了凡四训　（第七集）　2001/4/17　中国深圳　档名：19-016-0007

诸位同学，大家好！请看《了凡四训》第二篇「改过之法」，我们从第二段看起：

【但改过者。第一。要发耻心。思古之圣贤。与我同为丈夫。彼何以百世可师。我何以一身瓦裂。耽染尘情。私行不义。谓人不知。傲然无愧。将日沦於禽兽而不自知矣。世之可羞可耻者。莫大乎此。孟子曰。耻之於人大矣。以其得之则圣贤。失之则禽兽耳。此改过之要机也。】

说到改过，了凡先生提出三点：第一个就是羞耻心。所谓「知耻近乎勇」，「勇」是勇於改过自新，所以他在此地第一句话说，『但改过者』。改过的方法，第一『要发羞耻心』。人能够知耻，他决定不会起一个妄心，动一个恶念。应当常常想到古时候这些大圣大贤，我们都同样是人；佛在经典里面也常常跟我们说，我们跟诸佛如来原来都是同样作凡夫。为什么他能够成佛、成菩萨，成圣、成贤，我为什么不能？以这个标准来观察，我们这个羞耻的心就发出来了。他们确实是百世可师。孔老夫子传到现在二千五百多年，释迦牟尼佛传到今天将近三千年，为什么这个世间不分国家、不分种族，甚至於不分宗教，流传到今天，这世间人还有许许多多人尊敬他，接受他的教诲向他学习？这叫「大丈夫」。他能做得到，我为什么做不到？人能常常有这个思惟，必定能够发愤自强。

接著说，这是说我们自己的毛病。『我何以一身瓦裂』，瓦裂，就像一个陶器破碎了，一文不值！我们的病是『耽染尘情』，「耽」是过分的快乐，「染」是染污；世间人耽染在七情五欲当中，而不知道这个情欲不是真的。这里面有乐，没错，圣人也不反对，

但是你付出的代价太大了；换句话说，得不偿失。这个代价之大，如果不是佛在经教里面跟我们详细说出来，我们怎么想都想不到。我们付出的代价太大了，这个代价就是六道生死轮回。如果真正搞清楚、搞明白，才知道可怕，世出世间没有比这桩事情更可怕。由此可知，圣贤人在这个世间，也不能离开七情五欲，但是对於情欲他淡薄，他的行为合礼合法。「礼」一定是有节度的；换句话说，它不能过分，也不能不及；不及是不合礼，过分了同样也是不合礼。所以礼讲「节」，节是节度。在古圣先贤教育里面，家庭结婚生子，夫妇相敬如宾，他都是有节度的，绝对不是纵情耽染，决不是这样的，跟现在社会不一样！所以他家庭和睦，家庭有秩序。这一句放在前面，用意非常之深，把我们凡夫的病根说出来了。凡夫何以不能成圣，病根就在此地。

现在，我们讲到最粗浅的地方。人欢喜七情五欲的享受，但是人更爱惜自己的生命。到了要舍的时候，大概七情五欲也可以能舍，不愿意舍自己的身命，而且还希望自己要长寿，这都是人之常情。你要使自己长寿，你就要在生活各个方面，你要懂得节制。古人说的话没错，「病从口入，祸从口出」。你要远离灾祸，言语不能不谨慎，态度不能不谨慎；你要想身体健康，你的饮食起居不能不谨慎。今天许许多多人希求健康长寿，他不懂得这个道理，所以中年以后身体就衰弱了。不懂得养生之道！

我接触佛法，那个时候我二十六岁。我接触半年，我明白了素食的好处，对身体健康的好处，我就决心吃长素。我学佛半年吃长素，二十六岁，整整吃了五十年。当时，我的一些长官、同学、朋友都说我迷了，劝我不要这样做：「年纪轻轻，学佛是可以，佛教很多事情不能做！」而我告诉他们：「我知道佛教太晚了。古时候许许多多人十几岁就明了、就接触，我到二十六岁才听到，太迟了

