

了凡

四訓

(二)

譯語

明儒袁了凡公原作
後學勤學 懺試譯

同年九月十三日，復起求中進士的心願，許下做善事一萬條。

丙戌年考中了。發表我做京兆區寶坻縣的知事。我預備一本空格簿子，名叫治心篇。晨起辦公，家人將這簿子交給門役，送到辦公桌上，所做善或惡，很小的都記載上。晚上在院子裏設一張供桌，效法宋朝趙閱道焚香稟告上蒼。

你母親見所做的善事不多，常帶着愁容說：「我前時時在家裏，幫助你做善，所以三千的數目得以完成。現在你許一萬，官府裏，我沒有善事可做；一萬的數目，什麼時候能圓滿呢？」

夜裏，偶然夢見一位神人，我向他訴說「善事難成的緣故」。神人說：「僅是減糧一件事，一萬善已經圓滿了」。

因為寶坻的田，舊日每畝收稅二分三釐七毫，經我計劃，減到一分四釐六毫，委實有這件事。但心裏總很驚奇疑惑。

恰巧幻余禪師從五台山來，我把這夢講給他聽；並且問他這事是不是可信。

師說：「作善心如真誠懇切，就可以一行當萬善；況且減徵全縣糧稅，萬民受福呢！」

因此，我就拿出薪俸的錢，請禪師在五台山打萬僧齋；回向前願。

孔公算我五十三歲有災難，我也沒有祈禱增壽，但是這年竟平安沒有病。

今年六十九歲了。書經上說：「天道難信，因為天命沒有一定。又周書裏康誥篇有「天命不常，修德為要」的訓誡。都不是說語！我才知道：凡是說明禍福是天所給的，那是世俗的論調了。

你不要管自己的命是怎樣，就是命當榮顯，常要做寂寞想；就是時當順利，常要做拂逆想；就是目前安適，常要做貧困想；就是人相敬愛，常要做恐懼想；就是家世聖重，常要做卑下想；就是學問很好，常要做淺陋想。

遠思發揚祖宗的德蔭；近思掩蓋父母的過錯；上思報國家的恩澤；下思造家庭的幸福；外思救濟他人的患難；內思防制自己的邪念。

務要天天察覺自己的過錯，天天改正自己的罪惡，有一天沒有察覺自己的過錯，就是有一天安於自以為是；有一天沒有過錯可改，就是這一天沒有進步可說。天下聰明俊秀的人不少，他們所以德行沒有加修，事業沒有擴展；都只因循兩個字，就攔了一輩子！

雲谷禪師所授的立命學說，乃是極精粹，極深遠，極真實，極正大的道理，應該研究純熟，奮勉力行，不要把時光空過啊！

一、改過之法

春秋時代一般讀書的人，見着世人言語行動而論斷他的禍福，沒有不靈感的。那些在左傳國策諸般記載，可以參考的。

大概吉凶的先兆，都是萌芽在內心，而表現出行動來。存心忠厚的，常得福報；存心刻薄的，常近災禍；只是俗眼看不清楚，認為沒有一定，無法測度的。

至誠合乎天心，福將到來，看他善的表現。定可先知道；禍將到來，看他不善的表現，定可先知道。現在要想獲福遠禍，沒有討論到怎樣行善以前，先要明白應當怎樣改過。

但是改過的方法：

第一、要發慚愧心：想古來的聖賢，和我同是丈夫，他為什麼能做萬世師表？我為什麼就身

敗名裂？甘願受聲色貨利外誘，喜怒哀樂內惑的染污？偷着做不義的行為？以為世人不曉得。做慢而沒有慚愧，將沈淪到禽獸的隊伍裏，自己還不察覺呢！

世間可羞可恥的事，還有比這還大的嗎？孟子說：「慚愧心，對人的作用，太大了！因為保持慚愧心的，勇於改過，德業日新，可以成爲聖賢；失掉慚愧心的，任意妄爲，人格低落，必要淪陷到禽獸隊伍裏去啊！」

