

了凡四训

明朝 袁了凡进士 原著

中和道长 改编

前言：

《了凡四训》是明朝的袁了凡先生写给儿子的四封家书，主题思想就是告诉人们，命运不单是可以改变的，命运还可以完全掌握在自己手上。但怎么样掌握好自己的命运？怎么样改造自己的命运？中国传统文化认为这一切与人的道德有着极其密切的关系。而人的道德里面包含了谦虚、善良、真诚、尊重他人、天下为公、仁义礼智信等等。

清朝末年最后的大儒曾国藩推荐给家人看的第一本书就是《了凡四训》，我们今天把《了

《凡四训》重新整理，也是看到《了凡四训》于个人、家庭、社会都是健康有利的，特别是在建设和谐社会的大环境下，更是有必要重新整理出版此书。

组成社会的基本单元就是人。因此，和谐社会的根本，说到底是人心的内在和谐中正，从而组合成社会的真正和谐。如果个体生命内心达不到和谐的标准，那社会的和谐目标只能是一个外在的口号，而不能成为人内在的动力。而知道了改造命运的方法与原理的人，必然会从内心中要求自己去做一个符合和谐社会标准的人，也非常乐意为了社会的和谐而改变自己。

传统文化是人类文明的根，中华民族的传统文
化也是我们民族的根。失去了这个根，打断了这个根，道德的体系就会出现问
题。科学技术冲击着所有人类古老的道德体系，但西方社会在经历了种种科技给社会带来的巨变后，经历了科技给社会道德与环境造成的问题后，依然在他们的传统文化基础上重新建立起道德的规范。今天的中国人也同样由于社会巨变而怀疑、忽视道德良心的价值，人心却变得非常的浮躁，象漂泊的浮萍。急功近利、不择手段

像传染病一样，危害着社会的每一个行业，使人成了“适者生存”理论的受害者。这么浮躁的人心，是很难符合和谐社会的要求的。

因此，我们有必要在现代科技的社会中，再次将人心、工作、生活与传统的文化美德之间架设起新的桥梁，使得社会真正和谐起来，使得心灵真正美好起来，而《了凡四训》恰恰能够起到这个作用。所以，我们选择了重新改编《了凡四训》，以期能够对您有益。

中和
道长

第一篇	立命之学.....	7
第二篇	改过之法.....	61
第三篇	积善之方.....	86
第四篇	谦德之效.....	150

目录：

第一篇 立命之学

孔先生算命

准确的预测

云谷禅师讲道

行善才能彻底改变命运

没有儿子的原因

有百世之德者，定有百世子孙保之

积善之家，必有余庆

第一次发愿行善事报答祖先

短命与长寿、贫穷与富贵没有分别

身、口、意合一

改名“袁了凡”

命运开始改变

第二次发愿行善事求生儿子

第三次发愿行善事求中进士

善在不同的境界有不同的体现

命运掌握在自己手里

务要日日知非，日日改过

第二篇 改过之法

至诚合天，福之将至
改过者第一要发羞耻心
一念定乾坤

改过应发大勇猛心，说到做到
以慈悲心对待众生

如何忍辱

过有千端，唯心所造
境随心转

小人远君子，拒闻正信

第三篇 积善之方

何为百世福报

救人如救己

如何做好一个狱警

不可滥杀无辜

持续的善心

出至诚心

维护他人的名节

善必有报

公正的刑部官员

维护佛像的功德

法官的本分

如何分辨真善与假善

何为阳善与阴德
圣人的言行与天道相合
对恶行不可放纵
恶不积不足以灭身
布施不在钱多少
一念足比三千功行
三轮体空
念念均有记载
从最难处着手行动
十种善行之与人为善
十种善行之爱敬存心
十种善行之成人之美
十种善行之劝人为善
十种善行之救人危急
十种善行之兴建大利
十种善行之舍财作福
十种善行之护持正法
十种善行之敬重尊长
十种善行之爱惜物命

第四篇 谦德之效

满招损，谦受益

结束语

第一篇 立命之学

孔先生算命

原文：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。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。」

白话解释：我童年的时候父亲就去逝了，母亲要我放弃考取功名做官的想法，改学医术。说学医可以赚钱养活自己，也可以救济别人。有这一技之长在身，并且能把医术掌握好，成

为名医，这也是我父亲生前的心愿。

后来我在慈云寺，碰到了一位老人，相貌魁梧，长须飘逸，看起来仙风道骨。我就很礼貌恭敬地向他行礼问安。这位老人对我说：“你是官场中人，明年去参加考试，就可以考取秀才，为何不读书呢？”

我就把母亲叫我放弃考科举去学医的原因告诉他，并且请问老人的姓名，是哪里人，家住何处。

老人回答我说：“我姓孔，是云南人，宋朝邵康节先生所精通的《皇极数》，我得到了他的真传。照注定的数来讲，我应该把这个《皇极数》传给你。”

邵康节是宋朝最著名的易学应用大师邵雍的字号，其生于公元1011年，卒于1077年，跟宋朝宰相王安石是同时代的杰出人物。邵康节一生著述甚丰，主要著作有《皇极世经》、《梅花易数》等。其在易学应用中主张“以一心观万心，一身观万身，一物观万物，一世观万世”。他发展的预测方法以声音、方位、时间、动静、地理、天时、人事、颜色、动植物等自然界或者人类社会中一切可以感知的事物的不同表

象，作为天人合一信息传输的媒介体，从而观察出天地人之间事物发展的必然联系。其著述的《皇极数正传》，在《四库全书》里有完整记载，据说能推算出个人、国家、世界的运程。)

原文：余引归，告母。

母曰：「善待之。」

试其数，纤悉皆验。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。

白话解释：因此，我就领了这位老人到我家，并将孔先生所说的情形告诉了母亲。

母亲要我好好地招待老人。这位老先生既然这么精通命数的道理，我们就试着请他替我推算推算，看看他所说的究竟准不准确。

结果，孔先生所推算的，就算是很小的事情，都非常的准确，使我跟母亲感到非常惊叹！

既然孔先生推算我明年就可以考取功名，我就又动了读书的念头。和我的表哥沈称商量，表哥说：“我的好朋友郁海谷先生在沈友夫家里开学馆，收学生读书。我可以送你去他那里寄

宿读书，非常方便。”于是我便拜了郁海谷先生为老师。

准确的预测

原文：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。复为卜终身休咎，言：某年考第几名，某年当补廩，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，当终於正寝，惜无子。余备录而谨记之。

白话解释：孔先生替我起皇极数，推算我命里的运程。

他说：“你明年去考秀才，县考应该考第十四名，府考应该考第七十一名，提学考第九名。”

到了第二年，三次考试，我考的名次和孔先生所推算的完全相符。

于是我又请孔先生替我推算终生的吉凶祸福。

他说：“哪一年考取第几名，哪一年应当补廩生（秀才中的一个级别），哪一年应当做贡生

(秀才中最高的级别)，等到贡生出贡后，在某一年，应当选为四川省的一个县长，在做县长的任上做官三年半后，便该辞职回家乡。到了五十三岁那年八月十四日的丑时，就应该寿终正寝，可惜你命中没有儿子。”

这些话我都一一地记录下来，并牢记在心。

原文：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，老於窗下乎！」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。

白话解释：从此以后，凡是碰到科举考试，所考名次先后，都与孔先生所预测的结果完全一致。惟独算我做廩生所应领的米，领到九十一石五斗的时候才能出贡。哪里知道我吃到七十

一石米的时候，学台屠宗师（学台：相当于现在的教育厅长）就批准我补了贡生。我私下就怀疑孔先生所推算的有些不灵了。

后来果然被另外一位代理的学台杨宗师驳回，不准我补贡生。直到丁卯年，殷秋溟宗师看见我在考场中的“试卷备份”，替我可惜，并且感叹道：“这个考生写的这五篇策，竟写得如同上给皇帝的奏折一样优美。像这样有大学问的读书人，怎么可以让他埋没到老呢？”

于是，他就吩咐县官到他那里替我办理申请手续，补了我的贡生。加上之前所吃的七十一石，补足后恰好总计是九十一石五斗。

经过一番反复波折，最后还是符合了孔先生的预测。我就更相信一个人在功名上的成功与失败，都是命中注定。而走运的迟或早，都是定数。正因为此，我也就把一切功名利益都看淡了，不去过分追求。

（传统文化中，算命等术数方法的应用，实际上给人讲了一个宿命的问题。孔子五十岁学习研究《易经》后，才明白人的一生有他的宿命性的，因而发出“天命不可违也”的感慨。中国传统术数告诉人：人出生后受到出生的年、

月、日、时中五行的相生相克运行的影响，在一定的时间与空间环境中将会出现一些预定的事情，人的一生成象拍好的电影一样在播放。要改变人一生的命运只有两种方法：一是行善积德，注重道德修养，而修习佛法是最方便众生的行为；另外一种改变命运的方式是不断行恶，这种行恶包括了行为与思想两个方面，他最终导致人的一生成象朝坏的因素中发展。

其实这种宿命论对于人类社会来讲，造成的负面因素很大，很容易使人在思想中认同懒汉的行为，助长人的私心，使人不愿意为社会、为大家贡献自己的勤劳与力量，也很容易让人为自己不负责任的行为找到借口。

道家在世间小道上多采用术数来给人算卦、算命、看风水、画符、念咒等等。这些方法可以改变物质环境对人的影响，却都不能使人道德升华，达到真正解脱的目的。)

云谷禅师讲道

原文：贡人燕都，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，先访云谷会禅师於栖霞

山中，对坐一室，凡三昼夜不瞑目。

白话解释：我由于当选了“贡生”而得以进入京城，并在京城住了一年。一天到晚，独自静坐不动，也不去过度的阅读与思考，保持内心的清静。

到了己巳年（公历 1569 年），在去南京的国家大学以前，我先到栖霞山去拜见云谷禅师，他是一位得道的高僧。

我同禅师一起坐在一间禅房里，坐了三天三夜，我连眼睛都没有闭一下。

（“燕都”指京城，“南雍”指南京。“监”是指当时的国家大学太子监。“云谷”是大师的号，他的法名叫做“法会”，所以此地称他“会禅师”，这是尊称他。云谷禅师是当时佛门的一位大德、一位高僧。）

原文：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。」

白话解释：云谷禅师就问我：“一个凡人之所以不能够成为圣人，是因为妄念、妄想太多，心中不断地想来想去，定不下来。而你能与我一起静坐三天，我却不曾看见你起一个妄念，这是什么缘故呢？”

（其实，袁了凡具有极高的悟性，因为知道了宿命中一切都有安排，平时就注意不胡思乱想，保持内心的清静。因此才能做到在静坐中不动一念，这本身就已经具备了很好的成道的因素。不单一个凡人难于做到不转动一点人的思想，就是一个修行很多年的人要做到不转动一点人的思想都非常难。在佛学思想中，人就是要完全战胜自己的后天思想与观念对人的行为的影响，才能转识成智，而袁了凡做到了不被后天观念与思想影响自己的心，就是一种不修道已在道中的体现。）

我说：“我的命被孔先生算定了，何时生，何时死，何时飞黄腾达，何时失意，都有个定数，没有办法改变。就是要胡思乱想得到什么好处，也是白想，所以就干脆什么都不想，心里也就没有什么妄念了。”

云谷禅师笑道：“我本来认为你是一个了不得的豪杰，哪里知道，你原来只是一个庸庸碌碌的凡夫俗子。”

（禅师看到袁了凡能达到这种状态是很了不起的，为了激励他，就故意用凡夫懒汉做比较，说他们也能做到无欲无求，从而启发袁了凡去学佛、修行、向善。按照袁了凡当时的状态看，是一种无欲无求、无贪念妄想的状态。而普通凡夫是达不到三天不倒，眼睛不闭，心静常恒的状态的。）

原文：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？」

白话解释：我听了之后不明白云谷禅师为什么这样说，便请问他此话怎讲？

云谷禅师说道：“一个平常人，很难做到没有胡思乱想的念头。既然有这一颗一刻不停的妄心、妄想，那就必然会被阴阳气数束缚了。”

既被阴阳气数束缚，怎么可能没有定数呢？虽说定数一定有，但是只有平常人，才会被这种定数所束缚住。若是一个极善的人，命运之定数就控制不住他了。”

（因为极善的人，他的心地非常善良，又做了很多极善的事，做大善事的力量，就可以改变他后天的命运，将贫苦短命，变成富贵长寿。）

“而极恶的人，数也拘他不住。因为极恶的人，尽管他本来命中注定要享福，但是他经常做大的恶事，这大恶事的力量，就可以使福变成祸，富贵长寿变成为贫贱短命。”

（在佛家来说，真正影响人命运的两种因素就是善与恶。其实善与恶在中国传统文化来看，就是阴阳的两种表现形式。）

善与道德能形成人的福报，从而能把人不好的因素转化成好的因素；恶与损人利己能形成人的恶报，从而把人好的因素转化成不好的因素。因果因此循环！

善行所形成的果报包括一切你在人间的幸福、快乐、高兴、高官厚禄、多子多福、儿女孝顺、夫妻和睦、工作顺利、生意发达、称心如意等等；恶的果报包括一切你在人间的痛苦、

辛苦、忧愁、疾病、残缺、家庭不睦、儿女不孝、事事不顺、夫妻离婚、工作劳苦、生活艰难等等。

人的命运就是依据你生生世世的善与恶而安排你今生的果报。《西游记》里的唐僧说过：“善恶若不报，乾坤必有私！”这是一定的。而善恶之间的转化正是给人一个不断行善维护社会道德的好机会，如果你希望获得好的生活与果报，你就应该努力去维护社会好的道德与风气。在中国传统文化中也反复讲了一个道理：“莫因善小而不为，莫因恶小而为之。”）

“你二十年来的命都被孔先生算定了，不曾把命运之定数改变一分一毫，反而被定数把你给约束住了。一个人被定数拘住，不就是凡夫吗？”

（从佛门更广大、广义的角度来说，袁了凡走入佛门修行也是注定的事情。在他二十年的命运中，完全走的是人的正常运程，被定数所拘，他也因此对算定的命运产生执着心，无奈于这种命运的安排。而到他见到云谷禅师之前，其实命运已经开始改变了，云谷禅师在那时恰好起到破茧化蝶的作用。）

原文：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？」
白话解释：我问云谷禅师道：“照您说来，命运是可以改变得了的吗？”

禅师说：“命运当然是可以由自己去创立的，幸福也可以由自己一念去得到。”

“自己的思想与行为如果是造恶，就自然折福损寿。自己不断修善，一心替别人、替集体、替社会着想，就自然能得到幸福。从前各种古代诗书与古训中所说的积德行善，都是非常好的教育人、培养人的方法。”

“佛经里说：一个人如果想学佛修行，这种行为本身就具有极大的福分，会增长极大的福分。那么当他想转变成求富贵时，就能得到富贵，想转变成求儿女时就能得到儿女，想转变成求长寿时就能得到长寿。”

（佛法是反对任何形式的外求的，佛法认为人的一切都是你的心有执着而造成的，心有执着

就是人被后天观念所影响迷失了先天本性。《金刚经》是佛教的三大经典之一，释迦牟尼佛说《金刚经》讲的是一切法的根本。《金刚经》中讲外求就是走邪路，但众生由于在千百亿劫的轮回中，形成了很多人的观念与恶习，很难转变人的外求之心，所以佛菩萨通过一些外在手段引导你走入学佛修行之路也是一种方便，但最终你必须放弃一切外求之心。

富贵、儿女、长寿都是人在人世间最执着的东西，“福分”其实就是行善修德得来的正的能量。如理如法的求，其实就是把你修行得到的能量的一部分转化成了世间的物质。这种能量由于是你吃苦、行善、积德修来的，所以能转化成你想要在世间求得的东西。你没有这个能量，也是证悟不了佛果的。)

“只要努力行善、处处为他人着想，命运就一定会发生改变。说谎是佛家的大戒，佛菩萨是绝对不会乱说假话、欺骗人的。”

行善能彻底改变命运

原文：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？」

白话解释：我听了以后，心里还是不明白，又进一步问道：“孟子曾说：凡是你想要去做到的事情，就一定可以做得得到。这是说我心里认为可以做得到的事情，能力所及的事情。若不是我可以做到的事情，不是我能决定得了的事情，怎么能一定求得到呢？譬如说行仁义道德，那是我能够决定得了的事情。我立志要做一个有仁义道德的人，自然我就会努力成为一个有仁义道德的人。但是，功名富贵不是我想得就能得到的，需要外在条件成熟，别人肯帮助我，我才可以得到。倘若别人不肯帮助我，我就没法子得到。那么，我要怎样才可以求到功名富贵呢？”

原文：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，是求有益於得也。若不反思内省，而徒向外驰求，则求之有道，而得之有命矣，内外双失，故无益。」

白话解释：云谷禅师说：“孟子的话不错，但是你的理解错了。六祖慧能大师说：所有各种福田，都一定在每个人的心里面。福田福德一定离不开心，心外是没有福田可以寻找的。只要向内心里去寻找，没有感受不到的！”

