

我們接著看經文：

【但塵世無常。肉身易殞。一息不屬。欲改無由矣。】

這一段是勸勉我們要及時改過，也就是說要把握著時機。世間無常，人命，佛在經上講，在呼吸之間，一口氣不來就是隔世，要想改也來不及。所以，知道這個事情確實是人生第一樁大事，就要認真的去做，要把握著機會，也就是把握著時間。實在說要天天反省，天天改過，這個才是真正的修行。所以修行就是修正行為，修正什麼行為？把自己過錯的行為統統修正過來，這個叫做修行。所以修行兩個字的本意，真正的意思，要搞清楚。所以現在許許多多人連這個名詞的定義沒搞清楚，以為修行是我每天念念經、拜拜佛、念念佛，這叫修行。雖然這樣做，與自己的惡習氣毫不相關，這個人修行沒用處，完全流於形式，不起作用。所以像念經，一面念經還一面在胡思亂想，這個就是完全沒有效果。我們念經，念經是修行，就是因為自己有妄想，所以才念，念一個鐘點，希望這一個鐘點不要有妄想，把精神集中在經文上，甚至於連經文的意思都不要去想，因為想還是打妄想。目的就是修清淨心，把妄想給它止住而已，目的在此地，念經、念咒、念佛統統是一個目的，這是修心。心清淨了，身就清淨了。

我們這些年來真正體會到，心清淨、身清淨就不會生病。有很多人年歲很大了，他不生病，他為什麼不生病？我們現在把原因找到了，心清淨，身清淨，身是飲食起居很謹慎，身清淨，他就不生病；境界清淨，他沒有憂慮、沒有煩惱，所以年歲雖長，不會有疾病，不會有衰老。最好的一個榜樣，以前李炳南老居士，他是九十

七歲往生的，九十五歲以前他不生病，你看他到九十五歲不生病，天天還講經說法，還有很多應酬，不要人扶持，走路不要拿拐杖，不要戴眼鏡，九十五歲還這樣。他那個身體不好就是最後的兩年，最後的兩年什麼原因不好的？食物中毒。這個也是，他向來就是很慈悲，不願意得罪人，如果他要是謹慎一點，說老實話，他現在還住在世。

他是同修，就是學生，做點心供養老師。他的習慣，你送東西給他吃，他一定很歡喜當你的面吃，讓你歡喜。做的是一碗麵，那個麵有毒。倒不是人家要害他，是這個麵條，我們買那個一把一把的麵條，這個麵是乾麵，乾麵，諸位想到，防腐劑一定很重，否則的話它不能放那麼久，如果放的時間過久了，它就變質了。它那一把麵大概放的時間過久了，所以有毒。李老師他聞到味，他知道，他說我曉得有毒。但是他還是吃了。這個就是很慈悲，不拒絕。吃了以後，他是很高明的一個中醫，所以馬上就用藥來解毒，真的解掉了，毒解掉了，這是第一次。雖然毒解掉了，總還有一點殘餘，這個對於身體健康就有很大的損害，畢竟是年歲太大了。你想想看，九十五歲沒有生過病，常常生病的人他有抵抗力，藥物抵抗力，不生病的人，從來不吃藥的人，一下，年歲這麼大的時候，抵抗力就差很多。這樣過了二、三個月又碰到一次，同樣的情形，他還是知道。這都是他在生病的時候，我去看他，他告訴我，他一見到我，吃東西小心，決定不要上館子，他教給我的，決定不要上館子吃，吃東西要小心、要謹慎，最後兩天我去看他，每一次見面第一句話，吃東西小心。

第二次也是這樣的情形，他是山東人，喜歡吃麵食，大家都知道。第二次中毒，他趕緊用解藥來解的時候，來不及了，這個毒發散了，解藥下去沒有效了，這樣一病，病了三個月。病了三個月以

後，所以我說李老師不是病死的，他沒有病，他是餓死的，他變成什麼都不敢吃了，就變成那麼謹慎。米不敢吃，為什麼？說台灣的米摻的有滑石粉、硼酸，所以米很漂亮，很好看，米有毒。菜呢？菜有農藥，菜也有毒。最後吃什麼？他告訴我，他吃小米，那個黃的小米，人家餵鳥的，這個沒有毒，餵鳥的，這個沒有毒藥。所以天天煮小米稀飯，吃一點鹹菜。我說這怎麼可以？所以曾經有一度，我們這邊的同修很發心，自己種的菜，沒有農藥，我還用計程車，他們計程車司機，呂國安他們很發心很幫忙，我們從台北送菜給他，我們還送了不少次的菜給他，這是保證沒有農藥，他可以安心去吃的。所以他沒有病，就是什麼都不敢吃，最後餓死了，很冤枉！這個就是說明，能夠這麼大的年歲，保持健康長壽而不生病，六根聰明，不輸給年輕人，就是心清淨、身清淨。他最後這兩年才有人照顧他，九十五歲以前不需要人照顧，這個很要緊。

