

尊敬的諸位長輩、諸位學長，大家下午好！我們提升自己，第四個下的心地功夫，進入「不傲慢」。從《禮記》開篇「曲禮」就講「毋不敬」，對一切人事物都要恭敬，就不可能傲慢。《易經》六十四卦，只有一卦六爻皆吉，就是謙虛，謙虛就對治傲慢。哪些表現是傲慢？比方瞧不起人是傲慢；比方我佩服的人我才尊重，這也是傲慢。不佩服的就不尊重？那不還是用高下心在看人嗎？學聖教的人要看到人家的本性，不要對人有成見，對人有成見也是傲慢。「那是習氣」，習氣是可以改的、可以放下的。他「本覺本有」，他本來就有明德本善，他一定可以恢復。所以要對待每個人都把他當聖賢看，一樣的尊重，那我們這個態度不就給他信心嗎？

而當我們去尊重別人，坦白講就是尊重自己。尊重別人順我們的性德，對別人不尊重就隨順傲慢，那不是不愛自己、糟蹋自己？要平等恭敬，不能說什麼「我佩服的我才恭敬」。請問大家，經典裡面有沒有這一句？所以他都不照經典做，傲慢。都照自己的意思、不照聖人的意思就是傲慢，自我的主見非常強。所以隨順聖賢經典的教誨，不隨順自己的煩惱習氣，不隨順自己的想法、看法，這是學聖教第一步，一定要踏出去的。孔子「述而不作」，他所談的都是經典，沒有說自己的看法、創作，然後首先來要求自己，這些經典要求自己。

好批評是傲慢的表現，很武斷，看到什麼就馬上判斷，「一定是怎麼樣」，那很可能會判斷錯，這一形成習慣就愈來愈傲慢。武斷、批評，這都不好，對自己、對他人的殺傷力太大。有句格言說

得好，「德盛者，其心和平」，德行非常好的人，這句也可以讓我們勘驗自己的修養，「見人皆可取，故口中所許可者多；德薄者，其心刻傲」，刻薄、傲慢，「見人皆可憎，故目中所鄙棄者眾」。

「觀德於忍，觀福於量」，德行好，他度量一定大。「其心和平」，對人都是包容、信任，「見人皆可取」，他看人家的優點，「口中所許可者多」。坦白講，「都看到人家的好處」，也要練習。「這個道理很好，我也很想看人家的優點，可是好像都看不到。」因為習慣看人家缺點，慢慢訓練，每天寫看到誰的優點，每天寫、每天寫，慢慢的欣賞別人優點就變成習慣。「德薄者，其心刻傲，見人皆可憎」，都是批評，都是瞧不起人，都是記恨人家，「故目中所鄙棄者眾」。這個德薄就表現在他的傲慢上面，包含常常跟人家爭對錯也是傲慢。好為人師，別人都聽不下去了，就一定要跟人家講，這個也是傲慢。

為什麼會傲慢？原因當然有很多。我們剛好《群書治要》課程有講到「度量」這個章節，對傲慢有比較多的探討。這裡就舉幾個比較普遍的心態，就是「高下見」，慢就起來了，我高，人家低。所以我們學聖教，假如肯領納於心，就調伏傲慢。像《弟子規》講「聖與賢，可馴致」，大家都可以成聖賢，有什麼好傲慢？《弟子規》說「凡是人，皆須愛」，我們對人都沒有友善的態度，就沒有落實《弟子規》，有什麼好傲慢？「事諸父，如事父；事諸兄，如事兄」。「勿諂富，勿驕貧」，不要人家沒有錢你就驕傲，或者沒有學歷就驕傲，這樣不好。

人很容易因為外在的條件比人家好，傲慢；或者覺得自己的學問、道德比人家好，傲慢。坦白講，傲慢的人就沒有學問，也沒有德行了。有句話叫「文人相輕」，那已經是給文人戴高帽了，相輕的人就不是把書、把經典真正讀進去了。首先「毋不敬」就沒做到

，那是什麼？有名無實的讀書人，那要折福的。所以假如我們告訴別人，「我是學傳統文化的。」你已經告訴別人了，不可以傲慢，一傲慢就折福，名不符實。名者，「名亦福也」，我們有這個名，沒有做那個實，福報就在花掉。所以像我的話要調伏得快，不然因為我虛名在外，所以就長不胖，要趕緊實修，德行要趕緊跟上。

所以這個「高下見」，包含頭髮比較烏黑亮麗也會傲慢，對，不然女孩子怎麼一直要給人家欣賞一下？學聖教的人所在之處，要讓人家生歡喜心。你一頭烏黑亮麗的黑髮，假如遇到我，我白頭髮都好幾根，我不就很自卑嗎？包含身高也會傲慢、學歷也會傲慢、雙眼皮也會傲慢。所以人在這種攀比的社會不傲慢，你真的不是普通人。你學了以後一直觀照才能慢慢把它去掉。「本來無一物，何處惹塵埃」，我們清清白白的來，幹嘛染這麼多惡習？真是對不起自己，要慢慢善觀己心，把它放下。