（其实一切修行的方法，均是要向自己的内心去求、去找。向自己的内心去求就是改变自己的态度与观念，不断反省自己言行的对与错。眼睛不去看别人的问题，时刻观察自己的内心与思想善恶，由内心发出想要修行，想要向善的愿望。佛家所讲的“佛在心中”，就是这个道理。

人的眼睛始终是向外看的，所以世俗的习惯，眼睛里看到的都是别人的问题。凡夫俗子一定认为自己是最好的人，一切问题都是别人不好。人的眼睛向外，眼睛与心又是完全对应联系在一起，所以人的心、人的思想也均是习惯性地向外看与观察。人能把别人的问题观察得细致入微，却始终看不到自己的问题，更不愿意在问题与矛盾中反观内视自己内心的变化。学佛就是要不断反观反省自己的内心，检讨自己的思想与行为。所以心

外没有福田可寻。

我们看到生命轮回因循了这样一个模式：“心生念，念造命，命制运，运成人，人主事，事牵心。”在这个轮回模式中，最关键的就是人的内心第一念。这一念是什么，就决定了后面的命运是什么。说我要行善，你的言行都会是善；说我要修佛，你一定会努力修成佛；说我要为私，那你所有的行为都是为了私，表面却可能以伪善来掩盖你为私的目的。而在修佛的过程中，动一丝外求之心，都会得不到佛菩萨的感应。一念不善，最后的结果是轮回到事事缠绕牵扯你的心。说有人想求富贵，但富贵一定是与你的前世善行与现世道德的高尚有密切的关系。)

“一个人如果真正能做到始终向自己心里去寻找问题，那就不只是你想要在思想中做个仁义道德的人了。因为人的行为是由思想所主导的，思想中认定做个有仁义道德的人是好事情，这就一定能够做到。除此之外，身外的功名富贵，也会伴随而来，所以叫做内外双得。换句话说，把主导思想真正放在学佛行善之上，那一切幸福、金钱、仁义等等，必然会随之而来

的。所以，一个人若不能检讨反省自己，而只是盲目地到处去追求功名富贵，能不能得到呢？自己毫无把握。这就符合了孟子所说“求之有道，得之有命”这句话了。所以，可以求得到的东西，是因为你命中有。命中没有，也求不到。”

（中国传统文化中始终强调“命里有时终须有，命里无时莫强求”。人在轮回之中，一切均按照你前世积德与损德的多少来安排你今世的福、禄、寿与贫穷痛苦。前世损德太多的人，做了很多缺德事情的人，今世要求得富贵，几无可能。而前世行善很多的人，也许付出一点努力就能够得到富贵，这是佛教中讲轮回时对人的善恶报应的安排。但了凡四训所要讲的内容，就是告诉人们，在命运注定的情况下，怎么样通过行善积德、服务他人、服务社会来改变自己的命运。）

“而人过份去追求功名与富贵时，会变得贪得无厌、不择手段、损人利己，甚至泯灭良心。那一定会把命里本来就有的福分加速消耗掉、转化掉，同时也会使你思想中仅有的仁义道德观念完全摧毁掉，那岂不是内外双失么？所以，

乱求，贪得无厌是毫无益处的。”

**原文：因问：「孔公算汝终身若何？」
余以实告。**

白话解释：云谷禅师接着再问我说：“孔先生算你终身的命运如何？”

我就把孔先生算我某年考得怎么样，某年有官做，什么时候死的话都详详细细地告诉他。

没有儿子的原因

原文：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。」

白话解释：云谷禅师说：“你根据我刚才所说的，自己好好思考一下，你应该考得功名么？应该有儿子么？”

我按照云谷禅师所说的，反省自己过去的种种所作所为，想了很久才说：“我不应该考得

功名，也不应该有儿子。因为考取功名做管的人，大多都是有福分的相貌。我的相貌显得薄弱，所以福分也薄。又没有去做积功德、积善行的事情，也就没有为厚禄福报建立坚实的基础。”

“我非常没有耐心，性情急躁，别人做得不符合我的地方，也不能包容、宽容，经常会变得气量窄小；有时候我又会妄自尊大，骄傲自满，以自己的一点才干、智力、小聪明去压制嘲笑别人。或者自己心里想怎么说就怎么说，想怎么做就怎么做，不管别人是否能接受。喜欢信口开河，随便乱谈乱讲，议论他人是非长短。像这样的种种举止行为，都是造成我福分薄弱的原因，怎么可能取得功名呢！”

（袁了凡先生认真反省自己的内心世界，从这些反省中我们可以看到，了凡先生的悟性非常好。云谷禅师是当时有名的得道高僧，所以他怎么说，了凡先生马上就照着去做，不单没有一丝怀疑，而且抓住了反观内省，向内心去找、向内心去求这一实质，从自己内心世界的根本处开始检讨自己，这是非常难能可贵的。修行佛法，最可贵的就是能够马上按照佛陀所讲的

去做到，做到了才是修行。如果做不到，只是思想上知道、嘴上说到，那将一事无成。)

原文：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。」

白话解释：“不干净、不清洁的地方，虽然人生活起来会觉得不舒服，但这种地方却最有利于各种低等生物的生存。水清则无鱼，是因为鱼需要微生物才能生存。我喜欢干净，本来是好事，但是太过分了，就成了怪脾气，就是洁癖。我过分地喜欢清洁，就会强求别人都要像我一样清洁，就变得不近人情，这是我没有儿子的第一种缘故。”

“和气能化育万物，家和万事兴。我很容易生气发火，一点小事情都会跟别人计较发火，没有一点和气、宽厚之心，怎么会生儿子呢？”

这是我没有儿子的第二种缘故。”

“仁爱^①是生命生生不息的根本，残忍是万物败坏的根本原因，更不可能孕育生命。我只知道爱惜自己的名声，死要面子，却不肯牺牲自己这些外表的东西去成全别人，更不能舍己救人，这是我没有儿子的第三种缘故。”

“说话太多容易消耗气血，我喜欢高谈阔论，喜欢议论别人、吹嘘自己，气血受伤，因此身体体质很不好，这是我没有儿子的第四种缘故。”

“人活着全靠精、气、神充足，我爱喝酒，醉酒后又容易发酒疯，将自己仅有的精、气、神都消散没了。一个人精、气、神不足，就算生了儿子，也是不长寿的，这是我没有儿子的第五种缘故。”

“日出而作，日落而息，能够这样就是遵循天道。我却常喜欢整夜长坐，不肯睡觉休息，不晓得保养元气精神，这是我没有儿子的第六种缘故。还有许多其他的过失，检查起来真是很多很多呀！”

（通过云谷禅师的启发，袁了凡对自己过去的一切行为与思想进行了一次大反省，从而找到

了自己福分薄弱的真实原因，这就是反观内视，向内心去找去求，找自己的问题。找到了自己内在思想与行为的问题，也就找到了问题的根本症结与解决方案，这是人积福修善与成就福田的第一步。)

有百世之德者，定有百世子孙保之
原文：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。」
白话解释：云谷禅师说：“岂只是功名不应该得到，恐怕不应该得的事情，还多着哩！”

“这个世上能够拥有千万家财的人，一定是享有千金福报的人；能够拥有百万身家的人，一定是享有一百金福报的人；应该饿死的，一定是应该受饿死报应的人。善人积德，上天就加多他应受的福。恶人造孽，上天就加多他应

得的祸。上天只不过是观察他善恶行为的基础上，加重一些善与恶的报应罢了，并没有丝毫别的意思。”

（我们从中看到，在古代思想中，一直认为人的功名富贵必然与人的道德、善念、善行紧密联系在一起。富裕、富贵的人明白自己富裕、富贵的原因都是来自于一切善行所积累的功德转化而来，就一定会继续不断地宣传善行与遵循道德，这在宗教中更是一个根本原则。接下来这段是云谷禅师借一般人的见解，来劝了凡先生努力积德行善。）

“就像生儿子，一个人所积累的功德能流芳百世，就一定有一百代的子孙，来保住他的福。所积的功德能流传十代，就一定有十代的子孙，来保住他的福。积了三代或者两代的功德，就一定有三代或者两代的子孙，来保住他的福。至于那些只享了一代的福，到了下一代，就绝后的人，那是他地功德极薄的缘故，只一代就没有了。”

（在人的思想中，人都想把财富留给后代，把好处留给后代，但是，这只是一箱情愿的事情。我们在把财富留给后代的同时，你不好的东西，

也同样会留给后代，它必然是一起承接。所以，现代人很多遗传病，就是祖辈人做了损人利己的事情，缺德的事情太多，下一代人都要一起来偿还这个债务。现代人做了很多不道德的事情，撒谎、不讲信用、损人利己、欺骗他人，马上会在孩子身上出现很多报应却不知道。大人总是看到孩子变坏了，出问题了，其实孩子恰恰是大人思想与行为的镜子。所以在此奉劝天下的父母，一旦孩子出现了问题，一定要先对你们自己的思想与行为进行反省、改正，才不至于贻害孩子。)

积善之家，必有馀庆

原文：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。

白话解释：“你今天既然晓得自己的过失，想要改造命运，从哪里改起？就是从自己的不良习气、过失行为下手。把你为什么得不到功名的这些过失统统改过来，把你为什么没有儿子的

这些过错统统改正过来。”

“那么就一定要积德行善，一定要打开自己的心量，心胸宽广才能包容一切。一定要和气、仁爱、慈悲对待他人。一定要爱惜自己的身体与精神。”

“从前所经历的一切已经过去了，不要再去想它，再想又是执着。今后的一切，犹如刚刚新生一样。”

“能够做到这样，你就是一个重新再造的、具有仁爱道德的新的生命了。”

原文：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？

白话解释：“我们这个血肉之躯，有一定的定数。而一个充满仁爱、道德的生命，正是上苍希望的生命，哪有不能感动上天的道理？书经《太甲篇》上面说道：上天降给你的灾害，还可以

避开；而自己若是故意做坏事，就必然要受到报应，那是不可避免的。欠债要还乃是天理，正所谓乾坤无私、善恶必报！”

“《诗经》上也讲：人应该时常想到自己的所作所为，合不合天道。符合天道、天理的行为，你不用去想、去求可以得到什么福报，自然都会有。因此，一切祸福的报应，全是自己内心思想所带动的行为。”

（在开始，云谷禅师以可以去求的形式告诉袁了凡，通过行善可以求得他想要得到的一切福报。讲到这里，禅师告诉了凡，你只需要按照仁爱与道德去做，不需要再有求什么福报的想法，一切该有的福报一定会有，因为这是天理。）

“孔先生算你不能在官场上取得成功，命中没有儿子。虽然说是上天注定，与前世因果有关，但还是可以通过行善积德来改变。你只要将人本来就有的道德本性，不断壮大扩充起来，尽量多做一些善事、好事，多积一些阴德，你自己行善所造的福分，别人要抢也抢不去的，哪有可能享受不到呢？”

（“阴德”是指做了好事，帮助了别人不让人知道，这叫阴德。在佛教中认为，积“阴德”得

到的果报很厚。如果做一点点好事，就要让全世界都知道，这个福德立刻就报掉了，所以很可惜。佛教中认为这种善是假善、是伪善，而不是真善。但是我们看到，为善而善，动机就已经有些不纯，无论他是阴德还是阳德。

如果一个人能出自人的本性，自然而然地去做好事，舍己为人，不求报答与宣传，这才是积真的阴德。做了这些好事情，对社会风气有益，对提升人的道德有益，不是为了自己私人利益的目的，即使报道出来自己也不生欢喜心、不骄傲、不显示、不动心，那这也是大大的功德，是大好事，更值得表彰。所以万事都在于你那颗心。)

原文：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，必有馀庆。」汝信得及否？」

白话解释：“《易经》上也有为一些宅心仁厚、有道德的人提供了改变命运的方法，要他们往吉祥的那一方去，避开凶险的人、凶险的事、凶险的地方。”

“如果说命运是一定不能改变的，那末，又怎么可能去获得吉祥，避免凶险呢？《易经》开头第一章就说：经常行善的家庭，必定会有多多的福报，传给子孙后代。这个道理，你真的能够深信不疑吗？”

第一次发愿行三千件善事

原文：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。

白话解释：我相信云谷禅师所讲的，向他拜谢并接受他的指教。同时我把从前所有做的错事，所有犯的罪恶，坏脾气、坏毛病，不论大小轻重，到佛像面前，全部忏悔说出来。并且做了一个行善求福的计划，先祈求能得到功名。我发誓要做三千件的善事，来报答天地祖先对我的大恩大德。

云谷禅师听我立誓要做三千件的善事，就

拿了功与过的对照表格给我看，叫我照着“功过格”所制订的方法去做。所做的事情，不论是善是恶，每天都要记在“功过格”上。做了恶事，根据恶事的大小，用已经记的功德来减除。

云谷禅师还教我念“准提咒”，用佛菩萨的力量来加持自己的愿望，使我的愿望一定能够得到实现。

原文：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。」

白话解释：云谷禅师又对我说：“画符的专家曾说，一个人如果不会画符，是会被鬼神耻笑的。”

画符有一种秘密的方法传下来，就是画符时一个妄念都没有。当执笔画符的时候，不但不可以有不好的念头，就是正当的念头，也要一起去掉。所有的心都要去掉，一念不生，做

到完全清静。(因为有了一丝的念头，心就不清静了。)到了心完全清静、一念不生时，用笔在纸上点一点，这一点就叫混沌初开。因为完整的一道符，都是从这一点开始画起，所以这一点是符的根基所在。

从这一点开始一直到画完整个符，若没起任何念头，那么这道符就很灵验。不但画符不可夹杂念头，凡是祷告上天，或者念咒语、或者念佛号，都要从没有妄念上去用工夫，这样才能感动上天。

(我们从上面这些话可以看到，袁了凡在见云谷禅师时能做到三天三夜不转动一念，是非常了不起的事情，充分体现了传统文化的功用，也就是说，我们的传统文化具有把人带入禅定状态的功能。其实，念经、持咒能做到一心不乱，已经是有非常深的定力与清净心了。这样的状态学佛，注定能登极乐净土。)

短命与长寿、贫穷与富贵没有分别
原文：孟子论立命之学，而曰：「夭寿不貳。」夫夭寿，至貳者也。当其不动念时，孰为夭，孰为寿？细分之，丰歉不貳，

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。

白话解释：孟子讲立命的道理说道：“短命和长寿没有分别。”

短命和长寿好象相反，而且完全不同，怎么说是一样的呢？要晓得在一个妄念都完全没有时，就如同婴儿一样，哪晓得短命和长寿的分别呢？

（分别心是人的一大痼疾，也是修行佛法过程中不容易去掉的一个执着心与观念。人一有了分别心，就会出现种种私心与执着，爱与恨、善与恶、高与低、高兴与不高兴、喜欢与不喜欢、爱做什么不爱做什么等等，都是分别心在三界内的体现，也是情的一种体现。佛教认为宇宙是一不是二，是二就是分别心造成的。中国传统文化认为，太极生两仪，也是从一分成了二，形成了二就出现分别与对立。因此人就会被这些因素拘束而忘记了自己的本性。而在人的佛性中，对事物是不存在分别心的。）

进一步细说，对富足和贫穷也能看得没有

分别，你就能改变贫富之命。对失败与成功也能看得没有分别，你就能立贵贱之命。富贵的人不可仗势欺人，造种种罪业，糟蹋自己的福分。能力、福分越大，应该责任就越大，更应该为善去恶广种福田。使本来富有的命，改变成更加富有而长久。

贫穷的人虽然穷，仍然应该安分守己地把人做好。不可因为自己不得志，就不顾一切，不择手段地去谋取别人的利益，更不能自暴自弃去做坏事。要心存善良才能把本来贫穷的命，改变成富贵的命，才能趋吉避凶。

（严格地说，富与贫是同一个能量的不同体现，就好比阴与阳、善与恶、好与坏、正与负、爱与恨、精神与物质等等，都是同一体的两面。他们的根本都是从一中分化而来，也就是从太极中分化出阴阳两仪，从而形成事物的两面性。在西方的思想中，精神与物质只是对立与统一的关系，达不到、上升不到合一的程度。而佛家思想与中国传统文化则完全能使思想与物质达到合一的状态，合一了就是没有分别心的具体体现。中国文化讲合一，佛家讲没有分别心。

所以我们也可以说：富裕是宇宙中正的能

量的积累，而贫穷是宇宙中负的能量的积累，他们是同一个能量的两面。从佛家的道理也可以清晰地看到，富裕是积善行德的因果体现，因而向上；而贫穷是作恶为私的因果体现，因而向下。)

对短命和长寿也能看得没有分别，你就能改变生死之命运。短命的人不可说因我短命，命活不久就趁还活着的时候作恶，要晓得既然自己生命短暂，就更应珍惜做好人的机会，把人做好，希望来生不要再短命，这样做或许这一生就已经能延长寿命了。同样地，命中长寿的人，不要认为自己活得好，就生邪念、造孽、犯邪淫。要晓得长寿也是自己的福德积来的，更要继续行善积德才可更加长寿、健康。

