



「立命之学」。

立命是说命运决定有，

但是命运是可以改造的。

什么人主宰命运？

自己。

自己主宰命运。

自己当然能改造命运。

这是立命之学的原理。

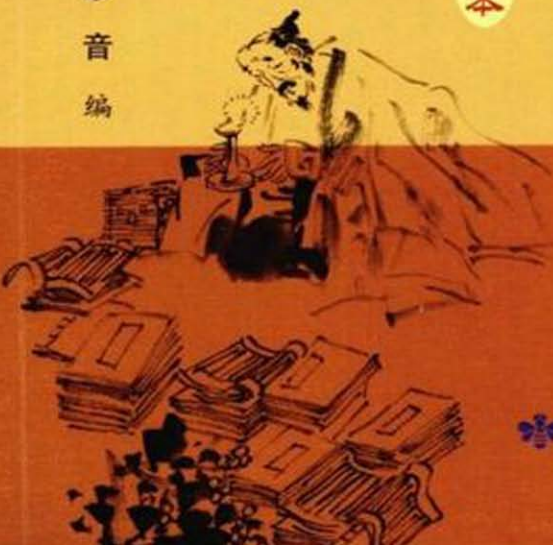
命运

掌握在自己手里

了凡先生家庭四训通讲

插图本

◎ 净空法师 著
◎ 妙音 编



甘肃人民美术出版社

◎ 净空法师 著 ◎ 妙音 编

『立命之学』。

立命是说命运决定有，

但是命运是可以改造的。

什么人主宰命运？

自己。

自己主宰命运，

自己当然能改造命运，

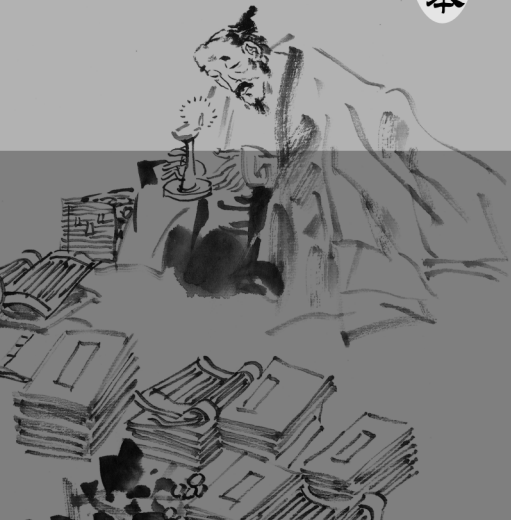
这是立命之学的原理。

命运

掌握在自己手里

了凡先生家庭四训通讲

插图本



读者出版集团
D P G C . . L

甘肃人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

命运掌握在自己手里:了凡先生家庭四训通讲/净空
法师著.—兰州:甘肃人民美术出版社,2009.5
ISBN 978-7-80588-740-1

I.命… II.净… III.家庭道德—中国—明代—通俗读
物 IV.B823.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第056074号

命运掌握在自己手里

了凡先生家庭四训通讲(插图本)

净空法师 著

责任编辑:申晓君

封面设计:王林强
林曦

出版发行:甘肃人民美术出版社

地址:兰州市南滨河东路520号

邮编:730030

电话:0931-8773224(编辑部)

0931-8773269(发行部)

