

，是勉强的意思。制字。是硬壓住的意思。廓然、是拔除得乾乾淨淨。

【解】現在先把前邊所說從事上改的一句，說明白他。譬如前天殺了活的東西，今天起禁止不殺了。前天因爲發了火，就罵人，今天起禁止不發火了。這種就是在事實上，已經犯了過失後，禁止下次不再犯的方法。但是勉強壓住了，不放他再犯，是很難的。比了自然而然的改，要難到百倍哩。並且這種犯過失的病根，沒有去掉，終究還在心裏頭。雖然一時勉強壓住了，還是要露出來的。東邊把他滅了去，西邊又生出來了。究竟不是拔除得乾乾淨淨，一些不存留的道理。

善改過者，未禁其事，先明其理；如過在殺生，即思曰：上帝好生，物皆戀命，殺彼養己，豈能自安？且彼之殺也，既受屠割，復入鼎鑊，種種痛苦，徹入骨髓；己之養也，珍膏羅列，食過即空，疏食菜羹，儘可充腹，何必戕彼之生，損己之福哉？

【註】上帝、就是說上天。戀字、是捨不得的意思。屠、就是殺。鼎、是古時候的人，用這種三只脚的鼎，燒吃的東西的。比了鼎大，但是沒有脚的，叫鑊，同了現在燒飯燒菜的鍋子，差不多的。徹、是透進去的意思。珍、是貴重的東西。膏、是味道厚的東西。羅列、是排滿在面前的意思。疏食的食字，要在右邊上角加一圈，是菜蔬等素的東西。羹、就是湯。戕、是傷害的意思。

【解】我再把前邊所說從理上改的一句，說明白他。肯努力改過的人，沒有禁止做這件事的前。先要明白這件事做不得的道理。譬如一個人，所犯的過失，在殺生上面的，那末先應該想道，上帝是喜歡生，不喜歡殺的。活的東西，都是愛性命怕死的。殺他的性命，來養我的身體，你自己問問，你的心上安不安呢？並且有些東西，雖然已經殺了，但是還沒有死透，像螃蟹一類的東西，竟然活剝剝的放進鍋子裏頭去燒，這樣的痛苦，一直要透到骨髓裏面去，罪過不罪過呢？自己養自己，就要用各種貴重的東西，味道厚的東

西，擺滿在眼面前。雖然這樣的講究，但是一經吃過，就什麼好的東西都空了，沒有了。要曉得一個人吃一些素的菜蔬，同了素菜燒的湯，也儘管可以吃飽肚子。何必一定要傷害活東西的性命，造下殺生的孽，減少自己的福呢？

又思血氣之屬，皆含靈知，既有靈知，皆我一體；縱不能躬修至德，使之尊我親我，豈可日戕物命，使之仇我憾我於無窮也？一思及此，將有對食傷心，不能下咽者矣。

【註】屬字、是一類的意思。含、本來就是把東西含在口裏頭，這裏當做含在裏面的意思。靈就是靈性。知、就是知覺。一體、是一樣的意思。縱字、是就算的意思。躬、本來是身體，這裏是當做自己的解釋。戕、就是殺。仇字、是冤仇的意思。憾字、同了恨字一樣的。無窮、是沒有完結的意思。

【解】還要想凡是各種有血、有氣、有性命、一類的東西，都是有靈性知覺的。既然都是有靈性知覺的，那末同了我都是一樣的了。就算不能夠自己修到道德極高的地步，使得這種活的東西，都來尊重我，親近我。像古時代有一位大聖人，虞朝的帝舜，在他還在種田，還沒有做帝的時候，象替他種田，鳥替他拔草。那種奇怪的事情，就算不能夠做到。也怎麼可以天天傷害活的性命，使得他們同我結成冤仇，恨我到永遠沒有完結呢？能夠想到這樣，那就對了這種吃的東西，自然覺得傷心，不能夠咽下去了。○在極古的時代，像唐朝的堯，虞朝的舜，那個時候，還沒有皇帝兩個字的名目，所以堯只稱帝堯，舜只稱帝舜。到後來秦始皇，自己算自己功德了不得的大，就自己稱做始皇帝，以後就有了皇帝的名稱了。

