



现代化的清醒

索达吉堪布·演讲

开示
13

FINDING CLARITY IN MODERNITY

现代化的清醒

索达吉堪布·演讲

版本：2023年12月

目 录

004	企业责任与社会责任
055	企业幸福之源
091	禅修引导
113	关于幸福的矛盾
144	禅修与管理
212	企业家的社会责任与未来出路
273	“梦尘回忆”对当下的启示

现代人感到迷茫的主要原因，就在于没有认识自己。

第 94 场

江苏省消防工程有限公司

Jiangsu Province Fire Engineering Co.

中国 · 江苏

2019 / 7 / 6



企业责任与社会责任

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY

主持人：

感谢大家来参加由江苏省消防工程有限公司举办的“企业责任与社会责任”讲座。今天，我们非常荣幸请到了一位佛教大师，请大家以最热烈的掌声欢迎索达吉堪布进场！

接下来，有请江苏省消防工程有限公司董事长致辞。

董事长：

今天真是一个好日子。我怀着无比崇敬和感激的心情，邀请索达吉堪布来我们公司演讲。

索达吉堪布是色达喇荣五明佛学院的大堪布，是国际佛学家。他智慧深邃，名声享誉海内外。曾被邀请参加人大、复旦、清华、牛津、哥伦比亚、哈佛等知名院校的讲座，把佛学与科学、生活以及社会相结合。

企业的社会责任，是企业可持续发展的一个重要支撑。通过堪布今天的演讲，相信大家对此会有更深层次的理解。

今天是个好日子，因缘也很殊胜。在座各位有些是企业的管理者，有些是社会各界人士。我本人的话，一直在山谷里学佛修行，这十几年才走进学校、企业，以及监狱、戒毒所等地，也想借此了解下不同阶层人的

生活。

我并没有丰富的管理经验，但对当今的社会现象比较清楚。从好的方面看，科学技术日益发展，人类已经掌握了很多前所未有的技术，并且运用自如。从不好的方面来看，人心越来越浮躁，生活越来越混乱，伦理道德有日益下滑的趋势。

鉴于这些情况，社会到底是进步还是退化，也很难说。从物质层面来讲，可以说取得了很大的进步，整个世界发生了天翻地覆的变化。而从内心层面来讲，不管是哪个国家、哪个地区的人，好像都不是很快快乐。以前科技不发达的时候，至少人们的内心还保留着一份宁静与快乐。然而，随着生活节奏越来越快，压力越来越大，事情越来越多，工作越来越忙，人们身心疲惫以至于健康状况每况愈下。

由此看来，现在的人到底是快乐还是痛苦呢？确实说不清楚。即使是那些经济强国，幸福指数也越来

越低，一年不如一年。某种程度上，那些有财富、有实力、有才华、有美貌的人，也并没有感受到最真实的快乐。因此，我们在关注外在物质的同时，还要寻找内心的自在安乐，这一点其实更重要。如果没有获得内心的安乐，即使金钱堆如山王，最后又能得到什么呢？只不过是一片空虚、一片虚荣、一片伤感而已。

每个人生活的目的，就是为了获得幸福的生活。因此，企业应该组织有关内在价值观的学习，让更多人找到自己想要的生活。前几年，香港电影《一代宗师》中曾言：“习武之人有三个阶段：见自己，见天地，见众生。”也就是说，即使已经见到自己、见到天地，但若没有见到众生，还是要继续努力下去。虽然这只是一句电影台词，但从某种意义上讲，企业管理与社会责任的结合，与此也有相通之处。

我这次要分享的内容，也可以分为三部分：首先管理好自己；然后管理好企业；最后对社会的可持续发展

负责。

一、管理自己

1. 传统文化与自我约束

生活在这个世界上，必须具备基本的生存条件。不管是哪一个宗教、哪一种文化，都会认可这一观点。因为我们是欲界众生，有很多的欲望，包括吃穿住行以及情感生活、社会交往等等。

在这些基础上，还要具足基本的道德。东方有东方的做人方式，西方有西方的做人方式。亚洲人经常会讲我们拥有上下五千年，甚至八千年的文明。一方面来看，我们拥有漫长而悠久的传统文化，但另一方面，如今在家庭和学校里，在我们的身上，到底有没有传统文化的影子呢？大家可以观察一下。



当今时代的人，既没有传承传统文化，又没有追上西方文化，就像站在十字路口，迷茫不知去向。而且在接受外来文明的同时，我们更多的传统文化也在慢慢流逝。当我们在跟别人讲中华文明有多少年历史的时候，可以观察一下，现在人的服装、语言、意识以及行为中，有多少儒释道的元素？除了在极个别的道观或寺院里，人们很难接触到这些传统思想。而在儒释道之外，还有没有其他传统文化呢？实际上，每个民族都有自己古老的文化，可惜很多都失传了。比如，我们现在穿的服装，大多数是以西式为主。

语言，不仅是交流的工具，还是文化的载体。除了语言文字以外，很多传统文化只存在于博物馆里，包括古董、收藏品和艺术品等。此外，不管是意识形态、知识素养，还是古籍文献，在每个人的身上或家里几乎找不到。

所谓的现代文化，包括东方和西方的。现代西方

文化只有几百年，而现代东方文化比较复杂，是东西方交融的产物，既不是东方古老文明，也不是西方现代文明。现代社会的人们，主要推崇的是消费主义文化。消费者以消费为目的，而商家则以利润最大化为目的。上世纪七八十年代，这种思想在西方国家非常盛行，也改变了东方人的消费观念和生活方式。因此，如今很难找到传统文化的痕迹。如果想要守护古老的文明，我们应该回溯历史，继承传统文化。

在经济迅猛发展的今天，不管是年轻人还是中年人，继承我们固有文明、固有道德的，越来越少了。有些老年人，还比较遵守祖辈千百年来留下的规矩。比如“举头三尺有神明”，意思是人要有敬畏之心；或者“善有善报，恶有恶报”的因果观念等。但现在的年轻人很少会有这种意识，他们喜欢跟着自己的心走，想干什么就干什么。所以，如今社会才会发生很多让人难以想象的事情。

2. 勿让太多欲望走进校园

前段时间，我去一些大学里演讲，这些学校的负责人说，现在的大学生会通过各种平台借钱，很容易陷入“校园贷”的困局。有些大学生认为，可以让父母给自己还钱，所以越借越多。到了最后，已经无力偿还。这也导致他们没办法正常毕业，或者没毕业之前就要去打工还钱。企业里的年轻人也会出现这种状况。通常来说，应该注意使消费与收入相匹配，尽量不要提前消费，但很多年轻人根本不顾及这些。

另外，现在通过网络消费特别容易，有很多的“方便方法”。商家也会根据受众人群，进行有针对性的广告设计。比如，世界上最帅的帅哥喝什么红酒；最美的美女开什么轿车；最舒适的家庭用什么品牌的家具；最快乐的人要做什么什么……这些媒体信息，让年轻人的欲望不断膨胀，并为此不计后果。当钱不够花时，商家还会鼓励你去贷款。



实际上，这种消费理念源自西方发达国家，但他们的法律比较健全，人的素质相对较高，消费也有一定的计划性。而我们的网络经济时代刚刚进步，如果没有理性的消费观，不说是家破人亡，可能也是家破人穷，打一辈子工也还不起。所以，有些白领比蓝领还穷，这也让他们心里特别不舒服。本来大学毕业后，应该能找到一份好工作。结果收入低的工作他看不起，更不愿意做体力劳动，然而脑力工作也不容易找到。因此，这既是社会问题，也是个人问题。如果没有正知正念或自我道德的约束，一旦欠了很多钱，内心就很难快乐起来，生活品质也会下降。

3. 以寂静道对治分别念

我们每个人都要提升自我管理能力。有一种说法是，管理的最高境界是心理管理。也就是说，首先要正确认识自己，对自身的能力、智慧等各方面进行评估，

然后再把心态调整好，这样才有利于自我管理。要知道，调心最好的办法就是禅修。现代人普遍心态浮躁，欲望过度膨胀，内心过于散乱。因此，应该选择一种与平时纷扰的分别念相反的寂静道来修行。

《法句譬喻经》中讲了这样一个故事。从前，有一位国王。一天，他突发善心，想做大布施，于是将金银财宝堆积如山，宣布任何人都可以从其中取一撮。

佛陀观察度化国王的因缘已成熟，于是化为一个婆罗门来到他面前。

国王问：“你需要什么？”婆罗门说：“我想要房子。”国王给他一撮珍宝。但他才走七步，又回头说：“这些珍宝虽然可以盖房子，但还不够娶妻，您能不能再给我一些。”国王又给他三撮珍宝。

但是，婆罗门走七步后又返回来。他说：“有房有妻还不够，我还想有田地、仆人、牛马，这些珍宝还

是不够。”国王想到自己的发愿，而且看这个人确实可怜，好像什么都需要，所以对他再一次布施。

然而，那人继续说道：“这些钱根本不够养活我的子孙后代，您可不可以把珍宝都给我。”最后，国王把所有的珍宝都送给婆罗门，但他接受后又退还了。国王问：“为什么？”婆罗门说：“财富越多越麻烦，还不如放下一切，去追求无为之道。”国王越想越觉得他的话很有道理。这时，佛陀现出本来的身相，对国王说道：“虽得积珍宝，崇高至于天，如是满世间，不如见道迹。”

见到佛的相好庄严，又听闻此偈颂，国王当下欢喜无比，便从佛处受五戒，后来证得圣果。

很多人可能做不到这样，所以佛教倡导的财富观是不堕两边。太富裕的话，也会成为一种压力。而且这些钱不可能永远都是你的，你只能保管一段时间。在你生前或死后，随时有可能被转移到别人名下。但也不能

过于贫穷，否则连最基本的吃住都无法保障。

在佛教中，有一个非常殊胜的发愿：“不生过富家，不转贫穷家，唯生中等家，恒常得出家。”也就是说，不要转生到太富裕的家庭，也不要转生到太贫穷的家庭，希望能转生到中等的家庭，具足出家修行的顺缘。许多人可能不愿意这样发愿，而是想：“我一定要转生到最富裕的家庭。”因为他们觉得成了富二代，做什么都很容易。

前几天，我在农大演讲时喝了一杯咖啡。你们可能认为我演讲时都要喝咖啡，所以今天也特意放了一杯。1997年，我们四五个人跟随法王如意宝去新加坡弘法。第一天早上，我没有吃饭，中午有点饿，就要了两碗米饭。从此之后，将近一个月的时间，工作人员每天都给我盛两碗米饭，其他人是一碗。所以，如果我这次讲座要几天的话，你们可能每天都会给我带一杯咖啡。其实，一切都是随缘的，并不是非要怎么样，但也谢谢你

们的用心。到了下午，人会有点儿困，喝点咖啡很好。我看你们每个人桌上也有一瓶水，这样比较公平。

按照佛教的教义来讲，自我管理最好的办法就是心理管理。各企业可以开展一些禅修活动，像波音、谷歌等，他们经常会有禅修培训，这一点非常重要。特别是在心散乱的时候，最好能以自己习惯的方式来安住。否则，做任何事情都会觉得很吃力。

在认识自心的过程中，可以体会到许多奥妙。很多禅师就是通过禅修而大彻大悟，证悟了宇宙万物的真相。有些成功企业，也是依靠禅修来帮助员工调整身心状态，树立正确的企业文化。如果没有禅修，我们很难生起正知正念。因此，希望大家方便的时候，能够多多禅修。不管你有没有信仰，都可以通过禅修安住自己的心，让它不生起任何分别念，以这种方式来认识自己。现代人感到迷茫的主要原因，就在于没有认识自己。

现在，大家调整好身体，保持端正，我们一起做

一次短短的禅修。以毗卢七法端直而坐，这种坐式，有利于心的安住。双手放于脐下，眼睛闭不闭都可以。颈部稍向前倾，不要往后仰。如果没办法双盘，可以散盘坐在凳子上。眼睛不要东看西看，心要保持专注，可以什么都不执著，也可以观察“我到底在哪”。禅修过程中，最好不要打瞌睡，结束后双手相互摩擦一下。

以上是通过禅修来管理身心。

4. 咒语的能量不可思议

还有一种语言的修法，也就是念诵咒语。无论有没有信仰，都可以念六字真言“嗡嘛呢巴美吽”。

有些人可能听说过，世界上有三种不可思议。第一种是药，中药和西药都有不可思议的力量。比如，你吃完某种药后，病就神奇地好了。

第二种是幻变。网络的幻化力量非常不可思议。

对于全球的网络连接，只有个别专家才能了知其中的道理，其他人很难说清楚。

第三种是咒语。不管你有没有信仰，有没有信心，咒语确实具有神奇的力量。有些人念了咒语以后，比如大悲咒、楞严咒等，身体不正常的现象马上就消失了，这也非常不可思议。

下面，我要教给大家的调心方法就是念诵六字真言。这个咒语，很多人也许没听说过，但确实非常管用。现在，让我们一起来念：

嗡嘛呢巴美吽……

大家平时可以经常念诵此咒。当然，没有兴趣的可以念。但如果有兴趣的话，不管是坐车还是坐飞机，随时都可以念。尤其在生病或遇到困难的时候——人就是这样，顺利的时候，什么都不信，总觉得没事；不顺利的时候，到处去求神拜佛。就像身体好的时候，什么

运动都不做；身体不好的时候，马上找药吃。这并不是很好的一个做法。应该在健康顺利、开心快乐的时候，提前做好准备。

我们要通过禅修来认识自己，或者通过念咒来改善身心。现在越来越多的人患有抑郁症、自闭症等严重的心理疾病。有一种说法认为，19 世纪威胁人类的是肺病，20 世纪威胁人类的是癌症，21 世纪的最大威胁是心理疾病。世界卫生组织发布的《2014 年精神卫生地图集》显示，全世界每 10 个人中就有 1 个人存在精神障碍。其实，治疗心理疾病最好的方法，不是物质，而是心理治疗。

我们每天都在不断地追求物质，致使欲望无限膨胀，从而引发各种心理问题。因此，我们该努力时要努力，该奋斗时要奋斗，但最好不要让这些追求，成为心理疾病的因缘。如果一直把事情憋在心里，自己也不知道从什么时候开始，心理就变得不正常了。



为什么现在各大城市里，心理咨询行业最容易赚钱呢？因为很多人不敢面对自己，也不敢和父母家人倾诉，只能经常去找心理咨询师，或者到医院里去找精神科的医生。而有一部分医生，他们自己也没有接受过这方面的训练，虽然在给别人讲的时候，说得特别好听，但实际上自己也在另外找心理医生。

我遇到过一个非常会说的医生，他说：“我治好了很多人，却没想到自己也需要治疗，而且我的治疗方法对自己根本不管用，只能去寻找别的心理医生，他们对我的一些引导可以起到作用。”由此可见，许多人对心灵没有很好地保护和调养。虽然有房有车，拥有很多世间财富，却容易产生各种心理问题，包括人际关系冲突造成的情绪波动。这样看的话，人们也许过得并不快乐。所以，我们首先要真正地认识自己。

5. 心性稳定的人最好命

不管是企业家还是普通员工，都要有一颗平常的心、坚定的心。现在的人，一直在找工作，真找到了心又不定，稍微遇到一点事情，马上就甩手走人，这是大多数人的通病。很多年轻人，工作并不是为了工资，一旦不高兴就辞职，说走就走，根本不顾及自己的前途，也不顾及企业的未来，这种心态不是很好。

我们应该先做出智慧的选择，然后再努力奋斗，这样最后会有一个好的结果。蜻蜓点水式的做事，不可能很快获得成功。虽然我们经常在网上看到，某某人如何如何快速成功……但那只是一种网络宣传手段而已。有些人对此特别羡慕，觉得别人可以的自己也一样可以，于是放弃稳定的工作选择创业。但是，大多数的创业者都不会成功。我们在网络和电视上看到成功人士只是特例，而且背后也要付出百般努力，才能有此成果。所以，大家应该安下心来做与自己能力相匹配的工作。到

了一定时候，你就会拥有丰富的经验，企业也需要这样的人才。

工作最好不要换来换去。我遇到过一些人，换了无数次工作，最后很多企业都不想要他们。这些人在这里待一个月，在那里待一年，又换地方再待几年，说明他们的心态很不稳定。包括佛教徒也是如此，如果有人想要出家，我一般会问他之前在哪里住过。如果他说在一个寺院待过一年，又在另一个寺院待过三年，我想他可能在这儿也待不了几年。所以，我有时会建议他们去别的地方。

对于一个人来说，最重要的是心性稳定。无论做什么事情，一定要有决心，这样才会有所成效。当代年轻人浮躁的根源，可以说是不自量力。自己有什么样的能力和福报，自己都不清楚，一味地盲目乱撞，最后只会失败。

因此，如果遇到自己有缘的工作，有缘的家庭，

有缘的朋友，最好不要变来变去，要做一个有常性、定性、耐性的人。这种人，不但被社会所需要，自己也会有安全感。

二、管理企业

实际上，企业也是一个新天地。现在年轻人的就业是最大的问题，而企业可以提供一些方便。虽然企业是从西方引进的特殊管理模式，但如果企业做得好，对东方社会仍具有重要意义。

现在的年轻人，更倾向于当公务员、医生或教师，所以这些岗位的竞争非常激烈。不知道你们这里的情况怎么样，我们那里考公务员特别难。前几天，听说有一个公务员的考试，招录人数大概是 100 人，而报名的藏族学生有 6 万多人。另外，考教师编制也非常难，而当

医生又需要有专业知识技能。可见，想要寻找稳定的安身之地，还是有一定的困难。在这一点上，企业可以创造方便，增加就业机会，满足员工基本的生活需求。所以，无论在东方还是西方，企业都是社会的重要组成部分，承担着相应的社会责任。如果企业能持续发展壮大，对员工来说也是大有可为的。

企业中的所有人，除了内部团结以外，还要提高自我学习能力。由于市场竞争日趋激烈，企业的发展并不稳定。毕竟市场资源有限，抢夺的人一个比一个厉害，一个比一个有办法。知因果、讲良心的人，会采取合理的手段竞争，而有些人则会不择手段。这样一来，企业就要面临更多的风险。如果不努力，今天是拥有成千上万人的成功企业，一旦因缘改变，可能很快就面临裁员甚至倒闭。随着 5G 时代的来临，世界的变化速度日趋加快，我们的学习也应当与时俱进。不仅是企业，佛教寺院也要学会使用微信、微博等新媒体平台，否则难以跟上时代的步伐。



昨天，有些领导给我介绍了“智慧消防¹”。它是一套智能化的新技术系统，能解决防火、灭火，以及消防管理的问题。现在网络确实为我们提供了前所未有的便利。但在实际应用的过程中，我们要有敏锐的智慧。这样不但能给自己带来许多利益，也能更好地服务社会、造福人类，体现企业的社会价值。尤其是企业发展到一定程度时，更应该积极承担社会责任，致力于解决社会发展不平等的问题。

从全世界来看，主要矛盾是贫富差距太大，穷的太穷，富的太富。前几年，我去过一些非常贫穷的地区，比如非洲、柬埔寨；也去过一些非常富裕的国家。这个时候，人自然而然就会想到，为什么在同一片蓝天下，同一个地球上，会出现这么大的差距？据报道，全球每年有数百万儿童死于饥饿，超八亿人处在饥饿状态，十三亿人处在多维贫困状态。这样算的话，经济条件特

1 通过运用物联网、云计算、AI、区块链等高新技术，实现环境感知、行为管理、流程把控、智能研判、科学指挥等目标。

别不好的人约有二十多亿。这是一种很奇怪的现象，因为相关的很多国家其实并不缺钱，他们在联合国总部购买军事设备的支出，单日交易额高达数百万美金。

有些国家真的太穷了，像也门、纳米比亚、马拉维，每天都有许多儿童因饥饿而死，而有些国家的富人却拥有世界三分之一的财富。包括我们国家也是如此，有些人总是找不到工作，连基本的温饱都无法保证。而对于富人来说，钱只是银行里的数字，几百亿、几千亿都不算什么。

前段时间，我跟一些人吃饭，他们在餐桌上谈的都是几十亿的项目。我对金钱的态度是：有也可以，没有也可以。但我心里会想，如果他们能拿出几十亿资助贫穷地区，或者做其他善事，财富会显得更有意义。否则，在个人的账户上转来转去，最后也不一定是谁的。其实，一个人即生当中吃、住、用是有限的，再怎么享受奢侈的生活，也不过如此。西方消费主义，主张幸福

生活就是金钱应有尽有供自己享用，这是他们对幸福的定义。但事实并非如此，很多有钱人经常失眠，必须依靠安眠药才能睡着，还有的在豪车里也是哭声震天。

因此，企业责任就是老板对企业负责，员工对工作负责，这非常重要。

三、企业的社会责任

从某种意义上讲，企业承担着一定的社会责任。其实，企业就是一个小社会。如果一家企业有一百名员工，那就对应一百个家庭。如果企业解决了他们的就业问题，也就是为一百个家庭提供方便，而家庭是社会的基本细胞。因此，企业的存在，不仅仅是让员工得到工资和分红，必要时还应该回馈社会，服务社会，这才是企业存在的价值。

大乘佛教中，还有一种发愿是：“不为自己求安

乐，但愿众生得离苦。”意思是说，真正的利他思想，并不是为自己谋取利益，而是哪怕自己得到的少，也要先以企业为主，然后再回馈社会，帮助那些需要帮助的人。当然，我们不一定有全球富翁、华人首富那样的福报。但有些企业家也说过，他们的目标不是变成首富，而是变成“首负”，也就是说负起应负的社会责任。

作为华人首富，李嘉诚曾经说过：他的父亲因缺少医疗条件而早逝，所以他想拿出一部分钱资助医疗事业；又饱尝过生活的磨难，所以很想帮助有困难的人；还经历过被迫失学的痛苦，所以打算出资兴办教育。他后来创办了汕头大学，我也去演讲过，确实办得不错。虽然我们可能做不到这样，但也不能认为做善事、做慈善只是有钱人的专利。事实上，每个人都有属于自己的力量。哪怕每个月拿出工资的百分之一，也可以帮助一个学生，或者救助一个病人。如果人人都有这种理念，我们一定会做得更圆满。所以经营企业也要有利他心，应该以利他精神作为企业发展的宗旨。

无论是个人管理，还是企业管理，最关键的是要静下心来认识自己，同时还要有一颗利他的善心。如果具备这两点，遇到任何事情都能从容地面对：如果能够认识自己的心，就可以随时调整自心；即便做的事情不是很大，但只要有一颗善良的心，愿意去帮助别人，这个社会就有希望。

不论是企业家还是普通员工，都要为利他而活。这是一个非常崇高的使命，也是一项非常光荣的任务。



现场互动

问：我有一些做餐饮的亲朋好友，直接或间接地会伤害到物命，但他们还没有学习因果方面的知识，请问怎样才能减少他们的过失？

堪布：藏传佛教中，有一位叫措周让卓²的大德。他曾经说过，不管做什么事情，不伤害任何众生是很难的。比如，农民挖土时，会杀害很多的虫子；牧民挤牛奶时，会抢夺小牛犊的食物，还会经常杀牦牛；工人伐木时，也会伤害一些虫类。所以，从事餐饮行业的人，也会伤害到众生。但这位大德说，只要不是故意杀生，而是为了生计，可以通过忏悔来清净罪业。如果有些行为是直接杀生，比如很多

2 夏格尔哇·措周让卓，藏传佛教宁玛派僧人。一生遍游雪山旷野，以苦行闻名，善以道歌、故事、传说等讲经布道，其著述有二十多函，多由其弟子辑成。

饭店里都有点杀，这种是不开许的，最好用其他食物代替。当然，对于固定模式的饭店来说，这样做有一定的困难。

前段时间，有一位佛教徒和我说，他开的海鲜饭店生意很好，想把它转让。但因为合同的问题，暂时没办法。所以，他很希望饭店倒闭，结果生意却越来越好，就是倒闭不了。

由于各种因缘，有些人也是身不由己，暂时难免造业。如果遇到这种情况，最好能够彻底改变。如果实在不行，可以念诵金刚萨埵心咒等忏悔。

问：遭遇企业危机时，如何运用佛法让决策者快速静下心来思考问题？

堪布：佛教中讲到的财富观，我觉得是一个很重要的理念。无论是个人还是经营者，都应该把自己拥有

的财富分成四份。一份用作投资，一份储存以备急用，一份自己享用，一份用做善事。因此，在你成功的时候，一定要合理分配自己的财富，不要等到最后倾家荡产，连员工的工资都发不起——很多企业就面临着这种境况。

事实上，我们每个人所拥有的财富都不是常有的。就像《金刚经》中所说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”世间的财富和名声，确实变化无常、难以预测，没有固定的主人。今天是我的，明天可能就是他的。很多人原来身无分文，非常贫穷，但通过自己的努力，不知不觉就拥有了很多财富。然而，这一切可能很快又落到别人手里。

因此，《阿含经》中讲到，应该把财富分为四份。尤其是在当今社会，一旦出现经济下滑、金融危机等状况，企业家可以利用储存的财富帮助企业渡过

难关。这是一个非常好的办法。

当然，我们还可以选择不同的禅修法，让心先平静下来，然后再运用智慧解决问题。要知道，禅定和智慧是最好的抉择方法。如果有了这两者，无论遇到什么事情，最终都能迎刃而解。

问：请堪布推荐一些与企业管理相关的佛教书籍。

堪布：我个人建议，大家可以学习《善生经》³，它对处理人际关系有非常大的帮助。这里面有讲到亲子、师生、夫妇、亲友、主仆、僧俗等人际交往的相处之道。

如果一个人站在中间，会有东南西北上下六个方

3 《善生经》的缘起是，有一天早上，释迦牟尼佛在王舍城看到一个长者子沐浴之后向东西南北上下六方礼拜。长者是指那些很富有，在地方上颇具影响的人。这位长者的儿子叫善生。释迦牟尼佛就问善生在做什么？善生恭恭敬敬地回答说，他的父亲去世时叮嘱他要每天礼拜六方，如此就能够得到幸福。佛陀说这六方确实应该礼拜，而我的教法中也有六方，但我的六方跟你所礼拜的六方不太一样。于是善生就问世尊，在你的法中如何礼拜六方呢？佛陀就讲了这个教法。

向。东方代表父母，南方代表师长或领导，西方代表夫妇，北方代表亲友，下方代表仆人或员工，上方代表僧众。在这六种关系当中，我们要扮演不同的角色。因此，《善生经》可以作为处理人际关系最好的参考。

问：如果家人生病，身体特别虚弱，是给他放讲法的音频好，还是给他诵经好？

堪布：两种方法都很好，可以一起做。我们藏族人经常这样对待病人：一边给他念经，一边让他听音频。

问：请问，如何管理好自己的心？

堪布：管理心确实不容易，因为我们的就像野猴一样，刹那也不停歇。在传统文化与佛经论典中，有很多管理心态的方法。比如，通过禅修，修无我空

性、修利他心等，虽然这些修法带有比较浓厚的宗教色彩，但的确对调心非常有帮助，否则，这颗心很难得以驯化。

佛教最主要的教义是“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”，也就是说，通过断恶修善来净化自心，这才是真正的佛教。如果没有调伏自心，烦恼越来越多，分别念越来越重，那学佛就没什么意义了。

其实，通过禅修来观心的方法有很多，包括声闻乘的禅修方法、大乘显宗的禅修方法、大乘密宗的禅修方法，这些都是很好的调心方法。但由于时间关系，就不详细讲了。

当我们生起贪嗔痴烦恼时，可以运用密乘的调心方法，直接认识烦恼的本性，这就是“烦恼即菩提”的道理。当然，需要长期系统性的学习，如此才能明白其中的甚深意义。



问：我的孩子马上要去国外读书，作为家长还是很担心，希望堪布给予指导。

堪布：如果有机会出国学习，对于孩子来说，也是一种特殊的因缘。

如今是全球化时代，英语已经成为主流语言。无论到哪个国家，飞机座舱里都有英语解说。所以，让孩子出国留学，对于他们未来的发展比较有好处。作为家长，应该给孩子创造这样的条件。

当然，从思想方面来讲，与我们的传统观念会有些冲突，但这也是难免的。一般来说，国内家长会要求孩子孝顺听话、传宗接代，等等。而在西方，提倡自由主义，有些国外家长，虽然自己是科学家或老师，但如果孩子喜欢从事擦鞋的工作，家长也不会制止，比较尊重孩子的选择。所以，如果孩子处在这样一个自由的环境中，难免会与父母的传统观

念产生冲突。

不管怎样，世界已经变成这样了。总的来说，国内城市的现代化水平与西方国家差距并不大。而且受到好莱坞电影的影响，很多人的思想已经完全西化，不再像几十年前那样传统，未来应该还会发生一些改变。

虽然东方传统思想与西方现代思想，会有一些碰撞，但并不是不能圆融。只不过有些孩子出国留学以后，如果他觉得对自己有利，就搬出西方的思想，比如说父母不能逼婚，要给他自由空间。但在跟父母要钱的时候，他又不遵从西方习俗了——在西方国家，满十八岁后就要自己打工赚学费，而国内的孩子过于依赖父母，认为父母给自己买房、买车是天经地义。

当然，不仅是中国，在西方留学的其他国家的留学生也是如此，一半是传统思想一半是西方思想。在

对他们有利的时候，就会用西方思想要求父母给予自由，不能强迫他们。同时，他们也会用传统思想要求父母提供金钱上的支持。

此外，我也了解到，很多留学生毕业后，不想回国发展，这也是家长的顾虑之一。孩子会给出很多理由，比如气候宜人、思想自由、空气清新、食品安全等等，所以很想在国外长期居住。当然，也有一些人会回来。

我去过澳大利亚，发现那里的中国留学生，从大一开始就准备申请移民。但他们不敢和父母直接说，等最后都办下来了才告诉父母。美国和加拿大的留学生也是如此，他们到了那边以后，觉得各方面都还不错，也会有定居的打算。其实，住在别的国家，也不一定快乐。在当地，即使你是研究生、博士生，也还是要打工养活自己，而且华人要做到高级管理层很不容易。但是，有些年轻人就喜欢待在

