

# 《了凡四训》学习心得

[2014-8-29]

【提示：是否真有“命运”这回事？是否一切都是“命中注定”？我们可否改变自己的既定命运？

《了凡四训》这本书是明朝袁了凡先生写给其子孙的家训，作者以自己的亲身经历，通过立命之学、改过之法、积善之方、谦德之效四章，讲述论证了种瓜得瓜、善有善报、积极进取、有愿皆成的道理和方法。

《了凡四训》寓理内涵深刻，是改造命运的宝典。学习效法了凡先生，改过自新、自求多福，定能消除困扰，摆脱命运的束缚。

大同师尊号召凤凰园的园友们要认真学习《了凡四训》，参透“修身律己，安身立命”之道，以及“化凡入圣，超生了死”之理；立志发愿，为善助人；自记《善过格》，反躬自省，规范自己的言行；在日常生活学习和工作中，力行实践，种德立命。

以下是学员心得分享。期望更多人学习《了凡四训》，滋养身心，福慧双增。】

燕子：学习《了凡四训》，让我对命运、感恩、自省有了重新的认识。以前自己遇到困难或挫折时总是感叹自己的命运不好，有时候还抱怨父母、朋友。学习后让我感觉自己以前的行为多么幼稚、自私、肤浅。让我知道只有自己通过不断的积善修德才能改变自己的命运。自己只有彻底、真诚的从内心去对待自己的过失，才能重新改过。我要感恩一切，包容一切，从内心反省自己，不因事小而不为。

佳佳：通过学习《了凡四训》我的最大收获是：

- 1、自己可以发自内心，自然的施善，不受任何外界的阻扰；
- 2、无论做任何事儿都心存善念，懂得心诚则灵，才能天人相应；
- 3、每日反省自己的过失和缺点，然后积极去改正，并发自内心去帮助别人，快乐自己，从而改变自己的命运；
- 4、万物皆由心生，外面所有的世界没有别的。一切的人、一切的事儿、以及已经发生在自己生命中的所有，都是自己自心所投射的影子。所以不必纠缠虚无缥缈的影子，最重要的是不能忘记自己的那颗心，更不要心外用功，而是要在自己的心地上用功，行起来，做起来！

沛然：学习《了凡四训》后，给我印象最深的是：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。命由我自己造，福有我自己求，我造恶就自然折福，我修善就自然得福。”从这几句话我感悟出：一定要发善心，做善事，帮助别人，从小事做起。

以前走在大街上看见残疾人或讨饭的，总会想他们会不会是骗子？学习《了凡四训》后，我不会再顾忌别人的看法和眼光，会发自内心，心存善念的去帮助他们。现在走在皮草店门口，想到人们残杀动物后只剩下动物皮的一幕，让我很害怕，突然感觉很恶心、很难受。我以后要爱护动物，保护动物，反省自己的过失和缺点，先从自身做起，慢慢地去影响身边的人。

程辰：听了学长介绍《了凡四训》的讲座，很感动！听到动情之处，潸然泪下。学习《了凡四训》，最大的行善是改过，发耻心，发畏心，发勇心。学长说我很委屈，真是一语道破。是的，我只是一直不愿承认。被学长开导后，顿时释然，感觉心里轻松了好多！感恩，行善之人必得绵绵福报！

今日的果皆有昨日种种的因造成。回忆过去，都是我的错，怨不得任何人。从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。此义理再生之身也。我爱你，对不起，请原谅，谢谢！

余雪：学习了《了凡四训》，信心勇气倍增，亟欲效法了凡先生，想通过自己来改造自己的命运。以前遇到不顺的时候总想着改变别人，可是发现事以愿违。当学习完《了凡四训》后，我知道要从自身做起，自己的行为在慢慢地改变，也惊喜地发现随着自己的改变周遭的人和事也慢慢发生了改变。这使我更加坚定信心成为真正掌握自己命运的智者，做自己命运的主人！

(中国)何丽慈