

諸位同學，大家好！前面講到「改過之法」，談到要發知恥心，其次要發畏懼心。我們起心動念、言語造作，不但是要畏懼天地鬼神的鑒察，同時也要畏懼一般社會輿論的指責。今天我們繼續看下文：

【不惟是也。一息尚存。彌天之惡。猶可悔改。】

這是改過自新的理論依據。人只要還有一口氣，一生當中造作再大的罪惡，都能夠悔改。

【古人有一生作惡。臨死悔悟。發一善念。遂得善終者。】

這是舉出證據來跟我們說明。這樣的例子古今中外都很多，只要我們細心去觀察，你就可以看得到。為什麼一生造作極大的罪業，真正懺悔，這個業障就能消除，道理在哪裡？實在說，這個理太深太深了，不是凡夫能夠理解的。不但凡夫不能理解，佛在經上講，二乘聖者、權教菩薩都沒有法子理解。為什麼？這個涉及到虛空法界宇宙的來源、生命的起源、眾生的起源，涉及到這些大道理，佛在《楞嚴經》上講得很透徹、很明白。所以，古時候的中國人讚歎《楞嚴經》，說它是「開智慧的《楞嚴》，成佛的《法華》」，我相信這兩句話，許多同修都聽說過。《楞嚴經》上講得明白，佛告訴我們，虛空法界國土眾生原本是一體的。因此，極大的罪惡，只要回頭，所謂「回頭是岸」。這個道理底下就說到：

【謂一念猛厲。】

『猛厲』兩個字非常重要。

【足以滌百年之惡也。】

下面舉個例子跟我們說：

【譬如千年幽谷。】

我們在現在旅遊當中會遇到許許多多的岩洞、鐘乳石洞，那就是『千年幽谷』。

【一燈纔照。則千年之暗俱除。】

我們點一盞燈進去，千年的黑暗就破除了。

【故過不論久近。惟以改為貴。】

過失就像黑暗一樣，只要一盞燈就能把它照破。這盞燈比喻智慧、比喻覺醒，真正覺悟了，過去所作所為是錯誤的，一念覺，一念真智慧現前，罪就消了。但是，這一念覺，這一念智慧，非常難得、非常可貴。為什麼？因為我們迷在情欲裡面時間太久了，無量劫來就迷在情欲裡頭。生命是永恆的，生命不是短暫的是永恆的。我們的身命很短暫，我們的精神長存；在佛家講，我們有法身慧命，那是永恆的。所以，無量劫來生死輪迴，迷失了本性，於是盲目無知的執著這個身是自己，貪圖五欲六塵的享受，造作無量無邊的罪業，這才造成這一生當中事事不如意，造成這一生當中許許多多的苦難。我們要想趨吉避凶，首先就要知道改過。改過，了凡先生把他自己的經驗在這個地方詳細為我們說出來，特別提醒我們，只要一口氣還在，只要肯改，再大的過失都能夠消除。接著他說：

【但塵世無常。肉身易殞。一息不屬。欲改無由矣。】

『塵世』是凡間。不但我們這個身命無常，國土也是無常。佛在《八大人覺經》一開端就告訴我們：「世間無常，國土危脆。」這兩句話是真實的警告，世間無常的，剎那剎那在變化，我們這個身體很容易失掉。人身難得而易失，一口氣不來，這一生的身命就結束了。這個時候，你想改也沒有辦法，『欲改無由矣』。

【明則千百年擔負惡名。雖孝子慈孫。不能洗滌。】

這就世俗而論，你造作惡業造得太多，你的惡名流傳到後世，

後世人聽到你這個名稱就生厭惡之心。像在中國歷史上，我們一般人從小念書都讀過，宋朝的秦檜，這一生作惡多端，千百年來留下的罵名，他的兒孫再孝，也沒有辦法幫助他洗滌，這是一個例子。

