

修善積德 - 《了凡四訓》「命」論之探究

吳建明*

摘要

自《了凡四訓》在明代問世以來，已成為中國民間廣為流傳的勸世善書；其「命」論融合儒釋兩家對命運與修養工夫的相關論述，並藉由了凡先生自身之改過向善，進而改命造命之真實生命歷程；揭示改過修善、積善修德之理，由此啓示後人發憤向善、信受佛法。

一般皆以《了凡四訓》融通儒釋道三家思想，本文則以為《了凡四訓》所揭示修善積德之理，大體上實集儒釋兩家之修養工夫內涵；一方面調和儒釋兩家出世入世之矛盾與緊張，另一方面也成為佛門接引初機之佈教寶典。

關鍵詞：了凡四訓、孟子、中庸、易傳、準提、命

*樹德科技大學通識教育學院助理教授

一、前言

《了凡四訓》(原名:《袁了凡先生家庭四訓》)為明朝袁了凡先生¹，寫給兒子天啓、天賜的誡子文；書中闡述戒惡修善、修善積福與修福積德之理；並說明了凡先生藉奉持「功過格」與佛門準提法而改命造命之生命歷程，由此勉勵其子修身律己、積善修德²。

了凡先生一生躬行改過積善，成為後世積善修德、改命造命之傑出典範。初了凡先生自嘆其命為孔先生所算定，認為此「氣命」不可更易，故遂隨順境遇不知修善積德；後遇雲谷禪師³開示立命之學，幡然醒悟

¹ 明代江蘇吳江人，生於明世宗嘉靖十四年（西元 1535 年），卒於明神宗萬曆三十六年（西元 1608 年）。名黃，字坤儀，初號學海。自幼好讀書，博學尚奇，無所不通，舉凡天文、象數、河洛、律呂、水利、兵政、堪輿、星命、岐黃、句股等，均能精密研求。萬曆年間舉進士，知寶抵縣，有政績，擢兵部主事。日本侵朝鮮時，佐經略宋應昌、提督李如松往征，多所策劃，後為如松所忌，中察典免歸。氏博學廣知，初銳意功名，屢厄於庸流，顛沛困頓，遂棄官家居，與諸儒往還。後至棲霞山，受教於雲谷會禪師，信受佛法，精勤奉行，並改號「了凡」，蓋取「了脫凡情，優入聖域」之意。著有《兩行齋集》、《曆法新書》、《皇都水利》、《評注八代文宗》、《群書備考》、《立命論》、《了凡四訓》等書。其中以《了凡四訓》一書，談論心性因果，極力勸人為善，自明清以來，甚為流行。請參考《佛光大辭典》，頁 4318。

² 清朝懷西居士周夢顏所著的《安士全書》，為民初淨土印光祖師允為善世第一奇書，全書主要包括：1.〈文昌帝君陰騭文廣義節錄〉上、下卷；2.〈萬善先資集〉四卷；3.〈欲海回狂集〉，卷一法戒錄，卷二受持篇，卷三決疑論；4.〈西歸直指〉，卷首像贊傳圖，卷一淨土綱要，卷二疑問指南，卷三啓信雜說，卷四往生事略。在〈文昌帝君陰騭文廣義節錄〉文後，附錄〈明袁了凡四訓〉及〈俞淨意公遇竈神記〉二文，可見周安士十分看重《了凡四訓》，視為積累福德資糧之修身寶典；而民初印光祖師也強力推薦此書，其一生所印之經書，以《了凡四訓》、《感應篇彙編》及《安士全書》分量最多，總數超過三百萬冊。《了凡四訓》在日本，更為日本天皇及歷任首相，奉為治國寶典。

³ 南宋時代臨濟宗僧。生卒年不詳。號雲谷。從學於石溪心月，並嗣其法。理宗寶祐四年（1256），入住平江府（江蘇）聖壽寺。後歷住嘉興（浙江）本覺禪寺、建寧府（浙江）開元禪寺、平江府虎丘山雲巖禪寺。遺有雲谷和尚語錄二卷。〔增集續傳燈錄卷五〕請參見《佛光大辭典》，頁 5329。雲谷禪師影響了著名的明末佛教大

積極修身行善由此改命造命，超越孔先生所算定者。而《了凡四訓》一書所載，正是了凡先生斷惡修善、改造命運之歷程，此歷程分別為：一、體悟凡聖實學，改號「了凡」以明志。二、解資行善，誓行善事三千；進而戒惡修善、廣積陰功。三、第二次誓行善事三千，求子而生天啓。四、第三次誓行萬善事，求進士而丙戌年登第。五、訓子謙德自持、閑邪存誠，知非改過而積善修福。由上可見，《了凡四訓》雖終以佛法為依皈，但其積極修善積德的入世精神，也間接證成「命由我作，福自己求」之理。

本文藉由《了凡四訓》原書之行文脈絡，分別探究其「命」論之內涵及其修養實踐之工夫。在其「命」論義涵之分析方面，則試著深入孟子「立命」說作比較；再者，也對其「改過之法」、「積善之方」作分析，並進一步對了凡先生所修持的佛門准提法略作介紹，由此勾勒《了凡四訓》「命」論之全貌。

二、《了凡四訓》「命」論之義涵

《了凡四訓》「命」論修善積德之工夫內涵融通儒、釋兩家義理，充分表現出中國民間之改過修善、積善修福之普遍價值觀。本書分四

師：即「曹溪中興肉身嗣祖」憨山德清大師，憨山大師在《自敘年譜》中，提到：「四十二年癸亥。四十三年甲子。予十九歲，因同會諸友皆取捷，有勸予往試者。時雲谷大師正法眼也，住棲霞山中。……適雲大師出山，聞有勸予之言，恐有去意。大師力開示出世參禪，悟明心地之妙。歷數傳燈諸祖，及高僧傳，命予取看。予檢書笥得中峰廣錄。讀之，未終軸，乃大快，歎曰，此予心之所悅也，遂決志做出世事。即請祖翁為披剃，則盡焚棄所習，專意參究一事。未得其要，乃專心念佛，日夜不斷。如是，未幾，一夕夢中見阿彌陀佛現身，立於空中，當日落處。見其面目光相，了了分明。予接足禮，袞戀無已。復願見觀音勢至二大士，即現半身。自此時時三聖炳然在目，自信修行可辦也。」（請參見明朝侍者福善記錄，弟子福徵述疏，《憨山大師年譜疏》，台北：新文豐出版公司，1987/6 台一版，頁 14-15。）；另外，也啟發了袁了凡居士，而《了凡四訓》四百多年來深入民間，影響世道人心顯著而深遠。

篇：一、〈立命之學〉，二、〈改過之法〉，三、〈積善之方〉，四、〈謙德之效〉。簡而言之，〈立命之學〉總論《了凡四訓》「命」論之根本義涵，內涵融通孟子「立命」之學、佛門修持理念，可以說是明代調和儒佛思想之表現。至於〈改過之法〉與〈積善之方〉則可視為《了凡四訓》之修養實踐工夫，改過、積善即佛法所云「諸惡莫作，眾善奉行」者，此亦《了凡四訓》的宗旨所在⁴。「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，也即諸佛法印與教化之總綱領。文末〈謙德之效〉，進一步藉儒門《易傳》思想，闡述做人處世之態度，謙德亦廣結善緣、問學求學之基本涵養。本文於此先就《了凡四訓》「命」論之內涵作探究，其「命」論義涵可以「知命、認命而立命、了命」至「立命、了命而改命、造命」兩層次來理解。

（一）、知命而立命⁵

今人對「命」的理解，通常是從「命定」、「命限」來理解，其義涵

⁴ 印光大師在《了凡四訓》的序文講記中，談到〈立命之學〉如經書中之序分，而〈改過之法〉、〈積善之方〉則屬於正宗分，末後的〈謙德之效〉等於是流通分；其中最重要的則是〈改過之法〉、〈積善之方〉兩篇，此為《了凡四訓》的宗旨所在。請參考淨空法師講述，《修福積德造命法—了凡四訓講記》，台北：淨土善書流通處，2006/1，頁 47-48。

