



善  
一  
提  
一  
书  
一  
院

济群法师 著

# 弘世

济群法师讲人生的经营与管理



华东师范大学出版社  
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

济群法师 著

# 弘世

济群法师讲人生的经营与管理



菩提书一院



华东师范大学出版社  
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

处世——济群法师讲人生的经营与管理/济群法师著.  
—上海: 华东师范大学出版社, 2013. 3  
ISBN 978-7-5675-0429-5

I. ①处… II. ①济… III. ①佛教—人生哲学—通俗  
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 047396 号

## 处世

——济群法师讲人生的经营与管理

著 者 济群法师  
策划编辑 许 静 储德天 贺群星  
审读编辑 张道翔  
责任校对 胡 静  
装帧设计 邵宏庚

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐制版印务有限公司  
开 本 890×1240 32 开  
插 页 6  
印 张 7  
字 数 124 千字  
版 次 2014 年 4 月第 1 版  
印 次 2014 年 4 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-0429-5/B·764  
定 价 32.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 自序

在许多人心目中，佛教只是烧香、拜佛、求平安、求保佑，除此之外，不知道佛法跟生活有什么关系；也有人觉得佛法是高深的哲理，距离现实人生很遥远，不知道对当下的生活有什么帮助。

我觉得佛法这么好，了解的人却这么少，实在很遗憾！这种想法不光是佛法能不能得到广泛传播的问题，而是这个社会太需要佛法了。我一向比较讲究实用，倘若佛法缺少实用的价值，我想我应该不会选择佛教作为我的信仰，更不会献身于佛法的弘扬。

佛法的智慧，对中国人来说有两个重大意义：一是继承传统文化的意义。说到中国传统文化，人们比较容易想到儒家、道家思想，认为佛教是外来的。其实佛教传到中国两千多年了，自汉魏以来儒释道三家思想已经成为中国文化的主流。佛教思想也渗透到中国文化的各个领域，如文学、哲学、艺术、民俗等，和中国文化水乳交融，成为中国文化的重要组成部分。不了解佛学，就不能很好地继承中国传统文化。

另外，佛法是人生的大智慧，对于了解心性，了悟生命真相，具有非常重要的意义。当今社会，许多人都生活在浮躁、混乱中，内心总有许多困惑、许多烦恼，虽然拥有丰富的物质条件，但活得并不幸福、并不自在。原因在哪里呢？

这个世界由两大因素组成的，一是物质，一是心灵。当物质极大丰富却不能给人们带来快乐时，那原因一定是出在心灵上，于是人们开始关心心理问题。这几年，心理学逐渐受到重视，涌现出一大批心理学的从业者。本人也经常应邀参加心理学界高层论坛的对话，以及一些心理高端培训的讲座，这些活动让我对心理学有了更多的了解，同时也和心理学界结下很深的因缘。

其实，佛法就是东方的心理学。中国传统文化中儒释道三家，儒家是做人、治理国家的哲学；道家是养身，追求长生不老的学问；佛家是心性之学。佛教传到中国以来，一直承担着中国人心理辅导的角色，帮助中国人了解自己的心性，乃至明心见性，解除生死轮回。从实现心灵的安宁，到解决生命永恒的困惑。

西方心理学虽然源于古希腊哲学，但主要还是立足于唯物科学的基础上，在佛教看来，其对于心理问题的解决是不究竟的。在东西文化交流的过程中，许多西方心理学家，纷纷把目光转向东方的佛教。学习南传的禅修，汉传的禅宗，以及藏传佛教，把佛法的智



慧运用到心理学的理论建设和心理治疗，这方面的成果也频繁被翻译到国内，在许多书店中都能看到。国内也有不少心理学的从业者开始学佛，参加禅修。

在这个充满浮躁、混乱的时代，佛法的觉醒之光，是这个时代的希望。佛陀对我们这个世界众生的最大贡献，是他在菩提树下明心见性，发现了一切众生都有佛性，都有觉悟的潜质。也就是众生都有自我拯救的能力，这无疑是我们人类生命带来光明和希望。

