

《了凡四訓》學習分享（二次宣講） 蔡禮旭老師主講
（第十三集） 2012/8/6 馬來西亞中華文化教育中心
檔名：55-084-0013

尊敬的諸位長輩、諸位朋友，大家晚上好！我們《了凡四訓》跟大家交流到的是第二個單元「改過之法」。前面我們有提到，我們行善假如不先改過，就好像我們今天裝水，這個水桶底下有一個破洞，上面一直在加水，下面這個洞都把福德、功德給流掉了。所以未論行善，要先懂得改過。改過最重要的一個基礎，要先發三心：第一個是發恥心，第二個是發畏心，第三是發勇心。這是我們上一次談到先發三心。

當然，善學之人在看到經文，體會到其中的道理，馬上就把這個心給發出來了。就像經文當中講到的，人要發羞恥心。為什麼？同樣是人，古聖先賢可以留名青史，可以百世為後世的師表。就像至聖先師孔子，兩千五百多年來多少讀書人、多少的家庭、多少的朝代都因為他老人家的教誨，得到了幸福，得到了智慧、道德，所以孔子的一生給我們很大的啟示。孔子能夠做得到，每一個人都可以做得到。就像孟子所說的，「舜何人也，予何人也，有為者，亦若是」。孟子是亞聖，他不會騙人，他們是過來人。他了解到每一個人都有本善，都有明德，一定可以恢復。只要肯下決心改過，放下這些不好的習氣，明德就可以恢復。

我們看這個羞恥心，還來自於孝道。《弟子規》當中講，「德有傷，貽親羞」，我們不能做了壞事，羞辱了自己的父母跟祖上。小的時候頑皮，當聽到人家說，這個孩子真沒家教，就覺得很慚愧，無地自容，趕緊收斂，趕緊回家。這個是羞恥心的根本，也是從孝心來的。而且，我們每一個人首先要能「立身行道，揚名於後世

，以顯父母」。自己這一生要對社會有所貢獻，讓世間的人都說，這某某家的孩子有出息、有貢獻。這個是讓父母感到光榮、欣慰，也讓自己的家族感到欣慰，這個叫光耀門楣。其實這是每一個人在我們五千年的歷史長河當中，很自然提起的一種責任心。假如不能光耀門楣，是覺得很羞恥的事情。我們冷靜想想，現在的孩子，他的人生目標有沒有光耀門楣，有沒有讓父母感到光榮這樣的目標？所以我們就要很冷靜，我們再不教育好下一代，讓他們的方向都走向於享樂、縱欲，那人類的未來就堪憂了。一個人從小就有羞恥心，為父母、為家族去努力，他有根本自強不息的動力。不只為家族光耀門楣，我們今天學了聖教，要以弘揚中華文化為己任。當我們看到文化被破壞了、被誤解了，我們覺得是我們的羞恥，我們沒有做榜樣，我們沒有給世間人講清楚，這個是我們的恥辱。

在前不久，應該是這幾年的事情，韓國有一批讀聖賢書的讀書人，一起到所有這些古聖先王的靈前懺悔，說到，現在的社會這麼亂，都是我們這些讀書人沒有做出表率來，讓所有的列祖列宗擔心了，是他們的恥辱。他們集體在這些祖先面前懺悔。這個行為讓我們覺得很感動。

我們擁有五千年的文化歷史，這是全世界的寶藏。五千年的智慧、五千年的經驗、五千年的理念、五千年的方法、五千年的效果，全世界古文明只剩我們一個古文明。請問大家，古人比較有智慧還是現在的人？這個問題這麼難嗎？大家想一想，五千年來長治久安，家庭都是兄友弟恭，父慈子孝，五千年了！現在的人很聰明，都照自己的方法去做，結果呢？現在身心出問題，癌症一大堆。不聽老人言，身心出問題。再來，離婚率愈來愈高。你說現在的人很聰明嗎？把自己搞得身心都疲憊，然後下一代教育亂七八糟。你看多少所謂先進國家，青少年犯罪率好高。他們還叫「先進國家」，

有沒有？一些都排在世界所謂先進國家數一數二的，他們的那些高學歷的年輕人暴動、搶劫，怎麼叫先進國家？所以現在很多的認知沒有按照經典，看不準。你說看一個社會，青少年犯罪率跟離婚率越高，那個是亂邦，怎麼是先進國家？可是大家要注意，這些青少年犯罪率很高的國家，現在全世界很多都跟著他們走，很盲從。他們教出來的孩子不好了，我們還跟著他們走，尤其華人跟中國人還跟著走，那真是沒有辦法用言語來形容。這有五千年的智慧他把它丟到垃圾桶裡面，然後去走那個死胡同，真是死胡同。大家注意去看那些先進國家，有沒有辦法解決青少年犯罪問題？所以他們現在都到東方、到中國來找方法。結果我們中國人、華人沒有信心，還跟著他們屁股後面走。