那边，这也是一种常见现象。

如果有机会的话，让他们出去看看世界，开拓一下眼界，还是很好的。但要注意的是，有些孩子受西方思想的影响，对父母没有报恩之心，认为自己没有赡养父母的义务，对父母不再恭敬。虽然这只是个别人的做法，但也要提前给他们打“预防针”。

问：对于企业的决策者和管理者来说，是先管理好自己再管理好企业最后对社会负责，还是在管理企业和承担社会责任的同时管理好自己？

堪布：如果一个人做人做事非常有责任感，那确实是企业里难得的人才。大家都会认为，他不仅执行力很强，而且工作效率很高。这种人对社会发展也有利，所以这个问题不用分开来看。

不管他的职位高低、能力大小，如果心态非常好，

再加上做事特别稳妥，这样的人一定会对企业负责，对社会也会有不同程度的贡献。

当然，除了利他心以外，还要具有智慧。如果没有智慧，只有利他心，这种慈悲心比较容易退失。

问：经营好企业的同时，我们还要回馈社会，很像佛教中讲到的“舍得”理念。请问，如何平衡利润最大化与回馈社会之间的关系？

堪布：佛教中讲到的舍得与企业利润最大化，两者之间有没有矛盾呢？其实并不矛盾。

企业的财富，一方面来自管理者和员工的共同努力奋斗，另一方面来自社会。因此，企业有责任回馈社会。表面上看，好像是你把钱分给别人，但实际上自己会得到更多。大舍即大得，这也是一种规律。就像我们往银行里不断地存钱，钱是用不完的；如

果所有的财富都自己享用，一定会有用尽的时候。

佛教中讲到的“舍得”，是指以舍得心行持布施。这也利于进一步提升企业文化。我们可以看到，全球超级富豪巴菲特、比尔·盖茨、扎克伯格等人，他们是怎么样裸捐，怎么样做慈善的。事实上，你给予的越多，得到的就越多。然而，有些企业比较吝啬，根本不想回馈社会，最后可能只有走向倒闭，这也是一种规律。阿里巴巴集团虽然社会上对它有不同的议论，但总体上讲，它也有开展一些公益事业，所以，自然而然会得到回馈，可以说是有所舍就有得。因此，这也是利润最大化的一种途径。

按照西方经济学家的观点，利润主要靠自己的能力、手段来获得。但从另一个层面来讲，那些做慈善的企业家，为什么会得到与众不同的财富，这其中应该有一种不共的因缘。



问：我弟弟整天沉迷于网络游戏，经常一边打游戏一边说“把他杀死”之类的话。请问在虚拟世界里杀人，是否会在现实世界中受报？如果有果报，应该如何善巧劝解？

堪布：在虚拟世界里杀人也有过失。当我们生起恶念时，就会有一种恶的果报。当然，这种恶果并不是说杀人的果报，而是产生恶分别念的果报。不过，这些在虚拟世界的负面行为，会不断对意识进行熏习。

有些监狱里的杀人犯，就是因为沉迷于网络杀人游戏，而萌生在现实生活中杀人的念头。所以，在虚拟世界里打仗、杀人，对青少年的心理健康有非常大的影响。

前几天，我坐飞机的时候，旁边有一个人和你弟弟很像，从他上飞机开始，就拿着手机不停打游戏。

我在旁边看了一会儿，但根本看不懂。他一会儿笑得特别开心，一会儿又在那里呆坐很长时间，看起来特别痛苦。现在很多年轻人越发沉迷于网络世界，这是一件很麻烦的事情。依此串习，在现实生活中，他们也容易做出违法犯罪行为。

作为家长，想要阻止孩子玩游戏也很难，因为他们已经上瘾了。网瘾比毒瘾稍好一点，如果染上毒品的话，那更加可怕，更难改变，因为它是生理上的一个问题，会产生严重依赖性。总之，我们只能尽量正面去引导，除此之外，也没有更好的办法。



佛教从来没有说过，
要把对物质的所有需求统统断掉。

第 95 场

苏州“欧朗幸福企业论坛”

Oley Enterprise Forum on Happiness, Suzhou

中国 · 江苏

2019 / 7 / 9



企业幸福之源

SOURCE OF CORPORATE HAPPINESS

主持人：

今天，索达吉堪布跨越四千多公里的距离，从世界上最大的佛学院——喇荣五明佛学院来到现场与我们相遇！

堪布出家三十余年，除了在佛学院授课以外，为了利益众生，常年奔波于世界各地弘扬佛法，并引导实修。2013年，堪布被媒体评为年度“宗教面孔”，也是中国最具影响力的佛学大师之一，被称为当代的玄奘。

接下来，让我们用最热烈的掌声有请堪布——

能够参加首届“幸福论坛”，我感觉很幸福、很开心。在座各位都是有能力、有才华的企业家以及成功人士，所以我想跟大家聊聊关于幸福的话题。

在这个世界上，每个人都想要得到幸福。即便是在动物界中，从蚂蚁、蚯蚓到大象，它们从早到晚忙碌，唯一希求的也是幸福。而我们人类，上至国家领导，下至普通百姓，包括乞丐也是如此。当然，追求幸福的方式也各不相同。有些人通过物质，有些人通过精神，有些人通过艺术，还有些人通过宗教来寻找幸福。

幸福从来都是比较级

如今这个时代，大多数人追求的幸福是什么呢？就是以物质财富来维持自己的幸福感。然而，通过物质能获得幸福吗？从某种程度上讲，可以得到部分的幸

福，但不能完全依靠物质而获得。有些人认为，只要有了金钱，快乐和幸福唾手可得。然而事实并非如此，现在的人们越来越痛苦，越来越浮躁。甚至世界上最富裕的那些人，包括马云也经常在一些论坛中讲，他们一年可以赚好多亿，但心里还是不快乐。许多人则在网上说，他们是在作秀，有那么多钱怎么可能不幸福。

其实，每个人都应该寻找真正的快乐。在生活中，物质确实很重要，它能给我们提供基本的饮食、住宿等等，缺少外在财富无法得到这些。但拥有过多的财富，也是一种负担和压力。事实上，幸福源于内心。一般来说，有了基本生活所需之后，人应该有一种满足感，然而，欲望是填不满的坑，财富越多，欲望也会越多。

刚开始你有一辆国产车，觉得已经足够了；后来感觉这个车好像不行，应该有一辆进口车；有了第二辆车，觉得还是不行，还想在国内买个房，再去国外买个房；国外有了房子，又认为别墅更好；有了别墅以后，

还想要个海景房。当你的财富越来越多，痛苦和烦恼也会越来越多。因此，我们要不断地调整内心，从心灵深处获得一种知足。

事实上，佛教从来没有说过，要把对物质的所有需求统统断掉。虽然佛教也提倡清心寡欲、知足少欲的理念，但这是比较高的修行境界。比如十二头陀行⁴，要住在树下、经常坐禅、不蓄衣服等。南传佛教的僧人会行持这些行为，他们并不需要很多的财富和资具，认为这些都是引生烦恼的因。世间人是否也需要这么做呢？并不一定。

物质是外在的，依靠它来满足感官，获得的快乐

4 十二头陀行：即修治身心、除净烦恼尘垢之十二种梵行。1. 在阿兰若处，即远离聚落，住空闲寂静处。2. 常行乞食，即于所得之食不生好恶念头。3. 次第乞食，即不择贫富，次第行步乞食。4. 受一食法，即日仅受一食，以免数食妨碍一心修道。5. 节量食，即于一食中节制其量，若恣意饮啖，腹满气涨，妨损道业。6. 中后不得饮浆，即过中食后不饮浆，若饮之心生乐着，不能一心修习善法。7. 着弊衲衣，若贪新好之衣，则多损道行之追求。8. 但三衣，但持安陀会、郁多罗僧、僧伽梨三衣，不多亦不少。9. 冢间住，即住冢间，见死尸臭烂狼藉火烧鸟啄，修无常苦空之观，以厌离三界。10. 树下止，效佛所行，至树下思惟求道。11. 露地住，即坐露地，使心明利，以入空定。12. 但坐不卧，若安卧，虑诸烦恼贼常伺其便。

很有限。起初，我们可能会有一种快感，就像刚来到一个非常美丽的地方，你会感觉特别舒服。但过一段时间，可能就没什么感觉了。或者，你遇到一个特别喜欢的人，觉得他是世界上最美的人。但再过一段时间，你可能会发现他的很多过失，比如他的长相、性格、为人处世都有问题。久而久之，对于原来特别喜欢、特别欣赏、认为特别可爱的东西，随着时间的推移，自己的心也会有所变化。

现在很多人经常说：“你原来不是这样的，为什么现在变成这样！”其实，这是因为刚开始的时候，我们并没有特别细致地去了解对方。究其原因，一方面是自己的心有所变化，另一方面也是事物本身的一种规律。当我们的内心无法一直获得乐受，由于内心得不到满足就会生起厌烦心或远离心。这个时候，你们之间的矛盾就产生了。很多人将幸福完全寄托在外境、金钱或朋友身上，这样做不太明智。要知道，一切外境都在不断地变化。一旦失去这些寄托，你的内心、你的幸福、你

的支撑，全部都会崩塌，到了那时，可能连生活自理都困难。

有些人失恋后会选择自杀，或者因为家庭矛盾而患上精神疾病，为什么会这样呢？通常来讲，我们认为人生最大的目标就是追求幸福。然而，很多人并不知道依靠调整内心也能获得幸福，反而认为只有外境才能给我们带来幸福和快乐。事实上，当你把心交付于外境，一旦外境发生变化，就会措手不及，觉得生活没有希望了，甚至做出不明智的选择。因此，我们应该明白，外境只能提供有限的幸福，而且随时都会有变化，应该提前做好准备，想好如何去应对。

好心态让你走出困境

如今这个社会，跟以往的农业社会完全不同，大多数人要依止团队、集体来生活。所以，如果能把企业做好、做强、做大，不仅你们自身会得到利益，而且还

能帮助到员工以及其他的人。现在各国都特别担心就业问题，而这个问题需要依靠企业来解决。政府机构无法满足很多人的就业需求，相反各个企业能够提供这样的方便，但同时也要承担一些风险，面临一些困难。

现代社会瞬息万变，企业家的心理压力非常大。今天还是一个成功的企业，过段时间可能就销声匿迹了。大家应该清楚，每个企业的变化都特别快，并不是个别地方才这样，而是全世界所有人的生活方式、工作方式，方方面面都在刹那刹那地变化。

以前是实体经济为主，现在更多的是虚拟经济。尤其是现代的年轻人，依靠虚拟的网络世界代替现实生活。而随着人工智能或 5G 时代的来临，我们的生活还有更大的改变。不管是青年人还是中年人，在寻找工作或创办企业的时候，都需要不断地转型再转型。这不但让人没有安全感，反而有一种危机感。

目前，全球经济状况都不太理想。处于这样的变

化当中，有些人甚至难以入睡。虽然他们吃的、穿的、住的优于普通人，看似非常阳光、无忧无虑，但其实“压力山大”，心里充满各种焦虑和痛苦。而这些烦恼又很难口头表达出来，所以就更难以放松。当人处在一种恐惧紧张的状态下，无论是说话还是做事，都更容易搞砸。

事实上，每个人拥有的财富，一方面是依靠自己今生努力奋斗得来的，另一方面是依靠前世积累的资粮。如果没有福报，即便现在拥有特别多的财富，也可能会在短时间内荡然无存。如果有福报，也就是佛教常说的因缘，那今生来世都不会遭受贫穷之苦。所以，无论做什么，心态最重要。

有的人，当他成功的时候，得意洋洋、目中无人，感觉自己是最了不起的人；而当他失败的时候，脸色苍白、心情焦虑，这种前后反差特别大。在轮回中，我们会遇到各种各样的事。从出生到离开世间，每

个人也有各种各样的经历。有时候是快乐的经历，有时候是痛苦的经历，有时候是富裕的经历，有时候是贫穷的经历；有时候获得成功，有时候遭遇失败，有时候受到别人赞美，有时候受到别人诋毁。

今天早上刚吃完饭，我就受到了别人的责怪，好几位法师责怪我为什么不参加一个佛教活动。其实，每个人都有自己的圈子，每个圈子也有自己独特的语言，比如企业家之间也有自己的共同语言。这边有些寺院的大德，因为我没有参加他们的会议而不高兴，但其实他们也说不出我什么。刚听到这些话的时候，我也有点不开心，想不明白为什么要说我，毕竟我也没有干什么，只不过时间没有空出来而已。后来，我把心态调整过来就好多了，不然可能一天都不开心，晚上也睡不好。可见，如果没有调整好身心，生活逐渐就会变得一片混乱，做事也很难成功。因此，按照佛教的观点，无论遇到任何事情，都要调整好自己的内心。



我非常佩服佛教中的有些人，这并不是因为我自己是佛教徒，而是站在客观公正的角度。我也接触过没有信仰的人，他们通过修持寂止禅定，心态调整得非常好，对此我也很佩服。生活总在不断地变化，我们的状态也在随时切换。在这个过程中，应该保持一颗平常心，最好不要让外境扰乱自心，不然心态可能一直调整不过来。明代心学大师王阳明提倡知行合一，即在修行中工作，在工作中修行。我也比较赞同这种说法。很多人因为工作太忙，经常心浮气躁，其实没必要这样。

《维摩诘所说经》中讲：“诸烦恼是道场，知如实故；众生是道场，知无我故；一切法是道场，知诸法空故；降魔是道场，不倾动故；三界是道场，无所趣故；师子吼是道场，无所畏故。”

一、诸烦恼是道场，知如实故

当烦恼产生时，不要害怕，因为烦恼就是道场。每

个人都会有负面情绪，比如贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等等。作为凡夫众生，具有烦恼是再正常不过的事情，关键在于如何转化。

如果产生极强的贪欲心、嗔恨心，又没有很好地对治，的确会带来很大危害。有些人因为物质欲望非常强烈，而做出贪污、受贿等违法乱纪的事情，最后被关到监狱当中，即生就要感受无量的痛苦。其实，如果我们能够正视烦恼、观察烦恼，就会发现它的本体是空性的，并没有想象中那么可怕。所以，当你产生种种分别念时，要去观察它的本体，最好能够认识它。

昨天，在一个法学院的研讨会上，有个人说他现在很难过，因为自己的分别念特别重、特别多。事实上，有分别念并不是坏事。《中观根本慧论》中说：“涅槃与世间，无有少分别。”清净法与不清净法本质上没有什么差别，因此烦恼就是道场。

在平时的生活中，当你心里产生烦恼时，要记得

“诸烦恼是道场，知如实故”。也就是说，要真正认识到烦恼的自体是空性。《金刚经》中讲：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”当你产生特别大的嗔恨心时，以心观心就会发现，过去心已经灭了，现在心也刹那变化，未来心还没有产生。所以，根本不可能存在真实的心，嗔恨心的自体也是空性的。如果境界再高一点的话，以智慧稍加观察就会发现，嗔恨心的自体与我们本具的如来藏光明，实际上是无二无别的。

为什么佛经中讲一切众生皆具如来智慧德相呢？原因就在于，这些烦恼看起来比较可怕，其实根本不用舍弃，只需要专注它并转为道用。《六祖坛经》中也讲：“烦恼即菩提。”对于修行境界稍高的人来说，生活中还会有烦恼呢？肯定还是有的，但不用特意舍弃这些烦恼。

在工作中，有些人跟领导或下属稍微有点不和，就会心烦意乱，甚至想直接出家，这种想法可能是受到

一些影视剧的影响。事实上，出家后是否一定能断烦恼呢？有时不但不能断，反而烦恼更多了。刚出家的一两天，你可能会比较舒服，头发没有了，家人也没有了。时间久了，家人慢慢放弃寻找你，而你的烦恼却可能越来越多，因为一个人待在山里也比较孤独和痛苦。如果想要到寺院里生活，现在的僧团跟企业没什么差别，也会有各种烦恼、各种人际关系。

以前，有个人去一位禅师那里。他说自己的家庭状况不好，人际关系也不好，很想出家，结果禅师却说出家也不能解决这些烦恼。我对此深有感触。我们佛学院的出家人很多，有一部分人在社会上做员工时就不服从管理，或者自己开公司当老板，个性比较强势。这种人到了僧团以后，人际关系也不会太好。

出家生活不像你们想象的那样，好像跟谁都不接触，长期与世隔绝。实际上，大乘佛教的出家人责任更加重大，要学习的知识比在家人还多。我这几天去了一

些世间大学，感觉相较而言佛学院更忙，因为学得更多，而且也要处理师生关系、同学关系，这些完全都是一样的。

因此，在企业中处理不好人际关系的人，千万别着急出家。即使出家，很多寺院也不会要你。如果是在企业里，你和同事或老板关系不好，还可以换一份工作。但在佛教团体里，寺院不是那么好找的，而且待遇肯定没有企业好，那你的生活会更加痛苦。有些人在家时，虽然也有烦恼，但心情还比较不错；出家以后，反而可能更痛苦，最后实在没办法，只能选择还俗；还俗以后，别人又不把他放在眼里，认为他是在世间混不过去才出家，出家后混不过去又在家。一个人换了不同颜色的衣服，人们对他的看法也会随之变化。

有些人，心情烦躁的时候，想去寺院；人际关系不好的时候，想去出家。尤其和家人吵架时，很多人会说：“你不要跟我这样，惹急了我就去出家。”当然，

不是说出家不好，我很佩服那些真正有出离心的出家人，他们非常了不起！但如果没有出离心，仅仅是想逃避现实生活，这种出家可能无法断除烦恼。

如果认识了烦恼的自体，烦恼确实没什么不好的。大乘佛教中讲，烦恼是产生智慧的殊胜因。所以，大家不用怕烦恼，有烦恼是很正常的现象。在你的工作和生活中，如果出现一些性格不好的人，对你而言其实是最珍贵的资源，因为依靠他们可以修持安忍，去除我执。如果有人经常批评你，那他就是你最好的老师。在藏传佛教中，有一位伟大的上师，叫做阿底峡尊者。他曾经说过：“我的侍者脾气特别不好，但他对我恩重如山，因为他经常给我惹麻烦，而我经常对他修安忍。”

一般来说，我们每个人身边都有一个“提婆达多”，这也是一种修行。有些人是有一个坏人经常危害他，有些人是有两三个坏人经常危害他。我听说有的人手机里的黑名单很长。有的人偶尔把跟他吵架的人拉黑，不久后又恢复正常，等再吵架又拉黑，也有这种情况。



二、众生是道场，知无我故

有些人认为，现在的社会很没有道德底线，身边的人如何如何不好，其实并不是这样。只要我们的内心清净，即使身边有不道德的坏人，他们直接或间接、正面或反面，对我们的修行和生活也会有所帮助。如果一个人只想要正面的赞叹和帮助，拒绝任何负面的诋毁和伤害，那他是不会上进的。

如果你的修行很好，无论生活中还是工作中，那些对你不好的人，和你对着干的竞争对手，或者经常批评你的同事或领导，都会让你进步得更快。要知道，一直依赖赞叹是走不通的，就像世界有白天和黑夜一样，生活也需要黑与白的交替配合。如果你的心态很好，即使身边人批评你、反抗你，对你也有帮助。我个人的话，如果别人说些刺耳的话，虽然心里有时也不舒服，但我会诚恳地接受。

我在佛学院有一个发心小团队，如果我要开除人的话，是完全有权力的，但我从来不会这样做。那些和我唱反调的人，对我来说是最好的修行对境。我会给他们很高的评价，更加重视他们，这种做法很有意义。做企业也是一样，会遇到各种各样的人。尤其是那些技术过硬的知识分子，他们具备一定的聪明才智，但性格往往特别古怪。这个时候，我们要善用他们的长处。所以，众生就是道场。

另外，用无我空性来对治烦恼是最好的方法，“众生是道场，知无我故”就是讲这个道理。我们之所以有很多的烦恼和痛苦，是因为我执、自私心比较重。当然，你们可能认为做企业需要有我执，否则就无法持续发展，所以主张要有自己的企业文化。但是，当你遇到烦恼和痛苦时，最好把所谓的“我”化为零，再把这种“零”变成空性，这是最好的修行方法。虽然显现上有我、有竞争、有盈利等等，但在真正的实相中，要学会把一切归零，因为万法都是远离四边八戏的大空性。这

样的道理，对调整心态有非常大的帮助。

作为企业家，需要一颗强大的内心支撑。有些人内心很坚强，无论遇到任何大风大浪，都能坦然地面对。而有些人内心很脆弱，美国作家卡耐基在《人性的弱点》中讲到，大多数人遇到不顺时，不能直接面对，心非常娇弱。还有一种人，做错事只会责备别人而绝不会责备自己。1931年，有一个美国犯罪分子，公开杀了好多人。但他在公开信中写道：“在我的衣服下跳动的是一颗疲惫的心，而这颗心是仁慈的，它不会伤害任何人。”当时，这个事件在纽约无人不知，无人不晓。做了这样的恶事，他都不觉得自己是坏人，也许真的精神有问题。有些人就是这样，自己性格脾气都不好，但总爱在别人面前夸耀自己，并且真认为自己是个很好的人，而其他人都觉得这个人坏透了。

因此，我们首先要认清自己是什么样的人，再在这个基础上修一些空性法门。比如，你可以学习《心

经》，一共只有 260 个字。不管你有没有信仰，都可以把它当作一种文化来读诵，这对你会很有帮助。我认识的一些企业家，他们就把《心经》当成自己的企业文化，因为这里面讲到很多客观真理。如果你真正懂得了般若空性，烦恼定然会荡然无存，还可以逐渐减少我执。这个时候，我们做什么事都更容易成功。

那么，到底有没有“我”的存在呢？这个问题佛教中讲得非常清楚。在实相中“我”没有，万法都没有，都是空性的，但显现上却如梦如幻地存在，这就是万法的真相。有些人认为，如果什么都没有，一切都是如梦如幻，那做好企业有什么用呢？要知道，我们还没有从梦中醒过来，仍然在六道轮回中一直做梦。梦中的失败和成功，与现实中的失败和成功，没有任何差别，因为人生本来就是一场梦。

很多人不明白这个道理，把工作、事业、感情、家庭等都执著为实有。所以，遇到困难时，总是心烦意

乱，非常痛苦，把自己的生活都搞砸了。因此，我希望大家能有一套自己的调心方法，不依靠外在的朋友、老师和家人。要知道，你的财产资源，很有可能会被别人明里暗里地偷走、抢走，但你内心拥有的力量，谁也抢不走、偷不走、骗不走。

在这个纷繁复杂的社会里，我们千万不能认为物质能解决一切，有了钱什么都能办成。那些有钱人，比如刘强东、马云等，在不同场合中也说过钱给他们带来的烦恼。如果有钱就能快乐，那他们应该是世界上最快乐的人，但事实好像并非如此。相反，那些没钱的修行人，在山洞里生活得很快乐。可见，快乐与物质虽然有点联系，但是联系并不紧密。因此，我们应该掌握调节身心的方法，也就是要认识到无我。

三、降魔是道场，不倾动故

有些人经常觉得“我着魔了”“我出现违缘了”“我

出现危机了”，其实这也是修行的道场。没信仰的人经常会说，他的生活出问题了，他的感情出问题了；而有信仰的人则经常会说，他的修行出问题了，因为最近很懒惰。事实上，所谓的魔与佛无二无别，二者本来就是一体。这个道理在《六祖坛经》《妙法莲华经》中都有讲到。

暂且不谈密宗，儒家的《大学》《中庸》里面，也有提到保持平和的心态。因为通过这种方式，我们可以找到真正的自己。其实，我们认为是魔，并不是真正的魔；我们认为是敌人，也不是真正的敌人。

我执才是最大的敌人。除此之外，没有真正的魔障，明白这一点很重要。有些人经常说这个人是魔、那个人也是魔，甚至称呼自己的朋友为魔女……其实不应该这样去伤害别人。

我今早发了一条微博：“祈祷上师加持，愿生生世世莫舍己道，勿扰他心。”我的老师晋美彭措法王，

是当代非常伟大的一位修行者，具有非凡的实证境界。在他七十多岁接近离开人间的时候，给我们留下了一句话：“莫舍己道，勿扰他心。”作为弟子，我们觉得这是极其珍贵的教言，具有非常大的指导意义。

“莫舍己道”，是指不要舍弃自己的道。包括文化、良心、良知等，都不可以舍弃。《道德经》中也有讲到“道生万物”。作为一个优秀的企业家，你的良知不能舍，你的人性不能舍，你的善良、善行也不能舍。

“勿扰他心”，是指尽量不要扰乱别人的心，不要伤害别人。有的企业看起来经营得很好，但实际上却在直接或间接地害别人、害自己。虽然说经商做不到完全公开透明化，否则可能赚不到钱，但是也要通过合理途径实现盈利。佛教的《阿含经》中就有讲到如法求财的商业理念。

无论做任何事情，都要经得起时间的考验，经得起良知的考验，做到问心无愧、坦坦荡荡。这样的话，活

在这个世界上才有意义。对于那些跟你关系不好的人，千万不要用“魔女”“魔鬼”“坏人”等词语来称呼，沟通时要多使用温和友善的语言。反过来说，这也是在修正自心。

四、三界是道场，无所趣故

你在哪个环境，哪里就是道场。有些佛教徒经常说：“我边修行边工作特别特别烦，很想去寂静的山里面修行。”但刚才我也讲了，即使在寂静的寺院里，同样也会有很多烦心事。那些修行不好、工作不好的人，在哪个地方都不行。你跑去美国，美国人也很烦；你跑去非洲，非洲人也很烦。即便你去世界上最美的国家，也是一样的。没有烦恼的世间人，几乎是不存在的。但是，如果你的心态很好、修行很好，无论哪里都是美妙的天堂。哪怕是在最苦最难的地方，你也会过得很好。吃什么食物，都觉得特别美味。不管是五星级的酒店，还是小小的招待所，都住得很快乐。



事实上，当你修行达到一定的境界时，外境并不会对你有很大影响。你可以恒时保持内心如如不动，因为三界都是你的道场，没有什么可趋入的。绝大多数的世间人，每天都在追求自己想要的东西。但到了一定时候，你会明白单靠勤奋是没有用的。古大德也说：“精勤如山王，不如积微福。”如果你只有小小的福报，那再怎么勤奋，也不一定有收获。有些人，并不是依靠努力来发财，而是依靠他的福报，不知不觉财富就来了。如果完全依靠努力的话，那比你努力、比你勤奋的人还有很多，为什么他们无法成功？所以，我们不得不承认，确实有一种非常微妙的因缘，也就是自己前世积累的福报。当你福报现前时，应该用一部分的财富，做一些善事，积累一些善根，这是很重要的。

五、师子吼是道场，无所畏故

《维摩诘所说经》中讲到的“师子吼”，是指空

性智慧。在成百上千的野兽当中，狮子的吼声是不可抗拒、不可超越的。同样，如果我们守好自己的良知，坚定自己的修行，调整好自己的心态，那在这个动荡的世界里，也没有必要整天胆战心惊、患得患失。

一直以来，人们都是在希望与担忧中活着。司马迁在《史记》中说过：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”我们也可以看到，天下人熙熙攘攘，都是为了各自的私利而来来往往。人生这短短几十年，一直为了追求荣华富贵、高官厚禄而忙忙碌碌。到最后你离开了世间，地球还是照样运转着，一辈子其实也就仅此而已。

在过去的每一个朝代里，不管是富贵的人，还是有权力、有才华的人，他们都曾努力奋斗过。但如今再看，历史上仅留下一些名字而已，有的甚至连名字也没有留下。当然，这并不是说不要去努力，努力很有必要，但不要特别地执著。



我个人的话，遇到事情时，会比较随缘，不是特别执著。有一次，某所大学邀请我去演讲，我坐了四个小时的飞机，结果到那边却被告知，因为种种原因讲不成了。他们对此表示很抱歉，但我说：“没关系，我喝个咖啡就回去了。”然后，我又坐了四个小时的飞机。可见，有些因缘确实没办法强求。

在我们的一生当中，会发生许多难以预料的事情。如果你能调整好心态，用明天的眼光看今天的事情，那今天这些着急的事，并不算什么；用明年的眼光来看，更不算什么；再过十年，也许已经不记得是什么事了。孩童的时候，我们特别执著玩具；少年、青年的时候，我们特别执著感情。还会因为一点点小事就和同学打架，说的话也特别幼稚。现在回头再看，会发现那时的自己很可笑。

其实，生命中发生的所有事情，都是我们自己造成的。在英国伦敦，有一座举世闻名的威斯敏斯特大教

堂。它里面有很多名人的墓碑，包括牛顿、爱因斯坦、史蒂芬森等等。其中，有一块墓碑上，刻着这样一段话：“当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家。当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”

大乘佛教也提倡要从改变自身做起。作为企业家，首先要调整好自己的身心状态。如果想创建企业文化，可以学习《心经》《弟子规》等，组织一些禅修活动。先从企业内部做起，然后再到整个民族、国家，乃至全世界。这样的做法，既符合大乘佛教的教义，也符合现

代企业的管理思想，还可以帮助到很多人。

最后我想说的是，企业和个人都应该践行利他的价值观。如果怀有一颗利他心，一切都会容易成办，否则很难把事情做圆满。如果怀有自私自利的心，做任何事都会寸步难行。今天在座的各位，应该都很有福报。如果你们每个人都有利他的思想，一定会对社会有所贡献。

主持人：

让我们再次用最热烈的掌声，感谢堪布如此幽默风趣、贴近生活、与时俱进的开示和演讲！

此时此刻，我的内心非常震撼，也感觉非常幸福！其实，佛门与商界看似远，实相近；佛学与商道看似异，实相通。佛学与企业管理，以及我们的生活，有很多的交汇点，而这些答案都集中在古老而深邃的佛学智

