

諸位同學，大家好！請看《了凡四訓》第二篇「改過之法」，我們從第二段看起：

【但改過者。第一。要發恥心。思古之聖賢。與我同為丈夫。彼何以百世可師。我何以一身瓦裂。耽染塵情。私行不義。謂人不知。傲然無愧。將日淪於禽獸而不自知矣。世之可羞可恥者。莫大乎此。孟子曰。恥之於人大矣。以其得之則聖賢。失之則禽獸耳。此改過之要機也。】

說到改過，了凡先生提出三點：第一個就是羞恥心。所謂「知恥近乎勇」，「勇」是勇於改過自新，所以他在此地第一句話說，『但改過者』。改過的方法，第一『要發羞恥心』。人能夠知恥，他決定不會起一個妄心，動一個惡念。應當常常想到古時候這些大聖大賢，我們都同樣是人；佛在經典裡面也常常跟我們說，我們跟諸佛如來原來都是同樣作凡夫。為什麼他能夠成佛、成菩薩，成聖、成賢，我為什麼不能？以這個標準來觀察，我們這個羞恥的心就發出來了。他們確實是百世可師。孔老夫子傳到現在二千五百多年，釋迦牟尼佛傳到今天將近三千年，為什麼這個世間不分國家、不分種族，甚至於不分宗教，流傳到今天，這世間人還有許許多多人尊敬他，接受他的教誨向他學習？這叫「大丈夫」。他能做得到，我為什麼做不到？人能常常有這個思惟，必定能夠發憤自強。

接著說，這是說我們自己的毛病。『我何以一身瓦裂』，瓦裂，就像一個陶器破碎了，一文不值！我們的病是『耽染塵情』，「耽」是過分的快樂，「染」是染污；世間人耽染在七情五欲當中，而不知道這個情欲不是真的。這裡面有樂，沒錯，聖人也不反對，

但是你付出的代價太大了；換句話說，得不償失。這個代價之大，如果不是佛在經教裡面跟我們詳細說出來，我們怎麼想都想不到。我們付出的代價太大了，這個代價就是六道生死輪迴。如果真正搞清楚、搞明白，才知道可怕，世出世間沒有比這樁事情更可怕。由此可知，聖賢人在這個世間，也不能離開七情五欲，但是對於情欲他淡薄，他的行為合禮合法。「禮」一定是有節度的；換句話說，它不能過分，也不能不及；不及是不合禮，過分了同樣也是不合禮。所以禮講「節」，節是節度。在古聖先賢教育裡面，家庭結婚生子，夫婦相敬如賓，他都是有節度的，絕對不是縱情耽染，決不是這樣的，跟現在社會不一樣！所以他家庭和睦，家庭有秩序。這一句放在前面，用意非常之深，把我們凡夫的病根說出來了。凡夫何以不能成聖，病根就在此地。

現在，我們講到最粗淺的地方。人歡喜七情五欲的享受，但是人更愛惜自己的生命。到了要捨的時候，大概七情五欲也可以能捨，不願意捨自己的身命，而且還希望自己要長壽，這都是人之常情。你要使自己長壽，你就要在生活各個方面，你要懂得節制。古人說的話沒錯，「病從口入，禍從口出」。你要遠離災禍，言語不能不謹慎，態度不能不謹慎；你要想身體健康，你的飲食起居不能不謹慎。今天許許多多人希求健康長壽，他不懂得這個道理，所以中年以後身體就衰弱了。不懂得養生之道！

我接觸佛法，那個時候我二十六歲。我接觸半年，我明白了素食的好處，對身體健康的好處，我就決心吃長素。我學佛半年吃長素，二十六歲，整整吃了五十年。當時，我的一些長官、同學、朋友都說我迷了，勸我不要這樣做：「年紀輕輕，學佛是可以，佛教很多事情不能做！」而我告訴他們：「我知道佛教太晚了。古時候許許多多人十幾歲就明瞭、就接觸，我到二十六歲才聽到，太遲了

