

《群書治要 3 6 0》學習分享      蔡禮旭老師主講      （第  
六十六集）      2012/6/16      馬來西亞中華文化教育中心  
檔名：55-057-0066

尊敬的河南省許昌市中華傳統文化促進會諸位貴賓，尊敬的諸位長輩，諸位學長，大家下午好。我們《群書治要 3 6 0》進行到第三個大項，「貴德」當中的，「謙虛」這一節，第七「謙虛」在五十五頁。我們看到謙虛，想到《易經》六十四卦，謙卦六爻皆吉，唯一六個爻都還是吉祥的，在六十四卦當中只有這個謙卦，所以也提醒我們，謙虛是人生一定要樹立的德風。什麼念頭、什麼行為才算傲慢，才不是謙虛？那為什麼人會變得傲慢，原因在哪裡？這是我們上次跟大家談的重點。能知道自己的念頭、行為是傲慢，才知道要用謙虛來調整自己，所謂「自知者明」，有自知之明。我們想想，從家庭來講，夫妻為什麼現在吵架的很多，甚至離婚的很多？其中一定缺謙虛的態度，傲慢聽不進對方的勸，沒法溝通了，這是從家庭來看。

延伸到企業團體，為什麼現在企業的壽命愈來愈短？很多大的公司也很快就倒掉，原因也離不開奮鬥的時候很謙虛，有了地位、有了金錢不可一世，連以前共同創業的這些老同仁的話聽不進去，那很可能做出一些嚴重錯誤的決策，那這個企業團體可能就要垮掉了。我們看到數字上顯示，這個也是很多年前的，中小型企業壽命只有二點九年，不到三年。我們冷靜想一想，一個企業團體的成就，那是很多人的心血一起貫注在其中，才把這個事業、企業能夠發展起來，可是三年就倒了。我們常形容，說人做事不慎重當兒戲；我們常常說，又不是扮家家酒，一個企業體怎麼二、三年就倒下來了？可是這確是呈現在我們社會當中的事實。

我們處在現在的時代，面對社會、家庭種種現象，我們得要很冷靜能看出問題出在哪，原因出在哪？其中因為不謙虛、傲慢才會出現這些現象。所謂「覺者畏因，迷者畏果」，有覺悟、有智慧的人他所慎重的、敬畏的，在於事物的根本原因在哪，他才能把它解決掉。迷者畏果，迷惑的人、不會去找問題答案的人、問題根本的人，只是看到這些結果，然後心裡很擔心。比方他還沒結婚，就怕自己會離婚，因為離婚率很高。比方看人家說癌症比例愈來愈高了，他每天在那裡：我會不會得癌症、我會不會得癌症？他沒有去了解原因出在哪？如是因，如是果。所以真正明理的人，他不會恐懼的，理得心安。在現在這個時代不明理，要生活得很快樂，我覺得很困難。就光是看到這些家庭社會現象，可能就嚇得擔心這個、擔心那個。所以從根本來講，所有的問題都出在德行上的不足，而謙虛對自己德行的提升是太關鍵。

上次我們跟大家交流到，哪些念頭、態度是傲慢，這一段是提醒我們要有自知之明。自己能看到自己的問題，進而去改正，才能德日進，過日少。比方我們上次有提到，我們常常去評論他人這是傲慢。人與人相處要有道義，不是去評論，要去幫助他這才有義。只是評論，那可能造成對立，甚至在評論的過程當中有瞧不起人的。包含我們逞強好勝，這也是傲慢；有時候自己想一想，我挺聰明的、我挺有本事的，這個也是傲慢；常常拍著胸脯我真不簡單，這個也是傲慢。其實在成長過程當中，人是很容易傲慢的，在這個時代說不傲慢的人，那真的不是普通人。因為我們在這競爭的氛圍，好像什麼都要跟人家比高下，比方頭髮的造型，趕不趕得上流行，也要跟人家比。我曾經有一次，應該是二十年前，我剪頭髮，都是讓我媽媽的學生的媽媽剪的。所以這是家庭理髮很便宜，好像理一次多少錢，我想一想，不用錢。這一位女士特別尊重老師：老師的

兒子不用錢。這是我們台灣普通話，所以我也不知道剪髮多少錢。

我們有一個同學，初中同學特別Fashion，特別趕流行，我就跟著他，所謂劉姥姥入大觀園，跟著他到市區去理了一次髮。當理髮師給我報多少錢，我差點沒昏倒，當時我們家庭理髮三十塊錢就可以，結果一理五百五十塊錢。理了一次髮痛了一個月，這麼貴！其實理得莊嚴就好了，理那麼貴去趕那個流行幹什麼？就要跟人家比高下，比到最後誰累？自己累。追逐虛幻的虛榮心，頭髮髮型要比，住的房子要比，車子要比，衣服要比，都要是名牌的。真的要靠外在物質跟人家比高下的人，他真正看清自己是什麼？是自卑。人假如真正有信心，自我尊重，不會瞧不起自己，他幹嘛要用外在的東西來突顯自己？他自己每天法喜充滿，每天盡本分，過得心安理得，他何必還要用這些外在物質，來證明自己有意義？所以其實會跟人家攀比的人，往往是他對自己是自卑，沒有信心。所以俗話又講，「打腫臉充胖子」，這都是內在沒信心所流露出來的行為。

