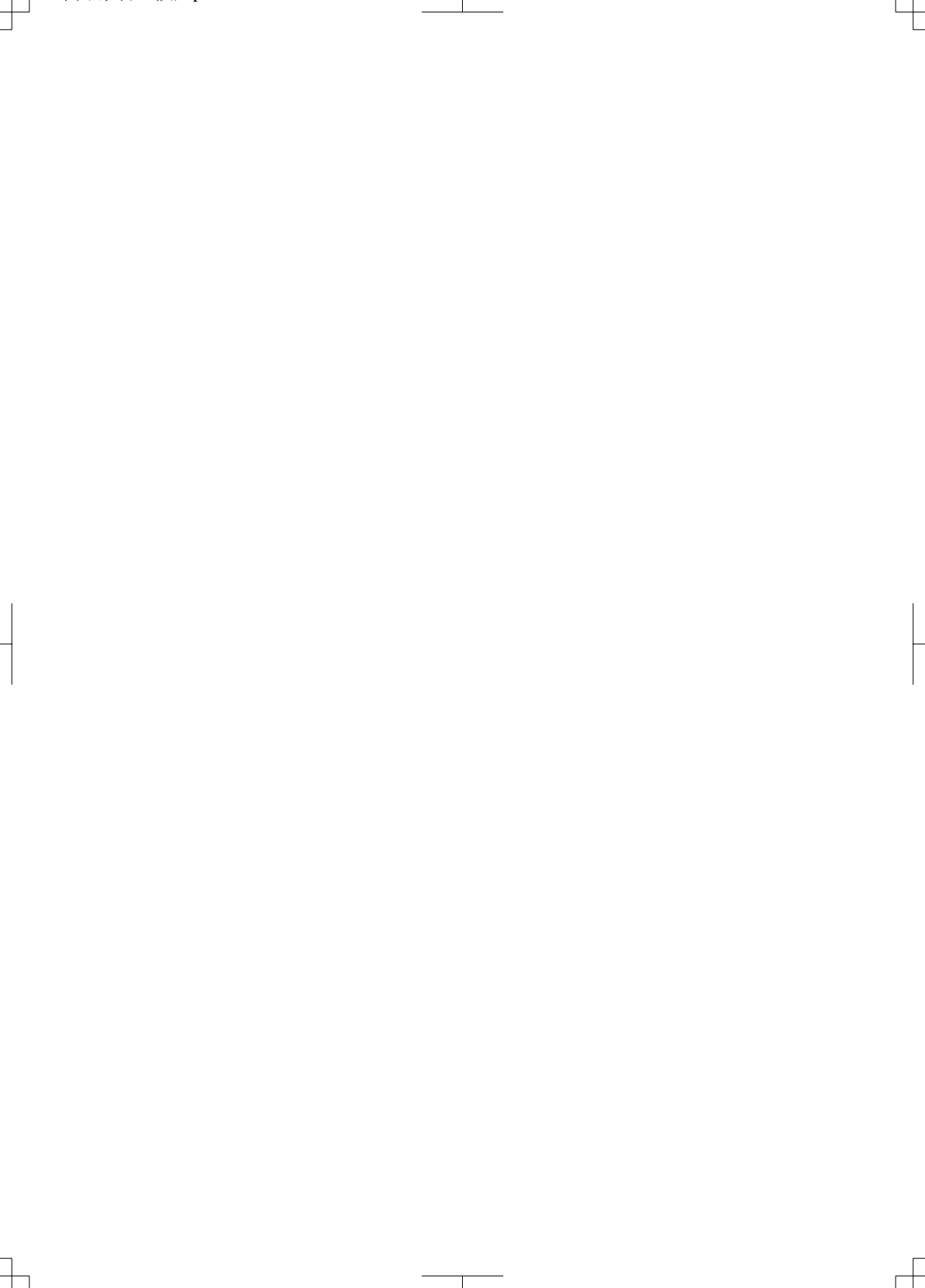


立命之學
改過之法
積善之方
謙德之效

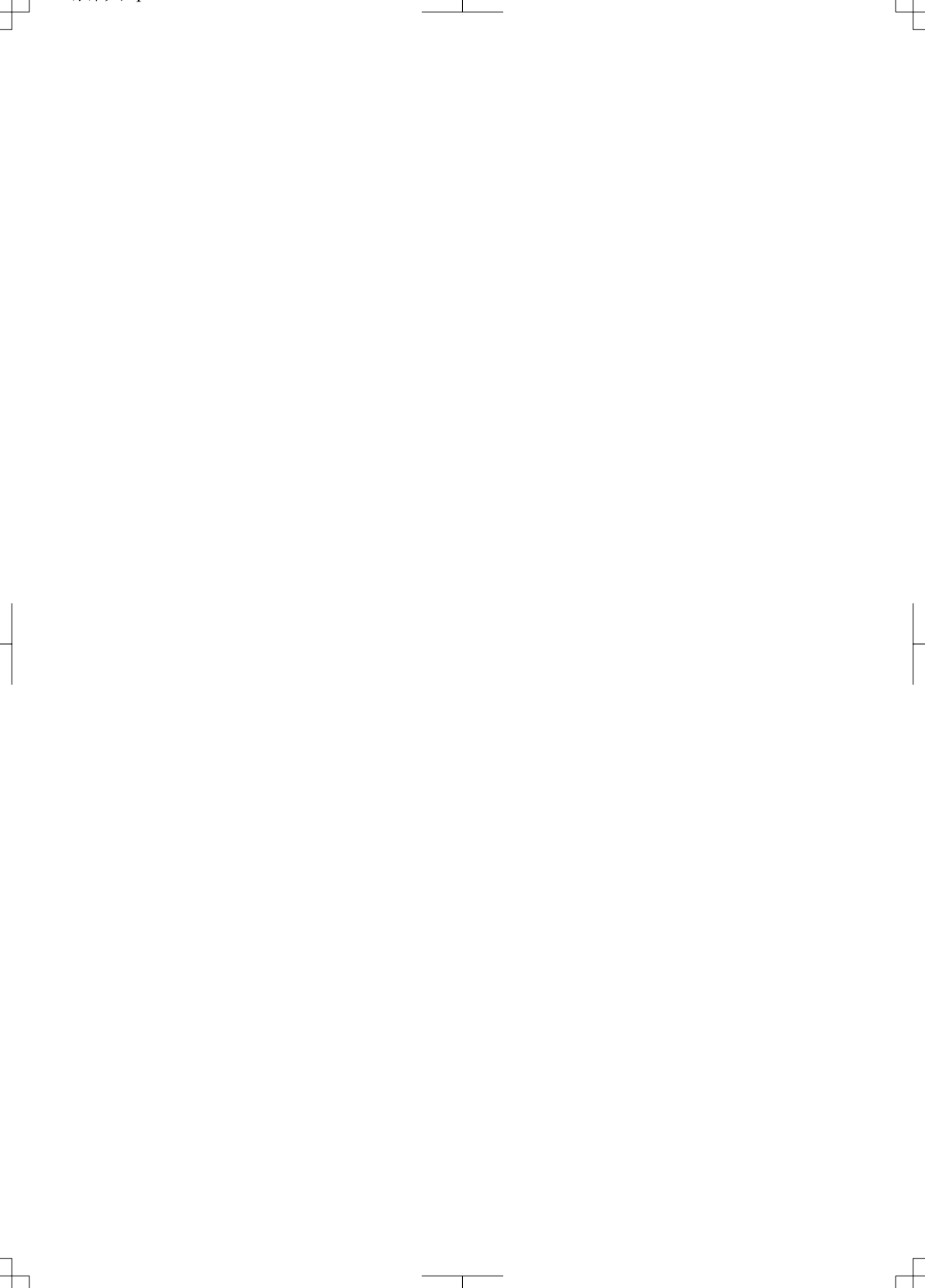
了凡四訓

◆白話譯註◆

原著 袁了凡
譯註 賴瑞鼎



一念慈悲臻善境
十分清淨見禪心



改變命運 創造人生

了凡四訓一書乃中國明朝袁了凡先生所作家訓，用以教戒其子認識命運的真相、善惡的標準、改過遷善的方法，以及行善積德謙虛種種的效驗，並以其自身改造命運的經驗現身說法，推翻傳統社會根深蒂固的「榮辱生死、皆有定數」之宿命論，其含有「修身律己、安身立命」之道及「化凡入聖、超生了死」之理是可明鑑的。閱讀本書可使人心智豁然，怡情養性，對於世風日下的當今社會，更是有如醍醐灌頂的暮鼓晨鐘。此益世善書，坊間多有翻印流傳，甚有以電視連續劇或有聲書方式傳播，正是此書得以流傳千古，歷久不衰的原因。

本部陳前部長定南於閱讀本書後，認為有益監所教化，於九十年八月指示重新編譯本書，耗時近三年終於九十三年四月初版分送矯正機關每一收容人，

獲得非常熱烈迴響，許多監所的讀書會都以本書為討論議題，有關的讀書報告更是不計其數，顯見對於監所教化影響深遠。

