

《了凡四訓》。上一集，我們說到「第二，要發畏心。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？」畏是敬畏，敬畏之心，這是講天地鬼神。鬼神這件事情，到底有沒有？答案肯定是有。在哪裡？我們眼睛看不到，耳朵聽不到，也接觸不到；但是沒有接觸到，沒有看到，不曾聽到，不能說他就不存在。在這個世間我們接觸不到的東西太多太多了，實際沒有接觸到卻是存在的這種事情很多。所以不能說沒有接觸到，我們就否定說沒有，這是太過武斷。鬼神這些感應，不但在中國歷史上記載得很多，就是在現代我們常常在報章雜誌、電視報導裡面也看到一些靈異事件，這就是有關鬼神。那些報導當然都是事實，可是依然有很多很多人不相信。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，自己如果有這個福分、有這個緣分，鬼神被你見到了，你才相信。

我們導師初學佛的時候，二十幾歲，朱鏡宙老居士跟他講了很多故事。朱老居士也活到九十幾歲才往生，他是學科學的。他講的這些故事是親身的經過，是真的，不是假的，不是編故事來騙人的。我們導師跟他認識之後，難免就會問：你是什麼因緣來學佛？因為他是學財經，就是我們現在說學經濟這方面，管財務，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，做浙江省的財政廳長。抗戰之前，他曾經在蘇州做過一個銀行的總經理。我們導師向他請教學佛的因緣，他就跟導師講，他學佛的因緣是在抗戰的期間住在重慶的時候，有一天晚上跟幾個朋友在打麻將，這是常常有的事情，常常夜晚兩點多才散會，散會各自就回家

了。那個時候雖然地位那麼高，依舊沒有交通工具，回去還是走路，不像現在都有車。那個時候走路，而且路燈很暗，這個情形在我們現代就很難體會，那是年紀比較大的人才能夠體會。古時候電沒有那麼普遍，而且電力也沒有現在這麼多，這麼充足，尤其在戰爭的期間，難免這方面都很缺乏。路燈遠遠的才有一支電線桿，燈泡大概都是四十燭光，掛得很高，很遠的距離，真的燈光是若有若無，看起來若有若無，很小。深夜回去之後，走路回去，走得很遠，大概也要走四、五十分鐘才會到家。在路上，他前面有一個人，那個時候走同一條路，在他的前面。開始走的時候他也沒有注意到，走了差不多將近半個小時，他忽然想到，看到前面是個女人，就想到一個女子單身怎麼會半夜這個時候出來？他這一想，仔細再看前面這個人，有上半身沒有下半身，一看嚇一跳，驚嚇之後，前面那個人就不見了，就沒有了。他跟這個人走了半小時，絕對不是眼睛花看錯了，眼睛花了不可能有那麼久的時間，他自己知道真的看到鬼了，確確實實自己看到。他說從這天開始，他才開始信佛，對佛教在講的六道輪迴、天地鬼神，他才開始相信，在這個以前他還是不相信。到學佛之後，他對那個鬼非常感激，如果不是親自遇到，他說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。他的岳父是個虔誠的佛教徒，故事也很多，常常講給他聽。朱老居士年輕的時候，聽了也是半信半疑，感覺這老人講的，好像在講故事。一直到自己親身看到那個女鬼，他才相信了。這個事情真的有。

所以我們導師在台中蓮社學教認識朱老居士，朱老居士對他也很有愛護，對他幫助也很大，跟他講很多他自己一生親自經歷的故事、經驗。他說如果這些故事要講要好幾個小時，很多很多，非常有趣味，都是他親自看到的，決定不是虛妄。我們導師講他自己本身

，他說雖然這一生他沒有看到鬼，可是他曾經真正遇到像《聊齋誌異》裡講的。《聊齋》是蒲松齡先生著的，紀曉嵐先生是寫《閱微草堂筆記》，這兩本的性質差不多。我們導師他說，大概在十五、六歲的時候，確確實實遇到狐狸精。所以他相信那是真的，不是假的。他遇到的狐狸精已經變成人形，但是是男的不是女的，是男眾，有很多人看過，在湖南的衡山。

