

前世界佛教论坛总编辑，香港佛教联合会宗教事务监督，
香港佛教僧伽学院副院长，长江商学院、北京大学、
上海交通大学MBA班讲师觉真法师遗世之作



大觉归真

心的管理，
就是生命的管理

一个人能管好自己的生命，管好自己的心，
这是一种责任自觉。

有了这个自觉，
什么问题不能自我解决？



大觉归真

心的管理，就是生命的管理

中国香港 / 觉真法师 著

国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

大觉归真 / 觉真法师著. —北京: 国际文化出版公司, 2017.1
ISBN 978-7-5125-0884-2

I. ①大… II. ①觉… 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 (2016) 第228628号

著作权登记号: 图字01-2016-5746号

本书简体字版经香港天地图书出版有限公司授权出版发行, 并仅限中国大陆地区发行、销售。如非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

大觉归真

作 者 中国香港 / 觉真法师

责任编辑 戴 婕

统筹监制 别 飞 张 奇

策划编辑 李 娜

文案编辑 王 静

版权支持 文赛峰

装帧设计 仙 境

出版发行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 700毫米×1000毫米

16开

17.5印张

190千字

版 次 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5125-0884-2

定 价 38.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号

总编室: (010) 64271551

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>

邮编: 100013

传真: (010) 64271578



序：济时解困的心财富

《新财富》杂志社社长 郑颂

与觉真法师结缘，始于2010年初。

其时，中国经济虽在全球金融危机的一片哀鸿中独秀于东方，然而，经济快速增长、社会剧烈变迁所累积的巨大压力，已令各阶层面临不同程度的心理焦虑。

西方社会自工业革命以来绵延二百年的工业化、城市化、全球化、信息化进程，在中国的演进时间只有三十余年。在这个农业社会向工业社会、乡土中国向都会中国、封闭国度向扁平世界、鱼雁传书向网络生存过渡的社会转型期，诚信危机，道德滑坡，城市化带来的空间维度上的挤压，城乡二元结构带来的公共服务落差，经济增长带来的资源、环境与安全透支，以及受益不均带来的贫富分化，种种冲突被高度浓缩，

社会与环境的张力逼近饱和。不仅被寄予厚望的中产阶层成为房奴、卡奴、车奴、孩奴，“压力山大”，平民阶层囿于社会的板结、上升通道的堵塞，逆袭艰难，被视为成功者的民营企业家、金领等阶层，面对成长空间的限制、商业环境的混浊以及家族传承的难题，同样身心俱疲。

正是此时，我们遇到了觉真法师。

觉真法师，江苏南通人。自幼出家，早年毕业于上海静安佛学院，后又师从前中国佛教协会副会长、当代著名高僧茗山长老，曾随师于海内外讲经弘法；后任香港佛教僧伽学院副院长、香港佛教联合会宗教事务监督；现任辽宁大学永惺佛学研究中心研修学苑院长、《世界佛教论坛》杂志总编辑。近十年来，他为上海交通大学、西南交通大学、清华大学、北京大学、长江商学院等高校总裁班讲学，深受欢迎。

觉真法师在第一次接受采访时说，佛家讲无常，**无常就是发展变化**。冬天，过去；春天，到来，这就是无常。因为无常，才没有静止，没有凝固，没有僵化，没有停步不前。因为无常，才有发展，才有变化，才有希望，才有美好的明天。一部佛教史，实际上就是一部不断发展变化的历史。当今世界，伴随着城市化的推进，都市人的困惑已与过往有了显著差异，如何从山林走向都市，与现代社会互动，引导都市人群净化心灵，提升精神境界，也成为佛家面对的新命题。在佛教的现代化上，许多高僧大德作出了有益的探索。而觉真法师最感佩人心之处，则在于他的济时理念。

觉真法师学养深厚，又洞察现代人内心苦厄。他的文章、演讲往往旁征博引，将佛家和国学两千年的智慧，与自由、民主、科学、理性等现代价值观相融合，层层说法，因此更能直击人生、社会，直指现代人心，带领人们观照世界、人生、自心，以求发现自己，管理自心，明心见性，

真正体现了大乘佛教的济世悲心。

法师在聊天中，曾提到两个小故事。

一个发生在伊拉克战争刚开始时，不少香港市民举行反战游行，也有人热血沸腾，要求走上前线，抵抗美军。一位记者来到香港佛教联合会办公大楼，时任香港佛教联合会宗教事务监督的觉真法师出来接待。

记者说：“我是佛教徒，我要走上伊拉克的战场了，上战场，就要杀人。杀人，就得犯戒，你看我怎么办？”