【明則千百年擔負惡名。雖孝子慈孫。不能洗滌。】

這是講一個人作惡，不知道懺悔，不知道改過，這個惡名流傳到後世，孝子賢孫都沒有辦法洗刷的。像在中國歷史上，大家曉得曹操很壞，其實曹操還並不是真壞，秦檜是真壞，這個惡名，後世子孫怎麼好也沒辦法，也不能從歷史上洗刷掉，這是真的，過去人所作所為，我們現在都能知道。

【幽則百千劫沉淪獄報。】

這是我們肉眼看不到的，惡業必墮地獄，墮地獄是很可怕的事情。佛經上雖然講地獄，時間長短有很多種的講法，最淺顯的，像李老師在大專講座《十四講表》裡所列的，那是我們很容易理解，很容易懂的，也是根據佛經上說的。地獄的一天等於我們人間二千七百年，我們中國人常常自誇我們有五千年的歷史，在地獄才不過兩天，你就想地獄多麼可怕。地獄的壽命短命的都有一萬歲，你去

算，也算它一年三百六十五天，它的一天是我們人間二千七百年，你去算算，不得了，這個苦日子沒有出頭的時候，真是百千劫難出頭。在這一生當中造這個罪業很容易，可是墮落下去之後想出來不容易。所以我們要是相信佛講的這個話是真實，我們怎麼敢輕舉妄動？非常非常之可怕。

【雖聖賢佛菩薩。不能援引。烏得不畏。】

墮落在地獄，諸佛菩薩大慈大悲也沒有辦法度你，地藏菩薩雖然是幽冥教主，能度得了嗎？度不了。墮落在地獄裡面，實在講也是有非常的善根福德，這樣的人地藏菩薩才能幫他的忙，跟他一說，他馬上悔改，徹底的悔改，這就超越地獄了。人在受非常苦難的時候，說老實話，什麼好話都聽不進去，愈是受苦，惡念愈是增，愈是不平，愈是怨天尤人，好話聽不進去，說了好話他說你諷刺他，更恨你。我們人間受苦難的人都尚且如此，何況地獄人！所以往往受地獄這個苦，又造重罪，因此這個地獄果報很難超越，道理在此地。地藏菩薩能度的是什麼人？是真正有善根、有福德的人，一念差錯墮到地獄去了，這種人還有救，地藏菩薩勸勸他，他想想一下子後悔覺悟了，他容易出來。不是這樣善根深厚一念差錯的人，是沒法子救的，佛菩薩救不了你。看到這個樣子，想到這個事情，怎麼會不害怕？

這個第二教給我們，要有畏懼之心，知道我們一絲毫的過失，瞞不過天地鬼神，諸佛菩薩人人知道。所以縱然在暗室，起心動念都不可以有邪思。沒有邪念，這個人自然就不會作惡了，這一定的道理。所以這個改過要從心上改起，心善了，言語、行為自然統統都善；心不善，那個言語、行為裝得再善，也是假的，也不是真的。所以一定要曉得從心地上去改。

【第三須發勇心。】

勇於改過。前面第一條講知恥近乎勇，知恥是開悟、自覺，不知恥是迷惑顛倒。所以知恥是開悟，勇猛是功夫，知恥是從內心內覺，內心裡真正覺悟了；畏懼是外力，是外力的加持，使我們不敢做壞事，做一樁壞事人人都知道，不敢做壞事。這個就是自性裡面的甚深慚愧，知恥是真正之慚心所，畏懼是愧心所，慚愧是兩個善心所，這個百法裡面十一個善法，裡面就是慚、愧，人有慚愧必定有成就。印光祖師一生自號常慚愧，常慚愧拿這一段文來對照，就是他知恥、畏懼，常常懷著知恥、畏懼的心情來修持。所以底下才能有勇猛精進，真正做。所以『須發勇心』。

【人不改過。多是因循退縮。】

『因循』就是得過且過，我們所謂說混日子、混時間。『因循退縮』，不進則退，這是一定的道理，不求長進，沒有求進取的心，這個進取是在德行上求進取。現在人也是勇猛精進，他這個勇猛精進是求五欲六塵，他在這上精進，在貪瞋痴慢上勇猛精進，這個後果是三途。世出世間聖人是教給我們在道德、在學問上精進，道德、學問比學術還要高，學問跟學術還是不一樣，學問是智慧，是從真如本性裡面流出來的，就是佛法講的般若智慧，學術在佛法講是世智辯聰，不一樣。我們今天勇猛精進的目標錯了方向，往六道、往三途裡面去了；世出世間聖人教給我們的方向是超越三界，永脫輪迴，與諸佛菩薩看齊，這就對了，

【吾須奮然振作。不用遲疑。不煩等待。】

我們明白這個道理，所以必須『奮然振作』，要奮發，要把精神提起來，勇猛精進，不要懷疑，不要再拖時間，現在就幹，就是不要遲疑，不需要等待，說做就做，就從現在開始，絕無退縮。