抗戰勝利之後回到家鄉。他的家鄉，有一個親戚也遇到一件很奇怪的事情。他的家鄉產米，收的稻米都運到蕪湖、南京那邊去賣。這個親戚他有一船的米，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，這也是屬於動物。黃鼠狼從跳板跳進去船裡，船上工人就開始去找這隻黃鼠狼，找了很久都找不到，大家以為是眼睛看花了，就算了。這一船米運到南京，運到南京之後在卸貨的時候，忽然之間麻布袋裡面連一粒米都沒有，只有剩下空的布袋，一船米就這樣不見了。大家就知道了，大家心裡就有數，這一定是黃鼠狼在作怪。看到那個東西是真的，不是假的，確實是黃鼠狼，一船的米全都沒有了。一船米載到南京去，米都沒有了，在南京逗留好幾天，只好就回家了。回家之後，他的米還在他的倉庫裡面，他們就覺得不知道是怎麼得罪黃鼠狼，黃鼠狼跟他開玩笑。沒有損失，但是一船的米牠把它搬回去他的倉庫，讓他去南京白跑一趟。這是我們導師他自己親身遇到的事情，這真的是事實。

所以，世間之大無奇不有！我們這個世間這麼大，奇怪的事情很多，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。像這些事情在香港也很多，在中國大陸是更多，在外國也很多。我們遇到的人，因為講經聽眾多，常常將他們自己親自遇到的事情講出來，所以知道的這些情形就很多。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，「而天地鬼神，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，怎麼會不敬畏？

【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」，尤其是現代的都市社會人口稠密，我們一舉一動都有很多人看到。我們掩藏得再密，『文之甚巧』，「文」是文飾，你遮飾得再巧妙，『而肺肝早露，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，又怎麼能不起畏心？『懍懍』是恐懼、恐怖的模式。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，希望人都知道。別人指責，我們的惡就報掉了，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，我也歡喜，我被冤枉了，被冤枉是消災、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，無則加勉。」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到別人的好處，絕對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的心上，把自己的善心破壞掉了，你說這多冤枉！我們看社會上，這樣愚痴的人不在少數。別人讚歎我們、恭維我們，我們也要冷靜去思惟，他恭維我的、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，我們要更加努力。如果他的讚歎是言過其實，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。這樣修養自己，自己的德行才能夠成就。果報上，凶災才能夠免除，善福才會降臨，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，還要有畏心。我們再看下面：

【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。人只要有一口氣在，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。】

這是舉出古人的證據來跟我們說明。這樣的例子古今中外都有，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，真正懺悔業障就能夠消除，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、權教菩薩都沒法子理解。為什麼？這個牽涉到虛空法界宇宙的來源，生命的起源，眾生的起源，牽涉到這些大道理，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：「開智慧的《楞嚴》，成佛的《法華》。」相信這兩句話，很多同修都聽說過。《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。因此，極大的罪惡，只要回頭，所謂「回頭是岸」。這個道理下面就會說到，為什麼臨終一念悔悟，

可以消業障，可以得到善終。

【謂一念猛厲。】

『猛厲』這二個字非常重要，就是在他那一念很猛厲。

【足以滌百年之惡也。】

他一念之間轉過來，『百年』，這一生所造的罪惡，都可以轉變。下面舉個例子跟我們說，為什麼他一念猛厲能夠消除百年的罪惡。

【譬如千年幽谷。】

這是舉一個比喻，講這個幽谷有一千年都沒有燈光。我們現在在旅遊當中，去一些觀光地區看鐘乳石洞，岩洞黑黑暗暗的，上千年都沒有燈光，這就是『千年幽谷』。

【一燈纔照。則千年之暗俱除。】

我們如果點一盞燈進去，一盞燈進去幽谷裡面就照明了，整個幽谷就亮起來，馬上黑暗就沒有了，千年的黑暗一下子就破除了。這是用這個來比喻，一念猛厲來改過，就好像千年幽谷，一盞燈它就見到光明了。

【故過不論久近。惟以改為貴。】

過失就像黑暗一樣，只要一盞燈就能夠把它照破，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，一念真心，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，造成這一生當中很多很

多的苦難。我們想要趨吉避凶，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』是我們凡間，不但是我們的身命無常，我們這個身體的生命無常，一口氣如果不來就過世了；連國土也無常，我們住的國土也是無常。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。就是說很容易就失去人身，人身失去，一口氣不來，這一生生命就結束了，這時候你想改也沒有辦法，『欲改無由矣』。所以這是給我們提出警告，就好像我們佛門的晚課，每晚寺院裡面做晚課都有念到普賢警眾偈，「是日已過，命亦隨滅」，這個就是警告世間無常。