七〇年代湯恩比教授講：「解決二十一世紀的社會問題，要靠孔孟學說跟大乘佛法。」英國的大學問家講的。我聽到這句話，覺得很羞恥。為什麼？就好像一個外國人跑來跟你講：「你爸爸很好、你媽媽很好，他們很有德行。」然後我說：「有嗎？我都不知道，我還跟別人學，我不跟我爸爸媽媽學。」是外國人來告訴我，我的爸爸媽媽好，我的祖先很好。所以我們中華民族到了要認祖歸宗的時候了，不然，現在假如再不照古聖先賢的教誨，還是用功利主義教孩子，家庭的災難不可避免。

現在有一句俗話，可能每一個人都心有戚戚焉，叫家家有本難念的經。難在哪？難在我們不肯老實聽話。你真肯聽經典的話，沒有那麼複雜。其實就是把功利轉成仁愛的心、孝心，整個人心就轉過來。家庭、社會的災難就化掉了。從根本看，事情不複雜，就是人心出了問題。人心靠什麼？人心靠教化、靠教育。你不能用功利教他，你要用孝道教他、要用仁義教他，就對了。

前幾天，我們看到應該有七八十個非洲的孩子，他們是在台灣

，慧禮法師在台灣成立一個「大象腳印基金會」，專門收留非洲的孤兒，現在已經收留了三千多個孤兒。這個孤兒剛好來到我們吉隆坡，他給我們表演什麼？表演中國功夫，Chinese功夫；他給我們讀誦《弟子規》、讀誦《三字經》。我看下個禮拜一還沒上課以前，放一段給大家看一看，你不再學，人家非洲人都學去了，你以後到非洲去學中華文化，這個時候再發恥心，來不及了。他們這麼小，就開始讀誦這些經典。中華文化是現在全世界唯一留下來古文明的高度智慧。誰學了，誰領導世界，誰救世界。但不見得是華人學，也不見得是中國人學，誰有慧眼誰先深入去學。所以面對文化承傳，我們要發恥心。我們假如沒有承傳下來，對不起後代子孫，也對不起列祖列宗。

真正讀書人，「君子不恥身之賤，恥道之不行」。自己身分地位沒有很高，他不會放在心上，他羞恥的是什麼？古聖先賢教誨他的道，他不能行出來、他不能弘揚開來。這是君子。我們現在沒有大車開，覺得羞恥；沒有好房子住，覺得羞恥；沒有名牌可以穿，覺得羞恥。這個羞恥心都顛倒了，那叫虛榮心，不叫羞恥心。「不憂命之短」，不擔憂自己能活多長，樂天知命，活在這個世間不能白來一遭，每天盡心盡力為這個世界著想、為民族著想，不憂命之短。擔憂什麼？「憂百姓之窮」，黎民百姓、親朋好友，現在最困頓的、最痛苦的是什麼？他所憂心的、他所努力的在這裡，怎麼樣幫助親朋好友離苦得樂，走向幸福的人生。諸位朋友，我們有沒有把握幫助別人離苦得樂、走向幸福的人生？你們沒什麼反應。你們都笑不出來了，怎麼引導別人笑？你們要先smile一個給我看一下。大家看，笑不出來是結果，原因在哪裡？心有千千結。老實聽話，依照經典，這個結一結一結慢慢就打開來了，不要再自討苦吃了，不要再自找罪受了。天下本無事，庸人自擾之。所以誰最有福氣？

聽聖賢、經典的話，肯放下不必要的煩惱、執著、強求的人，是最有福氣的人。

【恥之於人大矣。】

這個羞恥心的意義太深遠。包含你在任何一個行業都要有一種使命感，像我在教育界，世間人不尊重老師是我的恥辱，因為我沒有做出好的榜樣。所以我這一輩子的使命是什麼？我走在教育界了，振興師道就是我的天命。沒有振興師道，就是我的恥辱，因為我以身羞辱了這一個神聖的職業。所以有一句話叫「教師是人類靈魂的工程師」，我不能玷污了這一個教師的身分。同樣的，醫有醫道，君有君道，太太有太太道。媽媽有媽媽道，今天我們不把媽媽做好了，那就把媽媽、把太太這麼神聖的身分給污辱了。所以人有志氣，你走在哪一個角色、哪一個道上、哪一個行業，都要把它這個「道」行出來。不能行出來就是我們的恥辱了。能有這種心態，「知恥近乎勇」，你的勇氣就出來了。這個是談到要發恥心。

【要發畏心。】

敬畏的心。這裡講到了：

【天地在上。鬼神難欺。】

俗話常講，「舉頭三尺有神明」。人明白了這個事實真相，他就會有敬畏的心，不敢放肆地去造惡。現在這個時代，就是人沒有接受因果報應的教育，覺得沒有天地鬼神，甚至於死了就沒了，那我這一生就放縱欲望，造無量無邊罪。他不知道有鬼神，有後來的果報，才造成了現在的人這麼放縱自己的惡習。所以因果教育很重要。人明白倫理道德，恥於作惡，他有羞恥心。但人明白因果報應，他才不敢作惡。

諸位家長，您曾經講過幾則因果報應的故事給孩子聽？很重要，你愈早講，他的敬畏心愈早起來。所以我們腦子裡這個資料庫要

多裝一點故事，遇到一些機緣趕緊給孩子講故事。

在古代，明朝沂州有一個讀書人叫王用予。他剛好有一次在夢中遇到一個大官，這個大官是掌功名利祿的。他就問起自己這次能不能考上功名。這個大官就跟他講，你的爺爺做人非常謹慎、樸實，積了一些功德，所以你本來應該考上的。這些故事都告訴我們一個真相：「積善之家必有餘慶」，尤其大家現在能夠聞聖教，那都是祖宗在保佑。