在這種競爭的社會，人假如沒有很冷靜，去觀察他人生真正的意義是什麼，很容易就隨波逐流，追逐這些根本帶不走，虛幻的這些物質追求。物質什麼都帶不走，它只會讓我們貪著，愈貪著靈性就愈墮落，貪著吃、貪著穿，然後一貪著了，這靈性一下降，內心更空虛，更沒有安全感。而且追求物質的欲望，欲又似深淵，這個不歸路，我們看到很多人很有錢，空虛到常常有尋短見的念頭，這個都是現在的社會現象。所以人生踏出的腳步大小，不是最重要，方向要對，他的人生價值觀的追求一定要正確，就是靈性的提升。就是讓自己的生命更有價值，什麼價值？幫助親戚朋友，幫助身邊的人更有德行、更有智慧，這個才是正確的人生價值。我們以前還沒有學過經典，像《四書·大學》講的，「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」。一個人的智慧德能圓滿了，又幫助別人圓

滿，這兩個都圓滿叫止於至善。但是前提，是要先幫助自己恢復本有的智慧跟德行，叫明明德。第一個明就是恢復，接著這個明德是本有的本善，本有的智慧跟德能。經典第一句話，就把我們的人生方向、目標指得清清楚楚，可是我們還沒讀經典，真的沒有開慧眼，就跟著潮流一直走了。

我們讀書的時候就覺得以後要賺大錢，那變成大學之道在賺大錢，在享受，在享樂。可是我們這個時代的人缺乏冷靜，都很急躁，我請問大家，你們有沒有見過哪一個人，因為賺大錢，最後他的人生是快樂的？您看過這樣的人沒有？應該沒有！他只有賺了大錢然後他就快樂了，沒有。可是你看看多少人，他的目標就是賺大錢，有沒有？現在的社會好像在讀大學的人，年輕人就是賺錢、賺錢、賺錢。可是好像沒有看到一個人因為賺了大錢，他的人生從此都圓滿幸福，我好像沒見過一個這樣的人。可是大家為什麼都往那個方向走？我反而看到很多人賺了很多錢，然後愈來愈不快樂。我第一次到上海去，二〇〇四年八月的時候，五天的課程結束，有一位女士，她的先生也是企業家，她給我講了一句話，我也是第一次聽到這句話。她說她身邊都是企業家的太太，她們這些貴夫人在談話的過程當中，比較冷靜的人都會感覺：她們窮得只剩下錢而已！這句話是她們說出來的，可能她們的感受比我們還強烈。

所以這些話當中，也讓我們了解到，人生的方向很重要。而且我們也重新要冷靜來思惟，人生真正的幸福跟快樂是什麼？真正的樂絕對不是外在的滿足跟刺激，欲望是不可能滿足的。無欲知足才會樂，所以古人留給我們知足常樂、為善最樂。大家有沒有冷靜看看，我們老祖宗所有給我們指明的幸福快樂，都不是享受欲望，沒有一樣是這樣。可是我們炎黃子孫現在的方向，怎麼跟老祖宗的教誨背道而馳？方向錯了很多苦果都出現，所以現在變成家家有本難

念的經。我們冷靜再看看，自己這一生因為不謙虛，有沒有吃過虧？父母的話沒有聽，一些師長，包含生命當中，一些比我們有智慧的人勸我們，我們沒有聽，最後我們要吃大虧。再來，我們再想想，我們身為人家的父母、長輩有一個責任，就是自己人生走的彎路不能讓後代子孫再走，這是慈愛。我們現在了解到，因為不讀聖賢書，繞了很大的彎，我們要創造更好的環境，讓下一代早一點接觸聖教。

我們因為傲慢，不謙虛，人生跌了很多跤，那我們現在對孩子要從小教他謙卑。孩子有好的表現，我們應該引導他，父親就要教孩子：你要感謝你媽媽，給你身體照顧的這麼好，從小又放《弟子規》、《三字經》給你讀，你才能這麼聰明，三餐都給你準備得這麼營養，讓你這身心都很健康。包含在學校老師教導，同學幫助，你才有好的表現，不可以驕傲。他在自己好的表現當中，都是生起一個感恩心，就對治了他的傲慢。重點是當今天我們的孩子，種種表現很優秀的時候，我們當父母的人很可能不冷靜，很高興：不愧是我兒子。然後把孩子的好到處炫耀：你看我兒子多厲害考第一名，什麼比賽都得獎。他年齡那麼小，我們還常常把他讚歎得這麼厲害！

