

智然·口述 建功·整理

讓夕陽紅起來

智然



学了凡 立家训 传家业

养老养什么？

养志·养善·养气·养谦·养根

团结出版社

讓 夕 陽 紅 起 來

智然




智然·口述
建功·整理

图书在版编目(CIP)数据

让夕阳红起来 / 智然口述 ; 建功整理. -- 北京 :
团结出版社, 2013
ISBN 978-7-5126-2363-7

I. ①让… II. ①智… ②建… III. ①人口老龄化—
中国 IV. ①C924.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第307160号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (传真)

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京京海印刷厂

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 26

字 数: 302千字

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次印刷

书 号: 978-7-5126-2363-7/C.33

定 价: 35.00元

(版权所有, 盗版必究)

孟子曰：「伯夷辟紂，居北海之濱，聞文王作，興曰：盍歸乎來！吾聞西伯善養老者。太公辟紂，居東海之濱，聞文王作，興曰：盍歸乎來！吾聞西伯善養老者。二老者，天下之大老也，而歸之，是天下之父歸之也。天下之父歸之，其子焉往？諸侯有行文王之政者，七年之內，必爲政於天下矣。」

《孟子·離婁上》

【自序】

老人根深，子孙业茂

心理学家 智然

今天是新年第一天，想想过去的一年，有什么事最值得回味，想来想去，就是办了二期“了凡养老班”。

老人是朝阳还是夕阳？老人是宝还是草？

老不是问题，不知养老才是问题。养老是家、是国、是天下的第一等大事，也是中华民族世代传承的根本大事。

今日老人在养老中最大的一个危机，就是疏忽了“养志”。有些老人认为，我是夕阳，过一天算一天，人生没有了希望，也找不到生命价值，故而养猫养狗、养花养鸟打发时光。人常说“衰老”，老不是问题，衰才是大问题。什么衰了？志向衰了。人若失志，必定“气衰”，所谓志夺气衰。古语云，老骥伏枥，志在千里。老人也要“励志”，养老贵在“养志”，点燃生命志向，老人将充满生命力。

养老，当立何志？传家之志。生命是在家族传承中孕育的，传家是老人终身不渝的生命志向。传家传什么？传家风，有家风才能有家业。家风在哪里？家风在家规里，在家训里，在家谱里。《了凡四训》是一部家训，明朝袁了凡先生写给子孙的家训，总结并传承“立命之学”，教导子孙“惟谦受福”。老人是家族传承的火炬手，是“朝阳”。家风代代相传，家族才能基业常青。如果一亿七千万中国老人，用传家风的方式养老，无论姓李还是姓王，为李家王家续家谱，传家训，

树家风，立家规，家业必盛。故曰，老人是家族传承的朝阳，不是夕阳。

家是一棵生命大树，老人是树根，老人根深，子孙业茂。《了凡四训》云，福建莆田的林家老太太，用做善事的方式养老，助人为乐，常做“粉团”救济穷人，积阴德留子孙，故子孙做官者很多，有“一升麻子”之多。林家贤人辈出，林则徐也是林老太太的子孙之一。观老人气象，知子孙兴衰。故老人是传家宝，不是“小草”，更不是“累赘”。

中华民族是一棵参天古树，老祖宗是根，先祖厚德，故华夏业茂。《了凡四训》云：“积善之家，必有余庆。”又云：“有百世之德者，定有百世子孙保之；有十世之德者，定有十世子孙保之；有三世二世之德者，定有三世二世子孙保之；其斩焉无后者，德之薄也。”五千年中华民族，世代传承，第一动力，是万姓先祖轩辕黄帝德土深厚，厚德载物。

老人是根，根有生命力，家业民族的大树，必然根深业茂。老人养老，做到五养，其根必深，其力必盛。一养志，二养善，三养气，四养谦，五养根。生命是大学问，老人要学习养老，养老首先是老人自己的生命大事。作为子孙，更要帮助老人学会养老。因为，老人根深，子孙才能业茂。

天下之本在国，国之本在家，家之本在祖，人心向祖，根深业茂。养老是国家发展的重要战略。孟子曰：“伯夷辟纣，居北海之滨，闻文王作，兴曰：盍归乎来！吾闻西伯善养老者。太公辟纣，居东海之滨，闻文王作，兴曰：盍归乎来！吾闻西伯善养老者。二老者，天下之大老也，而归之，是天下之父归之也。天下之父归之，其子焉往？诸侯有行文王之政者，七年之内，必为政于天下矣。”（离娄章）