慧当中。

相信通过今天的演讲，大家都可以汲取到利益众生的情怀，修身禅定的心态，造福社会的使命，感悟佛法的精神。这些会让我们在人生的道场中裨益终生！

内心能够保持平和，
做任何事都容易成功。

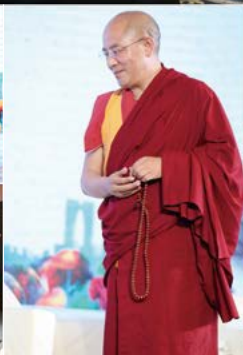
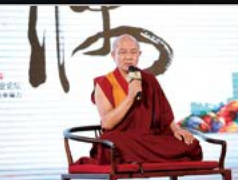
第 96 场

苏州“欧朗幸福企业论坛”

Oley Enterprise Forum on Happiness, Suzhou

中国 · 江苏

2019 / 7 / 9



禅修引导

MEDITATION INSTRUCTIONS

今天，我们共同禅修。在这之前，我先简单跟大家讲一下禅修的内容。

在座有些人已经禅修很长时间了，有的教授多年以来一直没有间断过，也有一些人刚刚起步。不管怎样，禅修确实非常重要。如果内心能够保持平和，做任何事都容易成功。否则，即使是一件微小的事情，也会做得不圆满、不成功。在座各位大多是企业家，应该懂得在企业中传授一些禅修方法是必不可少的。

一切宝中，心宝为上

要知道，自我管理是最高级的管理，而自我管理中最有效的就是心态管理。今天时间有限，没有办法跟大家讲得很深、很广。也许这次的共修不能解决很多问题，但却是一个很好的缘起。我由衷地希望，各企业能够倡导员工去内观。如果只看外在的马云，不看内在的心云，生活未必会过得快乐。

佛教中有很多禅修方法。有些深一点的修法，每天花的时间也特别长，只修一个小时是远远不够的。

我的家乡有一座寺院，叫做朵芒寺。它里面有个禅修院，每年都会举办禅修活动，大约会有二十人参加，其中大多数是出家人，也有少数的在家居士。负责的禅师对他们要求非常严格，在参禅的一百天中，不能带手机等电子设备。在集体禅修的过程中，不能看任何文字，不能念诵咒语，不能做任何事情。上午的禅修是八

点开始，十二点钟结束，午饭后也是四个小时，晚饭后还有两个小时，总共十个小时。最初禅修时，因为身体没办法安住很久，有些人会表现得特别浮躁、痛苦，但只要挺过一个礼拜，就完全没有问题了。

土顿尼玛堪布在我们寺院里很有威望，因为他经常出去弘法利生。他也参加过闭关禅修，我问他：“像你这么爱跑的一个人，在那里能待得住吗？”他说：

“刚开始确实有点困难，腰酸背痛特别不舒服，但过了一个礼拜以后，就完全没有问题了。”如果按照寺院的修法规定，每天十个小时一点都不能动，可能很多企业家都做不到，坐一会儿就会脚痛，继而产生各种烦恼。

实际上，我们这次的禅修只是一种形式而已，称不上是真正的禅修。只是短短的几分钟、几十分钟坐一下，其实解决不了很大的问题。但如果要求大家每天早上都禅修十分钟或半小时，也是很困难的，因为你们太忙了。在坐禅的时候，还会想着手机里的信息，一想到

这些分别念就来了。因为心静下来的时候，什么事情都会想起来。

以前，有一个人禅修的时候，就想起好几年前他曾借给别人钱，但那个人一直没有还。因为在坐禅的过程中，进入到深层意识以后，他就想起来了。一方面这是个好事，说明心有一种观察能力；但另一方面，说明他的心并没有专注在禅修上，该观的内心没有观，一直想着他的钱。

我特别喜欢禅修，即便是外出讲课，也会尽量不间断，早晚都要修一会儿。而在佛学院，禅修的环境比较好，基本上每天都能坚持。

现在很多西方企业设有禅修室。这并不是宗教的原因，因为有些人信仰基督教，有些人信仰天主教，还有些人没有任何宗教信仰。他们只是为了减少压力，梳理情绪，提升工作效率，树立正确的见解和人生观。像谷歌、波音等很多上市公司，都专门开展禅修培训。



我去过的很多地方，包括监狱、大学里面都有不定期的禅修活动，效果也非常好。因此，我希望各企业能够为员工提供禅修的场所，并且邀请真正懂禅修的人进行指导，这应该是最好的“员工福利”。

有缘的禅修

1. 观心本体

今天，我们只是象征性、表示性的禅修。在这种场合中，时间比较短，理论也欠缺。有些人从来没有修过，有些人已经修了很多年，层次完全不同，再加上空间限制，会有一定的困难。

禅修的第一部分，叫做观察修。不管是修什么法，其实都要内观自己的心，这是禅修的唯一要诀。当然，有时也会观面前摆放的木头、标帜、佛像等，这些暂时

不详细讲。从小到大，我们从来没有观察过这颗心，每天总是想着外面的世界，忽略了自己的内心世界。事实上，如果懂得反观自心，善根深厚的人真的会开悟。一旦开悟之后，任何成功与失败都成了轻飘飘的浮云。

不管是修行人还是世间人，悟性都是最重要的。如果有了悟性，钱多也可以，钱少也可以。钱多可以帮助员工和身边人。钱少也可以保持如如不动的心态，即使遭遇失败，面对糟糕的境遇，仍会稳如山王，非常淡定。在如今这个变化多端的时代，我们需要有长期稳定的禅修境界，这依靠修行完全可以得到。

大家可以思考一下，这颗心到底是什么样？它有没有颜色，有没有形状，有没有来源，有没有去处，有没有本体……以心来观察心。当你产生欢喜心、嗔恨心等情绪时，应该让心静下来，进而观察它的本体。这种觉知对于禅修来说非常重要。

我们每个人都要观察自己的心，在禅宗里这叫参

话头，在藏传佛教的密法里这叫直指心性。以心观心时，有些利根者，也就是悟性高的人，在观察的当下就会发现，心原来就是这个样子，除此之外什么也没有。一旦认识了心性，世间当中的迷乱、痛苦和伤心自然而然就会消失。即使显现上会有一些痛苦，也不一定是真实的感受。

坐禅时，应该按照毗卢七法的坐式，但今天因为座位的关系，可能不太方便。一般来说，双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。双手结定印⁵，也叫做等持印；或者把手掌放在双膝上，这叫心性休息手印。身体要保持端直，既不能前弯，也不能后仰，稍微往前倾斜，这是禅定的基本坐式。如果做不到，也可以散盘⁶。大家应该清楚，坐禅的姿势是下宽、稳固，就像埃及的金字塔一样。这种坐式，可以让身体端直。身端直则脉端直，脉端直则心端直。如此一来，心自然而然会静下来。心静

5 右手在上，左手在下，两拇指相轻触，放于脐下。

6 即盘坐之时，两小腿交叉，置于两大腿之下。

下来以后，就可以观察它的本体。

在观察修的过程中，你可以产生各种分别念。比如，观察心有没有颜色，有没有形状；或者，产生嗔恨心、烦恼心的时候，观察它的本体是什么。还可以故意产生各种分别心，然后再以心来寻找它。

现在，大家稍微安住一下，一边禅修，一边寻找自己的心，看看心到底是什么样。

（堪布带大家一起禅修）

2. 观呼吸

第二种修法是观呼吸。这种修法，跟前面的修法类似。呼气的时候，心要跟着往外走；吸气的时候，心要跟着往内来，边呼吸边观察自己的心。我们会发现，根本找不到所谓的心，但却有一种类似能量的东西。这在佛教里属于世俗谛。



其实，心的本体和虚空一模一样。在一些窍诀书里，经常会讲虚空一样的心。真正开悟的大德，最后认识的是什么呢？就是如虚空般的自心本性，也就是心的本来面目。《六祖坛经》中讲：“不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？”意思是说，产生善念不思，产生恶念也不思，在念头的中间观它的本体，这就是心的本来面目。它不是有，也不是无，而是妙不可言的。世间人为了生计、遣除痛苦而奔波，但对于认识心性的人而言，其实没什么可希求的。因为心的本来面目就是这样，除此之外也没有什么。

大家在修的过程中，要跟随自己的呼吸，观察到底有没有一颗心。如果有的话，让它来来去去，你就一直看着它。这个时候，有些人也许就能明白心的本来面目。如果感觉到累，没有跟上呼吸，也不要担心，最好继续修下去。

无缘的禅修

第三种修法，心不执著任何东西而安住，就是大家平常说的心里什么都不想。如果心跑出去，想办法慢慢把它收回来。就像有些孩子出去玩不回家，父母会把他叫回来一样。也就是说，让心静下来，专注于自己的觉知当中。

刚开始，很多人可能起心动念非常粗猛，但一定要坚持经常禅修。没有基础的人会觉得，怎么有这么多的分别念？其实每个人都有这样的过程。在佛经中，会把心比喻成野猴、闪电、河流等等。我们的心本来一刹那也不会停留，经常处于非常动摇、善变的状态，但通过禅修的方式可以让心静下来。

禅修的五阶段

最初内观时，心就像瀑布一样。瀑布的水流非常湍

急、勇猛，分别念也是如此，一会儿想这个，一会儿想那个。在刚刚的几分钟里，也许有些人就在胡思乱想。我看个别人的头一直在动，连几分钟都坐不住。如果是在我们寺院，十个小时不能动，稍微动一下，禅师就会用禅杖狠狠地打，或者冬天时用水浇头。在汉地的一些禅宗寺院里，有跑香和坐禅。如果坐禅时动来动去，禅师也会用禅杖打你。

这个过程就像驯服野马一样，刚开始野马并不调柔，但通过驯马师对它进行鞭打等，慢慢会变得温柔、调顺。同样的道理，无始以来，我们的心已经习惯产生各种各样的分别念，从来没有静下来过。按理来讲，禅修必须经过一系列的训练，而且方法比较残酷，否则心没办法安住下来。因此，佛经中会用瀑布来比喻心刹那不停留，就像一个调皮的孩子，一刹那也坐不住。

在这个过程中，最好不要心生厌烦，觉得自己不会修禅，有这么多的分别念。不要害怕，也不要痛苦，这

是一种正常的现象。

第二个阶段，心就像峡谷水一样。虽然也在一直动摇，但与瀑布相比稍微缓和些。

第三个阶段，心就像江河一样。比如长江和黄河，虽然在不断地流淌，但比峡谷中的水更平缓一些。

第四个阶段，心就像大海一样。虽然从远方看，好像大海一动不动，但走近会发现，它还是有动摇。此时的心，也像看似平静的大海一样，看起来不动摇，但还有一些细微的起心动念。

到了最后阶段，心会变得像山王一样，非常稳定。

整个禅修的阶段，包括瀑布、峡谷水、江河、大海和山王。大家可以观照现实，看看自己处于哪个阶段。

刚开始，有些人的心就像瀑布一样，哪怕只是禅修半小时，分别念也是纷至沓来。而长期禅修之后，心就像峡谷水、江河、大海一样。到像大海的阶段，境界就

比较高了。最后如山王般稳固，遇到任何外境，心都不会动摇，这种境界非常高。

我们要追求如山王般的境界，安住在远离一切边的空性当中，正像惠能大师所说的：“本来无一物，何处惹尘埃。”在真正的本体中，连微尘许的法都不可能存在，又怎会惹尘埃呢？企业发展过程中经历的快乐与痛苦、成功与失败，又怎会伤害到你的心呢？毕竟万事万物的本体，本来都是空性的，连微尘许的成实都不存在。所以，我们首先要认识自心，再以此类推，世间万事万物都是同样的道理。如果没有认识自心，外在的知识再丰富，可能用处也不大。

无论有没有信仰，我们都应该认识到，内在价值比金钱更重要。如果有一定的内涵或修证境界，做什么事情都容易成功。

下面，我们一起观修。观修的时候，什么都不要想，就安住在如虚空般的心性本来面目当中。当然，

有些人对自心有所认识，有些人不一定认识。但不管怎样，你都可以用自己的方式来安住，最好不要产生任何分别念。

（堪布带大家一起禅修）

其实，最好有三天或七天严格的禅修。像我刚才说的那样，野马被驯服的过程，难免要受一些苦。比如，藏地的马在被骑之前，一定要好好地驯服它。一般来说，野马是很难调伏的。心也如野马一般，最初要非常严格地管理，一天几个小时的禅修，这样的话，修行慢慢会变得容易。就像刚学跳舞的人，也要进行柔韧性训练，一段时间之后，才可以跳得很高，身体柔软。心也是这样，如果没有长期禅修的习惯，每天随着自己的所思所想打转，很难有进步。

如果时间允许的话，大家可以放下所有的工作，手机也不用，断除一切令心散乱的行为，严格闭关三天或七天，这样我们的心会变得更加调柔。企业也可以组织

员工集体去东南亚的泰国等地，这些国家还保留着非常好的禅修传统。通过今天的禅修，相信大家已经有所感受了。

“咒”是心的保护者

最后，让我们一起默念六字真言“嗡嘛呢巴美吽”。这个咒语，有信仰的人可以念，没有信仰的人也可以念。

在这个世界上，有三种强大的能量。第一个是药，中药和西药都有不可思议的力量。第二个是咒语，不管是增长智慧的咒语，还是生起慈悲心的咒语，比如汉地的大悲咒、楞严咒等，对身心健康的利益非常大。第三个是幻变，像现在的网络，佛经中就叫做幻变的力量。

接下来，大家不用出声，默默地念诵“嗡嘛呢巴美吽”，有些人会念，有些人不太会念。你们以后禅修的

时候，如果心实在没办法安住，可以默念几百遍咒语，这也有利于身心的健康。我也经常这样做，有时候要想的事情太多，心总是静不下来，就会默默地念咒语。其实，出声念也可以，但今天人比较多，还是默念好一点。

事实上，人既要有物质食粮，也要有精神食粮，依此可以净化我们的生命。当然，更重要的是知行合一，否则理论上讲得再多也没有用。因此，实修很重要，这是我最究竟的观点。

希望所有的企业家，都能从内在价值上寻找自我。如此一来，你会比任何人都强大。不然，即使你拥有全世界的财富，也不一定很快乐。认识自心的人，才是最快乐的人。

在此，我祝愿每个人都能成为世界上最快乐、最幸福的人！

「自我 爱己及人，乐己达人
智者的声音，一起探索幸福的真谛！」

福企业论坛苏州组委会

明电子科技有限公司

州青木极致文化传媒有限公司

情感智能发展中心

亚财富苏州第一财富中心

州微漾文化传媒有限公司



如果只关注物质层面，不追求精神层面，很多人不一定快乐。

第 97 场

苏州“欧朗幸福企业论坛”

Oley Enterprise Forum on Happiness, Suzhou

中国 · 江苏

2019 / 7 / 9



关于幸福的矛盾

THE HAPPINESS PARADOX

对话1：一边是马云，一边是星云

主持人：其实，“马云”只是一个代名词，指那些想要快速获得成功的人，而“星云”之道是保持心灵的平和。

每个人都希望陪伴自己的孩子快乐成长，但又不得不为业绩而加班，变成工作超人，天天“996”。我们一边自视清流，一边又要适应职场而随波逐流；一边想用成功证明自我价值，一边又发现生命脆弱，万贯家财终须空。这样一个纠结和撕扯的人生，是当代大多数

人的集体困扰。

我先说明一下，今天所有的题目，都不是事先准备好的。所以，一切都是最精彩的发挥。有请堪布发言！

堪布：“马云”和“星云”这两者都是“云”，但应该“马”在地上，“星”在空中，一者比较重视物质，一者比较重视精神。

2017 年，马云在一个论坛上说，他有点后悔创立了阿里巴巴，因为现在钱花不完，他忙得没有时间，非常苦恼。我以前也见过星云大师，他现在 90 多岁了。虽然老人家一直为了弘法利生而忙碌，但心态始终很平和。在他的一些书中，也提到了让人获得幸福的方法。那么，物质到底能不能给人带来幸福呢？暂时的幸福应该可以得到，但究竟的幸福却不一定。

如果我们的境界跟得上，今生一定会获得最究竟的幸福。要知道，骏马在草原上奔驰的时候，也许是快

乐的，但草原面积毕竟有限；而星星在无垠的天空中闪烁的时候，无数人看得到它的光芒。不管怎样，每个人的价值观不同，我觉得都是幸福的。

主持人：工作的原因，我平时会接触到很多企业家。如果按照堪布的话来总结，其实很多企业家都在草地上奔跑，偶尔仰望星空。有一首歌叫《如果云知道》，我想只有天空的云可以帮助我们找回内心的幸福。感谢堪布的发言，接下来有请陈教授谈谈他的理解。

陈教授：《易经》中讲：“云行雨施，品物流形。”企业家应该像云一样，云飘在哪里，雨就落在哪里。因此，不管是传播商业理念，还是传播传统思想，是马云还是星云，是释迦牟尼佛还是稻盛和夫，都在用自己的力量去滋养每一个人。



如果没有马云，这个世界会缺少许多商业奇迹；如果没有星云，我们的内心会多一分贫瘠，所以这两者相得益彰。“马”属于乾卦，所谓“天行健，君子以自强不息”。龙马精神，象征着努力拼搏。“星”属于坤卦，月相盈微，星星辽阔，意味着“地势坤，厚德载物”，不断地滋养大地，不断地涵养内心。

这个世界上，不是只需要一匹马，也不是只需要一颗星。万马奔腾，方是天地气象；繁星辽阔，才是星图深远。中国的星象，是二十八星宿；中国的骏马，至少是八骏图。与其厚此而薄彼，不如兼容而并蓄。作为企业家，需要向马云学习，不管如何艰难困苦，都不会停下创业的脚步。同时，也需要向星云学习，无论年岁如何增长，都不会放弃思想的传播。

让世界多一匹马，就会多一分进取；让天空多一颗星，就会多一分遥望，多一分思绪，多一分光明，多一分未来。因此，应该把这两者综合起来，共同创造中华

民族商业文明和智慧文明永恒的奇迹。

主持人：陈教授从《易经》的角度来分析，也是非常精彩。再次感谢两位大师！

对话2：一边是谈钱，一边是情怀

主持人：前两天，知乎上有一个很火的提问：“现在的年轻人吃不了苦了吗？”很多老板对此非常地感慨，他们认为现在的年轻人普遍吃不了苦，就是因为没有奉献精神，不能接受“996”的工作制度，动不动就辞职。后来，有一个90后的大学生在知乎上回应，他说：“现在的年轻人依然能吃苦，只要钱到位，做什么都可以。”

所以，我想问一下沈总和王博士，有没有面试过

这样的 90 后员工。你们认为和员工谈钱、谈情怀的时候，哪个才是对他最好的尊重？

沈总：我昨天刚好面试了一个员工。他跟我说他之前的工作模式是“996”。我有点不懂，就问：“是不是每天工作 9 小时，一个礼拜工作 6 天？”他说：“不是，是每天早上 9 点上班，到晚上 9 点下班，一个礼拜工作 6 天。”我听了后目瞪口呆，然后说：“太没人性了！”我们从欧洲公司出来的人都是这样，不懂这些网络流行语，也不能接受这样的工作制度，这是不尊重人的行为。

其实，用马斯洛的金字塔理论⁷比较好回答这个问题。如果这个员工处在巨大的生存压力下，当然应该多谈钱，谈情怀是没用的，因为他必须先解决生存问题。所以，作为一个有责任心的企业家，应该帮助他解决这

7 马斯洛的需求层次结构是心理学中的激励理论，包括人类需求的五级模型，通常被描绘成金字塔内的等级。从层次结构的底部向上，需求分别为：生理（食物和衣服），安全（工作保障），社交需要（友谊），尊重和自我实现。

个困难，这样他才能安心地为公司付出。

如果这个员工是高层管理者，那应该多跟他谈谈情怀，谈谈理想，或者他的个人爱好。在交谈的过程中，捕捉他的人生态度，以及对企业文化的认同感。这是我们经常用的面试方法。

主持人：我想从明天开始，沈总会有更多的面试。因为这个信息发布后，应该有很多人想来欧朗工作。接下来，有请王钰博士发言。

王博士：在我个人看来，这两者既是一对矛盾，又是可以相互融合。我们以前经常讨论如何管理 90 后，但如果你现在到互联网公司，或是其他新兴公司，那些 90 后的员工会说：“哎呀，我们都是老人了。”因为第一批 90 后已经接近三十岁，马上就要步入管理层。现在职场上的年轻人大多是 95 后。我们家双胞胎是 1996

年出生的，已经大学毕业工作两年了。

新生代的价值观与老一代相比，存在很大的差异。他们是不是只为钱，不为情怀，或者只为情怀，不为钱呢？其实，重要的是如何充分激发员工的创造性。当你有新想法的时候，内心会产生愉悦感和满足感。所以，创新能给我们带来快乐。比如，掌握新的知识，开发新的产品，尝试新的做法，这些都可以让我们释放出快乐因子。

马云、乔布斯等人缔造的商业奇迹，给人们带来极大的满足和快乐。所以，对于年轻的一代，我们要留意和观察他们的优势，继而在职场中凸显他们的工作能力。金钱只是对创造力的激励，还要让他们感受到更大的情怀。

所以，如果我们抓住了核心，就能激发他们的赋能，产生更大的创造力。



主持人：为了这次的主持，我看过很多堪布的书，包括《残酷才是青春》《苦才是人生》。堪布经常会与当代年轻人进行对话，讨论学习、工作、生活等等。所以，请问堪布您怎么看待这个问题？

堪布：首先，很感谢主办单位，邀请了不同行业的企业家。这些谈话确实很有深度、有温度，也有一定的思考空间。

现在这个时代非常特殊，东西方文化交织在一起，古文明逐渐消失，西方文明不断涌入。人们好像站在十字路口，不知该往哪走。这个时候，应该给心灵更多的滋养，否则精神与物质一直难以平衡，人们的内心不一定快乐。

现在的年轻人，在学习方面应该没有很大问题，因为通过网络可以在短时间内掌握任何知识。而在创作方

面，需要有经验的人给予指导。

我个人认为，物质文明和精神文明两方面都要兼顾。在中外文化交流过程中，面对不同文化的碰撞，年轻人应该有更多的思考。不管是情怀还是金钱，其实我们都需要。如果年轻人没有马骑，光是看虚空也没办法生活。刚才有的教授也讲了，先要解决基本的生存问题，然后才谈得上解决精神问题。但是，如果只关注物质层面，不追求精神层面，很多人不一定快乐。

因此，我希望年轻人既要重视金钱，又要重视情怀。作为企业家，既要重视员工的福利，又要重视企业的未来发展。

对话3：一边是无情，一边是有情

主持人：某种程度上讲，管理制度意味着一种规则，一种无情，一种成本。但是，幸福企业又意味着一

种人性，一种情意。当然，这需要企业家更多的付出。所以，我想请教一下真真老师和沈总，你们在处理这样的矛盾时，会选择什么样的方式和尺度？

真真老师：我是一名心理学研究者，你们能够想象我的讲课风格吗？我以前其实挺温柔的，后来上课有时居然会拍桌子，而且我还没有意识到这一点。现在，我讲课经常爱拿自己来举例。从专家学者变成普通人的样子，让我慢慢回归到“直心”的状态。

今天，堪布给我们讲的是“烦恼是道场”“一切法是道场”，《六祖坛经》中还讲“直心是道场”。当我“直心”的时候，不论是娓娓道来，还是拍桌子讲，一颗心只是为了他人好，为了让他人更受益。在讲课的过程中，我并没有加入这种思辨：我拍桌子的样子是不是很难看？是不是跟我的身份不符？这些通通没有想过。当我越来越放下的时候，发现自我正在逐渐消融，取而代

之的是只想别人受益。

这是我对“无情”和“有情”的一个答案。事实上，当你站在小我的头脑思辨层面时，会很难把握它。但是，如果你优先考虑别人的利益，那么该依规则去取舍，还是该依人情去衡量，答案是自显的，根本不需要思辨。处在这种状态下，从心里直接流淌出来的，可能就是最好的选择。

这三个问题设计得特别好，都是围绕着生命在谈。在我看来，人生就是一场接一场的考试，而我们在其中不断地成长。刚开始需要“马云式”的成长，然后还需要“星云式”的补充。所以，我不认为“无情”与“有情”是对立关系，二者应该是由心而发的平衡关系。

这一个问题引发了我对三个问题的回答。人生就是一场考试，从心出发，从心应对，一切都 OK。

沈总：从企业管理的角度讲，应该有一定的规范。

事实上，不仅企业有企业的规范，学校也有学校的制度，人在社会中也受到法律的约束。如果一个公司没有相应的管理章程，每个人都按照自己的习惯去做事，如此完全放纵的话，团队就没办法形成合力。

实际上，不同文化背景的企业，在“有情”与“无情”或者规章制度的人性化方面，尺度是不一样的。比如，欧洲企业比较人性化，规章制度相对宽松；台湾企业，通常会采取半军事化的管理方式，尤其是针对一线操作人员；日本企业，比较推崇终身工作制，重视上下级之间的忠诚和承诺；美国企业，更多的是受金钱驱动，表面上大家很客气，一旦你的业绩不达标，马上会被炒掉。

另外，不同的工作性质也有不同的管理。比如，研发部和营销部需要员工的创造力和想象力，这类部门就不能把人管得太严，需要给予充分自由的空间。比如，

微软公司为了激发员工的创造力，负责研发的员工都有自己的房间，宠物狗可以带去，自行车也可以放在办公室里。但是，对于一线生产员工来说，富士康是比较典型的半军事化管理，还有像法国企业的生产线管理也比较严格，跟办公室的管理模式不太一样。因为生产车间是团队协作，对行为一致性要求非常高。

总体来说，欧朗可以称为科学与艺术的结合。“科学”是指严格的管理制度，比如上班打卡等数字化管理；“艺术”是指如果这个员工平时表现不错，而他也做了解释并道歉，那这次迟到就算了。所以，企业也要有人性化管理，让员工感受到温暖。

对话4：一边是位子，一边是孩子

主持人：对于职业女性来讲，幸福意味着要平衡工作与生活的关系。这件事情看似简单，做起来却很难。

每个女性都梦想成为一个英雄，但英雄背后可能是一个不太称职的母亲。在工作中投入太多精力，团队会对你非常满意，但同时又忽略了家庭和孩子。所以，我们先听一听两位女性专家是如何看待这个问题的。

王博士：我个人觉得自己很幸福，这里面其实有幸运的成分在，但这份幸运你要接得住才行。我特别感恩我的先生，他给予我很大的支持。

我的两个孩子是在墨尔本出生，6周时就被带回广州，因为我被派往中国作为首席代表。所以，他们幼儿园和小学都是在国内读的，后来我们决定等他们读中学的时候，全家搬回墨尔本，让他们在那里读书。但是，我又舍不得放弃自己的事业，觉得这个“位子”很重要，因为当时正赶上整个汽车行业的迅猛发展，作为宝马集团的主讲老师，我的课程排得很满。



为什么说感激我的先生呢？因为孩子既是你生命的延续，又是你前进的动力。那个时候，我的先生非常支持我，他选择辞职陪伴孩子，把他们都送到私立学校，男孩送男子私立学校，女孩送女子私立学校。在国外，这样的安排需要一名家长全职陪护。不仅要接送孩子上下课，还有游泳、羽毛球、大提琴、钢琴等一系列活动。

人生短暂，我不想失去这段陪伴的时光。所以，我就有意识的放慢脚步，让自己找到“无情”与“有情”之间的平衡。单月在中国上课，双月飞回墨尔本陪伴孩子，参与他们所有的活动，这让我感到愉悦和满足。

因此，你要想好选择什么样的人生，对你来说什么是最重要的。这样一来，“位子”和“孩子”也是可以并存的，同时也可以获得幸福。

主持人：原来，幸福的女人背后还有一个默默付出的全职先生。今天，王博士的先生也来到了现场，让我们把掌声送给他。接下来，请真真老师谈一谈她的看法。

真真老师：这个问题困扰着很多女性朋友，我也见过太多因此而引发的一系列问题。所以，我只看到一个“苦”字。

职业女性实在是太不容易了，她们在每一个阶段都是“一朝不慎，满盘皆输”，真的是苦苦相连。我也因此离开了很多人羡慕的“位子”，开始出来做公众传播的课程。我做的第一个课程，就叫“女性智慧成长课堂”。

大家可能认为，职业女性很难兼顾好家庭。然而，关键不在于她去打拼自己的事业，而是她从事一个行业久了，渐渐会思维固化。对于这样的女性，我们会叫她“女强人”，这个词是有贬义的情感因素在里面。当你

在被别人称为“女强人”时，这背后往往意味着你的家庭生活、情感生活并不如意。这是因为过度的工作或对事业的执著吗？并不是的。其实，导致她陷入这种境地的原因，主要是她固有的思维模式。

我的另外一群咨询者，是全职妈妈和全职太太。她们把所有的精力和时间都给了家庭，可是随着孩子的不断成长，她们的自我价值感也在逐渐消失。

在成都的一次课程中，有位妈妈一口气提了 25 个问题，全是关于孩子的。事实上，她代表的是一类人，这类人的名字叫“母亲”。我也是两个孩子的母亲。如果没有经过培训，我们会不自觉地用最朴素、最天然的方式，毫无保留地投入全部的爱。就像聚光灯一样，用爱烤着孩子，最后不但烤焦了孩子，也耗干了自己。事实上，如果过分偏重在孩子这边，容易引发很多问题。

在带孩子的过程中，我和我的家人也面临着很多困难。与此同时，我还是一个职业女性，面对孩子和工

作该如何抉择？我自己是走过来了，但我看到太多的人掉入陷阱。所以，我决定出来做这方面的教育。

其实，女性真的需要有一个心灵的依怙，它会护持你无惧任何问题，这个依怙就是成长力。无论你是在“位子”上，还是在“孩子”上，始终要不断地学习，不断地成长。如果你拥有了这种成长力，就不会走得过偏，会平衡好各种关系。

