

弘一法师 太虚法师 蒋维乔等

# 养生先养心

一个禅者的思考

最推崇的养心之法

诗  
思  
禅  
心  
共  
竹  
闲



任  
他  
流  
水  
向  
人  
间

# 养生先养心

【明】袁了凡◎著  
冷月无声◎解读



一个禅者的思考

## 图书在版编目(CIP)数据

养生先养心：一个禅者的思考 / (明) 袁了凡著；冷月无声解读。  
—北京：新世界出版社，2012.9  
ISBN 978-7-5104-3359-7

I. ①养… II. ①袁… ②冷… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217702号

### 养生先养心：一个禅者的思考

---

作者：(明)袁了凡 著

译者：冷月无声 解读

责任编辑：余守斌 熊文霞

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：250千字 印张：13.5

版次：2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-3359-7

定价：29.80元

---

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。  
客服电话：(010) 6899 8638



## 序

养心，心香。

人们流连物欲的享受时，往往易使心灵的本性迷失。名利场的奋战，时有悲观、彷徨、失意的心绪。保有心灵的宁静，内心清澈不染，波澜不惊，实在是内心修行的大智慧。

心也需要“养”。把自己的心当做一棵树来滋养，你会吗？孟子说“养心莫善于寡欲”，清除贪心和私欲，保持洁净的内心，发展内心的仁、善、美，就像给这棵树浇水施肥，以期它枝繁叶茂。孟子也告诉我们，“养心”一定要专心致志，持之以恒，不能“一曝十寒”。哪棵幼苗能在瞬间长成大树？时间和耐性、细心和体验都不可少。就连帝王，也常在“养心殿”反省自己内心，不断修行自己的养心之德。

“世界如此浮躁，你要内心强大”。这句时下颇为流行的名句，道出了社会共同的心理。当你累得无力，内心充满苦闷和彷徨，在不断的求索与挣扎中，却感内心越锁越紧，越来越浮躁，甚至迷乱到失去了方向。其实不是烦恼本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里，不肯拿去。人生在



世，要修的不是得到，而是一种安然自在的心境。

著名学者、冷月无声（笔名）以明朝袁了凡先生的家训（即著名的《了凡四训》）为蓝本，针对当下人们生活中面临的问题和教训，结合自己的人生感悟和实践，阐释了一系列感人至深、发人深省的、富有启迪性的人生哲理。《了凡四训》也深受清代学者曾国藩的推崇，并付诸教育实践，此书一直被奉为人生智慧书，被誉为改变命运和人生的第一经典。书中认识命运的真相，明辨善恶的标准，改过迁善的方法，以及行善积德谦虚种种的效验，读后总是令人心目豁然，信心勇气倍增，断恶修善，及欲效法了凡先生来改造自己的命运。

此书对于今天的我们，是拨开迷雾见明净、重获内心幸福感的良方，更是有益世道人心、社会风气向好的一本不可多得的人生智慧书。



目  
录

- 养成善待命运之心 001
- 养成改过之心 087
- 养成积善之心 127
- 养成谦虚之心 197





**养成善待命运之心**





我们要知道，命运是可以改变的。若一个人本来命里注定富贵、长寿，但他做了极大的恶事，就会变成贫贱、短命的人。也有一种人，本来命里注定贫贱、短命，因为他做了极大的善事，就变成了富贵、长寿的人。这种事中外古今都很多。所以，虽然说命运早就注定，但是也不要被命运束缚，还要靠自己去创造。

养成善待命运之心，首先学会“立命之学”，也就是了凡先生把他自己改造命运的经过，和他看到的一些改造命运的人的故事，告诉了他的儿子。他要儿子不被这个“命”字束缚住，要竭力去做种种善事，不可以做坏事。

“立”字是建立的意思，“立命”两个字，就是命不能束缚我，是我创造命运、命运掌握在我手里的意思。所以“立命之学”，就是谈论立命的学问，讲立命的道理。

命运的主人是谁？是自己。所以自己就能够主宰命运，也能够改造命运，推而广之，便形成了“立命之学”。

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

“余”，了凡先生自称。“举业”，指读书求功名，科举考试是也。了凡先生童年时，父亲去世很早，家境很紧张，母



亲于是劝他不要读书了，还不如学学医术，既可以养活自己，也能救济别人的病苦，况且这也是先父的遗愿呀。人只要有了一技之长，生活上就能过得去，不至于捉襟见肘。如果医术越来越好，最终成了一代名医，实在也是非常好的事情呢，也算得上光耀门楣了。

