

第二篇 改過之法

春秋諸大夫①，見人言動②，億③而談其禍福，靡④不驗者，左國諸記⑤可觀也。大都吉凶之兆⑥，萌⑦乎心而動乎四體⑧，其過於厚⑨者常獲福，過於薄⑩者常近禍。俗眼多翳⑪，謂有未定而不可測者。

春秋時代各國的大夫，看見一個人的言行，便猜測這個人可能遭遇的禍福，沒有不靈驗的，左傳、國語等書上都可以看得到。大抵吉利凶險的預兆，都由內心發端，然後表現到四肢之上。譬如一個過於厚道的人，必定較常得到福分；偏於刻薄的人，一定較常接近禍患。俗人眼光易受蒙蔽，缺乏見識，於是就說禍福沒有一定，無法預測。

注釋

- ① 大夫——官名，多係中央要職和顧問。
- ② 言動——言行。
- ③ 億——預料、猜想。與「臆」字同意。
- ④ 靡——無。
- ⑤ 左國諸記——左指左傳，是與孔子同時之左丘明做的。國指國語，是把春秋時代魯、晉、吳、越、齊、楚等各國大事，記成一篇一篇。如記魯國之事的，叫魯語；記晉國之事的，叫晉語。
- ⑥ 兆——古代占卜，在龜甲、獸骨上鑽刻，再用火灼，看裂紋來定吉凶。預示吉凶的裂紋，叫「兆」，引申為事情發生前的徵候或迹象。
- ⑦ 萌——開始、發端。（原指植物的芽，引申為草木發芽）。
- ⑧ 動乎四體——通到四體的意思。四體即四肢。
- ⑨ 厚——厚道。
- ⑩ 薄——刻薄。
- ⑪ 翳——音ㄟ，遮蔽。

至誠合天①，福之將至，  
觀其善而必先知之矣；禍  
之將至，觀其不善而必先  
知之矣！今欲獲福而遠②  
禍，未論行善，先須改  
過。

一個人極為真誠，這份誠意就可  
以和天心相結合。因此，福祉將  
要到來，只要看他的善行，就可  
事先預知了。（相反地）一個人的  
禍患將到，只要看他的行為都是  
不善的，也可事先預知了。現在  
一個人若要獲得福分，遠離災  
禍，姑且先不談行善，但先要改  
正自己的過失。

注釋

①合天——與天心相合。天道至誠無欺，倘人心至誠無偽，那就與天心相合了。天，就是佛法講的真如本性。

②遠——疏遠、離去，音ㄩㄢˇ。「敬鬼神而遠之」之「遠」即是此意。

但改過者，第一，要發<sup>①</sup>  
恥心。思古之聖賢，與我  
同為丈夫<sup>②</sup>，彼何以百世  
可師<sup>③</sup>？我何以一身瓦裂<sup>④</sup>？

但改過的方法——第一先要生出「羞恥之心」。想想古時聖賢，同我一樣，都是男子漢、大丈夫，為什麼他們可以成為百代的師表？又為什麼我此生卻身敗名裂呢？

注釋

- ①發——生出、顯現、興起、打開，各義皆可。
- ②丈夫——本為成年男子的通稱。此處有男子漢、大丈夫之意。
- ③可師——可以為人師表、榜樣。「師」當動詞用，亦即可以效法、學習。
- ④瓦裂——是比喻，就是造惡業受惡報。

耽染塵情<sup>①</sup>，私行不義<sup>②</sup>，謂人不知，傲然<sup>③</sup>無愧，將日淪<sup>④</sup>於禽獸而不自知矣！世之可羞可恥者，莫大乎此。孟子曰：「恥之於人大矣！」以其得之則聖賢，失之則禽獸耳！此改過之要機<sup>⑤</sup>也。

這都是因為沉溺玩樂，受到世俗情欲的污染，暗地裡做了不該做的事，還以為旁人不知，毫無慚愧之心；這樣將天天陷入禽獸般的地步，而自己卻還不知道。世界上，最令人引為羞恥之事，沒有比這更大的了。孟子說：「恥對於一個人最重要了。」（為什麼呢？）因為知道羞恥就可以成聖成賢；若喪失羞恥之心，便如同禽獸了。這些都是改過重要的關鍵。