我這一輩子好像已經不知道死過多少次了，自己常常就撞來撞去的，甚至於二十九歲那一年，開車在高速公路都開到睡著了，身體的狀態就很弱，就是命比較短。我記得那時候剛好師長有看到我們講經的光碟，一看我的長相說，短命相。所以我現在是趕緊用功行善，我只要不弘揚傳統文化可能命就沒了，所以我很認命。假如我哪一天顛倒，不弘揚文化了，你們可要拔刀相助，要敲我一棒。

「善相勸，德皆建」，提醒我，不然我就沒命了。而事實上冥冥當中很多祖先、鬼神在保佑我，把這一些關卡度過了。

所以我在課程當中常常跟大家強調，大家要認祖歸宗。您祖上是哪些聖哲人你要清楚，因為你受他們的庇蔭。而且你還要效法他們，把你們這個家族最好的德風要透過你傳下去，這才對得起祖先。結果我請大家回去查，有朋友就說了，幹嘛查，就把所有的人當祖先就好了。聽起來好像很有道理，事實上是連認祖歸宗都不肯。這麼懶？連百家姓都不去查，然後還講得這麼好聽。你直接受祖宗的庇蔭，你都不感恩，還講大話講得這麼very beautiful。就好像你都還不孝順父母，然後就說「我把天下人都當父母就好了。」這麼好的教誨變成你不孝父母、不認祖宗的藉口。所以聖賢人教導我們都是有次第了。別說大話，我們的真誠、愛心都不能在自己最親的父母跟祖先身上顯現出來，哪有可能有真的愛

心？「不愛其親而愛他人者，謂之悖德」，這違背道德、違背人性了。「不敬其親而敬他人者，謂之悖理」，你不尊敬你的父母、不尊敬你的祖先，還去尊敬別人的祖先，那叫諂媚。

孟老夫子教誨我們，這個是正確的次第，「親親而仁民，仁民而愛物」。人，仁愛的原點在哪？在孝道，在「父子有親」這個天性。你天性恢復了，親愛自己的父母，很自然的這個愛心擴展了，就愛一切的人。愛一切的人再擴展，就愛一切的生命，仁民而愛物。告訴大家，現在有些人愛小動物愛得要死，然後對媽媽很凶，那叫欲望，那哪叫愛。是不是？那一隻狗都會逗他玩，他高興；他媽媽講的話他不聽，他就凶了，對媽媽凶了。所以沒有經典，有時候我們判斷事情判斷不清楚，會被人家說得一愣一愣的。

所以無形當中祖先在保佑。剛剛跟大家講到王用予，他本來可以考上，就是因為他的祖先爺爺積德。可是，他為什麼這次考不上？因為他每次去廟裡拜神，都是先求自己身體健康，先求自己考上功名，還有先求自己太太病趕快好，跟他白頭偕老，從來沒為他守寡的母親求過一次福。所以神明很生氣說：「你，都為老婆求，就沒有為你老媽求過。」所以現在有一句俗話叫「娶了太太就忘了娘」，男人假如幹這種事，就不能稱大丈夫了，連父母，對我們最有恩的父母都不愛了，那不就是重色然後忘了親娘了？

也別怪這些男人，因為他們從小也沒學《弟子規》，就怪我好了。我太晚懂這些經典的教誨，我很對不起這些男人，救駕來遲。這真的，不是假的，「以祖宗之心為心，天下無不和之族人」。我們都是中華的兒女，都要為整個民族的同胞著想。自己顛倒妄想、隨波逐流這麼久，幸好還是祖上有德，遇到師長的教誨，趕快迷途知返，趕快恥心提起來，畏心也要提起來。

所以，他都沒有為母親求，這個善根不夠，降他兩次，要延後

兩次才考上。他說：「那這一次考得最好的是誰？」他說：「是那個周吉。」王用予說：「他的學問不是很好？」「可是他的祖上六十年來積的陰德非常厚，還發很多善書，讓人斷惡修善，讓一方的風俗改善不少，所以他是這一次鄉試的第一名。」這王用予就很驚訝，他認同最有學問的兩個人都沒考上。一個人是俞麟，是當地的孝子，他怎麼會考不上？這個大官就講，他是享有孝子之名，可是他的內心在侍奉父母的時候常常還有怨氣。所以他這個是什麼？是做表面功夫，內心裡面不恭敬、不真誠，還埋怨父母，這個犯的是什麼罪過？叫「腹誹」。就是在肚子裡面在罵父母、怨父母，慢慢的親情都愈來愈薄了，這個是他的一個罪過。而且他處事當中講話還是太刻薄。由於這一些原因，他終生窮困潦倒，考不上功名。而且他還享孝子之名，還是享福，本來就沒有積福，享了這些世間的虛名，還是把福給折掉了。