E-mail:gsart@126.com

网址:<http://www.gansuarts.com>

印刷:兰州德辉印刷有限责任公司

开本:710毫米×1020毫米 1/16

印张:14.75

字数:260千

版次:2009年5月第1版

印次:2009年11月第1次印刷

印数:1~7800册

书号:ISBN 978-7-80588-740-1

定价:24.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用。

未经同意,不得以任何形式复制转载。

前 言

郭齐家

2008年6月，国际儒联叶选平会长在广州主持召开了“第二次儒学普及工作座谈会”。会上，我遇到了德高望重的净空老法师，又有机会聆听到老法师的开示，格外殊胜。他老人家说：“国家主席胡锦涛先生提出要‘弘扬中华文化，建设中华民族共有的精神家园’；‘构建和谐社会、和谐世界’。从根本看就是‘齐家、治国、平天下’。首要是如何‘齐家’。‘齐家’就要有家道、家风、家学和家业。我们只有从自己做起，努力恢复中华传统文化，将家的理念重新定义，用道义重建我们的家园，让新‘家’成为我们一生的依靠和为之奋斗的目标。以这样的原点扩大到社会，乃至于世界，这样恢复中国‘家’的精神和功能，世界和平才真正有可能达到。”

趁会议休会期间，因为戊子年初南方有冰雪之灾，五月又发生了震撼世界的汶川大地震，我赶紧向净老请教：“净老，去年是丁亥年，今年是戊子年，明年是己丑年，民间传说——“亥子丑”神仙也发愁，有这个‘三年大灾’的说法吗？”净老说：“有这个说法。不过，这次不是三年大灾，三年大灾之后还有三年大灾，大概是六年大灾。”我说：“那怎么得了?! 现在才过一年半，六年大灾真难熬啊!”净老很平静地教导我：

“心平气和，境随心转。”他老人家说，冰雪之灾、地震之灾这些现象，即古人所说的“上天垂象”，是大自然对人类的警告，人类应深刻反省。佛法说‘境随心转’、‘一切法从心想生’，外在的环境、人事环境、自然环境都是随着我们的心念而转。众生心善，则境缘无一不善，日月清明，风调雨顺。若是众生心存不善，充满自私自利、贪嗔痴慢，环境就会异常变化，多灾多难。《楞严经》上讲得很清楚，贪心炽盛，感应水灾。嗔恚感应火灾，火山爆发，气温上升；地球发脾气就是火山爆发。愚痴所感的是风灾。傲慢所感的是地震；傲慢是不平，不平就震动。贪嗔痴慢是四种灾难的真因。所以佛教我们化解灾难，唯有勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。这个道理我们从日本江本胜博士水结晶的实验得到证明。确实是“境随心转”。人心纯净纯善，外面灾难自然化解，真正明白这个道理，即是“看破”，明白事实真相。下手之处，还是必须笃行实践，彻底放下贪嗔痴慢，真正断恶修善，积功累德。

当今世界的人类，除面临环境污染、生态失衡、资源枯竭、财富浪费等外部危机外，还面临着深刻的人性异化、精神下陷、意义丧失、生命迷茫的内部危机。科学累积的成果愈多，人心愈向外贪婪奔驰，工具理性和技术统治愈强大压抑，生命意义及精神自由的空间愈狭小。人在现代化的过程中，优秀文化急剧萎缩。人在精神麻痹中被“物化”、“异化”！

1995年3月在第八届全国政协会议上，赵朴初、叶至善、冰心、曹禺、启功、张志公、夏衍、陈荒煤、吴冷西等九位德高望重的全国政协委员，他们在016号正式提案《建立幼年古典学校的紧急呼吁》里，以焦急迫切的文字，为我们敲响了传统文化正处于存亡绝续关键时刻的警钟：“我们文化之悠久及其在世界文化史上罕有其匹的连续性，形成一条从未枯竭、从未中断的长河。但时至今日，这条长河却在某些方面面临中断

的危险。”“构成我们民族文化的这一方面是我们的民族智慧、民族心灵的庞大载体，是我们民族生存发展的根基也是几千年来维护我民族，屡经重大灾难而始终不解体的坚强纽带。如果不及时采取措施，任此文化遗产在下一代消失，我们将成为历史的罪人、民族的罪人。”

一个民族的历史和体现民族精神的优秀传统文化与优良传统道德应视为治国者的教材，因为它直接关系到天下兴亡、民族存灭！

著名爱国人士闻一多先生在抗日战争时期讲过一段话至今令人深思：“我国前途之危险不独在政治经济有被人征服之虑，且有文化被人征服之祸患。文化之被征服与其他方面征服百千倍上。”