注釋

① 耽染塵情——沉溺玩樂，受到世俗情欲的污染。耽，音勿弓，玩樂、沉溺。染，污染。塵情，指世俗情欲，如喜、怒、哀、樂等。

② 不義——不應該做的，不合理、不合法、不合人情、不合道德、不合風俗習慣，這都叫不義。

③ 傲然——自負。傲，傲慢，指沒有慚愧之心。

④ 淪——陷入。

⑤ 要機——重要的關鍵。要，樞紐、重要的。機，事物的樞要、關鍵。

第二、要發畏<sup>①</sup>心。天地在上，鬼神難欺，吾雖過在隱微<sup>②</sup>，而天地鬼神，實鑒臨<sup>③</sup>之。重則降之百殃<sup>④</sup>，輕則損其現福，吾何可以不懼？

改過的第二個方法，是要生出敬畏之心。天地鬼神在上，所以很難欺騙。雖然我的過錯犯在大家看不到的地方，但天地鬼神，卻像鏡子那樣觀照我，把我的過惡照得清清楚楚。如果過失重，各種禍害便降到我身上來；如果過失輕，也會減損我現在的福報，我怎能不怕呢？

注釋

① 畏——害怕，並含有恭敬之意，如「敬畏」一詞就是。

② 隱微——不顯露，大家看不見的地方。

③ 鑒臨——如鏡子一般從上往下觀照。鑒，照也、視察也。臨，居上視下。一說就在我們面前。我們看不到祂，祂實在就在我們面前，祂看我們看得清清楚楚。

④ 殃——禍也。

不惟<sup>ㄉㄨˋ</sup>此<sup>ㄉㄨˋ</sup>也<sup>ㄜˇ</sup>。閒居<sup>ㄒㄩㄢ ㄐㄩ</sup>之<sup>ㄓ</sup>地<sup>ㄉㄨˋ</sup>，指視<sup>ㄓㄩˋ ㄕㄨˋ</sup>昭然<sup>ㄓㄠ ㄖㄠㄢ</sup>；吾雖掩<sup>ㄨ ㄕㄨㄞ ㄩㄢ</sup>之<sup>ㄓ</sup>甚密<sup>ㄕㄨˋ ㄇㄧˋ</sup>，文<sup>ㄨㄣˊ</sup>之<sup>ㄓ</sup>甚巧<sup>ㄕㄨˋ ㄑㄩㄥ</sup>，而肺肝<sup>ㄌㄨㄟ ㄍㄨㄢ</sup>早露<sup>ㄗㄠ ㄌㄠˋ</sup>，終難自<sup>ㄓㄨㄥ ㄋㄢ ㄗㄨˋ</sup>欺<sup>ㄎㄨㄞ</sup>；被人覷破<sup>ㄅㄟ ㄖㄨˋ ㄑㄨㄝ ㄅㄛˋ</sup>，不值一<sup>ㄨˋ ㄓㄩˋ ㄩㄢ</sup>文矣！烏<sup>ㄨ ㄨ</sup>得<sup>ㄉㄜˊ</sup>不<sup>ㄉㄨˋ</sup>懍懍<sup>ㄎㄨㄞ ㄎㄨㄞ</sup>？

不只如此，家裏閒住的地方，神明的監察仍然非常清楚明白。我雖然把過惡遮掩得十分隱密，掩飾得十分巧妙，但在神明看來，心思和謀略早已顯現出來，終究還是很難欺騙自己。若被旁人看破，那就一錢不值了。又怎麼能不常存戒慎恐懼之心呢？

注釋

① 惟——副詞，唯獨、只有。

② 閒居——指私人的臥房。或指居家閒住之處。

③ 指視昭然——神明的監察清楚明白。指視，即大學上「十目所視，十手所指」之意，是說神明監察人民的厲害，就像神明用十根手指指著他，十隻眼睛看著他一樣。昭然，明白的樣子。

