

天主教輔仁大學宗教學系碩士論文

指導教授：莊宏誼 博士

袁了凡的生命觀

Research on View of life Liao-fan Yuan



研究生：賴靜藝撰

中華民國 一〇三 年 六 月

天主教輔仁大學宗教學系

*Department of Religious Studies*

FU-JEN Catholic University

碩士學位口試委員簽名表

研究生： 賴靜藝 君所提論文

中文：袁了凡的生命觀

英譯：Research on View of Life Liao-fan Yuan

經本委員會審查並舉行口試認為符合碩士學位標準。

口試委員：莊宏誼 (指導教授)

鄭澤山

黃淑芬

系主任：符怡信

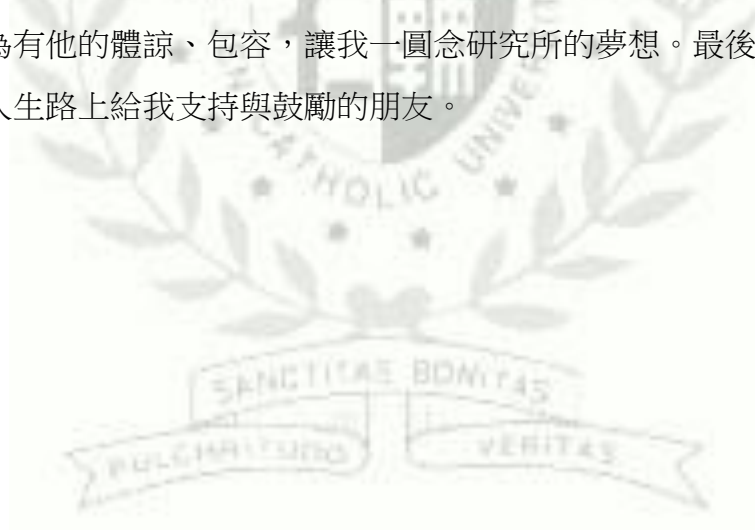
中華民國 103 年 5 月 23 日

## 致謝

人生的歷程需要不斷的學習與成長，加入輔仁大學宗教學系研究所，讓我開啟了另一道新的世界，得以領略生命的可貴，豐富生命的顏色，綻放生命的光輝。從一開始確定論文目題到論文完成，莊宏誼老師就悉心的教導我，指點我正確的論文方向。在書寫論文的這段時間，老師適時的在關鍵之處給我提點，耐心的解說，讓我能夠小心的求證，仔細的寫作，使我的論文能夠更完整而嚴謹。

雖然時間匆匆而逝，但在求學的兩年歲月裡我獲益匪淺，能來輔仁大學宗教學系念研究所是一種緣份，能跟同學在輔仁大學結緣更是不易，我珍惜這份得來不易的機緣，因為此緣已在我的人生之中留下繽紛的生命與光采。

本研究得以完成，需要感謝的人很多。首先，由衷感謝莊宏誼老師辛勤的指導。因為有他不厭其煩的教導、解惑，讓我完成了碩士學業。感謝我先生蘇震南的支持，因為有他的體諒、包容，讓我一圓念研究所的夢想。最後，感謝每一個曾經在我的人生路上給我支持與鼓勵的朋友。



# 《袁了凡的生命觀》

## 摘要

袁了凡為明朝嘉善人，因受孔先生占卜的終身體咎之影響，放棄醫學而求取功名，但經過雲谷禪師的開解後積極改造命運。他一生的著作非常多，其中《了凡四訓》通俗易懂、勸人為善，是明清以來在民間流傳最廣的善書之一。此書記載了袁了凡改造命運的經過，讀之能令人勇於改過，對為人處事有很大的幫助。

袁了凡的生命觀融合了儒、釋、道的思想，認為人若想改變命運增加福報，就要知過改過，要努力斷惡修善，修福修慧，如此就能改變命運，心想事成。他期望世人都有護生之心，能愛惜物命，不要傷害動物，不任意殺生，而以素食維生。袁了凡著重養生之道，在《祈嗣真詮》一書中，對於養生與求得子嗣有其獨到的見解。

生命教育的目的在教導大眾尊重生命、珍惜生命。袁了凡改造生命歷程的生活理念，能教導大眾尊重生命、珍惜生命，勉勵世人奮發向上、積極進取，值得世人學習及推行。生命教育要以實際行動來實踐，《了凡四訓》蘊含著生命教育內涵，對家庭、學校與社會均有啟示作用，能鼓勵學生從生活中去實踐、去體認生命的重要，適合做為生命教育的教材。

關鍵詞：袁了凡、了凡四訓、祈嗣真詮、生命觀

# 目次

<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 文獻回顧.....	7
第三節 研究範圍與方法 .....	12
第四節 章節架構.....	14
<b>第二章 袁了凡的生平與著作</b> .....	<b>17</b>
第一節 袁了凡的生平事蹟 .....	17
第二節 袁了凡的著作 .....	26
<b>第三章 袁了凡的生命認知</b> .....	<b>33</b>
第一節 命運與修善.....	33
第二節 殺生與素食.....	46
第三節 祈嗣與養生.....	54
<b>第四章 《了凡四訓》的生活理念</b> .....	<b>61</b>
第一節 《了凡四訓》的靈性觀 .....	61
第二節 《了凡四訓》故事中的生命教育 .....	64
第三節 《了凡四訓》對生命教育的啟示 .....	70
<b>第五章 結論</b> .....	<b>77</b>
<b>參考書目</b> .....	<b>81</b>
<b>附 錄</b> .....	<b>90</b>
附錄一：袁黃〈嘉禾天寧寺掌故集序〉 .....	90
附錄二：教育部 102 年推動「生命教育月」系列活動實施計畫 .....	92

# 第一章 緒論

「仁」是儒家基本的道德觀念，儒家仁道的基本精神除了要求行動者為他人而抑制自我、奉獻自我，還要體認到「為己」。<sup>1</sup>佛教的生命觀則以人為本，認為眾生平等，尊重人、關心人，並以慈悲、感恩之心面對芸芸眾生。<sup>2</sup>以老莊為代表的道家從人的自然生命出發，走上了生命關懷的道路。其思想以「道」為核心，提出善待生命、關愛萬物的宇宙情懷和守護純真人性。<sup>3</sup>而道教自創立伊始就蘊含著強烈的生命意識，素以「貴人重生」為著。<sup>4</sup>儒、釋、道均提倡愛護眾生生命，要世人了解生命的本質與內涵，進而能尊重生命、珍惜生命。我國近年所倡導的生命教育就是在教導學生瞭解生命的意義，尊重並珍惜生命，建立學生正確的生命教育觀念。袁了凡的生命觀融合了儒、釋、道的意涵，且與生命教育的目的一致，《了凡四訓》與《祈嗣真詮》實為袁了凡三教合一思想的代表著作。

## 第一節 研究動機與目的

人生活在世上難免面對兩大課題：「為何而活」與「如何生活」。前者涉及生命意義和本質的探索，後者則涉及生活目標的尋求。<sup>5</sup>人類的生命從誕生開始，就不斷在學習與成長，在生活中透過學習與調適，去面對自己的遭遇、挑戰自己的人生，為自己帶來更多的成長和智慧。生命的歷程是艱難的，每個人都要持續的學習和歷練，把握正確的人生方向，才能安穩踏上人生大道不致於迷失自我，也才能實現生命的意義。<sup>6</sup>研究者在國小任教，每天面對著一群莘莘學子，經常能感受到他們的喜怒哀樂，以及只關心自己，不懂得付出與關懷他人的生命態度。雖然我無法為他們決定生命該如何延續，但是我可以教導他們以正向的態度面對生命。

---

<sup>1</sup>王楷，〈仁者自愛：儒家傳統的道德生命觀及其哲學基礎〉《孔子研究》5期，（2012），頁22。

<sup>2</sup>劉衍永，劉永利，〈佛家文化視野下的生命觀解讀〉《船山學刊》3期，（2010），頁157。

<sup>3</sup>劉家琳，〈先秦道家生命觀主要內容探析〉《大理學院學報》2期12卷，（2013.2），頁32。

<sup>4</sup>逢禮文，〈《道樞》生命觀初探〉《宗教學研究》1期，（2012），頁91。

<sup>5</sup>黃國彥，〈人生真義的追尋〉《學生輔導》76期，（2001.9），頁8。

<sup>6</sup>鄭石岩，〈生命的終極意義〉《學生輔導》76期，（2001.9），頁74。

## 一、 研究背景與動機

生命是存在的根本，「生命觀」是人類對於生命的態度，正確的「生命觀」能培養自己對世人的關愛情懷，也能作為人生價值取向的準繩。生命有長有短、有好有壞，在人生旅程中，每個人的生命歷程是有所不同的。有的人身體健康、長命百歲；有的人病痛纏身，年少而亡，有的人精彩充實過一生；有的人坎坷乖舛過一生。當我們受到挫折時，這些打擊會產生什麼樣的結果，端看我們是以何種態度去面對，因為不同的生命態度，就會產生不同的結果。雖然我們無法預知生命的長度，但是卻能決定生命的廣度，只要能調整人生方向，以積極、正向的態度去面對它，不要逃避，不要埋怨，讓自己在有限的生命中，努力去實踐有意義的生命觀，將能成就圓滿和幸福。

儒家的生命觀以道德和社會追求為目標，有著自強不息的進取精神，以立德、立功、立言為生命理想，以天人合德為生命境界。<sup>7</sup>道家主張尊重和珍惜生命，反對殘生傷身之舉，故走了輕物重生的理路；又尋求對生命的保養和維護，面對人生困境，主張樂觀而豁達處之。<sup>8</sup>佛教則是以緣起法論生命，認為生命乃因緣聚會和合而成，主張三世因果，眾生從何來？死往何處？這都是由自己一生所做的業所決定，是掌握在自己的手中。<sup>9</sup>儒、釋、道所蘊含的生命智慧，能幫助學生建立正確的生命觀，對生命教育具有啟發作用，有助於生命教育的推動與實施。

生命教育是這幾年在我國提倡的一種整合性教育，它要求在制度上、教育的歷程上、教者及教者的內含上，都必須把受教者當做一個有知情意的主體予以尊重。<sup>10</sup>教育部於民國 89 年成立了「生命教育推動小組」，從成立至今，仍積極的推動生命教育及相關的師資培育訓練。生命教育課程目前已正式編進 98 年課程大綱，並明訂高中生在修業的三年中，需修生命教育一個學分。由此可見，教育主管單位及社會各界對生命教育的重視與期待。生命教育除了安排在正式的課程

---

<sup>7</sup>付粉鴿，同雪麗，〈道家生命哲學對生命教育的啟迪〉《教育評論》，（2011），頁 45。

<sup>8</sup>付粉鴿，同雪麗，〈道家生命哲學對生命教育的啟迪〉《教育評論》，（2011），頁 44。

<sup>9</sup>釋堅意，〈佛教的生命觀〉《四川文理學院學報》6 期 20 卷，（2010.11），頁 33。

<sup>10</sup>孫效智，〈生命教育的哲學基礎〉《教育資料集刊—生命教育專輯（第二十六輯）》（台北：國立教育資料館，2001），頁 1。

外，更需要落實在學生的活動與融入一般課堂中做適時引導。<sup>11</sup>

台灣生命教育政策的開辦，是體認到當時社會環境的變遷對青少年產生極大傷害，特別是持續惡化的青少年自殺與校園學生傷害事件的衝擊。<sup>12</sup>因此，台灣生命教育的推廣是以匡正社會風氣、提昇全民生活的品質，以及重建社會的價值為目標。<sup>13</sup>前台灣省教育廳廳長陳英豪博士在 1997 年，委託實施倫理教育多年有成的台中市曉明女中設計生命教育課程，並推動辦理研習、訓練種子師資等，並於民國 87 學年度在全省各國中實施生命教育，高中職則於下學期實施。<sup>14</sup>

「生命教育」主要目標在於輔導學生認識、尊重並熱愛生命，並由「自我」的認識，推展至「人我」的關係與關懷，最後則希望學生能建立正確的人生觀與發展健全的人格。<sup>15</sup>現在大多數的學生只重物質不重品質，只追求物慾的享受，卻無法面對挫折。其原因乃在於學生缺少生命教育的學習，不了解生命的意涵，對生命的認知產生了偏差，對生命的態度沒有隨著年齡的成長而趨於成熟，如此的種種現象實在讓人憂心。近年來教育決策單位以及關心教育的人士，開始積極提倡「生命教育」，期望將啟發生命智慧的理想，落實、貫徹於學校教育體系之中，讓學生在課堂上學習到正確的生命觀。

明朝末年各式各樣的社會問題層出不窮，當時的士人鄉紳為了重建社會道德秩序，維持國家社會的穩定，於是積極參與各種勸善活動，編撰多種勸善書籍。他們主張「遷善改過」，教化民眾「轉禍為福」的因果思想，以此來推動道德勸善運動。袁了凡是善書運動的宣導者，他對當時善書的編撰、流傳產生了重要影響，從《了凡四訓》與《祈嗣真詮》就可以看出他的三教合一思想。

明朝袁了凡(1533-1606)<sup>16</sup>，出生在江蘇省蘇州府的吳江縣。<sup>17</sup>袁了凡博學多才、涉足極廣，在許多方面都有傑出的成就與貢獻。袁了凡所著的《了凡四訓》與《祈

---

<sup>11</sup>段台民編，《96 年高級中等學校輔導教師參考手冊》(台中：教育部中部辦公室，2007)，頁 3-3-1。

<sup>12</sup>徐敏雄，《台灣生命教育的發展歷程：Mannheim 知識社會學的分析》(台北：師大書苑，2007)，頁 84。

<sup>13</sup>詹棟樑，《生命教育》(台北：師大書苑，2004)，頁 46。

<sup>14</sup>張淑美，〈生命教育與生死教育在中等學校實施概況之調查〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》(台北：寰宇出版公司，2000)，頁 171。

<sup>15</sup>詹棟樑，《生命教育》(台北：師大書苑，2004)，頁 49。

<sup>16</sup>章宏偉，〈袁了凡生卒年考〉《中國道教》6 期，(2007)，頁 51。

<sup>17</sup>袁了凡(明)，淨空法師講述，三寶弟子整理，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》(台北：華藏淨宗學會，2012)，頁 5。



嗣真詮》蘊涵生命的哲理，適合大眾閱讀。《了凡四訓》又名《命自我立》，是袁了凡以親身的經歷和修養，為教戒他的兒子袁天啟而作的家訓。旨在教他做人處事、消除災難、修善積福的道理。全文共分為四篇，第一篇〈立命之學〉，第二篇〈改過之法〉，第三篇〈積善之方〉，第四篇〈謙德之效〉。〈立命之學〉深入探討「命由己立，福自己求」的道理，也就是在研究「如何改變自己的命運」，其立論精闢細膩，引人省思。人們常認為自己是無過失之人，所以不知道改過行善，而〈改過之法〉就是在勸人改掉惡習、立志行善。〈積善之方〉是在分析行善的道理，末篇則以〈謙德之效〉告訴世人，為人處事要注意德性，懂得謙虛與禮讓。

自古以來，一般人都被命運所控制，而身不由己，只有明理之人，命運約束不了他，正所謂：「賢達之人能安命也。」<sup>18</sup>《了凡四訓》含有宗教思想，是講述積善得福，改造命運的書籍。它把儒、釋、道三教中的因果報應思想陳述出來，其用意在於勉勵世人奮發向上，堅定自己的志向，不要自暴自棄，要能掌握自己生命的方向，凡事正面看待、積極努力。書中介紹袁了凡透過反省改過的行為，改變了他原有的命運，突破了既定的命數，也讓他的人生際遇因此展開新的歷程，此種不向命運臣服的生命觀實為生命教育的良好教材。

## 二、 研究目的

真正的生命教育應從家庭、學校、社會各方面著手，幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展獨特的生命，將自己的生命與天地人之間建立美好的共融關係。生命教育的目標在啟發生命智慧、深化價值反省、整合知情意行。它包含人生整體及其全部歷程，以幫助學生建立完整的人生觀與價值觀，並內化陶冶其人格情操。生命教育除了生死議題外，還應該關懷生死兩點之間的「安身立命」。<sup>19</sup>

《呂氏春秋》〈有始覽〉曰：「天下大亂，無有安國；一國盡亂，無有安家；一家皆亂，無有安身。」<sup>20</sup>「安身」是保持、守護人之整體處於清靜晏然的狀態。

<sup>18</sup>袁了凡(明)，《了凡四訓語解精編／因果報應錄合刊》(台北：佛陀教育基金，2012)，頁9。

<sup>19</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶編《生命教育的理論與實務》(台北：寰宇出版公司，2000)，頁3-5。

<sup>20</sup>呂不韋，朱永嘉、蕭木註譯，《新譯呂氏春秋》上冊(台北：三民書局，2009)，頁455。

<sup>21</sup>《孟子》〈盡心篇〉曰：「夭壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」<sup>22</sup>「立命」是力行生命實踐，學習與效法聖賢君子之行誼，以彰顯與挺立存在之生命，並進而建立一個廣闊沒有限制，且與天地同流、同參化育之無限生命。<sup>23</sup>要安身立命必須先感恩惜福，消除累世所造下的業障，才能使身心靈安然自在，進而達到安身立命的境界。現今人們的生活越來越富裕，而人與人的關係却越來越冷漠，造成現在的孩子生在福中不知福，不懂得珍惜自己所擁有的，對他人也吝於付出。俗話說為善最樂，閱讀《了凡四訓》能夠讓我們培養惜福感恩的情懷，培養知足常樂的人生觀，能夠尊重、關心與了解他人所付出的辛勞，進而積極造福社會，累積功德。

《了凡四訓》原名為「戒子文」，其文蘊含「修身律己，安身立命」之道，以及「化凡入聖，超生了死」之理。「立」字是建立的意思，「立命」兩個字就是命不能束縛我，是我創造命運，命運掌握在我的手裡。所以〈立命之學〉就是論立命的學問，講立命的道理。<sup>24</sup>袁了凡的生命觀，能鼓勵大眾勇敢的面對人生困境，他積極創造命運的精神，更值得世人學習。因此，期望透過《了凡四訓》這本充滿中國傳統生命智慧的書，作為世人學習的典範，讓世人獲得生命的成長。

本論文旨在探究袁了凡的生平事蹟與著作，探索袁了凡的生命認知，以及探討《了凡四訓》文中所蘊涵的生活理念觀點。本研究針對袁了凡的著作《了凡四訓》及《祈嗣真詮》與生命觀進行探討，目的如下：

#### (一) 探索袁了凡的生命認知

袁了凡因為命運被孔先生算定，所以他就照著既定的命運過日子。袁了凡向雲谷禪師請教：「人既然有命運，命運可以逃嗎？」禪師告訴他：「命是由我作，福是自己求。」<sup>25</sup>人們既然可以改造命運，那麼就要勇敢面對人生的逆境，不能被命運打敗。當然世人都希望學到這樣的人生態度，但這個功夫修學起來是不容易

---

<sup>21</sup>楊均尊，《安身立命之道—《了凡四訓》之義蘊與生命實踐》南華大學生死學所碩士論文（2006.6），頁49。

<sup>22</sup>孟子，史次耘註譯，《孟子今註今譯》（台北：台灣商務印書館，2009），頁374。

<sup>23</sup>楊均尊，《安身立命之道—《了凡四訓》之義蘊與生命實踐》南華大學生死學所碩士論文（2006.6），頁49。

<sup>24</sup>袁了凡(明)，淨空法師講述，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁138。

<sup>25</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁5。

的。難與易就在於我們自己的心，如果我們有心去做就不難；假如我們向命運低頭就只能認命。

做好事名曰善，做壞事名曰惡，善有善報，惡有惡報，三世因果，歷然俱在，在事相說，一點不虛。<sup>26</sup>從命運的觀點來看，人的業力和行為可以改變人的一生，因為人的心念、行為，乃至所說的一句話，都將留下影響力，決定自己的未來。一個人有了因果觀念，才能謹言慎行、防非止惡，才能眾善奉行，才會有光明的前途。身、口、意活動不只影響到當下相關的人、事、物，甚至還會影響到今後的善惡報應。所以，任何心念、言行，不論別人有沒有看到都應注意。凡是種下善因必有善果、種下惡因必有惡果，因果業報如影隨行，自己的命運就靠自己掌握。<sup>27</sup>佛法常講「修善積福」，福報則來自於布施財物的累積，人若想改變命運增加福報，必須努力斷惡修善，修福修慧，如此就能改變命運，心想事成。

從素食的觀點來看，就是要世人有護生之心，護生即護心，就是保護自己的生命，也保護其他物類的生命。佛教的「緣起說」認為世間萬物相依相存，宇宙萬象都是互為條件而存在，它們之間的關係是互為影響的。佛法強調慈悲護生，愛護的對象包含有情、無情全體。因為愛惜物命，所以不允許傷害動物，不任意殺生，而以素食維生。養生須養心，以慈悲心而行素食，養心又衛生，所以素食可以養生。養生要從飲食和生活作息予以調整，藉由食療、保健功療法來達到身心均衡以保持健康。本論文以《了凡四訓》及《祈嗣真詮》為文本，探索《了凡四訓》的「命運與修善」、「殺生與素食」，以及《祈嗣真詮》的「養生與祈嗣」等觀點。

## (二) 探究《了凡四訓》的生活理念

人從出生的那一刻起，就必須為生命的存在與意義而奮鬥。生命的可貴，在於能活出生命的意義、生命的價值與生命的尊嚴。當我們在實現自我生命意義的同時，如何與宇宙眾生、自然環境等外在因緣展現同體共生，彼此尊重和諧的共存共榮，這都是生命教育所應涵蓋的範疇。

人在肉體之外，還有一個「靈性」，靈性是不滅的，它超越了物質、超越了身

---

<sup>26</sup>星雲大師，〈行惡與修善〉《人間福報》，(2011年6月8日)，9版。

<sup>27</sup>見晉法師，〈誰創造了複製人？—佛教的有情生命觀〉《青松萌芽》6期，(2000.9)，頁18-25。

心，主宰著我們的身體，人有知、情、意都是因為靈性的作用。靈性的成長可以讓我們改變對人生的看法，讓人們保持快樂與美滿，這對每個人而言是很重要。然而不僅僅人有靈性，天地萬物也有靈性，跟我們人類是沒什麼兩樣的。

生命教育是近幾年來受到社會關切的重要議題，然而在佛教裡，早在二千多年前佛陀宣說的「緣起法」，就已經說明生命是彼此相互關係的存在。佛陀以「十二因緣」說明生命的由來與三世輪迴的關係，幫我們解答「生從何來，死往何去」的生命之謎；幫我們認識生命的本質、瞭解生命的意義、創造生命的價值，活出生命的希望。星雲大師說：「人活在世間，就是因為有一條命，沒有命，也沒有身體，就沒有活動；因為有命，才有世界、才有人我、才有幸福、才有歡喜，生命的重要於焉可見。」<sup>28</sup>

袁了凡解資行善，誓行善事三千；進而戒惡修善、廣積陰功。由此勉勵其子修身律己、謙德自持；知非改過、積善修福。袁了凡奉持「功過格」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。<sup>29</sup>袁了凡改造生命歷程的精神值得世人學習，其文能引人深思探究，適合做為生命教育的教材。本論文將探討《了凡四訓》的靈性觀，並透過〈積善之方〉的善例故事，來探討《了凡四訓》所蘊含的生命教育內涵，以及《了凡四訓》對家庭教育、學校教育與社會教育的啟示。

## 第二節 文獻回顧

本論文欲探究袁了凡的生命觀，其所著的《了凡四訓》是一本蘊涵著生命智慧的书籍；《祈嗣真詮》則是研究如何養生與生育子嗣的專書。因此，對於袁了凡及其相關著作的文獻資料必須有基本的了解與認識。《了凡四訓》自明朝流傳至今已有一百四十多年了，書中談論立命、改過、積善、謙德的處世修身之道，將《了凡四訓》做為生命教育教材，符合現今教育潮流。因時代的背景，文章屬於文言文，為了方便目前大眾閱讀，眾多團體將本書改為白話文，還有適合學生閱讀之書本。以《了凡四訓》為題的文章頗多，佛教團體認為它是最好的因果教材；日本著名

<sup>28</sup>星雲大師講，滿義記錄，〈佛教對「生命教育」的看法〉《普門學報》22期，（2004.7），頁1。

<sup>29</sup>吳建明，〈修善積德—《了凡四訓》「命」論之探究〉《世界宗教學刊》8期，（2006.12），頁131-133。

漢學家、陽明學大師安岡正篤先生，對於這本書也極力推崇。本節將針對袁了凡的生命觀作深入探討回顧。

## 一、專書

「誠」就是至誠心也就是直心；「明」就是省察的功夫。唯有誠明的人，才懂得什麼是善，什麼是惡，要改惡，要修善。印光法師云：「『聖賢之道無他，誠明而已。』整個《了凡四訓》都建立在這個基礎上，世間法也是以這個為根基。所以《了凡四訓》就是在教我們『誠』、『明』這兩個字。」<sup>30</sup>《了凡四訓》是一本值得推廣的好書，因今人古文基礎不足，普遍缺乏文學素養，所以產生了閱讀上的困難，或有誤解文義之虞，黃智海先生把它改成了白話文，書名為《了凡四訓白話解釋精簡本》。<sup>31</sup>該書加註注音、註釋以及解釋。內文前有「謹錄司馬光家訓」、「鄭石岩先生序」、「顏世錫先生序」，書末則附錄了「袁了凡居士略傳」、「普勸讀誦了凡四訓」、「心命詩」、「俞淨意公遇竈神記」四篇文章。

思尼子居士就「民初本」錯譯處，廣參各善知識後重行編譯，名為《了凡四訓本義直解》<sup>32</sup>。其書名為「本義直解」，乃是將原文的意思直接譯成白話文，然而《了凡四訓》仍有其它的譯本，若本譯文有異於它本之處，則在「直解」之後以「添足」闡述之。書末附錄了「袁了凡居士傳」、「增補袁了凡家族事略」、「雲谷大師傳」、「弘一大師改過實驗談」四篇文章。

《袁了凡先生四訓》<sup>33</sup>為印光法師鑒定，尤惜陰居士校對，書中有印光法師的「了凡四訓序」並附錄「俞淨意公遇竈神記」、「袁了凡居士傳」、「雲谷大師傳」、「重刻了凡四訓跋」四篇文章。《改造命運心想事成—了凡四訓講記（注音版）》<sup>34</sup>一書為淨空法師講述，由淨宗同修整理成文字稿，經淨空法師刪改，並題字為「改造命運，心想事成」。淨空法師講述，邱淑貞紀錄的《了凡四訓大意—改造命運的

---

<sup>30</sup>淨空法師講述/三寶弟子整理，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁8-9。

<sup>31</sup>黃智海演述，《了凡四訓白話解釋精簡本》（台南：台南市淨宗學會，2012）

<sup>32</sup>思尼子譯，《了凡四訓本義直解》（彰化：彰化了凡學會，2011）

<sup>33</sup>印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932）

<sup>34</sup>淨空法師講述/華藏講記組整理，《改造命運心想事成—了凡四訓講記（注音版）》（台北：華藏淨宗學會，2012）

秘訣》<sup>35</sup>該書前頁附「了凡四訓表解」，將《了凡四訓》大意繪製成架構圖，層次分明、簡單易懂、讓人一目瞭然。

佛陀教育基金的《了凡四訓語解精編/因果報應錄合刊》<sup>36</sup>此書分為前後二個部份。前半部《了凡四訓語解精編》一開始先談〈立命之學〉，是為了勉勵世人奮發向上，不要自暴自棄，因為人生的氣數，雖由前生所造之因而定，但命運的好壞，卻會隨著此生的心性而改變，因此以立命之說開宗明義。第二篇講〈改過之法〉，是因為一般人，都自認自己是無過失之人，而不知改過行善，試想不知改過之，就像漏了底的容器，行善也收不到效果。第三篇談〈積善之方〉，文中列舉了十個行善的故事，用來引導、分析行善的道理與方法。末篇則以〈謙德之效〉，叮嚀「滿招損，謙受益」的道理。後半部《因果報應錄》為唐湘清居士撰，書中分為六個篇目。第一篇救人善報類、第二篇殺人惡報類、第三篇孝順善報類、第四篇不孝惡報類、第五篇不淫善報類、第六篇邪淫惡報類，總共有 104 篇故事。