他說：「那另外一個郁從周呢？這個人年輕十幾歲，下筆就可以寫幾千字的文章，這麼厲害怎麼沒考上？」結果這個主事的官員就講，這個郁從周，命中是十七歲考上秀才，二十六歲考上進士，四十五歲當大司空，這個都屬於最高的官職了。五十四歲做少保（就是太子的老師），六十九歲壽終正寢。這一個人的福報夠大的了，當皇上的老師，他祖上沒有十代積德不可能。可是因為他文章很好，結果很傲慢，所以傲不可長，在《禮記·曲禮》一開始就講。太傲慢了就開始折掉自己的福報，尤其講話特別犀利，常常罵人罵到讓人家無地自容。所以他現在神明記他的口過已經記了多少條？兩千四百七十多條了。假如他再不改，他的口過超過三千條，他的命就沒了。他福折完了，福祿盡了，人就要亡了。而且他的子孫會被打到乞丐的命，這禍延子孫，「積不善之家，必有餘殃」。

所以病從口入，禍從口出。諸位朋友，講話要很謹慎，不只會

給自己招禍，還會給誰招禍了？連子孫都被我們給拖下水，所以這個故事給我們很多啟發。古人有一句話講得好，「有一念而觸鬼神之怒，有一言而傷天地之和，有一行而釀子孫之災，皆須慎之」。這些念頭、一言一行都要謹慎，不然會禍延子孫。這個事例就讓我們了解到，積陰德要從積口德開始，多講勸善的言語、柔軟的言語、利益人的言語。不要講刻薄、不要講傷人的言語，不要講是非這些言語。

【重則降之百殃。】

你看還殃及子孫。

【輕則損其現福。】

自己當生這個福報都折掉了。這個要敬畏，我們的一言一行都有天地鬼神在記錄。接著經文講：

【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。】

其實人就是聰明反被聰明誤。其實人哪可能隱瞞得了？不要說天地鬼神了，也隱瞞不了有德行的人、有修養的人。我們在那裡掩過飾非，其實是什麼？不是聰明，很可能把自己這一生最好的貴人給錯失掉了。我們在掩飾過失，這些跟我們有緣的、有智慧的人說，「算了，不要強求了。」我們都這麼愛面子了、這麼掩飾了，他再點我們不是讓我們跟他結怨了嗎？敬而遠之就不講了。所以有福氣的人是什麼？「過能改，歸於無」。這些長輩、有德行的人一勸我們，我們馬上聽話，還給他鞠個躬，「謝謝你，你是我生命中的貴人。我下一次再犯，您一定要提醒我」。反而是這個肯認錯的態度，是真正改造了自己的命運。

有一段話非常好，「天降之福」，上天要降福給這個人，「先開其慧」，先開他的智慧。「天降之罰」，上天要降罪給這個人，

「先奪其魄」，就是這一個人他的大罪報要現前的時候，這個人會魂不守舍，印堂發黑，都有徵兆。其實現在人比較遲鈍，為什麼遲鈍？欲望太多。又要想這個，又要要那個。東西也要、人也要。欲望太多，腦子不是很清楚。大家有沒有這個感覺？比方說，你在上班的時候突然想吃冰淇淋，然後就在那裡「怎麼還不下班？」那個時候你辦什麼事都辦不好，欲望。你看那個男人看上哪個女人，那幾天就魂不守舍了，就在那想，夢裡也在想，魂牽夢縈，怎麼會有智慧？所以這個「欲」很厲害。這個人一有欲求的時候，他的精神狀況就不靈敏了。

剛剛這一段話講到的：「天降之福，先開其慧」，來，我們來看一看，我們像不像上天要降福給我們的狀況，我們一起檢查一下。

「慚愧」，面對自己的過錯生慚愧心；「奮發」，發奮圖強，不再自甘墮落了；進而「改過」。「慚愧、奮發、改過」，這樣的態度出來，「皆天開其慧也」，上天要開這個人的智慧了，進而降福給他。

「悠忽」，沒什麼精神，恍恍惚惚；「昏惰」，昏昏沉沉，看電視都看到睡著，聽人家講話也可以聽到睡著，還有看經書一看就要睡著，「悠忽、昏惰」。「自欺」，好面子不肯承認錯誤、不肯反省，這自欺，自欺是最可悲的了，「自欺」；還有「飾非」，掩飾自己的過錯，不承認。「皆天奪其魄也」。大家注意去感受一下，比方說一個人一直自欺在掩飾，最後他會心神不寧，最後會腦神經衰弱，真的就會魂不守舍。所以我們自己要會幫自己算命，我們現在是愈往上天要開我們的智慧、福報的方向去走。

神明、有智慧的人，我們是騙不了他的，何必做這樣的事情？甚至於最後掩飾不了，東窗事發了，「不值一文矣」。所以古人為

什麼說「謹慎為保家之本」，謹慎才能保住你一生的清譽、一生的名節。一不謹慎，一失足成千古恨。不只自己千古恨，你本來在社會當中很有地位、很有名望，結果做出了違背良知的事情了，全家都羞辱。甚至什麼？比方說，我們在教育界做出了違背教師良知的事情，最後連整個教育界都被我們拖下水了，自己一家人都不敢出去見人。現在這樣的事情不在少數了，很有名望的老師、校長或者是醫生，這一些一般在人民當中很尊崇的行業，最後做出了嚴重的違背道德的事，「不值一文矣」。