【小者如芒刺在肉。速與抉剔。】

『抉剔』，剔就是把它拔掉，小是小過失，小的過失就像芒刺

在肉，我們身有個刺刺進去了，你想這個很痛苦，想盡方法趕快把它剔掉。過失在我們心裡，比這個還痛，我們不能不察覺，不察覺就是麻木不仁。刺刺進去，肉不知道痛，就是麻木了。我們現在肉皮沒有麻木，心麻木了。

【大者如毒蛇嚙指。速與斬除。無絲毫凝滯。此風雷之所以為益也。】

大的這個罪惡，就像毒蛇咬了我們的手指，毒蛇咬了手指，趕緊沒有猶豫把這手指斬掉。為什麼？一不斬掉，這個毒一散漫，人必死無疑，沒救了。這個就是下定決心，斷一切惡。後面還會把一切業習那個樣子，前面也曾經說過，想想看我們有沒有？每一天昏沉，提不起精神，這個都是業障現前，還有妄念很多，煩惱很多，憂慮很多，牽掛很多，樣樣不能順心，不能稱意，都是業障現前的相。佛門常講業障，什麼叫業障你自己要知道，你自己要看得清楚。晚上睡覺作惡夢是業障，生活習慣沒有規律是業障，認真要反省、要檢點。能把這些統統改過來，這業障就消除了。業障少的人必然法喜充滿，身心輕快，沒有負擔，輕快，這個是業障少，業障少就是煩惱少，煩惱少、業障少，心地自然清淨，常生智慧，於世出世間法身心世界就看得清清楚楚、明明白白。所以這個消業障是很現實的，的確是擺在我們面前的。所以自己要有決心，要能夠省察，就是先要把自己的過失找出來，勇敢的去把它改過來，不要憂慮、不要害怕。

末後這一句引用《易經》風雷益這個卦相，《易經》六十四卦，風雷這個卦相就是利益，也就是說我們今天講的果斷、決心，人能夠有果斷、決心，說做就做，這才能得到真正利益，沒有憂慮。這樣的改過自新，就是《易經》裡面風雷這一卦裡頭所顯示的卦相。

【具是三心。則有過斯改。如春冰遇日。何患不消乎。】

這是改過自新必須要有這三個心，這三個心前面講的，恥心（知恥）、敬畏、勇猛。知恥是自覺，慚心所，敬畏是愧心所，具足慚愧才產生出勇猛的心來改過。由此可知，世間人有過，他也曉得，他改不掉，他也知道，就是改不掉。為什麼改不掉？沒有恥心、沒有畏心，沒有東西產生勇猛，沒有力量產生這個勇猛心來，勇猛心是從知恥、敬畏裡面生的。人不知恥，也不怕別人笑話他，這沒有辦法，這個他有過決定改不過來。所以如何要去培養？我們現在為什麼在一切經典裡面選擇《無量壽經》勸大家受持？一切經不是不好，沒有《無量壽經》講得圓滿，《無量壽經》事、理、因、果是面面都說到了，分量也不多，便於受持，何況這是一切經的精華！

昨天簡居士來跟我說，他說他這兩天忽然覺悟了，對於淨土真正相信了。他說從前我跟他講淨土，提倡的，說淨土經怎麼好，他說他總以為是老王賣瓜，自賣自誇，他不相信。他說現在我突然之間相信了，真正相信了，他說師父你講的話一點都沒有錯，我完全接受，他問我這是什麼原因？我說你的善根現前，什麼善根？我說我在旁邊冷眼旁觀看得很清楚，你發心印《大藏經》是真心。就跟袁了凡修一萬條善事，一個減租就圓滿了，一點沒有憂慮、考慮的，馬上到五台山去齋僧一萬，把自己俸祿統統拿出來，這是一念真誠，這個福德不可思議。當初你發贈送《大藏經》這一念心，純真無妄，因為你沒有求名，也沒有求利，也沒有求福報，什麼都沒求，只是想利益眾生，把佛法能夠普及到大陸去，這一念真心，這個福德不可思議，所以你今天總算是開了竅。

我說我當年李老師勸我學這個法門，我說我跟你的態度也一樣，不相信。我說我的信心啟發，我說你這是福發的善根，我是從慧

上發的善根，得力於十幾年來講《華嚴經》，我是從《華嚴經》上入的。我如果要沒有十七年講《華嚴經》，誰勸我我也很難相信，不反對就是了，但是叫我死心塌地修這個法門，我決定做不到。是在《華嚴經》裡面把這個事實真相完全了解了，《華嚴》是真好。可是《華嚴經》講一遍要那麼長的時間，我是很樂意講，沒有機會。所以我就跟他講，如果新加坡真正辦佛學院，真有這分誠心，我們世間人還有這個福報，我會去講，在佛學院行，三個、五個人聽都可以，一天講四個小時，要整整講兩年。當然這個兩年當中，別的地方也不能不照顧，所以我們可以把這個學期定作三年，用三分之二的時間住在新加坡，我這部經三年當中一定講圓滿，這個的確是非常之難得。