如前日好怒，必思曰：人有不及，情所宜矜；悖理相干，於我何與？本無可怒者。

【註】不及、是一個人的短處，也有能力不夠的意思。矜、是哀憐他的意思。悖、是逆的意思，不順的意思。干是犯的意思。與字、要在右邊上角加一圈，是關係的意思。

【解】譬如像前天那樣的喜歡發火，應該要想：各人有各人的長處，也就各人有各人的短處。碰到旁人有短處的地方，或是做事的能力不夠，照情理講起來，應該要哀憐他的苦惱，原諒他的短處。若是旁人不順了道理來傷犯我，那是完全錯在他，同了我有什麼關係？本來沒有什麼火可以發呀。

又思天下無自是之豪傑，亦無尤人之學問；行有不得，皆己之德未修，感未至也。吾悉以自反，則謗毀之來，皆磨煉玉成之地；我將歡然受賜，何怒之有？

【註】這裏的尤字、是怨恨同了見怪的意思。不得、是說所做的事，有不能夠滿自己意思的時候。自反、是反轉來自己想想。謗、是被人說壞。說人壞

話，都可以叫謗的，同毀字差不多的。磨、像磨刀磨針一樣，慢慢的磨成功。煉、是像放在火裏頭煉金煉鐵一樣，都是用功夫的意思。這個玉字，不是金玉的玉，是愛、是成就。玉成兩個字，連在一起，是愛你，使得你成功的意思。

【解】還要想：天底下斷斷沒有自己認自己，什麼都是不錯的豪傑。因為一個人，自己認自己是了不得的，這個人一定是沒有高的見識，好的志氣的，還會成豪傑麼？天底下也斷斷沒有怨恨旁人的學問，因為一個人若是有了學問，就什麼事多肯謙虛，多肯退一步想，都肯自己責備自己，那裏會怨恨旁人呢？所以怨恨旁人的人，都是沒有學問的。怨恨旁人的人，已經是沒有學問的人，那末怨恨旁人，這種不應該的事情，還成什麼學問呢？自然不論什麼學問裏頭，沒有這種學問的了。並且一個人所做的事情，不能夠都稱他的心，滿他的意。那是完全因為自己的道德，沒有修好，功德沒有修滿，感動人的心沒有到，感動人的情沒有够。應該都要自己反轉來，問問自己。倘然

旁人沒有禮貌對我，就要反轉來，自己想想，我有沒有對旁人沒有禮貌的地方麼？倘然旁人不肯忠心待我，就要反轉來自己問問自己，我有沒有對旁人不忠心的事情麼？肯這樣自己查察，自己責備，還恐怕來不及。怎麼敢專門怨恨旁人，加重自己的罪過呢？能够這樣存心用功夫，那就旁人說我壞話，都反變成了磨煉我，愛護我，使得我功夫更加進步，過失可以減少，做成一個人。我應該喜喜歡歡，受旁人賜我的好教訓，還有什麼怨恨呢？

又聞謗而不怒，雖讒燄薰天，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；怒不惟無益，且有害也。其餘種種過惡，皆當據理思之。此理既明，過將自止。

【註】讒字、是說壞話挑撥旁人的意思。燄、是火光，拿讒字來比做火光。舉字、是拿起來的意思。焚、就是燒。息字、是滅掉停止的意思。纏綿是自己縛住自己的意思。據字、是依字照字的意思。

