

尊敬的上悟下道法師，還有各位尊敬的法師，各位老師、各位學長，早安。我們就接著一起來共學《了凡四訓》。

《了凡四訓》我們進入到第二個階段，「改過之法」。改過之法一開始先跟我們講，「春秋諸大夫，見人言動，億而談其禍福，靡不驗者」。為什麼前人有這樣的智慧，看到人家的一句話或一個行動，就能夠斷言他將來的禍福？事實上我們只要心夠靜，仔細觀察，也會有這樣的能力，所謂清淨心生智慧。後面就告訴我們怎麼觀察的方法。吉凶都是有徵兆的，從我們的心發源出來，然後形之於外。什麼樣的情況是有福報的？存心仁厚的，所作所為是善的，這個我們可以推論，將來善有善報；如果做人是刻薄的，這種我們也可以推知，將來可能會比較不好。所以禍福是可以預知的。

這邊告訴我們，我們學習聖賢教誨，第一個目標就是要改變我們現在的生活；我們現在的生活不能改變，說到來生，那個講太遠了。從現在做起，從現在改變，現在做起。要改變現在，第一個，這邊跟我們講「獲福遠禍」，也就是趨吉避凶，在現在這個階段我們首先要做到的，趨吉避凶。怎麼做？「未論行善，先須改過」。所以我們剛剛前面一節課，明白命運的道理以後，我們現在要開始來跟著了凡先生的腳步，來改變我們的命運。怎麼做？從改過先做起。

說到改過，實際的步驟，一開始要發三種心，這三種心：恥心、畏心、勇心。第一個「發恥心」，我們要先想到，大家都一樣是人，為什麼有些人可以成聖成賢，我們還要坐在這邊，勉強自己不

要打瞌睡，為什麼會這樣？為什麼我會耽染塵情，對世間這些聲色會這麼的喜愛，無法自拔，做一些不對的事情？常常都起了一個偷心，人家不知道，人家暫時不知道。我們修行常常有一個問題，我們道理也明白，但就是做不到。這是什麼原因？兩個，一個是煩惱習氣業障，過去生中的影響，對於不對的事情太習慣了。另外一個原因是什麼？我們常常起了偷心。就好比學生上課，考試還有好幾天，今天先好好的去給它玩一下。大家都知道考試前要念書，時間還久，到生死關頭還久，今天先去玩一下好了。我們常常起了這個偷心。這邊講「私行不義」，都還以為人家不知道，一點慚愧心都沒有。如果有這樣的心態，「將日淪於禽獸而不自知」，這是世界上最可羞可恥的事情。

孟子說，「恥之於人大矣。以其得之則聖賢，失之則禽獸耳」。孟子說發四端之心對不對？四端之心這個羞恥心。我們呢？我們在學，我們也學過智仁勇三達德，「知恥近乎勇」。我們做事希望有成就，這個羞恥心是所不能免的。羞恥心就是我們佛教裡面常講的慚愧，要常發慚愧心，還有懺悔心。我們要常想，顏淵怎麼說的？「舜何人也？予何人也？有為者亦若是」。舜，你看人家為什麼可以成為舜，萬古留芳？我呢？我也是人，為什麼會差這麼多？我們要常常想這個。

然後了凡先生告訴我們這一段，「此改過之要機也」，這是改過的關鍵，機要關鍵。不過這句話在了凡先生的時代成立，在現在這個時代恐怕有待商榷，因為現在的人不知恥的太多了。現在的社會是為達目的不擇手段，所謂笑貧不笑娼，我們常常聽到。只論身分地位，只論錢財權勢，完全不論羞恥這件事。所以在現在這個時代，改過的機要或許放在第二個心還比較恰當。第二個心是什麼心？第二個心，了凡先生告訴我們「要發畏心」。畏懼什麼？畏懼三

件事情。第一個畏鬼神，這邊講「天地在上，鬼神難欺」。我們的過錯雖然很小，而且我們掩飾得很好，但是真的沒有人知道嗎？我們常常講我們做事，天知、地知、你知、我知。這個你是誰？我們說我們的一個心念，頓時傳遍整個虛空法界，這個你無所不包，有情無情都包括在裡面。我們有時候說，我們起了一個障礙人家的念頭他不知道，我們說我們笑裡藏刀兼口蜜腹劍，人家都不知道，很會暗箭傷人。他真的不知道嗎？我們說眾生的心念都是相通。我們在佛經上看到很多故事，有些阿羅漢去要水，為什麼要不到水喝？前輩子他只是看到一隻死老鼠，覺得很討厭牠，都已經死了，只是討厭那個屍體，下輩子就沒有水喝。所以眾生心念都是相通。所以我們說，我們過錯誰知道？虛空法界一切眾生都知道，特別是天地鬼神，跟我們不同空間維次的眾生。不同空間維次的眾生，這些也是眾生，眾生也有情緒，看到我們做得不好，會不會來捉弄我們，給我們一個小懲大誡一下？會。所以這邊講「重則降之百殃，輕則損其現福」，這是我們應該要覺得畏懼的、要恐懼的。所以發畏心，第一個畏鬼神。

再來第二個，第二個我們應該要畏懼的是什麼？畏人知。我們做錯了事情，以為掩飾得很好，難道社會上的人都沒有智慧？我們的心不好，會不會表現在我們的言行上？鐵定會。一個人不管掩飾得再好，總有露出馬腳的一天。我們說我們騙得了人，事實上是自欺欺人，騙一些粗心大意的人而已。所以這邊講，我們雖然掩飾得很巧妙，事實上「肺肝早露」，事實上對有智慧的人，我們像在他面前掏心挖肺是一樣的，人家早就看得清清楚楚。而且我們滿口仁義道德，如果說做一些見不得人的事情，一旦有一天被人家發現，馬上怎麼樣？人格掃地、信用掃地。這個很麻煩，這個社會一旦人格、信用掃地，以後要恢復很難，比要建立更困難。我們這個社會