！」可是到了晚年，五、六十岁的时候，这些朋友们看到我，从前那个态度完全改变了，见到我都说：「你的路走对了。」现在再过二十几年看到我，一个个都羡慕！

头一个羡慕是什么？羡慕我的相貌改变了，我的体质改变了。我今年七十五岁，我没有生过病，我身体很健康。去年，澳洲政府给我永久居留，按照规定要去做身体检查。检查完之后，医生告诉我：「法师，您来检查是多余的。」我说：「多余也要检查。」这是什么？这是在修学佛法里面得来的第一个好处，大家都能看得见的。我今天的体力，大概跟三、四十岁的人还可以比赛。他问我：「您到底吃些什么东西？用什么营养品？」我说：「所有一概营养品，我一点都不沾的。」为什么？那个东西都有副作用。生活愈简单愈好，青菜、豆腐。我喝水，饮料我不喝。饮料里面，实在讲，现在人讲卫生，饮料并不卫生，里面有很多化学的东西在里头。连茶叶、茶，除非在应酬的场合，人家准备了茶水，我们对人尊敬，我们也喝茶。我自己不喝茶，我自己喝水。吃得很少，决定不吃零食。我每天读书的时间多，晚上大概都到十二点钟才睡眠，第二天差不多早晨六点多钟起来。没有事情，中午吃过午饭之后休息一会儿，有事情可以不必休息，精神饱满，工作正常，你能说素食没有营养吗？我可以给你做证明。许许多多出家人，身体都很好，也吃得肥肥胖胖的，他没有吃肉！

健康真正的因素，是心地清净，没有妄想，没有杂念。其次，是饮食起居如法。有秩序，有节制，决定不沾染五欲六尘，你的心才会清净；一定要放下名闻利养，放下贪瞋痴慢。心地清净，这是健康的真因；一切随缘而不攀缘，这是健康的外缘。有真因，有外缘，健康的果报自然就现前。「耽染尘情」，「尘」就是五欲六尘；「五欲」是财色名食睡，「六尘」是色声香味触法，这个东西一

定要有节制。如果没有节制，纵情放逸，后果就不堪设想，你一定把你的身体糟蹋掉了。

『私行不义』，「不义」就是不应该做的。无论是对人、对事、对物，一定要想到：我应不应该做？说话，要想到：这个话我应不应该说？真正讲求修养的人他懂得，他很谨慎。私行不义，『谓人不知』，以为别人不知，错了。古人说：「若欲人不知，除非己莫为。」掩藏再密，终有败露的一天，哪会有人不知的事情？

『傲然无愧』，「傲」是傲慢，「无愧」是没有惭愧心；「惭」就是良心的责备，「愧」是舆论的制裁。外面人来批评你，你不在乎，「无愧」就是不在乎，我们今天讲「脸皮厚」。这样的行为，『将日沦於禽兽而不自知』，这一句话，我们要细心去观察。「禽兽」是三恶道，它的意思是：你必定沦於三恶道，你自己还不觉察。佛在经上常说：「人身难得，佛法难闻。」我们失掉人身，来生再得人身这个比例很小，大部分的人都不能够得人身。得人身的条件是什么？不仅是佛法，中国古圣先贤都跟我们说过，就像佛经里面讲的五戒十善，儒家讲的是伦常道德、五伦十义，你都能够做得没有欠缺，来生一定得人身。我们这一生能得人身，是过去生中我们的五戒十善修得还不错，这一生得的这个果报。但是这一生当中，我们有没有再去做？那就要问自己了。

『世之可羞可耻者，莫大乎此。』这个意思就是说，那些圣贤人原本跟我是一样的，他们今天作圣、作贤，作菩萨、作佛，生天了；而我们今天思想、见解、言行都不善，我们的前途将来是饿鬼、地狱、畜生，果报相差悬殊太大了。我们看他们，那真是可羞可耻！有人问我：「法师，您为什么学佛？」我的答覆很简单：「学佛就是学圣人，学做一个明白人。」唯有明白，才能把自己境界向上提升，现前过诸佛菩萨的生活，将来入诸佛菩萨的境界，我们学

