

做人要有 大心量

大着肚皮，容物；立定脚跟，做人；
仅前行者，地步窄；向后看者，眼界宽。



沐 尘◎编著

左右外在的世界
但可以选择让内心更强大

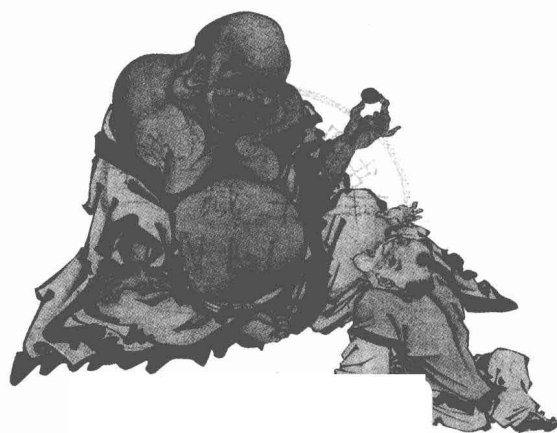
不让古人是谓有志，不让今人是
谓无量。

——弘一法师

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



做人要有 大心量



沐 尘◎编著

大着肚皮，容物；立定脚跟，做人；
仅前行者，地步窄；向后看者，眼界宽。

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

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

做人要有大心量 / 沐尘编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012 9

ISBN 978-7-5640-6191-3

I. ①做… II. ①沐… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 141410 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 / 200 千字

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

责任校对 / 周瑞红

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



佛家常讲心量，那么，究竟何为心量呢？在佛教中，心量指心对外境的攀缘、度量。《坛经·般若品》上说：“心量广大，犹如虚空，无有边畔。”在俗语中，心量主要是指度量和心胸之广狭。

我们整天说学佛，那么究竟学佛的什么呢？其实主要是学佛的心量。佛经上常说：“心包太虚，量周沙界。”也就是说佛的心量广大无边，无边无际的大千世界都包括了，无量的世界就在我我心中。

一位佛信徒问无德禅师：“同样一颗心，为什么心量有大小的分别呢？”

无德禅师并未直接作答，而是对佛信徒说：“你把眼睛闭起来，在心中造一座城垣。”

佛信徒听罢闭目冥思，在心中构想了一座城垣：“大师，城垣造好了。”

无德禅师说：“你再闭上眼睛造一根毫毛。”

佛信徒又照样在心中造了一根毫毛：“大师，毫毛造好了。”

无德禅师问道：“当你造城垣时，是只用你一个人的心去造，还是借用别人的心共同去造呢？”

佛信徒回答说：“只用我一个人的心去造。”

无德禅师又问：“当你造毫毛时，是用你全部的心去造，还是只用了一部分的心去造呢？”

佛信徒回答说：“用全部的心去造。”

无德禅师开示说：“你造一座大的城垣，只用一个心；造一根小的毫毛，还是用一个心，可见你的心是能大能小的啊！”

人心可大可小，小时一根毫毛即可填满，大时则可容纳天地万物。心界原本广阔无边，只在自己所想所念。所谓“心有多大，世界就有多大”，世界的大小，完全取决于我们心量的大小，如果我们心量狭小，我们的世界就会很小；如果我们心量宽阔，我们的世界就会很大。如果我们把心量扩大到无穷无尽的时间里、空间里，那么我们的世界就会浩淼如海，无边无际。

我们之所以不能成佛，不能恢复自己的智慧德能，主要是因为心量太小了。我们学佛，主要目的就是恢复本有的心量。我们的心量都很小，起心动念之间心量都会画成很多格子、很多界线，非要分出你我他，这样无论如何也不能修行成佛。一定要把心量拓开，要能容人、能容物、能容事，能包容一切，不要去跟一切人、一切事斤斤计较，不要苛求，不要勉强，不要执念，要随喜，要安住，要圆融。

佛经上说：“凡所有相，皆是虚妄。”既然一切都是虚妄的、无常的，那么还有什么好计较，还有什么好认真的呢？“一切有为法，如梦幻泡影”，你能够常常做如是观，自然会心开意解。

净空法师说：“量大福才大。不能包容的人是可怜悯者，六道凡夫。”佛陀在《楞严经》上有个比喻，他把虚空比喻成一片云彩，把心量比喻成虚空，我们不妨试想一下，是虚空大还是云彩大？所以，我们一定要恢复自己的心量，量大才能福大！

