

## 心量要大，自我要小 — 聖嚴法師

通常人都只看到自己，看不到他人。任何的思緒都是圍繞著個人打轉，種種的追求也都跟自己有關，包括財產、眷屬、榮譽、權勢、名位等等。

事實上，人出生時只是一點點，活著時也是一點點，死的時候當然也是一點點，站起來時是一點點，躺下來時也是一點點，不管走到那裡都是一點點而已。

但是，幾乎每一個人都覺得自己很大、很了不起，好像天下是他的。當我們呱呱墜地，稍微懂事以後，自然而然會把家當成是自己的。長大之後，進入社會又會把公司當作是自己的，把團體當作是自己的，把國家當作是自己的。

其實，一個家庭、公司、團體或國家都是由很多人組成的，除了我們自己以外，還有很多的人。如果我們只看到自己，無形中就會以為自己代表了一個家庭、公司、團體，甚至代表了一個國家。很多人都有這種想法，都會如此膨脹自己，這是很愚蠢的，而且也是自害害人的。

但是，人通常都是這樣，從小就開始不斷地學習自我膨脹，於是產生了貪得無厭、倨慢不遜的心。對於得到的東西永遠不會滿足；得不到的東西就想盡辦法拼命去追求。縱然如願達到心中想要的位置，卻還一直希望追求更多，希望再往上爬，最好能夠爬到天上去。希望能夠統一全世界，即使一時做不到，至少也希望能影響全世界，讓全世界的人都知道自己這個人。基本上，這種人的心態非常狂傲，目中無人，很難與人和睦相處，所以煩惱也特別重，就像燒不盡的野草，春風一吹，滿山遍野。

要解決這種煩惱，唯有擴充自己的心量。如何擴充？

第一，實實在在地衡量一下自己的體重。任憑我們多麼巨大，頂多只有二、三百磅重。三百磅並不多，如果經過脫水、烘乾，剩下的只是一點點，一、二百磅更不用說了。

第二，可以把自己想像成地球上的一個小點，就像滄海一粟，甚至還不如一粟。一個一、二百磅的身體，在地球上所佔的空間只有一點點。自己覺得自己很大，其實是很渺小的。我們看螞蟻很小，事實上我們並不比螞蟻大多少。跟地球相比，我們實在太微不足道了。然後再把心放到太空去看。太空中有無量、無數的宇宙體。在太空中，我們是看不到地球這顆小行星的，只能看到紅紅的太陽和其他可以發光的恆星群。

這不是要小看自己，而是把自己的心胸放大、放寬，放到跟太空一樣大。太空不是一個實體，它沒有一定的範圍，它是浩瀚無垠而且是空無虛幻的，這樣的心量

才會廣大。

簡單來說，就是想像我們的身體在地球的某一個點上，然後再想像宇宙只是一個恆星中的一點。在恆星系中只看到太陽。在無垠無際的宇宙之中，讓我們的心化為太虛，可以包容宇宙。如此我們就比較能包容人，也比較容易成就人、幫助人。

當然，成就是無止境的，因為在地球上有幾十億人口，在宇宙中，應該還有其他的人類和生物。故謂「宇宙有限，我願無窮」、「宇宙有限，我心無邊」。也就是說，眾生有盡，而我自己的悲願心、智慧心是永遠不會結束的。

短短幾十年的生命，轉眼化成了無限，也就不會老是把他人的東西當作是自己的，更不會把短暫的現象當作永恆的事蹟。人生如此，還有什麼不滿足的呢？

本文摘錄自法鼓文化出版《是非要溫柔》