了凡四训　　（第八集）　　2001/4/17　　中国深圳　　档名：19-016-0008

诸位同学，大家好！前面讲到「改过之法」，谈到要发知耻心，其次要发畏惧心。我们起心动念、言语造作，不但是要畏惧天地鬼神的鉴察，同时也要畏惧一般社会舆论的指责。今天我们继续看下文：

【不惟是也。一息尚存。弥天之恶。犹可悔改。】

这是改过自新的理论依据。人只要还有一口气，一生当中造作再大的罪恶，都能够悔改。

【古人有一生作恶。临死悔悟。发一善念。遂得善终者。】

这是举出证据来跟我们说明。这样的例子古今中外都很多，只要我们细心去观察，你就可以看得到。为什么一生造作极大的罪业，真正忏悔，这个业障就能消除，道理在哪里？实在说，这个理太深太深了，不是凡夫能够理解的。不但凡夫不能理解，佛在经上讲，二乘圣者、权教菩萨都没有法子理解。为什么？这个涉及到虚空法界宇宙的来源、生命的起源、众生的起源，涉及到这些大道理，佛在《楞严经》上讲得很透彻、很明白。所以，古时候的中国人赞叹《楞严经》，说它是「开智慧的《楞严》，成佛的《法华》」，我相信这两句话，许多同修都听说过。《楞严经》上讲得明白，佛告诉我们，虚空法界国土众生原本是一体的。因此，极大的罪恶，只要回头，所谓「回头是岸」。这个道理底下就说到：

【谓一念猛厉。】

『猛厉』两个字非常重要。

【足以涤百年之恶也。】

下面举个例子跟我们说：

【譬如千年幽谷。】

我们在现在旅游当中会遇到许许多多的岩洞、钟乳石洞，那就是『千年幽谷』。

【一灯才照。则千年之暗俱除。】

我们点一盏灯进去，千年的黑暗就破除了。

【故过不论久近。惟以改为贵。】

过失就像黑暗一样，只要一盏灯就能把它照破。这盏灯比喻智慧、比喻觉醒，真正觉悟了，过去所作所为是错误的，一念觉，一念真智慧现前，罪就消了。但是，这一念觉，这一念智慧，非常难得、非常可贵。为什么？因为我们迷在情欲里面时间太久了，无量劫来就迷在情欲里头。生命是永恒的，生命不是短暂的是永恒的。我们的身命很短暂，我们的精神长存；在佛家讲，我们有法身慧命，那是永恒的。所以，无量劫来生死轮回，迷失了本性，於是盲目无知的执著这个身是自己，贪图五欲六尘的享受，造作无量无边的罪业，这才造成这一生当中事事不如意，造成这一生当中许许多多的苦难。我们要想趋吉避凶，首先就要知道改过。改过，了凡先生把他自己的经验在这个地方详细为我们说出来，特别提醒我们，只要一口气还在，只要肯改，再大的过失都能够消除。接著他说：

【但尘世无常。肉身易殒。一息不属。欲改无由矣。】

『尘世』是凡间。不但我们这个身命无常，国土也是无常。佛在《八大人觉经》一开端就告诉我们：「世间无常，国土危脆。」这两句话是真实的警告，世间无常的，刹那刹那在变化，我们这个身体很容易失掉。人身难得而易失，一口气不来，这一生的身命就结束了。这个时候，你想改也没有办法，『欲改无由矣』。

【明则千百年担负恶名。虽孝子慈孙。不能洗涤。】

这就世俗而论，你造作恶业造得太多，你的恶名流传到后世，

后世人听到你这个名称就生厌恶之心。像在中国历史上，我们一般人从小念书都读过，宋朝的秦桧，这一生作恶多端，千百年来留下的骂名，他的儿孙再孝，也没有办法帮助他洗涤，这是一个例子。