所以，成长力是不迷失自己的一条安全带，我们一定要把它系好，这样无论选择在位子上起航，还是在家庭里陪伴孩子成长，都是可以的。

主持人：通过真真老师的分享，相信大家会对“女强人”有一个新的定义——内心强大的女人。

今年“三八”妇女节的时候，我也被西交利物浦大学邀请去做一个关于女性的演讲，同样是平衡工作和

家庭的问题。当时我的回答是，这两者无法平衡，只有选择。如何做出最稳妥的选择，才是我们应该思考的问题。

接下来，有请堪布发言。

堪布：让我来回答这个问题，可能不太适合，因为我既没有“位子”，也没有“孩子”。但我也知道这是现代职场女性所面临的问题和挑战。

其实，每一位母亲都非常伟大。我的母亲出生在一个牧民家庭，没有上过学，所以没什么文化。包括我的三个妹妹和弟弟，也都是牧民，这和当时的生活条件有很大关系。但是，我的母亲为每个孩子都付出很多。在座的各位，有些已经像刚才两位教授一样，既有“位子”也有“孩子”。在这种情况下，确实要面对许多问题。

通常来说，母亲比较关心孩子，而父亲比较关心位子。但是，我希望母亲在关心孩子的同时，也不完全舍弃位子。对于内心强大的女性来说，应该能做到两者兼顾。我看在场有些老师，不仅能照顾好孩子，而且工作上也非常出色。作为父亲，在打拼事业的同时，也不能缺席孩子的成长。

有些企业家每天忙于自己的事业，从来不关心家人，这种做法有点极端。今天的话题就是告诉我们，做任何事情都不要落入极端，不管是对于金钱与情怀，还是有情与无情，或者是马云与星云，都需要做好两方面的平衡。而有些女性做了母亲之后，一切为了孩子着想，所有社会创造力都消失了。

昨天，我在一个大学演讲，他们也问到：为什么在大学里成绩好的女性很多，而到了社会上成功女性却很少？其实，这是同样的问题。一味地关爱孩子对事业有影响，一味地关爱事业对家庭也有影响。所以，凡事应

该不堕两边，不要过于极端。

主持人：感谢堪布的精彩分享。接下来，有请陈教授谈谈他的看法。

陈教授：对于职业女性来讲，想要做到平衡工作和家庭非常困难。如果为了孩子，不仅会失去“位子”，还可能会失去“孩子”；如果为了位子，可能既会收获“位子”，也会收获“孩子”。

孩子是我们生命的延续，而位子是我们的尊严。如果没有位子只有孩子，那你在孩子面前就无法树立榜样。虽然为了位子要付出很多，对孩子的关注可能会减少，会有一些爱的缺失，但孩子对你会有敬仰之情。其实，太频繁地在一起，反而会疏远，偶尔的疏远反而会亲近。很多时候，我们把责任弄反了，不应该让女性独

自面对这样的二律背反⁸，而应该让更多的男性像王博士的先生一样，承担起家庭的责任。

我个人认为，有了位子以后，更容易获得孩子的尊重。否则，等他长到十四五岁，对你的评价不断下滑，这会让你感觉很挫败。你为他付出那么多，而他对你却不够尊重，这是因为你只有他，而他有一切。

因此，女性必须先做好自己。有了“位子”的“孩子”会更加坚实，有了“孩子”的“位子”会更加温暖。用前者树立自己的社会定位，用后者延续自己的生命关怀，这才是现代女性应该努力和前进的目标。当然，多读书，多学国学，可以让我们做事更圆融、更圆满。

主持人：在“星云和马云”这幅编织的云图中，有

8 二律背反是康德的哲学概念。意指对同一个对象或问题所形成的两种理论或学说虽然各自成立但却相互矛盾的现象，又译作二律背驰，相互冲突或自相矛盾。

着中国人所有的遐想和抱负。我们比以往任何时代的人都忙碌，却也享受着更丰富的物质。然而，有时还是会感到失落，这说明还有一种内在的精神，督促着我们寻找生命的意义。

所以，无论是企业家还是普通人，都希望找到属于自己的企业灵魂和精神生命，这就是我们举办这场公益论坛的意义。



企业家在管理别人的同时，
更主要的是管理自我。

第 98 场

中欧商学院 CEO 班

China Europe International Business School-CEO Class

中国 · 上海

2019 / 7 / 10



禅修与管理

MEDITATION AND MANAGEMENT

主持人：

今天，我们非常荣幸地邀请到四川喇荣五明佛学院的大堪布——索达吉堪布。堪布是当代著名的佛学家，也是一位慈善家、翻译家，在国内外享有极高的声望。

近些年来，堪布应邀前往哈佛、耶鲁、哥伦比亚，以及清华、北大、复旦、人大、港大等国内外知名院校，为众多知识分子进行深入浅出的佛学讲解，引导学生积极正确地面对学业、情感、工作、人生等问题；并

与诸多海内外科学家一起，对生命科学、环保、和平、道德等方面进行深入探讨，让科学与宗教能够真诚地对话。

这次大家有幸聚在一起，聆听堪布的甘露法语，相信会给我们带来极大的收获。

很高兴有机会与各位一起交流。希望大家在此期间不要用手机，最好静音或关机。不然，有些人听得三心二意，我讲得也会三心二意。刚才看了每个人的介绍，大家都非常了不起，但了不起的人应该也有了不起的心态和智慧。我非常珍惜这次机会，希望你们也能从中受益。

作为企业家，你们平时思考的，跟我今天要讲的内容也许并不相同。因为你们平时关注的是成功人士要做的事情，而我作为一个佛教徒，更加关注心理方面的引导。因此，我们的关注点可能不太一样。所以，如果大家有什么疑惑，在后面的互动环节可以畅所欲言。

今天的主题是“禅修与管理”。在座各位应该听过很多企业管理讲座，尤其在这样的商学院里，根本不缺这些，而且现在特别流行讲管理学。但是，有些讲座比较有意义，有些只是形式而已。

不限于传统，不照搬西方

如今这个社会，企业家占有非常重要的地位，因为他们能解决许多人的生存问题、就业问题，对管理者自身而言就更不用说了，一定会有更多的利益。按照西方经济学的观点，企业的行为目标就是追求利润最大化。而当今社会的主流价值观也是“金钱至上”，这种现象实在令人担忧。现在的企业管理，既不像东方的管理，也不像西方的管理，显得有些不伦不类。

很多人认为，东方的传统文化是一种老旧的思想，因此不太愿意接受。而对于西方的现代文化，又觉得那是一种邪道，也不愿意接受。然而，如果现代的西方思

想是邪道，传统的东方思想又是老旧，那人们到底需要什么呢？这是一个值得探讨的话题。其实，现代管理学的理论体系起源于西方。而在东方传统文化中，除了儒家、佛教等略有涉及以外，并未形成专门的学科。

有些人认为，西方文化是垃圾文化、糟粕文化，却又总是一边排斥一边接受。事实上，我们现在还有自己的文化吗？文化应该根植于我们的基因之中，与我们的智慧相融，然而，上世纪六七十年代以后，中国的传统文化大多数已经失传了。因此，我们不得不效仿西方的管理模式。那么，这种管理有没有漏洞呢？大家应该清楚，西方管理思想是在一定的历史条件、民族文化背景下产生和发展起来的。所以，东方人运用它的时候，在法律条例和制度管理方面，会出现一些漏洞。因此，在运用的过程中，应该可以看出它的利弊。

回归本性的自我管理

我今天主要想跟大家讲的就是古老的东方思想。要知道，团队管理最根本的就是自我管理，而中国传统文化蕴含着丰富的“自我管理”思想。就像很多人也经常讲，一个企业的成功是一个企业家的成功，一个企业的失败是一个企业家的失败。这样看来，企业家在管理别人的同时，更主要的是管理自我。因为在所有的管理中，最重要的就是自我管理；而在自我管理中，最重要的则是内心管理。所以，我们应该把 50% 的精力用在反省上面，因为管理者自身也会存在问题和不足。

有些成功人士，表面看起来十分风光，实际内心也有许多苦恼。比如，在健康方面，年轻时身体无恙，而年老后每况愈下；在心态方面，随着做的事情越来越多，烦恼也会越来越多；在家庭方面，以前关系还比较和谐，但拥有金钱、地位、名声之后，幸福感却越来越低；在责任感方面，有些人刚开始社会责任感很强，后

来就慢慢淡化了；在道德方面，随着欲望的不断膨胀，道德观念也会出现滑坡。这些负面的情绪和心态，让我们不能有效地进行自我管理。因此，想要成为一名优秀的人，首先要对自身进行净化和调整。

自我管理包括身体管理、行为管理和内心管理。其中，身体和行为的管理，需要依靠心识，而心识可分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，也叫六根识。六根识的管理，从传统文化的角度讲，包括非礼勿视、非礼勿听等等。也就是说，不合理的不要去看，不合理的不要去听，更不要去享受、接触、品尝等等。这些我们能不能做到呢？并不一定。

商学院的好处是可以拓宽人脉，对事业发展会有很大帮助。另外，商学院还会邀请东西方的专家和教授，传授国学、心理学、管理学等内容，也可以学到很多的知识。但我刚刚讲的自我管理，是指对六根识的管理。一些社会名人，包括大董事长、大企业家，在跟不

同人接触的过程中，很有可能会染上不好的习气。这样一来，不仅没有学到有用的知识，反而会带来各方面的烦恼，致使自己开始走下坡路。所以，不要以为自己成功一次，就代表着今后永远成功，不能抱有这种心态。

尤其身处这个时代，现在你可能是特别了不起的人物，但再过几年就说不定了。每个企业的竞争对手都在日益增多，即使没有竞争对手，迟早也会被时代淘汰。就像曾经那些盛极一时的企业，到现在连名字都听不到了。所以，我们是不是永远都有这样的福报和威望呢？非常非常难说。面对复杂严峻的外在环境，如果没有做好自我管理，调整好自己的内心，对你今后的事业发展会很不利。因此，首先要管理好自己的六根识，否则只是表面上的学习，实际上对自己是不利的。

对现代人来说，最重要的是什么呢？就是内心的管理。从表面上看，每个人好像都在做企业、做善事，非常有意义。然而，如果没有关注内心，增长的又是什

么呢？可能还是贪欲、嗔恨、愚痴、嫉妒、傲慢等五毒烦恼，对自身不一定有利。如果贪心非常严重，可能该做的事情没有做好，反而入于牢狱之中；如果嗔恨心非常严重，一气之下可能会做出无法挽回的事情；如果愚痴心非常严重，不能了知一切事情的真相，可能会做出很多可怕的事情；如果傲慢心非常严重，由于毫无敬畏之心，所造的罪业其实更严重。

为什么说在所有烦恼中傲慢和嫉妒是最可怕的呢？正如俗语所说：“傲慢的山顶上，留不住功德的水。”人在成功的时候，很容易生起傲慢心，经常摆出目中无人的姿态，旁人根本无法进入他的世界。比如，有地位的人，无法理解别人的痛苦；有才华的人，无法理解平庸者的感受；有钱财的人，无法理解穷人的心情。在这种心态下，他们的所作所为可能会不如法、不合理。另外，如果人与人之间、集团与集团之间，或者同行之间存有嫉妒心，也是非常可怕的。



企业长盛不衰的奥秘

人的各种负面情绪，也就是刚才讲到的贪嗔痴等烦恼，会给企业造成不利的影响。那么，怎样才能断除贪嗔痴或者说恶分别念呢？最好的方法就是禅修。一般来讲，禅修分为印度瑜伽、佛教禅修等。现在很多企业和大学里也在提倡禅修，这些方法都非常有用。而对于佛教中的个别禅修法门，在座各位如果想要修的话，可能没有那么多闲暇时间，也不一定有兴趣和信心。但哪怕只是一个简单的禅修法，也可以提升你的战略思维能力，改善身心状态。

很多人认为，企业家应该像乔布斯一样禅修。虽然乔布斯确实经常禅修，但他的精进努力，我想大多数人不一定能做到。听说他从17岁开始，就对禅修有着非常浓厚的兴趣，一直到他人生的最后，都没有间断过禅修。而正是依靠禅修，很多创意自然而然就在他的境界中浮现出来。

那么，企业家到底应该如何修行呢？你们应该听过一些相关讲座，有的人也专门研究过。作为一名佛教徒，我强烈建议大家学习稻盛和夫的管理理念。虽然有些人已经学习过，但行为上却不一定能做到，甚至可能南辕北辙。其实，稻盛和夫的管理方法非常有效。为什么这样讲呢？如果以自私自利之心管理企业，只为满足一己私利，长远来看并非明智的选择，所以应该要有一颗利他心。

稻盛和夫管理企业的原则，是追求正当的利润，通过盈利来养活员工、贡献社会。然而，现在很多的企业家，并不是为了员工而奋斗，唯一考虑的是自己的利益，根本谈不上为社会和人类做出贡献。由此可见，有些企业家的创业目标一开始就错了。他们并不是为了利益社会，而是只想要自己做大、做强，这与稻盛和夫的企业理念完全不同。

大多数企业家会将公司交给自己的孩子，他们则

退居幕后。其实，我并不是很明白这些人的想法。一般来说，等到创业成功时，基本上已经 50 多岁了，同时又占据了很多社会资源。那么当你将要离开世间时，有没有想过自己的人生价值和意义？有些人可能想：“我虽然离开人间了，但我的子孙后代还可以享受。”可是，他们不一定有能力维护这么庞大的企业。

人们总是抱着一种美好的心态，一直想着我要如何如何，从来没有想过如果自己突然离世，要如何处理这些财富？是传给子孙后代，还是由朋友来接手？国外的企业家，一般会提前写下遗嘱。而我们大多数人在这方面没有一点准备，甚至连提都不想提，总觉得这样做很不吉利。因为按照传统思想来说，人们忌讳提到“我死了以后要怎么样”。但即使你不提，这也是每个人无法逃脱的事情。一旦死亡真正来临时，或者你辛辛苦苦挣一辈子的钱被子孙败光时，那时你又会是怎样的感受呢？这一点值得大家深思。

以“六度”来经营企业

按照佛教思想，应该以“六度”来管理企业。第一是布施度，也就是将自己拥有的财富布施给那些需要帮助的人。

第二是持戒度，企业家要恪守道德底线。有些人的做法非常可怕，根本不考虑社会的未来。

第三是安忍度，创办企业的过程中，可能会遇到各种风险，或者竞争对手对你恶意诽谤、制造破坏。在面对这些问题时，要有一颗坚定的心。

第四是精进度，无论做什么事情，都要有一种勤奋努力、坚持不懈的精神。

第五是禅定度，真正的禅修，需要花很多时间去讲，今天因为时间关系，我们只能稍微安住一下。其实，首先让心定下来，然后专注思考问题，最后再进行抉择，这是非常有必要的。

第六是智慧度，做任何事情，都要以智慧来抉择。这不单单是一种世间知识，还包括佛教中讲到的空性智慧。尽管通达空性有一定的难度，但没有智慧的抉择，其实是一种莽撞、盲目的行为。

表面上看，六度只是佛教的一种理念。但实际上，在任何一种行为当中，从布施到智慧这六个环节可以说缺一不可。那么，具体应该怎么去做呢？这需要我们自己去学习。

接下来，我简单讲一下禅定度。

其实，禅修是管理内心最好的方法。下面给大家介绍两种简单的禅修方法。第一种是无缘的禅修。我们每天早上起床和晚上睡觉的时候，或者上班空闲的时候，最好让心什么都不想，安住一会儿。如果用疲惫心、分别心、烦恼心来抉择事情，很难做出正确的选择。心静下来之后，在这种清净心的状态下，才会做出智慧的选择。

大家平时工作很忙很累，还会因为这样或那样的事情而心累。其实，心的劳累，主要是因为我们的分别念太多，想要的也太多。有时候，我们的欲望过于膨胀，在不该执著的事情上执著，必然会导致心特别劳累，而且对健康、睡眠以及整个身体状况，都会带来不良的影响。因此，我们应该每天坚持禅修。

第二种是有缘的禅修，即观佛像的方法。虽然有些人本身并不信仰佛教，但是在遇到一些大事的时候，可能自然而然就有信仰了，这时会提前去寺院里烧香拜佛。有些企业家在工作中遇到瓶颈或者痛苦的时候，也会去寺院烧香拜佛。不管怎样，能有这样的想法和做法，佛菩萨也一定会保佑你的。

每个人的命运都不相同。有些人没有前世的福报，佛陀也无法改变。但是，如果你本身有这些种子，再加上种种外缘，通过祈祷佛菩萨应该可以顺利成办。世间其他事情也是如此，如果你造的业或犯的法非常严重，

不可能单纯依靠关系就能避开处罚。但如果你做过很多善事，依靠这种助缘，再加上有人从中调和，也能解决一些实际问题。同样，即使没有真正的信仰，也可以在遇到事情时求佛、拜佛、烧香，做放生等善事。虽然从严格意义来讲，这只是求一种暂时的人天福报，属于比较小的善根，但是对于我们的人生来讲，这样的祈祷非常有意义。

因此，我们还可以通过观佛像来禅修。无论是释迦牟尼佛、阿弥陀佛、莲花生大士，还是观世音菩萨，专注凝视佛菩萨的身相，内心祈祷“加持我、保佑我”。然后，念诵“南无观世音菩萨”或“南无本师释迦牟尼佛”一百遍、一千遍、一万遍……事实上，任何人观想佛、祈祷佛，佛就会安住在他面前，直接赐予加持。

“佛”有两种含义。一种是我们平常所说的佛，依靠色身来到你的面前，在无形当中帮助你的事业；另一种是观想时的意念，这也是佛。不管是哪一种，只要我

们念佛、观佛，对企业的转型和转变来说，就有非常大的帮助。当领导者面临重要决策时，或者遇到一些不顺时，可以默默地祈祷诸佛菩萨。这种祈祷一定会起到相应的作用。

你的祈祷是一种缘起力，依此诸佛菩萨可以赐予加持。就像有些水器放在地上，太阳和月亮的光芒自然而然会显现其中，有多少个水器就有多少份光芒。因此，只要我们具足信心地虔诚祈祷，佛陀的加持就会映现在我们的心当中。这种观想方法也叫做禅定或三摩地。不管你有没有信仰，都可以习惯性地祈祷佛陀保佑，这种念头对我们来说非常重要。

如果你们有自己的佛堂，可以摆放一些唐卡和佛像。空闲的时候，可以将佛像放在面前，然后认真地反复进行观想。有些企业里面有特别庄严的佛像或佛堂，还可以摆放一些供品，普通员工和高层领导都可以经常祈祷。这也是一种很好的禅定，对我们的身心健康大有益处。



如果发心向佛或向往圣贤，那你一定会成为善良的人。如果经常与不良风气同流合污，可能暂时看起来弊端，但你很可能会慢慢堕落。因此，作为企业的领导者，要具有自我管理的素质。从外在形式来说，应该有一种与众不同的氛围和气质；从自身来说，可以有一些信仰，也可以了解它之后，再进行祈祷、观想和礼拜。

企业文化要以人为本

目前很多企业的员工流失率特别高，一方面是对薪资待遇不满意，另一方面是企业的人性化管理不够完善，缺少精神层面的关爱。有些企业家特别冷漠，完全采用西方管理模式，对员工进行机械化管理。虽说没有规矩不成方圆，但如果没有人文关怀，可能会出现不道德的现象。也许员工没有你们有钱，没有你们有智慧，但大家同样都是人，都有自己的难处，领导者应该对员

工抱有一颗温暖的关爱之心。有些人拥有财富以后，总是一副高高在上的姿态，根本不想进入别人的世界。所以，制度化、管理固然重要，但更重要的是人性化管理。这也要求管理者在企业管理上要具有灵活性。

一般来说，对于领导的命令，很少会有人反驳。有些人一开口就说：“我们领导说开除就开除，赶紧让他走人。”根本没有一点人文关怀。而从佛教的角度讲，应该以人为本，慈悲为怀。其实，每个人活得都不容易。

我非常欣赏稻盛和夫的管理观念。他提倡领导者要关爱每一位员工，而我们很多人始终把自己放在最重要的位置。前段时间，任正非说他自己只得到企业1%的利润。如果真是这样的话，确实可以让员工得到更多的利益，反过来也可以增强企业的凝聚力。

每个人都有自己的追求，精神层面或物质层面。对于普通员工而言，会比较重视物质层面的提升。所以，

如果在生活上多给一些照顾，那他们也会有一种感恩心。而且每个人或多或少都有攀比的心理，如果他们的薪酬待遇更丰厚，自然会产生一种与众不同的优越感。对于不在乎工资的人而言，更看重的是企业的认可和关爱。所以，需要在精神层面上给予他们更多的关怀，甚至要为他们的信仰提供方便。由此可见，有些员工追求的是物质财富，有些员工追求的是精神财富。

在企业管理中，可以举办一些禅修培训，组织大家一起进行禅修，这样能够提升员工的团队精神与职业素养。其实，人性化管理才是智慧的管理方法。如果只是依靠制度强制性地罚款，除此以外什么关怀都没有，这是一种僵化、死板、机械的方式。

蜉蝣是一种很小的昆虫。它只有一天的寿命，所以有“朝生暮死”的说法。但在这短短的一天里，它也可以完成蜕变、飞舞、交配、产卵。其实，人这一生就像蜉蝣一样的短暂。年轻时勤奋努力，等到中晚年功成名

就时，六根也在慢慢衰退，眼睛看不清楚，耳朵也听不清楚。

佛教中经常讲到“人生无常”。不管是对我们的身体和事业，还是对国内外形势的变化，最好多观一切无常。要知道，坏的会变好，好的也会变坏，这才是无常的真谛。

观无常，是最好的修行，也是一种禅修。禅修的方法有观察修和安住修两种。“观察修”是指将我们每天所听的内容反反复复地思考。“安住修”是指在寂静的地方，以毗卢七法的坐式安坐下来观心。今天我们不需要这样做，大家也不是专门来这里坐禅的。在稍后的互动问答环节，你们可以提出一些尖锐的问题，这样我们可以互相交流一下。

现场互动

问1：“禅”这个字现在用的很多，请问到底什么是禅？

堪布：其实，“禅”是古印度梵语的音译，也叫三摩地，是指心专注于一处。

让心专于一处，实际上有两种方法。藏传佛教中有一本书叫《定解宝灯论》，里面讲到了两种禅修方法，即通过反复的观察修、安住修，让心彻底安静下来。

禅的范围很广。如果是观察修，可以用自己的分别念寻找觉知，思维人生无常的道理，这是广义上的禅。如果直接讲禅的意义，当心静下来以后，以心观心，最后从根本上认识心的状态，这才是真正的

禅。也就是《金刚经》中所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”那么，不可得是什么样呢？实际上就是心的本来面目，心的本来状态。

我们每天都忙忙碌碌，认为世界存在、心存在、身体存在。但是，如果静下心来，以心观心时会发现，原来所谓的“我”并不存在。在这种情况下，寂灭一切分别妄念，认识到自心本来面目，这是禅修的一种结果。

当然，现代社会比较提倡“生活禅”，有各种各样的禅文化，企业里也有禅修室。很多西方人也对冥想情有独钟，主要喜欢一些印度瑜伽，因为他们的压力比较大，很难静下心。其实严格来讲，这些并不是真正的佛教禅修。按照佛教的禅定修法，不管修哪种禅定，都要渐进地从初禅、二禅、三禅修到四禅。所以，对修习禅定者的要求也很高，一般世间

人难以触及。比如修到第四禅天，很多世出世间的功德，包括神通、神变等，自然而然就会出现。这个时候，你的精神和气色会越来越好，深层意识的智慧也会得以开发，很多前所未有的境界会出现。

按照佛教的说法，禅可以分为世间禅和出世间禅。真正的禅，是指出世间的禅定。但是，现在人们喜欢把禅和文化连在一起用，也就是所谓的禅文化。包括禅意插花、禅意茶室、禅意建筑等，应用范围很广。这样一方面比较吸引人，另一方面也有点庸俗化的倾向。

问 2：禅分为世间禅和出世间禅的不同等级吗？

堪布：可以这样说。一般来讲，出世间禅包括声闻的禅、缘觉的禅、菩萨的禅、佛的禅。佛陀的禅定是一种不可思议的超越境界。

问3：佛比菩萨境界高吗？

堪布：对。

问：禅修与佛教是一脉相承吗？

堪布：其实，禅修起源于古印度。在佛教产生之前，印度人主要信仰印度教，已经延续了近四千年。而在古老的印度婆罗门教（印度教）中，也有一种三摩地的禅修，但与佛教中的三摩地意义差别很大。总之，禅修最早是从印度传过来的。

现在很多人喜欢把禅和佛教划等号。实际上，西方也有西方的禅，尤其是一些欧洲国家经常推广“生活禅”。也就是说，将禅落实到生活的方方面面。而柬埔寨、老挝等地，主要是修觉知禅，这是声闻乘的一种禅修。他们会观察自身的每一个部位，包括心脏、肺等等，觉知全身的各种感受。不管是走

路还是吃饭，做任何事都要保持清醒的觉知。

问：近二三十年以来，让整个世界变化最大的两件事：一个是全球化，一个是互联网的发展。这使得人们之间的距离、信息传播的速度发生极大改变。同时，也让人们获得幸福感、宁静感的难度增强。所以，对于现代人来讲，静心是一件困难的事情，对此您怎么看？

堪布：你的问题很好。其实，不仅现在很难，未来可能更难。随着人工智能或 5G 时代的来临，很多事情会变化得越来越快，而人们会不会更快乐呢？并不一定。事实上，接触的事情越多，心也会越浮躁。现代人最大的毛病就是每天都要看手机，尤其是各种短视频，看得特别多。这样一来，不但缺失了文化的整体性，还缺失了思维的整体性。接收的大多数都是碎片化知识，无法建立一个思维框架。长此

以往，必将会导致人心不安。

暂且不说世间企业，即使是清净的寺庙和道场中，禅修的违缘也变得越来越。我所在的佛学院，为了避免道友们的上网散乱，要求每个班都上交手机，只在周末还给他们。当然，有的人会再买一个手机，自己偷偷上网看视频，也有这种情况。

现在一方面任何事情都变得很快，互联网也使交流变得更方便；但另一方面，我们想要的越来越多，烦恼也越来越重。这个时候，如果没有知足常乐的心态，内心很难安静下来，做到一心专注就更难了。而有些所谓的禅修，只不过是能减轻一点压力，坐半个小时就算是很成功了。除此之外，想要心长期静下来，对于世间人来说很难，能做到的修行人也会越来越少。



问 1：现在的 5G 速度比 4G 快了近 100 倍，AI 也比人类学习的速度更快。所以，如果想要静下心什么都不做，可能很快就会被人工智能取代，怎样才能做到心静而又不被淘汰？

堪布：然后呢？

问 2：这个问题没有解啊，确实不知道该怎么办。

堪布：现在这个时代也有好处，比如说不用辛苦地做事。依靠各种智能产品，人们可以得到休息，让机器在那儿操作。这样一来，医生、律师等也不用特别劳累。很多企业也从机械化走向自动化、数字化、智能化。

问 3：那剩下的时间干什么呢？

堪布：最近，我看到一份报告中说，如果智能机器人不

断得到开发，虽然现在天天是“996 工作制”，但再过四五十年，大量工作岗位将被机器人替代，大多数人会无事可做。实际上，我们一直生活在一个庞大的虚幻世界中，就像小孩子玩游戏一样，大人们每天也是被机器控制着，很难超过半个小时不看手机。

所以，再过几十年，人们更是生活在一个幻觉组成的世界中。那个时候，虽然不能说全人类都被人工智能控制，但大多数人应该已经被控制了。

问：让心安静下来跟坐的姿势有关系吗？

堪布：跟坐的姿势非常有关系。在其他宗教中，也有一些让心安静的方法。你们在网上也能查到，有各种各样稀奇古怪的姿势，但有些对心的安静不一定有利。

一般来讲，佛教是按照毗卢七法的坐式禅修，这种姿势可以让身心保持放松、稳定。双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。双手结定印，右手在上，左手在下，两拇指轻触，放于脐下，也可以结心性休息手印。眼睛放松，如果自己有一些修证可以不闭眼，双目垂视鼻尖；如果眼前的东西容易让心散乱，也可以闭上眼睛。脊背端直，因为身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。如果我们的姿势不对，比如躺着、靠着、歪着、斜着，心也会受到影响。另外，还要颈部稍向前倾，肩膀向后张开，以及舌抵上颚。

从外观上看，这种坐式就像埃及金字塔一样，可以让心自然而然安静下来。所以，心静与坐式有不可分割的关系。

问：我认为藏医与藏传佛教应该有点渊源，但不知道到底是怎样的？有些藏药里含有重金属，和汉地的中

药好像不太一样。请问带有重金属的藏药主要治疗哪些方面？在制作藏药的过程中，有什么特殊制作方法可以化解其毒性？

堪布：我以前学过藏医，虽然时间不是特别长，但也了解一些。我学习的地方叫喇荣五明佛学院，“五明”是指五种学科，包括内明、因明、声明、医方明和工巧明。其实，医学可以包括藏医、中医、西医等，但此处的“医方明”是指藏医学，由著名的藏族医学家宇妥·云丹贡布⁹传下来的。

藏医学与藏传佛教中的续部确实有着很深的渊源，实际上，它涉及很多密宗续部的内容。汉地的《本草纲目》，也讲到一些医药学理论，包括采药、配药等等。藏药与中药有点相似，有些东西确实具有毒性，但通过与其他药配制之后，会变得特别有

9 宇妥·元丹贡布是公元8世纪一位杰出的藏医药学大师，是建立藏医药学完整理论体系的创始人。

药效。

其实，专门学藏医还是挺有意思的。当然，由于藏族历史与文化的原因，藏医学中有很多佛学内容。现在有些大学里面，包括成都中医药大学，只是给学生讲藏药学理论，而实际用法以及与藏传佛教相关的内容，医学院里很少有讲。在藏地，大多数的藏医学院是在寺院里。

