亲仁书屋 编

了凡生意经

日本著名企业家稻盛和夫学习《了凡四训》，
成功经营两家世界五百强企业，又拯救了一家世界五百强，秘密何在？

决定企业成败的不是产品，也不是品牌，更不是资本，而是“企业文化”。
决定企业文化的是企业家，企业家的生命观，决定企业文化（生意观）。

《了凡生意经》，化繁为简的经营哲学，化难为易的管理方法，化苦为乐的企业文化。

学习《了凡生意经》，简单、快速、方便、稳当地建设中国特色企业文化。

团结出版社

《了凡生意经》，从经营到管理，从生意到生命，从五千年的历史中总结出一套生命力法则及提升生命力的宝贵方法，是解决今日企业发展中诸多复杂难题的一把金钥匙，是救治企业病的良药。

了凡领导力：信任是第一领导力。**修三心**：耻心、畏心、勇心。
了凡执行力：信心是第一执行力。**行三法**：事改、理改、心改。
了凡企业战略：家风决定家业，家业决定事业，生命断根，枝叶凋零。
了凡目标学：目标不能实现，不是目标错了，而是定目标的方法错了。
了凡管理学：管理的根本任务，知过改过；管理的根本方式，自我管理。
了凡财富观：生意永远是新起点。成功是失败之母，花开是凋零的起点。
了凡生命观：生命是棵大树，连根养根，根深业茂。

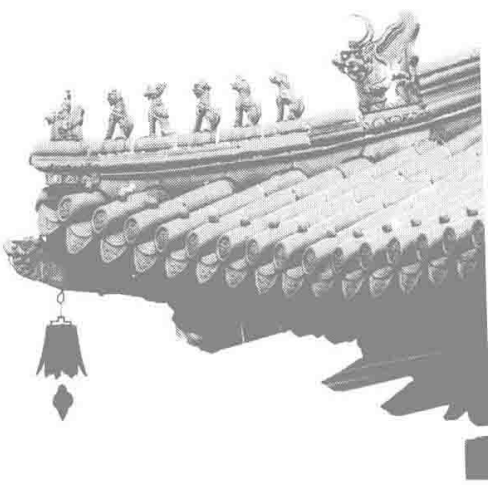
上架建议：经营管理/人生励志

ISBN 978-7-5126-3529-6

9 787512 635296 >

定价：38.00元

了凡生意经



亲仁书屋 编

团结出版社

图书在版编目（CIP）数据

了凡生意经 / 亲仁书屋编. -- 北京 : 团结出版社，2015.6
ISBN 978-7-5126-3529-6

Ⅰ. ①了… Ⅱ. ①亲… Ⅲ. ①成功心理－通俗读物 Ⅳ. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第078935号

出　版：团结出版社
（北京市东城区东皇城根南街84号　邮编：100006）
网　址：www.tjpress.com
经　销：全国新华书店
印　刷：北京京海印刷厂
开　本：170毫米×240毫米　1/16
印　张：29.25
字　数：340千字
版　次：2015年6月第1版
印　次：2015年6月第1次印刷
书　号：978-7-5126-3529-6
定　价：38.00元

关于本书

《了凡生意经》一书编辑整理自智然老师2013年12月24日至29日于北京颐年山庄主讲的“了凡生意经——企业家研修班”课堂实录。《了凡四训》是明代袁了凡先生写给子孙的家训，兼融儒释道三家思想，阐释了命运的真相和改造命运的方法，教导后人明辨善恶的标准，并强调为人谦德之益处。清代名臣曾国藩年轻时就曾深受《了凡四训》的影响，读到书中“从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生”一句，于是改号“涤生”，立志要告别过去，重新做人，并将此书列为子侄必读的人生智慧之书。日本当代著名汉学家安冈正笃先生更建议日本天皇及历任道相将此书视为“治国宝典”，应当熟读、细读、精读。他还盛赞此书为“人生能动的伟大学问”。日本有“经营之神”之称的稻盛和夫早年有幸读到《了凡四训》并将其作为修炼自己、经营企业的指导，成就了传奇的一生。他认为，做企业就是做人。稻盛和夫在管理中提出的“六项精进”中就指出“要谦虚，不要骄傲”、“要每天反省”、“活着，就要感谢”、“积善行，思利他”等思想，从中明显可以看出《了凡四训》的影子。在《了凡生意经》中，智然老师用通俗易懂的语言剖析《了凡四训》这部经典，从经营到管理，从生意到生命，从古圣先贤的智慧中总结出一套生命力的法则以及提升生命力的宝贵方法，让企业家们学会用中华文化修炼幸福企业，在企业中建设有中国特色的企业文化，提升企业生命力。《了凡四训》云：“一切福田，不离方寸，从心而觅，感无不通。求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵，内外双得。”《了凡四训》就是一部心法，无论改变自身的

命运还是改变企业的命运，都要从改变自身的念头开始。从“求人帮”变为“我帮人”，从“你错了”变为“我错了”，从傲慢变为谦逊，不断提升企业人员的信心和能量。正如稻盛和夫先生倡导的企业管理的最高境界是自我管理，如何实现员工自我管理，就是要通过学习，把每个人的心灯点亮，明白生命的真相，做一个有信心、有正气、有能量的人。员工有生命力了，企业就有生命力。整本书细细读来才明白生意不是目的，在经营中了凡，在管理中成圣，将职场作为修行的道场，提升生命的意义才是根本。

此前智然老师曾多次主讲该课程，入心入理，惠及十方，凡参加者、辗转与闻者无不衷心敬服，受益良多。但智然老师总觉有所欠缺，不同意公开出版。为使大道流行，编者再三祈请，至此智然老师方始同意正式出版。

本书的核心义理念是“连根养根，根深业茂”，即我们生命的能量、组织的能量、国家兴盛的能量都要从孝亲敬祖中来，认真做好孝亲敬祖，事业自然蓬勃发展，故全书都用“根深业茂”，而非“根深叶茂”。

智然老师认为，他所讲的意思都来自于《了凡四训》、《大学》等经典所述古圣先贤的智慧，并非他自己的独创，且在整个出版过程中，录制、编辑、义工诸同仁有功大焉，故不要稿费，也不署名。为正式出版之故，署名“亲仁书屋”，特此说明，不敢掠美，亦深深感恩一切古圣今贤。

本书为课堂实录，完全忠于智然老师的讲述，为了符合正式出版要求，仅个别地方做了一些编校方面的技术处理，无损智然老师所讲之原意。

智然老师特为本书题写书名。因缘所致，最终稿未经智然老师审阅。

目录

关于本书 001

第一讲

信心·正气·能量

学习是人生的头等大事 002

信心是企业经营的核心 004

利他是高能量念头 005

经营企业就是经营人气 007

利他从孝敬父母开始 009

孝悌是生命的根本 010

连根养根才能根深业茂 012

善于经营高能量思想 014

人生三阶段由气血决定 016

真乐从信心、正气、能量来 017

信心是第一生命力 019

恢复信心只在一念间 021

转变念头，奇迹就会发生 022

“信”的两层含义：信心和信任 024
学《了凡四训》，建设中国特色企业文化 027
稻盛和夫的人生意义 028

第二讲

谦德之效

学习经典的方法 040
人有谦德，五福临门 041
《易经》六十四卦，谦卦最吉 068
满招损，谦受益 074
心上花不开的三种方法 078
谦德的三种样子 086
谦德之效的五个案例 099
修谦德全在念头上下功夫 146
修谦德的七条路 149

第三讲

连根养根

连根养根，内心才有能量 154
断根产生心理问题 156

断根危害身体健康 163
断根影响事业发展 166
断根影响孩子成长 167
断根产生不良习惯 169
女人断根的危害 171
衡量断根程度的标准 176
西方文化也讲连根养根 179
帮父母改过是第一孝 183
老人的使命是传家 185
连根的方法 191
养根的方法 193
写家书连根 199

第四讲

立命之学

了凡先生的身世 203
被算定的命运 209
对待命运的态度 219
云谷禅师的改命要诀 224
了凡先生的反思 248
命由己造，分毫不差 268
生命能量的四种大补丸 274

把高能耗生命换成高能量生命 288
立命九法，转变命运 293
运用立命之学的注意事项 340
六种可持续发展的生命观 347
立定志向，为生命扎根 356

第五讲

改过之法

知过改过，转凡成圣 360
通过谦德看员工的福气 363
提高员工信心的妙方 365
正念生正气，正气养正念 369
未论行善，先须改过 372
改过要具备三种心态 375
改过的三种方法 394
改过有成的八种效验 429
最大的危险是退步 441
过错深重的七种表现 444

结语 455

第一讲

信心·正气·能量

我们现在学习《了凡四训》这本书。袁了凡先生从明朝到今天，影响了无数人。他把生命的真相、人生的经验记录下来，传给自己的儿子。从明朝以后，很多人研读《了凡四训》，个人家业、事业都发生了巨大变化。

曾国藩是清朝的。明清两代有两部书是必读的。哪两部书呢？一书一训。训就是《了凡四训》，书就是《曾国藩家书》。曾国藩读《了凡四训》，然后用《了凡四训》经营他的人生，把他的人生做总结，就变成《曾国藩家书》了。不仅古人读有用，外国人读一样有用。稻盛和夫是日本人，日本人读《了凡四训》一样有用。我经常讲这句话，中国文化未必中国人得益。大家听了很疑惑。我就讲，谁学谁受益，不学不受益。美国人学美国人受益，日本人学日本人受益，韩国人学韩国人受益，中国人学中国人受益。不学就不受益。所以，中国文化不是地域的概念，是一种生命的智慧，是一种生命的境界，谁学都能得益。

我们五天共同来学习《了凡四训》，是要提升能量、拓展经营，做有信心的中国人，做有能量的企业家，做有正气的有福人。

学习是人生的头等大事

这些年我一直在思考一个问题：人生到底哪件事是头等大事？过去在思考，没有答案。后来在学习传统文化、学习四书五经、学习经典的时候，突然读懂了孔老夫子所说的话。孔老夫子说：“学而时习之，不亦说乎。”《论语》是儒家的核心经典，《论语》的