(生命的意义并不在于富贵与贫穷、短命与长寿，佛家讲刹那能成就永恒。从袁了凡的事迹中看到，他因为修佛学佛，完整的增长了自己的福分，延长了自己的寿命！由此可见，积善、修福、做好人，并不完全是应用于未来轮回的时候。)

对于现代人浮躁的心态来说，哪里还想看到来世呀，只想在今世享受完一切福报。心态

虽然不对，但也是完全可以做得到了。但是对一个立志学佛修佛的人来说，不可将自己的愿望集中在延长寿命与轮回之上，要晓得修佛的目的是为了永远跳出轮回，与宇宙归为一体，得到彻底的解脱。

孙悟空当年到菩提老祖那里学道，非长生不老之法不学，长生不老只有跳出三界才有可能。所以大家也要晓得轻重，切莫因小失大。积善、修福、做好人还只是一个修佛人初期的标准和基本概念。

无论你自认为自己能力如何，想要学佛的人都应该发大愿望，要有今世必成正果的愿望。你的愿望到哪一步，佛菩萨就会根据你的愿望设计安排你的路走到哪一步，这是很要紧的事情，切不可因为穷、富、短命、长寿的分别而把你自己的本性与能力看低了。所有穷、富、短命、长寿的原因，不过是后天因果轮回的关系，先天的本性大家都一样，这也是要认识清楚的。)

人生在世，死亡是最可怕的事情，也是人最担心而又无法把握的事情。生与死自然跟短命与长寿联系在一起，所以短命与长寿就好像

变成了很重大的事情。一切顺境、富有、发达与逆境、贫穷、不发达也同样成了人生的大事了，从而造成人一生的命运。

（生死是威胁人的第一大事，生则代表希望、代表拥有，死则代表空灭、代表失去一切。正因为生死是人的头等大事，所以人要看破生死实非容易的事情。因为死亡对人是一种威胁，所以人会生出无数的念头来希望获得利益，满足欲望，希望在生的时候拥有一切，也想抓住一切，有些人到死还不明白人世间什么也带不走，因此又恰恰被命运之定数所拘束。要想修证佛法，放下生死之念是一个必须的要求，真正证悟生命的无生也无死，你才能解脱、自在。如此一来，当然也没有贫穷与富贵、顺与逆、发达与不发达的区别。时间对所有的人都是平等的。）

身、口、意合一

原文：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。

白话解释：云谷禅师继续说：孟子所说的“修身以俟之”这句话，是说：自己要时时刻刻修养德行，不要做半点过失罪恶。只要顺应天理，命运就是一定能改变的，水到渠成。

说到“修”字，身上有一些小小的坏毛病、过失、不好的念头，就应该像治病一样，认真反省检查，把过失、罪恶与不好的念头完全去掉。讲到“俟”字，是说等到修的功夫深了，命自然就会变好。不要有一丝一毫的非分之想，或者是患得患失。也不可以让心里的念头乱起乱灭，要完全把后天之观念斩掉断绝，能够做到这种地步，已经是达到先天不动念头的境界了。到了这种功夫，那就是世间受用的真正学问。

（由于人生生世世形成了很多世俗观念，他们都储藏在你生命的记忆库里，而你的先天本性也储藏在你生命的记忆库里。佛家说眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，以及第七识的“末那识”和第八识的“阿赖耶识”。人的思想是受前六识影响，这六识也是轮回的种子。人生生世世形成的世俗观念，你什么时候改变它，

什么时候才能去掉它。你不想改变它，它就按照它形成时的那个观念影响你的思想与生活态度，而且还要生生世世地影响下去，直到你觉醒时改变它。因为你在现实中可能感觉不到过去世的观念与思想，但它们却恰恰记忆在第七识“末那识”里面。修行到第七识“末那识”时，过去形成并储藏下来的思想观念、爱与恨等等会不断往外返出来，生命受它的影响也还是没有摆脱轮回。只有进入了第八识“阿赖耶识”，人才能见到佛性真理，那里面储藏的就是先天本性。现代心理学研究也看到了人的潜意识中储藏着这种巨大的记忆库，到了一定的时候那些过去形成的不好的思想就会跑出来影响人，形成对现代人思想与生活的破坏。所以，《易经》一开始就告诉人们“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”，我们民族的祖先在远古就已经完全认识了这种道理，告诉我们人活着为什么要积德行善。)

原文：汝未能无心，但能持准提咒，无记无数，不令间断，持得纯熟，於持中不持，於不持中持。到得念头不动，则

灵验矣。」

白话解释：云谷禅师接着说：你现在还达不到不动心的境界，那么你若能念“准提咒”，请佛菩萨加持自己，只要不间断的一直念下去，念到极熟的时候，自然就会口里在念，自己觉得在念，这叫做持中不持；在不念的时候，心里觉得仍在念，这叫做不持中持；念咒能念到这样，那就是“我、咒、念”打成了一片，一心不乱，自然不会有杂念进来，那么，念的咒，也就没有不灵验的了。但是这种功夫，一定要透过实践，才能领会到的。

（普通人的行为，都是被念头带动的，是被观念带动的。凡是有心而为的善事，不能算是出于本心自然流露而做，也就做不到无所求。如果一个人能做到行善而不觉得善，只是自然而为，那真是了不起。因为当他能够这样的时侯，他的善行来自本性、自性，而没有一丝外求之心，他也没有行善不行善的感受，更没有行善会有什么好处功德的想法，这是大德之士、上士。这种人与善是同一体，合一的。）

但是世间凡人由于积习，要做到这样有点难，所以佛菩萨也会告诉他积善行德有什么好

处，这并不代表佛菩萨也倡导人外求，而是佛菩萨引导众生走向善的方法。但人经过这样一点点有为的为善，坚持下去就能达到无为而善的状态。中国古人讲“莫因善小而不为、莫因恶小而为之！”都是告诉你怎么样能成为一个高尚的生命，同时我们的祖先还讲了“人到无求品自高”，都是一个道理。

“我、念、咒”打成一片，就是“身、口、意”完全合一的一种体现，或者说是身神完全合一的一种体现，这是很高的修为与功夫了。）

改名“袁了凡”

原文：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。

白话解释：我起初的号叫做学海，但是自从那一天起就改号叫做了凡。因为我明白了改造命运的道理，不愿意再做凡夫。把凡夫的见解，完全扫光，所以叫做了凡。

从此以后，我就整天对自己的言行与思想小心谨慎，自己也觉得和从前大不相同。从前尽是糊里糊涂、随随便便、无拘无束；到了现在，自然有一种小心谨慎、战战兢兢、戒慎恭敬的状态。

（“小心谨慎”是一个人修学佛法的基本态度，他包括了一个人对自己的一思一念都看得住它，也要求严格，更别说对于行为的要求了。所以，学佛的人要有在钢丝上走路的心态，只有集中精神留心自己的每一步，你才不会掉下来。在这里，小心谨慎不是指一个人胆小怕事，而是严谨、专心地去做好每一件事情。）

虽然是在暗室无人的地方，我也常恐怕得罪天地鬼神。碰到讨厌我的人，毁谤我的人，我也能够安然地接受，不与他人计较争论了。

命运开始改变

原文：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），历十馀年，而三千善行始完。

白话解释：从我见了云谷禅师的第二年起，到礼部去考科举。孔先生算我的命，应该考取第三名，哪知道我却考了第一名！孔先生的话开始不灵了。孔先生没算到我会考中举人，哪知道到了秋天乡试，我竟然考中了举人，这都不是我命里注定的。云谷禅师说命运是可以改造的。这话我更加地相信了。

（学佛修行，包括了这个生命时时刻刻向内找自己的不足，命运因此自然改变，并在现实中马上得到利益的反映，这也是佛菩萨的加持，鼓励善男善女的妙用。）

我虽然把过失改了许多，但是碰到应该做的事情，还是不能一心一意地去做。即使做了，依然觉得有些勉强，不太自然。自己检点反省，觉得过失仍然很多。

（更深层地反省自己的心态，找出深层思想与心理上的不足是一个修学佛法的人基本的态度，这就是释迦牟尼佛所讲的学佛要“像雄狮

一样勇猛精进”！)

例如，看见善事虽然肯做，但是还不能够大胆地拼命去做。或者是遇到救人时，心里面常怀疑惑，没有坚定的心去救人。自己虽然勉强做善事，但是常说犯过失的话。有时我在清醒的时候，还能把持住自己，但是酒醉后就放肆了。虽然常做善事，积些功德；但是过失也很多，拿功来抵过，恐怕还不够，时间与光阴常是虚度。从己巳年听到云谷禅师的教训，发愿要做三千件的善事，直到己卯年，经过了十多年，才把三千件的善事做完。

（影响袁了凡先生的一个原因是立愿不够，就是修佛的志向与愿望小了，你做的事情也会跟着狭小，对学佛的体验也跟着变小，这就是“境由心转”的道理，也就是种瓜得瓜、种豆得豆的内涵，这也是初学佛的人经常会出现的毛病。包括很多和尚都会出现这种问题，因而看不到佛法的伟大与力量的巨大。释迦牟尼佛常讲修佛要有大愿望，要有大勇猛心，就是使你能早日成熟的方法。

但在世俗与现今的庙里，经常听到和尚说一个人要修多少世多长时间才可以成佛，这实

实际上不是告诉人如何修佛，反而是把佛与众生隔绝了。其实，我们每一个人都不知道自己过去是否已经修了很长时间，只要你对佛法有足够坚定的信念，当下能发大愿望与大勇猛心，决定一世能成就，这是绝对的事情。这也是“境由心转”的妙用。)

第二次发愿

原文：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。遂起求生子愿，亦许行三千善事。辛巳(西元 1581 年)，生男天启。

白话解释：在那个时候，我刚和李渐庵先生从关外回到关内，没来得及把所做的三千件善事回向。到了庚辰年，我从北京回到了南方，方才请了性空、慧空两位有道的大和尚，借东塔禅堂完成了这个回向的心愿。到这时候，我又起了求生儿子的心愿，也许下了三千件善事的大愿。到了辛巳年，生了你，取名叫天启。

(“回向”就是将自己修习佛法所积累的功德无条件馈赠给法界一切众生，使所有生命都感受

佛法加持的力量。

袁了凡这时候的愿望仅仅是改变自己的命运，求得世间福报，所以积德行善所积累的功德全部转化成了现实利益。）

第三次发愿行善事求中进士

原文：余行一事，随以笔记；汝母不能书，每行一事，辄用鹅毛管，印一朱圈於历日之上。或施食贫人，或放生命，一日有多至十馀者。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。

白话解释：我每做了一件善事，随时都用笔记下来。你母亲不会写字，每做一件善事，她都用鹅毛管，印一个红圈在日历上。送食物给穷人，买活的东西放生，都要记圈。有时一天可画十几个红圈呢！也就是代表一天做了十几件善事。

（如同幼儿学习走路，刚开始时走不稳，做不好，慢慢地锻炼自己，时间长了，走路就成了

人的本能了。行善也是一个道理，刚开始做不好，不知道怎么做，那么就做一点是一点，努力去做到，时间长了就会形成自然本性。了凡通过积少成多的办法，逐渐养成自己行善的好品行，并因此影响到自己的妻子。)

像这样到了癸未年的八月，三千条善事的愿，方才做满。又请了性空和尚等，在家里做回向。到那年的九月十三日，又起了求中进士的愿望，并且许下了做一万件善事的大愿。到了丙戌年，居然中了进士，吏部就补了我宝坻县县长的缺。

原文：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。夜则设桌於庭，效赵阅道焚香告帝。

白话解释：我做宝坻县的县长时，准备了一本有空格的小册子，这本小册子，我叫它作治心篇。意思就是提醒自己，严防自己起邪思歪念的心。因此，叫“治心”二字。

每天早晨起来，坐堂审案的时候，叫家里人拿这本“治心篇”交给看门的人，放在办公

桌上。每天所做的善事恶事，虽然极小，也一定要记在“治心篇”上。到了晚上，在庭院中摆了桌子，换了官服，仿照宋朝的铁面御史赵阅道，焚香祷告天帝，天天如此。

善在不同的境界有不同的体现

原文：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？」

白话解释：你母亲见我们所做的善事不多，常常皱着眉头跟我说：“我从前在家乡帮你做善事，你所许下的三千件善事的心愿，很快能够做完。现在你许了做一万件善事的心愿，但是衙门里地方太小，事情太少，没什么善事可做，那要等到什么时候，才能做完呢？”

原文：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？

白话解释：你母亲说过这番话之后，晚上睡觉我做了一个梦，看到一位天神。我就将一万件善事不易做完的事情，告诉了天神，天神说：“你只减免当地老百姓上交粮税这一件事，已经足够抵得上一万件善事的功德了。”

（由此可见，善在不同的层面与境界有不同的体现。释迦牟尼佛在佛经中经常告诉弟子们行善积德的方法，并且告诉他们所有善行的果报由于境界的不同也完全不同。

例如《金刚经》中就讲，“须菩提，我今实言告汝，若有善男子、善女人，以七宝满尔所恒河沙数三千大千世界，以用布施，得福多不？”须菩提言：“甚多，世尊。”佛告须菩提：“若善男子、善女人，于此经中，乃至受持四句偈等，为他人说，而此福德胜前福德”。释迦牟尼佛说：你把金子、银子、玉、玛瑙等宝贝来填满像恒河沙数一样多的三千大千世界，并用于救济他人所积累的福德，比不上告诉他人四句《金刚经》中的偈语所积累的福德。这种比喻就是告诉人们，用无数的财宝布施，让人得到世间的富贵与满足，不如让人明白真正

修行的道理与佛法的精深微妙。用佛法去度脱他人并永远从本质上改变他人，是你用所有财富布施、放生积累的功德无法比拟的。)

原来宝坻县的田，每亩本来要收两分三厘七毫的税，我早就觉得百姓钱出得太多。所以就在全县的田清理一遍，每亩田应缴的钱粮，减到了一分四厘六毫，这件事情确实是有的。但也觉得奇怪，怎么这事会被天神知道？并且还疑惑，这一件事情，就可以抵得了一万件善事吗？

(古人讲的“举头三尺有神明”，人觉得自己做事情神不知鬼不觉，或者认为自己的念头只有自己知道。其实这只是被人这个空间的观念所迷惑，因而敢于自欺欺人。其实，在另外空间的高层生命，对你所做所为的一切事情都是一目了然的。释迦牟尼佛讲如来佛于刹那间可悉知三千大千世界所有生命的思想。所以，只是人自己觉得躲在房间里以为神不知鬼不觉。老天若连这本事都没有，如何能给你判定善恶？)

那时候恰好幻余禅师从五台山来到宝坻，我就把梦告诉了禅师，并问禅师，这件事可以相信吗？

原文：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。

白话解释：幻余禅师说：“做善事要存心真诚恳切，不可虚情假意，企图回报。那么就是只有一件善事，也可以抵得过一万件善事了。况且你减轻全县的钱粮，全县的农民都得到你减税的恩惠，万民因此减轻了重税的痛苦，而获得很多的快乐与幸福！”

我听了禅师的话，就立刻把我所得的俸银薪水捐出来，请禅师在五台山替我斋僧一万人，并且把斋僧的功德来回向给大众。

命运掌握在自己手里

原文：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：「天难谄，命靡常。」又云：「惟命不於常」，皆非诞语。吾於是而知，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。

白话解释：孔先生算我的命，到五十三岁时，应该有灾难。我虽然没祈天求寿，五十三岁那年，我竟然一点病痛都没有。现在已经六十九岁了（已经过了十六年）。书经上说：天道是人不容易理解和明白的，命运的定数是可以改变的，而改变命运的方法惟有行道德仁义。

（在前面已经说了，改变人的命运只有两种方法。其实生活在现代社会的人，如果把自己在社会工作中所做的一切，用完全无私贡献社会的态度，在工作中时时用善行与善念要求自己，按照仁、义、礼、智、信道德标准去待人接物，都是非常好的。能做到这样的心态，也注定是事业与福报同步增长！）

这些话，都是真实不虚的。因此我才明白，凡是讲人的祸福都是自己的愿望求来的，这是圣贤人的看法。如果说祸福都是天所注定的，那是世俗人的看法。

（这是两个层面的话，庸俗的人服从于命运，并且不愿意为社会与他人付出爱与无私。他们妄自尊大，所以他的命运不可改变，他也认同这种不可改变的命运。而圣贤的人认为命运完全掌握在自己手上，是因为他们愿意主动为社

会为他人付出爱与无私，他们博爱仁慈，那么命运也自然不会拘束他。这也就是命由我立的真正原因。)

务要日日知非，日日改过

原文：汝之命，未知若何？即命当荣显，常作落窳想；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。

白话解释：你的命，不知究竟怎样？就算命中应该荣华发达，也要常常想到自己不得志、不顺利的时候。顺当吉利的时候，要常常想到自己不称心、不如意的时候。眼前有吃有穿，要想到没钱用、没有房子住的时候。就算别人喜欢你、敬重你，还是要常常小心谨慎，警惕自己会做错。就算你家世代有大声名，人人都尊重，还是要常常把自己摆在普通卑微的位置去思考。就算你学问高深，还是要明白“三人行必有我师”的道理。