【幽則千百劫沉淪獄報。雖聖賢佛菩薩。不能援引。烏得不畏。】

這怎麼不可怕？世間留的罵名，是一樁非常不榮譽的事情。現在人常說「榮譽是人的第二生命」，大家把榮譽看得這麼重。其實這個還在其次，最嚴重的是來世的果報。惡業造得太多了，所謂「十惡五逆罪」，佛在經上時時刻刻提醒我們，這個罪業是墮阿鼻地獄。說到地獄，那是非常恐怖的。佛在《地藏菩薩本願經》裡面說得很清楚，造作極重的罪業，感得地獄的苦報。地獄從哪裡來的？往年我初學佛的時候，朱鏡宙老居士跟我講了一個故事，這個故事是真的。是他的岳父章太炎先生，那個時候住在北京，他曾經有一段時間被東嶽大帝請去作判官。這就講到有鬼神，真的有！東嶽大帝在中國的山東省泰山，他管轄的區域有五、六個省分，管轄範圍很大。這個地區裡面的人生死、吉凶禍福，他都在掌理。判官的地位很高，相當於祕書長，他請章太炎先生去擔任這個工作。章太炎先生說，晚上小鬼就來了，抬著轎子，那個時候沒有車，抬著轎子請他上轎，他就上班了。第二天早晨天才亮的時候，他就下班，就把他送回來。他日夜都不休息，白天在我們人間辦公、上班，晚上要到鬼道裡上班。

他也常常把他在鬼道裡頭夜間所見所聞，跟一些朋友們敘說。有一次，他就講到，他問東嶽大帝（閻羅王比東嶽大帝還要高一級），他講：「地獄的刑罰，有一種叫炮烙」，炮烙是把鐵柱燒紅，使罪人抱著這個柱子。章太炎說：「這個刑罰太殘酷，希望東嶽大帝能夠大發慈悲心，把這個刑罰廢除。」東嶽大帝聽了這個話，點

點頭，也沒有說。他說：「你先去參觀一下，你到刑場裡面看一看。」於是東嶽大帝就派兩個小鬼帶他去參觀現場，他就去了。去到那邊之後，小鬼就告訴他，他說：「這就是現場，你看。」他看不見，於是才恍然大悟，原來地獄裡面的刑罰不是閻羅王設的；不是他設立的，他就不能廢除。這個刑罰從哪裡來的？是你那個惡業裡頭變現出來的。就跟人作惡夢一樣，自作自受，不是別人做出來給你受的。他恍然大悟，以後再不提了，他才曉得佛經裡面講的道理真實。

所有一切境界，歡樂的境界、痛苦的境界，無一不是自心變現的，這就是佛在《華嚴經》上所講的，一切法，包括天堂、地獄，「唯心所現，唯識所變」。心，是你自己的真心；識就是妄心，依妄心造作善惡業。你的心善、你的行善，現出來境界自然是至善美滿；你的心惡、念頭惡、行為惡，現出來境界自然是災難。所以，天堂是自己心變現的，地獄也是自己心變現的，我們現前這個生活環境，還是自心變現的。

可是有人就說：「我的心怎麼會變現這個境界？」這的確是一個關鍵的問題。什麼是心？心在哪裡？心像什麼樣子？這在佛教是大問題。如果把這個問題解決，換句話說，你什麼問題都解決了，這叫從根本上解決。這個問題在《楞嚴經》上，所以說「開智慧的《楞嚴》」，沒有錯！《楞嚴經》一開端，釋迦牟尼佛就跟阿難尊者討論真心、妄心，心在什麼地方，心是什麼樣子，心有什麼作用；那個經文就太長，經有十卷討論這些東西。所以禪宗講：「若人識得心，大地無寸土。」這一句話的意思，一個人真正把心搞清楚、搞明白，世出世間所有法你都通達無礙了。這是真的。

所以，一切唯心造，一切法唯識所變。因此，我們不能不害怕。地獄境界現前了，佛菩薩雖然大慈大悲，能不能度你？如果你執

迷不悟，地藏王菩薩再慈悲，也幫不上忙。佛菩薩確實常住地獄，幫助這些苦難眾生，苦口婆心的教化。受教的人一定要覺悟，一定要能信、能解、能行，他才有機會脫離地獄的苦報，然後一個層次一個層次不斷向上提升。所以佛的恩德是第一大，超過父母。父母對我們的恩德是一生一世，佛菩薩對我們的恩德是生生世世，永遠不相捨離，我們造作再嚴重的罪惡，他也不會捨離我們。這一點實在講太偉大了，是我們應當向他學習的。再看下文：

