# 05 慢

# 目　錄

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.107<br>～<br>P.136 | 無 | 1.是自信，還是自負 | 1.1 佛教稱自負、自滿的心為「慢心」<br>1.2 有慢心的人，常常並不自覺<br>1.3 察覺慢心的關鍵，在於是否存有比較的心 |
| | | 2.心存謙恭，樂當配角 | 2.1 去除慢心的良方<br>2.2 以謙虛去除慢心<br>2.3 以尊敬、恭敬心化解慢心 |
| | | 3.知慚愧才能更上進 | 3.1 慚愧的意思<br>3.2 慚愧的積極性<br>3.3 學佛的人，應該時時提起慚、愧兩個字 |
| | | 4.不懂就說不懂 | 4.1「慢」的不同類別<br>4.2 傲慢的人不受歡迎<br>4.3 要擺脫傲慢的習氣，要先有自知之明 |
| | | 5.發現不足，包容別人 | 5.1 謙虛的好處<br>5.2 謙虛並不容易做到<br>5.3 要有慚愧心才會自省<br>5.4 對過去要有慚愧心，對未來要有悲願心 |
| | | 6.謙虛才有成長空間 | 6.1 人生是一個不斷追求自我成長的過程<br>6.2 謙虛的人才有成長的空間<br>6.3 成功來自眾人共同福德所感召 |
| | | 7.慚愧不是自卑 | 7.1 慚愧是反省，自卑是放棄<br>7.2 慚愧的積極性 |
| | | 8.以鼓勵代替責備 | 8.1 鼓勵與讚美勝過責罵與侮辱 |
| | | 9.脫掉虛有其表的外衣 | 9.1 虛榮心是一種煩惱<br>9.2 虛榮心為己為人帶來痛苦 |
| | | 10.如何消除虛榮心 | 10.1 虛榮心與浪費都不值得鼓勵<br>10.2 虛榮得不到真正的快樂<br>10.3 有教養和道德水準較高的人，不會有虛榮心 |



讀懂一句 受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

# 05 慢

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.107<br>～<br>P.109 | 無 | 1. 是自信，還是自負？ | 1.1 佛教稱自負、自滿的心為「慢心」<br>1.2 有慢心的人，常常並不自覺<br>1.3 察覺慢心的關鍵，在於是否存有比較的心 |

**1.是自信，還是自負？**

**1.1 佛教稱自負、自滿的心為「慢心」**

**1.1.1 多數人都有慢心，有慢心的人容易傷害人。**

**1.1.2 有慢心的人常常把別人看得過低，或者把自己看得過高。**

**1.1.3 自負的原因：**

1.1.3.1 自恃在某方面比別人還好，譬如才能、知識或人品

1.1.3.2 如果又很受其他人的肯定，並且不斷有機會往上陞遷，就會愈來愈傲慢。

**1.2 有慢心的人，常常並不自覺**

**1.2.1 有慢心的人，雖然有很多煩惱，可是不知道這些都是慢心所引起的。**

**1.2.2 有慢心的人也常覺得自己是自信而不是自負。**

**1.2.3 自信與慢心不同**

1.2.3.1 自信：有自知之明，明白自己的才能、能夠做什麼、達成什麼任務。

1.2.3.2 自負：是自認為有這樣的能力，但是實際上卻不一定能夠做到。

**1.2.4 聖嚴法師舉一位居士的情況為例：**

- **這位居士同學中有人作官當到次長、部長，而自己一事無成，自認為自己是時運不濟。**
- **事實是因為眼看著同學、同輩的事業都很得意，而產生失落感，這就是因自負所引起的失意。**