我读中学的时候，家乡有一位非常著名的藏医。他挽救了无数人的生命，而且他的治疗方式与中医几乎一样，同样是通过号脉来诊断一个人的病情，在挽救生命方面，创造了很多奇迹。事实上，药有一种不可思议的力量。所以，我非常相信中药、藏药和西药。西药是直接作用于病症，而中药和藏药是直接断除病根。

因此，如果真正去寻找藏医的根源，确实与藏传佛教有着不可分割的关系。



问：我以前看过一本书《如何安心如何空》，其作者也经常禅修，据说已经修到第八识。可我听您经常讲的是六识，请问有没有第八识？

堪布：因为时间关系，我今天讲的禅修比较简单。其实，真正的禅修，是先收摄眼、耳、鼻、舌、身，然后切入意识层面，再继续修持到第八识，也叫阿赖耶识。到了这个阶段，没有任何分别念，只留下一个明清的部分。

实际上，修到第八识并不是很困难，只需要收摄眼等五根，心不去乱想，也不去跟踪，最后达到明清、不动摇的状态，安住于阿赖耶识。但是，按照佛教的教义来讲，这种安住并不是解脱之道，还是处在轮回当中。像有些动物，比如藏地的雪猪子¹⁰，基本上整个冬天都不出来，也是处于一种无念的状态。还有一些天人，可以几万年一直处于这种状态。他

10 雪猪子：又名旱獭、土拨鼠。

们虽然安住于第八识当中，但不能称之为解脱，也不是最高的境界。

佛教里面确实有这样的修法，但它只是一种暂时的境界。有些人经常打坐禅修，最后停在阿赖耶识上舍不得出来，感觉特别舒服。但是，这只是处于一种明乐无念的境界当中。也就是说，一种是比较明清的状态；一种比较快乐的状态；还有一种没有分别念的状态。从最高的修行境界来讲，一定要排除这三种情况。但暂时来讲，可以在企业中推广禅修。因为人在打坐的时候，安住在阿赖耶识上，有助于压制我们的起心动念、各种烦恼，起到减压的作用。

问：韦伯的名著《新教伦理与资本主义精神》¹¹认为，基督新教的教义积极鼓励经济成就，与资本主义的发展密切相关，基督教发达的地方经济也发达。请问佛教发达的地方经济是否也同样发达？

堪布：宗教与经济发展不一定有直接关系。有些信奉基督教的国家，他们的宗教比较兴盛、经济发展得也比较好，但极个别国家却不是这样。

我去过一些非洲国家，他们几乎全民信仰基督教，比如马拉维、纳米比亚等地。纳米比亚 90% 的居民信仰基督教，其余信奉原始宗教，但实际上经济发展状况并不乐观。像美国、加拿大，以前全国 95% 的人信仰基督教，但现在很多年轻人没有任何宗教信仰。

11 《新教伦理与资本主义精神》：德国哲学家马克斯·韦伯创作的社会学著作，首次发表于 1904—1906 年《社会学和社会福利档案》杂志上，后收录于《宗教社会学论文集》。该书中论述了宗教观念（新教伦理）与隐藏在资本主义发展背后的某种心理驱动力（资本主义精神）之间的生成关系。

佛教，可以说是起源于印度，也曾在印度兴盛过。而如今佛教主要兴盛于一些东南亚国家，以及日本、中国等地。不丹是世界上唯一以大乘佛教立国的国家，虽然他们的人均 GDP 不高，但是幸福指数非常高。像柬埔寨、尼泊尔，虽然佛教也很兴盛，但经济却比较落后。所以，不管是佛教还是基督教，跟经济发展都没有直接联系。

事实上，佛教不追求外在的财富。现在人们都认为金钱是万能的，但从佛教的教义来讲，财富应该既不过多也过少，这样才有利于修行。在佛教中有一段著名的发愿词：“不生过富家，不转贫穷家，唯生中等家，恒常得出家。”意思是说，愿我不要转生到特别富裕的家里，这样不会为富贵所累；愿我不要转生到最贫穷的家里，否则连基本的温饱都解决不了；愿我转生到比较中等的家庭，生活平稳安逸，具足修行的顺缘。

去年，我在网上看到一篇帖子：“一部高档手机，70%的功能是没用的；一款高档轿车，70%的性能是多余的；一栋豪华别墅，70%的房间是空闲的；一辈子挣钱再多，70%是留给别人花的。”虽然这段内容并不完全可信，但也说明一定的问题。现在手机的功能，确实70%是用不上的，除了发信息、看视频和打电话，其功能可能连10%都没有用上。

不管东方还是西方，很多人认为财富越多越好，最好是变成华人首富、世界首富，这是他们的目标和愿景。但是，当你拥有这些的时候，不一定会快乐。大家可能非常羡慕马云的成就，但他在不同的场合中也说过，虽然自己财富自由，但是并不快乐，也没有时间花钱，更不知道怎么花钱。可见，财富太多或者太少，都会让人变得痛苦。所以，佛教认为应该秉持“中道”的财富观。

问：很多企业家已经实现财务自由，那么他们创办企业的源动力是什么呢？

堪布：这些年来，有些企业家在服务社会的信念驱使下，确实做出很大的贡献。

关于源动力，可以从两方面来理解。一个是我们自身的福报。一个人的财运，与他前世今生积累的福报有关。有些企业家虽然财富自由了，内心没有什么动力去赚钱，但是依靠福报，赚钱的模式还是可以自动运转。另一个是利他心。如果没有利他心，未必能坚持下去。其实，每个人都需要获得社会的认可，而这需要我们有利他心和利他行，否则源动力会逐渐消失。

因此，我们一定要重视这两个方面。在你享受福报的同时，还要不断地行持善法、积累功德。比如，依靠自己的能力，尽力帮助那些需要帮助的人。要

知道，所谓的财富、名声、地位等等，一切都是变化无常的。一旦有了无常观，做事就不会拖沓。

问：请问什么是因缘？

堪布：很多人认为，因缘就是佛教讲的因果关系。然而，如果因果关系不是自然法则而仅仅是一种佛教观点，那只有佛教徒学一下就可以。但实际上，佛陀只是因果的发现者，而不是因果的创造者。

《菩萨瓔珞本业经》中讲道：“善有善报，恶有恶报。”后来民间又增加了“不是不报，时辰未到，时辰一到，立刻就报”，这就是因果的法则。不管你有没有信仰，做善事本身就是快乐的因。如果你生起的是善念，做的也是善事，一定会给你带来快乐。因果不像现在的法律，如果做了坏事，被发现才有惩罚，不被发现就没有惩罚。而是做了善事就一定会成熟善果，只不过有些业今生成熟，有些业

下世成熟，有些业来世成熟。

在座各位都是成功人士，但你们有没有想过，为何追求财富的人那么多，而真正成功的人却很少，难道只是依靠今生的勤奋吗？也不一定。在你看不见的地方，应该有一些善的种子，隐藏在你的心田当中，这就是因缘。其中，今生的勤奋努力，叫做缘；前世的善根功德，叫做因。因和缘随时都在集聚。

有些人可能认为，如果是前世的因缘，那是不是命中注定呢？实际上，“因”确实是命中注定，但如果今生的“缘”不具足，也无法获得成功。如果我们现在继续努力，因和缘具足以后，将来还有机会再创辉煌。如果因和缘都不具足，或者只具足其中一者，都是不行的。所以，不管你想得到地位、财富还是健康，都需要具足因和缘。如果只是身体不好，因还在而缘将尽的时候，可以请僧众做佛事，或者进行药物治疗、运动健身，这样应该还能活很

长时间。因此，佛教不是宿命论，但也不是说所有事情只依靠勤奋，除此之外不需要其他条件。

如果我们仔细去观察，也不得不承认因缘的关系，确实蕴含着一些甚深道理。比如，一对双胞胎，不管是兴趣爱好还是身体健康，乃至各自的相貌，肯定存在一些差别。可见，世间因缘的确不可思议。如果大家认真思考，应该会明白其中的道理。

问：您刚才讲到，禅修的时候，可以在面前摆一张唐卡或一尊佛像，但具体怎么做才能进入禅定状态？

堪布：你们在网上可以查到释迦牟尼佛的佛像或唐卡，也可以在办公室或家里挂上唐卡、摆上佛像。

大家在修禅定的时候，可以模仿佛陀的手印、坐式，依靠这种因缘，心自然而然会静下来，这叫做所缘的对境。如果你们感兴趣的话，最好是请一

幅唐卡或一尊佛像。尼泊尔就有很多特别庄严的佛像。当然，藏地和汉地也有很好的佛像——那边是佛像吗？（答：是释迦牟尼佛的佛像。）我们并没有特意要求安排，这样不谋而合的因缘很好。

希望大家以后也能请一尊小佛像随身携带。要是放在企业里，可以请一尊大点的。如果你没有信仰，可以把它当作艺术品，对你的身心健康会有很大帮助。如果你有信仰，佛陀更会时时刻刻保佑你。西方国家的有些公共场合，也会摆放特别庄严的佛像，这样做很有必要，你们也可以试一试。

问 1：您能不能教我们一些咒语？

堪布：如果想事业顺利、身心健康，我建议大家念诵“嗡啊吽”，它在很多咒语前面都有，叫做总持咒。比如，我们经常念的莲师心咒，“嗡啊吽 班匝_儿格热班玛色德吽”。

其实，“喻”是身体的意思，“啊”是语言的意思，“吽”是内心的意思。佛菩萨的身口意全部总集在“喻啊吽”三个字里面。所以，念得越多越好。很多修行人念了几千万遍，甚至上亿遍。我们可能念不了这么多，但至少也要念几万遍，可以用计数器或念珠计数。

第二个是观音心咒“喻嘛呢巴美吽”。它可以让我们们的内心堪能，也可以让自他生起大悲心，汉地一般念诵“南无观世音菩萨”。

其实，“喻嘛呢巴美吽”的作用和功德非常大，即使用几节课，也讲不完它的功德。总之，对大家有非常大的利益。

第三个是忏悔咒“喻班匝_儿萨埵吽”。如果你不想做坏事，但又不得不做，心里感到很愧疚，可以念诵这个心咒。活在这个世界上，为了生存难免会做出一些违背良心的事情，或者曾经做过很多坏事，

现在应该怎么忏悔呢？如果在普通人面前忏悔，不一定能够清净罪业。而在诸佛菩萨面前忏悔，可以清净往昔造下的罪业。所以，对于我们来讲，清净罪业的咒语很重要。当然，还要有一颗真正忏悔的心。

一般来讲，我们佛学院的道友每年都要念 40 万遍金刚萨埵心咒。希望今天在场的佛教徒，也可以发愿念诵 40 万遍。

问 2：这些咒语属于藏语还是梵语？

堪布：一般来说，咒语是梵语，书写的时候可以用梵文或者藏文。



问 3：这些咒语属于笔画还是字母？

堪布：字母。

问：请问佛和菩萨有什么区别？是不是菩萨比佛要多，因为我们经常讲这个菩萨那个菩萨，而佛只有释迦牟尼佛？

堪布：实际上，也有非常多的佛。大家一般只知道释迦牟尼佛、阿弥陀佛，但其实佛经中有讲，三千大千世界有无量诸佛，充满十方空间。比如，现在的贤劫会有一千尊佛出世，未来的星宿劫又会有一千尊佛出世。世界上有非常多的佛和菩萨，就像我们人类一样，并没有一个固定的数量。

佛陀，梵文叫 Budda，读作“布达”，意思是觉悟者。佛的觉悟境界最高，菩萨还没有达到这个境界。菩萨可以分为十个等级，每一个等级都叫做“地”。

比如，一地菩萨、二地菩萨、三地菩萨……就像我们从大一大四，也是逐层地往上升，真正毕业以后才叫佛。虽然每一层都叫菩萨，但菩萨也分一地到十地的等级，就像有十个年级一样。

声闻阿罗汉比菩萨的觉悟境界稍低一点，但无论是阿罗汉还是菩萨，都已经证悟空性，没有真正的我执，所以也没有真正的烦恼。而佛不分等级，因为佛已经完全通达万法的真相。

问：活佛是什么意思？

堪布：实际上，藏传佛教中并没有“活佛”这个名称，只不过人们喜欢夸大，把某人捧成“活着的佛”。“活佛”在藏语中对应“祖古”，意为转世或化身，是对藏传佛教中有所成就的转世修行者的称谓。

有些人说：“佛通达一切，活佛就是活着的通达一

切的佛。”这种说法是不对的。其实，有些活佛并没有佛的境界，只是一个名称而已。有些确实是转世的修行者，他前世修行境界很高，今生转世再来。但在转世的过程中，有一部分认定对了，前世的修行习气还在，不遗余力地弘扬佛法；有一部分可能认定错了，表现得还不如前世。

因此，现在关于活佛的争议比较多，佛教界人士对此也有不同的说法。他们的行为、修行等方面有所不同，所以不能一概而论。少数人的确非常了不起，但也有相当一部分人并不是这样。

问：仁波切和活佛有区别吗？

堪布：仁波切是佛教徒对一些上师的尊称，本意指珍宝。

我们平常说的“三宝”包括佛宝、法宝、僧宝，而在密宗中，还要加上第四宝——上师宝，也是三

宝总集¹²。仁波切是藏语“宝”的音译。因为当时藏传佛教传入美国、台湾时，他们喜欢称上师为“Holiness”，后来就慢慢传开了。其实，它只是一种称呼，也就是上师宝的意思。

问：堪布是什么意思？

堪布：“堪布”是一种佛学的学位。堪布和格西相当于教授或博士，两者并没有明显的区别。一般来说，藏传佛教分为格鲁派、宁玛派等。宁玛派的最高学位叫堪布，堪布也有不同的分类，而格鲁派的最高学位叫格西。它们都是通过佛学考试而得到的一种证书，就像现在的博士一样，同样要通过考试才能录取。

不管是堪布还是格西，都需要通过严格的讲、辩、著的资格考试。而“仁波切”是个泛称，不一定非得

12 《佛双合续》中云：“佛法僧三宝，上师第四宝。”

通过考试，佛弟子都可以称自己的上师为仁波切。

问：上师是什么称呼？

堪布：上师是指佛学的老师。但在藏传佛教中，一般不称老师，而是叫上师。因为他能传授最无上、最殊胜的教法，所以被尊称为上师，是一种至高无上的称号。

问：藏传佛教的上师多不多？

堪布：从藏地来看，凡是在寺院里传法的老师，都可以称为上师。有的人可能并不传法，但却是老修行人，人们也会尊称他为上师。

一般来讲，如果你在某个人面前得过法，那他就是你的上师，也就是我们平常说的老师。而如果老师没有教课，一般不会叫老师，但有时候民间也会称

呼一些不教课的人为老师。藏传佛教也是如此，教授佛教课的人叫做上师，其他人也可以跟着这样称呼。

问：在佛教界中，有没有理论讲得很好但修行很差，或者理论讲得一般但修行很好的人？

堪布：是的，这两种情况都有。有些人根本不出来讲法，而是常年在山里闭关，他的修行也特别好；有些人在大众中讲得天花乱坠，但实际上修行并不到位，至少没有他讲得那么好，这种情况比较常见。如果他的行为和言语有很大出入，那可能会越来越没有空间。总之，有些人能做到知行合一，有些人说和做之间存在一定的差距。

有的人修行特别好，但让他讲却讲不出来。我们学院有些人修行很好，也经常帮助别人，但讲法的话，他既没有口才，也没有能力。所以，跟世间人

一样，各种情况都有。

问：以什么来衡量修行的高度？

堪布：修行的高度，一般根据他的日常行为来衡量，也可以根据他造的论来衡量。比如，判断一个人是否开悟，要看他平时有没有烦恼和痛苦，有很多衡量的标准。佛经论典中讲得很清楚，如果具足这些条件，自然而然会得到他人的认可。

当然，也有个别人，明明没有达到这种修行境界，却装作已经开悟的样子。相处一段时间后，可能会暴露出本性。真正的修行人，身心应该越来越寂静调柔。我们有一种说法是：“一个人修行好不好，要看他的烦恼是否减少；一个人学佛好不好，要看他的身语意是否调柔。”

问：刚刚您讲到，修到第四禅时会出现神通，真的有神

通存在吗？

堪布：神通确实存在，历史上也有过一些记载。就像现在的特异功能一样，包括不会被燃烧的火灼伤。

一般来说，修习禅定到一定程度，自然会产生神通，也就是超越普通人的特殊能力。

问 1：古人云：“大隐隐于市。”您对这句话怎么理解？我们这里有没有大智慧的人？

堪布：这个确实不好说，因为从表面上很难看得出来。

但总的来讲，大家前世应该积累过很多福报。佛教里有讲：“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”意思是说，想知道一个人前世做了什么，看看他今生的感受和遭遇便知；想知道一个人来世会怎样，看看他今生的所作所为便知。



因此，你们应该前世种下过很大的善因，今生才会有与众不同的善果显现。但内心的境界，通常很难从表面推算出来。

问 2：那您怎么理解这句话呢？

堪布：有一种说法叫做：“在工作中修行，在修行中工作。”但这需要观待每个人的境界。

如果你的修行境界比较高，即使做世间的事情，也能从中提升自身修行。如果你的修行境界不高，即使天天在山里禅修，也大多都是胡思乱想，根本不叫修行。所以，还要看个人的境界和能力。

问：汉地经常说儒释道三家相通，对此您怎么看？

堪布：我个人认为，儒释道三家既有相同的地方，也有不同的地方。以前，雍正皇帝给《十善业道经》

写过一篇序言。其中讲到，儒、释、道三家都是让人觉悟的道，而且这三家并存不悖、互不相违。只不过有些人认为儒教殊胜，而有些人认为道教或佛教殊胜。其实他们并不知道，每一个都在引导人们向善。

一般来讲，儒家比较重视人伦，主要涉及家庭的内部关系、政治的上下级关系，以及社会的朋友关系。道教比较重视“道法自然”，道是对无为自然的回归。而按照大乘佛教的教义，不仅要利益人类，还要利益所有众生。所以，从利众范围来讲，儒教偏少，然后是道教，最后是佛教。但不管怎样，三家都是劝人行善的。

虽然我们有着五千年的悠久文明，但现在所谓的文明主要是以儒释道三家为代表，而在这之前的传统文化，基本上没有留下什么。这三种教派是公元前600年至500年之间出现的，释迦牟尼、老子和孔

子大约生活在同一个时期。这三种思想一直延续到今天，对中国传统文化的影响非常深。而西方的基督教则产生于公元 1 世纪，距今约 2000 年前，是一个比较年轻的宗教。

问 1：我以前看过您的一个故事。有一次，您去五台山的路上，遇到一位年轻的山民，他送了一束花给您。您正要低头闻的时候，一位师父过来阻拦说山上很多花是有毒的，不让您去闻。后来您说这种花叫文殊花，与之结缘者都将得到解脱。又说那个山民应该是文殊菩萨的化身。然后把花分给同行的人，唯独没有分给阻挡您闻花的那位师父，请问为什么不分给他？

堪布：这个故事好像没有这么传奇。它发生在 1989 年，我去五台山的时候。因为在文殊菩萨的很多传记里

面说¹³，生长在五台山的黄色金莲花就是文殊花，泡水喝可以开智慧，正好当时有个人送我一束花，我觉得应该是文殊花。但有一位老和尚劝我不要吃，我感觉应该没什么事，就吃了一朵，然后又分给他们。

问 2：为什么不给那位师父？

堪布：我说这是文殊花，很好的，但他担心有毒。五台山的金莲花，以前并不出名，现在都是包装好，在网上售卖。有些人说它有毒，但应该没有毒，否则也不可能允许售卖。

问 3：文殊菩萨在九华山吗？

堪布：文殊菩萨在五台山。

13 《五台山志》中记载：“山有旱金莲，如真金，挺生绿地，相传是文殊圣迹。”

问 4：九华山是什么？

堪布：九华山应该是地藏菩萨的道场。

问：请问到底什么是空性？

堪布：“空性”是佛教中非常重要的一个概念。如果想了解空性，大家可以多念《心经》，一共只有 260 个字。也可以把它当作一种企业文化，这样能够得到我们常说的佛菩萨的加持力。

如果详细分析空性，可能要讲很多天，甚至几年都讲不完。释迦牟尼佛一共转了三次法轮，二转无相法轮时主要宣讲般若空性。后来，由唐玄奘翻译了《大般若经》《中般若经》《小般若经》。现在的藏文《大藏经》里面，有四五十函都是讲般若空性的。



人们普遍认为，万法都是实实在在存在的，但真正去观察就会发现，这一切仅仅是虚幻的概念。比如，你认为茶杯是真实存在的，但如果用现代物理学去分析，所谓的茶杯根本不可能存在。

另外，大家都认为“我”是存在的，但到底身体是我，还是心是我？如果身体是我，那身体的哪一部分是我？每一个部位都是我的身体，可是我到底在哪里呢？事实上，很难找到真正的我。如果说身体不是我，心才是我，那心到底是怎么样呢？有没有颜色和形状？有没有过去、现在和未来？如果有，那现在的心到底是怎么样？

当你仔细观察就会发现，所谓的空性并不是无中生有。从万法的层面来讲，可以抉择为诸法空性；从个人的层面来讲，可以抉择为无我空性。有些人可能在想：“如果说我不存在，为什么还有各种苦乐的感受？”其实，这就像做梦一样，梦中本来没有

一个我，也没有我去某个地方感受痛苦，但正在做梦时，确实好像有我存在。

现实生活也是如此，我本来是不存在的，但执著有一个虚幻的我存在。因此，佛教中所说的四大皆空、诸法无我，不仅仅只是一种说法，而是有强大的理论支撑，有非常严密的一种逻辑。这样推理的话，现在的科学家也不得不承认万法空性。明白了这样的道理，我们就可以将一切万法抉择为空性。

如果想要更深入地了解空性，可以看《中观根本慧论》《中观庄严论》，其中的分析比较透彻。

生活离不开金钱的支撑，
但过多也会成为一种负担。

第 99 场

重庆人大校友会

RUC Chongqing Alumni Association

中国 · 重庆

2019 / 7 / 12



So Dargye Gyempo
索达吉堪布



企业家的 社会责任与未来出路

SOCIAL RESPONSIBILITY

AND THE FUTURE FOR ENTREPRENEURS

主持人：

大家上午好，欢迎来到这里和我们一起学习索达吉堪布的精神财富。首先，请允许我代表今天的主办方——中国人民大学重庆校友会，为各位的到来表示由衷欢迎！

大家都是来自各行各业的精英和领军人物，曾经或者正在经历企业的成长、发展和转型。创业的最初，

先要让自己的小家吃饱,然后安顿好和我们一起风雨同舟的伙伴,还要维持好行业的秩序,保证企业的可持续发展。所以,我们要一直开足马力向前。

在企业发展的过程中,我们难免会有迷茫和彷徨,甚至感觉看不到方向。时至今日,社会的变化都是在眨眼之间。除了自我竞争力以外,企业的存在价值和社会责任到底体现在哪里?我们一手开创的商业帝国又将何去何从?该如何调整心态轻装上阵?

以上种种问题,在堪布今天的分享中,相信大家或多或少会得到一些启示。

这次的机会非常难得,能来到现场的都是非常有福报的人。首先,请允许我对堪布做一个简单的介绍。

索达吉堪布来自西藏雪域高原,是著名喇荣五明佛学院的大堪布,同时也是一位不同寻常的学者。堪布对藏传佛教研习精深,并尝试用现代人能够理解的方式

来传播传统文化。在过去的三十多年里，堪布花费了大量的时间和精力，进行汉藏典籍的互译，其中有很多书稿已经印刷出版。

除此之外，堪布还是一位慈善家。他发出“启动爱心”的倡议，号召社会各界人士共同奉献爱心。他本人也参与捐建学校和敬老院、资助贫困学生、组织赈灾等，一直帮助和关注着有需要的人。

堪布还被邀请到许多大学演讲，像哈佛、哥伦比亚、北大、清华等等，在海内外拥有极高的声誉和影响力。近几年来，堪布参加了多次论坛会议，与海内外学者保持着良好的沟通和交流，探讨的主题包括跨宗教、人类道德、环境保护、世界和平等等。

欢迎堪布——

非常感谢主办单位邀请我来到这里跟大家一起交

流，相信这次的机会能够带来很多善妙的因缘。

今天的主题是“企业家的社会责任与未来出路”，这是大家非常关心的一个话题。从我个人来说，既不是企业家也不是预言家，所以，谈不上承担更多的社会责任，也无法明确说出企业的未来出路。但我也去过一些地方，见过一些人，也在思考当今社会存在的一些问题。

企业家在令无数人羡慕的同时，具有一定的争议性。在我小时候，连“企业家”这个名字都没听说过。而所谓的企业，其实是从欧洲开始出现，然后逐渐发展到美国，最后再到中国。所以，现代企业的管理模式，是从欧美国家引进而来的。如今企业已经成为社会的重要组成部分，承载着重大的社会责任。

新时代，新使命

按照经济学的观点，企业家只需要负责个人盈亏，目的也只是希望自己发财暴富。在人们固有的概念中，企业家就是“有钱人”的代名词。诺贝尔经济学奖得主米尔顿·弗里德曼说过：“只要是在法律允许的范围内，企业就应在经营中谨慎地使用有限的组织资源，为股东带来最大的价值。”从这句话我们不难看出，不管是在东方还是西方，企业的唯一任务就是赚取利润。这也是企业家追求的目标，以及企业存在的意义。

后来，随着经济社会的深入发展，企业家社会责任的重要性越发凸显。有一种说法叫做：“能力越大，责任越大；责任越大，压力越大。”所以，真正的企业家，不仅要考虑企业的盈利问题，还要对员工负责，履行相应的社会责任。与以往相比，人们对企业家阶层的看法有所不同，评价也是褒贬不一，因为企业家实际上是占用社会资源最多的人之一。

事实上，社会整体财富是有限的，而有些企业家占据了相当一部分比重。按照佛教的说法，这源于他们前世的福报。而从西方管理学角度讲，这是他们努力奋斗的结果。对此，有些人随喜，有些人嫉妒，有些人羡慕，有些人憎恨，所以评价也是因人而异。在这个世界上，每个人都想获得财富。有些人年纪轻轻便功成名就，受到众人的恭敬，各种资源也是滚滚而来。出于不同的立场，人们对他的评价也完全不同。

企业家群体已经成为一个庞大的社会阶层，因此他们也要比别人承担更多的社会责任。据我所知，企业家也可以分为不同的层次。现在很多年轻人都想成为企业家，但这并不是那么容易做到的。尤其是如今这个时代，很多行业举步维艰。无论是制造业、金融业，还是信息产业，一切都变化得太快，越来越让人没有安全感。

今天早上，我看到一篇报道中说，有一位重庆首

富，以前各方面资源非常好，但现在也深陷债务危机。实际上，不同的企业家承担的责任也有差别。财富不多的企业家，主要操心企业的盈利问题，最多涉及家族成员、亲朋好友的利益；财富中等的企业家，要对自己的团队和员工负责，让他们也享有一定的财富；财富上等的企业家，往小了说，是与自己、家人、员工的利益息息相关，往大了说，则要对全人类负责。很多人习惯性地以自我为中心，只想着为自己谋利，其实这种想法并不是很好。虽然我没有做过企业，但也明白做事不能只想自己，还要想着帮助社会中的弱势群体。如果以这种心态创业，应该会有更大的发展空间。

如果你不愿意履行社会责任，一心只想着自己发财，也许最后会成功，但有没有意义很难说。相反，如果你很想让身边的人过上幸福生活，以这种目标来创业的话，最后一定会心想事成。佛教中有一种说法叫“愿大，力就大”，意思是如果你的发愿很大，那你爆发出的力量也会很大。虽然我没有多大的能力，但我之前很

想为家乡办一所小学，后来各方面因缘具足，很多资源自然而然就有了。过了没多久，我又很想建一所中学，结果做着做着就成了。然后我又想建一所技术学院，慢慢因缘也成熟了。

因此，作为企业家，目标应首先建立在让他人快乐的愿望上。这样一来，不仅你的压力会有所减轻，而且还能得到社会的认可。美国的公益潮牌 Mantra，通过“买一捐一”的商业模式实行公益善举。每卖出一副太阳镜，即为需要帮助的孩子提供一副免费的近视眼镜。后来，他们逐渐得到很多人的认可和支持。在购买眼镜的同时，又能帮助山区孩子矫正视力，这样的善举很多人都愿意做。而且企业也能维持收支平衡，实现可持续发展。

对很多上市公司的董事长来讲，这也许只是一个小小的善举。但看起来很小的事情，却能在无形之中营造出一种特殊的社会氛围。佛教中也讲“种善因，得善果”，行善自然会得到善的果报。



前几年，山东一家民营企业，看到很多农村妇女既要照顾老人，又要照顾小孩，还要做农活，根本没有机会出来上班，而且经济条件普遍不好。于是，他们就想办法解决留守妇女的就业问题。虽然企业暂时可能会出现亏损，但却可以让农村妇女在家门口实现就业。也由于这个原因，这家企业得到了社会的尊重和认可，在当地口碑极好。

工业革命时期的企业家，往往带有一种个人主义色彩，想要建立一个属于自己的赚钱平台。而现在的企业家，不仅仅是追求自己的利益，更重要的是履行社会责任，奉献爱心，服务社会。当然，有些人可能很想这样做，但因缘一直不具足。总之，一个企业想发展好，首先要有正确的定位，或者说美好的发愿。

自私的反噬效应

目前，世界各国都十分关注资源分配问题。依靠

种种因缘，极少数人占据了大部分的社会资源。哪怕自己一辈子享受不完，也不愿意跟身边人分享。要知道，这些资源不可能永远掌握在你的手里，最终一定会流失掉，这也是一种自然规律。有句话说：“财富如水，如果你有一杯水，你可以独自享用；如果你有一桶水，可以存放家中；但如果你有一条河，就要学会与他人分享。”如果你愿意与别人共享这条“河”，不但自己可以喝饱，别人也能解渴。这是一个很好的比喻。