我也有一個妄想，不曉得能不能成為現實，實現，假如同修們真正發心，有十幾二十個人，我們用三年工夫來講《華嚴》。我講，學生也不要搞別的，大家把我所講的東西寫出來，一天四個小時的錄音帶，如果能夠有十幾二十幾個學生分開來整理，整理出來之後，我再用心自己改一遍，我們努力一點，五、六年的時間就可以有一個完整的《華嚴經》白話的講義。這個對於學佛的人會有很大的幫助，特別是不相信淨土的人，如果讀了這個，現在讀《華嚴經》都讀不懂，看《華嚴經》註解，《華嚴經》註解只有清涼的、李長者的，都是唐朝時候的著作，註得很深。這就是大經為什麼不能普遍流通，原因在此地。我們再不做這個工作，眼看後人愈來愈困難了。所以台南開心法師每次碰到我，就勸我講《華嚴經》，他說法師，你不講，以後《華嚴經》沒有人講了。所以我是很樂意講，但是要有機緣。像我們平常講經道場，一星期講一次、二次，這個東西要搞幾十年，這個東西麻煩，沒有法子搞成功。清涼大師當年在世一天講八個小時，一年講一部，那是一個專修《華嚴》的道場



，行，沒有問題。所以這個因緣不容易遇到，遇到了一定要把它抓住。

我們現在早晚課誦，所以這個早晚課誦，將來我們一定要替淨宗學會做一個新的早晚課，我們不用老的，老的早晚課誦，你們大家做了這麼多年，那就等於藥，你服了這個藥服了這麼多年，你的毛病有沒有改掉？沒有改掉，這服藥吃了不靈，沒效，沒效就得換醫生、換處方，這個才對。以前那個老課誦本是古德所編的，他編的這個課誦本是對當時人的毛病，用這個課誦本是果然有效。我們現在人的病跟從前人病不一樣，所以他那服藥我們現在吃了不靈，不靈必須要另外開處方。所以我在我們圖書館，我建議他們，早晚課我們改掉，早課我教他們念《無量壽經》第六章，早課念四十八願；晚課念三十二到三十七章，念六章，這個六章的中心是講五惡、五痛、五燒，就是改過自新，每天念一遍，把我們現在的毛病反省反省，認真的改過自新。念那個就是念懺悔文，念了要警惕、要覺悟，要痛改前非，這個課誦就收到效果。

所以要具足這三個心，『有過斯改』，像春天的冰，春天天氣暖和了，冰薄了，沒有冬天結得那麼厚，『遇日何患不消』，太陽一出來冰就化掉了。這就是智慧增長，業障消滅了。

【然人之過。有從事上改者。有從理上改者。有從心上改者。功夫不同。效驗亦異。】

這個小註說，「發恥、畏、勇三心，為改過之因，示事、理、心三路，詳改過之法」，這有理論、有方法。前面是理論，現在給我們講方法，方法歸納起來有三大類，這個三大類功夫不一樣，改過的效果也不相同，這就很重要了。先講事，從事上改。

【如前日殺生。今戒不殺。前日怒詈。】

這個『詈』是罵人，『怒』是發脾氣，喜歡發脾氣，喜歡罵人

，惡言侵犯別人。

【今戒不怒。此就其事而改之者也。】

這完全從事相上改，把自己一樁一樁的毛病找出來，一樣一樣的改過。說老實話，袁了凡從前就從事上改，你看行三千善事，三千善事、一萬條善事，都從事上改。頭一次花了十年的時間，這麼長的時間，收到的效果也不太大；第二次的時候，也用了四年的工夫，求得一個兒子，費的時間長，實在講，得的效果並不顯著，這是從事上改的。在我們佛門裡面，從事上改的就是持戒，大乘八大宗，實在講戒律也通小乘，大小乘，從戒行上做起，全是從事上修的，尤其是小乘戒，小乘戒是論事不論心。大乘戒就不一樣了，大乘戒像梵網戒。這個《梵網經》我們過去曾經講過，《梵網經》並沒有完全翻譯，這部經是很大的經，傳到中國來只翻了兩卷，也就是只翻了它全經最重要的一個部分，只有一品，「心地戒品」，兩卷，上一卷是講菩薩心地，下一卷是講菩薩戒。實在講，重要的是在心，就是上半部，改過自新從心上改，下半部是從事上改。當然，從心上改能夠兼事是最上乘的。所以菩薩戒跟小乘戒確實不一樣。就其事而改者：

【強制於外。其難百倍。且病根終在。】

病根是心。

【東滅西生。非究竟廓然之道也。】

不是『究竟廓然之道』，也就是這不是從根本之計，這是治標，頭痛醫頭，腳痛醫腳，病根還在，沒有能夠拔除；換句話說，身很像那麼回事，心不清淨，外表像樣，心地不然。這個是在佛門裡叫小乘人。所以小乘人很固執，確實妄想可以能夠伏住一點，那個分別執著相當堅固，沒有辦法捨掉。再看底下一段：