核心在第一篇“学而篇”。而“学而篇”的核心，就在第一句话——“学习”，这是生命的头等大事。

世界上有一个民族——犹太族。犹太人曾经历2000年有家没有国的悲惨命运，他们在全世界到处生活，却有极强的生命力。我们知道的一些伟人，像马克思、爱因斯坦、弗洛伊德、胡塞尔、斯宾洛萨，还有巴赫，这些影响着世界的人，都是犹太人。从1900年到2010年，全世界获得诺贝尔奖的人数680人，其中犹太人138位，几乎占了五分之一。看到这里，大家就了解，这真是一个极其有生命力的民族。

犹太人的生命力从哪里来的呢？跟犹太人喜欢读书、热爱学习有关。曾经有个机构发表研究报告指出，全世界每一年人均读书量最多的就是犹太人，每年每人读65本书。其次是美国人，每年读50本书。日本人40本书，法国人20本书，韩国人11本书。中国人才4.3本书。大家看到了一个很特别的现象，差距在学习，差距在文化。所以，学习是生命的第一件大事情。

学习学什么呢？学生命的真理，学生命的真相。我们做生意，怎样做生意才叫正确？我们做人，做人何为正确？人生何为圆满？我们只需要学习，根本不需要探索。生命的学问只需要学，不需要探索。这个话不是我讲的，孔老夫子讲的。孔老夫子他这一生，是“述而不作”的。大家知道，孔老夫子爱学习，他称自己是好学之徒。他跟谁学呢？他跟文武周公、跟尧舜大帝。“述而不作”，只讲他们的学问，自己没有创造，也不用探索。

信心是企业经营的核心

曾国藩曾经学《了凡四训》，他把《了凡四训》读明白了。读明白之后，曾国藩提出一个很重要的生命的学问。他说，看一个人命运的兴衰、有福没福，从哪里看呢？“盛衰在气象”，观气象就知道命运的兴衰。我们过去反而是看钱多钱少，哦，这个人有钱，那个人没钱。曾国藩说，钱不是生命最重要的，最重要的是你要有气。没有气，气绝身亡！

大家想一想，临终的时候，左边是十个亿，右边是一口气，让你选择，你选哪一边？你肯定选一口气，不选十个亿。前两个月，我正好看了个报导，说中国有一个企业家，很年轻，43 岁就去世了，去世的时候有资产 43 个亿。大家要看明白，43 个亿，竟然换不来一口气。我们是因为有气才活下来的，不是因为有钱才活下来的，所以气重要。看命运的兴衰，观气质、气象就知道了。

怎么看法呢？“气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧。”**乐就是兴盛之象，忧就是衰亡之象**。那么，这个乐不是平常我们讲的赚钱的乐、打牌的乐，不是的，这个乐讲的是信心、讲的是正气、讲的是能量，讲的是我们的生命力。有信心的人什么样呢？他们的生命状态是能爱人、能帮人、能尊敬人，能量大。气象衰呢？虽饱也忧。这个忧的人能量不足，信心亏掉了，他求人爱、求人帮、求人尊敬。一个是爱人，另一个是求人，恰恰是两种生命状态。

信心对每一个人都非常重要，不是可有可无的。我们的能力是因为有信心才发挥作用的。我记得我小的时候，爸爸曾经给我讲过一个故事，说飞行员都学跳伞，教练把动作教会以后，把他们都带到天上去，让飞行员往下跳，没有一个人敢往下跳。教练没办法，

一脚踹一个，一脚踹一个，通通跳下去，结果一个都没有摔死。你说他会不会跳？会跳！敢不敢跳？不敢！因为不敢，他本来有的能力他都发挥不出来。而我们今天恰恰有无限的潜能，因为没有信心，根本发挥不出来。

我们很多人做事情不能坚持，多因没有恒心。没有恒心是典型没信心的表现，放弃了，胆怯了。还有很多人，两个人在一起说话的时候谈笑风生，很好，如果让他站到台上来，把刚才讲的话跟上万人一起分享，他话都说不出来。会不会说话呢？会说话！敢不敢？不敢！因为不敢，你本来的能力就消失了。

所以，信心决定我们能力的发挥。就像什么呢？就像我们家里面有很多的电器——电饭煲、电冰箱、洗衣机。电器就是才华，假如这些才华没有电，原有的功能就发挥不出来，用不上。**信心叫能量，才华叫能力。没有能量，能力根本发挥不了作用。**

曾国藩很有智慧，发现了一个重要的生命现象——“盛衰在气象”。所以，我们要把培养信心作为企业经营的核心生命力。

利他是高能量念头

日本有一个企业家，叫稻盛和夫。稻盛和夫不经营产品，也不经营品牌。他经营什么呢？经营能量。品牌、产品都是技术，不是才能。他经营能量。他怎么经营能量呢？他把一种高能量的念头注入到每个人的心田去。哪种念头呢？利他。**有信心的人能爱人、能帮人、能尊敬人，而“利他”恰恰是有能量的念头。**这一点大家要高度注意。

记得2006年的时候，我在北京图书大厦给大家讲这个信心。讲完之后，有一个读者就上来找我。他说：“老师，信心太重要了，我胆子太小。”我问他：“你是干什么的？”他说：“我是做销售的。我见到客户，一说话我就脸红心慌，准备好的话说不出来。讲出来的话，本来想讨好人家的，人家听了还不高兴。每一次要给客户打电话，我就纠结。打吧，怕人拒绝。不打吧，完不成业务。很难受，很痛苦。”他接着又说：“老师，我胆子太小了，能不能帮帮我？”没信心直接影响到他的工作状态。

提升信心难不难呢？也难，也不难！如果你了解信心从哪里丢掉的，你就能知道信心从哪里得来的。如果你不知道，可能到死的时候，你都带着恐惧离开这个世界。

提升信心只在一念之间。在一念，速度极快。提升信心，万分之一秒就能搞定，根本不需要几年十几年时间。后来我就跟这个读者讲：“现在你把脸掉过去，看看底下有谁你能帮到的。”他脸调过去了，一会儿又转回来：“老师，没有谁需要帮助。”我一看，他没耐心啊，我就知道他没信心了。

凡是没信心的人，做事绝对没耐心，有信心的人有耐心。我说：“不要急，多看一会儿。”他又看了一会儿，就跟我讲：“老师，有两个人聊天，想记对方电话号码，没有纸，没有笔，我这就过去！”他拿着笔拿着纸就过去了。过去以后跟人家有说有笑，谈笑间就回来了。我问他：“你跟他们说话紧张吗？”他说：“不紧张。”“脸红吗？”“不脸红！”“心慌吗？”“不心慌！”

为什么就见客户脸红心慌？大家想一想，他拿着纸和笔到那边，带着什么念头？助人为乐！当你动念帮人的时候，那个念头能量极大，充满信心。为什么见客户脸红心慌呢？求人气短，你动了求的念头。就是一个念头，就把他从有信心变成没有信心。就是一个念头，

把人从天堂打入地狱。

稻盛和夫非常了解这个生命的真相。他经营高能量的念头，帮人、利他。所以，稻盛和夫经营了两家公司，27 岁经营京瓷，52 岁创办 KDDI（第二电电），这是日本第二大通讯公司，这两家公司都在高能量念头的加持下，变成了世界 500 强。

世界 500 强哪来的？稻盛和夫讲，提升心性，拓展经营，不靠产品，不靠技术，靠能量。在稻盛先生 77 岁的时候，又用“利他”把濒临倒闭、亏损将近十年，累计亏损两万亿日元的日航，从倒闭边缘变成世界一流的航空公司。靠什么？靠信心，靠经营高能量的念头。这一点是我们必须要认识清楚的，这也是曾国藩读《了凡四训》读出来的成果。学经典根本不用探索人生，只要学就行了。

所以，孔老夫子讲，人得到生命的真理有三种方式。第一种方式，生而知之。我们没赶上，我们不是圣人。第二种，学而知之。那是我们，在座的各位今天来都是学而知之。要不要探索呢？不要探索！只要打开经典，打开圣人的思想宝库，你学就行了。所以，学习是生命的头等大事。第三种情况呢？困而学之。不是生而知之，也不是学而知之。过去把人生走错了，这一走错呢，就遇到很多困难和麻烦。在这个时候，开始反思我的人生到底对不对、到底做人何为最重要。在这个时候，由困又到学，了解生命真相。

经营企业就是经营人气

卡耐基是西方的一位圣人。学习一定要跟圣人学习。**圣人有一**

个特点，他能把复杂的事情简单化。我们普通人、凡夫会把简单事情复杂化，最后都找不到方向了，不知从哪里下手。

成功是一个很复杂的系统，卡耐基用一个公式、两个要素就把它讲清楚了。要想成功，该做的有两样事情，其他事情不重要。第一件事情，你得要有点本事、有点才华，能做事，一点事都不能做不行。但是，才华只占你成功因素的百分之二十。也就是说，你的才华很高，圆满了，最多也只能完成百分之二十。决定你成败的，靠另外的百分之八十。哪个因素？人际关系要好！

什么是人际关系呢？信任，人际关系好。不信任，人际关系不好。中国人大白话：人气旺，人的运气就好；人气不旺，运气就不好。所以，过去大家做生意老讲一句话，“生意兴隆通四海，财源茂盛达三江”。通四海、达三江讲的是货物。要想货物通四海、达三江，首先你要跟四海三江的人心通。人心通了，信任了。人心不通，就阻塞了。

香港曾经有一个企业，宣传说自己是做拉面的，拉面用骨头汤炖汁，不仅味道好，而且有影响。大家都买它的股票，一下子股价上去了。后来发现它广告言过其实，不相信它了，当时这只股票一瞬间缩水 40 个亿。不是小数字！那我们想想，过去 40 个亿靠什么推上去的？靠人气。今天 40 个亿又怎么跌下来的？人气不足了。产品还是这个产品，人气发生变化，整个企业的生命就发生变化。经营什么呢？经营人气啊！经营信任啊！今天做生意难，难在哪里啊？难在没有信任。太难了！

