

<<养生先养心>>

图书基本信息

书名：<<养生先养心>>

13位ISBN编号：9787510433597

10位ISBN编号：7510433592

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：了凡

页数：208

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<养生先养心>>

### 内容概要

心也需要“养”。  
把自己的心当做一棵树来滋养，你会吗？

《养生先养心(一个禅者的思考)》是著名学者、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、富有启发性的人生哲理。

《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。

《养生先养心(一个禅者的思考)》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。

<<养生先养心>>

作者简介

明代江苏吴江人，生卒年不详。

原名黄，字坤仪。

于隆庆四年(1570年)中举，万历十四年(1586年)中进士，授宝坻知县，后升任兵部职方司主事。

后朝鲜遭日寇大举入侵，朝鲜遂向宗主国明朝求救。

袁了凡遂随经略宋应昌、提督李如松率兵入朝援救。

由于和明军主帅李如松不和，遭其猜忌，后被言官弹劾，罢官归家。

归家后，袁了凡不遗余力地行善，年七十四，卒于家中。

后来明熹宗追叙其入朝征讨日寇的功绩，追赠其为尚宝司少卿。

<<养生先养心>>

书籍目录

养成善待命运之心  
养成改过之心  
养成积善之心  
养成谦虚之心

## &lt;&lt;养生先养心&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

## &lt;&lt;养生先养心&gt;&gt;

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。

P2-5

<<养生先养心>>

编辑推荐

《养生先养心:一个禅者的思考》介绍弘一法师、太虚法师、蒋维乔等最推崇的养心之法，诗思禅心共竹闲，任他流水向人间。

<<养生先养心>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>