



立自我命

錄知自



福建莆田广化寺

导 言

佛法包括世间法和出世法，而以出世法为究竟！它为我们阐明了宇宙人生的真相、破除一切迷信幻觉、而导归正信、正见、正行——正觉！它昭明了一切众生在无始无终的“生命之流”中生死流转，一期生死只不过是其中一个短暂的片段。而形成六道轮回中极其错综复杂、万有不齐、苦乐悬殊的景象，其间贯穿着一条“因果规律”的缘故。佛法揭示了命和相的原因及由来，却不教人去算命、看相、求签、问卜，就因为舍本逐末是徒劳无益的。关于一个人的命相，算亦如此。不算亦如此。只有了然于因果对于命相之所以然，明了由于过去造作的“因”而形成现在的“果”，那果就表现为现在的命相；而现在造作的“因”又形成未来的“果”。其中因因果果虽极其错综复杂，但正如种瓜得瓜，种豆得豆一般的准确。自因自果，自作自受，恰如其分，毫厘不爽。利人即是自利，害人适足自害。虽然一个“因”种了下去，到“果”的形成（成熟），也同植物一样，必须经过一定的时间，而且要有适当的“缘”去完成，但却是“因”不虚弃，“果”无浪得，“善恶到头总有报，只争来早与来迟”罢了！明白了这一道理，我们就完全可以改造自己的命运，掌握自己的未来了。所谓“吉人天相，自求多福。”这样才有益于实际啊！这样做，不仅是自利，而同时也是利人利国，共利群益之道啊！可是以上还只是佛教的世间法，佛法还有更究竟彻底的出世间法，（超出而不是厌

离)。它启示人们澄清妄念，明心见性，化除惑业，了脱生死，永绝虚妄流转，证得不生不灭，涅槃寂静的究竟解脱，而圆成佛道。这才是佛教的真正的目的和最终的目的。诸位如愿探求修证这一博大精深的佛法，就请您进研三乘圣教和实践戒定慧“三学”和“四摄”、“六度”的广大微妙法门吧。

前 言

净意室主

《命自我立》、原名《了凡四训》。是明朝了凡先生把自己亲身的经历和毕生的学问与修养，教育自己的子孙而作的。他在早期验证了命数的准确性，后来进一步通晓了命数的由来，知道人们可以掌握自己的未来，改造自己的命运。就在他的下半生中，又验证了人们完全可以自我“立命”，自求多福的准确性。不过，光是知命安命是消极的无益的；而自强不息改造命运的“立命之学”则是积极的和有益的。他教导子孙后人以正确的处世做人之道。这确是一本有益的读物。

了凡先生又是一位文学家，《了凡四训》是很好的古文学作品。因为现在一般人看惯了语体文，对阅读古文感到困难，所以把原文译成白话，是一本比较完善的有益身心的读物，值得大家阅读。

人类文明到了高度发展的今天，人类已经掌握了丰富的历史资料和宇宙知识，人们对于明了宇宙人生的真相，解决生命的问题——亦即生死的问题，在那错综复杂、万有不齐的社会中要求能掌握自己的命运而得到幸福与安乐，这一强烈的愿望是可以理解的。佛法——这一博大精深的宝藏可以提供和满足这方面的探求，而《命自我立》（《了凡四训》）阐明了佛法的“世间法”中的许多根本道理，所以也就是佛法的基础和修

行学佛的基础。

佛法分世间法和出世间法，而以出世间法为究竟。在世间法中阐明了十方无量世界成、住、坏、空，不停演化着的世界观，和过去、现在、未来三世迁流，无始无终生命之流的人生观。在那千差万别、逆顺苦乐的境缘之中，贯穿着一条因果的规律，自因自果，自作自受，恰如其分，毫厘不爽。由此形成了“三世因果”和“六道轮回”。“因果”、“因缘”这四个字可以包括全部的世间法。据此而得出止恶行善的实践（从正见起正行）——自利、利人、利国，能自然招致幸福和安乐。可是世间法毕竟是迁流无常的，因此，也是虚幻不实的。因为宇宙总是成、住、坏、空不停的演化着，事物总是生、住、异、灭不停地变化着，人类也莫不经历着生、老、病、死的过程，没有一个真实不变的东西。因此，有大智慧的人们还必须探求究竟解脱的出世间法。