【第三。須發勇心。】

勇猛精進，改過自新。說到改過，了凡先生提出三心，這三心我們必須要記住。第一個是知恥心，人不能不知恥；第二個是敬畏心；第三個是勇猛心。你要是能具足這三種心，改過就不難了。他說：

【人不改過。多是因循退縮。】

『因循』就是得過且過、馬馬虎虎。無論做什麼事情都不認真，你的過失就很難改了。『退縮』就是退轉。這就是人為什麼不能改過，多少人想改過而改不過來，就是「因循退縮」這四個字障礙住了。

【吾須奮然振作。不用遲疑。不煩等待。】

這就是勇猛心的樣子。什麼叫「勇猛」？要振作起來，絕不懷疑，立刻就改。不要說這過失「等待明天、等待明年吧！」那你永遠沒有辦法改過。立刻就要改，當下就要改。

【小者如芒刺在肉。速與抉剔。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。】

小的過失，就像刺在我們肉裡，趕快要把它剔除。這是我們有經驗的。大的過失，就像毒蛇咬了我們的指頭，這個時候立刻就要把指頭斬斷；如果不斬斷，蛇毒攻心，人就要死亡。這個時候，決

定沒有猶豫，當機立斷，『無絲毫凝滯』。這是『風雷之所以為益』，「風雷」是《易經》裡面的卦，取它的現象，風吹雷動；春天的現象，萬物生長，所以它有益，「風雷益」。在此地形容當機立斷、勇猛改過的這種相狀。

【具是三心。則有過斯改。如春冰遇日。何患不消乎。】

改過必須具備這三種心，然後有過你才能夠改。底下兩句話是比喻，譬如春冰，春天的冰遇到太陽，太陽出來，冰就融化了。把「冰」比喻作「惡業」，把「太陽」比喻作「勇猛」；勇猛改過，你這個過失自然就消除了。

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

這是說到三種效果不同，有人從事上改，有人從理上改，有人從心上改。但是諸位要知道，都必須要具足前面講的三心。沒有三心，無論從哪一方面都沒有法子下手，都得不到效果。下面再分別跟我們說，先講從事上改的。

【如前日殺生。今戒不殺。前日怒詈。今戒不怒。此就其事而改之者也。強制於外。其難百倍。且病根終在。東滅西生。非究竟廓然之道也。】

這是先講從「事」改。從事改難，這是一種強制的行為。一味把它制止，這個的確是有限度的，它有個飽和點，改得不徹底。舉這一個例子，譬如從前殺生，現在你發心持戒。你去受戒，受五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，你發心持戒，這五條戒都是斷除自己這五種習氣；習氣太深，要斷掉非常困難。你現在就不殺了，你這「不殺」能支持到多久？從前喜歡發脾氣、喜歡罵人，現在戒除，不發脾氣了。舉這個例，這都是從事上改的，這是一種強制的行為，很困難。

『病根終在』，為什麼？貪瞋痴慢是病根，這個東西沒有辦法斷除，所以境界現前，它又會起現行。有一些人善根深厚的，還能夠強制得住。善根薄弱的，往往遇到大的逆境，他就沒有辦法控制；小的逆境他行，能控制得住，大的就不能。下面說『東滅西生，非究竟廓然之道』，「廓然之道」就是徹底拔除的意思，沒有辦法徹底拔除。這是從事上改的。所以我們了解，學佛的人很多，都有善心，都想改過，大家發心去受戒，受了戒之後又做不到。我遇到不少人：「法師，我受了戒，現在都做不到，又犯戒，又破戒，怎麼辦？」這個事是難！

其次，了凡教給我們從「理」上改，理論，這個功夫比前面要提升了一層。

【善改過者。】

『善』是「會」，會改過的人。

【未禁其事。先明其理。】

譬如我們要想不殺生，不殺生的「事」，我並沒有斷，還沒有斷，先要去了解為什麼不殺生，要把這個道理搞清楚。

【如過在殺生。】

我們有殺生這個過失。

【即思曰】

『思』，要常常想。

【上帝好生，物皆戀命，殺彼養己，豈能自安？】

我們在從前，沒有人教導我們，我們疏忽了，從來沒有想起這樁事情；到我們接受聖賢教誨之後，我們聽到這些教訓，常常放在心上。確實，「上天有好生之德」，所有的動物，哪有不愛惜自己生命的道理？連蚊蟲螞蟻都貪生怕死，我們要想殺牠來養自己，我們的心能安嗎？如果反過來說，人家殺我們去養他，我們能甘心情

