

# 了凡四训

注解

(明)袁了凡 著 顾四国 注解



线装书局

# 目录

前言

第一章 立命之学

第一节 听天由命

第二节 求之在我

第三节 反求诸己

第四节 福田心耕

第五节 心想事成

第六节 力行体悟

第二章 改过之法

第一节 发心改过

第二节 明理改事

第三节 心改命变

第三章 积善之方

第一节 艰苦济危

第二节 义士福厚

第三节 尽心尽力

第四节 真假端曲

第五节 阴阳是非

第六节 偏正半满

第七节 大小难易

第八节 与人为善

[第九节 成人之美](#)

[第十节 护持正法](#)

[第四章 谦德之效](#)

[第一节 天道益谦](#)

[第二节 气盛折福](#)

[附录 袁了凡简介](#)

[附录二 云谷禅师授袁了凡《功过格》](#)

[附录三 俞净意公遇灶神记](#)

[附录四 袁了凡的母亲](#)

[返回总目录](#)

# 前言

人生要幸福，必读的第一本书就是《了凡四训》。

——稻盛和夫

1569年，明朝37岁儒生袁黄拜访云谷禅师，偶得改命之法。一生命运被算定的他立即依法求中举，次年果考中；48岁依法求生子，次年又得子；51岁求中进士，3年成功。

1601年，69岁的袁了凡已延寿16年，笔述亲身经历与禅师教诲以教子，因“文理俱畅，豁人心目”，读之有“欣欣向荣、亟欲取法之势”而广为流传，一时里巷皆知。

200多年后，曾国藩最为推崇《了凡四训》，读后立号“涤生”，终身奉为修身为官之宝典，成为“立功立德立言三不朽，为师为将为相一完人”。他将此书列为子侄必读的第一本人生智慧之书，此后曾氏历代家道不衰。

300多年后，稻盛和夫邂逅《了凡四训》，读后顿悟人生活法，用以指导自我修行与企业经营，一手缔造两家世界500强，50年持续无亏损，位列日本“四大经营之圣”。在《活法》中，他将此书列为第一本修身治企指导书。

400多年后，《了凡四训》至少已印行数千万册，在全世界帮助无数人改造命运、心想事成，欧美、东南亚、中国港澳台等地专门研究机构有数十所。随着中华优秀传统文化的复兴，中国内地学习《了凡四训》的风气也已越来越盛。

《了凡四训》久负盛名，被称为东方励志奇书，作为家训，知名度仅次于《曾国藩家书》。随着近代曾国藩、印光大师等著名人士的推崇，当代净空老法师、稻盛和夫等德高望重者大力推荐，尤其是习主席号召全国人民学习中华优秀传统文化，中央电视台、中纪委联合推介《了凡四训》，越来越多的人开始重新重视对《了凡四训》的学习。

《了凡四训》在明清时期是通俗易懂的大众读本，可是当代一般读者对文言文普遍有畏难情绪。近些年来有一些关于《了凡四训》的白话注解读本，可以帮助读者迅速了解大意，起到了积极的普及作用，但如果作为学习参考书，有些地方又不太准确和详尽。

本书对原文断句、标点和注音进行了重新梳理，对重要字句广查出处和原意，对常被错解的条目严谨考证，并力求用最精准的白话解释原文。

感谢所有热爱《了凡四训》的人，感谢所有让您看到本书的人。  
愿更多人改造命运，心想事成！

顾四国  
2019年冬于杭州

# 第一章

# 立命之学

## 第一节 听天由命

### 一、顺母学医

#### 【原文】

余童年丧父，老母命弃学举业学医，谓可以养生，可以济人，且习一艺以成名，尔父夙心也。

#### 【译文】

我很小的时候父亲就去世了，母亲要我放弃学业改学医。她说，学医可以保养身体，可以济世救人，并且学一门技艺而出人头地，这是你父亲一直以来的心愿。

#### 【注释】

[1] 父 袁了凡的父亲袁仁（1479—1546年），字良贵，号参坡，浙西名儒，儒学造诣高，藏书两万余卷，以贤能闻名，主持地方祭典。他还是王阳明先生的道友，唐伯虎的知己。55岁时生了凡，68岁善终，对了凡早期影响大。

袁了凡祖父袁祥（1448—1504年），字文瑞，号怡杏。“了凡之先，赘嘉善爻（shū）氏”，六岁被魏塘镇医家爻氏收养，成年后完婚，生一女。心不在医，喜读书会友，热衷家学。入赘到钱鄂家为婿，承爻家祖业，终成名医。袁祥妻歿，茕茕一身，后娶平湖巨室朱氏女，资送甚厚，善料理，大起，建袁家庄园。



袁了凡曾祖父袁灏（hào）（1414—1494年），字菊泉，陶庄一名里长，寿81岁。编写《袁氏家训》，提倡救世助人、积德行善、谦虚修德等。

袁了凡之高祖父袁顺，字杞山，世居陶庄，土地40多顷，元末颇富饶。豪侠好义，勇于为善。反朱棣篡位，命多舛。

[2] 举业 科举时代学子应试之学科。

[3] 养生 保养身体。

[4] 夙心 志向，长久的期望。

## 二、偶遇孔公

### 【原文】

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。”

### 【译文】

后来我在慈云寺，遇到了一位老人，相貌非凡，两颊长须，飘然似神仙。我向他恭敬行礼。

这位老人对我说：“你是官场中的人，明年就可以去进学参加考试了，为何不读书呢？”我告诉他原因，并请教老人尊姓大名、仙居何处。

他说：“我姓孔，云南人。宋朝邵康节先生所精通的皇极数，我得到正统传承，命中注定我该传给你。”

## 【注释】

[1] 修髯（rán）伟貌 修：长。髯：两颊胡须，泛指胡须。伟貌：体貌魁梧。有着修长胡须之非凡相貌，仙风道骨。

[2] 叩 询问。明·魏禧《大铁椎传》：“扣其乡及姓字，皆不答。”

[3] 邵子 名雍，字尧天，自号安乐先生，宋范阳人，易理学家，两度以遗逸被荐授官皆不赴，卒谥康节，著有《观物篇》《皇极经世》《渔樵问话》《伊川击壤》等。

[4] 皇极数 邵雍先生毕生研究《易经》之绝学，为专讲一切气数命运之书，内谓无论国家之气数，个人之命运或过去未来之事皆能推算而出，后代命算起课之人常据此书而演。

[5] 正传 正宗传承、正统师承。

[6] 数 命数。

## 三、纤悉皆验

## 【原文】

余引之归，告母，母曰：“善待之。”试其数，纤悉皆验。

余遂起读书之念，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。

## 【译文】

我引请他到家里，禀告母亲，母亲要我好好招待。试请孔先生推算，连细微之处都算得丝毫不差，非常灵验。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《《了凡四训》注解》（明）袁了凡 著，顾四国 注解.pdf

请登录 <https://shgis.cn/post/1938.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