人类因为无明，看不清自己，也不认识世界，产生对自我的错误设定，对世界的错误认识，由此发展出贪嗔痴烦恼，形成了凡夫心的迷惑系统。人类深陷在这样的生命系统中，长久地轮回着，看不到方向，找不到出路。在烦恼中挣扎，在痛苦中煎熬。

佛陀的教法，便是帮助我们开发觉悟潜质的智慧和方法，它可以帮助我们认清生命的真相，走出迷惘，走向觉醒。佛教所说的解脱，似乎离我们很遥远，其实跟我们关系非常密切，因为我们的内心有许多困惑、许多焦虑、许多烦恼，通过戒定慧的修行，这些都是可以究竟解除的。佛教所说的涅槃，便是代表着烦恼彻底的平息和寂静。

佛法既能够帮助我们解决生命的永恒困惑，也能给我们的现实人生做智慧的指导。学佛并非要放弃一切，它可以帮助我们更有智



济群法师讲人生的经营与管理

## 处世

慧地过红尘生活。从上个世纪九十年代以来，我一直立足于对人生问题的关注，从佛法的角度，对现实人生存在的各种问题，提供思考和解决方法，先后在高校、企业界、佛教界、心理学界等，参加各种专题演讲或讨论交流，这些内容也都陆续整理成书，收集在这套丛书中。

我希望这套丛书的出版，能够帮助更多的人正确认识佛法，走进佛法。让生命的觉醒之光在这个时代发扬光大。

济群

2012 年秋写于阿兰若

# 目 录

<b>[生而为人]</b>	<b>001</b>
人生五大问题——2007年12月讲于 南京大学历史系	<b>003</b>
人心和人生——2004年春在西园寺般若堂为 青年学佛班学员所作的开示	<b>020</b>
生命的痛苦及其解脱	<b>034</b>
学佛与做人	<b>082</b>
<b>[佛法在世间]</b>	<b>109</b>
佛教的环保思想	<b>111</b>
佛教的财富观	<b>133</b>
<b>[处世良方]</b>	<b>163</b>
提升财富品质 享受智慧生活	<b>165</b>
随缘与进取——西园寺参访善知识济群法师	<b>175</b>
以出世之心做入世之事	<b>181</b>
报恩，不仅仅是报恩——济群法师论佛教中的 父母与子女关系	<b>186</b>
用佛法智慧解析人与人之间的关系 ——《财富品质》访谈	<b>194</b>
中国企业家的精神困惑与希望 ——《中国商人》专访	<b>200</b>
慈善的精神——《胡润百富》专访	<b>205</b>



「生而为人」





## 人生五大问题

——2007年12月讲于南京大学历史系

在这个世间，每个人都会面临这样那样的问题。事实上，人生就是一个不断制造问题和解决问题的过程。一个问题解决了，新的问题又接踵而至，循环往复，不曾少息。

现实问题，只要努力多半不难解决。但继续对人生做深层思考，触及心灵深处，必然会碰到生命存在的共同问题：何为幸福？我是谁？生从何来，死往何去？何为命运？活着为什么？等等。这些也是人类永恒的困惑，如果找不到答案，心灵是无法真正安宁的。千百年来，人们始终没有停止探讨和追寻，但答案往往来自猜

测和推断，来自有限的个人经验，而不是对生命真相的体证。今天，我想从佛法的角度，谈谈对这些问题的认识。

## 一、何为幸福

我们首先要解决的是生存问题，也就是基本温饱。这是属于物质层面的需求，相对比较单纯。除此而外，我们还想进一步获得幸福，这是所有人关注并孜孜以求的。那么，幸福究竟是什么？是由物质还是精神所决定？如果幸福仅仅取决于物质，那就应该可以量化，可以总结出一个幸福的达标指数，比如有多少钱，或有什么条件，等等。可事实又是如何？多数人在生活清贫时，往往会将希望寄托于物质改善，这也是人们热衷于赚钱的动力所在。但在当初设定的目标一一实现后，我们除了获得一些暂时满足外，预想中的幸福似乎并没有如期而至。可见，幸福未必是改善物质条件就能解决的。

