

袁了凡-了凡四训

kevinluo

Contents

1 第一篇立命之学	1
2 第二篇改过之法	3
3 第三篇积善之方	4
4 第四篇谦德之效	8
5 【袁了凡居士传】	9
6 【袁了凡居士传】【注】	10
目录	

1 第一篇立命之学

余童年丧父，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。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，明年即进学矣，何不读书？”余告以故，并叩老者姓氏里居。

曰：“吾姓孔，云南人也。得邵子皇极正传，数该传汝。”余即引之归，告母。

母曰：“善待之。”试其数，讖悉皆验。余遂启读书之念，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。独算余食廪米九十一石五斗当出贡。及食米七十一石，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（西元 1567 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（西元 1569 年）归，游南雍，未入监，先访云谷会禅师于栖霞山中，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，荣辱生死，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，的为明训。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，汝自错解耳。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，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，水之清者常无鱼；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；天不过因材而笃，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。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，犹可得而违；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；誓行善事三千条，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：“符录家有云：‘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：‘夭寿不贰。’夫夭寿，至贰者也。当其不动念时，孰为夭，孰为寿？细分之，丰歉不贰，然后可立贫富之命；穷通不贰，然后可立贵贱之命；夭寿不贰，然后可立生死之命。人生世间，惟死生为重，曰夭寿，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，则一毫觊觎，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，是日改号了凡；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(西元 1570 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(西元 1569 年)发愿，直至己卯岁(西元 1579 年)，历十余年，而三千善行始完。

时方从李渐庵入关，未及回向。庚辰(西元 1580 年)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(西元 1581 年)，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，印一朱圈于历日之上。或施食贫人，或放生命，一日有多至十余者。至癸未(西元 1583 年)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(西元 1586 年)登第，授宝坻知县。

余置空格一册，名曰治心篇。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？”

夜间偶梦见一神人，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。

孔公算予五十三岁有厄，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”，皆非诳语。

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，其熟读而勉行之，毋自旷也。

2 第二篇改过之法

春秋诸大夫，见人言动，亿而谈其祸福，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，其过於厚者常获福，过於薄者常近祸，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，将日沦於禽兽而不自知矣；世之可羞可耻者，莫大乎此。孟子曰：耻之於人大矣。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？不惟此也。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；幽则千百劫沈沦狱报，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。强制於外，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，彻入骨髓；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，使之仇我憾我於无穷也？一思及此，将有对食痛心，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，於我何与？本无可怒者。又思天下无自是之豪杰，亦无尤人之学问；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？又闻而不怒，虽谗焰薰天，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？学者於好色，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，魑魍潜消，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？

大抵最上治心，当下清静；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；或遇怨仇而回镇作喜；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，犹在梦中，岁复一岁，递递改之，行年五十，而犹知四十九年之非，古人改过之学如此。

吾辈身为凡流，过恶猬集，而回思往事，常若不见其有过者，心粗而眼翳也。然人之过恶深重者，亦有效验：或心神昏塞，转头即忘；或无事而常烦恼；或见君子而赧然相沮；或闻正论而不乐；或施惠而人反怨；或夜梦颠倒，甚则妄言失志；皆作孽之相也，苟一类此，即须奋发，舍旧图新，幸勿自误。

3 第三篇积善之方

易曰：「积善之家，必有余庆。」昔颜氏将以女妻叔梁纥，而历叙其祖宗积德之长，逆知其子孙必有兴者。孔子称舜之大孝，曰：「宗庙飨之，子孙保之」，皆至论也。试以往事徵之。

杨少师荣，建宁人。世以济渡为生，久雨溪涨，横流冲毁民居，溺死者顺流而下，他舟皆捞取货物，独少师曾祖及祖，惟救人，而货物一无所取，乡人嗤其愚。逮少师父生，家渐裕，有神人化为道者，语之曰：「汝祖父有阴功，子孙当贵显，宜葬某地。」遂依其所指而窆之，即今白兔坟也。后生少师，弱冠登第，位至三公，加曾祖，祖，父，如其官。子孙贵盛，至今尚多贤者。