这六种想法，是从反面来看问题，能够这样虚心，道德自然会增进，福报也自然会增加。

原文：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。

白话解释：以远的来说，应该要想到把祖先圣人的道德正气，传扬开来。从身边来说，父母若有过失，应当想到要替他们遮盖起来。孟子的“父为子隐，子为父隐”的大义就是如此。向上应该知道报答国家的恩惠。向下应该承担造福一家人的责任。对待别人，要能够急人家所急，努力帮助别人度过困难。对自己，应该严防思想的变异，不可放松对自己的要求。

这六种想法，都是从正面来肯定问题，能够常常如此的存心，必然能成为正人君子。

原文：务要日日知非，日日改过；一日不知非，即一日安於自是；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，其熟玩而勉行之，

毋自旷也。

白话解释：一个人必须要每天知道自己的过失，才能天天改过，若是一天不知道自己的过失，就一天安安逸逸地以为自己没过失。如果每天都无过可改，就是每天都没有进步。天底下聪明俊秀的人实在不少，然而他们在道德上不肯用功去修，事业不能用功去做，得过且过，不想前进，所以才耽搁了他们的一生。

（孔子说他的学生曾参一日三次反省自己的过失，这就是圣贤人的作风。人不愿意朝自己思想的深处反思，更不想朝自己的内心使力改过，总认为自己已经是天底下最好的人、最善的人，自己比别人要好，也就没有可能想到要改变自己，这就是一个庸才与凡夫的典型思想。）

云谷禅师所教改变命运的道理，非常深刻透彻，是至真至正的道理，希望你仔细的研究，仔细体会，尽心尽力的去做，千万不可把大好的光阴虚度过去了。

第二篇 改过之法

至诚合天，福之将至

原文：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。

白话解释：在春秋时代，当时各国的高级官员，常常通过观察一个人的言行举止，就可以判断出这个人可能遭遇到的吉凶祸福，并且非常准确。在左传和国语等书上都可以看到这些记载。

一个人吉祥和凶险的前兆，都是从人的心里萌芽，并表现到人的表面上来，表现到人的肢体与言行上来。譬如一个人很厚道，那么他的全身四肢都会显得稳重，他也会获得很多

福报。一个人尖酸刻薄，那么他的全身四肢都会显得轻佻，他就可能经常出事。

（佛家讲境随心转、相由心生，人的外表一定是内心的真实反映。一个人内心装满了恶的东西，他的表情一定有扭曲的地方；一个人内心装满了痛苦，他一定显得憔悴和少言寡语；一个人内心充满了爱与慈悲，他一定是满面慈祥、快乐；一个人富而有德，他一定是举止厚重、温和；一个人权谋算计太多，一定是脸露凝重，时刻提防着别人。）

我们观察一个人，如果他做人非常老实厚道，诚实信用，那他一定会经常得到福报，得到他人的帮助。如果这个人做人非常刻薄尖酸、心胸狭隘，一定时常惹是生非，一定没有人愿意接近他、帮助他，其未来必定是非烦恼缠身。

普通人认识不到这些行为带来的因果，就只能看到人的表面行为，而看不到问题的实质。因此就说人的祸福是没有一定的，而且也是无法预测的。

（一个学佛的人，心胸一定会越修越宏大，对待他人的刻薄尖酸也一定能宽容谦让。凡矛盾发生时，都会做到退一步，为他人着想，无怨

无恨。古人经常讲：“退一步海阔天空！”)

一个人能够做到非常诚实，说真话，办真事，毫无半点弄虚作假的行为，这个人的心就完全与天心合为一体了。因此，一个人接人待物诚实而讲信用，福报就一定会降临到他的身上。所以，观察一个人，你看到他的言行举止，都是诚实的、纯善的、非常讲信用的，就可以预知他的未来一定会有福报马上降临。

相反，观察一个人，他的行为都是虚伪不实的，言行中充满欺骗、算计与狡诈，就可以预知到他的未来，一定是祸端百出的。一个人如果想要获得吉祥福报，远离灾祸，就必须先下决心改正自己所有不好的思想，纠正自己所有不好的行为。自己的内心世界得到了纠正，你才能真正地去从善如流，才能真正地遵守与维护社会道德。

改过者第一要发羞耻心

原文：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。

白话解释：纠正自己过失与错误的方法，第一要发“羞耻心”。古时候的圣贤，和我一样，都是男子汉、大丈夫，为什么他们就可以流芳百世，成为世人的师表榜样？为什么我这一生就是默默无闻，狼狈不堪呢？

检讨起来，这都是因为自己过分贪图享乐，受到种种不健康的思想、不好的环境的利诱与污染，偷偷做出了种种不应该做的事，还以为别人不知道。目无法，毫无羞愧之心。天天沉溺于酒席鱼肉、各种赌博、卖淫嫖娼、狂呼乱喊、放浪形骸之中，必然沉沦下去。有时候自己的行为已经形同禽兽一样了，自己却还不知道。

世上令人可耻的事情，没有比这些更大的了。孟子说：一个人最大的，最要紧的事情就是这个耻字。为什么呢？因为明白了这个耻字，就会努力把自己的错误与过失改正，就可以由凡夫变成圣贤。若不晓得这个耻字，就会放浪

形骸，失掉人格，和禽兽相同了。

（孟子说的“耻”是个很广义的词，通常人们把有违人的道德伦纲的事形容为可耻的事情，而这里孟子所说的耻是讲人的一切不好的思想、不正当的行为，当然包括了违反人类道德的事情了。）

生活在现代社会的我们，更应该向古代的圣贤学习，改掉自己生活中各种不良习惯，端正自己做人的行为，这也是为自己，为自己的子孙后代增福呀。）

这些话都是纠正自己过失与错误的真正秘诀。

一念定乾坤

原文：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？

白话解释：改过的第二个方法，是要有畏惧的心。要知道天地鬼神，都在我们的头上。鬼神和我们不一样，它们什么都看得到，所以人是欺骗不了鬼神的。我虽然可以在人看不到的地方犯错，但天地鬼神实际上就像拿着镜子那样的照着我，把我的过失错误观察得清清楚楚。过失大的，就有种种的灾祸，降到我的身上来。就算过失小的，也要减损我现在的福报，我怎么能够不畏惧呢？

就是在自己家里安静的地方，神明对我的监察，仍然是一目了然的。

我虽然把过失遮盖得十分秘密，掩饰得十分巧妙，但是在神明看来，我的心思，早被看

透，最终只能是自欺欺人。若是被亲朋好友、同事邻居看破了自己的思想与行为，自己就变得一文不值毫无信用了。我又怎么可以不时常存着一颗畏惧神明的心呢？

（这里要讲的是：三尺头上有神明。佛家讲三界是欲界、色界、无色界，在三界之内包括了天人、人与地狱的一切众生。没有跳出三界的所有生命均要进入轮回之中。即使是天人，上千年、万年之后也是要轮回的。只有跳出三界，达到罗汉果位才永不堕入轮回。

天人是高于人的生命，就是三界内不同境界的神，都具备一定的神通法力。地狱里的生命就是鬼卒，它们是低于人的众生，有些负责记录人在世间所行的善恶。不信佛的人，死后到地狱，由地狱根据你一生的善恶进行审判。所以人在世间的一切思想与行为的善恶均会被各层生命记录。此外，在底层空间中还存在着一些低灵生命。

如果一个人没有外求之心，那所有空间的生命均不会影响人，这就是心正不怕影子斜。但现代社会的人，几乎没有不外求的了，即使是到庙里，也是求这求那的。那么你有求，低

灵生命可能就上你的身跟你形成交换，这就是低灵附体的来由。它把你要求的好处给你，它得你人体的好处，那么你死后就跟它走，直到你还完了求它所得的利益为止，你才能再有机会投胎做人。所以外求其实是非常危险的事情。

那么是不是什么神都可以去拜呢？最好不要这样。三界之内所有的神，均是未圆满的神，你拜他，将来你死后就归他管。到时候你还是进入轮回，并没有任何益处，例如道家的财神、灶神、门神、土地等等比较多人去拜，拜它的目的是为了求得世间的利益与得失。而且你拜它们所求来的东西，都是你命中本来就有的，只不过它把你命中该有的提前支付给你了，天理绝对不允许它们把你命中没有的东西支付给你。包括道家算卦、批八字、看风水等，说是能改变你的命运，其实都不是，都只是把你本来有的提前或者推后而已，有些做了调整，根本不可能真正改变，这是一定的。

所以，我们人真正应该拜的神、敬畏的神，应该是那些如来佛、各大菩萨、以及人类历史中出现的真正的圣人。比如释迦牟尼佛、老子、孔子、耶稣等等。只有他们才是真正能够使我

们圆满，能够将众生引导到高境界中去的圣人。过去很多修行人，不知道各空间真实的情况，也不知道佛菩萨讲的尊敬所有生命是什么意思，就胡乱说鬼神都要敬拜，这是不对的。尊敬所有生命是我们无分别心地去对待他们，但绝对不等于可以去求他们。)

其实，一个人只要还活着，还有一口气在，就算是犯下滔天的罪过，都是可以诚心忏悔纠正过来的。

古时候有个人，做了一辈子的坏事。到他快死的时候，忽然悔悟，于是发了一个很大的善念，最后得以善终。

这就是说，人如果在关键时刻能够转动一个非常真诚又勇猛的善念，这一善念所产生的力量，可以把这一生所干的罪恶洗干净。好比千年黑暗的山谷，只要有一盏明灯照耀进去，就可以把千年来的黑暗，完全除去了。所以过失不论是过去现在，只要能改，就是了不起。(真能放下屠刀，神佛都会加持帮助，这是确定的。人在今生今世可能做过很多罪大恶极的事情，只要诚恳地忏悔改正，同时学佛修行，一定是可以善解的。在轮回之中，人生生世世

不知道做过多少坏事，行过多少恶，杀过多少生命。你今世在生活中体现的好与不好，全是前世因果的报应。佛菩萨正因为看到众生难脱因果轮回之苦，所以发大愿救脱众生出苦海，给大家留下种种方便的引导，让大家永远生活在祥和、美好的环境里。所以一旦一个人要学佛修行，特别是一个人发大愿一定要修成无上正等正觉，则无论他做过多少恶的事情，等于这个人已经是佛菩萨管辖的人了，地狱要除名，因为他已经走在成就未来佛的路上。同时，所有他生生世世犯下的错与罪而形成的债，全部由佛菩萨接管并重新安排善解，这就是佛菩萨的智慧与能力。所以说，一个人想要修佛，会震动十方世界，所有的佛菩萨都会加持帮助他。）

但是做人绝对不可以认为犯过可以改，就以为常常犯也不要紧，这是绝对不可以的。如果是这样，就是明知故犯，罪加一等。

人间变幻无常，我们这个血肉之身非常脆弱，也非常容易出问题。一口气喘不过来，这个身体，就不是我的了。到那个时候，就是想要改正自己的过错，也都来不及了。人死了后，

什么物质财富都带不走，惟有你造恶业所欠的债，是一定要还的。

因此，一个大恶之人，在人世间明的报应，你要承担千百年的恶名。虽然你有孝顺、可爱的子孙后代，也不能替你洗清恶名。暗的报应，在阴间，千百劫的时间沉沦在地狱承受无量无边的痛苦。到那个时候，就是圣贤之人，佛菩萨也不能救助你，接引你。这样的结果，怎么能不使我恐惧自己的过失呢？

改过应发大勇猛心，说到做到

原文：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。

白话解释：第三，一定要发大毅力、大勇猛心。一个人之所以有了过失还不肯改，都是因为得过且过，没有毅力。

（学佛修行更应该发大勇猛心，用大毅力去从内心改正自己的错误。很多学佛的人，往往没有发大勇猛心，对佛法的信心也就不够，就会

造成学佛的人总是围绕在一些小事情上用心，耽误时间，甚至贻误一生，到头来只是积累了世间的福报而已。这其实是学佛人最大的过失。误人误己！袁了凡在这里所讲的发大勇猛心，对现今学佛修行的人，包括庙里的修行人，也是同样重要的。)

人要改正自己的错误过失，一定要振奋精神，说改就改，切不可迟疑拖延，也不可以今天推明天，明天推后天，一直拖下去。小的过失，像针刺在肉里，要赶紧挑掉拔掉。大的过失，像毒蛇咬到手指头一样的厉害，要赶紧切掉手指头，不可有丝毫犹豫延迟的念头。否则蛇毒在身中散开，人就会死。就像《易经》中的“风雷益卦”所讲，风起雷动，万物都生长起来，利益是这样的大。这是比喻人若能够纠正自己的过失转而行善，其利益是最大的。

原文：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。

白话解释：一个人如果具备以上所说的羞耻心、

敬畏心、勇猛心这三种心，那么就能做到有过即改了。就像春天的薄冰，碰到太阳还怕不融化吗？但是改正人的过失，有从所做的事上去改的；有根据事物情况，从道理上去改的；有无论什么事情，都从自己的内心里去改的。这三种不同的方法，所得到的结果，也自然不会一样。

以慈悲心对待众生

原文：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。

白话解释：譬如说前天杀了活的东西，今天起禁止不再杀了。前天发了火骂人，今天起禁止不再发火了。这种就是从事情的本身来改错，禁止不再犯的方法。但是勉强压住，暂时不再犯，比自然而然的改，永不再犯要难百倍。由于犯过的病根没有去掉，仍在心里。虽然一时勉强压住，终究还是要露出来的，这究竟不是彻底拔除干净的改过方法。

原文：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，蔬食菜羹，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。

白话解释：肯努力纠正自己错误的人，在一件事情还没有被禁止之前，在他没有明白错误的原因之前，先要让他明白这事不能做的道理所在。譬如一个人，所犯的过失是杀生，那么应该让他想到：上天有好生之德，凡是有生命的，都会爱惜生命而且怕死。杀了它的生命，来养我的身体，问心能安吗？而且有些东西，虽已被杀，但是还没有完全死。像鱼和毛蟹之类。在半死半活的时候放进锅里烧，这样的痛苦，一直要透到骨髓里。你看罪过不罪过呢？而为了自己的食欲，就用各种贵重的，好的东西做

菜，摆满了一桌。但是一经吃过，便成渣滓，什么都没有了。要知道蔬菜素食，都可以满足人的营养，都可以充饥，何必一定要去伤害生命，造杀生的罪孽，损伤自己的福报呢？

凡是有血气有生命的东西，都有灵性知觉，跟我们人是一样的。像古时候的圣人大舜，他种田的时候有大象替他犁田，鸟帮他拔草。就算我不能修到道德极高的地步，使这些生命都来尊重我，亲近我，又怎能天天去伤害生命，使它们与我结仇，无休无止地恨我呢？每当我想到这些，就会对桌上有血肉、有生命的菜肴，感到伤心而不能下咽了。

（佛教中对杀生一事所造成的罪业强调得很严重，杀戒是佛教十戒中的第一戒，所以也是学佛人必须重视的问题。当今社会经济极大丰富以后，很多人开始温饱思淫欲，所点的菜肴也多是鲜活的生命，甚至不生猛不吃。所以学佛的人在饮食上要多注意，杀生所造的业都是要还的。）

如何忍辱

原文：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？

白话解释：譬如像前天突然发脾气，应该想到：人各有各的长处，也各有各的短处。碰到他人的短处，应该要体恤他的苦恼，原谅他的短处。若是有人故意冒犯了我，错在他，我守住自己的心性不跟他一样见识，自然不会去发怒了。

你看天下绝对没有哪个英雄豪杰是自以为是的，所以自以为是的人一定不是英雄豪杰。天下也绝对没有怨恨别人的学问。因为真正有学问的人，一定是非常谦虚，而且能严于律己，宽以待人。

因此，一个人在生活中事事处处不能称心，都是因为自己的道德没修好，感动人的能量也就不够。所以我经常反过来检讨自己，看自己哪里出了问题。

所以当别人毁谤我时，反而成了我找自己心性哪里出了问题的机会，反而成了是磨炼我

心态的机会，全部转化成了成就我的教育场所。我因此欢欢喜喜、高高兴兴地接受别人对我的教训、批评，哪里还会有对他们的怨恨呢？

（能认识到矛盾是众生成就自己的机会，能将矛盾转化成自己提高心性道德的机会，这种对修行的认识已经非常了不起了。）

原文：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。其馀种种过恶，皆当据理思之。

此理既明，过将自止。

白话解释：听到别人说我坏话而能够不生气，尽管坏话、诽谤的话铺天盖地说得很厉害，只要自己心不动，那就如同拿火来烧天一样，没有用处，火也自然会熄灭。

若是听到别人说坏话，你就生气，就算你有道理，用尽心思，尽力去辩解，结果却是作茧自缚，自讨苦吃，把自己陷在矛盾中了。所以面对矛盾而生气，徒劳无益。至于其它种种的过失和罪恶，也都应该按照道理，细细去思

