

傳宗警世詩書紹
家教良規禮樂篇

傳家之寶

怎樣過個真正幸福快樂美滿的人生

傳家之寶

怎樣過個真正幸福快樂美滿的人生



普為出資及讀誦受持	輾轉流通者回向偈曰
願以此功德	莊嚴佛淨土
上報四重恩	下濟三塗苦
若有見聞者	系發菩提心
盡此一報身	同生極樂國

寶 家 之 傳

倡 印 者：社團法人台南市淨宗學會
 台南市安平區華平路21巷18弄1號

電 話：(06) 2936611
 傳 真：(06) 2936600

印 贈 者：黃薰鋒女士100本(中壢市興平里中豐路55號)
 潘進來紀念基金100本(台南市府安路5段27巷15號)
 粘誌哲、白豐源、黃麗美、鄒秀貴、王美霞、王美萍、
 黃靖雯、黃重誠、鄒月香、宋瑞菱、宋青松、陳德羨、
 潘逸矜、潘光道、呂俊德、鄒宜珊、陳金英、范菊姝、
 林有伯、許傳俊、楊月琴、黃林李、梅瑜蓉、韓民權、
 楊智雄、曾軼凡、陳玉夏、劉玉嬌、廖允誠、王家松
 無名氏等三寶弟子

印
贈
者

承 印 者：文 豪 印 刷 企 業 社
 地 址：台南市湖美街60巷28號
 電 話：(06) 3589091 · 0933-297500
 郵政劃撥：00353593 (李獻琪帳戶)
 二〇〇七年三月再版印贈1000本

本會一切法寶·免費結緣·絕無託人義賣募款·敬請明察·

This book is for free distribution. It is not to be sold. Printed in Taiwan

· 敬請常念 南無觀世音菩薩 消災降福 ·
 南無阿彌陀佛 求生淨土

✿人類不會製造氧氣，只有植物才會，人與大地萬物是真實一體的，是相依相存的！破壞大地萬物真的就是戕害自己！

✿花草樹木都在向人類默默地唱歌，默默地奉獻，而它們要求的唯一回報就是人類也能愛護它們、學習它們、向它們唱歌！

✿看到某些動物瀕臨絕種，難道人們不了解，每一種物種的滅亡，即意味著人類也正一步一步的走向毀滅嗎？

✿地球只有一個！它是萬物之母、是蒼生賴以維生的處所。少一分污染，多一分清新，多一分活力。愛護自然大地，要像愛護自身一樣！

✿植物草木是生命的泉源！它蘊涵水份，散發新鮮氧氣和清冷的空氣，又能降低大氣溫室效應。願大家廣植樹木，愛護樹木，美麗的地球生命才得以延續！

倡印者的真心話

很遺憾，也很慶幸，一直到了人生的第四十一個年頭，個人才第一次讀到「了凡四訓——傳家之寶」這本改變我一生命運的好書。

年輕時，我也算過幾次命，由於當時並未遇到真正高明的命相師，致在推算個人命運時，並不太深入準確；連帶的讓我對「命運」這回事，也只是半信半疑。直到四十歲時，遇到了一位相當精通命理的人，在將個人的財運、事業、婚姻、習性、身體健康……等等，作了一番明確斷定後，我才相信真的有「命運」這回事了。雖說知道了自己的命運是晚了些，但至少從那時起，我真正是相信命運了；但是卻只能以一種無奈又不服氣的心情去相信它。尤其那時個人命運、心境也正是跌落谷底時，日子真是不好過。當時的我也認為「命運天註定」，此生想改變命運是不可能的了。

當時的我，日子過的是灰色消極的、怨天尤人的、哀聲嘆氣的



……一直到了隔年——四十一歲時，有一天才在家中書櫃中，無意間看到這本書——《了凡四訓——傳家之寶》。它是內人從一家商店的結緣書桌上拿回來的；我信手翻閱，逐字讀完後，內心所受到的震撼、興奮、衝擊、感動實非筆墨所能形容。為什麼這麼好的一本書，經常逛書局的我卻從未見過，也從未曾聽人推薦過？看完了袁了凡先生的斷惡修善改造命運後，才知道「命運」——這無形的鎖鍊——竟然還可以改造；而且書中對改造命運的方法，又作了如此真實、詳盡、具體又深入淺出的介紹。我如獲至寶似地，當下就決定，我也可以改造命運，並立即參照書上方法，觀察、記錄自己行為、言語、和心念上的種種善惡功過，每晚睡前逐次記錄在功過格上，月終統計；且書置案邊，經常隨手翻閱記取書中重點、佳句、警語，隨時警戒惕勵自己，讓自己不好的心念習性逐漸改正過來；就這樣老老實實地作下去，愈作愈有心得，愈來愈有信心。至今幾年來，在身、口、意方面，雖不敢說全無過失，但比起從前，妄想貪求、自私自利、迷惑顛倒造作種種不善因緣的我，錯誤、過失是愈來愈少了；善念和清淨心

