

如何改造命運的原理與方法 悟道法師主講 （第二集）
1999/10/22 新加坡佛教居士林 檔名：WD19-001-0002

大家請坐，諸位法師，諸位大德，諸位同修，阿彌陀佛。

今晚繼續跟諸位報告《了凡四訓·改過之法》，也就是這次講座的題目，「改造命運的理論與方法」。昨晚我們講到改過要發恥心、要發畏心。恥在佛門叫做慚愧，就是慚愧心；畏心就是敬畏之心，知道做不好的事情、做壞事，天地鬼神都看得到，也聽得到。今晚繼續講第三種，請大家掀開課本「三」。頁數，我這一本書可能跟大家的不同，這裡有字幕，大家看字幕，我先將這段文念一遍：

【第三須發勇心。人不改過，多是因循退縮。吾須奮然振作。不用遲疑。不煩等待。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。】

這是教我們要『發勇心』，「勇」就是勇猛精進之心。勇心要怎麼發？我們為什麼不能發起勇心來改過，來懺悔罪業？這裡給我們說出原因，就是『人不改過，多是因循退縮』，「因循」就是一天過一天，一日過一日，每天醉生夢死的過日子，這就是因循，不知道發奮，不知道求進步。「退縮」就是我們平常講的退轉、退步，不進則退，我們如果沒有進步，就一定退步。古人有個譬喻，好像逆水行舟，一條船行駛在逆流的水上，這條船如果沒有向前進，一定會退回來，所以就退縮、退轉了。

我們要發勇心改過，『吾須奮然振作』，「振作」就是提起精神，精神要提起來。『不用遲疑』，「遲疑」就是不要再等待了，不要再懷疑，所以下面跟我們說，『不煩等待』，不用再等，不用

再考慮，遲疑也是考慮的意思，考慮我這個過失到底要不要改？不用考慮，不用再等待了，發現過失馬上就改過來，不管這個過失大或小。『小者如芒刺在肉，速與抉剔』，這是說再小的過失，這個過失不是很重，不是很大，但也要趕快改過來。就是沒發現就沒辦法，如果發現要趕快改過來。好像我們的肉被小刺刺到，可能大家有經驗，刺插在肉裡一點點，你就很痛、很難受，會想趕快把這一根刺拔出來。這是譬喻我們小的過失，較小的過失，要像那根刺在我們的肉裡面，趕快把它拔出來一樣。

『大者如毒蛇嚙指』，「大」就是大的過失、嚴重的錯誤，要像毒蛇咬到手指一樣，我們知道被毒蛇咬到手指，如果不趕快斬斷手指，毒性攻心，人就死了。所以被毒蛇咬到手指就不能再考慮，不能再等待，趕快斬斷手指，毒才不會傳到心，人的性命才能保住。這是比喻我們如果犯了嚴重的過失，就要像毒蛇咬到手指，趕快斬斷它一樣的來改過，這都是形容。『無絲毫凝滯』，沒有一絲毫的考慮、等待，立刻很快速的改過來。

下面這句也是譬喻，『此風雷之所以為益也』，這是以自然界，「風」就是刮大風，「雷」就是下西北雨，下雨會打雷。風、雷對自然界的萬物有很大的利益，像刮大風、打雷，地面上如果有一些不好的細菌，風吹一吹，下大雨，打雷就下大雨，風吹雨淋，細菌就會被消滅。風雷來的時候很快、很快速，不是慢慢的來，像起風的時候，速度很快。新加坡這裡沒有颱風，台灣每年都有颱風，風來得很快。下雨打雷，這裡是常常聽到，要下雨的時候會打雷，雷來的速度很快、很快速。這是形容、這是譬喻，我們要發勇心來改過，要像這種情形這樣來改。下面這段告訴我們，如果發這三種心來改過，不管什麼過失都能改過來。

【具是三心。則有過斯改。如春冰遇日。何患不消乎。】

我們要是具足前面所說的，恥心、畏心、勇心，這三種心來改過，沒有什麼過失改不了，『有過』，有這個過失都能改過來。『如春冰遇日』，這也是譬喻。新加坡的氣候一年四季都是夏天，氣候變化不大。在中國、其他的地區有分四季，春、夏、秋、冬四季。在冬天會結冰，像中國大陸的北方，南方也有，高山的地方、寒冷的地方，冬天會結冰。冬天結冰到了春天，春天的太陽出來，太陽出來晒到冰，冰就溶化，化成水。所以這是譬喻我們改過，發以上這三種心來改過，過失就好像冰一樣，冬天結冰很久，到了春天，太陽出來一晒到這個冰，冰馬上就溶化，很快化成水。我們如果用這三種心來改過，就好像「春冰遇日」，什麼過失都能消除，所以說『何患不消』。下面說：

【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。】

我們人的過失，「改」有三種方法，這三種方法所得到的效果都不一樣，『效驗』是說效果不同。第一種是『從事上改』，「事上改」就是從外表、外面事相來改；有的『從理上改』，理是明理，明瞭這個道理，為什麼要改過，從理論來下手。還有一種是『有從心上改』，直接從我們的心來改，所以這三種方法用的『工夫不同』，所以效果就不同，『效驗亦異』，就是效果不一樣了。下面就將這三種改過的方法給我們說明。請看下文：

【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。】

第一種就告訴我們從事上來改，舉個例子，因為我們的過失很多種，每個人的過失也不一樣，但是這裡舉出這個例子，就是一般人普遍會犯的過失。這個過失就是殺生，『如前日殺生』，「殺生

」這件事情，沒有學佛的人，每個人多多少少都會犯這個過失，沒有直接殺生也會間接殺生，這是大多數人都會犯殺生的毛病。殺生，一般人總認為是合理的，沒有人會覺得殺生是錯誤的、是不正確的，所以先舉出殺生這條，這條就是普遍都會犯的過失。「前日殺生，今戒不殺」，「前日」就是以前，以前我們常常殺生，每天吃肉，現在學佛了、修行了，知道殺生不好，現在從今天起戒殺，不殺生。

『前日怒詈，今戒不怒』，「怒詈」也是一般人普遍存在的毛病，「怒」就是發脾氣，壞脾氣、發脾氣。每個人都有脾氣，只要是凡夫都有，除非聖人才沒有脾氣，起碼你要證到阿羅漢果以上，就不會發脾氣了。凡夫脾氣有的大、有的小，只是這個差別而已。有的脾氣差，有的脾氣好一點，好一點不是說他完全沒有脾氣，只是比較沒那麼嚴重，都有。「詈」是罵人，古人罵人罵得很難聽叫做「詈」。「今戒不怒」，現在聽到發脾氣不好，現在開始不生氣了，遇到不如意的事情，不發脾氣。前面舉出這兩條，在我們日常生活中很普遍，大多數的人都有這種毛病，先拿這兩條來說，當然其他的過失有很多種。