考。

上边所说的种种道理能够明白，那就自然而然地不会犯过失了。

（忍辱的目的不是为了咽下一口气，而是在忍辱时能够坦然对待。时刻把别人说的话作为自己提高的一面镜子，把别人的诽谤当成是在成就自己，心里存的是感激，也就根本没有忍辱的难受了，无怨无恨，更不会去计较别人是否故意了。在基督教中也强调：当别人打你的左脸时，你应该把自己的右脸伸过去。所以在受到侮辱时能够坦然对待，不觉得自己是在忍辱，已经是极高的心性修为了。）

过有千端，惟心所造

原文：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，魍魉潜消，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？

白话解释：怎样叫做从心上去纠正错误与过失呢？人的过失，有千千万万种那么多，万事由心造。我的心不动，就什么事情都不会造出来，那么过失还会从何处生出来呢？

拿读书人来说，或是过分喜欢女色，或是过分喜欢名声，或是过分喜欢财物，或是过分喜欢发火。像这样种种的过失，不必要一地去寻找。只要内心常怀正念，一心一意地遵守道德，发善心，做善事，那么邪的念头，自然就污染不上了。好比太阳当空，所有的黑暗，自然全部消失。这就是最精纯而唯一的修心改过的真正诀窍。

须知道人所有的问题，所有的过失全部是由这颗心造的，因此也应该从这颗心上来解决。好比斩除毒树一样，要斩就连根铲除，铲得干净俐落，才不会再长出来，也就没有必要一枝一叶地修剪了。

（名、利、色、欲、喜、怒、哀、乐、贪、嗔、痴、慢、疑均是人犯错误的原因所在。然而，人若存心向善，一心修佛，好的思想、好的品行、维护正念的心态、善因的种子会变得不断强大起来，那不好的思想会自然越来越少，这

是一定的道理。)

原文：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。执下而味上，则拙矣。

白话解释：改过就是修心，最好的办法也是从心上入手。心能看得住，当下就可使心变得清静。心能看得住，不好的念头一动，立刻就自己发觉了。自己发觉了，就立刻可以把心与思想停住不动。心不动，那么坏念头便消失，也就不会再犯了。

(修佛的人如果能够做到一念不起，或者随起随灭，已经是得到成就了。能看得住自己的起心动念，就一定能控制自己的行为。因为人的身体受自己的大脑控制，思想能看得住，人则不会被后天观念与习气所影响，也不会去转动后天观念，那么自己的心就会自然的清静。心一清静，自然很快能够入定，先天的智慧就会源源不断地出来。)

如果不能这样做到，那么只有明白所犯过

失的道理，从而把所犯的过失改正。如果这样也做不到，那么只好在出现过失时，用暂时忍住的方法，来禁止不犯。

如果把直接从心上来纠正错误与过失的高标准方法，与犯了过失与错误采取强行禁止的笨拙办法同时应用，也是完全可以的。如果仅仅是用下等功夫来纠正自己的过失，而不去用最好的方法，那就是愚昧了。

境随心转

原文：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。

白话解释：所以，自己发愿改过，能得到大家的帮助最好。一方面有真正的益友在你糊涂的时候时常来提醒你，一方面神佛也会对你严格加持看护。每天从早到晚，一心一意地虔诚忏悔，绝不放松。以七天一个周期，经过一个七天，两个七天，直到一个月，两个月，三个月....这样忏悔下去，一定会有效果的！

原文：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。

白话解释：坚持这样虔诚的去忏悔自我过失，你一定会感觉到心旷神怡，心胸开阔；或觉得忽然智慧大开；或者处在事务繁忙、疲劳之际，思维却有条有理，轻而易举就能把事情办好；或碰到怨家对头，能以德报怨，将怨恨转化为欢喜；或是在梦里，感觉吐出肮脏的东西来；或是梦到古代的圣贤来提拔我，接引我；或是梦见自己会飞到虚空中去，逍遥自在；或是梦见天国世界的各种幢幡宝盖。

（这种感受是一定会有的，坚持这样忏悔纠正自己的过失，享受到的利益远不止这样，人的烦恼会越来越少，时刻会处于祥和快乐的状态中。而且伴随着自己的这种变化，会在自己周围形成一个佛光普照，礼仪圆明的祥和的场，无论是家里人还是周围的朋友，都会随着你的改变而改变。

现代的人爱从为私为己的角度出发认识问题，也喜欢从负面来观察社会，奉行“马善被人骑，人善被人欺。”这种理论。只要一个人头脑里有这种思想，其本身的善行一定是虚伪不实的，而且一定是个眼睛向外的人。一个真正向内去改过行善的人，他体验到的绝对不是被人欺被人骑，而是充满祥和，心胸广阔的。正行与邪思，它们的感受与体验也完全不一样。）

这种种殊胜的事情，都是过失消除、罪孽灭去的好征兆。但是也不能因为碰到这些好征兆，就骄傲自满、自以为了不起，而不再努力奋斗了。

原文：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。

白话解释：从前春秋时代卫国的贤大夫蘧伯玉，在二十岁的时候，已经能时时反省自己的过失，并完全改掉。到了二十一岁的时候，又觉得从

前所改的过失，并不彻底。到了二十二岁，再回忆二十一岁时，还觉得那时就像在梦中一般。像这样一年一年的过去，一年一年的逐步改过，直到五十岁那年，还觉得过去的四十九年，都是有过失的。古人对于纠正自己的过失就是这样的严格。

小人远君子，拒闻正信

原文：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。

白话解释：我们都是平凡人，过失罪恶，就像刺猬身上的刺一样，聚集得满身都是，已经习以为常了。而回想做过的事，常常还觉得自己比别人好，看不到自己有什么过失。这是因为粗心浮躁，不知道如何自我反省。就像眼睛被蒙上了，看不到自己哪里犯了错误。

可是，一个人做了多大的罪业，有多大的过失，也是能从行为表现上找到证据的。

或者是思想混乱、思想堵塞，精神萎靡不振，随便什么事转头就忘记了；或者是天天无事而觉得非常的烦恼；或者是见到品德高尚的君子，便觉得难为情，垂头丧气，甚至不想接近他；或者是听到关于行善积德，修行学佛，因果轮回的正理，反倒觉得不舒服、不高兴；或者是自己有恩惠给别人，对方不领情反而怨恨你；或者是夜里做些颠三倒四的恶梦，甚至语无伦次失掉常态；像这样种种不正常的现象，都是作孽深重的表现啊！

（恶报所表现出的证据也远远不止这些，例如夫妻争吵，儿女不孝，财物经常丢失，好处经常享受不到，急躁暴躁，忧郁胸闷等等，不胜枚举。）

假使你有上边所说的那种情形，就应该即刻提起精神，奋发向上，把过去的种种过失一齐改掉，开辟一条新的人生大道。希望你千万不可自己耽误自己啊！

第三篇 积善之方

上一篇所讲改过的种种方法，如果能够认识到，并且照着去做到，能够把今生的过失全改掉，命运一定会发生好的变化。人即使这一生没犯过失、没造罪业，但是在前世轮回之中，有没有犯过失，造罪业，你却不知道。若是前世已经犯过失，那么前世所犯的罪过，一定要受报应。并不因为你今世不犯过失，就勾销了前世作恶应得的报应了，欠债要还这是天理。要怎么样做才能使命运朝好的方向发展呢？这就是不但要改过，还要积善、积德，才可以把前世所造的罪业消去。善事积多了，自然会使命运朝好的方向发展，并且可以证明它的效验！

何为百世福报

原文：易曰：「积善之家，必有馀庆。」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。

白话解释：《易经》上说：“积善之家必有余庆。”就是说一家人如果都懂得行善积德，那这一家人一定充满快乐，生活的质量很高，并且丰衣足食。

过去战国时期有个姓颜的人，将孔子家祖先所做的善事，一件一件都摆出来，觉得孔家祖先所积累的福德很大很长久，预知孔家的子孙，将来必定会兴旺发达，所以就把自己的女儿，许配给孔子的父亲叔梁纥做妾。

孔子称赞舜的孝道，是最大的孝道。孔子说：“像舜这样大孝的人，不但要享受全国人民的祭祀朝拜，并且他的世世代代子孙都可以保住、享受他的福德，不会败落。”春秋时代的陈国，就是舜传下来的子孙，足以证明舜的后代兴旺得相当长久，这都是非常确实的说法啊！

（中国人讲孝道，首先要推尊舜。舜是尽孝的模范，我们一定要向他学习。舜的母亲死后，他父亲又娶了一个继母，继母后来也生了一个小孩。舜的继母对他非常不好，他父亲受了继母的影响，父亲、继母、继母生的弟弟，一家三个人都以恶念对待舜，几次要置他于死地。

家庭环境非常恶劣，可是舜非常孝顺。他心目当中，没有看到父母、兄弟对他的不好，他总觉得是自己做得不好，才让父亲不喜欢、继母不喜欢、弟弟不喜欢，于是天天改过自新。这样过了几年之后，才把他全家人都感化过来。（这种行为就叫大孝，这是真正的孝顺。）

救人如救己

原文：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。

白话解释：现在我再以过去发生的真实事情，来证明积善的功德与效果。杨少师荣，是福建省建宁人，他家世代是以摆渡为生。有一次，雨下得太大、太久，山洪暴发。水势汹涌横冲

直撞，把民房都冲失了，被淹死的人的尸体顺着洪水一直流下来。别的船家都去捞取水中漂来的各种财货，只有少师的曾祖父和祖父，专门去救水里漂来的灾民，而财物一件都不捞，乡人都偷笑他们是傻瓜。等到少师的父亲出生后，家道就渐渐地宽裕了。有一位神仙化做道士的模样，向少师的父亲说：“你的祖父和父亲，都积了许多阴功，所生的子孙应该发达做大官，你可以将你的父亲葬在某一个地方。”少师的父亲听了，就照道士所指定的地方，把他的祖父和父亲葬下。这座坟，就是现在大家所知道的白兔坟。后来少师出生了，到了二十岁就中了进士，一直做官，位至三公。皇帝还追封他的曾祖父、祖父、父亲与少师一样的官位。而且少师的后代子孙，都非常兴旺，一直到现在还有许多贤能之士。

（古代帝王家太子的老师称为少师，杨荣受祖宗的福报，后来做官做到了太子的老师，后人就在他的姓名中加上少师，称呼为“杨少师荣”，以宣扬他曾经得到的功名。）

原文：鄞人杨自慙，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。」

白话解释：浙江宁波人杨自慊，起初在县衙做文书。他心地非常善良厚道，而且执法做事公平公正。当时的县长，为人严厉方正。有一次偶然打了一个囚犯，一直打到血流满地，县长还是不息怒。杨自慊就跪下，替囚犯向县长求情，请县长宽谅那个囚犯。县长说：“这个囚犯，不守法律，违背道德伦理，坏事做得太多，怎么能教人不愤怒啊！”

原文：自慊叩首曰：「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。

白话解释：杨自慊一边叩头一边说：“朝廷政治一片黑暗，官员贪污、腐败，草菅人命，人民对朝廷已经没有了信心，民不聊生，为了生计只好挺而走险。大人作为一县的父母官，负有教育感化乡民的责任，知道了罪犯犯罪的案情，加以重判是应该的。但大人应该怜悯他愚昧无

知才对，不可因为审出了案情，就生欢喜心。欢喜尚且不可，又怎么可以发怒火呢？”那县长听了杨自惩的话，非常感动，情绪立即和缓下来，不再发怒了。

原文：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。

白话解释：杨自惩的家里很穷。但是他虽然穷，别人送他东西，他一概不肯接受。碰到囚犯没有饭吃，他想方设法去弄一些米来救济他们。有一天来了几个新的囚犯，没有东西吃，非常的饿。他自己家里刚巧也欠米，若是拿来给囚犯吃，那么自己家人就没得吃了。如果只顾自己吃，那些囚犯又饿得很可怜，他便同妻子商量怎么办。

原文：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。

白话解释：他的妻子问他说：“犯人从什么地方来的？”

“从杭州来的。沿途挨饿，脸上饿得没有一点血色，面黄肌瘦，人几乎可以用手捧起来。”

因此，夫妇俩就把米用来煮稀饭分给新来的囚犯吃，自己家也吃稀饭。后来他们生了两个儿子，大的叫做守陈，小的叫做守址，做官一直做到南北吏部侍郎（相当于现在的副部长级别），大孙子做到刑部侍郎，小孙子也做到四川按察使。两个儿子，两个孙子，都是当时有名的贤臣。现在朝廷中的官员楚亭和德政，都是杨自惩的后代。

原文：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。

白话解释：明朝英宗正统年间，有一个土匪首领叫做邓茂七（邓茂七是明朝农民起义领袖。原名邓云，福建沙县人。1448聚众在沙县城西南陈山寨起义，自称“铲平王”，次年率众攻延平，中伏阵亡。），在福建一带造反。福建的读书人和老百姓，跟随他一起造反的很多。皇帝就起用曾经担任都御使的鄞县人张楷，去搜剿他们。张楷用计谋把邓茂七捉住了。后来张楷又派了福建布政司的一位谢都事，去搜查捉拿剩下来的土匪，捉到就杀。但是谢都事不肯乱杀，怕杀错人，便到各处寻找贼党的花名册。凡是加入了贼党，而花名册中又没有名字记录的人，谢都事就暗中给他们发一面白布小旗，告诉他们：搜查贼党的官兵到的那一天，把这面白布小旗插在自己家门口，表示是清白的民家，防止官兵乱杀。因为这种措施而避免被杀的人，大约有一万多人。后来谢都事的儿子谢迁，就中了状元，官做到宰相。而且他的孙子谢丕，也中了探花，就是第三名的进士。

原文：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，累代簪纓甚盛，福建有无林不开榜之谣。

白话解释：在福建省莆田县的林家，他们的上辈中，有一位老太太喜欢做善事，时常用米粉做粉团给穷人吃。只要有人向她要，她就立刻给，从来没有表现出一点厌烦的样子。有一位仙人，变作道士的模样，每天早晨向她讨六、七个粉团。老太太每天给他，一连三年，每天都是这样的布施，没有厌倦过。仙人晓得她做善事的诚心，就跟她说：“我吃了你三年的粉团，要怎样报答你呢？这样吧，你家后面有一块地，若是你死后葬在这块地上，将来你子孙做官的，会有一升麻子那样的多。”

后来老太太去世了，她的儿子依照仙人的指示，把老太太安葬下去。林家的子孙第一代就有九人中了进士，后来世世代代，做大官的人非常多。因此，福建省竟有一句：“如果没有林家的人去赴考，就不能发榜。”的传言。

原文：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，扞之，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。

白话解释：冯琢庵太史的父亲，他在县学里做秀才的时候，冬天寒冷的早晨去上学，碰到一个人倒在雪地里，用手摸摸，已经几乎快要冻死了。冯老先生马上就把自己穿的皮袍脱下来替他穿上，并且扶他到家里，把他救醒。冯老先生救人后，就做了一个梦，梦中见到一位天神告诉他说：你救人一命，是完全出自一片至诚的心来救的，所以我要派韩琦投胎到你家来做你的儿子。等到后来琢庵出生了，就取名叫作冯琦。

(“韩琦”是宋朝时候人，英宗、神宗时候，他做过十年宰相，也做过元帅，是一个文武全才了不起的伟人，在历史上深得当代、后世人的尊敬，跟范仲淹齐名。)

原文：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。

白话解释：浙江台州有一个应大猷尚书（相当于现在的部长），壮年的时候在山中寺院里读书。夜里头，一些鬼常聚在一起做鬼叫，来吓唬人，只有应公不怕鬼叫。有一天晚上，应公听到一个鬼说：“有一个妇人，因为丈夫出门到外地去了，很多年没回来。她的公婆以为儿子已经死了，所以就逼儿媳改嫁。但是媳妇深

爱自己的丈夫，不肯改嫁，就想上吊自杀。所以明天晚上，她要在这里上吊，我可以找到一个替身了。”

（道教里面对这个事情说得很多。凡是横死的、自杀的，都要找替身。所以自杀很痛苦，这个事情万万做不得！道家说，自杀的人每七天他要重复表演一次，所以非常苦。什么时候找到替身，他什么时候才能脱身。跳楼自杀的，每七天他要跳一次，非常可怜。所以人再怎么不得已，都不可以有自杀的念头，这是非常错误的行为，万万不可。）

自杀比杀生的罪业更大，是因为上天安排你生活在社会中，有你应尽的社会责任与义务。人自杀后，就切断了上天给你安排的这些社会关系，很多生命的恩恩怨怨无法了结，所以罪业是很大的。）

应公听到这些话，动了救人的心，就偷偷地回去把自己的田卖了四两银子，马上假托她丈夫的名义给这个妇人写了一封信，并把银子也寄回了家。其父母看了信以后，因为笔迹不像，所以怀疑信是假的。但随后他们又说：“信是可以假的，但是这钱却不假呀！一定是儿子

很平安，才会把钱寄回来。”

他们想到儿子没有死，就不再逼媳妇去改嫁了。后来他们的儿子回来了，这对夫妇的名节得以保全，像从前新婚时一样相爱。

原文：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。

白话解释：隔天晚上，应公又听到那个鬼说：“我本来可以找到替身了，哪知道被这个秀才坏了我的事啊。”

旁边一个鬼说：“你为什么不去害死他呢？”