人生选择行业是很重要的。从前教书的先生，学生接受他的教学，没有规定学费多少，而是随便供养的。家里富裕的人就多送些，贫穷的人就少送些，只要至诚恭敬地表达尊师重道的心，学费的多寡不是很重要的。医生也是如此，只要尽心尽力地为人治病，至于报酬就随各人的心意，因为他是以救人为目的的。所以古时候，教师和医生普遍地受到人们的尊重，道理就在此。

古时候念书，为的就是考功名，通过当官来服务大众、造福乡里。这当然是好事，可是如果没有那个天分，没有那个福分，没有那个缘分，一味来强求的话，其实也是不可取的。宋朝名相范仲淹，童年时就曾遇到一位算命的老先生，他问算命先生：“你说我将来能不能当宰相？”

算命先生耻笑他：“你小小年纪，自负得实在有点过头了！”

范仲淹把话一转，又问：“你再看看，我能不能当医生？”

算命先生觉得很奇怪，怎么一下就从宰相变成了医生，于是问他：“你是怎么想的呢？”范仲淹答道：“只有宰相和医生这两种职业才能够救人呀。”

算命先生最后送他一句话：“能有这种心，你真是宰相

的材料呀！”

后来，他果然当上了宰相。不管这则故事有多大的可信度，它至少说出了一个道理：范仲淹从小就以救天下为己任，之所以勤奋好学，目标不是为了自己的功名富贵，而是想帮助社会、国家，帮助世上更多的百姓。

从这个故事里，我们能够体会到古人“读书志在圣贤”的道理。何为“圣”？对宇宙、对人生的真相与因果关系，能够通达明了的人，就是圣人，在佛门就称作佛、称作菩萨。佛教讲的菩萨和如来，都是人，不是看不见摸不着的神啊、仙呀，而是真正明白宇宙万事万物真相的觉悟了的人。而常人，对宇宙人生的真相，则是不清楚的，糊里糊涂，人云亦云。既然人生一世来之不易，为什么不做一个明白人呢？所以，我们要勤于思考、勇于探索、追求真理。

后余在慈云寺，遇一老者，修髯伟貌，飘飘若仙。  
余敬礼之。

“慈云”，是描述佛祖的教育、教学。“慈”是慈爱，“云”则代表像天上的云彩一样笼罩，合在一起，就是说，那份慈爱像天上的云彩一样，笼罩了地上的万事万物，用真诚的爱心、清净的爱心、平等的爱心，去爱护一切众生。“寺”则是由朝廷设立、直属皇帝管辖的一系列机构。建立佛寺的目的，第一是将梵文经典翻译成汉语，第二则是讲经教学。所以，佛教的真义，不过是佛祖开创的一套教育体系，而不是今天人们所说的宗教，这点我们不可不分辨清楚。

中国自汉代以后，教育主要有两大导向：一个是佛家教育，另一个是儒家教育。儒家教育以孔孟之道为主，由礼部尚书（相当于现在的教育部长）负责推动；而佛家教育，则直接由皇帝亲自推动。所以，佛教在中国民间的影响，有时甚至超过了儒家，全国各地寺院林立，就是一个最好的证明。

佛教寺院通常都是教学的场所。在中国古代，学校不多，很多想学习的人，都会到寺院来读书。寺院藏经楼就像图书馆一样，不仅陈列佛教典籍，而且兼收并蓄，诸子百家、三教九流的书籍无所不收，内容很是丰富。那时的出家人，往往都是有学问、有修养的学者，所以读书人特别喜欢去寺院借住，既可以利用那里的藏书，又可以随时向出家人请教，这才是寺院真正的功能。在历史上，很多文人士大夫都常常去寺院参禅礼佛，与和尚辩论机锋，还有不少甚至剃度出家，这些都反映出了佛教的鼎盛。可是现在，很多传统都变质了，这可悲的现象不恰恰说明了我们这些子孙愧对列祖列宗吗？

我们称出家人为法师，“师”的含义就是老师，指遵照佛祖留下来的经书与戒律，自己努力修行，并用自己的领悟教化众生。说起佛家的教学，实在是一种多元文化兼收并蓄的独特教育，不分国家，不分种族，不分宗教，真正做到了有教无类，平等教学。只要你愿意学，法师就会认真教导，而且还都是义务的，不取分文。

