

<<做人要有大心量>>

图书基本信息

书名：<<做人要有大心量>>

13位ISBN编号：9787564061913

10位ISBN编号：756406191X

出版时间：2012-9

出版时间：北京理工大学出版社

作者：沐尘

页数：248

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<做人要有大心量>>

### 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，无量的世界就在你我心中。

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！

## <<做人要有大心量>>

### 内容概要

《做人要有大心量》由沐尘编著，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。

《做人要有大心量》中提到弘一法师讲到：德胜者，其心平和，见人皆可取，故口中所许可者多；德薄者，其心刻傲，见人皆可憎，故目中所鄙弃者众。

## <<做人要有大心量>>

### 书籍目录

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

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  
欲取先予，有舍才能有得  
明智的放弃胜过盲目的执著  
失之东隅，收之桑榆  
舍弃无关，心志专注  
世界原本不属于你，所以你要抛弃“我执”  
舍弃贪欲，才能使心灵归于宁静  
抵制诱惑，使“心不为形役”  
面对金钱，保持一颗平常心

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  
宽容别人，就是给自己心中留下空间  
宽容，无声胜有声的教育  
以德报怨，是结束一切冤怨的根本  
水至清则无鱼，人至察则无徒  
以恕己之心恕人，以责人之心责己  
凡事为别人着想，便是慈悲  
多一分心力注意别人，就少一分心力反省自己  
能吃苦乃为志士，肯吃亏不是痴人

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  
心被物转，即是众生；心能转物，即是如来  
拥有一颗清净心，是幸福的源泉  
放下执著，量力而行  
得失从缘，心无增减  
随顺自然，才能识得菩提觉性  
万事皆缘，随遇而安  
顺其自然，拥有一颗平常心  
去留无意，望天空云卷云舒

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  
所谓输赢，只是文字的观念  
摒除比较心，回归自我本性  
你永远要感谢给你逆境的众生

## <<做人要有大心量>>

你要感谢告诉你缺点的人  
若无是非挂心头，便是人间好对节  
万物皆不完美，人生总有缺憾  
一味苛求别人的认同，你将永远不快乐  
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  
在顺境中修行，永远不能成佛  
动心忍性，增益其所不能  
能容纳异己的存在，才能成就自己的伟大  
凡夫心易动难制，欲胜人者必先自胜  
行远自迩，登高自卑  
人生苦短，生命可贵  
做事不怕不成，只怕无恒  
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  
人要活在光明喜悦之中  
一念善，存喜乐；一念恶，化悲苦  
举手投足也要存有一分善念  
众生皆平等，菩提心源于对众生的爱  
勿以恶小而为之，勿以善小而不为  
心量大，修善绝不求果报  
布施时的心量大，福报也大  
善心不是用钱财来衡量的  
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  
欢喜心是一剂快乐的良药  
心宽是一种无上的福分  
心中有美，快乐常在  
心境清明，则日日好日，处处福地  
人的生命只在一个呼吸间  
活着一天，就是有福气，就该珍惜  
助人为乐是人生快乐之本  
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  
戒贪痴，贪婪是万恶之本  
心无贪欲，方寸之间皆海阔天空  
不沉湎放逸，不贪恋享受  
知足者虽贫而富，不知足者虽富而贫  
作福莫如惜福，悔过莫如寡过  
幸福不在于拥有多少，而在于感受到多少  
用心珍惜生活中的点滴，就是珍惜幸福  
不要觉得自己不幸，比我们痛苦的人还有很多

## &lt;&lt;做人要有大心量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 在现实生活中，我们经常听到有人发出这样的感慨：“事情为什么会发展成这样？”

“为什么我的状况如此糟糕？”

“如果我们总是这样想，那么只会把自己的注意力和关注点转移到某件纠结的事情上。

如果时间已经浪费了，我们还总是反复地想这样的问题，而不是积极地去解决问题，就只会使事情变得更糟。

有一个挤奶女工，一大早挤了满满一罐牛奶。

她非常高兴，就把牛奶罐顶在头上开始幻想：这一罐牛奶如果拿到市场上去卖，就可以买回10只鸡蛋，10只鸡蛋就能孵出10只小鸡，小鸡长大后就可以下更多的蛋，这些蛋又会孵出鸡，这样的话，很快就能拥有一个巨大的养鸡场了。