是一個扣分的社會，人都有個習慣，挑人家的毛病，挑人家的缺點，挑一個給你扣一分、扣兩分。要加一分容易不容易？不容易，為什麼？人的傲慢心重。不容易讚歎別人，不容易說人家好，所以這個社會是扣分的社會。我們處在這個社會，我們應該怎麼自處？要常常給人家加分。加分就是什麼？勸人為善，與人為善。所以我們要常常給人家加分，人家做什麼事，不要管他的存心，都是好心，即便他是假的。我們這樣鼓勵他以後，可以引起他的慚愧心、懺悔心，他會更努力做事，他會改過自新。所以第二個，畏人知。

第三個，畏無常。剛剛舉了一個例子，學生考試，離考試還有很久的時間，今天先好好去玩一下，先玩個痛快，再來好好念書。可是世間的考試還有定時間，人生的考試沒有定時間，什麼時候來不知道，這個才麻煩。搞不好玩到一半的時候，突然要考試了，這個事情大條了。所以這邊講，二十二頁，「一息尚存，彌天之惡，猶可悔改」，只要活著還有一口氣，都沒有問題。我們也說，整個念佛法門最重要是什麼？最後臨終一念。臨終一念要靠什麼？平常的功夫。大家可不可以去賭，平常好好玩，最後那一念就好？這個非常不可靠，最後一念的功夫還是在平常，所以大家可千萬不要誤解。

這邊講「一生作惡，臨死悔悟，發一善念，遂得善終」，這都是善根極為深厚的人才有可能。平時不努力，臨時要燒香，那可能香點不著。平時不努力，臨時要燒香，總得要知道香在哪裡、火柴在哪裡，不然臨時要燒香，香也找不到，也沒有火，那就完蛋了。所以這邊跟我們講，回頭回得猛，回頭，我們在做什麼事？我們現在都在講迴向迴向，迴向就是回頭的意思，從不對的地方回頭，朝向正確的地方。回頭要回得猛，不要在那邊猶豫不決，猶豫不決是我們常常犯的毛病。有一句成語叫做「首鼠兩端」，老鼠要出洞的

時候，常常在那邊探頭，要出來還是不要出來？在那邊進進退退，浪費很多時間。所以我們改過，改過最重要，發這種精進勇猛心。

這邊舉例，就好比一個很暗的深谷，一燈才照，千年之暗都除掉了。重點在「過不論久近，惟以改為貴」，不管我們的過錯是久是近，是剛剛犯的還是長久以來的習慣，總之一句話，就是要改。前面了凡先生就是怕我們誤會，一生作惡，臨終悔過就可以善終，所以後面講，後面補充說明，就是怕我們誤會。「塵世無常，肉身易殞」，人生的考試，時間沒有一定，隨時都可能面臨到，如果一口氣不來，要改就沒有機會了。佛說「人命在幾間」？人命在呼吸之間，一口氣不來就是來世。那沒有改過，落得是什麼下場？第一個，大家看得到的，千古萬古的罵名。看得到的還是小事，看不到的才麻煩，看不到的可能就到三惡道去受報去了。

三惡道要進去容易出來難。這個我們學過佛，我們都知道，要進去容易出來難。這邊講，雖然我們有孝子賢孫，要幫我們洗滌遺臭萬年的名聲容不容易？難。我們想想看，秦檜的子孫敢出來說，不好意思，我是秦檜的後代，我好好做。可能第一個，還沒有講完先被打一頓。末學去杭州幾次，每次都從岳王廟前經過，都沒有進去過。聽說那邊秦檜的銅像常常會有人給他吐口水，是不是？所以雖然有孝子賢孫，要幫祖先洗滌不好的名聲，也不是那麼容易，雖然有機會，但是不容易。這是看得到的。看不到的才麻煩，到三惡道去，甚至於到地獄去。三惡道的壽命很長，進去容易出來難。後面講，雖然有聖賢佛菩薩，要救都很難救。為什麼有佛菩薩還很難救？我們不聽話，佛菩薩也沒有辦法，眾生的業力很難想像。佛的神通雖然很大，智慧很大，但是眾生的業力也很大，「能敵須彌、能深巨海」。眾生不肯回頭，佛也只能搖搖頭，等待機緣成熟再來幫忙。這是發的第二種心，發畏心，畏什麼？畏鬼神、畏人知、畏

無常。

第三要發勇猛心，「勇心」。我們說三達德裡面，其中一個就是勇。「人不改過」，人為什麼會不改過？這邊幫我們指出原因來了，「多是因循退縮」。因循就是什麼？習慣。既然已經養成習慣，算了，就照著做，因循。畏縮呢？怕困難。我們兩個毛病，一個是什麼？不想改變，安於現狀。但是我們要知道六道裡面是險道，有沒有現狀可以讓我們安？沒有，隨時都可能改變，誰能保得住下一時刻還是富貴？沒有人敢斷言。我們從歷史上看，富貴常常是一夕之間的事情，說變就變。另一個退縮，退縮是怕困難，我們人都有一個習慣，也是怕困難。像公司裡面就很明白，公司裡面譬如說有工作，大家都喜歡挑簡單的做。可是大家，有時候我們仔細想一想，簡單的事情、自己熟悉的事情容不容易進步？而且大家都要搶那個容易的事情，容易給人家不好的印象。末學前幾年在公司的時候，公司日本的事情全部歸末學管。為什麼會歸末學管？大家不想管，因為日本對外國人的投資非常不友善，大家都不要，老闆叫末學管，末學就接受同意了。所以日本的投資，公司裡面那時候只有末學懂，老闆只好對末學言聽計從。那時候末學手上大概有二百億日幣，都隨末學運用。末學就跟老闆說，這二百億日幣，末學可以輕鬆的把它偷走，而且半年裡面你不會發現。一定會發現，半年裡面你不會發現。所以我們不要怕困難，困難進步得最快。在安逸的環境中最危險，安逸的環境中常常會讓我們失了戒心。在困難的環境中，我們不變不行，不變日子就過不下去。末學那時候，老闆叫末學處理日本的事情，末學不學習，怎麼跟日本人溝通？不行，逼著末學要在短時間之內把它學會。所以碰到困難，《弟子規》講「勿畏難，勿輕略」。碰到困難的事情，定下心來，不會我們可以請教專家，請教會的人，總會學會的。