【幽则千百劫沉沦狱报。虽圣贤佛菩萨。不能援引。乌得不畏。】

这怎么不可怕？世间留的骂名，是一桩非常不荣誉的事情。现在人常说「荣誉是人的第二生命」，大家把荣誉看得这么重。其实这个还在其次，最严重的是来世的果报。恶业造得太多了，所谓「十恶五逆罪」，佛在经上时时刻刻提醒我们，这个罪业是堕阿鼻地狱。说到地狱，那是非常恐怖的。佛在《地藏菩萨本愿经》里面说得很清楚，造作极重的罪业，感得地狱的苦报。地狱从哪里来的？往年我初学佛的时候，朱镜宙老居士跟我讲了一个故事，这个故事是真的。是他的岳父章太炎先生，那个时候住在北京，他曾经有一段时间被东岳大帝请去作判官。这就讲到有鬼神，真的有！东岳大帝在中国的山东省泰山，他管辖的区域有五、六个省分，管辖范围很大。这个地区里面的人生死、吉凶祸福，他都在掌理。判官的地位很高，相当於秘书长，他请章太炎先生去担任这个工作。章太炎先生说，晚上小鬼就来了，抬著轿子，那个时候没有车，抬著轿子请他上轿，他就上班了。第二天早晨天才亮的时候，他就下班，就把他送回来。他日夜都不休息，白天在我们人间办公、上班，晚上要到鬼道里上班。

他也常常把他在鬼道里头夜间所见所闻，跟一些朋友们叙说。有一次，他就讲到，他问东岳大帝（阎罗王比东岳大帝还要高一级），他讲：「地狱的刑罚，有一种叫炮烙」，炮烙是把铁柱烧红，使罪人抱著这个柱子。章太炎说：「这个刑罚太残酷，希望东岳大帝能够大发慈悲心，把这个刑罚废除。」东岳大帝听了这个话，点

点头，也没有说。他说：「你先去参观一下，你到刑场里面看一看。」於是东岳大帝就派两个小鬼带他去参观现场，他就去了。去到那边之后，小鬼就告诉他，他说：「这就是现场，你看。」他看不见，於是才恍然大悟，原来地狱里面的刑罚不是阎罗王设的；不是他设立的，他就不能废除。这个刑罚从哪里来的？是你那个恶业里头变现出来的。就跟人作恶梦一样，自作自受，不是别人做出来给你受的。他恍然大悟，以后再不提了，他才晓得佛经里面讲的道理真实。

所有一切境界，欢乐的境界、痛苦的境界，无一不是自心变现的，这就是佛在《华严经》上所讲的，一切法，包括天堂、地狱，「唯心所现，唯识所变」。心，是你自己的真心；识就是妄心，依妄心造作善恶业。你的心善、你的行善，现出来境界自然是至善美满；你的心恶、念头恶、行为恶，现出来境界自然是灾难。所以，天堂是自己心变现的，地狱也是自己心变现的，我们现前这个生活环境，还是自心变现的。

可是有人就说：「我的心怎么会变现这个境界？」这的确是一个关键的问题。什么是心？心在哪里？心像什么样子？这在佛教是大问题。如果把这个问题解决，换句话说，你什么问题都解决了，这叫从根本上解决。这个问题在《楞严经》上，所以说「开智慧的《楞严》」，没有错！《楞严经》一开端，释迦牟尼佛就跟阿难尊者讨论真心、妄心，心在什么地方，心是什么样子，心有什么作用；那个经文就太长，经有十卷讨论这些东西。所以禅宗讲：「若人识得心，大地无寸土。」这一句话的意思，一个人真正把心搞清楚、搞明白，世出世间所有法你都通达无碍了。这是真的。

所以，一切唯心造，一切法唯识所变。因此，我们不能不害怕。地狱境界现前了，佛菩萨虽然大慈大悲，能不能度你？如果你执

迷不悟，地藏王菩萨再慈悲，也帮不上忙。佛菩萨确实常住地狱，帮助这些苦难众生，苦口婆心的教化。受教的人一定要觉悟，一定要能信、能解、能行，他才有机会脱离地狱的苦报，然后一个层次一个层次不断向上提升。所以佛的恩德是第一大，超过父母。父母对我们的恩德是一生一世，佛菩萨对我们的恩德是生生世世，永远不相舍离，我们造作再严重的罪恶，他也不会舍离我们。这一点实在讲太伟大了，是我们应当向他学习的。再看下文：

