

锦绣中华丛书

了凡四训

——安身立命之学·浅释

林志雲 編 校



公子出版社

了凡四训

林志雲 編校

安身立命之學 · 淺釋



四川大学出版社

(川)新登字 014 号

责任编辑:陶育中 陈丽莉 李旭东

责任校对:李 芳 陈玉峰

封面设计:杨国胜

版式设计:李 晴

锦绣中华丛书(十本)

了凡四训——安身立命之学 浅释

林志雲 编校

四川大学出版社出版发行

(成都市望江路 29 号)

新华书店经销

成都建设福利印刷工艺厂印刷

850×1168mm 1/32 7.625 印张 2 插页 170 千字

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印刷:1—1000 册

ISBN 7-5614-1658-X/K·185 全套定价:75.00 元

本册定价:14.80 元



前 言

刘 平

这本《了凡四训》，是明朝进士袁了凡根据他的亲身体会，用具体的事例，对比的方法，从理论上、心态上、学习上、行动上教育儿子如何安身立命、积德行善、待人处事的一部名著。它分四个部份，也就是四训。第一，安身立命之学。讲述他年轻时有人为他算命，说他命中无子，寿命也只有 53 岁。他信以为真，从此，心灰意冷，茫茫终日，不思进取，以此了结一生。后经云谷禅师指点，经过实践，使他认识到命运并不是一成不变的，于是，他努力学习，改正缺点，积极行善，诚作好事，终于改变了自己的命运，不仅得三个儿子，官也做到尚宝司少卿。第二，改过之法。他是怎么改正缺点，积德行善的呢？方法有三：（1）要发耻心。他认为知耻能生大勇，有勇才敢于与命运抗争，才能用坚韧的毅力战胜邪恶、克服自身的邪念妄想，改造命运，创造命运。（2）要发畏心。知畏能生敬诚，时时提高自己的警觉，兢兢业业地对人，谨谨慎慎谋事，为自己创造一个天时地利的环境，以利奋进。（3）要发勇心。勇能振奋精神。勇者面前无难事。有了勇气，什么恶语中伤、造谣毁谤、报复打击、饥饿疾病、艰难险情，都可迎刃而解，稳操胜券。第三，积善之方。用现代语言来说，就是如何积德行善，多作好事。他在分析了积善的意义和内涵后，强调指出：所谓积善就是多作有利于人民大众、国家民族的事业。因此，就要成人之美、助人为善、救人危难、兴建大



利、施财助人、维持正义、敬重尊长、爱惜物命。第四，谦德之效。人以诚为本，谦为诚之实。一个人要想成就事业，改变命运，必须谦虚谨慎，以诚待人，以礼服人，才能事事顺遂，处处方便。

内文中的尤注，是净空法师引用尤惜阴居士对该书的点评，相当扼要，可以帮助我们理解。

《了凡四训》一书，内容丰富，见解独到，处理透彻，生动感人。因此，自明朝以来在我国民间广为流传，被广大父母视为教育儿女的好教材。对于现代为人父母者和青年学子来说，也是一本言传身教的良好读物。



序

印光大师

圣贤之道，唯诚与明。

圣狂之分，在乎一念，圣罔念则作狂，狂克念则作圣。

其操纵得失之象，喻如逆水行舟，不进则退，不可不勉力操持，而稍生纵任也。

须知诚之一字，乃圣凡同具，一如不二之真心。

明之一字，乃存养省察，从凡至圣之达道。

然在凡夫地，日用之间，万境交集，一不觉察，难免种种违理情想，瞥尔而生。

此想既生，则真心遂受韬蔽。

而凡所作为，咸失其中正矣。

若不加一番切实工夫克除净尽，则愈趋愈下，莫知底极，徒具作圣之心，永沦下愚之队，可不哀哉？！

然作圣不难，在自明其明德。

欲明其明德，须从格物致知下手。

倘人欲之物，不能极力格除，则本有真知，决难彻底显现。欲令真知显现，当于日用云为，常起觉照，不使一切违理情想，暂萌于心。

常使其心，虚明洞彻，如镜当台，随境映见。但照前境，不随境转，妍媸自彼，于我何干？来不豫计，去不留恋。

若或违理情想，稍有萌动，即当严以攻治，剿除令尽。



如与贼军对敌，不但不使侵我封疆，尚须斩将搃旗，剿灭余党，其制军之法，必须严以自治。

毋怠毋荒，克己复礼，主敬存诚，其器仗须用颜子之四勿，曾子之三省，蘧伯玉之寡过知非。

加以战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。与之相对，则军威远振，贼党寒心，惧罹灭种之极戮，冀沾安抚之洪恩，从兹相率投降，归须至化，尽革先心，聿修厥德。