⁵ 此處所標示之「知命」而「立命」，為了凡先生對「命」之認知實踐歷程，而此標題之「立命」引用了凡先生原書所標示〈立命之學〉章節名目而來，實與孔子「知命」、孟子「立命」有所分別。蓋孔孟所謂之「知」、「立」皆非認識知解進路之「知」，而是透過內在道德工夫之證知、證立；由此肯認識取存在之天命與使命，從而確立生命之尊嚴與道德內涵。此處言了凡先生由「知命」而「立命」，實則順《了凡四訓》對「命」之認知歷程與存在體驗而發。因此，了凡先生由「知命」而「立命」之學，乃透過對命限義、氣命義之體認，從而領受佛門強調「福德相應」之理，堅信由「立命」而「改命」之可能，進而改過積善、立命造命；由此善巧方便、日久功積終至成就德性。就此而言，本文論述依了凡先生「命」論所標示之「知命」、「立命」，與孔孟原義雖有所不同，然亦為對了凡先生創造性詮釋之理解與分析。

為註定發生 (destined) 或已然命定 (appointed) 的性質⁶。然而,「命」在中國文化裡有其多重的意義面貌,是扣緊著時代意識而發展變異。中國哲人對「命」的思考,初始是關聯著天人之際來著眼⁷。首先,周人的「天命」標誌著人文精神的覺醒;而孔子「知命」之體認,則代表中國「命」論發展之轉折與關鍵,這是從王權得失意義上的「天命」到價值理想意義上的發展。孔子對命的反省,約略勾勒出「理命」(由周人「天命」論承繼而來)與「氣命」(形而下的命限意義)兩種對「命」的反省認知形式⁸。儘管在其言論中並無嚴格分別「理命」與「氣命」的論述,然其「知命」實際則提示了此認知形式。「理命」與「氣命」是一組形式概念,簡而言之,「理命」乃理上之必然,屬於義理上、價值理想上的命;而「氣命」則無理上之必然,是外在客觀的命限、命定等義涵。這兩層對「命」的認知理路,即中國人特有的「命」論模式與內涵⁹。

⁶ 請參考陳寧,〈命運可知而不可改之觀念的產生〉,《文哲論壇》第6卷第2期,1996,頁147。再者,「命運(fate)是指人生中不受人自由意志控制的一切事件之總和。」請參見布魯格,《西洋哲學辭典》第二版,項退結編譯,台北:華香園,1992,頁434。

⁷ 唐君毅先生認為:「中國哲學以天人合一或天人不二之旨為宗……中國哲學之言命,則所以言天人之際與天人相與之事,以見天人之關係者。故欲明中國哲學中天人合一或天人不二之旨,自往哲之言命上用心,更有其直接簡易之處。」參見唐君毅,《中國哲學原論—導論篇》第二版,台北:學生,1993,頁520。

⁸ 「理命」與「氣命」乃中國思想傳統「命」論之兩個大區分;在漢朝亦有「德命」與「祿命」之別;而「理命」與「氣命」之別則是順宋明理學「理」「氣」之分而來。

⁹ 蔡仁厚先生說:「『命』有二義,從天所受之命、性之所命而言,謂之『天命』『性命』。這一方面的命,是『命令義』的命。如詩經『維天之命,於穆不已』,中庸『天命之謂性』,皆是命令義之命。後儒所謂『天命流行之體』,流行二字便是根據命令作用而說。另一方面,是『命運、命遇、命限』之命,這是『命定義』的命。所謂『命定』,是一種客觀的限定或限制。」請參見蔡仁厚,《孔孟荀哲學》,臺灣:學生,1999,頁123-124。

了凡先生曾提到自己一生宿命、終身休咎，為當時精通皇極神數的孔先生所論定之事（凡言功名、官祿、子嗣與壽命皆無不驗）。此如：「縣考童生，當十四名：府考七十一名，提學考第九名。¹⁰」，又如：「某年當補廩，某年當貢，貢後某年，當選四川一大尹，在任三年半，即宜告歸。五十三歲八月十四日丑時，當終於正寢，惜無子。¹¹」等等。初始了凡先生接受此前定之「氣命」而澹然無求；此為了凡「知命」之初始階段，故此「命」為「氣命」意義下之「命」。了凡先生原以此「氣命」之不可更不可易，故轉而「認命」順受之，而有「余因此益信進退有命，遲速有時，澹然無求矣」¹²之嘆。

了凡先生後造訪棲霞山與雲谷禪師對坐一室，歷三晝夜不瞑目；雲谷禪師原以了凡先生乃佛門豪傑，與之悟談後才理解其不起妄念之因；為勉勵了凡先生積善修德，令其信受佛法，方開示「命由我作，福由己求」之理，勸導了凡先生積極戒惡修善，進而能改命造命。〈立命之學〉記載云：

雲谷問曰：凡人所以不得作聖者，只為妄念相纏耳。汝坐三日，不見起一妄念，何也？余曰：吾為孔先生算定，榮辱生死，皆有定數，即要妄想，亦無可妄想。雲谷笑曰：我待汝是豪傑，原來只是凡夫。問其故？曰：人未能無心，終為陰陽所縛，安得無數？但惟有凡人有數，

¹⁰明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 5。

¹¹明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 6。

¹²請參見明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 10。關於《了凡四訓》引文之文字方面，主要以三種版本相互參照：明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10；如明·袁了凡，《袁了凡先生家庭四訓》，台中：財團法人慈光圖書館（淨宗學會印贈），2001/12；淨空法師講述，《修福積德造命法—了凡四訓講記》，台北：淨土善書流通處，2006/1。內文引用文字、標點與斷句，則依據民初·黃智海先生註解的《了凡四訓讀本》版本為主，蓋黃智海先生所註解之版本為民初以來流傳最廣之版本，其斷句、標點與以白話註解方式亦較符合現代人之閱讀習慣，前此其它注釋本多為文言注釋並且流傳較少，亦不利讀者查閱；故本文權以黃智海先生註解版為引用依據。

極善之人，數固拘他不定；極惡之人，數亦拘他不定。汝二十年來，被他算定，不曾轉動一毫，豈非是凡夫¹³？

雲谷禪師先說凡聖之別，乃在於凡夫為妄念相纏；如《華嚴經》所云：「一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得。」凡夫由於妄念所拘而為陰陽五行所縛，而了凡為孔先生所算定者乃先天「氣命」，為陰陽五行所拘、為氣化流行所限，固為先天定數因而「安得無數」，此先天定數惟極善之人或極惡之人方無法拘定，言下之意則人雖有先天氣數，然依人之行惡修善其命運軌跡或可有改變。〈立命之學〉續云：

余問曰：然則數可逃乎？曰：命由我作，福自己求。詩書所稱，的為明訓。我教典中說，求富貴得富貴，求男女得男女，求長壽得長壽。夫妄語乃釋迦大戒，諸佛菩薩，豈誑語欺人¹⁴！

雲谷禪師認為人雖有先天氣命，然依佛門對「氣命」之看法，「氣命」亦得透過修身養性來超克之，故其並非絕對決定而不可更易者。因此，世間名聞利養亦可藉由後天修善修福來獲得，於此，了凡先生則以孟子之義來詢問雲谷禪師：

余進曰：「孟子言：求則得之，是求在我者也。道德仁義，可以力求；功名富貴，如何求得？」雲谷曰：「孟子之言不錯，汝自錯解耳。汝不見六祖說：一切福田，不離方寸；從心而覓，感無不通。求在我，不獨得道德仁義，亦得功名富貴；內外雙得，是求有益於得也。若不反躬內省，而徒向外馳求，則求之有道，而得之有命矣，內外雙失，故無益。¹⁵」

「求則得之，是求在我者也」語出《孟子·盡心上》，此處所指涉者關聯著孟子對「命」的思考。孟子命論其實是從性與命的對待關係而來，孟子認為人的良知良能乃內在而可求者，至於外在的富貴窮通則為不可