鄞人杨自惩，初为县吏，存心仁厚，守法公平。时县宰严肃，偶挞一囚，血流满前，而怒犹未息，杨跪而宽解之。宰曰：「怎奈此人越法悖理，不由人不怒。」自惩叩首曰：「上失其道，民散久矣，如得其情，哀矜勿喜；喜且不可，而况怒乎？」宰为之霁颜。

家甚贫，馈遗一无所取，遇囚人乏粮，常多方以济之。一日，有新囚数人待哺，家又缺米；给囚则家人无食；自顾则囚人堪悯；与其妇商之。

妇曰：「囚从何来？」

曰：「自杭而来。沿路忍饥，菜色可掬。」因撤己之米，煮粥以食囚。后生二子，长曰守陈，次曰守址，为南北吏部侍郎；长孙为刑部侍郎；次孙为四川廉宪，又俱为名臣；今楚亭，德政，亦其裔也。

昔正统间，邓茂七倡乱於福建，士民从贼者甚众；朝廷起鄞县张都宪楷南征，以计擒贼，后委布政司谢都事，搜杀东路贼党；谢求贼中党附册籍，凡不附贼者，密授以白布小旗，约兵至日，插旗门首，戒军兵无妄杀，全活万人；后谢之子迁，中状元，为宰辅；孙丕，复中探花。

莆田林氏，先世有老母好善，常作粉团施人，求取即与之，无倦色；一仙化为道人，每旦索食六七团。母日日与之，终三年如一日，乃知其诚也。因谓之曰：「吾食汝三年粉团，何以报汝？府后有一地，葬之，子孙官爵，有一升麻子之数。」其子依所点葬之，初世即有九人登第，累代簪缨甚盛，福建有无林不开榜之谣。

冯琢庵太史之父，为邑庠生。隆冬早起赴学，路遇一人，倒卧雪中，扪之，半僵矣。遂解己绵裘衣之，且扶归救苏。梦神告之曰：「汝救人一命，出至诚心，吾遣韩琦为汝子。」及生琢庵，遂名琦。

台州应尚书，壮年习业於山中。夜鬼啸集，往往惊人，公不惧也；一夕闻鬼云：「某妇以夫久客不归，翁姑逼其嫁人。明夜当缢死於此，吾得代矣。」公潜卖田，得银四两。即伪作其夫之书，寄银还家；其父母见书，以手迹不类，疑之。既而曰：「书可假，银不可假，想儿无恙。」妇遂不嫁。其子后归，夫妇相保如初。

公又闻鬼语曰：「我当得代，奈此秀才坏吾事。」

旁一鬼曰：「尔何不祸之？」

曰：「上帝以此人心好，命作阴德尚书矣，吾何得而祸之？」应公因此益自努励，善日加修，德日加厚；遇岁饥，辄捐谷以赈之；遇亲戚有急，辄委曲维持；遇有横逆，辄反躬自责，怡然顺受；子孙登科第者，今累累也。

常熟徐凤竹〔木式〕，其父素富，偶遇年荒，先捐租以为同邑之倡，又分谷以赈贫乏，夜闻鬼唱於门曰：「千不诳，万不诳；徐家秀才，做到了举人郎。」相续而呼，连夜不断。是岁，凤竹果举於乡，其父因而益积德，孳孳不怠，修桥修路，斋僧接众，凡有利益，无不尽心。后又闻鬼唱於门曰：「千不诳，万不诳；徐家举人，直做到都堂。」凤竹官终两浙巡抚。

喜兴屠康僖公，初为刑部主事，宿狱中，细询诸囚情状，得无辜者若干人，公不自以为功，密疏其事，以白堂官。后朝审，堂官摘其语，以讯诸囚，无不服者，释冤抑十余人。一时辇下咸颂尚书之明。

公复禀曰：「輶轂之下，尚多冤民，四海之广，兆民之众，岂无枉者？宜五年差一减刑官，核实而平反之。」尚书为奏，允其议。时公亦差减刑之列，梦一神告之曰：「汝命无子，今减刑之议，深合天心，上帝赐汝三子，皆衣紫腰金。」是夕夫人有娠，后生应埏，应坤，应【俊】，皆显官。