【解】又聽到了說我壞話，能够不發火。那就旁人儘管說壞話，說得儘管厲害，那怕像火光那樣的薰到天上，也不過像拿了火去燒空中，到底空中沒有什麼東西可以燒，火還是燒燒會停的。譬如你聽了旁人說你壞話，你能够不發火，那末這種說壞話的人，也自然會說說不說了。若是你聽到旁人說你壞話，你就發火，那末你就儘管用巧妙的心思，盡力的去辯，也辯不明白的。像春天的蠶，做了繭子，自己縛住自己一樣，到底還是自己吃苦，所以發火不獨是沒有益處，並且還有害處哩。這都是說發火的一種過失。但是過失多得很多，還有種種過失同了罪惡，都應該依照了道理，細細的去想想，像上邊所說的各種話是不是的。這種道理能够明白了，那就過失自然而然會停止不犯了。

何謂從心而改？過有千端，惟心所造；吾心不動，過安從生？學者於好色、好名、好貨、好怒、種種諸過，不必逐類尋求；但當一心爲

善，正念現前，邪念自然污染不上。如太陽當空，魍魎潛消，此精一之真傳也。過由心造，亦由心改，如斬毒樹，直斷其根，奚必枝枝而伐，葉葉而摘哉？

【註】千端、就是千樣、說很多的意思。逐類、是一樣一樣的意思。魍魎、是妖怪。不過妖怪的種類，也很多的，木有木的怪，石有石的怪。魍魎、就是木石的怪，也有說是水裏頭的怪。潛、是伏住不出現的意思。精、是不粗，是極深極細的意思。一、是獨一，是不夾雜的意思。這精一兩個字，是出在書經上的，有一句話，叫唯精唯一。真傳是古時候唐代堯帝，傳給舜帝以來，一代一代的聖人，傳心的最高妙的方法。奚字、同何字差不多的，就是爲什麼的意思。伐字、或是斬，或是剪，都可以說的。摘字、就是採。○傳心，是聖人把心裏頭最精最確的法，傳給可以受這種心法的人。

【解】怎麼叫從心上邊改過呢？凡是一個人的過失，有千樣的多，都是從心

上造出來的。吾的心不動。就什麼事情都不會造出來了。那末過失還會從什麼地方生出來呢？求學問的人，或是喜歡女色，或是喜歡聲名，或是喜歡財物，或是喜歡發火。像這樣種種的過失不必要一類類裏頭去尋出來，只要一心一意，發善心，做善事。正的念頭出現在面前。那末邪的念頭，自然會污穢不上，沾染不上了。譬如很亮很熱的太陽，照在當空。那末各種的妖怪，自然會伏著不敢出現了。不敢出現，就慢慢的無影無蹤的自然會消滅了。又像斬除毒的樹一樣，要斬就要爽爽快快，一直斬斷他的根，纔可以不再生長起來。爲什麼要一枝一枝的剪，一葉一葉的採呢？

大抵最上治心，當下清淨；纔動即覺，覺之即無。苟未能然，須明理以遣之；又未能然，須隨事以禁之；以上事而兼行下功，未爲失策。執下而昧上，則拙矣。

【註】治字、要在右邊角上加一圈，同修字差不多的意思，就是這個心不

好，把他修好。遣字、是打發他去的意思。上事、是說修心的方法，是最上等。下功、是下等的功夫，就是上邊所說的遣同了禁兩種方法。策、是計劃。失策、就是沒有算盤，打算錯了的意思。執字、是拘執固執的意思。昧字、是不明白的意思。拙是笨，是不巧的意思。

【解】改過的方法，雖然像上邊所說。從事上改、從理上改、從心上改、三種方法。但是最上最高的方法，還是修心。能够修心，就可以使得心裏頭立刻清淨。因爲犯過失，都是心上動了種種壞念頭的緣故。能够修心，那末壞念頭一動，就自己覺著，自己在動壞念頭了。自己能够覺著，就立刻可以把心停住不動了。心不動，就沒有壞念頭了。沒有壞念頭，就不會有過失了，這是最上等的改過方法。若是不能够像這個樣，那末一定要明白，過失不可以犯的道理，把這種要犯過失的壞念頭，趕緊的去掉他，打發開他。若是再不能够這樣，那末只好碰到犯過失的事情，用勉強壓住的方法，來禁止不犯。倘然用修心的上等功夫，再把上邊所說的，明白了不可以犯過失的道理，