由鄭水善撰寫的《了凡四訓（白話·原文）》<sup>37</sup>運用電腦技術，重新整編排版、精心校訂，以不同字體凸顯「善言要句」。本文前附有「袁了凡略傳」、「俞淨意公遇灶神記（白話）」，書末則編排了「俞淨意公遇灶神記（原文）」、以及附錄了《了凡四訓》的相關文章。佛教講「因果」，而且還特別強調「三世因果」，陳柏達居士所撰的《改造命運的原理與方法》<sup>38</sup>一書強調「三世理論」，「三世理論」不但可以解釋宇宙間的種種現象，而且可以使一個人不致埋怨命運、怨天尤人，還可以鼓勵人們奮發向上、造福社會。書中陳述了改變命運的經典根據，談論改變命運的原理、改造命運的基礎功夫、以及改造命運的方法。《易經》〈坤卦〉云：「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃。」<sup>39</sup>一般人都不懂得行善，行善貴在及時努力，人要廣積陰德才能改變命運，俗話說「富不過三代」，所以應該趁早行善積福。

淨空法師講述/三寶弟子整理《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》<sup>40</sup>分為三大主題。第一主題「印光大師序文講記」，印光大師對這本書極力提倡，這篇

---

<sup>35</sup>淨空法師講述/邱淑貞紀錄，《了凡四訓大意—改造命運的秘訣》（台北：佛陀教育基金，2012）

<sup>36</sup>袁了凡(明)，《了凡四訓語解精編/因果報應錄合刊》（台北：佛陀教育基金，2012）

<sup>37</sup>鄭水善，《了凡四訓（白話·原文）》（台北：仁化出版社，2011）

<sup>38</sup>陳柏達，《改造命運的原理與方法》（台北：佛陀教育基金會，2012）

<sup>39</sup>黃侃批校，《黃侃手批白文十三經》（北京：中華書局出版，2006），頁 5。

<sup>40</sup>淨空法師講述/三寶弟子整理，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012）

序的總綱是「聖賢之道唯誠與明」，「諸惡莫作眾善奉行」就是要建立在「誠」與「明」這兩個字的基礎上。第二主題「了凡四訓講記」為淨空大師講述《了凡四訓》，由三寶弟子整理成篇。此篇文章以淨空大師的觀點論述《了凡四訓》，文中宣揚善念，期望世人能運用智慧修善積德、創造財富，幫助落後、貧窮地區。第三主題「俞淨意遇灶神講記」這一篇是補充《了凡四訓》沒有說到的地方，對於世道人心有利益的好文章，勉人當經常反省、認真修學，才能趨吉避凶、轉災為祥。

《祈嗣真詮》全書分為十篇，依次為改過、積善、聚精、養氣、存神、和室、知時、成胎、治病和祈禱。<sup>41</sup>《祈嗣真詮》是研究如何生育後代之要訣的一部專書，書中詳盡解說保健養生之法。

雲谷禪師傳授袁了凡〈功過格〉，要袁了凡把每日所做的功德與罪過記在功過格上，以此來自己管束自己。鄭志明的《中國善書與宗教》〈功過格的倫理思想初探〉<sup>42</sup>一章論及功過格的道德典範是落實在日常生活中，維繫人際倫理與社會道義，為了一般或善或惡的中常人格提供一套可供遵循的他律道德規範，在長期的自我審察之中，以客觀的禮義精神喚醒自我良心的道德價值判斷。

## 二、期刊及其他

肖群忠〈《了凡四訓》的民間倫理思想研究〉<sup>43</sup>指出《了凡四訓》是明代影響很大的一部勸善書，其民間倫理思想內容主要是「福善禍淫、因果報應」，是當時民眾普遍信仰和奉行的人生和倫理意識的體現，是諸善奉行的民間善良意識，改過、謙德的實踐道德。曾禮軍〈簡論袁黃《了凡四訓》勸善思想的宗教影響〉<sup>44</sup>一文論述袁黃《了凡四訓》是一篇勸善積德的家訓作品，其勸善的理論、原則、實踐以及訓誡的寫作形式，都深受禪宗思想和觀念的影響。禪宗的「即心即佛」觀為袁黃的修心立命論提供了理論的依據，袁黃借助佛教這種因果報應論，達到

<sup>41</sup>袁了凡(明)，《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985）

<sup>42</sup>鄭志明，《中國善書與宗教》（臺北：臺灣學生，1993）

<sup>43</sup>肖群忠，〈《了凡四訓》的民間倫理思想研究〉《雲南民族大學學報》21卷1期，（2004.1），頁19-23。

<sup>44</sup>曾禮軍，〈簡論袁黃《了凡四訓》勸善思想的宗教影響〉《嘉興學院學報》24卷4期，（2012.7），頁5-8。

勸善實踐的目的，這種宗教影響與明代三教合一的社會風氣有關，也與袁黃的宗教信仰有著密切關係。

陳運星的〈「了凡四訓」對生命意義與改造命運的啟示〉<sup>45</sup>一文主要是依照《了凡四訓》所記載的改過遷善、積德修福、道德修養的具體經驗與歷史實例，尤其是根據〈立命之學〉所敘述的改造命運之原理原則，來思考生命意義與命理宿命的內涵，體認到自我應當要創造生命的價值與改造命運的束縛，進而提出此書對生命教育之啟示。《了凡四訓》啟示了人們「一切都是命，半點不由人。」「命由我作，福自己求。」值得現今社會裏的人們深思力行。《了凡四訓》也提醒著人們，想要活出生命的意義與改造人生的命運，不應裹足不前，要身體力行，實踐改過、積善，才能創造出生命的光輝。

谷雨的〈轉變命運與致知力行的《了凡四訓》〉談到每一個人，都有自己致命的特點，要轉變命運，就必須轉變這些致命的特點。但並不是要全部轉變，而是要有選擇，擇其不善而改之，擇其善而養之。<sup>46</sup>姚晶晶的〈簡論“命由我定”的命運觀—以《了凡四訓》文本為例〉談到，袁了凡在他生命早年驗證了命數的準確性，對命運深信不疑，後通曉了命數的由來，知道人們可以掌握自己的未來，改造命運，於是懷謙德之心積善、改過，終驗證了命由我做，福由己求的準確性。這對當今人們認識命運、改變自己命運、創造有意義人生具有重要意義。<sup>47</sup>吳建明的〈積善修德—《了凡四訓》「命」論之探究〉認為，《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。<sup>48</sup>

姚立軍所著的〈袁黃和他的《了凡四訓》〉<sup>49</sup>、〈關於明朝思想家袁了凡的考證〉<sup>50</sup>、〈袁了凡文集〉出版的前前後後〉<sup>51</sup>等文章，對袁了凡的祖居地、生長地

---

<sup>45</sup>陳運星，〈《了凡四訓》對生命意義與改造命運的啟示〉《朝陽學報》10期，（2005.6），頁329-343。

<sup>46</sup>谷雨，〈轉變命運與致知力行的《了凡四訓》〉《全國新書目》13期，（2007），頁12。

<sup>47</sup>姚晶晶，〈簡論“命由我定”的命運觀—以《了凡四訓》文本為例〉《科教導刊》6期，（2012.6），頁110，163。

<sup>48</sup>吳建明，〈修善積德—《了凡四訓》「命」論之探究〉《世界宗教學刊》8期，（2006.12），頁131-160。

<sup>49</sup>姚立軍，〈袁黃和他的《了凡四訓》〉《嘉善政協》2期，（2008），頁32-35。

<sup>50</sup>姚立軍，〈關於明朝思想家袁了凡的考證〉《嘉善文史》2期，（2008），頁41-48。

<sup>51</sup>姚立軍，〈袁了凡文集〉出版的前前後後〉《嘉善政協》3期，（2010），頁31-33。



進行實地考證，對袁了凡與嘉善地方文化和嘉善人文精神的關係進行分析，對《了凡四訓》的形成、發展和流傳都有深入研究。

章宏偉的〈袁了凡生卒年考〉<sup>52</sup>與〈袁了凡生平事蹟考述上——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉<sup>53</sup>、酒井忠夫著，尹建華譯的〈袁了凡的生平及著作〉<sup>54</sup>與〈袁了凡及其善書(二)〉<sup>55</sup>對袁了凡的生平著作有深入的探討。孫秀君〈《七十二朝人物演義》作者研究〉<sup>56</sup>談到《七十二朝人物演義》，一稱《七十二朝四書人物演義》，是明朝末年的一部話本小說。該書提到〈功過格〉的提倡者袁了凡，使得本書的作者研究更具價值與意義。

周貽謀的〈袁黃與《祈嗣真詮》〉<sup>57</sup>是研究生兒育女學問的專著，強調求子首先必須注重思想品德修養，勇於改惡從善，要改掉殺生害命的殘忍之性而培養博愛仁慈之心。

### 第三節 研究範圍與方法

#### 一、研究範圍

本論文將探究袁了凡的生命觀。因此，必須對袁了凡的生平事蹟與著作有深入的瞭解。《了凡四訓》相關的出版品頗多，本論文以印光大師鑒定的《袁了凡先生四訓》<sup>58</sup>為文本，透過對《了凡四訓》及《祈嗣真詮》內容的分析與瞭解，探究袁了凡的生命認知。以《了凡四訓》第三篇〈積善之方〉善例故事中所蘊含的生命教育內涵，探討《了凡四訓》對生命教育的啟示。基於研究目的，本論文將研究作者的生平事蹟與著作，並以生命教育的觀點來探索《了凡四訓》，分析文中所蘊含的生命教育，而不研究「了凡四訓」版本演化的考據。

袁了凡積極、正向的生命觀，能鼓勵世人坦然面對人生的各種挑戰，讓個體

<sup>52</sup>章宏偉，〈袁了凡生卒年考〉《中國道教》6期，（2007），頁 50-51。

<sup>53</sup>章宏偉，〈袁了凡生平事蹟考述上——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉《第十一屆明史國際學術討論會論文集》，（2005.8），頁 832-857。

<sup>54</sup>酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡的生平及著作〉《宗教學研究》2期，（1998），頁 78-82

<sup>55</sup>酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡及其善書(二)〉《宗教學研究》2期，（1999），頁 7-19。

<sup>56</sup>孫秀君，〈《七十二朝人物演義》作者研究〉《東海中文學報》15期，（2003.7），頁 159-176。

<sup>57</sup>周貽謀，〈袁黃與《祈嗣真詮》〉《中國性科學》13卷1期，（2004.1），頁 40-41。

<sup>58</sup>袁了凡(明)，黃智海演述，《了凡四訓白話解釋精簡本》（台南：台南市淨宗學會，2012）

覺得生命是有意義、有價值，應該要好好珍惜、愛惜。當人們有了正確的觀念，行為就會有規準，社會也因此而得以安定、祥和。因此，本論文將《了凡四訓》及《祈嗣真詮》與生命觀結合起來做研究，讓人們以積極的態度來面對人生，不論面臨什麼處境都能勇敢接受，並認真去看待。

## 二、研究方法

本論文採用文獻分析法。文獻分析法是一種對社會現象的間接觀察方法，主要是指尋求歷史資料、檢視歷史紀錄，研究社會變遷及其規律性的方法。它包括對歷史資料的收集、檢驗，並客觀地分析、評鑑這些資料。由於此研究方法需要歷史資料與文獻，因此亦稱歷史文獻法。當研究者對各種文獻資料進行收集和分析後，便可以探索歷史發展過程中社會現象產生的規律性，掌握社會在歷史時期的準則和價值，進而瞭解社會現象的歷史因素，並從所獲致的結論來解釋社會現況，預測將來之發展狀況。<sup>59</sup>

本論文旨在探究袁了凡的生命觀。因此，以袁了凡的生平著作及生命觀點與現行的生命教育做為探討的重點，除了收集袁了凡的生平事蹟與著作，亦收集生命教育的專書、文章。研究者對袁了凡的著作《了凡四訓》及《祈嗣真詮》的書籍、期刊、論文等相關資料，加以閱讀、整理、分析、歸納袁了凡的生命觀。所收集的袁了凡資料，因原著作者對袁了凡的生卒年考認定不同，所以在年限及歲數上會有差異。因此，在引用該文獻時，對文獻所載之年限及歲數未有更動。研究者以文獻分析法分析《了凡四訓》及《祈嗣真詮》的生命教育內涵，藉此檢視生命教育實施狀況，透過整理、分析之資料，提出具體的看法與建議。

---

<sup>59</sup>葉至誠，《社會科學概論》（台北市：揚智文化，2009），頁44。

## 第四節 章節架構

### 一、論文架構

本論文所欲論述的主題是袁了凡的生命觀，以五個章節來討論。第一章為緒論，首先說明本論文之研究背景與動機、研究目的；接著蒐集袁了凡、《了凡四訓》、《祈嗣真詮》與生命觀的相關書籍、刊物，並探討分析前人的研究理論與成果，以作為本研究之文獻回顧；確定研究範圍與研究方法；最後敘述論文架構與繪製論文架構圖。

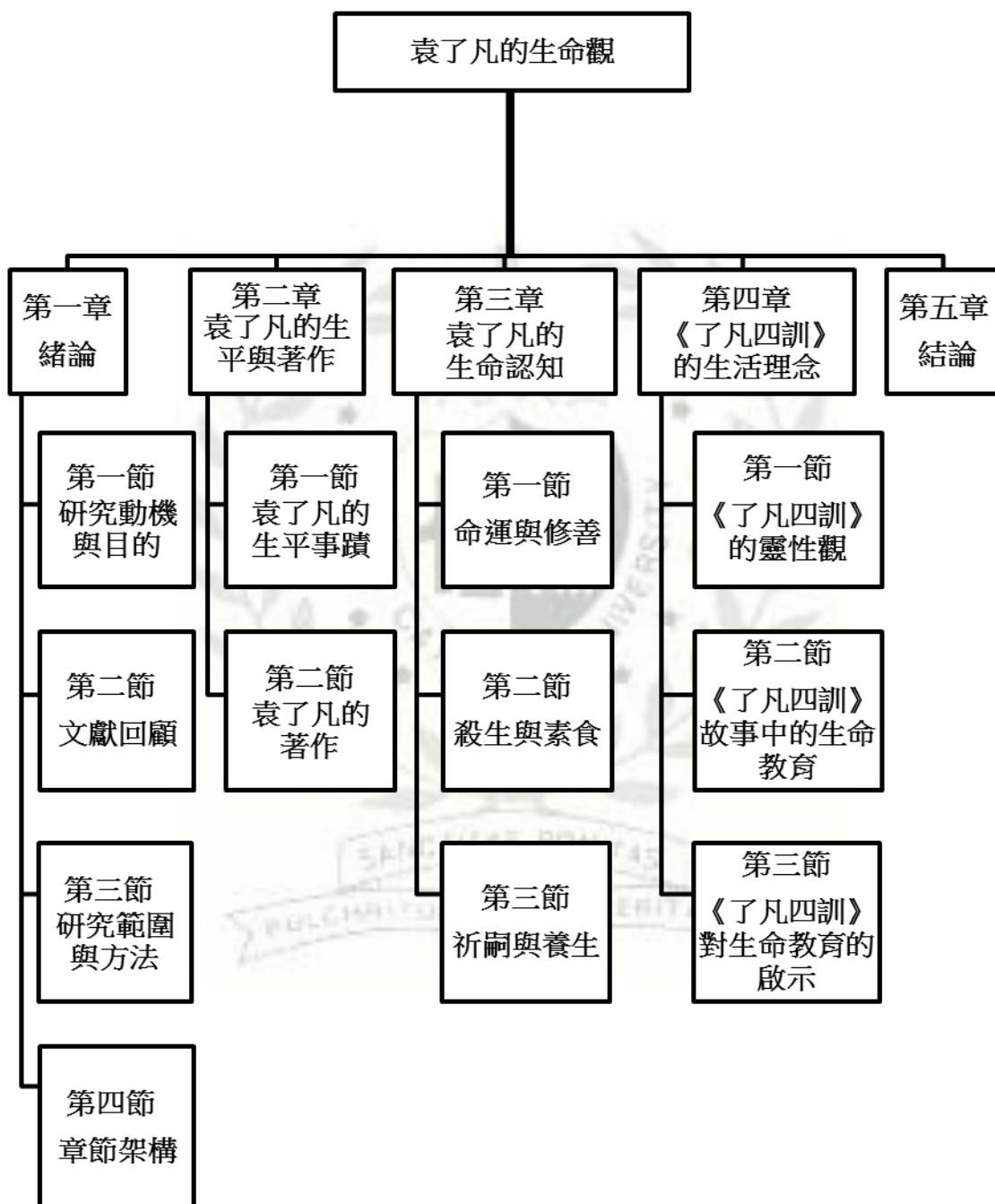
袁了凡自幼喜好讀書，學識淵博，品德高尚，並留有許多的著作。因此，第二章將深入探討袁了凡的生平與著作。生命是寶貴的，是掌握在自己手中，想要擁有美好的生命，就要心存善念、行善積福，如此才能創造美好的未來。袁了凡所著的《了凡四訓》蘊含著傳統道德與人生智慧，闡明「命自我立，福自己求」的思想。所以第三章將以三個觀點來談論袁了凡的生命認知，首先談論命運與修善、接著講到殺生與素食，最後則論述祈嗣與養生。

第四章探索《了凡四訓》的生活理念。生命教育為發揚人性的教育，應引導學生以愛為出發點，培養樂觀、進取的生命價值觀，學習彼此用尊重的態度來處理自己的情緒與生活。本章節將探討《了凡四訓》的靈性觀、《了凡四訓》故事中的生命教育以及《了凡四訓》對生命教育的啟示。《了凡四訓》在第三篇〈積善之方〉文中列舉了數則善例故事，本章節將從中選取四則善例故事，逐篇探討故事中所蘊含的生命教育內涵。所選的四則故事篇名，則採用鄭水善《了凡四訓（白話·原文）》文內所題的篇名。

第五章結論。以《了凡四訓》為題材的出版品相當多，這些出版品適合全民閱讀，對家庭、學校、社會均有啟示作用。因此，在文中建議編寫《了凡四訓》的篇章，將之納入國中、小的國語領域單元，並融入綜合領域中，與生命教育課程做結合，教導學生正確的生命觀，讓學生學習並領悟袁了凡的生命智慧，在潛移默化中達成生命教育之目標。

## 二、論文架構圖

茲將本研究架構圖呈現如下：





## 第二章 袁了凡的生平與著作

袁了凡為明代時期嘉善的一位才子，父親很早就過世，袁母鼓勵他習醫，但受孔先生之建議放棄醫學求取功名。袁了凡相信孔先生所占卜的終身體咎，所以對於功名利祿淡然處之。遇到雲谷禪師之後，認識了命運的真相，於是行善積德改造了命運。他注重善學思想的研究和實踐，從聽天由命，轉變為向命運抗爭，終於考中進士，步入仕途。後遭誣陷，罷歸鄉里，閉戶著書。袁了凡一生的著作很多，其中《了凡四訓》語言通俗易懂，談因論果、勸人為善，是明清以來在民間流傳最廣的善書之一。此書記載了袁了凡改造命運的經過，讀之能令人勇於改過，對為人處事有很大的幫助。

### 第一節 袁了凡的生平事蹟

#### 一、袁了凡的生平介紹

##### (一) 袁了凡生平大事年表<sup>1</sup>

西元紀年	明朝紀年	年 齡	主 要 記 事
1533	明世宗嘉靖十二年	1 歲	十二月十一日出生於嘉善縣魏塘鎮
1547	明世宗嘉靖二十六年	15 歲	袁了凡之父袁仁歿
1554	明世宗嘉靖三十三年	22 歲	嘉興府通判鄧遷聘請袁了凡一起坐船巡視周圍水域
1567	明穆宗隆慶元年	35 歲	殷秋溟宗師見袁了凡場中備卷，遂依縣申文准貢。
1569	明穆宗隆慶三年	37 歲	遇雲谷禪師學習功過格，以積善立命。

<sup>1</sup>參考蕭世勇《袁黃（1533～1606）的經世理念及其實踐方式》碩士論文，頁 40。

西元紀年	明朝紀年	年 齡	主 要 記 事
1570	明穆宗隆慶四年	38 歲	舉於鄉，發願行善三千。
1571	明穆宗隆慶五年	39 歲	到京去會試，會試落第。
1573	明神宗萬曆一年	41歲	與幻余禪師在塔院習靜，倡刻方冊《嘉興藏》。
1577	明神宗萬曆五年	45 歲	因策論違主試官意而會試落第
1579	明神宗萬曆七年	47 歲	行滿三千件善行
1580	明神宗萬曆八年	48 歲	請性空、慧空建立求子道場，又起願行善三千。
1581	明神宗萬曆九年	49 歲	得子天啟
1583	明神宗萬曆十一年	51 歲	行善三千之數已滿，復起求中進士願。
1586	明神宗萬曆十四年	54 歲	丙戌科第三甲進士，任禮部辦事。
1588	明神宗萬曆十六年	56 歲	六月初九，袁黃到任北直隸寶坻知縣。
1589	明神宗萬曆十七年	57 歲	創刻《嘉興藏》於山西五臺山，後歸寂魏塘大勝寺。
1590	明神宗萬曆十八年	58 歲	刊《勸農書》、《靜坐要訣》，在寶坻實施「減糧」。
1591	明神宗萬曆十九年	59 歲	刊《祈嗣真詮》
1592	明神宗萬曆二十年	60 歲	奉命赴京覲見皇帝，任兵部職方清吏司主事，支授朝鮮軍隊迎擊豐臣秀吉。
1593	明神宗萬曆二十一年	61 歲	在「拾遺」任內被迫停職返鄉，舉家搬遷至嘉善趙田村。

西元紀年	明朝紀年	年 齡	主 要 記 事
1597	明神宗萬曆二十五年	65 歲	為17歲的兒子天啟，在「十月之吉，行古冠之禮」。
1600	明神宗萬曆二十八年	68 歲	《立命篇》完成
1606	明神宗萬曆三十四年	74 歲	去世
1621	明熹宗天啟元年		追敘袁了凡東征之功，贈「尚寶司少卿」。
1737	清乾隆二年		入祀魏塘書院內「六賢祠」

## (二)袁了凡的生平

袁了凡，初名表，後改名黃。字慶遠，又字坤儀、儀甫，初號學海，後改了凡。<sup>2</sup>袁了凡嘉靖十二年（1533）出生於嘉善縣魏塘鎮，他的親朋好友、師長同窗多在魏塘鎮，晚年以魏塘了凡居士自稱，後人常以其號了凡稱之。

袁了凡的祖父袁祥生於正統十三年（1448），6歲時由嘉善縣魏塘鎮上醫術世家爻氏招婿撫養。袁祥在妻子爻氏去世後，他又娶平湖縣朱氏的女兒，生子袁仁。袁了凡的父親袁仁以醫為業，又以賢能聞名於地方。袁了凡於14歲時父親去世，41歲時生母李氏也去世。<sup>3</sup>

李氏是一個寬厚慈祥的人，她勤儉持家，不僅善待前妻的孩子，更是體恤貧窮、寬以待人。由袁了凡兄弟五人，根據父親袁仁、母親李氏夫婦平時對他們的訓示而撰寫的《庭幃雜錄》云：

九月將寒，四嫂欲買綿，為純帛之服以禦寒。母曰：「不可，三斤綿用銀一兩五錢，莫若止以銀五錢買綿一斤。汝夫及汝冬衣，皆以帛為骨，以綿覆之，足以禦冬。餘銀一兩，買舊碎之衣，浣濯補綴，便可給貧者數人之用。恤窮濟眾，是第一件好事，恨無力不能廣施，但隨事節省，盡可行仁。」<sup>4</sup>

李氏非常注重孩子的教育，她對兒子的教誨是循循善誘，重視言教與身教。

<sup>2</sup>章宏偉，〈袁了凡生卒年考〉《中國道教》6期，（2007），頁50。

<sup>3</sup>姚立軍，〈濃濃親情 深深鄉戀——話說了凡之三〉《嘉興日報》（2007年10月30日），B3版。

<sup>4</sup>袁衷(明)等錄，《庭幃雜錄二卷》，收錄於《叢書集成新編》33冊，（臺北：新文豐，1985-1986），頁18。



李氏以樂善好施的行為，培養孩子的好品德；以仁慈之心，影響孩子處世態度的。

袁了凡隆慶三年（1569）與雲谷禪師學習功過格，於明穆宗隆慶四年（1570）中了舉人。袁了凡以行善積福來開拓自己的命運，提倡記「功過格」來規範自己的行為，達到自我修養、完善人生的目的。袁了凡強調人可以改變命運，用善書來鼓勵民眾行善，讓功過格在社會中流行，為世人樹立了榜樣，他的言行對後世產生了深遠的影響。

袁了凡發誓行善，到萬曆七年（1579）經過了十多年才完成三千件的善事。他在萬曆八年（1580）又起了求子的心願，於是請求性空、慧空法師建求子道場，也立願做三千件善事，在隔年生了一子天啟。<sup>5</sup>袁天啟後來中了進士，最後以廣東省高要縣的縣長退休。<sup>6</sup>袁了凡生活儉樸，非常喜歡佈施，每天誦經持咒、參禪打坐。他寫下四篇短文命名為《戒子文》，用來訓誡兒子天啟，就是後世廣為流傳的《了凡四訓》。袁了凡的夫人經常幫助他行善佈施，並且依照功過格記下所做的功德，因為她不會寫字，每做一件善事，就用鵝毛管印一紅圈在日曆上。

袁了凡之後又起了求進士的願望，立願做一萬件善事，於萬曆十四年（1586）54歲中進士。萬曆十六年（1588），六月初九，袁了凡奉命到河北省寶坻縣做縣令。袁了凡在任寶坻縣知縣的5年中，非常注重人民的福利，寶坻縣當時常有水災氾濫，袁了凡於是積極興辦水利，鼓勵百姓墾荒，推廣種植水稻，恢復和發展寶坻的經濟。為抵禦河水之患，袁了凡命人疏通了當地的三岔河口，築隄防以抵擋水患侵襲。他教導百姓沿海岸種植柳樹，漲潮時海水裹攜大量泥沙上岸，遇柳樹阻擋而淤積，時間長了就成了堤壩，阻擋了海水的氾濫。袁了凡還鼓勵百姓在堤壩內墾荒，荒廢的土地漸漸得到耕種。袁了凡又免除百姓種種雜役以便民，使得百姓安居樂業。<sup>7</sup>

《了凡四訓》中記載：

夜間偶夢見一神人，余言善事難完之故。神曰：只減糧一節，萬行俱完矣。蓋寶坻之田，每畝二分三釐七毫。余為區處，減至一分四釐六毫，委有此事，心頗驚疑。適幻余禪師自五臺來，余以夢告之，且問此事宜信否？師

<sup>5</sup>孫秀君，〈《七十二朝人物演義》作者研究〉《東海中文學報》15期，（2003.7），頁162。

<sup>6</sup>袁了凡(明)，黃智海演述，《了凡四訓白話解釋精簡本》（台南：台南市淨宗學會，2012），頁191-192。

<sup>7</sup>姚立軍，〈寶坻善政——話說了凡之一〉《嘉興日報》（2007年9月3日），B3版。

曰：善心真切，即一行可當萬善，況合縣減糧、萬民受福乎？吾即捐俸銀，請其就五臺山齋僧一萬而回向之。<sup>8</sup>

萬曆十八年後的「減糧」是袁了凡在寶坻的重要業績。袁了凡初到寶坻，就做功過格一冊，名曰〈治心篇〉，所行善惡纖細畢記，以此自律，致力累積一萬件善事。袁了凡從涉及千家萬戶的糧稅入手，即所謂「以疏一，免賦萬」。當時寶坻賦稅每畝要收銀達二分三厘七毫，積欠糧賦達萬石。袁了凡於是上疏朝廷請求減免，朝廷允准將錢從二分三厘七毫減到一分四厘六毫，此舉讓千萬人民減輕重稅的痛苦。<sup>9</sup>寶坻縣志編修委員會編著《寶坻縣志》一書，第十九編人物中記載：「袁黃字了凡，嘉善人，明萬曆丙戌（1586）進士，萬曆十六年（1588）至十九年（1591）任寶坻知縣。任內請免徭役頗多。其編著之《勸農書》、《水利說》行之俱有成效。萬曆十九年（1591）擢司馬郎，后累官至太常卿。」<sup>10</sup>由此可知，袁了凡對寶坻縣貢獻良多。

