

《了凡四訓》學習分享（二次宣講） 蔡禮旭老師主講
（第十六集） 2012/9/10 馬來西亞中華文化教育中心
檔名：55-084-0016

尊敬的諸位長輩、諸位朋友，大家晚上好。我們《了凡四訓》的課程，上節課談到的是第二個重點，「改過」的部分。強調改過有從事上改、有從理上改、有從心上改。

上次我們提到從心上如何改。經文當中也告訴我們，「何謂從心而改」，怎樣才是從心地當中去改過？因為「過有千端」，人的一言一行所有的造作、過失是千百種，太多太多種。但是所有的行為，都是因為心先有了妄念、邪念、惡念才會變成這些行為。所以「過有千端」都是「惟心所造」，萬法都是由心所生。假如「吾心不動，過安從生」，他找到一切錯誤的言行，它的根本的病在心地上。心都不妄動，怎麼可能會有言行的過失？所以「吾心不動」。諸位長輩、朋友們，這個心要不妄動容不容易？不容易。想不要動，突然間又不知道飛去哪裡。

前不久，我們有機會到香港跟師父一起接待聯合國的大使，這些聯合國大使都非常善良，都非常致力於世界的和平。其中有位馬達加斯加的大使，還有一位是馬其頓的大使，好像師長跟有「馬」字的國家特別有緣，可能有馬字的國家都特別勤勞，牛跟馬都很勤勞。這個馬達加斯加的大使我感覺他不簡單，他帶著他的太太，還有他的女兒，三個人一起去拜訪師長。他不只自己能夠親近一位有智慧的長者，連他下一代都帶去了，這個是家道一次完成。

我們馬來西亞很多的家庭在參與傳統文化課程，我印象很深，常常出現的是三代一起參與課程。還有曾經見過的有四代，看到這個景象覺得很感佩，也感受到這個家要興盛。所謂「詩書起家之本

」，好幾代人都明理、都善良，這個家哪有不興旺的道理？

所以這個大使很用心，而這個大使的太太是基督徒，但是他們也接觸到佛家很多治心、修心的法門，她說好像還有遇到禪宗的這些機緣。她就問師長，我的心怎麼定下來？師長就告訴她，像妳們基督教裡的祈禱，妳很專注的祈禱，妳的心就不會妄動，妳就止在這些非常好的教誨當中、心念當中，妳就不會起其他的邪念、妄念。所以各個宗教都有方法讓心不要妄動。在佛門當中讀經是個方法，妳很專注在經典當中，一字一句讀清楚，妄念不容易起來。當然，一開始讀的時候，妄念一定會很多，不要氣餒，慢慢定下來、專注下來，妄念就會少。讀經是個方法，坐禪是個方法，持咒也是個方法。

大家有沒有去過西藏？沒有。那邊都是海拔四五千公尺、三四千公尺，身體不錯的人再考慮去，不然會有高原反應。那裡的老百姓都非常善良，他們都是篤信佛陀的教育。我們有些朋友去西藏，住在旅館裡，他們的門從來不鎖。有個十九歲的女孩，她就很生氣：「我們這麼多人住進來，行李都放裡面，叫妳去給我們準備個鎖，妳為什麼不準備？」這個服務小姐說：「我們這裡從來不丟東西的，不用鎖。」她說：「妳一定要去給我買一個鎖，不然妳服務太差了。」那個小姐說：「不然我幫妳看好了，好不好？」她說：「不行，妳一定要去給我買一個鎖。」最後這個小姐實在很無奈，只好去買鎖。

大家想想，這從文明都市來的人，到了西藏這麼純樸的地方，你看哪個人有見識？是知道去買鎖的有見識，還是人家每天都過著夜不閉戶人的心地更清澈？我請問大家，住在大都市里的人比較清淨、比較文明，還是住在鄉下的人？你們說的，我沒說，因為我們都住在大都市。

我之前在中國大陸的時候，常常聽到年紀大的長者都會講一句話，「我沒有文化。」其實我聽了很彆扭，為什麼？這些長者很善良，一生行善，我覺得他好有文化，他都說他沒有文化，因為現在有文化跟學歷劃上等號。其實有學歷不一定有文化，你縱使是讀到碩士、博士，紅綠燈不還是衝過去了嗎？那哪有文化。你學問很高，瞧不起人，人家跟你相處都很有壓力，你還怎麼「化」別人？有文化的人是能感化別人，有修養才是有文化的人。所以現在很多認知有點需要調整，我感覺那些不識字的老人很善良，他是很有文化的人；我學歷很高，但是連國家法律都不守，其實我是沒有文化的人。看很多事情不能看表面，重實質不重形式。可能我們到了山裡去，覺得我是很文明的人，其實人家比我們純樸多了。

我們現在隨著科技發展，人受知識教育的機會多了，但可不能因為學歷高而對自己的老人、父母輕慢，而學不到他們身上最可貴的道德，那損失就太大太大。現在女老師、男老師，年輕的老師進學校去，「我學的理論是新的，」對那些教十年、二十年的老師還有一點瞧不起，「我懂得這些理論，你不懂。」所以我們無形當中，被我們所擁有的外在物質、外在的這些條件反而污染了我們清淨的心。學歷很高，我每個月收入有多少，我穿的是名牌，這些污染了，反而我們不純樸、不謙卑了。我們是清清白白來到這個世間，「本來無一物，何處惹塵埃。」怎麼染上這麼多習性，而且愈染愈不自在。