【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，後世的人聽到你這個名稱就生厭惡之心。像在中國歷史上，我們一般人都知道，宋朝的秦檜，這一生作惡多端，千百年來留下的罵名，他的兒孫再孝順，也沒有辦法幫助他洗滌、洗刷，這是舉一個例子。

【幽則千百劫沉淪獄報。雖聖賢佛菩薩。不能援引。烏得不畏。】

『幽』就是說人死了以後墮落到惡道，這個經典講得很清楚。世間留罵名，是一樁非常不榮譽的事情。現在的人說「榮譽是人的第二生命」，大家把榮譽看得這麼重。其實榮譽還是其次，就是名聲，人死留名，虎死留皮，如果留的名是惡名，千百年被人罵，這個就不好；所以留名就要留好的名聲讓人懷念，這才是好的。名聲

，其實還不是很嚴重，最嚴重的是來世的果報。惡業造得太多，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，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？往年我們導師在台中，朱鏡宙老居士也曾經跟他講過，朱老居士也跟他講一個故事，這些故事都是他親自聽到的。這就是說他的岳丈，章太炎先生是朱老居士的岳父，他的岳丈。那時候他的岳父住在北京，清朝時代，曾經有一段時間被東嶽大帝請去做判官。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，這個地區裡面人的生死、吉凶禍福，都是他在掌理。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，就抬一頂轎子來（那時候還沒有車，抬一頂轎子），請他上轎，就把他抬去上班；第二天早晨天亮再把他送回來，就是他下班了。他白天要在陽間上班，晚上要去陰間東嶽大帝那裡上班。所以他日夜都沒有休息，晚上要到鬼道上班，白天在人道上班。他也常常把夜間在鬼道裡面所見所聞跟一些朋友說，有一次他就講到問東嶽大帝（閻羅王比東嶽大帝還高一級），他說地獄的刑罰，有一種刑罰叫炮烙，炮烙是把鐵柱燒得紅紅的，讓罪人抱著燒得紅紅的鐵柱。章太炎說：這種刑罰太殘酷，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一下頭，他就說你先去參觀炮烙地獄，你到刑場去看看。於是東嶽大帝派兩個小鬼，帶他去現場參觀，他就去了。去到那邊一個地方，小鬼就跟他指說：炮烙在那裡，到了，這就是現場，你自己去看。章太炎什麼也沒看見，這時候他才恍然大悟，原來地獄裡面的刑罰不是閻羅王設的，不是他設立的，不是他設立的他就沒辦法廢除。這個刑罰從哪裡來



的？是那個惡業裡頭變現出來的，各人造惡業，各人的心變現出來的境界，就像我們人作惡夢一樣。晚上在睡覺作惡夢，夢誰作的？自己作的，沒有別人，自作自受，不是別人作出來給你受的，自己製造出來自己去受。他這時候才恍然大悟，原來炮烙之刑不是東嶽大帝設的，也不是閻羅王設的，也不是上帝設的，是罪人自己的業力變現出來的境界，自己造那個業變現出那個境界，自作自受。他悟到這個道理，以後就不再講了，他才知道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，現出來的境界自然是至善圓滿；你的心惡、念頭惡、行為惡，現出來的境界自然是災難。所以天堂是自己的心變現的，地獄也是自己的心變現的，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？這的確是個關鍵的問題。什麼是心？心在哪裡？心是長什麼樣子？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，這就叫從根本上解決。這個問題在《楞嚴經》上講得很清楚，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？這在《楞嚴經》有很長的經文，有十卷討論這個東西。所以禪宗講：「若人識得心，大地無寸土。」這句話的意思就是說，一個人真正把心看清楚、看明白，你認識什麼是心，世出世間所有一切法，你就都通達無礙了。這是真的。

我們現在什麼是心，我們還不認識。所以，一切唯心造，一切法唯識所變。因此，我們不能不敬畏。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，然後一層一層不斷向上提升。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，是我們應當向他們學習的。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。你要是能夠具足這三種心，改過就不難了。

### 【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。『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。

### 【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，這樣永遠沒有辦法改過。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，就好像我們被小的刺刺到肉裡面，一點點而已，我們就覺得很難過，就趕快想要把刺到的那一點拔出來。『芒刺』就是說一點點，這是比喻小的過惡，我們如果發現小的過惡，就好像