信任从哪里来？稻盛和夫讲，从帮人来。你帮一个人得一分信任，帮两个人得两分信任，你帮十个人得十分信任，你帮一万个人得一万分信任。关键在帮人的念，不要动求人的念。如果有十万人信任你，你现在手上只有一个产品，这个产品能卖给十万个人。如

果你手上有十万种产品，天下就一个人信任你，你的产品顶多卖给一个人。那什么重要？信任重要！信任从哪里来呢？人有信心就能爱人、能帮人、能尊敬人，信任从信心来。

盛衰从气象上来，气象盛，虽饥也乐。信心太重要了！所以，我们经营企业，经营什么东西？经营能量，经营信心，经营人气，经营高能量的利他的念头！这是稻盛和夫成功的秘诀。简单，太简单了！

利他从孝敬父母开始

稻盛和夫用“利他”经营企业，跟谁学的呢？跟《了凡四训》学的。他把《了凡四训》一句话读明白了。经典不要多，读懂一句就可以了。迷时千卷少，悟后半句多。哪句话呢？“积善之家，必有余庆。”什么叫善呢？帮人是善！当你能帮人的时候，你是积善之人。当你能帮人的时候，你是积善的企业。家也包括企业。家不仅仅是家庭，家是一个组织。国是大家，家是小国，是一个组织的概念。当你积善的时候，你这个企业就在高能量的磁场当中，你做什么都兴盛，卖水都能发财。没有人气，卖黄金都赔钱。卖什么不重要，跟能量高低有关系。娃哈哈贴上标签上去，两块钱一瓶。不贴娃哈哈，一块钱！水还是那个水，区别在哪里？能量！

利他从哪里做呢？从利益父母开始！如果父母我们都不利益，那你利人的那个心不纯啊，力量不大。在《孝经》里面讲，“不爱其亲而爱他人者谓之悖德，不敬其亲而敬他人者谓之悖礼。”利他从利父母、利祖宗开始，做对祖宗有利的事情，做对父母有利的事情，

这个心就叫孝心。

《了凡四训》讲，“忠孝之家，子孙未有不绵延而昌盛者。”我们这五天课程，其实很简单，就在讲两个字——能量。能量、信心、正气，讲这个东西。

所以，我们干什么来了？我们是来学习如何提升能量的。这个能量变成生命能量、变成家庭能量、变成组织能量、变成国家兴盛的能量，从孝亲敬祖开始。而孝亲敬祖最明显的表现，就是把祖宗的家业在我们手上接过来、传下去，这是生命的重要任务。

孝悌是生命的根本

生命是珍贵的，连根养根是庄严的。热爱生命要从认识生命开始。认识生命，我们才知道人生哪一件事情是根本大事。曾国藩在家书里面讲，“奉祖宗一炷清香，必敬必诚”。用真诚恭敬的心来缅怀祖宗，跟祖宗连根，是生命的根本大事。

《弟子规》开头就讲，“弟子规，圣人训，首孝弟”。“圣人训”就是圣人的教诲。圣人把什么事情当根本大事呢？孝悌！“首孝弟”的“首”特别重要。什么叫“首”呢？生命的第一件大事！**生命的根本大事就是孝悌**。什么是孝悌呢？每一个人都是一棵生命树。不管男人女人、老人孩子、有钱没钱、官大官小，每一个人都是生命树。树就一定要有根。把根连上，我们才算做到最起码的孝悌了。

假如我们是树，谁是我们生命的树根呢？爸爸妈妈、爷爷奶奶、列祖列宗是我们的树根。所谓的孝悌，就是这棵生命树与自己的树

根连而不断的状态。所以，《论语》里面讲，“君子务本，本立而道生”。君子就是学做圣人的人。圣人说“首孝弟”，我们把孝悌做到了，这就是学圣人。圣人专注解决生命的根本问题。什么是生命的根本问题呢？《论语》说，“孝悌也者，其为人之本与”，孝悌是生命的根本。

1939年，周恩来总理在抗战极其严峻的情况下，特意回到自己的浙江老家，他是绍兴人，从早上开始一步三叩拜过来，从自己的第14祖，一直到第18世祖。拜完之后，他来到周家的祠堂，把周家的家谱请出来，然后把自己的名字恭恭敬敬写在周家家谱上：恩来，字翔宇，谁谁的曾孙，谁谁的孙，又是谁的儿子,后来又出继给谁做儿子。把自己的生命树根一条条连得很清晰。写完之后，又把邓颖超的名字恭恭敬敬写在周家家谱上，让妻子也能立命有根。

女人出嫁之后根在哪里呢？女人出嫁之后根就在夫家。大家看过去女同志出嫁以后，首先要在她名字之前多加一个字。哪个字呢？夫家的姓。明明白白告诉每个女性，你现在是夫家的人了，你要跟夫家的祖宗把根连上。

接着，他又把自己的两个弟弟——周恩溥、周恩寿的名字写在家谱上。写完之后，周恩来总理对周家的族长说，我这算是认祖归宗了吧，我这算是连根养根了吧，我这算是立命有根了吧！

前国家主席胡锦涛在今年（2013 年）9 月 13 日，特地回到自己的老家安徽绩溪，到胡家祠堂祭拜胡家的祖宗。胡家的祖宗有几个我们很熟悉，胡适大家很熟悉，胡雪岩也很熟悉。跟祖宗连根，养自己生命的树根。

连战在中秋节那天特地从台湾回到大陆，飞到湖北广水祭祖，跟祖宗连根。

所以说，大家能够体会到，**凡是一个人热爱生命，都会从连根**

养根来保养我们的生命。

这一次，12月7号、8号，我们有七个同学，一起到加拿大温哥华，专门给温哥华的华人做连根养根的工作。去之前，我们知道这项工作重要，没有想到在温哥华引起了很好的反响，中国驻温哥华的总领事刘菲女士特别请侨务理事李越到场致辞，加拿大的中国企业家协会会长尤伟先生亲自来参加课程，还有美国一位青年大使丹尼尔也来此地参加连根活动。从他们对祖宗的态度，我们明显感觉到他们一种强烈的心愿。什么心愿呢？要连根，太思念祖宗了。

连根养根才能根深业茂

我们今天很多人说爱国。爱什么国呢？爱“祖国”！这个祖国你要认识。什么是祖国呢？**祖宗所造之地来养育子子孙孙的地方叫祖国**。如果我们不能敬祖，爱国的心抒发不出来。所以，爱国首先要敬祖。敬祖爱国，大家的这个根就连上了。连根难不难呢？很容易！天下最容易的事情就是连根，你心想到谁，你就跟谁连上了。你想到爸爸，跟爸爸连上了。你想到妈妈，跟妈妈连上了。想到爷爷奶奶、曾祖父高祖父，想谁，你的根就跟谁连上了。很容易啊！

刚才我们每一位同学恭敬地、认真地在连根养根卡写上爸爸妈妈、爷爷奶奶、曾祖父曾祖母的名字，这时候你的这个心就在连根了。当我们把连根养根卡庄严地安放在生命树上的时候，我们的心跟祖宗在一起。所以，你心想着谁，就跟谁连上了。天下最容易的事情就是连根。但是，就是这么容易的事情，竟然我们

也疏忽了。怎么看出来的呢？我们在写爸爸妈妈的名字时，大家都知道爸爸叫什么、妈妈叫什么。在写爷爷奶奶的名字时，有些同学就疑惑了，说爷爷叫什么名字，没人说过啊，奶奶叫什么名字，不知道啊。当写曾祖父曾祖母的名字的时候，多一半的人不知道怎么写了，从来没听说过！

我们常讲认祖归宗。认祖归宗的第一件事情，首先你要认识祖宗。而认识祖宗的第一件事情，你首先要认识祖先的名字。如果连祖先的名字也记不得了，那你的根断了。怎么连法？没法连。所以说，连根容易，但是你要认识祖宗。

有些同学可能也很疑惑，说，老师，写一个名字就连上了？你可不要小看这个名字。中国人对名字是非常重视的。古人讲，“名者命也”，名就是一个命。大家想一想，我们到银行去取钱，取个20万，你只要签个名，钱你就拿走了，不用把你押在那个地方，你的名就是你。每个月发薪水了，你只要在工资单上签个名，你的工资就拿走了。所以，你的名就是你，祖宗的名就是祖宗。

连根养根重要，也很容易，只是大家过去没有意识。为什么连不上呢？我曾经问过我舅舅。我舅舅姓葛。我说，葛家有没有家谱？他说，文革以前看到过。我说，现在呢？他说现在没有了。我说，到哪里去了？他说烧掉了。所以，家谱一烧掉，跟祖宗的联系就找不到依据了。找不到依据以后，要想连根就难了。我们今天在一起跟父母、跟祖宗连根。跟孔子连根是跟智慧连根，跟黄帝连根是跟我们的大根大本连根。

《了凡四训》里面有一句话，叫“忠孝之家，子孙未有不绵延而昌盛者”。一个家族昌盛，而且绵延不断，靠什么？靠这棵树有根。西方心理学也特别重视人的心态，心态决定命运。命不离心，心不离根。人心向祖，根深业茂。所以，我们的心要跟祖宗连上。

这一次我们一起学习《了凡四训》，连根养根是重要的一课，也是生命的第一课。就连日本松下集团，在他们的高级干部的培训课程当中，也是把连根养根作为第一门课。他们高级干部怎么培训呢？每天早上起来第一件事情，全体学员向父母所在的方向行三鞠躬礼，把心根连上。我们会用半天的时间专门来给大家介绍连根养根的理论、根深业茂的方法。

善于经营高能量思想

前面讲到心态对人的重要性。昨天大家看了稻盛和夫的视频，他经营企业跟一般人不一样。我们都是经营产品，或者经营品牌，或者经营资本，那些都是表面的。稻盛和夫他是君子，君子务本，他经营根本的东西。他经营什么呢？经营人心，经营思想，经营哲学。他知道，人心决定命运。他经营哪一种人心、哪一种心态呢？利他！他经营“利他”这种思想。他要把“利他”这种思想，经营到自己的心灵深处，经营到每一个员工的心灵深处。他 27 岁开始创业，创办京瓷。京瓷经过他的努力，成为世界 500 强。而且，京瓷公司 50 年没有亏损的记录，这个业绩令全世界都震惊。