**1.2.5 同樣的情況，自知而自信的人，會有不同的想法：**

1.2.5.1 有機會的話，我一定能做得很好；

1.2.5.2 沒有機會的話，也沒有關係。因為這不是我能力的問題，而是因緣不成熟的關係

1.2.5.3 有什麼事我就做什麼事，不一定要做部長，我做別的事一樣可以做得很好

**1.3 察覺慢心的關鍵，在於是否存有比較的心**

**1.3.1 慢心是自以為比別人高一等的人才會有**

1.3.1.1 有的人會將事情的成功歸功於自己，而將失敗歸咎於別人

1.3.1.2 認為做不好，都是因為別人拆自己的台。

**1.3.2 覺得自己比別人不好，心理所產生的不平衡和失落感，也是慢心。**

**1.3.3 對任何事情，我們應該抱持是不是由我來做都好的態度**

1.3.3.1 如果不能做這件事，也可以改做其他事

1.3.3.2 認知事情的成功需要很多因緣來促成，不一定全都是自己的功勞。

**1.3.4 能夠如此，就能夠保持心裡的平靜和平安，也就不會起慢心了。**

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.110<br>～<br>P.112 | 無 | 2.心存謙恭，樂當配角 | 2.1 去除慢心的良方<br>2.2 以謙虛去除慢心<br>2.3 以尊敬、恭敬心化解慢心 |

**2.心存謙恭，樂當配角**

**2.1 去除慢心的良方**

**2.1.1 有慢心的人，內心常常感到不平，充滿痛苦和煩惱**

**2.1.2「謙虛」與「恭敬」這兩種態度，是我們去除慢心的最佳良方。**

**2.2 以謙虛去除慢心**

**2.2.1 謙虛，是指在和人相處時，不要老是想到自己的功勞。**

2.2.1.1 能夠從因緣觀的角度思考時，就會懂得謙虛，也就可以去除慢心。

2.2.1.2 也不會因此而否定了自己的努力，因為你的奉獻仍是成功的因素。

2.2.1.3 聖嚴法師舉電視節目《大法鼓》為例：節目是眾緣和合，才能成功的製作出來。

**2.2.2 要肯定自己的努力和貢獻，但要把自己當成配角，是眾多因緣裡的一個因素。**

**2.2.3 能常常想到還有其他的人，感謝其他的人、感謝其他的因緣，慢心就沒有了。**

**2.3 以尊敬、恭敬心化解慢心**

**2.3.1 恭敬心，也就是敬業樂群。**

2.3.1.1 敬業是對所做的工作存著尊敬的心

2.3.1.2 樂群是對參與的每個人都生起一種恭敬、感謝的心

**2.3.2 這樣他人自然而然會主動配合你、協助你，這才能夠眾志成城。**

**2.3.3 佛門之中，禮佛是培養恭敬心、去除慢心的好方法**

2.3.3.1 一般人在平常時，不容易向別人低頭。

2.3.3.2 經由禮佛，一個人可以真正學習、體會到該怎麼謙虛、恭敬。

2.3.3.3 在禮佛的過程中，學習到要把眾生都當成佛一樣看待，以謙卑的心來對待每個眾生。

2.3.3.4 因此，經由禮佛，可以幫助去除慢心。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| P.113<br>～<br>P.115 | 無 | 3.知慚愧才能更上進 | 3.1 慚愧的意思<br>3.2 慚愧的積極性<br>3.3 學佛的人，應該時時提起慚、愧兩個字 |