【第三。须发勇心。】

勇猛精进，改过自新。说到改过，了凡先生提出三心，这三心我们必须要记住。第一个是知耻心，人不能不知耻；第二个是敬畏心；第三个是勇猛心。你要是能具足这三种心，改过就不难了。他说：

【人不改过。多是因循退缩。】

『因循』就是得过且过、马马虎虎。无论做什么事情都不认真，你的过失就很难改了。『退缩』就是退转。这就是人为什么不能改过，多少人想改过而改不过来，就是「因循退缩」这四个字障碍住了。

【吾须奋然振作。不用迟疑。不烦等待。】

这就是勇猛心的样子。什么叫「勇猛」？要振作起来，绝不怀疑，立刻就改。不要说这过失「等待明天、等待明年吧！」那你永远没有办法改过。立刻就要改，当下就要改。

【小者如芒刺在肉。速与抉剔。大者如毒蛇啮指。速与斩除。无丝毫凝滞。此风雷之所以为益也。】

小的过失，就像刺在我们肉里，赶快要把它剔除。这是我们有经验的。大的过失，就像毒蛇咬了我们的指头，这个时候立刻就要把指头斩断；如果不斩断，蛇毒攻心，人就要死亡。这个时候，决

定没有犹豫，当机立断，『无丝毫凝滞』。这是『风雷之所以为益』，「风雷」是《易经》里面的卦，取它的现象，风吹雷动；春天的现象，万物生长，所以它有益，「风雷益」。在此地形容当机立断、勇猛改过的这种相状。

【具是三心。则有过斯改。如春冰遇日。何患不消乎。】

改过必须具备这三种心，然后有过你才能够改。底下两句话是比喻，譬如春冰，春天的冰遇到太阳，太阳出来，冰就融化了。把「冰」比喻作「恶业」，把「太阳」比喻作「勇猛」；勇猛改过，你这个过失自然就消除了。

【然人之过。有从事上改者。有从理上改者。有从心上改者。工夫不同。效验亦异。】

这是说到三种效果不同，有人从事上改，有人从理上改，有人从心上改。但是诸位要知道，都必须要具足前面讲的三心。没有三心，无论从哪一方面都没有法子下手，都得不到效果。下面再分别跟我们说，先讲从事上改的。

【如前日杀生。今戒不杀。前日怒詈。今戒不怒。此就其事而改之者也。强制於外。其难百倍。且病根终在。东灭西生。非究竟廓然之道也。】

这是先讲从「事」改。从事改难，这是一种强制的行为。一味把它制止，这个的确是有限度的，它有个饱和点，改得不彻底。举这一个例子，譬如从前杀生，现在你发心持戒。你去受戒，受五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，你发心持戒，这五条戒都是断除自己这五种习气；习气太深，要断掉非常困难。你现在就不杀了，你这「不杀」能支持到多久？从前喜欢发脾气、喜欢骂人，现在戒除，不发脾气了。举这个例，这都是从事上改的，这是一种强制的行为，很困难。

『病根终在』，为什么？贪瞋痴慢是病根，这个东西没有办法断除，所以境界现前，它又会起现行。有一些人善根深厚的，还能够强制得住。善根薄弱的，往往遇到大的逆境，他就没有办法控制；小的逆境他行，能控制得住，大的就不能。下面说『东灭西生，非究竟廓然之道』，「廓然之道」就是彻底拔除的意思，没有办法彻底拔除。这是从事上改的。所以我们了解，学佛的人很多，都有善心，都想改过，大家发心去受戒，受了戒之后又做不到。我遇到不少人：「法师，我受了戒，现在都做不到，又犯戒，又破戒，怎么办？」这个事是难！