觉真法师略加思索，答复说：“我从五个方面来响应你：一、如果你杀一个人，能救一百人、一千人，那不是杀人，是大慈大悲；二、我们佛教中有一条‘无心杀，不犯戒’，也就是说，你没有预谋，没有带着杀人的心去杀人，那是不犯戒的。比如，你发现敌人要对你下毒手了，你出于自卫，不得不抢先击毙他，这个是被迫的，出于自卫的，没有带着杀害他人之心去杀，所以不犯戒；三、能不杀，尽量不要杀。比如，可以包围他，命令他放下武器，或者驱赶他，叫他走开。这当然是避免了杀伤；四、不管是有理由的杀，还是没有理由的杀，只要杀了，你就要忏悔。只有忏悔，才能消除业障；五、佛家的戒，千条戒，万条戒，其实只有一个戒——心戒。您同我探讨的，都是在相戒上。戒不在相，戒在心。心中有戒，何处不可去？”

这个记者感动地说：“法师，你讲了这五条，我最佩服的还是最后一条，心戒。”

由此可见，觉真法师的回答，是应时、济时。他没有教条主义的说教，也没有本本主义的引经据典，针对这位记者面对的现实问题和心中的疑惑，实事求是地作出了具体的解释和回答，既有理论的高度，又有实践

的指引。他能如此圆融、妙答，就因为他懂得“法无定法”。他也常说，谁把佛法说死了、凝固了，那不是佛法。

另一个故事是法师经常讲到的过马路问题。如今，在香港，竞争意识强、时间宝贵的香港人过马路时秉承中国式过路之风，不乏闯红灯者。他们往往不考虑红绿灯，只要对面没有车子来，就迅速冲过斑马线。而觉真法师说，他在香港过马路，只要是红灯，决不冲线。他说，红绿灯是一个“符号”，这个“符号”，有五个内涵：一、它是法律，你能不守法吗？二、它是道德，做人要讲道德啊；三、它是人与人之间的关系，你能不尊重人与人之间的关系，不保护好人之间的关系吗？四、这是你的心态，心态平静的人，能面对一切；五、这就是文化，文化在哪里？文化不在书本上、文字上，而就在你的行为中。你的行为，就是你的文化。

说完这五条，觉真法师又说：“我不是服从红灯，我是服从我自己啊。站在那儿，等待绿灯，就因为我是一个品牌，我是中国佛教徒的品牌，我能伤害这个品牌吗？……”

品牌意识、自我管理意识，深入浅出，通俗易懂，寓意深刻，全被他说活了，这不是“济时”的最生动表现吗？

觉真法师的济时济世理念，得益于深厚的佛学功底。一直以来，多数中国人所理解的佛教，可以定义为市井佛教，人与佛的关系往往聚焦于烧香许愿求保佑，其中存在许多误解。而觉真法师的“佛教是无神论”“拜佛就是拜老师”等提法，不仅令人耳目一新，更直抵佛学根本，廓清了诸多迷识。他关于佛家对意识的理解、禅定概念的论述，更结合了心理学、物理学、哲学等学科新知。他把佛教的本质归结为“关怀人生，关怀人的生命、人的生老病死、人的自我解脱”，强调“佛教是以人为本，

以人为主体的，以人为中心的宗教”，因此，觉真法师以关心和从事人的生命教育、心灵教育为己任。正因为如此，觉真法师的演讲、著述，无论是宏篇大论还是随笔杂感，都备受高级知识分子阶层和那些掌握资本、拥有一定管理权的企业高层的欢迎。法师关于“管理遇到佛学”的论述，自他无二，人我一体。利他才能自利，慈悲心、平等心是真正管理科学真谛的阐发，更引起了广泛的关注和赞同。

著名学者方立天教授曾经说，觉真法师是一位学问僧。以我同觉真法师相遇相识以来的感受，他确实是认真做学问的。他热爱中国佛教，他尤其尊重和爱护中国悠久的历史、优秀的民族文化。他讲中国佛教从来不要忘记中国文化这个母体、本土本源。他认为离开了自己的五千年中国传统文化，就无法理解中国佛学。从他在《新财富》上所写的专栏文章，到在各地高校为EMBA（高级管理人员工商管理硕士）班所作的“佛教智慧与企业管理”等演讲，无不体现了他治学的这一特点，无不贯穿了他的这种济时理念。

书名是《大觉归真》，真在何处？真在觉。觉在何处？觉在存真去伪，由伪得真。这就是务实求真的精神。他说，**什么叫务实？不求名，不求利，不怕苦，不怕难，知人知己，知世知时，时穷守穷，时困守困，守信不欺人，守诚不欺心。以信念渡过大海，以感恩答谢残忍，以宽容克服痛苦，以智慧净化自心，不怨天不尤人，自己解决自己的问题，这就是务实。**人人都务实，社会一定安稳祥和，怎么会有那么多矛盾、纠缠、痛苦、委屈、怨恨、报复和种种社会悲剧呢？这也正是觉真法师济时济世理念的精髓。