你看小孩子生出來的時候，自己都會嘿嘿這樣笑，一天笑一百八十次。結果人成年以後，平均一天才笑七次。他污染太多、欲望太多、求不到的太多就笑不出來了。小孩子沒有欲望，看到媽媽就是天底下最幸福的人。大家有沒有看過一、兩歲的孩子，媽媽剛好離開一段時間，走進門來，他搖搖晃晃跑過去抱著媽媽的那種幸福

。我們小時候也是這樣。假如我們一兩歲那種看到媽媽就高興成那個樣子，保持到現在多好。所以我看到那個翟俊傑翟導演，六十多歲的長者，他說他人生最幸福的，就是他回到家把門推開來喊一聲：「娘，我回來了。」他覺得是他人生最幸福的事。他從小到大都保持那份天性，父母跟子女之間的天性，赤子之心。有這個機緣，到一些沒有這些污染的地方去走走，向這些老百姓們可以學到很多的智慧，很多處事的那份單純、簡單，那份純樸。

這個十九歲的女孩，因為跟她媽媽一起去，結果都會因為一些小事就跟她媽媽鬥嘴。剛好有兩個八九歲當地的小孩，從小就是接受佛陀教育的，就看那個大姐姐都跟她媽媽吵。可能那個大姐姐看了怪怪的，自己跟那八九歲的兩個小孩說：「我媽媽跟我講一句話，我一定要給她頂一百句，要頂到她說不出話來，不然她又要罵我。」那個八歲的孩子對那個十九歲的女孩講，他說：「我媽媽罵我一百句，我一句都不會頂，因為媽媽是家中的活佛。」大家想，有沒有受教育差不多？一個是講一句頂一百句，一個是講一百句一句都不會頂。請問大家，你希望下一代是什麼樣子？你們有點不敢想，是吧？沒有反應。所以教育要愈早愈好。假如我們真是現場聽到這個孩子講這段話，真的是生大慚愧心。

西藏是密宗多，所以他是持咒，他也是無心、不妄動的方法。佛門還有淨土宗，他是用佛號止住一切妄念，讓心不妄動。其他的宗教，他的祈禱方式都不盡一樣。他們也可以誦經，讓自己的心專注，正念分明不會妄動，這個很重要。人心愈妄動，這個言行就會愈偏頗掉。他的心不動，「過安從生」，這個過失就沒有辦法發生了。接著經文當中講到：

【學者於好色。好名。好貨。好怒。種種諸過。不必逐類尋求。但當一心為善。正念現前。邪念自然污染不上。】

還做了個比喻：

【如太陽當空。魍魎潛消。此精一之真傳也。】

學習聖教的人，對於自己可能的習氣，比方好色、好名、好貨、好怒種種過失，種種這些惡念、邪念，不必逐一去追尋、探討，甚至有的還變成自責、沮喪，這個都還是妄念。人有時候一沮喪，這兩三天情緒都緩不過來，其實這也是妄念。而我們看到，其實真正人的心一靜下來，他就不願意自討苦吃、自找罪受、自掘墳墓。

我們看「好色」，人這個好色的念頭，整個身心全部被欲望給束縛住，怎麼會快樂、怎麼會自在？而且這個人一好色，這整個身心耗損非常大。其實現在的男人大真正壽終正寢，就是他本來可以活八十歲，最後真的可以活到八十歲幾乎找不到了。外在很多媒體、這些廣告種種刺激太多，所以對男人的挑戰很大。每天起這些念頭，對自己身心耗損都很大。所以從小一定要讓孩子養成正氣，他對這些邪的東西就有免疫力。他就懂得「非聖書，屏勿視，蔽聰明，壞心志。」

好像有個很有名的醫生，曾經講過，「二八佳人體似酥，腰間佩劍斬愚夫。」就是斬這個好色之人。「雖然不見人頭落，暗裡催人骨髓枯。」人這些邪念太多的時候，他的整個骨髓、精氣都消耗掉。所以真正自愛的人、真正孝順的人一定懂得克制這些邪念。「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」

「好名」。其實一個人很好名、好面子，活得可真累。這個心累不累？累還這樣活？所以老祖宗這個成語就告訴我們，不要自討苦吃，不要自找罪受，話是這麼講，可是這個面子要放下容不容易？這對我來講挑戰很大。所以人說，「人怕出名，豬怕肥。」出名以後你不知不覺就染著了。剛好台灣電視台有播「幸福人生講座」，所以我常常坐火車的時候就有人一直盯著我看，然後我就不好意思

思。這個不好意思當中，心裡有沒有有點高興？有點高興就會中毒。所以老祖先這些成語是很有人生的智慧在裡面，人出名不好。

有次我坐飛機到香港，接著要轉飛機回廬江去，在香港轉機，轉機的時候要去閘口。要換飛機的時候就有個女的一直看著我，然後一路上都一直跟著我，我走得很快，終於沒看到她了。我找到閘口就坐下來，過沒多久又看到她，她坐我對面，繼續盯著我看。其實我在那個過程當中這個心是砰砰、砰砰，不是「吾心不動」，而是「吾心亂動」。結果突然對方就站起來，用很快的速度走到我的前面，我動的更厲害。結果她「原來你就是那個長庚的醫生。」我本來情緒很激動，聽完之後涼一半，她認錯了。結果我說：「對不起，我不是當醫生的。」後來她又看了我一下，「對不起，我講錯了。」她還是有認出來，她說她女兒逼著她看「幸福人生講座」。她女兒是在幼兒園教書。當然我們聽了也很欣慰，幼兒園的老師這麼注重這些教育的學習。所以好名很累，何苦？人心能夠感覺得到不要當這些欲望的奴隸的時候，你真的就很願意把它放下來。