『此就其事而改之者也，強制於外，其難百倍』，這是從事上改。聽說殺生不好，現在不殺生；聽說發脾氣不好，現在不發脾氣。不知道什麼道理，只有從事上來改，這是勉強的、強制的來壓住，當然這個就很困難，「其難百倍」，這是形容如果是這樣來改過，這樣很難。而且他的病根總是還在，『東滅西生』，這個過失，壓住這個過失，別的過失又起來，這不是『究竟廓然之道』，就是從事上改，這不是很圓滿，這個不圓滿、不究竟，而且過失的病根總是存在著，改得不徹底。下面又進一步的說，從理上改。從理上改跟事上改，理是高一層。

【善改過者。未禁其事。先明其理。】

『善改過』就是改過這個方法比較好，比較會使用改過的方法，這種人他怎麼改的？『未禁其事，先明其理』，就是這個事情還沒有禁止它，譬如我們前面講的殺生、發脾氣，還沒有禁止之前，先去了解、先去明瞭那個道理，為什麼我們不能殺生？為什麼不要發脾氣？下面就跟我們說出這個道理：

【如過在殺生。即思曰。上帝好生。物皆戀命。殺彼養己。豈能自安。】

這是譬喻我們過去是在殺生，殺業造很重，我們就要去想，『思曰』，「思」是我們心裡想。『上帝好生』，這個「上帝」，佛經上說忉利天主，一般的外教就是說上帝，中國道教說玉皇大帝，玉皇大帝就是這裡講的上帝，佛經上叫做忉利天主。「上帝好生」，佛經上告訴我們，能夠生天道，不要說當了上帝，就是生天道當天人，最起碼要修中品的五戒十善。如果要當上帝，五戒十善要修到上上品，才能往生到天國去當上帝。五戒十善第一條就是不殺生，所以沒有那種很愛殺生、都沒慈悲心的人往生到天國當上帝的，沒有這個道理，這個跟業因不符合。所以上帝都是有仁慈之心，有好生之德，「好生」是說看到生物，看到萬物，都希望所有的生物好好的生長，讓它自然生長，不忍心去殺害，這是上帝的存心。

一般外教的講法跟經上講的就不同，一般說上帝創造萬物，萬物就是要給人吃的，雞鴨、飛禽走獸、水族的魚蝦，這都是上帝創造給人吃的，我們人吃牠是應該的，一般外教都是這種講法。這個講法跟佛經上講的就不一樣了。實際上，上帝的意思不是這樣，是我們人誤會，錯解了上帝的意思。人愛吃，這筆帳就算在上帝的頭上，實在是人自己愛吃，愛吃改不掉，就說上帝要給人吃的，如此說是比較有理由將這筆帳推到上帝那裡去。但是到時候上帝也不認

帳，最後上帝說：「誰吃的誰去還債」。所以這是不合理的，這個講不通。所以我們還沒有戒殺生，要先了解這個道理，為什麼不能殺生。另外一方面，『物皆戀命』，「物」就是這些動物都會貪戀自己的生命，一隻螞蟻也會怕死，不相信，你看在地上爬的螞蟻，你要抓牠，牠也會一直跑，牠也怕死。這麼小的動物也愛護自己的生命，其他的動物當然都是一樣，「物皆戀命」。像鳥也是一樣，鳥，我在國外，外國人保護動物比東方人做得更好，在歐美還有澳洲，他們保護動物做得很好。雖然他們有吃肉，有殺生，但是他們有個範圍。

在中國，包括台灣這個地方，吃肉殺生，可以說什麼都吃，反正能吃的都拿來吃，所以在台灣流行一句話，這是佛門裡面說的，天上飛的不吃飛機，飛機在天上飛，那個不能吃就不吃；地上跑的，車子不吃，火車、汽車不吃，但是在爬的動物，都有吃、都能吃；在水裡游的，船不吃，剩下的也都能吃。所以台灣有一段時間鳥被抓得快絕跡，一些伯勞鳥，伯勞鳥是從別的地方飛來的，一段時間就會飛到台灣南部。台灣南部一些抓鳥的人，就拿網子去網牠們，他們說：「鳥就是飛來要給我們吃的」，其實不是要給我們吃，牠是要來這裡過冬的。在台灣，人一靠近，牠就飛走了，遠遠的看到人，還沒靠近，牠就飛走了。鳥也知道這些人會抓鳥去吃，所以不敢靠近。在美國還有澳洲，我看那裡的鳥不怕人，都是野生的，不怕人。我有一次在澳洲，還餵鳥，那些鳥很漂亮，你拿餵鳥的食物給牠吃，鳥就會飛到你的頭上、肩膀、手上，一次來四、五隻，牠們知道那些人不會抓鳥吃鳥肉。如果那些鳥要飛到台灣去，差不多都變成烤小鳥，都到人的肚子裡去了；不然就被抓去燉補，鴿子被抓去燉補，鴿子、斑鳩被抓去燉補，所以殺業較重，亂吃。所以現在發生大地震，這也是原因。昨天又在地震，殺生、殺業

較重。

前陣子我要來的時候，南投那裡房子倒了很多，很多人跑到外面住，沒東西吃。慈濟，台灣慈濟，專門做救濟的佛教單位，就去煮給那些人吃。慈濟是佛教的，煮素食的；那些災民是吃葷的、吃肉的。他們說：「你們煮得這麼難吃，沒有營養，都弄素食給我們吃」！他不感謝，反而埋怨，埋怨煮的這些都沒肉也沒魚，煮素食給他們吃，都沒有營養。這就是說明殺生、吃肉的習氣很重，就是這裡說的過失很重。我們如果想要戒吃肉，就先要想到「物皆戀命」。那隻雞、那隻鴨我們要抓來殺，牠也會跑給我們追，牠不是心甘情願給我們吃的。不相信，你如果要殺雞，你抓牠來殺，看牠會不會跑？

大概三、四十年前，台灣還沒有現在這麼發展，大部分郊區的家庭都有養雞鴨，養豬、養雞、養鴨。我家也不例外，豬也養、雞也養、鴨也養。逢年過節就看到我爸爸在殺雞，殺雞、殺鴨。有時候要抓雞鴨來殺，牠們會跑，就一直追。這個現象就跟我們說明，牠也是怕死，牠不是不怕死，牠不是心甘情願要給人吃。從這個現象來看，上帝說那是給人吃的，這講不通。所以要想到這條，『殺彼養己，豈能自安』，想到這裡，我們殺牠，吃牠的肉，我們自己才有營養，這樣的心能過得去嗎？心能安嗎？要常常這樣想。但是要想到這一點，也要有相當的功夫，這個境界要很高，不然看是看了，吃的時候就忘記了，肉還是很好吃，聞到肉味都忘光光了，不管安不安，先吃再說。所以這也要觀想，觀想一段時間，你真的感受到、體會到，這樣才有效果。所以不殺生、吃素，我們看起來不是很困難，但是還沒有開始戒殺吃素的人，可能有相當的困難，這要去修，要常常做如是想。

【且彼之殺也。既受屠割。復入鼎鑊。種種痛苦。徹入骨髓。

這也是確實的。我們殺畜生，殺牠、割牠，殺、割之後，放到鍋子裡，放到鍋裡去滾或油炸，那就是『種種痛苦』。以前我十幾歲的時候，我爸爸很喜歡去抓泥鰍，泥鰍在這裡有沒有看過，我不知道；台灣田裡都有泥鰍，差不多這麼大，去抓泥鰍。活的泥鰍放在水桶裡，洗一洗，活生生的；鍋子燒一鍋油，油滾了，活生生的泥鰍就倒下去。我想到當時的情形就是這裡說的『徹入骨髓』，活生生的下油鍋，那個痛苦可以說入骨髓裡了，所以「種種痛苦」。