觉真法师不仅在佛学领域造诣极深，还深谙国学精妙。法师对《论语》开篇“学而时习之”的探求、解读，回到了孔子的原始义、本初义，

真正回归了“孔子，圣之时者也”的本来面目。这也证明觉真法师的济时理念，是有根有源的，这个根源就是优秀的中国传统文化。

然而，觉真法师又不局限于此，他还有西方文化的视野，从柏拉图、康德，到近代的马克斯·韦伯（Max Weber，1864—1920）、海德格尔（Martin Heidegger，1889—1976），从索绪尔（Ferdinand de Saussure，1857—1913）到胡塞尔（Edmund Husserl，1859—1938）、卡西尔（Ernst Cassirer，1874—1945）；从弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939）到卡尔·荣格（Carl Gustav Jung，1875—1961）。甚至在“文革”期间，他还通读了《马克思恩格斯全集》四十二册。凡在治心研究上有独到之处者，他都有联系对比，圆融会通。这足以证明，觉真法师不但是济时理念的倡导者，而且是一位力行不辍的实践者、躬行者。

觉真法师的躬行，自然体现在为人上。老人家的无分别心、利他心、真诚谦逊、礼仪周全，常为我们作表率。法师虽年过八十，却不知疲倦。他法务繁忙，常赴国内各地访问讲学，并远游印、法等国演讲，却笔耕不辍，迄今已撰写“大觉归真”专栏文章三十余篇，“心财富”论坛演讲稿六篇，洋洋洒洒计十数万言。

与觉真法师的殊胜因缘，“成就了《新财富》的心财富，”冀望这些充满上善智慧的心财富，助您创造更多新财富。

目录

大觉归真



序：济时解困的心财富 / 05

/// 心的管理 / 002

一个人，能管好自己的生命，管好自己的“心”，
这是一种责任自觉。有了这个“自觉”，什么问题
不能自我解决？

心的管理就是生命管理 / 004

灭“我执”，清“垃圾” / 017

苦精进、勤精进 / 021

唤起爱的能力 / 024

休息，也是缘 / 028

有型有样，有品有格 / 032

知世知时，有品有德 / 036

从发现到证悟 / 041

学诗学礼，以言以立 / 045

离苦，自能得乐 / 050

禅与心灵世界 / 054

/// 财的管理 / 078

做生意，不是赚取利润，而是赚得人心。人心向你，财自道生。道，就在人心。为什么人心向你？因为你心中有他，他心中也会有你。

内财是真正的财富 / 080

能增值的钱，在哪里？ / 083

只有利他，才能利己 / 086

家有万金不富 / 090

知之一字，众妙之门 / 094

人生往来两条船 / 097

不值之富，不配接受之富 / 100

淡定从容，体悟人生 / 105

把梳子卖给和尚的学问 / 109

高手都在市场上 / 112

道不远人，道在自心 / 117

挣钱，要找到钱的源头 / 120

恭喜发财 / 123

/// 人的管理 / 126

以人为本，本在哪里？佛法做出了最精到的回答：本在自心。

中国两千年来，就有儒家治国、道家治身、佛家治心之说。这个“治”，不就是管理吗？

一切管理，都是人的管理 / 128

利益最大化，就是原则 / 137

无缘大慈，同体大悲 / 140

自他不二，人我一体 / 143

保护关系的微妙性 / 146

弘法利生，做你自己 / 150

大家平等，彼此平等 / 153

物有所值，“值”在哪里？ / 156

利不在我，利在全局 / 159

于细微处见大局 / 161

淡定从容，活在当下 / 166

为人师表与“学而优则仕” / 187

身教重于言教 / 191

人生管理，做自己的主人 / 194

/// 传统与文化 / 208

中国人最初提出“文化”这一概念，原是相对于“武功”而言。“以文化之”，是文化的最初义、本来义。文化是一个民族之所以能够延续、传承、发展并自立于人类社会的最重要的基石。

什么是文化？ / 210

真正的国学在哪里？ / 221

被误会的国学 / 225

三人行，必有我师 / 233

留与不留，是一种选择 / 237

爱者，惜也 / 244

“五路财神” / 248

“下棋找高手，弄斧到班门” / 256

有知识，没常识 / 259

“敬鬼神而远之，可谓知矣” / 263





心的管理

一个人，能管好自己的生命，管好自
己的“心”，这是一种责任自觉。有了这个“自
觉”，什么问题不能自我解决？

心的管理就是生命管理

健康，靠的是免疫力。佛学，学佛，就是提升心理的免疫力，增强心理的免疫力。

在各地讲学，经常接到的一个提问，就是压力，就是累（身心疲惫）。有压力，是好事，不是坏事。人没有压力，人类不会发展到今天。压力不可怕，可怕的是压力成了生活的阻力，成了生命的杀伤力。因为，这个“累”字，这个“压力”，就成了某些现代人忧虑、恐惧、不安、烦躁、失落、空虚、迷茫、无助而陷入紧张、冲突、矛盾与危机之中的一个形象概括。一个人，不是身累，是心累。心累必定身也累，身心俱累，来自压力。身心既累，身心俱疲，就无力抵抗压力了，那么问题就越来越大了。

我想，要认知压力的虚妄性，首先要看看压力是从哪里来的。压力的来源，大致有三个。

一、比

人好与人比。一比，不如人，心头的压力就升高了。比，无处不在，中国台湾的大企业家张忠谋说，人从儿时起就开始比了。他排列了一下：