就全世界而言，关于财富的分配比例，也有不同的说法。尤其是网络信息时代的到来，给很多人带来赚钱的机会。有些人轻轻松松就能赚大钱，而有些人累死累活到头来还是身无分文。其实，当你拥有财富时，不能认为一切全凭你自己的本事，而要想到这些都是社会给予的，现在理应回馈社会。我们每个人都要有一种责任心和愿力。不管是做公益慈善，还是精准扶贫，或者是通过其他方式广行布施，应该为所有需要的人提供关爱和帮助。但我不建议你们一边给钱一边做宣传，你们的

关注点更应该是，让被资助者通过学习来改变命运，逐渐摆脱恶性循环的局面。

企业家要有一种利他心。如果发心不纯，只是为了满足自己的私欲，那企业的寿命不一定很长。即使存续期很长，也没有多大的社会价值。为什么这样讲呢？你一个人或一家人生活得再快乐，拥有再多的财富，对全世界来说也不一定有利。那些特别有钱的人，拥有巨额的财富，但也就仅此而已，物质给人带来的快乐是有限的，有钱并不一定就真的快乐。

当你没钱的时候，可能会觉得钱能解决一切问题。但当你有钱之后，会明白事实并非如此。大家应该清楚，人的需求是有层次的。比如，把一个人关起来，五六天不吃不喝，那他出来第一件事就是解决生存需求。但过了一段时间之后，如果还是一味追求物质上的享受，除此之外没有更高的追求，这样的人生并没有什么价值。其实，在生存需求得到解决的基础上，我们还

需要艺术、文化、宗教等等，应该有一些更超越的追求。中国近代著名的政治家曾国藩说过：“不为圣贤，便为禽兽。”意思是说，人分为两种，一种人走圣贤之路，一种人走禽兽之路。我们应该向往圣贤之道，追求高尚的精神快乐。而不应该像动物一样，每天只是吃吃喝喝，追求感官上的满足，这样根本无法提升人类的文化素质。

因此，企业的社会责任应该是尽力帮助那些需要帮助的人。除此之外，还要追求全体员工物质和精神两方面的幸福，同时为人类社会做出更大的贡献。这就是企业存在的价值。

另外，企业发展一定要有底线，不能以破坏生态环境为代价。有些企业家为了短期利益，不加节制地开采矿产资源，任意毁坏自然资源，做出很多可怕的事情。正因为这样，现在环境变得越来越差，无论是呼吸的空气，还是喝的水，都有一定的危害性。室内空气污染也

直接影响人们的呼吸器官。尤其是在化工厂里，空气中弥漫着大量的细小微尘和有毒气体，容易引发各种肺部疾病，甚至癌症。

在中国，癌症已成为威胁国民健康的头号杀手。据世界卫生组织统计，全世界每年死于慢阻肺的病人接近两百万。数据显示全球有 1/4 人的死因是“生活或工作在一个不健康的环境中”。也就是说，平均每 4 个人当中就有一个人是因为环境污染而死亡。这与人类过度开发和破坏大自然有很大关系。而制造业是现今对自然和社会生态环境扰乱最大的一个行业。所以，当企业家在奋斗的时候，一定要保护好人类共同的家园。如果为了满足自己的贪欲，达成个人的目标，随意破坏自然环境，终究是要付出代价的。

做任何事情，都不能违背良心、损害人体健康。有些科学家发现，在人类的粪便中含有塑料微颗粒，而且类型多达 9 种，平均每 10 克粪便中就含有约 20 个微

塑料颗粒。可是，我们人类并不吃这些东西。有人认为可能是人们食用的海洋生物体内有这些，因为很多人肆意将垃圾倾倒在江河湖海中，导致塑料染污了水资源。在阳光的曝晒下，塑料制品分解成肉眼不可见的塑料微粒，被各种鱼类误食。而我们又把它们做成美食吃掉，塑料微粒就这样进入我们体内。

其实，这些都是人类自作自受的后果。比如，为了满足自己的利益，在食品加工过程中加入各种有害的添加剂，或者排放超标废水污染海洋环境，导致喝的水、吃的食物，都让人心惊胆战。也有人认为这些都是媒体夸大宣传的结果，因为这类话题比较吸引眼球。不管怎样，人类为了自己的利益，破坏了大自然的生态环境。以前可以食用的东西，现在却成了危险品，这值得每个人深思。

尊重生命，敬畏良知

在企业的发展过程中，一定要尊重生命。很多人认为，人类有资格食用其他动物。其实并不是这样，每一个生命都有存在的价值，而且都弥足珍贵。如果为了自己发财，摧毁其他众生的宝贵生命，今生或来世一定会感受果报。

某种程度上讲，人类才是最凶猛的动物。一位记者曾说过，人类其实比猎豹还要可怕。他说，在非洲大陆上，经常可以看到猎豹和羚羊坐在一起，中间不过几米的距离，但它们却可以和睦相处。根据他的分析，猎豹只有在饥饿时才会捕食羚羊，吃饱后就不会再追逐它们。而人类比自然界的猎豹更加凶猛，为什么呢？人类遇到羚羊等动物时，一定会残杀它们，自己吃还不够，还要把它们做成肉干，再卖给其他人。人类还会养很多猎犬，用来捕获其他动物。所以说人类比猎豹还要残暴。

一般来讲，动物之间除了互相啖食以外，它们不会储存，也不会买卖。而我们人类则会依靠机器对动物大肆捕杀。在沿海城市，比如重庆的长江上可以看到，人们每天利用机器捕杀多少鱼类。他们把鱼从江里捞出来，自己会先享用一顿，剩下的通过各种方式来残害。

现在大多数人根本没有保护动物的意识。不管是天上飞的、地上跑的，还是水里游的，全都要吃掉。这样看来，人类确实非常可怕，甚至比野兽更凶残。世间万物皆有灵性，我们要尊重每一个生命。如果剥夺了它们的自由，破坏了它们的生存环境，那不管是个人的业报，还是全人类的共业，将来一定会成熟。这一点值得大家思考。

企业家还要有一颗敬畏心。现在很多房地产企业，经常破坏历史文化遗产，包括古老的寺院和建筑，这种做法很不合理。民间也有一种说法，“举头三尺有神明”，如果践踏、摧毁寺院，到时候自己也会直接或者

间接感受种种果报。这并不是我在这里危言耸听，生活中也可以看到很多现世现报。因此，在企业生产经营的过程中，应该考虑到人性的底线、法律的底线、道德的底线，以及自然界的底线。

现在很多人喜欢西方文化，认为在法律允许的情况下，什么都可以做。尤其是按照亚当·斯密的经济学理论，只要不触犯法律，怎样赚钱都可以。其实，西方并没有很多古老的文化传统，而只是有一种西方的思维。虽然他们信仰基督教，认为上帝真的存在，但上帝对当前世界起着怎样的作用，这些问题并没有详细描述。而在我们几千年的传统文化中，对所有道德准则都讲得非常详细。所以，以前的人做事会有敬畏心，严格遵守道德准则，而现在很多人已经西化了，但又不是特别了解西方的科学理念。其实，西方科学并不那么科学，也是一种有限的知识，所以我们不能过度依赖它。

实际上，科学只是一种理论推论。我接触过很多

科学家，当你问一些具体问题时会发现，他们在每个问题上都不会给出最终的结论，因为他们也处在不断地观察和探索当中。由此可见，如果我们完全沉迷于西方科学，也不太合理。事实上，大多数的科学家都有宗教信仰。大家应该清楚，西方很多大学设有神学院，多多少少受着宗教的影响，很多西方家庭也会在饭前祷告，世界上大多数国家的领导人都有虔诚的宗教信仰。所以，认为西方科学是绝对的无神论，根本不谈任何神迹，实际上并不是这样的。

因此，如果我们完全照搬西方的管理模式，除此之外什么都不学，其实也不对。他们有他们的管理方式，而我們也需要有自己的文化。

坚守义利兼济的商道

未来企业的出路，应该将利他心与传统文化的复兴结合在一起。一家企业想要长存于世，需要具备一定的因缘条件。



第一，无论从事哪一个领域，都要有潜心研究的奉献精神。做企业不仅是一份事业，更是对社会的一种责任。我有时候在想，从我们的穿着、语言来讲，根本看不到传统文化的影子；从我们的内心来讲，并不敬畏传统道德准则。我们经常说，我们有深厚的文化底蕴，有五千年、八千年的中华文明，但是，在书本上很难学到这些文化，大多是国外的寓言故事，以前的课本跟现在的有点不同——再加上高校经济管理专业的核心课程都是西方管理学、西方经济学，导致年轻人对传统文化越来越淡漠。

作为企业家，应该秉持初心，潜心笃志。在做企业的过程中，可能会遇到各种瓶颈与障碍。有些企业家常说：“我的生意是红红火火的，但我的心里是起起落落的，每天都患得患失，一颗心忐忑不安，很没有安全感。”许多人会有这种感觉，这也是一种正常现象。要知道，任何事物都不会恒常存在，包括我们的身体和寿命。就像西藏谚语所说：“明天和来世何者先到，我们

不会知道。”谁也不知道自己能不能见到明天的太阳，我们总以为自己不会死，但有什么不死的理由呢？所以，佛教非常重视无常观。

企业文化是在长期生产经营和管理活动中形成的，而现在的人太急于求成，总想短时间内赚大钱，根本不想进行细致性的研究。在国外，可能一个小小的餐厅，都有几百年的历史。而国内企业生命周期普遍偏短，缺乏良好的企业文化。如果没有长期地奋斗，一时的成功很快就会被淹没。因此，我们应该学习西方人刻苦钻研的精神，无论在哪个领域，都要先花时间开展调查研究，然后再深入学习。

第二，要努力复兴传统文化。有些人可能认为，这是国学界的事，跟商界没什么关系，企业只管赚钱就可以了。其实不是这样的。就像我刚才讲的那样，我们的传统文化大多数都失传了。而作为企业，如果没有自己的企业文化作为支撑，一味追崇西方文化，很难实现可

持续发展。如此一来，不要说承担社会责任，就连企业未来的命运也很难说。

最近几年，我参观过很多商学院。不管是长江商学院、中欧商学院，还是清华、北大等名校的商学院，学习气氛都非常好。西方的制度化管理，对我们来说是很好的借鉴，但某些带有惩罚性质的管理方式，非常欠缺人性化考量，管理者看起来也没什么慈悲心。用我们的话来讲，就是特别死板，认为该怎么样就怎么样。现在很多企业为了获取更多效益，推行“996工作制”，把员工当成机器一样，这样很不合理。

因此，企业既要有西方的管理理念，又要有东方的人文精神。尤其应该注重人性化管理，做人做事要有道德修养。《论语》中讲：“唯仁者，能爱人。”心仁慈的人，会尊重和关爱每一个人，包括自己的家人、朋友和员工。所以，企业家既要有智商，又要有情商，还要有爱商。一旦有了爱商，周围人自然会对你有一种

好感，而且还会对你的产品感兴趣。如果只是人云亦云，完全照搬西方管理模式，不足以支撑企业的长期发展。俗话说“一方水土养一方人”，企业应该制定符合自身的一种管理模式。我们几千年的传统文化非常契合人心。在契合人心的基础上，再引入西方先进的管理经验，把这两者结合在一起，企业才能既有出路，也有未来。

企业经营的“道”与“术”

在企业管理中，应该以道为体，以术为用。“术”是指技术层面的操作方法，包括理论、制度、流程等等；“道”是指按自然规律办事。儒家中也讲“君子爱财，取之有道”。所谓的道，其实就是做人做事要有真诚心、报恩心和感恩心，对天地万物有一颗敬畏心。如果只讲术而不讲道，是不被东方人看得起的。

说话也是同样的道理。现在很多人只讲究说话的

技巧，认为嘴巴会说的人特别了不起，特别有魅力。但仅仅嘴巴会说，而心很恶的话，接触久了就会发现，其实他只有术没有道。有些人很喜欢投机取巧，总想轻松赚大钱，这并非长久之计。有些事暂时看来没有什么收获，但对整个社会是有利的，慢慢也会得到大众的认可。这就是生存的意义所在——让身边的人活得更好。

现在的人并不关心道与术的区别。尤其是讲究术的人，特别看不惯求道的人。就像庄子在《逍遥游》中讲到的，麻雀特别看不惯高空飞翔的大鹏，因为大鹏的翅膀如垂天之云，可以毫不费力地飞行几万里。有道之人也是如此，做人做事有底线、懂因果，不像有些人那样，一门心思想着赚快钱、赚大钱。

其实，道与我们的文化息息相关。一个国家必须有自己的文化传统。当初拿破仑侵略俄国时，俄军为了抵抗侵略者，放火烧毁了莫斯科，但是他们的文化还在，所以俄罗斯还是俄罗斯。犹太人在世界各地漂泊了两千

年，却始终没有放弃自己的文化，直到他们在巴勒斯坦建国。

以前的锡金和尼泊尔，也具有悠久的历史 and 灿烂的文化。但在 1975 年的时候，印度彻底吞并了锡金，这也导致锡金的文化没有保存下来。在喜马拉雅山脉下，还有一个非常可惜的国家——尼泊尔。它的国家领导一会儿是王室成员，一会儿变成其他人，对文化保护没有给予足够重视。我以前去过尼泊尔，那时候也是很乱。他们不搞经济发展，也不搞文化研究，只是自私地活着——这是人类最大的缺点。一般去印度会经过尼泊尔，其实那边有丰富的旅游资源、矿产资源以及水力资源，如果能够进行合理开发，应该会有源源不断的财富。但是，他们的领导人太自私，一直忙着争权夺利，所以尼泊尔直到现在都很贫穷，他们的文化也正在消失。

相对而言，位于喜马拉雅山脉南坡的不丹王国，近

几年一直是世界上国民幸福指数最高的国家。不丹王室说他们的幸福指数高，有几个原因。第一，保护生态环境；第二，遵循经济发展的客观规律；第三，重视文化遗产保护；第四，真正实现善政。基于这些原因，不丹的文化被保护得非常好。虽然人均 GDP 不高，而且地势多以高山为主，但那里的人们过得很幸福，主要原因就是人人有信仰。如果你们去过不丹就会发现，他们不会整天抱怨政府，反而经常说“我们的国王很好”“我们的信仰很好”。每个人都生活得很简单，但内心却有一种利他心，也有一种满足感和自豪感。

由此可见，生活的本质其实很简单，根本不需要花很多钱。人真的越有钱，就会越快乐吗？这很难说。那么，没钱会不会快乐呢？也不一定。从某种意义上讲，生活离不开金钱的支撑，但过多也会成为一种负担。一般来说，过中等的生活就很好。不然，你一个人独享财富，不愿意与他人共享，也是不负责任的表现。相反，如果我们能够做到资源共享，哪怕这个企业只能存在十

年、二十年，也能解决很多人的温饱。如此一来，不仅可以实现自我价值，同时也尽到了社会责任。

大家都是有福之人。如果想要长期有福报，就要多积累资粮，也就是要经常发善心、做善事。昨天，有些老板和我说，他们准备在公司里建一个佛堂。我认为这种做法很好。其实，很多国外知名企业都设有祷告室和禅修室。这是一种很好的减压方法，胜过物质方面的福利和奖励。

现代企业要实施人性化管理，管理者应该关爱每一位员工。这样他们才会对企业产生感情，才能凝聚人心，管理自然而然也会顺畅。因此，对企业管理者而言，要将人性化与制度化相结合。只有做好人性化管理，制度化管理才能出效果，也能源源不断地利益他人和社会。

现场互动

问：对于孩子，应该作为接班人培养还是任其自由成长？

堪布：现在人的家庭观念跟以往不同。按照儒家思想来讲，人一定要繁衍后代，断绝后代是最大的不孝，甚至在整个家族里抬不起头。而在西方文化中，并不重视子孙后代的延续。所以，现在许多家庭面临着东西方文化差异带来的冲突。很多留过学或者喜欢西方文化的年轻人，既不想结婚，也不想生孩子。虽然他们的父母特别着急，但父母的权力也有限。

由此可见，在未来时代里，很多传统的想法、说法和做法，也会随着时代的变化而变化。所谓的后代观念，也要根据具体情况确定。

年龄大一点的父母，特别着急没有后代，这也是人之常情。这种观念与儒家思想有一定的关系。在这一点上，藏族人就比较随缘。虽然他们也希望有后代，但即使没有的话，也不会那么着急。每个人的生活都各不相同，以后未必每个家庭都有后代。毕竟现在年轻人和老一辈的观念完全不同。

在这种情况下，大家可以根据自己的实际情况，通过民主选举或其他方式来确定接班人。

问：我个人对佛教很尊敬，但身边的朋友或同事会说不恭敬的话。遇到这种情况，如何调整自己的心态？应该怎样劝阻他们？

堪布：我个人认为，首先你要对佛教感兴趣。但仅有爱好还不够，还要在理论上学通。不管是佛学、儒学还是科学，都需要花费大量的时间和精力，才能通达其中的道理。



因此，除了兴趣爱好以外，还要从理论契入修行，并且真正去行持。佛教与其他宗教相比，有着自己的特色。它的历史文献资料非常丰富，而且至今为止传承也非常清净圆满。在广泛闻思的基础上，再不断地实修，一定能够有所成就。这也是我自己的亲身体会。

通过长期学习，最后明白其中的道理，达到一个更高的境界，那你讲话自然会特别具有说服力。到了那时，如果别人批评佛教，你也可以根据自己所学的知识，辩驳其他人的观点。但如果他说的是个别佛教徒不如法的行为，那他所说也许是真的。而单从佛教的教义来讲，我认为佛教是完美的，即便在科技飞速发展的今天，依然也是如此。

前两天，我去参观了中科院上海物理研究所。在他们的化学实验室里，有很多关于粒子物理与原子核物理的科研实验。后来，我讲了佛法与现代物理学

的联系，他们感到很惊讶，因为现代科学眼里的宏观、微观世界，确实与佛陀的描述惊人相似。这并不是因为我是佛教徒，所以要这样说，而是在两千五百多年前，佛陀就已经对整个世界作了细致的描述。

从佛教的教义来看，根本找不到任何过失。但是，不能说佛教徒都没有过失。有些佛教徒的行为确实很过分，甚至比不学佛的人还要差。所以，你的朋友或同事看到的过失，应该不是佛教的过失，而是佛教徒的过失。如果出现这种情况，那他这样说也是合理的，因为他确实看见事实了。

我们不能因为自己是佛教徒，所以让别人连事实都不能说，这也是不合理的。如果他说错了，你应该用道理说服对方；如果他说的没错，你也应该承许他的观点。

问：我身边的企业家朋友，有的彻底放下多年苦心经营的企业，选择专心修学佛法；有的做不到完全逃离世间法，只能选择一边管理企业一边学习佛法。请问，作为企业家，应该如何平衡工作与学佛？

堪布：我们需要具体问题具体分析。如果一个人企业做得并不成功，但是佛法学得特别好，那他可能更适合去山里修行，一天坐禅十二个小时都没问题。然而，有些人不但企业做得不好，佛法也学得不好，这种人进入佛教团体后，也许会更加糟糕。我们佛学院就有这种情况，有的人出家后，在僧团里也不合群。这样看来，有些人还是不出家好一点，因为他连一个贤善的在家人都不如。

所以，我们要具体分析他放弃做企业的原因，毕竟现在什么样的人都有。有些人有能力，但是没有智慧；有些人有智慧，但是没有能力。就像龙猛菩萨在《亲友书》里以芒果的比喻，对人类的不同差别

作了分析：有些外在成熟，内在没有成熟；有些内在成熟，外在没有成熟；有些内外都未成熟；有些内外都成熟。这个社会上，有各种各样的人。

我个人建议，如果是在家人的话，应该选择继续经营企业。这样他既可以学佛修行，也可以办好企业。其实，一家优秀的企业能帮助到很多人。我认识的一些学佛的企业家，他们没有自私之心，比较淡泊名利，对身边的员工非常关心，包括合作项目所涉及的众多利益相关者，也能直接或间接地获得利益，他个人也会尽量空出时间修行。

由此可见，有的人既可以在修行中工作，也可以在工作中修行，两者都做得很好。这种人，可以说是智慧和能力兼备的人。当然，如果他的境界比较高，已经断除了对世俗的执著，也可以到山里去修行。像近代的弘一大师，看破世间所有的名闻利养，最后在佛学方面达到极高的造诣。一般人很难

拥有这种能力。有些人，好像什么都做不好；还有一些人，什么都做得好，对此我也很随喜。作为在家人，在努力成为企业家的同时，自己也要好好地修行。

佛教里有许多修心方法，对企业的管理来说大有裨益。要知道，在企业经营过程中，会遇到各种各样的事情，面临各方面的压力。如果内心没有修行境界或者信仰作为支撑，真的会有很多人压力大到喘不过气。有些人表面看着风光，其实内心十分痛苦。而有禅定境界的人，或者有利他心的人，确实与众不同。

因此，我比较偏向于他继续做企业家。哪怕只是让极少数人得到利益，对社会也是一种贡献。调用你的资源帮助其他人解决问题，这就是非常伟大的菩萨行为。

问：有一家商贸公司，已经经营二十多年了，帮助过很多人，但现在遇到种种困境，继续支撑下去有点困难，请问可以放弃吗？

堪布：我想先给大家讲个故事，听完也许你们会觉得这种做法过于极端，但为了对员工负责，有时候也不得不做。

以前，有一个日本企业家，他经营一家企业很长时间了。但由于经济危机，很多工作没办法继续下去。后来，他用剩余资产给所有员工发了工资，让他们好好地吃一顿，然后晚上他就自杀了。对于他的这种做法，人们的态度也褒贬不一。有些人认为他做得很好，既然想离开，就彻彻底底地离开；有些人认为这是对自己不负责任的表现。当然，这种行为与日本的特殊文化也有一些关系。

作为企业家，会有成功的时候，也会有失败的时

候。当他处于上升阶段，到哪都有人前呼后拥，用鲜花来赞美他，而一旦他处于下滑阶段，身边的资源就会骤减。不管怎样，人世间的起起落落，也是一种正常现象。即使企业发展得不好，我们也要保证员工的利益。如果实在做不下去，也尽量有一个圆满的结局。

世间的万事万物都在变化之中，无论发生什么事情，我们都应该接受。在企业存续期间，确实利益过一些人，这也是不争的事实。但是，不能因此就认为它应该永远存在，这是不可能的。像释迦牟尼佛，他也帮助过无量无边的众生，但最后还是要示现无常。同样，世间上任何一个成功者，到最后也是要离开世间，或者发生一些变故。

因此，这个企业只要能帮助到别人，它的存在就是有价值的。至于说能住世多久，每件事情的因缘都不相同，一切都在随着因缘不断地变化。

问：作为一个父亲，我希望社会的未来能在孩子的身上体现出来，所以我经常给自己的孩子讲无常、讲轮回。但身边的朋友会排斥死亡话题，觉得我的做法比较极端。希望堪布可以为我答疑解惑。

堪布：对于小孩子，要不要从小给他灌输因果的观念呢？要看各自的情况。但是，如果孩子从小就没有畏惧之心，长大后就会天不怕地不怕。另外，地狱、前世后世确实是存在的。现在很多人倾向于现世主义，只承认短短的一个今世。除此以外，既不承认前世也不承认后世，更不承认因果。

这种人，就像我们学《诗经》时讲到的蜉蝣，它只有一天的生命，所以有“朝生暮死”之说。从外表上看，它是一种漂亮的有翅昆虫，有时还会飞到花丛中享受欢乐，而且它也有完整的一生，有出生、恋爱、繁衍后代，有各种暂时的快乐。但是，它的寿命只有一天，就像有些人认为人只有一生，对更

长远的一切根本看不见。

孩子的教育，关乎他的一生，因此，家长很有必要给他讲因果轮回的道理。如果单纯用传统概念来约束他，我觉得不是特别重要，因为短时间内，有些恶果并不能成熟，就像单凭法律，也不能及时发现贪污等违法乱纪的事情，如果这辈子都没人发现的话，就不会受到法律的制裁。但实际上，我们不能像蜉蝣一样，只看到短短的一天，如果真的有轮回，那每个人都要提前思考未来的命运。

如果想要改变命运，今生和现在就是一个开端，为了我们以后的生生世世。所以，建议大家给孩子讲明轮回的真相。当然，对于没有信仰的人来说，可能觉得这样做没有必要。但其实这些教义，并不是佛教徒独有的，而是全人类共有的。如果人们没有“善有善报，恶有恶报”的观念，或者不承认前世今生，未来会怎么样真的很难说。



现在人们特别迷茫，主要表现就是连到底有没有后世都不想去观察。一提起后世，他就说：“不要提了，连生都解决不了，还谈什么死呢？”始终有一种畏惧心、排斥心，觉得谈死是很忌讳的事。如果小孩子提起生死的话题，大人就认为这个孩子迷信，应该让他多接受科学教育。

但大家要想一想，如果真的有后世、有业力，而我们一直闭口不谈，这也是一种悲哀。生死轮回，应该是全人类都需要关心的问题。如果我们只关注眼前生活，今朝有酒今朝醉，一生就这样混过去，实在太可惜了。

虽然这是最值得思考的问题，可真正认真思考过的人有多少呢？从现状来看，大多数人都被各种诱惑蒙蔽着，其下场也不得而知。

问：受到市场环境、行业竞争、内部漏洞等多种因素影响，现在很多企业的利润一年比一年低，最后只能维持收支平衡。在这种情况下，还要继续做下去吗？坚持的意义何在？

堪布：我也去过很多地方，确实不管在哪里，现在各行各业举步维艰。有些是因为竞争过于激烈，有些是因为目标定得太高，根本达不到。

在网络上，我们经常看到有人一夜之间暴富。尤其在这个网络信息高速发展的时代，许多人依靠网红经济的商业模式赚到大钱。与以前相比，如今确实变化很大。如果一直守株待兔，那整个世界都已经变完了，你还站在原地吗？在此情况下，企业不得不考虑转型。传统的经济模式，已经很难适应时代。

另一方面来讲，你提到的这个问题，可能还要具体去观察。按照佛教的说法，我们不能把所有资金全

部投入生意，应该把它分成四份。一部分用做投资，一部分以备急用，一部分自己享受，还有一部分用做善事。在保证不亏损的前提下，如果还能解决员工的薪酬问题，我认为应该继续经营下去。因为一旦企业倒闭，很多员工就会失去生活来源。

对于具有高度责任心的领导来说，应该为了员工而活着。你自己到哪里都能生存，但如果企业解散，那些跟随你多年的员工，如果没有任何特长，很可能无处可去。因此，你有义务守护好他们。

当然，守护多久要看具体情况。如果实在没有办法，也不可能让老板天天赔钱，这样最后大家都生存不下去。如果短期内能够维持，那就应该继续坚持。其实，每个人都会遇到很多弯路、挫折，但只要坚强面对，也许过段时间就会出现转机。我们藏族有一种说法“晚上睡觉的心态，第二天早上醒来就变了”。比如，你晚上听到一个伤心的消息，第

二天早上虽然还是同一件事情，但你可能会觉得没那么严重了。一般来讲，遇到企业危机时，会感觉自己快要扛不住了，但如果大家共同努力，也许到明年或者后年，会有新的契机出现。

世间很多成功人士，在他们的一生中什么都经历过。有些人扛得住，最后获得成功；有些人扛不住，只能中途放弃。所以，如果没有具体分析，很难做出明智的选择。不要遇到一点困难就想放弃，很多事情都在慢慢改变。

从整个大环境来看，大家都过得很艰难，但也会有一些好的因缘，带来奇迹般的变化。所以，无论对社会还是对轮回，都应该一分为二地看待，既不能是完全的悲观主义，也不能是完全的乐观主义，应该用智慧进行多方面的观察，如此才能了知真正的意义。

问：今年中美贸易冲突越来越激烈，受到了各方的关注，像华为公司不断受到美方的打压。请问您怎么看待这个问题？企业和个人又该如何面对？

堪布：我也比较关注中美贸易冲突。前段时间还比较好，现在又开始不行了。因为特朗普做事经常不按常理出牌，心态也是变来变去，还经常在 Twitter 上发这个发那个。所以，很难说未来的形势会怎么样。

但不管怎样，很多企业都受到一定的影响，未来可能也会这样，包括关于华为的事情。按照任正非自己所说，美国的制裁不会对华为产生太大的影响——希望如此吧。事实上，我们需要提高自身的科研能力，力争取得一些突破性研究成果。否则，在这场国际贸易战中要取胜，恐怕有些困难。

至于说如何处理中美关系，这也不是我能决定的。

虽然我也思考过，但这件事情太大了，他们也在不断地谈判，已经谈好几轮了，我们就“随喜功德”吧。

问：我的企业马上就要倒闭了。因为我给员工开的工资很高，而且不管是什么职位，大家做事不分你我，互相平等。另外，在我们那洗车也不要钱，修车只收材料费，不收工时费。现在每个月都亏损几万，我还应该坚持吗？

堪布：虽然你的创业时间比较短，但是你的精神值得赞叹。现在很多人认为，只要有创业精神，就一定会成功。然而，你的管理方式太特殊了。如果清洁工和高管的薪资一样，也不符合西方管理理念，这么做迟早会倒闭的。

我的建议是应该考虑企业的利润。佛经中也讲到，从事农业、工业和商业，这些都是合法的，而且可

以追求合理的利润。另外，还要规划好发展目标：你的企业还没有发展起来，想要全部免费服务，可能不太现实；企业发展稳定以后，可以提供一些免费服务，这种做法较为妥当。

问：我和身边的朋友也讨论过企业家的社会责任。他们其实也想回馈社会，但又担心竞争激烈，如果注意环保或者其他方面，企业就生存不下去了。另外，我的工作对象是小孩子，以后也许有人会成为企业家。所以，我给他们讲了一年的《弟子规》，想从小培养他们的责任感和利他心。但有些家长说：“本来学习任务就重，你还让他们学《弟子规》，这样不行。”对此，我感觉特别无力。请您赐予我良方和力量！