還有一種傲慢叫卑慢。比方說從小家裡沒錢，被人家取笑，產生心理的障礙。大學畢業一出社會，拼命賺錢，賺到錢以後買大房子、買大車子炫耀給人家，好像以為這樣可以撫平自己內心的這種遺憾，錯了。為什麼？他房子再大，有沒有人房子比他大？那他就不又要痛苦了？他車再好，還有人的車比他好。所以假如為了滿足自己的虛榮，好像要掩飾自己的自卑，然後去掙一大堆錢、去讀很多書，然後取得這些外在的條件，那樣的人生累死了，人比人氣死人而已。人不是因為外在的條件而尊貴，是因他的行為而尊貴！多少國家的領首，背後被人民罵得死去活來，那有什麼好尊貴？我們感覺那是可悲。為什麼？他對不起自己、對不起人民。你看許哲女士，她有什麼社會地位？對，她也沒有當科長，她也沒有當經理，她也沒有這些地位，但是她為什麼是國寶？她無私無我，因行為而尊貴。我們的行為跟經典相應，這才是尊貴，不是去跟人家攀比，

要把人家壓下去，那個方向、目標都錯了。

這些傲慢的態度怎麼對治？第一，跟聖人比就不容易傲慢。「德比於上則知恥」，慚愧、知恥都來不及了，還有什麼好傲慢的？假如我們傲慢心起來了，就起一個觀想：「孔子、孟子、聖賢祖宗，你們一定都看到我的傲慢了，我實在無地自容，我還告訴你們要成聖成賢，居然還順著自己傲慢。」這樣慚愧心就起來了。這幾天我們共學班的學長，他們有一個課程是「述祖德」，能把自己父母的恩德、父母的德行、祖上的德行，他能回想起來，然後去告訴大家。同時「道己過」，懺悔自己曾經的不孝跟過失。好多的學長分享當中都提到，祖宗真的在我們的身邊。我們有個學長，他出生的時候就沒有見過他爺爺，結果他爺爺幾次到他的夢裡來，他還以為是神仙，因為鬍子很長。所以就跟他奶奶說，「那個白鬍子很長，我遇到神仙。」她說，「那是你爺爺。」

所以孔子在《中庸》裡面講，你看在祭祀的時候，「如在其上，如在其左右」。聖人了解宇宙人生的真相，身體會壞，靈性不會壞，所以我們的祖宗都很有德行，很多都在更高的境界，都看得到我們，他靈性是往上升。《三字經》就證明，「竇燕山，有義方」，那不就是他的祖父來點化他，他改過自新，不然他福都折完、快沒命了。所以人要相信真理，要相信祖先，不要懷疑真理、懷疑自己的聖賢祖先，這一念就折大福報。

我有跟大家舉過例子，有個新疆的女士，她的老闆學傳統文化很慷慨，印了很多書跟光碟，她有點貪小便宜，每次都拿很多，拿了以後又不看，放在床下。突然有一天她女兒說，「媽，我夢到爺爺」，就是她公公，「爺爺說」，她女兒三歲，「趕快把妳床下的書拿出來看，尤其《了凡四訓》要看。」她嚇壞了，因為她女兒不知道她床下有書。祖宗都在護佑，剛好她那時候動了念頭，想跟她

丈夫離婚，她公公就來了，後來還滿認真。我們中華民族很清楚有祖先、有天地的這些神明，所以大家到鄉下地方都還看得到，敬天、敬地、敬土地公、還有敬灶神（灶神爺記錄善惡）、祭祖先。人有這樣的恭敬心，他就斷惡修善，不敢放縱，這都是很可貴的文化。

所以第一點，跟聖人比。師長教導我們，「學儒就學孔子」，就從今天開始，不是跟張三也不是跟李四比，是跟孔子比，這決定不傲慢，因為還差一大截，趕快「仰之彌高，鑽之彌堅；瞻之在前，忽焉其後」。「仰之彌高，鑽之彌堅」，就是感覺跟不上夫子，差距太大了，趕緊要勇猛精進、追趕上去。所以師長這句法語很得受用，「學道學老子」，以老子《道德經》為標準。「學佛學釋迦牟尼佛」，以這三教的聖人為榜樣。像我們從事教育工作，釋迦牟尼佛一天教八個小時，教四十九年，我們就往這個目標邁進，哪還有時間傲慢？

第二，這個傲慢容易在學習聖教的過程會起現行，聽多了，可能拿道理去看別人、去要求別人，這也容易傲慢。所以我們讀經也好、聽經也好，要有正確的態度，自己是當機者，是講給自己聽的。哪怕自己是跟大眾分享課程，講課給學生聽，那也是主要是勸自己。而且勸完大眾要提醒自己，我講的這個道理大家都聽到了，假如我沒做到，人家看到了笑話，人家看到了對聖教沒有信心，那自己就戰戰兢兢，更不可能傲慢。要有只有一個人是學生，是自己，其他的人都是老師。其他的人都是老師也不可能傲慢，這些心態都對治傲慢。

真是如此，孔子就是這麼教的，我們要會用。孔子說，「三人行，必有我師焉，擇其善者而從之」，那他的善是我的老師；「擇其不善者而改之」，那他的不善也是我的老師。不同人，善、惡人

是老師；同一個人他有善有惡，他的善也是我們老師，他的惡也是我們老師。比方說這個人他脾氣大，那他就提醒我不要像他一樣，他不也在教我？而且假如我們看到一個人脾氣大，不斷鞭策自己，不要再發脾氣，我跟您保證，你完全把脾氣調伏掉，你又跟他是同事，或者是你的家人，他一定會感動，因為他看到你一直在改。人都有良知，一個大逆不道的人，你罵他「不孝」他也生氣；你說他「孝順」他還挺高興，他都有良知的。