请看美国中央情报局机密手册“对付中国之十条诫令。”（初撰于1951年，现已解密）摘录如下：

尽量用物质来引诱败坏他们青年，鼓励他们藐视、鄙视、进一步公开反对他们原来所受的思想教育，特别是共产主义的教条。替他们制造色情奔放的兴趣和机会，进而鼓励他们进行性的滥交，让他们不以肤浅、虚荣为羞耻。一定要毁掉他们强调的刻苦耐劳的精神。

一定要尽一切可能做好宣传工作，包括电影、书籍、电视、无线电波，核心是宗教传播。只要他们向往我们美国的衣、食、住、行、娱乐和教育方式，就是我们成功的一半。

一定要把他们（中国）青年的注意力从他们以政府为中心的传统引开来，让他们的头脑集中于体育表演、色情书籍、音乐、游戏、犯罪性的电影以及宗教迷信。

时常制造一些无风三尺浪的无事之事，让他们的人民公开讨论，这样就在他们潜意识中种下了分裂的因子。特别要在他们少数民族里找好机会，分裂他们的地区，分裂他们的民族，分裂他们的感情，在他们之

间制造新仇旧恨，这是完全不能忽视的策略。

在任何情形下都要传扬民主，一有机会，不管是大是小，有形无形，就要抓紧发动民主运动。无论在什么场合，什么情况下，我们都要不断地对他们（政府）要求民主与人权。只要我们每个人不断说同样的话，他们的人民一定相信我们说的话是真理，我们抓住一个人是一个人，占住一个地盘就是一个地盘，一定要不择手段。

要尽量鼓励他们政府花费，鼓励他们向我们借贷，这样我们就有十足的把握来摧毁他们的信用，使他们的货币贬值，通货膨胀。只要他们对物价失去控制，他们在人民心目中就会完全垮台。

要以我们的经济和技术的优势，有形无形地打击他们的工业，只要他们的工业在不知不觉中瘫痪下来，我们就可以鼓励社会动乱。不过我们必须表面上非常慈善地去帮助和援助他们，这样他们（政府）就显得疲软，一个疲软的政府就会带来更大更强的动乱。

要利用所有的资源，甚至举手投足、一言一笑都足以破坏他们的传统价值观，我们要利用一切来毁灭他们的道德人心。摧毁他们的自尊、自信的钥匙。就是尽量打击他们刻苦耐劳的精神。

中国科学院院士、中华科技大学学术委员会主任杨叔子教授指出，“现在有的大学生、研究生“精于科学、荒于人学；精于电脑，荒于人脑；精于网情，荒于人情；精于商品，荒于人品；精于权利，荒于道力”。重理工轻人文、重专业轻基础、重书本轻实践、重共性轻个性、重功利轻素质。他认为“重”是对的，但“轻”则是错误的。譬如2002年4月22日中央人民广播电台连续两天组织专家、学者及部分大学生共同探讨社会对八零后莘莘学子评论：有青春没热血；有文凭没文化；有知识没智慧；有道德没修养；有见闻没思想；有向往没志向；有心思没主张

的情况，不值得省思？

中国老子道学文化研究会胡孚琛会长于2008年3月28日在全国老子道学文化研究会成立大会上的讲话中说：“文化是一个民族的命脉，在全球化的浪潮中，中华文化是我们民族鲜明的身份标识。在民族存亡绝续的关头，文化存，则国家存。中国儒、道、释分立而互补的传统文化代表了中华民族的尊严，近百年来遭到自阉式的破坏。美国立国甚晚，无文化根基，以球星、影星和高消费、卡通片、科幻片为时尚，我们也大力引进文化垃圾，紧跟美国的后现代时尚文化。现在更是利用国家电视台的高端话语权对中华民族的经典、名著进行炒作，这样如果掌握不好反而会干扰学术界的评价机制和运行机制，干扰中华民族思想创新的秩序。”