「好貨」。這些名牌，買了以後還要去炫耀給人家看，人家不看還氣得半死，給自己找這麼多麻煩幹什麼？包含「好怒」，生完氣身體也損，關係也破壞了，自己心情久久不能平復。真的，心放柔軟的人，慢慢感覺這些冤枉別再受了。

這些不好的念頭「不必逐類尋求，但當一心為善」，這「一心」就是真心，很專注向善。這個向善具體來講，就念念對人慈悲，為他想，很真誠，對人沒有成見。念念為他想，那「正念現前」。為人想這個念頭是純淨的，是正氣凜然，這個磁場非常好。你假如遇到一個念念為人想的人，你會感覺在他旁邊很舒服，那個磁場很好。你假如遇到一個動不動就發脾氣，你一進去就覺得氣氛怪怪的，這確實是這樣。「正念現前，邪念自然污染不上。」你都是正氣

，就好像你免疫力很好，這個病毒都進不來。譬喻，就像『太陽當空』，太陽光照射，非常光亮。『魍魎潛消』，這些鬼怪、鬼魅全部消失掉。「一心為善，正念現前」，這個方法是『此精一之真傳也』。是非常精密、純一。它為什麼精密？念念觀照這個念頭，念頭很細，他都能夠正念現前，不讓邪念污染，這是真實的學問，這是古聖先賢真實傳授的功夫。接著經文講：

【過由心造。】

一切過失源自於這顆妄心。

【亦由心改。】

從這個心地的根本去改。

【如斬毒樹。直斷其根。】

就像你要砍斷一棵毒樹，你直接從它的根砍掉，就一勞永逸。但是你假如不從根上去砍，反而是從枝枝葉葉去摘、去伐它那就很費勁。

【奚必枝枝而伐。】

何必要一葉一枝這樣去剪除、去把它摘掉？

【葉葉而摘哉。】

而且你把這個樹葉、樹枝摘掉，它那個毒素的根還在，它又長很多出來。最好的改過方法，接著經文講：

【大抵最上者治心。】

究竟改過，上乘的方法是從心地下手。

【當下清淨。】

你這個邪念轉成正念了，你馬上心地就清淨。

【纔動即覺。】

又有妄念一動，你馬上察覺它。我們假如不下功夫，這個妄念想了十幾分鐘都還不知道，還沒有覺察到都有可能。甚至不是白天

這些妄念一堆，睡覺的時候在作夢，夢一大堆東西，然後睡醒的時候很累，因為作夢太多，也很消耗能量，所以『纔動即覺』。

【覺之即無。】

一覺了，馬上把正念提起來。這個方法一般修身的人、修行人常說的「不怕念起，只怕覺遲」。這個方法，妄念起了，念佛的方法、念經的方法，你馬上用一句正念把它轉過來就對了。你一覺察、一轉正念，這個妄念就止息、就滅掉了。

假如一開始還不能達到這樣的功夫：

【苟未能然。】

明明知道這個念頭是對的，但是就是提不起來。大家有沒有經驗？道理都懂了，遇到了還是忍不住。這個其實還是理不夠透徹、明白。

比方給大家舉個例子。你今天背了一包垃圾，它很臭，當你發現它是垃圾的時候，你會怎麼做？把它扔掉，你會不會要扔掉的時候又拉回來，「這個垃圾陪了我三十年，沒有功勞也有苦勞。」那你就根本搞不清楚它是垃圾，你一清楚，你一秒鐘都不願意再背著它，你馬上就把它扔出去。它在污染你，這是真明白它是垃圾。我們冷靜想想，我們的壞習慣跟我們多久了，它有沒有在傷害我們？有。好，一、二、三，扔。今天外面停了一台垃圾車，我們把幾十年的壞習慣打包、錯誤的思想打包丟掉。真了解它在傷害自己，就不願意再讓它傷害自己，真了解不容易。這裡有講到，還不能馬上提起這個正念的時候：

【須明理以遣之。】

更深入這些道理到通達明瞭，你隨時都提得起來。可是要能達到徹底明理有個過程，你得要多讀經，你得要多聽經明白。

比方我曾經就有個經驗，曾經談感情的時候。我跟你們比較熟

了，今天我們關起門來聊些往事，雖然不堪回首。有次談感情，覺得很痛苦在哪？你對她愈好，她愈討厭你。笑的人是不是都有經驗？其實那個時候沒有學經典，那叫緣不具足，你這麼攀緣幹什麼？但是那時候還沒讀經，不然我就不幹傻事了。結果就愛得很辛苦，就流眼淚。結果我媽就說，「你這三個月流的眼淚比你二十多年加起來還多。」我現在想想，我媽媽給我講這句話，我真的要跪下去給她磕三個頭，慚愧至極。寶貝兒子在流眼淚，誰的心在淌血？你看我媽媽還笑著跟我講，我真是太佩服她。不過也沒白談，談到最後開悟了，原來真愛我的就是陪在一旁又擔心、又不敢表現出來的媽媽。她就這樣陪伴你，慢慢引導你，她是沒有條件的。哪有像那個女孩子，晴時多雲偶陣雨，你也捉摸不到，當然還是自己做得不好。結果真的還是沒搞清楚，還是流眼淚。