【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。】

這是說我們吃再好的東西，山珍海味，吃得再好，吃了，過喉嚨之後，下去就不知道什麼滋味了，『食過即空』了。我們要吃的東西很多，『疏食菜羹』就是蔬菜、菜類，很多，都可以吃，可以『充腹』，能吃得飽，何必要去殺害動物的生命，來損我們自己的福報？殺生也會損我們的福報，損失我們的福報。這個公案故事，《安士全書》就說了很多條，說很多。現在素食在東南亞這個地區，吃素非常方便，像新加坡這裡，素食餐廳也不少，很多。諸位來居士林念佛，或來這裡共修、做法會，居士林都煮素食。諸位要是吃過就知道，這伙食也不錯，不輸吃肉的。

現在台灣素食店的花樣很多，中餐、西餐、自助餐、辦桌，也有日本料理，還有像四川的麻辣火鍋，這些都有。有些剛吃素食的，還會想念肉的滋味，台灣有很多做素食的人就動腦筋，譬如我們吃的魚丸，魚丸這裡有沒有，我不知道。台灣的魚丸是用魚漿去打的，一顆一顆。素食有做素丸，但是吃起來跟葷的魚丸味道很像。做素肉，也有羊肉，也有牛肉，也有豬肉，吃起來味道很像，口感、味覺也跟肉做的很像。有一次我就懷疑，是不是生意人壞心眼，

真的拿肉來做，跟我們說是素食的，讓我們吃素的人都在吃肉還不知道。之後有一次我就去調查、去問，問做素食的老闆，問他：這是怎麼做的，怎麼會有那個味道？魚丸做起來真的像魚的味道，有魚腥味，那個味道很重。他才告訴我說：這個有辦法，能做到很接近。他們拿海裡的海藻，像海菜類、海帶類，海藻熬湯，熬那個汁，把那個汁摻入菜裡來做，做起來一顆很像台灣的新竹貢丸，魚丸的樣子，吃起來脆脆的，還有魚腥味。我知道他們做素食的人，腦筋動得很快，這也是接引一些剛吃素的人，還不能完全放下吃肉的念頭，也是個方便法。

所以在東南亞這個地區，還包括美國，美國的素食餐廳也愈來愈多。我之前去聖荷西、舊金山都有素食餐廳，那些同修帶我們去吃，都很方便。如果到國外不巧到葷食餐廳，請他們煮素食，這也是可以的。在東南亞這一帶，吃素食確實很方便，現在新加坡素食餐廳也很多，煮得都不錯。諸位如果有機會到台灣，我請你們去吃，我請您們，我打齋。請你們吃那些花樣，生意人的頭腦很會想，花樣很多，看你要吃日本料理，還是要吃四川麻辣火鍋，那都有素食的。還是要吃臭豆腐，臭豆腐還有分幾級臭的，這都有素食的。現在這裡說的這一句，確實對我們現前來說，我們吃這些都吃不完了，我們不需要吃肉，跟眾生結冤仇，所以「蔬食菜羹，儘可充腹」，我們不必去殺生，來損我們的福報。

殺生確實是損福，吃素有它一定的好處跟功德。經上告訴我們這個因果，殺生重的人果報就是短命，就是壽命短。殺業重的，壽命短，比較會遭遇意外災難，天災人禍。殺生如果嚴重會引起刀兵劫，刀兵劫就是戰爭。所以古大德根據佛經告訴我們，這個世間如果希望沒有刀兵劫，不戰爭，除非眾生不食肉。除非眾生不要吃肉，大家都不吃肉、不殺生，這個世間就不會戰爭了，就沒有這個刀

兵劫。由此可知，這個刀兵劫主要是從殺生來的，冤冤相報，殺業累積，一直累積，累積到很大業力的時候，就引起刀兵劫，引起這個戰爭，一次的總報復。所以殺生會引起刀兵劫，對個人來說，壽命短，還有多病，身體不健康，病很多。所以不是肉吃得愈多，身體愈健康，這跟佛經講的剛好相反，殺生愈重，肉吃愈多，身體是愈不健康，壽命想要延長，卻愈來愈短，這變成反效果了。

我們如果能夠放生，愛護動物，可以素食，壽命會延長，身體健康。這個情形，我自己能為諸位做個見證。我還沒有出家之前也是吃肉，實際上，我自己很愛吃，肉吃得很多。我是出家那天，剃度那一天開始吃素。剃度前一晚還有吃肉，這個要坦白，不能欺騙大家。以前我最愛吃海產，海產類的像生魚片、沙西米，那個我吃得最多。很愛吃肉類，吃到最後身體很不好，出家前十年的身體都不好。出家吃素，出家到今年剛好十五年。十五年，我的身體明顯改變是在第十三年，就是九六年，九六年來這裡講《無量壽經》，那時候體質開始很明顯的改變。之前有改變，改變不是很明顯。從九六年到這裡跟大家報告《無量壽經》，那時候開始到現在，這二、三年身體改變感覺很明顯。以前我的體重保持五十五公斤，怎麼吃都吃不胖，很能吃，吃不胖，不吸收，以前就是這樣。這一、二年體重增加十公斤了，現在差不多六十五、六十七，增加十公斤。這說明素食並不是沒有營養，而且身體有明顯的改變，這個我自己很清楚的感覺到，這是吃素的好處。吃十幾年，有這個好處，有這個效果。所以大家如果能夠發心戒殺、素食，對我們身體會改善，對這個世界的災難會消除，這是印光大師在「護國息災法會」特別強調這點，如果要想消災免難，就是要提倡吃素念佛。吃素就是吃素食，再來念佛，這就一定能夠消除一切災難。下面說：

【又思血氣之屬。皆含靈知。既有靈知。皆我一體。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。】

『又思血氣之屬，皆含靈知』，這是說動物，動物雖然不會講話，但是牠有靈性，牠也有知覺，也會感覺。就是剛才講的，像螞蟻這麼小隻，牠也愛牠的生命，牠也是有感覺。『既有靈知，皆我一體』，牠既然有感覺，有「靈知」，跟我們一樣，都是同一體。不要說人家用刀割我們，打我們一下就會痛，就有感覺。動物也是一樣，既然同樣有感覺，就是同一體。同一體的道理很深，我們如果深入大乘經典才能夠了解。我們導師淨空老和尚最近講《華嚴經》，對這方面的理論特別深入的介紹，我們大家來聽《華嚴》，就能夠知道，知道萬物、整個法界跟我們是一體，都是同一體。