嘉兴包凭，字信之，其父为池阳太守，生七子，凭最少，赘平湖袁氏，与吾父往来甚厚，博学高才，累举不第，留心二氏之学。一日东游渚湖，偶至一村寺中，见观音像，淋漓露立，即解橐中十金，授主僧，令修屋宇，僧告以功大银少，不能竣事；复取松布四疋，检篋中衣七件与之，内〔乡宁〕褶，系新置，其仆请已之。

凭曰：「但得圣像无恙，吾虽裸裎何伤？」

僧垂泪曰：「舍银及衣布，犹非难事。只此一点心，如何易得。」后功完，拉老父同游，宿寺中。公梦伽蓝来曰：「汝子当享世禄矣。」后子汴，孙怪芳，皆登第，作显官。

嘉善支立之父，为刑房吏，有囚无辜陷重辟，意哀之，欲求其生。囚语其妻曰：「支公嘉意，愧无以报，明日延之下乡，汝以身事之，彼或肯用意，则我可生也。」其妻泣而听命。及至，妻自出劝酒，具告以夫意。支不听，卒为尽力平反之。囚出狱，夫妻登门叩谢曰：「公如此厚德，晚世所稀，今无子，吾有弱女，送为箕帚妾，此则礼之可通者。」支为备礼而纳之，生立，弱冠中魁，官至翰林孔目，立生高，高生禄，皆贡为学博。禄生大纶，登第。

凡此十条，所行不同，同归於善而已。若复精而言之，则善有真，有假；有端，有曲；有阴，有阳；有是，有非；有偏，有正；有半，有满；有大，有小；有难，有易；皆当深辨。为善而不穷理，则自谓行持，岂知造孽，枉费苦心，无益也。

何谓真假？昔有儒生数辈，谒中峰和尚，

问曰：「佛氏论善恶报应，如影随形。今某人善，而子孙不兴；某人恶，而家门隆盛；佛说无稽矣。」

中峰云：「凡情未涤，正眼未开，认善为恶，指恶为善，往往有之。不憾己之是非颠倒，而反怨天之报应有差乎？」

众曰：「善恶何致相反？」中峰令试言。

一人谓「詈人殴人是恶；敬人礼人是善。」

中峰云：「未必然也。」

一人谓「贪财妄取是恶，廉洁有守是善。」

中峰云：「未必然也。」众人历言其状，中峰皆谓不然。因请问。

中峰告之曰：「有益於人，是善；有益於己，是恶。有益於人，则殴人，骂人皆善也；有益於己，则敬人，礼人皆恶也。是故人之行善，利人者公，公则为真；利己者私，私则为假。又根心者真，袭迹者假；又无为而为者真，有为而为者假；皆当自考。」

何谓端曲？今人见谨愿之士，类称为善而取之；圣人则宁取狂狷。至於谨愿之士，虽一乡皆好，而必以为德之贼；是世人之善恶，分明与圣人相反。推此一端，种种取舍，无有不谬；天地鬼神之福善祸淫，皆与圣人同是非，而不与世俗同取舍。凡欲积善，决不可徇耳目，惟从心源隐微处，默默洗涤，纯是济世之心，则为端；苟有一毫媚世之心，即为曲；纯是爱人之心，则为端；有一毫愤世之心，即为曲；纯是敬人之心，则为端；有一毫玩世之心，即为曲；皆当细辨。何谓阴阳？凡为善而人知之，则为阳善；为善而人不知，则为阴德。阴德，天报之；阳善，享世名。名，亦福也。名者，造物所忌；世之享盛名而实不副者，多有奇祸；人之无过咎而横被恶名者，子孙往往骤发，阴阳之际微矣哉。

何谓是非？鲁国之法，鲁人有赎人臣妾於诸侯，皆受金於府，子贡赎人而不受金。孔子闻而恶之曰：「赐失之矣。夫圣人举事，可以移风易俗，而教道可施於百姓，非独适己之行也。今鲁国富者寡而贫者众，受金则为不廉，何以相赎乎？自今以后，不复赎人於诸侯矣。」