¹³明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 12-14。

¹⁴明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 15。

¹⁵明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 17-18。

求者，〈盡心上〉云：

求則得之，舍則失之，是求有益于得也，求在我者也。求之有道，得之有命，是求無益於得也，求在外者也。

朱熹《四書章句集註》云：「有道，言不可妄求。有命，則不可必得。在外者，謂富貴利達，凡外物皆是。」¹⁶此性命對揚的義涵，強調人對良知本性的體悟，對於外在的境遇順逆與否則不予掛懷，則此處之「命」實乃「氣命」之義涵。孟子之「氣命」透過「性」與「命」的對比論述，在孟子書中被揚棄而置于次要義理層次。〈盡心下〉云：

口之于味也，目之于色也，耳之于聲也，鼻之于臭也，四肢之于安逸也，性也，有命焉，君子不謂性也。仁之于父子也，義之于君臣也，禮之于賓主也，智之于賢者也，聖人之于天道也，命也，有性焉，君子不謂命也。

朱熹《四書章句集註》云：

此二條者，皆性之所有而命於天者也。然世之人，以前五者為性，雖有不得，而必欲求之；以後五者為命，一有不至，則不復致力，故孟子各就其重處言之，以伸此而抑彼也。張子所謂「養則付命於天，道則責成於己」。其言約而盡矣¹⁷。

口之喜美味、目之喜美色與耳之喜美聲等，此皆發自感性之自然天性，得與否有其「氣命」之分；因此，不得謂為人之性而妄求之，況「氣命」本非人內在之真性、正性，故言「有命焉，君子不謂性也」，「君子不謂性」乃此處之「性」實即耳目感官生物本能之性，並非人之所以為人的真性、正性，故耳目感官之性僅是「氣命」之義涵。至於仁之于父子、義之于君臣、聖人之于天道等，乃人之道德天命，雖人勉力實踐亦有不能充盡之憾，此方是人之正性、真性所在，為人所不可迴避推託者，故「有性焉，君子不謂命也。」則人之性分所透顯之道德使命、天命，非

¹⁶朱熹，《四書章句集註》三版，台北：鵝湖，1996，頁 350。

¹⁷朱熹，《四書章句集註》三版，台北：鵝湖，1996，頁 370。

先天「氣命」所能侷限者，雖人於道德實踐之歷程中，必然面對「氣命」之先天拘限，仍不能由此諉之於「命」，是以「命也，有性焉，君子不謂命也」¹⁸。由孟子性命對揚之理，得知孟子對「命」的體認，不從「氣命」的限制上去憂慮；故依孟子言性之兩層意義，則「生之謂性」乃動物之性，而仁義禮智方是人之真性，並由此確立性善之旨。

由此觀之，孟子對性的看法有兩層分別，對命之反省亦有兩層之區別。人固有「氣命」、「命限」之拘，然人仍必須積極以道德實踐來完成生命之價值，孟子雖承認耳目感官等小體之「氣命」，亦承認道德天命實踐之要求；由此「命」即有兩層意義，此兩層分別只是認識上的分別，而並非是實踐上的差異，孟子對「道德天命」或「氣命」，皆抱持積極正面的態度來看待之。其宗旨無非強調人不可受「氣命」所左右，而應以道德實踐來化掉「氣命」（感官耳目的外在陷溺）之「命」限，進而達致道德天命（「理命」）之究竟¹⁹。

綜而言之，孟子云「求則得之，舍則失之，是求有益于得也，求在我者也」，其中所求者乃道德仁義而非功名富貴；道德仁義必須向內求得，亦云往心地上求得；由此看來，孟子並未清楚斷定道德仁義與外在富貴之關係，即並無回應「福德相應」之問題。雲谷禪師言了凡錯解孟子之意，並藉六祖「一切福田不離方寸，從心而覓，感無不通」之語，來解釋「福德相應」之理。實際上，雲谷禪師對孟子命論採取一種創造性之詮釋，來勉勵了凡先生修善積德。在先秦儒家哲學裡，孔孟對「福德相應」問題並無清楚裁示，先秦儒家真正揭示「福德相應」之理，迨

¹⁸「命也」即表示聖人之契合天道也仍然有限制，此種普遍的先天限定乃人智不可解者，故暫名之為「命也」；此是天道氣化與個體存在遭遇之順逆問題，本複雜萬端無可掌握；人能掌握者乃率性盡道之實踐，聖人並不因此限定而諉之於命，故「有性焉，君子不謂命也」，這裡的命即是「氣命」之命，是命限義、命運義之「命」。

¹⁹「理命」是積極義，在此言精進不息，言「先天而天弗違」，言「只此便是天地之化」（明道語）。氣命是消極義，在此言「後天而奉天時」，言「真正仲尼臨終不免嘆口氣」（羅近溪語）。請參見牟宗三，《心體與性體》第一冊，台北：學生，1999，頁429-430。

自《中庸》一書始；《中庸》第十七章展現聖人體道之理境，其義涵為道德意義的周備與圓滿：

舜其大孝也與！德為聖人，尊為天子，富有四海之內。宗廟饗之，子孫保之。故大德，必得其位，必得其祿，必得其名，必得其壽

由此，《中庸》歸結出「大德者必受命」，進一步對福德一致問題作出回應；「大德者必受命」所受之「命」是道德天命，故由德行圓滿而得其「位、祿、名、壽」，「位、祿、名、壽」即聖人圓滿德行之表徵，此雖是對君子道德實踐的勗勉之詞，也呈顯《中庸》樂觀認為凡有德者必有「位、祿、名、壽」等祿命；而「大德者必受命」所肯定者，首先是德命意義下之「天爵」，至於「人爵」所得與否，《中庸》則與孟子所論有所不同，《孟子·告子上》云：

有天爵者，有人爵者。仁義忠信。樂善不倦，此天爵也，公卿大夫，此人爵也。古之人修其天爵，而人爵從之。今之人修其天爵，既得人爵，而棄其天爵，則或之甚者也，終亦必亡而已矣。

孟子強調「天爵」之可貴，因為「天爵」乃仁義忠信之道德本分，進德修身以契「天爵」乃生命理想之達致，故「人爵」得失則無關緊要，若以求「人爵」之心修「天爵」，則初發心已迷惑不正，終亦不得「天爵」。因為修其「天爵」則人爵可能從之，而非必然相從；此因「人爵」並不是生命的主體。由此看來，《中庸》肯定有德者必得「位、祿、名、壽」，或許可與雲谷禪師或六祖所言者相通，《中庸》認為「福德一致」之理在《易傳》中亦有所呈顯，此如「積善之家必有餘蔭」之理。因此，雲谷云了凡先生錯解孟子處，由孟子對「天爵」與「人爵」的說明可看出端倪；此乃孟子也認為「古之人修其天爵，而人爵從之」，故先需辨明所求者乃本根於內心自性，而非僅汲汲于外在富貴窮通，況且外在名聞利養本已先天之數所定，求之于外者終不見其功，此即雲谷所云「若不反躬內省，而徒向外馳求，則求之有道，而得之有命矣，內外雙失，故無益」。

了凡先生受教於雲谷禪師之點示後，茅塞頓開經確實反省之後，發現薄祿、無子嗣之因：

余追省良久，曰：不應也。科第中人，類有福相，余福薄，又不能積功累行，以基厚福；兼不耐煩劇，不能容人；時或以才智蓋人，直心直行，輕言妄談。凡此皆薄福之相也，豈宜科第哉。地之穢者多生物，水之清者常無魚；余好潔，宜無子者一；和氣能育萬物，余善怒，宜無子者二；愛為生生之本，忍為不育之根；余矜惜名節，常不能捨己救人，宜無子者三；多言耗氣，宜無子者四；喜飲鑠精，宜無子者五；好徹夜長坐，而不知葆元毓神，宜無子者六。其餘過惡尚多，不能悉數²⁰。

