

務要日日知非，日日改過；一日不知非，即一日安於自是；一日無過可改，即一日無步可進；天下聰明俊秀不少，所以德不加修、業不加廣者，只為因循二字，耽閣一生。

雲谷禪師所授立命之說，乃至精至邃、至真至正之理，其熟玩而勉行之，毋自曠也。

◎改過之法

春秋諸大夫，見人言動，億而談其禍福，靡不

驗者，左國諸記可觀也。

大都吉凶之兆，萌乎心而動乎四體，其過於厚者常獲福，過於薄者常近禍；俗眼多翳，謂有未定而不可測者。

至誠合天，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。今欲獲福而遠禍，未論行善，先須改過。

但改過者，第一、要發恥心。思古之聖賢，與

我同為丈夫，彼何以百世可師？我何以一身瓦裂？
耽染塵情，私行不義，謂人不知，傲然無愧，將日
淪於禽獸而不自知矣；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。此改過之要機也。

第二、要發畏心。天地在上，鬼神難欺，吾雖
過在隱微，而天地鬼神，實鑒臨之。重則降之百殃
，輕則損其現福；吾何可以不懼？

不惟是也。閒居之地，指視昭然；吾雖掩之甚密，文之甚巧，而肺肝早露，終難自欺；被人覷破，不值一文矣，烏得不懍懍？

不惟是也。一息尚存，彌天之惡，猶可悔改；古人有一生作惡，臨死悔悟，發一善念，遂得善終者。謂一念猛厲，足以滌百年之惡也。譬如千年幽谷，一燈纔照，則千年之暗俱除；故過不論久近，惟以改為貴。

但塵世無常，肉身易殞，一息不屬，欲改無由
矣。明則千百年擔負惡名，雖孝子慈孫，不能洗滌
；幽則千百劫沈淪獄報，雖聖賢佛菩薩，不能援引
，烏得不畏？

第三、須發勇心。人不改過，多是因循退縮；
吾須奮然振作，不用遲疑，不煩等待。小者如芒刺
在肉，速與抉剔；大者如毒蛇嚙指，速與斬除，無
絲毫凝滯，此風雷之所以為益也。

具是三心，則有過斯改，如春冰遇日，何患不
 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，效驗亦異。

如前日殺生，今戒不殺；前日怒詈，今戒不怒
 ；此就其事而改之者也。強制於外，其難百倍，且
 病根終在，東滅西生，非究竟廓然之道也。

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？

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。

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。

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？

又聞謗而不怒，雖讒佞薰天，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。

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；但當一心為善，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？

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，未為失策。執下而昧上，則拙矣。

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。

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。

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。

吾輩身為凡流，過惡蜩集；而回思往事，常若不見其有過者，心粗而眼翳也。

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。