**3.知慚愧才能更上進**

**3.1 慚愧的意思**

**3.1.1「慚愧」是佛教的專有名詞，這兩個字都是一種修行的方法與觀念。**

**3.1.2「慚」：對不起自己，也就是「自慚形穢」**

3.1.2.1 我們對不起自己的時候，往往也就減少了對人能夠更好一些的機會。

3.1.2.2 因此，對不起自己通常也就對不起他人。

**3.1.3「愧」：對不起他人，所以說「愧對於人」。**

3.1.3.1 一個對不起他人的人，往往也會對不起自己。

3.1.3.2 譬如做錯事傷害到別人時，對自己的品德就已經造成損害，所以也是對不起自己。

**3.1.4 慚、愧二字連起來用，有對不起自己又對不起他人的意思。**

3.1.4.1 例如雖然並沒有做壞事，但是因為不夠用心努力，浪費了時間、生命，辜負了家人、家族的期待，也就應該覺得慚愧。

**3.1.5 印光大師自號為「常慚愧僧」。**

3.1.5.1 一位人人都認為足以為模範的高僧，仍然覺得自己經常犯錯而感到慚愧

3.1.5.2 這不僅是謙虛，而且是比謙虛更進一步的修行。

**3.2 慚愧的積極性**

**3.2.1 慚愧是積極的，自己知道錯了應該改過、自己知道不行應該努力**

**3.2.2 自己知道做得已經不錯，但是還不夠好，應該更努力改進。**

**3.2.3 這也就是有慚愧心、菩提心的人。**

**3.3 學佛的人，應該時時提起慚、愧兩個字**

**3.3.1 學佛就是要學習有智慧、有慈悲，自利利人的菩提心、菩薩心，並且要一直到成佛才算圓滿**

**3.3.2 在尚未成佛以前，都應該隨時提起慚、愧這兩字。**

**3.3.3 經常以「慚愧」兩個字自我警惕的好處：**

3.3.3.1 不敢懈怠，會非常精進、努力。

3.3.3.2 非常謙虛，見到任何人都會尊敬，並且會無條件地幫助人。

3.3.3.3 能夠忍辱負重，也就是菩薩精神

3.3.3.3.1 因為懂得慚愧，所以難行能行、難忍能忍、難捨能捨，。

**3.3.4 一個人因為知慚愧，所以常常改進，也才能減少他的缺點。**

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.116 | 無 | 4.不懂就說不懂 | 4.1「慢」的不同類別 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ～<br>P.118 | | | 4.2 傲慢的人不受歡迎<br>4.3 要擺脫傲慢的習氣，先要有自知之明 |

**4.不懂就說不懂**

**4.1「慢」的不同類別：**

**4.1.1「過慢」：自以為比他人強，覺得很驕傲而瞧不起不如他的人。**

**4.1.2「卑劣慢」：明知自己不行還覺得很驕傲，還看不起人家。**

**4.1.3「虛驕」：自己並沒有比人高明，只是為了保護自己，總是虛撐架子。**

4.1.3.1 因為虛，自己覺得不行，因此要先發制人；

4.1.3.2 對他人表現出高傲、驕慢的模樣，就怕別人看不起。

4.1.3.3 這種人不知道天高地厚，一旦被人拆穿，馬上又變成「卑劣慢」。

**4.2 傲慢的人不受歡迎**

**4.2.1 傲慢的人，一定是對上會頂、對下會壓、對同事計較和排斥。**

**4.2.2 傲慢的人總讓覺得他身上有刺，和他相處時不是很舒服。**

**4.3 要擺脫傲慢的習氣，先要有自知之明**

**4.3.1 也就是「知之為知之，不知為不知」，自己不懂就說不懂。**

4.3.1.1 只知道六、七分，卻說知道十分，就是「慢」了。

4.3.1.2 當我們說大話的時候，要曉得已經脫離了真實的自己。

4.3.1.3 但是謙虛的話也不要說得太虛偽，而要恰到好處。

**4.3.2 不需要裝模作樣造假，也不跟人比較；一跟人比較，慢心就一定會出現。**

**4.3.3 自己走自己的路，憑自己的心力、天資和福報盡心努力。**

4.3.3.1 他好，我們讚歎；他不好，我們鼓勵，不需要在他面前表現驕傲。

4.3.3.2 對上尊敬，對下體諒，對同事互相尊重，這樣就不會有慢心了。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.119<br>～<br>P.121 | 無 | 5.發現不足，包容別人 | 5.1 謙虛的好處<br>5.2 謙虛並不容易做到<br>5.3 要有慚愧心才會自省<br>5.4 對過去要有慚愧心，對未來要有悲願心 |