我們以前熟悉一個故事，蘇東坡跟佛印禪師的故事。蘇東坡是大儒，修養已經很不錯了，但是「八風吹不動，一屁打過江」。所以八風厲不厲害？諸位學長你們已經入定了，沒有反應就是八風吹不動嗎？這故事提醒我們，人要起傲慢太容易了，不知不覺。自己覺得很不簡單，慢心就增長，慢心一增長，連佛印禪師這樣的高僧提醒他，聽不進去。他覺得自己修得很好，寫了那首偈，「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮」。寫得好不好？你假如是他的朋友：好，寫得好！那你把他推下水了，他已經起傲慢

了，你還讚歎他，他不是愈傲慢。所以現在很多年輕人的傲慢，誰成就他的？身邊的父母長輩一直捧他，把他捧壞了。所以大家看「誇」字怎麼寫？一誇要吃大虧了，你看旁邊大虧了。所以大家現在冷靜看看，要找到年輕人謙卑，現在都不容易，不容易是結果，原因是什麼？父母長者沒有能引導他謙卑的態度，這怪不得孩子。大家想一想，觀照自己念頭對不對不容易，蘇東坡先生在寫這首偈子，八風動了沒有？什麼時候動的？就是寫那一句八風吹不動的時候，不就動了嗎？動了不知道。

再來，寫過去一直動有沒有？從寫開始動，一直動動動動，愈動愈厲害。為什麼？他在那裡：待會佛印禪師回回來的是什麼？寫得真好。你看人在那裡期望別人稱讚，不都在動嗎？當他接到那個屁字的時候，離他的期望值差太遠了，一下子受不了，氣沖沖的就趕過去要理論。佛印禪師還是高，人家都算準了。待會跟大家分享一些歷史故事，古人看到他的動作，就知道他以後會敗在哪裡，所以老人言要聽，不能不聽。氣沖沖過去了看到那兩行字，佛印禪師寫的，「八風吹不動，一屁打過江」，當下非常生氣，還是沒有領悟，只是心裡：好！你都這麼講了，在理上你佔上風。對，你說八風吹不動，你不還過來了嗎？但是心裡不服才會有後續發展，後續什麼發展？抓到一個機會，佛印禪師跟他一起打坐，蘇東坡先生問佛印禪師，你看我打坐的時候像什麼？禪師說你打坐的時候很莊嚴，像一尊佛。蘇東坡聽了很高興，佛圓滿智慧了！接著他想這次應該贏定了。

其實人想要贏別人的心，就已經是輸了，為什麼？想贏就是想要把別人壓下去，高下的念頭出來就是傲慢。所以接著問佛印禪師了，看起來好像戲都他在安排了，你覺得我看你像什麼？佛印禪師說那你覺得？禪師身材比較豐腴，其實人身材胖一點，心廣體胖，

人家就是心裡不裝事，好吃好睡才胖得了，像我這種修養不夠，根本胖不了。所以大家去看肚量很大的人，基本上身材都是比較有分量的人，尤其臉都會寬寬大大，耳垂都會很大，相由心生。蘇東坡抓到機會，佛印禪師說你說？他說我覺得你看起來，胖胖的看起來像一坨糞。佛跟糞，他心裡想這次終於打了一場大勝仗，就回去了，喜上眉梢。他的妹妹看到了，就問他，哥，你今天怎麼這麼高興？他就把這個經過告訴他妹妹。結果旁觀者清，他妹妹說，哥哥，你今天輸得夠慘的，人家心中有佛見人是佛，哥哥你心中有糞見人都是糞。萬法由心生，這個講到根本處。

後續會有這個發展，人想要把人壓下去事實上是自取其辱，為什麼？不順著自己性德已經不自愛了，已經讓自己墮落了，怎麼會顯得尊貴？而假如蘇東坡先生這時候看到佛印禪師寫的那兩行，八風吹不動，一屁打過江，他能當下生起反省、慚愧，甚至於他能跪下去，對著佛印禪師的方向磕一個頭，大家想想，蘇東坡先生的人生會不會改變？會！人的命運要變，從哪裡開始變？從心，從人生的態度開始變。所以「改習為立命之基」，改掉自己的習性，什麼是習性？貪瞋痴慢疑就是根本的習性。其實我們不承認自己的習性是傲慢，不承認習性了更談不上改習性，就更不可能改造命運。《了凡四訓》當中，我們看到雲谷禪師循循善誘非常慈悲，引導了凡先生先謙卑下來。找到自己的習性，而且是他自己承認的，進而去改，他的命運就轉了。所以人要改掉習性，還得時時善觀己心，時時能夠觀照到自己的起心動念。我們修養自己得從根本修，根本就是起心動念，自己的心念能夠真誠，能夠正直，所謂誠意正心這個身才能修，家才能齊。