要轉，這個心態不轉，都跟人對立。他傲慢，你就看他傲慢，其實一個人傲慢能讓我們不高興，我們也傲慢了。「心中有佛，見人是佛；心中有糞，見人是糞」，蘇東坡這個故事很啟發人。「這個人脾氣真不好！」我們的脾氣也起現行了，那還能講別人？所以「工於論人者」，都是論斷別人就傲慢了，「察己必疏」，看自己就更不用心了，甚至還給自己找藉口都有。孔子教育他的學生子貢，口才這麼好，又那麼有錢，坦白講是很容易起慢心，所以看到學生在批評別人，夫子抓住機會點，「端木賜，你很賢德了嗎？我在自己身上下功夫，都覺得時間不夠用了，你還到處批評人。」這個機會點抓得非常智慧。

所以往後看到任何人的過，不能動氣。首先，「好，他有這個，我全改，感動他，不辜負他給我的啟示」，多好。「仁者無敵」，就不跟人家對立，也不跟人家衝突了。這個是真正落實《弟子規》，「見人善，即思齊」，「見人惡，即內省」，把它改掉。所以盧叔叔他讓我們很佩服，他說他要做改過的專家。我記得一直以來，長輩是我的父輩，智慧又那麼高，德行又那麼好，常常都問我們，「你覺得我身上有什麼缺點，你給我指出來，我改」，這麼謙退。我們講到這裡來反思一下，我們有多久沒有問另一半，「我有沒有什麼缺點，你可不可以幫助我？」要問這句話以前，要找一家咖

啡店，要表現誠意。或者我們是當領導的人，我們多久沒有問下屬，「有沒有哪一些做得不妥？」那才是一個領導者受諫的態度展現出來。假如很久了，那鐵定我們這個很謙卑受教的態度還是不足的。

我們在學習態度上要了解，傳統文化是實學，是君子之學。在《荀子》的「勸學篇」說到，「君子之學也，入乎耳」，從耳朵進來，「著乎心」，這段話提醒我們不能學錯了，要內化到自己的心裡去，時時觀照這句教誨，「布乎四體，形乎動靜」。「小人之學也，入乎耳，出乎口，口耳之間，則四寸耳，曷足以美七尺之軀哉！」君子求學的態度，耳朵聽進來，放在心上，時時觀照，時時落實，真的做到了「布乎四體」，他表現在舉手投足，「誠於中，形於外」。你看他言語柔和，你看他任何人的需要他非常敏銳，主動就去幫助。我們有時候看那個很熱心助人的人，我們坐在他旁邊都有點不好意思。「奇怪了，他怎麼都能夠看到這麼多需要？自己都慢半拍。」這個就是他「布乎四體，形乎動靜」。一個人有涵養，他不只一言一行讓人感覺到如沐春風，連他不講一句話都給人很好的感受、磁場。師長有說他的老師章嘉大師，說在他老人家身邊，一句話都不講，身心舒暢。用科學講，叫磁場非常好，「形乎動靜」。

那小人之學？「入乎耳」，還沒有入心，都沒有先從自己修身做，就「出乎口」，可能就去好為人師，或者是指責別人、批評別人了。口耳之間只有四寸，那怎麼可能可以修養好自己七尺之軀？心是主宰，所以這些教誨首先要先入心，要用心去落實才行，不然都變「記問之學」，或者只是賣弄口舌而已。賣弄口舌變成毀謗聖教，人家說「那個學的，都是講而已，都不做」，這樣是有過失的。所以我們學習的態度，「入乎耳，著乎心」，學一句，實實在在

去做一句，「布乎四體」。

那我們具體來談一些，比方說批評怎麼對治？批評是傲慢的表現。我們有個學長，講到他父親教導他，「一個人，你沒有認識三年，你不要批評他。」這個教誨非常有智慧！一個人都沒有認識三年，怎麼會知道他心裡想什麼？看到他一個動作就判斷，看到他一個動作就批評，這個一定會批評錯，人家可能是善意，我們還覺得人家做錯了。所以這個家規很好，剛好我也聽了，我也要來效法，那就是他父親這個教誨跟我有緣；也可以教導孩子，他會用心去觀察、學習別人的優點，但不武斷，馬上去下判斷。

而這個批評，首先對自己不好，好批評的人那個慢心一直增長，自己就墮落。第二，真正經歷過人世間很多團隊的事情，就知道這個時代做事容不容易？不容易。為什麼？人失去了善惡是非的標準。我們不是從小學經典，所以要建立共識就相對困難。而且人的福報又比較淺，沒有福報要做事情，往往很多條件不具足。所以這種種分析，要成就一件好事就已經很難了，我們還常常批評，對於那些付出的人，會不會打擊他的信心，會不會打擊他的積極性？會。所以有大局觀，能看到現在成事不易的人，他決定不亂批評。哪怕真的有不足，私底下先肯定對方，然後很委婉：「假如怎樣就更好。」對方得到你的肯定他更積極，你又給他建議，他很歡喜接受，就對了。

不然事情已經很不容易了，好還沒肯定，劈里啪啦就批評了好幾點，那做的人心寒。你說：「他真的做得不夠水平。」你有沒有去了解，他只有一個禮拜的時間，他又不是兩個月。所以好批評一定要改，不然這個口造了很多孽。人馬上下判斷的時候，請問，客觀條件都了解過了嗎？所以人都不夠冷靜，會被習氣牽著走。你都客觀了解了，保證你不會批評。為什麼？你的動機是為了對方好、