子路拯人於溺，其人谢之以牛，子路受之。孔子喜曰：「自今鲁国多拯人於溺矣。」自俗眼观之，子贡不受金为优，子路之受牛为劣；孔子则取由而黜赐焉。乃知人之为善，不论现行而论流弊；不论一时而论久远；不论一身而论天下。现行虽善，其流足以害人；则似善而实非也；现行虽不善，而其流足以济人，则非善而实是也。然此就一节论之耳。他如非义之义，非礼之礼，非信之信，非慈之慈，皆当抉择。

何谓偏正？昔吕文懿公，初辞相位，归故里，海内仰之，如泰山北斗。有一乡人，醉而骂之，吕公不动，谓其仆曰：「醉者勿与较也。」闭门谢之。逾年，其人犯死刑入狱。吕公始悔之曰：「使当时稍与计较，送公家责治，可以小惩而大戒；吾当时只欲存心於厚，不谓养成其恶，以至於此。」此以善心而行恶事者也。

又有以恶心而行善事者。如某家大富，值岁荒，穷民白昼抢粟於市；告之县，县不理，穷民愈肆，遂私执而困辱之，众始定；不然，几乱矣。故善者为正，恶者为偏，人皆知之；其以善心行恶事者，正中偏也；以恶心而行善事者，偏中正也；不可不知也。

何谓半满？易曰：「善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。」书曰：「商罪贯盈，如贮物於器。」勤而积之，则满；懈而不积，则不满。此一说也。

昔有某氏女入寺，欲施而无财，止有钱二文，捐而与之，主席者亲为忏悔；及后入宫富贵，携数千金入寺舍之，主僧惟令其徒回向而已。

因问曰：「吾前施钱二文，师亲为忏悔，今施数千金，而师不回向，何也？」

曰：「前者物虽薄，而施心甚真，非老僧亲忏，不足报德；今物虽厚，而施心不若前日之切，令人代忏足矣。」此千金为半，而二文为满也。

鍾离授丹於吕祖，点铁为金，可以济世。

吕问曰：「终变否？」

曰：「五百年后，当复本质。」

吕曰：「如此则害五百年后人矣，吾不愿为也。」

曰：「修仙要积三千功行，汝此一言，三千功行已满矣。」此又一说也。

又为善而心不著善，则随所成就，皆得圆满。心著於善，虽终身勤励，止於半善而已。譬如以财济人，内不见己，外不见人，中不见所施之物，是谓三轮体空，是谓一心清净，则斗粟可以种无涯之福，一文可以消千劫之罪，倘此心未忘，虽黄金万镒，福不满也。此又一说也。何谓大小？昔卫仲达为馆职，被摄至冥司，主者命吏呈善恶二录，比至，则恶录盈庭，其善录一轴，仅如筋而已。索秤称之，则盈庭者反轻，而如筋者反重。

仲达曰：「某年未四十，安得过恶如是多乎？」

曰：「一念不正即是，不待犯也。」因问轴中所书何事？

曰：「朝廷尝兴大工，修三山石桥，君上疏谏之，此疏稿也。」

仲达曰：「某虽言，朝廷不从，於事无补，而能有如是之力。」

曰：「朝廷虽不从，君之一念，已在万民；向使听从，善力更大矣。」故志在天下国家，则善虽少而大；苟在一身，虽多亦小。

何谓难易？先儒谓克己须从难克处克将去。夫子论为仁，亦曰先难。必如江西舒翁，舍二年仅得之束修，代偿官银，而全人夫妇；与邯郸张翁，舍十年所积之钱，代完赎银，而活人妻子，皆所谓难舍处能舍也。如镇江靳翁，虽年老无子，不忍以幼女为妾，而还之邻，此难忍处能忍也；故天降之福亦厚。凡有财有势者，其立德皆易，易而不为，是为自暴。贫贱作福皆难，难而能为，斯可贵耳。

随缘济众，其类至繁，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，敬重尊长；第十，爱惜物命。

何谓与人为善？昔舜在雷泽，见渔者皆取深潭厚泽，而老弱则渔於急流浅滩之中，惻然哀之，往而渔焉；见争者皆匿其过而不谈，见有让者，则揄扬而取法之。期年，皆以深潭厚泽相让矣。夫以舜之明哲，岂不能出一言教众人哉？乃不以言教而以身转之，此良工苦心也。