【善改過者。未禁其事。先明其理。如過在殺生。即思曰。上

帝好生。物皆戀命。殺彼養己。豈能自安。且彼之殺也。既受屠割。復入鼎鑊。種種痛苦。徹入骨髓。己之養也。珍膏羅列。食過即空。疏食菜羹。儘可充腹。何必戕彼之生。損己之福哉。】

這一段是從理上改，我們要想想這個事實，想想這個道理，你自然就不忍心食眾生肉了。前面不講這個理，很勉強的做，勉強的做這很難過，強制在執行，心不服，自己跟自己在鬥爭，這相當痛苦。所以明理，這個理就能把它化解。所以常常想到，『上帝好生』，這個天然的，尤其現在科學也逐漸逐漸明白這個道理，所以講自然生態，這個自然生態就是此地講的上帝好生之德。自然的生態一定是均衡的，自然生態一破壞的時候，整個眾生都遭難。所以有智慧的人，人人不會破壞自然的生態。

實在講，人在一切動物當中是最壞的、最殘忍的、最惡的，老虎、毒蛇牠只有在飢餓的時候牠才傷害別的動物，牠吃飽了，別的動物在牠旁邊走來走去，牠動也不動，由此可知，牠是逼迫到非不得已。人不一樣，人並不是到逼不得已才殺害眾生，是任意的殘殺，畜生都不造這個惡業。所以你想想，人造的這個罪業是任何畜生都做不到的，人造罪業太大了。所以在六道當中，我們有什麼值得驕傲？墮畜生道雖然很苦，牠不造業，牠在那裡消業障。我們得到人身，人身什麼好處？天天在造罪業。牠在消業，我們在造業，牠業消了牠就出頭了，出來了，我們造業，入進去，牠們準備出來，我們準備進去，你說有什麼值得驕傲的？這些都是事實真相，我們一定要明瞭。何況一切眾生都是貪生怕死，我們殺害牠，是牠沒有能力抵抗，所謂是弱肉強食，沒有法子抵抗。雖然不能抵抗，牠心會甘心嗎？牠要不甘心，仇恨一定存在。

我在前一段時期，還有一個同學來問我，就是現在講超度嬰靈，就是墮胎，問我這個事情有沒有效？我就告訴他，沒效，這騙人

的，你以為那個超度你就沒事了。他說萬一這個小孩生下來是個殘障，那不是很痛苦嗎？那就不如叫他不生。你要曉得，你生一個小孩是殘障，那是來討債的，是你欠他債。好了，你欠他債，還不讓他討，還要殺他一條命，換句話說，你過去欠他的債，現在再加上命債，我說你以後更不得了。現在科學家只看到眼前這一段，不曉得後世的因果，因果通三世，這決定是大罪。他說小孩沒有成形，知道懷孕，一、二個星期。我說不行，神識一投胎，他就來了，成形不成形沒有關係，他一投胎他就找上你了，你跟他過去世就有瓜葛，所謂報恩、報怨、討債、還債。如果他是來報恩的，你把他殺害，好了，恩將仇報，以後變成仇人了，明明是孝子賢孫，他來報恩的，你現在把他殺害了，就變成仇人了，變成怨家了，這還得了？不得了。你做一點功德，花幾個錢供個牌位就能超度掉，沒這個事情，那是騙騙自己，安慰安慰自己，不是事實。所以諸位真正能看到前後因果，太可怕了！所以自己是不可以不慎重，不能不明理，不可以不曉得事實的真相。

殺害眾生來養自己，這是大過失。現在人認為這是正常的，基督教還認為這些眾生都是上帝供給我們吃的。如果說殺害這些眾生都是給我們吃的，這上帝就不成其為上帝了，上帝哪裡能談得上有好生之德？這談不上了。這一個錯誤的觀念使我們造作許許多多的罪惡，自己都不知道，這個就是知見上的錯誤。所以一切眾生被殺害的時候，被屠割的時候，你看到牠那個狀況，那個慘叫的音聲，這就是牠不服氣。佛經裡面講，「人死為羊，羊死為人」，生生世世互相殺害來報復，所以吃牠半斤，還牠八兩，欠錢的還錢，欠命的要還命。我們真正相信，真正肯定，我們決定不會有一念殺害眾生，為什麼？我們不希望將來償命。我們決定不會貪圖人家一分錢，為什麼？我們將來要還債。這個人自然就安分守己，本本分分。