**5.發現不足，包容別人**

**5.1 謙虛的好處**

**5.1.1 謙虛的人懂得退讓、包容別人，能夠接納百川，得到各方面的好處。**

**5.1.2 謙虛的人能夠虛心傾聽他人意見，一定也能夠尊重所有的人。**



讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

5.1.3 相反的，沒有謙虛心，那就會自以為是，成為一個傲慢無禮的人。
5.1.4 傲慢無禮的人會因輕視而傷害到別人，也會不受歡迎而被孤立。
5.2 謙虛並不容易做到
5.2.1 人通常只看到別人的缺點，看到別人對不起自己。
5.2.1.1 總以為自己比別人強，貢獻比別人多
5.2.1.2 常常都是在肯定自己、否定他人，對自己也總是比較慈悲一些
5.2.2 這樣的人是不會懂得謙虛的
5.3 要有慚愧心才會自省
5.3.1 在觀念上知道人都是凡夫，不可能沒有缺點。
5.3.1.1 進一步先檢討自己的缺點，學習他人的優點
5.3.2 對於自己所做過需要檢討改進的事情，心生慚愧，並且積極改進。
5.4 對過去要有慚愧心，對未來要有悲願心
5.4.1 願自己從此以後要為家人、為眾生，奉獻服務，帶給他們利益
5.4.2 有了悲願，就會感覺到自己的不足，進而盡可能的學習他人長處
5.4.3 如此，能夠少批評他人，多檢討自己，向他人學習，就能成為一個非常謙虛的人。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.122<br>～<br>P.124 | 無 | 6.謙虛才有成長空間 | 6.1 人生是一個不斷追求自我成長的過程<br>6.2 謙虛的人才有成長的空間<br>6.3 成功來自眾人共同福德所感召 |

6.謙虛才有成長空間
6.1 人生是一個不斷追求自我成長的過程
6.1.1 人生的成就也就在這一點一滴的自我成長中累積起來。
6.1.2 自我成長應該是一步一腳印，有多少奉獻，就有多少成果。
6.1.3 只要不斷提昇自己，努力以赴，成果自然就會水到渠成，實至而名歸。
6.2 謙虛的人才有成長的空間
6.2.1 年輕人容易帶著一種狂傲的氣質，也許來自聰明過人，也可能是勇於付出、也很努力。
6.2.1.1 年紀愈大，而且閱歷增加之後，也會發現「人上有人，天外有天」。
6.2.2 如果不知也不能收斂自己的狂傲，這個人的成長空間也就有限了。
6.2.2.1 因為一個愛出風頭、搶功諉過的人，不會受到歡迎。
6.2.3 能成大功的人，一定是虛懷若谷、努力精進，為他人奉獻、服務的人。
6.2.4 謙虛的人不會把功勞據為己有，必定受到別人尊敬。
6.2.5 謙虛的人知道，一個人的成功，絕不是單獨而孤立的現象，而是眾緣


讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

和合而成的。

6.3 成功來自眾人共同福德所感召

6.3.1 就佛法說，個人的成功是眾生共同的福德所感召、促成的。

6.3.2 個人可以說只是一個工具：

6.3.2.1 如果大家都沒有福報來接受這樣的成果，個人再努力也是沒有用。

6.3.2.2 這就是所謂的「共業」，是大家共同努力而完成的。

6.3.3 人人都不驕傲，都能謙虛為懷，世界也就會更和平了。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.125<br>～<br>P.127 | 無 | 7. 慚愧不是自卑 | 7.1 慚愧是反省，自卑是放棄<br>7.2 慚愧的積極性 |

7.慚愧不是自卑

7.1 慚愧是反省，自卑是放棄

7.1.1 自卑：

7.1.1.1 對自己沒有信心、看不起自己，產生「乾脆算了」的心態。

7.1.1.2 覺得自己能力不足，因此什麼都不想做，也不敢見人。

7.1.2 慚愧：

7.1.2.1 覺得自己做得不夠好，或者是做錯了，想要改進、彌補。

7.1.2.2 是知道錯誤之後，一種積極改正的反應。

7.1.2.3 例如犯了錯，生起慚愧心，一定會心生警惕、希望下次能改進。

7.2 慚愧的積極性

7.2.1 慚愧的意思，是對不起自己和愧對於他人。

7.2.2 例如做錯事、說錯話，不但傷害到別人，實際上也傷害到自己的品德。

7.2.3 例如所做的事情受到讚歎甚至獎勵，可是你覺得與自己付出的努力不相稱而有慚愧感，那就應該要多付出一點。

7.2.4 因此，慚愧能使人不斷的進步成長，而能夠為他人作更多的服務和奉獻。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.128<br>～<br>P.130 | 無 | 8. 以鼓勵代替責備 | 8.1 鼓勵與讚美的功效勝過責罵與侮辱 |