那幸福究竟是什么呢？我的定义是：幸福只是一种不稳定的感觉。这种不稳定的感觉，固然和物质条件有一定关系，但更重要的，在于自身心态，在于我们对自身需求的定位，这才是问题的根本所在。如果缺乏良好心态，或对物质的需求永无止境，那么幸福将永远是可望而不可及的幻影。所以说，幸福不仅是“唯物”的，



更是“唯心”的。

探讨人生幸福，首先需要对苦、乐的关系具有正确认识。

从佛教观点来看，人生是苦。许多人对这一定义不理解，并以此推断，佛教必是消极悲观的。因为在我们的感觉中，人生并非一味之苦，而是苦乐参半、悲喜交集。那么，佛陀为什么会有这样的归纳呢？

其实，佛教也将人的感受分为五种，分别为苦、乐、忧、喜、舍。其中，苦和乐侧重色身的感受，物质层面，忧和喜侧重精神的感受。虽然理智告诉我们，苦乐忧喜都是无法避免的人生常态，但在内心中，谁又不是趋乐而避苦呢？事实上，这也是一切众生的本能。人类的五千年文明，就是人们不断摆脱痛苦、获得快乐的成果。但结果又是如何？我们有了古人难以想象的丰裕生活，但痛苦就此结束了吗？烦恼就此消失了吗？

可见，佛教所说的人生是苦，并不是就现象而言，而是透过现象所作的本质判断——苦是人生本质，而快乐只是对痛苦的一种缓解。现实中，没有哪种快乐是具有本质性的。所谓本质性的快乐，就是这种快乐无论什么时候享受，也无论享受多长时间，它都是快乐的。我们能找到这样一种绝对的、不变的快乐吗？

事实上，任何一种快乐都有某种痛苦与之对应。当我们被饥渴



之苦折磨时，吃饭喝水会成为快乐；当我们被思念之苦缠绕时，亲人相见会成为快乐；当我们夜不成寐时，安然入睡会成为快乐……如果去掉饥渴、失眠这些前提，吃饭和睡觉会成为快乐吗？当我们不想吃却不得不吃，不想睡却不得不睡的时候，同样的事立刻就转为痛苦了。只有当我们需要吃饭、睡觉并为之所苦时，才会因为吃饭、睡觉能使这种痛苦得到缓解而产生快乐。从这个层面来说，痛苦有多少，由缓解痛苦所带来的快乐就有多少。

现代社会物质丰富，也比古人有了更多缓解痛苦的途径。古人离别时，天各一方，音讯渺茫，思念便会与日俱增。一旦相见，由此产生的喜悦可谓强烈之极，这在古代诗文中也有大量描写。但现在我们想念一个人时，可以立即拨通电话。如果觉得只闻其声不够，还可通过视频相见。又或者，买张机票就能很快见面，哪怕远隔重洋，也不再是难以逾越的障碍。但正是因为易于缓解，这种由相思带来的痛苦就很肤浅，很有限。相应地，所产生的快乐也很肤浅，很有限。

因为不了解生命真相，我们才会产生诸多烦恼。但人们往往看不到这一点，以为改变世界才是解决痛苦的有效途径。这一定位的偏差，使得我们在改善物质条件的同时，又在不断制造烦恼。甚至可以说，制造问题的速度远比改善世界的进程更快。所以，今天的



人虽然享有高度文明，却比古人活得更累，压力更大。原因无他，就在于欲望太多，烦恼太多，这也是人生之苦的根本。惟有消除内心的恶性需求及烦恼，才能从源头解决痛苦，成就解脱自在的人生。