④ 掩——遮蓋也。

⑤ 文——音ㄨㄣˊ，掩飾、遮蓋。

⑥ 肺肝早露——比喻心思和謀略早已顯現出來。肺肝，此處指內心思想或打算。

⑦ 覷破——看破。覷，音ㄎㄨˋ，窺伺也。

⑧ 烏——安也、何也，就是「怎麼」的意思。

⑨ 慄慄——音ㄌㄧˋㄌㄧˋ，危懼的樣子。

不惟是①也。一息②尚存，彌天③之惡，猶可悔改。古人有一生作惡，臨死悔悟，發一善念，遂得善終④者。謂一念猛厲⑤，足以滌⑥百年之惡也。譬如千年幽谷⑦，一燈纔照，則千年之暗俱⑧除。故過不論久近，惟以改為貴。

不只如此！一個人只要還有一口氣在，即使犯下滔天罪惡，仍有懺悔改過的機會。古時有個人，做了一輩子壞事，因為臨死之前懺悔體悟，生出一個善念，便因此得到好死。這也就是說，人若能極痛切地轉出一個善念，便足以洗淨百年所積的罪惡。譬如千年深暗的山谷，只要有一燈照射，那麼千年黑暗，便可完全去除了。所以過失不論是以前犯的，或是新犯的，只有改正，才是最重要的。

注釋

- ① 是——如此。
- ② 息——指人的一口氣，一呼一吸。
- ③ 彌天——滿天。彌，滿也。小孩生下滿一個月，即稱「彌月」。
- ④ 善終——不遭禍患，終其天年。今之口語稱「好死」，相反的便是「不得好死」。
- ⑤ 猛厲——強烈振奮。猛，強烈、熾盛、勇猛。厲則為振奮之意。一念猛厲，就是真實的懺除業障。
- ⑥ 滌——音勿，原指洗去污垢，故有「除去」、「洗刷乾淨」之意。
- ⑦ 幽谷——深暗的山谷。幽，深暗也。
- ⑧ 俱——完全。

但塵世①無常②，肉身易  
 殞③，一息不屬④，欲改  
 無由⑤矣。明則千百年擔  
 負惡名，雖孝子慈孫，不  
 能洗滌；幽則千百劫⑥沈  
 淪⑦獄報⑧，雖聖賢佛菩  
 薩，不能援引⑨。烏得不  
 畏？

（雖然有過失只要能改就好，但絕不可以認為犯過可以改，就常犯也不要緊，這是萬萬不可的。若是這樣，就是有心犯過，罪就更重了。）但是現在世間一切事物都無法長久不變，血肉之軀，也很容易死亡的；只要一口氣接不上來，就是想改，也沒機會改了。因此，明的報應是，你要承擔千百年的惡名，雖有孝順和愛的子孫，也無法洗刷惡名；暗的報應，則還要經歷千百劫時間，沈淪在地獄裏承受無量的大苦。即使聖、賢、佛祖、菩薩也無法救助你、拉拔你。這樣怎能不怕呢？



注釋

- ① 塵世——指我們現在的世界。
- ② 無常——佛教謂世間一切事物不能久住，都處於生滅成壞之中，故稱無常。另一義為「不固定」。
- ③ 殞——音ㄩㄣˇ，死也。
- ④ 屬——音ㄓǔ，連接。
- ⑤ 無由——沒有辦法。
- ⑥ 劫——梵語「劫簸」，略稱為劫。佛經言天地的形成到毀滅謂之一劫，即指長時間之意。罪大，受苦報應重且長久；罪小，受苦報應輕而短暫。
- ⑦ 沈淪——埋沒。
- ⑧ 獄報——在地獄受苦的苦報。
- ⑨ 援引——提拔、推舉。此處指幫助、提拔。

第三、須發勇心。人不改過，多是因循<sup>①</sup>退縮；吾須奮然振作，不用遲疑<sup>②</sup>，不煩<sup>③</sup>等待。小者如芒刺<sup>④</sup>在肉，速與抉剔<sup>⑤</sup>；大者如毒蛇嚙<sup>⑥</sup>指，速與斬除，無絲毫凝滯<sup>⑦</sup>，此風雷<sup>⑧</sup>之所以為益也。