所以我們的名節不只是屬於自己的，還屬於所有愛我們的人，還屬於我們這個行業，還屬於中華民族的。所以告訴大家，積功累德最容易的是華人。你做得好，人家說：「中華民族的兒女真好。」十幾億人跟著你沾光，這個積功累德容易。我覺得很高興，自己做得好，十幾億人都沾光，這種事多划算，是不是？反過來看，自己做得不好，十幾億人都被我們拖下水。人家一看Chinese，怎麼在機場講話這麼大聲，這麼沒有修養？怎麼在旅館裡面當他們自己家一樣，講話這麼吵？所以積功累德，華人容易；造作罪業，華人也容易。沒有關係，我們破釜沉舟，這一生為民族做好榜樣，不羞辱整個中華民族，就對了。

接著我們看，還有講到為什麼要用敬畏的心？

【不惟是也。】

『不惟是也』就是不止是如此。

【一息尚存。】

一個人一口氣還在。

【彌天之惡。猶可悔改。】

這個滔天的大罪，你這一口氣還沒斷，真正明白自己錯誤了，還可以把它改正過來。俗話講的：「放下屠刀，立地成佛」。這樣

的人都是什麼？一輩子沒有遇到好的善緣，讓他明白做人的道理，最後斷氣以前真明白了，是可以改得過來的。

【古人有一生作惡。臨死悔悟。發一善念。遂得善終者。】

他一生不明事理，造作了種種罪惡，到臨終的時候懺悔、改過，發出至誠的懺悔跟至誠的善念。結果『遂得善終』，最後斷氣的時候是安詳地走的。這個例子有。我們在佛家的經典當中，在《觀無量壽經》有看到，阿闍世王殺害父親、害母親，這個是十惡的罪，這也是滔天大罪。最後臨終的時候，佛陀勸導他，他生大慚愧心，最後上品中生，往生西方極樂世界。這個是往生作佛了，這個是「遂得善終」的一個榜樣。

但這一點很重要，是他最後才明理。我們現在就明理了，就不能再造惡了。你說，那就最後一刻再來臨時悔悟就好，那這個念頭就不妥當了。所以修不嫌早，愈早修愈好，已經明白了，就不要再犯這個錯了，明白道理了再犯，那就叫「明知故犯，罪加一等」。告訴大家，我們沒有退路可以走，只能勇往直前。所以要破釜沉舟。我們為什麼生生世世沒有成就我們的慧命、成就我們的道德？就是因為以前都有後路可以走，就退縮了。這一輩子沒後路可以走了，勇往直前，一定可以成就的。

修善不嫌早，悔過不嫌遲。能肯懺悔了，你說，可是我以前作了這麼多惡。你那一個懺悔是真心的，你以前所走過的彎路，會成為你往後勸導別人回頭的資糧。為什麼？你真心悔過了，你再去勸導跟你犯同樣錯的人，你那個言語非常懇切，你可以打動他。為什麼說「浪子回頭金不換」？不只他的人生轉了，他的行為、他的言語會感動更多跟他有同樣錯誤的人，也能夠回過頭來不再走犯錯的人生。

接著講到了，為什麼『發一善念，遂得善終』？因為：

【謂一念猛厲。】

這個善念非常勇猛。

【足以滌百年之惡也。】

足以能夠洗除、洗盡他百年所造的罪業。

【譬如千年幽谷。一燈才照。則千年之暗俱除。】

又做了一個比喻，就像一個千年黑暗的山谷或者山洞，點一盞燈，『一燈才照』，千年以來的幽暗就全部沒有了，千年之暗都除掉了。

【故過不論久近。惟以改為貴。】

我們以前所犯的過失，不論是近的或者是久遠以前的，最重要的是當下把它改正過來，『惟以改為貴』。

【但塵世無常。肉身易殞。一息不屬。欲改無由矣。】

這個塵世、世間是很無常的。『肉身易殞』，人的身體是很容易死亡，無常到之後，這個命就結束了。

有一句話講，「黃泉路上無老少」。尤其大家看現在天災人禍特別多。像土耳其，有一次大雨，就在短短的幾個小時之內，伊斯坦堡這個古城就被淹掉了，而且當下那個水漲到汽車都被沖走了，幾個小時，一個幾千年的古城就被沖走了。『塵世無常，肉身易殞』。而大家要了解，假如他先改過、先行善，他遇到再大的災難都會什麼？逢凶化吉。你看這麼大的災難，很多人被沖走了，就剛好有人就被救起來，這個世間沒有一件事情是偶然的。所以有兩件事不能等，一是行孝，再來一個是什麼？行善，積功累德。