为什么能够长盛不衰呢？**经营产品有盛衰，经营品牌有盛衰，唯独经营思想长盛不衰**。这里面的秘密值得我们探讨和学习。

在中国也有一位了不起的人物，是经营思想的高手，这个人就是毛主席。毛主席特别善于经营思想。我记得在我小的时候特别喜欢看电影。在座的各位我相信也都爱看电影。当时电影不多，要么

就《地道战》，要么就《地雷战》，打来打去。这些片子看多了，脑袋瓜里面就产生个印象。什么印象呢？小米加步枪可以打败飞机加大炮。用现在话讲，小公司能打败大公司，名不见经传的小公司能打败赫赫有名的公司。当时对这个印象很深刻。

长大以后想想，这句话不合理。如果小米加步枪能打败飞机加大炮，那八国联军的船坚炮利怎么能把我们的长矛大刀给打败呢？觉得不合理了。后来学《毛泽东选集》、学哲学，才体会到小米加步枪打败飞机加大炮这是真理。如果里边加上一句话，就更好理解。哪一句话呢？小米加步枪乘以毛泽东思想可以打败飞机加大炮。不是小米加步枪厉害，是毛泽东思想厉害。毛泽东思想到底有多厉害、到底有多大能量呢？大家到北京长安街，新华门前有一个巨幅标语，你一看就明白了，“战无不胜的毛泽东思想万岁”。毛泽东思想战无不胜啊，力量太大了，像火一样的，能把一切烧掉，能把一个旧世界烧成新世界！

大家注意看，在我们的政府，在我们的国企，在我们的部队，都有一个特殊的部门。哪个部门呢？在部队叫政委，在地方上叫党委。无论政委、党委，都是经营思想的，不是经营产品的。毛泽东思想能量很大，内容是什么呢？你往新华门里面看，有五个大字，“为人民服务”。这个思想能量太大了，这个思想力量深远，这个思想能够让我们改天换地。

为人民服务的思想和稻盛和夫的利他有区别吗？性质上没有区别，就是《了凡四训》上讲的“积善之家，必有余庆”。“积善”，什么是善？**有利于人是善，有利于己是恶**。所以，毛主席、稻盛和夫善于经营高能量的思想，这种思想能够让每一个人有强大的生命力。

人生三阶段由气血决定

我们在座的企业家，经营企业也有自己的思想。我们的思想是什么呢？大家反思啊，是不是有能量、有力量的思想呢？我问过很多企业家，他们的经营思想也讲服务，但是，在为人民服务这个思想里面多加了一个字。哪个字呢？为人民币服务。多加一个字，马上这个思想能量就衰掉了。你看，我们说“为人民服务”，他有底气。说“为人民币服务”，就发现底气不足了。底气就是一个人的生命力。

对于这个气，我们要重新认识，高度重视！曾国藩就讲到，看一个人命运的兴衰从哪里看呢？从气象上看，“盛衰在气象”。我们过去是从有钱没钱看，我们只从有房没房、有车没车看，或是从GDP看。曾国藩说，要看气象。这是一个新的生命视角。

孔老夫子在《论语》里面，从气象上把整个人的一生分成三个阶段。哪三个阶段呢？“年方少，血气未定，戒之在色。及其壮也，血气方刚，戒之在斗。及其老也，血气既衰，戒之在得。”这是人生三个阶段。

第一个阶段，青少年血气未定。青少年有一个特点，兴趣广泛，心思不专注。尤其对异性，今天喜欢这个，明天喜欢那个。很多父母就觉得，孩子是不是早恋了？你不用担心，孩子没有早恋。你不能用成人的眼光看他。恋爱有一个特征，不符合这个特征都不叫恋爱。恋爱的特征是什么？恋爱的特征是以结婚为目的。他只要不以结婚为目的，他就不是恋爱。他为什么喜欢这个、喜欢那个呢？孩子要社会化了。社会化要与人打交道，对象无非是男人、女人。那为什么老是换呢？血气未定！所以，你不能怪孩子，他也控制不了，受血气决定。

“及其壮也”，到了30岁了，这个人血气方刚，气血就充足了。

这个时候，争名夺利，好斗啊。既勇敢，又争斗。这个时候最危险的就是彼此的冲突，所以要防止冲突！

“及其老也，血气既衰”，血气衰了。血气一衰，人的信心能量就衰了。所以，大家都知道，江湖越老胆子越小。为什么呢？血气衰了！这个时候，很多老人患得患失、斤斤计较。孔老夫子提出来，不要斤斤计较，不要患得患失。因为你气血已经衰了，越计较越衰。不计较，衰得还不那么厉害。

这是人生的三个阶段。最后呢？这口气没有了，没有了你就离开这个世间，这世界跟你没关系了。

你整个一生完全由你的气血决定！我们过去不这么认为，我们认为由钱决定。大家想一想，这边一口气，那边十个亿，让大家来做选择，你毫不犹豫地、坚定不移地会选择一口气。在你生命最关键的时候，你会做出最正确的决策，就是选择气，不是选择钱。因为你知道，没有气，钱归谁用呢？对你没有用了。只要还有气，出点力气，钱就来了，动点灵气，一切都有了。气最重要！

但是，现在大家首先考虑钱。比方讲，过年了，一见面打招呼，我们怎么打招呼啊？恭喜发财！从来没听说过哪个人说恭喜来气。你哪知道气比钱重要啊？所以，今年过年我们要换了，要恭喜人有气啊，不能老恭喜人发财。气更重要！

真乐从信心、正气、能量来

从气象上就可以判断出一个人这一生命运的有福没福、生命品

质的高和低。怎么判断呢？曾国藩教我们了。气象兴盛的人，气象兴盛的家庭，气象兴盛的公司，气象兴盛的国家，有什么特征呢？“气象盛，虽饥也乐”。“饥”是饥饿。虽然饥饿，但是他能乐。有钱能乐，不错。没钱还能乐，叫真乐。

孔老夫子有一个弟子，孔老夫子对他最欣赏。谁呢？颜回。孔老夫子为什么那么欣赏颜回呢？《论语》里面讲，“贤哉回也”，颜回贤能啊！“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。颜回生活条件很差，一箪食，一瓢饮，粗茶淡饭。住的是什么地方呢？住的是经济适用房。估计他还不如经济适用房。在那么一个艰苦恶劣的环境下，颜回依然是乐不可支。一般人要怨天，他不怨，他乐！他为什么能乐呢？**人有信心就能乐、有正气就能乐、有能量就能乐**。乐不乐跟有没有钱、跟房子住的大小、跟工作环境的恶劣一点关系没有。跟什么有关系？跟能量有关系。

所以，曾国藩讲，“盛衰在气象。气象盛，虽饥也乐。”这个乐讲的是信心、正气、能量。我最早学心理学的时候，当时看了一个报道，说浙江有一个企业家，身价一个亿，但是老板当得不乐，每天到酒店喝酒，借酒消愁。有一天他从酒店里面出来，摇摇晃晃，有一个乞丐上来跟他讨钱。他顺手从口袋里面掏了一块钱，给了乞丐。乞丐拿着一块钱，蹦蹦跳跳、高高兴兴走了。这个企业家傻了，他心想，我一个亿都乐不起来，你一块钱就乐得起来？

乐不乐跟有钱没钱没有一点关系，跟有气没气有关系，跟有没有信心有关系。我们要把能量当生命的第一追求，而不是金钱。

有一次在北京，有个企业家晚上打电话给我，也是上市公司老总，他约我出来喝茶。我正好第二天要出差，我说，下次回来吧！我知道他找我干什么事情。这个企业家很有钱，最近碰到一个事情。什么事情呢？对什么都提不起兴趣了。对什么都没有兴趣，不是我

们讲的大彻大悟。提起兴趣是需要能量的，没有能量你对什么都没有兴趣了。所以，生命就像是一盏灯，这盏灯是5000瓦的，打开来光明无比。假如这盏灯变成了50瓦，马上你的生命黯然失色。尽管你有房、有钱，什么都有，但是你的生命就开始无光了。所以，信心、正气、能量很重要。

信心是第一生命力

有信心的人，他的生命态度是什么样的呢？**人有信心，自自然然就能爱人、能帮人、能尊敬人，这是能量大的一种表现**。那么，信心不足，虽饱也忧。忧就是我们今天讲的，担心、恐惧、郁闷、烦躁。今天流行的三躁病，浮躁、急躁、暴躁，通通都是能量亏的表现。人一有能量，心平气和！人没有能量，就心浮气躁。彼此争吵、相互怀疑，都是能量亏的表现。

过去我们对信心并不在意，我们并没有认为信心很重要。你咋知道信心是第一生命力啊？离开信心，你一无所有，你连活下去的勇气都不会有的。

我们有不少人晚上睡不着、失眠，在心理学上叫睡眠障碍。睡觉也是靠信心啊。没有信心，睡觉这一种本能都会被破坏。失眠的人晚上就开始心浮气躁，还没睡呢，就开始担心了：今天晚上睡不着怎么办？越想越睡不着，越睡不着越想。如果你能心平气和，气一实，人马上就能睡着了。气一浮动，心不安，根本睡不着。心不安是没能量的表现。

今天我们做事情没有耐心。没有耐心、没有恒心的原因，主要是信心不足，一做就放弃了，根本没有耐力。爆发力太强，容易暴躁，反而没有耐力。

今天大家对于婚姻都没有耐心。什么原因？心浮气躁，信心亏掉了。中国经济发展了，我们的收入增加了。我们的信心有没有增加呢？这是我们值得思考的问题。我们的生命力有没有提升呢？中国疾控中心，这是中国权威的一个卫生部门，在2009年公布了一个数字，我看了以后非常吃惊，说中国有一亿多人患有精神类疾病。而这个疾病在所有的疾病种类当中，现在正在往第一冲刺，精神类疾病可能变成中国第一大疾病。