！」可是到了晚年，五、六十歲的時候，這些朋友們看到我，從前那個態度完全改變了，見到我都說：「你的路走對了。」現在再過二十幾年看到我，一個個都羨慕！

頭一個羨慕是什麼？羨慕我的相貌改變了，我的體質改變了。我今年七十五歲，我沒有生過病，我身體很健康。去年，澳洲政府給我永久居留，按照規定要去做身體檢查。檢查完之後，醫生告訴我：「法師，您來檢查是多餘的。」我說：「多餘也要檢查。」這是什麼？這是在修學佛法裡面得來的第一個好處，大家都能看得見的。我今天的體力，大概跟三、四十歲的人還可以比賽。他問我：

「您到底吃些什麼東西？用什麼營養品？」我說：「所有一概營養品，我一點都不沾的。」為什麼？那個東西都有副作用。生活愈簡單愈好，青菜、豆腐。我喝水，飲料我不喝。飲料裡面，實在講，現在人講衛生，飲料並不衛生，裡面有很多化學的東西在裡頭。連茶葉、茶，除非在應酬的場合，人家準備了茶水，我們對人尊敬，我們也喝茶。我自己不喝茶，我自己喝水。吃得很少，決定不吃零食。我每天讀書的時間多，晚上大概都到十二點鐘才睡眠，第二天差不多早晨六點多鐘起來。沒有事情，中午吃過午飯之後休息一會兒，有事情可以不必休息，精神飽滿，工作正常，你能說素食沒有營養嗎？我可以給你做證明。許許多多出家人，身體都很好，也吃得肥肥胖胖的，他沒有吃肉！

健康真正的因素，是心地清淨，沒有妄想，沒有雜念。其次，是飲食起居如法。有秩序，有節制，決定不沾染五欲六塵，你的心才會清淨；一定要放下名聞利養，放下貪瞋痴慢。心地清淨，這是健康的真因；一切隨緣而不攀緣，這是健康的外緣。有真因，有外緣，健康的果報自然就現前。「耽染塵情」，「塵」就是五欲六塵；「五欲」是財色名食睡，「六塵」是色聲香味觸法，這個東西一

定要有節制。如果沒有節制，縱情放逸，後果就不堪設想，你一定把你的身體糟蹋掉了。

『私行不義』，「不義」就是不應該做的。無論是對人、對事、對物，一定要想到：我應不應該做？說話，要想到：這個話我應不應該說？真正講求修養的人他懂得，他很謹慎。私行不義，『謂人不知』，以為別人不知，錯了。古人說：「若欲人不知，除非己莫為。」掩藏再密，終有敗露的一天，哪會有人不知的事情？

『傲然無愧』，「傲」是傲慢，「無愧」是沒有慚愧心；「慚」就是良心的責備，「愧」是輿論的制裁。外面人來批評你，你不在乎，「無愧」就是不在乎，我們今天講「臉皮厚」。這樣的行為，『將日淪於禽獸而不自知』，這一句話，我們要細心去觀察。「禽獸」是三惡道，它的意思是：你必定淪於三惡道，你自己還不覺察。佛在經上常說：「人身難得，佛法難聞。」我們失掉人身，來生再得人身這個比例很小，大部分的人都不能夠得人身。得人身的條件是什麼？不僅是佛法，中國古聖先賢都跟我們說過，就像佛經裡面講的五戒十善，儒家講的是倫常道德、五倫十義，你都能夠做得沒有欠缺，來生一定得人身。我們這一生能得人身，是過去生中我們的五戒十善修得還不錯，這一生得的這個果報。但是這一生當中，我們有沒有再去做？那就要問自己了。

『世之可羞可恥者，莫大乎此。』這個意思就是說，那些聖賢人原本跟我是一樣的，他們今天作聖、作賢，作菩薩、作佛，生天了；而我們今天思想、見解、言行都不善，我們的前途將來是餓鬼、地獄、畜生，果報相差懸殊太大了。我們看他們，那真是可羞可恥！有人問我：「法師，您為什麼學佛？」我的答覆很簡單：「學佛就是學聖人，學做一個明白人。」唯有明白，才能把自己境界向上提升，現前過諸佛菩薩的生活，將來入諸佛菩薩的境界，我們學

