

# 富兰克林的修炼方法（图）

2015-1-18



怎么修炼？怎样操作？各有各法，只要合适，持之以恒，都是良法。不过可以介绍一位人物的修炼之法。

本杰明·富兰克林是美国历史上最为重要的开国元勋之一，而他有难以置信的多才多艺和经久不衰的能力。他只读过二年书，当过印刷工、编辑、实业家，是一位伟大的发明家、科学家、教育家、政治家、外交家、慈善家、哲学家，比如他发明过避雷针，参加过《独立宣言》的起草等等。他还在世界上第一个组织了消防队。在一百美元的钞票上就有他的头像，代表智慧和财富。



美国第一任总统、美国国父华盛顿曾称赞过：“在我一生中，能让我佩服的人只有三位：第一位是本杰明·富兰克林；第二位也是本杰明·富兰克林；第三位还是本杰明·富兰克林。”美国第三任总统、美国《独立宣言》主要起草人杰斐逊也曾赞扬他“在他生活的时代和国家中最伟大和最出色的人”。

但是，富兰克林早年人格很有问题，非常傲慢粗野，乖戾刻薄，难以容人，无法与他人合作。他后来接受了朋友的批评，反省了自身，决心改变自己。在《自传》中，他说：“我想出了一个达到完美品德的大胆而费力的计划”，开列了做人的十三条道德准则。他严格执行修炼，很快就走上了成功之路：

1. 节制欲望：在吃饭与喝酒上要有节制。
2. 自我控制：对待别人要能克制忍让，不可怀有仇恨。
3. 沉默寡言：少说废话。
4. 有条不紊：所有的物品都要井然有序，所有的事情都要按时去做。
5. 信心坚定：信守诺言，出色地完成所承诺的事。
6. 节约开支：把钱用在对自己、对别人都有益的事情上，不可错花一分钱。
7. 勤奋努力：永远抓紧时间，做有益的事情，不要浪费时间。
8. 忠诚老实：不要说有害于人的谎话，要表里一致。
9. 待人公正：不以不端的行为、或者办事不诚实去伤害别人。
10. 保持清洁：保持身体、衣服及房间的清洁卫生。
11. 心胸开阔：不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱，悲观失望。
12. 慎言慎行：要使你的言行符合每一条道德标准。
13. 谦虚有礼：要像耶稣和苏格拉底那样立身处事，谦虚有礼。

制定完毕后，他就记在一个小本子上，严格执行修炼。富兰克林一周七天，都要记录违反了哪条准则。这样日复一日，周复一周，他能往本子上记的错误就寥寥无几了。坚持一年以后，他发现自己真的起了变化了。他晚年写《自传》中说到，自己一生中取得这么多成就，主要是因为年轻时用一年的时间实践了这13项美德。

富兰克林让我们看到，修炼没有目标不行，没有实行的计划也不行，但是只有目标、计划也不行，得脚踏实地去修炼，这才能做到老子所说得“修之于身，其德乃真”的境界。

（文章来源，姚淦铭著《再说老子与百姓生活》）