第三、必須要生出勇往向前的心。一個人的過失之所以改不掉，大多是因為得過且過，畏縮不前的緣故。須知改過，我一定要振作奮發，當下就改，絕不猶豫，也不須等待。小的過失，像尖刺戳在肉裏，要趕快挑出拔掉；大的過失，像毒蛇咬了手指一樣，必須趕快切掉，不可有絲毫遲疑停滯。就像易經中的益卦，風起雷動，萬物生長，利益是如此的大。

注釋

- ① 因循——循舊不改也，亦多用為不振作之意。
- ② 遲疑——猶豫。
- ③ 不煩——不須勞煩，即口語「不必」。
- ④ 芒刺——細刺也。芒，草的末端，也指細毛的末尖。另一說為「尖端」。刺，亦指物之尖端。芒刺在肉，意為如細刺在皮肉之中，形容內心惶恐，坐立不安。
- ⑤ 抉剔——搜求挑取。抉，挑出。剔，音去一，排除、剔出。
- ⑥ 嚙——音ㄅㄞˋ，咬也。
- ⑦ 凝滯——原為停止流動之意，此處可作猶疑遲延。凝，液體漸結為固體，故有固定之意。滯，音ㄓˋ，不流通。
- ⑧ 風雷——謂巽卦與震卦也。《易經益卦》：「象曰：風雷，益，君子以見善則遷，有過則改。」巽是風，震是雷。風吹雷動，風幫雷，雷幫風，象徵萬物生長，得大利益，所以亦叫風雷益。

具是①三心，則有過斯②  
改，如春冰遇日③，何患  
④不消乎？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⑤亦異。

如果具備知恥心、敬畏心、勇猛心這三種心，那便能有過就改，像春天的薄冰，碰到太陽一樣，還怕不融化嗎？然而人的過錯，有從事實上來改的，有從道理上改的，也有從心念上來改的。因為所用的工夫不同，所以得到的成效，也自然不同。

注釋

① 具是——具備這。是，此也。

② 斯——連詞，猶則、乃。

③ 春冰遇日——春天天氣暖和了，冰薄了，太陽出來冰就化掉了。也就是指智慧增長，業障消除了。

④ 患——恐怕、擔心。

⑤ 效驗——成效。

如前日殺生<sup>①</sup>，今戒<sup>②</sup>不  
 殺；前日怒詈<sup>③</sup>，今戒不  
 怒；此就其事而改之者  
 也。強制<sup>④</sup>於外，其難百  
 倍，且病根終在，東滅西  
 生，非究竟<sup>⑤</sup>廓然<sup>⑥</sup>之道  
 也。

譬如前天殺了活的東西，今天起  
 禁止不殺；前天發怒罵人，今天  
 起禁止不再發怒了，這就是在事  
 情本身上來改過。（禁止不再犯的  
 方法之一）但勉強在外面壓抑，不  
 再犯，比自然而然的從內心來  
 改，要難上百倍。而且病根終究  
 還在，東邊滅除西邊又冒出來，  
 這畢竟不是澈底拔除乾淨的改過  
 方法。

注釋

① 殺生——宰殺有生命之物。佛教徒有十戒，第一為不得殺生。現通常指殺害家畜、家畜、魚類等。

② 戒——佛教的戒律。佛、道教徒所遵守的法規。戒，亦作戒除、禁止之意。

③ 詈——音ㄌㄧˋ，罵人。

④ 強制——勉強壓抑。

⑤ 究竟——畢竟、到底。

⑥ 廓然——空的樣子，此處指拔除乾淨。廓然之道，亦即「根本之計」。廓，音ㄎㄨㄛˋ，空也。漢書《東方朔傳》有「廓然獨居」句。

善改過者，未禁其事，先  
明其理；如過在殺生，即  
思曰：上帝①好生②，物  
皆戀③命，殺彼養己，豈  
能自安？

肯努力改過的人，在他還沒禁止做這件事之前，先使他明白此事不可做的道理；譬如罪過是在殺生，那麼就應先想到，上天有愛惜生靈，不想殺戮的天性，萬物都是愛惜生命的。殺其他生命，來養活自己，內心難道能安嗎？