得老人之心者得天下。老人安养，子孙归顺，国泰民安，天下和顺。

儿女孝亲，老人敬祖，连根养根，根深业茂。老人是根，愿天下老人根深，万世子孙业茂。

【前言】

最美不过夕阳红

中国（香港）养老养生科学研究院院长
教育管理学历士 养生保健专家 建功

夕阳，以其温和、成熟、静美、将隐的特质成为老人的代称。中国夕阳，现状如何？夕阳，红在哪里？夕阳，何以不红？夕阳，如何才能红起来？老人用什么安度晚年？子女用什么孝养老人？社会用什么敬老助老？国家用什么化解老龄危机？这是每一个老人、每一个子女乃至全社会首先要回答的基本问题。

21 世纪，中国进入老龄化社会，并且以每年均增 800 多万的老龄人口高速增长。截止 2012 年底，中国老龄人口超过 1.94 亿，失能老人超过 3600 万，慢性病老人超过 9700 万，空巢老人超过 9900 万……到 2050 年，老龄人口预计超过 4.3 亿，占到总人口的 30%， “三人之中有一老” 将成为现实，疾病医疗、生活照料、精神慰藉成为越来越严重的问题，中国老龄形势异常严峻。

从 2008 年起，在以智然老师为核心的专家小组的指导下，一支热爱中国文化的老年教育团队开始了艰难的探索，经过六年的努力，形成了以中华优秀传统文化教育为主体的养老养生教育模式，并取得显著成效，开创了有效化解老人养老难题的成功之路。在北京奥运村实验基地，许多老人重新点燃了生命梦想，拥有了养老养生的智慧和本领，把“积善传家”作为老年阶段最重要的使命，把志愿者精神当作养老养生最重要的法宝。他们重新焕发出生命的活力，精气神也有了显著

的提升。与此同时，老人们的许多疾病有所好转，医疗费用大幅降低，家庭日趋和睦，社区更加友善。他们成为一支充满活力的社会和谐生力军。

在创造这一“奇迹”的过程中，有一本书发挥了巨大作用，这就是明朝袁了凡先生所著的四百多年来被国内外广泛赞誉的励志善书《了凡四训》；有一门课发挥了独特作用，这就是著名心理学家、中国化学家智然老师讲授的《让夕阳红起来——了凡养老班》，这凝聚了中国优秀传统文化精髓的一书一课，何以能产生如此巨大的作用？

我反复阅读这本书，反复学习这门课，反复深入奥运村实验基地，我觉得这本书和这门课，以独特的视角精辟地回答了养老的五大基本理论和实践问题，愿把我的体会与大家分享。

第一，科学地回答了“老有所养，养什么”的养老根本问题。养老，不仅要养身体，更要养心情，养精神；养老，不仅仅是为生命的存活提供衣食住行的物质保障，更重要的是提升和实现长寿、富贵、康宁、好德、善终的五福生命品质。为此，就必须高度重视精神养老、精神助老和养生保健，最大限度地提升老人的生命智慧和精神能量，而不是把物质供养当作养老的重点。从养志、养善、养气、养根、养谦构成的五养系统深度切入，就能够比较有效地实现五福养老的目标。

“五养”首先要养志，重树老年志向是老人养老的第一要务。人之有志，如树之有根，树断根则枯，人丧志命衰，而今天我们中国老人最大的问题就是没有了生命的志向，更没有升起“积善传家”的责任感和使命感，导致其对老年生命的认知错误，认为“人老累赘”，既是家庭负担，也是社会负担。没有从根本上认识到“老人是宝不是草”，老人是家业传承的火炬手，是家业兴衰的奠基石，是社会和谐的生力军。这一认识的缺失，导致老人生命力大大衰退，生命品质大大降低。而智然老师讲授的《让夕阳红起来》，把树立老人

积善传家的养老志向，作为老人养老的第一要务，形成“养老先养志”的独特理念。

其次是养善，“养善”是养老最重要的任务。在老年阶段，要把“养善”作为主要任务。“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”是五千年中华文化的核心理念，是从古到今由无数家族史证明了的科学结论。我们今天只有坚信这一真理，才能踏上幸福生命的征程，老人养老也一样如此。古圣先贤有言：前人栽树，后人乘凉；前人栽刺，后人遭殃。孔子说：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”在老年阶段，要把“积善养老”作为重要法宝，在大量积善过程中打开大心量，培育大胸怀，积累正能量。如此方有利于健康长寿，有利于家和家兴，有利于社会和谐。