剛好讀經的時候，讀懂了一句話，從那刻開始，我沒有再為感情傷過心、滴過一滴淚。你真明理，你不幹這種傻事。哪一段？「人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者」。你那個痛，「給我一杯忘情水」，誰也沒辦法跟你痛，你何必自討苦吃？「無有代者」。我好痛，你們感受到了嗎？告訴大家，人沒有辦法放下自我以前，他沒有辦法感同身受別人。要放下自私自利的人才會有真愛，所以媽媽有真愛，爸爸有真愛，他是沒有條件的愛。有條件的愛，條件不具足，那個愛就要變質。大家看現在那些愛來愛去，最後殺來殺去的多不多？看破世間了沒有？看破情愛了沒有？看不破還得繼續流眼淚，看破了眼淚就可以止住了。所以人讀了這些經典，確實對自己很多心境、道理會更明白。有空的時候，不要胡思亂想，多讀經真的可以讀到明理，多聽經可以把自己勸明白。你真的明理，自然這些錯誤的思想觀念、念頭就可以遣散掉。

【又未能然。】

假如試著去明理，還是伏不住念頭，甚至是這些行為好像還是控制不了。

【須隨事以禁之。】

要隨著這些行為來要求自己，甚至是警戒自己，這些事不能做。像佛門有「五戒」，就是不能做的事情。不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。跟儒家的「五常」完全相應，仁、義、禮、智、信。在《論語》裡，孔子對顏回講，非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。就是我們今天遇到一件事情，馬上這個心就不恭敬、有邪念，你不能看；你聽了什麼話，馬上心就不正、就偏邪，不能聽。三姑六婆的話能不能聽？現在那些連續劇，演的跟倫理道德不相應的可不可以看？不可以。你們自己說的，回去再看就變欺騙自己。「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言」。今天已經感覺有情緒的時候，這個話就不要講。所以這是隨著這些事情去要求自己。

像《弟子規》講的「鬥鬧場，絕勿近；邪僻事，絕勿問。」「奸巧語，穢污詞，市井氣，切戒之。」你不能隨波逐流，講那些流俗的話不行。其實這個不容易，我記得自己念初中的時候，很多電視、同儕之間講髒話，你不知不覺就受影響。懂得去禁止，嚴格去要求自己，不要有這樣的言行，這個很可貴。接著講：

【以上事而兼行下功。】

這個『上事』就是從心地上改。不只從心地下功夫，同時又常常讀經、明理，而且很多行為他會嚴格要求自己，不要去做，『上事而兼行下功』。

【未為失策。】

他不失策就是很好的方法，上乘的方法。

【執下而昧上。則拙矣。】

這個指執著在事相當中去下功夫，這個『昧上』，「上」就是指對治自己的心，反而都沒有用功夫在對治自己的心跟明理上，這樣用功就比較笨拙。你比方說，我從來沒有開口罵人，這是事相當中沒有罵人，可是念頭裡不知道罵了多少次，很生氣，但是沒有罵出來而已。這個不從心地上禁戒，自己的修養很難提升。

大家想，現在人得癌症的很多。癌症很多時候是從心上先生病，尤其生悶氣就很容易壓抑，壓到最後就生病。這個也是生悶氣的人可能不罵人，事相當中看好像沒有犯過失，在心地上有犯過失。當然我們看到這段，一定要懂得明白用上乘的功夫，從心地上、從理上再兼顧從事相當中先去要求自己。

所以在事相當中不好的地方不要去，甚至電視不要看，我是建議。大家注意看，我們有功夫看電視的時候不隨著它影響我們的心情嗎？有沒有人做得到？那做得到功夫就很了得。他不被境轉，他能轉境。既然看這些東西都會影響我們的清淨心、我們的善心，我每天幹嘛還看它？應該去看些不斷增長我們的智慧、德行的東西，有套碟很好，「聖賢教育改變命運」，這些好東西、師長講經的光碟。師長講經五十六年。我們從現在開始看，還可以看五十年，那個時候我已經……所以夠看的。

很多人又說，我不看新聞，很多事我不知道。我告訴你，不該知道的你都不知道，該知道的你還是會知道。大事你一定知道，別人一定會告訴你。誰被殺、誰被怎樣，你都不知道；那些世間很恐怖的事，你都不知道，知道那些要幹嘛？只是建議。包含去這些鬥鬧的場所，其實我們現在的定功都還伏不住，人要有自知之明，不要逞強。「那裡可憐的人很多，我去度他們、我去幫助他們。」最後就被人家給度走了。會污染我們的環境、影響我們的環境，先敬而遠之為好。接著經文講：