佛真正的目标在此地。这个身体现在还在，还没有离开，我们要把这个身体当作工具，多替社会、众生做一些好事；现在人讲，为人民服务、为国家服务、为众生服务，这身体是个工具。在《了凡四训》里面来讲，就是改过修善、积功累德，为大众做个榜样。做榜样不能没有工具，这就是个好工具，而与自己毫不相关，我们要明白这个道理。

『孟子曰：耻之於人大矣。以其得之则圣贤，失之则禽兽。此改过之要机。』儒家讲「知耻近乎勇」，你要能够得到，你就能够成圣、成贤；你要是失掉，不知耻，你就会沦落到禽兽、饿鬼、地狱。「知耻」是改过重要的一个诀窍，我们不能不注意。有一年我在美国休士顿讲经，遇到一位同修，他在那一边学校里面担任教授。我们吃饭的时候，他就跟我谈到这个问题：「今天的社会动乱不安，要从什么地方来帮助大众回头？」他想到一个问题，就提到「知耻」这两个字。他说：「现在人之所以敢造恶业，带来社会的动乱不安，追究其根本的因素，就是不知耻。所以今天必须要提倡知耻。」我听了之后，我同意他的说法。他那个时候就想出来，他说：「我们组成一个知耻学社。」我说：「很好，你去拟定章程，我会响应。」以后，我离开了美国，这个事情大概也就淡漠下去了。所以，任何一桩好事，一定要有热心的人士去推动。能够在社会上寻找对於传统道德伦理还有概念的人、听到还能生欢喜心的人，把这些人集合起来，成立一个社团，我们自己认真努力修学，大力的来推动、弘扬，是一桩好事情。这个教授姓蔡，蔡居士。

我们再看第二条：

【第二。要发畏心。】

知『畏』，知道畏惧，才能够生诚敬之心。

【天地在上。鬼神难欺。吾虽过在隐微。而天地鬼神。实鉴临

之。重则降之百殃。轻则损其现福。吾何可以不惧。】

「畏」是怕、害怕，这里面也含著有恭敬的意思，「畏」跟「敬」常常连起来用，「敬畏」。过去，弟子对於父母、尊长，学生对於老师，都有敬畏之心，又敬爱又害怕。如果没有畏心，又不知耻，诸位想想，他还有什么样的坏事做不出来？今天这个社会，知耻的人少了，敬畏的人也少了，原因在哪里？原因在没有好好的教导。人不是圣贤，不是佛菩萨再来的，所以，教育比什么都重要。懂得这个道理，懂得这个方法，确实是中国的古圣先贤。在《礼记・学记》里面，我们读到：「建国君民，教学为先。」再看看中国的历史，自古以来，一个政权的建立，一个朝代的形成，不出五年，国家一定是制礼作乐，教化人民这一个工作就完成了。所以，改朝换代的乱世时间很短，很快就恢复秩序了。唯独在我们这一代，这一代的人很可怜、很苦！满清灭亡之后一直到今天，礼乐都没有制作。礼乐没有颁布，这个时代将来在历史上就称为「乱世」，这是在中国历史上动乱时间最长的一个时期。人民的生活，人与人之间的往来，无所适从。

过去我在台湾，有人问我。在台湾一般民间，父母过世了，儿女丧礼穿的孝服，有人披麻带孝，有人穿黑色中山装，同修们看了问我，他说：「这个合不合礼？」我说：「中华民国建国到今天，没有颁布礼乐。他披麻带孝，他是用清朝的礼；他穿黑色衣服，是用外国人的礼。」我点点头：「都可以用。因为国家没有礼了，人家用什么都能行得通。」没有礼了，跟过去不一样。过去帝王时代，礼乐是非常重视的。穿衣服不能随便穿，你是什么身分穿什么样的服装，士农工商都有分别，人家一看到，知道你是从事哪一个行业，你在社会上是什么样的地位；地位比你低的，对你一定要尊重，便於行礼。现在没有了。现在你看看台湾，总统跟老百姓都穿中