為了整個團體好，你怎麼會批評？你會善巧的，該肯定的肯定，該鼓勵的鼓勵，該提醒的提醒。對了，批評會傳染，「學好終年不足，學壞一日有餘」。一個孩子、年輕人聽一個大人批評幾句，他就學會了；你要讓他學習好學，跟著你三年還不見得學得會。認知到這一點，在孩子面前，在下屬、在年輕人面前，絕對不做錯誤的示範，不然我們沒有資格做領導，也沒有資格做長輩，你已經把他帶壞了。

所以教兒教女先教自己，當父母哪有那麼容易？當老師、當領導哪有那麼容易？我們只是有個名而已，實是什麼？實是理智，實是念念為他想，不是逞口舌之快。情緒化的人已經沒有資格當領導跟老師了，是我們有那個福報坐那個位置，但是更要警惕，我要名符其實，所以「君、親、師」都得學。祖先給我這個福報，讓我可以做老師，學生信任我、家長信任我、國家信任我，要對得起這個信任。那人就謹慎了，不會放縱自己。別人叫我們老師，我們還給他錯誤的示範，情何以堪？

剛剛分析的，批評，自己墮落，打擊付出的人。再來，你一批評，聽到的人又對當事人起成見，不是搞得團體失和？實實在在講，誰能聽了話心裡不落痕跡？「我聽了就過了，我不會放在心上。」這樣的功夫，我也服了你了，那也不簡單。那一落印象不就造成成見？師長老人家，人家要講這個批評的話，他馬上說，「好了，你不要講了，我一輩子都記他的好。」智慧！人家一講，「他怎麼說你，你知道嗎？」「你趕快說，他怎麼說我的？」完了。師長又提到，假如你一下叫他不講，交情又不夠，他惱羞成怒也不好。「我知道了，這事我知道了。」也是善巧，甚至再補一句，「他對我很好的，哪裡好哪裡好……」對方就講不下去了。還有，不適合勸他，「對不起，我上個廁所」，離開就好了。

人要有自知之明，聽了以後會落痕跡還聽，那不還是隨順習氣？師長當時跟三個老師，那是台灣當代的高僧大德，學問太好了。學問很好，很多人嫉妒，會毀謗。你看師長那麼年輕就有這些應對的智慧，他不聽，不然把自己跟著這麼好的老師的機緣都給毀掉了。尤其人容易先入為主，除非你自己慢慢調整到你不容易落痕跡、不容易受他影響，聽了以後，很客觀的去判斷，你有這個功夫，那就還行，還沒有以前，要有自知之明。像我們認識一些長者，他們好像包青天一樣，斷案很厲害。甚至我們在跟他講的時候心偏了，他馬上就看出來，我們就講不下去了，有德行的人有這個功力。

再來，批評，從大局來講，會影響整個團體的和睦。有大局觀，就慢慢會調伏自己這個習慣，自愛、愛人、愛團體。批評跟勸諫不一樣，勸諫的動機是為他好，而且還會抓場合，還會抓時機，言語還會「怡吾色，柔吾聲」，這個叫勸諫，這個叫護念對方。批評就是自己不高興了，逞一時之快而已。再來，武斷，很容易誤會別人、錯怪別人。這個都慢慢從生活當中，從自己的習慣、念頭當中去調伏。剛剛跟大家寫了這一段，「德薄者，其心刻傲，見人皆可憎」，都看人家不順眼，「故目中所鄙棄者眾」，關鍵是內心缺乏忠恕。所以師長老人家，在儒家當中提取了四個字，這四個字就含攝儒家一切教誨；在佛家找了四個字，也含攝。儒家：「仁義忠恕」；佛家：「真誠慈悲」。

人刻傲、武斷，武斷到底要證明什麼？「我跟你講，他一定是怎麼樣了。」到底要證明什麼？這樣去武斷，對自己有什麼好處？我覺得應該冷靜想一想。對自己、對別人沒有好處的話跟事情不要做，不然就是隨順習氣，不然就是愚痴、沒有智慧。自害害人，幹嘛做？所以變成什麼？缺乏忠恕。忠是什麼？盡自己的力量去幫對方，「盡己之謂忠」。盡力都來不及了，幹嘛批評、幹嘛武斷？所

以缺乏忠。

可能有人會講，「會，我對那些好朋友，我盡心盡力；那些人我看不順眼，我不盡心盡力。」請問大家，他對那個好朋友真的是忠嗎？這個值得思考。「忠」這個字怎麼寫？心是中，是中庸之道。這個人幫，那個人不幫，他已經不中了，哪有忠？「可是他也很盡力。」那是什麼力量？「愛憎」那個愛的力量，那個叫好惡的動力。我喜歡他就盡心盡力幫他，告訴大家，喜歡會不會變？不是真心都會變。「我恨那個人。」保證他前面先愛那個人，愛愛愛，有條件的，對方都不回饋他，他就恨了。那哪叫道義？騙得了別人，真正明眼人騙不了。所以沒有平等慈悲，都不是用真心，不要被自己騙了，那是最可悲的。明明自己不是忠義之人，心裡還常常想著自己忠義，那就根本不知道自己的心態錯在哪，怎麼提升？