目录

第一章 勿执念，一念放下，万般自在

- ◎ 放下，才能得到真正的快乐 002
- ◎ “执著”是一切痛苦的源头 006
- ◎ 放下得失心，专注于当下 009
- ◎ 嫉妒别人，不会给自己增加任何好处 012
- ◎ 把自己压低，才是真正的尊贵 015
- ◎ 放下痛苦，快乐就会不请自来 018
- ◎ 放下自卑，把自卑从你的字典里删去 021
- ◎ 放下抱怨，与其抱怨，不如努力 024
- ◎ 放下生死，才能自在人生 027

第二章 常放手，有舍才能得，先舍而后得

- ◎ 懂得取舍，是人生的一种境界 032
- ◎ 欲取先予，有舍才能有得 035
- ◎ 明智的放弃胜过盲目的执著 039
- ◎ 失之东隅，收之桑榆 042
- ◎ 舍弃无关，心志专注 044
- ◎ 世界原本不属于你，所以你要抛弃“我执” 048
- ◎ 舍弃贪欲，才能使心灵归于宁静 052
- ◎ 抵制诱惑，使“心不为形役” 055
- ◎ 面对金钱，保持一颗平常心 058



第三章 戒嗔恚，一念嗔心起，百万障门开

- ◎ 不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己 062
- ◎ 宽容别人，就是给自己心中留下空间 065
- ◎ 宽容，无声胜有声的教育 068
- ◎ 以德报怨，是结束一切冤怨的根本 071
- ◎ 水至清则无鱼，人至察则无徒 074
- ◎ 以恕己之心恕人，以责人之心责己 076
- ◎ 凡事为别人着想，便是慈悲 079
- ◎ 多一分心力注意别人，就少一分心力反省自己 ... 081
- ◎ 能吃苦乃为志士，肯吃亏不是痴人 084

第四章 且随缘，境来不拒，境去不留

- ◎ 对于不可改变的事实，接受比抱怨好 088
- ◎ 心被物转，即是众生；心能转物，即是如来 091
- ◎ 拥有一颗清净心，是幸福的源泉 095
- ◎ 放下执著，量力而行 098
- ◎ 得失从缘，心无增减 101
- ◎ 随顺自然，才能识得菩提觉性 104
- ◎ 万事皆缘，随遇而安 106
- ◎ 顺其自然，拥有一颗平常心 109
- ◎ 去留无意，望天空云卷云舒 114

第五章 莫计较，平常心是道，道在心自安

- ◎ 用心计较，莫如退步思量 118
- ◎ 所谓输赢，只是文字的观念 121

◎ 摒除比较心，回归自我本性	124
◎ 你永远要感谢给你逆境的众生	127
◎ 你要感谢告诉你缺点的人	129
◎ 若无是非挂心头，便是人间好时节	132
◎ 万物皆不完美，人生总有缺憾	134
◎ 一味苛求别人的认同，你将永远不快乐	137

第六章 有雅量，容忍是无量福德，亦是无量福田

◎ 欲做诸佛龙象，先做众生马牛	142
◎ 在顺境中修行，永远不能成佛	145
◎ 动心忍性，增益其所不能	148
◎ 能容纳异己的存在，才能成就自己的伟大	151
◎ 凡夫心易动难制，欲胜人者必先自胜	154
◎ 行远自迩，登高自卑	157
◎ 人生苦短，生命可贵	160
◎ 做事不怕不成，只怕无恒	163

第七章 奉善行，不为自己求安乐，但愿众生得离苦

◎ 诸恶莫作，众善奉行	168
◎ 人要活在光明喜悦之中	171
◎ 一念善，存喜乐；一念恶，化悲苦	174
◎ 举手投足也要存有一分善念	177
◎ 众生皆平等，菩提心源于对众生的爱	180
◎ 勿以恶小而为之，勿以善小而不为	182
◎ 心量大，修善绝不求果报	185
◎ 布施时的心量大，福报也大	188
◎ 善心不是用钱财来衡量的	191

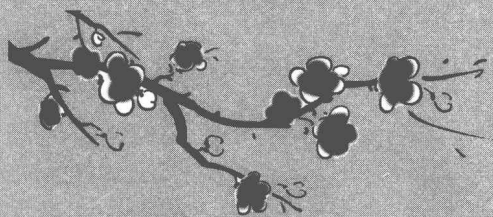


第八章 多喜乐，此身不向今生度，更待何生度此身

- ◎ 用烦恼心面对事物，一切都是业障 196
- ◎ 欢喜心是一剂快乐的良药 199
- ◎ 心宽是一种无上的福分 203
- ◎ 心中有美，快乐常在 206
- ◎ 心境清明，则日日好日，处处福地 209
- ◎ 人的生命只在一个呼吸间 213
- ◎ 活着一天，就是有福气，就该珍惜 215
- ◎ 助人为乐是人生快乐之本 218