再次是养气，“养气”是养老养生的生命主线。“气在人活，气断人亡”，“和气正气”是健康长寿的生命能源。养和气，化怨气，是生命的主线。老人从朝至暮都要时时提醒自己，不要发脾气，不要生邪气，不要恼怒怨恨烦，而要慈悲喜舍忍，要养成良好习惯。常讲“我错了，我帮你”，常思常念别人的好处、长处、苦处，就可以养和气，养正气，化怒气，化怨气，益五福。

第四养就是要养根，“养根”是养老的重要支点。树有根，水有源，人有祖，树断根必枯，水断源必竭，人忘祖必衰。祖先不仅有近祖远祖，还有古圣先贤，不忘祖先深恩，常念祖先恩德，常听圣贤教诲，常能慎终追远，就可以迅速激活和增强老人家业传承的责任感和使命感，就可以迅速提升老人的生命力。“了凡养老班”通过举行“连根养根”仪式和“一份家书”、“立命书”等一系列手段，使许多老人在反省和发愿的过程中，迅速改变生命状况，大大增强生命活力。

第五养就是要养谦，“养谦”是养老的重要法宝。《了凡四训》甚至全部中国文化都在讲一个最重要的生命法则，就是“谦德”。“天

道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦”，“谦德”是人生和宇宙和谐运行的根本之道，老人养老尤其要养谦德，居功自傲和倚老卖老是养老养生的大敌，是健康长寿的大敌，是积善传家的大敌。

第二，科学地回答了“老有所医，医什么”的养老关键问题。我们现在最严重的问题是把老有所医局限在治疗身体疾病上，而漠视了心理、精神等问题的累积，这才是导致身体疾病的主要根源。医治许多老人“无知感、无事感、无能感、无聊感、无奈感”的五患综合征，是老有所医的关键和重点。不解决好源头问题，老有所医的问题就难以解决。多年以来，老人的医疗费用基本上要占到全国医疗费用的三分之二。仅在2012年，全国老人医疗卫生费用将近二万亿人民币，而且每年都在大量增加。要调理和医治老人的心理精神问题，重建健康而充满活力的精神世界，最好的办法是让老人回到大课堂，让老人变成学生，向古圣先贤学习生命智慧，靠课堂组织体系训练良好习惯，从而让生命变得年轻。“全国幸福养老大课堂助老工程”通过为期三年的科学实验，使许多老人的疾病发生好转，降低医疗费用，取得了意想不到的成效。

第三，科学地回答了“老有所教，教什么”、“老有所学，学什么”的老年教育问题。既然养老的任务是让广大老人成为长寿、富贵、康宁、好德、善终的五福老人，成为家业传承的火炬手，成为社会和谐的生力军，那就必须围绕这个目标开展教育。目前我们老年教育的最大问题是忽略了生命教育，过度重视琴棋书画等休闲娱乐文化教育，导致养老的核心任务难以完成，五福目标难以实现。所以，向广大老人传授中华民族五千年优秀传统文化的智慧，是老年教育的首要任务，不解决好这个根本问题，老年教育就失去了重要价值。教圣贤教育，学圣贤教育，充分发挥课堂教育的组织、载体、平台、工具、手段和生命资源六大功能，就可以化解许多老年问题。

第四，科学地回答了“老有所为，为什么”的核心问题。广大老人退出工作岗位，安排好一日常规，解决好每日做什么的问题非常重要。养老不是消极无为、坐吃等死、养猫养狗、打麻将遛大街地消磨时光，而是要争分夺秒地积善传家，实现五福人生。老有所为的主要内容，就是要建立“上无愧列祖列宗、下无愧子孙后代”的传家之志，按照中国医学宝典《黄帝内经》“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”的养生之道，落实好“健康长寿、积善传家”为主线的生活常规。所以，以积善为核心的志愿者精神就成为老人养老的重要法宝，这就极大地推动了和谐社区的建设，使广大老人成为社会和谐生力军。