既然是同一體，『縱不能躬修至德，使之尊我親我』，既然知道牠跟我們是同一體，牠有感覺，我們也有感覺；牠有靈知，我們也有靈知，縱然我們修持修得不好，不能使這些低級動物尊敬我們、親近我們。修持德行比較好的、比較高的，能感動這些低級動物。這個事實，我們看印光大師的傳記，傳記裡面有記載。印光大師在浙江普陀山藏經樓住三十年，他要去住普陀山的時候，那裡的常住當然就幫他安排寮房，安排一間寮房。那間寮房不管什麼人去住，蟲子、跳蚤很多，跳蚤很多。那些人聽到老法師要來住，大家想要趕快把這些蟲子、跳蚤趕走，清理乾淨。像現在說的蚊蟲、跳蚤、蚊子、蟑螂，現在我們是買殺蟲劑噴一噴，把牠們噴死。古時候沒有這種東西，就是打掃清理乾淨，把牠們趕出去就是了。印光大師就告訴他們：不用了，蚊蟲、蟲子、跳蚤都不要趕牠們。他說：我如果住在這裡，牠們都沒有搬走，這證明我修得不好，牠們不尊敬我，所以才會在這裡擾亂我，我要提醒自己還要精進來改過、來修行。他說：我自己如果修得好，我們不用趕牠，牠們自動就搬走

了。所以印光大師就說：不用趕走這些蚊蟲。結果老法師一搬進去住，很奇怪，蚊蟲、蟲子、跳蚤都自動遷單，搬得乾乾淨淨，連一隻都沒有，都沒有去叮老法師。有這個公案，這個公案，我們可以相信。

另外一個是我親身的經驗，我們看公案好像在看故事，我們又沒有見到，真的是這樣嗎？有時候我們自己可能就不太相信。差不多應該是十年前了，我在台北景美華藏圖書館，有一位姓葉的居士，她專門發心插花，花插得很好，一星期插一次。星期日共修，她星期六下午就去插花，放在佛前，放在菩薩的聖像前面，供佛。十年前華藏圖書館那裡老鼠特別多，新加坡這裡不知道有沒有老鼠？老鼠很多，晚上老鼠都在天花板上開運動會，晚上躺下睡覺時，上面就轟隆作響，跑來跑去，被吵到睡不著覺。有一次跟我師兄，兩個人被吵到受不了，去抓老鼠。師兄拿水桶，我拿臉盆，要去蓋老鼠，看到老鼠跑出來，去蓋牠。兩個人一直抓、一直蓋，老鼠一直跑、一直跳，後來跳到馬桶裡去，跳到馬桶就跳不出來，被我們抓到了。當然我們是出家人，不能殺生，就把牠抓到山上去放生，抓出去，驅逐出境。

老鼠是愈來愈嚴重，在天花板開運動會不打緊，接著跑到佛桌上吃那些花，牠吃花都是趁我們在睡覺的時候，牠才上去吃。那時候圖書館沒有人，只有我跟師兄兩個人而已。後來師兄去美國，剩下我一個。我一早起來就要當香燈，要擦佛桌、換水、整理花。每天早上起來，老鼠吃花，吃到整個佛桌的花亂七八糟。吃花沒關係，老鼠還尿尿，很臭！那時候我就起煩惱了，被老鼠搞得起煩惱。起煩惱也沒辦法，也不能放老鼠藥毒死牠們，不行！不能用老鼠籠抓牠們，也不行。只能用抓的，抓到就去放生。以後仍是沒辦法，自己想想那時候可能我們修得很差，所以老鼠才會這樣。

又過了一段時間，老鼠還是每天吃花，有一天葉居士去插花，她去整理剛好看到，看到花都被老鼠吃成這樣子。之前我就有告訴過她，那天葉居士就發脾氣了，她就在佛前罵那些老鼠，她說：我辛辛苦苦插這個花是要供佛菩薩的，你們怎麼可以亂吃？吃的亂七八糟，這對佛很不恭敬！一直罵牠們，不准牠們以後再來吃。葉居士在佛前發脾氣，一直罵，說也奇怪，經過那次她罵過之後，老鼠就沒有再來了，晚上也沒有在天花板上開運動會了，更不敢上來吃花，老鼠不知道跑到哪裡去了，就都不見了。以後游居士，就是悟忍，在淨宗學會幫師父煮飯的悟忍法師，那時候還沒出家，那時候她就說，不然她發心在佛前替這些老鼠皈依，請師父幫牠皈依。

那次的經驗使我覺得古大德說的低級動物，我們人如果有修持，可以感化低級動物。我想由這次的經驗，確實有這個事情，因為我親身也遇過這種事情。葉居士可能罵的時候是用至誠心去罵，因為她一星期固定去插一次，從來不休息，插花也是要花錢買，苦心、長時間來插花，確實這個發心不簡單。所以當時以她發這個心的身分來罵老鼠，老鼠可能受到感動。另外一方面，我想可能護法神有聽到，將這些老鼠趕走。所以人如果修持修得很好，不但可以感動人，連低級動物都會被感動，可以感化牠。所以為什麼佛菩薩可以在三惡道教化眾生，就是他有修到那裡，他的德行有到那麼高，這都是事實。我們現在還無法修到如此，讓低級動物尊敬我們、親近我們，但我們總不能殺害牠的生命。反過來又殺害牠的生命，反使這些動物來報復我們，『仇我憾我』，「仇」是跟牠結冤仇，「憾」是怨恨。不能跟牠結這個冤業，因為殺生是結很大的冤業。所以想到這裡，『一思及此，將有對食傷心，不能下咽者矣』，我們能夠想到這一點，對肉食，我們看到就吃不下了，就傷心了，就吞不下去了，「不能下咽」就是想吞吞不下去。這是講殺生。下面講

到性情，發脾氣：

【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。】

我們以前如果很喜歡發怒，很愛發脾氣，我們要怎麼想？要想人非聖人，每個人都有他的缺點，也有他的優點。『人有不及』是說他有做得不好的地方，每個人都有。我們想到這一點，『情所宜矜』，就是我們要憐憫他，反過來要憐憫他，憐憫他這個過失，原諒他這個過失。這個人縱然很無理，『悖理』就是很無理，他這個人很不講道理，但不講道理是他的事情，於我不相干，就是跟我不相干。無理是他無理，那是他的事情，跟我本來就不相干。所以想到這裡，『本無可怒者』，想到這裡就沒什麼好生氣的，沒什麼好發脾氣的，這是他個人的事情，我們要原諒他，憐憫他的過失。

【又思天下無自是之豪傑。亦無尤人之學問。】

這是再進一步想，『天下無自是之豪傑』，「豪傑」是古人說的英雄豪傑，豪傑是說一個人，他的才能超越一般人叫做豪傑。「無自是之豪傑」是說沒有自以為是的豪傑，自以為是就是自己想的、自己所做的都認為自己是對的，別人都不對，沒有這種豪傑，沒有自是的豪傑。真正的豪傑都很謙虛，沒有自以為是的這種豪傑。

『亦無尤人之學問』，「尤人」就是怨天尤人，說這個人很有學問，一句古話說：「學問深時意氣平」，就是學問愈高愈深，我們的心愈平和，心平氣和。一個人要是心平氣和，他的學問就愈深，不會怨天尤人，不會怪別人。所以還會怨天尤人，還會一直怪別人，說他很有學問，沒有這種道理，沒有這種尤人的學問。凡是有學問的人總是心平氣和，不會怨天尤人，不會見怪別人。不會怪別人，反過來反省自己，所以下面就又告訴我們：