用遣去的下等功夫，同了碰到了犯過失的事情，用強壓方法禁止的下等功夫。兩種下等功夫，一同用起來，也不可以說打算錯了的。若是拘執住了，只用下等功夫，反把上等功夫糊塗過去，不曉得用，那就蠢笨不巧了。

顧發願改過，明須良朋提醒，幽須鬼神證明；一心懺悔，晝夜不懈，經一七、二七，以至一月、二月、三月，必有效驗。

【註】顧字、可以當做但字解釋。懈、是懶惰，有倦的意思。

【解】但是發出願心來要改過，也要有幫助的。明裏頭，要有好的朋友到你糊塗的時候常常來提醒你。暗裏頭，要有鬼神替你證明。像我把自已向來所犯的過失，做了一篇疏文，告訴天地鬼神那種樣子。還要一心一意的自己認罪，自己懊悔，日間夜間，一些不懶，一刻不鬆。懺悔經過一個七天，二個七天一直到一個月、二個月、三個月儘管懺悔下去，一定有效驗的。

或覺心神恬曠；或覺智慧頓開；或處冗沓而觸念皆通；或遇怨仇而回

瞋作喜；或夢吐黑物；或夢往聖先賢，提攜接引；或夢飛步太虛；或夢幢幡寶蓋，種種勝事，皆過消罪滅之象也。然不得執此自高，畫而不進。

【註】恬字、是舒服得很的意思。曠字、是心裏頭寬閒開放的意思。智慧、就是聰明。不過聰明可以用在好的事情上，也可以用在壞的事情上。智慧是只有好，沒有壞的。頓字、是立刻的意思。處字、是安排辦理的意思。冗字、是煩瑣細碎的意思。沓字、是繁重嚙嚙的意思。瞋、是恨，也是發火的意思。往、是過去。往聖、是已經過去的聖人。先賢、是已經過去的前輩賢人。攜字、是牽引的意思。太虛、是空中。幢同了幡、都是像旗一類的東西。蓋、就是傘。傘上裝飾了寶貝，像珠翠金玉一類的東西，所以叫做寶蓋。勝字、是少有少見的意思。執字、本來是拿住的意思，這裏還有依靠的意思。畫字、要在右邊下角加一圈，是畫斷了，不想前進的意思。

【解】上邊所說的效驗，是什麼呢？那就多得很哩。或是自己覺得精神上舒服得很，心裏頭寬閒得很；或是覺得向來很蠢笨的，忽然智慧立刻開了；或是料理很細碎，很繁重的事情忽然轉到一個念頭就都走得通，做得到了；或是碰到怨家仇人，忽然全把恨心火氣，都回過來，變成歡歡喜喜了；或是在夢裏頭，覺得吐出黑的東西來了，這是種種邪的念頭，不清白的心思，積成的一種悔氣，夢裏頭吐出了，那就肚裏邊清淨了，悔氣也沒有了；或是夢裏頭見到古時候的聖人，同了已經過去的前輩賢人來提拔我，牽引我；或是夢裏頭忽然會飛了，一直飛到空中去；或是夢裏頭看見各種佛菩薩出來用的各種旗呀，裝飾寶貝的傘呀，像這樣種種少有少見的事情，都是過失消除罪孽滅去的好景象。不過不可以因為碰到這樣的好景象，就算自己已經了不得，就把上進的路畫斷了，不再想進步，這是不可以的。