在佛教浩瀚的大藏经典中，为我们指明了从“戒、定、慧”三学，一门深入地修行证果的方法和事实，因为证得佛果，解脱生死，才是佛法的真实目的。

了生脱死，证道成佛，这一出世法的目的，并不是高不可攀的，因为，一切众生原皆具足清淨佛性。佛的福德智慧，神通自在。在我们的本性中也不缺少一丝一毫，只因被无量劫来无明妄念所蒙蔽而成为众生。只要能依照佛的教导去修行，厉行众善，息灭妄想，消除无明，人人都能够圆成佛道了。

可是，发心立志要广大，实践却要踏踏实实地去做。

《命自我立》就是很好的“明镜”，可以备置案头，对照自己的身、口、意三业，做超凡入圣的功夫。知过必改，行善必勇，庄严国土，利乐有情，这是修行的起点。

最后，要提请佛教师友们注意的：我们信佛学佛者是以国家和人民的利益、乃至全人类的利益和幸福为目标的。所以我们佛弟子要将世尊的教导，化为实践行动，树立高尚的道德品质，建立优良的家庭教育，响应良好的社会新风尚。在工作中做到尽职尽责，作出贡献。总之，在各个领域中，在一言一行上，都要有益于国家和人民，为国争光，振兴中华，这是佛教徒报四恩中，报国土恩和报众生恩的大善行，大功德啊！

命 自 我 立

原名（了凡四训）

目次：

导言	(1)
前言	(3)
一、命运的创立	(1)
二、错误的改正	(8)
三、善业的积累	(12)
四、谦和的效益	(26)

命 自 我 立

原名《了凡四训》

学袁译

一、命运的创立

我在童年时代就死了父亲，因此，我的母亲叫我放弃求取功名的学业，去学习医学，学成后可以维持生活，还可以济世利人。母亲还说：“能学成一种技术，就能在社会上得到一定的地位。这是你父亲生前很久就有的心愿啊！”

后来有一天，我在慈云寺遇着一位老人，相貌非凡，留着长须，潇洒出尘。我恭敬地向他作礼。他对我说：“你是官场中人，明年就要中秀才了，为什么不读书呢？”我把我的情况告诉了他，并问他姓什么，是哪里人。他回答我说：“我姓孔，云南人，得到邵康节的《皇极数》正传。这数应该传授给你。”于是我引他回家，把这详情告诉了母亲。母亲说：“你要好好招待他。”这位老人用《皇极数》为我推算，对我过去的遭遇，就是连很小的事，也都推算出来了。

这就激发了我读书的志愿。于是就和表兄沈称商量。他说：“有位郁海谷先生在沈友夫家开办私塾，我送你去寄学是很方便的。”这样，我就去私塾读书，拜郁为师。

孔先生给我推算：县考童生第十四名，府考第七十一名，提学考第九名。等到第二年去考试，三处的名次

完全相符。

孔先生再给我卜终身吉凶，说某年考第几名，某年当廪生，某年当贡生，贡后某年当选为四川的县长，在任三年半就应该告退回乡，在五十三岁八月十四日丑时，寿终在家里，可惜没有儿子。我把他的话，详细地记录下来。

从此以后，凡遇着考试，名次先后，都不出孔先生所算定的。最奇怪的是算我食廪米九十一石五斗当出贡。可是食米到了七十余石的时候，屠宗师就批准我补贡。补了贡生，是廪生已经出了缺，把米折为现金发了，所以廪米就停止了。我有些怀疑，认为这数不准了。后来不久，就被代行职权的杨公所驳斥，不准我补贡生，于是又食廪米了。直至丁卯年，殷秋溟宗师看到我场里的备卷，叹息着说：“这五篇论文就是五篇奏议啊！怎么可使学识渊博的读书人终老在寒窗之下呢？”他就吩咐县官写申请的公文，批准补贡。这时廪米又停发了。我把所有领到的廪米加起来，正好是九十一石五斗啊！

我因此更加相信人生的一切遭遇，都是由命注定的。而思想也就很安定，不作妄想追求名利了。出贡以后，到了北京，留京一年，一天到晚总是静坐，并不看书，己巳年南归，进南京国子监(大学)。在进校以前，我先去访问在栖霞山的云谷禅师，和他对坐三昼夜。禅师问我：“凡夫所以不得成为圣人，只因为妄想缠绕，你坐了三天，不见你起了一个妄想，这是怎么一回事呢？”我答道：“我被孔先生算定，荣辱死生都有定数，即使