【行有不得。皆己之德未修。感未至也。】

別人對不起我們的地方，對我們無理的地方，他有做得不好的地方，『不得』是做得不妥當、不好的地方，我們反過來反省自己，這都是自己的德，德是道德，道德學問修得不夠，『未修』是還沒有修，修得不夠。我們修得不夠，所以『感未至也』，我們自己修得不夠，所以無法感動對方，無法感化對方。

【吾悉以自反。】

我們反過來反省自己，檢討自己。

【則謗毀之來。皆磨煉玉成之地。】

別人毀謗我們，毀謗就是沒有的事，別人說成有，你不是小偷，別人說你是小偷，這是毀謗。你不是這樣子，別人說你是，就是毀謗。遇到別人毀謗我們，無理的侮辱我們，『謗毀之來，皆磨煉玉成之地』，這都是在磨鍊我們的心地，這裡的「地」是譬喻，就是指我們的心地，磨鍊我們的心性，磨鍊我們的性情。「玉」是玉石，玉如果沒有經過磨鍊，玉在石頭裡面是不漂亮的。像我們到銀樓、金飾店看的玉，看起來很美，那是經過磨鍊，將雜質都磨掉，所以這個玉就很美麗、很美觀。這是形容我們凡夫的心好像石頭裡的玉，不經過磨鍊就無法形成一塊好玉，所以別人對我們的毀謗，對我們無理的侮辱，都是磨鍊。

【我將歡然受賜。何怒之有。】

我很高興，『然』是很自然，很高興、很自然的接受，接受他賜給我們磨鍊的機會。『何怒之有』，是說何必要生氣，何必要發怒？毀謗不怒，我們導師淨空老和尚，確實這方面修得我們看了都沒話講，可以說如如不動。最近，我上次來新加坡，台灣有一個出家人，也是出家人，登報紙，登在自立晚報罵我們導師，罵得很難聽。我不知道，就是桃園一位同修看到，他把報紙剪下來影印給我。那個同修說：我也寫了一篇要反駁他。他看了罵人的那篇，也寫

一篇要去登報，拿到台北來給我，他說：這個要登報，不知道好不好？我說：這是罵老法師的，不然我帶到新加坡請教老法師看看要不要登？內容我是沒看，因為我的功夫還沒有師父那麼好，怕看了之後會發怒，所以我不敢看，我就拿去給師父看。他寫的反駁我也沒看，我把它摺一摺，大概看了一下，相罵沒好話，不用看了，一定很難聽。

我就帶來新加坡，拿去淨宗學會給導師看，我說：師父，這是人家罵你的，你看一看。還有一位同修要替你出氣，寫了一篇文章要反駁他，要去登報。師父說：不用看了，就讓他去罵，罵累了，他就不罵了。我就把報紙捲一捲，拿到碎紙機去碎掉。回去我告訴那位同修說：師父說沒有關係，讓他去罵，繼續讓他罵，看他能罵多久。最近好像沒有登了，可能登也要錢，登久了、罵久了，都不理他，罵久他就累了。確實這是一個方法，所以這都是我們學習的地方。下面又告訴我們：

【又聞謗而不怒。雖讒燄薰天。如舉火焚空。終將自息。】

這條就講到了，我們聽到別人毀謗我們、罵我們，如果不生氣，他罵得很厲害，就好像點火把，火點火把，那個火把如果沒有東西燒，燒久了，火自然就熄了，燒久了就不見了，『終將自息』，到最後就熄了。火把點久了，油乾了，燒久了就沒有了。如果別人毀謗我們，我們生氣跟他相罵，愈罵愈烈，拿柴添火燒（火上加油），好像那把火，拿柴、扛柴放進去，當然火愈燒愈旺了。如果你都不理他，好像你不去扛柴放在上面，火把燒到最後就不見了，所以說「終將自息」，自然就熄了。

【聞謗而怒。雖巧心力辯。如春蠶作繭。自取纏綿。】

『蠶』就是台灣話說的「娘子」，那種蟲會吐絲，吐絲自己捆自己，自己綁自己。這是形容別人毀謗我們，我們也不要辯解，不

要解釋，讓他去罵，像老法師這樣被人登報罵，罵到無法入耳，讓他去罵。你不要生氣，不要理他，你如果還要理他，像那個同修還要寫一篇跟他辯論，愈辯愈烈，他就有對象了，可能到現在還在登。如果你跟他辯論，就像這個蟲吐絲，自己綁自己，『自取纏綿』，自己綁自己，自己捆自己，這不需要。

【怒不惟無益。且有害也。】

我們生氣，不但對事實沒有幫助，對自己沒有利益，而且有損害。第一個損害的就是我們的身體，中醫說怒傷肝，愛發脾氣會傷到肝氣，肝臟就比較不好，當然對身體其他方面都有損害。發怒如果失去理智，做出傷害對方的事情，這事情就更嚴重了，所以不但沒有利益，反而有損害。就是這樣去想。

【其餘種種過惡。皆當據理思之。此理既明。過將自止。】

這是說其他的過惡，『種種』是很多的過失、惡業，我們應當要根據這個原理原則，好好去想，為什麼我們不能這麼做。這個道理如果明瞭，過失自然就停止了。像前面講的，知道別人毀謗我們、侮辱我們，我們生氣不但沒有好處，反而有害，這些道理想通了，自然過失就停止了，這是說從理上改。所以我們聽經，讀聖賢書，主要是明理，明瞭這個事實，明瞭這個道理，道理明瞭，我們自然很歡喜這樣做、這樣修。如果我們對這個道理不明瞭，「為什麼我不能生氣？他罵我，我就罵回去了」。

去年我去西班牙，西班牙請我去講《了凡四訓》，會長有個兒子受歐美教育的，西洋教育，去美國念過書，最近送到法國去讀書。也有教他中文，看得懂也聽得懂。會長夫婦倆很希望兒子能學佛，我去講，趕快叫他來聽，也有看《了凡四訓》。聽到這一段，「聞謗而不怒」，他說：哪有這種事？我們在法國念書留學，都是說我們要據理力爭，哪有聞謗不怒的？他說：這點我就想不通。所以

西洋教育跟東方教育不同，接受西洋教育，他沒有這種觀念，你要叫他改變，很不簡單，很困難。所以佛法無法在西洋弘揚，這個問題就在此地。就是基礎、基本的教育，東方跟西方基本的道德觀念、道德思想，基本不同。

聞謗，這是比較深，但是講第一條殺生，西洋人容易聽懂，這條看得懂。再來的道理就比較深了，他們不容易了解。所以釋迦牟尼佛的佛法，為什麼在中國能發揚光大？釋迦牟尼佛不是偏心，對中國人特別喜愛，不是的。主要是中國人有儒家跟道家的教育基礎，道德教育。佛陀滅度之後，也是交代他的弟子四面八方去傳教，去弘揚佛法，當然歐美、中東那邊都有。佛絕對不會偏心，不會不理那些人，不會偏心。但是去弘揚，為什麼都不能生根？主要是他們沒有這個基礎。弘揚到中國，中國有這個基礎，可以接受大乘佛法，主要是這個原理，所以不是佛偏心。