萬曆二十年（1592）的五月夏天，甫統一日本的豐臣秀吉出兵侵犯朝鮮。<sup>11</sup>袁了凡升任兵部職方司主事，朝鮮向中國請求救兵援助。<sup>12</sup>明廷在八月，以兵部侍郎宋應昌為經略，都督李如松為提督，統兵討之，袁了凡擔任宋應昌的軍前贊畫，也就是軍事參謀的職位參軍援朝。<sup>13</sup>明廷派遣李如松率大軍援救朝鮮，提督李如松掌握兵權，假裝與日寇談和，日寇信以為真沒有設防；李如松發動突擊，攻破形勢險要的平壤，因而打敗了日寇。<sup>14</sup>

彭紹升〈袁了凡居士傳〉載曰：

提督李如松，以封貢給倭，倭信之，不設備，如松遂襲破倭於平壤。了凡面折如松，不應行詭道，虧損國體。而如松麾下又殺平民為首功，了凡爭之強。如松怒，獨引兵而東。倭襲了凡，了凡擊卻之，而如松軍果敗，思

<sup>8</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁15-16。

<sup>9</sup>姚立軍，〈寶坻善政——話說了凡之一〉《嘉興日報》（2007年9月3日），B3版。

<sup>10</sup>吳靜順主編，《寶坻縣志》（天津：天津社會科學院出版社，1995），頁872。

<sup>11</sup>張崑將，〈十六世紀末中韓使節關於陽明學的論辨及其意義——以許葑與袁黃為中心〉《臺大文史哲學報》70期，（2009.5），頁70。

<sup>12</sup>袁了凡(明)，黃智海演述，《了凡四訓白話解釋精簡本》（台南：台南市淨宗學會，2012），頁189。

<sup>13</sup>張崑將，〈十六世紀末中韓使節關於陽明學的論辨及其意義——以許葑與袁黃為中心〉《臺大文史哲學報》70期，（2009.5），頁70。

<sup>14</sup>袁了凡(明)，黃智海演述，《了凡四訓白話解釋精簡本》（台南：台南市淨宗學會，2012），頁189-190。

脫罪，更以十罪劾了凡。而了凡旋以拾遺被議，罷職歸。<sup>15</sup>

袁了凡當面指責李如松，不應用詭詐的手段對付日寇，而且讓士兵隨便殺害百姓，並以頭來記功。李如松發怒獨自帶著軍隊，使得了凡所率領的軍隊孤立無援。日寇因而乘機攻擊了凡的軍隊，幸賴袁了凡機智應對，將日寇擊退。李如松的軍隊被日寇擊敗，他想要脫罪就和劉黃裳合謀誣陷袁了凡，袁了凡於是被迫停職返鄉。<sup>16</sup>

萬曆二十一年（1593），經過朝鮮之役罷官的袁了凡回到家鄉嘉善，他經常誦持經咒、修習禪觀，和僧人幻余、密藏一起商議出版小本藏經（即所謂的《嘉興藏》），並捐米數百石給僧人做飯施捨貧困者。<sup>17</sup>袁了凡認真的行善，萬曆三十四年（1606）七月，袁了凡去世，安葬在嘉善縣，享年 74 歲。明熹宗天啟年間，了凡的冤案終於真相大白，朝廷追敘袁了凡征討日寇的功績，贈封他為「尚寶司少卿」的官銜。

袁了凡積極興修水利，鼓勵百姓墾荒，恢復和發展寶坻的經濟。為了教化民眾，將勸善懲惡的諸多事例刊刻成「善書」流行於民間。袁了凡的善書思想，從《了凡四訓》和《祈嗣真詮》等書可以看出來，他的言行、經歷對後世產生了重要而深遠的影響。

## 二、袁了凡的家世背景

袁了凡先祖袁順因反對明成祖篡位，後因事敗而舉家逃亡，最後定居於江蘇省的吳江縣。由於袁順在政治上的堅持，使得子孫斷絕了科舉仕宦之途，學醫便成了袁家的家學。袁順的兒子袁顥，孫子袁祥及曾孫袁仁，都是醫生，甚至連袁了凡也曾學習過一段時間的醫學。袁顥認為，除了從政，行醫也可以造福人群，這也頗能符合儒家經世濟民的理念。袁顥不僅要家族的子孫棄舉業從醫，也要子孫們謹守本分做個良民。袁顥把「棄舉業行醫」作為袁家的家訓，並且希望家族之人皆能成為良民，遂制訂出以太祖的「六諭」為基本的世俗規範和家庭傳統訓

<sup>15</sup>彭紹升撰，〈袁了凡先生傳〉《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 68-69。

<sup>16</sup>袁了凡(明)，黃智海演述，《了凡四訓白話解釋精簡本》（台南：台南市淨宗學會，2012），頁 190。

<sup>17</sup>酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡的生平及著作〉《宗教學研究》2 期，（1998），頁 79。

戒。<sup>18</sup>

袁了凡之父袁仁十分重視家庭教育，袁了凡受到父母的影響下，在許多方面均有不凡的成就。袁了凡為縣學的生員時，鞭策弟弟袁袞要努力讀書；袁了凡在登科時，鼓勵弟弟袁袞說：「汝祖汝父，讀盡天下書。汝兄今始成名，汝輩更須努力。」<sup>19</sup>在父母袁仁和李氏這樣的培養下，袁了凡才取得了科第的成功。

### (一) 袁了凡的籍貫

袁了凡的籍貫各種文獻資料有不同的說法，其分歧就在吳江和嘉善兩地。吳江、嘉善就在汾湖南北，而且袁家確實在兩地都有居處。袁了凡的曾祖袁顥在《袁氏家訓》文說：「予家世居嘉興之陶莊。」袁顥上門到吳江蘆墟的徐家為婿，遂入籍吳江。袁顥生有三子，其蘆墟的家，由長男和三男繼承，次男袁祥上門到嘉善縣武塘的冢家為婿。<sup>20</sup>

袁了凡在《了凡四訓》文中談到：

辛未計偕，我嘉善同袍凡十人，惟丁敬字賓，年最少，極其謙虛。予告費錦坡曰：此兄今年必第。費曰：何以見之？予曰：惟謙受福。兄看十人中，有詢詢款款，不敢先人，如敬字者乎？有恭敬順承，小心謙畏，如敬字者乎？有受侮不答，聞謗不辯，如敬字者乎？人能如此，即天地鬼神，猶將佑之，豈有不發者？及開榜，丁果中式。<sup>21</sup>

《了凡四訓》是袁了凡以個人經歷現身說法的家訓，袁了凡的告誡多以他的親人、親戚，以及嘉興嘉善的鄉親作為例子，即所謂「用身邊人來說身邊事」。《了凡四訓》中所提到的 51 個當時有名有姓的人物中，嘉善縣 17 人，當時在嘉善的 4 人；嘉興府秀水、平湖縣等 10 人；浙江餘姚、鄞縣、仙居等縣和時在杭州為官的 10 人；另外，福建省 7 人，江蘇省常熟、江陰各 1 人，山東省 1 人。<sup>22</sup>袁了凡的科舉考試是以浙江嘉善籍應試，他是萬曆十四年丙戌科版(1586)第三甲進士。《嘉

<sup>18</sup>王繼平，《《了凡四訓》之研究：兼談其在臺灣之流傳》國立臺南大學台灣文化研究所碩士論文，(2007)，頁 52。

<sup>19</sup>酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡及其善書(二)〉《宗教學研究》2 期，(1999)，頁 7。

<sup>20</sup>章宏偉，〈袁了凡生平事蹟考述——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉《第十一屆明史國際學術討論會論文集》，(2005.8)，頁 852-853。

<sup>21</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》(蘇州：弘化社，1932)，頁 54-55。

<sup>22</sup>姚立軍，〈袁黃和他的《了凡四訓》〉《嘉善政協》2 期，(2008)，頁 34。

善縣誌》自是以袁黃為嘉善人，並將之在鄉賢祠奉祀。<sup>23</sup>《〔崇禎〕嘉興縣志 24 卷》卷二十一遺文三中，記載袁了凡為主政嘉善人，並收錄其文〈嘉禾天寧寺掌故集序〉。<sup>24</sup>

袁了凡是袁仁第四子，袁了凡小時候不僅聰明，而且學習非常用功。最早稱袁了凡是吳江人的，是明末清初的潘穉章和葉紹袁。人們常引用清朝彭紹升〈袁了凡居士傳〉<sup>25</sup>，認為袁了凡是江蘇省蘇州府吳江縣人，年輕時入贅到浙江省嘉興府嘉善縣姓爰的人家，在嘉善縣得了公費做縣裏的公讀生。<sup>26</sup>在蘇州府，在吳江縣，袁了凡都被當作是同鄉人。<sup>27</sup>袁了凡的科舉考試，是以浙江省嘉善縣籍應試的。袁了凡故居在嘉善縣魏塘鎮東亭橋，就在慈山古跡以南的位置，即今天的嘉善縣第一中學大門南圍牆至中山路一帶。<sup>28</sup>

在「袁了凡學術思想研討會」上，章宏偉考證了袁家如何從嘉善到吳江，又從吳江到嘉善的經歷。他認為袁了凡出生於嘉善，他的科舉考試是以浙江嘉善籍應試的，並且袁了凡死後葬於嘉善縣惠民鎮王家村獨社浜。嘉善縣史志辦副主任嚴宏的考證是袁家世居嘉善陶莊，袁祥在魏塘鎮東亭橋造房起園，袁了凡活躍在嘉善文壇、政壇，罷官後居於江蘇吳江趙田，但戶籍仍在嘉善。袁了凡墓也被列入縣級文物保護單位。<sup>29</sup>嘉善縣史志辦工作人員，在收集整理袁了凡資料過程中，從袁了凡的著作和袁氏家譜、袁氏家乘中查證，認為袁了凡是嘉善人，而不是一般流傳的江蘇吳江人。<sup>30</sup>

## (二) 袁了凡的生卒年

袁了凡生卒年有幾種說法：其一，假若袁了凡是明世宗嘉靖十三年（1534）

<sup>23</sup>章宏偉，〈袁了凡生平事蹟考述上——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉《第十一屆明史國際學術討論會論文集》，（2005.8），頁 853-855。

<sup>24</sup>袁黃(明)，羅烱(明)修，黃承昊纂，〈嘉禾天寧寺掌故集序〉《崇禎嘉興縣志 24 卷》，（北京：文獻出版社，1991），頁 869-870。

<sup>25</sup>彭紹升撰，〈袁了凡居士傳〉《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932）。

<sup>26</sup>袁了凡(明)，黃智海演述，〈了凡四訓白話解釋精簡本〉（台南：台南市淨宗學會，2012），頁 189。

<sup>27</sup>章宏偉，〈袁了凡生平事蹟考述上——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉《第十一屆明史國際學術討論會論文集》，（2005.8），頁 856。

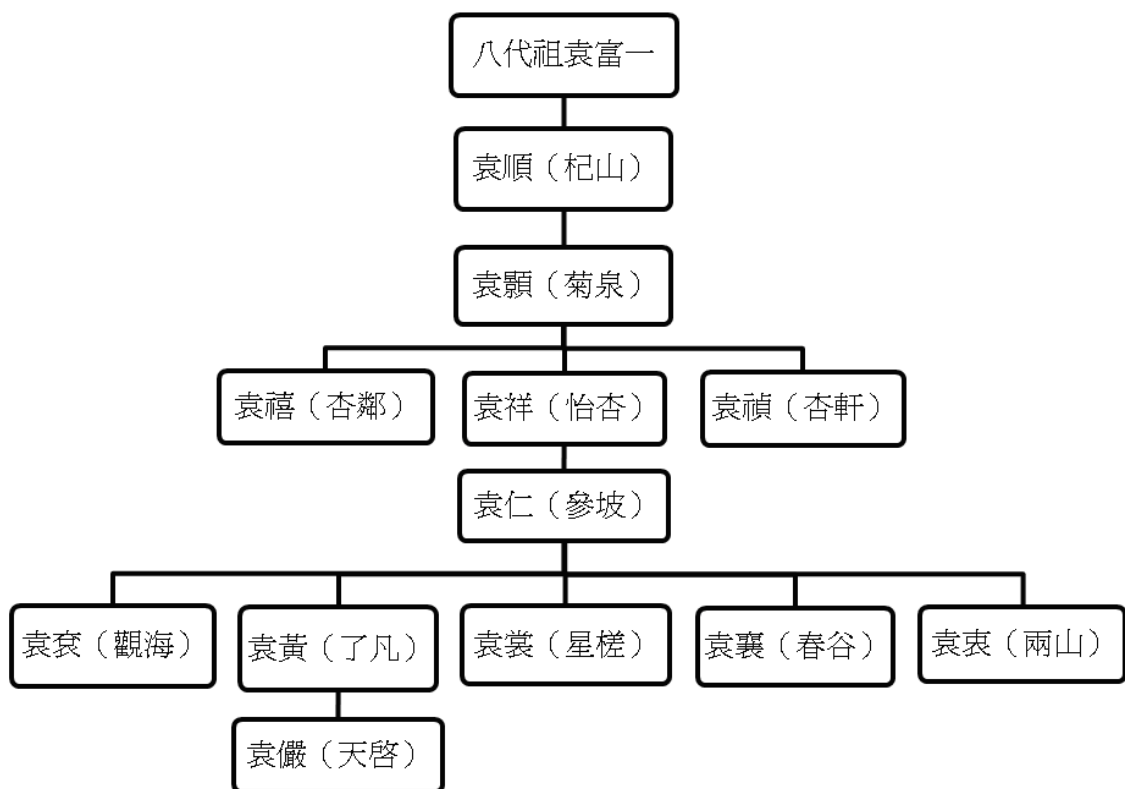
<sup>28</sup>姚立軍，〈關於明朝思想家袁了凡的考證〉《嘉善文史》2 期，（2008），頁 44-46。

<sup>29</sup>〈明代嘉興名家袁了凡在嘉善“復活”〉《浙江文博》，收錄於浙江省文物局 (<http://www.zjww.gov.cn:89/gate/big5/www.zjww.gov.cn/news/2007-07-10/85836534.shtml>)，2013.7.4 摘錄。

<sup>30</sup>姚立軍，〈《袁了凡文集》出版的前前後後〉《嘉善政協》3 期，（2010），頁 32。

出生，那麼寫〈立命篇〉時是 68 歲，為萬曆二十九年（1601），這一年也正好是周汝登〈立命篇〉所提之年。另萬曆三十五年（1607）仲夏，袁了凡門生余應學為《四書訓兒俗說》做序，這時袁了凡有可能在世，所以袁了凡生卒年為（1534-1607）這個年份的可能性很高。另一個可能則推，袁了凡卒年 74 歲為萬曆三十四年（1606），生年則約是（1533）。葉天寥《自撰年譜》記錄袁黃卒於萬曆三十四年丙午七月。而從朱鶴齡《愚菴小集》推測出來的年份（1534-1607），與葉天寥的記錄僅相差一年，有可能是採實歲或虛歲的不同所致。因此，袁了凡的生卒年，採 1533 年至 1606 年較為穩當。<sup>31</sup>

(三)袁了凡家庭系譜<sup>32</sup>



<sup>31</sup>孫秀君，〈《七十二朝人物演義》作者研究〉《東海中文學報》15 期，（2003.7），頁 166-167。

<sup>32</sup>參考章宏偉，〈袁了凡生平事蹟考述上——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉《第十一屆明史國際學術討論會論文集》，（2005.8），頁 849。

## 第二節 袁了凡的著作

袁了凡自幼喜好讀書，一生受家庭教育的影響很深，他的待人處事、道德修養都來自於父母的言教與身教。袁了凡共計有著述 22 部、198 卷，主要有《祈嗣真詮》、《皇都水利考》、《評注八代文宗》、《寶坻政書》、《兩行齋集》、《勸農書》、《史漢定本》、《群書備考》、《河圖洛書解》、《禹貢圖說》、《曆法新書》等，其中《祈嗣真詮》、《皇都水利考》、《評注八代文宗》等均收錄《四庫全書》存目。他所著《曆法新書》涉及 46 種曆法，共 150 多種求算方法。<sup>33</sup>

### (一) 袁了凡現存的著作

袁了凡一生的著書，以現存資料來看，偏重兩個方面，一為善書類，另一是科舉類。善書類如《立命篇》；科舉類，除了《袁先生四書訓兒俗說》外，還有《四書刪正》、《增訂二三場群書備考》、《游藝塾續文規》、《袁了凡先生彙選古今文苑舉業精華》等。<sup>34</sup>袁了凡留下了很多著作，酒井忠夫在〈袁了凡的生平及著作〉文中規納了十六點，其中與本論文相關的著作有：

- 1.《立命篇》丁未春孟日晏然居士書，收錄有《立命篇敘》。其內容包括：《立命篇》、《科第全憑陰德》、《謙虛利中》三篇。《立命篇》是作為訓示兒子的自傳而寫的，總結了他的立命體會，內容涉及了善書的思想。
- 2.《省身錄》收在萬曆二十九年周汝登的《袁先生〈省身錄〉引》中。《立命篇》和《省身錄》是袁了凡最古的書籍。
- 3.《廣生篇》收有崇禎癸未(十六年)的序。有林文熊、王瑞元、韓初命、李曜文作的原序，韓初命的序是萬曆十八年時候的。在卷末作為《增補袁先生省身錄》，收錄有前述的《省身錄》。
- 4.《祈嗣真詮》有寶顏堂秘芑、普集第七本和叢書集成本。寶顏堂秘芑本是由《陳眉公訂正祈嗣真詮》的作者陳繼儒補訂的。
- 5.《陰鷲錄》是元祿十四年雒東獅谷升蓮社的和刻本，與《自知錄》合刻。內容由〈立命之學〉、〈謙虛利中〉、〈積善〉、〈改過〉、〈決科要語〉、〈功過格〉、〈功過

<sup>33</sup> 〈袁了凡與《嘉興藏》〉《觀音山觀音寺千里迎請大藏經》，收錄於新浪佛學網 (<http://fo.sina.com.cn/o/2012-11-16/16583400.shtml>)，2013.7.4 摘錄。

<sup>34</sup> 孫秀君，〈《七十二朝人物演義》作者研究〉《東海中文學報》15 期，(2003.7)，頁 168。

格款雲谷禪師傅〉組成。

6. 《袁先生四書訓兒俗說》收有萬曆丁未(三十五年)門生余應學的序。是為了啟蒙的四書通俗注解，但不是全部用通俗文體書寫。

袁了凡的學問思想以經史為主，涉及醫學、地理、歷數等多方面。他在修習科舉之學的同時，在善書的發展方面也著述頗多，如《立命篇》、《省身錄》、《功過格》、《祈嗣真詮》等。<sup>35</sup>《兩行齋集》卷五，有〈太上感應篇序〉，卷十二有〈重修東嶽行宮記〉而卷九〈答嚴天池問調息書〉、卷十〈復王宇泰書〉等，教人養氣調息的工夫。孫秀君認為《四書訓兒俗說》，《七十二朝人物演義》全書出自袁了凡之手，也不無可能。<sup>36</sup>

袁了凡是明朝重要的思想家，是江南善舉運動的宣導者、功過格的積極實踐者，在許多方面也做出了貢獻。<sup>37</sup>袁了凡是《嘉興藏》最早的倡刻者和積極策劃者，他首發倡議號召社會力量共謀刻《嘉興藏》，為《嘉興藏》的刊行作出了重要貢獻。萬曆十七年（1589年），藏經正式開刻於五臺山紫霞谷妙德庵，此時袁了凡已就任寶坻縣令，袁了凡向幻余禪師請教並實施減糧善政，還把俸銀捐獻出來，到五臺山去打萬僧齋。《嘉興藏》是用方形線裝本刻印，不採用傳統木版大藏經的卷軸裝和經折裝。《嘉興藏》是現存的中國古代大藏經中第一部，是中國明末清初以嘉興楞嚴寺為中心，由眾多名僧聖賢倡議和推動、由民間募資刊刻完成的私版大藏經。<sup>38</sup>

袁了凡所著《勸農書》是講述有關農田水利的著作。<sup>39</sup>袁了凡為抵禦寶坻縣河水之患，鼓勵百姓在堤壩內墾荒，他吸收前人的經驗而著作《勸農書》。《勸農書》結合寶坻地區的實際情況，全面記錄和概括了當地農業生產的經驗和技術，在寶坻縣內推廣後效果顯著。《勸農書》共一萬餘字，分天時、地利、田制、播種、耕治、灌溉、糞壤、占驗 8 篇。《勸農書》8 篇的篇目順序，實際上是農作物生長過程中的 8 個連續性環節。<sup>40</sup>

2003 年，為配合文化名縣建設，嘉善縣史志辦開始收集整理該縣歷代名人著

<sup>35</sup>酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡的生平及著作〉《宗教學研究》2 期，（1998），頁 80-82。

<sup>36</sup>孫秀君，〈《七十二朝人物演義》作者研究〉《東海中文學報》15 期，（2003.7），頁 168-170。

<sup>37</sup>姚立軍，〈袁黃和他的《了凡四訓》〉《嘉善政協》2 期，（2008），頁 32。

<sup>38</sup>董小梅，〈近三十年來《嘉興藏》的研究概況及學術價值〉《靈山海會》37 期，（2012），頁 186。

<sup>39</sup>袁黃(明)，《勸農書》，收錄於《續修四庫全書》（上海：上海古籍，2002）

<sup>40</sup>姚立軍整理，〈了凡「歸來」〉《嘉興日報》（2007 年 7 月 30 日），B3 版。



作，編成系列叢書，結集出版。史志辦工作人員前往上海圖書館、浙江圖書館、北京圖書館搜尋資料，用了3年時間整理歸類。2007年7月3日，嘉善縣政府召開《袁了凡文集》首發式暨袁了凡學術思想研討會。《袁了凡文集》在2007年6月由北京線裝書局正式出版發行，該文集為線裝影印本，共20冊。<sup>41</sup>

從清光緒《嘉善縣誌》等各種文獻瞭解到袁了凡著作非常多，有記載的三十多種，但不少已散失。《袁了凡文集》共收入袁了凡著作十七種，包括：《訓兒俗說》、《靜坐要訣》、《祈嗣真詮》、《袁生懺法》、《靜行別品》、《河圖洛書解》、《勸農書》、《皇都水利考》、《詩外別傳》、《曆法新書》、《寶坻政書》、《禹貢圖說》、《了凡四訓》、《攝生三要》、《兩行齋集》、《群書備考》、《史漢定本》等。大多為明清時期的刻本。為保持古籍原貌，不加標點影印出版。有多種版本的著作，選用較早版本。《了凡四訓》一書，採用清乾隆五十年（1785年）刻本。袁了凡與王鳳洲合著的《了凡綱鑒》沒有收入。《袁了凡文集》應該說是迄今為止袁了凡著作最全的一套文集。<sup>42</sup>

袁了凡是明朝江南善舉運動的宣導者，其言行經歷對後世的影響廣泛而深遠。他的名作《了凡四訓》全書由四篇文章組成。第一篇〈立命之學〉、第二篇〈改過之法〉、第三篇〈積善之方〉、第四篇〈謙德之效〉。其中〈立命之學〉是他68歲時所作，〈改過之法〉和〈積善之方〉是袁了凡《祈嗣真詮》著作中的〈改過〉、〈積善〉兩篇，〈謙德之效〉是〈謙虛利中〉篇。

《了凡四訓》談到人生的命運、氣數是由前生所造之因而定，但是命運的好壞，可以通過今生的善念、善行、惡念、惡行而改變的。〈立命之學〉中袁了凡就以自己的親身體驗論述了「命由我作，福由己求」的觀點，勸勉世人奮發向上，不要自暴自棄。〈改過之法〉是要求在行善積德之前先端正自己的信念，檢討反省自己的過錯並勇於改正。〈積善之方〉對何為真善、至善作了說明，告知子孫在改過之後，還要懂得行善的道理和方法。〈謙德之效〉則再三叮囑「滿招損，謙受益」的道理，告誡子孫謙虛謹慎，虛己待人。<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup>姚立軍整理，〈了凡「歸來」〉《嘉興日報》（2007年7月30日），B3版。

<sup>42</sup>姚立軍，〈《袁了凡文集》出版的前前後後〉《嘉善政協》3期，（2010），頁32。

<sup>43</sup>姚晶晶，〈簡論“命由我定”的命運觀—以《了凡四訓》文本為例〉《科教導刊》6期，（2012.6），頁110。

(二)近代論述袁了凡的相關著作

1. 專書

著作年代	著作名稱	編著者
1977	《了凡訓子書詳註徑中徑又徑徵義合編》	釋淨空倡印
2000	《了凡四訓—如何改變你的命運》	餘非師語譯
2001	《了凡四訓今譯》	黃涵之語譯 陳慧劍校註
2004	《了凡叔叔說故事》	吳重德改編
2005	《了凡四訓白話譯註》	賴瑞鼎譯註
2006	《了凡四訓白話注音本》	王妙音
2008	《了凡四訓》	尚榮，徐敏評注
2009	《了凡四訓新解—改造命運 從心開始》	水鏡居士
2010	《《了凡四訓》研習報告》	鐘茂森
2010	《了凡四訓譯解》	李新異編著
2011	《了凡四訓本義直解》	思尼子譯
2011	《了凡四訓（白話·原文）》	鄭水善
2012	《改造命運的原理與方法》	陳柏達
2012	《了凡四訓大意—改造命運的秘訣》	淨空法師講述
2012	《改造命運心想事成—了凡四訓講記（注音版）》	淨空法師講述
2012	《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》	淨空法師講述
2012	《了凡四訓語解精編/因果報應錄合刊》	林國營發行
2012	《秘密21（了凡四訓心想事成）》	陳亦純
2012	《了凡四訓白話解釋精簡本》	黃智海演述

## 2. 論文

著作 年代	著 作 名 稱	編 著 者
1994	《袁黃（1533~1606）的經世理念及其實踐方式》	蕭世勇
1997	《晚明之儒家道德哲學與世俗道德範例研究－劉蕺山 《人譜》與《了凡四訓》、《菜根譚》之比較》	袁光儀
2005	《安身立命之道－《了凡四訓》之義蘊與生命實踐》	楊均尊
2005	《明末的勸善思想和慈善事業－以袁黃為中心的考察》	馬麗
2007	《《了凡四訓》之研究：兼談其在臺灣之流傳》	王繼平
2010	《善的表達－以《了凡四訓》為中心的考察》	何斯琴
2010	《袁黃的陰騭思想與治縣經驗》	尤玉珍
2010	《《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度 之探討－以六年級學生為例》	施昀廷
2011	《《了凡四訓》融入國小品德教育之探究》	劉辰娟
2011	《袁黃三教會通思想之研究－以《了凡四訓》為中心》	張慧玲
2012	《業力因果的研究：以袁了凡與俞淨意為例》	詹喬惠
2012	《了凡四訓理念融入品德教育之教學對國小二年級學 童自我概念與同儕關係影響之研究》	莊秀卿
2012	《《了凡四訓》倫理思想研究》	孫占同

### 3. 報紙期刊

著作 年代	著 作 名 稱	編 著 者
1966	〈袁了凡的立命論〉	周學武
1973	〈袁黃的生平〉	毛一波
1984	〈從「了凡四訓」看儒佛的會通(上)〉	高大威
1984	〈從「了凡四訓」看儒佛的會通(下)〉	高大威
1998	〈袁了凡的生平及著作〉	酒井忠夫著 尹建華譯
1999	〈袁了凡及其善書(二)〉	酒井忠夫著 尹建華譯
2003	〈《七十二朝人物演義》作者研究〉	孫秀君
2004	〈《了凡四訓》的民間倫理思想研究〉	肖群忠
2004	〈袁黃與《祈嗣真詮》〉	周貽謀
2005	〈《了凡四訓》對生命意義與改造命運的啟示〉	陳運星
2005	〈袁了凡生平事蹟考述上——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉	章宏偉
2006	〈積善修德——《了凡四訓》「命」論之探究〉	吳建明
2006	〈袁黃勸善思想與明清江南地區的慈善事業〉	王衛平、馬麗
2006	〈純粹的道德與世俗的功利--以《了凡四訓》、《人譜》為例〉	簡毅銘
2007	〈寶坻善政——話說了凡之一〉	姚立軍
2007	〈朝鮮烽火——話說了凡之二〉	姚立軍
2007	〈濃濃親情 深深鄉戀——話說了凡之三〉	姚立軍
2007	〈嘉言善行 天地玄黃〉	姚立軍
2007	〈了凡「歸來」〉	姚立軍整理
2007	〈袁了凡生卒年考〉	章宏偉