剛剛跟大家有提到，傲慢如何產生的？很多時候是大家稱讚，從小被這樣捧壞了。或者少年得志，年輕的時候就有一些好的表現

，沒有人引導他感恩，慢慢的自視甚高就會傲慢。包含他所擁有的這些外在的條件，健康，人一健康會看不起不健康的人。就好像人年輕看到老人，有時候會有一種傲氣：怎麼動作這麼慢？慢吞吞的。大家想一想，我們所擁有的東西，是要讓我們去感恩的，是要讓我們藉由這個擁有去服務、去奉獻的。可是我們現在卻因為擁有，而產生了種種的貪著，種種的傲慢；所以人要自愛，得要時時護好這個心念才行。人假如能夠真正知道，人生的目標是明德，所有這些物質欲望的追求，他就不會受到誘惑。我這一個多禮拜到了台灣，還有去了一趟北京，在機場看到最多廣告，其中有一種就是減肥廣告。那個減肥廣告好大，這麼大的一個版面，都不知道要收多少錢，可是他們就是花得下去，顯然是他們賺了不少，所以才花得下去。

我為什麼站起來？剛好飄來了一陣白白的雪花。我突然想到以前當老師不容易，以前我們小學的時候都是用黑板，還有粉筆。當時都聽家裡的長者說，一個小學老師一輩子要吸多少粉筆灰？那時候聽到這一段，當老師挺不容易的。我是剛剛看到粉筆灰，想到了這個事情。這個小插曲，因為我剛剛站起來，好像很多人不了解我為什麼站起來，是剛剛有粉筆灰飄過來了。那當然我們班主任上來擦，他的用意是要減低我的負擔，因為待會還得我擦，所以他非常善解我的狀況，就幫我擦了。只是他沒有測過風向，目前是吹東北風、還是西南風。我看到大家的眼神，怕大家誤會，說你看他剛剛擦了，害那些粉筆灰飄到蔡老師這邊來了。我怕有人會誤會他，我必須先給他澄清一下。而且從這裡，我們也延伸一個很重要的人生態度，叫「論人之非，當原其心，不可徒泥其跡」。比方說我們剛剛看到粉筆灰飄過去了，我們只看到這個現象，我們會說，怎麼可以讓粉筆灰飄到講課的老師那裡？那我們這麼一批評，當事人會



怎麼樣？他會很受委屈。他的出發點好不好？很好，所以當原其心。

我們常常會把人家的善意，整個扭曲掉，因為我們會看到事情馬上反應。比方粉筆灰飄過來，你搞什麼？你沒看到我在講課，我嘴巴張開來，你要讓我吃進去是吧？那他是為我好，我這麼一講，他下次做什麼事就嚇得半死，甚至於他這個善心就被我給打壓。小孩有很多時候，他那個善心都是被大人給呵斥回去的，他看媽回來了很高興，媽工作今天辛苦了，高高興興的端了一杯熱茶，然後太高興，跑得太快，要端過來給他媽，一不小心翻了，打在地上。他媽一看：你不知道杯子多少錢嗎？罵一堆，罵到最後孩子覺得很委屈，他就想要盡這分孝，最後變成被罵一頓，他的善心會不會受影響？會。所以人往往沒有辦法，在每個當下去理解對方的心，甚至從他的動作當中又加上自己的錯誤判斷，就責怪對方，最後人與人的那種不理解、隔閡就產生。那請問大家，杯子比較重要，還是孩子的人格比較重要？可是我們往往吵架，都是為了東西在吵，而不是為了彼此的人格，或者彼此的和諧、家庭的和諧。所以人生時時要拿出天平，孰輕孰重，自己要秤好！我們現在把物質看得太重，把人與人之間的情義、人群的和諧，都擺到後面去了。

剛剛跟大家提到，你看現在減肥廣告那麼多，那不就是在暗示，人現在都在比這些東西，你就光看一個減肥廣告，你就看現在的社會風氣已經偏掉。女人多辛苦是吧？為了一公斤要花多少錢？你說她當得累不累？她還要教育孩子，還要扶持整個家，她還要在乎這些，比這些東西，我一想當女人真辛苦。再來，這社會愈重視女人身體的美貌、身材，不代表現在的男人在墮落嗎？男人看女人的什麼？美，外在，那不是代表這個社會在墮落。娶妻要娶賢德，怎麼現在把外在擺在第一位？真的，你光看到社會的景象，就知道現