所以，人時時是分別心作用。這個人對你比較凶，你都對他很客氣；那個人對你很柔和，你失約都對他失約，反正他又不跟你計較。那不是人都分別，欺善怕惡不就表現出來了？對你好的人你要更恭敬他，那才是對的態度。「反正他也不會罵我」，那不好。從這些處事待人的應對，我們內心深處還有很多習氣要調伏。「惟從心源隱微處，默默洗滌」，這段大家回去念《了凡四訓》這個開解，什麼是端、什麼是曲，開解得非常好。真心不夾雜絲毫的諂媚、絲毫的目的、絲毫的貢高我慢在裡面。所以能忠，只想著怎麼盡力去幫這個人、幫這件事，不會批評。恕，寬恕，不會放在心上。甚至什麼？這個恕道「如其心」。雖然人家沒有做好，但是不會情緒化的把他全部否定，還會看到他的存心，還會看到他的難處，先給予肯定，然後來協助他，所以「見人錯事不指責，要協助」。

再來，對治這個傲慢。老人家有句法語，叫「別人錯的也是對的，我對的也是錯的。」別人錯為什麼對？叫正常現象，他沒有學

過，他怎麼會就包容、寬恕？「我對的也是錯的」，因為我們起一個「我對」，就要去爭對錯了，高下已經出來了，我錯了，我已經被習氣牽著走了，當然錯了。親人之間是為了爭個對錯嗎？還是為了利益對方？所以家裡不是法院，家裡是講情義的地方，講情就互相疼愛；家裡假如講理，講理就氣死你了，這個也是通達人情事理。

剛好禮拜一《朱子治家格言》，上個禮拜我們講到，「因事相爭，焉知非我之不是，須平心暗想」，常常覺得自己對，就是傲慢，不懂得反省。「因事相爭」，已經衝突了，「焉知非我之不是」，我有沒有錯？「我錯得少，我才錯兩分，他錯八分。」那還是錯。人有錯，他只要想那個錯，他就不好意思，他就不會繼續生氣了。所以說「我錯得少」，坦白講，他沒有認錯，他還是盯著他錯得多。人只要覺得自己有錯，慢慢氣焰就下來了。不然再繼續思考：我咬著他八分錯，他會咬著我兩分錯，那不狗咬狗，很難看。「各相責，天翻地覆」。

用一句成語來講就很容易了解，「一個巴掌拍不響」。很有道理，兩個人能吵得起來就是什麼？水平差不多，叫半斤八兩。那水平差不多有什麼好傲慢的？有什麼好爭的？這麼一思考，心就平了，不好意思了。有人就會說，那有沒有一個人都沒有錯，都是對方錯？有，完全沒錯，就對方錯。那個沒有錯的人不是吃虧了嗎？保證他不吃虧，他會怎麼樣？他會變聖人，福慧圓滿，怎麼會吃虧？人有時候思考事情都不夠深、不夠遠，都是一時間：「我受不了了，別跟我講了。」舜王都沒有錯，沒有錯他還認錯，這才是修養。叫「賢人爭罪，愚人爭理」。「愚人爭理」，一爭，家庭就失和，團體就失和；「賢人爭罪」，都是我的錯，別人就一看，他也都沒錯，還自己扛，大家的氣焰就下來了。你看自己的孩子跟人家爭吵

，父親馬上去跟人家鞠躬、認錯，這個孩子就流眼淚，慚愧了。

包含我們看五倫關係當中，都有完全沒錯，最後這樣的人成就都非常高，真的不吃虧。舜王智慧成就，福報現前當天子。德育故事裡面「張李丐養」，她先生很早就過世了，留下一個婆婆，又瞎（瞎了眼），而且脾氣又大，常常還罵她、打她。她自己一個女子當乞丐已經夠難的，夠苦的，還要奉養一個瞎了的婆婆，而且脾氣又大。那一般，諸位女同胞，妳們入戲了沒有？這個角色讓妳演，會怎麼樣？最後她成就非常高，無疾而終。當盡所有的錢財幫她婆婆辦後事，辦完削髮為尼，無疾而終，坐著，活到八十幾歲就走了，大福報。五福臨門，最大的福就是臨終前沒有病痛，自在的走。

我們接著進入「嚴以律己」第五個心地功夫，「不疑」。這個懷疑，首先我們體會體會，對自己的殺傷力非常的大。人懷疑自己就好像墮到深淵一樣，不知道底在哪，「啊，沒力氣了，做不了了，學不了了」，就一直往下沉。老祖先說天人合一，整個大自然跟人心是相交感。大家回想一下，二十年前，很少聽到說哪個都市裡面突然一個地方有個大窟窿出現，整個房子、車子全部陷進去，連橋都陷進去。你們聽過沒有？現在這樣的新聞不少。人的疑心愈來愈重，疑心愈重，地會陷下去，就像人一沒有信心，好像跌到無底深淵一樣。天人合一是真的，不是假的。人心善，風調雨順；人心不善，天災很多。老祖宗知道這個真相，一看到這些亂象，馬上反省自己，要求自己改過。首先誰先做？皇帝、天子先到天壇去懺悔自己。他這麼做就帶動全國人民也反省，所以很快的那個災禍就轉掉了。

對別人殺傷力也很大，對團體殺傷力也很大。比方今天你一個好朋友他不相信你，保證當下我們很難過。再來，一個團體彼此之間不信任，這個團體隨時都會瓦解，因為互相不信任。「自古皆有