著作 年代	著 作 名 稱	編 著 者
2007	〈《了凡四訓》融入生命教育教學之探討〉	紀潔芳、紀海 珊、鄭璿宜
2008	〈袁黃和他的《了凡四訓》〉	姚立軍
2008	〈關於明朝思想家袁了凡的考證〉	姚立軍
2009	〈十六世紀末中韓使節關於陽明學的論辨及其意義— —以許篈與袁黃為中心〉	張崑將
2009	〈德福合一--袁黃功過格德行與舉業的關係〉	朱湘鈺
2010	〈袁了凡文集〉出版的前前後後〉	姚立軍
2010	〈《了凡四訓》融入大學生命教育教學之探討〉	紀潔芳、鄭璿 宜、陳怡伶
2012	〈簡論“命由我定”的命運觀—以《了凡四訓》文本為 例〉	姚晶晶
2012	〈簡論袁黃《了凡四訓》勸善思想的宗教影響〉	曾禮軍
2013	〈《了凡四訓》對提高大學生道德修養的啟示〉	魯克成、宋衛

袁了凡注重善學思想的研究和實踐，不謀私利興建大利，一心為國家和人民效力。他一生力行善事，從知道命運、聽天由命，後轉變為向命運挑戰，最終通過行善改變了自己的命運。袁了凡所行善事數萬件，其立德揚善的精神和事蹟值得我們學習。近代論述袁了凡的著作非常多，研究者依其年代的遠近將之歸納整理成三大類，並繪製成表格，提供給他人參考之用。

## 第三章 袁了凡的生命認知

袁了凡因為受到命運的束縛，認為逃不過注定的命數，所以不去嘗試改變命運，而隨著既定的命數過生活。隆慶三年遇到雲谷禪師之後，因為受到他的影響，才知道人的命運是掌握在自己的手中，只要自己能夠積善累德，便可以改變命運，創造幸福的人生。袁了凡因為行善助人，改變了原本的命運格局，也因為不向命運低頭，而創造了新的生命，為生命譜出精彩的樂章，袁了凡對生命的態度值得我們學習與推崇。

### 第一節 命運與修善

人類對命運的認知是源自於古老的宇宙觀念，我們生存在宇宙之中，對生命的存在自有一套的詮釋方式，此種方式認為人類是依著宇宙的運行規律與運行理念而生存。不論是個人的生命或社會國家的興衰，都是遵循著大自然的秩序而運行。<sup>1</sup>命定論是古代中國最流行的命運觀，儒家承襲了殷周「我生不有命在天」的天命論，認為「生死有命，富貴在天」，道家亦主張「知其不可奈何而安之若命」的思想。<sup>2</sup>但是，墨子則認為，事情之成敗皆因人之「力」，並非由於「命」。<sup>3</sup>

「命」是先天注定的，不是後天所能改變的；「運」則是會隨著時空運轉而移動改變。而「命運」就是從出生到死亡之間，一切好的與不好的人生遭遇。決定「命運」的真理法則，早在人們發明法律之前，就已經和天地萬物同時存在著。「命運」只是誠實的反應人類一生的所做所為，它讓心存善念、行善助人的行為能得到福報；而心存惡念、傷害別人的行為得到災禍。<sup>4</sup>《了凡四訓》告訴我們命運能隨著人心的意念而改變，只要我們多做善事就會有好報，就能改變我們的命運。

#### 一、命運與運命

<sup>1</sup>鄭志明，《民俗生死學》（台北：文津出版，2008），頁 345。

<sup>2</sup>呂鵬志，〈試論道教的命運觀〉《社會科學研究》，（2000.5），頁 86。

<sup>3</sup>墨子，李漁叔譯，〈非命〉《墨子今註今譯》（台北：台灣商務印書館，1992），頁 252-274。

<sup>4</sup>曾俊卿，《生命教養一言行註定命運真相解析》（台中：一家親文化，2011），頁 122。

「命運」一詞產生的年代久遠，在文字發明之前的仰韶文明中，就出現了占卜行為。文字出現之後，對命運的記載更是不計其數。說文解字云：「『命』使也，從口從令。<sup>5</sup>『運』遷徙也，從辵軍聲。<sup>6</sup>」「命運」舊指吉凶禍福，壽夭貴賤，即人對之以為無可奈何的某種必然性。最初是分為「命」和「運」，現代意義上的命運是從「命」體現出來的，有性命、生命的含義。<sup>7</sup>一般人都相信命運，但往往錯將「命運」當「運命」，「命運」是先天帶來，是由天注定，可以用術數及占卜來預測；「運命」則是動態的，是我們可以自己運轉改變。人要能夠「運」命，而不被「命」所運，如果想要改變不如意的「命運」，那就需要用「運命」來改變。上天雖然給了先天的「命運」，但是可以用「運命」來修正先天的「命運」，繼而創造後天的「命運」。「命運」是掌握在自己手中的，想要改變既有的宿命，是每個人都能做得到，只是大多數的人習慣了宿命，而未能改變「命運」。

#### (一) 預知命運

《了凡四訓》第一篇〈立命之學〉其意在說明命運是自己所能主宰的，自己當然可以改造命運，這是立命之學的原理原則。所謂「立命」就是要創造命運，而不是讓命運來束縛我。袁了凡將自己改造命運的種種考驗告訴其子袁天啟，要他不被命運所束縛，盡力行善。所謂「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，只要我們能「斷惡修善」便能「災消福來」。本節以〈立命之學〉為文本，探討袁了凡斷惡修善改造命運的觀點。

後余在慈雲寺，遇一老者，修髯偉貌，飄飄若仙，余敬禮之。語余曰：子仕路中人也，明年即進學，何不讀書？余告以故，並叩老者姓氏里居。曰：吾姓孔，雲南人也。得邵子皇極數正傳，數該傳汝。余引之歸，告母。母曰：善待之。試其數，纖悉皆驗。余遂起讀書之念，謀之表兄沈稱，言：郁海谷先生，在沈友夫家開館，我送汝寄學甚便。余遂禮郁為師。<sup>8</sup>

<sup>5</sup>許慎(東漢)，臧克和、王平校訂，《說文解字新訂》（北京：中華書局，2002），頁77。

<sup>6</sup>許慎(東漢)，臧克和、王平校訂，《說文解字新訂》（北京：中華書局，2002），頁105。

<sup>7</sup>姚晶晶，〈簡論“命由我定”的命運觀一以《了凡四訓》文本為例〉《科教導刊》6期，（2012.6），頁110。

<sup>8</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁1-2。

《皇極經世》是由北宋邵雍所撰。邵雍，字堯夫，又稱安樂先生、百源先生，諡康節，後世稱邵康節。邵康節精通推算天的氣數、人的命運、事情的吉凶變化，其學說源出道家一脈，但其主旨遠承堯、舜、禹、湯、文、武、周公、孔、孟之道統。他融合《易經》、道家及孟子之學，創立象數學說，用以推演、解說自然與人事之變化。<sup>9</sup>《皇極經世》分〈觀物外篇〉<sup>10</sup>和〈觀物內篇〉<sup>11</sup>，內篇是邵雍自著，外篇是他弟子所記。《皇極經世》是以大中至正的方法，來經理國家與天下大事，以數理推論天地萬物人事的變化，專講氣數命運，是一部說盡天下道理、主張政治理想、以老百姓為主的書。

孔先生是邵康節的傳人，他精通《皇極經世》，認為人的命運是天定的，可以經由推算得知。因為《皇極經世》是一代一代傳承下去的，到了這一代，依照注定的命數是要傳給袁了凡。所以，他告訴袁了凡：「你應該是官場中人，而且明年就可以考中秀才，為什麼你不讀書為官呢？」袁了凡聽了孔先生之言，便請他為自己推算命數，推算的結果，不論多麼細微的事都非常的靈驗，袁了凡便開始相信命運，於是興起了讀書求取功名的念頭。

孔為余起數：縣考童生，當十四名；府考七十一名，提學考第九名。明年赴考，三處名數皆合。復為卜終身休咎，言：某年考第幾名，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。余備錄而謹記之。<sup>12</sup>

孔先生為袁了凡推算的命數，在縣考、府考、提學考所錄取的名次都完全相符，袁了凡便對孔先生所言之事深信不疑。此時的袁了凡是一位宿命論者，他認為此生的命已定，自己無法跳脫命運的安排。於是，孔先生再為袁了凡推算終身的吉凶禍福，袁了凡就將這些預言都一一記錄下來，並且謹記在心，因為他相信推算的結果將是他的人生歷程，只要依著這些預言行事即可。

自此以後，凡遇考校，其名數先後，皆不出孔公所懸定者。獨算余食廩米九十一石五斗當出貢；及食米七十餘石，屠宗師即批准補貢，余竊疑之。後，果為署印楊公所駁，直至丁卯年，殷秋溟宗師見余場中備卷，歎曰：

<sup>9</sup>袁了凡(明)，思尼子譯，《了凡四訓本義直解》（彰化：彰化了凡學會，2011），頁13。

<sup>10</sup>邵雍(宋)，閻修篆輯說，《皇極經世書今說觀物外篇》（台北：老古文化，2004）

<sup>11</sup>邵雍(宋)，閻修篆輯說，《皇極經世書今說觀物內篇》（台北：老古文化，2004）

<sup>12</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁2-3。



五策，即五篇奏議也，豈可使博洽淹貫之儒，老於窗下乎！遂依縣申文准貢，連前食米計之，實九十一石五斗也。余因此益信進退有命，遲速有時，澹然無求矣。<sup>13</sup>

袁了凡往後的考試名次，也真的與孔先生所算的一樣，連領廩米的石數雖然一開始不同，但最後合算也絲毫不差。屠宗師看到袁了凡的卷子極為欣賞而想要提拔他，可是楊宗師卻把他駁回去了，這就是因為兩個人對袁了凡產生了不同的看法。從這一點我們得到了一個啟示，雖然袁了凡有才學、有能力，但是就算他才學顯著，也還要配合其運命。袁了凡受其命運定數的影響從此無所求，這時的袁了凡是個標準的凡夫，他不知道定數之外還有一個變數。雖然人的命運主宰了一切，吉凶禍福、貧富貴賤也都有定數，但是只我們願意行善，命運是可以改變的。

## (二) 改造命運

人們認為生死貧富都是由天命所決定，是無法躲避的，但是《了凡四訓》告訴我們，要擺脫命運的軌跡，創造新的生機，就必須要除去心中的惡念，能明辨善惡不造惡業，積極行善造福人群，方能改造命運。

貢入燕都，留京一年，終日靜坐，不閱文字。己巳歸，游南雍，未入監，先訪雲谷會禪師於棲霞山中，對坐一室，凡三晝夜不瞑目。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？但惟凡人有數；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？<sup>14</sup>

〈立命之學〉從這段開始就是在講變數，講立命的理論方法。只要按照真正的理論方法去求得，就能夠改變命運，求什麼就能得什麼，一切都掌握在自己的手中。佛家所講的「布施」就是，你想得到財富就要行「財布施」；想得聰明智慧就要行「法布施」；想長壽平安就要行「無畏布施」，這就是正確的創造命運的方

<sup>13</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁3。

<sup>14</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁3-5。

法。<sup>15</sup>袁了凡能接受、能明瞭，這是他的善根；能深信不疑，依教奉行，這是他的福德；有善根、有福德，又遇到良善的知識開導他，這是因緣。善根、福德、因緣三個條件均具備，所以他改變了命運。<sup>16</sup>

行善不難，只要能心存善念，做任何事盡心盡力，關心並致力提升他人的福祉，自然漸消累世業障。有了行善的念頭，就能造作善業，就一定有果報，命運就能改變。今世富貴是前世修來的，今世若能再接再厲行善，當可種來世之善因。袁了凡認為一生的吉凶禍福都注定了，再想什麼也都是枉然，所以就把妄念止住。如果袁了凡始終按照既定的命運過日子，就不能超越命運，但是他因行善而增福，所以改變了他的命運。陰德就如播種，只要播土下種，就有好的收穫。一個人命運的好壞，與平常的修善積德有關，多為自己創造善因善緣，才能獲福滅禍。袁了凡自從命被孔先生算定以後，完全照著算定的命走，可知他沒有行善，也沒有作惡，這就是標準的凡夫。

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？<sup>17</sup>

《太上感應篇》與《了凡四訓》同為善書，深受世人喜愛，流傳極廣。《太上感應篇》托稱太上老君所著，為道教重要的經典，因其書勸人為善、遵守道德、明辨是非、相信因果，因而成為道教勸善書的一種。《太上感應篇》該篇開頭便說：「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。」<sup>18</sup>此段話與〈立命之學〉文中「命由我作，福自己求」有相同之意，旨在勸人掌握自己的命運，不要被宿命所影響。

命運雖然是「生死有命，富貴在天。」但是若超出這個數，那就是不定。命運是活動的，不是一種死的，人的命運有限度，他做大善事，超出這個數，做大惡事也會超出這個數，正所謂做善降祥、做惡降殃。所以，信命運不合乎邏輯學，不信命運也不合乎邏輯學，合邏輯的是信命運，而又知道命運是不定的。<sup>19</sup>因此，

---

<sup>15</sup>淨空法師講述，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁155。

<sup>16</sup>淨空法師講述，《改造命運心想事成—了凡四訓講記（注音版）》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁100。

<sup>17</sup>袁了凡（明），印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁5。

<sup>18</sup>《太上感應篇》，收入《道藏要籍選刊》四冊，（上海：上海古籍出版，1989），頁696。

<sup>19</sup>宣公上人，〈命由我立 福自己求〉《智慧之源》230期，（2008.6），電子版。

立命要靠自己改造，只有自己誠心誠意行善積德才能改造命運。雲谷禪師教導袁了凡改造命運，就是告訴他命運雖然有定數，但是也有變數，命運是自己可以改變、可以創造。

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。<sup>20</sup>

上述文中雲谷禪師告訴袁了凡，他錯解孟子所言：「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？」這段話的涵義。就如六祖慧能大師所說：「一切福田，不離方寸」。「方寸」指的就是心地，人的吉凶禍福都是不離方寸，不管內求、外求都，都是要從內心裡面去求，不要向外面求。外面是常數不會變，心地是變數不是常數，心地改變了，人的禍福也會隨之改變。<sup>21</sup>袁了凡二十年來沒有妄念，那是因為他未能領悟這個道理，執著於命定論，心守定常數，不懂變數的原理原則。

好運不是從天而降的奇蹟，也不是萬中選一的偶然，想求得生命中有美好的運勢，完全操之在己。好運是福報的具體展現，而福報則是勤修善法、積功累德的結果，要獲得生活中的好運並不難，謹守本分，不捨小善就是。從個人自我要求做起，克己復禮，日行一善，推己及人，乃至一家、一國。知因識果，修善積福，便能遠離災厄痛苦，趨近吉祥平安。<sup>22</sup>《了凡四訓》所要傳達便是命運操之在我的思想，俗話說：「不以善小而不為，不以惡小而為之。」因此，不論是達官顯要或是市井小民，只要是真心為善，都能求得福報。

## 二、改造命運的方法

道教主張「我命在我不在天」，將命歸之於「我」，道教提倡積極有為的人生

<sup>20</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁5。

<sup>21</sup>袁了凡(明)，淨空法師講述，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁168。

<sup>22</sup>見斐法師，〈一切福田不離方寸〉《中台山月刊》122期，（2009.8），電子版。

態度，倡導人們在現世中通過努力去改變自己的命運，擺脫了天地對人及其命運的控制。道教明確指出，決定命運的是人自己而非人以外的天，人只要復歸於其所從來的道或氣，就可以將自己提升到與神相當的高度，就能掌握自己的命運。既然人的本質與神相當，就必然有辦法從自身中去開發主宰自我命運的潛能。所以命運是自主的，因為它自有自己的辦法去主宰。道教命運觀中所蘊含的自主精神和反命定論的觀念，可以成為當代宿命論者的一劑良藥。<sup>23</sup>《了凡四訓》闡述袁了凡修身齊家、樂善好施的理念，彰顯袁了凡對於社會、國家積極投入的精神，以及勇於向命運挑戰，戰勝命運的結果。因此，不單是袁了凡主張命運是可以改造，道教也有相同的主張，道教與《了凡四訓》都在教我們要改造命運，以及如何改造命運，掌握命運。

#### (一) 知過

曾子曰：「吾日三省吾身。」省思是解決問題的至佳方法。人孰無過，貴在知過。人應著重個人的修養，時時自省有沒有失誤和不當的地方，誠實面對自己的過失。可知，知過是非常重要的。

因問：孔公算汝終身若何？余以實告。雲谷曰：汝自揣應得科第否？應生子否？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。<sup>24</sup>

雲谷禪師反問袁了凡：「你自己想一想，你應該考取科第得到功名嗎？應該會有兒子嗎？」雲谷禪師反問他就是在教他反省，要他認真的去反省能否得到功名與子息。這兩件事對世俗之人來說是最重要的，也是袁了凡最重視與關心的事情。袁了凡反省後說了六條原因，前面三條是從心理上講；後面三條則是從生理

<sup>23</sup>呂鵬志，〈試論道教的命運觀〉《社會科學研究》，（2000.5），頁 87。

<sup>24</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 5-7。

上講。佛門講「懺除業障」，這樣才能把自己的業障除掉，能發現自己的弊病叫「開悟」；覺悟後能把毛病改過來叫「修行」<sup>25</sup>。因此，要修正自己的行為，首先要知道自己所犯的錯誤，從錯誤中領悟道理才能夠改過自新。袁了凡能認真的反省，並把自己的毛病一一的找出來，這也是後來他能改造命運的根本原因。

「善有善報，惡有惡報；不是不報，時辰未到。」因果業報如影隨形，任誰也不能逃脫因果報應。但是有人作惡多端卻享盡榮華；有人樂善好施卻窮途潦倒。其實，因果是通於三世的，不能只看一時一世。一個人心存善念固然是一個好「因」，但也要加上好「緣」，才能結得好「果」；一個人心存惡念固然是一個惡「因」，但如果能加上一些好「緣」，也可以改變因與果之間的關係，減輕將來的惡「果」。可知，雲谷禪師與袁了凡之間也是有因緣的。雲谷禪師對袁了凡循循善誘，給他一些好的因緣，讓他能夠早日結成善果，但也要靠袁了凡自己平時勤修善根、常做善事，才能培養一些福德因緣造福自己。

雲谷曰：豈惟科第哉。世間享千金之產者，定是千金人物；享百金之產者，定是百金人物；應餓死者，定是餓死人物；天不過因材而篤，幾曾加纖毫意思。即如生子，有百世之德者，定有百世子孫保之；有十世之德者，定有十世子孫保之；有三世二世之德者，定有三世二世子孫保之；其斬焉無後者，德至薄也。<sup>26</sup>

佛門裡說，這一生中大富大貴是前生財布施修得多；貧困潦倒是前生沒有修財布施的果報。如果勉強去求，災禍就會跟著來，這些都是教我們要知道因果。<sup>27</sup>所謂「種如是因，得如是果」，我們不能錯亂「因果」。由於我們遇事往往不去探究因果關係，不懂凡事都不離因果，因此增添了煩惱，甚至對因果產生懷疑。其實因果業報有現報、生報、後報，之所以遲速不一，只是輕重有別。<sup>28</sup>

《大般涅槃經後分》云：「深思行業善惡之報，如影隨形，三世因果，循環不失。」<sup>29</sup>印光法師云：「若告以過去、現在、未來三世因果，或善或惡，各有其

---

<sup>25</sup>袁了凡(明)，淨空法師講述，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁179-181。

<sup>26</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁7-8。

<sup>27</sup>袁了凡(明)，淨空法師講述，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁183-184。

<sup>28</sup>星雲大師，〈佛教對「人生命運」的看法〉《普門學報》，21期，（2004.5），頁4。

<sup>29</sup>《大般涅槃經後分》，收入《大正新修大藏經》十二冊，（臺北：宏願出版，1992），頁901。

報，則必畏惡果而斷惡因，修善因而冀善果。善、惡，不出身、口、意三業。既知因果，自可防護身、口，洗心滌慮，雖在暗室屋漏之中，常如面對帝天，不敢稍萌匪鄙之心，以自干罪戾也已。」<sup>30</sup>諸多理論談論因果、相信因果，因果就是業因果報，又叫因果報應，好比種瓜得瓜、種豆得豆，種什麼因便會得什麼果。擇善而從，自然能消除業障避免惡報，增長福報得到善果。

## (二) 改過

所謂「煩惱易斷，習氣難改」，平時的行為常習慣成自然，一旦根深柢固則難以去除。習慣有好有壞，好的習慣能讓我們廣結善緣、得貴人助；壞的習慣使我們禍患無窮、累劫遺害。《左傳》中說：「人誰無過？過而能改，善莫大焉。」<sup>31</sup>孔子說：「過而不改，是謂過矣。」<sup>32</sup>有了錯誤而不改正，這便真的叫錯誤了。人不應沉溺於過去命運的傷感之中，應該要有洗心革面的魄力，瞭解命運，改變命運，積極追求未來充滿無限希望的命運。所以，敢於承認自己的過失和錯誤，並進行改正，這是一種勇氣和美德，也是不斷完善自我、取得進步的途徑，如此才能創造圓滿自在的人生。

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。<sup>33</sup>

儒家學術基於人本之立場，認為人是宇宙之主體，一切以人生為軸心，以立天地人物之大本。雲谷禪師勸誡袁了凡的這一段話，應該是從儒家講的義理之性與氣質之性衍生而來。古人云：「血肉之心與天理良心應可相通。」人若依著血肉之身的變化起舞，可能隨波逐流，生死流轉；若依循義理再生之身之要求，才不至於受到環境外塵之過多牽擾。<sup>34</sup>

文中所提的「盡情改刷」是真正的修行，個人修行重在發現自己的毛病，把自己的毛病改正過來，就叫修行的功夫。自己心平氣和來反省檢點，把自己的毛

<sup>30</sup>釋印光撰，〈了凡四訓序〉《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁7-8。

<sup>31</sup>左丘明，陳世鏡譯注，《左傳》（臺中：暢談國際文化，2003），頁131。

<sup>32</sup>王雲五編，毛子水註譯，《論語今註今譯》（台北：台灣商務印書館，2009），頁294。

<sup>33</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁8-9。

<sup>34</sup>陳運星，〈《了凡四訓》對生命意義與改造命運的啟示〉《朝陽學報》10期，（2005.6），頁337。

病習氣找出來，這樣才知道如何修正行為、怎樣去改過。<sup>35</sup>透過反省可以得到啟發，想想為何會犯下這種錯誤，再想想要怎麼改變自己的思想和行為，以及往後對事情的處理態度，想通後就努力改正缺失，讓自己承擔起責任，不諉過於他人。

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？<sup>36</sup>

此段文中舉了《尚書》〈太甲〉「天作孽，猶可違；自作孽，不可違。」<sup>37</sup>及《詩經》〈大雅〉「永言配命，自求多福。」<sup>38</sup>兩句話，旨在以古書之言告訴袁了凡要修養心性、行善積福。最後提到《易經》〈坤卦〉「積善之家，必有餘慶。」<sup>39</sup>則點破了宿命論的迷思，慶是「福」的意思，其意為積累善行、善德之家族它的福報是不會斷絕，家族的後代也會承受福報。人們要經常做善事，才能得到上天的賜予與保佑，才得以逢凶化吉。不但自己家族享有大富貴，也給子孫帶來了福分。

「太甲」是商朝時的皇帝，早年胡作非為，他改過自新後對教導他的伊尹說了「天作孽，猶可違；自作孽，不可活。」這句話，那是因為他已經知道因果循環的報應，這是他在對伊尹表達心中感謝之言。「天」就是指天命，「天命」就是指上天主宰之下人們的命運，天命是可以改變，雖然世事無常，人難以掌握之，但只要我們修善積德就可以改變。「天作孽」是前世所造的惡業，我們在這一生中不繼續造惡業，惡的緣自然就會沒有；「自作孽」則是這一生自己所造的惡業，如果現在繼續造惡業，最後必定會結惡果。若想超越命數，就要從心理上做一個改變，把從前不善的觀念及行為都改正過來。

外在的自然環境會隨著人心而轉變，社會人心善良、淳樸，其居住的環境也會風調雨順、國泰民安。因此，不僅人為的災害是人所造作的，連自然的災害也

---

<sup>35</sup>淨空法師講述，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁191。

<sup>36</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁9-10。

<sup>37</sup>錢宗武、江灝譯，《尚書》（台北：朝日文化，2010），頁151。

<sup>38</sup>王雲五編，馬持盈譯，《詩經今註今譯》（台北：台灣商務印書館，2009），頁431。

<sup>39</sup>黃侃批校，《黃侃手批白文十三經》（北京：中華書局出版，2006），頁5。

是人造作的。大家共同造作的就變成自然災害；個人造作的就變成吉凶禍福。<sup>40</sup>人的行為、態度會隨心思而改變；命運又會隨行為、態度而改變，這都是有因果關係，種什麼因就收什麼果。只要我們具善念、做善事、修善果，改正自己的行為，自然會有好運。因此，想要有美好的未來，積聚善業是很重要的。

### (三) 修善積福

世人因為善的心念，而得到良善的回報，這就是結善果、有福報。印光法師云：「袁了凡受持『功過格』，凡舉心動念及所言所行，善惡纖悉皆記，以期善日增而惡日減。初，則善惡參雜；久，則唯善無惡。故能轉無福為有福，轉不壽為長壽，轉無子孫為多子孫。」<sup>41</sup>福報是由修善而來，修善則能積福，是禍、是福，則看種的是善因或惡因，絕沒有天上掉下來的福報。

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。<sup>42</sup>

雲谷禪師功過格，簡稱「雲谷格」，是明代萬曆年間的作品，代表佛教教團功過規範的道德倫理觀。<sup>43</sup>在同一時間，尚有雲棲大師株宏所撰的《自知錄》，亦為當時佛門修行的功過格。袁了凡下定決心要改過自新，於是寫了一篇文章，將過去所做的罪惡、過錯，在佛菩薩面前毫無隱瞞的懺悔。因此，雲谷禪師教袁了凡利用「功過格」，要袁了凡每日記錄當天的功與過，且念準提咒，做到純善無惡，期望袁了凡所求之事能一一實現。

中國的功過思想起源甚早，《易經》〈坤卦〉說：「積善之家必有余慶，積不善之家必有余殃。」<sup>44</sup>晉代葛洪的《抱朴子》內篇〈對俗〉、〈微旨〉兩則也載有功過思想。<sup>45</sup>功過格最明顯的理念便是「一切的禍福都是根據人們行為的善惡所造成的」。尤其是道教所宣揚的「功過格」，認為人們依據一定的標準，對自己的意念

---

<sup>40</sup>淨空法師講述，《改造命運心想事成——了凡四訓講記(注音版)》(台北：華藏淨宗學會，2012)，頁126-127。

<sup>41</sup>釋印光撰，〈了凡四訓序〉《袁了凡先生四訓》(蘇州：弘化社，1932)，頁4-5。

<sup>42</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》(蘇州：弘化社，1932)，頁10-11。

<sup>43</sup>鄭志明，《中國善書與宗教》(臺北：臺灣學生，1993)，頁71。

<sup>44</sup>黃侃批校，《黃侃手批白文十三經》(北京：中華書局出版，2006)，頁5。

<sup>45</sup>葛洪(晉)，李中華注譯，《抱朴子》上冊，(臺北：三民書局，1999)。



及行為的善惡情況，給予具體化的判別，再逐日逐月計算，最後則由神來監察並給予禍福賞罰。<sup>46</sup>功過格的出現，標誌著我們可用自己的手改變自己的命運，改變吉凶。人們依靠自己的行善福報來改變自己的命運、獲取功名，而不再是被以往的世襲觀念所困住。<sup>47</sup>功過格可說融合了道教積善銷惡、儒家倫理道德和佛教因果報應三教的理念。

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。到明年禮部考科舉，孔先生算該第三，忽考第一，其言不驗，而秋闈中式矣。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。時方從李漸庵入關，未及回向。庚辰南還。始請性空、慧空諸上人，就東塔禪堂回向。遂起求子願，亦許行三千善事。辛巳，生男天啟。<sup>48</sup>