注釋

- ① 上帝——天帝、天神。今人習慣說「上天有好生之德」，即老天也。
- ② 好生——愛惜生靈，不喜殺戮。好，音尸、幺。
- ③ 戀——愛慕不捨。

且彼之殺也，既受屠割  
 ①，復入鼎鑊②，種種痛  
 苦，徹③入骨髓；己之養  
 也，珍膏羅列④，食過即  
 空，疏食⑤菜羹⑥，儘可  
 充腹⑦，何必戕⑧彼之  
 生，損己之福哉？

而且那些被殺的，先受到殺害、切割之苦，接著又被放進鍋裏燒煮，這種種的痛苦，是深入到骨髓裏；而養護自己，昂貴甘美之物，擺滿一桌。（雖然這樣講究）但一吃過，便成渣滓，什麼都沒了。要知道粗食菜湯也可吃飽，何必一定要傷害其他生命，減損自己的福報呢？

注釋

① 屠割——用刀殺害牲畜。屠，宰殺牲畜。割，用刀截斷。

② 鼎鑊——鼎、鑊都是烹飪器具。鼎，常見者為三足兩耳。鑊，音尸夬，形狀像大的鼎，但沒有腳。另解為古代酷刑，即以鼎鑊烹人。文天祥《正氣歌》有「鼎鑊甘如飴」句。

③ 徹——穿透也。徹骨即深透入骨，表示深刻。詩有「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」句。

④ 珍膏羅列——貴重甘美之物排列著。膏，甘美也。物之精華也稱膏。羅列，排列也。

⑤ 疏食——粗糙的食物。疏，粗糙的。

⑥ 羹——音ㄍㄨㄥ，用菜和肉煮成的濃湯。

⑦ 充腹——充飢。充，滿也、充足。

⑧ 戕——音ㄑㄩㄥ，傷害。

又思血氣之屬<sup>①</sup>，皆含靈  
知<sup>②</sup>，既有靈知，皆我一  
體<sup>③</sup>；縱<sup>④</sup>不能躬<sup>⑤</sup>修至  
德，使之尊我親我，豈可  
日戕物命，使之仇我憾<sup>⑥</sup>  
我於無窮也？一思及此，  
將有對食傷心，不能下咽  
者矣！<sup>⑦</sup>

又想到凡是有生命的，都具有靈性知覺，既然有靈性知覺，那麼和我都是一樣了。即使不能自己修到極高道德的地步，使牠們尊重我，親近我，又怎能天天傷害牠們的生命，使牠們永無盡期地仇視我、怨恨我呢？一想到這裡，那麼面對桌上有血肉、有生命的菜餚，實在無法吞食下去。

注釋

- ① 血氣之屬——指有血液和氣息的動物之類。屬，類也。
- ② 靈知——靈性知覺。
- ③ 一體——關係密切、協調統一，如同一個整體。或解為「一樣」亦可。
- ④ 縱——即使。
- ⑤ 躬——本是身體，這裏當做親自講，如「躬行」。
- ⑥ 憾——同「恨」。
- ⑦ 咽——音一兮，吞也，通「嚥」。

如前日好怒，必思曰：

「人有不及①，情所宜矜②；悖理相干③，於我何與⑤？本無可怒者。」

譬如像日前喜歡發怒，心中應想到：「他人若有不及我的地方，在情理上，我應該要哀憐他同情他；若是違反情理冒犯我，那是錯在他，與我何關？（既然與我無關）本來也就沒什麼好生氣的！」

注釋

- ① 不及——短處，指不及我的地方。
- ② 矜——音リラ，憐憫。
- ③ 悖——音ク、，違反、逆亂。
- ④ 干——干犯、抵觸。
- ⑤ 於我何與——和我有什麼關係。與，音ウ，用在句尾，表示疑問、不定、推測或感歎。

又思天下無自是<sup>①</sup>之豪傑，亦無尤人<sup>②</sup>之學問；行有不得<sup>③</sup>，皆己之德未修，感未至也。吾悉以自反<sup>④</sup>，則謗毀<sup>⑤</sup>之來，皆磨煉玉成<sup>⑥</sup>之地；我將歡然受賜，何怒之有？

又想到天下絕對沒有自以為是的豪傑，也絕對沒有怨恨人的學問；因此當做事不順利，都是因為自己的道德修養不足，感動人的心不夠呀！這些我都拿來反省自己，那麼旁人用不實的言詞攻擊我，都變成磨煉我，成就我的地方。我將歡歡喜喜接受這些人給我的教訓、指正，還有什麼好生氣呢？