今天，在铺天盖地的西方文化（尤其是美国文化）的包围下，我们已经失去了水的清澈和天的湛蓝，也没有了如黛似黛的远山和旖旎多情的湖水，草木已经失去了传情解意的灵性，山水也不再有那种饱含诗情画意的温馨。这便是过分追求经济发展的急功近利所带来的恶果。1988年2月在法国巴黎，75位诺贝尔奖金的获得者聚会，瑞典籍阿尔文博士在总结性发言中说，如果人类要继续生存下去，那么就必须回头，到2500年前孔子那里去汲取智慧！

儒家文化，是世界文化大背景下的一种文化资源，又是集中体现着中国人生命气质的一种精神文化，提倡人通过不断地修身养性提高个人的人格品质，实现人和人的和谐，人和自然的和谐，人的身心的和谐。在立志有恒、克己内省、改过迁善、身体力行、潜移默化、防微杜渐中，形成具有独特风格的知识教育与教学的手段。

与西方教育不同，中国传统教育不是“罪感教育”，而是“乐感教育”；不是消极无为、逃避现世的，而是刚健有力、自强不息的。不主张

离开社会和家庭，而是强调在家庭、学校及日常生活之中积累道德行为；是在“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”（《论语·学而》）；在加强自我修养“极高明而道中庸”的学习中，强调人内心中价值自觉的能力；不断在学以致用，知行合一，“盖致知以达其行，而力行以精其知，功深力久，天理可得而明，气质可得而化也”的教育。（《南轩文集》卷十五《送钟尉序》）

明朝袁了凡先生就是在“为仁由己”，“自我修养”，“自省”，“慎独”，“无以善小而不为，无以恶小而为之”，直到“自我完善”——自我求取在人伦秩序与宇宙秩序和谐中，改变了命运，创造着人生。

袁了凡先生把自己人生的经验教训，以家训形式撰写了《了凡四训》教导儿子“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；天下聪明俊秀不少，所以德不加修，业不加广者，只为因循二字，耽阁一生”。并指出：“造命者天，立命者我；力行善事，广积阴德，何福不可求哉？”在强调启发心性的自觉道德功能观的修炼中，教育儿子如何“做人”。提出了“做人”的道理，“做人”的要求，“做人”的方法，并让他从中得到“做人”的乐趣，追求在儒家文化“天人合一”中，得到一种最高的、理智的幸福。

《了凡四训》一经问世，就在学人士子间不胫而走，成为明清两朝发奋向上，“修身律己，安身立命”之人孜孜以求的贤传力作，就连睿智、旷达、刚毅、威武的曾文正公都把此书列为子侄必读书。大浪淘沙，社会果然选择《了凡四训》与《曾国藩家书》，成为在晚清“一书一训”双峰并峙的佳作。

《了凡四训》是四篇父亲语重心长教诲儿子的家书，但它以□□之忱而彪炳于世。现在净空老法师又以慈悲悯世的佛家心怀，将“了凡先生

家庭四训”为大众循循善诱地进行了恬淡自然、深心绵密的通讲。给你清静、智慧的开示。教你以“日日是好日，时时是好时，人人是好人，事事是好事的襟怀。存好心，行好事，说好话，做好人。于穷困痛苦的逆境中，忍颓丧卑贱之念不生；于富贵顺利的佳境中，忍骄矜沉迷之念不生；于不顺不逆、万法生灭的常境中，忍随俗浮沉之念不生。处逆境随恶缘，无嗔恚，业障尽消；处顺境随善缘，无贪痴，福慧全现。心净生慧，行善生福，纯净纯善可矣”的清净心；以潜气内转、宁静淡泊、深沉高远、洒脱自然的神韵；以“学为人师，行为世范”的风仪去开启智慧人生。