佛陀有一次問他的學生，「生命有多長？」第一個學生講，「生命在幾天之間」；第二個學生講，「生命在飯食之間」，吃一餐飯很可能這個生命就會產生變化；第三個學生講，「生命在呼、吸之間」。我們這一口氣吐出去，吸不回來，就say

goodbye了，人都常常想，我一般來講是八十歲、九十歲，不是這麼算的。人真正明白人事無常，無常迅速，生命在呼吸之間，就很愛惜光陰了。就會想到，我假如哪一件事沒有做，我會造成這一生的遺憾，就趕緊去做了。我聽朋友講，他曾經對他母親很無禮，但是拉不下面子很誠心的去跟母親懺悔、道歉，結果母親去世了，就造成他終身的遺憾。

『一息不屬』，這一口氣不屬於我們了，這個生命結束了，想改都沒有機會了。『欲改無由矣』，就沒辦法，來不及了。他斷了氣：

【明則千百年擔負惡名。雖孝子慈孫。不能洗滌。】

『明』就是我們生命結束了，惡名在這個世間千百年都不能去掉。就像我們一想到唐朝李林甫，宋朝的秦檜害岳飛，千百年的惡名。現在到杭州岳王廟，秦檜的銅像還跪在那裡，這是『千百年擔負惡名』，縱使有孝子賢孫都不能把它洗滌掉。當時陷害岳飛，其中有一個大臣叫羅汝楫，他是諂媚秦檜，跟著秦檜一起害岳飛，結果後來沒有多久他就生病去世了。這個果報也很快，因為他陷害的是大忠臣。他的兒子叫羅願，也知道他爸爸做錯，很喜歡讀古書，也很用功。後來到了鄂州去當官，也很用心治理地方，也頗有政績。他心裡想，我已經做了些善事了，他本來以前都不敢進岳王廟，做了這麼多年的善事，他才敢走進岳王廟，去給岳飛磕頭。結果他頭磕下去的當下，氣就斷了。這個在史冊當中有記載，「積不善之家必有餘殃」。他兒子已經算是在行善了，但他父親造的業太重了，把民族救星都給害死了。所以不只是子孫不能洗滌，連子孫都遭大難，這是『明則』。

【幽則千百劫沉淪獄報。】

這一生造的惡，感來惡的果報，就到三惡道去受報，地獄、餓

鬼、畜生道去受報。

【雖聖賢佛菩薩。不能援引。烏得不畏。】

縱使聖賢佛菩薩都沒有辦法援救他，想到這裡怎麼可以不敬畏、不恐懼？不趕緊改過、斷惡修善？

可能我們看到這裡講，聖賢佛菩薩不是慈悲嗎，怎麼不救他？我們看到這裡會不會有這個疑問？民國初年章太炎，國學大師，他學問非常好，儒釋道都通達。他剛好有機緣，山東泰山東嶽大帝管著人的吉凶禍福，管五個省左右，請章太炎大師去當判官，差不多是現在的祕書長。章太炎大師挺忙的，白天要做世間的事，晚上還要去幫東嶽大帝做判官。他人很慈悲，他了解到地獄的酷刑當中有一個「炮烙之刑」，就是把一個銅柱燒熱了，然後罪人去抱，那是很慘烈的。他說：「這個太慘了，可不可以把這個刑罰給去掉？」東嶽大帝就說：「我讓人帶你到現場去看看，你了解了再說。」兩個役使就帶著章太炎過去了。到了刑場，章太炎大師什麼都看不到。他突然恍然大悟，萬法由心生。整個宇宙是怎麼來的？自己的心現的。你的心沒有造那個罪業，你就現不出地獄相，地獄在面前你也看不到。他突然明白到萬法由心生，自作自受，都是自己變現出來的地獄的惡報。這個時候自作自受了，佛菩薩也幫不上忙，除非自己真正轉自己的惡念，轉到善念才能夠脫離這個苦難。所以這個是想到了斷氣之後，「明則千百年擔負惡名，幽則千百劫沉淪獄報」。明白這些道理，敬畏的心就起來了。

阿羅漢是已經脫離六道輪迴的聖者，他們可以看到自己前五百世。自己想到以前在地獄受的那個罪報的痛苦，流血汗。大家流過血汗沒有？我有流過冷汗。大家要知道冷汗他就已經很恐懼了，血汗那就更恐懼了。從這一個事實就知道，地獄太慘。可是告訴大家，地獄現在在哪就看得到了？人間現在地獄很多。你到醫院去，手

砍掉、腳砍掉，現在愈來愈多，就是我們人太縱欲了，身體搞壞了，或者造作罪業太多了，這一生這些罪業就現前了。人真的「禍福無門，惟人自召」，要趕緊斷惡修善。

接著我們看，要發第三個「勇心」：

【人不改過。多是因循退縮。】

『因循』就是得過且過，『退縮』就是退避，不敢勇往直前。而這個『因循退縮』還是有一個重點，就是懷疑自己，不信任自己。信任自己很重要，要先自助而後天助，自救而後天救。自棄，自己都放棄自己，老天、他人也幫不上我們的忙。而一個人真正有自立自強，真正下定決心要成聖成賢，一定感得很多聖賢祖先的庇佑。人要發勇猛心，就能感得很多善緣。