注釋

- ① 自是——自以為是。
- ② 尤人——怨恨人。
- ③ 得——成就。在日常生活中心，我們的言行還會有人批評，還會有人毀謗，這就是「不得」。
- ④ 自反——反躬自問，反求之於自己。亦即反省自己。
- ⑤ 謗毀——即「毀謗」，亦可寫成「誹謗」，意為用不實的言詞進行攻擊。
- ⑥ 玉成——愛而使其有成就。今謂成全為玉成。

又聞謗而不怒，雖讒①燄薰天②，如舉火焚空，終將自息；聞謗而怒，雖巧心力辯，如春蠶作繭，自取纏綿③。怒不惟無益，且有害也。其餘種種過惡，皆當據④理思之。此理既明，過將自止。

又聽到別人用不實言論攻擊我而不能不生氣，儘管說壞話的氣勢很盛，不過就像拿火去空中燒，火勢終歸要熄滅的。若聽到別人說壞話就生氣，雖然你用盡心思，努力辯解，結果卻像春天的蠶吐絲作繭，最後只是把自己束縛住一樣。所以生氣不但無益，而且有害。至於其他種種過失罪惡，都應依道理細細深思。能明白這種道理，那自然而然就不會犯過失了。

注釋

- ① 讒——音彳弓，說別人壞話。
- ② 薰天——形容氣焰極盛。
- ③ 纏綿——糾纏。此處指自己縛住自己，如「作繭自縛」之意。
- ④ 據——依照。

何謂從心而改？過有千端  
①，惟心所造；吾心不  
動，過安②從生？學者於  
好色、好名、好貨③、好  
怒種種諸過，不必逐類④  
尋求；但當一心⑤為善，  
正念⑥現前，邪念自然污  
染不上。

什麼叫做從心上來改過呢？人的過失，有千樣之多，這都是從心上造出來的。（見到外界令人迷惑的事物，）我若不動心，那過錯又如何生出來呢？凡是讀書人，或喜歡女色，或喜歡名聲，或喜歡財物，或喜歡發怒，這種種過失，不必一類類尋求改過的方法；只要一心想行善，正的念頭出現在前，邪念自然就污染不上了。

注釋

- ① 千端——千樣。端，一方面。
- ② 安——何也。
- ③ 貨——財物、商品。
- ④ 逐類——一樣一樣。依次排列曰逐。
- ⑤ 一心——決定沒有二念。
- ⑥ 正念——第一念、絕對正念、無上正念。就是念「阿彌陀佛」，一心一意去念佛，  
一心一意求生西方淨土。

如太陽當空，魍魎①潛消  
②，此精一③之真傳④也。  
過由心造，亦由心改，如  
斬毒樹，直斷其根，奚⑤  
必枝枝而伐⑥，葉葉而摘  
哉？

譬如太陽當空照射，所有的妖怪，自然就隱藏消失了，這就是最精粹純一的修心補過的真正訣竅啊！須知過失全是心所造成的，當然也應從心上來改，就好像砍除毒樹一樣，要砍就要連根剷除，何必一枝一枝砍，一葉一葉摘呢？

注釋

① 魍魎——音ㄨˇ ㄨˇ，物怪，傳說山川中的精怪，簡言之即妖魔鬼怪。也作「罔兩」、「罔蝮」。

② 潛消——隱藏消失。

③ 精一——精粹純一。精，精純；一，純一。出自書經「唯精唯一」句。

④ 真傳——古時堯帝傳給舜帝以來，代代聖人傳心最高妙的方法。

⑤ 奚——何也。

⑥ 伐——斫斫。

大抵①最上治心，當下②  
 清淨；纔動③即覺，覺之  
 即無。苟未能然，須明理  
 以遣④之；又未能然，須  
 隨事以禁之；以上事⑤而  
 兼行下功⑥，未為失策。  
 執下⑦而昧上⑧，則拙⑨  
 矣！