了凡先生仔細的檢視自身種種缺失，歸結出薄祿之因：本命相薄又不能累積功德、不耐煩劇兼不能容人、以才智蓋人直心直行輕言妄談。命中註定無子短命之因，則實為：潔僻、善怒、慳忍、多言耗氣、喜飲鑠精、不知葆元毓神等等習性使然。因此，深刻的自我反省乃改過之始，自省來自于內心之真誠懺悔；再者，雲谷禪師強調的懺悔，猶如六祖慧能大師《六祖壇經·懺悔品第六》所云：

云何名懺，云何名悔。懺者，懺其前愆。從前所有惡業，愚迷憍誑嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過。從今已後，所有惡業，愚迷憍誑嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷更不復作。是名為悔。故稱懺悔²¹。

懺悔即痛改前非、追了前愿而發露懺悔，故真正的懺悔必須口說心行、永斷不作，應切實發心不可流于草率而僅為口號。因此，了凡針對自己缺失，徹底改過由此將身心作轉變。了凡先生由於其真誠無隱的自我反

²⁰明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 20-22。

²¹唐·釋法海撰，丁福保註，《六祖壇經箋註》，台北：文津出版社，1998 二版，頁 154。

省，也恰合佛門之發露懺悔、懺除業障，而懺悔實即改過修善之始²²：
汝今既知非。將向來不發科第，及不生子相，盡情改刷；務要積德，務要包荒，務要和愛，務要惜精神。從前種種，譬如昨日死；從後種種，譬如今日生；此義理再生之身也。夫血肉之身，尚然有數；義理之身，豈不能格天。太甲曰：天作孽，猶可違；自作孽，不可活。詩云：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，猶可得而違；汝今擴充德性，力行善事，多積陰德，此自己所作之福也，安得而不受享乎？易為君子謀，趨吉避凶；若言天命有常，吉何可趨，凶何可避？開章第一義，便說：積善之家，必有餘慶。汝信得及否？余信其言，拜而受教。因將往日之罪，佛前盡情發露，為疏一通，先求登科；誓行善事三千條，以報天地祖宗之德。雲谷出功過格示余，令所行之事，逐日登記；善則記數，惡則退除，且教持準提咒，以期必驗²³。

了凡聞此如大夢初醒，並謹記「務要積德，務要包荒，務要和愛，務要惜精神」之理。了凡藉真誠反省悔過，由此「知命、認命」進而「立命、了命」，此發露懺悔迴向自心本性求其義理之身，實乃孟子勉勵君子立志先求「天爵」者，「天爵」者實乃義理之性；透過真誠發露懺悔乃「此義理再生之身也」，是故透過至誠以超脫先天定數改造命運。再者，雲谷禪師強調「積善之家，必有餘慶」，為君子窮究易道所體悟趨吉避凶之理，天雖有常數順逆之大化流行，而人透過至誠感天終得福蔭。坤卦·文言 云：

²²了凡接受雲谷禪師指點，痛改前非幡然醒悟；很類似意義治療學大師弗蘭克（*Viktor E. Frankl, 1905~1997*）所提到的「從根本上改革我們對人生的態度」及「以正確的行動和作為來答覆生命的意義與完成生命的使命」，請參考弗蘭克（*Viktor E. Frankl*）著，趙可式、沈錦惠合譯，《活出意義來》，台北：光啓出版社，1989 年 8 月五版，頁 87。

²³明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 25-29。

積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由來者漸矣，由辨之不早辨也。《易》曰『履霜，堅冰至』，蓋言順也。

坤德本光明昭著，其隨順天道終始故其孕萬物亦不息。「履霜，堅冰至」，以喻示善惡所以漸積而成其大者，非一朝一夕之故，實乃冰凍三尺非一日寒，故善、惡皆由漸積而致。君子體察此當時刻修身警覺，以免隨順積習而病入膏肓，常言道防微杜漸即此。相對而言，惡行可積則善行亦可積，積善則終成厚福也，故易云「積善之家，必有餘慶」實非虛言。雲谷禪師藉積善修德之理勉勵了凡「力行善事，多積陰德」。最後，雲谷禪師所推薦的「功過格」修持，宋朝理學家如周敦頤、朱熹、邵康節、韓琦、蘇軾等大儒，俱奉持信受此格；了凡先生亦終生信受奉持此格。

《了凡四訓》至此，則了凡由「知命、認命」進而「立命、了命」。了凡先生盡懺前愆發露改過，並依雲谷教示「力行善事，多積陰德」，由「此義理再生之身也」重新建立自信，確立生命之理想價值與依歸。

（二）、立命而改命

俗云知命、認命，但如僅是知命、認命亦嫌不足，了凡先生在盡懺前愆發露改過後，乃立定修善積德之志向，此即了凡先生由「知命而立命」之轉變，「立命」之後切實付諸行動而實踐之，方能最終改命、造命。了凡先生談到其「立命」之學時，再舉孟子立命之說來相印證：

孟子論立命之學，而曰：夭壽不貳。夫夭與壽，至貳者也。當其不動念時，孰為夭，孰為壽？細分之，豐歉不貳，然後可立貧富之命；窮通不貳，然後可立貴賤之命；夭壽不貳，然後可立生死之命。人生世間，惟死生為重，曰夭壽，則一切順逆皆該之矣。至修身以俟之，乃積德祈天之事。曰修，則身有過惡，皆當治而去之；曰俟，則一毫覬覦，一毫將迎，皆當斬絕之矣。到此地位，直造先天之境，即此便是實學。汝未能無心，但能持準提咒，無記無數，不令間斷，持得純熟，

於持中不持，於不持中持。到得念頭不動，則靈驗矣。余初號學海，是日改號了凡；蓋悟立命之說，而不欲落凡夫窠臼也。從此而後，終日兢兢，便覺與前不同。前日只是悠悠放任，到此自有戰兢惕厲景象，在暗室屋漏中，常恐得罪天地鬼神；遇人憎我毀我，自能恬然容受²⁴。

雲谷禪師再次藉孟子「立命」之說勸勉了凡。本文重新回到孟子文獻裡作探究，則孟子「立命」乃由主觀地、實踐地說「立命」，為人先求盡其在我，進而以理化情來疏通、肯認氣命之遭遇，則人雖有「命定」上之客觀現實，終亦不負道德天命所賦予，宋儒胡五峰《知言》卷三即言：「莫成於命，患在不能信之耳 不能信，故富貴貧賤不能安」此信非俗情言「命運」之信，而是安忍氣命之客觀形勢；人能安受現實之客觀環境，方不致動搖道德實踐之本心；由此言順受其「命」之正，人若不能安於其「命定」之氣命，希求妄作其命即「不正」，張載《正蒙·西銘》云：「命於人無不正，繫其順與不順而已。行險以僥倖，不順命者也。」若此，凡生命歷程所遭遇之種種情境實皆具意義者，如張載《西銘》所云：「富貴福澤，將厚吾之生也；貧賤憂戚，庸玉汝於成也；存，吾順事，殁，吾寧也。」因此，人正其「命」，修身以俟之方能有所立，是以「殍壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」故人能充盡其本性之善，全受而歸則得自正其命；此所正之命亦即吾人修身終以立之命。人通過脩身而能俟之、正之，雖個人氣命所遇不同，皆終能肯認、識取吾人先天之正命，進而盡其道而彰顯此所正之「命」，終方得以「立」此「命」，此立命本透過種種心性工夫而來。此乃順承〈盡心上〉所云：「盡其心者，知其性，知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天。殍壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」而來，從孟子「性命對揚」言，則知孟子特重「存其心，養其性，所以事天」，則「盡心」、「立命」皆孟子以求「知天」「事天」之存養工夫，此工夫之終極理想指向「天人合德」。