第五，科学地回答了“老有所乐，乐什么”的幸福标准问题。幸福不是身体感官满足的瞬间之乐，不是名闻利养心理愉悦的短暂之乐，而是基于心理深层（潜意识）而生发的清静、平淡、慈悲、积极的长久之乐。这就需要通过圣贤教育和生活力行，完成好积善传家、家和家兴的使命，实现好五福人生，这才是真正的、长久的、永恒的老有所乐。

夕阳红，红在健康长寿，红在子孙孝道，红在家和家兴，红在爱祖敬祖；夕阳不红，主要是养老养生的思想观念错误、正知正见缺失、福寿本领不足、生活习惯不好。如果广大老人以圣贤为师，甘当圣贤的好学生，好好学习，天天进步，就可以实现“福如东海长流水、寿比南山不老松”的五福人生，夕阳就可以真正红起来。

老人，要用圣贤教育养老养生；子女，要用圣贤教育孝养老人；社会，要用圣贤教育敬老助老；国家，要用圣贤教育化解老龄化难题。

《让夕阳红起来》，到处闪烁着生命真理的光芒，珍珠宝贝，许许多多。我无法用笨拙的语言描述其中无量的生命智慧，只能像海滩寻宝的孩子捡拾几只，供大家赏玩。各位读者若是想吸吮到最甜美的甘汁，只有深入其中，反复咀嚼。

这不是一本普通的读物，是老人养老养生的生命宝典，是子女孝养老人、社会敬老助老的珍贵礼物，是国家化解老龄化危机的一盏明灯。

这本书，日读日新，日新日读，日日营养，无量无边。

老人红，家业兴，国运盛，世界和。

愿天下老人共读之！

目 录

让夕阳红起来

自序 老人根深,子孙业茂 / 001

前言 最美不过夕阳红 / 003

第一讲 老人是家庭兴盛的根基 / 001

老人是根,老人是宝 / 003

跟《了凡四训》学传家之道 / 005

连根养根:生命的第一任务 / 006

老人根深,儿孙才能业茂 / 010

老人养老的五个忧患 / 014

观老人气象,知家庭兴衰 / 023

夕阳红不红,看四个指标 / 028

老有所为,老有所乐 / 031
断根影响孩子心理健康 / 034
断根影响身体和事业 / 040
老人要担当起传承孝道的责任 / 049

第二讲 谦德之效,五福临门 / 059

认识五福,追求幸福 / 063
《易经》六十四卦,谦卦最吉 / 081
满招损,谦受益 / 086
三条标准观察一个人是否发达 / 093
闻过则喜,不起傲慢心 / 109
知过是谦,改过是谦中之谦 / 114
说“我错了”的人最有福气 / 119
心平气和是兴盛之象 / 123
人气就是福气 / 133
念头决定命运 / 140
神明就是我们的心 / 155
修谦德的七个要点 / 162
连根养根的方法 / 167

第三讲 立命九法, 转变命运 / 181

了凡先生的家世 / 183

被算定的命运 / 190

宠辱不惊, 澹然无求 / 202

命自我作, 福自己求 / 207

警惕五种薄福之相 / 220

怎样才能生出好孩子 / 235

云谷禅师的四副改命药 / 243

生命: 高能量VS高能耗 / 255

立命九法之一: 深信真理 / 263

立命九法之二: 发露忏悔 / 264

立命九法之三: 书符发愿 / 276

立命九法之四: 修身以俟 / 282

立命九法之五: 持准提咒 / 293

立命九法之六: 正名养德 / 294

立命九法之七: 反省精进 / 302

立命九法之八: 回小向大 / 307

立命九法之九: 记功过格 / 309

善心真切, 一善可顶万善 / 315

事上花开，心上花不能开 / 321

第四讲 未论行善，先须改过 / 331

过而能改，善莫大焉 / 334

改过三心之一：发羞耻心 / 340

改过三心之二：发畏惧心 / 346

改过三心之三：发勇猛心 / 356

改过三法之一：从事上改 / 360

改过三法之二：从理上改 / 362

改过三法之三：从心上改 / 383

选择最上之法，不断完善生命 / 389

后 记 / 398

第一讲

老人是家庭兴盛的根基



中华民族的兴衰不在年轻人身上。在谁身上？
在老人身上。观老人气象，知儿孙兴衰。老人根深，
儿孙业茂。所以影响中华民族命运的不是年轻人，
是我们的老人。因为炎黄老祖宗德风深厚，中华
民族才五千年不衰。