要妄想，也是没有用处的。”禅师笑着说：“我以为你是豪杰，原来是个凡夫哩。”我问他：“这是什么意思？”他说：“人们不能达到无心的境界，就要被定数所束缚。那里会没有数呢？但是普通平凡的人是有数的。大善的人，数就拘不了他；大恶的人，数也是拘他不定的。你二十年来被他算定，不曾转动一毫，岂不是凡夫吗？”我就问他：“那么，这个数能逃得了吗？他说：“诗书里所说的，这命是我们自己所造作的，福报也是我们自己求取得来的，确是很明显的教训。我们佛教的经典里说：“求功名的就得功名，求富贵的就得富贵，求男女的就得男女。求长寿的就得长寿。”要知道，妄语乃是释迦佛的大戒，诸佛和菩萨是不会拿虚妄的假话来欺骗人的。”

我再问他：“孟子说过：求则得之。”这是一切都可以由我求得的。但我以为道德和仁义是可以努力去求取的。那功名富贵，怎么能够求得来呢？

禅师说：“孟子的话没有错，是你自己错解了。你不知道，六祖说过：‘一切的福田离不开自己的心，能从自己的心田去找它，是没有得不到感通的。’要知道，求不求在于自己，如果专诚去求，不但能得到道德和仁义，还可以得到功名和富贵呢。内外双得，那才算是有意义的求，倘使不是认真地遵循正道去求，也就是说，不从心地上去求，不从积善去恶上去求，而徒然费尽精力向外追逐名利，那虽求之有道，不违犯法律道德，但所得的还是你业命中本来有的。若是由于不顾一切，过分贪求，不合道理的事去做了，那就把心里本有的德

性也失掉了，岂不是内外双失吗？所以是徒劳无益的。”

禅师又问我：“孔公算你终身怎么样？”我照实告诉了他。他说“你自己考虑应该登科第吗？应该有儿子吗？”我考虑了很久，回答道：我想，我是都不应该得的。因为科第中人大抵都是有福相的。我生来福薄，又不能积功累德以培植增福；而且不耐剧烦，不能容纳别人，有时还显出自己的才智以凌盖别人；率意行事，轻易发言。像这样的作风都是薄福之相，怎么配得上得科第功名呢？

“污秽的地土里，容易滋长生物；而清澈的泉水里，往往没有鱼类。”而我却是有好洁之癖的。这是我不应有子的第一点。和气能生长万物，可是我却很容易发怒。这是我不应有子的第二点。和爱是生生不息的根本，残忍是不繁育的种因。我又爱惜自己的名节，不能舍己以救人。这是我不应有子的第三点。多言耗气，而我喜发议论，信口开河，这是我不应有子的第四点，喜欢喝酒，损伤精神，这是我不应有子的第五点。通宵长坐，不知道保养元气。这是我不应有子的第六点。仅就这几点，我是不应该有儿子的了。其他的过恶还多着呢，不能一一都举出来了。

禅师说：“不但是科第功名的问题啊！世界上凡是享受千金财产的人，那他一定是个千金的人物；享有百金财产的人，他一定是个百金的人物；应该饿死的，那他一定是个饿死的人物。天不过因他的操行厚薄，所作的善恶业轻重，而给他以应得的果报，何曾在应得份上，另外加上一毫的用意呢？现在你既然知道自己过去

的缺点，就应该把向来不合登科第，不合有子的作风，尽情改刷。一定要积德！一定要宽恕人家原谅人家！一定要和爱！一定要爱惜精神！从前种种，譬如昨日死，以后种种，譬如今日生。这是义理再生之身啊，商朝的贤君太甲说过：‘天作孽犹可违，自作孽不可活。’孔先生算你不登科第，不生儿子，这是天作之孽（乃是自己前世所作的业报）是可以违反它，改造它的。你只要尽力去作善事，多积阴德，这是自己所作之福，哪里自己会得不到享受呢？《易经》说：‘积善之家必有余庆。积不善之家必有余殃’你能相信吗？”