然後勇猛心。什麼是勇猛心的表現？「奮然振作，不用遲疑，不煩等待」，你看都是講即時、當下。改過在什麼時候改？發現了就馬上改，哪有什麼等待。「小者」，就好像我們被刺刺到了，一點點就讓我們痛苦萬分，我們什麼時候要把這個刺挑出來？當下，馬上放下手邊的工作，先把刺挑出來再說。被毒蛇咬到，怎麼解決？被毒蛇咬到，送醫院打血清，對不對？當然是，當然是送醫院打血清。可是沒有醫院、沒有血清怎麼辦？當機立斷把手指剝掉。兩害相權取其輕，手指剝掉損失一根手指，人還可以活；手指不剝掉怎麼樣？得一個完屍，得一個全屍。所以兩害相權取其輕。

我們在現在這個社會，沒有十全十美的事情。我們常常有一個不切實際的想像，希望等到一個完美的時候再來做，等不到。一個會做事的人是怎麼樣？能夠利用有限的資源做最好的運用，把這個資源發揮到極致，這個才是有智慧。沒有十全十美的事情，這是不切實際的想像。所以這邊告訴我們，我們要學習《易經》上的益卦。我們知道《易經》有六十四卦，六十四卦裡面益卦，上卦是風，下卦是雷，「風雷益」。它的象指是什麼？我們知道《易經》有《易傳》解《易經》，解卦象叫做《大象傳》、《大象辭》，「君子以見善則遷，有過則改」。所以益卦的含義是什麼？我們看到善就應該努力去做，看到過就要馬上改。這是指誰？指自己。不是看到別人，叫別人趕快去做，是指自己。

這是發三種心，這三種心要同時發，效果才會好，發恥心、畏心、勇心。尤其在現在這個社會，改過的機要在哪裡？畏心。大家都怕有不好的果報，大家都怕命運不好。你跟他說要有羞恥，我們有過錯是羞恥的，人家說好，謝謝再聯絡。我們看現在這個社會，我們都常常聽到，現在這個社會，大部分人都不是吃素的對不對？我們常常聽到這個，我不是吃素的。不是吃素的就是善男信女很少

。但是人你跟他講，這樣可能命運會不好，他可能還願意聽兩句。所以現在這個社會，大家的根性，眾生的根性，大不如了凡先生的時代。改過之機要在畏心。

剛剛是講發三心，落實有三改。這三改功夫不一樣，每個人可以做到的程度也不一樣，為什麼？這個有程度的不同、根性的不同，所以採用的方法不同。層次最低的是從事上改，什麼叫做從事上改？就是一件事情、一件事情改。剛剛走路跌倒了，要小心；走到那邊又跌倒了，這邊有門檻；走到那邊又跌倒了，這邊地上濕。一件、一件改，所以一直跌倒過去。要上個廁所，從一個洞到門檻、到廁所跌倒三次，辛不辛苦？辛苦。這是從事上改，一件事情碰到了，覺得不對，不可以做，一件事情、一件事情改。這邊舉例殺生，今天不可以殺，明天又手癢怎麼辦？所以這個效果很有限。打蚊子，不可以打，實在是嗡嗡叫，晚上睡不著，不行，還是打下去。這很難。不生氣，生氣是現代人的大毛病。很難，一件事情、一件事情改很難。看到這個人不可以生氣，看到另一個人又氣起來；這句話聽了生氣，不可以生氣，另一句話聽了又不順耳。所以我們要記得，看人不順眼，聽話不順耳，一定要想到絕對不是別人的問題，一定是自己的眼睛有問題，自己的耳朵有問題。

這邊告訴我們，從事上改就是一件事情、一件事情改，效果很差。為什麼？第一個「強制於外」，勉強做的很難。就剛那個例子，上個廁所要跌倒三次。而且病根一直都在，所以碰到緣很容易又發生，非常容易發生。這個「非究竟廓然之道」，非究竟就是不徹底，廓然是開闊。不是廓然之道，我們喜歡走小路，小路就很難走。所以從事上改不是一個好方法。不是好方法，為什麼要提出來？眾生根性不同。有時候後面兩個方法他做不到，總聊勝於無，總比不改好。



再來第二種改，從理上改。二十四頁一開始開宗明義就講，「善改過者，未禁其事，先明其理」，先把道理弄清楚，要改比較容易。這邊舉了兩個例子，一個是殺生，一個是生氣，這兩個大家很常犯的毛病，如果從理上改，應該怎麼樣來對治？第一個殺生。第一個想，上天有好生之德，誰不愛惜自己的生命？殺牠來養活自己，我們自己心能安嗎？人家殺我們去養活他，我們要不要接受？如果說我們可以心安的話，那人家殺我們去養活他，應該也沒問題。我們常常考慮事情欠周全，就是不曉得易位思考，不曉得將心比心。換了位子就換了腦袋，我做可以，他做就不行，這個哪裡是怨道？我們說怨，忠恕的恕，「恕」是什麼？如其心，想到別人就要想到自己。有忠恕之道才能進入聖人之門，才是仁。這是第一條理搬出來。