願嗎？常常想這個道理。

【且彼之殺也。】

你再想想動物被屠殺那個時候的狀況。

【既受屠割。復入鼎鑊。】

『鼎鑊』就是放在鍋裡面去煮。

【種種痛苦。徹入骨髓。】

我們如果設身處地來想想，如果這個動物是我，我被人殺了，然後被人去煮，被人吃了。

【己之養也。珍膏羅列。食過即空。】

我們常常想這個。我在二十六歲遇到這本書，讀了之後，我是非常受感動。所以我從開始接觸，大概是六個月之後，我就素食。我常常想到「不忍心吃眾生肉」，想想這個狀況，太可怕了。再想想果報，尤其是寒心。

早年，我的家父在世，他是個職業軍人。抗戰期間，我們家裡面槍枝就很多。那個時候，我還記得很清楚，長、短槍我們家裡大概有八枝。他喜歡打獵，我們小的時候跟著父親去打獵，天天有野味打回來吃。可是，抗戰勝利之後，他死的那個狀況，就跟《地藏經》上講的完全相同。他瘋狂，看到山，他就往山上跑，就跟野獸一樣，樣子完全像野獸；看到水，他就往水底下鑽。佛在經典上講殺生的果報，我親自看到的。想到我父親生病到死亡那個狀況，我非常恐懼！我自己也打了三年獵，也殺了不少生，所以想到這些情形，讀這些書，我再也不敢了。我從二十六歲開始吃長素、放生，贖過，過去殺生的罪過太重了。所以我學佛之後，我只做三樁事情：印經，跟印光大師學的；放生，消除我殺生的罪業；布施醫藥，看到有很多人生病很苦，窮人沒有能力買醫藥，我每個月捐一點錢布施醫藥。我就做三樁事情，很簡單，很單純。



這個地方文字講得好，『己之養也』，這是講我們一般的日常生活習慣；『珍膏羅列』，就是你的菜餚很豐富。你有沒有想到，『食過即空』？我們貪圖美味，為誰來貪圖？我們殺生吃肉，為誰？能夠辨別滋味的舌頭。舌頭不過三寸長而已，到喉嚨底下就不知道味道了；為了滿足這個三寸舌頭，造作無量無邊的罪業，不值得！這個道理，這個事實，我們有沒有認真去想過？

如果說素食沒有營養，素食妨礙健康，我可以跟大家做證明，我素食到今年整整五十年，我一生當中沒有生過病，確實是健康長壽。我的體力不衰，健康狀況能夠長久的保持，什麼原因？素食。實在講，我對於養生這一樁事情非常含糊，沒有講求，真的是不懂得。唯一在身體上遺憾的，就是牙齒不好。我的牙齒沒有掉，都是好牙齒，就是牙齒還不夠標準。什麼原因？不懂得保護牙齒。我到前年，有一個同修帶我看一個牙醫，替我洗牙。洗牙的醫生跟我講：「法師，您的牙齒很不錯，保持得很好。這是您得力於素食。七十多歲，別人牙齒都比不上您。」他教我保護牙齒：「每一次吃完東西之後，一定要漱口、要刷牙，不要用牙膏。牙膏只要早晨跟晚上用兩次。平常多漱口、多刷牙。」我這個不懂。我在過去，只是早晨刷一次牙，晚上都不刷牙，所以對牙齒沒有照顧好。如果我要早遇到這個醫生，年輕的時候我就懂得保護牙齒，我現在的牙齒大概會跟二、三十歲人一樣。所以這醫生告訴我，要好好的保護牙齒。我這已經算是很好了，不夠好。現在我懂得了，我每一次吃東西之後，我立刻就刷牙、漱口。牙縫裡決定不能有東西存在，那是很容易帶細菌的。牙齒好，我們的消化系統就好，人就不會生病。