死，民無信不立」。沒有互相的信任，懷疑了，這個團隊再有一百人、一千人，可以在一夕之間就瓦解掉，很脆弱的。可是假如互相信任，誰都不能影響，二人同心，其利都可以斷金，「三兄四弟一條心，門前泥土化黃金」。大家看，整個聖教弘揚開來，一開始都幾個人而已，彼此信任，眾志成城。那我們體會到了，別人不相信我，我一定相信他，慢慢那個風氣就被自己帶動起來了；別人不跟我和，我一定跟他和。其實誰不願意跟人和？誰願意懷疑別人？你完全的信任，那一份至誠就感通了，「精誠所至，金石為開」。

人現在很希望建立自己的自信，而我們觀察到，現在有信心的人不多，甚至那個信心，隨時會遇到一些境界會變化。首先第一個，信心不多，為什麼？我們從小到大都跟人家比，這個攀比的風氣太明顯，比來比去。像我就很沒有信心，第一個，成績不好，小時候成績就考十幾名、二十幾名，回到家頭都不敢抬起來，不好意思。再來，小學畢業身高才一百五十五左右，站在那裡，「完了，完了，我會不會跟我媽媽一樣高？」每天在那裡跟我媽媽比，「媽，我怎麼跟妳差不多？」現在想起來很不孝，要懺悔。對，「兒不嫌母醜」，怎麼可以嫌我媽媽矮？這個你看，罪業。但那個時候風氣，自己就很在乎，就希望長高一點。所以我到學校去，我們那些女同學有的一百六十幾，初中的時候女孩子先長高，男孩子比較晚，我們那些女同學（也不能怪她們，她們也沒學過《弟子規》），每次都走在我身邊來，就這樣（比高），我就沒信心了。人在這樣的環境你說有信心，這個人也不簡單。他要不是契入真理，不然就是傲慢，那不是自信。人只要有攀比了哪有真的自信？除非他真正了解真相。什麼真相？我本有明德，本有本善，我完全可以恢復，他幹嘛自卑？

所以經典可以開人的智慧，開人正確的人生態度。「大學之道

，在明明德」，我有明明德，我幹嘛自卑？我有本善，「人之初，性本善」，我不自卑了；「苟不教，性乃遷」，我還有習氣，我不自傲了。所以經典很好用，幾句話你領納在心裡，你的整個心態就轉了，不自卑也不自傲。為什麼？我有習氣，可是習氣可以改掉，我還是可以恢復我的本善，我幹嘛自卑？「勿自暴，勿自棄；聖與賢，可馴致」。

所以信心一定是建立在真理，決定不是建立在外在的比較條件上。說因為我很高，我很有自信，那你假如到NBA去？那些人都比你高，那你會不會沒自信？你說我學歷很高，學歷比我們高的還有，人外有人，天外有天，信心假如是建立在這些條件上，遲早它要變化，那它不是真的。你說可是我先天，比方說我先天是殘障，我怎麼會有自信？很多我看有些報導，先天一出生，腳就沒有了，手也沒有了，非常樂觀。那個演講，底下那些學生都哭得痛哭流涕，他以自己的人格感到尊貴，他以自己不氣餒、念念服務社會感到尊貴。這些學生一看他，「我有手有腳，他沒手沒腳還造福人群」，被他感動了，他也不自卑。這樣的例子很多。所以我們當父母也好，當老師、當領導，我們用這種真理來對待一切人，我們信任一切人、不懷疑一切人。

那我們了解經典不會騙我們，諸位長輩、諸位學長，從今天開始，會不會因為哪件事沒信心？會不會因為哪句話，像消了氣的皮球？會不會？「人之初，性本善」，「大學之道，在明明德」，「一切眾生皆有如來智慧德相」。一句經句入心，就得大受用。剛好前幾天有朋友問，說：「你怎麼這麼相信經典說的話？你怎麼這麼相信聖人說的話？」我說：「人要騙人總有個目的？他沒有目的，他騙你幹什麼？」所以師長就講，這些聖人講了那麼多的教誨，大部分你都懂，都是真理，可是有些境界高，你不能理解，那首先他

講的這個你能理解的部分都是對的。再來，你不能理解的部分，你要相信他一心一意就是要成就你，他不可能騙你，他又沒有要佔你一絲一毫的便宜。

所以首先要什麼？信聖人的話，不懷疑經典。信聖言量，這個人有善根。因為你可以判斷，他絕大部分你能理解的，都是對的。其他不能理解，你就要老老實實照他去做，你慢慢就跟他一樣契入那個境界。聖人在二十樓，我們在三樓、四樓，那你要爬上去，當然要聽他的教誨，慢慢就爬上去。你理解了，你真相信了，「信解」，你真的去「行」，你就「證」，證就是契入他們的境界，而且你會邊走邊明白，確實是這樣。

那我們建立信心了，但是自己基礎還是比較差，沒有關係。「人一能之己百之，人十能之己千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強」。其實人容易不相信自己，容易找藉口。比方，「我以前受英文教育的，我怎麼弘揚中華文化？」行不行？行，perfect（完美），太好了。為什麼？學英文教育的人，一心一意學好，那些從小讀漢字的、讀中文的人全部：「哎呀，丟臉了！」他不把所有人的羞恥心都喚醒？他沒有這個身分，還喚不到這麼多人。有沒有道理？你們沒反應？要給我鼓個掌，不然我沒信心。錯了，信心不能建立在別人的掌聲當中。