吾辈处末世，勿以己之长而盖人；勿以己之善而形人；勿以己之多能而困人。收敛才智，若无若虚；见人过失，且涵容而掩覆之。一则令其可改，一则令其有所顾忌而不敢纵，见人有微长可取，小善可录，翻然舍己而从之；且为艳称而广述之。凡日用间，发一言，行一事，全不为自己起念，全是为物立则；此大人天下为公之度也。

何谓爱敬存心？君子与小人，就形迹观，常易相混，惟一点存心处，则善恶悬绝，判然如黑白之相反。故曰：君子所以异於人者，以其存心也。君子所存之心，只是爱人敬人之心。盖人有亲疏贵贱，有智愚贤不肖；万品不齐，皆吾同胞，皆吾一体，孰非当敬爱者？爱敬众人，即是爱敬圣贤；能通众人之志，即是通圣贤之志。何者？圣贤志，本欲斯世斯人，各得其所。吾合爱合敬，而安一世之人，即是为圣贤而安之也。

何谓成人之美？玉之在石，抵掷则瓦砾，追琢则圭璋；故凡见人行一善事，或其人志可取而资可进，皆须诱掖而成就之。或为之奖借，或为之维持；或为白其诬而分其谤；务使成立而后已。

大抵人各恶其非类，乡人之善者少，不善者多。善人在俗，亦难自立。且豪杰铮铮，不甚修形迹，多易指摘；故善事常易败，而善人常得谤；惟仁人长者，匡直而辅翼之，其功德最宏。

何谓劝人为善？生为人类，孰无良心？世路役役，最易没溺。凡与人相处，当方便提撕，开其迷惑。譬犹长夜大梦，而令之一觉；譬犹久陷烦恼，而拔之清凉，为惠最溥。韩愈云：「一时劝人以口，百世劝人以书。」较之与人为善，虽有形迹，然对证发药，时有奇效，不可废也；失言失人，当反吾智。

何谓救人危急？患难颠沛，人所时有。偶一遇之，当如恫【环】在身，速为解救。或以一言伸其屈抑；或以多方济其颠连。崔子曰：「惠不在大，赴人之急可也。」盖仁人之言哉。

何谓兴建大利？小而一乡之内，大如一邑之中，凡有利益，最宜兴建；或开渠道水，或筑堤防患；或修桥梁，以便行旅；或施茶饭，以济饥渴；随缘劝导，协力兴修，勿避嫌疑，勿辞劳怨。

何谓舍财作福？释门万行，以布施为先。所谓布施者，只是舍之一字耳。达者内舍六根，外舍六尘，一切所有，无不舍者。苟非能然，先从财上布施。世人以衣食为命，故财为最重。吾从而舍之，内以破吾之悭，外以济人之急；始而勉强，终则泰然，最可以荡涤私情，〔袪去〕除执著。

何谓护持正法？法者，万世生灵之眼目也。不有正法，何以参赞天地？何以裁成万物？何以脱尘离缚？何以经世出世？故凡见圣贤庙貌，经书典籍，皆当敬重而修饬之。至於举扬正法，上报佛恩，尤当勉励。

何谓敬重尊长？家之父兄，国之君长，与凡年高，德高，位高，识高者，皆当加意奉事。在家而奉侍父母，使深爱婉容，柔声下气，习以成性，便是和气格天之本。出而事君，行一事，毋谓君不知而自恣也。刑一人，毋谓君不知而作威也。事君如天，古人格论，此等处最关阴德。试看忠孝之家，子孙未有不绵远而昌盛者，切须慎之。

何谓爱惜物命？凡人之所以为人者，惟此惻隐之心而已；求仁者求此，积德者积此。周礼，「孟春之月，牺牲毋用牝。」孟子谓君子远庖厨，所以全吾惻隐之心也。故前辈有四不食之戒，谓闻杀不食，见杀不食，自养者不食，专为我杀者不食。学者未能断肉，且当从此戒之。