「芒刺」刺進我們的肉裡面，還是要趕快把它拔起來，不然也是很難過，雖然一點點也是很難過。這是小的過失，這是我們有經驗的。大的過失就像毒蛇咬到指頭，立刻就要指頭砍斷；如果不砍斷，毒氣攻心，人就死亡。這個時候決定沒有猶豫，當機立斷，『無絲毫凝滯』。『此風雷之所以為益』，「風雷」是《易經》裡面的卦，風吹雷動，好像要下西北雨，刮起大風、響大雷。春天的現象，春雷一響，春天響春雷就是表示萬物開始生長。所以風雷有利益，利益萬物的生長，所以叫做「風雷益」。在此地形容當機立斷、勇猛改過這種相狀，就好像起風、打雷速度很快，沒有等待。這是形容比喻，比喻改過愈快愈好。

【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，然後有過你才能改。底下兩句話是比喻，『如春冰遇日』，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，你的過失自然就消除了。

【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。下面又再分別跟我們講，先從事上改。

【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，這的確是有限度的，他改得不徹底。他這裡舉一個例子，譬

如從前殺生，以前愛殺生，現在聽說殺生不好，我們現在就開始不殺生。發心持戒，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。你現在開始，好，不殺生，不殺了，但是你不殺能夠支持多久？以前愛發脾氣，喜歡罵人，現在知道脾氣壞不好，要改，不要發脾氣，能夠撐多久？能夠撐多久不發脾氣。這是舉個例子，從事上改，這是一種強制的行為，改過是很困難，往往有時候撐沒多久又再爆發起來，比以前更嚴重。這個改就是不徹底，沒有辦法從根本來改過，一時的壓制這樣而已，一時強制壓起來，這是從事上改。

『病根終在』，為什麼？貪瞋痴慢是病根，這是說這個根在。這個東西沒有辦法斷除，有那個根在，所以境界如果現前，它又會起現行，又再發作起來。有一些人善根比較深厚的，境界起來的時候還勉強能夠控制得住。善根比較薄弱的，往往遇到大的逆境，他就沒有辦法控制。小的逆境，他可以，能夠控制得住；大的逆境，就沒有辦法控制。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。就是說從事上來改，強制來改，沒有辦法徹底拔除。所以我們了解，學佛的人很多，都有善心，都想改過，大家發心去持戒、受戒，受了戒之後又做不到。過去有很多人問我們導師：法師，我受了戒，現在都做不到，又犯戒，又破戒，怎麼辦？這個事，實在是很困難，這都是事實。其次，了凡教給我們從理上改。前面說事上改，這個改得不徹底，不是究竟之道。理上改就是理論，這個功夫比前面提升了一層。

【善改過者。】

『善』，意思就是會改過的人。

【未禁其事。先明其理。】

就是講這個事情還沒禁止，事先先明白其中的道理，為什麼要這樣做，它的道理在哪裡。譬如我們想不殺生，過去都殺生，現在不殺生，不殺生的事，我們還沒有斷以前，先去了解為什麼要不殺生，要把這個道理搞清楚、了解清楚。下面講：

【如過在殺生。】

譬如我們的過惡是殺生比較嚴重，我們有殺生這個過失。

【即思曰。】

『即思』就是自己要去想，「思」要常常去想。

【上帝好生。物皆戀命。殺彼養己。豈能自安。】

我們在以前沒有人教導我們，我們疏忽了，從來沒有想起這樁事情。殺生這件惡業，世間一般人都認為是正常的、應該的，畜生都是要給人吃的，一般人都是這個觀念。所以殺生他就感覺是合理的，事實上是不合理。因為一般人他沒有接受聖賢佛菩薩的教誨，他不了解其中的道理。我們接受聖賢教誨之後，我們就要知道，要常常放在心上，要常常想，確實上天有好生之德。『上帝好生』，就是我們一般講「上天有好生之德」，上天都是希望有生命的動物都能夠活得很長命。所有的動物，最小的動物，一隻螞蟻牠也愛惜自己的生命，一隻螞蟻牠也怕死，牠也愛惜自己的生命。我們要想殺牠來養自己，我們的心能安嗎？牠愛惜牠的生命，我們也愛惜我們的生命，要滋養我們自己，殺生來吃補，這個心能安嗎？反過來想想，如果人家要殺我們的肉去吃，要將我們殺死，我們的肉拿去燉補，你想看看，你要嗎？我們能夠心甘情願讓他殺，肉給他吃？所以反過來，常常想這些道理。