山装，在一块不能分别，没有礼了，天下大乱，社会秩序没有了，这在从前是绝对不行的。我们生在这个时代，我们向往古时候那种社会，但是我们也不能忽略现代的现实，虽然别人不讲了，我们心里头要明白。

天地鬼神有没有？肯定是有的。有，在哪里？我们眼睛看不到，耳朵听不到，身体接触不到；不能说我们接触不到，他就不存在，接触不到的东西太多太多了，不可以说他不存在。何况鬼神的这些感应，不但在中国历史上记载得很多，就是在现代，我们也常常在资讯、报章杂志里面看到一些报导。那些报导当然都是事实，可是依然有许许多多人不相信。这个也难怪，如果不是亲自经历的，别人讲的都不相信。到哪一天你有这个福分、你有这个缘分，鬼神被你见到了，你才相信。

我初学佛的时候，二十几岁。朱镜宙老居士，这是对我非常爱护的一位长者，他的故事很多，都是他亲身经历的，常常讲给我听，我们也很喜欢听故事，因为这些故事是他亲身经历，真的不是假的，他不是编故事来骗我们。我们问他老人家学佛的因缘。因为他是学财经的，在抗战期间，他是四川的税务局长，管财税的。抗战胜利之后，他是浙江人，他做浙江省财政厅长。抗战之前，他曾经在苏州做过一个银行的总经理。我向他请教学佛的因缘，他告诉我，他说学佛因缘是在抗战期间。他住在重庆。他有一天晚上跟几个朋友打麻将，这是常事情，常常夜晚两点多钟才散会。散会，各人就回家了。那个时候虽然他的地位那么高，依旧没有交通工具，回去还是走路。不像现在，都有车了，那个时候走路。而且路灯很暗，这个现在人都很难体会，像我这个年龄的人说起来，你都能够知道。路灯，很远才有一个电线杆，而且路灯那个灯泡大概是四十烛光的，挂得很高，很远的距离，真的是若有若无。深夜回去之后，

他走回去要走很远，大概要走四、五十分钟才能够走到家。他在路上走，他前面有个人，也是那个时候走同一条路，在他前面，他也没注意到。走了差不多将近半个小时，他忽然想到，看到前面是个女人，他就想到：「一个女子单身，怎么会半夜这个时候出来？」他这一想，他说自己寒毛直竖，仔细看看前面这个人，她有上身没有下身，这就吓呆了，这一惊吓，前面这个人不见了，就没有了。他跟这个人在一起走，走了半个小时，绝对不是眼花，他真的看到鬼了。他说从这一天起，他才真的相信佛。

学佛之后，他对那个鬼非常感激。如果不是亲自遇到的，他说他一生永远都不会相信。他的岳父是章太炎，在中国学术界很有地位的。他的岳父是个虔诚佛教徒，故事也很多，常常讲给他听，他听了半信半疑。一直到自己亲身遇到这个事情，他才相信了。这个事情真有，他的故事很多。如果我要讲，得花好几个小时，非常有趣味，决定不是虚妄的。

我自己虽然这一生没有见过鬼，可是我曾经真正遇到过像《聊斋》小说里头讲的狐狸精。大概是我在十五、六岁的时候，我确确实实遇到过狐狸精，所以我相信那是真的不是假的。我遇到的这个狐狸精，已经变成人形，但是是男的不是女的，很多人见过，在湖南衡山。抗战胜利之后，我回到家乡，我家乡有个亲戚遇到一个很奇怪的事情。我们家乡出米，收的稻米都运到芜湖、南京那边去卖。我这个亲戚，他有一船米，是用麻布袋包好装在帆船上。在装船的时候，看到有一只黄鼠狼从跳板进到船上去了。船上工人於是就找，找了很久都找不到。找不到，大家以为是眼睛看花了，就算了。这一船米运到南京，运到南京之后，在下货的时候，忽然之间麻布包里头的米一粒都没有了，一船的米不见了。大家晓得，这是黄鼠狼作怪。看到那个东西是真的不是假的，一船米没有了。所以在