渐渐增进，慈心愈长，不特杀生当戒，蠢动含灵，皆为物命。求丝煮茧，锄地杀虫，念衣食之由来，皆杀彼以自活。故暴殄之孽，当与杀生等。至於手所误伤，足所误践者，不知其几，皆当委曲防之。古诗云：「爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。」何其仁也！

善行无穷，不能殫述；由此十事而推广之，则万德可备矣。

4 第四篇谦德之效

易曰：「天道亏盈而益谦；地道变盈而流谦；鬼神害盈而福谦；人道恶盈而好谦。」是故谦之一卦，六爻皆吉。书曰：「满招损，谦受益。」予屡同诸公应试，每见寒士将达，必有一段谦光可掬。

辛未(西元 1571 年)计偕，我嘉善同袍凡十人，惟丁敬宇宾，年最少，极其谦虚。

予告费锦坡曰：「此兄今年必第。」

费曰：「何以见之？」

予曰：「惟谦受福。兄看十人中，有恂恂款款，不敢先人，如敬宇者乎？有恭敬顺承，小心谦畏，如敬宇者乎？有受侮不答，闻谤不辩，如敬宇者乎？人能如此，即天地鬼神，犹将佑之，岂有不发者？」及开榜，丁果中式。

丁丑(西元 1577 年)在京，与冯开之同处，见其虚己敛容，大变其幼年之习。李霁岩直谅益友，时面攻其非，但见其平怀顺受，未尝有一言相报。予告之曰：「福有福始，祸有祸先，此心果谦，天必相之，兄今年决第矣。」已而果然。

赵裕峰，光远，山东冠县人，童年举於乡，久不第。其父为嘉善三尹，随之任。慕钱明吾，而执文见之，明吾悉抹其文，赵不惟不怒，且心服而速改焉。明年，遂登第。

壬辰岁(西元 1592 年)，予入觐，晤夏建所，见其人气虚意下，谦光逼人，归而告友人曰：「凡天将发斯人也，未发其福，先发其慧；此慧一发，则浮者自实，肆者自敛；建所温良若此，天启之矣。」及开榜，果中式。

江阴张畏岩，积学工文，有声艺林。甲午(西元 1594 年)，南京乡试，寓一寺中，揭晓无名，大骂试官，以为眯目。时有一道者，在傍微笑，张遽移怒道者。

道者曰：「相公文必不佳。」

张怒曰：「汝不见我文，乌知不佳？」

道者曰：「闻作文，贵心气和平，今听公骂詈，不平甚矣，文安得工？」张不觉屈服，因就而请教焉。

道者曰：「中全要命；命不该中，文虽工，无益也。须自己做个转变。」

张曰：「既是命，如何转变？」

道者曰：「造命者天，立命者我；力行善事，广积阴德，何福不可求哉？」

张曰：「我贫士，何能为？」

道者曰：「善事阴功，皆由心造，常存此心，功德无量，且如谦虚一节，并不费钱，你如何不自反而骂试官乎？」

张由此折节自持，善日加修，德日加厚。丁酉(西元1597年)，梦至一高房，得试录一册，中多缺行。问旁人，

曰：「此今科试录。」

问：「何多缺名？」

曰：「科第阴间三年一考较，须积德无咎者，方有名。如前所缺，皆系旧该中式，因新有薄行而去之者也。」

后指一行云：「汝三年来，持身颇慎，或当补此，幸自爱。」是科果中一百五名。

由此观之，举头三尺，决有神明；趋吉避凶，断然由我。须使我存心制行，毫不得罪於天地鬼神，而虚心屈己，使天地鬼神，时时怜我，方有受福之基。彼气盈者，必非远器，纵发亦无受用。稍有识见之士，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，尤修业者所必不可少者也。

古语云：「有志於功名者，必得功名；有志於富贵者，必得富贵。」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。今之求登科第者，初未尝有真志，不过一时意兴耳；兴到则求，兴阑则止。孟子曰：「王之乐甚，齐其庶几乎？」予於科名亦然。

5 【袁了凡居士传】

(原文系文言文，为清朝彭绍升撰)