第九章 惜福祉，事能知足心常惬，人到无求品自高

- ◎ 贪欲是所有痛苦的根源 222
- ◎ 戒贪痴，贪婪是万恶之本 225
- ◎ 心无贪欲，方寸之间皆海阔天空 228
- ◎ 不沉湎放逸，不贪恋享受 231
- ◎ 知足者虽贫而富，不知足者虽富而贫 233
- ◎ 作福莫如惜福，悔过莫如寡过 237
- ◎ 幸福不在于拥有多少，而在于感受到多少 239
- ◎ 用心珍惜生活中的点滴，就是珍惜幸福 243
- ◎ 不要觉得自己不幸，比我们痛苦的人还有很多 246



第一章

勿执念，

一念放下，
万般自在

佛说：「放下即解脱，放下诸多事，心中自然安。」很多时候，困扰我们的并不是生活中的纷纷扰扰，而是我们的心灵。当我们为生活中的种种烦恼感到困惑和承受压力时，给自己的心灵开一扇窗，祛除心中的杂念，放下多余的负累，自然就能活得无比轻松，从而享受自在安宁的人生。



放下，才能得到真正的快乐

佛说：“放下就是快乐。”快乐其实很简单，它是一种心境，也是一种顿悟后的豁然开朗，还是一种卸下重担后的轻松。当你放下心中的负累后，就会发现原来快乐就在眼前，这个世界其实很美好。

一天，波斯匿王出城巡游。他乘坐在高大的白象上，一群随从围绕在身旁。巡游半途，波斯匿王突然看见一位白发苍苍的老人迎面走过来，他唯恐这位老者受到惊吓，便吩咐身边的随从停下来，等老人慢慢地走过来。

老人从远处看到国王的队伍时，也停下了脚步。但是，当他看见随从的队伍也停下来时，才又放心地慢慢继续向前走。当老人走到跟前时，国王轻轻地对他说：“老人家，看您白发苍苍的样子，年纪应该不小了吧？”

老人抬起头来看了看国王，继而露出了天真的笑容，伸出四个手指说：“我今年才4岁。”

国王听了，很诧异地说：“您才4岁？”



老人坚定地说：“不错！我才4岁。因为，我在4年前所过的生活，一直都是很糊涂、懵懂的，那不是真正的人生。后来我有幸得闻佛法，不过我受佛陀的教诲才4年。

“现在，我凡事都能放下，一心只想要施舍，并在我有生之年尽力去付出。在这个过程中，我体会到付出是一件特别欢喜、快乐的事；不与人计较是这样的自在！只有了解到心无烦恼，才能感觉身轻心安。这4年来，我过得十分逍遥自在，这才算是真正的人生。因此迄今为止，我真正会做人的年龄只有4岁。”

波斯匿王听罢若有所思，他对老人说：“老人家，人生确实要学会放下，与人无争、与世无争，这才是最逍遥的人生。我很羡慕您！虽然您听闻佛法才4年，但是您的人生已经很有价值了。”

只有先学会放下，才能体会佛法真谛，追随圣贤行迹。可是在现实生活中，有些人常常以为放下会让自己吃亏；或者认为身边的种种事物都是恒常、坚固的，所以坚决不肯放下。这些见解就好像用一条绳子将自己牢牢地绑住，这种感觉真可谓苦不堪言！我们若是不赶快将过去的那些凡夫心放下，又怎样去追寻圣贤行迹呢？

其实要学会放下很容易；要达到身轻心安的境界，也不是很困难。只是众生我执放不下，才会如此辛苦。只要勇于放下，佛法就在眼前。

很久以前有一位国王，他拥有美丽的王后、可爱的小王子，还拥有享不尽的荣华富贵，家庭生活非常美满，可是他却感觉不到丝毫的快乐。

一日，他把御医招来说：“我为什么这么不快乐呢？你要尽快让我快乐起来！只要能让我快乐，我就赐给你大量的财富，而要是你办不到的话，我就会砍下你的脑袋。”

御医一听，顿时心头一紧：怎样才能让国王快乐呢？可是他想了半天也没有想出什么好办法，他只好对国王说：“尊敬的国王陛下，我需



要静心思考一下，并且需要参照一下古学经典，以及以前的医学有什么方法，我明天再来向您禀报。”