有些人到這邊，好，OK，沒問題。那沒有辦法，每個人病輕重程度不相同，吃第一帖藥沒有用，怎麼辦？不理他，讓他繼續生病？當然不行。第一帖藥吃了沒有效，吃第二帖。第二帖藥是什麼？「彼之殺也」，我們在殺牠的時候，你看牠被殺的時候，被分屍，分屍完了又要放到鍋子裡面燉，這種痛苦有多痛苦？可以說痛入骨髓。只是為了我們一點點的口腹之欲，我們有殘忍到這種地步嗎？而且說真的，那個味道好不好吃？經過嘴巴以後就沒感覺了，十秒鐘的感覺；我們現在提倡要吃慢一點，一分鐘的感覺而已。為了一分鐘的感覺讓人家，你看燉一鍋肉要花多少時間？人家說要五個小時，讓人家受苦五個小時，這何其殘忍！

好，第二個道理再想清楚，沒有辦法，我們眾生的病太重，吃了兩帖藥病還不好，還是想吃，怎麼辦？來，再服第三帖藥。想想看，有生命的有情眾生都有靈性，既然有靈性，跟我是一體的。我們講宇宙人生的真相，最後明心見性，證得法身，就是要證明什麼

？宇宙中，宇宙萬法是一體。既然是一體，我們會不會肚子餓吃我們的手，會不會？而且這邊講，既然是一體，照理說我們應該好好修養自己的德性，讓牠能夠喜歡我、親近我，怎麼不但做不到，還要殘害牠？從理上改，從理上改就是要深明其理。我們今天為什麼要坐在這邊學？就是要深明其理，而且理要明得深、解得深。因為我們的毛病實在太深了，無始劫以來長久的煩惱習氣，常常不是一帖藥就解決得了的。

對治煩惱習氣，末學跟大家分享末學怎麼做。第一個，反省、提醒在所不免。請問每天要反省幾次、提醒幾次？諸位學長意以為何？每天要反省幾次、提醒幾次？我們說至少早上提醒一次，晚上反省一次，對不對？依末學的經驗效果很差，因為毛病很重。末學對自己大的毛病是什麼？寫一個標語貼在桌子的正前面。那個標語看一、二天以後就麻木了，所以末學強迫自己，每個小時專心念一次。念的時候還不能太快，太快第二天又沒效了，一邊念一邊想別的事情。念的時候慢慢念，念清楚，每個小時念一次，對自己重大的毛病，每個小時念一次。這是跟大家分享。

這是講到戒殺的問題。順便跟大家分享，末學有時候碰到一個問題，大概當場就會知道我起煩惱了。末學起煩惱，絕對不會把它放下來，當場就要把它擺平。通常念佛馬上就擺平了，極少極少的狀況念佛擺不平，會，大煩惱。這時候怎麼辦？趕快，開始吃藥，生病趕快吃藥。第一帖藥，他不是故意的，他會對我不好，一定是我過去生中有對不起他的地方，他今天才會對我說這樣的話。想一想不行，還不夠。最近末學看到一段話還滿有意思的，拿雞來做比喻，雞會生蛋，也會拉雞屎，我們是吃雞蛋，不會去吃雞屎，鐵定不會吃雞屎。那我們在日常生活中為什麼偏偏要注意雞屎，雞屎緊抓不放，忘了去撿雞蛋？

末學以前修養很差，末學就常常說，今天出門真是倒楣，出門被瘋狗吠到，不過我是人，牠是狗，牠吠，我絕不能趴下來跟牠汪汪，我只能自認倒楣。一帖藥、一帖藥一直吃，直到心平靜下來。結果走了兩步路，還是覺得那隻狗很可惡，還是很想回過頭來，怎麼辦？從頭再想一遍，一直想到心平為止。所以末學跟各位分享，第一個真的要反覆的提醒。提醒，對於大的毛病，一天真的要反覆提醒多次。提醒的時候一定要有心，心要放在上面，心一定要放在上面，提醒的時候真正要入心。發現問題的時候，一定要當場解決，有煩惱起來，當場一定要把它想清楚，一個道理不夠，再拿第二個道理，再拿第三個道理。他會對我不好，感謝他，他是來幫我修忍辱波羅蜜的；感謝他，人家冒著下地獄的危險來幫我們消業障，怎麼能不感謝他？對不對？多想幾遍，一直把煩惱擺平為止。所以看到不順眼的人，聽到不順耳的話，一定要深信，絕對是自己的眼睛有問題，自己的耳朵有問題，把它看到順眼，把它聽到順耳。

末學在公司待了快十五年，以前也是到處看人家不順眼，到處聽話不順耳。這幾年在公司過得愈來愈快樂，沒有別的原因，每天出門看每個人都順眼，聽每個人講話都順耳。仔細比較看看，他講話沒有變，他長相還是那個樣子。我們有時候常常在期待人家應該怎麼樣，他應該怎麼樣，我才會覺得比較舒服。錯了，應該是顛倒過來，我應該怎麼做，讓人家覺得比較舒服。我們如果希望人家改變，人家不改變，完蛋，問題無解。改變我們自己操之在我，掌控都在我們自己手裡，不要期待別人改變，那是不切實際的想像，而且問題常常無解。跟家人處得不好，改變自己；跟同事處得不好，改變自己。我們聖賢學問都是內學，剛剛才講，向內求，內外雙得；向外求，希望別人改變就是向外求，內外雙失，故無益。