袁了凡先生，本名袁黄，字坤仪；江苏省吴江县人。年轻时入赘到浙江省嘉善县姓爻的人家；因此，在嘉善县得了公费做县里的公读生。他於明穆宗隆庆四年(西元一五七〇年)，在乡里中了举人；明神宗万历十四年(西元一五八六年)考上进士，奉命到河北省宝坻县做县长。过了七年升拔为兵部「职方司」的主管人，任中刚好碰到日寇侵犯朝鲜，朝鲜向中国求救兵。当时的「经略」(驻朝鲜军事长官)宋应昌奏准请了凡为「军前赞画」(参谋长)的职务，并兼督导支援朝鲜的军队。提督李如松掌握兵权，假装赐给高官俸禄与日寇谈和，日寇信以为真，没有设防；李如松发动突击，攻破形势险要的平壤，因而打败了日寇。

了凡先生因为这件事当面指责李如松，不应用诡诈的手段对付日寇，这样有损大明朝的国威；而且李如松手下的士兵随便杀害百姓，并以头来记功。了凡向李如松据理力争，李如松发怒；不但不接受劝诫，反而独自带著军队东走，使得了凡所率领的军队孤立无援。日寇因而乘机攻击了凡的军队，幸赖了凡机智应对，将日寇击退。而李如松的军队，最后终於被日寇击败了；他想要脱却自己的罪状，反而以十项罪名弹劾袁了凡；了凡很快地被提出审判，终於在「拾遗」(谏官)的仕内，被迫停职返乡。在家里，了凡非常恳切，认真地行善直到去世，过逝时享年七十四岁。

明熹宗天启年间，了凡的冤案终於真相大白，朝廷追叙了凡征讨日寇的功绩，赠封他为「尚宝司少卿」的官衔。了凡先生从当学生时，就非常喜欢研究学问，书不论古今，事不分轻重，他都认真研究，并且非常通达。例如：星象，法律，水利，理数，兵备，政治，堪輿等。

了凡先生在宝坻县当县长时，非常注重人民的福利，常常想做些有利地方的事情；宝坻县当时常有水灾泛滥，了凡先生於是积极兴办水利，将三汊河疏通，筑堤防以抵挡水患侵袭；并且教导百姓沿著海岸种植柳树，每当海水泛滥，挟带沙土冲上岸时，遇到柳树就积挡下来，久而久之变成一道堤防。於是了凡先生又督导百姓在堤防上建造沟渠，并鼓励百姓耕种；因此，荒废的土地渐渐地开垦，了凡先生又免除百姓种种杂役以便民，使得百姓安居乐业。

了凡先生家里并不富有，可是却非常喜欢布施，家居生活俭朴，每天诵经持咒，参禅打坐，修习止观。不管公私事务再忙，早晚定课从不间断。在这当中，了凡先生写下四篇短文，当时命名为「戒子文」，用来训诫他儿子，就是后来广行於世的「了凡四训」这本书。

了凡先生的夫人非常贤慧，经常帮助他行善布施，并且依照功过格记下所做的功德，因为她没有读过书，不会写字；因此用鹅毛管沾红墨水，每天在历书上做记号。有时了凡先生较忙，当天所

做功德较少，她就皱眉头，希望先生能多做些善事。有一次，她为儿子裁制冬天的大袍子，想买棉絮做内里。

了凡先生问：「家里有丝绵又轻又暖和，为什麼还买棉絮呢？」

了凡夫人答：「丝绵较贵，棉絮便宜，我想将家里的丝绵拿去换棉絮，这样可以多裁几件棉袄，赠送给贫寒的人家过冬！」

了凡先生听了非常高兴说：「你这样虔诚的布施，不怕我们孩子没有福报了！」他们的儿子袁俨，后来中了进士，最后以广东省高要县的县长退休。

6 【袁了凡居士传】【注】

1. 代用字：

- **【俊】**：如「俊」字形，「人」旁换成「土」旁
- **【环】**：取「环」字右侧，填入「病」中「丙」字的位置

2. 本文输入和初校所据如下：

了凡四训白话解释 **【精简本】**

著作：明朝，袁了凡

演述：民初，黄智海

整理：民国，王丽民