听了他的一番议论，我拜谢他，接受了他的教导。就把往日之罪，在佛前尽情发露忏悔，写了一篇疏文，先求登科，誓行三千件善事以赎罪。云谷禅师取出一本《功过格》给我，教我把所做的事，逐日登记起来，善则记数，恶就退除。还教我持诵《准提咒》，以期必验，他还说：“符家有句话，不会写符，被鬼神笑。”其实写符也没有什么秘诀，只是不动念就是了。执笔写符，先把杂念放下，在念头不动的时候，写下一点，叫做混沌开基，由此一笔挥成，更无思虑。这样写成的符也就灵了。凡祈祷立命，创立新的命运，都要从无思无虑处去感格。修身以等待之，那才是积德祈祷的正规行法。说到修，所有身口意的过恶，都应当把它除去。说到等待，是静候时机的自然成熟，不存一毫的非分侥幸，一毫的期待思想。如有预期或将迎的心，都应当斩尽杀绝。到这地位，直造无念无求，先天之境，即此便是真实的学问。你不能做到无心的功夫，只要能持诵

《准提咒》，不必记数，勿令间断。（念佛也有同样功效。）功夫持得纯熟，于持中不持，不持中持，到了念头空寂不动，那就灵验了。

我的号原叫学海，从这一天起就改号了凡。因明“了”立命的道理，不愿再落“凡”夫的窠臼了。从此以后，一天到晚，心地都在约束着自己，一切心念行动就和以前不同了。从前只是悠悠地放任，到此自有战兢惕励的景象。虽在暗室屋漏处，也恐怕得罪天地神鬼。遇到别人憎恨我，或是毁谤我，自能安然容受了。

到了次年礼部考科举，孔先生预算的应该得第三，忽然考中第一。他的话就不应验了。而秋闱考试就中了举人。但是我检讨自身，还是有许多的错误；或见善而行之不勇，或救人而心犹豫不决，或身勉强为善而口有过言，或醒时能操持而醉后便放逸。以过折功，日常虚度。从己巳岁开始发愿直至己卯岁，经过十余年，这三千善行才算完成。完成以后，就发起求子的愿，也许愿行三千善事。辛巳岁生天启。

我每次行善事，就用笔记上。你母不能写，每做一件善事，就用鹅毛管印一个朱圈在日历本上面。或布施贫人，或买放生命，所做种种善事，有时一天多到十几圈。到了癸未年八月，三千之数已经圆满。九月十三日，再发求中进士的愿，许行善事一万条。

丙戌年登第，授宝坻县长。我备空格一册，名叫《治心篇》，放在案上，所行善恶事，就是微小的也把它登记起来，夜里在庭前摆了一张桌子，焚香告天，你母见到我所做的善事不多，就皱着眉头说：“以前我在家里

帮助做善事，所以三千之数得以完成。现在许下了一万善，可是衙门里无事可做，到什么时候才能完成呢？”

夜间就做了一个梦，梦见一个神人。我告诉他善事难以完成的缘故。神人说：“只减粮一节，一万善事都已经圆满了。”事情是这样的：原来宝坻的田，每亩应纳粮二分三厘七毫，我把它减至一分四厘七毫，使人民减轻了负担。虽然神人这样告诉我，但我自己的心里还有些疑惑。恰遇幻余禅师从五台山来，我便把这梦告诉他，并问这个梦可以相信吗？禅师说：“只要发心真切，那末，一件事就可以抵得上一万件的善事，何况全县减粮，万民受惠呢？”我就捐出俸银，请他在五台山斋僧一万人，代为回向。

孔公算我五十三岁要死，我虽不曾祈请求寿，这一年居然无恙。今年我已六十九岁。《商书》说：“天道难信，因为命在变异，是不肯定的。”《周书》也说：“天命无常，修德为要。”这不是古人欺人的话。我因此相信“所有幸福都是自己可以求得的。”这句话，是圣贤的名言。若是说，祸福是天所掌握，是天所注定的。这就是世俗浅识人的言论了。

你（天启）的命运前途，现在还不知道是怎样的，但无论如何，即使命里应该荣耀显达的，也要常作冷落寂寞想；即使时运亨通顺利的，也要常作拂意逆境想；即使眼前衣食丰足的，也要常作贫穷想；即使别人对我敬爱的，也要常作谦和不骄傲想；即使门第高名望重的，也要常作卑下低微想；即使学问很优良的，也要常作浅陋想。从远一点来说，要发扬祖先的遗德，近一点来说，

要弥补父母的过失，对上要报答国家的恩惠，对下要创造家庭的幸福，对外要救济别人的急难，对内要约束克制自己的私心杂念。天天要检查自己的不是，要改过自新。倘使一天没有认识到自己的缺点和错误。那就是一天安于自是，一天无过可改，就是一天没有进步。天下聪明俊秀的人不少，他们为什么德不加修，业不加广呢？只是因为因循二字耽误了一生。云谷禅师所传授的立命学说，乃是很精、很深、很真的道理，务必熟读而努力去实行，不得贻误了自己！