接下來講，喜歡生氣，了凡先生會舉這兩個，一定有切身之痛

。前面不是講「余善怒」嗎？他喜歡生氣，所以他一定非常有經驗，這是人家的經驗之談。我們希望人家做改變，我們自己做到，我們自己做到以後就煩惱即菩提了。沒有做到之前是煩惱，真正改過以後，煩惱就變成菩提了，統統都是幫助眾生的材料。了凡先生早年好怒，他改過以後就知道教我們怎麼改。二十五頁這邊講，第一帖藥是什麼？人沒有十全十美的，我們自己不是十全十美，我們怎麼能要求人家十全十美？而且人有缺點，將來一定都有果報，這樣是很可憐的，我們應該要憐憫人家才對。這是第一個。說真的，好也是他的事，不好也是他的事，我們時機未成熟，硬要干涉，對我們有什麼幫助？很多人常常勸架，自己反而加入吵架之中，就是沒有掌握到這些分寸。勸不了，勸不了我們就應該退到一邊，等待時節因緣成熟。勸不了硬要勸，就會常常自己加入吵架集團之中。第一帖藥。

再來第二帖藥，天下沒有自以為是的豪傑。自以為是叫做傲慢，傲慢怎麼能夠稱得上是豪傑？豪傑只有自謙尊人、自卑尊人，更不用說有怨恨人的學問，都是包容人家。我們從學習到現在，我們都知道，儒家有一句很重要的心法，「行有不得，反求諸己」，這邊也是一樣又提出來了，《中庸》、《孟子》裡面都談到，「行有不得，皆己之德未修，感未至」。外面的社會不好，外面的人不好，為什麼？我的依報不好。外面的人事環境、社會環境，是不是都是我們自己的依報？依報是不是隨正報轉？我的正報不好，我沒有包容心，我沒有做出好的模範，足以影響人家改變，這邊講「德未修，感未至」。所以我們不要講這個人善根真的很差，跟他講半天都聽不懂。我們一定要從自己的修身做起，所以這邊講，我們全部都是反省自己。

《論語》裡面也講，「一日克己復禮，天下歸仁焉」。要讓天

下歸仁，需要很長時間嗎？不用。一日，很短的時間，看我們自己願不願意做到。外面的環境隨時都是隨我們心念在轉變。請問大家，大家覺不覺得自己是好人？很簡單，看外面環境都是好，看外面環境每個人都是好人，就是好人，外面的環境是我們內心的反應。還有看誰不順眼，我們稱不上是好人；當有一天我們看到這個社會全部都是好人的時候，我們就是好人。

後面講，有毀謗的時候，都是在磨鍊我們的地方，都是在幫助我們修忍辱波羅蜜。沒有這些毀謗、沒有這些考試來考我們，我們怎麼知道我們的程度到哪裡？我們說「人貴自知」，很多人沒有做好，還自以為做好，所以這一生才會毀了。我們如果常常知道自己的程度在哪裡，我還有哪些做不好的，我們才有改進的空間。什麼叫做開悟？何謂開悟？能夠明白自己的程度，明白自己錯在哪裡，這才是開悟。所以人家罵我們、毀謗我們，這幫我們消業障，幫助我們了解自己的程度，這個人是我們的好老師。善人、惡人都是老師，看我們會不會學而已。

再來，聽到毀謗，我們人最怕被冤枉，被毀謗、被冤枉，一定急著要解釋清楚。可是人家如果有心毀謗，解釋有用嗎？那故意來鬧的，愈描愈黑而已。所以對於人家的指正，我們該有怎麼樣的態度？我們自己該有的心態是什麼？第一個，「有則改之，無則加勉」。人家說得對，真的，我們應該要改進，謝謝他。人家說得不對，要不要澄清？不要。為什麼？說話要負責任的，我們在公司都是這樣，你給老闆提一個方案，老闆會問理由，我們說話要負責任。我們來分析看看，剛剛講，存心來鬧的你澄清不了，愈描愈黑，而且他正好你一言我一語，剛好把這個議題炒熱，所以這個時候最好就是不答。再來另一種狀況，人家是誤會，為我們好，你一澄清，人家以後就不好意思，以後真的什麼都不敢跟我們講。吃虧的是誰

？以後再也沒有人幫我們指正錯誤，吃虧的還是自己。所謂「路遙知馬力，日久見人心」，是非對錯，時間久了自有公斷。自己澄清最難澄清，時間久了，自然有旁人會幫我們澄清，旁人澄清比自己澄清好太多了。

所以對於毀謗，我們應有的態度是什麼？這邊分析，你看正面說、反面說都有了。「聞謗而不怒，雖讒譏薰天，如舉火焚空，終將自息。」一個巴掌拍不響，他講久了沒有人回應，他總會有嘴巴累的一天。從反面說，「聞謗而怒，雖巧心力辯，如春蠶作繭，自取纏綿；怒不惟無益，且有害也」。我們在這邊解釋，人家故意找我們的麻煩，解釋是解釋不清的，反而就好像作繭自縛一般。所以種種的過惡，不同的過惡是不是有不同的理來對治？所以聖賢教誨要學，要長時間的薰修，就是在這裡。我們學聖賢教誨都是在明理，長時間的明理，明種種諸端的道理，對治我們種種不同的過錯。

可是也很麻煩，不同的病有不同的藥治，看我們的病有多少，那我們該吃的藥真的都可以開藥房了。所以有沒有更好的方法？有，下面講從心上改。我們的過錯實在是太多了，但是過錯都是怎麼來的？都是心所造的，只要把心控制好，問題就解決了，這是從根本上解決問題。所以說從喜歡好的東西，喜歡好的名聲，喜歡生氣，這些過錯你不用一個一個去找原因，找對治的方法，只要我們一心向善，都把我們的念頭定在正念上，邪念就污染不上。這個叫做從心上改，二十六頁有一句話，這是「精一之真傳」。中國的道統，精一的真傳是什麼？「人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允執厥中」，這幾個字。人的心，兩種心，一種是人心，就是充滿煩惱的心；一種是道心，也就是真心。我們希望有哪種心？哪種心是聖賢之心？道心。人心很危險。怎麼樣可以得到道心？惟精惟一。從心上來下手，執取中道。所以精一的真傳，從心上下手，過由心改，