昔蘧伯玉當二十歲時，已覺前日之非而盡改之矣。至二十一歲，乃知

前之所改，未盡也；及二十二歲，回視二十一歲，猶在夢中，歲復一歲，遞遞改之，行年五十，而猶知四十九年之非，古人改過之學如此。

【註】昔字、是從前的意思。蘧伯玉、是春秋時代衛國的一位官。他是一個好人，很肯改過的。遞遞、是逐步逐步改換的意思。猶在的猶字，是像的意思。猶知的猶字是還能夠的意思。

【解】從前蘧伯玉在二十歲的時候，年紀並不大，已經覺得自己的過失，天天自己查察自己，沒有一天不查出前天的過失。查出來了，趕緊就改，所以他的過失，完全都改掉了。但是他到了二十一歲，又覺得從前所改的過失，還沒有完全改掉。到了二十二歲，回轉來看看二十一歲的時候，還像在夢裏頭，糊糊塗塗的過去。像這樣一年一年的自己查察自己，一年一年的過去，一年一年的逐步改過。直到了五十歲那一年，還覺得從前的四十九年，都是

有過失的。古時代人，講究改過的學問，竟然是這種樣子，你想應該學他，不應該學他呢？

吾輩身爲凡流，過惡蝟集；而回思往事，常若不見其有過者，心粗而眼翳也。

【註】凡流、是凡夫一流人，是庸庸碌碌的平常人。蝟、是一種活的東西，叫做刺蝟，渾身都有刺的。碰著了他的身體，他的毛，就像刺一樣的，直豎起來的，很硬的，可以刺傷人的。蝟集、是譬如蝟身上的刺，許多許多聚在一處的意思。

【解】吾們這種人，都是平常的凡人。過失罪惡，像蝟身上的刺，聚集了滿身都是的。回轉來想想所做的事情，已經過去了的，常常像看不到有什麼過失。要曉得並不是沒有過失，實在是粗心，不曉得細細的自己查察查察。又像眼上遮了翳，看不到自己天天在那裏犯過呀。

然人之過惡深重者，亦有效驗：或心神昏塞，轉頭即忘；或無事而常煩惱；或見君子而赧然消沮；或聞正論而不樂；或施惠而人反怨；或夜夢顛倒，甚則妄言失志；皆作孽之相也，苟一類此，即須奮發，舍舊圖新，幸勿自誤。

【註】塞字、是塞住不開的意思。赧然、是面紅，怕難爲情的意思。消沮的沮字，要在左邊上角加一圈。沮字、本來是停止止住的意思。消沮兩個字併在一起，就是垂頭喪氣，精神提不起的意思。樂字要在右邊下角加一圈。失志、是失掉平常的樣字。圖字、是想法的意思。幸字、可以當做希望的解釋。

【解】一個人犯過失，犯罪惡，深了、重了，也有證據現出來的：或是心思塞住了，不開展了。精神昏倦，不高興了；隨便什麼事，一轉頭就忘記了；或是一些沒有煩惱的事，覺得常常煩惱了；或是見到了君子人，自己覺得難

爲情，垂頭喪氣，一些沒有精神了；或是聽到了道理正大的議論，倒反覺得不快樂了；或是有恩惠給旁人，旁人反怨恨你了；或是夜裏頭做顛顛倒倒的夢，睡不太平了；最厲害的，還要隨便說假話，失掉他平常的樣子；像這樣的種種，都是作孽的形相。倘然有一件像上邊所說的那種形相，就應該立刻提起精神來，把舊時候的種種行動，一齊改掉。想方法另外走一條新的大路，希望你萬萬不可以自己耽誤自己。

積善之方

上邊第二篇所講改過的種種方法，能够把現世的過失改去，自然可以好命不變做壞命了。但只不過是不犯過失，還不能够把壞命變做好命。因爲這一世雖然不犯過失，不犯罪孽，前世有沒有犯過失，有沒有犯罪孽，那裏知道呢。若是前世已經犯了的，那末這一世雖然不再犯，不過前世所犯的罪過，還是要受報應的。那末壞命還只好受苦報應，怎麼能够就變好命呢。所以像