從袁了凡的「初號」能看出他好學、喜歡讀書，但是也能覺察出他的貢高我慢。袁了凡自從接受雲谷禪師的教誨，便改號為「了凡」，「了」是明瞭、了脫，「凡」是凡夫。他知道命運可以改造，「數」可以突破，他不願意再作凡夫，一心想超越，所以改號「了凡」。<sup>49</sup>袁了凡以「功過格」來規範自己的行為，他每天自我反省，將自己的一言一行誠實的記錄下來，並且持之以恆。禮部的科舉考試，他命中注定應該考第三名，但是他卻考了第一名，這是孔先生的預言第一次沒有靈驗。袁了凡命中沒有兒子，但是他卻在 49 歲時生了第一個兒子天啟，這便是因為他行善積德的結果。

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。若謂禍福惟天所命，則世俗之論矣。汝之命，

<sup>46</sup>謝綉治，〈論《太微仙君功過格》之善惡報應思想〉《嘉南學報》36期，（2010），頁714。

<sup>47</sup>楊淑閔，《禁錮的時代-善書（功過格）中的婦女角色》，真理大學宗教文化與組織管理學系碩士論文，（2009），頁21。

<sup>48</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁12-14。

<sup>49</sup>淨空法師講述，《改造命運心想事成——了凡四訓講記（注音版）》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁141-142。

未知若何？即命當榮顯，常作落窶想；即時當順利，當作拂逆想；即眼前足食，常作貧窶想；即人相愛敬，常作恐懼想；即家世望重，常作卑下想；即學問頗優，常作淺陋想。遠思揚祖宗之德，近思蓋父母之愆；上思報國之恩，下思造家之福；外思濟人之急，內思閑己之邪。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。<sup>50</sup>

福善禍淫本是傳統的報應觀念，佛教的因果報應論則有著更為嚴密的理論體系，強化了行為主體的道德責任。慧遠在《三報論》云：「經說業的三報：一曰現報，二曰生報，三曰後報。現報者，善惡始於此身，即此身受。生報者，來生便受。後報者，或經二生三生，百生千生，然後受。」<sup>51</sup>袁了凡在〈立命之學〉篇中，他以自己生子天啟、求中進士和增長壽辰三件事，來說明佛教因果報應與福善禍淫的報應觀念。孔先生為其卜算的終身休咎，在袁了凡受到雲谷禪師開悟一心向善後，最終改變了自身的命運，他不僅在 53 歲時未有災難，直至 74 歲才壽終正寢。

就佛教來講，命運的產生就是三世因果的現象。因為生命是三世循環不已，而三世循環的生命就是靠著累世所造作的「業」來貫穿，所以我們今生的命運好與壞，不是現世因緣決定，而是多生多世所累積的善惡業力。同樣的，我們今生所做的善惡好壞，也會成為來世的命運。<sup>52</sup>此即《三世因果經》所說：「欲知前世因，今生受者是；欲知未來果，今生作者是。」<sup>53</sup>所以，要想改變命運，必定要從自我身、口、意的行為改造做起。也就是要從「因」上去探究，如果凡事只在「果」報上計較、追求，那是無濟於事的。從古至今，人們對命運的看法差異頗大，有的人認命不求改變；有的人力求改變突破命運。行為是因，業報是果，袁了凡瞭解因果的關係，知道行為與業報左右了人生的禍福。我們的起心動念，都是在創造自己的命運。因此，不必依賴算命來決定自己未來，自己的身心行為就

<sup>50</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 16-17。

<sup>51</sup>釋慧遠，〈三報論〉《中國古代命運觀的現代詮釋》（瀋陽：遼寧教育，1999），頁 308。

<sup>52</sup>星雲大師，〈佛教對「人生命運」的看法〉《普門學報》，21 期，（2004.5），頁 2。

<sup>53</sup>《佛說三世因果經》，（高雄：天橋出版），手抄本。

能改變自己的命運。

## 第二節 殺生與素食

袁了凡發願為善後，勸人改掉殺生之過，鼓勵世人以蔬果素品養生活命，他在《了凡四訓》〈改過之法〉中指出：

善改過者，未禁其事，先明其理；如過在殺生，即思曰：上帝好生，物皆戀命，殺彼養己，豈能自安？且彼之殺也，既受屠割，復入鼎鑊，種種痛苦，徹入骨髓；己之養也，珍膏羅列，食過即空，疏食菜羹，儘可充腹，何必戕彼之生，損己之福哉？<sup>54</sup>

生命的形成是宇宙間最奧妙的事，每個生命從誕生開始，莫不為自己的生存而努力奮鬥，從而帶動世間的欣欣向榮，這是值得歌頌的好事；但有些生命為了自己的存在，不惜傷害其它生命，尤其自詡為「萬物之靈」的人類，往往視萬物為人類的糧食，因而肆無忌憚地獵殺各種生靈。有的人因為自己的貪瞋愚癡、愛恨情仇而傷害他人，乃至自己的抗壓性不夠，當遭受外力衝擊而無法突破逆境時，就以自殺了斷自我，這些都是最醜陋、最可譴責的行為。<sup>55</sup>

### 一、慈悲

儒家說：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」<sup>56</sup>慈悲心要從日常的生活習慣去養成。首先，要做到不殺生，其次，還要救生；因為動物和人一樣也是有佛性、有思想的。看到動物受到傷害去幫助牠，或是放生都是救生，如果是吃素更是具有大慈悲心。以慈悲心看待一切生靈，動物看到我們也就不會有恐懼心，反而有歡喜心。相反的，沒有慈悲心、瞋心大的人，面容看起來就令人害怕，甚至不敢接近。<sup>57</sup>袁了凡愛惜物命，不能忍受動物被宰割之痛苦，若僅為個人口腹之欲而殺害之，自己是無法安心的。袁了凡要人食素，那是因為他有慈悲之心，無

<sup>54</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 21-22。

<sup>55</sup>星雲大師，〈佛教對「殺生問題」的看法〉《普門學報》，27 期，（2005.5），頁 1。

<sup>56</sup>孟子，陳新慧編著，《孟子智慧》（臺北：綠色文化，2008），頁 42。

<sup>57</sup>惟覺大和尚，編輯部整理，〈對下以慈〉《中台山月刊》76 期，（2004.10），電子版。

論與自己有因緣或沒有因緣的人，都以慈悲心去對待，不但對人一律平等，對動物、植物也一樣以慈悲心去關心。

### (一) 戒殺生

袁了凡勸人不要殘害生命，以避免屢造殺業、招致禍害。他要世人將犯過的病根去掉，徹底改掉過失，他在《了凡四訓》〈改過之法〉文中指出：

如前日殺生，今戒不殺；前日怒詈，今戒不怒；此就其事而改之者也。強制於外，其難百倍，且病根終在，東滅西生，非究竟廓然之道也。<sup>58</sup>

不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒此五戒為佛教修行者的最根本戒律。「戒殺」是指杜絕一切殺害、傷害有情眾生的心念與行為，佛教以慈悲為本，任何惱亂眾生的起心動念都不該升起，故佛教將不殺生列為根本之大戒，受持不殺戒，不犯殺戒，名為戒殺。<sup>59</sup>《佛說演道俗業經》云：「何謂五戒？一曰慈心思仁，不殺；二曰清廉節用，不盜；三曰貞良鮮潔，不染；四曰篤信性和，不欺；五曰要達自明，不亂。」<sup>60</sup>譬如前日殺生，今日戒殺；前日暴怒，今日靜心反省，這便是從事情的根本上去改過，只有從根本上改過才能阻絕殺害生命。

袁了凡勸導世人愛護萬物戒殺生，佛教也認為眾生平等，一切眾生皆有佛性，皆可成佛。不論胎卵濕化，大小貴賤，無不愛惜自己的生命，殺則奪其生命，是仁者所不為。佛法以慈悲為根本，視一切眾生如己子，故主張戒殺，不但不殺生，亦不教唆他人殺生，並且積極護生、救生，令一切眾生皆能遠離怖畏，獲得安樂。因此，殺生戒不單是不傷害人的性命，進而亦不得傷害畜生、蟲、蟻的性命。不但應戒除直接的殺害，並應戒除殺因、殺緣，如漁獵者為直接殺害，而販賣獵具、漁網者則為間接的助殺<sup>61</sup>。

《雜阿含經》云：「我作是念：『若有欲殺我者，我不喜；我若所不喜，他亦如是。云何殺彼？』作是覺已，受不殺生，不樂殺生……」<sup>62</sup>《十善業道經》云：「龍王！若離殺生，即得成就十離惱法。何等為十？一、於諸眾生普施無畏；二、

<sup>58</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁21。

<sup>59</sup>楊曉玫，〈佛教戒殺思想與戒殺詩探析〉《電子報》86期，（2008.9）。

<sup>60</sup>《佛說演道俗業經》，收入《大正新修大藏經》十七冊，（臺北：宏願出版，1992），頁837。

<sup>61</sup>〈人天乘與大乘佛法〉《佛陀及其教法》，收錄於佛陀教育基金會（[http://www.budaedu.org/budaedu/buda1\\_34.php](http://www.budaedu.org/budaedu/buda1_34.php)），2013.1.20 摘錄。

<sup>62</sup>《雜阿含經》，收入《大正新修大藏經》二冊，（臺北：宏願出版，1992），頁273。

常於眾生起大慈心；三、永斷一切瞋恚習氣；四、身常無病；五、壽命長遠；六、恒為非人之所守護；七、常無惡夢，寢覺快樂；八、滅除怨結，眾怨自解；九、無惡道怖；十、命終生天。」<sup>63</sup>世人對於動物應抱持著「見其生不忍見其死，聞其聲不忍食其肉。」的慈悲胸懷。

食素能培養我們的慈悲心，人類飲食的最低目的是為了果腹，但是有些人為了貪享美食佳餚不惜殘害動物造下殺業，這個業障終究是要償還的。然而，在果腹與口欲之間，當然不希望為了滿足口腹之慾而殺生。佛教認為眾生都是在六道中生死輪迴論，畜生並不永遠為畜生，人也並不永遠為人，人道與畜生道同是六道之一，自己的親朋好友也可能輪迴為畜生，人與畜生之間，難免會有眷屬與朋友的關係。因此，不殺生是消極的為善，如果能進一步的放生，那就是積極的為善了。

凡心存善念、積功累德的人，其慈心遍及到萬物。慈就是仁心，為萬善的根本。慈有兩種的意義，一是救濟貧窮，拔除痛苦；二是戒除殺生，並且還要放生。《雜阿含經》云：「何為善業？謂離殺生、不樂殺生，乃至不綺語，是名善業。」<sup>64</sup>又云：「若離殺生修習多修習，得生天上；若生人中，必得長壽。」<sup>65</sup>凡是見到飛蛾撲向燈火，蟲子墮在網子裡，魚蝦被網住等等，都應該要去救護、保全牠們的性命，這些都是福報大、壽命長的人所行的善事。所以勸人放生則是啟發了人的慈悲心，這就是永劫常樂的善因；而勸人殺生則是啟發了人的殘忍心，而為永劫遭受怨仇罪孽的根本。

## (二)護生

世間上罪業最重的無過殺生；世間上最有功勞的無過護生。生命是一種欣欣向榮，生生不息的延續；生命的存在應該活出真善美的品質。平時我們給予他人道德上的成長，信仰上的增加，事業上的方便，前途上的順利都是護生；反之，假使一言破壞他人的信仰、慧命，一事使他遭遇困難、阻礙，一行讓人失去所有，一念瞋嫉讓人受到傷害，都名之曰殺生。<sup>66</sup>

<sup>63</sup>淨空法師講述，《十善業道經》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁37。

<sup>64</sup>《雜阿含經》，收入《大正新修大藏經》二冊，（臺北：宏願出版，1992），頁274。

<sup>65</sup>《雜阿含經》，收入《大正新修大藏經》二冊，（臺北：宏願出版，1992），頁274。

<sup>66</sup>星雲大師，〈佛教對「殺生問題」的看法〉《普門學報》，27期，（2005.5），頁3。

由淨空法師講述的《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》一書分為三大部份，第一部份是「印光大師序文講記」。印光大師不僅為此書作序文，而且還廣為宣揚，教世人要認真修學《了凡四訓》。印光大師對於戒殺放生有如下看法：

子未知如來教人戒殺放生之所以也。夫人物雖異，佛性原同。彼以惡業淪於異類，我以善業幸得人身。若不加憫恤，恣情食啖。一旦我福或盡，彼罪或畢，難免從頭償還，充彼口腹。須知刀兵大劫，皆宿世之殺業所感。若無殺業，縱身遇賊寇，當起善心，不加誅戮。又況瘟疫水火諸災橫事，戒殺放生者絕少遭逢。是知護生，原屬護自。戒殺可免天殺，鬼神殺，盜賊殺，未來怨怨相報殺。鰥寡孤獨，貧窮患難，亦當隨分隨力以行周濟。豈戒殺放生之人，絕不作此項功德乎。然鰥寡等雖深可矜憫，尚未至於死地。物則不行救贖，立見登鼎俎以充口腹矣。<sup>67</sup>

從以上文中可以看出，印光大師的護生思想，他對於戒殺的看法與袁了凡相同，這也是印光大師要宣揚《了凡四訓》的原由，經由《了凡四訓》的流傳，喚醒世人戒殺、護生。

戒殺吃素為護生根本之法，當今主張護生者，多倡議放生，印光大師在〈復羅智聲居士書〉中對於如何放生亦多所闡發。放生能否達到效果，牽涉的層面甚廣。因此，倡議放生不如倡議戒殺吃素，此不但為根本之法，也是人人可做、日日可行的善舉。《大智度論》上說：「知諸餘罪中，殺罪最重；諸功德中，不殺第一。」<sup>68</sup>所以佛制眾戒總以「不殺生」為首。護生的原意是指照護自己，沒有護及所有眾生，此乃緣於一般人認為動物是低等，若加以踐踏、宰殺並無傷大雅，而且世間等著被救濟的世人那麼多，不去幫助同類而大談護生，是本末倒置。佛家力倡護生，乃因深知眾生皆有佛性、皆當成佛，故護生不僅護眾生性命，更護眾生慧命，此乃基於甚深尊重之心，並不只是口頭上的慈悲。護生表面是護他，實質上是護自，護生與幫助世間的眾人其實並不衝突。<sup>69</sup>

袁了凡在〈積善之方〉文中談到：

何謂愛惜物命？凡人之所以為人者，惟此惻隱之心而已；求仁者求此，積

<sup>67</sup>印光大師，〈印光大師對戒殺放生的開示〉《法師開示》，收錄於學佛網(<http://big5.xuefo.net/nr/article9/94255.html>)，2013.2.10 摘錄。

<sup>68</sup>《大智度論》，收入《大正新修大藏經》二十五冊，（臺北：宏願出版，1992），頁 155。

<sup>69</sup>智展，〈學佛人的一天(二十二)—護生〉《明倫月刊》400 期，（2009.12），電子版。

德者積此。周禮、孟春之月，犧牲毋用牝。孟子謂君子遠庖廚，所以全吾惻隱之心也。故前輩有四不食之戒，謂聞殺不食、見殺不食、自養者不食、專為我殺者不食。學者未能斷肉，且當從此戒之。<sup>70</sup>

孟子曰：「所以謂人皆有不忍人之心者：今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心。」又曰：「惻隱之心，仁之端也。」<sup>71</sup>孟子的理想乃在建立一個以倫理道德為基礎，以仁道政治為理想的人間社會。孟子從惻隱之心中發現了道德根源，建立了人性本善的理念，同時也由此性善思想，找到了推動仁政的動力，有惻隱之心的擴充，才有仁政之實踐。<sup>72</sup>〈積善之方〉說：「聽到動物被殺時的哀號聲、見到動物被殺害時的悲慘狀況、自己所養的動物、專為我而殺者，這四種肉不應該吃。」人之所以跟禽獸不同，是因為人有惻隱之心，我們對不幸之人生出不忍、同情之心，對待動物也要有同理心。

《大般涅槃經》云：「一切聲聞、緣覺、菩薩、諸佛如來，所有善根，慈為根本。」<sup>73</sup>一切眾生皆有佛性，皆有如來智慧德相，動物也是有感覺、有思想，人類應本著慈悲之心，不可只為一己之口欲，而使動物受宰殺之苦。要消除我們的殺業，就要積極地實行慈悲心，推廣護生，落實不虐、不棄動物的觀念。我們不只護念眾生的生命，也要護念眾生的道業，如果能夠時時心念眾生，就能廣結善緣，更能增長自己的智慧，使人與萬物之間皆能共生共存。

《了凡四訓》〈積善之方〉云：

漸漸增進，慈心愈長。不特殺生當戒，蠢動含靈，皆為物命。求絲煮繭，鋤地殺蟲，念衣食之由來，皆殺彼以自活。故暴殄之孽，當於殺生等。至於手所誤傷，足所誤踐者，不知其幾，皆當委曲防之。古詩雲：愛鼠常留飯，憐蛾不點燈。何其仁也？<sup>74</sup>

「慈悲」不僅表現於人類，慈悲也應遍及於一切蠢動含靈。所謂「天地與我並生，萬物與我為一」，世人應該保護動物、愛護動物。「尊重生命」是人性，也是道德；是責任，也是黑白分明的是非觀念。我們固然要尊重人類的生命，也應

<sup>70</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 52。

<sup>71</sup>孟子，史次耘註譯，《孟子》（台北：台灣商務印書館，2009），頁 84。

<sup>72</sup>郭朝順，〈大乘「慈悲」觀念與孟子「惻隱之心」之比較〉《第三次儒佛會通學術研討會論文選輯》，（1998.12），電子版。

<sup>73</sup>《大般涅槃經》，收入《大正新修大藏經》十二冊，（臺北：宏願出版，1992），頁 698。

<sup>74</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 52-53。

尊重一切蠢動含靈的生命。因為眾生皆有生存之權，人類要生存，其他動物也要生存，生命的尊嚴是一樣的，生存的權利也是一樣的。天地之間要能百花齊放、萬物爭鳴，才算美麗，人類不應該為了一己之私，或僅為少數人的口腹之慾而滅絕萬物。

佛教的護生思想，如《梵網經》云：「若佛子以慈悲故行放生業，一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母，而殺而食者，即殺我父母，亦殺我故身。」<sup>75</sup>又云：「若見世人殺畜牲時，應方便救護解其苦難，常教化講說菩薩戒救度眾生。」<sup>76</sup>佛教提倡不殺生而積極護生，是對一切有情生命的尊重，所以佛教戒律對於動物的保護，有著積極的慈悲思想。不殺生，愛護、保護動物，都是佛教對於護生的最好示範。

## 二、素食

袁了凡說：「疏食菜羹，儘可充腹，何必戕彼之生，損己之福哉？」<sup>77</sup>肉食普遍被認為是富裕生活的食物，但是時至今日，社會發展迅速，於是有越來越多人在飲食上，不再以飽足為目的，而是以自然、健康、營養為取向，所以也造就了素食成為目前的飲食新潮流。星雲大師開示：「學佛不一定要吃素，但是吃素確實比較接近道德，也可增加慈悲心、柔軟心、耐力。」並表示：「素食是一種生活習慣，吃素的重點並不在於吃菜或吃肉，而是擁有『素心』，心能清淨、慈悲才是最重要。」<sup>78</sup>

### (一) 環保與健康

當今地球暖化的程度與速度，已遠遠超過我們的想像。為了滿足肉食者的口腹之欲，而以人工大規模經營的畜牧業，實為造成全球暖化的最大元兇。全球的畜牧相關行業，每年至少排放三百二十五億噸的二氧化碳，佔全球溫室氣體排放的百分之五十一以上。若要讓地球在短期之內有效降溫，便要大力提倡植物性飲

<sup>75</sup>《梵網經》，收入《大正新修大藏經》二十四冊，（臺北：宏願出版，1992），頁 1006。

<sup>76</sup>《梵網經》，收入《大正新修大藏經》二十四冊，（臺北：宏願出版，1992），頁 1006。

<sup>77</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 22。

<sup>78</sup>星雲大師，〈佛教對「素食問題」的看法〉《普門學報》，33 期，（2006.5），頁 1。



食，停止支援提供人類消費的牲畜養殖。只要改變小小的飲食習慣，不但能讓動物免於非人道的對待，也能讓地球避免生態浩劫降臨。<sup>79</sup>

教育當局要學校落實環保教育維護地球，教導學生重視環保改善環境以減輕地球的負擔。因此，各縣市以環保、減碳、健康之因素，鼓勵校園營養午餐推動「蔬食餐」或「無肉日」，讓孩子能感恩惜福、身體力行環保教育。袁了凡倡導食素不要殺生的理念，是教育學生的最佳教材教，將《了凡四訓》結合品德教育與環境教育，能提供學生多元學習方式，實踐與培養學生良好的態度與行為習慣。

《中庸》：「唯天下至誠，為能盡其性。能盡其性，則能盡人之性。能盡人之性，則能盡物之性。能盡物之性，則可以贊天地之化育。可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」<sup>80</sup>中庸教誨我們做人要能演出天地的德行，要化育萬物，而不是摧毀萬物。愛護環境，首先要從我們的飲食開始。如果我們直接吃穀物，一年所消耗的糧食只要兩百公斤。但如果吃肉就必須用八百公斤的穀物飼養牲畜，所以吃肉確實是在耗損地球的資源。<sup>81</sup>如果我們推廣吃素的活動，帶動吃素的風潮，就能減少資源的損耗，亦能穩定穀物的價格。只要我們願意改善對大自然的態度，地球的環境將會變得更美好。舉手之勞做環保利己又利人，人人應該響應之。

從醫學上來講，吃素會減少高血壓、降低罹患癌症和許多疾病的機率。目前癌症、糖尿病、心臟病、腎臟病患者人數激增，主要原因與飲食中攝取過量動物性食品，而蔬菜穀類攝取不足有關。<sup>82</sup>從中醫觀點來看，蔬菜有健脾開胃之功，可助脾消化，促進機體對食物的消化吸收；蔬菜還有疏通血脈的作用，也是現代防癌的佳品。<sup>83</sup>生、老、病、死是人生不可避免的事情，目前台灣社會的飲食習慣已經邁入高熱量飲食社會，有時為了身體健康長壽就要吃素，若以站在保護環境的立場，我們更應該吃素。

以往茹素、不殺生，大部分來自慈悲的宗教因素，但現今推動素食，則以環保、健康為訴求。學校透過課程教導學生新的素食觀念。孩子們普遍認知到，素

<sup>79</sup>智展，〈學佛人的一天(二十二)—護生〉《明倫月刊》400期，（2009.12），電子版。

<sup>80</sup>王雲五編，宋天正註譯，《中庸今註今譯》（台北：台灣商務印書館，2009），頁57-58。

<sup>81</sup>蔡禮旭老師講述，華藏講記組整理，《健康與環保的新飲食》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁34-35。

<sup>82</sup>傅界，〈素食與健康〉《中台山月刊》，期66，（2003.12），電子版。

<sup>83</sup>周崇林，〈淺談素食與道教的關係〉《中國道教》，（2004.2），頁43。

食是為了環保、救地球，多吃蔬菜水果，更能兼顧營養和自身健康。環保素食是最合乎健康的，當學生接觸素食後，對飲食習慣產生了改變，進而影響家人一起素食，導正飲食習慣。<sup>84</sup>從健康的角度來看，素食比較不會對心血管構成威脅，且植物性食物含有大量纖維素，能刺激腸胃蠕動、排出有害物質。因此，為了葷食而豢養動物這是違反人道。素食如今已是一種生存之道，是一種慈悲的人生觀和健康的生活方式。正確的素食觀可以改變孩童的飲食習慣，若學童能從小就養成健康的飲食習慣，心存仁慈，愛上素食，如此即可以增進身體健康，又可以環保救地球，何樂而不為。

## (二) 生命的權利

萬物均有支配自己生命的基本權利，所以人類無權決定萬物的生與死。《了凡四訓》〈改過之法〉云：

又思血氣之屬，皆含靈知，既有靈知，皆我一體；縱不能躬修至德，使之尊我親我，豈可日戕物命，使之仇我憾我於無窮也？一思及此，將有對食傷心，不能下嚥者矣。<sup>85</sup>

我們經常聽到“人類是萬物之靈”這句話，把人類加諸於其它生物的種種迫害予以正當化，大至生態環境的破壞，小至教學實驗或是生物醫學的動物試驗等等。提倡動物權的人士經常說，一個國家或文化中的人權狀況，可以從他們的動物權水準觀察出來。所有的生物皆愛惜自己的身體生命，會躲避傷害和死亡，人類如是，其它物種亦是，這是生命的最低欲求，也是基本權利，人類沒有權剝奪之，更不能宰制其它物種生命的權利。人類和禽獸的不同，就在於人類有反省與改進錯誤的能力，而動物只有依照天生的本能行動，我們尊重萬物的生命，這才是真正的萬物之靈。<sup>86</sup>

二十世紀的「動物權」思想，認為動物的生命和生存權應受到基本的保障。主張我們不應該虐待動物、不能拿動物做活體實驗研究、不應該把動物做為食物和衣物來源，以及不能把牠們用作「動物園、賽馬」等娛樂用途。「生命中心倫理」

<sup>84</sup>陳柏州，〈吃出環保素食餐的人文味〉《師友月刊》，（2010.05），頁39。

<sup>85</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁21。

<sup>86</sup>謝德熾，〈動物權----人類沒有宰制其它生命的權利〉《應用倫理研究通訊》13期，（2000），頁15-17。

學者主張不應該把動物做為食物和衣物來源，與佛教生命倫理所主張的「不殺生戒律」、「素食」和重視動物的「生命權」有許多相似之處。<sup>87</sup>

不論葷素均能維繫生命所需，袁了凡尊重生命，鼓勵大眾食素避免葷食，教導世人要愛惜物命，不可以任意傷害生命。生命只有一次，逝去的生命是無法重來的，所以要好好尊重生命，不僅人的生命可貴，世上萬物的生命也一樣寶貴。

### 第三節 祈嗣與養生

袁了凡重視養生，《了凡四訓》〈立命之學〉云：「余童年喪父，老母命棄舉業學醫，謂可以養生，可以濟人，且習一藝以成名，爾父夙心也。」<sup>88</sup>又云：「遂起求子願，亦許行三千善事。辛巳，生男天啟。」<sup>89</sup>人的身體是一部機器，若是一天到晚胡思亂想，便會消耗身體的能量。因此，要想身心健康、要能延續子嗣，便要養心、要清淨，不能有妄想、憂慮、煩惱，這些東西是最傷身的。養心要定，養身要動，這是健康之道，也是養生之道。<sup>90</sup>

養生是根據生命發展的規律，以達到保養身體、健康精神、增進智慧、延長壽命之目的科學理論和方法。道教養生注重修煉，也就是對生命採取一定方式加以鍛鍊，疏通全身筋絡，使身輕體健，去除各種頑疾，充實生命根本。<sup>91</sup>一般人養生注重飲食衛生，保護生理，求生理的健康，這是符合現代人所講的科學精神。但是除了重視生理健康之外，還要注意心理的健康。佛法講：「依報隨著正報轉」身是依報，心是正報，心理健康，生理就健康，飲食方面再稍加注意，就會過得非常好。唯有心地慈悲、清淨，方能真正達到養生的目的。<sup>92</sup>

#### 一、祈嗣

---

<sup>87</sup>王從恕，〈生命中心倫理在環境價值教育上的應用〉《南華通識教育研究》2卷2期，（2005.12），頁44。

<sup>88</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁1。

<sup>89</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁12-14。

<sup>90</sup>蔡禮旭老師講述，華藏講記組整理，《健康與環保的新飲食》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁48-49。

<sup>91</sup>許鶴齡，〈茅山道士陶弘景之養生思想探究〉《新世紀宗教研究》7卷4期，頁79。

<sup>92</sup>蔡禮旭老師講述，華藏講記組整理，《健康與環保的新飲食》（台北：華藏淨宗學會，2012），頁1-2。

當袁了凡問到已算定的命運還能否改變時，雲谷禪師回答他說：「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。」<sup>93</sup>「立命」給了我們「養生」的可能性，如果我們能瞭解自己「命」的構成要素，卻不去重築新生命的結構，那麼就只能沉於「宿命」。改過可以改變命運的結構，積善可以轉變命運的體質，謙德則可以保養既得命運。要轉變命運，就必須轉變這些致命的特點，要擇其不善而改之，擇其善而養之。<sup>94</sup>袁了凡相信命運可以改變，於是許下做三千件善事的心願，以祈求得到子嗣。