【顧發願改過。】

一個人發了大願：他人生要過得有意義，對國家、社會、對家族要有貢獻，首先他得要先改自己的過，而在這個用功的過程當中，

【明須良朋提醒。幽須鬼神證明。】

在明顯的地方，要改過需要良師益友、好朋友提醒。因為「當局者迷，旁觀者清」。當然我們真的要能感得『良朋提醒』，其實人生所感得好的因緣，根本還是自己的修養、自己的態度。比方說俗話講：「龍交龍，鳳交鳳，老鼠的兒子會打洞。」這個就告訴我們「方以類聚，物以群分」，互相感應。我們去看不好的書，是我們的心壞了；我們會去看聖賢書，是我們希聖希賢這份心去感應來的。

《弟子規》很多的經句，它就是培養我們一個人的善心。一個好的態度，接著他感來什麼？感來好的人生、命運。每一句，大家看「父母呼，應勿緩」，對孩子一生影響大不大？他連父母呼都不應，他到哪個行業不都給領導氣得半死，你說他以後會有什麼成就？「冬則溫、夏則清」這個心態，對人非常細心、關心。他這個心態，他以後無論做任何一個行業一定都是成功的人。因為每個行業都是要去愛人，都是要去服務人，他這種心境就會做得非常用心、深入，他一定做哪個行業都能成功。

大家相不相信，你看一個五六歲的小孩子，你可以斷他以後的成就。你假如依照《弟子規》去看很准，准到人家會說你會算命。

《弟子規》上有說「聞譽恐，聞過欣，直諒士，漸相親。」這句話就告訴我們，以後你的孩子能不能遇到良朋提醒，遇到良師益友，現在就看得出來。假如你批評他一句，他嘴巴就翹得很高，就生氣好幾天，那麻煩了，以後哪有人會提醒他？看到他躲得遠遠，不然

都被他瞪白眼。他現在有這個態度，你以後不用替他操心，他謙卑接受別人的勸告。可是話又說回來，孩子為什麼有這個態度？他跟誰學的？大家可不要說，讓他念一百遍他就會了，他是記住了，但更大的影響是我們的身教那份德行感動他，他潛移默化就形成那個態度。所以《弟子規》最主要還是我們成人學，表演給孩子看，他看了就覺得做人應該就是這樣，自然而然就學會了。

荀子有段話非常好，說到「非我而當者，吾師也；是我而當者，吾友也；諂媚我者，吾賊也。」「非我而當者」，「非」就是指出我的過失、缺點非常正確的人，他是我的好老師。他一提出來我就懂得改，我就能提升。「是我而當者」，這個「是」就是肯定我、鼓勵我非常恰當，人還是需要鼓勵的，他就再接再厲，這是我的好朋友。「諂媚我者」就是講些奉承的話、好聽話給我聽，慢慢的我就迷失自己，看不清楚自己，還覺得自己很厲害的時候，這個德行就一直下降，在這些諂媚、巴結當中不知不覺就把他的德行給偷走了，賊害他的德行。

但是我們冷靜想想，人假如沒有高度的明理警覺性，還是都喜歡接觸酒肉朋友，講好聽話給自己的喜歡，反而批評自己的，聽一句就生氣，或者就甩頭就走。其實人能接受勸諫還有一個根本，就是能聽父母的勸。假如父母勸我們，我們馬上就不耐煩，那要聽別人勸，實在是大難大難。德行的根都在對父母的孝道，對父母的態度上可以看得出來這個根好不好。當然，這些良朋提醒、勸過我們了，更重要的不只是說，「謝謝你，你是我的貴人。」要進一步改，人家會覺得很感動，下次繼續幫我們、勸我們。假如人家講了很多次，我們依然故我，那人家覺得你不受教，算了不跟你講了。所以人的態度很重要。

大家有沒有經驗，我親朋好友真的勸了我很多次，我也覺得他

們勸得很對、很重要，但我還是犯。然後可能親戚朋友會覺得我都跟你講很多次了，你怎麼還不改？我們會覺得有點委屈，「我真的想改，改不掉。」我們身邊的同仁，有些很重要的觀念幾年前就給我講了。好多年之後，我現在才覺得他講的話很重要、很有道理，以前都聽過，但是好像那個時候比較鈍，現在就覺得很重要。所以不是不願意接受，而是自己的根性太鈍。所以後來我就覺得給別人講一次、兩次，不能苛刻要求他馬上能明白，甚至不能要求他記住。因為科學家說，一個知識要講二十一次才能記住。我還沒講二十一次，不能苛刻要求他記住。所以以後勸人家勸一次，回去日記本上劃一、二，劃到二十一次。告訴大家，二十一次是remember，是記住，不是悟到，悟到還不是做到。所以要「嚴以律己，寬以待人」。

其實坦白講，我們悟到了嗎？悟到了我們去做到了嗎？剛好今天九月十號是中國大陸的教師節，有同仁給我發短信，祝我佳節愉快。其實我收了之後，心裡很忐忑不安，就回短信「慚愧、慚愧」，我想自己連學生都做不好，做不了老師，我只想能做到不要騙人就好。因為師長當時二〇〇五年底在湯池給我們勉勵說，「做到再說是聖人，說了以後能做到是賢人，說了以後做不到是騙人。」真的不想騙人，但是沒有做到，真的會讓人很難受。所以也得時時鞭策自己，還確確實實需要良朋提醒。當然還是要回到自己的態度，一開始也不容易，人家勸的時候，聽人家勸告的時候臉色也是不好看，慢慢地，聽人家勸還能點頭說「謝謝、謝謝」。要克服自己的慣性。