南京逗留几天，只好回家。回家之后，他的米在他的米仓里头。不知道是怎样得罪黄鼠狼，黄鼠狼给他开个玩笑。没有损失，但是一船米它把它搬回家去，这是个真正的事实。所以，世间之大无奇不有，不能说自己没有亲自见到就不相信，我们亲自见到的事情太少了。这些事情在香港也很多，在中国大陆是更多，在外国也很多。我遇到的人多，因为讲经听众多，常常他们将他自身亲身遇到的事情讲给我听。所以，天地鬼神难欺，我们欺骗人容易，欺骗天地鬼神太难太难了。

『吾虽过在隐微』，我们的过失非常隐密、非常微细，人觉察不到，但是『天地鬼神，实鉴临之』。「鉴」是镜子，就像镜子照得清清楚楚，照到了。『重则降之百殃』，如果你造的恶业重，你一定会遇到意想不到的灾难；『轻则损其现福』，轻，你现前的福报折损了。你要是懂得这个道理，你要是了解这个事实真相，怎么不害怕？再看下文：

【不惟是也。】

不但如此。

【闲居之地。指视昭然。吾虽掩之甚密。文之甚巧。而肺肝早露。终难自欺。被人觑破。不值一文矣。乌得不懔懔。】

前面讲天地鬼神看我们看得清楚，这一段讲我们现前居住的环境，所谓「十目所视，十手所指」。尤其是现代都市社会，人口稠密，我们一举一动都有许许多多人看到。我们掩藏得再密，『文之甚巧』，「文」是文饰，你遮饰得再巧妙，你的『肺肝早露，终难自欺』。前面跟诸位说过，有学问、有道德的人，他一看就清楚。被人家看破，一文不值。想到这些地方，又怎么不害怕？『懔懔』是恐惧、害怕的样子。这就是人起心动念、言语造作，要本著良心、天良，要畏惧舆论的制裁。我们造善，不愿意别人知道。我们造

的恶，我们希望人都知道；别人指责，我们的恶就报了，这是好事情。他所指出来的，我真的有错，我要接受，我要悔改；他指出来的，我没有这个过失，我也很欢喜。我被冤枉了，被冤枉那是消灾、消业障最殊胜的方法。

所以，不论别人指责是不是事实，我们都要存感恩的心。古人讲得好：「有则改之，无则嘉勉。」别人对我们的批评，特别是恶意的批评，我有，赶紧改过自新，没有，我要更加勉励，决定不犯这样的过失，成就自己的德行。所以，一个真正懂得修养的人，真正懂得断恶修善、积功累德的人，跟一般人确实不一样。而自己念念当中，都想别人的好处，绝不把别人的不善放在自己心里，那是最不值得的事情。为什么？我们的心纯善，把别人的不善放在自己心上，把自己的善心破坏掉了，你说这个多冤枉？我们看社会上这样的愚痴人不在少数。别人赞叹我们、恭惟我们，我们也要冷静去思惟，「他恭惟我的、赞叹我的，我有没有这个实德？我是不是真的做了这个好事？」纵然是真的有，我们要谦虚，我们格外要努力。如果他赞叹是言过其实，我们要生惭愧心，一定要向他道歉，「我没有这么多的好处，你说得太过分了。我自己应当努力勉励自己，希望不辜负你的赞叹」。这样的修养自己，自己的德行才能成就。果报上，凶灾才能够免除，善福才能够降临，这是一定的道理。我们要明了，要认真努力的去修学，要有耻心，要认真努力。今天我们就讲到此地。