第二、要發恐懼心：天地在上，鬼神難欺。我雖是在隱微處犯的過錯，可是，天地鬼神委實鑑照監視着。重罪，就要降下百樣災害；輕過，就要減損現在福報；我們怎樣可以不恐懼！

不僅如此，在人們住的私室裏，鬼神指視都十分明顯的。我們雖然掩蓋的很嚴密，文飾的很巧妙，可是肺肝早已顯露出來，終久難以欺騙自己。暗裏被人看破，不值一文錢，那裏可以不畏敬恐懼！

不僅這樣，一口氣尚存在，遍滿天下的罪惡，還可以改悔。古人有一生作惡，臨死的時候，慚悔覺悟，發一善念，因而得到善終的。就是說：這一善念猛烈痛切，足以洗滌百年的罪惡；如同千年的黑暗深谷，一盞燈光，纔照亮時，千年的黑暗立刻掃除淨盡一樣。所以過錯不論時間的遠近，惟以能改爲可貴。

但是塵世間是無常的，血肉的身體容易殞歿，一口氣喘不出來，想改就不可能了！在人世間，就要千年擔負惡名，雖然遇着孝順仁慈的兒孫，也不能代替你洗滌去；在幽冥界，則千百刻沉淪地獄，雖然遇着聖賢、佛、菩薩，也不能援助接引；問你怎能不恐懼！

第三、要發勇猛心：人不能改過，多半爲着因循退縮；我們應當奮勉振作，不用遲疑，不須等待。小的過錯，要像芒刺在肉裏，趕快拔出去；大的罪惡，要像毒蛇咬着手頭，馬上把手指斬斷；沒有絲毫遲疑不決的餘地。這就是易經上風雷益卦，說明雷厲風行，直捷痛快，所以容易成功的。

具有以上三種心，有了過錯，馬上就改，像春冰遇着太陽，那用愁它不能融化呢！

可是，人們改過，有從心上改的，有從理上改的，有從心上改的，工夫不同，效驗亦異。

例如過去殺生，現在戒除不殺；過去怒罵，現在戒除不怒；這就事上改起的。從身外勉強壓制，這時困難百倍的。並且病根終久存在。東邊滅了，西邊生出，不是澈底根除的方法。

善於改過的，沒有戒除那件事，先要明白那個理，就像過去殺生，便想：「上天有好生之德，任何一種動物都是貪生怕死，殺它來養自己，內心怎能過得去？並且它的被殺，既然受到屠夫宰割，還要到湯鍋裏煎煮，千滾百沸，種種痛苦，徹透骨髓！為着自己口腹，任憑珍品厚味，擺滿眼前；可是，吃過就完了！蔬食菜羹，都可以充飢，吃飽，為什麼一定要傷害動物生命，同時減損自己的福德呢？」

又想：凡是有血肉軀體的，都有明靈的覺知！既然有明靈的覺知，全是我同體。即便自己不能現身修到崇高的德行，使它尊敬我，親近我，又怎樣可以戕害物命，使它怨恨我，仇視我，直到無窮的將來呢？想到這裏，就要對食傷心，不能下咽了。

又像過去好怒，必定要想：人都有做錯的時候，在情理上應當憐憫他。若是悖逆理性來干犯，錯誤本來在他，與我沒有什麼相干，也就不值得嗔恨。

又想：天下沒有大勇大智的豪傑，常自以為是的。也沒有專講怨恨人的學問。做事沒得好的反響，都因自己的德業沒有修，感應沒有來，必要樣樣自己反省，所有誹謗的到來，都是磨練和玉成我的機會，應該歡欣接受這賜予，怎會生氣？

還有，聽到誹謗而不發怒，雖然惡害人的言語可以熏到天上，就像舉起火來燒虛空，最後將會自己熄滅。聽到誹謗就生氣，雖然心思很巧，極力辯白，就像春天的蠶來纏縛自己一樣。生氣發怒，不但沒有好處，並且還有害處啊！