『幽須鬼神證明』，古人在下功夫修行，事實上是很讓我們佩服。比方說，湯王在他洗臉的盆子上面寫著「苟日新，日日新，又日新」。甚至我們儒釋道三教他都藝術化教學，在很多的藝術品、

物品當中都表這些做人的道理，時時我們一看就提醒我們。

像古代四合院建築，門口雕刻都雕什麼？梅、蘭、竹、菊。提醒每個人一出門，交朋友一定要交什麼？君子，四君子提醒自己。一進門，一進去大廳左右兩邊擺什麼？一個瓶子，瓷器很漂亮，還擺一個鏡子，代表一個人進入家裡了就要平靜，不要帶著情緒進家裡去。看到那個瓶子，要平等待人，不要偏心，對自己的家人、對自己的小孩不可以偏心。時時不要發脾氣，保持平靜，像鏡子一樣。佩不佩服我們祖先？這麼善巧方便在提醒我們每個人。結果我發現，西方你一進去不一樣，左邊一隻老鷹，右邊一隻熊的標本，叫什麼？「鷹、熊」。大家想像一下，走進一個房子裡又是老鷹、又是熊，你不覺得那個房子殺氣很重嗎？難怪他們下一代青少年犯罪率很高，那個磁場就是要跟人家比高下、逞強鬥狠。

這些道理我太晚知道了，我念初中的時候，我的偶像貼在我前面，席維斯史特龍拿著一支衝鋒槍，拍那片「第一滴血」。你看我每天看著他，我得到什麼提醒？逞強鬥狠。所以我以前就很逞強，練啞鈴都是十公斤，把那個肌肉要練得一塊一塊，去跟人家比誰的力量大，真的差很多。假如我初中的時候貼的是孔老夫子，然後兩旁寫「溫、良、恭、儉、讓」，「仁、義、禮、智、信」，我現在的氣質一定不一樣，是不是？那差多了。良朋提醒，你貼孔老夫子，你就時時提醒自己，我跟「溫、良、恭、儉、讓」有沒有相應？稍微有點脾氣上來，溫和、恭敬、謙讓，不要跟人家計較、見識。

我們老祖先是把這些教育的智慧融入在生活，甚至融入在藝術品裡。像佛門，大家一進山門，你看到四大天王，天王殿。天王殿中間刻了一尊布袋和尚，就是彌勒菩薩。你看到他就受教育了，提醒我們處事待人應該怎麼樣？笑口常開，大肚能容，不要跟人家計較，包容別人。大家看一遍布袋和尚有沒有覺得肚皮大一點？那你

就很善學，你馬上心境就融入了。

再來四大天王也是，我們Heritage大廳裡，四大天王很莊嚴。大家看東方持國天王，他手上拿著琵琶，就告訴我們如何持國、如何持家、如何帶領一個團體。琵琶這個弦樂器，太緊了它弦就斷了，太鬆了彈不出曲子。就是你一個家沒有家教，很散漫，這個家就不成家了；你管教孩子嚴到孩子看到你嚇得半死，會發抖，都不敢進家門，那是太嚴了。所以要中道、中庸，不要太鬆也不要太緊。他拿著那個琵琶，我們就受教育了，提醒到了，這是東方持國天王。

南方增長天王，我們人生要增長什麼？增長智慧，增長德行，增長能力，這樣才能去造福社會。什麼都要增長，「苟日新，日日新，又日新」。所以他手上拿著一把寶劍，「慧劍斬情絲，慧劍斷煩惱」，表這個意思。大家看完增長天王，有沒有尚方寶劍背在身上？煩惱一來寶劍出鞘，把這些欲望要砍斷，這些煩惱要砍斷。

西方廣目天王，「廣目」，多看、多聽。他手上拿了一條龍，還有個珠子，告訴我們你多看多聽，這個社會是多變的，像龍一樣變化，可是在多變當中一定要掌握那個不變的原理原則，不然你會在這個多變的社會當中迷失自己，不知道人生的方向、意義，不知道怎麼做人。為什麼？你去問人家這件事該怎麼做，你可能問五個人，五個人的講法都不一樣，請問大家聽誰的？聽真理的，聽經典的。那就是那顆寶珠，你的心就定了，你不會沒有主意，你不會猶豫不決。

北方多聞天王，要多聽，手上拿著一支雨傘，雨傘幹什麼？保護自己，下雨的時候不要被雨淋。太陽大了，三十八度、三十九度，防輻射線。防止污染，保護好自己、也要保護好下一代的清淨心。那把傘表很好的意義，我們看到那把傘就知道隨時要護念好自己。

的慈悲心、清淨心、平等心，不要受污染，不要傲慢、不要自私、不要計較。所以愈了解中華文化，愈感激老祖先、愈珍惜自己的文化，而且這也是全世界唯一一個古文明。

「幽須鬼神證明」，這個「幽」就是冥冥當中，雖然你看不到，但是他們確確實實都在保佑、護佑。所謂「積善之家必有餘慶」，你很多的祖先都在保佑你。

了凡先生自身他也印證了這點。當時他發願行一萬善事，那時他已經當縣太爺，他的太太就覺得都沒有出門，也做不了什麼善事，就很苦惱，「那一萬件善事什麼時候才完成得了？」結果才講，他晚上就夢到天神，幽須鬼神證明。天神告訴他，你不要操心，你的萬善已經完成了。你做了那件減少農民的稅務，你已經萬善都具足了。那個地方本來稅是二分三釐七毫，他把它減成一分四釐六毫。他就很驚訝，我才在擔心而已，怎麼晚上就作夢了？後來他還去請教高僧，可不可以相信，我減糧一節，萬善就具足了。高僧告訴他，你減糧萬民都得到利益，都減少很多的生活壓力。這個是了凡先生親自遇到的鬼神證明。