素食對於健康大有好處，特別是中年以後。中年以後不知道在飲食上攝生，對於你晚年身體健康會有很大影響。這是從飲食起居，我們一般講「衛生」。世間人都懂得講求衛生，可是還有重要的

，大家疏忽了，那是什麼？衛性。「性」是好的性情，它會影響生理。所以伊斯蘭教（回教）他們的飲食有很多規矩，有很多東西他們都不吃的。我曾經研究他們的教義，為什麼不吃？原來那些動物性情不好。凡是性情不好的動物、植物，他都不吃。為什麼？怕影響自己的性情。他懂得衛性，保護一個好的情緒，我們今天講「情緒」，這就比一般人高明。以後，我讀佛經，佛更高明，佛講三條，除了講求衛生、衛性，還講求衛心，保護自己的慈悲心，保護自己善良的心。所以，不食一切眾生肉，這個有道理在。佛家確實通情達理，我們一般人講的，它的教學合情、合理、合法，它並不是一成不變，它是活活潑潑的，我們要懂得這些道理。

在素食蔬菜裡面，佛法揀別五種蔬菜不吃，這五種叫「五葷菜」。諸位想想看，「葷」是草字頭，葷不是肉，肉叫「腥」；佛家叫「葷腥」，這個要戒除的。肉類是屬於「腥」。「葷」是指五種，這五種菜：蔥是一種，大蒜、小蒜（蕎頭）、韭菜、洋蔥，這五種東西不吃。為什麼不吃？這五種東西生吃刺激生理，容易發脾氣，因為這個原因，防止你少發脾氣、少動肝火，所以戒除。熟吃，這個東西能夠產生荷爾蒙，容易引起性衝動，是這麼個原因，不是別的。但是，如果用這些東西做香料，配在菜裡面，這個可以。為什麼？它不起作用。所以，一定要懂得佛家這些戒律真正用意之所在。

佛家在戒律裡面戒酒，五戒裡面不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，佛說了，酒本身沒有過失，酒醉了，怕你幹殺、盜、淫、妄。所以酒是防止的，本身沒有過失，這個我們要懂得。但是在做菜裡面用料酒，這個沒關係。這個料酒，你就想到，它不會醉。佛家制定這些法，通情達理，尤其是酒這一條戒開緣很多，「開緣」就是開戒不是犯戒，在某一種時期可以飲酒。戒經裡面講，

七十歲以上身體健康狀況差，血液循環緩慢，每一餐飯都可以飲一杯酒。為什麼？幫助血液循環，當藥用。中藥裡面，有很多是用酒做藥引，統統都許可用。所以它不是說什麼都不能用的。現在有很多人持戒，對於這些小小戒持得很嚴，重要的戒就馬虎了，這個錯誤，完全搞錯了！所以，這些事情要是不能仔細去辨別，人就會死在戒條之下，那就什麼都行不通了。有人說，「戒條是殺人的」，那是他錯會了意思，死在戒條裡；確確實實是一般人所說的，他不知道佛家的戒律活活潑潑。戒律有開、遮、持、犯，一定要懂得它的精神，懂得佛為什麼制這一條戒，這一條戒在日常生活當中應當如何運用，什麼情況之下怎樣運用，活活潑潑。你才曉得，戒律是大自由，戒律是大自在，斷惡行善。明白這個道理，我們自然就會選擇素食，歡喜素食。

養心，要養清淨心，要養真誠心，要養平等心，要養慈悲心。你懂得養心，懂得養性，又懂得養生，養衛生，你的身體當然健康，你怎麼會生病？新加坡有個許哲居士，她今年一百零二歲，她常說：「我們要長壽，我們不要老，我們不要病」。一百零二歲了，每天還照顧許許多多窮苦的病人，每天忙得不亦樂乎。一百零二歲，除了頭髮白之外，牙齒只掉一個，我再就看不出她的毛病了。健康、活潑，跟年輕人一樣。所以在新加坡，大家都知道「一百零二歲的年輕人」，這是值得我們學習、值得我們效法的。

【疏食菜羹。儘可充腹。何必戕彼之生。損己之福哉。】

何必殺其他的動物來損自己的福報？這是決定錯誤的思想、行為。今天就講到此地。