我們現在接觸歐美人士，了解他們的教育，知道他們的思想，他們心裡想的跟我們這裡所想的，完全不一樣。不一樣，佛法還是要普度眾生，那些人也是要度，所以現在新加坡淨宗學會做一些英文的翻譯，將來如果有因緣，其他國家的語言也能翻譯，翻譯都是很淺顯的。很淺的佛法，他們體會得到，他們能了解，能夠接受，這先告訴他們，以後慢慢再深入。現在先跟他們種個善根，種子先撒下去。像我們現在去歐美，現在是播種子，像現在請佛像過去，讓他們看一下，念一下，種個善根種子。

去年我去西班牙，再回來新加坡，我在飛機上，隔壁坐了兩個西班牙的年青人。坐很久，差不多剩下四、五個小時就到新加坡了，那兩個年青人可能飛機坐久了，從西班牙坐了十七個鐘頭，可能無聊，那兩個人一直想跟我說話。說西班牙語我聽不懂，講到最後，我跟他們用比的，他們也用比的。他們問了老半天，我講他聽不

懂，他講我也聽不懂，他拿護照出來給我看，我才知道原來他是問我從哪裡來的？從哪個國家來的？我就拿護照給他看，他說：「你是台灣來的」，說這一句我就聽懂了。後來他告訴我，他比「我」，巴塞隆納，他住巴塞隆納。我知道巴塞隆納，我有去過，可能是要來新加坡比賽，要打球或是什麼的。講到最後，我想這是機會，也是因緣，剛好坐在他們隔壁。我心想最好是都不要跟我講話，讓我安靜一下，但是他們一直要跟我講話，很熱情的一直要跟我說話。後來我趕緊把僧袋拿出來，我有帶阿彌陀佛的佛像，還有念珠。講到最後，我想一句「阿彌陀佛」就全解決了，一句「阿彌陀佛」走全世界，講不通，「阿彌陀佛」，念珠拿起來就「阿彌陀佛、阿彌陀佛」，教他們念，最後是用這個方式告訴他們。念阿彌陀佛，很快就會了，外國人念這一句比較簡單，這就是給他種個善根，種個種子，經過無量劫以後，這個善根種子如果成熟，他就能夠得度。所以我們現在去歐美，是在播種子，要說他現在這一生能夠有什麼成就，這很困難，他們的思想跟我們不同。下面告訴我們從心改起，這個功夫最高的。

【何謂從心而改。過有千端。惟心所造。吾心不動。過安從生。】

什麼叫做『從心而改』？下面給我們說明，我們的過失有『千端』，「千端」不是只有一千而已，是譬喻很多。這麼多的過失從哪裡來的？從心，從我們的心造出來的，過失再多，總是沒有離開我們的心，『惟心所造』。『吾心不動，過安從生』，我們的心如果如如不動，不起心不動念，過失要從哪裡生起？過失自然就沒有了。這就是我們過失的根本是從哪裡產生，給我們說出來，就是從心產生的，我們的心如果能夠不動，過失就沒有了。下面又跟我們說：

【學者於好色。好名。好貨。好怒。種種諸過。不必逐類尋求。】

『學者』就是學佛的人、修學的人，一般說修行人。『於好色、好名』，「色」是指一切物質，「名」是愛出名、名聲。『貨』是貨物，就是有些比較寶貴的東西，一般說寶物、古董這方面的，都是屬於貨。『好怒』就是愛發脾氣。這是舉出幾個例子來說，『種種諸過』，過失很多很多。這麼多的過失，我們不用一條一條去找，不用找一條改一條，這就很麻煩，『不必逐類尋求』，不用一樣一樣的找。

【但當一心為善。正念現前。邪念自然污染不上。】

從心上怎麼改？『一心』，你的心都向善的那方面，『正念』，念頭一起來就是善念。什麼叫做善念？我們導師講經常講，起心動念都為大眾設想，這個念就是善念。起心動念如果都是為自己，自私自利，這個念頭就是邪念，就不是正念，不是善念。這是善念跟惡念基本的一個標準，就在此地。我們起心動念都為別人設想，不要為自己，為自己就變自私自利。常常保持正念，有一個邪念起來，趕緊改過來，這個不對，這個念頭不對，我又在想自己的利益，不管別人。我們現在反過來要想怎樣去利益眾生？怎麼做對社會大眾才有利益？不要想自己。你常常保持正念，邪念自然就無法染污你了，久了，邪念自然就止了。下面是譬喻：

【如太陽當空。魍魎潛消。此精一之真傳也。】

這也是譬喻，『魍魎』就是在陰暗處的鬼。「魍魎」在佛經上就是一種鬼，這種鬼都躲在陰暗的地方，如果太陽一出來照他，魍魎就消失了。『此精一之真傳』，「精」就是精華、精要，就是這個要領，這是「真傳」。我們如果能抓到這個要領，改過要改得徹底就很簡單。古人治心有很多種方法，像了凡居士他用功過格記錄

，譬如起一個善念，起一個惡念；做一件好事情，做一件壞事情，每天都記錄功過格。譬如今天做十件好事，做九件壞事，都有記錄。好的記，壞的也記，到最後再扣除，譬如你今天做十件好事，做九件壞事，十減九，剩下一件，剩下一件好事。不能只算好事，壞事不算。它是這樣扣除的，這是功過格記錄的方法。

還有古人要治心，像前面「立命之學」趙閱道「治心編」。趙閱道是宋朝一個很好的官，他臨終往生的時候預知時至，自在往生。這不是學佛的人，世間人，修持修得好，臨終都能夠自在往生。他每天在朝廷，政府機關上班，一天到晚，今天一天做好事、壞事，存好心還是壞心，他每晚都報告上帝。每晚都在他的家裡，古時候房子都有中庭，中間有個空地，像天井一樣的空地，放了一張桌子，上面放一本簿子，「治心編」，今天做什麼事情都寫在上面。今天一天所做的都寫在這本子上，晚上報告上帝我今天做了什麼；不敢報告上帝的，他就不敢做，像壞事、不如法的事情，他就不敢做，所以他是這樣修治心。

還有古人治心用豆子，豆子，一種是黑豆，一種白豆，放兩支罐子，譬如一盤黑豆，一盤白豆，放兩支罐子。現在心裡動了一個善念，一個利益眾生的念頭，好的念頭，他就拿一顆白豆放在罐子裡。如果動了一個惡念，「我想去害那個人，要欺負他或是佔他便宜」，存了這個惡念，他就拿一顆黑豆放在另一個罐子裡。剛開始修，一天，黑豆整罐的，白豆才二、三顆，這才發現每天惡念這麼多，善念才二、三個而已。他就繼續努力修行，「這樣不行，明天要進步」。現在如果惡念起來了，趕快轉成善念，天天轉，白豆一天就增加一些。經過差不多半年、一年的時間，白豆愈來愈多。經過三年，每天起心動念都是利益大眾的，不想自己，沒有壞心了，黑豆都沒有了，整罐都是白豆，一天到晚起心動念都是善念。後來