想着想着，她就忍不住笑了起来，这时牛奶罐突然失去平衡摔到了地上，挤好的牛奶淌了一地，她为此懊悔不已，蹲在地上大哭起来。

如果很不幸地打翻了一罐牛奶，哭也于事无补。

与其花时间去悼念一罐打翻的牛奶，还不如节哀顺变，想办法去收拾破碎的罐子。

人和时间结伴而行，如果一个在过去，一个在现在，步伐肯定会不一致，走起路来也会磕磕绊绊的。

在我们的一生中，可能会打翻很多罐牛奶，破碎的陶片加起来可能比一座小山还要高，如果我们一直纠结于此，对每一罐牛奶都懊悔不已，对每一堆碎片都依依不舍，就会耗费我们大量的时间和精力，并且会阻碍我们前进的步伐。

与其如此，还不如心胸豁达一点，拿得起放得下。

明代著名学者曹臣在《说典》中讲了一则名叫《甑（音，古代蒸饭的一种瓦器）已破矣，顾之何益》的小故事，读来让人获益良多。

东汉大臣孟敏，年轻的时候曾经卖过甑。

有一次，他不小心将挑甑的担子掉在了地上，甑全都摔碎了，可孟敏看都不看一眼，径自离去了。

路上的行人见状，感觉很不解，便问他：“你的甑都摔坏了，你怎么连看都不看一眼呢？”

孟敏笑笑，很坦然地答道：“既然已经摔坏了，那我看它还有什么用呢？”

孟敏的做法体现出了一种淡然和超然的心态。

甑就算再值钱，再与自己的生计息息相关，可是它已经摔碎了，不可能再恢复原状了，任你怎么后悔，怎么哀叹，怎么扼腕惋惜，怎么捶胸顿足、呼天喊地，也无法改变这个已然板上钉钉的事实。

最明智的做法就是如孟敏那样，“甑已破矣，顾之何益”，这才是人生的大智慧。

有一对夫妻，在结婚10年后才生下了一个男孩，男孩自然成了夫妻二人的掌上明珠。

在男孩两岁生日那天，妻子应邀要出门一趟。

临行前，她看到桌子上放着一个打开的药瓶，但是由于赶时间，她只是嘱咐丈夫赶快把药瓶收好，然后就匆匆出去了。

当时，丈夫正在书房里看书，所以很快就忘了妻子的叮嘱。

小男孩看到桌子上的药瓶，很好奇，又被药水的颜色所吸引，于是拿起来全都喝了。

丈夫从书房里出来后，被眼前的事实吓呆了，他急忙抱起孩子去找医生，可是男孩由于服药过量，医生也无力回天了。

丈夫悔恨交加，不知该如何面对妻子。

妻子回来后，得知噩耗悲痛欲绝，她看了看儿子的尸体，然后用抚慰的眼神望着丈夫说道：“亲爱的，我爱你！”

对于那些既成的无法挽回的错误，埋怨、后悔、消沉都是于事无补的，并且还会成为我们前进道路上的阻碍。

最明智的做法就是：有机会补救的，我们就尽力去补救；没有机会补救的，我们就坚决把它丢到一边，千万不要陷在过去错误的泥潭里，否则就会越陷越深，以至于无法自拔。

## <<做人要有大心量>>

### 编辑推荐

《做人要有大心量》由北京理工大学出版社出版。

## <<做人要有大心量>>

### 名人推荐

心量要大，自我要小。

身心常放松，逢人面带笑；放松能使我们身心健康，带笑容易增进彼此友谊。

人与人之间的相处之道，需要沟通，沟通不成则妥协，妥协不成时，你就原谅和容忍他吧！

——圣严法师 德胜者，其心乎和，见人皆可取，故口中所许可者多；德薄者，其心刻傲，见人皆可憎，故目中所鄙弃者众。

——弘一法师



<<做人要有大心量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>