那个鬼说：“天帝因为这个人良心很好，已经派他去做阴德尚书了，我怎么还能再害他

呢？”

应公听了这两个鬼所讲的话以后，就更加努力，更加发心，善事一天一天去做，功德也一天一天的增加。碰到荒年的时候，每次都捐粮食救人。碰到亲戚有急难，他一定想尽办法帮助人家渡过难关。碰到别人侮辱、诽谤自己，总是反省自己的内心，责备自己的过失，心平气和地对待别人。因为应公能够这样做人，所以他的子孙后代得到功名、官位的非常多。

（鬼只是三界内低于人的众生，人不必害怕。一个人怕鬼，也是自身正气能量不足的体现。熟话说：身正不怕影子斜。身上正气、能量不足时，人连自己的影子都会害怕。怕心同时也是一个人修行的大障碍之一，修佛必须要有大无畏。）

人遇到鬼，或者遇到另外空间的低灵生物的时候，是经常可以体验到的，只是自己不知道。我们讲阴性物质重的人感受这些因素就多，害怕感也多。例如人有时候晚上走在路上，突然感觉身边有什么可怕的东西，就是另外空间你的身体接触到，看到了这种低灵生命，反映到你这边身体时就感觉害怕，甚至恐惧。其实

你不用害怕，它也伤害不了你，天理不容许的。所以把自己的心态摆正，正气能量就会上来。通常讲“一正压百邪”，就是这个道理。）

善必有报

原文：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，孳孳不息，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。

白话解释：江苏省常熟县有一位徐凤竹先生，他的父亲本来就很富有。偶然碰到了饥荒之年，他就把他应收的田租完全捐掉，作为全县有田人的榜样。同时又把他自己原来积蓄的稻谷，拿出去救济穷人。有一天夜里，他父亲听到有一群鬼在门口唱道：“千也不说谎，万也不说谎，徐家做秀才的儿子，快要做到举人了。”

这一年，徐凤竹去参加乡试，果然考中了举人。他的父亲因此更加高兴，努力不倦地做善事，积功德。同时又修桥铺路，施斋饭供养出家人。碰到缺米缺衣的人，尽力接济他们。凡是对别人有好处的事情，无不尽心地去做。后来他又听到鬼在门前唱道：“千也不说谎，万也不说谎，徐家举人，做官直做到都堂！”结果徐凤竹官做到了两浙的巡抚（相当于现在的省长）。

原文：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，释冤抑十馀人。一时辇下咸颂尚书之明。

公复禀曰：「鞶毂之下，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，后生应垓，应坤，应【俊】，皆显官。

白话解释：浙江省嘉兴县的屠康僖，起初在刑部里做主事的官，夜里就住在监狱里，并且仔细地盘问囚犯，结果发现许多人是没罪而被冤枉的。但是屠公并不觉得自己有功劳，他把这些事详细秘密地写在纸上，上公文告诉了上司刑部堂官。

过了一段时间重新审问囚犯，刑部堂官根据屠公所提供的情况，拣些案情要点来审问那些囚犯。囚犯们都老老实实地向堂官供认，没有一个不心服的。因此，堂官就把原来冤枉的人全部纠正过来，这样释放了十多人。

那个时候京里的百姓，都对刑部尚书明察秋毫，公正廉明无不加以赞叹。后来屠公又向堂官上了一份公文说：“在天子脚下，尚且有那么多被冤枉的人，那么全国这样大的地方，千千万万的百姓，哪会没有被冤枉的人呢？所以应该每五年派一位减刑官，到各省去细查囚犯犯罪的实情。若是冤枉的，应该平反释放。”

尚书就把这个意见上奏皇帝，皇帝批准了这个办法。就派减刑官，到各省去检察，刚巧

屠公也派在内。有一天晚上屠公梦见天神告诉他说：“你命里本来没有儿子，但是因为你提出减刑的建议，正与天心相合，所以上帝赐给你三个儿子，将来都可以做大官。”这天晚上，屠公的夫人就有了身孕。后来生下了应垵、应坤、应竣三个儿子，果然都做了高官。

原文：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。一日东游泖湖，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，

孙桂芳，皆登第，作显官。

白话解释：有一位嘉兴人叫包凭，字信之。他的父亲做过安徽池州府的太守，生了七个儿子，包凭是最小的。他被平湖县姓袁的人家招赘做女婿，和我父亲常常来往，交情很深。他的学问广博，才气很高，但是每次考试都考不中。因此他对佛教、道教的学问，很注意研究。

有一天，他去东边的泖湖游玩，偶然到了一乡村的佛寺里，看见观世音菩萨的圣像，露天而立，被雨水淋得很湿。当时他就将口袋里所有的钱共计十两银子，全部拿给这寺里的住持和尚，叫他修理寺院房屋，以免观音菩萨像再被雨水淋湿。和尚告诉他说：“修寺的工程大，银子少，不够用，没法完工。”

因此，他又拿了松江出产的布四匹，再从箱子里挑了七件衣服拿给和尚。这七件衣服里，有用高档麻料新做的夹衣。他的佣人要他不要再送了，但是包凭说：“只要观世音菩萨的圣像，能够安好，不被雨淋，我就算赤身露体又有什么关系呢？”

和尚听后流着眼泪说：“一个人施舍银两和衣服布匹，并不是件难事，但是这一片赤诚之

心，真是稀有难得呀！”

后来房屋修好了，包凭就拉着他父亲同游这座佛寺，并且住在寺中。那天晚上，包凭做了一个梦，梦到寺里的护法神，来谢他说：“你做这件善事的功德，将使你的后代可以世世代代享受官禄了。”后来他的儿子包汴，孙子包桎芳，都中了进士，做到高官。

原文：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。

白话解释：浙江省嘉善县有一个叫做支立的人，他的父亲，在县衙中的刑房当官员。有一个囚

犯，因为被人冤枉陷害，判了死罪。支公很可怜他，想要替他向上面的长官求情，宽免他不死。那个囚犯晓得支公的好意后，告诉他的妻子说：“支公对我这么好，想要替我伸冤，我没有办法报答他，觉得很惭愧。明天你请他到乡下来，你就用自己的身体服侍他，这样他或许会更用心去为我办理伸冤的事，那么我就可能有活命的机会了。”

他的妻子听了之后，没别的办法可想，所以就边哭边答应了。到了第二天，支公到了乡下，囚犯的妻子就亲自出来陪支公喝酒，并且把他丈夫的意思，完全告诉了支公。支公听了后执意不肯这样做，却仍然尽全力替这个囚犯把案子平反了。

后来，囚犯出狱，夫妻俩一起到支公家里叩头拜谢说：“您是这样大德的人，在近代实在是少有。您这么大岁数还没有儿子，我有一个小女儿，愿意送给您做扫地的小妾。这在情理上是可以说得通的。”

支公听了他的话，就预备了礼物，把这个囚犯的女儿迎娶为妾，后来生了一个儿子就是支立。支立才二十岁就中了进士，官做到翰林

院的书记官。后来支立的儿子叫做支高，支高的儿子叫支禄，都被保荐做州、县学里的教官。而支禄的儿子叫支大纶，也考中了进士。

原文：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。

白话解释：以上这十条故事，虽然每人所做的善事各不相同，不过却都是围绕一个善字罢了。

若是要再仔细地加以分类，那么所行的善事有真的，有假的；有直的，有曲的；有阴的，有阳的；有对的，有错的；有偏的，有正的；有未完的，有圆满的；有大的，有小的；有难的，有易的。这种种善行的结果完全不一样，所以要仔细地辨别。

一个人想要行善，却不能认识清楚什么才是真正的善，就自认为自己做了善事，做了好事，怎么样有功德。却很可能做的不是善事，

反而是造业，这样做岂不是枉费了苦心吗？徒劳无益。

如何分辨真善假善

原文：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。」

白话解释：怎么分辨真假善事呢？

从前在元朝的时候，有几个读书人去拜见天目山的高僧中峰和尚，问道：

“佛家讲善恶报应，像影子一样跟着人，人到哪里，影子也到哪里，决不会不报。可是，为什么现在某一个人行善做好人，他的子孙反而不兴旺？为什么某一个人是作恶的，他的家反倒兴隆发达得很？所以佛说的报应学说，完全是没有凭据的。”

原文：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？」

白话解释：中峰和尚回答说：“平常人被世俗的见解所蒙蔽，这颗心没有洗除纯净，慧眼未开，所以常常把真的善行反认为是恶的，真的恶行反认为它是善的，这是常有的事情。并且看错了，不恨自己颠三倒四，反而抱怨天的报应错了。”

原文：众曰：「善恶何致相反？」

中峰令试言。

白话解释：大家又说：“善就是善，恶就是恶，怎么可能把善恶看颠倒了呢？”

中峰和尚听了之后，便叫他们把所认为是善的，恶的现象都说出来。

原文：一人谓「骂人殴人是恶；敬人礼人是善。」

中峰云：「未必然也。」

白话解释：其中有一个人说：“骂人，打人是恶。恭敬人，用礼貌待人是善。”

中峰和尚回答说：“你说不一定对喔！”

原文：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。

白话解释：另外一个读书人说：“贪财，乱要钱是恶；不贪财，清清白白守正道，是善。”

中峰和尚说：“你说的也不一定是对喔！”

那几个读书人，都把各人平时所看到的种种善恶的行为都讲出来，但是中峰和尚都说：“不一定全对喔！”

因为他们所说的善恶，中峰和尚都说他们说得不一定对，所以他们就请问和尚，究竟怎样才是善？怎样才是恶？

原文：中峰告之曰：「有益於人，是善；有益於己，是恶。有益於人，则毁人，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。」

白话解释：中峰和尚就告诉他们说：“做对别人

有益的事情，是善；做对自己有益的事情，是恶。若是做的事情，可以使别人得到益处，哪怕是骂人，打人，也都是善；而为了有益于自己，就算是恭敬人，用礼貌待人，也都是恶，因为目的是为私的。”

“所以一个人做的善事，使别人得到利益的就是公，公就是真了；只想到自己所要得到的利益，就是私，私就是假了。”

“从内心里所发出来的善行善念，是真；只不过是依葫芦画瓢，做做样子，是假。”

“还有，是自然而然出于人的本性去做的善事，没有去求什么报答，那么所做的善事，是真；为了某一种目的，企图有所得，才去做的善事，是为善而善，这是假；像这样的种种情况，你们都要仔细地考察。”

（这一段中峰和尚讲得很好，为公还是为私，是区分真善与假善的根本处。凡是为私的善，都是假善、伪善。这是开始学佛，进庙里烧香拜佛，只知道搞吃斋与放生的形式的人最应该注意的，可千万别做到最后是一场梦幻、一场空。所以，一些和尚与善知识在引导他人学佛行善时，千万不要把别人局限在形式与为私的

基础上。更不要总认为末法时期的人业力大，人的根性就差，这是普遍存在的错误思想，也是一种我慢之心的体现。

为什么说末法时期人可能不容易信佛，但人的根性不一定差呢？这是因为三界之内，所有事物都受阴阳两种因素的影响，正负必然同时出现，也同时存在。恶的东西越表面化，就越没有内涵与力量，也就越容易去掉。一旦人揭开了表面上这层污染的因素，可能他就是一块美玉。大道修行讲，环境越复杂，越容易修出高人来，就是这个道理。

所以，一个善知识在帮助别人学佛修行时，一定得心存对方是大根器之人的想法，而不能够根据他的贫穷与富贵、聪明与愚笨来分别对待，这样你才不会贻害他人。)

原文：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，虽一多皆好，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。

白话解释：怎样分辨端直呢？

现在的人，看见谨慎、不倔强的人，大都称他是善人，而且很看重他。然而古时候的圣贤，却是宁愿欣赏有志气，有毅力，勇往直前的人。或者是安分守己，不肯乱来的人。因为这种人，可以为国家充当栋梁，可以为国家做出贡献。

至于那些看起来谨慎小心却是无用的好人，虽然在乡里百姓都喜欢他，但是因为这种人的个性软弱，随波逐流，不能承担社会责任，所以圣人一定要说这种人，是伤害社会公德与社会道德的贼。因此，世俗人所说的善恶观念，分明是和圣人的看法相反。如果按照世俗人的善恶观点去做事情，那所有的取舍、好坏，都会是错误的。

天地鬼神庇护善人，惩办恶人，他们都和圣人的看法是一样的，圣贤认为是对的，天地鬼神也认为是对的；圣贤以为是错的，天地鬼神也认为是错的。天地鬼神却不会与世俗人的看法一样来判断好坏与取舍。

所以凡是要积功德，绝对不可以被耳朵所喜欢的声音，眼睛所喜欢的景象所利用，不可以跟着感觉走。必须要从起心动念这样细微的地方，将自己的心，默默地洗涤纯净，不可让邪恶的念头，污染了自己的内心。

所以，纯粹是救济世人的心，这就是正直端正；如果稍微有一点讨好世俗观念的心，就是曲。纯粹是慈悲、博爱的心，是正直；如果有一丝一毫对社会怨恨不平的心，就是曲。纯粹是恭敬别人的心，就是正直；如果有一丝玩弄世人的心，就是曲。这些都应该细细地去分辨。

何为阳善与阴德

原文：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。

白话解释：怎样分辨阴善和阳善呢？

凡是一个人做善事被人知道，叫做阳善。做了善事而别人不知道，叫做阴德。行善不图报答宣扬的人，上天一定会重重地报答他。行阳善的人，大家都晓得他，称赞他，他便享受世上的美名。享受好名声，就是福报了。

但是名这个东西，为天地造物所忌。世上享有盛名的人，如果他的实际道德情操并不符合这种盛名，那这种人多半会遭遇到料想不到的横祸。一个人并没有过失差错，反倒被冤枉，无缘无故被人栽上恶名的人，他的子孙，常常会突然间发达起来。这样看来，阴德和阳善的分别，真是细微得很，不可以不加以分辨啊！

（在前面我们已经说明了万事由心的道理，享受世间的盛名虽然是福报，但一个人的心并不为名利所动，也不为任何为私的目的，他所行的事情又非常有利于全社会，哪有什么不可以出名的呢？但人要做到这样确实很难很难。像

大圣人，释迦牟尼佛、老子、孔子，耶稣都是威名天下的人，但他们的心里全部没有自己的因素。)

圣人的言行与天道相合

原文：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。」

白话解释：怎样叫做是非呢？

春秋时代的鲁国定有一种法律：凡是鲁国人被别的国家抓去做了奴隶与妾的，若有人肯出钱把这些人赎回来，就可以向鲁国官府领取赏金。但是孔子的学生子贡，他把人赎回来后，却不肯接受鲁国的赏金。但是孔子听到之后责备说：“这件事子贡做错了。”

凡是圣贤人做出来的事情，做了以后，能把社会风气变好，陋习改正。能够教化百姓，给百姓做榜样，引导百姓做好人，这种事可以

做。却不能随自己的喜好去做。

现在鲁国富有的人少，穷苦的人多，若是受了赏金就算是贪财，那么不肯受贪财之名的人，和钱不多的人，就不肯去赎人了。只有很有钱的人，才会去赎人。如果造成这样的局面，恐怕从此以后，就不会再有人向诸侯赎人了。

原文：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。

白话解释：孔子的学生子路，看见一个人跌在水里，就把他救了上来。那个人就送一头牛来答谢子路，子路就接受了。孔子知道了，很欣慰地说：“从今以后，鲁国就会有很多人，自动

到深水大河中去救人了。”

由这两件事，用世俗的眼光来看，子贡不接受赏金是好的，高尚的行为。子路接受牛，是不好的行为。但孔子反而称赞子路，责备子贡。所以，一个人做善事，不能只看眼前是否出现效果，而要看这件事情是否能够流传下去，对整个社会产生有利的效果；不能只论一时的影响，而要看长远的是否对后代有利；不能只论个人的得失，而要看它对天下大众的影响。

现在的行为，虽然是善，但是如果流传下去，对社会风气有害，那就看起来是善，其实不是善；

现在的行为，虽然不是善，但是如果流传下去，能够帮助世人，那就虽然像不善，实际倒是善的！

这只不过是拿这些事情来讲讲罢了。说到其它种种，还有很多。

譬如坏人，可以不必宽容他，有人宽容他，这事情不能说不是义。但是宽容了这个坏人，反而使他的胆子更大，坏事做得更多，这反而成了不义了。给他惩罚训戒，不宽容他，是非义。使这个人不再犯罪，是义，这就叫做非义

之义。

礼貌是人人应该有的，但是要有分寸。用礼貌尊重对待人，是礼。但若是过份了，反而使人骄傲起来，自大起来，就成为非礼了，这就叫做非礼之礼。

信用非常重要，但是也要看状况。顾全小的信用，是信。因为顾全小信，反而使得大信不能顾全，就成为非信了，这就叫做非信之信。

慈爱本来是好事，但是因为过份的慈爱，不能指正人的过失，反而使人胆子变大，闯出大祸，那就变成不慈了，这就叫做非慈之慈。这些问题，都应该细细地加以判断，分别清楚。

对恶行不可放纵

原文：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，醉而詈之，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。