則一天強似一天，法喜充滿，心境常樂！

想想從前的自己，不是充滿私心貪慾、愚痴顛倒、妄造惡因，就是怨天尤人、看人不順眼、心態欠平衡。人生際遇充滿著高低起伏、崎嶇不平，從不知迴光返照、平心靜氣、看看自己、檢討自我；而今則歡喜布施、利人利他、隨緣不貪、知足安命，知道感恩、惜福；挫折、不如意事減少了，日子過得比以前踏實、愉快多了，這就是命運逐漸在轉變，我相信個人命運也必定會愈來愈平順。因為我知道改造命運的關鍵就在於「心念」！「心」轉「境」就轉，「心」改「命」就改！

遇到本書，就像黑夜中遇到了明燈，苦海中攀上了慈航；個人非常感激，由於有心人對《了凡四訓》白話編譯的用心並提供豐富實用的淨心慧語和附錄，並圖善心人士的發心流通，才讓我有幸認識到這本書，並進而改變了我的後半生，甚至我全家人的命運。本書真的殊堪作任何有心人的「傳家寶典」，我們全家人深深得到了它的好處和利益。

人都希望創造命運、改變命運、好讓今生過的更幸福、更快樂、更美好，但遺憾的是究竟有多少人能如願？其實這就是不了解人生真相，不懂得改造命運的關鍵與方法。而本書不僅從基本上教人如何斷惡修善、改變命運；更讓我們得到許多寶貴的人生智慧結晶，瞭解部份人生真相、養生健康之道及指出人之性靈最終圓滿去處……等。

舉世之人不論是想發財致富、得大富大貴者，或想得健康長壽快樂者，或想得真正聰明有智慧者，或想得孝子賢孫者，本書皆能圓滿你的願。只要下定決心，好好修「因」，希求的「善果」決定現前。因為「果」一定要有「因」；修善「因」，造善「緣」，必會得「善果」，這是宇宙間最究竟根本的真理，也是最自然的現象。

因此這的確是一部蒐集整理得相當精簡完美的寶典。在此，個人非常誠懇，樂意地把它介紹給大家，並發心倡印，希望讓更多的人——不管身處順境、逆境或迷失人生方向的新新人類們——都能因它而受益，亦盼望因此能收拋磚引玉之效，希望大家一起來發大心推廣宏揚本書；讓舉世之人皆能瞭解認識命運的真相，並進而改變自己，改

變全家人，乃至全世人的命運。讓明天變得比今天更美好、更圓滿，讓人間到處充滿著安康、平順、幸福、快樂。則個人幸甚！家庭幸甚！社會幸甚！國家幸甚！人類幸甚！

好書是屬於大家的，個人的智慧能與大家分享才是真智慧、大功德。為了廣利全人類，因此本書沒有所謂「智慧財產」或「版權」問題，歡迎閱後歡喜的人發心廣為翻印、助印、流通，或向各地結緣處索取送予親朋好友。助人即助己、利人乃利己，大家都過得安和樂利，個人才能吉祥快樂；世界都能平安和睦，家國才會安定繁榮，期能相互共勉，共同推廣，以造福全人類！

祝福你！

——九十一年（二〇〇二年）修增版——





目錄

◎上篇——了凡四訓	1
敬告讀者諸君——簡介《了凡四訓》	98
袁了凡先生略傳	1
立命之學	5
(1) 一切都是命半點不由人	6
(2) 命由己作相由心生	8
(3) 一切皆是自作自受	10
改過之法	19
(1) 改過三要素	19
積善之方	26
(1) 積善之家有餘慶	26
(2) 惻隱之心人皆有	27
(3) 上天有好生之德	28
(4) 心地光明鬼神敬	29
(5) 平冤減刑合天心	31
(6) 不會符咒鬼神笑	12
(7) 賢達之人能安命	14
(8) 謙虛君子福相隨	17
(2) 改過三階段	19
(6) 敬神護法世代昌	32
(7) 為善不興為惡昌盛	34
(8) 因有真善與假善	34
(9) 端正歪曲有分別	35
(10) 陰德陽善又不同	36