心造也是由心改。這是不是跟我們念佛法門一樣？我們念佛法門，你看我們每天妄念有多少！把我們的心思專注在佛號上，就不會想一些亂七八糟的東西了。所以心上改，最直截了當就是念佛，念佛剛好就可以幫助我們從心上改。

這邊講，最上乘的方法是治心。這邊開始分析，這三種改的優劣在哪裡？最上乘的改法是治心，讓我們的心時時保持清淨，妄念一旦起來，馬上就要察覺到。所以第一層的功夫是什麼？才動即覺，也就是我們常講的「不怕念起，只怕覺遲」。心一亂了，妄念一起來，馬上就要察覺到。怎麼做到？有時候我們生氣了半天才知道，我怎麼氣了十分鐘！怎麼樣可以做到才動即覺？心當然要清淨，清淨心突然有一點波動，馬上就察覺。清淨心怎麼修？當然要在平時修。所以才動即覺不是口號，要有平時的功夫，碰到考試來的時候，我們才能察覺到，才動即覺。

第二層功夫，「覺之即無」。我們是覺了，也知道自己在生氣，可是那個氣就壓不下來。佛號壓不住煩惱，不曉得大家有沒有這個經驗？覺得這個人很可惡，一邊念阿彌陀佛還是一邊生氣，有沒有？末學有過。真的，末學大概將近十年前，碰到一個很大的事情，佛號壓不住煩惱。佛號壓不住煩惱怎麼辦？初學絕對有的現象。怎麼辦？這邊告訴我們，壓不住煩惱的時候，趕快理上改拿出來用；心上改壓不住煩惱，趕快再加上理上改。他對我不好，他背叛我，我前輩子就是這樣對他的。他今天對我不好，感謝他幫我消了一條業障，我還了一條債，多快樂！今天債務少一條。感謝他這樣教我，我不可以這樣對人家，不然會被人家討厭，萬一我碰到的是一個小人，一刀就把我捅死了，謝謝他幫我躲過這麼多危難。理上改，心上改無效的時候，理上改趕快拿出來。

真正明理，絕對是有理有事，理事不二。明理的，一件事情碰

到了不可以做，自己知道。現在人自以為有聰明，世智辯聰。自以為聰明，我書念得這麼高，道理都明白了，事上隨便就好了。這個叫做執理廢事對不對？執理廢事叫做惡取空。惡取空的下場是什麼？惡取空，「撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍」。真正明理的人，一定是每件事情都做得合理合宜，這個才是真正明理。自以為明理，事情上都不需要，我們常常聽到有人說，我是一個不拘小節的人，我只抓大條。末學在公司裡面看過，有些人這樣，辦公桌弄得亂七八糟，這個以末學的經驗看起來，那個事情常常都因小失大，事情都沒有做好。真正會做事的人理事圓融，有理有事，理不廢事，從事又明理。我們在做事的過程中，又可以讓我們對理的悟入更深一層。

所以這邊告訴我們，「以上事而兼行下功」，從心上改、理上改，兼事上改，可以。只曉得從事上改，這個做起來很辛苦，比較笨拙。這是講改過有三種方法。前面三心同時發，後面三改跟根性有關，根性不足，你硬要叫他心上改，功夫不得力。如果一直停留在事上改效果很差，久了容易退轉，而且容易起疑。所以我們這些不上不下怎麼辦？趕快努力學習聖賢教誨，從理上改，補足理上改的功夫。我們學習聖賢教誨都是在補足理，理上改，這樣一段時間以後，心上改功夫才會得力。

我們剛剛講人貴自知，我們過是有在改，改過有沒有成效，自己要常常勘驗自己。不然改了沒效，經過一、二十年白費工夫，浪費時間。所以我們要常常勘驗自己。怎麼勘驗自己法？「顧發願改過」。第一個，明顯的、大家都看得到的，大家都能理解的，要有善知識、良朋提醒，要親近明師、親附善友，非常重要，暗地裡鬼神會有感應，會幫我們做證明。先講正面的，改過有效，會有什麼樣的症狀？第一個「心神恬曠」，每天都覺得很快樂，每天都覺得很舒服，而且漸漸有智慧，事情能夠看得清清楚楚，又能夠處理得



很好。遇到人家來障礙我們，我們也不會生氣，可能還會覺得很高興，人家來幫我們消業障，人家來幫我們修忍辱波羅蜜，怎麼會不高興！甚至於作夢，夢到不好的事情遠離我們了，夢到聖賢來幫忙，夢到種種殊勝的景象。但是碰到殊勝的景象，我們應該如何自處？我們應有的態度是什麼？做對了怎麼樣？繼續保持下去。心裡要不要因為這樣就高興起來？高興起來就著魔了，心就亂了。所以好境界、壞境界，怎麼樣？不要理它就是好境界。這些都是用來幫助我們了解自己的程度而已，更重要的不能少得為足。自己才考了十分就覺得很了不起，有九十分都答錯，還要繼續努力。這是從正面講。

我們改過如果有成效的話，一定會覺得每天都過得非常的愉快。末學過去碰到過很多很大的困難，末學沒有求財，末學求快樂。人生所求不外乎財富、智慧和健康，末學沒有求這些，末學求快樂。結果有沒有得到？其他沒有求，會不會就得不到？同時得到。末學很聰明，沒有求財富，末學求快樂。