²⁴明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 32-36。

「殀壽不貳，脩身以俟之」乃孟子面對命限義所展現的「立命」智慧，是道德實踐者面對氣命所拘時，所展現的順承與接受的堅毅修養，人於現實存在的場域上，固有氣運上的順逆與否，死生猶為人所不得不必然面對之事，故「殀壽不貳，脩身以俟之」故有指明人面對死生時所應有的態度，但不能由此而導出「立命」之命義為壽命義，「所以立命」處並不單指死生言，生死大限雖為人遭遇之最大者而非唯一者，孟子本「殺生成仁，舍身取義」本不考量生死窮通之問題，而是在意道德理想實踐與否，故此言應理解為人不應憂慮壽命之長短，而改變其本有之道德心志，故此「貳」者乃指「存心養性」之道德初衷，故孟子云「脩身以俟之」，如此所立之命，其意義顯然是指向「命令義」或「理命」層面的「命」，此為人之「正命」。

回到雲谷禪師所談的「立命」，則佛法強調「命由我作，福自己求」，佛門教我們立命、了命，「求富貴得富貴，求男女得男女，求長壽得長壽」；其實與孟子「立命」所申論之「殀壽不貳」雖有表面些微差距，然其旨趣同歸。孟子立命之說並未肯斷福德相應，而雲谷禪師所論之「立命」，雖肯定了福德相應之理，實則亦同孟子強調由「存心養性」下工夫，故雲谷禪師點示了凡積善修德之重要，其用心亦在於此。了凡先生初始改號「了凡」明志，終其一生由於善行不輟²⁵，加以其謹慎奉持而日久功深²⁶，善業的力量超克其夙業²⁷，進而達致「改命、造命」之效；

²⁵〈立命之學〉云：「然行義未純，檢身多誤；或見善而行之不勇，或救人而心常自疑；或身勉為善，而口有過言；或醒時操持，而醉後放逸；以過折功，日常虛度。自己巳歲發願，直至己卯歲，歷十餘年，而三千善行始完。」

²⁶〈立命之學〉云：「務要日日知非，日日改過；一日不知非，即一日安於自是；一日無過可改，即一日無步可進；天下聰明俊秀不少，所以德不加修、業不加廣者，只為因循二字，耽閣一生。雲谷禪師所授立命之說，乃至精至邃、至真至正之理，其熟玩而勉行之，毋自曠也。」

²⁷〈立命之學〉云：「孔公算予五十三歲有厄，余未嘗祈壽，是歲竟無恙，今六十九矣。書曰：天難諶，命靡常。又云：惟命不於常，皆非誑語。吾於是而知，凡稱禍福自己求之者，乃聖賢之言。」

故其宿業果報當生即轉，不為先天命數所拘；故終究達致「直造先天之境」，此即「返本還源」之功。

三、《了凡四訓》修善積德之工夫

了凡先生由「知命、認命而立命、了命」至「立命、了命而改命、造命」，由確立義理再生之身，至修善積德而扭轉乾坤超克先天命數；實則得益於當初雲谷禪師「立命」之學，所蘊涵的改命造命之道，其中有兩個值得探究的進路：

雲谷出功過格示余，令所行之事，逐日登記；善則記數，惡則退除，且教持準提咒，以期必驗²⁸。

首先雲谷禪師出示功過格，令了凡逐日登錄所作善惡諸事；「善則記數，惡則退除」之教示，即「改過修善」、「積善修福」、「謙虛持德」之工夫進路。再者，「持誦準提咒」則是佛門密教之修持工夫，分別論析如下。

（一）、改過修善、積善修福

1、改過修善

改過修善乃〈改過之法〉中所示者，可以分為幾個部分。首先，〈改過之法〉談到改過的必要，因改過乃修善積福之基礎，要改造命運必要由改過始。改過首要具備三種「心」，此三種心為「羞恥心、畏懼心、勇猛心」之同具圓發；而改過的方法，則可從事相、明理、心地三方面上改。由於改過之後有吉兆之效驗，因此，改過乃改命造命之初階。〈改過之方〉云：

大都吉凶之兆，萌乎心而動乎四體，其過於厚者常獲福，過於薄者常近禍；俗眼多翳，謂有未定而不可測者。至誠合天，福之將至，觀其

²⁸明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 29。

善而必先知之矣。禍之將至，觀其不善而必先知之矣。今欲獲福而遠禍，未論行善，先須改過²⁹。

「過於厚者常獲福，過於薄者常近禍」說明禍福所倚，其實在於內在德性之厚薄；因此，心地刻薄之人易得災禍。「至誠合天，福之將至」則肯定至誠之德性實踐得以獲福，「至誠」乃透過道德實踐以天人合德，故「至誠合天」乃《中庸》誠之哲學總綱。《中庸》言「唯天下至誠為能化」是至誠者之德化體現，乃道德實踐意義之工夫內涵；誠體之實踐終極必然與天地萬物為一，達致天人合德之理境，《中庸》第三十二章云：

唯天下至誠，為能經綸天下之大經，立天下之大本、知天地之化育，夫焉有所倚，肫肫其仁，淵淵其淵，浩浩其天。苟不固聰明聖知達天德者，其孰能知之³⁰。

透過「誠之」的努力，可以達致「天人合德」之理想，「天下至誠」所云實際上乃體道聖人之人格境界，此是由「誠之」實踐工夫貫通誠體。「誠」之工夫境界，《中庸》第二十五章亦云：

誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化；唯天下至誠為能化。

天道實體「形、著、明、動、變、化」的種種變化與感通，可與人之「至誠」相互感通，此乃道德內涵所顯發的境界義；由此道德的意義所顯發

²⁹明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 52-53。

³⁰朱注云：「惟聖人之德，極誠無妄，故於人倫各盡其當然之實，而皆可以為天下後世法，所謂經綸之也。其於所性之全體，無一毫人欲之偽以雜之，而天下之道，千變萬化，皆由此出。所謂立之也。其於天地之化育，則亦其極誠無妄者有默契焉。非但聞見之知而已，此皆至誠無妄，自然之功用。」請見朱熹，《四書章句集註》，台北：鵝湖，1996，頁 38-39。聖人之境界由工夫實踐獲得保證，乃「誠之」、盡性工夫之圓滿，故于人倫日用處發用無礙，乃至於參贊化育神通自在，此是「至誠」者之道德理境展現。

之價值世界³¹。誠如《中庸》第二十六章云：

故至誠無息。不息則久，久則徵，徵則遠，悠遠則博厚，博厚則高明。

博厚所以載物也；高明，所以覆物也；悠久，所以成物也。博厚配地，
高明配天，悠久無疆。

朱注於此標「言天道也」。³²天道誠體乃相續無息，其造化流行未嘗一日間斷；人道德實踐之自強不息、純亦不已，以盡天道生生不息之意，由此「至誠」以證成天道，即為《中庸》「天人合德」之真義³³。因此，《中庸》通過「誠」以揭示人之內在德性根源，並由此打通天人之道（主觀面與客觀面通而為一）；《了凡四訊》所言「至誠合天」原即出于《中庸》天人合德之理想。

再者，「羞恥心、畏懼心、勇猛心」三心圓發，此為改過的基礎、根本。第一要發恥心—知恥能生大勇，第二要發畏心—知畏則生誠敬，第三要發勇心—知勇則能振奮³⁴：

第一、要發恥心。思古之聖賢，與我同為丈夫，彼何以百世可師？我何以一身瓦裂？耽染塵情，私行不義，謂人不知，傲然無愧，將日淪於禽獸而不自知矣；世之可羞可恥者，莫大乎此。孟子曰：恥之於人大矣。以其得之則聖賢，失之則禽獸耳。此改過之要機也。

第二、要發畏心。天地在上，鬼神難欺，吾雖過在隱微，而天地鬼神，實鑒臨之。重則降之百殃，輕則損其現福；吾何可以不懼？不惟此也。閒居之地，指視昭然；吾雖掩之甚密，文之甚巧，而肺肝早露，終難自欺；被人覷破，不值一文矣，烏得不懍懍？不惟是也。一息尚存，彌天之惡，猶可悔改；古人有一生作惡，臨死悔悟，發一善念，遂得善終者。謂一念猛厲，足以滌百年之惡也。譬如千年幽谷，一燈纔照，