将不出户，兵不血刃，举寇仇皆为赤子，即叛逆悉作良民。上行下效，率土清宁，不动干戈，坐致太平矣。

如上所说，则由格物而致知，由致知而克明明德，诚明一致，即凡成圣矣。

其或根器陋劣，未能收效，当效赵阅道，日之所为，夜必焚香告帝。不敢告者，即不敢为。

袁了凡诸恶莫作，众善奉行，令自我立，福自我求，俾造物不能独擅其权。

受持功过格。凡举心动念，及所言所行，善恶纤悉皆记。以期善日增而恶日减。

初则善恶参杂，久则唯善无恶，故能转无福为有福，转不寿为长寿，转无子孙为多子孙，现生优入圣贤之域，报尽高登极乐之乡。

行为世则，言为世法。彼既丈夫我亦尔，何可自轻而退屈。或问格物乃穷尽天下事物之理，致知乃推极吾之知识。必使一一晓了也，何得以人欲为物，真知为知，克治显现为格致乎？答曰：诚与明德，皆约自心之本体而言。名虽有二，体本唯一也。

知与意心，兼约自心之体用而言，实则即三而一也。

格致诚正明五者，皆约闲邪存诚返妄归真而言。

其检点省察造詣工夫，明为总纲，格致诚正。乃别目耳。修身，正心，诚意，致知，皆所以明明德也。



倘自心本有之真知，为物欲所蔽，则意不诚而心不正矣。若能格而除之，则是慧风扫荡障云尽，心月孤圆朗中天矣。此圣人示人从泛至切，从疏至亲之决定次序也。

若穷尽天下事物之理，俾吾心知识悉皆明了。方能诚意者。则唯博览群书，遍游天下之人，方能诚意正心以明其明德。未能博览阅历者，纵有纯厚天资，于诚意正心，皆无其分，况其下焉者哉，有是理乎？！

然不深穷理之士、与无知无识之人，若闻理性，多皆高推圣境，自处凡愚，不肯奋发勉励，遵循从事。

若告以过去现在未来三世因果。或善或恶，各有其报。则必畏恶果而断恶因，修善因而冀善果。善恶不出身口意三。既知因果，自可防护身口，洗心涤虑，虽在暗室屋漏之中，常如面对帝天，不敢稍萌匪鄙之心，以自干罪戾而已。此大觉世尊。普令一切上中下根。致知诚意正心修身之大法也。

然狂者畏其拘束，谓为着相，愚者防己愧作，谓为渺茫，除此二种人，有谁不信受。

故梦东云：“善谈心性者，必不弃离于因果。而深信因果者，终必大明夫心性，”此理势所必然也。

须知从凡夫地，乃至圆证佛果，悉不出因果之外。有不信因果者，皆自弃其善因善果。而常造恶因，常受恶果，经尘点劫，轮转恶道，末由出离之流也，哀哉？！

圣贤千言万语，无非欲人返省克念，俾吾心本具之明德，不致埋没，亲得受用耳。

但人由不知因果，每每肆意纵情，纵毕生读之，亦止学其词章。不以希圣希贤为事，因兹当面错过。

袁了凡先生训子四篇，文理俱畅，豁人心目，读之自有欣欣向荣，亟欲取法之势，洵淑世良谏也。

永嘉周群铮居士，发愿流通，祈予为序。



目 录

前言..... 刘 平(1)

序..... 印光大师(1)

了凡四训 原文 (明) 袁了凡(1)

——安身立命之学

了凡四训 浅释..... 净空法师(21)

——安身立命之学

第一训 立命之学..... (21)

命由我作，福自己求，诗书所称实为明训。求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵，内外双得，是求有益于得也。

第二训 改过之法..... (95)

改过要发耻心，发畏心，发勇心。

具是心，则有过斯改，如春冰遇日，何患不消乎？

第三训 积善之方..... (150)

随缘济众，其类致繁，约言其纲，大约有十：第一与人为善，第二爱敬存心，第三成人之美，第四劝人为善，第五救人危急，第六兴建大利，第七舍财作福，第八护持正法，第九敬重家长，第十爱惜生命。

第四训 谦德之效..... (224)