在價值觀偏在哪裡。首先自己不要偏，不隨波逐流，自己先立住這就很重要。

我們能洞察到自己有傲慢，怎麼來改掉傲慢？首先我們要了解，傲慢對自己是非常嚴重的傷害。只要傲慢，德行能力就有瓶頸，就上不去，滿招損，損了自身，也損了自己的事業、家庭。而且傲慢它會讓整個人際關係很不好，所以曾國藩先生說，「討人厭敗在一個驕字」。驕傲，人家在我們身邊，這種傲慢的態度都會壓到別人，好像別人就會比我們矮半截，人家就不歡喜跟我們相處。再來，傲慢一定會感來別人的一種障礙，所以「方以類聚，物以群分」，我們人生遇到的境緣還是自己的心感召來的。我們想說怎麼這麼多人都找我麻煩，看我不順眼？可能要反思，是不是我也常常氣勢凌人，才會感召來人家對我這樣的態度。所以在格言當中有說到，「步步佔先者，必有人以擠之；事事爭勝者，必有人以挫之」。古人留了這些格言，都是對後世一種愛護，提醒我們不要犯這樣的過失。

那我們進一步，要來對治這個傲慢的習氣，在《弟子規》當中有講到，「見人善，即思齊，縱去遠，以漸躋」。看到人家的優點，我們能夠去欣賞、去效法，這樣就能謙虛。而不是生起一個態度：他有什麼了不起？也沒有比我好到哪裡。所以這一句經句可以對治我們的過慢，明明人家已經比我們不錯了，我們還瞧不起人家。還有「見人惡，即內省」，有時候我們看人家錯，會指責人家，無形當中好像我比他好很多，高下很強烈，心裡面都是別人的錯，高下就很強烈。能不見人之過，那得真正我們見人惡馬上內省：我自己有沒有？而且看到人家不對，心裡是想著怎麼樣善巧的去幫助他改，而不是去指責他。再來，對治當中我們遇到事情，能先反省自己，這也不容易傲慢。可能發生事情的時候，我們在論斷事情，

好像道理都在我們這邊，錯都在別人那邊，這就可能各相責天翻地覆，但能反省，就各自責天清地寧。所以時時有反省的態度，也是對治人的傲慢。氣勢愈來愈強，是覺得好像都是別人錯，能夠發現自己有不足，有不對了，這個傲慢的氣勢就降下來。

再來，人假如常常能有自知之明，他也不容易傲慢。所以在《書經》當中，有談到一段話，說到「能自得師者王，謂人莫己若者亡」，人能夠時時看到別人學識比我們好的部分，或者是他的德行、能力比我們好的部分，我們都效法他，能自得師者王。像孔子是至聖先師，可是孔子遇到項橐，他才七歲的孩子，可是他懂的，孔子不懂，他還向他請教，孔子有這個謙卑的態度，他的學問才能成就。能自得師者王，這個王是成就德行，也是能做表率的意思；謂人莫己若者亡，看到他人都覺得人家不如我們，這樣的人，他的德行不可能成就、不可能提升。而且身邊也不會有人歡喜跟著他一起配合，一起往正確的目標去奮鬥。

接著還有一個方法，可以對治傲慢，就是我們有錯的時候馬上跟人家道歉。只要感覺他確實講得對，這個時候可能人家講到我們的問題，面子上有點不舒服，可是人要提升德行，一定要突破。當我們覺得要道歉，要做一個動作有難度，這個時候就要勇往直前踏出去，然後承認錯誤。其實還沒講出口，覺得面子很難受了，真正講出口了反而覺得心裡比較踏實。面子掛不住了不講，事後反而更後悔，為什麼？自己沒有突破。再來，該道歉不道歉，他人對我們的信任會降低的。而這些都要透過一次一次的突破練習，慢慢的把這面子放下去，隨時可以謙卑的接受別人的指正。再來，我們可以每天起來，對聖賢禮拜，每天早上起來給孔老夫子三鞠躬、三跪九叩都可以。禮拜聖賢效法他們的謙卑，然後也謹記他們的教誨不敢忘。而人在做禮拜這個動作，對於他整個心理的影響是可以調伏傲

慢的。我們看一看，我們這一代人是最低不下頭的，最沒有能夠給父母、給祖先感激磕頭的，這些禮節所產生的教化力量其實是很大的。我們以前對禮教不是很理解，很多道理為什麼我們不理解？因為我們差聖賢人的智慧太遠，聖賢人他是通達人性的。

我們給班主任掌聲鼓勵一下，他非常的精進，他洞察到要用什麼方法，才能讓粉筆灰不會飄起來，所以他這一次拿了毛巾來擦。不過我看底下的學長，有人是入定的狀況：不可以被影響、不可以被影響，專心看前面。

剛剛我們跟大家講，古人在制禮作樂，他都是通達人性的。我們必須承認這一點，才能很恭敬的去領受文化裡面的這些教誨。大家冷靜去看，現在這個時代，人依照經典去做，會被旁邊的人罵，比方說教育孩子很嚴格，然後身邊的兄弟姐妹就開始：哪有人家教孩子像你這麼嚴格的！不只兄弟姐妹罵，連媽媽爸爸，就是爺爺奶奶都罵：不可以這樣教孩子。現在都寵，真正用正確的方法教，一般人還覺得你不對，可是十年、二十年過去了，爺爺奶奶說對，這樣的孫子好，真孝順。兄弟姐妹開始來找他了：我們的孩子都出問題怎麼解決？所以這個時代誰最有福氣？肯聽經典、肯聽老祖宗教誨的人有福氣。縱使不明白都先照做的人，最有福氣：不然聽那些似是而非，都什麼時代了還這麼做，一聽對就受影響，就沒福了。