什么叫精神类疾病呢？根源就是没有信心，有恐惧感，心不安。焦虑症、抑郁症、恐惧症、强迫症、睡眠障碍、人际交往症、心情不好、脾气大、暴躁等等，加起来，有一亿多人。什么概念呢？中国13亿人当中有一亿，用今天话讲，差不多13个人当中就有一个精神病患。这个比例相当高。而且，在2020年，这个数字会大幅度提升，变成四个人当中有一个。大家有没有发现，“盛衰在气象。气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧”。我们给自己的未来、给自己的家庭做个预测：未来的七八年，我们的生命力是提升还是衰弱？我们的生命力在衰弱！经济发展，我们生命力却没有提升。这很可怕，我们必须要扭转这个局面！

要扭转信心衰退的这个局面，你必须要清楚，信心在哪里衰退的。如果不能找到原因，我们越提升信心，你的信心亏得就越厉害。你通过赚钱提升信心，你通过买房提升信心，你通过抓住更多的房产地产来提升信心，这个思路，那你就要反思，对还是错？

恢复信心只在一念间

信心从哪里丢失的？很简单，一念之间有信心了，一念之差就没信心了，跟我们的念头有关系。

念头跟信心的关系，这个是我们的老祖宗早就发现了的。为什么刚刚讲的那个做销售的学员见客户说话就脸红心慌？见客户动什么心？求人的心，求人就气短。而他把笔和纸给人家，就能跟人家谈笑风生，用什么心？助人为乐！助人、利他、为人民服务，都是很有能量的念头，这个念头是很有底气的，他怎么会脸红心慌呢？不会的！求人还是帮人，直接把你的生命状态变成是有信心还是没信心，就是一念之差。所以，提升信心速度是相当快的，不需要一天，不需要两天，不需要三天，也不需要一年，只需要一念。这个念头的生灭有多快呢？快到你都没法觉察。也就是说，提升信心是极其迅速的。只要你念念利他，你就在念念提升信心。

反过来，你念念想着找谁帮忙、找谁做事，你念念就在损你的信心。那么，求人求不成，就骗人啦。求人气短，骗人气丧。骗不成就害人了，害人气亏。所以，我们这一生一定要清楚，你来这个世界是来帮人的还是来求人的。做生意你要清楚，不是你求他他才给你钱的，而是你帮他他才给你钱的。

我们做生意这么多年了，大家都有经验，你要不能帮他，他怎么能给你钱呢？为什么不动一个帮他的念，而动一个求财的念呢？如果你事上帮他，心上也动帮他的念，你的能量很大。如果你是事上帮他，念头上是求财、为自己，你的底气马上就不足了。

我打个比方吧，帕瓦罗蒂大家都熟悉。这个人能量大，唱歌能把灯唱下来，大家熟悉的就是《我的太阳》。假如帕瓦罗蒂正在唱

《我的太阳》，那个声音震天动地、感人肺腑，突然他动了一念，这次出场费多少钱。马上，这个能量就亏掉了。这个念头动得越深，能量亏得越厉害。因为，多一念就亏一分，再多一念又亏一分。念念这个念头，唱歌就别唱了，马上就下去了。

所以说，一念在天堂，一念就在地狱。我们的命，我们的信心，我们的能量，谁做主？我们自己做主，跟任何人没有关系。中国人未来的信心从哪里知道呢？改变经营的态度！如果你还用求人的方式做生意，你挣到了钱，却亏掉信心，到了 2020 年，你就是四分之一里面的那一个，肯定不会错过的。从今天开始转变念头，用帮人的心，你就能既得到财富又得到信心。《了凡四训》里面讲的，“求在我”。这就是弘一大师曾经讲过的，“求名求利，须知求己胜求人”。求人太难了，求自己容易。求自己什么呢？求自己换念头，把求人的念头换成帮人的念头。

转变念头，奇迹就会发生

记得我跟中石油机关那些司局长讲厚德载物的时候，下课了，有个司长来找我。他说，老师，这个时代不求人办不成事啊。我说，你都做司长了，你还求人啊？求人不求人跟多大的官一点关系都没有，跟你对生命的认识有关系。颜回都一箪食、一瓢饮的，还在帮人。你都那么大官了，怎么还求人呢？跟我们对生命真相的认识有关。

稻盛和夫用“利他”创造了两个世界 500 强，又拯救了一个世界 500 强。大家看得很清楚，日航严重亏损两万亿日元，十多年的

亏损，濒临倒闭了。当时日本政府对日航很纠结，想帮吧，不知道怎么帮，不帮吧，它就要倒闭。日航只要一倒闭，日本人对经济的信心就缺失了、倒掉了，日航是标志企业。

所以，当时日本首相鸠山由纪夫准备了300亿美金，有钱啊！首相拿着300亿美金，对钱没有信心，不敢花，怕万一把钱投下去，300亿没有了，日航还没活过来，那这个损失大了。首相对钱没有信心，对谁有信心呢？对稻盛和夫有信心！他就拜访稻盛和夫，想请稻盛和夫出任日航总裁。当时稻盛和夫多大年纪了？77岁了，都已经颐养天年了。在那个时候临危受命，没有一种勇气，谁都不可能做到的。当时多少人劝他，你该休息了，你该退休了。稻盛和夫没有听大家的，坚持出任日航总裁。到日航之后，稻盛和夫只把一样东西带进了日航，把最有生命力的念头带进日航，就是利他。他把日航大概1000多人的高管组织起来，整整学习一个月。学什么呢？学习利他的经营哲学。一个月之后，这些高管利他的念头形成了，坚定了，带着利他的念头，又投入到工作当中。仅仅一年的时间，日航扭亏为盈，当年就盈利1800亿日元。大家可以看到，盛衰在气象，气象盛，虽饥也乐。什么叫乐呢？有信心。能利他就是有信心，越利他就越有信心。第二年盈利2000亿日元，第三年还是盈利。日航一下子从濒临倒闭的企业变成全球航空业最好的企业。

我记得，中国国际航空公司专门请日航稻盛和夫来给他们讲课。讲什么呢？讲他怎么经营念头的，讲他怎么经营思想的，讲他怎么提升心性、拓展经营的。

提升心性、拓展经营是稻盛哲学的核心理念。这句话从哪里来的呢？稻盛和夫从《了凡四训》“积善之家，必有余庆”来的。积善之家就是提升心性，拓展经营就是必有余庆。中国文化博大精深，概括起来就是四个字。哪四个字呢？厚德载物。厚德就是提升心性，

载物就是拓展经营。

在稻盛和夫之前，日本明治维新的时候，也有一个著名的实业家，叫涩泽荣一。涩泽荣一很早就提出道德经济。今天我们中国人对道德经济没概念。日本明治维新的时候，涩泽荣一有强烈的愿望，要建立道德经济。涩泽荣一自己本身是官员，原来是日本大藏省的大藏少辅，相当于财政部的副部长。当时日本很落后，他就毅然决然把官职辞掉来经商。他投资实业，通过投资实业来振兴日本的社会。他经营靠什么呢？靠学习中华文化的典籍《论语》。后来，他把自己的经验在全日本进行演讲，鼓励很多企业家也走道德经济的路。包括后来的松下幸之助、丰田喜一郎、本田宗一郎，后一代的这些日本的企业精英，都是受他的影响而成长起来的。后来他把自己的演讲录编辑出版，这本书就叫作《论语与算盘》。《论语》就是厚德，算盘就是拓展经营。所以，你就知道，中国文化在中国有用，在全世界都有用。

“信”的两层含义：信心和信任

什么是德呢？按儒家讲，仁义礼智信是德。这是五德！大家有没有注意到，仁义礼智信，最后一德落在哪个上面？“信”上！

这个“信”首先是信心的信。**人有信心叫有德，人没有信心叫无德**。人有生命力叫有德，人没有生命力叫没德。我们现在是百分之百的信心，还是百分之六十的信心，还是百分之五十的信心，还是百分之三十的信心，马上就能标志出你是百分之三十有德还是百分之百

的有德，你自己就知道了。

人有信心，就能爱人、能帮人、能敬人。爱人就是仁义礼智信的“仁”，帮人就是仁义礼智信的“义”，尊敬人就是仁义礼智信的“礼”。大家看没看到？仁义礼都是建立在信心基础上的。所以，古人一句话讲得很清楚了，“信为道源功德母，长养一切诸善根”。你所有的善念都是从信心来的。反过来，你所有的恶念都是从恐惧来的。不消除恐惧不可能做善人，不化解浮躁中国不可能振兴。人心不安，天下大乱。所以，振兴中华文化从哪里来？从提升信心来！振兴企业从提升信心来！提升信心从帮人来、从利他来、从为人民服务来。

“信”还有另一层意思——信任。**人能信任你是你有德，人不信任你是你没德**。信任决定企业的兴衰。卡耐基，这是西方成功学的鼻祖，这个人非常了不起，对中国影响很大，对世界影响也很大。人人都想成功。虽然想成功，但不知道怎么成功。卡耐基把一个非常复杂的成功系统转化为一个公式。成功靠什么呢？两个要素。第一个，你得有点本事，要么会开车，要么会做账，要么会编程序。实在不行，会打家具也行，会扫地也行，会开电梯也行！光有才华你成功不了，才华只占成功的百分之二十。你的能力百分之百的强，也只占百分之二十。百分之八十取决于谁呢？取决于人际关系这个要素。

过去我们有一段时间也特别注重人脉，说人脉就是财脉。所以说，那一段时间北京各种各样的沙龙活动特别多。为什么呢？制造各种各样的机会让你结交人脉。有一次，有个朋友参加一个沙龙回来，说，老师，这次我认识不少人。我一看，他手上名片摞成一大摞。我说，数量不少，质量怎样？啊，还有质量？他说，质量怎么看？看有几个人信任你！他说，没有几个人信任我。那就是说，人脉的数量很大，

质量不高。

人际关系主要是看质量。什么质量呢？信任！用中国人话讲，人气啊。像前面讲的那只股票的例子，产品还是那个产品，面条还是那个面条，才华还是那个才华，因为人气变化了，企业生命力跟着变化了。决定企业生命力的不是产品，而是人气。所以，“君子务本”，君子就是抓根本的人啊。什么是企业的核心生命力？产品算吧？也算，但不是核心的。核心生命力就是信心、就是人气！