這個絕不是消極，絕不是退轉，奮發精進，創造自己美好的前途，這一世好，來世好，生生世世都好。沒有智慧，不知道事實真相，這是決定求不到的。

所以這一段講這個肉食，看到這些眾生被殺害那個痛苦的狀況，『徹入骨髓』，拿這個來養自己，怎麼能夠忍心？何況『食過即空』，眾生貪圖美味，怎樣去烹調，知道這個味道、享受這個味道就是舌頭，舌頭以下就不知道了，為了三寸舌，不知道殺害多少眾生，不曉得造多少罪業。所以中國在這一、二百年在福報上確實不如外國人，外國人在飲食上沒有像中國人費這麼多精神，費這麼多心思，外國人不重視口味，色香味他都不重視，他只重視營養。所以外國東西我們去吃，吃不來，沒有味道，他們煮的東西，不管是肉食、蔬菜，都是水煮的，它的味道是什麼？擺在桌上小瓶的鹽、糖，擺在那裡你自己去加，他沒有烹調。所以我們中國人到外國吃他們的東西吃不習慣，他們吃中國的東西吃得很好吃，當然，比他的口味好，所以沒有不喜歡吃中國菜的。外國人只著重營養，色香味他不講求這些，所以他們的生活簡單。我覺得他們的生活方式很適合修行人，不浪費時間，廚房乾乾淨淨的，沒有油膩，因為他沒有煎、沒有炸，沒有這些東西，他統統是煮，所以廚房很乾淨，這個是我們很欣賞的。

所以說『蔬食菜羹，儘可充腹』，你要說蔬食沒有營養，吃素食的長壽的人很多，吃素食的健康的人也很多，這個樣子在，從小吃長齋，你看那個出家人肥肥胖胖的，滿面紅光，多得是，怎麼能說沒有肉食就沒有營養？這個是錯誤的觀念。殺害眾生，吃牠的肉養自己，實在講，不但跟眾生結冤仇，還損自己的福報，一個真正聰明的人決定不肯幹這個事情。

【又思血氣之屬。皆含靈知。】

牠有生命。

【既有靈知。皆我一體。】

跟我們人有什麼兩樣？沒有兩樣。

【縱不能躬修至德。使之尊我親我。豈可日戕物命。使之仇我憾我於無窮也。一思及此。將有對食傷心。不能下咽者矣。】

我們從這一段看，袁了凡一定是全家吃素，為什麼？他曉得這個道理，他知道這個事實真相。現在人還有些觀念，我們大人吃素，小孩太小了，怕他營養不良，還要多多的給他一點肉食。這個觀念也是錯誤的，這是怕他自己業障太少了，冤家債主少了，多給他結一點，如此而已。我們要跟他講，他還不相信，還在旁邊毀謗我們，說我們頭腦太舊了，不懂得科學，不懂得營養，還在那毀謗造業。其實不然，真的錯了。所以覺悟要趁早，愈早愈好，小孩愈小吃素愈好，他這個福德的根基愈厚。這正是像《無量壽經》跟《阿難問事佛吉凶經》裡面講的，「先人無知」，先人就是長輩，沒有智慧不知道，使我們不知不覺當中犯下了過失，造了很多罪業，就是飲食一道就不得了，這個罪業就很重了。再看底下這一段：

【如前日好怒。必思曰。人有不及。情所宜矜。悖理相干。於我何與。本無可怒者。】

再比喻說，過去喜歡發脾氣，瞋恚心重，如果我們能夠認真的反省，所謂「人非聖賢，孰能無過」，別人有過失，我自己也有過失，我不能原諒別人的過失，別人能原諒我的過失嗎？想到這個地方，這個過失就不會有責備的心，而有憐憫之心，矜就是憐憫。他為什麼犯過？無知、愚昧，他才會犯過。真妄、邪正、是非、利害他沒有能力分辨，所以不能改過自新，不能斷惡修善，應當要憐憫他，不要去責備他，這是佛菩薩處事待人接物。『悖理相干，於我何與』，即使是冒犯，實在講，與我也不相干，『本無可怒者』，

他即使相犯，犯的是我這個身，身不是我，我們的清淨心永遠不接受侵犯的，清淨心裡本來無一物。我們今天處事待人接物，可惜沒有用上清淨心，用的是什麼？用的是妄想心，這個錯誤，妄想心不是自己。你看佛門所求的「父母未生前本來面目」，本來面目是真心、是清淨心，清淨心裡頭一念不生，清淨心決定不受外境的干擾。所以『與我無關』，何必去計較？何必去執著？離開一切分別妄想，諸位想想，哪一物與你相干？所以「本無可怒」。這都是從理上去觀察。所以說心安理得，道理明白了，心就安了，不會受外境所動了，外面什麼境界，內心就不動心了，順境裡面不起貪心，逆境裡面不起瞋恚心，順逆境界裡面都能保持自己的清淨、平等、慈悲，這是真正的改過。