稍有识之士，必不忍自狭其量，而自拒其福也。况谦则受教有地，而取善无穷。无修业者，所必不可少也。



了凡四训

——安身立命之学

(明) 袁了凡 著

余童年丧父，老母命弃举业学医，谓可以养生，可以济人，且习一艺以成名，弥父夙愿也。

后余在慈云寺，遇一老者，修髯伟貌，飘飘若仙，余敬礼之。语余曰：“子仕路中人也，明年即进学，何不读书？”余告以故，并叩老者姓氏里居？曰：“吾姓孔，云南人也。得邵子皇极数正传，数该传汝。”余引之归。告母，母曰：“善待之，试其数。”纤悉皆验。余遂起读书之念。

谋之表兄沈称：“言郁海谷先生，在沈友夫家开馆，我送汝寄学甚便。”余遂礼郁为师。

孔为余起数。县考童生，当十四名，府考七十一名，提学考第九名。明年赴考，三处名数皆合。

复为卜终身体咎，言某年考第几名，某年当补廪，某年当贡，贡后某年当选四川一大尹，在任三年半，即宜告归，五十三岁八月十四日丑时，当终于正寝，惜无子。余备录而谨记之。

自此以后，凡遇考校，其名数先后，皆不出孔公所悬定者。

独算余食廩米。九十一石五斗当出贡。及食米七十余石，屠



宗师即批准补贡。余窃疑之。

后果为署印杨公所驳，直至丁卯年，殷秋溟宗师见余场中备卷叹曰：“五策即五篇奏议也，岂可使博洽淹贯之儒，老于窗下乎？”遂依县申文准贡，连前食米计之，实九十一石五斗也。

余因此益信进退有命，迟速有时，澹然无求矣。贡入燕都，留京一年，终日静坐，不阅文字。

己巳归，游南雍，未入监，先访云谷会禅师，于棲霞山中，对坐一室，凡三昼夜不瞑目。

云谷问曰：“凡人所以不得作圣者，只为妄念相缠耳。汝坐三日，不见起一妄念，何也”？

余曰：“吾为孔先生算定，荣辱死生，皆有定数，即要妄想，亦无可妄想”。

云谷笑曰：“我待汝是豪杰，原来只是凡夫”。

问其故，曰：“人未能无心，终为阴阳所缚，安得无数？但惟凡人有数，极善之人，数固拘他不定；极恶之人，数亦拘他不定。汝二十年来，被他算定，不曾转动一毫，岂非是凡夫”？

余问曰：“然则数可逃乎”？

曰：“命由我作，福自己求，诗书所称实为明训。我教典中说，求富贵得富贵，求男女得男女，求长寿得长寿，夫妄语乃释迦大戒，诸佛菩萨，岂诳语欺人”？

余进曰：“孟子言，求则得之，是求在我者也。道德仁义，可以力求，功名富贵，如何求得”？

云谷曰：“孟子之言不错，汝自错解了。汝不见六祖说，一切福田不离方寸，从心而觅，感无不通”。

“求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵，内外双得，是求有益于得也”。

“若不反躬内省，而徒向外驰求，则求之有道，而得之有命矣。内外双失，故无益。因问孔公算汝终身若何？”余以实告。



云谷曰：“汝自揣应得科第否？应生子否？”

余追省良久，曰：“不应也”。

科第中人，类有福相，余福薄。又不能积功累行，以基厚福。兼不耐烦剧，不能容人。时或以才智盖人，直心直行，轻言妄谈，凡此皆薄福之相也，岂宜科第哉？

地之秽者多生物，求之清者常无鱼。余好洁。宜无子者一。

和气能育万物，余善怒，宜无子者二。

爱为生生之本，忍为不育之根，余矜惜名节，常不能舍己救人，宜无子者三。

多言耗气，宜无子者四。

喜饮铄精，宜无子者五。

好彻夜长坐，而不知葆元毓神，宜无子者六。

其余过恶尚多，不能悉数。

云谷曰：“岂惟科第哉？世间享千金之产者，定是千金人物；享百金之产者，定是百金人物；应饿死者，定是饿死人物。天下过因材而笃，几曾加纤毫意思。即如生子，有百世之德者，定有百世子孙保之；有十世之德者，定有十世子孙保之；有三世二世之德者，定有三世二世子孙保之。其斩焉无后者，德至薄也”。

“汝今既知非，将向来不发科第，及不生子之相，尽情改刷。务要积德，务要包荒，务要和爱，务要惜精神。从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生，此义理再生之身也”。