其次，了凡教给我们从「理」上改，理论，这个功夫比前面要提升了一层。

【善改过者。】

『善』是「会」，会改过的人。

【未禁其事。先明其理。】

譬如我们要想不杀生，不杀生的「事」，我并没有断，还没有断，先要去了解为什么不杀生，要把这个道理搞清楚。

【如过在杀生。】

我们有杀生这个过失。

【即思曰】

『思』，要常常想。

【上帝好生，物皆恋命，杀彼养己，岂能自安？】

我们在从前，没有人教导我们，我们疏忽了，从来没有想起这桩事情；到我们接受圣贤教诲之后，我们听到这些教训，常常放在心上。确实，「上天有好生之德」，所有的动物，哪有不爱惜自己生命的道理？连蚊虫蚂蚁都贪生怕死，我们要想杀它来养自己，我们的心能安吗？如果反过来说，人家杀我们去养他，我们能甘心情

愿吗？常常想这个道理。

【且彼之杀也。】

你再想想动物被屠杀那个时候的状况。

【既受屠割。复入鼎镬。】

『鼎镬』就是放在锅里面去煮。

【种种痛苦。彻入骨髓。】

我们如果设身处地来想想，如果这个动物是我，我被人杀了，然后被人去煮，被人吃了。

【己之养也。珍膏罗列。食过即空。】

我们常常想这个。我在二十六岁遇到这本书，读了之后，我是非常受感动。所以我从开始接触，大概是六个月之后，我就素食。我常常想到「不忍心吃众生肉」，想想这个状况，太可怕了。再想想果报，尤其是寒心。

早年，我的家父在世，他是个职业军人。抗战期间，我们家里面枪枝就很多。那个时候，我还记得很清楚，长、短枪我们家里大概有八枝。他喜欢打猎，我们小的时候跟著父亲去打猎，天天有野味打回来吃。可是，抗战胜利之后，他死的那个状况，就跟《地藏经》上讲的完全相同。他疯狂，看到山，他就往山上跑，就跟野兽一样，样子完全像野兽；看到水，他就往水底下钻。佛在经典上讲杀生的果报，我亲自看到的。想到我父亲生病到死亡那个状况，我非常恐惧！我自己也打了三年猎，也杀了不少生，所以想到这些情形，读这些书，我再也不敢了。我从二十六岁开始吃长素、放生，赎过，过去杀生的罪过太重了。所以我学佛之后，我只做三桩事情：印经，跟印光大师学的；放生，消除我杀生的罪业；布施医药，看到有很多人生病很苦，穷人没有能力买医药，我每个月捐一点钱布施医药。我就做三桩事情，很简单，很单纯。

这个地方文字讲得好，『己之养也』，这是讲我们一般的日常生活习惯；『珍膏罗列』，就是你的菜肴很丰富。你有没有想到，『食过即空』？我们贪图美味，为谁来贪图？我们杀生吃肉，为谁？能够辨别滋味的舌头。舌头不过三寸长而已，到喉咙底下就不知道味道了；为了满足这个三寸舌头，造作无量无边的罪业，不值得！这个道理，这个事实，我们有没有认真去想过？

如果说素食没有营养，素食妨碍健康，我可以跟大家做证明，我素食到今年整整五十年，我一生当中没有生过病，确实是健康长寿。我的体力不衰，健康状况能够长久的保持，什么原因？素食。实在讲，我对於养生这一桩事情非常含糊，没有讲求，真的是不懂得。唯一在身体上遗憾的，就是牙齿不好。我的牙齿没有掉，都是好牙齿，就是牙齿还不够标准。什么原因？不懂得保护牙齿。我到前年，有一个同修带我看一个牙医，替我洗牙。洗牙的医生跟我讲：「法师，您的牙齿很不错，保持得很好。这是您得力於素食。七十多岁，别人牙齿都比不上您。」他教我保护牙齿：「每一次吃完东西之后，一定要漱口、要刷牙，不要用牙膏。牙膏只要早晨跟晚上用两次。平常多漱口、多刷牙。」我这个不懂。我在过去，只是早晨刷一次牙，晚上都不刷牙，所以对牙齿没有照顾好。如果我要早遇到这个医生，年轻的时候我就懂得保护牙齿，我现在的牙齿大概会跟二、三十岁人一样。所以这医生告诉我，要好好的保护牙齿。我这已经算是很好了，不够好。现在我懂得了，我每一次吃东西之后，我立刻就刷牙、漱口。牙缝里决定不能有东西存在，那是很容易带细菌的。牙齿好，我们的消化系统就好，人就不会生病。