大家有沒有作夢的時候夢到神來告訴你，或者摸你的頭「孺子可教也」？有。宋朝名相王曾，他是非常有德行的宰相，大家去翻《宋史》都有他們特別的傳記。他的父親非常恭敬聖人，只要是經典壞掉、紙張掉在地上，他都會恭敬的撿回去，用香粉把它洗一洗，洗乾淨，然後再拿去焚燒。他那種恭敬心感動半夜遇到孔子，孔子撫著他的背說：「你這麼恭敬聖賢的教誨太難得了。不過你年紀大了，你想再好好讀書有所成就，你年紀比較大，我讓曾子來做你的孩子。」結果他太太就懷孕了，生下來的孩子就取名叫王曾，那是曾子到他們家裡來。你看「幽須鬼神證明」，他的那種恭敬心感來這麼大的福報，後來他的孩子真的是一代名相。

大家故事聽完了，有沒有什麼啟示？你就用這種態度去恭敬經典，孔子到你的夢裡去，「我遣七十二賢哪個人到你們家做孩子」，好不好？你們好像不大願意，現在傳統文化都快斷了，你們要發發心，有這麼好的父母，重視倫理道德教育，重視傳統文化傳承，古聖先賢要投胎也才有環境。他們是明白人說，「又抽煙、又喝酒這個不能下去。」「這個媽媽還打麻將不能下去。」是不是？他要有個好的環境，不然他都保不住自己。所以夫妻有發願，生出來的孩子就是要為往聖繼絕學，一定會幽須鬼神證明，一定會有感應。

在《了凡四訓》當中有提到一個例子，但實際的情況並沒有細說。就是在分析善當中，有真善、有假善、有是善、有非善，善還有難有易。有很容易做到的，有非常不容易做到的，當然愈難功德愈大。

其中舉了江西舒翁，捨兩年所積束修的錢，就是他去做教書先生，其實薪水也不可能太高。他教了兩年書，到湖廣一帶去教書，湖南這一帶，他就要回自己江西的家。因為他們老家一帶出去教書的人還不少，他們整個同鄉一起回家鄉，坐在同一艘船上。剛好在回家的路上船停泊，他走下來在沿岸散步，聽到一個婦女哭得非常的哀戚。他就問她，「這位女士妳為什麼這麼悲傷？」她說，我先生欠官府十三兩銀子，最後決定要把我賣掉來償還欠債人。我假如離開了，我的孩子還在哺乳當中，可能這個孩子也要餓死。她覺得已經好像很絕望了，所以哭得這麼哀戚。江西舒翁聽了，馬上說，妳不要擔心，我整個船上都是教書的人，都是我的同鄉，我趕緊回去跟他們商量一下，每個人出一兩，可能就能夠解決妳的事情。他就趕緊回到船上找這些同鄉教書的人商量，結果他跟所有同行的人一講，沒有一個人願意做。

我看到這裡，突然想到我們這些都是從事教育的人，假如講得

很好，實際上都做不到，真的會讓人失去信心，所以看到這裡也是警惕自己。

結果他也不忍心看到這個婦女，甚至他們家孩子就這樣悲慘的下場，他就把他兩年所有積累的钱全部都拿出來，就幫了這個女子。諸位女同胞，妳先生假如做了這件事，妳會有什麼反應？反應就是連話都說不出來。

大家接著看，他還沒到家，這個「舍」是三十里，離家還有九十里，他已經身上沒有分文。沒東西吃，這些旁邊的人就取笑他、揶揄他，「活該，誰叫你要裝好心。」就講這些話揶揄他。當然有些比較有惻隱之心的，就覺得他也挺可憐，「來、來、來，一起坐、一起坐」，就拿東西給他吃，可是他從來不敢吃飽。我看到這裡很感佩這個讀書人的修養，他知道人家謀生也不容易，雖然人家盛情邀他一起吃，他也不敢給人家吃飽，不敢給人家吃多。

後來真的到家了，門一開，「太太，我都餓了好幾天了，趕緊去煮飯給我吃。」他太太說：「米呢？等你拿米回來。」他說：「妳給鄰居借，我沒有米。」他太太說：「借很多次了，就等著你回來還人家米，我不敢再去借了。」結果他先生就把他十三兩全部捐的事情就跟她講了。他太太說，原來是這樣。沒問題，我有方法，煮我們家特有的套餐。她說我們家有尋常的家飯還是可以吃飽，包在我身上。太太不只沒有生氣，聽了高興，端上特制的套餐。到山裡去挖苦菜，連根挖起來，根就吃得會吃飽，把它煮爛一起吃下去，吃得很飽。夫妻兩個人也很歡喜。