(11) 是善非善論影響	37	(14) 大小難易看動機	41
(12) 偏善正善看結果	38	(15) 行善妙方有十法	43
(13) 半善滿善憑一心	39		

謙德之效	51
------	----

袁了凡居士傳	56
--------	----

百過格之緣起與受持	59
-----------	----

百過格條目	67
-------	----

增補自受用十七條	79
----------	----

善過自知錄	82
-------	----

◎ 下篇——疑惑解答、淨心慧語、附錄	99
--------------------	----

疑惑解答	99
------	----

(1) 女孩子的斷掌紋會影響命運嗎？	99
--------------------	----

(2) 神如何無所不知？	101
--------------	-----

(3) 能否改造命運全憑一念善心、真誠心。	103
-----------------------	-----

(4) 朋友間的交往態度應如何？桃花運好嗎？	105
------------------------	-----

(5) 善有善報，惡有惡報，何以有人未報？	109
-----------------------	-----

(6) 有人主張「不殺生」、甚至「多放生」，用意何在？	112
-----------------------------	-----



	(7) 夫妻、父子因緣如何生起？兩者因緣如欠 佳能改變嗎？為何常說：富不過三代？	114
	(8) 布施分幾種？那種布施最好？（真正發財致富之道如何作？）	118
	(9) 人類種種心念習性中，害人最深的是什麼？	121
	(10) 人為什麼有很多痛苦、煩惱？如何排除？	124
	(11) 什麼叫修行？如何修？修行能改變命運嗎？	128
	(12) 命運究竟是怎麼來的？如何快速又有效的 轉變命運？人的壽命、病苦能改變嗎？	133
	(13) 當今之世天災人禍不斷、意外災難頻傳，吾人應如何消災免難？	139
	淨心慧語《初篇》	143
	淨心慧語《續篇》	159
	淨空老法師近年講經開示節錄	185
	宋初隱士陳搏心相編節錄	209
	附錄(一)：太上感應篇	211
	附錄(二)：文昌帝君陰騭文	217
	附錄(三)：俞淨意公遇灶神記	220
	附錄(四)：心命歌·知足歌	227
	附錄(五)：朱子治家格言	229