【吾須奮然振作。】

要奮發圖強，要做大英雄。什麼是大英雄？不再做習氣、壞習慣的奴隸了，要把它改過來。

【不用遲疑。】

不要懷疑這些經典的教誨，也不要懷疑自己。

【不煩等待。】

馬上改，不要等。不能說，明天再說，以後再改。「明日復明日，明日何其多，我生待明日，萬事成蹉跎。」怎麼改？知道自己有這個習氣了，馬上把方法寫下來，就照這樣改。寫下方法，每天看。比方我們求智慧，因定才能開慧，這個心定不下來，就開不了智慧。心為什麼定不下來？很急躁。很容易動作，就急了，慌慌張張的，六神無主，不可能有定了。所以古人告訴我們，為學第一功夫，要降得浮躁之氣，定下來。

Ladies and

gentlemen，諸位朋友，我們浮躁之氣改了沒有？我們發覺自己浮

躁，什麼時候發現的？long time

ago，很久以前，是不是？什麼時候改？怎麼改？知過了，還要悔過，還要進而具體怎麼改，你要把它寫下來。我們就要每一天觀照自己的一天，哪些時間特別趕、特別慌張、特別浮躁。告訴大家，人一慌張起來，脾氣就控制不了，火氣就上來，就罵人，一連串的造業就來了。所以這個要先把火氣能定得下來。

人為什麼急躁？得失心太重了，強求的心太多了，攀緣太嚴重了。或者是要求別人、控制別人，那個心都容易浮躁。而時時觀照到自己浮躁了、急躁了，就趕緊要調這個心，馬上把它調定下來。一個很好的方法，大家只要覺得自己急起來，趕快深呼吸。陳真老師教的方法大家要用，先深呼吸。再來，大家有沒有感覺現在人生活從早上快、快、快……快到，快快快起床，快快快洗臉，快快快吃飯，快快快穿鞋，快快快出門……最後還快快快睡覺。所以我覺得說，人說現在的人很有福報，生活很好，比以前的人都好，我不這麼認為。現在人從睜開眼睛一直快快快，快到閉上眼睛連做夢都……我媽媽說她都三四十歲了，還常常夢到自己趕火車上學。

你看以前的人詩情畫意，拿著扇子吟詩作對，那個才有生活的情趣。現在這種生活方式沒什麼情趣。所以現在唱的歌曲都特別苦悶，「給我一杯忘情水」。你看人家古人唱那個歌：「欲窮千里目……」所以以前的人沒有憂鬱症，他唱的都是善樂，唱一唱心情就舒坦了，「天下本無事，算了算了，不要計較」。現在人憂鬱症很多，就是唱善歌唱得太少，唱靡靡之音唱得太多。我看那個六、七歲的女孩去參加模仿比賽，唱那個情歌，整個臉糾在一起。你說這些大人還在那裡覺得很可愛，這些大人真的是殘害民族幼苗。我講得太激動了，心要隨時調，要善觀己心，心還是不能激動，「學問深時意氣平」。

從生理上，你可以透過深呼吸來調整，包含提醒自己，一舉一動都要安詳、都要平穩，不要急。「緩揭簾，勿有聲。寬轉彎，勿觸棱」，你的舉止都很穩重、很安詳，你就不急躁。以前的孩子，從小一舉一動都是定的，一看就是小大人，我們現在成人都沒有他們的定力。前幾天師長拿民國十一年小學生寫的論說文，都用文言文寫的。我看了幾篇，很想挖一個洞鑽下去。我這四十歲的人了，比小學生都還不如。我看洞也別鑽了，要發恥心、要發勇心。所以要下定勇猛的決心，最少一個禮拜要背一篇新的古文。這個已經說出來，沒背就不行。「是以天地有司過之神」，「天地在上，鬼神難欺」。有時候發願很好，讓自己不要有退路了，就往前去走。

包含人會急，有一些方法很好，要早起。你不早起，從一開始就一直趕一直趕。再來，跟人家有約會了，要早到，你不要抓那個「差兩分，終於沒遲到」。其實那幾十分鐘全部在急躁當中。所以人為什麼在重要的時候心都定不下來？因為平常的時候都是在急當中。包含你走每一步，「步從容，立端正」，你每一步心都是定的，都不要慌張。甚至於你寫每一個字都是定的，不要慌張。要調伏急躁，就在一言一行當中。「凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊」。不要講起話來像機關槍一樣，一直講，人家都聽不懂，都皺眉頭了，你還一直講。還有吃飯也要慢，細嚼慢咽。現在人胃病特別多，因為都吃得很快。所以有一天他的胃就罷工了，不幹了，被他虐待了幾十年就罷工了。它又沒有權利綁一個白布條抗議，最後就只有罷工了。

我剛剛講的這些方法，只是for example，舉例。但是大家自己觀照自己的心，你就能找到你急躁是什麼造成的，哪個心態造成的、哪個生活習慣造成的，然後就趕快改。要把它寫下來，每天看，你的警覺性就愈來愈高。