我們自己第一次給父母磕頭，就知道這一件事，假如再早十年、二十年就來到我們的生命，我們的人生不一樣。那個頭磕下去，一謙卑下去了，在這個禮儀的動作攝受之下，我們那個感恩心上來了，開始回想起自己成長過程中，父母付出的點點滴滴。所以磕下去的人有福，他雖然不明白老祖宗定這些禮儀的深意，可是他肯老實聽話就先磕了，磕的人就知道個中對我們人生的啟發。所以我給父母一磕頭下去，我感覺給父母磕頭太舒服，站著不舒服，要磕頭

磕下去才舒服。我們可以禮敬聖賢，甚至於給孔老夫子磕頭，祈求夫子保佑能調伏我的貪瞋痴慢的習氣，我這個習氣一起來，求您老人家提醒、加被，這個至誠會有感通。而且我們多讀《德育故事》，多讀古聖先賢的這些榜樣，人也容易謙虛。為什麼？因為我們都是跟古聖先賢學習，「德比於上則知恥」，讀這些《德育故事》常常察覺自己不足，就不可能傲慢。

再來，深信因果也可以對治傲慢，我們負責一個團體的事情、團隊的事情，只要傲慢了，造成團體的失和，這對公家的事、公眾的事損害很大。因為自己的習氣而障礙了團體的事情，這個罪過自己是要負責任的。這個世間所有的事情都要負因果責任，人能明白這個道理，他就不敢隨順這些習氣，人傲慢，好的人才都不用，這個罪過都很大的。所以可能我們在團體當中，常常會想到：我付出很多！我們起這個念頭付出很多，我們就不在義當中，在利害當中。道義的態度，付出都覺得是我的本分，應該的，應該不會起說我做很多。人假如覺得自己做很多了，就會抬高自己的身價了：我很重要。這種心境一起來會傲慢，人一傲慢沒有辦法去欣賞別人的優點。很可能身邊出現很好的人，比我們能做得更好的，我們反而瞧不起他，甚至還打壓他、不重用他，這些都會造成團體很大的損失，這個都要負因果責任。

《大學》裡面提到的，「見賢而不能舉，舉而不能先，命也」，這命意思就是太傲慢。見到賢德之人不能舉用他，舉用了還不能馬上讓他去發揮，這個都是怠慢。所以我們在團隊當中時時要存在著，「讓功於眾，讓位於賢，讓名於上」，都有這樣的胸懷，在處世當中，自然懂得謙退，不會傲慢。讓功於眾，都是眾人之功，還有祖宗保佑，怎麼是我們自己的功勞而已？讓位於賢，別人可以做得比我們好，趕緊讓給他，不要有私心，不要有嫉妒心。讓名於上

，好的這些名聲讓給上位的人，讓給團體、讓給國家。我們最重要的是什麼？做實事，不是要虛名，這些事都是本分事，不做心裡不安，人生求個理得心安。

還有一個方法，怎麼讓自己謙虛？求諫，求別人給自己提意見；求諫以後，要接受別人的勸諫，受諫。接著要改過，人家肯規勸我們，指出我們的不足，我們不能聽完以後又不改，那人家以後就不跟我們講。諸位學長，我們這一個月左右，有沒有在家庭裡面，跟家人說你看我最近有哪些不足的地方，你幫我提出來。或者在團體當中，面對上司、面對下屬，我們能很誠懇的說，不求有功，但求無過，這段時間我有哪些話講得不妥，哪些事做得不妥當，可不可以請你給我指正一下，指出來一下。這都是讓我們調伏傲慢，提起一個謙卑的態度，具體的做法。

再來，還有一個做法就是止語，大家一看不講話，不講話跟調伏傲慢有關係嗎？有。我們看不到自己的習氣，是因為很浮躁，每天心都定不下來。人心一定下來，就很容易看到自己的念頭，而人話愈少你的心才愈能靜得下來。大家不要衝動，不要今天回去之後，寫了兩個「止語」，掛在自己的胸前，然後你們家裡人說，怎麼每次上課回來，都有點不正常。這是原理原則，這原則是什麼？沒有任何意義的話都不要講，沒有必要的話都不要講。除非家裡的人，或工作上需要，你跟他溝通、回應這個都要；只要不是很需要的，一句廢話都別講，讓心能夠常常靜下來。話愈少代表這個人愈有福氣！大家想一想，你們有沒有遇過話很多像機關槍的人，很有福氣的？（有）有，他那個話很多就是樂於助人，所以話很多。假如不是樂於助人話很多，鐵定沒福，為什麼？言多必失。而且他話又多急躁，急躁一定容易做錯事、說錯話，這不是我講的，這《易經》上講的，「吉人之辭寡，躁人之辭多」，浮躁的人，話很多；吉