坦白講，所有一般覺得很不好的記憶，你一轉念，那都是給眾生最大啟示的機會。「順逆皆佳境」，什麼境界都是最好的，你用覺悟去看它就是最好的。白方禮老先生，他有什麼地位，他有什麼財富？可是他對教育的貢獻多大！他能這樣去支持教育，帶動全中國的人，甚至海外的人一聽他的事例都流眼淚。就因為他是這樣的背景，他無私無我的去為教育，就感動所有的人，「我的條件都比他好，怎麼可以不做？」所以諸位長輩，你不要說：「我今年七十



歲了，太大了。」Perfect，你發願，你都不要講一句話，你就那個白頭髮坐在最中間，後面的人都被你感動，而且保證你延壽二十年以上。這個事這麼重要，中華文化可以救世界，整個民族文化承傳這麼大的事，你發願，老祖先馬上就庇佑你了。

我講這個話是有根據的。李炳南老師，這麼有智慧的人，他一看學生短命相，讓他弘法（弘揚正法）就延壽了。你看李炳南老師多麼善巧，讓師長去學講經，「你來看看，他們都小學畢業而已」，你看他善巧方便。「我初中，小學畢業都能，那我也可以。」不然師長那時候覺得自己不行。善巧方便進來了，就安心了，就開始學了。老人家命中四十五歲，已經延壽四十多年了，身體還這麼好。所以我們也有信心。所以漢學，深入十年一部經，不分男女老少一起來。這個「嚴以律己」就跟大家談到這裡。

接著，「寬以待人」，這個是恕道。寬恕寬恕，寬表現在哪？寬，心量一寬，不分彼此，設身處地，就表現出他的寬以待人。再來，不計較，那也是代表他的寬，沒有不能容的。師長講到，「普天之下沒有我恨的人，普天之下沒有我不能原諒的人，普天之下沒有我不能愛的人。」那還會跟誰計較？第三，寬表現在哪？厚。寬厚寬厚，厚道待人。以這三點跟大家做交流。首先第一個，設身處地。設身處地第一個，不給人難堪；第二，不傲慢；第三，感同身受。

我們複習一個故事，《群書治要》我們有講到《說苑》，提到楚莊王有一次宴請群臣，喝了酒，有個臣子可能控制不了自己，結果去拉了楚莊王一個妃子的衣袖。這個妃子也很厲害，一被拉了衣服，馬上就把那個人的帽帶扯下來。當時這個臣子在拉衣服的時候是剛好遇到風大，把所有的蠟燭都吹熄了。所以帽帶就把它扯下來，然後這個妃子馬上去找楚莊王，「你有一個臣子對我非禮，拉我

的衣服，你趕緊把蠟燭點起來，把那個人抓起來。」結果莊王聽了以後，「我怎麼可以讓我的臣子難堪，來全妳婦女的貞潔？而且是我宴請大家，讓大家喝個痛快，有點失禮也是正常的。」然後，楚莊王就說，「今天要跟大家喝個痛快，假如沒有喝到把帽帶都扯斷，就是不夠盡興。」他這麼一講，大家就啪啪全部都扯掉，然後再把蠟燭點起來，這個事就過去了。

後來有一場戰役，勢均力敵，楚莊王多次面臨生死危機，都是有個臣子上來護衛他，幾番解救他。後來他們勝了，莊王很感動。「我好像也沒怎麼厚待你，你怎麼為我這麼拼命？」結果這個臣子就講，「莊王，很多年前，你宴請群臣，結果蠟燭熄掉了，那個拉你妃子衣服的就是我，當時你寬恕了我，這個恩德我一直記在心上。」所以不讓人難堪，最後救回命。假如讓人難堪，可能會丟一條命，人家記恨在心就麻煩了。

所以格言當中有提醒我們，「凡一事而關人終身」，這一件事有沒有關他終身？有，那個蠟燭一點燃，他這一生他的名節就沒了，人家每次看到他，「這個就是對君王妃子非禮的人」，他還怎麼做人？或者人他以前不懂事，家裡出了一些事怎麼樣，你知道了可不能掛在口上，「你知不知道他以前什麼情況？」這個都是不厚道。「看人要看後半段，浪子回頭金不換」。有些人還好打聽人家過去哪些事情，還講給別人聽，你要斷人家改過自新的路嗎？所以「凡一事而關人終身，縱確見實聞」，你真的看到了，「不可著口」，不要去講，要去給人留後路，去鼓勵他。「凡一語而傷我長厚」，這個話有失厚道，去損到別人，輕慢到別人都行。不然會養成習慣，好拿別人開玩笑，這個都損德。「雖閒談戲謔」，飯後聊一聊都不應該，「慎勿形言」，這個也是長養自己對人的恭敬，不要言語隨便。關人家終身的事還到處講，可能「一語折盡半生福」，

一句話就把人半生的福報給折掉了，因為你斷了人家的路。所以老人都勸我們要積口德，積口德。所以人功德從哪裡積？從守口德開始積。對的，不然每天都漏光了。

第二個不傲慢。這第一個不給人難堪，還有一個故事，寬以待人，我們就想到劉寬。他不只是不給人難堪，他不願意人家難受。他有一次騎著自己的牛出去了，走在路上，有個農民，「這頭牛是我的，你怎麼可以拿我的牛？」看那個人義憤填膺，這麼堅定一定是他的牛。「對不起對不起，您趕緊牽回去。」當時民風也淳樸，人家也不會去偷人家的牛，他只是一時間認錯了，不然他繼續這樣爭執下去，可能那個人身體也會受損。「趕快，你牽回去。」結果那個人一回去，他家的牛跑回來了，「認錯了」。又了解他是劉寬大人，嚇得半死，然後趕快牽牛去還給劉寬。劉寬馬上說，「牛都長得很像，很正常，你認錯太正常了」，要給人家台階下，「還麻煩你給我牽過來，謝謝，謝謝。」