【且彼之殺也。】

再進一步想想，動物被屠殺那個時候的狀況。像以前殺豬的屠戶，現在都是電動的，電動的我是不曾看過，但是聽人講就感覺很

恐怖。豬一隻一隻，都用電電一下，吊起來，腳綁起來，用個輪子一直輪轉過去，一人拿一支刀，現在也有電動的刀，割一下、割一下，血就一直流出來。被宰殺的情況，你看了也很不忍心，心很不安。

【既受屠割。復入鼎鑊。】

『鼎鑊』就是說放在鍋子裡面去煮，殺死之後，然後再把牠放在鍋子裡面，有的用油炸，有的用水去煮滾。

【種種痛苦。徹入骨髓。】

那種痛苦進到骨髓裡面去。如果我們設身處地來想想，如果這個動物是我，我被人殺了、被人拿去煮、被人吃了。你想那個痛苦的情形，你想看看，想到這裡就於心不忍了。下面說：

【己之養也。珍膏羅列。食過即空。】

這是說我們自己吃的，給你山珍海味，過了喉嚨就沒有了，我們要常常想這個。我們導師他是二十六歲遇到這本《了凡四訓》，他讀了《了凡四訓》之後非常感動。所以他接觸大概六個月之後，就開始發心素食，他就常常想到不忍心吃眾生肉，常常想這個狀況，太可怕了，再想果報尤其寒心。他說早年，他的父親，我們導師的父親是一個職業軍人，抗戰期間家裡面槍支很多，管彈藥。他說孩提時代，還記得很清楚，長槍、短槍，他家大概有八支，他們就很歡喜去打獵。所以他孩提時代常常跟他的父親去打獵，每天有野味打回來吃，打一些山禽走獸。可是抗戰勝利之後，他說他的父親快要死的時候，就跟《地藏經》上講的完全相同。他的父親快要死的時候，看到山就往山上跑，就跟野獸一樣，那個形狀就好像野獸快被人打死驚慌逃走的情形，看到水就要往水裡面鑽進去。佛在經典上講殺生的果報，我們導師說他親自看到他的父親臨終這種情形。想到他的父親，從生病到死亡那個狀況非常恐怖！他說他自己也

打了三年的獵，也殺了不少生，想到這個情形，讀到這個書，他就不敢再殺生了。所以他從二十六歲開始吃長素，放生、改過，過去殺生的罪過太重了。他學佛之後，他只做三樁事情，第一就是印經，這跟印光大師學的，有錢就都印經結緣布施；再來放生，消除過去殺生的罪業；布施醫藥，看到有很多人生病很苦，貧窮人沒有能力買藥，每個月捐一點錢布施醫藥。他就做這三樁事情，很簡單，很單純。

這個地方文字講得好，『己之養也』，這是講我們一般日常生活習慣；『珍膏羅列』，就是你的菜很豐富。你有沒有想到，『食過即空』？就是說吃過就沒有了。我們貪圖美味，為誰來貪圖？我們殺生吃肉，為誰？能夠辨別滋味的就是舌頭。舌頭不過三寸長而已，過了喉嚨就不知道是什麼味道；為了滿足三寸舌頭，造作無量無邊的罪業，這就不值得。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，我們導師也可以給我們做證明。現在不只我們導師，很多素食的人，在家、出家都有，身體並沒有比吃葷腥的人還差，反而是比較健康。確實是健康長壽，體力不衰，健康狀況能夠長久保持，什麼原因？素食。實在講，我們導師他也不是特別講求養生，怎樣吃、怎樣保養，他也沒有特別去講究，他對這樁事情沒有特別講究，真的是不懂得。這是素食確實對身體有好處，特別是中年以後。中年以後不知道在飲食上攝生，對你晚年身體健康就有很大的影響。尤其現在的人肉類吃的量過多，所以毛病就很多。過去經濟比較沒那麼好，所以要吃魚、吃肉也是要年節才有，平常也沒得吃，所以在營養的吸收不會超過。像現在肉類吃得太多，膽固醇過高，現在很普遍，為什麼？每天吃，三頓吃，一頓沒有肉都不行，他就吃不下去了，久了身體就會出問

題。所以中年以後素食，確實對身體健康有很大的幫助。這是從飲食起居，我們一般講衛生，世間人都懂得衛生。還有更重要的是衛性，就是說性情它會影響生理，凡是不好的，動物性情總是不好，你吃動物吃得多也會受到牠的影響，因為吃牠的肉受到牠的影響，這是衛性。所以衛生，更重要的是衛性。

這一集的時間到了，我們就講到這裡。