白话解释：什么叫做偏正呢？

从前明朝的宰相吕文懿公（吕文懿公，文懿是谥号，他的名字叫原，吕原，号叫逢源，浙江秀水县人，生在明朝英宗正统年间，做过宰相。）辞掉宰相的官位，回到家乡来。因为他做官清廉、公正，全国的人都敬佩他，就像仰慕泰山北斗一样。独独有一个乡下人，喝醉酒后，到家门口来骂吕公。但是吕公并没有因为被他骂而生气，并向自己的佣人说：“这个人喝酒醉了，不要和他计较。”

吕公就关了门，不理睬他。过了一年，这个人犯了死罪入狱，吕公方才懊悔地讲：“若是当时同他计较，将他送到官府治罪，可以藉小惩罚而收到大儆戒的效果，他就不至于犯下死罪了。我当时只想着自己心存厚道，所以就轻轻放过他，哪知道反而助长了他天不怕地不怕，藐视国法的恶性，结果送了性命。”这就是存善心，反倒做了恶事的一个例子。

原文：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。

白话解释：也有存了恶心，反倒做了善事的例子。有一个大富人家，碰到荒年，穷人大白天在市场上抢米。这个大富人家，便告到县官那里。县官偏偏又不受理这个案子，穷人因此胆子更大，愈加放肆横行了。于是这个大富人就私底下把抢米的人捉起来关住，出他们的丑。那些抢米的人怕被这大富人家捉人，反倒安定下来，不再抢了。若不是因为这样，几乎酿成暴动的大乱了。

（上面这两个例子，对现在的儿童教育也是很有帮助的。我们讲，小孩出现了问题，大人应该先找自己的问题，先看看小孩是不是模仿了自己的行为。其次，看小孩的行为是不是自己做错事情的一种报应。而应该严肃教育小孩的时候，一定要严肃教育。没有原则地宽容小孩，纵容小孩的错误，到头来会使他滑得更远。）

经常听说一些孩子由于被大人放纵与溺

爱，做了违反法律的事，要受到行政治安惩罚。但家长害怕影响孩子以后的声誉，就仅仅用钱把小孩赎出来，却不进行必要的法律教育。结果孩子是免于处理了，但从此给了他更错误的信息，以为花点钱就什么事情都可以搞定，不用再负法律责任，以至肆无忌惮的干坏事，变得越来越坏，到后来会犯更大的罪。根据调查，90%以上的少年犯罪都来自于家长的放任与溺爱，给孩子传递了错误的信息，这就是家长的过失了。)

所以善是正，恶是偏，这是大家都知道的。但是也有存善心，反倒做了恶事的例子。这是存心虽正，结果变成偏，称做正中有偏。

也有存恶心，反倒做了善事的例子。这是存心虽偏，结果反成正，称做偏中有正。这种道理大家不可不知道。

恶不积，不足以灭身

原文：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。

白话解释：怎样叫做半满的善呢？

《易经》上说：“一个人不积善，不会成就好的名誉；不积恶，则不会有杀身的大祸。”

《书经》上说：商朝末年所造的罪孽，比容器装满了水还要多，所以周武王要起义消灭殷商。

如果你很勤奋的，天天去储积，那么终有一天就会积满。商朝由开国一直到纣王，它的过失罪恶，到此时便积满了，因此迅速亡国。无论善恶，如果懒惰些，不去收藏积存，那就不会满。

所说的积善积恶，也像储存东西一样，这是讲半善满善的一种说法。

布施不在钱多少

原文：昔有某氏女人寺，欲施而无财，止有钱二文，捐而与之，主席者亲为忏悔；及后人宫富贵，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。

白话解释：从前有一户人家的女子，到佛寺里去，想要捐钱给寺里。可惜身上只有两文钱，就拿来布施给和尚。寺里的主持和尚，竟然亲自替她在佛前回向，求忏悔灭罪。后来这位女子进了皇宫做了贵妃，富贵之后，便带了几千两银子来寺里布施。但是这位主持和尚却只是叫他的徒弟，替那个女子回向罢了。

那个女子不懂前后两次的布施，为什么待遇差别如此之大？就问主持和尚说：“我从前不过布施两文钱，师父就亲自替我忏悔。现在我布施了几千两银子，而师父不替我回向，不知是什么道理？”

主持和尚回答她说：“从前布施的银子虽然少，但是你布施的心，很真切虔诚，所以非我老和尚亲自替你忏悔，不足以报答你布施的功德。现在布施的钱虽然多，但是你布施的心，不像从前真切，所以叫人替你忏悔，也就够了。”这就是几千两银子的布施，只算是半善。而两文钱的布施，却算是满善的道理。

(布施即是一种博爱的体现，也是一种舍弃占有欲与贪欲的手段。贪婪于钱财，对财物吝啬，占有欲望大的人，不妨从布施开始入手纠正自己的心态。布施的时候不要去管别人接受时是真情还是假意，只管紧紧看住自己的心与起心动念，看自己是真的诚心布施呢还是布施起来颇多怨言，如此定能改变自己贪婪吝啬之心，并且广积功德。)

布施是一种博爱的体现，能够去布施的人，也要继续从起心动念入手，放弃任何我布施了多少钱财，我做了多少好事，我能得到多少功德的念头，如此才能真正积累功德。真正能做到无相布施，是身、口、意完全合一，一切皆是本性的自然体现，一念布施都是功德圆满的。)

一念足比三千功行

原文：钟离授丹於吕祖，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。

白话解释：汉朝人汉钟离想把他炼丹修行的方法传给吕洞宾，有种法术能将铁变成黄金，可拿来救济世上的穷人。

吕洞宾就问汉钟离说：“变了黄金后，到底会不会再变回铁呢？”

汉钟离回答说：“五百年以后，仍旧会变回原来的铁。”

吕洞宾又说：“这样的话，我就会害了五百年以后的人，我不愿意做这样的事情。”

汉钟离对他说：“修成神仙要积满三千件功德，凭你这句话，你的三千件功德，已经圆满了。”

这是半善满善的又一种讲法。

三轮体空

原文：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。

白话解释：一个人做了善事，而内心并不去执着、记忆、叨念。能够这样，那么随便你做什么善事，都是圆满的。若是做了件善事、好事，这个心就执着在这件善事上，虽然一生都很努力地去做好事，其结果只能是半善而已。

譬如拿钱去救济穷人，要内心没有任何我布施了的执着与念头，外不见受布施的人，中不见布施的钱，这才叫做三轮体空，也叫做一心清净。

（什么是三轮体空？就是修行人把妄想、分别、执着断尽，能完全做到这个标准的就是法身菩萨了。这是真正的大菩萨的行为，人要做到这一步，有的很快，有的需要有一个过程。不管路怎么走，只要能做到就是了不起。修行人越到后面，越没有行善、布施的概念，完全是凭本性自然所为，无为而为。没有一丝行善的概念，做出来的事情却是最符合天道的。）

如果能够这样布施，纵使布施一斗米，也可以种下无边无涯的福德了。即使布施一文钱，也可以消除一千劫所造的罪了。

如果这个心，不能够忘掉所做的善事，就算用二十万两黄金去救济别人，还是不能够得到圆满的福。这又是一种说法。

念念均有记载

原文：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。」

白话解释：怎么叫做大善小善呢？从前有一个人，叫做卫仲达，在翰林院里做官，有一次被鬼卒把他的魂引到了阴间。阴间的主审判官，吩咐手下的文书，把记录他在阳间所做善事与恶事的两种册子送上来。等册子送到一看，记录他恶事的册子，多得竟摊满了一院子。而善

事的册子，只不过像一支筷子那样小罢了。主审官又吩咐拿秤来秤秤看，那摊满院子的恶事的册子反而比较轻，而像一支筷子那样小卷的善事的册子反而比较重。

卫仲达就问道：“我年纪还不到四十岁，哪会犯了这么多的过失罪恶呢？”

主审官说：“只要一个念头不正，就是罪恶，不必等到你去犯。好比说现代人的意淫，都是犯罪。”

（按照人的思维，人动一个念头，只要没有去做，是没有问题的。可佛家不这样看问题，佛家从人的起心动念看问题。现代医学说人的手淫是解决性焦虑的好办法，但在佛家来看，其实全部是恶业。事实上也确实如此，手淫实际是在思想上强烈地去强奸他人，而行为上放纵自己、损伤自己，所以是双重恶业。）

佛家说末法时期的人类五毒太盛，五毒就是贪、嗔、痴、慢、疑。人没有了正信，起心动念都是毒。所以“谎言重复千遍也成了所谓的真理”，“逢人且说三分话，不可全抛一片心”等等都成了人的座右铭。正因为现代人没有了心法的约束，没有了诚信，所以现代人的言与

行是完全不一致的，说一套做一套，双重行为分裂。人心自然就没有了根，就会浮起来。而阴间依然没有少记你一丝罪恶。)

原文：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。

白话解释：因此，卫仲达就问这善册子里记的是什么。

主审官说：“皇帝有一次曾想要兴建大工程，修三山地方的石桥。你上奏劝皇帝不要修，免得劳民伤财，这就是你的奏章底稿。”

卫仲达说：“我虽然讲过，但是皇帝不听，还是动工了，对那件事情的进行，并没有发生作用，这份疏表怎么还能有这样大的力量呢？”

主审官说：“皇帝虽然没有听你的建议，但

是你这个念头，目的是要使千万百姓免去劳役。倘使皇帝听你的，那善的力量就更大了哩！”

所以立志做善事，目的在利益天下、国家、百姓。那么善事纵然小，功德却很大。假使只为了利益自己，那么善事虽然多，功德却很小。

从最难处着手行动

原文：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。

白话解释：怎么叫做难行与易行的善呢？

过去的先贤大儒都说：“克制自己的私欲，要从最难去掉的欲望做起。”

孔子在讲怎么样做到仁的时候，也说要先

从难的地方开始下工夫。孔子所说的难，是指人自私自利的心是最难去掉的。

比如江西的一位舒老先生，他是教书的，收入很少，却掏出两年所积的一点微薄薪水，帮助一户穷人还了他们欠公家的钱，而免除他们夫妇被拆散的悲剧。

又像河北邯郸县的张老先生，舍弃他十年的积蓄，统统拿出来替一位穷人赎回他的妻儿，救活了他们的性命。

像舒老先生，张老先生，都是在最难放下的利益面前，别人不容易舍的就是金钱，他们能够舍得下啊！

又像江苏省镇江的一位靳老先生，虽然年老没有儿子，他的穷邻居，愿意把一个年轻的女儿给他做妾，希望能为他生一个儿子。但是这位靳老先生不忍心误了她的青春，还是拒绝了，就把这女子送还给邻居。这又是很难忍处，而能够忍得住的事呀！所以上天赐给他们这几位老先生的福，也特别的丰厚。

凡是有财有势的人要立些功德，比平常人来得容易。但是容易做，却不肯做，那就叫做自暴自弃了。而没钱没势的穷人，要做些好事，

都会有很大的困难。难做到而能去做到，这才是最可贵啊！

论十种善行

原文：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。

白话解释：时刻知道仁、义、礼、智、信与善良的思想与行为都是人的基本品质，遇到该做的事情就随手做了，随缘济众。行善的事情很多，概括起来大约有以下十个方面：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。

原文：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。

白话解释：什么叫做与人为善呢？大舜在他还没有做君王之前，在雷泽湖边看见年轻力壮的渔夫，都往湖水深处去抓鱼，而那些年老体弱的渔夫，只能在水流得急而且水较浅的地方抓。水流急，鱼停不住，浅滩水少，鱼也比较少，不比水深的地方，鱼都在那里游来游去，比较容易抓。那些年轻力壮的渔夫，把好的地方都占去了。

舜看见这种情形，心里面悲伤哀怜这些老人，就想了一个方法，他自己也去参加捉鱼。看见那些为抓鱼而争吵的人，舜从来不去议论他们的是非对错，更不去跟别人说三道四。看见那些相互谦让的渔夫，舜就到处赞扬他们，并且把这种相互谦让的行为作为自己的榜样，也这样去做。像这样抓了一年的鱼，大家都学习谦让的精神，把水深鱼多的地方让出来了。

像舜那样明白聪明的圣人，难道不能说几

句中肯的道理来教化众人，而非要亲自参与吗？要晓得舜不用言语来教化众人，而是拿自己的行为做榜样，使那些做错了的人见了，感觉渐愧而主动改变自己的自私心理，这真是用心良苦啊！

原文：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。

白话解释：我们生在这个人心风俗败坏的时代，做人很不容易。因此，别人有不如我的地方，不可以以自己的长处，去讥笑别人。别人有不善的行为，不可以把自己的善，来和别人作比较。别人能力不及我，不可以趾高气扬，讽刺别人。自己纵然有聪明才干，也要收敛起来，谦虚谨慎！

看到别人有过失，姑且替他包含掩盖，不去议论。像这样，一方面可以使他有改过自新的机会，另一方面可以使他有所顾忌而不敢放肆。若是扯破面皮，他就没有顾忌了。人家有很小的长处、有很小的善行，我们见到了，可以舍去自己的立场，全心全力去帮助他。并且到处去赞扬他的行为，使他的善行能够日日增长。

平时自己在日常社会中，说话做事，都不是从自己为私的目的去思考，全部是为了给天下苍生建立一个好的榜样，这就是圣人以天下、以世界，以社会、以众生为自己起心动念的出发点，具有博大广阔的胸怀。

原文：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。

白话解释：什么叫做爱敬存心呢？君子与小人，从外貌来看，常常容易混淆，分不出真假。因为小人会装假仁假义，冒充君子。但从内心的出来点来说，君子是善，小人是恶，彼此相去很远，就像黑白两种颜色，完全不同。所以孟子说：君子所以与常人不同的地方，就是他们的存心啊！

君子所存的心，只有爱人敬人的心。因为人虽然关系有亲近的，疏远的；地位有尊贵的，有低微的；能力有聪明的，有愚笨的；品德有道德的，有下流的，千千万万不同的种类。但是这些都是我们的同胞，都是跟我们一体同源的生命，都是和我们一样有血有肉有感情生命，都是值得我们去敬爱的人！

敬爱尊重所有的人，就是敬爱尊重圣贤人。能够沟通明白众人的内心世界，就是明白沟通了圣贤人的内心世界。为什么呢？

因为圣贤人本来都希望世界上的人，大家都能安居乐业，过著幸福美满的生活。所以，

我们能够处处爱人，处处敬人，使世上的人，个个平安幸福，也就可以说是代替圣贤，使这个世界上人人都能够平安快乐了。

（了凡先生说出“万品不齐，皆吾一体”是非常了不起的话。无论人在人类社会中生存的状态如何千变万化，那不过是业力轮回的体现，而宇宙万物本来都是同一体，一体同源，万众一心无有分别。而要证悟明白了这些，你就永远与佛道同一体，不生不灭。）

原文：何谓成人之美？玉之在石，抵擗则瓦砾，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。

白话解释：什么叫做成人之美呢？举例来说，若是把一块里面有玉的石头，随便乱丢抛弃，那末这块里面有玉的石头也只不过是和瓦片碎石一样，一文不值了。若是把它好好地加以雕刻琢磨，那么这块石头，就成了非常珍贵的宝物了。

一个人也是如此，也全是靠劝导指引。所

以看到别人做一件善事，或者是这个人立志向上，而且他的资质足以造就的话，都应该好好地引导他，提拔他，使他成为社会上的有用之材。或是赞美他，激励他，扶持他。有人冤枉他，就替他辩解冤屈，减轻他所受的毁谤，务必要帮助他能够立身于社会，才算是尽了我们的心意。

原文：大抵人各恶其非类，多人之善者少，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。

白话解释：大凡人都对外地人、思想跟自己不一样的人心存排斥。在同一个乡里的人，都是善良的人少，不善的人多。正因为不善的人很多，善的人少，所以善人处在世俗里，常常被恶人欺负，很难立得住脚。况且豪杰的性情大多数是刚正不屈，并且不注意修饰外表。世俗的眼光，见识不高，只看外表，就说长道短，随便批评。所以做善事也常常容易失败，善人也常常被人毁谤。

碰到这种情形，只有全靠仁人长者，他们出面才能纠正那些邪恶不正的人，教导指引他们改邪归正。保护，帮助善人，使他能够树立起威望来。像这样辟邪显正的功德，是非常大的。

（帮助善良的人，就是帮助自己与帮助社会。如果人类社会失去了这些善良的人与善良的美德，人也就不成其为人了，而社会环境就会变得非常恶劣。）

原文：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。

白话解释：什么叫劝人为善？一个人生在这个世界上，哪一个没有善良的心呢？可是人生活在世上，整天为了功名利禄而没有止境的去追求忙碌，那就非常容易沉溺于世俗中堕落

下去。因此，与人相处，应该心存爱心来方便地帮助他、提醒他、拨开他的迷感，使他回复善良的心。看到他整天活得像醉生梦死一样，一定要猛喝使他觉悟惊醒；看到他久陷烦恼，一定要开导他使他的内心清静。如能这样，给人的恩泽最深，功德是很广大的。