我們這時候看到這個故事，佩服。佩服完呢？效法，像他這樣的一種應對的柔軟。所以先人也告訴我們，多讀一些聖賢人留的話跟他們的故事，人會長見識，人那個氣度，看著看著慢慢就擴寬了。你說那個「二十四孝」，看一遍不流眼淚，不孝。我們回去試驗試驗，真的看完「二十四孝」都沒哭怎麼辦？再看一遍。人，你要相信自己，鐵定慢慢慢慢就化掉這個鐵石心腸。

第二，這個不傲慢就是感受到，人傲慢的態度一起來，對方會很難受。像我也曾經跟大家分享過，我姐姐從小都是第一名，我都是十幾名、二十幾名。所以兄弟姐妹之間相處，你假如書又讀得好、錢又賺得多、學歷又高，小心，不知不覺就壓到自己的兄弟姐妹。所以假如自己特別優秀，更要慎重。不要回去，「太簡單了，太容易了。」人家都內傷了。因為每個人開竅的時間不一樣，你先開

覈，不能以才智蓋人，「勿以己之長而蓋人，勿以己之善而形人，勿以己之多能而困人」，要「收斂才智」。很重要，現在人都沒信心，我們一下子標榜自己，就把人家給弄得很難受了。這一點，我的二姐從來沒有因為成績去炫耀過、去標榜過，所以我沒有從我二姐身上感覺到壓力。

再來，我父母也沒有拿我去比。所以我這樣的條件，沒有扭曲掉，是因為我的父母、我的姐姐們都不攀比，也不給人壓力，所以我感他們的恩德，我的人格還算健康。那我們這一段聽完之後，要回想自己對待父母、對待所有的親人要小心，不知不覺會傲慢。甚至更嚴重的，父母不識字，自己碩士、博士，那個傲慢氣就上來了。沒有父母哪有我們？那是太不應該了。

不只不給人傲慢，給人信心。曾經有個企業家，他的小舅子在他的公司，小舅子表現不是很理想，他的岳父岳母就常常在他面前，「不好意思，我這個兒子不長進，給你添麻煩。」就講這些話。他一聽，「也對，他表現不好。」坦白講，他那時候只是想著「對」，他已經見了小舅子的過，可是他沒有體恤到一個當爸爸媽媽的人，在自己女婿面前講自己兒子的不是，那多痛苦、多難過！

所以人經過學習不一樣，他能夠體恤他岳父岳母的心情。體會到了，不一樣，他岳父岳母又講，他馬上把話接過來，「爸，媽，是我不對，我沒把弟弟帶好，他其實挺好。」哪裡好哪裡好講出來，為什麼？還是有優點，岳父岳母一聽，很感動。再來，這個話有沒有可能傳到他小舅子那裡？很可能傳過去，人的良心就被他喚醒了。我表現這麼不好，我這姐夫不只沒有責怪我，還怪他自己，我怎麼可以對不起他？但是假如，不是這樣的心態，還是見小舅子過，常常岳父岳母在那裡罵自己兒子，小舅子還坐在旁邊，我們還加一句、加兩句，就完了。不傲慢，時時體恤別人的心情，在加上時

時反省自己的不足，我想這個家庭種種的嫌隙，慢慢就轉化過來了。「消得家庭內嫌隙，便是一大經綸」，這個才是真正把經教學進去，落實在處事待人接物當中。「人能弘道」，真的落實，家裡人決定會感動，身邊的人決定能感動。這個是不傲慢。

第三，感同身受，「人飢己飢，人溺己溺」，同理心。像我們在學校，新來的同事，他對這環境都不熟悉，難免會有緊張。你能感同身受，就像愛護自己的親人一樣對待他，他很快就安心，很快就融入了。我有聽一個老師分享，他剛到這個學校，他有個同事，在睡午覺的時候，就把自己的外套披在他的身上，他睡著了，他就非常感動。大家在一起，相逢即是有緣，就時時設身處地去愛護對方。所以一個團體老人帶新人，他很快就可以融進去。

還有另外一個故事，應該大家也有印象，楊誠齋先生的夫人，七十來歲了，都起大早煮粥給僕人吃。她的孩子不忍心，「媽媽，妳年紀這麼大了，還起這麼早。」「他們都是父母的孩子，他們都有父母有親人，他們過得好，他們的親人都安心。而且這麼冷的天，肚子沒有一點熱氣就去工作，非常傷身體。所以我煮點粥，他們喝完再去做事情」。愛人如己，感同身受。包含哺乳，她生了七個孩子都是自己哺乳。她說我給其他人哺乳，我就搶了她孩子的奶水了，自己哺。雖有這麼高的地位跟財富，還是一樣，那一顆沒有被染濁、那一顆愛敬的心對人。最後她四個孩子，有三個考上進士。厚道之人，必有厚福。

那今天就跟大家交流到這裡。我們下個禮拜再接著講最後一個大單元，就是自我教育從「敦倫盡分，閑邪存誠」下功夫。「己所不欲，勿施於人」是心境、是綱領，但具體一定落實在倫常、本分當中，然後在落實過程當中，不斷閑邪存誠，觀照自己是不是真誠、是不是清淨、是不是慈悲的心在做。好，謝謝大家。