二、错误的改正

春秋时代有些官员们见到别人的说话和动作，就能凭着自己的推测，来评论这个人未来的祸福遭遇，往往很准确。这从《左传》、《国策》这些书里可以得到。大抵吉凶的预兆虽萌芽在心里，而发现常在于四体。行为敦厚的往往得福，过于刻薄的往往遭祸。但世俗一般人们的眼里多被妄念遮障。他们说，人生的祸福是没有什么一定的，是测度不准的。要知道，当幸福快要到来，只须观察他的善行就可预知：灾祸将要来临，观察他所作的不善事，也就可以预卜的。

现在，我们想要得福而远祸，暂且不论行善，先须决心改过，但是改过第一要发羞耻心。应思从前的圣贤们，他们为什么百世可师，而我为什么一身瓦裂？这是因为耽染着尘劳情欲，在私下做了坏事，还认为别人不知道，傲然没有一点惭愧之心。这样下去，必将

沦堕于禽兽，而自己还不知道哩。世间可羞可耻的事是没有比这更大的了！

孟子说，耻的问题，对于人们是最重要的了。因为知耻则勇于改过，德业日新，成为圣贤；无耻则肆意妄行，人格消失，成为禽兽。所以改过是得福远祸的最切要的一着。

第二要发畏惧心。天地在上，鬼神难欺。我的过恶虽在隐微之间，但是天地鬼神已经看见了、知道了。重则降之百殃，轻则损失现福。我怎么可能不怕惧呢？不仅是这样，任凭我们居住在什么地方，别人总是看得很清楚的。我虽遮盖得很密，伪装得像样，但是肺肝早已露出，到底难以隐瞒，一经被人看破，我的人格真是不值一文了，怎么能不悚然怕惧呢？

不过，只要我们留有一口气，还活着，滔天的罪恶还是可以忏悔改过的。从前有人一生作恶，到了临死的时候，方才悔悟，发了一念善心，就得到安详地善终。这是一念猛厉，足以洗涤百年之恶。譬如千年黑暗的幽谷里，拿灯来一照。那千年的黑暗，立刻就消除了。所以过错不论久近，只是以改为贵。但是世间的一切事物，都是无常的，我们这个身体是容易死亡的，等到一口气不来，再要想改过，就无从悔改了，将永远沉沦在恶道里了。岂不可怕呢？

第三要发勇猛心。人们多是因循退缩，得过且过，不肯发心改过。我们必须奋发振作，不用踌躇、疑惑，不烦等待拖延。小的过失，比如芒刺在身，要很快的把它拔除。大的恶行，要像毒蛇咬住了手指，急速把手指

斩除，以免蛇毒入心。这是丝毫缓慢不得的！《周易》卦上说：“风雷益”，就是说，雷厉风行，直捷痛快地去干，是容易得到效益的。

如能具备以上这三种心，那末，有过就能立即改掉了。譬如春天的冰遇到了太阳，是没有不消溶了的。

实践改过的工夫，有从事上改的，有从理上改的，更有从起心动念处除净的。工夫既然不同，效用也就有别。例如前日杀生，今日戒杀了；前日怒骂别人，今日不发脾气了，这是就事上而改的。但是强制于外，是会感到很困难的；而且病根还在，东灭西生，这不是究竟的好办法。

善于改过的人，是在事件还没有发生以前，就先明白了它的道理。例如，过失在于杀生，自己就想：一切的动物都爱自己生命的，把它活活地杀死，往自己嘴里送，将我的享受建筑在它的痛苦上，能忍心吗？这样一想，我的心就会感到不安，而且它的被杀，当遇到屠割的时候，痛苦澈骨入髓；至于我为了贪一时的口福，珍肴罗列，食过即空，蔬食菜羹尽可充腹，何必杀害它的生命，减损自己的福报呢？再进一步想，有血气的动物都有灵知，都有佛性，和我是一样的。我虽不能爱之养之，但怎能日日杀割生命，使它们仇我恨我于无穷呢？想到这里，就会对食伤心，不能下咽了。

又如以前，自己是容易恼怒的，就应该想：人们有不到之处，在情理上是应该加以宽恕的。我们不能自以为是而鄙视人所不及的地方，天下没有自以为是的豪杰，也没有怨恨别人的学问，凡是我所行不通的，都