韩愈曾说：“以口来劝人行仁义道德，只是一时一地的行为。以书来引导人行仁义道德，可以流传百世。”

以口来劝人行善和用书来劝人为善，与前面所讲的与人为善比较起来，虽然有较注重形式的痕迹，但是经常能够起到对症下药的效果，时常会有特殊的效果，所以这些方法是不可以放弃的。

劝导别人也要根据各人不同的性格脾气来，根据不同的时间地点，人物身份，年龄阅历来展开。劝导别人需要有大智慧，大境界，才能不误导人，不局限别人，这样才能做到不失人失言。

原文：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。

白话解释：什么叫做救人危急呢？患难颠沛的事情，在人的的一生当中都是常有的。假使偶而碰到患难危急的人，应当象自己身上发了毒疮一样，赶快设法解救帮助别人渡过难关。看他有什么被人冤枉逼迫的事情，或是用话语帮助他申辩明白，或是用种种的方法来救济他脱离困苦。明朝的崔子曾经说：“恩惠不在乎大小，只要在别人危急的时候，赶紧去帮助他就可以了。”这句话真正是仁者的话呀！

原文：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。

白话解释：什么叫做兴建大利呢？讲小的，在一个乡中，讲大的，在一个县内，凡是有益公众的事，最应该发起兴建。或是开辟水道来灌溉农田；或是建筑堤岸来预防水灾；或是修筑

桥梁，使行旅交通方便，或是施送茶饭，救济饥饿口渴的人。

随时遇到机会，都要劝导带领大家，同心协力，出钱出力来兴建公众事业。纵然有人在暗中毁谤你，中伤你，你也不要为了避嫌疑就不去做，也不要怕辛苦，担心别人嫉妒怨恨，就推托不做。

原文：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，内以破吾之慳，外以济人之急；始而勉强，终则泰然，最可以荡涤私情，祛除执吝。

白话解释：什么叫做舍财作福呢？佛门里的万种善行，第一件事情就是讲布施。讲到布施，就只是一个舍字。

真正高境界的人，什么都能够舍，为了利益他人，连自己的身体都能够舍掉。佛陀曾在因地修行的时候，舍身饲虎。身外的色、声、

香、味、触、法，也都可以一概舍弃，这里面包括了名、利、情全部能够放下。

（学佛修行，真正应该舍的是人的所有心。无论是身内之物还是身外之物，能真正影响人的其实就是自己的这颗人心，你的心能够放得下，舍得掉，就什么都能放得下、舍得掉。你的心放不下，你就什么也舍不得。真正影响人的其实都是这颗心，物质的本身并不起作用。）

若是很难做到这些舍，那就先从钱财上着手布施。人活在世上，没有钱就无法生活，所以人把钱财看得比命还重要。因此，如果我能够痛痛快快地施舍钱财，对自己而言，可以破除我吝啬贪财的毛病。对外而言，则可救济别人的急难。

不过钱财不易看破，起初做起来，难免会有一些勉强。只要诚心去做，舍惯了，心中自然能泰然处之，也就没有什么舍不得了。这是最容易消除自己的贪念私心，也可以除掉自己对钱财的执着与吝啬。

原文：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，皆当敬重而修缮之。至於举扬正法，上报佛恩，尤当勉励。

白话解释：什么叫做护持正法呢？正法是千万年来，有灵性的有情生命的眼目，也是真理的准绳。如果宇宙中没有正法真理存在，不可能有天地造物与人类的开创，也不可能有万物孕育生长的可能，也不可能有自然界与天体的有序运转。

怎么样才能够摆脱人间的重重迷茫与困惑？怎么样才能走出红尘中命运的种种束缚与无奈？怎么样才能明白宇宙人生的真理，将世上一切建设好、治理好，同时能摆脱生死轮回的苦楚，觉悟宇宙真理？这都需正法的维持与引导，才能使人在大道之中行走。

所以，凡是看到圣贤的寺庙、图像、经典、遗训，都要尊敬、保护、修补，整理。而讲到佛门正法，尤其应该敬重并加以传播宣扬，使大家都能受益，以报答佛法救度众生的恩德。这种事情，更应该努力勤奋的去做。

原文：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。

白话解释：什么叫做敬重尊长呢？家里的父亲、兄长；国家的君王、长官；以及凡是年岁、道德、职位、见识高的人，都应该格外虔诚的去敬重他们。

在家里侍奉父母，要有尊敬、深爱父母的心。在父母亲面前说话要小声，心平气和，要用谦卑尊重和孝顺的口吻跟父母说话，使父母高兴开颜。习惯成自然，这就是和气可以感动天心的道理。

出门在外侍候君王，不论什么事，都应该依照国法去做。不要以为君王不知道，自己就可以随意乱做、胡作非为呀！惩罚处理一个犯罪的人，要仔细审问，公平地执法。不可以为

君王不知道，就可以乱施淫威，制造冤假错案！

服侍君王，要像面对上天一样的恭敬，这是古人所订的规范。这种地方做到了，阴德最大。你们试看，凡是忠孝人家，他们的子孙，没有不发达久远，前途兴旺的，所以一定要小心谨慎地去做。

原文：何谓爱惜物命？凡人之所以为人者，惟此恻隐之心而已；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，所以全吾恻隐之心也。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。

白话解释：什么叫做爱惜物命呢？要知道一个人之所以能够成为人，就是他有这一片恻隐的心。

追求仁义道德的人，必须具备这一片恻隐之心；行善积德的人，积累的也是这一片恻隐的心。有恻隐心就是仁，有恻隐心，就是德。没有恻隐心，就没有仁心与道德。周礼上曾说：

“每年正月的时候，正是畜牲最容易怀孕的期间，这时候祭品勿用母的。因为要预防畜牲肚里有胎儿的缘故。”

孟子说君子不肯住在厨房附近。就是要保全自己的恻隐之心。所以，前辈有四种肉不吃的禁忌。譬如说，听到动物被杀的声音，不吃；或者在它被杀的时候看见，不吃；或者是自己养大的，不吃；或专门为我杀的，不吃。后辈的人，若要学习前辈的仁慈心，一下子做不到断食荤腥，也应该依照前辈的办法，禁戒少吃。

原文：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！

白话解释：不断地加强这方面的意识，努力做到，你的慈悲心会不断增长。不单纯是杀生应该戒除，一切有灵性生命的东西，都要怜悯。像取得真丝而煮茧，锄地而杀虫，都是为了生

活，养活自己而杀他们，因此都要存恻隐之心。所以人吃饭要做多少吃多少，不要浪费，更不要为了自己的胃口而任意品尝动物的肉。这与杀生的罪是一样大的。至于平时手足不小心伤害的小生命就不知道有多少了，都应该尽量避免。

宋朝的苏东坡有首诗说：“爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。”意思是说：恐怕老鼠饿死，所以为老鼠留些饭；哀怜飞蛾扑到灯上烫死，所以灯也不点。这话是多么的仁厚慈悲呀！

原文：善行无穷，不能殫述；由此十事而推广之，则万德可备矣。

白话解释：善事无穷无尽，哪能说得完。只要把上边说的十件事，加以推广发扬，那么无数的功德，就都完备了。

第四篇 谦德之效

第三篇所说的，都是积善的方法，能够积善，自然最好。但人在社会上，不能不和人来往，就更应该知道怎么样做人。而最好的方法就是谦虚了。一个人能谦虚，在社会上一定会得到大众广泛的支持与信任。不但学问要求进步，做人做事交朋友等等，样样都要求进步。所有种种的好处，都从谦虚上得来，所以称为谦德。这一篇专讲谦虚的好处，谦虚的效验，大家要仔细地研究，不可以囫囵吞枣。

满招损 谦受益

原文：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。

白话解释：《易经》中的《谦》卦上说：“天道之中，凡是骄傲自满的，就要使他亏损。而

谦虚的，就让他得到充实；地道之中，凡是骄傲自满的，就要使他改变，不能让他永远满足。而谦虚的要使他滋润不枯；鬼神的道理，凡是骄傲自满的，就要使他受害，谦虚的便使他受福；人道之中，都是远离骄傲自满的人，而喜欢亲近谦虚的人。”

这样看来，天、地、鬼、神、人，都看重谦虚的一面，而反对骄傲自满。易经上六十四卦，所讲的都是天地阴阳变化的道理，教人做人的方法。每一卦爻中，有凶有吉。凶卦是警戒人去恶从善，吉卦是勉励人要不断改正更新。唯有这个谦卦，每一爻都吉祥。《书经》上也讲：“满招损，谦受益。”

我好几次和许多人去参加考试，每次都看到贫寒的读书人，快要考中的时候，脸上一定有一片谦虚平和而且安详的光采发出来，真是谦祥和掬的样子。

原文：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。

白话解释：辛未年，我与大约十个嘉善同乡一起去京城参加会试。我们中间的丁敬宇是最年轻的人，他也非常谦虚。

我告诉同去会试的费锦坡讲：“这位老兄，今年一定考中。”

费锦坡问我说：“怎样能看出来呢？”

我说：“只有谦虚的人，可以承受福报。老兄你看我们十人当中，有谁诚实厚道，不抢风头能像敬宇一样的吗？有谁待人恭恭敬敬，肯逆来顺受，小心谦逊，能做得像敬宇一样的吗？有谁能受人侮辱漫骂而不回答，听到人家毁谤而不去争辩，做得比敬宇还好的吗？一个人能够做到这样，就是天地鬼神也都要保佑他，岂有不发达的道理？”

等到放榜，丁敬宇果然考中了。

原文：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。

白话解释：丁丑年在京城里，和冯开之住在一起。看见他总是虚心自谦，面容和顺，一点也不骄傲，大大地改变了他小时候的那种习气。他有一位正直又诚实的朋友季霁岩，时常当面指责他不对的地方，但他总是平心静气地接受朋友的责备，从来不反驳一句话。我告诉他说：“一个人有福，一定有福的根苗。有祸，也一定有祸的预兆。如果这个心是真正能够谦虚，上天一定会帮助他，你老兄今年必定能够登第了！”后来冯开之果然真的考中了。

原文：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。

白话解释：赵裕峰，名光远，是山东省冠县人。不满二十岁的时候，就中了举人，后来又考会试，却多次不中。他的父亲做嘉善县的主任秘书，裕峰随同他父亲上任。裕峰非常羡慕嘉善县名士钱明吾的学问，就拿自己的文章去见他，哪晓得这位钱先生，竟然拿起笔来，把他的文章都涂掉了。裕峰不但不发火，并且心服口服，赶紧把自己文章的缺失改了。如此虚心用功的年轻人，实在是少有，到了第二年，裕峰就考中了。

原文：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。

白话解释：壬辰年我入京城去觐见皇帝，见到一位叫夏建所的读书人。看到他的气质，虚怀

若谷，毫无一点骄傲的神气，而且他那谦虚的光采逼人。我回来告诉朋友说：“凡是上天要使这个人发达，在没有发他的福时，一定先发他的智慧，这种智慧一发，那就使浮滑的人自然会变得诚实，放肆的人也就自动收敛了，建所他温和善良到这种地步，是已引发了智慧，上天一定会要引发他的福分的。”等到放榜的时候，建所果然考中了。

原文：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？」

白话解释：江阴有一位读书人，名叫张畏岩。他的学问很深，文章做得很好，在许多读书人当中，很有名声。甲午年南京乡试，他借住在一处寺院里，等到放榜，榜上没有他的名字。他不服气，大骂考官眼睛瞎了，看不出他的文

章怎么好。那时候有一个道士在旁微笑，张畏岩马上就把怒火发在道士的身上。道士说：“你的文章一定不好。”

张畏岩更加发怒说：“你没有看到我的文章，怎么知道我写得不好呢？”

道士说：“我常听人说，做文章最要紧的，是心平气和。现在听到你大骂考官，表示你的心非常不平，气也太暴了，你的文章怎么会好呢？”

原文：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？」

白话解释：张畏岩听了道士的话，倒是信服了，因此，就转过来向道士请教。

道士说：“能考中功名，都是因为命。命里不该中，文章写得再好，也没有用，也不会考中，一定要你自己改变自己才有可能。”

张畏岩问道：“既然是命，怎样可能去改变

呢？”

道士说：“造命在天，立命在我。只要你肯尽力去做善事，多积阴德，那就什么福都能求来了。”

**原文：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？」**

白话解释：张畏岩说：“我是一个穷读书人，能做什么善事呢？”

道士说：“行善事，积阴功，都是从这个心开始。只要常常存做善事，积阴功的心，功德就无量无边了。就像谦虚这件事，又不要花钱，你为什么不自我反省呢？自己工夫太浅，不能谦虚，为什么反而骂考官不公平呢？”

原文：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。白话解释：张畏岩听了道士的话，从此以后就开始改变自己一向骄傲的心，自己很留意把持住自己的心，不再做错。天天花工夫去修善，天天花工夫去积德。

到了丁酉年的某一天，他做梦到一处很高的房屋里去，看到一本考试录取的名册，中间有许多的缺行。他看不懂，就问旁边的人说：“这是什么？”

那个人说：“这是今年考试录取的名册。”

张畏岩问：“为什么名册内有这么多的缺行？”

那人回答说：“阴间对那些考试的人，每三年考查一次，一定要积德，没有过失，这册里才会有名字。像名册前面的缺额，都是从前本该考中，但是因为他们最近犯了有罪过的事情，才把名字去掉的。”

后来那个人又指了一行说：“你这三年来很

留心地守住自己的心性，没再犯过错，或者是应该补上这个空缺了，希望你珍重自爱，勿犯过失！”果然张畏岩就在这次的会考中，考中了第一百零五名。

原文：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。**

白话解释：从上面所讲的看来，举头三尺，一定有神明在监察着人的行为。因此，一个人的一生是走得好还是走得坏，一定是由自己的思想与行为决定的。必须使自己以高尚的道德与善良之心，来约束自己一切不善的思想与行为。做什么事情都要对得起天地良心，符合天道自然能对得起天地鬼神。并且要谦虚谨慎、戒骄戒躁，敬畏天地鬼神。以谦卑之心，使得天地鬼神，时时慈悲我从而监督与帮助我改正错误，

才会有福的根基。

那些喜欢骄傲自满的人，一定不是远大的器量，就算能发达，也不会长久地享受福报。稍有见识的人，一定不会把自己的心胸肚量，弄得很狭窄，而自己拒绝可以得到的福。

况且谦虚的人，虚怀若谷的人，别人都愿意提供地方培训他。若这个人不知道谦虚，谁还肯去教他？并且谦虚的人，别人有好的行为，他就会去学，那么得到的善行，就没有穷尽了。尤其是对进德修业的人来说，这是一定不可缺少的啊！

原文：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。

白话解释：古人有几句老话说：“有志去争取功名的，一定可以得到功名；有志去争取富贵的，一定可以得到富贵。一个人有远大的志向，就像树有根一样，一定会生出繁荣茂盛的枝叶来”

的。”

人如果确立了自己想要去完成的目标，必须时时刻刻心怀谦虚谨慎的态度，学习成功路上的各种好的知识与好的品行。哪怕是很细微的事情，也要能替别人着想，给别人提供方便。能够这样去做到，必然符合天道，自然会感动天地了。你为别人行方便，天地鬼神都会为你行方便，这是一定的道理。

所以造福全在我自己，自己真心要造，就能够造成。像现在那些求取功名的人，当初哪有什么真心呀，不过是一时的兴致罢了。兴致来了，就去求；兴致退了，就停止。

原文：孟子曰：「王之好乐甚，齐其庶几乎？」予於科名亦然。

白话解释：孟子对齐宣王说：“大王非常喜好音乐，如果能做到与百姓一起同乐，那么齐国的国运一定兴旺发达了。”

我看求科名，也是这样。要把求科名的心，落实到积德行善的行为上，并且尽心尽力地去做，那么命运与福报，就一定是由我自己决定了！

(完)

结束语：

《了凡四训》作为引导人向善，引导人怎么样去知错改错，通过积累福德来改变命运，整体上都讲得非常好，非常到位，也非常深刻。所以儒家、佛家都爱用《了凡四训》来作为劝人向善的范本。

之所以想改编《了凡四训》，是觉得过去的很多解释太容易把学佛修行的人局限在一个狭小的思维里面，反到容易起失人失言的作用。所以觉得需要帮大家把视野打开，因为佛法广大的奥义，并不局限在小乘的积德、行善、布施的概念上。因为这些在佛菩萨看来，仅仅是做人的基础。大乘小乘对积德、行善、布施的看法也完全不同，小乘对佛法的理解，在进入大乘的过程中很可能就都是要破除的障碍了。所以，一个学佛者不可不知道这些，如果一开始学佛就觉得自己不行，那很可能就给自己造成了千百年的耽误与虚度。而如果一位善知识或者僧人一开始就把别人当成下根器之人对待，也会起到误人误己的作用。对立志学佛的人来说，愿望是第一等的重要。

可以把《了凡四训》看作是对命运论的否定。但这种否定，是完全用符合天道的道德与善行来进行自身行为与思想的否定与改变，才有可能真实达到。所以，只要你努力按照上面的要求去做到，一定可以改变命运。