【小者如芒刺在肉。】

小的缺點、過失就好像這個芒刺刺到肉上，很不舒服。

【速與抉剔。】

趕快把它拔掉。

【大者如毒蛇嚙指。】

這個大的過失可能毀了我們一生、毀了我們家庭，就好像毒蛇咬了手指，稍微遲疑了，這個毒就要攻心，命就沒了。

【速與斬除。】

馬上刀拔起來就把這個手指給切掉，保住性命。對自己的習氣要趕盡殺絕，這個是盧叔叔給我的金玉良言。供養大家，這個提醒很好。

【無絲毫凝滯。】

沒有絲毫的遲疑、猶豫。

【此風雷之所以為益也。】

『益』是六十四卦當中的一卦，它是風雷卦。這個風跟雷它會互相助勢、助長，所以風雷這個相，在《易經》當中衍生出一個君子的修養是什麼，「君子以見善則遷，有過則改」。他沒有遲疑，雷厲風行。有成語就是從這個易卦當中講的，「君子以見善則遷」，見到善行就效法，見到好的教誨就奉行。見善則遷，有過則改。其實堯舜他們之所以能成為聖人，都不離見善馬上效法，有過馬上改，這個最重要的修身基礎。我們接著看經文講：

【具是三心。】

真正具備了知恥、敬畏的心，還有勇猛改過的心。

【則有過斯改。】

當下沒有絲毫遲疑就去改過。

【如春冰遇日。何患不消乎。】

春天的冰是薄冰，遇到太陽光照射，它就能夠融化掉了，就是這個過就能夠消融、消失掉。而在改的過程要有耐心，「我很想改，可是又來了」，沒關係，愈挫愈勇，百折不撓，要有耐心、長遠的心，一定可以改得過來。

這個是改過的基礎，就是發這三個心。我看大家的額頭都發亮，這個心有發出來，相由心生。接著是改過的方法：

【然人之過。】

人的過失怎麼改？

【有從事上改者。】

從事項當中去下功夫對治。

【有從理上改者。】

有從明白道理，用理智來轉變自己的心態，『有從理上改者』

。

【有從心上改者。】

直接轉自己的心念。

【工夫不同。】

這三個方法功夫深淺不同。

【效驗亦異。】

他們所做出來的結果、效果也不同。接著舉到從事上改者：

【如前日殺生。今戒不殺。】

前日傷害生命了，今天告誡自己不要殺生。

【前日怒詈。今戒不怒。】

前日發脾氣了、罵人了，今天提醒自己不要亂發怒了。

【此就其事而改之者也。】

這是就他的事項當中去對治。

【強制於外。】

他就是硬從行為當中去克制，外表雖然沒有犯，可能內心還有這些不好的念頭。

【其難百倍。】

壓，有時候壓不住，就還是犯了。

【且病根終在。】

就好像我們今天拔草，拔上面的，根都沒有拔掉，斬草不除根，春風吹又生，所以病根終在。

【東滅西生。】

好像東邊沒有了，西邊又長出來，好像今天壓住了，明天又犯了，以後又犯了，『東滅西生』。

【非究竟廓然之道也。】

不是能究竟圓滿改過的方法、道理。

【善改過者。未禁其事。先明其理。】

善於改過的人，在事情還沒有發生之前，先明白、了解我們這些個中的道理。比方說：

【如過在殺生。】

殺生是罪過。

【即思曰。】

他開始思考。

【上帝好生。物皆戀命。】

上天有好生之德，我們要效法上天的存心，才是天地人三才。一切的動物牠都有靈知、都有感覺，牠都愛生命，哪怕是一隻螞蟻牠也愛牠的生命。

【殺彼養己。豈能自安。】

殺害牠來養自己，這個在良心上不安。為什麼？將心比心。

諸位朋友，現在有人要吃你，你願不願意給他吃？願不願意？

你說：「誰吃我？」那有一天，外星人他們的武器比我們厲害，把你制住了，吃你，你給不給他吃？你高興不高興給他吃？你會不會說，「我生來就是給外星人吃的」，你會不會這麼講？可是我們為什麼說動物生來就是給我吃的？你看，己所不欲，勿施於一切的生命。你說，牠們天生就是生來給我吃的。天生，大家注意看，吃肉的動物都長什麼樣子？那個牙齒都是這樣的，牠撕肉，唰……才撕得下來。老虎、豹子，你看那個牙齒都是這樣的，你的牙齒有沒有這樣？你是臼齒，磨食物的，你天生不是吃肉的。從牙齒就看得出來，你天生不是吃肉的。再來，你今天到了一個農場，這個農場裡種了很多蘋果、番茄，水分很甜美，一看就知道。在這個果樹下面養了幾隻母雞。請問，當你走進這個果園，你是去摘那個蘋果，還是撲過去吃那一隻母雞？是不是？你不是自然嗎？這個就是自然的反應。而且告訴大家，現在我們不善待這些生命，都用荷爾蒙、抗生素就把牠們催大了。人怎麼會聰明？你把那些不好的東西都給牠們吃，最後誰吃？「出乎爾者，反乎爾者」，人類怎麼對待生命，最終都會回到誰的身上？自己的身上。人類怎麼去對待大地，你噴那麼多農藥，最後農藥誰吃得最多？我好多年前看報道，台灣的一個報道，說每一個人，每一年吃進去的農藥二點七公斤。假如拿過來一喝就一命嗚呼，我們現在是慢性中毒。人得要善待大地、善待一切生命、善待萬物才對。明白這些道理，我們的心態就轉了，這從理上改。

好，今天先跟大家交流到這裡。謝謝大家。