祥的人、有福氣的人，話少。話少了不會造口業，話少了，心容易定下來，容易觀照自己的錯誤念頭，然後講話也會三思而後行。

再來，我們時時以自卑而尊人的態度處世，自卑就是不傲慢，時時能察自己的不足，自然就自卑了。尊人，因為我們明白每個人都有明德、都有本善，你就尊重每個人的明德了，這個很自然能夠提得起來的。他說可是他有很多錯誤的行為。那是他的習性，不是他的本性，那是可以改得過來的，哪怕他沒有任何的身分地位，我們還是尊重他，因為他有性本善。這是提到，我們用一些對治的方法，諸位學長，你們回去有沒有想到哪些對治傲慢的方法？可不可以跟大家分享一下？你們都比較害羞，比較靦腆。做人不應該強人所難，大家現在不想講，我也不想強迫，不過有一段話想跟大家交流一下，什麼是修行？「生處令熟，熟處令生」，這就是修行。比方我們這傲慢的念頭很容易就起來，熟處要什麼？令生，讓它不會再起來。謙虛的念頭很陌生，現在能夠常常提得起來，就生處令熟了。然後熟處令生，本來這個布施的心、成就別人的心、為人設想的心，不容易提起來，生處令什麼？令熟。提醒自己從今天開始，念念為對方著想，這樣生處就會令熟。

本來念念都只考慮自己，熟處令生，本來都考慮自己最後什麼？都不會想自己，這熟處就令生了。所以本來不敢把好的感悟供養給他人，這叫生處怎麼樣？要敢，要敢於講。熟處令生，什麼熟？害羞很熟，要讓它不害羞，只要能利益別人，我本來不敢做的事，都敢做，這叫修行。舉一反三，那你對照對照，比方我們容易逃避的，就要勇於承擔，這才叫修行。不敢承擔，生處令什麼？熟。什麼事情：好，我來試試看，勇於承擔。本來都是逃避的，熟處令生，把這個逃避的念頭打掉。我們假如不這樣去下功夫，看起來在用功，事實上執著在增加。怎麼說？自己喜歡做的拼命做：你看我很

喜歡付出，別人一直讚歎。自己不敢做的，不想做的，都推得遠遠的，還一大堆藉口。那這在增長什麼？增長自己的愛憎，喜歡的就拼命做，不喜歡的就愈推愈厲害，那還是沒對治到習氣！所以修行從心上下手。

大家想一想，我們很多不敢做，卻是應該做的事，從最不敢做的下手，OK？沒有反應。沒有反應是正常，還是不能強人所難。大家假如還是有好的，要寫下來，麻煩大家放在我的桌上，我幫大家拿來供養給我們所有的學長。人生要惜緣，我們今天一、二百個人聚在明倫堂，請問還有下一次嗎？剛好又是這一、二百個人，有沒有可能？你看緣分容不容易？不容易。你下一次絕對沒有從祖國河南省來的這些貴賓，是吧？而且河南省跟我是同故鄉的，我是河南人，河南河洛人，黃河跟洛水一帶的人叫河洛人。你們都聽不懂？河洛人，閩南話叫河洛人，所有的閩南人都是河南人，都是從河南遷徙到南方，到福建這一帶的。所以我們姓蔡的故鄉在哪？叫上蔡，河南省上蔡，大家要認祖歸宗。我們大部分的人都是河南人，為什麼？因為黃河是文化的搖籃，很多姓氏的祖籍，都是從河南那邊遷徙過來。

我們接著來看下一句經句，一百二十二句：

【惟德動天。無遠弗届。滿招損。謙受益。時乃天道。】

這是《尚書》上面的教誨，『惟德動天』，只有德行能夠感動天地。這個『無遠弗届』，「届」是至的意思，就是不管多遠的地方都會被感動，進而來歸順、歸附，所謂「道之所在，天下歸之；德之所在，天下貴之」。這個地方完全落實五倫八德，首先這個地方一定是風調雨順，因為作善降之百祥。而現在大眾都想把他的孩子教育好，這個地方落實了道德，里仁為美，很可能很多家長縱使在千里之外，都要把孩子帶到這裡來成長、來受教。很多家長在點



頭，就可以證明「人同此心，心同此理」，所以「惟德動天」，不只感動天地千祥雲集，而且人心所向，都會到這個地方來歸附。所以現在很多國家地區要求發展，希望招商引資，最好的方法就是當地真正落實五倫八德，落實傳統文化，那他這個地方就變成全世界的寶地，自然感來人群、人和，到這裡來共謀發展。