### (一) 聚精

孔先生為袁了凡占卜一生吉凶禍福時說：「你在 53 歲那年 8 月 14 日丑時，應該會壽終正寢，可惜並沒有子嗣。」但是袁了凡卻在萬曆九年（1581）49 歲時生下兒子袁天啟，改變了他無子嗣的命數。袁了凡有了子嗣，這固然與袁了凡斷惡修善、積功累德，並時時持經持咒有關，但也與袁了凡重視養生有極大的關係。袁了凡對養生的心得看法，在其著作《祈嗣真詮》中有詳細的陳述。

袁了凡先祖從醫，他曾學習過醫學，所以對房事與生殖頗有研究，其所著的《祈嗣真詮》全書分為十篇，依次為改過、積善、聚精、養氣、存神、和室、知時、成胎、治病和祈禱。所謂「祈嗣」是祈求生育子嗣之意，「真詮」則是秘訣、真訣、要訣、真諦之意。將書名定為《祈嗣真詮》，則表明是研究如何生育後代之要訣的一部專書。<sup>95</sup>《祈嗣真詮》可從因果與養生兩個層面來談論，「改過」、「積善」、「祈禱」三篇屬於因果層面，〈祈禱篇〉云：「改過積善，祈禱之本也。既盡其本，兼修其文，無不應矣。」<sup>96</sup>說明求子首先要注重品德修養、多做善事以及時時持念咒語，才能累積福德，求得福報。「聚精」、「養氣」、「存神」、「和室」、「知時」、「成胎」七篇屬於養生層面，說明要注重身體的保健，才能求得子嗣。

《祈嗣真詮》〈聚精篇〉云：「是以祈嗣者，務實其精，遠則經年獨宿，近則

<sup>93</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 5。

<sup>94</sup>谷雨，〈轉變命運與致知力行的《了凡四訓》〉《全國新書目》13 期，（2007），頁 12。

<sup>95</sup>周貽謀，〈袁黃與《祈嗣真詮》〉《中國性科學》13 卷 1 期，（2004.1），頁 40。

<sup>96</sup>袁了凡(明)，〈祈禱篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁 25。

數月一行，庶幾乎其可也。」<sup>97</sup>如果祈盼求得子女，做丈夫的首先要節制房事，這樣才有利積蓄精子，有利於受孕生育。該篇又說：「聚精之道，一曰寡慾，二曰節勞，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。」<sup>98</sup>能夠恬淡無欲不過度勞累，並且不動怒，保持心情愉快，戒除煙、酒等不良嗜好，注意飲食營養與健康，使影響生育的因素減少到最低限度，這樣才有利於聚精和生育。

精是構成人體和維持生命的物質基礎，為生命物質氣血精津液的概稱，中醫認為腎是藏精器官。在中醫學的血津液學說中，精或稱精氣是一種有形的，多是液態的精微物質，是構成人體和維持生命活動的精微物質。從狹義上說，精是指腎藏之精，即生殖之精，是促進人體生長發育和生殖功能的基本物質。腎是產生精液的主要臟器，少思寡欲，節制房事，是保精的要法。<sup>99</sup>

## (二) 和室

家庭的和樂是建立在夫妻的關係上，夫妻感情融洽、和睦相處，就越有利於生兒育女。因此，避免不必要的爭吵與妒嫉，保持和諧的家庭生活，方能順利懷孕生子。《祈嗣真詮》〈和室篇〉云：

生子之基，全在家人，世之求嗣者，但知廣室，而不知和室也。廣而不和，則相妬相嫉，育必艱矣。古云：婦人和樂，而後有子。又云：天地和，而後萬物育；夫婦和，而後子嗣昌，世之求嗣。當使閨門之內，藹如琴瑟，而後可廣育也。<sup>100</sup>

家庭和樂，笑聲盈堂，家人就喜歡回家；家庭吵鬧，紛紛擾擾，就會想盡辦法逃脫為快。家和萬事成，家不和萬事窘，家人相處要「和順」，家和才有凝聚力；家不和則四分五裂。和順是締造美滿家庭的重要根基，夫妻間和順，不吝惜给对方讚美、鼓勵、尊重，是促進感情的潤滑劑。用歡喜心營造家庭和順，有了和順的家庭，才適宜懷育子嗣、教養子女。<sup>101</sup>古時沒有子嗣都認為是妻子的問題，卻不知只有夫妻關係良好、互敬互愛、能夠和諧相處才容易生養子女。

<sup>97</sup>袁了凡(明)，〈聚精篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁12。

<sup>98</sup>袁了凡(明)，〈聚精篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁12。

<sup>99</sup>譚敦民，〈長生要方：聚精、養氣、存神〉《健身科學》，（2006.1），頁26-27。

<sup>100</sup>袁了凡(明)，〈和室篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁17。

<sup>101</sup>社論，〈家庭和順〉《人間福報》（2013年3月28日），2版。

要想使夫妻關係和順，關鍵在於丈夫要以身作則，不論在公開場合還是處於密室，都要真心實意地疼愛妻子。夫妻要平等相待，不能使妻子在丈夫面前產生恐懼感，不能互相猜忌。妻子有病就要多方加以照顧，若有難處要細加體察，務使夫妻之間配合默契，親密無間。〈和室篇〉云：「夫婦而寄以朋友之義，則衽席之間，可以修省，一唱一和，其樂無涯，豈獨可以生子哉！終身之業，萬化之源，將基之矣。」<sup>102</sup>袁了凡認為夫妻之間如能和樂相處，彼此體諒，不但生活美滿，房事也能和諧歡愉，有利於生兒育女。

### (三)知時

萬物化生，生命孕育應遵循自然界的規律，順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，這樣才能融合於自然，而使自身精充氣足、長壽不衰，求得子嗣而繁衍不息。<sup>103</sup>《祈嗣真詮》〈知時篇〉云：「萬物化生，必有樂育之時。如貓犬至微，將受妊也，其雌必狂呼而奔跳，以網緼樂育之氣觸之，而不能自止耳。此天然之節候，生化之真機也。」<sup>104</sup>又云：「凡婦人一月經行一度，必有一日網緼之後。於一時辰間，氣蒸而熱昏而悶，有欲交接不可忍之狀，此的候也。於此時逆而取之則成丹，順而施之則成胎矣。」<sup>105</sup>貓狗在最適合交配的時期，會自然交配受孕；人在月經期過後排卵之時交合，就容易受孕成胎。只要明白這個道理，能抓住時機，也能順利受孕成功。

人體與自然界密切相關，要生育一個健康的後代，必須注意多變的氣候及複雜的環境對人體的影響。古人認為種子受孕之季節、氣候、環境、情緒等方面均應有所宜忌，受孕的季節，以不熱、不寒的時候為宜。春季是萬物生發的季節，男女精血充盛，寒熱適宜，利於胚胎發育，故春季受孕，對胎兒的身心健康很有益處。交會受孕應選擇天氣晴朗、風和氣爽的天氣，這時人的情緒穩定、精神飽滿、體力充足、精氣旺盛，此時交合不僅易於受孕，且生子聰慧賢明。<sup>106</sup>

---

<sup>102</sup>袁了凡(明)，〈和室篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁18。

<sup>103</sup>王若光，尤昭玲，〈試論傳統醫學對婦女受孕機理的認識〉《湖南中醫藥導報》7卷10期，（2001.10），頁493。

<sup>104</sup>袁了凡(明)，〈知時篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁18。

<sup>105</sup>袁了凡(明)，〈知時篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁18-19。

<sup>106</sup>王若光，尤昭玲，〈試論傳統醫學對婦女受孕機理的認識〉《湖南中醫藥導報》7卷10期，（2001.10），頁495。

古代常把不孕不育的責任推到婦女身上，袁了凡則認為夫妻雙方均應負起責任。《祈嗣真詮》〈治病篇〉云：「世之艱嗣者，專謂病在婦人，是舍本而求末，間有兼治男子者，亦未得其肯綮也。男子或年老陽衰，或有疾，或不射精，或精少、精寒、精清，皆不能成孕。」<sup>107</sup>在傳統觀念裡女性負有生育的責任，也把不育的責任歸咎於女方，這種想法是錯誤的。無法生育的因素很多，男性也有可能患有不孕症。因此，想要孕育子嗣，是需要雙方互相努力的，不能只診治女方，也要診治男方。袁了凡的論述符合現代科學原則，是正確可取的。

## 二、養生

健康是一切的基礎，失去健康一切都是空談，想要擁有健康的身體，就要注重養生。袁了凡非常注重養生，對養生頗有研究，所著《袁了凡靜坐要訣》、《攝生三要》是袁了凡的養生心得，也是教人養生的專書。「生」即是生命與生活，「養生」是指養護我們的生命與生活。若能將正確的生命觀融入生活中，就能達到養生的目的。因此，保持身體健康已成為大家關注的話題，養生要注重身與心兩方面，不但要注意身體的鍛鍊，也要注意心靈的調養。

### (一)養心

自然界是人類生命的源泉，人要維持其生命，必須「順應自然」。「自然無為」的養生思想，就是要人們在養生中採取順乎自然的行動。這樣才能達到祛病強身，益壽延年的目的。<sup>108</sup>老子的「養心」思想認為，人生在世，平時與人相處要保持一種低姿態，心靈要像高山上的深淵之水一樣清明、透徹、寧靜，與人為善，不與萬物爭鬥。「養心」所達到的崇高道德境界就是「無私」，老子的養生思想告訴我們，要想長壽人就不能處處、事事自私自利。<sup>109</sup>袁了凡以「靜坐」來保持心靈的平靜，達到身心合一的保健效果。「靜坐」可以讓我們的身心逐漸安靜下來，

<sup>107</sup>袁了凡(明)，〈治病篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁18-19。

<sup>108</sup>胡勇剛，武姍，〈中國古代養生思想的哲學基礎——談天人合一及陰陽互換〉《西安建築科技大學學報》31卷3期，（2012.6），頁12。

<sup>109</sup>吳根友，〈老子與莊子的生命哲學、養生思想及其現代啟示意義〉《貴州社會科學》7期，（2012.7），頁11。

讓身體與精神趨於和諧，是隨時可行及簡便的養生方法。

## (二)養氣

人是天地的自然產物，人體也是由氣構成的。「氣」有溫養全身各個組織的作用，所以說，氣是構成人體和維持人體生命活動的最基本物質，是臟腑組織一切生理功能的保證。人沒有了氣，就表示生命活動的結束，所以氣是生命之根。要保持身體健康就要重視保氣，要從心理養生做起。平日要防止悲苦情緒，培養樂觀、開朗性情，做到飲食有節，做到因時養生，這樣就可以健身延年順利繁衍子嗣。<sup>110</sup>

《祈嗣真詮》〈養氣篇〉云：「徒精不能欲也，必有一段元氣亭毒於精物之先，而後成胎。」<sup>111</sup>又云：「此氣不厚，則精不濃；此氣不充，則精不射；此氣不聚，則精不暖，皆不成胎。」<sup>112</sup>要想成胎，不但必須聚精，而且還要元氣充滿，如元氣虧損則仍然很難成胎。如果一個人體質虛弱，陽氣不足，臟腑功能不能正常發揮，周身氣血不能正常運行，即就很難發揮其生殖功能。〈養氣篇〉云：「養氣者，行欲徐而穩，立欲定而恭，坐欲端而直，聲欲低而和。種種施為，須端詳閒泰，當於動中習存，應中習定，使此身常在太和元氣中。」<sup>113</sup>一個人的言行舉止都要講究涵養，以有益於身心健康為前提，走路宜舒緩而穩重，站立要恭正堅定，坐姿要端直，說話要柔和，處事要從容不迫，注意動中求靜，靜中有動，這樣才有利於保養人的元氣，自然也就有利於發揮生育功能。<sup>114</sup>

養生不僅僅是調養肉體的生命，而是精神與肉體生命兼顧，並且應該通過「養心」以實現更好的「養生」目標。讓精神與心靈保持一種自由與愉悅的狀態，這是養生的最高境界與最好方法。如果人僅僅是為了某種好的物質生活、令人羨慕的社會地位，而讓自己的精神與心靈處於一種受壓抑的狀態，這種生存狀態是可悲的，也是對個人生命的一種踐踏。養生決不只是個人的事情，同時也是社會的事情。致力於一個好的社會環境的建設，也是養生過程中必不可少的事情。因此，

<sup>110</sup>譚敦民，〈長生要方：聚精、養氣、存神〉《健身科學》，（2006.1），頁 26。

<sup>111</sup>袁了凡(明)，〈養氣篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁 13。

<sup>112</sup>袁了凡(明)，〈養氣篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁 13。

<sup>113</sup>袁了凡(明)，〈養氣篇〉《祈嗣真詮》（北京：中華書局，1985），頁 13。

<sup>114</sup>周貽謀，〈袁黃與《祈嗣真詮》〉《中國性科學》13 卷 1 期，（2004.1），頁 40。



養生並不要求人們太關注私人的利益，過分地關注個人的私利反而達不到養生的目的。在力所能及的範圍內多做一些奉獻社會與他人的事情，反而有益於自己的身心健康。<sup>115</sup>

《祈嗣真詮》中有袁了凡信仰思想中的道教要素。書中第三至第九部分，把為了成胎得子的胎息、房中之法，結合他的體驗，作了通俗易懂的說明。袁了凡精通醫理，注重身體保健與精神修養，他發現了神仙金丹道和醫方學的關係，《祈嗣真詮》這部書體現了家學醫學和神仙金丹道的交流。<sup>116</sup>袁了凡將祈嗣與養生的心得寫成《祈嗣真詮》一書。書中詳盡解說保健養生之法，袁了凡認為只有從心理與生理方面來達到養生效果，方能順利生育子嗣。因此，《祈嗣真詮》實可做為不孕夫妻的參考良書。



<sup>115</sup>吳根友，〈老子與莊子的生命哲學、養生思想及其現代啟示意義〉《貴州社會科學》7期，（2012.7），頁14。

<sup>116</sup>姚立軍，〈了凡「歸來」〉《嘉興日報》（2007年9月3日），B3版。

## 第四章 《了凡四訓》的生活理念

人的一生起起落落，可能一帆風順，也可能崎嶇不平，生活的好壞則取決於個人對生活的理念與態度。《了凡四訓》文中有著豐富的生命教育觀，所列舉的故事是因果教育與生命教育的良好教材，它對我們的家庭教育、學校教育、社會教育均有啟示作用。如何把文章中的理念落實到自己的生活上、思想上、行為上，與生命教育做結合，將能超越命運、主宰自己的命運，乃是本章的重點。

### 第一節 《了凡四訓》的靈性觀

《了凡四訓》提到，人如果能以真誠的心來對待別人，那麼他的心就會與天道相符合。一個人將要得到福報的時候，只要看他所做的善行，就能夠預先知道；而災禍將要降臨的時候，也只要看他所做的惡行，就能預先推測出來。所以想要得到福報而遠離災禍，在還沒講到行善積德之前，就必須先把自己的過失改掉。人一生當中難免有過錯，有過錯並不可怕，可怕的是有了過錯還不願意改。因此，要有決心、有毅力，肯努力改過。〈改過之法〉云：

又思血氣之屬，皆含靈知；既有靈知，皆我一體。縱不能躬修至德，使之尊我親我，豈可日戕物命，使之仇我憾我於無窮也？一思及此，將有對食傷心，不能下咽者矣。<sup>1</sup>

袁了凡認為天地萬物凡是有血氣有生命，都是具有靈性知覺；既然是有靈性知覺，那麼都和我們人類是一樣的。人的生命不單是指肉體的存在，還包含著精神性的靈性，靈性和肉體有著密切的關係。靈性是無形的，卻能使心靈得到充實，我們無法用肉眼看到，無法用感官感覺到，但是它和肉體一樣重要，是缺一不可的。

#### 一、 宗教的靈性觀

---

<sup>1</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁21。

靈性的追求是宗教上的共通課題，為了達成這樣的目標，每個宗教都有自己一套特殊的修行方式。<sup>2</sup>人們相信，宗教主要是源於人類靈性的層面，是為了靈性的需要而生。<sup>3</sup>袁了凡是一位熱衷於佛道宗教的人物，清代彭紹升〈袁了凡居士傳〉曰：「不富而好施，居常誦持經咒，習禪觀，日有課程，公私遽冗冗，未嘗暫輟。」<sup>4</sup>宗教常常談到「靈性」，袁了凡有宗教信仰的家學淵源，《庭幃雜錄》<sup>5</sup>記載了袁黃父親袁仁和母親李氏對佛教的信仰，袁仁甚至把敬信佛教三寶作為應該遵守的家法加以實施。

儒學講述如何在天地之間成為道德良善的分子，佛教對於廣大民眾起了同理心的救贖關懷，道教則是對於人類給予形式化保障與安頓的生活。因此，從《了凡四訓》可以看出儒學、佛教、道教三教會通思想，目的在於營造民間一種無嚴格規律的教義及多重自由選擇的祈願信仰及善行觀。<sup>6</sup>〈立命之學〉一篇採用袁了凡與雲谷禪師的對話方式敘述，兩人對話充滿了機智和哲理，這顯然是受到了佛經的問答書寫形式的影響。<sup>7</sup>由此可知，《了凡四訓》蘊含宗教的思想觀念，袁了凡也受到宗教靈性觀的影響，追求著靈性的生命。

## 二、萬物有靈觀

支持萬物有靈論的人認為天下萬物皆有靈魂或自然精神，他們認為該自然現象與精神也深深影響人類社會行為。因此，天地萬物不但有生命，也有靈性，跟我們人類是沒什麼兩樣的。

《了凡四訓》〈積善之方〉文中指出：

何謂護持正法？法者，萬世生靈之眼目也！不有正法，何以參贊天地？何

<sup>2</sup>楊麗芬，〈懺悔的靈性意義：佛教觀點〉《新世紀宗教研究》4期7卷，（2009.6），頁208。

<sup>3</sup>鄭曉江，〈宗教之生死智慧與人類的靈性關懷〉《南京師範大學文學院學報》4期，（2005.12），頁1。

<sup>4</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁70。

<sup>5</sup>袁(明)等錄，《庭幃雜錄二卷》，收錄於《叢書集成新編》33冊，（臺北：新文豐，1985-1986）。

<sup>6</sup>張慧玲，〈袁黃三教會通思想之研究—以《了凡四訓》為中心〉華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，（2011.6），頁86-87。

<sup>7</sup>曾禮軍，〈簡論袁黃《了凡四訓》勸善思想的宗教影響〉《嘉興學院學報》24卷4期，（2012.7），頁7-8。

以裁成萬物？何以脫塵離縛？何以經世出世？故凡見聖賢廟貌、經書典籍，皆當敬重而修飭之。至於舉揚正法，上報佛恩，尤當勉勵。<sup>8</sup>

「法」是人類所制訂及奉行的真理，是長久以來具有靈性的眾生之眼。如果沒有正法，人類如何來參與協助這些大自然？又如何來幫助世間一切萬物？《了凡四訓》告訴世人，「法」不單是人類所應奉行，也是萬物萬世的準則，因為天地萬物都是具有靈性的。生命不僅僅限於人類，廣義來說，他就是每一個眾生的心。宇宙世間、山河大地、一花一草、一沙一石，甚至一件衣服、一張桌子，都有它的生命。一件衣服懂得愛惜它，可以穿上十年、二十年，它的生命自然比較長久。一張桌子，小心搬動、好好愛護，可能幾十年不壞、真正的生命是「心」，這是死不了的。<sup>9</sup>

「萬物有靈觀」是原始人類最顯著的特點。處於低級文化階段的人，在思考問題的過程中，推導出人的第二個「我」，即靈魂的存在。又推導出這靈魂能夠離開肉體，進入動物或進入其他物體內，支配著他們。萬物有靈觀相信所有生物的靈魂在肉體死亡或消滅後，還能繼續存在，相信各種神靈可以升格，進入諸神行列中。<sup>10</sup>宇宙萬物都是有生命的，這是宇宙萬物的本質。「萬物有靈」的觀念，在許多的宗教和民族中都有，是人類在原始時期對世界的一種直覺認識，也是對有生命體的各種動物、植物，及無生命體的天地、日月、山川等物的一種自然崇拜。

「萬物有靈」的觀念已有數千年的歷史，老子《道德經》說明了天地萬物同出一源，而且人類萬物是無法脫離道而獨立生存的。因此，道教不但極力主張崇尚自然，同時也強調老子的「慈、儉、不敢為天下先。」<sup>11</sup>的行道濟世原則。天地是生之本，萬物生存的空間和所需之物質條件均來自天地、淵於自然，天地讓萬物和人類繼續生存與發展。道教還有一個特性就是確認「萬物有靈」，萬物與人一樣也都有靈性，一切事物各有主宰，皆與世人生活密不可分，國人普遍存有「天地良心」、「舉頭三尺有神明」的觀念皆因這種認知。<sup>12</sup>袁了凡視物如己，他的「萬物有靈」思想，實與道教是一致的。

<sup>8</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 50-51。

<sup>9</sup>星雲大師講，滿義記錄，〈佛教對「生命教育」的看法〉《普門學報》22 期，（2004.7），頁 1-2。

<sup>10</sup>愛德華·泰勒（Edward Burnett Tylor）著，劉魁立主編，《原始文化》（上海：上海文藝出版，1992），頁 7-8。

<sup>11</sup>憨山大師（明）註，《老子道德經莊子內篇憨山註》（高雄：高雄市淨宗學會，2012），頁 165。

<sup>12</sup>張裡，〈道教〉（[http://www.moi.gov.tw/dca/02faith\\_001\\_03.aspx](http://www.moi.gov.tw/dca/02faith_001_03.aspx)）內政部民政司，2012.12.30 摘錄。

## 第二節 《了凡四訓》故事中的生命教育

想要改造命運，不但要改過，還要積善積德，才可以把前世、今世所造的業消去。《了凡四訓》〈積善之方〉舉了許多積善之家的故事，這些故事教導我們寶貴的行善方法，讓我們明辨善有真假、端曲、陰陽、是非、偏正、半滿、大小、難易。做善事助人是最快樂的事，為善當及時且不求回報，並將行善的精神推廣發揚。〈積善之方〉的十則善例故事富有教育意義，能引導讀者啟發生命的智慧，同時檢視自己的行為舉止。以下四則善例故事，教導我們從人生苦難中找尋生命的意義，也了解到生命教育的重要。

### 一、人命貴重不貪財

在性命攸關之時，人命與錢財要如何取捨？誠心誠意救人性命之人，他不會因貪財而罔顧人命。俗話說：「助人為快樂之本。」只有真心付出不求回報的幫助他人，才能感受到助人的快樂。

〈積善之方〉善例故事一：

楊少師榮，建寧人。世以濟渡為生，久雨溪漲，橫流衝毀民居，溺死者順流而下，他舟皆撈取貨物，獨少師曾祖及祖，惟救人，而貨物一無所取，鄉人嗤其愚。逮少師父生，家漸裕，有神人化為道者，語之曰：汝祖父有陰功，子孫當貴顯，宜葬某地。遂依其所指而窆之，即今白兔墳也。後生少師，弱冠登第，位至三公，加曾祖、祖、父，如其官。子孫貴盛，至今尚多賢者。<sup>13</sup>

楊少師的祖上世代皆以擺渡為生，因溪水暴漲衝毀民宅時造成許多人淹溺，當時楊少師的先祖一心一意只想救人，不似其他船家專撈取他人財貨。雖然鄉民都譏笑他們愚笨，但是他們所做的善報卻福蔭在後代子孫。我們可經由新聞媒體、報章雜誌看到有些人趁機發災難財，這些人不重視人命，只看眼前的利益，那是

<sup>13</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁27。

因為他們著眼小利，只懂得愛自己，不知道要愛他人。只要人間充滿愛，生命就有生機，就能延續下去。

生命的可貴，乃在於發揮人性的光輝，能以一己之命，去成就群體的生命。人間雖有貧富貴賤，但生命都是同等寶貴，任何生命都應該獲得愛護。因此，生命教育最重要的，就是指導學生如何尊重生命，如何活出生命的尊嚴，如何創造生命的價值與意義。生命不在於長短，而在於活出什麼？擁有什麼？建立正確的人生觀、道德觀、價值觀，這才是提倡生命教育者應有的省思。<sup>14</sup>

《了凡四訓》〈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。<sup>15</sup>

袁了凡列舉了隨機緣而救濟眾生的十大種類，這十類皆是有利眾生的好事，而且每一類均可做為生命教育的實踐要點。文中所提到的第五點救人危急，其文如下：

何謂救人危急？患難顛沛，人所時有。偶一遇之，當如痼疾之在身，速為解救。或以一言伸其屈抑；或以多方濟其顛連。崔子曰：患不在大，赴人之急可也。蓋仁人之言哉。<sup>16</sup>

生命教育的目的在幫助我們認識自己的生命、尊重他人的生命，進而能珍惜人類所共同生存的環境。因此，我們必須去思索生命的意義，找出自己存在的價值，培養關懷社會的能力，進一步將自己所學回饋社會，造福更多的生命。<sup>17</sup>人一生當中難免會遇到困難危險，當我們看到他人遭受顛沛流離之苦；面臨生死攸關之際時，若能夠感同身受，適時給予救助讓他度過難關，這就是生命教育所要達到的目的。如同崔子所說：「給人的恩惠不在於有多大，只要能在旁人危急的時候，及時幫助他就可以了。」

---

<sup>14</sup>星雲大師講，滿義記錄，〈佛教對「生命教育」的看法〉《普門學報》22期，（2004.7），頁13。

<sup>15</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁44。

<sup>16</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁48-49。

<sup>17</sup>黃德祥，〈小學生命教育的內涵與實施〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000）（台北：寰宇出版公司，2000），頁246。

## 二、救人一命出至誠

現代人們為了怕惹是生非，遭受無妄之災，即使看到他人有難也不願意伸出援手。俗話說：「救人一命勝造七級浮屠」。救人命是善舉，今日我救他人，明日換成他人救我。要懂得自助，才有機會得到人助與天助，所謂善有善報，救人者必有後福。

〈積善之方〉善例故事二：

馮琢菴太史之父，為邑庠生。隆冬早起赴學，路遇一人，倒臥雪中，捫之，半殭矣。遂解己綿裘衣之，且扶歸救甦。夢神告之曰：汝救人一命，出至誠心，吾遣韓琦為汝子。及生琢菴，遂名琦。<sup>18</sup>

馮琢菴太史的父親，在寒冷的冬天早上，看到有人身體僵硬倒在雪地裏，他馬上就把自己的皮袍脫下來替他穿上，並且還扶回家中把他救醒。此種救人的舉動完全是出自一片至誠的善心，他不曾考慮此人認識與否？是否為達官貴人？不管任何人發生危險，我們都要心存善念做善事，盡自己的心力去幫助他人而不求回報，心靈就會感到知足，心靈能知足，就能安然愉悅的過日子。個人生命是短暫的，只要能看重自己的生命，充分實現其價值，這就是人生最大的幸福。因此，我們不僅自己要做善事，還要勸世人多做善事。〈積善之方〉云：

何謂勸人為善？生為人類，孰無良心？世路役役，最易沒溺。凡與人相處，當方便提撕，開其迷惑。譬猶長夜大夢，而令之一覺；譬猶久陷煩惱，而拔之清涼，為惠最溥。韓愈云：一時勸人以口，百世勸人以書。較之與人為善，雖有形跡，然對證發藥，時有奇效，不可廢也；失言失人，當反吾智。<sup>19</sup>

多數人只求實際的利益，而忽略運用喜捨的奉獻給予，來拓展豐富自我的生命世界。「為善」能將貪欲之心化為喜悅給予；瞋怒之惱化為慈悲包容；癡暗之惑化為光明照耀；冤親之執化為平等對待。<sup>20</sup>「為善」是不求回報的，它讓自己

<sup>18</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁30。

<sup>19</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁48。

<sup>20</sup>修懿法師，〈創造優價值的生命〉《生命教育議題研討文集》，（2007），頁92。

感受生命的喜悅，體驗存在的價值，掌握未來的人生方向，更可以帶給他人快樂。生活中處處都能為善，只要我們細心、用心去體會，發揮個人的潛能，懷著惜福感恩之心，充分發揮生命的每個脈動，必能活出喜悅的人生。

### 三、哀矜勿喜更勿怒

人們會因為心情的起伏而將喜怒形於色，也常將怒氣發洩在他人身上，如果能學會寬恕別人，把怒氣變成笑談，別人也會同等的對待我們。寬恕能柔化我們的心，讓我們心平氣和，不會因一時的衝動而犯下嚴重的錯誤。