大致而言，改過最高的方法，還是修心。修心就可使心立刻清淨。能修心，那麼壞念頭一動，就立刻查覺，自己能查覺，（心便不動）壞念頭便消失無蹤。（也就不會再犯錯了）若不能這樣，那就用使人明白不可犯過的理由，把這種犯過的念頭去掉。若還是不能這樣，那就在犯過時，勉強壓抑禁止不犯。（倘用修心的上等功夫，和明白不可犯過的道理，來去除犯過念頭，以及用強制壓抑的方法禁止犯過的下等功夫；）上下功夫同時用，也不一定就失算呀；若拘泥於只用下等功夫，反而忽略不用上等功夫，那就再笨不過了。



注釋

- ① 大抵——大都、大致。
- ② 當下——當即、即時。
- ③ 動——心動了，指煩惱、業障生。污染是「動」，清淨是「覺」。
- ④ 遣——打發他去。
- ⑤ 上事——最上等的修心方法。
- ⑥ 下功——下等的功夫。
- ⑦ 執下——拘泥、固執下等的方法。佛學稱固執事物而不離之妄情。
- ⑧ 昧上——隱藏、掩蔽上等的功夫不用。
- ⑨ 拙——笨也。

願①發願②改過，明須良  
朋提醒，幽須鬼神證明；  
一心懺悔③，晝夜不懈，  
經一七④、二七，以至一  
月、二月、三月，必有效  
驗。

但是許下心願改過，明著要有真  
正的益友時常提醒，暗地裏則要  
有鬼神替你證明；還要一心一意  
虔誠悔過，早晚不放鬆；像這樣  
懺悔，經過一個七天七夜、二個  
七天七夜；直到一個月、二個  
月、三個月，……必定會證明有  
效的！

注釋

- ①顧——但是。
- ②發願——許下心願。
- ③懺悔——佛教語。梵名懺摩。即悔過，請人忍恕之義。
- ④經一七——打佛七，即念佛七天七夜，晚上也不可中斷。經，經過也。

或覺心神恬曠<sup>①</sup>；或覺智慧<sup>②</sup>頓開；或處冗沓<sup>③</sup>而觸念皆通；或遇怨仇而回瞋作喜<sup>④</sup>；或夢吐黑物；或夢往聖先賢，提攜<sup>⑤</sup>接引<sup>⑥</sup>；或夢飛步太虛<sup>⑦</sup>；或夢幢幡<sup>⑧</sup>寶蓋<sup>⑨</sup>，種種勝事<sup>⑩</sup>，皆過消罪滅之象也。然不得執<sup>⑪</sup>此自高，畫<sup>⑫</sup>而不進。

（懺悔過錯的效驗是什麼呢？）或許你會覺得精神心情安靜閒適；或覺得以往很笨拙，忽然開啟智慧；或雖處在繁雜紛亂之際，心中卻清明明淨，無所不通；或碰到怨家仇人，而由一臉怒氣，變成滿面笑容；或夢到吐出黑的東西來；（這是邪念積成的晦氣，夢裏一吐出，心地就清淨、舒坦多了。）或夢到古時聖賢提拔我、引導我；或夢見自己飛到天空去，逍遙自在；或夢見飛揚的彩旗以及裝飾珍寶的傘蓋，這種種美事，都是過失消除、罪孽滅去的好徵兆。但也不能因為碰到這些好景象，就自以為為了不得；而畫地自限，阻絕了再上進、再努力的途徑。

注釋

- ① 恬曠——安靜閒散。
- ② 智慧——佛教指破除迷惑，證實真理的識力。通常指聰明、才智。
- ③ 冗沓——繁雜眾多。冗，音ㄩㄥˇ，煩惱的。沓，音ㄊㄚˋ，眾多。
- ④ 回瞋作喜——由一臉怒氣，變成滿面笑容。回，迴轉。瞋，音ㄔㄨㄢ，發怒，對人不滿。
- ⑤ 提攜——牽扶。引申為提拔、扶植。
- ⑥ 接引——佛教謂佛引導眾生入西方淨土為接引。
- ⑦ 太虛——天空，亦作太清。
- ⑧ 幢幡——音ㄓㄨㄤˋㄈㄢˊ，旗幟。幢，旌旗的一種。幡，長形下垂的旗幟。
- ⑨ 蓋——傘也。傘上裝飾珠翠金玉一類的珍寶，故稱寶蓋。
- ⑩ 勝事——佳事、美事。
- ⑪ 執——持也，拿住。此處有依靠、仗恃之意。
- ⑫ 畫——在地上畫一範圍，把自己限制住。指畫地自限，不想前進。