這不簡單，太太一樣好善好德，看她先生做了這麼難得的事，不只沒有指責還趕緊給他吃個飯飽，歡喜。後來夫妻晚上就安寢，結果還沒有睡著以前就聽到窗外傳來聲音，說「今宵食苦菜，明歲產狀元。」今天晚上吃苦菜，明年就能生個狀元郎。結果他聽了以

後，夫妻兩個人馬上站起來，叩頭向天拜謝。明年真的生了一個孩子芬，後來考上狀元。幽須鬼神證明。所以你們假如學傳統文化學到窗戶有人傳話來，不要嚇，謝天謝地就好。接著：

【一心懺悔。】

這些提醒你要珍惜它，不能讓人家白勸，一心懺悔後不再造。

【晝夜不懈。】

不只白天很精進，夜晚也不能讓邪念進來。縱有邪念，隔天要更反省、檢討，下更大的力度來保持這個正念。

【經一七。二七。以至一月。二月。三月。必有效驗。】

你真的用這種「一心懺悔，晝夜不懈」的決心、毅力去做，會感覺可能七天、十四天、一個月、兩個月、三個月，你的整個身心狀況都不一樣，甚至你的家裡很多的吉祥、福氣都來了。必定會有很明顯的效果出來。哪些效果？經文裡講：

【或覺心神恬曠。】

心曠神怡，這個『恬』，心裡很安定、很安詳。『曠』就是心裡很開闊，沒有事不能包容。

【或覺智慧頓開。】

好像遇到什麼事，馬上這些念頭就能去想到這些解決的方法。

【或處冗沓而觸念皆通。】

這個『冗沓』就是事物非常繁多的時候，反而不煩躁。或者到一個很紛亂的環境你的心很定，不會受它影響。『觸念皆通』，這個「觸」好像聽什麼話、聽什麼道理觸類旁通，遇到什麼事，好像馬上可以知道該怎麼處理，步驟怎麼走。做事就不急躁，很有章法。

【或遇怨仇而回瞋作喜。】

遇到冤家仇人反而當下能伏得住情緒，轉成歡喜心來面對，他

在提醒我，我還有這些習氣，他在提醒我度量太小，我感謝他幫助我提升。

【或夢吐黑物。】

吐出黑的東西，這個就是把一些內心裡肮髒的東西把它排出來，身心會比較清淨。

【或夢往聖先賢。提攜接引。】

像孔子夢到周公，甚至白天喝湯的時候，在湯麵看到堯帝，在牆上看到大禹，這個都是修學精進、業障消除的吉兆。

【或夢飛步太虛。】

在夢中腳步很輕盈，在太虛空游步。

【或夢幢幡寶蓋。】

這個『幢幡寶蓋』就是聖賢佛菩薩出來的時候給他遮的傘，就是很莊嚴的這些東西。

【種種勝事。皆過消罪滅之象也。】

你真的下定決心斷惡修善，這些業力、業障消除掉了，都有這些吉祥的現象、徵兆出現。

【然不得執此自高。畫而不進。】

雖然有這些吉兆，但不可以產生執著，自以為境界很高，自滿了，最後可能就變「畫地自限」，不能再進步。接著舉了一個聖賢的例子，讓我們知道改過是要不斷下功夫的。

【昔蘧伯玉當二十歲時。已覺前日之非。而盡改之矣。】

這個『昔』就是過去，這是一個春秋時候的聖賢人，他在衛國當官。他二十歲的時候，就已經能反省到、覺悟到自己前日，自己以前的過失、錯誤。而且他的態度是只要知道的，就一定全力的去把它改過來，『盡改之矣』，全然改過來。不能懈怠，不能所謂的因循苟且。

在「立命之學」當中，了凡先生已經提醒我們，很多人有很好的素質、很好的根基，但這生為什麼不能成就道德、學問？「天下聰明俊秀不少，所以德不加修，業不加廣」，他的德行、功業不能提升，「只為『因循』二字」，得過且過。「明天再說」，「我以後再改」。「明日復明日，明日何其多，我生待明日，萬事成蹉跎。」這一生的歲月就揮霍掉了。這個「盡改之矣」就是有不因循苟且的態度。

【至二十一歲。乃知前之所改未盡也。】

但是他二十一歲的歲月走過來，他又覺得雖然感覺二十歲的時候他是「盡改之矣」，可是這些過失你可能改了，深度不夠，愈改又愈發現內心深處還有很多的習染。

一個人在改過的過程當中，好像愈改愈覺得我怎麼過失愈來愈多，這是好事，不是壞事。代表什麼？他的觀照力愈來愈強，以前念頭的錯誤看不出來，現在看得到。沒關係，愈看得出來愈知道趕緊怎麼去對治。

【及二十二歲。回視二十一歲。猶在夢中。】

二十二歲再看二十一歲，又覺得自己還是看得不清楚，對治得不徹底，『猶在夢中』。

【歲復一歲。遞遞改之。】

他每年都是下這種苦功，全然的去改過，『遞遞改之』是什麼？月月改、日日改、時時改、念念改，這個不簡單。

【行年五十。】

活到五十歲。

【而猶知四十九年之非。】

他依舊能夠自省到自己四十九歲的過失。所以古人改過下的功夫讓我們佩服，古人改過自心的真實學問下功夫到如此的地步。

這節課我就先跟大家交流到這裡，下次「改過之法」就可以圓滿。好，謝謝大家。