〈積善之方〉善例故事三：

鄞人楊自懲，初為縣吏，存心仁厚，守法公平。時縣宰嚴肅，偶撻一囚，血流滿前，而怒猶未息，楊跪而寬解之。宰曰：怎奈此人越法悖理，不由人不怒。自懲叩首曰：上失其道，民散久矣，如得其情，哀矜勿喜；喜且不可，而況怒乎？宰為之霽顏。家甚貧，餽遺一無所取，遇囚人乏糧，常多方以濟之。一日，有新囚數人待哺，家又缺米；給囚則家人無食；自顧則囚人堪憫；與其婦商之。婦曰：囚從何來？曰：自杭而來。沿路忍饑，菜色可掬。因撤己之米，煮粥以食囚。後生二子，長曰守陳，次曰守址，為南北吏部侍郎；長孫為刑部侍郎；次孫為四川廉憲，又俱為名臣；今楚亭、德政，亦其裔也。<sup>21</sup>

楊自懲心地仁厚、守法公平，當時的縣官為人嚴厲方正，有一次審案時鞭打了一個囚犯，一直打到血流到地上了，縣官還是不息怒。楊自懲就跪下，替囚犯向縣官求情，請求縣官寬諒那個囚犯。世人皆有惻隱之心，楊自懲憐憫之人是個囚犯，但他不因此人的身分而置之不理，依然仗義直言。為政者不能依照道理行事，世人沒有了所依歸的標準，因而導致民心散亂，不得不犯罪，這是情有可原的。生命雖有艱苦的日子，但艱苦的日子畢竟不是永遠，只要我們和善的對待他人，多幫助周遭的人們，必定能走出黑暗，迎接美好的生命。

每個人都必須學習護念他人，隨時帶給他人希望與溫暖，開拓充滿善法善業

---

<sup>21</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 27-29。



的人生。一個有慈悲心的人，自然能感受他人的痛苦，而發起救度眾生的具體行動。有智慧、有慈悲的人生，方能善用所學利益人群，不但自己的生命有尊嚴，也能助眾生活出生命的尊嚴。我們希望人們能懂得珍惜生命、尊重生命，一定要培養其關懷利益眾生的悲憫慈心。<sup>22</sup>楊自懲雖然家境非常貧窮，但對於別人的贈與卻分毫不取，遇到囚犯缺乏糧食時，還常想辦法救濟他們。楊自懲的妻子也跟他一樣心懷慈悲，兩人就把家裡僅剩存的一點米煮粥給囚犯吃。現今人們常因懷疑別人欺騙我們就不行善，但是楊自懲對於囚犯仍懷其惻隱之心，這種善心善行是值得我們學習。〈積善之方〉云：

吾輩處末世，勿以己之長而蓋人；勿以己之善而形人；勿以己之多能而困人。收斂才智，若無若虛；見人過失，且涵容而掩覆之。一則令其可改，一則令其有所顧忌而不敢縱，見人有微長可取，小善可錄，翻然舍己而從之；且為豔稱而廣述之。凡日用間，發一言，行一事，全不為自己起念，全是為物立則；此大人天下為公之度也。<sup>23</sup>

人們往往褒揚自己貶抑他人，眼中只有自己的優點別人的缺點，卻見不到自己的缺點別人的優點，所以經常抱怨或指責。因此，我們要保有一顆寬厚的心，學習包容與讚美他人。楊自懲跪地替囚犯求情，乃是希望在上者平息怒氣，以寬大的心來包容犯錯者。我們要學會原諒別人，仁慈的付出才能創造愛的世界；寬恕他人才會獲得他人的尊重。人活著是對生命的一種責任，只要生命存在，就能創造好的未來，活出自信與光采。

#### 四、福建無林不開榜

人生在世難免會碰到一些困難，在困難時總是希望有人能給予一些匡助。父母、師長常耳提面命，告誡我們做人要樂善好施，在真心付出後，才会有善意的回報，所謂「施比受更有福」。

〈積善之方〉善例故事四：

莆田林氏，先世有老母好善，常作粉團施人，求取即與之，無倦色；一仙

<sup>22</sup>釋敬定，〈序文〉《生命教育議題研討文集》，（2007），頁8。

<sup>23</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁45-46。

化為道人，每旦索食六七團。母日日與之，終三年如一日，乃知其誠也。因謂之曰：吾食汝三年粉團，何以報汝？府後有一地，葬之，子孫官爵，有一升麻子之數。其子依所點葬之，初世即有九人登第，累代簪纓甚盛，福建有無林不開榜之謠。<sup>24</sup>

林家老太太喜歡做善事，常常做粉糰布施給窮人家吃，只要有人向她索取粉糰，她就立刻給予。有一位仙人化身為道人，三年來每天都向老太太索取粉團，老太太依舊每天布施，沒有露出厭倦之色，老太太誠心誠意為善的精神，真是令人讚嘆與欽佩。人們常覺得自己擁有的太少而吝於布施，然而求助者也許所求不多，只需要我們些微的幫助，就能度過困境。行善是自然的，不是執着的，貴在誠意、貴在量力而為，也貴在隨緣布施。若能人人行善，世界將會變得更加的和氣與和諧。

人生扮演著各種角色，人有選擇很多角色的自由，但「做人」卻永遠沒有終了。人能選擇要做一個怎樣的人，怎樣做人才能活的像人，活的把自己當人看，也把別人當人看，活出人性光輝與精彩的理想。<sup>25</sup> 為善為惡都在一念之間，要想活得快樂幸福，活得有意義，我們也可以選擇做一個像林老太太一樣的人。〈積善之方〉云：

何謂捨財作福？釋門萬行，以布施為先。所謂布施者，只是捨之一字耳。達者內捨六根，外捨六塵，一切所有，無不捨者。苟非能然，先從財上布施。世人以衣食為命，故財為最重。吾從而捨之，內以破吾之慳，外以濟人之急；始而勉強，終則泰然，最可以蕩滌私情，祛除執吝。<sup>26</sup>

佈施是一種美德，真正的佈施是不選擇對象，也沒有挾帶任何的想法。佈施時要忘記施捨的自己，忘記被施捨的對方，忘記所施捨的物體，唯有真心的佈施，內心才會感到喜悅與滿足。只要一個善意的微笑、一句體諒的言語、一個慈悲的眼神、一個利他的動作，皆可成就布施的功德。

世界各大宗教莫不「勸人為善」，禁止濫殺無辜、欺騙、偷竊、姦淫等，也都

<sup>24</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 29-30。

<sup>25</sup>孫效智，〈生命教育的倫理學基礎〉《教育資料集刊—生命教育專輯（第二十六輯）》（台北：國立教育資料館，2001），頁 6-7。

<sup>26</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 49-50。

要求人尊敬父母、愛護孩童。<sup>27</sup>〈積善之方〉云：

何謂敬重尊長？家之父兄，國之君長，與凡年高、德高、位高、識高者，皆當加意奉事。在家而奉侍父母，使深愛婉容，柔聲下氣，習以成性，便是和氣格天之本。出而事君，行一事，毋謂君不知而自恣也。刑一人，毋謂君不知而作威也。事君如天，古人格論，此等處最關陰德。試看忠孝之家，子孫未有不綿遠而昌盛者，切須慎之。<sup>28</sup>

生命的旅程中，不時充滿困難及考驗，我們經常面對人生兩難的抉擇，這是生命的常態。閱讀〈積善之方〉的善例故事，能將故事回饋到自己的生命中，加強生命教育的觀念，幫助我們思考如何從故事中領悟道理，從人生苦難中找尋生命的意義，提升與他人和諧相處的能力，進而對生命的尊重與關懷。

### 第三節 《了凡四訓》對生命教育的啟示

《了凡四訓》是袁了凡寫給他兒子的「訓子文」，教戒他的兒子明辨善惡、改過遷善、以及行善積德謙卑自牧，可以作為現代人安身立命的處世準則。目前社會生活型態改變，社會環境愈趨多元化，從家庭到學校乃至延伸到社會，每個人的成長與發展亦產生多方面的改變。成長時期，我們要學習處理角色轉換與生活型態改變，在環境的改變中調節與統整自我能力，進而建構新倫理道德智慧。<sup>29</sup>因此，真正的生命教育應從家庭、學校、社會各方面著手，幫助青少年從小開始探索生命的價值與意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，並將自己的生命與天地人之間建立美好的共融共在關係。<sup>30</sup>閱讀《了凡四訓》，能夠學習袁了凡改造命運的精神，了解生命的意義與改造人生的命運，積極地服務社會，為自己創造出生命的光輝。

#### 一、《了凡四訓》對家庭教育的啟示

<sup>27</sup>孫效智，〈生命教育的倫理學基礎〉《教育資料集刊—生命教育專輯（第二十六輯）》（台北：國立教育資料館，2001），頁6。

<sup>28</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁51-52。

<sup>29</sup>修懿法師，〈建構新倫理道德智慧〉《生命教育議題研討文集》，（2008），頁28。

<sup>30</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000），頁3-4。

教育為影響人類發展的基石，而家庭是教育的第一個場所，對人的生活習慣、道德、倫理、價值觀及人際互動的建立等都具有深遠的影響。家庭教育是社會安定與進步的原動力，是預防社會問題的第一道防線。良好的家庭教育可培育出思想成熟、身心健全、學有所長的優質國民，也是影響孩子健康成長的重要關鍵。<sup>31</sup> 父母是孩子最早接觸和模仿的對象，父母給予孩子正確的教導，將能培養孩子成為具有智慧、有品德的人。

生命教育關涉到倫理學或道德哲學，倫理學最根本的課題是探索「什麼是善」以及「如何擇善」這兩個問題，是人們安身立命所不能規避的功課。「善」可能蘊含在傳統智慧中，需要人不怕被貼上「保守」的標籤去加以堅持；「善」也可能在新時代的思潮裡，要求人以「開放」的態度去解構既有的次序，來重構新的價值標準。<sup>32</sup>《了凡四訓》〈積善之方〉云：

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。<sup>33</sup>

〈積善之方〉列舉十則故事，從文中所擇取的四則故事，每人所做的善事各不相同，但同樣都是存著善心來做善事。修善最重要是能夠出自於真誠的心，袁了凡一生竭力為善，他非常重視家庭教育，《了凡四訓》文中蘊含著以家庭倫理為基礎的社會道德觀念。人的一生與家庭生活關係密切，家庭是撫育我們成長的重要場所，更是我們人生觀、道德觀、價值觀建立的啟蒙學校。我們每個人都來自於「家庭」，都受家庭的影響，為了下一代的未來，我們應該要重視孩子的家庭教育。《了凡四訓》文中諄諄教誨的義理，可以培養子女良好的人格道德、灌輸正確的人生觀念。

《禮記》〈大學篇〉云：「古之欲明明德於天下者，先治其國。欲治其國者，

<sup>31</sup>杜正勝，〈序文〉，國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心編撰，《與孩子青春同行—國中小學生家長親職教育方案教材》（台北：教育部，2007）。

<sup>32</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000），頁10。

<sup>33</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁35。

先齊其家。欲齊其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。」<sup>34</sup>因此，要先端正自己的心，才能修身、齊家，而後才能治國、平天下。家庭是我們第一個接觸學習的環境，所以家庭教育是非常重要的環，因為它是教育個人行為規範與處世態度的開始。袁了凡在《了凡四訓》文中將改過的方法詳細說出來，教訓他的兒子如何改正自己的過失。《了凡四訓》〈改過之法〉云：

春秋諸大夫，見人言動，億而談其禍福，靡不驗者，左國諸記可觀也。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。<sup>35</sup>

袁了凡認為，一個人要得到福報就要多行善，但在還未行善之前，必須先從改正過失開始做起。改過有三個要素，第一要發恥心、第二要發畏心、第三要發勇心。人的過失有從事上改者，有從理上改者、有從心上改者。一旦發現犯了過失，出現不好的徵兆，就捨棄過去不好的思想、行為，開闢嶄新而正確的人生大道。良好的「身教」能引導孩子、教育孩子，袁了凡以自身的經驗來教育子女，所講述改正過失的方法，就是在教導我們如何修身、正心，也是最好的家庭教育教材。

## 二、《了凡四訓》對學校教育的啟示

生命教育的內涵涵蓋了人生與宗教哲學、基本與應用倫理學以及人格統整與情緒教育三個領域。生命教育在幫助學生探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展個人獨特的生命、實踐並活出天地人我共融共在的和諧關係。<sup>36</sup>推動生命教育，應從訓練學生實際幫助別人開始，使其竭盡所能地長養善心，並持之以恆。教育無法立竿見影，必須長久潛移默化，在人生的過程中，透過實踐工夫與修養境界，經過歲月之錘鍊與心靈之契悟，培育學生正確的人生態度。

<sup>34</sup>王雲五編，宋天正註譯，《大學今註今譯》（台北：台灣商務印書館，2009），頁3。

<sup>35</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁18。

<sup>36</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000），頁6。

因此，要把握有生之年學會安頓個人身心，以及如何利益眾生，在自利利他中，發揮生命的智能。<sup>37</sup>

生命教育在教導學生認識自我，找出真我，而且要協助學生發展潛能，實現自我。教導學生重視人與人之間的倫理關係，尤其明白群己關係及公共道德的重要，重視次級文化的存在，進而關懷弱勢族群，以創造人際間和諧的互動。<sup>38</sup>要實踐生命教育，學生必須具有道德與倫理的信念。《了凡四訓》為人們提供了諸善奉行的倫理規範，福善禍淫的人生倫理信念，對於人們的道德實踐發揮了相當積極的作用。<sup>39</sup>《了凡四訓》〈積善之方〉云：

何謂真假？昔有儒生數輩，謁中峰和尚，問曰：佛氏論善惡報應，如影隨形。今某人善，而子孫不興；某人惡，而家門隆盛；佛說無稽矣。中峰云：凡情未滌，正眼未開，認善為惡，指惡為善，往往有之。不憾己之是非顛倒，而反怨天之報應有差乎？眾曰：善惡何致相反？中峰令試言其狀。一人謂詈人毆人是惡；敬人禮人是善。中峰云：未必然也。一人謂貪財妄取是惡，廉潔有守是善。中峰云：未必然也。眾人歷言其狀，中峰皆謂不然。因請問。中峰告之曰：有益於人，是善；有益於己，是惡。有益於人，則毆人，詈人皆善也；有益於己，則敬人、禮人皆惡也。是故人之行善，利人者公，公則為真；利己者私，私則為假。又根心者真，襲跡者假；又無為而為者真，有為而為者假；皆當自考。<sup>40</sup>

究竟怎樣是善？怎樣是惡？《了凡四訓》已清清楚楚、明明白白的告訴我們：「有益於人是善，有益於己是惡。」袁了凡論述了自己積善斷惡的人生信念，以及傳統的道德倫理觀念，告訴我們自私自利是惡，為他人著想是善。這種修身為善的積極人生觀，對於人們的道德實踐發揮了相當大的鼓勵作用。

倫理學關心人應該如何生活，探索「善是什麼」以及「如何擇善」，希望透過理性思維與人性經驗來探索善惡的意義，建構進行道德判斷以及證成道德原則

<sup>37</sup>釋敬定，〈序文〉《生命教育議題研討文集》，（2007），頁9。

<sup>38</sup>黃德祥，〈小學生命教育的內涵與實施〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000），頁247。

<sup>39</sup>肖群忠，〈《了凡四訓》的民間倫理思想研究〉《雲南民族大學學報》21卷1期（2004.1），頁23。

<sup>40</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁35-37。

的方法理論。<sup>41</sup>學校是學生學習知識以及技能的地方，也是落實生命教育的重要場所。學校規畫了生命教育課程，教導學生解決生活上的問題，讓學生從學習中了解到生命的重要與價值，更希望學生能充實心靈生活幫助他人、善待他人。

目前學校的倫理教育多半只是品德教育、生活教育或要求學生服從的規範教育，而缺乏啟發學生慎思明辨的倫理思想教育。思想教育要教給孩子的不只是倫理道德的「然」，更要讓孩子瞭解「所以然」。只知其然而不知其所以然的教育就是只教人以「禮」，卻不教之以「理」的教育，這樣的教育充其量只是「說教」，而不會是「說理」。說教當然很難讓學生心服口服，更不要說幫助學生將價值內在化了。<sup>42</sup>

現在的大學生普遍存在著迷茫、困惑的現象，其自己的所作所為背離了本性而不知，如《了凡四訓》中所說「無事而常煩惱」、「見君子而赧然消沮」。<sup>43</sup>其問題就是不知道自己的過錯，不知道如何改正過錯。《了凡四訓》啟示我們要知錯改錯、明辨是非善惡、謙虛卑下。《了凡四訓》對學生道德修養的提高有極大的意義，如果學生能夠更早點接觸《了凡四訓》的「利他」精神，將對他們今後的發展具有積極的推動作用。<sup>44</sup>

《了凡四訓》有著古人的生命智慧和為人處世的傳統美德，是學校推行生命教育極佳的教材，它勸人棄惡從善的倫理觀念與倫理規範是具體可行的。《了凡四訓》鼓勵眾人行善，告訴人們生命要活得有意義有價值，給予民眾實踐倫理與道德的信心和動力。

### 三、《了凡四訓》對社會教育的啟示

社會教育與學校教育同為一種重要的教育方式，其目的在共同促進全國國民身心之充分發展，社會生活之全面改善，社會文化水準之普遍提高，以增進國家

---

<sup>41</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000），頁11。

<sup>42</sup>孫效智，〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000），頁10。

<sup>43</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁26。

<sup>44</sup>魯克成、宋衛，〈《了凡四訓》對提高大學生道德修養的啟示〉《科教導刊》，（2013.2），頁87-88。

社會之繁榮與進步。社會教育不僅將教育活動推廣到整個社會，使所有民眾都可以接受，都有接受的機會，而且也使教育擴及於人的生活之每一部分，俾其整個生活獲得改善，促進社會的發展。<sup>45</sup>家庭是學習的起點，學校是學習的延續，而社會是學習的終點，家庭、學校、社會是密不可分的。社會教育是結合家庭與學校的教育，可以讓學生在生活經驗裡實踐課堂的理念，讓學習者能夠有更廣闊的視野，將學習變得更有意義。

生命教育教導學生調和小生命與大生命價值的衝突，建立社區總體營造的意識，珍惜生存環境，實踐保護地球守則。能夠有民胞物與的胸懷，尊重生命的多樣性，關懷社會、國家、宇宙的生命。引導學生思考信仰與人生的問題，釐清自己的人生方向，訂定自己的終極關懷，以宏觀的視野去審視人類存在的意義與價值，認識國家、世界的倫理，關心人類的危機，建立地球村的觀念，活出全方位的生命。<sup>46</sup>《了凡四訓》〈積善之方〉云：

何謂愛敬存心？君子與小人，就形跡觀，常易相混，惟一點存心處，則善惡懸絕，判然如黑白之相反。故曰：君子所以異於人者，以其存心也。君子所存之心，只是愛人敬人之心。蓋人有親疏貴賤，有智愚賢不肖；萬品不齊，皆吾同胞，皆吾一體，孰非當敬愛者？愛敬眾人，即是愛敬聖賢；能通眾人之志，即是通聖賢之志。何者？聖賢之志，本欲斯世斯人，各得其所。吾合愛合敬，而安一世之人，即是為聖賢而安之也。<sup>47</sup>

袁了凡教我們要去關懷眾生、幫助眾生，不分親疏、不分平庸、不分貴賤，對於每一個人都給予愛護與尊重，讓人民安居樂業生活美滿，人民生活幸福美滿，社會、國家才能安定。〈積善之方〉又云：

何謂興建大利？小一鄉之內，大一邑之中，凡有利益，最宜興建；或開渠導水，或築堤防患；或修橋樑，以便行旅；或施茶飯，以濟飢渴；隨緣勸導，協力興修，勿避嫌疑，勿辭勞怨。<sup>48</sup>

利益他人有短暫、有長遠，真正的利益是大眾大我的利益，不是為己而施作

---

<sup>45</sup>李建興，〈社會教育〉《教育》，收錄於中華百科全書網 (<http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia/data.asp?id=3033>)，2013.7.29 摘錄。

<sup>46</sup>黃德祥，〈小學生命教育的內涵與實施〉，林思伶編，《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇出版公司，2000），頁 247。

<sup>47</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 46。

<sup>48</sup>袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》（蘇州：弘化社，1932），頁 49。



的利益。為眾人施作利益可從家庭做起，再推展到社區以至整個地球，只要是對大家有利益的事，我們都盡心盡力去做，這些都是在興建大利。例如嘉邑行善團團員全數為義工，他們憑著自己的能力，結合群眾力量，利用假日至全省各地鋪路造橋，完全採取自動自發方式，他們的情操、善行令人敬佩。社會上有許多事情，需要大家共同努力來完成，我們要本著處處為人著想，處處與人方便的理念，貢獻一己之力，這也是在興建大利。

我們可以透過改變心性與行善積德，具體改變自己的命運與家庭的「家運」，提高生活品質，來探索人生意義的真諦，此種角度的生命意義探索，可以說是從「立功、立德、立言」三不朽，來彰顯生命存在的價值。<sup>49</sup>《了凡四訓》教育我們要廣結善緣、廣積陰德；尊重生命、愛護生命，對有情眾生付出愛心，對萬物要有包容心。《了凡四訓》讓我們體認到大自然的萬物是息息相關、共榮共存，想要活出生命的意義，便要從實際的行動中去發揮體驗，才能創造出生命的光輝。

社會教育的教育時程是從出生至死亡，以終身教育的學習理念，建立多元學習管道，同時將家庭教育、學校教育和社會教育連成完整的學習教育，使人們在人生旅程上能夠持續獲得成長與發展，達成終身學習之理想目標。《了凡四訓》幫助眾人建立適切的人生觀，了解人生的意義與目標，喚起國人注重倫理與道德的學習，提升社會善良風氣，建設安和樂利的理想社會。



---

<sup>49</sup>陳運星，〈《了凡四訓》對生命意義與改造命運的啟示〉《朝陽學報》10期，（2005.6），頁333-334。

## 第五章 結論

從《了凡四訓》及《祈嗣真詮》著作中，我們可以充分了解袁了凡的生命觀。袁了凡透過「立命之學」告訴大眾改造命運的原理；依據「改過之法」改掉今生的過失；藉由「積善之方」勸人行善積福；根據「謙德之效」端正行為舉止。袁了凡積極創造命運，不向命運低頭的做法，就是在告訴我們「命運」操之在己，此種做為展現了他的生命教育觀，也表達了袁了凡「己欲立而立人，己欲達而達人」的精神。現代人處於繁忙的社會，因為生活環境多變，造就了許多壓力，當遇到挫折或不順利時，便以自殺來求得解脫，這是不智之舉。目前學生正面臨社會快速變化的複雜環境，學校有必要倡導生命教育課程，加強學生對生命教育的認知。

近若干年來，社會大眾對生命愈來愈不愛惜，愈不尊重，常有傷害自己與別人生命的情事發生。為了治療這個令人憂心的問題，生命教育的實施更顯它的重要性與急迫性。生命教育是自尊、良心、意志自由與人我關係的教育，生命教育就是要讓學生了解並在生活中實踐。「生命教育」目前在各界頗受重視，教育單位積極的推行生命教育，學校、社會團體也經常辦理各種的研習活動，生命教育已是目前教育的重要議題。自從生命教育成為學校的正式課程之後，各校便如火如荼的展開生命教育課程，不僅要引導學生快樂主動的學習，更要使學生了解生命的本質，建立正確的生死觀。

時至今日，自殺的事件仍層出不窮，我們依然無法杜絕自殺的歪風。因此，生命教育的實施是不容置疑。為了讓國人知道珍惜生命、尊重生命，不但在學校要積極推動生命教育，也要在社會推動生命教育。有鑑於此，特地探討袁了凡的專書《了凡四訓》及《祈嗣真詮》，以其專書所醒世大眾的因果理論作為生命教育教材，籍此來提升國人對生命的認識，期望能藉此幫助大眾去除妄念，增長智慧，並且使大眾啟發自我的生命成長，成為一位懂得尊重生命之人。從珍惜生命的角度來說，即是要我們把握當下，因為明天充滿不確定性，只有珍惜當下才能掌握生命，才能積極充實地度過每一天，成就光明圓滿的人生。

自古以來行善積福、趨善避惡的善惡功過思想就普遍存在社會中，儒家的仁

義之學、道教及佛教等宗教也多是勸人行善。袁家世代行醫，行醫當中袁家人不斷行善，他們施醫贈藥、救貧濟困，盡心盡力為善行義。袁了凡受家教育的影響甚深，母親是虔誠的佛教徒，他從小耳濡目染下也行善助人。袁了凡在接受雲谷禪師的指點後，從此與佛教結下不解之緣，時時注意行善積德，也因此改變了他一生的命運。

袁了凡是善書運動的宣導者，畢生以善惡禍福的思想勸戒世人。他經常自我反省，用功過格來記錄自己的善行和過錯，以求取功名、求子嗣、求長壽。從《了凡四訓》及《祈嗣真詮》就能看出袁了凡的勸善思想，其思想就是「命由我作，福自己求。」強調人要主掌自己的命運，只要致力於善行善事就有轉變命運的能力。袁了凡在任職河北寶坻知縣時行善無數，全心全意為當地百姓著想，盡其所能幫助民眾脫離困境，其善行對世人影響深遠。

教師的角色是多元的，教育工作者必需具備教育的專業知識與教學方法，充份發揮其專業的功能，展開積極教學行動，幫助學生從小培養良好的生活習慣與態度，讓生命教育落實在學習中，實踐在生活上，讓學生肯定自我，能為自己的生命負責。讓學生及早瞭解生命之真諦，勇於面對人生的困境，提高其求生之意念及意志，才能減少個人的傷害及國家社會的損失。袁了凡的生平作為，能勉勵世人奮發向上、積極進取，激發生存的動力，是生命教育所欲推廣的理念，這些理念也是學校教育不可或缺的一環，是從家庭到社會都需要加強的教育，更是從出生至死亡都必須學習的終身教育。為了避免學生扭曲生命的意義，不愛惜自己與他人生命，在衝動行事之下，留給親人及朋友無限的傷痛，生命教育確實有施行的必要。

生命只有一次，無法從新來過。因此，讓學生懂得尊重生命是目前教育迫切要做的事情。由於現在的社會趨於多元化，人際關係越來越複雜，社會道德規範產生變化，價值觀也不斷在改變。學校須對學生開設生命教育課程，從各方面去關心學生、教育學生。同時，也應設計多種活動，融入生命教育課程中。學校推動生命教育，需要結合教師、行政工作者以及教學團隊的智慧與共識，彼此互相配合發揮創意，才能有效落實生命教育，才能讓學生了解「生命」的價值與意義，並在學習中得到領悟與成長。

依據教育部民國 99 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫，其實施目標即在

積極推動學生「生命互愛－愛自己、愛他人、愛萬物」的觀念，教導學生學習尊重他人、愛惜生命與資源。教育當局研發數種多元媒體教材，期望透過影片、書籍之導覽，增進生命教育之推廣與落實，建構生命教育資源分享的學習環境。

教育部生命教育週實施計畫，訂定每學年上學期設立生命教育週，集中實施各項體驗、關懷活動，以引導學生感同身受，激發關愛情懷，展開具體關懷行動。其活動設計包括：

(一) 學生部分：

1. 環境教育：生命圖書展、生命勇士海報比賽與展示、社福機構海報製作比賽與展示、張貼生命箴言、勵志卡片書籤製作比賽與展示、各項活動宣導。
2. 體驗活動：肢障、視障體驗、飢餓體驗。
3. 生命勇士影片欣賞。
4. 生命小故事分享。
5. 各項活動心得反思；各項活動學習單、閱讀心得寫作比賽。
6. 專題演講。
7. 自發性具體關懷活動：認購愛心麵包存錢筒。

(二) 教師部分

導師會議中，探討生命觀教育週與生命體驗活動教材教法研討。<sup>1</sup>

目前生命教育的實施方式歸納起來大致有以下三種：

1. 實施課程教學

為讓學生能從系統專業的課程中，獲得成長與學習的機會。學校開設 生命教育課程，並有計畫培訓或聘請相關師資授課。98 年新課綱規定，高中三年內應修畢生命教育壹學分，為讓授課老師有豐富的教學資源可用，目前生命教育課程中心學校，積極開發、收集各主題的教案與可用的資料。

2. 實施融入式教學

教師將生命教育融入課程教學中。學校提供研習進修或相關資源，各科配合適合的教材內容，設計融入式教案，於教學過程中引導執行，是為一種副教學。此種推動模式，可鼓勵同年級教師們相互分享教案，或討論分工設計，統一使用