韩愈云：“一时劝人以口，百世劝人以书。”《了凡先生家庭四训通讲》在当代人欲横流，“天下熙熙，皆为利去；天下攘攘，皆为利往”的时代，得以出版，公开发行。恰如夜路明灯，可为末法众生“破迷开悟、离苦得乐”之指南。愿志向宏竣之人牢记，《了凡四训》之言：“人之有志，如树之有根，立定此志，须念念谦虚，尘尘方便，自然感动天地，而造福由我。”我命在我不再天！

让我们心平气和地坐下来，真诚地做古代至圣先贤的小学生，从《弟子规》《了凡四训》入手，逐步步入儒释道的殿堂，去寻找、去体悟我们民族文明发展的动力和精神资源，这是我们今天制度创新和文化重建的必由之路，也是实现我们中华民族伟大复兴的必由之路！

2009年3月28日于珠海

注：郭齐家，北京师范大学教授，北师大珠海分校法政学院教授，博士生导师；中华孔子学会副会长、洛阳大学东方文化研究院院长，国际儒联理事。

缘 启

《了凡四训》对我的影响非常大，可以说影响了我一生。我非常喜爱这本书，常常读诵，也讲过不少遍。往年所讲的跟现在所讲的在境界上当然有些不同，但是依旧可以作参考。

当年印光大师极力提倡《了凡四训》《安士全书》和《感应篇汇编》，而且流通量很大，我感到非常惊讶。印祖是佛门大德，净宗一代祖师，为何不流通佛经，而流通这三部书？我认为其中必有大道理。因为中国在近一个世纪，舍弃了中国传统文化，而佛教也衰微到了极处。虽然儒与佛是世间纯正之法，但是疏忽的时间太久了，如果再以儒跟佛来教化众生，至少要五十年到一百年的时间才能收到效果。因此，印祖才采取因果教育，这真是印祖真实智慧与无尽悲心的表征。

现前世界上，很多国家社会都动荡不安，我愈发觉得因果教育之重要性。因果教育最好的教材，莫过于《了凡四训》《安士全书》和《感应篇汇编》。若以因果教育为基础，无论出家、在家决定能得殊胜成就，也因此启发我宣演这三部书。

了凡先生姓袁，名黄，字坤仪，江苏吴江县人，生于明世宗嘉靖十四年，即公元1535年，距今四百多年。这本书是了凡先生教导儿子的四篇家训。我们从中观察，改过自新也是相当辛苦的事情，特别是前二十

年很辛苦，到晚年功夫成熟，断恶修善也就愈来愈容易了。

印光大师为《了凡四训》写了一篇序文，这篇序文非常重要。序文开端说：“圣贤之道，唯诚与明。”“诚”是真诚，真诚是一切众生的真心本性。“明”是智慧，这种智慧也是我们本具，不是外来的。一个人如果能用真心本性处世，就称为圣人，在佛法称为佛菩萨。由此可知，佛圣与凡夫的差别，在于用心不同。佛圣用真心处事待人接物，我们则用妄心。真心善纯！《三字经》云：“人之初，性本善。”大乘经讲：“一切众生本来成佛。”本来是佛，现在为什么不是佛？因为我们现在不用真心，用妄心。妄心就是虚情假意，妄心造无量无边的罪业。用真心，这是无量无边的功德、福德。世间人求福，多半不知道福是从真心流露出来的，一切灾祸都是妄心变现的。佛儒教学的目的，就是教导我们舍妄心用真心，这是基本的道理，印祖一开端就为我们指示出来。

所以，儒佛的教学都是从“诚敬”开始，一分诚敬自然流露一分智慧，十分诚敬流露十分智慧，对于宇宙人生的真相，过去、现在、未来，超越时间、空间，这样的智慧德能你就有了。