其他宗教往往将幸福寄托于天堂，寄托于外在拯救。其实，改变环境只是换汤不换药的被动举措。倘若生命品质不曾改变，由此带来的安乐只能是暂时的。因为只要生命的迷惑还在，就会源源不断地制造烦恼，制造轮回。佛教认为，惟有体证生命真相，才能从根本上转迷为悟，超越痛苦。此外，佛教还特别强调自力，即自身努力，这也是佛教区别于其他宗教的主要特征之一。其他宗教主要强调他力，只要具有信仰，就能因此得到救赎。而在佛教修行中，虽然也依靠佛菩萨的加持力，但主力却是自己。

当然，仅仅依靠自己还不行，还需要有智慧，有方法，所谓“以己为舟，以法为舟”。否则，往往会走上自以为是的歧路。这里所说的“法”，就是佛陀告诉我们的修行之道，简单地说，就是三学八正道。佛教以“佛、法、僧”为三宝，为皈依对象。其中，“佛”是我们改善生命的榜样，“法”是认识生命真相的方法，“僧”是指导我们使用方法的导师。由依止佛法僧三宝，而能究竟地解脱自在、离苦得乐。

## 二、我是谁

生命有很多不解之谜。古往今来，人们不停地追问着：我是谁？我从哪里来？我到哪里去？这是人类永恒的困惑，也是每个人无法逃避的终极问题。因为我们最在乎、最关注的就是这个“我”。我们的整个生活，基本都是以自我为中心建立的。但我们是否想过：究竟什么代表着我？仅仅是这个身体吗？仅仅是眼前这个会说会动、会哭会笑的五蕴身吗？

人们之所以害怕死亡，原因就是将这个身体当做是我，以为身体败坏就意味着“我”的毁灭。其实，色身只是生命延续过程中的一个朝不保夕的片断，一种不断改变的形式，并不能代表真正的“我”。从哲学定义来说，“我”代表着生命的本质，是永恒且不可分割的。但身体由众多元素构成，刹那处于新陈代谢中，处于发展变化中。而在今天这个医学发达的时代，身体的很多“零件”还可以更换组装，甚至使用人工替代品，其中哪有什么独存、不变的“我”呢？如果了解其中原理，我们对身体就不会那么在乎，对死亡就不会那么恐惧了。

身体而外，“我”的存在还体现于两方面：一是观念，一是心态。我们生活于共同的世界，但同时又活在自己的世界，活在自己的情绪中。很多时候，还会被这些喜怒哀乐左右着，无法自主。我





们为什么会被其主宰？原因就是把这些情绪误以为是“我”——“我喜欢”，“我讨厌”，于是就会在乎，就会执著，进而不断将心灵能量投射其中，不断强化这些情绪。最终将“主权”拱手相让，使某些情绪长时间地影响我们。生活中，有人一生追寻爱情，也有人一生被仇恨驱使。其实，很多情绪只是内心的恶性肿瘤，只是生命的不良发展。虽然生长在我们心中，却并不属于“我”的一部分。倘能以智慧进行观照，认清这些情绪不过是内心漂浮的影像，就不会一头栽入其中，成为被操纵的傀儡。

这就需要对自己进行审视，认清“我执”给生命带来的危害。事实上，一切烦恼皆因“我执”而起。任何一种东西，只要贴上自我的标签，对我们就会具有杀伤力，就会让人爱，让人恨，让人朝思暮想，寝食难安。一旦将自我的标签去除，它的变化就不会对我们产生什么影响了。在这个世间，每天发生很多惊天动地的事，但真正使我们为之心动的未必有万千分之一。很多时候，我们只是随之感慨一下，就迅速抛在脑后。为什么？就是因为我们没有将自己和那些事切实联系起来，没有对此产生“我执”。

“我执”还是世间一切是非纷争的根源，是我们和他人相互抵触、难以和谐的原因所在。生活中，一个自我意识过强，处处以“我”为中心的人，必定不会有融洽的人际关系。反之，那些淡化