“夫血肉之身，尚然有数，义理之身，岂不能格天”！

太甲曰：“天作孽，犹可违；自作孽，不可活”。

诗云：“永言配命，自求多福”。

“孔先生算汝不登科第，不生子者，此天作之孽也，犹可得而违者”。

“汝今扩充德性，力行善事，多积阴德，此自己所作之福也，安得而不受享乎”？



“易为君子谋，趋吉避凶，若言天命有常，吉何可趋，凶何可避”。

“开章第一义，便说积善之家，必有余庆，汝信得及否？”余信其言。拜而受教，因将往日之罪，佛前尽情发露，为疏一通。先求登科，暂行善事三千条，以报天地祖宗之德。

云谷出功过格示余，令所行之事，逐日登记，善则记数，恶则退除，且教持准提咒，以期必验。

语余曰：“符篆家有云，不会书符，被鬼神笑，此有秘传，只是不动念也。执笔书符，先把万缘放下，一尘不起，从此念头不动处，下一点，谓之混沌开基，由此而一笔挥成，更无思虑，此符便灵”。

“凡祈天立命，都要从无思无虑处感格”。

“孟子论立命之学，而曰天寿不貳，夫天与寿，至貳者也。当其不动念时，孰为天，孰为寿”？

“细分之，丰歉不貳，然后可立贫富之命。穷通不貳，然后可立贵贱之命。夭寿不貳，然后可立生死之命。人生世间，惟死生为重。”曰：“‘天寿’则一切顺逆皆该之矣。”

“至修身以俟之，乃积德祈天之事。”

曰：“‘修，’则身有过恶，皆当治而去之”。

曰：“‘俟，’则一毫覬覦，一毫将迎，皆当斩绝之矣。到此地位，直造先天之境，即此便是实学”。

“汝未能无心，但能持准提咒，无记无数，不令间断。持得纯熟，于持中不持，于不持中持，到得念头不动，则灵验矣。”

余初号学海，是日改了凡。盖悟立命之说，而不欲落凡夫窠臼也。从此而后，终日兢兢，便觉与前不同，前日只是悠悠放任，到此自有战兢惕厉景象。在暗室屋漏中，常恐得罪天地鬼神，遇人憎我毁我，自能恬然容受。

到明年，礼部考科举。孔先生算该第三，忽考第一，其言不



验。而秋闱中式矣。

然行义未纯，检身多误，或见善而行之不勇，或救人而心常自疑，或身勉为善而口有过言，或醒时操持而醉后放逸，以过折功，日常虚度。

自己巳岁发愿，直至己卯岁，历十馀年，而三千善行始完。时方从李渐菴入关，未及回向，庚辰南还，始请性空慧空诸上人，就东塔禅堂回向。

遂起求子愿，亦许行三千善事，辛巳生男天启。

余行一事，随以笔记。汝母不能书，每行一事，辄用鹅毛管，印一原硃圈于历日之上。或施食贫人、或买放生命，一日有多至十馀圈者。

致癸未八月，三千之数已满，复请性空辈，就家庭回向。九月十三日，复起求中进士愿，许行善事一万条，丙戌登第，授宝坻知县。

余置空格一册，名曰：“治心编。”晨起坐堂，家人携付门役，置案上，所行善恶，纤悉必记。夜则设桌于庭，效赵阅道焚香告帝。

汝母见所行不多，辄颦蹙曰：“我前在家，相助为善，故三千之数得完。今许一万，衙中无事可行，何时得圆满乎”？

夜回偶梦见一神人，余言善事难完之故。神曰：“只减粮一节，万行俱完矣”。

盖宝坻之田，每亩二分三厘七毫，余为区处，减至一分四厘六毫，委有此事，心颇惊疑。

适幻余禅师自五台来，余以梦告之。且问此事宜信否？师曰：“善心真切，即一行可当万善，况合县减粮，万民受福乎？”

吾即捐俸银，请其就五台山斋僧一万而回向之。

孔公算余五十三岁有厄。余未尝祈寿，是岁竟无恙，今六十九矣。书曰：“天难谌，命靡常。”又云：“惟命不于常。”皆非逛



语。

吾于是而知凡称祸福自己求之者，乃圣贤之言。若谓祸福惟天所命，则世俗之论矣。

汝之命未知若何，即命当荣显，常作落莫想；即时当顺利，常作拂逆想；即眼前足食，常作贫窶想，即人相爱敬，常作恐惧想；即家世望重，常作卑下想；即学问颇优，常作浅陋想。远思扬祖宗之德，近思盖父母之愆；上思报国之恩，下思造家之福，外思济人之急，内思闲己之邪。