国王说：“好，你回去查吧。”

可是，御医回去就开始犯难了，心想：这可怎么办呢？怎样才能让国王快乐呢？看国王这个样子，我若是真做不到，他定然会砍下我的头。御医足足想了一个晚上，直到第二天清晨，方才得出一个结论。

他对国王说：“陛下，您想快乐，其实很简单，臣找到了一个很好的方法：您只要穿上这个国家最快乐的人的衬衣，您自然就会快乐了。”

国王听完很高兴，问道：“真的就这么简单吗？”御医点点头。于是，国王派遣宰相去寻找一个全国最快乐的人，然后把他的衬衫带回来。

宰相想：什么人才最快乐呢？他首先想到的是有钱人。于是，他就来到全国最有钱的人家里，将这件事告诉了有钱人。有钱人一听，便说：“这当然可以，你随便拿多少衣服去都可以。但我要告诉你的是，我其实一点都不快乐。并且，我还很感谢你告诉了我这个方法，我也要命我的仆人去寻找这个最快乐的人的衬衣。”

宰相后来又去找了很多，但大家都说自己不快乐。宰相这才知道，自己其实是上了御医的当，御医把难题转嫁到了自己的身上。

正在这时，一个手下对宰相说：“大人，不用担心，我倒是知道一个快乐的人，我想您应该也知道。他每天晚上都会到河边吹笛子，他的笛声很优美，我猜他肯定是一个很快乐的人。”

宰相一听，立刻说：“对呀，有时候在深夜，我都能听见他的笛声，那些曲调是那么的美，那么的令人陶醉。你知道这个人在哪儿吗？”

手下说：“不知道，不过到了晚上，我们可以到河边去找他，他每个晚上都会在那儿的。”

果然，第二天晚上，那熟悉的笛声又响了起来，那声音有着无与伦



比的美，每个音符都好像充满了喜悦。宰相高兴地说：“我终于找到这个人了。”

当他们赶到河边时，那个人还在吹着笛子，他看见宰相等人走过来，便停下来问道：“你们来这里做什么？”

宰相问道：“你觉得快乐吗？”

那人说：“我觉得很快乐啊。”

宰相听后，高兴得手舞足蹈，连忙说：“你只要把你的衬衫给我就行了。”

那人听罢沉默不语，宰相疑惑地问道：“你怎么不说话？你的衬衫呢？国王现在很需要它。”

那人说：“我不能给你，因为我一件衬衫都没有。由于天太黑了，所以你看不到，其实，我是赤裸着上身坐在这里的。如果我有衬衫的话，我可以把它给你，甚至把我的生命给你都可以，但我确实没有衬衫。”

宰相问：“那你为什么会感到快乐呢？你连件衬衫都没有，怎么能快乐得起来呢？”

那人说：“当我把我所有的东西都放下的时候，我就变得很快乐了。”

要想快乐，其实很简单，那就是学会放下。“放下即快乐”是一剂灵丹妙药，试着服用它，放下心事，抛开烦恼，不瞻前顾后，不计较名利得失。白天尽己所能认真地生活，晚上就能安稳、踏实地进入梦乡。放下就会快乐，这剂灵丹妙药对每个人都适用。

为人处世，不管遇到任何事情和际遇，都要能拿得起、放得下、想得开。“每临荣辱有静气，心怀恬淡怡自乐”，当你达到了这种境界时，你的精神天地自然能心远地偏，超凡脱俗，开阔浩渺，气象万千！



“执著”是一切痛苦的源头

静慧大师说：“我学佛几十年，对佛教最重要的体会只有六个字，看破、放下、自在。”佛家所谓的放下，就是去除你的分别心、是非心、得失心以及执著心。万物皆为我所用，但非我所属。我们要淡泊明心放下贪、嗔、痴，抛弃一切的执著，对人生之苦不绝望，对人生之乐也不执著。

在当今这个物欲横流的时代，各种诱惑纷至沓来。商场得意者威风八面，仕途得志者自然也风光无限，但如果你志不在此，则大可不必对此望洋兴叹。不要因为一时的得失感到迷惑，也不要因为世俗的偏见轻易移志。别人的故乡，或许只是你的一个歇脚之地。人生就好比一艘船，这艘船不可能载动太多的物欲和虚荣，所以，要想扬帆前行而不在中途搁浅或者沉没，就必须把那些应该放下的统统都果断地放下。