所以，你要知道把功夫放在哪个上面。是下在百分之二十上，还是下在百分之八十上？聪明人一听就明白了，要把功夫下在百分之八十上。而我们今天恰恰把百分之百的精力都用在百分之二十上，真正用在人气、信任上的很少。我们还是用求人、还是用骗人、还是用害人的方式，没下功夫！

信任从哪里来？很简单，**信任从信心来**。你有信心，你就能爱人、能帮人、能尊敬人，自然人气就旺。你多帮一个人，你的人气就增加一分。你能帮十个人，人气增加十分。你能帮一万个人，人气增加一万分。

稻盛和夫怎么拯救日航的？我曾经看见他在重庆的一次演讲，没有公开。稻盛和夫到了日航之后，百废待兴。他老人家以为，最初只答应每周上班两天，帮助他们指导指导、咨询一下，他并没有想完全投入，年纪摆在这个地方呢，干活都靠大家。后来一看，根本不行，百废待兴，什么东西都乱七八糟。他就每天上班，而且对日航能不能振兴，他也没有十足的信心，因为问题太严峻了。

就在稻盛和夫拯救日航信心不足的时候，出现一个很大的转机。什么转机呢？稻盛和夫从年轻时候，大概 50 多岁，就开始创办盛和塾，免费义务传授他的经营心法给日本很多的中小企业家。前前后后参加过盛和塾的这些学生很多。其中有一个学生知道稻盛先生到

日航了，他就开始发了一个心愿，他说，稻盛和夫帮我们，我们也要帮老师。怎么帮呢？原来不坐飞机的，从那以后只要坐飞机就坐日航的。原来坐火车，不坐了，坐飞机。然后大概有5500个学生同时发心坐日航的飞机。而且他们每一个人坐日航，都发一张小名片，这张名片上写着“日航援助团”。这个名片发给谁呢？不是发给客户，直接发给日航的员工。这一下子，日航的员工感到被震撼了，我们是日航人，我们都没有自救，人家却来救助他们。把他们的信心也给调动了。5500人，每人再带动500个人参加日航援助团，多少人啊？一下子日航的人气就上来了。

靠什么？靠稻盛和夫将近30年不断地利他。帮人啊！利他是因。帮别人、利他，果就来了！所以，我们今天在经营的时候，我们是在帮人，还是在害人，还是在求人？你要清楚啊！你的公司之所以长命不衰，是因为你一直用帮人的心。如果今天你用求人的心、骗人的心，你今天只得到财，你从此失去了今后的发展动力。

学《了凡四训》，建设中国特色企业文化

事业要怎么经营？在信心上下功夫，在信任上下功夫，可以长盛不衰。这是对生命真相有个认识、对经营的本质有个认识了。

今天我们很多企业面临危机，都提出转型升级的问题。在哪里转型呢？你千万不要搞错层面、搞错方向了。在思想上转型，在念头上转型，在信心上转型，企业马上就升级！这种战略就是十八大以后提出来的文化发展战略。在企业文化上转型啊！国家在文化上

转型，我们的企业难道不在文化上转型吗？往哪里转？往能提升生命力的企业文化上转！这种企业文化，今天我就称之为中国特色的企业文化。**中国特色的企业文化，就是以中国文化做基础的，就是以厚德载物做基础的，就是以“积善之家，必有余庆”做基础的**。

中央提出实现中国梦。大家有没有想过，到底什么是中国梦？再造大唐盛世是中国梦。很具体，你不要太模糊了。中国梦是什么样子的？再造大唐盛世！要想振兴中华、再造大唐盛世，文化的基础是什么？当时唐太宗李世民靠什么创造大唐盛世的？靠《群书治要》！靠中国文化！当时李世民非常知道文化的重要性，但是他也没有那么多时间来读那些经典，他就请了魏征、虞世南、褚遂良这些大官，都是有大学问的人，从1.4万多部、8.9万卷的中华文化经典当中挑挑挑、选选选，再挑再选，选出65部来。然后把65部再进行节要，变成50万言的《群书治要》。依照《群书治要》，创造了大唐盛世。

我们今天学习《了凡四训》，我跟大家讲，《群书治要》的核心理念都在《了凡四训》里面。你也可以在65部里面再精简，就变成《了凡四训》了。把《了凡四训》读明白，《群书治要》你也通了。所以说，我们学习《了凡四训》，建设中国特色企业文化，再造大唐盛世，这个大唐盛世已经不是把中国恢复到大唐，而是把世界变成大唐盛世。这是中国梦、世界梦，不光是中国人的梦！

稻盛和夫的人生意义

古人讲，“通则不痛，痛则不通”。人跟人一通，能量马上上来，

接着就有贵人来帮你了。你帮人是因，人帮你是果，而且能量就在其中。所以说，一定要通，通就是信任的意思，通就是能量在增长的状态。稻盛和夫善用利他，就是了解“通”这个原则。

稻盛和夫为什么特别重视利他？有一个重要的原因，跟稻盛和夫对于生命真相的认识有关系。认识生命真相，第一件事，要认识清楚我们来这个世界的意义是什么、人为什么来这个世界、来这个世界做什么事情叫有意义的。如果这个问题回答错了，你的人生肯定方向就错了。回答这个问题是为了确保我们人生方向不错。那么，稻盛和夫他的人生意义是什么呢？就是一句话。他说：“我的人生意义，就是我走的时候，比我来的时候，我的生命的能量要高。”这是他生命的意义。他把提升心灵的力量作为人生的意义。

这句话不容易理解。我从下面几个方面跟大家分享一下。

人的本质是灵魂

稻盛和夫认为人是不死的。我走的时候，比我来的时候，我的心灵要更崇高、能量更大。人有来和去，有前世、今生和来世。如果没有来世，那还有什么来和去、能量大小呢？所以，稻盛和夫他认为人是不死的，有过去、今天和未来。

很多人认为不对，人是要死的。你首先要认清楚，到底哪一个是你的生命本质？你如果认为身体是你生命本身，那你就有生死。问题是，你的身体是不是你呢？孔老夫子在《易经·系辞上》说，“游魂为变，精气为物”。他认为灵魂才是你。他不叫灵魂，叫“游魂”。游魂比灵魂要更准确。什么叫游魂呢？这一个灵魂从前世游到今世，再游来世。它不死！笛卡尔也曾经讲过，我思故我在。哪

个是我的存在呢？哪个是我的生命呢？那个会思想的才是我的生命的本来状态。如果你把灵魂不死弄清，你永远就不会怕死、恐惧了。人的第一恐惧就是来自对死亡的恐惧。如果人不能把生死看破，永远不会有信心的，一生都在求！老子也讲，“吾有大患，为吾有身。”我们之所以每天过得那么辛苦，想东想西，患得患失，斤斤计较，就是为了这个身。假如没有这个身，何患之有？人就自在了。

这是讲的第一个层面，稻盛和夫认为人有来去、灵魂不死。他把人生看清楚了，他不怕死。不怕死就有信心，有信心自自然然就在利他。

第二个层面，人生的意义就是确保这个灵魂（心）要好、质量要高。心好不好有标准，三个标准叫好。

第一个标准，心要灵！心灵，这个心就是好的。如果心不灵了，这个心就坏掉了。心灵就是有智慧了。人有智慧什么样子呢？人有智慧能认清生命的真相、能了解生命的法则。

这个孔子曾经讲过。我们对生命的真相有三种认识方式。第一种，生而知之，生下来就知道。孔子小时候玩的都是祭祖的游戏。什么意思呢？生下来就知道，做人要讲伦理道德。这种人“生而知之”，圣人啊。第二种，学而知之。生下来不太灵，经过学习，也能认清生命真相，心“灵”了。我们在这里，认识到“盛衰在气象。气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧”，也能认识到连根养根、根深业茂，也能认识提升信心、拓展经营，这些都是通过学习，我们的心也灵了。第三种情况呢？困而学之。过去人生走错了，遇到很多困难和麻烦，在这个时候，由困又到学，了解生命真相。所以，我们的心不灵，通过学习就灵。

现代人的五种状态

今天人的心为什么不灵呢？很简单，利令智昏，财迷心窍，被污染了。有一次在北京坐地铁，我就碰到两个小年轻在对话。其中有一个讲，现在做人好累啊！听他这么一说，我的心被启发了。是啊，每天我们都在生活，到底活得怎么样呢？大家从来没有反思过。我就想，人一天天生活，究竟活得如何？这么一想，我就想到我们现在生命的五种状态。

第一种状态就是好累。今天做人比任何时代都累。累在哪里呢？最累就在人际关系上，人和人不好处，天天提心吊胆，天天提防着，草木皆兵。今天做人的确累，生活有很多东西，过去不用担心的，今天必须要想一想。

比方讲，我有一次在无锡办班，苏州有一个企业家到无锡来看我。看我的时候，他送了我一个礼物，拿出来，我当时很吃惊。他说，老师，我送你一瓶酱油。我说，还有人送酱油的？我就问他，为什么送酱油给我？很小的瓶子。他说，老师，外边的酱油不能吃。我问他，为什么？外面的酱油都是大缸酿制的。你想想看，要是一个蟑螂从上面飞上去，不小心掉下去了，这一缸酱油叫蟑螂酱油。老鼠在缸边上跑，跑跑跑，不小心下去了，这一缸酱油叫老鼠酱油。那怎么吃啊，不卫生。我这个是小坛子酿造的，封闭起来的。连吃酱油都要提心吊胆，你说累不累？太累了！

今天到超市买东西，你要不是专家，肯定买错东西。买东西还请专家，累啊！

不仅大人累，小孩也很累。有一次我从楼上下来，走到电梯口，有一个小朋友，一年级，拉着行李箱去上学。我问他，装的是什么？书！我记得我们上学时候很轻松啊，一两本书，书包很轻，有时候

往头上一卡，走起路来神气得很，包还能悠来悠去。今天的孩子可怜得像小老头一样。有一次我到妹妹家，妹妹家小孩上初中。放学回来，一看我在，他说："舅舅，帮我把书包接过去。"我就把书包接过来，东西刚上手，"哄当"掉地上了。我都没心理准备，书包怎么那么沉？他说："学校还有书呢！"从书到书包，你就知道今天做学生很累，难怪这么多学生不爱学习。