【又思天下無自是之豪傑。亦無尤人之學問。行有不得。皆己之德未修。感未至也。吾悉以自反。則謗毀之來。皆磨煉玉成之地。我將歡然受賜。何怒之有。】

這是教給我們從心地上改，這是在方法裡面來說，最上乘的方法，《華嚴經》善財童子五十三參歷事鍊心，就是從心地上改過修行。所以要自己認真去反省，天下沒有自是的豪傑，英雄豪傑。英雄豪傑在佛門裡面就是稱的佛、菩薩，佛是英雄，菩薩是豪傑，出人頭地，一般人所做不到的他能夠做得到，這叫英雄。所以佛的大殿叫大雄寶殿，雄是英雄，大英雄寶殿，就是這個意思。常人所做不到的，不能改過自新，佛能夠改過自新，佛能夠把所有的毛病統統改進，這才是英雄，這才叫做豪傑。所以沒有自是的佛菩薩，自以為是的，沒有，大聖大賢沒有一個不謙虛的，沒有一個不忍讓的，謙敬是性德。『亦無尤人之學問』，就是怨天尤人，真正有學問的人不會怨天、不會怪人。學問是什麼？剛才跟諸位說，是智慧，智慧是從真性裡面流露出來的，儒佛都是如此，儒家講智慧也是從

本性裡頭流出來的。所以儒家講誠意正心，誠意就是真心，是從真誠心裡面流露出來的，這是智慧，這個叫學問。所以一個有學問、有智慧的人不會怪人，不會怨天尤人。

『行有不得，皆己之德未修』，德就是成就，我們在日常生活當中，我們的言行還會有人批評，還會有人毀謗，這個就是不德。不要怪別人，反過頭來想自己，是自己的德學沒有成就，還不能感動那些人。所以『吾悉以自反』，不怪別人，人家罵我也好，毀謗我也好，批評也好，我統統接受過來。接受過來，不但沒有報復的意念，還生感激之心。為什麼？這些資料回過頭來讓我一樁一樁反省，我有沒有？有則改之，無則加勉。我沒有，沒有也不怪他，為什麼？他看錯了，我也不要怪他。如果有的，有的趕緊改過自新。這個就是善財童子五十三參他就用這個原則，所以把自己一身的毛病改得乾乾淨淨，最後成佛了。五十三參叫歷事鍊心，事是什麼？就是日常生活當中，與一切人事接觸，這一切的一切都提供自己反省。而把外面的境界，無論是任何人，都看作老師，都看作佛菩薩，他給我的教訓，我要認真去反省，認真去修學。所以學生，自己一個人，除自己一個人之外，都是我的老師，都是我的善知識，都是佛菩薩。他們呢？他們沒有過失，只有我一個人有過失，善財童子是這樣即身成佛的。你看《華嚴經》，善財童子並沒有換一個身，肉身成佛，從凡夫一直修到究竟圓滿的佛果，一身，肉身成佛，他怎麼修的？就這麼修的。如果我們要學會這個本事，學會這個方法，我們這一生當中必定肉身成佛。

所以首先，決定不怨天尤人。看人家看不順眼，就是自己業障現前，人家是佛、是菩薩，沒有一點毛病，我看不順眼，是我的業障，是我的毛病。六祖大師講得很好，「若見他人非，自非卻是左」，左是墮落，右是升，左是降，自己的業障現前，就要墮落了。



又告訴我們，「若真修道人，不見他人過」，善財童子是真正修道人，沒有見到一個人有過失。自己找自己的過失，反省改過自新都來不及了，還有什麼時間看別人的過失？看不到了。所以眼睛裡面看到一切人都是善人，都是賢人，都是諸佛，都是菩薩，自己就成佛了，就成菩薩了。看到別人還有過失，就是自己的過失現行，自己的業障現行。所以佛眼睛裡面看一切眾生都是佛，凡夫看諸佛菩薩都是凡夫，就是這麼個道理。所以改過自新最上乘的是從心上改，從心地上改。

所以『謗毀之來』，要不要呢？好，太好了！自己有毛病自己不能發覺，自己找都找不到，別人替我們找到，告訴我們，你看這多省事，省了多少事。所以應當把它接受過來，這就是我『磨煉玉成之地』，他來幫助我，所以這些都是善知識，我們要用歡迎受賜，要用這一種心態來接受，『何怒之有』，你怎麼可以憤怒？怎麼可以不接受？還要生報復的心，那罪過大了，對你這個大恩大德之人，你還要用報復來對待他，你說你這個罪過重大了。

我們中國聖人講孝，說到孝道就會想到舜王，在中國歷史上沒有一個不承認大孝，孝感天地。他這個大孝什麼人成就他的？他的父母兄弟成就他的，父親後來變了心，他母親死了，父親娶了一個後母，後母虐待他，父親又聽這個後母的話，這一家人，後母以後生了一個兒子，還有一個弟弟，一家四個人，三個人欺負他，不但欺負他，時時刻刻都想置他於死地，這樣的狠毒。他沒有變心，總是常常自己反省，為什麼我得不到父母弟弟的歡心？總是我自己有過失，沒有見到別人過失，天天在反省自己過失，如何改過自新，到最後終於把一家人感化了。他沒有想逃家出離，沒有想到將來要報復，他沒有想這個，念念反省總是自己不對，從來沒有想到他父母跟他弟弟存心不好，對不起他，沒有這個念頭。所以以後堯王知