這邊舉了個例子，蘧伯玉先生，魏國大夫，孔子對他讚歎不已。這個人很會改過，這個人可以說日復一日、年復一年不停的改過。但是像人家這麼會改過的人，到了五十歲統統改完了嗎？還沒有。人家這麼精進、這麼認真的人是這個樣子，我們想想我們自己，差人家差很遠，有什麼好自傲的？你要更加加緊努力才是。我們如果自以為自己值得驕傲，做得還不錯，那是什麼？自我感覺良好，真的是自我感覺良好。這邊書上講，事實上是我們太粗心了，而且眼睛有毛病，看不見自己的過錯。

再來接下來，如果不改過的話，過惡深重也會有徵兆。有哪些徵兆？我們可以跟前面那些正面的徵兆對照一下，剛好相反。前面人家是什麼？心神恬曠，智慧頓開，這邊是「心神昏塞，轉頭即忘

」。現在人常常有個毛病，怎麼記憶愈來愈差？末學跟大家報告，沒有這回事。末學今年四十五歲，到今天看書還能過目不忘。末學還很清楚，末學第一張信用卡（十八歲）的卡號，末學到今天還記得。末學所有的銀行帳號密碼什麼，統統在腦子裡面，絕對沒有記憶不好的這件事。你常常在用就不會生鏽，就好比一把刀子一樣；我們常常在看書，常常領略其中的道理，記憶力就不會衰退。

這邊講心神昏塞，轉頭即忘，末學早年也做不好，也有業障病發作，業障病發作的時候就是這個現象，心神昏塞、轉頭即忘。末學以前很會考試，只要有考試，不管那群人有多少，甚至到幾萬人，末學都是第一名。但是碰到一次很重要的考試，那時候業障病正在發作，就是這樣。末學早年身體都一直很好，睡眠時間不用很長，每天精神都非常好。那段時間，真的是每天怎麼睡都睡不飽，書怎麼都記不起來，本來過目不忘，那段時間偏偏怎麼都是記不起來。

再來，「無事常煩惱」。這個是現代人常有的毛病，明明過得很好，突然煩惱起來，我十年後該怎麼辦？我下個月會不會被裁員？公司會不會倒閉？我等一下坐飛機，那個飛機是馬航嗎？無事煩惱。等一下飛機會不會突然在我家就壞了，剛好壞在我家的樓上？每天都無事煩惱。

再來，「見君子而赧然消沮」，看到有德性的人覺得不好意思。為什麼？物以類聚，自己跟人家不一樣，所以自己不好意思，不喜歡跟君子在一起。「或聞正論而不樂」，聽到聖賢的教誨不喜歡聽。所以我們有時候跟人家分享聖賢教誨，人家不要聽不能勉強人家，時機沒有成熟。你硬是強迫他，以後他五十公尺外看到你，馬上拔腿就跑，真正他碰到困難，你再也沒有機會幫他了。所以人家不能接受，我們要趕快轉移話題，這樣以後也許真正有一天，我們

還有機會幫到人家。所以講話是大學問。公司最喜歡派末學出去談判。末學以前常在華藏跟大家共學科判，科判裡面講聲音的語調，一些舉止動作都可以看出他的心思。所以末學去談判，他的底線末學猜得到，末學的底線他猜不到，末學不會露出那些毛病來。

還有「施惠而人反怨」。這有很多內地來的朋友，我們台語有一句話，「做到流汗，嫌到流涎」，我們很認真想要幫人家，愈做愈讓人家討厭。為什麼會這樣？沒有智慧，沒有針對人家的需要去付出，都是完全按照自己的煩惱習氣在做。為什麼會沒有智慧？不改過，不改過怎麼可能會有智慧？再來，或是夜裡夢到一些不好的東西，甚至胡說八道，這些都是不好的景象。如果有這些景象，我們一定要自己警醒，一定要趕快回頭。不要說這個孩子小時候不乖，長大自然就會好了，蔡老師不是說算命都會這樣講嗎？這種就是邪思，胡說八道。自己會變好，哪有這回事！還是要靠自己，這邊勉勵我們，千萬不要誤了自己。

我們如果真的有一些景象，可能有一些不好的事情要發生的時候，怎麼自救？譬如說夢到過兩天要有地震，趕快坐飛機飛到沒有地震的地方去，是不是這樣？如果災難都躲得過，因果定律就破壞了。末學常常舉一個例子給大家聽，前幾年有一天，弟弟突然告訴末學，昨天晚上夢到爸爸跟他說某年某月某日他有血光之災。爸爸還在世，在夢裡怎麼會夢到？這個一定是有特別的聖賢來提醒，時間講得很清楚，某年某月某日。到了那天我們都很小心，都待在家裡不敢出門，出門有血光之災，外面很危險。結果是什麼？血光之災就在家裡。所以碰到有這種警兆怎麼解決？怎麼樣可以趨吉避凶？我們從這邊講到現在，怎麼趨吉避凶？改過遷善，《了凡四訓》從頭到尾不是一直都在教我們這個嗎？改過遷善，懺悔，懺悔就是回頭，就是改過遷善。有一個小沙彌，他的師父有神通，知道他活

不久了，叫他回家去省省親、見見家人。小沙彌回去了，順便好好給他玩了一個月才回來，難得離開！回來他師父嚇了一跳，你怎麼可以回得來？我都已經把你的房間收拾好了要做他用，怎麼還回來？仔細一問，原來他在路上救了一堆螞蟻。所以人的命運，隨時隨地都在改變，真正能幫我們趨吉避凶的就只有斷惡修善，真懺悔，真回頭。