堪布：你充满激情的提问，我用比较缓和的语言来回答。

无论是做企业还是做教育，都有各个方面的因缘。

大家可能觉得做企业赚钱很容易，但其实按照佛教来讲，这也需要一种福报。否则你再努力奋斗，也不一定会成功。即便有些人没有信仰，有时候也不得不承认这种因缘。比如，同样能力、智慧和人脉的两个人创业，一个人就能成功，而另一个人却失败了。

你们不要觉得，现在有钱了，将来还会更有钱。其实，因缘是很复杂的。依靠往昔积累善法的力量，你现在做的事情才会比较圆满。社会上很多人，包括老师、医生、公务员等等，也想辞职创业。但如果没有这种福报，很难获得成功。从这个角度来看，做企业并不是那么容易的。他们也要通过自己的智慧和努力，才能办成一家企业。

因此，想要成为一名成功的企业家，一方面需要前世的福报，另一方面还需要今生的勤奋，以及其他一些因缘。如果因缘全部具足，最后一定会获得

成功。

身处新时代的我们，做人做事要有一种智慧。现在一说到智慧，人们首先想到的就是人工智能，或者是其他智慧。实际上，古人讲的智慧，并不是现代科技的智能，而是善于取舍的智慧。所以，我希望大家能够运用传统智慧来做事。如果只是人云亦云，最后可能什么也得不到。

我们每个人都要有一个美好的目标，同时还要做好最坏的打算。很多年轻人认为，只要自己努力创业肯定没问题，一直往好的方面想，计划也做得特别好，总想着赚大钱以后，自己要买什么什么。但对于不好的方面，一点思想准备都没有，根本没想过亏损了应该怎么办，这些方面提都不提。这样的话，到最后很可能家破人穷，一无所有。在生活中也能看到，有些企业倒闭之后，老板承受不了债务压力，最终可能会选择自杀。



所以，在没有遇到危机时，应该做好有效的防范措施。内心要有最坏的打算，想清楚做不成该怎么办。比如，我去一个地方演讲，最坏的打算就是到了那里却讲不成。有一次，某个大学邀请我去演讲，我坐了四个小时的飞机，结果到了校门口，他们说有点儿不方便，让我不要进去演讲。我就说：“可以可以，没事的，我喝个咖啡就回去了。”

凡事要做最坏的打算，虽然这听起来好像不太吉祥，但对企业和个人来说，可以起到很好的防护作用。即使你再风光再成功，也要有两手准备，这样做很有必要。

问：初创企业融资时，要面对投资人的支持和限制，甚至还会有一些对赌协议。中国有很好的创业大环境，但在与资本的博弈之下，很多小微企业会死掉，当然有些也会挺过去。按照佛教的说法，他们要怎么做才能在复杂的环境中生存下去？

堪布：现在这种大环境下，我也经常听到很多投资、融资成功的案例。当然，也有人遭遇失败和痛苦。在佛法中，并没有特别明确地讲到投资，这些都是现代名词。但在做生意和做人方面，有讲到一些内容。

第一，处理好人际关系。如果一个人站在中间，上方代表领导，下方代表下属，东方代表父母，西方代表夫妇，南方代表师长，北方代表亲友，六个方向都有不同的代表。因此，我们需要学会处理好周围的人际关系。

有些人跟父母关系好，但跟领导关系不好；有些人跟领导关系好，但跟家人关系不好；有些跟领导关系好，但跟下属关系不好。无论是做生意还是做人，都要妥善处理好人际关系。

现在的年轻人比较自私，别人稍微说一句就情绪崩溃，随时准备辞职走人。这样的话，别人也不愿意

和你共事。这一点，我想在座的领导都会深有感触。所以，大家不能这样做事，应该处理好上下级关系。对于从事商业的人来说，这是一件很重要的事情。

第二，遇事要淡定，让心静下来，不能心浮气躁、冲动行事。否则，做人做事都会没有可信赖感，不会有人愿意和你深交。

通过禅修和冥想，心自然而然会变得强大。如此一来，对于企业的总体战略分析，包括对当前经济形势的分析、未来经济形势的预测，以及处理事情的方式方法，都会比一般人更加睿智。如果心很粗糙、不敏感，那很多事情都没办法解决。所以，应该先用淡定的心、清静的心分析问题，然后再做出决策。

第三，始终要有一颗善良的心、利他的心。这样的话，自然而然会种下善的种子，以后也一定会收获

善果。

问：我是做人力资源管理的。请问，如何培养创业的信心？如何提升内在价值和内在力量？

堪布：大家都清楚，成功的人往往只是少数。我们在网上看到的那些成功人士，只代表一小部分人，刚才也讲了，这与他们前世的福报有很大关系。前几天，有位上市公司的老板跟我说：“我完全相信人有前世，因为我的创业经历很神奇。大学毕业后，我发现那些比我优秀很多的同学，现在却发展得很一般，而我好像自然而然就有一些好的资源、好的因缘不断出现。”

没有受过因果教育的人，对此不一定认同。但当你创业成功或者创业失败的时候，也许会了知这背后有一种莫名其妙的因缘。有些人创业成功时，觉得这完全是靠自己的努力，直到企业面临倒闭时，才

会意识到这个问题。人在特别成功的时候，往往有一种自豪感，认为肯定佛菩萨在保佑他，很喜欢去寺院烧香拜佛，求佛菩萨保佑他继续发财。而那些特别失败的人，也会去临时抱佛脚。

目前中国非常适合创业，像阿里巴巴、腾讯的管理者都在鼓励年轻人创业，也给大家提供了很多方便。这种做法，既能体现出企业的存在价值，也能拓宽年轻人的就业渠道。

至于说个人的内在力量，我认为首先要有非常坚定的信心。虽然我没有真正创业过，但也经历过心灵方面的创业。前段时间，我的朋友慈诚罗珠堪布给我看了一张照片，是1987年我俩在五台山拍的。那时，我们两个刚去佛学院不久，才二十几岁，对佛法还不是特别精通，汉语说得也不好。他对我说：

“三十年前，我们还正处于创业的阶段。”我也开玩笑地回答：“我们是不是在办企业？”实际上，

我们也算是一种心灵上的创业，除此之外，也没什么真正的创业。

其实，如果想要创业，对于可能遇到的困难，一定要有心理准备。要有一颗坚定的心，即使失败也不后悔，这是不可缺少的一种心力。

关于内在价值，要看对个人、企业、社会，具有多大的改造能力。如果你所创办的企业，让谁都没有改变，那也谈不上对社会有贡献，这样的创业没有多大意义。

关于想改变一切，在英国威斯敏斯特大教堂里，有一段著名的墓志铭：“当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了些，决定只改变我的国家。当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。当我

躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”由此可见，我们首先要改变自己，然后才有可能改变家庭，改变国家，改变世界，这应该是创业的动机。

按照大乘佛教的思想，无论做人还是做事，眼光要放长远一点。大家应该这样发愿：“我创业的目的，并不是为了我自己享乐，我怎么样都可以，但一定要让更多人受益。”通过这种方式来创业是十分可取的，哪怕只能利益十个、二十个人，也一定要坚持下去。如果怀有这种精神，做事也会更加顺利。

因此，归根到底取决于你是想改变自己还是改变世界，这就是你创业的力量和创业的价值。

一切都如过眼云烟，

三十年前的这段经历在我现在的记忆当中

只剩下了一点一滴，如同人生路上的一粒微尘。

第 100 场

南圣书院

Nansheng Academy

中国 · 成都

2023 / 10 / 22



“梦尘回忆”对当下的启示

LESSONS FROM "RECOLLECTIONS

OF THE TIME GONE BY"

主持人：

大家好，我是长江商学院的 CEO。首先，感恩上师索达吉堪布今天来到这里。

去年 6 月 30 日，我和长江商学院的院长等人在炉霍县酒店拜见了尊敬的上师仁波切。当时我们想，既然来到了心之所向的色达，那也该好好学习吧。后来在上师的支持下我们创建了一个书院，上师为其取名“南圣书院”。

通过南圣书院，很多人从最初的相遇、相识，到跟随上师学佛、做善事，内心有了很大提升。我们创办书院的宗旨也是为了让家学习更多有益身心的知识，尤其跟随上师学习佛法、利益众生，因为上师会把他一生的智慧都传递给我们。下面有请院长讲话，谢谢——

院长：

大家今天能来参加这次聚会，我感到非常开心。在座大多数都是企业家，人生已经过半。我觉得企业家在追求财富自由和生活幸福的同时，也需要不断提升内在的智慧，这样生命才会更加丰盈、圆满。

由于因缘际会，去年我和一些同学去了川西藏区，见到了上师仁波切，我们在上师面前共同发愿：余生一定要好好学佛、多做善事。之所以这样发愿，是因为学佛可以开启我们的智慧，行善可以增强我们的力量。

依靠这一愿力，去年我们回来后不久，就在线上搞

了一次学习分享会，反响还不错。为了能让大家更系统地学习，创造一个长久聚会的因缘，今年我们在政府部门正式注册了“南圣书院”。对于这一举措，上师老人家给予了大力支持，并答应每年会尽量抽出时间给大家上上课。平时，我会在各个讲堂为大家做辅导。

在座很多人都去过五明佛学院或者有去的想法。五明佛学院是法王如意宝在上世纪 80 年代初创办的。法王被世界公认为大成就者、大伏藏师，他对藏传佛教的贡献几乎可与宗喀巴大师相比，他们都对佛教的复兴和发展做出了巨大贡献。现今，五明佛学院已成为世界最大的佛学院，影响力非同凡响，在弘扬佛法和培育僧才等方面发挥了重要作用。

五明佛学院能有如今的发展，除了创始人以外，也离不开索达吉堪布等一些上师的努力。索达吉堪布是法王如意宝的主要继承者之一，他已精通显密一切教法，证达了不可思议的境界。上师不仅在学院担任重要管理

职务，还为汉地四众弟子讲经说法三十余年。在讲经之余，他把藏传佛教很多珍贵的宝典译成了汉文，方便我们学习。现已整理好的有三百多册。

上师不仅在学院内部授课，还经常到外面与院校师生和社会各界人士交流。他曾去过国内外100多所高等院校，为老师和学生做各类开示，并多次在香港和泰国举办“世界青年佛学研讨会”，引导来自全球各地的学者、年轻人共同探讨一些新概念和人类需要关注的问题。

现今，由于各方面因缘不足，这样的机会已经非常少了。在座各位今天能亲耳聆听上师的演讲，也是自己的福报，这次机会极为难得，万望珍惜。希望大家能在学佛路上一直走下去，丰富自己有限的生命。

接下来，就让我们一起感受佛法的智慧，感受上师的加持，欢迎上师为我们做开示——

非常感谢大家。刚才院长已经大致做了介绍，我在2010年至2019年大约十年期间，去了国内外的很多地方，包括大学、企业、监狱等。可以说，除了在学院正常授课的几个月外，其余时间大多都用在与各界人士交流方面。2020年出现疫情后，由于各方面因缘不具足，我基本没有出去。

缘起

这次小范围与大家聊聊天，是因为之前我对院长等人做过一些承诺，但没想到很多人从沈阳、深圳、重庆、北京等地特意赶来。若早知如此，我不一定答应，因为自己也讲不出什么更有价值的东西。

这次既然有这个因缘，我就与大家简单交流一下。你们心里有什么疑惑，觉得哪里不合理或者难以过关，都可以提出来。当然，有些问题我能回答，有些答得不一定让你们满意，但不管怎么样，这只是内部的一个沟

通，每个人都可以畅所欲言。

前几年，我写了一本名叫《梦尘回忆录》的书，虽然现在尚未正式出版，但很多人都对它饶有兴趣，因为它相当于一个游记，或者说一个朝圣记录，内容可能比较有趣。

这次交流会，院长等人想让我以此书为基础，与大家分享一些藏传佛教的教义。我想这样也可以，因为南圣书院是以学习为目的，并无其他，而学习的内容应该包括佛家、道家、儒家等传统文化，以及管理学、成功学等世间知识——凡对身心有益的知识，应该都可以学。在学修内容方面，我觉得以开放、轻松的态度对待比较好，特意控制或限定不一定合理。

学佛也有现实意义

大家作为企业家工作肯定很忙，但如果学习能给

你们带来诸多实际利益，抽空学一下也非常值得。一个人如果乐于学习，那么他的一生，尤其在晚年，会过得充实而快乐。

为何这么说呢？因为在座诸位虽然在人格、为人处世等各个方面非常优秀，创业也极为努力，由此取得了今天的好成绩，但每个人都或多或少会有一些痛苦、烦恼和疑惑，这是一个自然规律。这时，通过看一些书、听一些课，或者与善知识交流，内心会得到一些启发。比如，以前你对痛苦和烦恼都是被动接受，经常感到措手不及，束手无策，通过学习和修炼，以后遇到再大的困难，也能轻松面对。如果内心能不断成长，人生会更加充实而富有意义。这也是南圣书院创建的初衷，这样的宗旨非常值得赞叹。

当今时代，作为企业家更需要学习各类知识，因为：学习一些世间知识，能帮助企业与时俱进，持续发展；学习一些佛教知识，有助于自心保持宁静与平衡，

在物质发展的同时，防止出现各种心理问题，尤其是佛法所提供的思想动力，会让我们不断向着光明迈进，这不仅对自己今生非常有帮助，对来世也意义重大。

大家如果对佛法感兴趣，可以多一些关注，也许你们人生中解决不了的很多问题，依靠佛法可以轻而易举地解决，即便不能完全解决，也能从道理上明白。

无论在西方，还是在东方，学校课本当中都很少讲人生哲理方面的知识，因此，很多人即便是大学生、硕士生、博士生，对于如何面对困难和挑战，仍然一窍不通。然而每个人都要面对人生中的八种痛苦——生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五阴炽盛。佛教对痛苦的分类、性质、根源，以及解除方法，都讲得非常透彻。

如果认清了苦的真相，即明白了今生来世、业因果、轮回痛苦等道理，当自己遭遇不幸的时候，尽管不一定像吃止疼片那样马上断掉痛苦，但因为知道了苦的

来源是什么，自己该如何面对……所以承受痛苦的能力会与以往完全不同。

打造长效的学习平台

要想具备这种能力，需要系统地闻思修佛法。希望南圣书院能制定一些学习计划，定期或不定期地组织大家学习，这样会起到一种促进作用。

如果没有一点约束，懈怠的人可能两三年也看不完一本书。比如每天玩一下手机，看一会儿电视，在浑浑噩噩当中一生就过去了。我们的人生恍如一梦，十年一眨眼就过去了。我们可以想一想，再过十年，自己多大了，再过十年，又多大了，我们还能有几个十年呢？藏族有种说法，用十根手指就可以把自己的一生数完。像我现在六十岁，再过十年就七十了，再过十年就八十了，而两个十年一晃就过了。到那时，我们做了什么对自己有利、对众生有利的事情呢？大家对工作都有长远

规划，那对自己的学修更应如此。

在某种意义上，南圣书院也是在为大家做学修规划，所以稍微有点硬性规定，比如三个月看完什么书，某段时间学习什么内容，也是有必要的。当然，对大家要求太高，比如一个月看好几本书，也不一定适合，我觉得标准定得适中，不高不低比较好。

大家在一起学习会有一种压力，而学习需要有种压力，如果完全靠自觉，全世界无论大人还是小孩，很少有人能坚持下来。

以上是我的第一个建议。希望我们的书院，不只是名称上的组织，还能实实在在做些事。如果每年都能组织大家学几本书，聚会时以互动的方式让每个人把自己的体会和感想写出来或讲出来，大家各方面的能力一定会有所提升。

我参加过一个藏地年轻人的读书会，他们会同一

时间学一本书，三个月聚会的时候，每个人都要讲述这本书的大致思想，并分享自己的体会。这对提高他们的认知水平非常有帮助。

如何拾起了“梦尘”

下面，我与大家分享《梦尘回忆录》的部分内容。这本书可能是我所有书里最畅销的一本吧。其实，我写这本书只用了很短的时间。记得在2019年，我正在翻译著名的中观论典《显句论》和宣说如来藏法门的《宝性论》。有一天，我突然记起法王如意宝是在1990年去印度朝圣，到2020年正好过去三十年了。我当时想：自己当年跟随法王一同前往，现在应该把这段经历写出来。因缘巧合，我一年前刚好在家里找到了一本1990年的藏文日历，我曾在上面密密麻麻写了随法王朝圣的整个经历。

这本藏历的得来也比较有意思，是多年前慈诚罗

珠堪布从他家里翻出来的。记得当时他对说我：“我有一本旧藏历，上面记了很多内容，你要不要看一下？”我一看，正是我想找的去印度随身携带的日历。这本藏历回到我身边后，我忘记把它放在家中何处了，直到2018年某一天，我整理房间时，才又看到了它。



藏地的日历一般是长条的，可以记录每天发生的

事情。当时我陪同法王去印度大约用了六个月时间，每天我都会在日历上或多或少做些记录。

有了这个想法后，便开始动笔写《梦尘回忆录》。当时，我每天除了翻译《显句论》和《宝性论》，还坚持发汉文和藏文的微博，与大家分享法王和其他一些大德的教言。不知你们那时有没有关注。当时，我还要把《杂阿含经》从汉文译成藏文。因为手头工作比较多，我每天只能利用中午的时间写这本书，最后用了两个月时间完成初稿。记得我是在2019年的1月6日动笔，3月6日写完，后来做了一下校对，放了一些照片。这就是我写《梦尘回忆录》的整个过程。

我写这本书的时候，只是按照当时的记录做了简单叙述，有时会像流水账一样，没什么逻辑。不过，你们看的时候可能会有不同的感觉，或许会觉得像随法王如意宝一起朝圣一样。

这本书之所以叫《梦尘回忆录》，是因为我觉得人

生就像一场梦，一切都如过眼云烟，三十年前的这段经历在我现在的记忆当中只剩下了一点一滴，如同人生路上的一粒微尘。然而当时，我陪同法王如意宝整整去了六个月，我们去了尼泊尔、印度、不丹，之后又回到印度，从印度返回尼泊尔，从尼泊尔回到成都，从成都去峨眉山，再回到学院。

法王的不共功德——开取伏藏

在这本书的前言，我介绍了法王如意宝晋美彭措。法王是一位非常伟大的传奇人物，不仅具有超胜的智慧，还有很多超凡的能力。藏传佛教有一种神奇的伏藏法，法王就是一位了不起的伏藏大师，他把以前在莲花生大士面前得过的很多法，隐藏在自己的智慧当中，因缘具足时开发出来传予我们。当时我们去不丹、尼泊尔的时候，法王取出了很多伏藏。

这对各位来讲可能有点神秘。其实在西方国家，很

多学者都研究过藏传佛教的伏藏，像波士顿大学、科罗拉多大学等很多大学的教授都做过这方面的研究。

伏藏法极为稀有，伏藏师有时会写出很多教言，但这些内容，并不是伏藏师依现在的思维写的，有些是他们前世的记忆，有些是护法神交予的，有些是去某处得到的，像法王去尼泊尔的时候，在莲花生大士闭关洞里就取出了一些伏藏。现今，整个藏传佛教，包括西方世界都非常关注这些伏藏。伏藏现象之所以显得神秘，是因为以现代科学知识根本无法解释。

开启三个三十年“伏藏”

在1993年，我又陪同法王去了美国、加拿大、法国等西方国家。前两年我想，既然写了法王如意宝去印度的经历，那这段经历也该记录下来，于是开始收集相关资料。虽然这次去西方只用了三个多月，但法王在各个中心、道场的开示当时都被翻译和记录了下来，所以

资料比去印度时多不少，总共整理了两本书，我将其取名为《西游回忆录》。这本书约有二十三万字，《梦尘回忆录》只有八万字左右。

《西游回忆录》也挺畅销，学院印完几千册之后，立即就被请光了。前段时间有道友说：“这次能不能讲《西游回忆录》？”我说：“《西游回忆录》的内容太深了，里面的境界比较高，听者要有一定的佛学基础才行。”不过我想，既然西方人能接受，你们也应该能接受。如果以后有因缘，我可以与大家分享，这次我们先从《梦尘回忆录》讲起。

此外，我还很想把法王如意宝去新加坡和马来西亚的弘法经历写下来，到时我可能叫它《东游回忆录》。当时只去了一个月，大概只能写三四万字。法王如意宝是在1995年去的东南亚，再过两年也三十年了。到时如果我写出来，那么“梦尘”“西游”“东游”这三个回忆录，就都是三十年后写成的。

人的记忆有时可以被激发出来，本来二三十年前的事早已隐没于时间长河中了。如果我当时没做记录，现在很多事情都忘记了。对于后人而言，这三段历史或许有一些价值，或许没有什么价值，但不管怎样，我从文字上记录下来，也是一份珍贵的历史资料。

朝圣足迹

大家如果以后想去印度朝圣，可以参考一下《梦尘回忆录》这本书，因为里面介绍了印度、尼泊尔、不丹一些比较重要的圣地。

第一站：尼泊尔

你们第一站如果去尼泊尔，最好去一下扬列雪山洞和阿苏拉山洞，那里是莲花生大士以金刚橛降魔并成就大手印持明果的地方。

三大佛塔也不能错过。尼泊尔有三大佛塔——博达哈佛塔（满愿塔）、苏瓦扬布拿佛塔（香根佛塔）、舍身崖佛塔。其中的博达哈佛塔（藏人称其为“夏绒卡秀佛塔”）是莲花生大士、藏王赤松德赞、静命论师前世转为养鸡妇女的三个儿子时所建。莲花生大士说：“这座大塔为如意宝珠，令一切祈求及愿望得以实现。”故它又被称为“满愿塔”。苏瓦扬布拿佛塔（香根佛塔）是世界上最古老的佛塔。舍身崖佛塔是佛陀在因地时舍身饲虎的纪念塔。如果大家要去尼泊尔，最好能去转绕这三座塔。

杜巴广场也非常有名，这里有一尊著名的度母像。据说，当年阿底峡尊者去藏地时，这尊度母像说要和他一同前往，但是尼泊尔人不同意，就用铁链锁住了度母像。

尼泊尔是佛教的发源地之一，它对于藏传佛教和印度佛教的发展起到了极为重要的作用。现今，很多佛教圣地都归属于尼泊尔，像佛陀降生地蓝毗尼花园，现

在就在尼泊尔境内，这些圣地都值得我们去朝拜。

第二站：印度

接着我们去了印度，最先到了首都新德里，接着去了印度北方一些藏传佛教寺院，之后去了著名的莲花湖。据《莲花生大士传记》记载：莲师在萨霍国时，国王把他置于火中焚烧，莲师将熊熊火焰变成了一个湖，自在地坐在水面的莲花上。从此，这个湖就被称为“莲花湖”。在这里，法王唱了金刚歌并做了神奇的示现。

后来，我们受邀去了印度南方最大的藏传佛教学院——南卓佛学院，以及附近一些其他寺院，法王为他们传法、灌顶。格鲁派三大寺院——哲蚌寺、甘丹寺、色拉寺，也派格西前来迎请法王，但由于这些寺院离得较远，往返来不及，所以没有去成。

第三站：不丹

之后，我们从印度南方的加尔各答登上了飞往不丹的飞机。不丹全民信奉大乘佛教，是全世界幸福指数最高的国家。莲花生大士曾在不丹示现过各种神变，朝拜这些圣地非常有意义。

不丹最著名的圣地是位于悬崖上的虎穴寺，它是莲师骑着母虎降伏恶魔的一个山洞，后人在那里建了一座寺庙。我们进入虎穴山洞后，我感觉有一股强大的力量包围着自己，与去其他地方的感觉完全不同。在那里，法王从觉性中流露出了一个意伏藏。

后来，我们去了古杰寺，该寺是印度国王在8世纪建造的。莲师在这里闭关时，身体向后靠陷进了岩石里，留下了整个身体的印记，“古杰寺”因此而得名¹⁴。

14 “古”的意思是身，“杰”的意思是印记，“古杰”意即莲花生大士的身印所在处。

紧接着，我们去了淡心寺，它是由莲师授记的伏藏大师贝玛朗巴于 1501 年建造。在那里，法王穿上了贝玛朗巴亲自用铁铸造的重达 25 公斤的“赎罪衣”，并在大殿里绕了三圈。随后，我们去了贝玛朗巴开取伏藏的“燃烧湖”。

第四站：印度

在不丹待了十多天之后，我们又返回印度南方的南卓佛学院，法王在这里传讲了一个多月佛法。之后，我们开始了印度的朝圣之旅。

最先去了佛陀密转法轮的地方——米积塔。释迦牟尼佛初转法轮是在鹿野苑，二转法轮是在灵鹫山，三转法轮是在广严城等地，密转法轮是在米积塔。米积塔在印度南方，路比较难走，离其他地方较远。途中，我们经过了吉祥山，它是龙树菩萨晚年广转显密法轮的圣地。

随后，我们来到了佛陀的成道处——菩提伽耶，当天下午，朝拜了菩提树下的金刚座。接着，又去了其他著名的佛教圣地，包括古印度佛教鼎盛时期的三大寺院之一——那烂陀寺的遗址。

我们在印度朝圣的时间比较紧，只有一个星期。那时不像现在有手机等设备可以导航，想去哪里只能靠问路，所以去一个地方非常困难。1990年的时候，不要说互联网和手机，藏地大部分地区连电都没有，我们晚上看书一般都用煤油灯。那时印度的状况好像还不如中国。

虽然时间很紧，但印度重要的佛教圣地我们都去了。大家以后如果有机会也可以去感受一下，尤其应到菩提伽耶和金刚座发愿，这对于佛教徒来说极具意义。即使不是佛教徒，也能感受到那里的神秘氛围。



真理，不会被永远尘封

在《梦尘回忆录》里，我还专门介绍了一位英国考古学家亚历山大·卡宁厄姆。之所以讲他，是因为13世纪伊斯兰军队入侵印度之后，彻底摧毁了印度佛教，以致在后来的六七百年间，佛教在印度几乎灰飞烟灭，没留下任何痕迹。直至17世纪，这位英国考古学家才依靠《大唐西域记》里提供的线索，逐渐找到了鹿野苑、蓝毗尼、拘尸那罗、那烂陀寺、祇树给孤独园等圣地遗址。所以，我特别感谢他。

我曾翻阅过很多历史资料，发现汉地人比较喜欢做记录。像唐朝时，高僧玄奘在西游取经的过程中做了大量记录，后来将其整理成一部著名的《大唐西域记》。他在书里把很多佛教圣地的具体位置，包括大概公里数都记了下来。这位英国考古学家把这些点点滴滴的信息串联起来，最终找到了以佛陀四大圣地为主的很多遗址。

虽然那段时期佛教在印度基本销声匿迹了，但汉地译师早已把印度佛典译成了汉文，藏地译师也早已将其译成了藏文，所以汉藏两地现在都有较全的《大藏经》。此外，藏地译师把龙猛菩萨、月称菩萨等很多印度圣者的论著，也译成了藏文，共有两百多册。可以说，汉藏的译师们对佛教做出了历史性的贡献。

现如今，印度本地只有一些零散的佛典，没有较全的梵文《大藏经》。有些学者为了整理，把藏文、汉文或英文的佛典翻译成了梵文。

历史的变化难以想象，很多事物都会突然消失不见。谁都未曾想到，印度虽是佛教发源地，但在那里却数个世纪连一句佛号都听不到，连一本经书、一尊佛像都见不到。如果你们去那烂陀寺和鹿野苑的展览馆，看到佛像被损毁的状况，就如“文革”时期那样，应该会有一些感触。

历史会给我们很多启示，作为佛教徒，应该思考

一下：为什么后来是一位英国考古学家依靠中国的典籍发现了这些遗址？佛教尽管历经浩劫，为何并未就此泯灭，后来又逐渐兴盛起来？

“百闻” “一见”，帮你了解藏传佛教

《梦尘回忆录》其实不仅是一部游记，里面还对藏传佛教做了一些介绍。佛教主要分为三大派系：南传佛教、汉传佛教和藏传佛教。

南传佛教属于声闻乘，如今在斯里兰卡、缅甸等国家保存着它的部分仪式和行为，但自古以来对传承方面关注得较少。

汉传佛教主要流传于中国、日本、朝鲜半岛等地，是以大乘佛教为主，至今保留了部分传承。

藏传佛教非常重视传承，虽然历经多次劫难，但显密教法、传承、仪轨、修法等都完好无损地保留了下

来，传承千余年未断，就像中医世家把自己的窍诀和技艺代代相传一样。此外，讲辩著、闻思修等优良传统，也都被藏地各个寺院继承下来。并且，自古以来，修行成就者多不胜数。

以后如果有机会，南圣书院的同修们可以去藏地寺院实地考察。百闻不如一见，亲自见到之后，才会知道世间有一群人是以这种方式生活，虽然在物质条件方面，他们与城市里的人相差甚远，但在精神财富和幸福感方面，却远远超过了城里人。同时也会确信，藏传佛教的确能让人离苦得乐，并非只是口头上说说。

当然，南传佛教和北传佛教也很殊胜，同样值得我们尊重和学习。包括儒家、道家在内的中国传统文化，对于解决人们当前一些问题也有启示作用，也值得学习。

正确依师，让你少走弯路

这本书还讲了藏传佛教的伏藏等神秘现象，与此同时，还间接讲了如何依止善知识。

藏传佛教非常重视依止上师，因为如果依止了一位精通显密教法、有一定修行境界、戒律清净的上师，自己的修行就有了保障。如果依止了一位不具法相的上师，学佛就会出现大问题。

在座有些人想将来好好学佛、修行，这样首先就要寻找一位善知识。寻找上师时，并非看他长相是否庄严，是否有名气、有财富、有众多弟子，这些都不重要。最重要的是，看他是否具有菩提心，是否精通教法并有一定的修证，因为上师具有这些功德之后，才能为你指明修行之路，不让你误入歧途，否则，就是以盲导盲。