8. 以鼓勵代替責備

8.1 鼓勵與讚美的功效勝過責罵與侮辱

8.1.1 讚美與鼓勵讓人願意竭盡心力而努力，責罵侮辱則讓人喪氣而放棄。

8.1.2 佛經中牽牛的譬喻：

- 受到讚美與鼓勵的牛，很快就將牛車拉上了山坡。
- 受到責罵侮辱的牛，站著不動，不願拉車。

8.1.3 例：一位高中女孩的管教：

- 母親總是不相信她，責罵她，因而造成她的自暴自棄。

8.1.4 因此，對於小孩，老是說他不好，很容易養成他自卑的人格，凡事都往壞處想，就會更加自暴自棄。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.131<br>～<br>P.133 | 無 | 9. 脫掉虛有其表的外衣 | 9.1 虛榮心是一種煩惱<br>9.2 虛榮心為己為人帶來痛苦 |

9. 脫掉虛有其表的外衣

9.1 虛榮心是一種煩惱

9.1.1 虛榮心和自卑心的關係，例如：

9.1.1.1 自己的學問、技能等方面不好，卻希望能讓別人羨慕，或給人一種很有地位的感覺。

9.1.1.2 明明不需要名牌衣服，只因為覺得名人們穿得很氣派，自己也想穿。

9.1.1.3 大陸曾有過裝金牙的風潮。很多人的牙齒沒問題，也跑去裝個金牙。

9.1.2 虛榮不一定針對物質，也包含心理上好名，或者喜歡得到別人的肯定。

9.2 虛榮心為己為人帶來痛苦

9.2.1 打腫臉充胖子，例如：

- 上館子吃飯，雖然自己沒什麼錢，為了虛榮，還是勉強點了很多菜請朋友們吃。

9.2.2 不自量力，例如：

- 為了得到讚揚、肯定，勉強去做一些好事；
- 甚至深陷其中而無法脫身；也使得需要幫助的人希望落空，受到打擊。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.134 | 無 | 10. 謙虛才有成長空間 | 10.1 如何消除虛榮心 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ～<br>P.136 | | | 10.2 虛榮得不到真正的快樂<br>10.3 有教養和道德水準較高的人，不會有虛榮心 |

10. 如何消除虛榮心？
    10.1 虛榮心與浪費都不值得鼓勵
        10.1.1 當今社會上有一些人的生活是非常奢華浪費的
            10.1.1.1 有些人是為了滿足梯的虛榮心
            10.1.1.2 有些人是認為如果賺的錢自己沒有用到，是可惜、划不來的事。
        10.1.2 任何的奢華浪費都不應該鼓勵，而應勸勉他們不要這樣浪費。
        10.1.3 每一個人所用的都是地球上的自然資源，而自然資源是屬於大家共有的。
    10.2 虛榮得不到真正的快樂
        10.2.1 有些人甚至只是為了一時的滿足，卻招來別人的嫉妒，這樣顯示闊氣是沒有意義沒有價值的。
        10.2.2 相反的，很多很有錢也很會用錢的人，生活樸實，健康快樂。
            10.2.2.1 他們把賺來的錢都用在公司、員工以及對社會的奉獻上，而不花在自己的個人享受上。
    10.3 有教養和道德水準較高的人，不會有虛榮心
        10.3.1 這樣的人不會因為財富而迷失了智慧，是不會有虛榮心的

# 討論題目

1. 佛法所說的「慢」是指什麼？

2. 有慢心的人，常常並不自覺，請舉例說明。

3. 如何能夠察覺自己有慢心？

4. 為何說人只要有煩惱就是愚痴 ？

5. 有什麼良方可以去除慢心？

6. 為什麼經由禮佛可以去除慢心？

7. 請說明慚愧二字的意思？

8. 印光大師何以自號為「常慚愧僧」？

9. 為何說慚愧是一種積極的態度？

10. 學佛的人應該常常提起慚愧二字，為什麼?

11. 佛法的慢有那些類別?

12. 要擺脫傲慢的習氣，先要有自知之明，為什麼 ？

13. 請說明謙虛的好處？

14. 謙虛容易做到嗎，應該怎麼改變自己，做一個謙虛的人 ？

15. 謙虛的人認為成功來自眾人共同福德所感召，為什麼 ？

16. 生活散漫是好事嗎，為什麼?

17. 慚愧與自卑有何不同 ？

18. 鼓勵與責備哪一個方法比較有效，請舉例說明?

19. 虛榮心也是煩惱嗎？為什麼？

20. 要如何消除虛榮心？