我們第二節課就先到這邊，還剩十分鐘，我們是不是恭請尊敬的悟道法師給我們開示一下？我們大家熱烈掌聲恭請上悟下道法師。

悟道法師：尊敬的陳老師，諸位法師、諸位嘉賓、諸位同學，大家中午好，阿彌陀佛。早上我也跟大家一起上課，我們聽陳老師他這麼精詳的給我們解說，也把他修學的經驗跟我們分享，非常難得。陳老師四十五歲，我聽到也非常歡喜，因為後繼有人。希望多一些年輕人來學習聖賢佛菩薩的教育，我們將來這個世界才會有救，才有希望。我也很認真在聽講，我也做聽講隨記，聽到有一些很有啟發性的把它記下來，以後遇到同修，我也可以再跟大家分享。

《了凡四訓》這本書，我剛才休息的時間跟陳老師交流了一下。在二十幾年前，我們台北市警察局王警官，他是擔任輔導警察的，他發心把《了凡四訓》做成有聲書，就是請電台專業的播音員把這個念一遍。早年，二十幾年前都是錄音帶，他就拿著到處去結緣，主要拿到學校去。當時他發的心很大，給我們淨老和尚報告，老和尚當時(二十幾年前)就拿了一千多萬台幣給他，統統去做錄音帶。做完了沒多久，他說結緣完了，因為他送得很快。後來他又來跟師父報告沒錢了，送光了，師父就帶我去景美那個中小企業銀行開保險箱。因為我有個師弟悟弘師，現在住在香港，他以前做貿易賺了不少，他也沒結婚，出家了就把金條一條一條的都供養師父。師

父不敢放在圖書館，因為圖書館我們曾經遭過小偷，功德箱都被偷走了，所以就放在保險箱。師父就帶我去拿那些金條，全部給王警官去做《了凡四訓》，救災難。他去賣了幾百萬，一下又沒了，沒了又來找我，我說人家供養我的是比較小錢，師父錢比較大，我們統統給你了，現在我也沒了，送得那麼快。後來他就到台灣各地淨宗學會，他就去化緣，做這個錄音帶。

當然這個是好事。但是像淨老和尚這樣布施的人，大概只有他老人家一個。因為他已經修到一個程度了，他才能做到，布施，我剩下一千多萬統統給你。但是其他人還沒有修到他那個程度，能夠布施一點就不錯了，有的甚至還沒辦法，做不到，沒辦法、做不到的，他去化緣就給他壓力。所以我到南部去，聽到有同修跟我講，我們現在看到王警官來都好害怕，都趕快跑，怕他來化緣。後來王警官又來找我，我說你不是在弘揚《了凡四訓》嗎？《了凡四訓》不是講得很清楚嗎？要向內去求，就不要到外面到處去化緣了。那怎麼向內心求？就是自己照這個來修，帶大家來學習、來改過、來深入，得到的這個效果，自自然然就感應外面的人。

這樁事情，我們淨老和尚的確做了一個很好的示範，所以我多少也學一點，學一點還做不到位，但是也有一點小效果。今天能夠辦一點事情，也是跟我們淨老和尚學習的，學習布施。以前在華藏圖書館有一個瑩空師（女眾），她出家很早了，比我們老和尚還早一年。那時候她到圖書館去學講經，她就跟我講，她說道師，人家供養你的錢，你不要統統拿去布施，你要留下來跟會。大陸上不曉得知不知道跟會（互助會），就是民間互助會，跟會。以後你買個房子，不然萬一被館長趕出去，你要去睡火車站，她說要睡火車站。我聽聽她是一番好意，她說你自己總要留個一點，不然將來你被轟出去了，你就住火車站。她說我自己都有買一個房子，預備將來

被趕出去我還有個房子住，不然就要去住火車站。後來我聽師父講經，師父不是這樣教我們，師父說要趕快布施。所以我還是沒有聽她的，也感謝她的好意，還是把錢統統去印經，向師父學習。後來她去跟會，跟會被一個同修倒了，有一天她去向人家要錢，我不好意思給她洩氣（被倒了好幾百萬），我說當初還好沒聽妳的，跟妳去被倒了，現在要也要不回來。所以我的選擇還是對的，選擇布施。到現在，今年出家第三十年了，目前還沒有睡火車站。昨天睡在這裡還不錯。

修學有這個效果、經驗告訴我們，的確是這樣的，我們可以去證實的，我們透過這樣來修，它才有效果。所以當時我就跟王警官建議，我說你要深入，你學了就要去用，不然你在推廣這個，你自己又沒有這樣修，你現在做的跟裡面講的又不一樣，當然大家對你就沒有信心。你這樣修，不要怕沒有人護持，因為大家眼睛都是雪亮的在看，看你怎麼做。所以只要我們依照這個去修。當然剛才陳老師講的，我們各人根器不一樣，時節因緣也不一樣，所以每個人修學進展的程度也是不相同的。各人有不同的根器，也不能急於一時，但是總是我們慢慢的來提升。

好，今天我們這節課到這裡。等一下，昨天早上請我們淨老和尚現場給我們開示了十五分鐘，我們大家都說要聽。這幾天到圓滿，利用中午吃飯的時間、晚上吃飯的時間，我們就在這裡一邊吃飯一邊聽，也不浪費大家的時間。我們在道場就是這樣的，三餐吃飯就是放光碟。這在古代叢林，吃飯也是一堂功課，這堂功課它也不浪費。因為老和尚昨天這個開示很簡短，但是很重要，你沒有多聽幾次，保證你一定忘記。要像陳老師那樣，過目不忘才可以；如果像我這樣的，肯定要多聽幾遍，業障比較重。要多薰習，一門深入，長時薰修。好，祝大家用餐愉快。阿彌陀佛。