所以，他们常常学《论语》有疑惑。尤其学到孔老夫子讲的"学而时习之，不亦说乎"，同学们就怀疑了：老夫子可能没读过书吧，我们怎么是学而时习之，不亦苦乎呢？

他哪儿能乐得起来？前年（2011 年）9 月 2 号，北京有一个高档小区，据说能住在那个小区，身价都不低，没有 3000 万住不进去。有一个女孩，二年级，从家里面楼上跳下来，自杀了。一个简短的遗书，上面就写着："做人好累。"累得她都活不下去了。这就是我们的状态。

第二种情况呢？做人好忙啊。这个大家体悟太深了。今天的人就一个字，忙！见面打招呼问候，以前还问有没有吃过，现在不问了，现在直接问忙不忙。你要是不忙，你还不好意思讲，显得自己活得没价值。你肯定说忙。人家问你忙啥？瞎忙！所以，你就知道，今天的人虽然在忙，都在瞎忙，并不知道人生究竟要什么，也不知道做人何为正确。

第三种情况呢？做人好烦。今天的人就是烦心多，见人烦，见事烦，夫妻之间相互烦，看儿女烦，看同事也烦，就没有他不烦的事情。我遇到一个企业家，就聊起来了。我说，做人好烦。他说，老师，你讲得太对了，我就是这样子的。我说，你烦什么？他最烦的就是签报销单。他是董事长，签报销单都是一摞一摞的。他是一个礼拜签一次还是半个月签一次我不知道，反正一摞。每一次签报销单就像杀他一样，难过，心里面天天纠结，就怕人骗他，烦啊！看谁都

是敌人，对谁都不相信。所以，每次签报销单对这个企业家来说，跟要他命一样的，天天烦恼纠结。

第四呢，好苦。这个苦主要是心上苦。怎么叫苦呢？压力太大，担心太多。一会儿担心资金，一会儿担心市场，一会儿担心员工。总之，每天一睁眼，都有担心的事情。有的父母担心孩子，有的夫妻相互担心。所以，没有不担心的事。这个苦就是我们今天讲的，压力太大。

最后一个，好惨。这个好惨大家不好理解。有人说，前面我也忙了，我也烦了，但也不至于好惨吧？前年（2011 年）7 月 19 号，杭州市副市长、苏州市副市长在同一天被执行枪决。上有天堂，下有苏杭！天堂之地的两位领导人在天堂呆不下去了，你说惨不惨？尤其是杭州市副市长，人称“许三多”——钱多、房多、女朋友多。多少钱呢？大概身价两个亿。公务员啊！房也多，25 套房，还有别墅。第三呢，女朋友多，99 个！可能很多人都觉得，有房、有钱，这就是我们追求的啊，还有不少人羡慕他。“许三多”得到房、得到钱、得到女朋友，却把命给丢掉了。他被执行死刑的时候，只有 52 岁，很年轻。你再看他的照片，一表人才！为什么呢？把人生路走错了。

所以，人生的路一走错，五种生命的真相马上出现——好累、好忙、好烦、好苦、好惨。这五种生命现象恰恰是把人生的路走错了。把人生路走对，只有一种状态。哪种状态呢？就是乐。

所以，我就想起托尔斯泰讲的：幸福的家庭都一样，不幸的家庭各有不同。只要把路走错，我们的衰相层出不穷，各有不同。但是走对了，就一种状态，就是乐。所以，大家就知道，我们的心不灵了。心不灵带来的最大的危机，就是把路走错。**方向不对，努力白费！**

那么怎么办？在你辨别不了方向的时候，千万不要走路，这是最保险的。干什么呢？学习，一定要把生命的方向给找对。你再起步，你就不会错了。

曾国藩教儿孙两条正道。祖宗对儿孙负责任，负责任关键在给儿孙指路。哪两条正道呢？宜耕、宜读。一方面是努力工作，另一方面认真学习。在工作当中学习，在学习当中工作，确保人生方向不错。

走上人生正确方向是要学习还是要探索？我跟大家讲，你只要会学习就行了，根本不需要探索。你今天探索，都在瞎猜。凡是在猜人生的人，就跟赌徒一样的。学就稳当，猜就危险。要从过去猜人生变成今天学人生，轻松了！跟谁学？跟古圣先贤学。孔老夫子对于生命真相的认识不是探索出来的，也不是研究出来的，也不是他分析推理出来的，是他学出来的。

在《论语》里面，孔老夫子讲得很清楚，他是“信而好古”。他相信古圣先贤，好古就是学古人。孔子学谁呢？文武周公！孔子学文王、武王、周公。文王、武王学谁呢？学尧舜！都是在学习，不用探索，不用瞎猜，不用摸着石头过河，只要会学习就行了。尧帝学谁呢？尧帝学黄帝文化。都是学下来的，没有创造发明。孔老夫子说他是“述而不作”，只讲述古圣先贤传授的生命真相、真理，从来没有创造。这是聪明人啊，探索的人不聪明。

我们今天学习《了凡四训》，就是跟《了凡四训》学习生命的真相和法则。稻盛和夫他学《了凡四训》，不用探索，用《了凡四训》“积善之家，必有余庆”来提升信心、拓展经营，他就能把企业经营得很好。专注经营能量，不经营产品。所以说，能够知道生命真相的人，能够从探索走到学习上的人，都是聪明人。

心是灵的。心不灵就开始乱猜，就开始赌人生了。赌到最后，没有不输的。

成功的三个要素

心好的第二个标准就是心有力量。凡是心有力量的人，能爱人，能帮人，能尊敬人。稻盛和夫的成功就是他心有力量的一个证明。稻盛先生讲，人成功需要三个要素。这也是他对生命真相的一个认识。

哪三个要素呢？第一，你得有点本事。这个看法跟卡耐基的看法是一样的。但是，光有本事，成功不了的。第二，要有热情。这个要素非常重要，热情是决定你能力发挥的状态。稻盛先生讲，有一个人才华很高，有 90 分的才华，但是工作热情只有 20 分，才华发挥的效能，二九一千八，1800 分。换一个人，才华很一般，只有 50 分，但是他的工作热情极高，90 分，五九四千五，他的效能发挥比有才华的人还要高。

那么，人的热情从哪里来呢？你现在知道了，这个热情就是我们讲的工作的主动性、工作的积极性、工作的创造性。从哪里来？从信心来！人有信心就能爱人、能帮人、能尊敬人，根本不要人劝，不用扬鞭自奋蹄，这叫有热情。

所以，人生要有一种本事。什么本事呢？把自己的才华不遗余力地发挥出来。就像我们手上有种子，如果种子不去播种，在你手上，永远是种子，不会变成果实的。所以，你要尽一切可能，把你的种子播种下去。我们今天呢？我们自己限制自己了、自己障碍自己了。有钱挣我再帮你，没钱挣我就不帮你了，你的才华就被你自己限制住了。有钱挣没钱挣我都要帮人，越帮人你的能量越大，越帮人你的才能发挥得越好。所以，人生要不遗余力把自己的才能百分之百发挥出来。这是本事！靠什么呢？靠信心，靠热情。

美国有一个学者，专门研究热情对工作能力的影响。美国人不喜欢工作，福利社会，享福啊！美国人有一部分人讨厌工作，因为讨厌工作、不喜欢工作，对工作没有热情，每年因此造成的经济损

失是 3600 亿美金。大家看出来了吗？热情当中是有财富的，要向热情要财富。热情从哪里来？从信心来！

成功的第三个要素是正确的价值观。才华也有了，热情也有了，但是念头错了、价值观错了、思想错了，成功也难。有两种小动物，大家比较一下它们的生命状态。一种叫蚊子。蚊子也有一生。蚊子这一生过得怎么样呢？四个字来概括，每天过得“提心吊胆”。早上飞出去，晚上能不能回来？不知道！就过这种生活。我跟企业家座谈的时候，常常听他们说，我们现在经商、做生意，市场如战场，跟打仗一样的。我说，你每天都枪林弹雨啊？是啊，枪林弹雨，死里逃生，跟蚊子乱撞差不多。还有一种小动物，叫蜜蜂。蜜蜂这一生过得很好。大家听过养蜜蜂的，没听过养蚊子的。蜜蜂有人养。不仅有人养，每年春暖花开的时候，还有人带它们到山清水秀的地方旅游。蜜蜂和蚊子都是生命，状态却是两种。差距在哪里呢？价值观不同。蚊子之所以提心吊胆，它的价值观是占人便宜、害人。蜜蜂之所以过得好，它的价值观是帮人、奉献。两种价值观带来两种生命状态。所以说，光有才华，光有热情，不一定成功的。

稻盛和夫举了一个例子，他说，小偷才华很高，热情也很高，晚上我们都休息了，他还在加班，偷东西越多，坐牢越长。我们经营企业，求人、骗人、害人，你越努力，最后你的能量损失得越大。你得到的是钱，你损的是福。所以说，稻盛和夫有智慧。

第三种呢？心能安。心能安了，这个心相当自在、相当轻松。不求人啊！越求人心就越不安，而不求人恰恰是心安的一种表现。所以，我们办公司赚钱、发财，最终要走到哪里去呢？让你的心安。如果你的心越来越不安，那一定是心坏掉了，你舍本逐末了，把方向走错了。

这就是讲的心好的三个标准。

经营企业也是修行的方式

稻盛和夫把利他作为生命的根本任务。他讲，工作是修行。我们认为工作是赚钱，他认为工作是修行。修什么呢？天天把他的心变得心灵、心有力量、心安。这就是在工作当中修行啊。那么，怎么做呢？利他是他修行的方式。助人为乐，心更有能量了。助人为乐，心更灵了。助人为乐，心更安了。

所以，稻盛和夫在日本被称为经营之圣。这个经营之圣，不是他赚钱有钱了，给他弄一个名头叫圣人，不是的！经营之圣是讲，稻盛和夫他每天在经营能量。这种人，孟子说的“吾养浩然之气”。**圣人每天都在增长能量，凡夫却在亏损能量**。圣人每天在养正气。稻盛和夫怎么养正气呢？利他、帮人！所以说，利他是他修行的方式。