道他這個事情，把王位讓給他，把自己兩個女兒嫁給他，請他來繼承王位，他能夠感動一家，將來就能感動天下。

在佛經裡面，我們看到忍辱仙人，忍辱仙人誰成就他？歌利王成就了他，《金剛經》上提了一提，沒說清楚，《大涅槃經》裡面講得清楚。歌利是梵語，翻成中國話是暴君，我們講無道的昏君，梵語就叫歌利王，這麼一個王。人家仙人在山上修行，無緣無故的，他發脾氣把他凌遲處死，忍辱仙人一絲毫怨恨的心都沒有，忍辱波羅蜜圓滿了。看不到外面惡人，看不到外面有一樁惡事，諸位想想，他那個心清淨到什麼程度。這是我們要學習的，學佛學什麼？就是學這個。也許說，我們連一些善惡都不分，那不是麻木不仁了嗎？十法界因因果果擺在面前清清楚楚、了了分明，心裡面沒有，心裡頭乾乾淨淨，一點執著都沒有，不是對外頭不清楚，樣樣清楚，可是決定沒有一絲毫分別執著，所以在他自受用裡面是萬法皆如。他受用的時候，因為眾生有煩惱，必須要跟他講層次，要跟他講原則，那是對眾生說的。對自己呢？自己沒有了，自己是一切平等，決定沒有一絲毫差別。從平等法裡面建立差別法是為了幫助別人的，所以差別就是無差別，因為差別不是自己用的，是他受用。他沒有到這個境界，要叫他斷惡修善；自己入這個境界了，無有惡可斷，也無有善可修，他平等了。

所以自己入這個境界是無修無證，無修無證裡面修證即不無，修證這個事還照做，這就是空有二邊都不墮。如果入了這個境界，事相上修持都沒有了，這墮落在空；執著在事相上，不明究理，不見本性，墮落在有。他空有二邊不著，像大勢至菩薩所示現的，「都攝六根，淨念相繼」，都攝六根，不落有邊；淨念相繼，不落空邊，這叫中道，空有二邊不住。所以心地雖然清淨平等，萬法一如，這一句阿彌陀佛一天到晚還是不中斷，還是照念不誤，空有二邊

都不墮。這是我們要學習的，這個是真正修行，真實的修行。

【又聞謗而不怒。雖讒燄薰天。如舉火焚空。終將自息。】

這一些不但是理，也是事，別人毀謗我們，侮辱我們，我們如果心不動，不理會，自然就沒有了。你說他罵我們，我們不要回答他，他罵我就聽，罵了幾個鐘點罵累了，他就不罵了，誰吃虧？他吃虧，他口不斷在動，很疲倦，我們心清淨，若無其事，這個方法對治是非常有效。別人打我，我不還手，讓他打，打了幾下，他很糟糕，打好還是不打好？打，打不下去了，不打，打與不打，自己都下不了台，這個高明。我給諸位說，我十幾歲在學校念書就學了這套本事，我這套本事實是在跟我一個同學學來的，因為我在學校念書的時候，跟諸位說，年輕，跟袁了凡一樣很刻薄，喜歡挖苦人，喜歡整人。可是我遇到一個同學，同班同學，這個同學是我的大善知識，我是處處欺負他，大庭廣眾當中把他拿來取笑，他往往對我，他一句話都不說。我是整整一年被他感動了，這個人真正了不起，真是打他不回手，罵他不還口，我從他那裡學到這套本事，真是高明。

所以不管人家怎麼樣毀謗，怎麼樣的時候，到最後統統煙消雲散。對自己，內心的修養增加了，如果講福報，一般人對你更加讚歎，某人真有修養，別人還拼命讚歎。如果不是這些人來侮辱、毀謗，你的福報就不能現前。所以他是來送福德給你的，你何必不收？這是送禮來給我們的。所以我們在一個機關團體裡面，能夠有這樣的人對付我們，我們能夠以很清淨的心對付，長官也欣賞你，同事也佩服你，升遷你的機會也就提早了。你看他送這麼多好處給你，你為什麼不要？你要跟他一回報的時候，好了，兩個人程度一樣高。所以我們從前在學校裡，我們對老師的處罰，同學兩個打架，老師，好，兩個都跪著。我們心裡很不服氣，明明我有理，他欺負

我，為什麼老師也叫我跪？到以後才曉得，凡是會打、會罵，一般高，一個高一個低決定打不起來、罵不起來的，所以當然一定要受同樣的處分，很有道理的。所以遇到這個情形，程度、修養的高下馬上看出來。

所以遇到這些人要曉得，他來送禮給我的，他是我們的恩人，不可以恩將仇報。第一個是來測驗自己修養功夫的，第二個也是馬上很現實的，福報就來了，大家的讚歎、禮敬，這是福報，馬上就來了。所以他是來送禮來的，他不是壞人，他是好人，是真正的好人，不要錯怪了他，要曉得。好，我們今天就講到此地。