為與大家共享閱讀好書的樂趣，本部復於九十三年四月指示重新精印分發本部及所屬機關同仁人手一冊，而為一改傳統善書的窠臼，在內文編譯方面採文言與白話對照，並詳加註解，務求通俗明朗，以真正發揮寓教於樂的功效；在封面設計與內頁排版方面，力求精緻典雅，以增加視覺上之美感與舒適，俾使閱讀者樂於隨時翻閱，並加倍珍惜，甚至傳諸子孫。

本書內文幾經校對修改，版面設計更是耗費心血，九十四年七月終得以再版，願讀此書者，體會本部編印的用心，並能夠學習「了凡先生」改造命運的精神、調整觀念，來創造自己，以及社會國家，乃至人類光明的前途。

部長 施 茂 林

二〇〇五年七月

修身養性兼可習文的一本好書

七、八年前，在宜蘭往台北的火車上，有一位五十多歲，氣質很不一樣的陌生男子，坐在我的左側，幾度轉頭欲言又止，讓我渾身不自在，後來他終於打破沉默，自稱曾經出家又還俗，具陰陽眼，有異能。他正經八百的告訴我：「你身邊現在圍繞著許多鬼魂」，我楞了一下，還來不及回話，他緊接著用右手食指比向我的頭頂說：「不過，你放心，這些都是好鬼。因為你一生做了很多善事，所以他們在保護你。」