³¹「誠」為本體論的意涵，故具有動力義與自律義，故誠體為天之道；是道德價值的根源與發端，此與孟子言良知良能同樣具有自律與主動義。

³²朱熹，《四書章句集註》，台北：鵝湖，1996，頁 35。

³³請參考吳怡，《中庸誠的哲學》，台北：東大，1993，頁 62。

³⁴明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 54-60。

則千年之暗俱除；故過不論久近，惟以改為貴。但塵世無常，肉身易殞，一息不屬，欲改無由矣。明則千百年擔負惡名，雖孝子慈孫，不能洗滌；幽則千百劫沉淪獄報，雖聖賢佛菩薩，不能援引。烏得不畏？第三、須發勇心，人不改過，多是因循退縮；吾須奮然振作，不用遲疑，不煩等待。小者如芒刺在肉，速與抉剔；大者如毒蛇嚙指，速與斬除，無絲毫凝滯，此風雷之所以為益也。

「要發恥心」知恥能生大勇，即所謂「知恥近乎勇」，「勇」即勇於改過不再重犯。「要發畏心」知畏則生誠敬，「畏」畏懼果報由此自生虔敬。「要發勇心」知勇則能振奮，能發勇猛心就能提起精神，戮力斷惡修善；反之，若不能發勇猛心，雖然知恥、誠敬，終究懈怠、懶散而因循苟且。至於改過的方法，有從事上改者，亦有從理上改者，或由心上改者：

具是三心，則有過斯改，如春冰遇日，何患不消乎？然人之過，有從事上改者，有從理上改者，有從心上改者；工夫不同，效驗亦異³⁵。

上述由事相上、理上或心上下工夫改過，比較上以由心上改者最為高妙，「大抵最上者治心，當下清淨；纔動即覺，覺之即無。苟未能然，須明理以遣之；又未能然，須隨事以禁之³⁶」因行者若純就事而改之，則本質乃從事相上斷惡修善；心境未能由此而轉，其效果不大。未若明白吉凶禍福之理，確實從心而改之，不由事相如如不動，方能得其實效。

2、積善修福

了凡先生要人止惡修善，即「令已生之惡速斷，令未生之惡不生。」然若止于此則僅是不再作惡，若不再作惡雖未得增益惡業，亦無法轉化宿業進而改命造命。故學人須積極向上精進，奉持「令未生之善速生，令已生之善速長」之理，隨緣盡力實踐十善，則自然疾病、窮困、惡報等煩惱皆能漸漸消除：

³⁵明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 61。

³⁶明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 69。

易曰：積善之家，必有餘慶。昔顏氏將以女妻叔梁紇，而歷敘其祖宗積德之長，逆知其子孫必有興者。孔子稱舜之大孝，曰：宗廟饗之，子孫保之，皆至論也。試以往事徵之³⁷。

積善修德為儒釋兩家公認之修養工夫，故世出世入之聖哲皆肯認此因果之理。「積善之家，必有餘慶」出自《易傳》，《了凡四訓》融通儒家義理由此更得顯見，除前論已詳之「積善之家，必有餘慶」；也強調家庭倫常與宗祖相傳之重要。「積善之家」寓示為子孫積福德之理，此與傳統佛門強調兒孫自有兒孫福、莫為兒孫作牛馬之觀念有所出入。了凡先生更在書中列舉古德十人（楊少師榮祖父、鄞人楊自懲、謝都事、莆田林氏、馮琢安之父、台州應尚書、常熟徐鳳竹、嘉興屠康僖公、嘉興包憑、嘉善支立之父）的例子，來證明「積善之家必有餘慶」之理。也提出「善」之真假、端曲、是非、正偏、滿半、大小、難易：

凡此十條，所行不同，同歸於善而已。若復精而言之，則善有真、有假；有端、有曲；有陰、有陽；有是、有非；有偏、有正；有半、有滿；有大、有小；有難、有易；皆當深辨。為善而不窮理，則自謂行持，豈知造孽，枉費苦心，無益也³⁸。

善有真假、端曲、陰陽、是非、正偏、滿半、大小、難易。了凡先生認為行善、積善，首先要辨明真假。何謂「真善」、「假善」，簡言之：一，自私自利、損人利己為假。二，利益他人即真。三，由心而發即真，若發心為名利而行善則假。四，無為而為之是為真善，有為而為之乃假善。了凡先生所說的四個標準，告誡學人行善積善要知真假。由此真假之辨，則端曲、陰陽、是非、正偏、滿半、大小、難易皆須詳實審查之，如此所修之善方能圓滿，真正做到積福積德。

明瞭善之八種分別，了凡先生更勸大家隨緣盡力修持十善，此分別為：與人為善、愛敬存心、成人之美、勸人為善、救人危急、興建大利、

³⁷明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 77-78。

³⁸明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 101。

捨財作福、護持正法、敬重尊長、愛惜物命，〈積善之方〉云：

隨緣濟眾，其類至繁，約言其綱，大約有十：第一、與人為善；第二、愛敬存心；第三、成人之美；第四、勸人為善；第五、救人危急；第六、興建大利；第七、捨財作福；第八、護持正法；第九、敬重尊長；第十、愛惜物命³⁹。

此為十類善行項目，了凡先生類舉十個善行綱領，其實「善行無窮」，凡屬善行學人皆需勉力為之，此十類善行乃《了凡四訓》標示善行之總綱，旨在令學人能夠時時審視，圓滿其善行達到修福積德之效。其中第八、十項善行，則是了凡先生特別依佛門教示，所標舉之善行名目；「護持正法」表示世間正法、出世間正法都要維護，特別是出世佛法之舉揚，如此方能上報佛恩不愧如來；「愛惜物命」提到佛家倡導素食，旨在不殺生。「不殺生」乃佛門五種制戒（亦屬於性戒），「不殺生」為普世所共尊之基本戒律（為在家出家所必須共同持守），不惟佛門獨有它教派亦共同推崇，可見「不殺生」列為第一條戒，由此引申茹素戒葷之要求，其用心乃在於慈心之增長，慈心之增長相通于孟子惻隱之心的體現。

總而言之，修善乃積福積德之始，修善的基礎在於發心改過；切實改過之後方能修善積福，由此日久功深則能當生轉化業果，進而改命造命，了凡先生以其終生實踐改過積善，並虔敬修持佛門正法，尤有後世學人所應起而效法者。

3、謙德之效：

《了凡四訓》第四篇〈謙德之效〉，告誡學人在改過積善後，更要以謙德自持，方得保有其厚福不失，〈謙德之效〉云：

³⁹明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁126。

易曰：天道虧盈而益謙；地道變盈而流謙；鬼神害盈而福謙；人道惡盈而好謙。是故謙之一卦，六爻皆吉。書曰：滿招損，謙受益。予屢同諸公應試，每見寒士將達，必有一段謙光可掬⁴⁰。

「滿招損，謙受益」為易學之精義，〈謙·象〉云：「天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙。」強調天地人鬼皆尚謙而惡盈，申言之，盈滿者往往致禍，謙損者則往往得福；故謙遜自持方能立于不敗之地。「謙尊而光，卑而不可踰」乃言位尊之人更能謙遜不自滿，則更能光大其德性；位卑之人謙遜不自滿，其德性則一般人亦不能超越企及。了凡先生勉勵學人處事待人接物，皆要謙虛自持。了凡先生舉出五人（嘉善丁敬宇、在京馮開之、山東趙裕峰、入覲夏建所、江陰張畏巖）來證明「滿招損、謙受益」之理。尤其凡是謙虛的讀書人，皆能高中入榜。其中丁賓孝親尊師、不避毀謗侮辱，恭敬順承受侮不答、聞謗不辯；馮開之虛己斂容，友面攻其非，平懷順受；夏建所氣虛意下，謙光逼人，溫良若此；以上諸人皆高中功名。因此，除了丁賓之外，其餘諸君皆「謙光逼人，溫良若此」，故能受福無窮；關於謙德之重要，〈謙德之效〉進一步申論：