---

<sup>1</sup>段台民編，《96 年高級中等學校輔導教師參考手冊》（台中：教育部中部辦公室，2007），頁 3-3-8。

同一教案。

### 3. 主題式研習或講座

學校利用講座、研習、讀書會、體驗活動等多元的方式進行，實施方式是與教師輔導知能研習、家長讀書會、教師讀書會、班會活動、社團活動等結合，內容可知性可感性、可創意可活潑，由學校依校園文化差異而設計發揮。<sup>2</sup>

袁了凡在家庭環境的潛移默化中，所培養出的善良寬容道德觀，以及勇於向宿命挑戰的精神，適合做為生命教育的教材。學生對日常生活中的例子最能感同深受，《了凡四訓》有著袁了凡的生命教育思想，所講述的道理、所列舉的故事內容生活化，雖然它是古文不易深入了解，但時至今日已有多種出版品問世，如白話注音版、漫畫版、多媒體教材……等。這些出版品文意淺顯易懂，適合大眾閱讀及觀看，也讓世人明白袁了凡所欲表達的生命涵意。因此，將《了凡四訓》做為生命教育的教材，配合生命教育的實施方式，將能有效達到生命教育的教學目標。基於此，研究者提出以下建議：

1. 選取《了凡四訓》的篇章內容，將之納入國中、小的國語領域，編為單元文章，做為實施領域課程教學活動。
2. 辦理《了凡四訓》相關研習或講座，讓老師、家長充分了解《了凡四訓》的生命教育意涵，將之做為家庭與學校生命教育教材。
3. 融入綜合領域與生活領域，與生命教育課程做結合。教導學生正確的生命觀，讓學生學習並領悟袁了凡的生命智慧，掌握自己的未來，在潛移默化中達成生命教育之目標。

生命教育是教導學生認識自己，開展自己的人生，實現生命的光輝。生命教育不僅僅是理論，也需要以實際行動來實踐，教學者應該加強學生對於生命的正向看法，鼓勵學生從生活中去實踐、去體認生命的重要。在人生歷程中，如何讓自己的生命多采多姿、充滿希望；能夠讓自己立定志向、力行實踐，熟讀《了凡四訓》這本書，將是我們最好的選擇。

---

<sup>2</sup>段台民編，《96年高級中等學校輔導教師參考手冊》（台中：教育部中部辦公室，2007），頁3-3-2、3-3-3。

## 參考書目

### 一、 古代文獻

- 《十善業道經》，淨空法師講述，台北：華藏淨宗學會，2012。
- 《大正新修大藏經》，臺北：宏願出版社，1992。
- 《大學今註今譯》，王雲五編，宋天正註譯，台北：台灣商務印書館，2009。
- 《太平經合校》，王明編，北京：中華書局，1997。
- 《中庸今註今譯》，王雲五編，宋天正註譯，台北：台灣商務印書館，2009。
- 《左傳》，陳世鏡譯注，臺中：暢談國際文化，2003。
- 《老子道德經莊子內篇憨山註》，憨山大師(明)註，高雄：高雄市淨宗學會，2012。
- 《佛說三世因果經》，高雄：天橋出版，手抄本。
- 《周易今註今譯》，王雲五編，南懷瑾、徐芹庭譯，台北：台灣商務印書館，2010。
- 《孟子今註今譯》，孟子，史次耘註譯，台北：台灣商務印書館，2009。
- 《孟子智慧》，孟子，陳新慧編著，臺北：綠色文化，2008。
- 《尚書》，錢宗武、江灝譯，台北：朝日文化，2010。
- 《抱朴子》，葛洪(晉)，李中華注譯，臺北：三民書局，1999。
- 《皇極經世書今說觀物內篇》，邵雍(宋)，閔修篆輯說，台北：老古文化，2004。
- 《皇極經世書今說觀物外篇》，邵雍(宋)，閔修篆輯說，台北：老古文化，2004。
- 《庭幃雜錄二卷》，袁衷(明)等錄，收錄於《叢書集成新編》33冊，臺北：新文豐，1985-1986。
- 《崇禎嘉興縣志 24 卷》，羅焯(明)修，黃承昊纂，北京：文獻出版社，1991。
- 《莊子今註今譯》，王雲五編，陳鼓應譯，台北：台灣商務印書館，1984。
- 《黃侃手批白文十三經》，黃侃批校，北京：中華書局出版，2006。
- 《新譯杜甫詩選》，張忠綱，趙睿才，綦維注譯，台北：三民書局，2009。
- 《詩經今註今譯》，王雲五編，馬持盈譯，台北：台灣商務印書館，2009。
- 《道藏要籍選刊》，上海：上海古籍出版，1989。
- 《說文解字新訂》，許慎(東漢)，臧克和、王平校訂，北京：中華書局，2002。
- 《歐陽修秦觀詞選》，王鈞明，陳訛齋選注，台北：遠流出版，2000。

《論語今註今譯》，王雲五編，毛子水註譯，台北：台灣商務印書館，2009。

《墨子今註今譯》，墨子，李漁叔譯，台北：台灣商務印書館，1992。

《寶坻縣志》，吳靜順主編，天津：天津社會科學院出版社，1995。

## 二、袁了凡專書

袁了凡(明)，印光法師鑒定，《袁了凡先生四訓》，蘇州：弘化社，1932。

袁了凡(明)，鄭水善，《了凡四訓（白話·原文）》，台北：仁化出版社，2011。

袁了凡(明)，淨空法師講述，邱淑貞紀錄，《了凡四訓大意—改造命運的秘訣》，台北：佛陀教育基金，2012。

袁了凡(明)，思尼子譯，《了凡四訓本義直解》，彰化：彰化了凡學會，2011。

袁了凡(明)，黃智海演述，《了凡四訓白話解釋精簡本》，台南：台南市淨宗學會，2012。

袁了凡(明)，林國營發行，《了凡四訓語解精編/因果報應錄合刊》，台北：佛陀教育基金，2012。

袁了凡(明)，淨空法師講述，華藏講記組整理，《改造命運心想事成—了凡四訓講記（注音版）》，台北：佛陀教育基金會，2012。

袁了凡(明)，淨空法師講述，三寶弟子整理，《改造命運心想事成—袁了凡家庭四訓講記》，台北：華藏淨宗學會，2012。

袁了凡(明)，《祈嗣真詮》，北京：中華書局，1985。

袁黃(明)，韓鄂（唐）撰，《勸農書》收錄於《續修四庫全書》，上海：上海古籍，2002。

## 三、其他專書

何福田編，《生命教育》，臺北：心理出版公司，2008。

何福田編，《生命教育論叢》，臺北：心理出版公司，2002。

吳秀碧編，《生命教育理論與教學方案》，臺北：心理出版公司，2006。詹棟樑，《生命教育》，臺北：師大書苑，2004。

林思伶編，《生命教育的理論與實務》，臺北：寰宇出版公司，2000。

段台民編，《96年高級中等學校輔導教師參考手冊》，台中：教育部中部辦公室，

2007。

徐敏雄，《台灣生命教育的發展歷程：Mannheim 知識社會學的分析》，臺北：師大書苑，2007。

國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心編撰，《與孩子青春同行－國中小學生家長親職教育方案教材》，臺北：教育部，2007。

國立教育資料館編，《教育資料集刊－生命教育專輯（第二十六輯）》，臺北：國立教育資料館，2001。

張淑美等著，《生命教育議題研討文集》，高雄：九華圖書社2008。

教育部編，《國民中小學九年一貫課程綱要》，臺北：教育部，2010。

陳柏達，《改造命運的原理與方法》，台北：佛陀教育基金會，2012。

陳德光，《生命教育與全人教育》，臺北：幼獅文化公司，2010。

曾俊卿，《生命教養－言行註定命運真相解析》，台中：一家親文化，2011。

黃政傑、江惠真，《人是什麼－生命教育》，臺北：華興出版，2009。

葉至誠，《社會科學概論》，臺北市：揚智文化，2009。

劉易齊、鄭志明、孫長祥、孫安迪、楊荊生編著，《生命教育》，臺北：國立空中大學，2008。

蔡禮旭老師講述，華藏講記組整理，《健康與環保的新飲食》，台北：華藏淨宗學會，2012。

鄭志明，《中國善書與宗教》，臺北：臺灣學生，1993。

鄭志明，《宗教生死學》，臺北：文津出版，2009。

鄭志明，《道教生死學：第二卷》，台北：文津出版，2011。

釋慧遠，《三報論》，收錄於《中國古代命運觀的現代詮釋》，瀋陽：遼寧教育，1999。

#### 四、博碩士論文

王繼平，《《了凡四訓》之研究：兼談其在臺灣之流傳》，國立臺南大學台灣文化研究所碩士論文，2007。

施昀廷，《《了凡四訓》融入生命教育教學對國小學生生命態度之探討－以六年級學生為例》，南華大學生死學研究所碩士論文，2010。



袁光儀，《晚明之儒家道德哲學與世俗道德範例研究—劉蕺山《人譜》與《了凡四訓》、《菜根譚》之比較》，國立臺灣師範大學國文學系碩士論文，1997。

張慧玲，《袁黃三教會通思想之研究—以《了凡四訓》為中心》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2011。

楊均尊，《安身立命之道—《了凡四訓》之義蘊與生命實踐》，南華大學生死學研究所碩士論文，2005。

楊淑閔，《禁錮的時代-善書（功過格）中的婦女角色》，真理大學宗教文化與組織管理學系碩士論文，2009。

蕭世勇，《袁黃（1533~1606）的經世理念及其實踐方式》，國立臺灣師範大學歷史研究所碩士論文，1994。

羅正孝，《《太平經》生命觀之研究》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2004。

## 五、期刊、學報、報紙及研討會論文

王亞鵠〈《莊子》養生思想之我見〉《中國文化研究》（2012）：頁 126-129。

王若光、尤昭玲，〈試論傳統醫學對婦女受孕機理的認識〉《湖南中醫藥導報》7卷 10 期，（2001.10）：頁 493-495。

王從恕，〈生命中心倫理在環境價值教育上的應用〉《南華通識教育研究》2 卷 2 期，（2005.12），頁 43-58。

王楷，〈仁者自愛：儒家傳統的道德生命觀及其哲學基礎〉《孔子研究》5 期，（2012），頁 22-31。

王衛平、馬麗，〈袁黃勸善思想與明清江南地區的慈善事業〉《安徽史學》5 期，（2006），頁 39-50。

付粉鵠、同雪麗，〈道家生命哲學對生命教育的啟迪〉《教育評論》，（2011），頁 44-47。

吳中勝，〈萬物有靈觀念與中國文論的人化現象〉《中國文化研究》，（2011），頁 174-179。

吳朋政，〈莊子的養生思想及其啟示〉《群文天地》，（2011）10 期：頁 1-2，6。

吳建明，〈積善修德—《了凡四訓》「命」論之探究〉《世界宗教學刊》8 期，（2006.12），

頁 131-160。

吳根友，〈老子與莊子的生命哲學、養生思想及其現代啟示意義〉《貴州社會科學》7期，(2012.7)，頁 9-14。

呂鵬志，〈試論道教的命運觀〉《社會科學研究》，(2000.5)，頁 86-89。

沈碩彬，〈淺談靈性健康之意涵及其相關研究之探析〉《教育與發展》27卷4期，(2010.8)，頁 59-66。

肖群忠，〈《了凡四訓》的民間倫理思想研究〉《雲南民族大學學報》21卷1期，(2004.1)，頁 19-23。

見斐法師，〈一切福田不離方寸〉《中台山月刊》122期，(2009.8) 電子版。

見榜法師，〈慈悲的重要與實踐〉《中台山月刊》76期，(2004.10) 電子版。

周崇林，〈淺談素食與道教的關係〉《中國道教》，(2004.2)，頁 43-44。

周貽謀，〈袁黃與《祈嗣真詮》〉《中國性科學》13卷1期，(2004.1)：頁 40-41。

林月盛，〈生命觀的建構與實踐〉《生命教育議題研討文集》，(2007)，頁 119-120。

林煌洲，〈葷食或素食？〉《中央日報》，(2002年5月30日)，15版。

林碧玲，〈《詩詩·周歌》的生命觀——中國哲學與文化的生命觀探源〉《第一屆生命實踐學術論文研討會論文集》，(2002.3)，電子版。

侯娜，〈孔子的養生觀探源〉《蘭台世界》，(2012.6)：頁 57-58。

姚立軍，〈袁了凡文集〉出版的前前後後〉《嘉善政協》3期，(2010)，頁 31-33。

姚立軍，〈袁黃和他的《了凡四訓》〉《嘉善政協》2期，(2008)，頁 32-35。

姚立軍，〈朝鮮烽火——話說了凡之二〉《嘉興日報》(2007年9月17日)，B3版。

姚立軍，〈嘉言善行 天地玄黃〉《嘉興日報》(2007年7月16日)，B3版。

姚立軍，〈濃濃親情 深深鄉戀——話說了凡之三〉《嘉興日報》(2007年10月30日)，B3版。

姚立軍，〈關於明朝思想家袁了凡的考證〉《嘉善文史》2期，(2008)，頁 41-48。

姚立軍，〈寶坻善政——話說了凡之一〉《嘉興日報》(2007年9月3日)，B3版。

姚立軍文字整理，〈了凡「歸來」〉《嘉興日報》(2007年7月30日)，B3版。

姚晶晶，〈簡論“命由我定”的命運觀——以《了凡四訓》文本為例〉《科教導刊》，(2012.6)，頁 110、163。

宣公上人，〈命由我立 福自己求〉《智慧之源》230期，(2008.6)，電子版。

- 星雲大師，〈行惡與修善〉《人間福報》，(2011年6月8日)，9版。
- 星雲大師，〈佛教對「人生命運」的看法〉《普門學報》，21期，(2004.5)，頁1-24。
- 星雲大師，〈佛教對「生命教育」的看法〉《普門學報》，22期，(2004.7)，頁1-28。
- 星雲大師，〈佛教對「素食問題」的看法〉《普門學報》，33期，(2006.5)，頁1-18。
- 星雲大師，〈佛教對「殺生問題」的看法〉《普門學報》，27期，(2005.5)，頁1-19。
- 胡勇剛、武姍，〈中國古代養生思想的哲學基礎——談天人合一及陰陽互換〉《西安建築科技大學學報》31卷3期，(2012.6)：頁10-15。
- 胡超，〈佛蘭克林的道德修善法與《了凡四訓》的改變命運之法的比較研究〉《寧波大學學報》20卷5期，(2007.9)，頁116-121。
- 修懿法師，〈建構新倫理道德智慧〉《生命教育議題研討文集》，(2008)，頁28-33。
- 孫秀君，〈《七十二朝人物演義》作者研究〉《東海中文學報》15期，(2003.7)，頁159-176。
- 徐藝華，〈愛護地球——你也做得到〉《師友月刊》，(2010.5)，頁25-29。
- 逢禮文，〈《道樞》生命觀初探〉《宗教學研究》1期，(2012)，頁91-94。
- 酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡的生平及著作〉《宗教學研究》2期，(1998)，頁78-82。
- 酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡及其善書(二)〉《宗教學研究》2期，(1999)，頁7-19。
- 張崑將，〈十六世紀末中韓使節關於陽明學的論辨及其意義——以許筠與袁黃為中心〉《臺大文史哲學報》70期，(2009.5)，頁55-84。
- 惟賢，〈佛教與素食〉《禪道與養生研討會論文集》，(2011.12)，頁22-25。
- 惟覺大和尚，編輯部整理，〈對下以慈〉《中台山月刊》76期，(2004.10)，電子版。
- 曹文斌、陳寶健，〈西方動物解放論與中國佛教護生觀比較研究〉《遵義師範學院學報》11卷3期，(2006.6)，頁5-9。
- 郭朝順，〈大乘「慈悲」觀念與孟子「惻隱之心」之比較〉《第三次儒佛會通學術研討會論文選輯》，(1998.12)，電子版。
- 陳明聖，〈《太平經》的趨吉避凶論初探〉《成大宗教與文化學報》17期，(2011.12)，93-116頁。
- 陳柏州，〈吃出環保素食餐的人文味〉《師友月刊》，(2010.05)，頁38-41。

- 陳海萍，〈社會工作中的靈性研究〉《社會工作理論探索》8期，(2010)，頁15-17。
- 陳運星，〈《了凡四訓》對生命意義與改造命運的啟示〉《朝陽學報》10期，(2005.6)，頁329-343。
- 陳儀芳，陳柏霖，〈鄭石岩的生活禪理念:兼論對生命教育的啟發〉《生命教育與健康促進學術論文研討會論文集》，(2008.4)，頁13-26。
- 章宏偉，〈袁了凡生平事蹟考述上——袁了凡的家世、生卒年和籍貫考〉《第十一屆明史國際學術討論會論文集》，(2005.8)，頁832-857。
- 章宏偉，〈袁了凡生卒年考〉《中國道教》6期，(2007)，頁50-51。
- 許鶴齡，〈茅山道士陶弘景之養生思想探究〉《新世紀宗教研究》7卷4期，頁79。
- 智展，〈學佛人的一天(二十二)—護生〉《明倫月刊》400期，(2009.12)，電子版。
- 曾禮軍，〈簡論袁黃《了凡四訓》勸善思想的宗教影響〉《嘉興學院學報》24卷4期，(2012.7)，頁5-8。
- 黃國彥，〈人生真義的追尋〉《學生輔導》76期，(2001.9)，頁8-13。
- 黃麗萍，〈探索生命教育的靈魂—靈性學習〉《立德學報》6卷1期，(2008.12)，頁21-34。
- 傅界，〈素食與健康〉《中台山月刊》，期66，(2003.12)，電子版。
- 楊麗芬，〈懺悔的靈性意義：佛教觀點〉《新世紀宗教研究》4期7卷，(2009.6)，頁207-228。
- 萬全勇，〈中國佛教因果報應說的理論特色〉《西藏民族學院學報》27卷3期，(2006.5)，頁50-54。
- 劉衍永、劉永利，〈佛家文化視野下的生命觀解讀〉《船山學刊》3期，(2010)，頁157-160。
- 劉家琳，〈先秦道家生命觀主要內容探析〉《大理學院學報》12卷2期(2013.2)，頁32-34。
- 慧開法師，〈未知生，焉知死乎？未知死，焉知生乎？〉《人間福報》，(2011年4月17日)，B6版。
- 樂愛國，〈《太平經》的生態思想初探〉《宗教學研究》2期，(2003)，27-31頁。
- 蔡進雄，〈校長靈性領導的建構與發展〉《國民教育研究學報》18期，(2007)，頁1-25。

- 鄭石岩，〈生命的終極意義〉《學生輔導》76 期，(2001.9)，頁 74-81。
- 鄭曉江，〈宗教之生死智慧與人類的靈性關懷〉《南京師範大學文學院學報》4 期，(2005.12)，頁 1-8。
- 魯克成、宋衛，〈《了凡四訓》對提高大學生道德修養的啟示〉《科教導刊》，(2013.2)，頁 86-88。
- 謝綉治，〈論《太微仙君功過格》之善惡報應思想〉《嘉南學報》36 期，(2010)，頁 72-114。
- 譚敦民，〈長生要方：聚精、養氣、存神〉《健身科學》，(2006.1)，頁 26-27。
- 釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏，〈臨床佛教宗教師在臨終關懷的角色〉《第四屆佛法與臨終關懷研討會》，(2002)，頁 25-26。
- 釋堅意，〈佛教的生命觀〉《四川文理學院學報》20卷6期，(2010.11)，頁32-36。
- 釋敬定，〈序文〉《生命教育議題研討文集》，(2007)，頁 8-9。

## 六、翻譯書

- 弗雷澤 (J.G. Frazer) 著，汪培基譯，《金枝》，台北：久大文化，1991。
- 約翰米勒 (John P. Miller) 著，張淑美總校閱，《生命教育—全人課程理論與實務》，臺北：心理出版公司，2009。
- 約翰米勒 (John P. Miller) 著，張淑美譯，《生命教育—推動學校的靈性課程》，臺北：學富文化，2007。
- 傑·唐納·華特士著，林鸞譯，《生命教育：與孩子一同迎向人生挑戰》，台北：張老師文化，2000。
- 傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield) 著，易之新、黃璧惠、釋自鼎譯，《踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引》，臺北：張老師文化，2008。
- 愛德華·泰勒 (Edward Burnett Tylor) 著，劉魁立主編，《原始文化》，上海：上海文藝出版，1992。

## 七、外文書

- 谷口雅春，《生命の實相》123 版，日本：日本教文社，1990。

## 八、網路資源

了凡四訓共修網(<http://www.liaofan9.com/gongxiu/>)

大方廣文化公益網(<http://www.dfg.cn/>)

中台世界 (<http://www.ctworld.org/>)

中國人民政治協商會議浙江省嘉善縣委員會(<http://www.jszx.net/>)

中華民國內政部全球資訊網(<http://www.moi.gov.tw/>)

中華民國弘一大師紀念學會(<http://www.hongyi.org.tw/>)

中華百科全書網(<http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia/>)

佛光山全球資訊網(<http://www.fgs.org.tw/>)

佛陀教育基金會 (<http://www.budaedu.org/>)

明倫月刊資訊網(<http://www.minlun.org.tw/>)

社團法人台灣生命教育學會(<http://www.tlea.org.tw/>)

浙江省文化廳(<http://218.108.238.136:82/gate/big5/www.zjwh.gov.cn/index.htm>)

浙江省文物局(<http://www.zjww.gov.cn/>)

報佛恩網(<http://book.bfn.org/>)

華梵大學(<http://www.hfu.edu.tw/>)

慈濟傳播人文志業基金會 (<http://taipei.tzuchi.org.tw/>)

新紀元周刊(<http://mag.epochtimes.com/>)

新浪佛學網 (<http://fo.sina.com.cn/>)

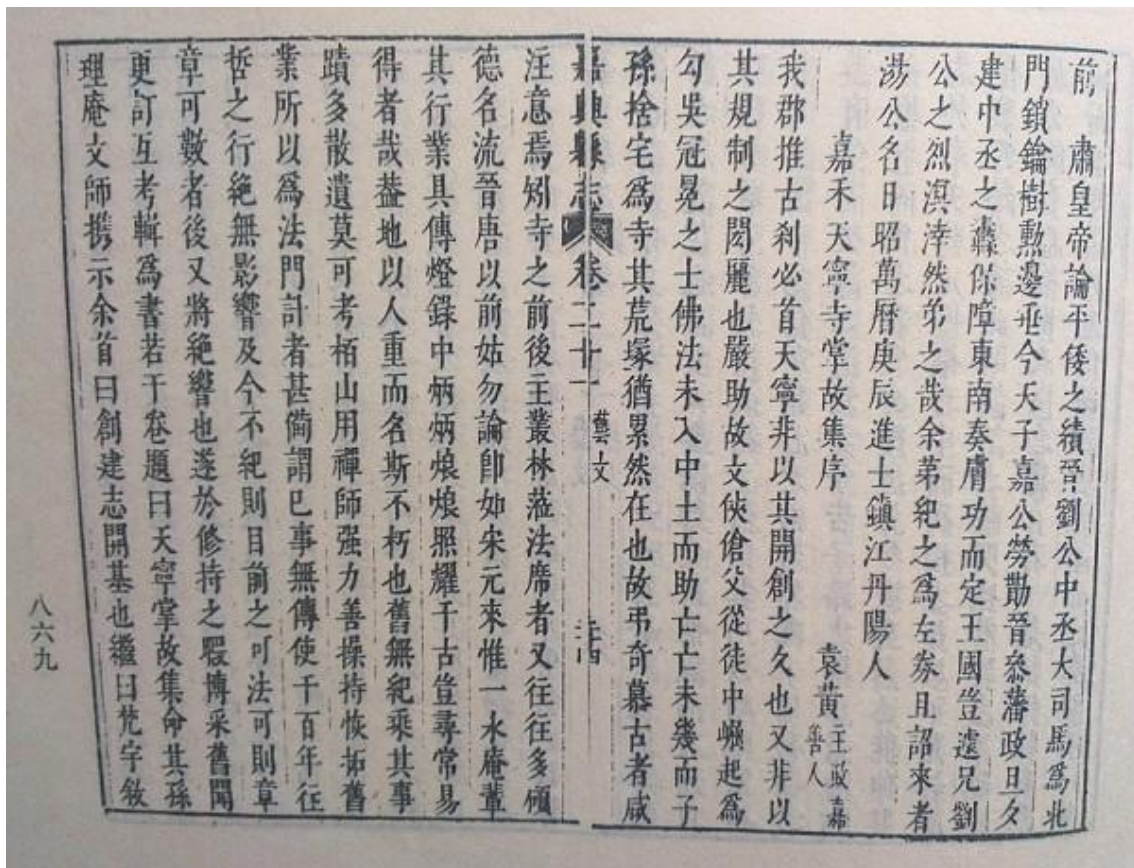
道教百科全書網站 (<http://zh.daoinfo.org/>)

學佛網(<http://big5.xuefo.net/>)

# 附 錄

附錄一：袁黃〈嘉禾天寧寺掌故集序〉

明崇禎十年刻本



崇飾也曰古蹟便尋覽也曰在持有軌則也終之以藝文而古今題咏爛然備焉是可以傳矣余聞可傳者事也不朽者神也事有顯晦神無存亡竺乾方外之故實栢山既掌而紀之矣其不生不滅不增不減為吾心之故物者何以掌管而葆其素乎萬法皆幻真空可依稍愧前修袈裟為玷後之閱是集者當必揚然思奮然勵而駁駁然其上達也若以世俗文字之心作天寧掌故之解則有言皆障有述皆粗何足為法門重哉况釋氏以無量年為一劫二三十年之事特劫中之一瞬也其傳也若電光之過目其不傳也若幻夢之還虛曾何足為有無哉余願與諸上人共勉之

嘉興縣志

卷二十一

藝文

五

重刻陸宣公奏議序

陳懿典

古今名臣以奏議行者多矣然代不數人人不數篇其蒼翠成編單行而最著者惟陸宣公宣公之著作為詩文為賦集為表狀其載在別集十五卷者衆體備矣其單行而最傳者亦惟奏議夫宣公在唐非諫官也久在翰林周旋內署有奏章七卷則以侍從諫大拜平章宰相國威有中書奏議七卷則以宰相諫夫翰林之寄寓固為政府之所據要地間則可以託





## 附錄二：教育部 102 年推動「生命教育月」系列活動實施計畫

壹、依據：教育部生命教育中程計畫

貳、目的

- 一、增進學生探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展獨特的生命。
- 二、增加學生正向思考能力，勇於面對挫折，在逆境中仍能樂觀以對。
- 三、引導學生關心生態，愛護環境，珍惜擁有的生活。

參、計畫主軸

本計畫以「愛己、愛人、愛地球」等 3 個層次規劃，擬定 4 項主題，分列為 10 月第 1 週至第 4 週，各項主題及核心理念說明如下：

- 一、第 1 週（102 年 10 月 1 日至 7 日）：生命教育的本質－I·愛·生命  
核心理念：使學生認識自我生命的價值及意義。
- 二、第 2 週（102 年 10 月 8 日至 14 日）：培養堅韌的生命力－給逆境按個讚  
核心理念：培養學生挫折容忍力，學習正向思考之能力。
- 三、第 3 週（102 年 10 月 15 日至 21 日）：社會關懷－愛一直都在  
核心理念：訓練學生同理心與社會參與，鼓勵學生關懷及服務他人。
- 四、第 4 週（102 年 10 月 22 日至 28 日）：樂活節能的生活－搶救北極熊  
核心理念：引導學生關心生態，與地球及其他生物健康生活。

肆、計畫期間：102 年 10 月 1 日至 10 月 28 日。

伍、辦理方式：

- 一、各級學校：學校得依學生及學校特性，於規劃校內年度生命教育活動時，在上述 4 項主題中任選 1 項或多項主題，於當週辦理相關活動，活動形式可參考下列形式：
  - (一) 競賽活動：演講、戲劇、舞蹈、繪畫、作文等。
  - (二) 體驗活動：至社會福利機構服務、淨灘、生命成長營等。
  - (三) 靜態活動：邀請生命達人到校演講、影片賞析、生命教育作品（繪畫、攝影等）展示、座談會等

(四) 其他特色或創新活動。

二、各教育主管機關：協助所屬學校推動相關活動；各直轄市政府教育局、縣（市）政府，並得參考本計畫內容，依縣市特性規劃全縣（市）之生命教育月系列活動。