了凡先生十五岁时，在慈云寺遇到一位老人。“修髯伟貌”，“髯”是胡须，从面颊两边垂下的叫“髯”，在下巴底下，嘴两边的叫“须”。这个人胡须很长，相貌庄严，个子



高大，看起来不是一个凡人，所以叫“飘飘若仙”。仙风道骨，潇洒出众，没有一点俗气的样子，所以袁先生对这位老人非常敬重，因为他品貌不凡。

这次巧遇透露出一个信息，就是人能不能有所成就，常常取决于这些小的地方，有一分恭敬就有一分成就，有十分恭敬就有十分成就。机缘谁都有，就看你能不能留住它。了凡先生从小家教甚好，虽然年纪很轻，待人接物却很懂规矩，让长者看到了，就会觉得这个孩子很懂事，是个可造之材。他正因为从小懂规矩，所以才会在一生中，不断得到贵人的帮助。相反，如果他像今天的年轻人一样招摇、自以为是，还能有谁愿意帮助、指点他呢？

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。”

老人就告诉他：“你是将来要从政的人。”“子”是对人的尊称，“仕”是做官。“仕路”就是官场，像现在的政治界一样的意思。“明年即进学”，因为老人会看相，就叫他赶快去进学。“进学”，从前国家用人，都要经由考试来选拔人才，如果考上了秀才，就会派进到县立的学校读书，所以叫做进学。并且说：“你是从政之人，为何不赶快读书呢？”“余告以故”，了凡就把母亲所说，其先父希望他学医的原因，向老人说明，并且请教老人姓名和住所。“里居”也包括籍贯和住处。老人就告诉了凡先生，他姓孔，是云南人。

“得邵子皇极数正传”，“邵子”就是宋朝的邵康节，这是个绝顶聪明的人。《皇极数》就是《皇极经世书》，这本书也有相当的分量，收在《四库全书》里。它的内容，完全是依照《易经》的理论来推算命运，它推算命运的范围非常广泛，整个世界国家转变都有论定。朝代的兴亡、个人的吉凶，也可从数理上推断，是一部非常高深的学问。这的确是有根据，相当科学的。

孔先生精通《皇极数》，是邵康节的传人，这也是代代相传，都是有师承，一代传一代。他看到袁了凡，就把他看得很清楚，而且告诉他“数该传汝”，你跟我有缘分，我这一套学问应该传给你。可以说孔先生找到了传人。

孔先生为什么一见到了凡这个十五岁的小毛孩子，就要把自己平生所学传授给他？这是怎么样的一种缘分呢？为什么就没有世外高人来传授我们一些好东西呢？这可不是人家了凡的运气好，因为凡是水平很高的人，都会精心挑选自己的徒弟。看起来老人和他见面只不过说了几句话，可是同时，却从他的言谈举止、进退形神中，观察到了这个孩子的基本品行与潜力，同时认定，在自己见过的千百人中，这个孩子比他们都强。这个孩子家境贫寒，也没念过什么书，哪一点比别人强呢？恐怕也就是因为他好学尊师，知道礼数，谦虚、诚恳。正是他本身具足法器的资格，所以才有条件接受大法的承传。

如果你对学问、德行、道业都没什么诚意，对长者也没有敬意，那么纵然遇到了贤德之人，人家想传授给你，你也不可能真的用心去学，人家看到了这点，也不会让你白白糟

踢人家的好东西。古时候，高僧大德以及世间的学者，一生最大的愿望就是能找到传人。一个有学问有修养的高人，自己一生纵然可以功成业就，成绩斐然，可如果没有传人，他死之后，再伟大的事业也会随之终结。如果这样的话，这个成就不能算是真正的成就，一个圆满的成功，一定要做到后继有人，把自己的精神财富继续发扬光大。而且一个真正伟大的人，他的传人必定要在他之上，那样才能完成他未竟的心愿。所以，他总要全力栽培自己的传人，不会有丝毫的嫉妒与保留，真把传人看成是自己生命的延续，是自己精神财富的继承人。如果是这样的话，他们挑选传人又怎么能不小心谨慎？要想赢得他们的心，我们怎能不严格要求自己，从小就把自己培养成足以担当大事的栋梁之才？

余引之归，告母。母曰：“善待之，试其数。”纤悉皆实，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。

“余引之归”，了凡先生就请他到家里去坐坐。了凡很孝顺，告诉他的母亲，他母亲教他好好接待孔先生，而且告诉他要算算命，试试看灵不灵。这是处世待人的良好态度，很礼貌很周到。你所讲的到底是真的还是假的，我们要经过试验才行，绝对不是贸然就接受。这一试是真的，大小事情他推算都非常灵验，这样他有了信心，对孔先生的建议也相信了，入学念书这个念头也有了。