須使我存心制行，毫不得罪於天地鬼神，而虛心屈己，使天地鬼神，時時憐我，方有受福之基。彼氣盈者，必非遠器，縱發亦無受用。稍有識見之士，必不忍自狹其量，而自拒其福也。況謙則受教有地，而取善無窮，尤修業者所必不可少者也。古語云：有志於功名者，必得功名；有志於富貴者，必得富貴。人之有志，如樹之有根，立定此志，須念念謙虛，塵塵方便，自然感動天地，而造福由我⁴¹。

可見「謙則受教，取善無窮」，而謙德在於「虛心曲己，受福之基」，虛心曲己破除貢高我慢、不可一世之心，方能永保善福。了凡認為修福積德還後，還須以謙德來保住之；在《易經》六十四卦中，每一卦都有吉

⁴⁰明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 153-154。

⁴¹明·袁了凡著，民初黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005/10，頁 164-165。

凶相參，僅有「地山謙」六爻皆吉。凡人初得福報善果往往驕慢淫蕩，不知謙德自持；了凡先生提倡「謙德之效」，要學人戒惡修善後，進一步謙虛自持以長保福德；其用意也在強調改過修善乃終生職志，不可稍見其功便自荒廢。

(二)、佛門世出世入圓滿法—准提修法

印度密法于唐朝傳至中國，後因種種因素導致唐密沒落，僅餘某些方便修法流傳於禪林居士間。准提法與漢地有著深厚的因緣，從禪門口誦之早晚課、及叢林的結齋咒看來，准提咒受歷代禪宗祖師之推崇，可見此咒廣為佛門所流傳。再者，由於《顯密圓通成佛心要集》⁴²的問世，使原本並不顯赫的准提信仰在元明時期蔚然成風，並且至今長盛不衰。

雲谷禪師所以傳准提咒予了凡⁴³，並非因為了凡先生希求世間福報；而是看到了凡先生因知其先天氣命已定，對人生澹然無求。雲谷禪師為勉勵了凡學佛，依當時禪林流行之准提法相傳，除了准提法本身適

⁴²遼道宗（在位期間為西元 1055-1100 年）時，五台山金河寺的道殿撰出《顯密圓通成佛心要集》之後，中國的准提法傳承始有相當大的改變。道殿這部書所創發的修法儀軌，內含法界真言、護身真言、六字大明咒與一字大輪咒，這些新增的真言是開元三大士所譯的准提法儀軌中所沒有的。而且，其書也宣揚華嚴思想，意在從事顯密融合。這與開元三大士以純粹密教立場出發顯然不同。開元三大士所譯諸本是「印度式的准提法」；道殿這部書中所研擬出來的儀軌，則可稱之為「中國式的准提法」；此亦為「印度佛教中國化」之表徵。請參考藍吉富，〈准提法在中日兩國的流傳〉，收錄於普光居士彙編，《七俱胝佛母准提王法要集》，台北縣：波沙山·法明寺·台灣慈宗學會，2006/10，頁 230。

⁴³相傳《准提焚修悉地懺悔玄文》〈佛母准提焚修悉地儀文寶懺序〉有關於袁了凡先生信奉准提法之的記載：「部郎袁了凡先生黃，難於科第，自記云：先求鄉舉，立願滿三千善，次求進賢，立願滿一萬善，究竟取效准提，以見靈驗。則知非立志行善，省身改過，習行方便之人，不得謂佛菩薩有虛語也。」萬曆十七年（1589），袁了凡為《嘉興大藏經》撰寫的〈刻藏發願文〉（現收錄在《密藏開禪師遺稿》〈二卷，明·道開著，嘉興藏續 118〉）卷頭〈刻大藏願文〉中，亦有其唸誦准提咒之事：「懇求滿願，日誦佛母准提咒，惟願准提菩薩摩訶薩，慈悲攝授。」

合在家居士修持，也由于準提咒之靈感迅速。後來了凡先生扭轉命運後建立對佛法信心，也對佛法做出不少貢獻⁴⁴。

在中國佛教徒心目中，準提菩薩是千祈千應的大菩薩，其誓願眾生圓滿世間、出世間一切願求⁴⁵。雲谷禪師傳準提法于了凡，乃基于準提法之最大方便特色，此即**准提法之不揀染淨**之善巧方便；其特徵在於不問在家出家、飲酒食肉、有無家室等，皆能持誦修習之。一般佛教修習必須嚴持戒律，惟准提法門修習「不擇染淨」，故能夠普施廣被為七眾之藥：「三為準提不擇染淨得持誦故，不問在家出家，飲酒食肉，有妻子等，皆持誦，不同余咒，須要持戒，方得誦習⁴⁶。」因此，准提法乃

⁴⁴袁了凡也是明末《嘉興大藏經》刊行偉業的早先倡議者。此藏經在版式方面捨棄傳統的「梵筭本」而改用「方冊本」，也是袁了凡的意見。所以其可以說是參與《嘉興藏》的刊行，最早的催生及版面革新的倡議者。

⁴⁵准提佛母（準提菩薩），又有准胝觀音、佛母准提、七俱胝佛母、尊那佛母等譯名；準提菩薩梵名為(Cundi, Cundhi SaptakOti-buddha bhagavati)，準提的梵名為 Cundhi，本意是清淨的意思，代表著準提佛母清淨皎潔清淨的心性。「SaptakOti」即「七千萬」之意，而 buddha bhaga-vati 即為「佛母」之意。龍樹菩薩曾讚嘆此咒說：「準提功德聚，寂靜心常誦，一切諸大難，無能侵是人，天上及人間，受福如佛等，遇此如意珠，定獲無等等。」《準提修法顯密圓通成佛心要》，頁 145。念誦「準提神咒」有如下之功德：

- (1)可得人天福報，如財富、子女、健康、官位、智慧、得他人尊敬等。
- (2)水火、毒藥、盜賊、怨家、惡鬼、毒龍不能加害。
- (3)可請帝釋天、四天王、閻羅天子等。
- (4)可得生淨土，得見觀音、普賢諸大士、可住十方淨土，常侍諸佛而得證菩提。
- (5)得消無始以來諸種業障。

準提法的功能幾乎是全面性的，舉凡：降魔、治病、富貴、敬愛、延壽、如意、往生淨土光明獨照，滅罪障增福慧，能生菩提分之根芽，祈求聰明諍論勝利、求兒、降雨、脫離 拘禁、離惡鬼惡賊之難，並得諸佛菩薩之庇護，生生世世離諸惡趣，速證無上菩提…等等。

⁴⁶唐道殿，《準提修法顯密圓通成佛心要》，台北：老古，1995/12 七版三刷，頁 148-149。

大開方便之門，無擇染淨廣攝眾根，相對於之前准提法門的四種譯本⁴⁷。唯唐善無畏譯本《七佛俱胝佛母心大准提陀羅尼法》中，有不共之說法：「佛言此咒 印能滅十惡五逆一切重罪。成就一切白法。具戒清潔速得菩提。若在家人。縱不斷酒肉妻子。但依我法無不成就。」而其它三部則無此無須持戒的開許，並且甚至十分強調持戒⁴⁸。因此，凡在家有妻小、飲酒啖肉，雖對佛法修習雖心嚮往之，卻苦于無法持守佛教諸多戒律與禁忌，准提佛母皆能接引而利益之，令其生起無上信心而上求菩提；道殿以准提法之不擇淨染，意乃先行令其不生排斥而信受之。故進一步強調：「其有齋戒清淨依法持誦者，更為勝妙，故准提經云：何況更能結齋具戒，依法持誦，不轉肉身。往第四天，得入神足是也。⁴⁹」對在家人毋須持戒的開許，實乃權宜之計，「齋戒清淨」才是修行正途，道殿此舉頗合佛教「先以欲鉤牽，後令入佛智⁵⁰」之理趣。總而言之，准提法門不揀染淨之善巧方便；對後世准提信仰的流傳，尤其對在家居士起著相當之鼓舞作用，並成為准提法興盛之主因。了凡先生本非佛門信徒，雲谷禪師開示准提法之初衷，或許亦即「先以欲鉤牽。後令入佛道」之用心，此如《宗鏡錄》所云：「先以欲鉤牽，後令入佛智，斯乃非欲之欲，以欲止欲，如以楔出楔，將聲止聲」也表述佛菩薩不可思議