昔蘧伯玉<sup>①</sup>當二十歲時，已覺前日之非而盡改之矣。至二十一歲，乃<sup>②</sup>知前之所改，未盡<sup>③</sup>也；及二十二歲，回視二十一歲，猶在夢中，歲復一歲，遞遞<sup>④</sup>改之，行年<sup>⑤</sup>五十，而猶<sup>⑥</sup>知四十九年之非，古人改過之學如此。

從前蘧伯玉二十歲時，已經能覺悟反省以前的過失，而加以檢討，並且完全改掉。到了二十一歲，才發現從前所改的過失，並不澈底；到了二十二歲，回頭看二十一歲時，好像就在夢中一般。像這樣一年一年過去，一年一年逐步改過；直到五十歲，還知道過去四十九年的過失。古人對於改過的學問就是如此講究的！

注釋

- ① 蘧伯玉——春秋時代衛國賢大夫。蘧，音ㄉㄨˋ。
- ② 乃——於是、然後、才。
- ③ 未盡——不夠澈底。
- ④ 遞遞——逐步改換。遞，更易、替代；或作「依次」、「一個接一個」解。
- ⑤ 行年——所經歷的年歲。
- ⑥ 猶——在此的「猶」是「像」的意思。「猶知」的「猶」是「還」的意思。

吾輩身為凡流<sup>①</sup>，過惡蝟  
集<sup>②</sup>；而回思往事，常若  
不見其有過者，心粗而眼  
翳<sup>③</sup>也。

我們平凡人，過失罪惡，就像刺蝟身上的刺聚集滿身。回想過去的事，常常像看不到自己有什麼過失，這實在都是由於粗心不知反省，又像眼睛有病，造成障蔽，看不到自己天天在犯過呀！



注釋

① 凡流——庸庸碌碌的平常人。凡，庸常。流，品類、等級。

② 蝟集——譬如刺蝟身上的刺，聚集在一起，比喻我們過惡之多。蝟，音ㄨㄟˋ，即哺乳動物刺蝟。

③ 翳——音ㄩˋ，遮蔽。若作名詞則為目疾引起的障膜，即今之白內障。

然人之過惡深重者，亦有  
 效驗：或心神昏塞①，轉  
 頭即忘；或無事而常煩  
 惱；或見君子而赧然消  
 沮③；或聞正論而不樂；  
 或施惠而人反怨；或夜夢  
 顛倒④，甚則妄言⑤失志  
 ⑥，皆作孽⑦之相⑧也！苟  
 一類此，即須奮發，舍舊  
 圖新⑨，幸⑩勿自誤。

然而，一個人的過失罪惡，深重到相當地步，也有症候可看出來：有的是心思迷亂困厄，什麼事轉頭就忘；有的是沒什麼事，卻時常覺得煩惱；有的是見到品德高尚的君子，便覺得慚愧而垂頭喪氣；有的是聽到光明正大的道理，卻反覺得不高興；有的是施加恩惠給別人，對方反而怨恨你；有的是夜裏盡做些錯亂反常的怪夢；甚至語無倫次、思慮不周；這些都是做壞事的徵兆啊！倘然你有像上述的情形，就應立刻振作精神，把舊的過失改掉，而另外計劃開展新的人生大道，希望不要耽誤自己啊！

### 注釋

- ① 昏塞——迷亂困厄。
- ② 赧——音ㄋㄢˋ，因慚愧而臉紅。
- ③ 消沮——消沉沮喪。沮，音ㄓㄨˇ。
- ④ 顛倒——上下倒置。也指對一般事物的錯置。
- ⑤ 妄言——亂說。
- ⑥ 失志——欠考慮。引申為昏憤、糊塗。
- ⑦ 作孽——原指造成災害，後稱做壞事為作孽。
- ⑧ 相——音ㄒㄩㄥ，徵兆。
- ⑨ 舍舊圖新——改正舊過錯，計劃新希望。
- ⑩ 幸——希望。

