒。

● 唯宽可以容人，唯厚可以载物。



宽容的 眼神

● 待小人宜宽，防小人宜严。

● 必有容，德乃大。必有忍，事乃济。

● 待己者，当从无过中求有过，非独进德，亦且免患。待人者，当于有过中求无过，非但存厚，亦且解怨。

● 说人之短而护己之短，夸己之长而忌人之长，皆由存心不厚，识量太狭耳，若能克制去此弊，岂惟进德，且以远怨。

● 凡应人接物，胸中要有分晓，外面须存浑厚。

● 眼前放得宽大；死后恩泽悠久。

● 情急招损；严厉生恨。

● 量宽福厚；器小禄薄。

● 谅解是人间最好的一块橡皮擦。

● 径路窄处，留一步与人行。滋味浓时，减三分让人尝。

● 当世界上让我们看不顺眼的人愈来愈多，让我们看不顺眼的事愈来愈多，也许是因为自己愈活愈固执，心智愈来愈闭塞的缘故。

● 恨是一支箭，最后会射向自己。

● 恨，使这个世界变得非常狭窄。

● 人可以在时光中嬉游，却必须对生命认真。

● 宽恕别人，可以化解心中的痛苦；接受别人的宽恕，可以反省自己的过错。

● 原谅别人就是宽待自己。

● 放开胸怀往往可以减轻心头的重负。



宽容的眼神

● 要记得：人人都会犯错。

● 「宽恕」为我们的生命增加了空间。

● 最难的事之一，就是要原谅伤害你的人。

● 即使是最邪恶的人，一开始也是个天真纯洁的婴儿。

● 因为慈悲，所以宽恕；因为宽恕，所以解脱。为了解脱，所以

宽恕；为了宽恕，所以慈悲。

● 原谅是学习放下，不允许怨恨再控制你的生活。

● 「宽容」可以减少我们的错误。

● 包容是人世间最优美的德行。

● 大肚能容天下事，开怀笑破古今愁。

● 要惩罚对你不公平的人，最稳当、最好的方法就是以德报怨。
● 一个宽容的人，到处可以契机应缘，和谐圆满，微笑着对待人生。

● 如果大家都很可爱，他们就会在天国神游，而不会降生在这里了。

● 容纳异己是人类最崇高的美德。

● 一旦事情发生了，与其用恨毁灭，不如用爱包容。

● 不要找人错处——应找出补救方法。怨言是人人都会说的。

● 未曾宽恕过敌人者，不知人生最高尚的乐趣。

● 爱你的仇敌，祝福诅咒你的人。

● 我的老年比我年轻时期，对人类的判断更宽大，对人类的观感也更好。



宽容的眼神

● 屋基的阔度，决定尖顶的高度。

● 华普尔：「我年轻时，曾想写一篇讽刺人类的文章；而今老了，我想，或许该写一篇向人类道歉的文字了。」

● 选择怀怨记恨，就有如把自己推入罪恶感的黑洞里。

● 不能原谅别人不是别人的问题，而是自己的问题。

● 过多的自责并不能帮助人成长进步。

● 自责和责怪别人同样具有危险性和破坏力，只会让我们看不到问题的症结，逃避解决问题的努力。

● 许多人的不快乐是因为不能原谅别人，甚至是不能原谅自己。

● 正如责怪天气不好，不能使雨停止，责备自己和别人也不能使