素食对於健康大有好处，特别是中年以后。中年以后不知道在饮食上摄生，对於你晚年身体健康会有很大影响。这是从饮食起居，我们一般讲「卫生」。世间人都懂得讲求卫生，可是还有重要的

，大家疏忽了，那是什么？卫性。「性」是好的性情，它会影响生理。所以伊斯兰教（回教）他们的饮食有很多规矩，有很多东西他们都不吃的。我曾经研究他们的教义，为什么不吃？原来那些动物性情不好。凡是性情不好的动物、植物，他都不吃。为什么？怕影响自己的性情。他懂得卫性，保护一个好的情绪，我们今天讲「情绪」，这就比一般人高明。以后，我读佛经，佛更高明，佛讲三条，除了讲求卫生、卫性，还讲求卫心，保护自己的慈悲心，保护自己善良的心。所以，不食一切众生肉，这个有道理在。佛家确实通情达理，我们一般人讲的，它的教学合情、合理、合法，它并不是一成不变，它是活活泼泼的，我们要懂得这些道理。

在素食蔬菜里面，佛法拣别五种蔬菜不吃，这五种叫「五荤菜」。诸位想想看，「荤」是草字头，荤不是肉，肉叫「腥」；佛家叫「荤腥」，这个要戒除的。肉类是属於「腥」。「荤」是指五种，这五种菜：葱是一种，大蒜、小蒜（荞头）、韭菜、洋葱，这五种东西不吃。为什么不吃？这五种东西生吃刺激生理，容易发脾气，因为这个原因，防止你少发脾气、少动肝火，所以戒除。熟吃，这个东西能够产生荷尔蒙，容易引起性冲动，是这么个原因，不是别的。但是，如果用这些东西做香料，配在菜里面，这个可以。为什么？它不起作用。所以，一定要懂得佛家这些戒律真正用意之所在。

佛家在戒律里面戒酒，五戒里面不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，佛说了，酒本身没有过失，酒醉了，怕你干杀、盗、淫、妄。所以酒是防止的，本身没有过失，这个我们要懂得。但是在做菜里面用料酒，这个没关系。这个料酒，你就想到，它不会醉。佛家制定这些法，通情达理，尤其是酒这一条戒开缘很多，「开缘」就是开戒不是犯戒，在某一种时期可以饮酒。戒经里面讲，

七十岁以上身体健康状况差，血液循环缓慢，每一餐饭都可以饮一杯酒。为什么？帮助血液循环，当药用。中药里面，有很多是用酒做药引，统统都许可用。所以它不是说什么都不能用的。现在有很多人持戒，对於这些小小戒持得很严，重要的戒就马虎了，这个错误，完全搞错了！所以，这些事情要是不能仔细去辨别，人就会死在戒条之下，那就什么都行不通了。有人说，「戒条是杀人的」，那是他错会了意思，死在戒条里；确确实实是一般人所说的，他不知道佛家的戒律活活泼泼。戒律有开、遮、持、犯，一定要懂得它的精神，懂得佛为什么制这一条戒，这一条戒在日常生活当中应当如何运用，什么情况之下怎样运用，活活泼泼。你才晓得，戒律是大自由，戒律是大自在，断恶行善。明白这个道理，我们自然就会选择素食，欢喜素食。

养心，要养清净心，要养真诚心，要养平等心，要养慈悲心。你懂得养心，懂得养性，又懂得养生，养卫生，你的身体当然健康，你怎么会生病？新加坡有个许哲居士，她今年一百零二岁，她常说：「我们要长寿，我们不要老，我们不要病」。一百零二岁了，每天还照顾许许多多穷苦的病人，每天忙得不亦乐乎。一百零二岁，除了头发白之外，牙齿只掉一个，我再就看不出她的毛病了。健康、活泼，跟年轻人一样。所以在新加坡，大家都知道「一百零二岁的年轻人」，这是值得我们学习、值得我们效法的。

【疏食菜羹。尽可充腹。何必戕彼之生。损己之福哉。】

何必杀其他的动物来损自己的福报？这是决定错误的思想、行为。今天就讲到此地。