其餘的種種過錯罪惡，都應當根據這種道理去尋思。對於理既能明瞭，對於過就自會戒除的。

怎樣叫做從心改過：過有千般，全由心造的。我們的心若能不動，過從那裏會生出來？

學道的人，好色、好名、好貨、好怒、種種的過錯，不必一類一類的尋求，但應一心做善事，正念現前，邪念自然染污不上；就像太陽當空，魘魘潛消沒影一樣。這是精確唯一的真實傳授，過，從心造出來，也從心改掉它，像斬毒樹，直截把樹根斫斷，何必一枝一枝的除掉，一葉一葉的細摘呢？

大概最上的改過法是治心，當下清涼，一動念就照覺，一照覺就不犯。假使還做不到，應當從明理入手，排遣邪念。設或還難做到，應當隨事禁除，就最上的治心，而兼實行下兩樣功夫，不算失策；若執下而昧上，就拙笨了！

發願改過，明而需要良朋提醒，暗裏需要鬼神證明，一心求懺悔，晝夜不懈，經過一星期，兩星期，直到一個月、兩個月、三個月，必定有效驗。或是覺得心安神逸；或是覺得智慧頓開，或是處境紛亂動念皆通；或是遇着怨仇對頭，

回嗔作喜；或是夢中吐出黑物，或是夢着往聖先賢，捉撈你，接引你；或是夢着飛行的太空中；或是夢着看見幢幡寶蓋。種種稀有的事，都是過消罪滅的現象。

然而，不應因此高傲起來，終止在這裏，不再前進。春秋時代蘧伯玉，當廿歲的時候，已經察覺過去的過錯，就全部都改正了。到廿一歲，才知道以前所改的，還不算完全。等到廿二歲，似乎在夢裏。一年又一年，更迭不斷的改過，到了五十歲，還察覺四十九歲的過錯。

古聖先賢，改過的方法是這樣精密，我們是一個平凡人，過罪像刺蝟身上刺似的。回想過去所做的事，假使常常看不到自己的罪惡，就是心粗，眼睛被雲翳遮住了。

然而一般過惡深重的人，也有證驗，可以查考的。或是心神昏塞，轉過頭就忘事；或是沒有緣故，就常煩惱；或是看見正人君子，慚愧面赤，精神沮喪；或是聽到正論，心不愉快；或是施惠與人，換來怨恨；或是夜夢顛倒；甚至隨便亂說，失掉主宰；都是作孽的「相」啊！

假使有一件同這孽相類似，就要奮發，捨棄舊日罪惡，企圖重做新人，最好不要自己貽誤！

本刊為增設「海外讀者服務部」啟事

敬啟者：本刊為響應中國佛教會倡導之海外佛教徒聯誼計劃，除在本刊公開徵求讀者意見，舉行筆談，刊於本報外，並為加強聯繫，見諸行動計，決定自即日起增設「海外讀者服務部」，專為海外讀者義務勞務，詳細辦法附后：

- 一、海外讀者如有欲求通訊版依自由祖國大德高僧者，本刊可以負責介紹。
- 二、海外讀者如欲尋訪師友親戚者，本刊可以代為刊登啟事，或登報尋訪。刊登本刊免收費用，如刊登新聞照實收費。
- 三、海外讀者如欲回國訪問者，本刊可以代為介紹中國佛教會或探聽一切手續。
- 四、海外讀者如欲購請本省出版一切佛經書籍，或非佛教書籍，請詳細註明出版年份地點，當代書速辦寄上（佛書請參看本報四十五頁書目）。
- 五、上列服務項目中所需書款或其他費用，一律先惠，請用保價郵件寄下若干，由本刊立一帳戶，如有多餘，當代存帳保管，不足再請補寄。（如匯合不便，請寄至香港文咸西街四十二號香港佛經流通處代收轉交本刊亦可，本刊接到港方通知，立即照辦）。
- 六、本刊設立海外讀者服務部純為義務，一切費用除照台幣定價計算並加郵雜費外，概不收取酬謝。但上列辦法僅限適用於本刊讀者。