但是我们今天为什么变成这个样子？《华严经》云：“一切众生皆有如来智慧德相。”这种智慧、德能和相好，人人本具，个个不无，它是平等的；“但以妄想执著而不能证得”，这句话告诉我们，今天我们把本有智慧（本明）变成了无明、妄想，把无量德能变成分别，无量的相好变成执著、烦恼，这是迷而不觉。迷而不觉是凡夫，觉而不迷是佛菩萨，所以凡圣在一念之间。

可是我们迷得太久，无量劫来迷失了真心本性，一直都是用妄心行事。妄心，最基本的就是以为有一个“我”。《金刚经》云：“若菩萨有我相人相众生相寿者相，即非菩萨。”“有”就是执著、分别，如果我们还分别有个我，执著有个我，就不是菩萨。祖师大德教我们从“根本

修”，根本就是执著“我”，把执著“我”这个错误的观念修正过来，就是从根本修。从根本上修正，就得要放下自私自利、名闻利养、五欲六尘、贪瞋痴慢，菩提道上，一帆风顺。

从古至今，修行的人很多，他们不是不用功，不是不努力，他们也用了许多的时间和精力，但是一生得不到成就。原因何在？“我”没有放下，起心动念自私自利，所以道业寸步难移。古往今来，祖师大德成就的因素何在？无非是放弃自私自利，起心动念为社会大众着想，念念行行帮助一切大众离苦得乐。

现前是古今中外历史上一个大动乱的时代，富贵人家纵有千亿财富，或贵为总统、国王，身心都不安。我们生在这个时代很可悲，但是也很幸运。为什么可悲？我们不幸生在这个局势动乱的时代，一生没有安全没有幸福可言，这是可悲。幸运的是生在这个时代，如果我们能看得破、放得下，不随波逐流，修养道德，帮助社会，这是成就自己无边功德的大好机会。

印祖指示我们从《了凡四训》做起，这是一条正确的道路。所以，我们把这四篇文章当做古文来读，当做功课来做，字字句句细心研究、观察，怎样落实到自己的生活、思想、行为上，我们就得受用。从这个基础做起，必定能收到事半功倍之效。

净空法师

献给——勇于改造命运的人

“命中注定”，大家耳熟能详

但是

真有一个操纵命运的主宰吗

答案是肯定的——那就是“自己”

人是命运的主人翁

却常为命运所戏弄

愿您

读完此书后

能走出被命所运的阴霾

成为一个

勇于创造命运的人

届时

求富贵得富贵

求升迁得升迁

求健康得健康

求子女得子女

有求必应心想事成

您不是命运的奴隶

而是命运的主人——

真正掌握、操纵命运的勇者

目 录

| | |
|--------|-----|
| 前言 | 001 |
| 缘启 | 001 |
| 立命之学 | 001 |
| 改过之法 | 058 |
| 积善之方 | 113 |
| 谦德之效 | 181 |
| 附录 | 193 |
| 弟子规 | 194 |
| 袁了凡居士传 | 211 |

立命之学

“立命之学”。立命是说命运决定有，但是命运是可以改造的。什么人主宰命运？自己。自己主宰命运，自己当然能改造命运，这是立命之学的原理。

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，尔父夙心也。

“余”，“我”的意思，了凡先生自称。“举业”，读书求取功名。了凡先生童年时，父亲很早过世，家境并不富裕，母亲劝他不要念书，希望他能学医，这样既可以养活自己，也能救济一些病苦之人，而且这也是他父亲的心愿。人能有技术谋生，在物质生活上就不会缺乏。如果医术精湛，成为一代名医，也可以说是大善知识。

古时候念书，目的是考取功名，志在为社会大众服务，这是好事情。如果没有天分，没有福报，没有缘分，这也是不能强求的。

宋朝名宰相范仲淹，童年时候遇到一位算命的老先生，他问算命先生：“你看我将来能不能做宰相？”

算命先生就笑他：“你年纪轻轻，过分自负！”

范仲淹把话题一转说：“你再看看，我能不能做医生？”

算命先生觉得很奇怪，怎么一下从做宰相掉到做医生，就问他：“这是什么意思？”