他罐子丟掉了，豆子也不用了，用這個方法修三年。這也是一個方法。

這個方法念佛人也可以用，念佛人很簡單，你如果起一個念頭，不管什麼念頭，凡是起一個念頭，你也可以丟一顆黑豆。這個念頭要趕快轉過來，轉成阿彌陀佛，阿彌陀佛這一念是善中之善，這就能放一顆白豆了，也可以這樣修。一天到晚，你看妄念多少，阿彌陀佛的念頭多少，看罐子就知道了，不用問別人。這個靈感，我是在台灣，有一天要從台北去宜蘭，經過坪林的山區，去一間店，路邊有一間店，那間店有一位老菩薩在賣茶葉。老菩薩年紀很大，很有禮，看我們出家人去，泡茶給我們喝。看到老菩薩有一個竹簍放豆子，另外旁邊又放一個，那邊的豆子比較少。她說：師父，我現在在念阿彌陀佛，我念一句就放一顆豆子，念一句就放一顆。她沒有用念珠，她說：我算豆子，我念一句就拿一顆過來。我說：這樣也可以，這樣就知道你一天念幾句佛號，算豆子就知道了。所以我看到這個，想到古人修功過格，修治心用豆子，這也是一個方法。

念阿彌陀佛的人，有一個方便就是不管什麼念頭，我們的正念就是念阿彌陀佛，沒有夾雜其他的雜念。這一念就是善中之善的善念，這一念是超凡入聖之念，念佛就作佛。所以治心用念佛法門，可以說是最殊勝、最方便。因為古人只能算豆子，他存心的善念可以得到人天福報，但是你念阿彌陀佛，念到像他的功夫，保證你往生西方，往生就作佛了，現在還沒有往生就作佛了，這個效果完全不一樣。所以這把它用在念佛法門，這個成就不可思議，究竟圓滿。有興趣的同修可以試試看，但是要找豆子，找一種白豆、一種黑豆，用兩支罐子。

念佛也是治心最直接的方法，善念、惡念都不要管它，反正念

頭一起來就馬上轉成阿彌陀佛。用阿彌陀佛這一念代替所有的妄念，你念到都是佛號，沒有其他的雜念，你就成功了。有很多同修說，還是一樣，邊念邊打妄想，這是正常的，如果你都不會打妄想，你就成就了，所以這個沒關係。但是我們要用功，自己要懂得精進，就像古人，他們只想修人天福報就這麼精進，會用黑豆、白豆來要求自己。

大概七、八年前，一樣在台北景美，我們導師宣揚《無量壽經》會集本以來，大概有十三年了。這十幾年來，讀誦的人很多，尤其導師要求念三千遍的《無量壽經》，還要會背，還要默寫。台北有一位同修，不止一個，很多個會背了，有的甚至不止念三千遍，五千遍、七千遍、上萬遍的都有。有一個同修，我聽他說，他早就會背了，老法師說背《無量壽經》就會開悟，就不會有妄想。他說：我現在《無量壽經》可以倒背如流，一字不差，但是無法對治妄想。我能夠背到一字不差，一方面照樣打妄想，不會背錯。因為老法師講經說，讀經你要專心，專心就是修定，你如果不專心，經就會讀錯，會讀漏了或讀顛倒。這位同修功夫很好，他說：我不會念顛倒，也不會念漏掉，也不會念錯，都念得很正確、很清楚，但是我可以一方面打妄想，就是邊打妄想不怕會讀錯。他說有這個功夫。

他問我說：還是一樣打妄想，這要怎麼辦？老法師說的這個沒有效，念到會背就沒有妄想，我的妄想照樣很多。我被他問到這個問題，我想了很久，後來我想到一個方法，這個方法是以前聽一位同修告訴我，台中李炳南老居士教人念佛，早晚課每一堂功課念一百零八句的阿彌陀佛，一百零八聲的阿彌陀佛。念珠一百零八顆，一串念珠念完剛好一百零八。他要求念佛的功課，一百零八。我們聽到一百零八聲，這很快，一百零八句阿彌陀佛，不用多久，幾分

鐘就念完了，這個功課就交代過去了。但是念是有條件的，他要求念這一百零八句阿彌陀佛，這個過程中不能夾雜一個妄念，這個功課才算完成。譬如你念到第一百零七句的阿彌陀佛，起了一個妄念，前面一百零七句不算，從頭念起，從頭開始念。一定要念到第一百零八句，這當中都沒有一個妄念，這樣功課才算完成。我想如果是這樣，這一百零八句雖然沒有多少，不太好念，要求一百零八句都沒有起一個妄念，這就要很專心、很專注的念，所以他要求學生這麼念。

後來我就根據這個原理，我就告訴那位同修說：你也可以用這個方法來訓練，你把《無量壽經》念得這麼熟了，你說可以邊念邊打妄想，不會讀錯，你現在要訓練，這部經從頭念到尾都沒有起一個妄念，這樣才算讀完一部經。如果你念到一半，有妄念起來，不算，再從頭開始。或是從頭才念兩句，就開始有妄念，不算，再從頭來。我說：你這樣訓練，你的功夫這麼好，可能要這樣訓練，看能不能對治你的妄想？

所以是有很多方法，能夠對治我們的心。念佛要治心，這是一個方式。另外就是一心專念，一心專念就是妄想起來了，你不要管它，不要注意那個妄想，你注意佛號，專心念一句佛號。念久了，佛號這方面得力，妄念自然就減少，到最後就沒有了。我們為什麼愈念妄想愈多？就是怕妄想，一直想「我剛才為什麼又想那個妄想？怎麼會起那個妄念？我真不應該，我真懺悔」，像這樣，你的妄想會愈念愈多。所以我們念佛，不要去管妄想，好的念頭也好，壞的念頭也好，都不要管它。只要將注意力轉移到阿彌陀佛這一念，這樣佛號才能得力，妄念漸漸就會減少。

所以我們念佛人，如果要從心治心，要懺悔，有一個很重要的原理要知道，不要常常去想我們過去的過失，「我昨天做錯什麼事

，我剛才不知道做錯什麼事」，常常放在心上，這件事情要趕快到佛菩薩面前懺悔。如果這樣懺悔，愈懺罪業愈多，懺不完。就像前面講的，事上改，東滅西生，不究竟。所以懺悔，不是叫你去回憶，去回想過去的錯誤、過失。你再回想一遍，就多造一次的業；回想兩遍，造兩次的業，你這個業要懺到什麼時候才懺得清淨？所以這個方法就錯了。我們念佛就是一心念這句阿彌陀佛，除了阿彌陀佛這一念以外，其他的念頭都不要管它，念頭起來就讓它起來，不要管它。也不要再去回想我們過去做了什麼事情，做錯什麼，都不要去想，這樣就是直接從心對治，念佛念到得力，這個罪業自然就消失，就消除了。