『滿招損，謙受益』，自滿、傲慢會遭到損害，首先自己德行就受損害了，再來可能招來別人的對立，找麻煩。而且因為自滿這個態度，很可能就會把事情給搞砸了，「損」就來了。有一句話叫「驕兵必敗」，在古籍《國語》這本書當中，有記載周襄王二十四年，周天子周襄王二十四年的時候，秦國帶著軍隊要去打鄭國，經過周天子管轄的京畿北門，他的軍隊從北門經過，王孫滿看到了這個軍隊走過去，就對周襄王說，秦國的軍隊一定敗，一定會受到上天的罪罰。周天子很驚訝：你怎麼看它的軍隊走過去，你就下這個斷言？王孫滿就說了，因為他經過周天子的地方，應該是要行禮的，叫尊重天子。可是他的軍隊經過的時候，頭盔拿下來了，但是身上的盔甲沒有脫下來，頭盔脫了，盔甲沒有脫下來。而且走了幾步路之後，就馬上又跳上車，等於就好像應付一下，並不是誠心行禮的。而且應付應付馬上就跳上車的，有三百輛戰車，那等於是整個軍隊大部分對周天子都很傲慢。接著王孫滿就說了，他們的軍隊非常的輕狂、又驕傲，輕狂就會覺得自己很了不起，就不會深謀遠慮，不會做好萬全的準備，輕狂就不會慎重。

傲慢則會無禮，驕傲了則會無禮，無禮那做什麼事都隨隨便便。而且因為不慎重，而不慎重又隨隨便便，可是又要進入很危險的地方，他們是要去打仗的。以這樣的態度去應戰，那是絕對必敗無疑的。假如秦國的軍隊沒有失敗的話，那古人留的這些教誨就不準了。古人他在分析事情都很細微，一個人輕狂他就不慎重了，他可

以推。面對戰爭還不慎重，面對戰爭還隨隨便便，那怎麼可能會不敗？所以最後果然秦國要去打鄭國沒有打成，軍隊回來到了晉國的邊界，被晉國打得落花流水，三個大將都被抓了。所以「滿招損」，古人就看這個軍隊的動作，就看到它要戰敗的後果。對我們自身來講，我們也時時要反思，自己的一言一行、一舉一動是凶還是吉、是福還是禍？這就很需要我們自己慎重來對待。所以《太上感應篇》才說到，「禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨形」。

接著經文講，「謙受益」，謙虛就會受到很大的益處，我這個們經文一開始就有講到，「天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙」，就在我們第一百二十一句。所以「謙受益」，受到人的愛戴，受到鬼神的庇蔭，謙受益。在《了凡四訓·謙德之效》當中，有講到好幾個例子，其中一開始，他們一起去進京趕考，有一位同學是最年輕的丁敬宇賓，年齡最小，可是他極其謙虛，他的處世態度很謙虛。了凡先生馬上跟旁邊的朋友費錦坡先生說，今年這個同學一定考上。一般想他年齡最小，可是了凡先生卻非常肯定的說他會考上。接著說我們所有的人當中，他是最謙虛的、最謙退的、最恭敬的，甚至於受到別人侮辱他都能忍受，受到別人毀謗他也不辯解，後來開榜，果然是最年輕的丁敬宇賓考上！所以這些《了凡四訓》上的故事，都印證了謙受益。有很多人在面臨大考試，往往都會考得比較不好，可能這就要反省自己謙德不夠，往往在重要的時候會出狀況。這個時候不能怨天尤人，反而應該修正自己的德行。

像在《了凡四訓》當中，就有舉到江陰一帶有個讀書人張畏巖，他文筆很好，在學術界也很有名氣，可是他都考試沒考上。有一次又沒考上，就罵那主考官瞎了眼睛，居然讓他沒考上，這個當下沒考上沒反省。旁邊有一個道士就在笑，他很生氣，道士還笑，他

就把憤怒移到那個道士的身上。他怒目相向，反而道士很有功夫，笑著對他講，你的文章一定不怎麼樣。他聽了更生氣：你沒看過我的文章，你怎麼知道我文章不好？接著道士講，做文章最重要的是平心靜氣，我今天聽你罵人罵得這麼凶，你的心很不平，我看你的文章也不可能寫得太好。他講得很有道理，張畏巖聽完馬上氣下來了，這不簡單，人家講得有道理他就接受了。接著就請教他，考上就要有福氣，才考得上。他想我那麼窮，我怎麼有錢去造福、去積福？接著道士告訴他，修養德行、積功累德不一定要錢，像謙虛不用花錢；你考不上就罵考官，不反省自己當然沒有福。最後他改過學謙卑了，最後也有考上。所以「滿招損，謙受益」，『時乃天道』，這個「時」就是這，就是此，這就是自然的規律。好，這一節課先跟大家交流到這裡，謝謝大家。