接着就要往从政的道路做准备工夫。以前读书并不像在有很多学校，清朝之前都是私塾教学，没有学校。国家只有大学，没有中学，必须私塾里念得很好，才有机会考入大学。那时称太学，明、清都叫国子监，相当于现代的大学，是国家办的，私塾是私人办的小规模学校，老师只有一个，学生通常只有二三十人。

正好他的表兄有一个朋友叫郁海谷，在沈友夫家里开馆。“开馆”就是教私塾，沈友夫大概是地方上相当富有的一户人家，因为家里很有钱，有几间空房子，一间作教室，请老师教自己的子弟，亲戚朋友的子弟也可以到这里来上学。郁海谷先生此时正好在沈友夫家里开馆教学，了凡就拜郁海谷作老师，进学读书。

孔乃余起数，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。复为卜终身体咎，言：“某年考第几名，某年当补廪，某年当贡，贡后某年当选四川一大尹。在任三年半，即宜告归。五十三岁八月十四日丑时，当终于正寝。惜无子。”余备录而谨记之。

孔先生算他的流年命运，告诉他，你明年去考童生（秀才），要经过好几次的考试。先要经过“县考”，了凡先生应考中第十四名。县上面有府，府上面有省，这是明、清两代的制度。一个府大概管七八个县，主管称为知府，是在县之上、省之下的一个机构。民国就把府废除了，改成行政专



员。“府考”第七十一名，“提学考”第九名，“提学”相当于我们现在的省政府教育厅长，管一个省的教育。所以地方上考试能考多少名、考得取、考不取，命里都注定了。到第二年去参加考试，果然没有错，都符合。

我们看这段文，不是只看袁了凡先生，而是看自己。哪一年、哪一月、哪一日、哪一个时辰生死都已注定了，怎么死法也注定了，一生全都是命里注定的，你怎么胡思乱想都逃不过定命。

因为孔先生给他算得这么灵，所以就请他算终身的命运。“终身体咎”就是一生的吉凶。孔先生把他的流年排到死，什么时辰死亡，都为他排定了。历年的考试，能考取多少名，都给他注出来。

“某年当补廩，“廩”是廩生，“补”是补缺，相当于现代所讲的公费学生。虽然是学生，但是领国家的津贴，每个月生活费由公家补贴。每一个县都有一定的名额，必须有缺了，你才能够递补上去。“某年当贡”，“贡”是贡生。廩生、贡生都是明、清两代依学生的程度而设立的，不是学位，相当于我们现代的中学生、大学生，但是受到国家照顾，由国家发给生活费用。从前生活费用是发米，而米多的、吃不完的可以卖钱，相当于实物配给。现代则用货币来代替食物，方便多了。至于秀才、举人、进士，相当于我们现代的学位，好比是学士、硕士、博士。进士相当于博士，是最高的学位。贡后某一年他去做官了。“四川一大尹”，“大尹”相当于现代的县长，还有二尹、三尹。二尹相当于现代的主任秘书，三尹相当于现代所讲的科长。“在任三年半”，做三年



半的县长，就得要辞职。为什么呢？寿命到了。五十三岁，寿命也不很长。“五十三岁八月十四日丑时”，就寿终正寝，这还是得到一个好死。“惜无子”，可惜命里没有儿子。了凡先生把这些事情恭恭敬敬地记下来，给自己作一个参考。

由此可见，孔先生推算的功夫相当高明，他不是江湖术士，他是个真正有本事的数术专家。

自此以后，凡遇考校，其名数先后，皆不出孔公所悬定者。独算余食廩米九十一石五斗当出贡。及食米七十余石，屠宗师即批准补贡。余窃疑之。

往后每次考试，完全跟孔先生算的名次都相符合，一点也没差错。孔先生的确很高明，算得很灵。

惟独算廩米那段，一石是十斗。他说每个月领俸禄，你自己记住，等你领米领到“九十一石五斗”，你就“出贡”了，就升级了，就从廩生升到贡生了。升到贡生，廩米就不给了，廩生的缺就让别人来补，这有一定的名额。

“屠宗师”就是当时的提学，相当于现代的教育厅长。他看袁先生的学问、品德还不错，建议要提拔他。出贡就是批准了“补贡”，从廩生就补贡生的缺了，也就是升级了。

当他领到七十余石时，屠宗师就批准他补贡生了。因此，他的心里开始有了疑惑，孔先生这一点没有算对。

后果为署印杨办所驳。直至丁卯年，殷秋溟宗师见余场中备卷，叹曰：“五策即五篇奏议也，岂可使博洽