年輕時，我很「鐵齒」，始終不信邪，對靈異之說，更是嗤之以鼻，年屆四十，忝為人父之後，目睹與耳聞一些親友痛遭無常禍端，我對一些難以用科學解釋的現象，開始抱持著寧可信其有的態度，因此，那天在火車上，我以誠摯的心意，感謝有緣併肩而坐的「半仙」。

幾年前拜讀了了凡四訓，再也不敢「鐵齒」，此與當年對聊齋誌異姑妄聽之的心情完全兩樣。明朝進士袁了凡做善行，改變榮辱生死定數的事蹟，其實與「舉頭三尺有神明」、「君子慎獨」、「不欺暗室」等古訓，以及我在火車上的「奇聞」，多少有異曲同工的關聯。

對於不信因果輪迴或運隨心轉、福自善來之說的人，這仍然是一本值得朗讀，甚至背誦的好書。多讀好文章，可陶冶心性、變化氣質。當年美國總統林肯會以貌取人，是因為他認為「一個人過了四十歲，就必須為自己的臉孔負責」。如果你不希望自己變成面目可憎，那麼趕快多讀書，而這正是一本修身養性兼可習文的好書。

前部長 陳 定 南

二〇〇四年四月二日

了凡四訓白話譯註 目錄

序 改變命運 創造人生	施茂林
序 修身養性兼可習文的一本好書	陳定南
第一篇 立命之學	一
第二篇 改過之法	一〇三
第三篇 積善之方	一五五
第四篇 謙德之效	二九三
後記	賴瑞鼎

了凡四訓