⁴⁷(1)大唐天竺三藏地婆訶羅於垂拱二年，西魏國寺譯，名《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》。(2)唐·善無畏奉詔譯，名《七佛俱胝佛母心大准提陀羅尼法》。(3)唐天竺三藏金剛智譯，名《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》。(4)唐三藏沙門不空奉詔譯《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》。

⁴⁸(1)、三藏沙門不空譯本中「在家菩薩，修持戒行堅固不退；若出家菩薩具諸禁戒，三時念誦依教修行」；(2)、唐天竺三藏金剛智譯本中「在家菩薩，初入亦須自誓隨力發願，受三歸五戒，或常持八戒」；(3)、大唐天竺三藏地婆訶羅譯本中「比丘比丘尼優婆塞優婆夷，受持讀誦此陀羅尼滿……，生生常得出家。具持菩薩律儀淨戒」。

⁴⁹唐道殿，《準提修法顯密圓通成佛心要》，台北：老古，1995/12 七版三刷，頁 149。

⁵⁰請見《維摩詰經·佛道品第八》。

之善巧方便，此非凡人所能思量臆度；而《顯密圓通成佛心要集》將此善巧方便之妙意揭露無遺，其云：

問曰：諸佛本意令斷貪嗔等何卻令人起貪心求世事名利等耶？ 答云：諸佛有不思議度生方便，謂有眾生不肯直求菩提，且隨其所樂令持咒求之；由神咒不思議力，所求之事盡得遂心，一切罪業亦得消滅，自然超凡入聖。如小兒有病不肯服藥，被有智醫人塗在母乳，其小兒本食母乳，不覺服著良藥除卻病苦。故胃索心咒經云：若有眾生設以諛曲，為求富貴名利等，得聞此咒，彼諸眾生處處，成就智慧福聚之香。神變疏云：真言境界，十地菩薩尚非其境，況生死中人乎⁵¹？

由此可見，諸佛菩薩度眾之慈悲，實不避一切善巧方便。如上述所言，則知了凡先生原非釋門中人，初始對人世一切槁木死灰；後經雲谷禪師開示而修持准提法，在圓滿其世俗種種願求後。了凡先生則更加精進修學，常保十善、力行修善積德，並以《了凡四訓》一書誠子傳世，為佛法之流傳作出重大貢獻。

四、結論

《了凡四訓》「命」論之特點，不僅先就「知命、認命」之實際生命體驗的認知層次，從而領受佛門改過積善之方，進一步強調「立命、了命」進而「改命、造命」之可能。其對「命」論內涵之詮釋對照體系綜攝儒釋兩家精義（孟子「立命」之學、《中庸》「誠」的哲學與《易傳》卦理之德性工夫），肯定戒惡修善、修善積福進而積福積德之理。原本在先秦儒家孔孟「命」論內涵裡，並無肯定福德必然相應之理；及至《中庸》、《易傳》方有所呈現。而《了凡四訓》則進一步肯斷改命造命之可能，其基本工夫起點，在於作為普世價值之戒惡修善入手，加以佛門准提法之善巧方便，終究內外雙得、福慧圓滿。因此，《了凡四訓》所揭示之「命」論內涵，實則超越先秦儒家對「福德一致」、「福德相應」的

⁵¹唐道殿，《準提修法顯密圓通成佛心要》，台北：老古，1995/12 七版三刷，頁 171-172。

疑慮。

再者，《了凡四訓》由於其文字、義理皆順暢圓通，民初淨土印光祖師在〈序文〉中，特別強調：「文理俱暢。豁人心目。讀之自有欣欣向榮。亟欲取法之勢⁵²。」並盛贊其戒惡修善之理雖屬基本工夫，其改命造命求當生福果雖仍屬有漏之法，然學人切不可輕忽視之；若能精進修持，自能如了凡先生之生命歷程所展示，當生即轉業果。可見了凡先生所提倡的戒惡修善、修善積德之方，雖屬佛門入門之基本工夫，學人虔敬持受必獲益無窮。

最後，《了凡四訓》之問世也象徵明代以來，儒釋兩家義理的進一步融攝溝通。就漢傳佛教之發展所隱涵的意義言，則一方面表現在佛門思想普及民間之要求，高深的佛法教理為平易通俗的宗教實踐所取代；另一方面也呈現佛教諸宗之進一步中國化。而《了凡四訓》一書亦成為明代以來，廣為民間所流傳之勸世善書，並成為佛門接引初機之善巧方便。

⁵²淨空法師講述，《修福積德造命法-了凡四訓講記》，台北：淨土善書流通處，2006/1，頁127。

引用文獻

一、佛學相關著作：

民初·淨空法師講述，《修福積德造命法—了凡四訓講記》，台北：淨土善書流通處，2006。

民初·黃智海註解，《了凡四訓讀本》，台南：大正，2005。

佛光山宗務委員會監制，《佛光大辭典》，台北：佛光文化，2000。

明·侍者福善記錄，弟子福徵述疏，《憨山大師年譜疏》，台北：新文豐出版公司，1987。

明·袁了凡，《袁了凡先生家庭四訓》，台中：財團法人慈光圖書館（淨宗學會印贈），2001。

唐·道殿，《準提修法顯密圓通成佛心要》，台北：老古，1995 七版三刷。

唐·釋法海撰，丁福保註，《六祖壇經箋註》，台北：文津出版社，1998 二版。

藍吉富，〈準提法在中日兩國的流傳〉，收錄於普光居士彙編，《七俱胝佛母准提王法要集》，台北縣：波沙山·法明寺·台灣慈宗學會，2006。

二、相關專著：

布魯格，《西洋哲學辭典》，項退結編譯，台北：華香園，1992 二版。

弗蘭克（Viktor E. Frankl）著，趙可式、沈錦惠合譯，《活出意義來》，台北：光啓出版社，1989 五版。

朱熹，《四書章句集註》，台北：鵝湖，1996 三版。

牟宗三，《心體與性體》第一冊，台北：學生，1999。

吳怡，《中庸誠的哲學》，台北：東大，1993。

唐君毅，《中國哲學原論—導論篇》，台北：學生，1993 二版。

蔡仁厚，《孔孟荀哲學》，臺灣：學生，1999。

三、相關期刊論文：

陳寧，〈命運可知而不可改之觀念的產生〉，《文哲論壇》第 6 卷第 2 期，1996。

Being good and accumulating virtue – exploration of “Four Principles of Liao-Fan” discourse on life

Jiann-ming Wu *

Abstract

Since the “Four Principles of Liao-Fan” came into existence in the Ming Dynasty, it has become a widely disseminated book of admonitions. This discourse on life blends the related discourse of Buddhism and Confucianism, and creates a real life process that involves one’s change for good, becoming able to change and create life. It shows the basis for correction, being good and accumulating virtues. This is used to inspire people to be good and accept Buddhism.

Generally it is thought that “Four Principles of Liao-Fan” incorporates the three schools of Confucianism, Buddhism, and Taoism ; this essay believes the principle of being good and accumulating virtue in “Four Principles of Liao-Fan” to be a combination of the cultivation of Confucianism and Buddhism ; on one hand it neutralizes the paradoxes and tensions between the worldliness of Confucianism and the otherworldliness of Buddhism, and on the other hand it is a classic for allowing people to come into contact with Buddhism.

Keywords : Four Principles of Liao-Fan, Mencius, Chung-yong, Yi-chuan, Cundi, life

* Assistant Professor, College of Liberal Education, SHU-TE University