佛真正的目標在此地。這個身體現在還在，還沒有離開，我們要把這個身體當作工具，多替社會、眾生做一些好事；現在人講，為人民服務、為國家服務、為眾生服務，這身體是個工具。在《了凡四訓》裡面來講，就是改過修善、積功累德，為大眾做個榜樣。做榜樣不能沒有工具，這就是個好工具，而與自己毫不相關，我們要明白這個道理。

『孟子曰：恥之於人大矣。以其得之則聖賢，失之則禽獸。此改過之要機。』儒家講「知恥近乎勇」，你要能夠得到，你就能夠成聖、成賢；你要是失掉，不知恥，你就會淪落到禽獸、餓鬼、地獄。「知恥」是改過重要的一個訣竅，我們不能不注意。有一年我在美國休士頓講經，遇到一位同修，他在那一邊學校裡面擔任教授。我們吃飯的時候，他就跟我談到這個問題：「今天的社會動亂不安，要從什麼地方來幫助大眾回頭？」他想到一個問題，就提到「知恥」這兩個字。他說：「現在人之所以敢造惡業，帶來社會的動亂不安，追究其根本的因素，就是不知恥。所以今天必須要提倡知恥。」我聽了之後，我同意他的說法。他那個時候就想出來，他說：「我們組成一個知恥學社。」我說：「很好，你去擬定章程，我會響應。」以後，我離開了美國，這個事情大概也就淡漠下去了。所以，任何一樁好事，一定要有熱心的人士去推動。能夠在社會上尋找對於傳統道德倫理還有概念的人、聽到還能生歡喜心的人，把這些人集合起來，成立一個社團，我們自己認真努力修學，大力的來推動、弘揚，是一樁好事情。這個教授姓蔡，蔡居士。

我們再看第二條：

【第二。要發畏心。】

知『畏』，知道畏懼，才能夠生誠敬之心。

【天地在上。鬼神難欺。吾雖過在隱微。而天地鬼神。實鑒臨

之。重則降之百殃。輕則損其現福。吾何可以不懼。】

「畏」是怕、害怕，這裡面也含著有恭敬的意思，「畏」跟「敬」常常連起來用，「敬畏」。過去，弟子對於父母、尊長，學生對於老師，都有敬畏之心，又敬愛又害怕。如果沒有畏心，又不知恥，諸位想想，他還有什麼樣的壞事做不出來？今天這個社會，知恥的人少了，敬畏的人也少了，原因在哪裡？原因在沒有好好的教導。人不是聖賢，不是佛菩薩再來的，所以，教育比什麼都重要。懂得這個道理，懂得這個方法，確實是中國的古聖先賢。在《禮記·學記》裡面，我們讀到：「建國君民，教學為先。」再看看中國的歷史，自古以來，一個政權的建立，一個朝代的形成，不出五年，國家一定是制禮作樂，教化人民這一個工作就完成了。所以，改朝換代的亂世時間很短，很快就恢復秩序了。唯獨在我們這一代，這一代的人很可憐、很苦！滿清滅亡之後一直到今天，禮樂都沒有制作。禮樂沒有頒布，這個時代將來在歷史上就稱為「亂世」，這是在中國歷史上動亂時間最長的一個時期。人民的生活，人與人之間的往來，無所適從。

過去我在台灣，有人問我。在台灣一般民間，父母過世了，兒女喪禮穿的孝服，有人披麻帶孝，有人穿黑色中山裝，同修們看了問我，他說：「這個合不合禮？」我說：「中華民國建國到今天，沒有頒布禮樂。他披麻帶孝，他是用清朝的禮；他穿黑色衣服，是用外國人的禮。」我點點頭：「都可以用。因為國家沒有禮了，人家用什麼都能行得通。」沒有禮了，跟過去不一樣。過去帝王時代，禮樂是非常重視的。穿衣服不能隨便穿，你是什麼身分穿什麼樣的服裝，士農工商都有分別，人家一看到，知道你是從事哪一個行業，你在社會上是什麼樣的地位；地位比你低的，對你一定要尊重，便於行禮。現在沒有了。現在你看看台灣，總統跟老百姓都穿中