很久以前，在波罗奈国有一个以出卖苦力为生的人，他非常勤劳，也很节俭。每当有些积蓄时，他就全换成黄金，然后封藏在一些瓶罐里，再埋藏在家中。他看着自己一天天增多的黄金，心中感到越来越快活。

就这样，日子一天天地过去了，他终日省吃俭用的成果换来了满满七个瓶罐的黄金，但也就在这时，他终于病倒了，可是因为不舍得花钱请医生治疗，最终留下那些黄金，一命呜呼了。

死后，由于念念不忘自己留下的黄金，他变成了一条毒蛇，日夜守护在他生前埋藏的黄金旁边。物换星移，岁月如梭，经过了一万年之后，终于有一天，他突然醒悟：就是因为自己如此执著，才使得他一万



年仍脱离不了蛇身。当他从这种执著中醒悟过来后，很快就摆脱了蛇身，获得了超生。据传这条毒蛇就是舍利弗的一个前身。

执著是心灵的桎梏和牢狱，人心一旦执著，就会变得如针眼一般狭窄，而人心一旦打开，天地就可以变得无限宽阔。就像故事中的这条毒蛇，因为对黄金的执著，使它一万年都不能解脱，而当他翻然醒悟时，才终于发现，原来自己陷在了自己制造的执著的迷梦里。

当我们突然醒悟了，就好像从梦中惊醒了，我们就会发现，原来自己以前所执著的那些只不过是一种不实的虚像罢了，如“梦”，如“幻”，如“影”，如“露”，亦如“电”。我们也会突然发现，原来心灵的范畴，可以变得如此的开阔与自在，而“执著”就是对这种开阔本色的背反，也是一切痛苦的根源。

有一位修行人向优波鞠多尊者求法，尊者告诉他说：“你要求法，这很好。那么，不管我说什么，你都要照做。”

修行人回答说：“我既然是来向您求法的，自然会遵从您的教诲。”

尊者即刻幻现出一座陡峭的悬崖，悬崖顶端耸立着一棵大树，而在大树下有一个又深又广的大坑。尊者要他爬上树去，修行人爬上去之后，手脚紧紧地抱着树干。

尊者说：“把两脚放下。”修行人就把双脚放了下来。

“把左手放下。”修行人把左手也放了下来。

“把右手放下。”修行人这次抗议道：“不行啊，如果放了就会跌到坑中摔死的！”

尊者说：“你不是答应要听从我的吩咐吗？要求法，就要相信我的话。”

修行人只能把右手也放了下来，可是哪里还有什么树和坑啊，那只是尊者以神通变幻出的一个虚幻境界而已。这位修行人放下了心中的执著，当下即证得阿罗汉果。



可能有人会问，佛家既然讲空，那我们还折腾什么呢？学了又能有什么用呢？佛家之所以讲空，是因为这个社会的人太“现实”了。过去是这样，时至今日仍然是这样。尤其是现在这个社会，人不断地追求物质享受，各种欲望不断膨胀，什么都想拥有，一切都以看得见、摸得着为标准。人太现实了，就会什么都想占有，在这种情况下，佛家讲空，显然是很有积极意义的。

佛家所讲的空，并不是没有，而是放下。该拿起的要拿起，该放下的也定然要放下。不该拿起的你不能拿，不该放的你也不能放，平平淡淡才是空。对于当前这个社会，眼耳鼻舌身意六根，眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、舌头尝到的、身体感受到的、意念想到的，一切好的东西都想要，所以佛家提出的“空”是有其积极意义的。

可是对于人来说，放下并不是一件容易的事，因为人有欲。“谷”“欠”即为欲，人的欲望就如同深谷一样，永远都填不满。谷为五谷，表示食物，人吃了食物，只能得到暂时的满足，饥饿感很快又会降临，所以要吃食物来满足食欲，就这样循环不断，好像永远都不会够，永远都需要补充，因此人的欲望总是“欠”着的。一直欠着，就一直难以填满，直到死的那一刻为止，从古到今，莫不如此。正是因为欲望永远得不到满足，由此才产生了诸多烦恼。所以，消除烦恼的根本办法就是消除贪欲。而消除贪欲，正是步入佛家的最根本问题，也是佛法要解决的问题。

佛说：“一念放下，万般自在。”就是劝诫我们，要透彻外在世界的空性以及生命的无常，要放下执著，坦坦荡荡地生活。只有放下了执著的包袱，才能轻装前进，创造生命的美好。