尤其是，上师一定要具有菩提心和一些修行境界，

这样他才能真正利益到你，使你变得越来越好。否则，你不但得不到利益，还浪费了自己宝贵的时间和精力。法王如意宝去美国弘法时曾反复强调：依止上师时，一定要看他是否真正具有菩提心，如果具足，这位上师多多少少都会给你带来利益。

当然，依止汉传佛教或藏传佛教的上师都可以；依止藏传佛教格鲁派、宁玛派、萨迦派等各派的上师，或者汉传佛教禅宗、净土宗等教派的上师，都是可以的。就像世间任何一样产品，由哪个公司生产、从哪个地方出来的不是关键，关键是质量是否合格，对你来说是否实用。

为了找到这样的上师，一定要多方观察。藏传佛教特别强调在依止上师之前要认真观察。在观察确认之后，再开始交流、依止，这一点非常关键！

依师，不在形式，而在内心

《梦尘回忆录》有几处写了我怎样依止、承侍自己的根本上师法王如意宝的细节。比如，我很爱拍照，那次出行我拿着新买的照相机到处拍。我们一行来到鹿野苑后，我便忙着给法王拍照。法王那时眼睛不太好，被闪光灯晃得很不舒服，显现上有点不高兴，让我不要再照了。后来朝山时，法王对我说：“到了圣地应该好好念经、发愿，你拿着相机到处拍有什么用啊？”

我当时心想：“如果上师不高兴，做这些也没什么意义。”于是后来就没有拍，所以在灵鹫山、佛陀居住 25 年的舍卫城，乃至佛陀舍身喂虎的地方，都没有照片留下来，至今仍觉得有些遗憾。虽然依止上师有时会有点难，但我们仍要依教奉行。

法王是一个传统的修行人，到了圣地会认真发愿、虔诚祈祷，不太关心拍照留念、记录这样的事。但随着

法王弘法事业的展开，他老人家显现上也不像以前了。

1993 年我们去西方的时候，我怎么拍，法王都不批评了，再加上当时相机的质量也比以前好，所以留下来的照片比较多。

1990 年去印度的时候，我依止法王如意宝已经五年了。我不但在语言和行为上特别恭敬、尊重法王，而且内心当中真正认为法王非常了不起，有很多值得我学习的地方。

1986 年我随法王如意宝去了藏地一些地方，为时四个多月。1987 年我们去了五台山一百多天。当时，法王让我给汉族弟子多讲一些课。从那时起到现在，我一直与汉族道友分享佛法方面的知识。刚开始，我对汉文的佛教词汇非常陌生，慢慢熟悉之后，便开始将藏传佛教一些著名的典籍译成汉文，至今一直未断。

以上，我大概介绍了《梦尘回忆录》里的内容。如果大家对这本书感兴趣，我想最好能在两三个月内看

完。作为读书会，对读书时间有个限定会比较好。可能很多人一天就看完了，因为看这种游记比较轻松，就像看连续剧一样。

特殊时期，需要有特殊智慧

1、随顺因缘

在此，我还想提醒大家一下，在座各位虽然都是成功人士，但如今国内外的形势并不乐观，整个世界动荡不安，变幻莫测。这个时候，一定要多积累福德资粮和智慧资粮，各方面的行为需要内收，不管做任何事，都要小心翼翼，应如《诗经》所说：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”像我们有时候会到处演讲，扩展弘法利生事业；有时候会非常内收，在寂静处闭关。

随着年龄、身体等因缘的变化，我以后不一定会讲

很多课，出去的次数也会越来越少，可能会在寂静处多做一些禅修。未来五六年，我想把有些藏文典籍尽快译成汉文，把该写的尽快写出来。因为五六年之后，我的视力不一定很好，整个六根识也会退化。我觉得一个人合理规划自己的人生应该比较好。

2、接受因缘

虽然每个人都希望自己各方面能一直美满，前程似锦，但当前世和今生的各种因缘纷至沓来时，谁都阻挡不了，它们有时会像汹涌的洪水般冲毁一切。所以，我们应该提前做好各种准备，包括好的准备和不好的准备。

我因为经常思考这方面的道理，所以遇到顺缘时，会觉得这是自己追求和等待的结果；遇到违缘时，会觉得这是自己早已预料的结果。

万圣书院
秉衡讲堂



如果大家有了这种特殊智慧，不管在生活、工作等任何方面遭遇违缘，都不会惊慌失措、悲伤难过，而会坦然面对。

3、转化因缘

此外，也要知道因缘转化的道理。佛经中说，吉祥女和黑耳女是两姐妹，二者恒时如影随形。也即吉祥之处，隐藏着不吉祥；快乐之时，隐藏着不快乐；成功的背后，隐藏着失败。

所以，我们不应在成功后得意扬扬，放纵自己；也不应在失败后垂头丧气，一蹶不振。因为，表面看你成功了，但成功也给你带来了失败之因——让你变得傲慢、大意、不思进取；表面看你失败了，但失败也给你带来了成功之因——让你学习、反思、更加精进。顺缘和违缘完全可以互相转化。因缘非常复杂，佛教中讲了很多将违缘转为道用的方法。

古人一般都通晓此理，因为在《道德经》《易经》等很多典籍中都讲过，如《道德经》云：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”

现代人在人生哲理方面学的不多，经常遇事才开始思考，但这时调心已经来不及了，以致最终陷入痛苦的深渊，难以自拔。如果自己在顺境中，经常从不顺的方面思考；在逆境中，经常从顺的方面思考，那么无论遇到什么事，都能保持一种平和的心态。

4、懂得无常

尤其应懂得万法无常的道理。在座各位虽然现在各方面都不错，但也应该做好无常的准备，因为无常是生命的必然，就像爬上一座高山之后，必然要走下坡路一样。不论你的青春、权力、财富，还是家庭，一定会有无常的时候。如果没有提前做好思想准备，当无常来临之时，惯性思维会让你无法接受而痛苦不堪。如果提

前知晓了人生真相，尤其佛教所说的寿命无常、世事无常的道理，就会具有面对的能力。

在佛教当中，观无常是一种非常重要的修行。要知道，一个人原来默默无闻，后来依靠自己的努力或其他一些因缘出人头地，这也是一种无常；他成功之后，因为一些人为或非人为的因素，最后沦落至凄惨的境地，这也是一种无常。在整个世间，无论世界的事、国家的事，还是个人的事，乃至春夏秋冬等自然的事物，没有一法不是无常。人生中有许多变数，我们不能寄希望于某事一成不变。懂得无常的道理，会对自己的事业、人生等各个方面非常有帮助。

我不敢说自己修行很有境界，但无常方面修得还算不错。我最近看到很多关于许家印的新闻报道，他成功、衰败的整个经历，让我深切感受到了无常。其实，无常是一个很现实的修行法门，每个人身上都会出现，人生时时处处都在上演，佛教只是把它提出来专门讲解

而已。

5、了知是梦

如果无常修得好，就很容易了知人生是一场梦，知道自己的每个阶段只是梦的一个片段而已，昨天是过去的梦，明天是未来的梦，今天的自己正在做梦。人生如幻如梦的意义在《梦尘回忆录》中也有体现，这也是书名中有“梦尘”二字的原因。

现在很多人都有一颗脆弱敏感的“玻璃心”，有时一件小小的事或者别人不经意的一句话，都会在他心里掀起惊涛骇浪，久久不能平息。其实，这是对事物太执著造成的。如果懂得了如梦如幻的道理并依此调整自心，就会变得越来越坚强，逐渐地对于任何事情都能坦然面对。

当然，口头上说不执著无济于事，一定要实际炼

心。修炼虽然不太容易，像我在佛学院学修了三十多年，遇到有些事还是会执著，但与以前没学佛相比，执著程度已明显减轻，心里也不会有什么痛苦。

前几年我遭遇了很多事，但它们在我心里比较容易过关，没让我生起太多烦恼。我觉得，人生中能解决的问题，应该尽力解决；解决不了的问题，就需依靠真理来调整自心。

祈祷，可助你一臂之力

希望大家也能经常祈祷佛菩萨，这对自己大有裨益。祈祷莲花生大士，可以遣除各种违缘；祈祷药师佛，可以消除疾病、延年益寿；祈祷地藏菩萨或黄财神，可使自己财运亨通；祈祷大慈大悲的观世音菩萨，能使内心变得温柔善良；祈祷文殊菩萨，可使自己聪明睿智，善于取舍。

这并不是是一种迷信说法，佛菩萨的加持的确存在。以前，我去五台山虔诚祈祷文殊菩萨、去普陀山真诚祈祷观世音菩萨之后，自己的智慧和悲心得到了明显提升。这不是一种想象，而是佛菩萨真正给予了加持。很多人都有过类似经历。

我在《梦尘回忆录》里讲了紫玛护法神和乃琼护法神降临的事迹。他们并非一种传说，我作为当事人，实实在在感受到了他们的加持。我没必要对你们说妄语，也没有任何其他目的，只是想告诉大家，佛菩萨的加持和护法神的护佑是无欺存在的。

我们不能因为自小没受过这方面的教育，就完全予以否定，这样不一定合理。对于这些未知的事物，你们以后有机会可以去藏地寺院看一下，或者阅读一些藏传佛教书籍，就会有些不同的感受。

未经思考的人生，不能算成功的人生

我经常和有些世间人开玩笑，让他们常给自己充电。比如，夏天的时候，暂时离开大城市的滚滚红尘，呼吸一下藏地的新鲜空气，或者到藏地寺院感受一下那里的宁静，看看僧人们怎样生活，他们的精神世界是什么样……这样可以沉下心来思考人生中的很多问题。虽然拼搏事业很重要，但思考人生应该更重要。

我并没要求你们必须皈依、出家，或者修五十万加行，因为很多人不一定能做到。但每个人都可以根据自己的情况慢慢做些调整，比如：利用自己的资源帮助一些人；学习一些佛法或传统文化；每年去寺院住几天，思考一下人生——思考人生非常重要，未经思考的人生，不能算成功的人生。

当思考清楚一些事情之后，身心就会轻松起来，工作时也会比较放松。虽然你还会像西方人那样，对很多

事情做周密计划，有一套完整的方案并严格执行，但做的同时，内心已会稍微放松，不再像以往那样紧绷，这样做事会更持久、更圆满。

与此同时，你的人际关系也会变得融洽，以前你可能对自己的家人、朋友、下属或同事要求比较严格，致使关系经常紧张。自己放松之后，彼此的很多心结都会自然解开。

无论生活还是工作，保持放松的心态至关重要，如果内心一直紧张不安，做事不一定顺利、圆满，这方面大家也需注意。

念诵《佛子行》传承

最后，我给大家念诵《佛子行》的传承。这部论虽然只有三十七个颂词，但内容非常殊胜，藏传佛教不论哪个教派都特别重视。里面所讲的出离心、菩提心、无

二慧的境界比较高，大家现在不一定能做到，但对你们将来肯定有帮助。



现场互动

问：我有一些小小的建议，大家来自世界各地，从事着不同的行业，聚会一次很不容易，所以，我很希望我们的读书会能组织好每一次活动。比如，可以带领我们去藏地各处走一走，探寻藏传佛教的起源和发展历史，正所谓“读万卷书，行万里路”，这样不但脑海中会有一个清晰的脉络，构建出系统的框架，而且印象也会非常深刻。白天可以四处参访，晚上可以结合相关的佛教经论，以及每个人的实际情况、困难等，深入地学习和讨论。

每次出行之后，可以把相关的资料，比如所学的佛教典籍，所参考的文献，记录的文字、照片等，像上师那样整理出来，供后人参考。

堪布：通过一些活动，了解藏传佛教或汉传佛教的历史、教理，彼此分享心得体会，应该非常有意义。

南圣书院对未来的学习、朝圣等活动，很有必要做一个系统性的规划。当然，任何一个计划或理想，都有可能实现，也有可能实现不了，但不管怎么样，大家经过认真思考、做出比较完善的方案之后，多多少少都会施行一些，这样也很有意义。

我觉得你们可以先结合自己的实际情况进行探讨，探讨之后再出一些方案，然后推进，这样可能比较好。

问：我们作为在家人，很容易受到冤亲债主的干扰。请问在家人怎样才能生起坚定的信心，持续地精进？心如何才能不被干扰，专注修行？谢谢。

堪布：在世间生活，必定要面对各种纷扰，也会比较忙

碌，经历各种痛苦。我常开玩笑说，居士有双重身份，既要闻思修行，又要工作、照顾家庭，还是挺不容易的。如果没有信仰，那只管好生活和工作就可以了；如果是山里的出家人，那只虔诚信仰就可以了，不必为工作和生活担忧。

作为居士，对上对下有很多责任，并且有较大的工作压力，这时一定要合理利用时间，这样才能保证修行和生活两不误。

首先，应该把自己的时间分配好，就像有两份工作一样。比如，可以把早晚一部分时间用于家庭，另一部分用于修行；白天大部分时间用于工作，偶尔穿插修行，等等。这样很多事情都可以成办。

其次，也要珍惜时间。很多人都说自己忙，没时间修行，但真正观察时，他们的很多时间都在不知不觉中浪费了。如果把这些时间利用起来，那修行、工作、照顾家庭、休息，都会各有各的时间，谁也

不耽误谁。

这方面我比较有经验，我有时会强制性地安排自己的时间，如果随心所欲，时间就会浪费得很厉害。有时候，身边人会劝我不要这样劳累，应该放松。但我也松不下来，可能时间概念比较强吧。

我们修行过程中肯定会遇到各种违缘，但只要自己利用好时间，每天哪怕一个小时也不放弃，用于闻思修行，坚持多年以后，自己的修行肯定会有显著进步。

问：我母亲学佛十年了，最近她发愿念二十万遍咒语，因为她不会受什么事干扰，每天可以很专注地念咒，我也想像她那样发愿、修行，但没有那么多时间，因为对老人、孩子、家庭、生活、工作、爱好都要分配一些时间。请问，我以怎样的方式修行比较好？

堪布：我觉得你母亲能念二十万遍心咒，那你念三十万遍应该都没问题。（众笑）

因为念咒语的时候不需要什么事都不做，可以一边做事一边念。只要你每天坚持，完全可以念完，只是你还没有这种习惯，但习惯可以逐渐养成。

最近，我们佛学院要求每个人在一年内念完一百万遍文殊心咒。我翻译的同时，在早晚散步的时候、看书的间隙、坐车的时候都会念。刚开始我一天念三千遍，后来每天可以念一万多。至今我已念了十七万遍，到明年这个时候念完一百万遍绰绰有余。我并没有单独安排时间，而是在做一些事情的同时念诵。在这次来的车上，我也念了好几百遍。有的道友看我念咒，也拿起念珠开始念。如果出声念不方便，默念也可以。

问：请问，除了这种修行方式，还有其他修行方式吗？

堪布：很多修行都需要在座上专注地修，按照我们平时的习惯，不一定有这样的时间。要想挤出时间，就需要对自己原来的生活习惯、时间分配做些改革，并加以有效管理，否则，很多时间都在不知不觉之中流失了。

去年，我对时间控制得特别严，所以当时可以同时写好几本书。现在不像去年那么严了，有时翻译一本书都有点来不及。

所以，修行时间是自己找出来的，如果你不找，它就白白流失了；如果你找到一些规律，应该可以很好地修行。

问：我想请问怎样才能更好地放生。近二十年，尤其这十年，我经常放生。上个月我们在云南的千年古刹黑龙潭放生乌龟，这些龟的寿命有一二十年，当时有一只龟朝我们回头了七次，我们几人都被它感动

了，另一只龟的背上有一个“龙”字。我每次回老家，也会到菜场买些野生的蛇等动物放生。在以后的一二十年，我也想每个月都放一些鱼、泥鳅、黄鳝等。

能救助这些生命我感到非常欣慰。不过有一次，我在菜场发现了一只我半年前放生的动物，因为当时我在它身上套了一根绳子，所以一下就认出了它。这次它又被人捕到了。

我想请问上师，怎样放生才能对这些动物更有利？
放生的时候需要念些什么咒语？

堪布：龙猛菩萨的《大智度论》中说：“诸功德中，不杀第一。”在所有的有漏善根当中，戒杀放生的功德最大。

为何这么说呢？因为不管人类还是动物，没有一个众生不惧怕死亡或者说死时没有痛苦，它们都极度

渴望活在世间，这是包括人类在内所有生命的共同价值观。因此，我们哪怕一年放一次生，意义也非常大。此外，我们从小到大吃了很多肉，在有意或无意间造下了很多杀业。放生是清净杀业极好的对治方法。

慈诚罗珠堪布二三十年以来一直坚持放生。他以前每年都会利用宝贵的一百天开展大规模的放生，现在虽然每年不一定能达到连续不断一百天，但总计也有几个月。放生不是一件很容易的事，不仅需要出钱、出力，还要面对生态平衡等诸多问题。不过，为了保护众生的生命，这样的付出是非常值得的。我很随喜慈师的放生精神，我虽然刚开始也每年放生，但后来因为讲课、翻译等事没有像他那样一直坚持，只是偶尔出去放放生。你们能一直坚持放生，也非常伟大。

你刚才说，你们放乌龟的时候，感受到了它的感恩

之情。我在放生的时候，也感受过动物们的喜悦。像放鱼的时候，回归江河的鱼儿经常欢腾地跃出水面；放鸟的时候，鸟儿就像囚犯重获自由一样，展开翅膀直入云霄。我们作为人类，在有能力的时候，帮助其他生命离苦得乐，人生才会更有意义。

放生对于我们来说，只是一个善举，但对于这些动物而言，却免遭了杀戮，获得了新生。我们可以想象一下：当自己身处险境时，如果有人救了自己，那自己用多少钱财也无法回报；自己被判处死刑时，如果有人将你无罪释放，那自己肯定对他感恩不尽。我们从菜市场把众生买回来放生也是这个道理，只是很多人换位思考的习惯不强，感受不到而已。

希望你们以后还能坚持放生，放乌龟，或鸟类、鱼类等哪种众生都可以，都非常有意义。放生的时候，可以多念“南无阿弥陀佛”“嗡玛呢巴美吽”“南

无宝髻如来”或者其他佛菩萨的名号（众生听到宝髻如来名号之后，来世不会堕入三恶趣）。念诵《放生仪轨》《心经》也很好。

问：我是做人工智能开发的。我觉得您需要将所有的影像、音频、视频真正保存下来，使之成为将来 AI 人工智能学习的一个有效数据，因为以前的数据质量不高，到时很难使用。未来，人工智能可以学习您所有的法，然后形成一个数字上师，这位数字上师可以在元宇宙中弘扬佛法，就像您未来的一个化身一样。

当然，现在因缘还不具足，真正开始做可能要很多年以后，但我们应该着眼于未来，现在就开始思考，并为将来做一些准备。

堪布：你说得很对，科技发展日新月异，未来，人们会有很多新的学习方式，现在的很多方式都会被淘

汰，但基础资料应该很好地保存。像法王去印度的时候，虽然留下了很多照片、音频和视频，但现在只有照片能用，音频和视频都损坏不能用了。因为我平时有记录的习惯，把朝圣的经历写了下来，现在大家才得以知晓这段历史。

法王如意宝 1993 年去西方弘法的资料，留下来的比较多，因为西方人有保存、记录的习惯。不过，虽然音频效果还可以，视频大多数也已经模糊了。

二三十年之后肯定会有一些新的学佛方式，到时怎样利用上现在的资料，的确有必要思考。在传播方面，佛教应该跟上时代的步伐，一直特别保守可能不行。

问：非常感恩上师能在南圣书院第一次学习的时候，为我们做开示。我以前对学佛有点犹豫，但自从跟随院长等人去了南极之后，我对佛法毫无障碍地信任

了。在纯净、宁静、白雪皑皑的南极，在蔚蓝的天空下，院长坐在雪地上虔诚捧着金灿灿的佛像那一幕，给我留下了极深刻的印象。



院长：补充一下，我当时特别想去南极，但又觉得自己老想着玩太不精进了，于是心情忐忑地向上师汇报自己去南极的想法。上师听后对我说：“你带一尊

佛像过去，这样就可以把玩和修行结合起来。南极有那么多生命，但它们从未与佛结过缘。”得到上师开许后，我便带着佛像上路了。

在路上，我们遇到了一件非常神奇的事。乘船前往南极会路过一个南半球西风带，它是进入南极必经的一道“鬼门关”，常年狂风怒号、巨浪滔天，然而，我们到的那一天却风平浪静。船长都惊讶地说：“我往返这里这么多次，第一次遇到这样无风无浪的情况。”可是，我们后面的一条船却遇到了十米以上的巨浪，被迫在海湾里躲了一夜。

第二天，我们经过一个海峡，其深度超过了珠穆朗玛峰的高度，船在海峡中行驶就像叶子在急流中漂浮一样，稍有点风浪都可能倾覆，非常危险，但我们经过的时候，海面同样非常平静。当我拿出佛像念咒的时候，很多人都跟着我一起念。以前我都不知道有那么多同学对佛法有希求。

问：这段经历确实很神奇，让我对佛教生起了信心。此外，我以前一直不知道佛教、儒教和道教的关系和区别，不知彼此之间是否有冲突。刚才听上师说，只要发心是善的，这三家都可以学。这解开了我心中的疑团，以后学习也会特别安心。

刚才上师讲了跟随法王一起朝圣的经历。其实，我也去过尼泊尔等国家，但因为当时不懂佛法，整天只是害怕鸟粪落到身上、担心猴子和狗咬自己、不敢喝印度的水……所以那次旅游受益不大。以后如果有机会再去，在上师的指引下，肯定会有很大收获。

以后，如果南圣书院能组织大家去印度朝圣，希望老师们能提前做好各项安排，带我们把上师提到的圣地都走一遍。我们会在最殊胜的遗址、最神圣的佛像前好好发愿。

堪布：是的，以后如果因缘具足，书院可以把《梦尘回忆录》所讲的圣地作为一个主线，组织大家到这些国家朝圣。在佛像面前，在佛陀的遗迹和莲师等大成就者加持过的圣地认真发愿，意义非常重大。

这次聚会也算是南圣书院进一步发展的一个缘起。通过这样的因缘，大家不但能轻松地学习佛法、传统文化等有益的知识，还可以结识很多志趣相同的朋友，彼此关心鼓励。虽然如今人心变得越来越冷漠，但佛教徒，尤其大乘佛教徒却不该如此，应该关心爱护身边的每一个人。

在座各位都是心地善良、德才兼备，有诸多优点和功德的人。这样的人聚在一起很不容易，最好通过在一起读书、学习、修行、旅游、探索等方式，真正提升自己。南圣书院若能打造这样一个平台，将许多正能量集聚在一起，能为很多人带来利益。

当然，由于各种因缘，一个平台或组织到了一定时

候会有无常的现象，像我们主办的“世界青年佛学研讨会”，在举行了七八次之后，由于因缘不具足再无法举行下去。但不管怎么样，希望大家能有多少就做多少。如果压力实在太大，可以用一种轻松、自由等现代人喜欢的方式做，这样也是很好的。

之所以强调共修，是因为大家一起学习，可以互相督促，彼此鼓励，这样更容易坚持下来。我家乡有一位老师看到很多年轻人不爱看书，便创立了一个读书会，安排他们几个月看一本书。一段时间之后，这些年轻人的学习积极性就被调动起来了。

现代人很需要一种无形的加持力量，而这种力量无法以金钱换取，要通过学习某种知识才能得到，然而很多人都没有这种学习机会。因此，打造一个学修平台，为有缘人提供一些书、课程、交流机会等，应该是最有价值的。

问：尊敬的堪布您好，我多次听您说：如果把佛教真理与科技相结合，会产生无限大的能量。我想知道，怎样才能把二者结合起来，帮助我们进步并解决人生的困惑？

堪布：佛学是一个极为庞大的知识体系，科学也是如此。如果深入研究佛教就会发现，对于现代各个学科所讲的宏观世界或微观世界的道理，包括量子力学、心理学、逻辑学、哲学等知识，佛教当中多多少少都讲过。研究一下还是很有意思的。

佛教对微观世界阐述的不太多，主要在《时轮金刚》和《俱舍论》里讲了一些，但对于人性的分析、烦恼的本质、前生后世、生死轮回等，则做了十分详尽的分析。而这些方面，科学可以说是一个空白。

以前，我采访过中国科学技术大学前校长——朱清时。他说过一句话：“科学家千辛万苦爬到山顶

时，佛学大师已经在此等候多时了。”我很好奇，他作为一位在科技大学任职 11 年的校长，为什么最后会得出这样一个结论，于是问他：“您是在什么心态和背景下说的这句话？”他回答说：“我看了南怀瑾先生的一些佛学讲座，并学习了《瑜伽师地论》和《楞严经》，发现里面已经很明确地解释了当代科学的一些难题。”

很多人认为现代科学是人类认知的高峰，但实际上，佛教所讲的很多具体而实际的道理，在科学界都是一片空白。现今，越来越多的科学家都不得不承认这一现实。

问：请问您怎样看待吃素的问题，谢谢。

堪布：我以前写过一本叫《藏密素食观》的书，讲了很多这方面的道理。

有些生物学家认为，从人的牙齿、胃肠等身体器官来看，人类是一个既可以吃素，也可以吃荤的物种。

但从自利利他的角度讲，佛教提倡吃素，因为素食不仅能拯救动物的生命，还能减少自己的罪业。

《楞严经》《涅槃经》等很多经中都讲，如果食肉者减少，杀生量也会随之减少，卖肉和杀生有等量的罪业……

若从养生的角度讲，吃素对身体非常有益，这一点无论东方还是西方的学者、专家都共同承认。有些人认为吃素会缺乏营养，荤素搭配才营养均衡。事实上，我们吃的牛肉、猪肉的来源——牛和猪都是吃素的，它们身上的所有元素都来自素食，并非来自肉类，所以，吃素完全可以获得足够的营养。此外，动物身上有各种各样的疾病，通过肉类产品，很多病菌都会直接或间接进入人体。

吃素对健康有利这一点，事实也能证明，像很多终

生吃素的老和尚身体非常健康，活到九十多岁、一百多岁的大有人在。还有一些长期吃素的世间人，包括很多科学家、文人等，寿命也比较长。所以，吃素并不会损健康。

我原则上建议吃素，这样不仅能救护众生的生命，对自己的身体健康也非常有益。如果能完全吃素当然最好，但很多人从小养成了吃肉的习惯，对肉食比较贪著，一下子断掉可能有点困难，这样可以一个月吃几天素或者减少食肉量。每个人可以根据自己的情况量力而行。希望大家能对吃素的问题重视起来。

问：佛陀说一念无明堕入轮回，无始无终。我有一个困惑，2500年前佛陀要应机说法，现今，科学尤其量子力学已达到了一定高度，我们可否用现代词汇解释这句话？

很多人看过《三体》这部科幻小说，里面有一个词汇“降维打击”，其理论来自量子力学的一个猜想——整个世界是空的，其真相不是三维而是十一维，对于三维空间而言很神奇的事，在四维、五维空间当中却稀松平常。

请问人们因一念无明而堕入轮回，可否理解成人们被降维打击到了三维空间？也就是说，我们原来生活在没有轮回的高维空间，因为一念无明，即犯了一个错误而落入三维空间，从此被束缚住而不断轮回。通过修行脱离轮回的过程，相当于升高维度逐渐返回高维空间、回到法界的过程，就像回家的过程一样。

堪布：这个问题很好。现代科学虽然能解释一部分，但并不完全。佛教其实早已给出了圆满的答案。

从一个层面讲，一念无明确实会堕入轮回。这个道

理也可以用简单的方式理解，比如，有的人因为一念嗔心杀了人，由此锒铛入狱；有些人因为一念愚痴做了无法挽回的事，悔恨终生。他们所受之苦相当于轮回，都是由一念无明引起的。

从另一个层面讲，从高维空间观察，整个世界是空性的，我们的念头也不成立。与此同时，无明也是空性的，它的本体即智慧，或者说，当下的无明，就是当下的开悟智慧。正如《六祖坛经》所言：“烦恼即菩提。”佛陀早在 2500 多年前，就已把无明的本体、智慧的本体讲得十分清楚。

若从最高维度看世界，堕入金刚地狱的众生与天界众生的心无二无别，佛陀的心与众生的心亦无二无别。从这一层面讲，无明从未染污过我们，我们的心始终清净无染。

〇—〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 1 | 开示
《觉悟的智慧》
——社会演讲 1
- ▶ 索达吉堪布全集 2 | 开示
《转角遇到了佛》
——社会演讲 2
- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 开示
《无“明”的时代》
——社会演讲 3
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 开示
《幻乐一场》
——社会演讲 4
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 开示
《一切都好，只缺烦恼》
——社会演讲 5
- ▶ 索达吉堪布全集 6 | 开示
《看穿人生的把戏》
——社会演讲 6
- ▶ 索达吉堪布全集 7 | 开示
《改变命运的方法》
——社会演讲 7
- ▶ 索达吉堪布全集 8 | 开示
《人生很贵，请别浪费》
——社会演讲 8

- ▶ 索达吉堪布全集 9 | 开示 《你会选择什么》
——社会演讲 9
- ▶ 索达吉堪布全集 10 | 开示 《灵修的力量》
——社会演讲 10
- ▶ 索达吉堪布全集 11 | 开示 《冥想与健康》
——社会演讲 11
- ▶ 索达吉堪布全集 12 | 开示 《在慈心中绽放》
——社会演讲 12
- ▶ 索达吉堪布全集 13 | 开示 《现代化的清醒》
——社会演讲 13
- ▶ 索达吉堪布全集 14 | 开示 《你并没有失去自由》
——监狱开示 1
- ▶ 索达吉堪布全集 15 | 开示 《一切都会过去的》
——监狱开示 2
- ▶ 索达吉堪布全集 16 | 开示 《少有人走的路》
——采访合集 1
- ▶ 索达吉堪布全集 17 | 开示 《堪布下山》
——采访合集 2