過去在台北有很多同修，他們懺悔，每天都要懺悔一次，每天懺悔一次就是到佛前說：「我今天做了什麼事情做得不對，什麼時候做得不好」。天天講，後來去請教老法師，老法師說：你們這樣懺悔要懺悔到什麼時候，業障才會清淨？愈懺罪業愈多，在佛前想一遍又講一遍，雖然心沒有造，口業造了，心的意業又造了一遍，這就不是好的懺悔法。真正好的懺悔法就是從心，一心念佛或是念經，或是持咒來代替所有的妄念。因為我們要知道，所有的過失都是從妄念產生的，我們只要降伏妄念，一心念佛，罪業自然就消除了，這裡說的「此精一之真傳也」。

【過由心造。亦由心改。如斬毒樹。直斷其根。奚必枝枝而伐。葉葉而摘哉。】

這也是譬喻，譬喻我們的過失，從我們的心造的，從心所造，一樣要由心改。好像斬毒樹，譬如這棵樹有毒，要把這棵樹砍掉，要砍這棵樹，由心改就好像從樹根挖起，從樹根挖起來，那棵樹就倒了、死了。我們的心就像樹根一樣，我們現在改過，從心改起，就好像要挖那棵毒樹，從毒樹的樹根，直接從樹根把它挖掉，那棵

樹就死了。『奚必枝枝而伐』，我們就是從根本修，不用說要挖那棵毒樹，不懂方法的人就從樹枝、樹杈，一枝一枝慢慢的砍。砍到最後才砍到樹幹，一節一節鋸掉，鋸到最後才挖到根，這樣就太麻煩了。花很長、很久的時間，而且要用很多力氣，效果又差，沒有必要如此。不用一葉一葉去摘下來，一枝一枝的砍下來，直接從樹根斷掉就好。這是形容我們從心上改，好像直接斷樹根一樣。從枝枝葉葉去改，好像從事上改，今天犯了這個過失，改這個；明天犯那個，改那個，這個方法就很差。下面說：

【大抵最上治心。當下清淨。纔動即覺。覺之即無。】

『最上』是指最好的治心方法，就是起心動念，當下就讓它清淨，這個念頭才動，馬上就發覺到。發覺之後，它自然就沒有了。所以古大德也教我們，「不怕念起，只怕覺遲」，不怕妄念起來，只怕我們覺悟、發覺得太晚，太晚，妄念就一直起來。如果我們發覺得早，妄念才剛開始動，還沒有起來，我們就發覺了，這個妄念自然就消除，所以說『覺之即無』。像剛才說的古大德治心，用豆子，一個白豆、一個黑豆，他就是從心治，這個念頭，惡念起來，他就趕快用善念換過來、轉過來。這是從心上治。

【苟未能然。須明理以遣之。】

就是治心最好的方法，我們還不會，還做不到，不能這樣做，我們必須要明理。『遣』是排遣，好像疏通一樣，要從理論下手。『明理』就是明瞭這個道理，像我們聽經聞法，主要就是要明理，這個理論我們如果通達明瞭，過失自然就停止了。所以直接從心治，我們還做不到，我們要多聽經，多明理，多看聖賢書，明瞭這個道理，來排遣這些過失。

【又未能然。須隨事以禁之。】

是說沒辦法明理，當然就從事上禁止。從事上禁止就像現在國

家制訂法律，制訂法律什麼不能做，什麼做了是犯法的。你如果做了犯法的事，就會被政府抓去判刑。像一般國民，政府制訂很多法律，不一定大家對法律的理論、道理很了解。一般讀法律的人，讀法律系的，或是對這方面特別有研究的，他才會了解。大多數的人不是很了解，不是很了解也是要遵守。譬如交通規則，紅燈不能走，你就不能走，你不能衝過去；綠燈才能走，這要遵守。這就是從事上改，從事上禁止。

【以上事而兼行下功。未為失策。】

『上事』就是從最高的治心下手、下功夫，再『兼行』，從事上來禁止、來改，這是最好、最完整的。

【執下而昧上。則拙矣。】

『拙』就是很笨，『執下』是說只能從事上來禁止、來改。不懂得明理去改，不懂得從心直接改，對這個都不明瞭。用這個改過的方式，可以說很笨，效果很差，花很多時間，用很大的力量，效果很差。所以這裡的三種方法，從事上改過、從理上改過、從心上改過，這三項都要知道。直接由心改，再「兼行下功」，這是最圓滿的。如果只知道從事上改，不知道從理上改，不知道從心上改，這個方法就比較笨，效果比較差。但是能改一定比不改好，這也是值得我們讚歎、鼓勵。我們主要是使大家明瞭，可以從理上、心上來改，這是改得最徹底、最圓滿、最究竟。下面這就告訴我們，改過之後種種的效果，「效驗」就是效果。我們的過失有沒有消除？佛門說罪業有沒有消除？一般說拜懺，拜懺之後有沒有消災？有沒有消業障？一般人不了解、不知道。拜《梁皇懺》，拜《水懺》，拜《大悲懺》，懺拜完，業有沒有消？過失有沒有消除？也不知道。不知道當然就得不到效果，所以這裡跟我們說明了。

我要來這裡之前，在台灣南部高雄淨宗學會，請我去講三天，

台灣有很多寺院流行拜懺。在高雄，最近我到南部兩次，有一間護安宮，拜神的，拜玄天上帝，新加坡不知道有沒有玄天上帝？拜玄天上帝，護安宮的宮主聽到老法師的錄音帶，發心這間神廟要做念佛堂，我去講了兩次。這間廟旁有一個潭，那個潭叫做蓮池潭。蓮池，西方極樂世界的蓮花都在蓮池裡。我去那裡講，我就告訴他們，在蓮池潭旁邊如果有一個念佛的道場，這就很適合。所以護安宮的負責人，請我去講兩次。我聽說明年他們要請法師作《梁皇寶懺》，一般拜懺拜到最後，也不知道在拜什麼，人家念就跟著念，人家拜就跟著拜，不明理，這個理論不明。如果拜懺要真正得到效果，最好還沒拜之前，先請法師講解這部《梁皇寶懺》，這部懺是怎麼來的，裡面的理論、方法、境界，要跟大家說明，我們要用什麼心態來拜。拜了之後，業障消除之後，有什麼現象？我們的感覺是如何？這個要跟大家講解，跟大家說明，這樣拜懺才有功德。這次我去就跟他建議，他會不會請法師去講，我就知道了。

所以現在寺院有很多在拜懺，為什麼沒有多大效果？因為沒有人說明，沒有人講解，對那個懺的內容一無所知，都不知道。因此拜懺，我曾說過只是結個緣，種個善根，這是一定有的。但是在此時要達到什麼效果，要像了凡居士改造命運，這個就做不到了，所以講解、講經說法很重要。釋迦牟尼佛出現在世間，他所示現的就是四十九年每天講經說法，講理論、方法、境界讓大家明瞭，讓大家了解。明瞭之後，要怎麼修，我們就會了，修就是自己的事情了。老師，本師釋迦牟尼佛只是將理論、方法、境界，給我們說明，教我們修行的方法，我們明瞭了，修行是各人的事情了。

好，今天時間到了，下面懺悔之後的效果，就留到明晚再繼續向諸位報告，我們來念佛迴向，阿彌陀佛。