山裝，在一塊不能分別，沒有禮了，天下大亂，社會秩序沒有了，這在從前是絕對不行的。我們生在這個時代，我們嚮往古時候那種社會，但是我們也不能忽略現代的現實，雖然別人不講了，我們心裡頭要明白。

天地鬼神有沒有？肯定是有的。有，在哪裡？我們眼睛看不到，耳朵聽不到，身體接觸不到；不能說我們接觸不到，他就不存在，接觸不到的東西太多太多了，不可以說他不存在。何況鬼神的這些感應，不但在中國歷史上記載得很多，就是在現代，我們也常常在資訊、報章雜誌裡面看到一些報導。那些報導當然都是事實，可是依然有許許多多人不相信。這個也難怪，如果不是親自經歷的，別人講的都不相信。到哪一天你有這個福分、你有這個緣分，鬼神被你見到了，你才相信。

我初學佛的時候，二十幾歲。朱鏡宙老居士，這是對我非常愛護的一位長者，他的故事很多，都是他親身經歷的，常常講給我聽，我們也很喜歡聽故事，因為這些故事是他親身經歷，真的不是假的，他不是編故事來騙我們。我們問他老人家學佛的因緣。因為他是學財經的，在抗戰期間，他是四川的稅務局長，管財稅的。抗戰勝利之後，他是浙江人，他做浙江省財政廳長。抗戰之前，他曾經在蘇州做過一個銀行的總經理。我向他請教學佛的因緣，他告訴我，他說學佛因緣是在抗戰期間。他住在重慶。他有一天晚上跟幾個朋友打麻將，這是常事情，常常夜晚兩點多鐘才散會。散會，各人就回家了。那個時候雖然他的地位那麼高，依舊沒有交通工具，回去還是走路。不像現在，都有車了，那個時候走路。而且路燈很暗，這個現在人都很難體會，像我這個年齡的人說起來，你都能夠知道。路燈，很遠才有一個電線桿，而且路燈那個燈泡大概是四十燭光的，掛得很高，很遠的距離，真的是若有若無。深夜回去之後，

他走回去要走很遠，大概要走四、五十分鐘才能夠走到家。他在路上走，他前面有個人，也是那個時候走同一條路，在他前面，他也沒注意到。走了差不多將近半個小時，他忽然想到，看到前面是個女人，他就想到：「一個女子單身，怎麼會半夜這個時候出來？」他這一想，他說自己寒毛直豎，仔細看看前面這個人，她有上身沒有下身，這就嚇呆了，這一驚嚇，前面這個人不見了，就沒有了。他跟這個人在一起走，走了半個小時，絕對不是眼花，他真的看到鬼了。他說從這一天起，他才真的相信佛。

學佛之後，他對那個鬼非常感激。如果不是親自遇到的，他說他一生永遠都不會相信。他的岳父是章太炎，在中國學術界很有地位的。他的岳父是個虔誠佛教徒，故事也很多，常常講給他聽，他聽了半信半疑。一直到自己親身遇到這個事情，他才相信了。這個事情真有，他的故事很多。如果我要講，得花好幾個小時，非常有趣味，決定不是虛妄的。

我自己雖然這一生沒有見過鬼，可是我曾經真正遇到過像《聊齋》小說裡頭講的狐狸精。大概是我在十五、六歲的時候，我確確實實遇到過狐狸精，所以我相信那是真的不是假的。我遇到的這個狐狸精，已經變成人形，但是是男的不是女的，很多人見過，在湖南衡山。抗戰勝利之後，我回到家鄉，我家鄉有個親戚遇到一個很奇怪的事情。我們家鄉出米，收的稻米都運到蕪湖、南京那邊去賣。我這個親戚，他有一船米，是用麻布袋包好裝在帆船上。在裝船的時候，看到有一隻黃鼠狼從跳板進到船上去了。船上工人於是就找，找了很久都找不到。找不到，大家以為是眼睛看花了，就算了。這一船米運到南京，運到南京之後，在下貨的時候，忽然之間麻布包裡頭的米一粒都沒有了，一船的米不見了。大家曉得，這是黃鼠狼作怪。看到那個東西是真的不是假的，一船米沒有了。所以在