务要日日知非，日日改过。一日不知非，即一日安于自是；一日无过可改，即一日无步可进。

天下聪明俊秀之人不少，所以德不加修，业不加广者，只为因循二字，耽阁一生。

云谷禅师所授立命之说，乃至精至邃至真至正之理，其熟玩而勉行之，毋自旷也。

春秋诸大夫，见人言动，忆而谈其祸福，靡不验者，左国诸记可观也。

大都吉凶之兆，萌乎心而动乎四体。其过于厚者常获福，过于薄者常近祸，俗眼多翳，谓有未定而不可测者。

至诚合天，福之将至，观其善而必先知之矣；祸之将至，观其不善而必先知之矣。

今欲获福而远祸，未论行善，先须改过。但改过者，第一，要发耻心。

思古之圣贤，与我同为丈夫，彼何以百世可师，我何以一身瓦裂？耽染尘情。

私行不义，谓人不知，傲然无愧，将日沦于禽兽而不自知矣。世之可羞可耻者，莫大乎此。

孟子曰：“耻之于人大矣，以其得之则圣贤，失之则禽兽耳，此改过之要机也”。



第二，要发畏心。天地在上，鬼神难欺。

吾虽过在隐微，而天地鬼神，实鉴临之。重则降之百殃，轻则损其现福，吾何可以不惧？不惟是也。闲居之地，指视昭然，吾虽掩之甚密，文之甚巧，而肺肝早露，终难自欺，被人觑破，不值一文矣，乌得不懔懔？不惟是也。一息尚存，弥天之恶，犹可悔改。

古人有一生作恶，临死悔悟，发一善念，遂得善终者。

谓一念猛厉，足以涤百年之恶也。譬如千年幽谷，一灯才照，则千年之暗俱除。故过不论久近，惟以改为贵。

但尘世无常，肉身易殒，一息不属，欲改无由矣。

明则千百年担负恶名，虽孝子慈孙，不能洗涤；幽则千百劫沉沦狱报，虽圣贤佛菩萨，不能援引，乌得不畏？

第三，须发勇心。

人不改过，多是因循退缩，吾须奋然振作，不用迟疑，不烦等待。小者如芒刺在肉，速与抉剔；大者如毒蛇啮指，速与斩除，无丝毫凝滞，此风雷之所以为益也。

具是三心，则有过斯改，如春冰遇日，何患不消乎？

然人之过，有从事上改者，有从理上改者，有从心上改者，工夫不同，效验亦异。如前日杀生，今戒不杀；前日怒詈，今戒不怒，此就其事而改之者也。

强制于外，其难百倍，且病根终在，东灭西生，非究竟廓然之道也。

善改过者，未禁其事，先明其理。如过在杀生，即思曰：上帝好生，物皆恋命，杀彼养己，岂能自安？且彼之杀也。既受屠割，复入鼎镬，种种痛苦，彻人骨髓，己之养也。珍膏罗列，食过即空，疏食菜羹，尽可充腹，何必戕彼之生，损己之福哉？

又思血气之属，皆含灵知，既有灵知，皆我一体。纵不能躬修至德，使之尊我亲我，岂可日戕物命，使之仇我憾我于无穷



也。一思及此，将有对食伤心，不能下咽者矣。

如前日好怒，必思曰：人有不及，情所宜矜，悖里相干，于我何与？本无可怒者。

又思天下无自是之豪杰，亦无尤人之学问，行有不得，皆己之德未修，感未至也。吾悉以自反，则谤毁之来，皆磨炼玉成之地，我将欢然受赐，何怒之有？

又闻谤而不怒，虽谗焰熏天，如举火焚空，终将自息；闻谤而怒，虽巧心力辩，如春蚕作茧，自取缠绵，怒不惟无益，且有害也。

其余种种过恶，皆当据理思之，此理既明，过将自止。

何谓从心而改？过有千端，惟心所造，吾心不动，过安从生？

学者于好色好名好货好怒种种诸过，不必逐类寻求。但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。如太阳当空，魑魅潜消，此精一之真传也。

过由心造，亦由心改，如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？

大抵最上者治心，当下清净。才动即觉，觉之即无。苟未能然，须明理以遣之；又未能然，须随事以禁之。以上事而兼行下功，未为失策，执下而昧上，则拙矣。

顾发愿改过，明须良朋提醒；幽须鬼神证明，一心忏悔，昼夜不懈，经一七二七，以至一月二月三月，必有效验。或觉心神恬旷，或觉智慧顿开，或处冗沓而触念皆通，或遇怨仇而回瞋作喜，或梦吐黑物，或梦往圣先贤，提携接引，或梦飞步太虚，或梦幢幡宝盖，种种胜事，皆过消罪灭之象也。然不得执此自高，画而不进。

昔蘧伯玉当二十岁时，已觉前日之非，而尽改之矣，至二十一岁，乃知前之所改未尽也。及二十二岁，回视二十一岁，犹在