附錄(六)：弟子規 232

附錄(七)：保富法 240

附錄(八)：養生篇《初篇》 276

養生篇《續篇》 286

新健康飲食觀——姜淑惠醫師提倡 292

吃素如何吃得正確健康 302

防癌從飲食習慣做起 304

肉食的害處 306

抗衰老的中藥 309

促進免疫抗腫瘤之中藥 310

住在都市 致癌機率較高 314

健康人生——八大自然原則 316

如何預防愛滋病（安全守則二十一條） 320

附錄(九)：拜佛有益健康（摘自道証法師「毛毛蟲變蝴蝶之五」） 323

附錄(十)：健康靠自己 332

附錄(十一)：去病延壽健康之道——戒殺放生 念佛拜佛 353

附錄(十二)：(1)我終於扔掉藥罐了 359

戒殺放生 念佛拜佛
重症轉輕 再世為人



(2) 奇緣奇事——菩薩的藥方

附錄(三)：(1) 孝子賢女（求男求女）如何求得？

(2) 無痛分娩記實

附錄(四)：現代因果——殺生害命的可怕果報

附錄(五)：(1) 佛說三世因果經節錄

(2) 梁武帝問誌公禪師因果經節錄

附錄(六)：從微塵到寶塔——談四階段的人生教育

第一階段：幼兒養性——優美人格的奠定

第二階段：童蒙養正——聖賢智慧的陶冶

第三階段：少年養志——理想抱負的鼓舞

第四階段：成年養德——真實生命的開展

附錄(七)：瀕死經驗談

附錄(八)：人之性靈最後（終）當何去何從？

附錄(九)：(1) 念佛警策

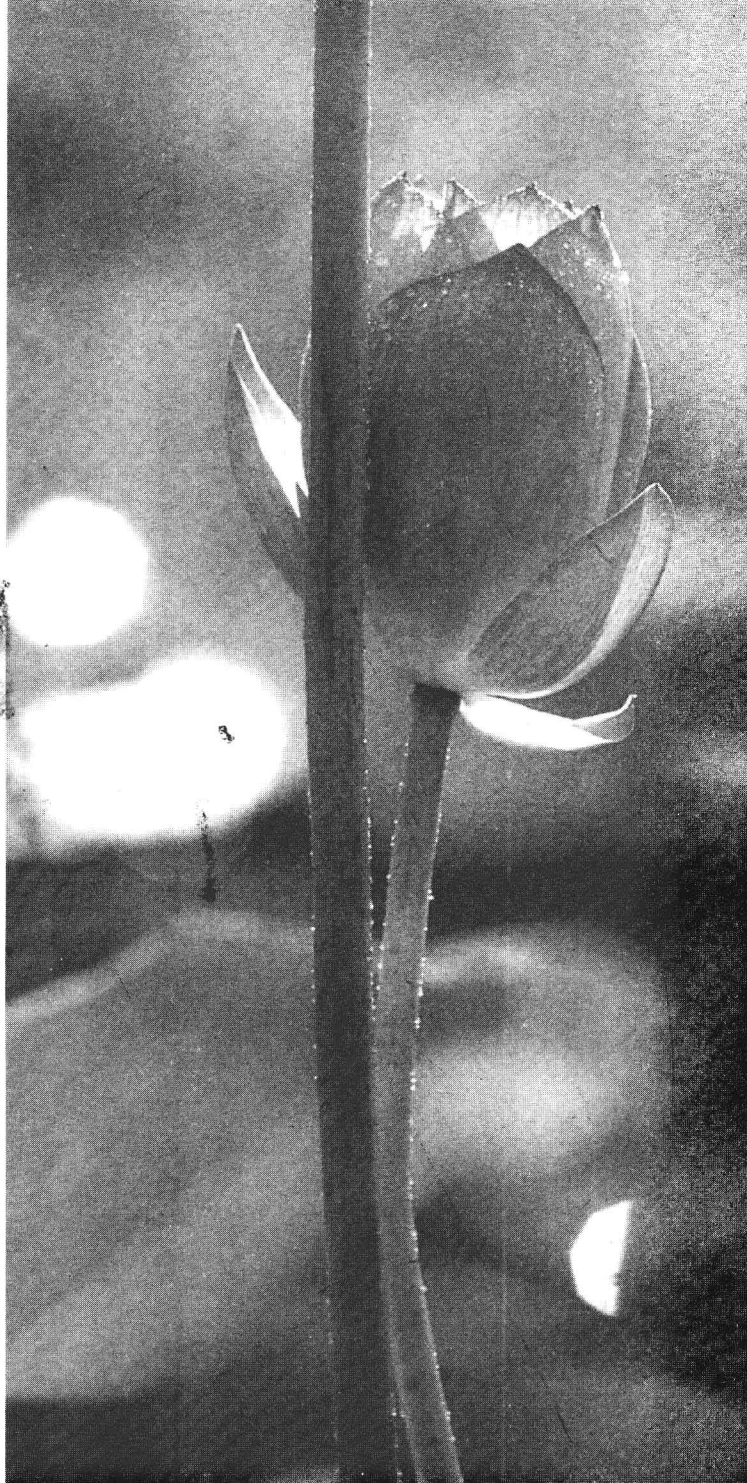
(2) 普賢菩薩警眾偈

附錄(十)：十二時念佛頌

附錄(十一)：民初高僧印光大師開示

上篇

了凡四訓



敬告讀者諸君——簡介《了凡四訓》

——《了凡四訓》白話文係轉錄自無名氏翻譯——

自古以來，一般人都被命運所控制，而身不由己，只有懂得命運原理與改造方法的人，命運才約束不了他，正所謂：「賢達之人能造命也。」

《了凡四訓》世人幾乎都曉得是改造命運的寶典。有福份的人，大都能於獲得此書之後，細心閱讀，進而立定志向，力行實踐，以化疾病於無形，掃除窮困的威脅，消除生活的煩惱，達到斷惡修善改變命運化凡入聖的境界。

《了凡四訓》作為修身之銘言，人人可以成聖成賢；用為處世之準則，舉世得以消除災難與業障。確實是自救救人的最佳途徑。

《了凡四訓》語解精編，內容通俗明朗，又不失原著《了凡四



訓》的主旨。讀者諸君或者會因程度不一，觀念不同，而有見仁見智的觀點，然其含有「修身律己，安身立命」之道，以及「化凡入聖，超生了死」之理，是明白可鑑的。

因此，凡有先見之明的人，都不會放過讀此書的機會，凡是有智慧、有志氣、有作為的人，想多了解一些人生真相，服務社會造福人群的人，在讀過此書之後，必能逢人介紹傳頌才對，而這些收穫，正是此書所以能夠流傳千古，歷久不衰的原因。

《了凡四訓》是明朝袁了凡先生，一生親自奉行「太上感應篇」的精華所得；也是他自己改造命運成功的真實紀錄。

開頭所以先談「立命之學」，是為了勉勵世人奮發向上，不要自暴自棄，因為人生的運數，雖由前生過去造作之善惡「因」而定，但命運的好壞，卻隨著此生「心性善惡」及「自身作為」之「緣」而改變，因此以立命之說開宗明義。

第二篇接著講「改過之法」，是因為一般人，都自認自己是無過失之人，而不知改過行善；試想不知改過之人，就像漏了底的容器，