南京逗留幾天，只好回家。回家之後，他的米在他的米倉裡頭。不知道是怎樣得罪黃鼠狼，黃鼠狼給他開個玩笑。沒有損失，但是一船米牠把它搬回家去，這是個真正的事實。所以，世間之大無奇不有，不能說自己沒有親自見到就不相信，我們親自見到的事情太少了。這些事情在香港也很多，在中國大陸是更多，在外國也很多。我遇到的人多，因為講經聽眾多，常常他們將他自身親身遇到的事情講給我聽。所以，天地鬼神難欺，我們欺騙人容易，欺騙天地鬼神太難太難了。

『吾雖過在隱微』，我們的過失非常隱密、非常微細，人覺察不到，但是『天地鬼神，實鑒臨之』。「鑒」是鏡子，就像鏡子照得清清楚楚，照到了。『重則降之百殃』，如果你造的惡業重，你一定會遇到意想不到的災難；『輕則損其現福』，輕，你現前的福報折損了。你要是懂得這個道理，你要是了解這個事實真相，怎麼不害怕？再看下文：

【不惟是也。】

不但如此。

【閒居之地。指視昭然。吾雖掩之甚密。文之甚巧。而肺肝早露。終難自欺。被人覷破。不值一文矣。烏得不懍懍。】

前面講天地鬼神看我們看得清楚，這一段講我們現前居住的環境，所謂「十目所視，十手所指」。尤其是現代都市社會，人口稠密，我們一舉一動都有許許多多人看到。我們掩藏得再密，『文之甚巧』，「文」是文飾，你遮飾得再巧妙，你的『肺肝早露，終難自欺』。前面跟諸位說過，有學問、有道德的人，他一看就清楚。被人家看破，一文不值。想到這些地方，又怎麼不害怕？『懍懍』是恐懼、害怕的樣子。這就是人起心動念、言語造作，要本著良心、天良，要畏懼輿論的制裁。我們造善，不願意別人知道。我們造

的惡，我們希望人都知道；別人指責，我們的惡就報了，這是好事情。他所指出來的，我真的有錯，我要接受，我要悔改；他指出來的，我沒有這個過失，我也很歡喜。我被冤枉了，被冤枉那是消災、消業障最殊勝的方法。

所以，不論別人指責是不是事實，我們都要存感恩的心。古人講得好：「有則改之，無則嘉勉。」別人對我們的批評，特別是惡意的批評，我有，趕緊改過自新，沒有，我要更加勉勵，決定不犯這樣的過失，成就自己的德行。所以，一個真正懂得修養的人，真正懂得斷惡修善、積功累德的人，跟一般人確實不一樣。而自己念念當中，都想別人的好處，絕不把別人的不善放在自己心裡，那是最不值得的事情。為什麼？我們的心純善，把別人的不善放在自己心上，把自己的善心破壞掉了，你說這個多冤枉？我們看社會上這樣的愚痴人不在少數。別人讚歎我們、恭惟我們，我們也要冷靜去思惟，「他恭惟我的、讚歎我的，我有沒有這個實德？我是不是真的做了這個好事？」縱然是真的有，我們要謙虛，我們格外要努力。如果他讚歎是言過其實，我們要生慚愧心，一定要向他道歉，「我沒有這麼多的好處，你說得太過分了。我自己應當努力勉勵自己，希望不辜負你的讚歎」。這樣的修養自己，自己的德行才能成就。果報上，凶災才能夠免除，善福才能夠降臨，這是一定的道理。我們要明瞭，要認真努力的去修學，要有恥心，要認真努力。今天我們就講到此地。