稻盛和夫通过经营企业来经营能量，这是他本身修行的方式。很多人在庙里面修行，有的在山里面修行，稻盛和夫是在经营当中修行。所以，在座的各位企业家，你要修行，你在哪里修行呢？就在你经营企业的过程当中，天天增长能量。稻盛和夫讲，无论你多么富有、多么有权势，在你死的时候，所有的这一切都将留在这个世界上，你带不走的，唯有灵魂跟你走下一段旅程。所以，**人生不是一场物质的盛宴，而是一次灵魂的修炼**，要使它在闭幕之时，比开幕之初，心灵更加高尚、更加有能量。

我问大家，我们每天都在工作。什么是工作呢？帮人是工作还是求人是工作？你自己想得很清楚：**帮人是工作，求人不是工作**。我们每天其实在赚钱，并没有在工作，因为只有在帮人的时候才叫工作。而你每天实际上是在赚钱、发财。发财可以不帮人，骗人也能发到。所以，我们并没有在工作，是在发财。今后转了，在工作当中修行，把工作当修行，提升能量。

所以说，我们这次学《了凡四训》，其实是学稻盛和夫如何学习《了凡四训》，用《了凡四训》来提升企业生命力的这么一个思路。

第二讲

谦德之效

大家把书翻到《了凡四训》的“谦德之效”这篇。《了凡四训》一共有四篇，第一篇是“立命之学”，第二篇是“改过之法”，第三篇是“积善之方”，最后一篇叫“谦德之效”。我们这一次从“谦德之效”开始学。

“谦德之效”是整个《了凡四训》的核心，也叫文眼。一篇文章总有核心的东西、画龙点睛之笔。龙画好了，如果眼睛不动，这条龙飞不上天的。《了凡四训》的“谦德之效”，恰恰是点睛之笔。《了凡四训》重要的理论、原则、方法，都在“谦德之效”里面提出来了，虽然文字不多，只有1000字，但是非常重要。所以说，我们在“谦德之效”花的时间也会多一些。把基础打好了，再来学习“立命之学”、“改过之法”，那就相当容易了。

学习经典的方法

我们学经典、学《了凡四训》，怎么学法最快速、最容易呢？我告诉大家，就是诵读，诵读经典是最快速的方法。读书有两种，一种叫解读，一种叫诵读。什么叫解读？“立命之学”一开始，“余童年丧父，老母命弃举业学医，谓可以养生、可以济人，且习一艺以成名，尔父夙心也”。啥叫“尔父”？啥叫“夙心”？查查字典，看看注解，分析分析，推理推理，研究研究，琢磨琢磨，这种读书方法叫解读。用这种读书方法，读一万年也读不懂《了凡四训》。太慢了！

还有一种方法，快啊，叫诵读。把字音念准了、文句念顺了，

意思理解不理解都不重要，一遍一遍往下读。“书读百遍，其义自见”，那个意思自己就会跑进脑子里面，根本不用思、不用想。这种读书方法叫直觉。前者叫思虑，思虑慢。直觉快，直觉能读到经典的真趣。你看真假的“真”怎么写？“直”下面加两点。只有直觉才能读到真东西。

我们跟圣人最大的区别是认识事物的方式。圣人是用直觉看世界，我们用思虑看世界。直觉告诉圣人，宇宙人生的真相就是厚德载物，就是积善之家必有余庆，就是根深业茂。我们只要跟圣人学，他用直觉，你用直觉，你马上就懂他意思了。你一分析，马上就把你跟圣人之间隔开来，你的学习就打折扣了。

所以，学习不用探索，探索没法学习的。只要把经典一遍遍读下去，真正读到心里面，圣人的思想就变成我们的观念，这种念头就有助于增强生命力。所以，每次我们办了凡班，会利用大量时间让大家来读诵，一方面读经典，另一方面修炼我们的直觉。人没有直觉，你很难正确判断事物的。这是读经典的方法。

人有谦德，五福临门

首先要跟大家讲谦德之效的这个“效”字。什么叫“效”呢？人生的结果、人生的状态、生命的品质叫“效”。我们首先要认识清楚：做人何为圆满？做人怎样才叫有品质？不用大家去探索，只要学习就行了。古人老早就讲清楚了，在《尚书·洪范篇》里面，就讲到人生要追求五样东西，这五样东西就是今天我们知道的

五福——长寿、富贵、康宁、好德、善终，五样东西构成了完美人生。缺一样扣20分。大家有没有发现，五福当中有一福叫富贵。富贵里面有一福叫作富。富就是我们今天讲的财富。原来，我们今天发财致富，拼命追求的，只是五福当中一福的二分之一。也就是说，我们只关心百分之十，百分之九十的生命我们把它丢掉了。

第一福 长寿

第一个丢掉的就是长寿，所以我们首先来给大家介绍长寿。人生第一大福就是长寿。离开这一福，后面的富贵康宁跟你就没有关系了。

今天很多人对于长寿并不了解，甚至我在讲课的时候，通常会有同学提出来：老师，长寿这一福能不能跳过去，直接讲富贵吧。意思就讲，我不要长寿，全要富贵。那你这个富贵谁来用呢？首先大家要能够从长寿来学习生命之道。

我们很多人总以为长寿是自然的，其实不然。我奶奶墓在南京，我有一次给奶奶上坟的时候，走进墓地，就看到路边上有一个墓碑，上面有一张照片，是个小姑娘，走近一看，只有19岁，19岁就离开人世间了。什么原因呢？根本原因，长寿这一福用完了，就这么长的福气。我又往前面走，又看到一个墓碑，上面有一个小娃娃，只有一岁，一岁就离开这个世间了，一晃就没有了，一眨眼功夫。什么原因呢？还是长寿这一福太短了，夭折了。所以，我们很多人认为长寿是当然的，不是的！今天晚上把鞋子脱了，明天是不是你穿都不一定，它不是当然的。

我女儿前两天给我讲了一桩事情。她有一个同学，26岁，大学

同学。结婚一年多，孩子才刚生下来，这个妈妈得了肝癌，就走掉了。没有人想走，但是长寿这一福一用完，没办法，就得走。

我在南京讲《了凡四训》的时候，有一天打车去会场。早上堵车了，堵车以后，这个广播就播报了，说南京某某路段今天发生车祸，一辆小车撞上卡车，小车司机当场死亡，7 点 29 分。我听了这个报导以后，心里面很同情，太可怜了，早上出门晚上就回不去了。我就想，这个人 7 点 28 分的时候，估计心里还在想，今天晚上请谁吃饭，明天跟谁要谈个生意，后天来参加《了凡四训》研修班。想了很多，甚至想了明年的。想那么多没用，7 点 29 分一到，想啥都没用了。为什么呢？长寿这一福没有了。

所以，我经常讲，人生要把每一天当最后一天过，就比较真实了。我有一次，前两年，在深圳讲课的时候，讲完课了，深圳的一个老师请吃饭。就在吃饭的时候，他掏出手机，手机上有一张照片，是他和一个老和尚合影的照片。他让我猜老和尚的年龄。我一看，这老和尚红光满面，精神抖擞，虽然老了，但是精神很好。我猜吧，80 岁。那老师说，你再猜。我心想猜小了，往大猜吧，90 岁。他说，你再猜。我说，我眼神再差，也不能差 20 岁啊。但是猜吧，又不上税的，猜吧！我说，100 岁。完全是猜的，没有依据啊，我心想这够数了。这个老师跟我说，你再猜。再猜，我不敢了。平常我都没见过 100 岁的人，我哪相信还有 100 岁的人。想到一个人，谁呢？新加坡的一个老太太，叫许哲，114 岁去世的。这个老太太寿命长。什么原因呢？很简单，老太太助人为乐，天天增长能量。老太太每天照顾比她年轻的老人。那些老人六七十岁，一百多岁的人照顾他们。老太太长寿。想到许哲老人，我就猜这个老和尚 110 岁。我心里想，这样够大胆了吧？那个老师说，你再猜。我不敢猜了，没依据了。他就把实情告诉我，他说这个老和尚 136 岁，现在还活着。

当时我就很吃惊，不要说见过，我连听都没听过，136 岁。我马上问，他在哪里？你们有没有发现，人们对长寿有一种本能的兴趣。老师跟我讲，这个老和尚就在你们南京。我是南京人。南京的浦口区汤泉镇有一个寺庙叫惠济寺，是惠济寺的觉贤长老。有人有名有姓。我每年都回南京过年，那年回南京过节的时候，我就托南京的朋友帮我打听，他们也不知道还有这么长寿的人，我要不讲没人知道。我就把一些信息告诉他们，他们帮我去找，找到了。找到了很高兴啊，通知我，说跟老和尚约好了。那天我就带着我的爸爸妈妈，还有我太太，和朋友一起开车过去。去了以后，一看老和尚，原来只觉得他精神焕发，后来见他以后，讲话的声音非常好听，声如洪钟。所以，看人身体好不好，看气啊。看气好不好，就听他声音啊。我们在座的企业家平常都用汽车，轿车。你一听轿车的门，就知道这车好不好。夏利车一关门，“咣”。奔驰车一关，“砰”。“砰”和“咣”是不一样的，听声音也能知道。这老和尚声音很好听。

跟我们聊天聊了两个小时，老和尚没喝一口水，谈笑风生，越谈越开心，就坐那儿一直谈。我爸爸看到人家老和尚那么健谈，身体那么好，就很高兴。我带我爸爸去，没跟他讲见老和尚。我跟他讲见和尚，我爸爸不去。他又没学佛，他见和尚干嘛呢？我爸爸喜欢摄影，我说，有一个老人，清朝的，136 岁。我在地上捡一个清朝的碗就是古董啊，老和尚是清朝的古董啊！你要再跟他拍张照片，那这张照片珍贵了。我爸爸马上就有劲了。

到那边一看，是个老和尚，谈笑风生。我爸爸拉我耳朵就讲了，他说，你知不知道，在没见老和尚之前，我怎么想这个事情的？我想，136 岁的老人，除了眼睛能动，其他地方动不了了。没见过，我爸爸也没见过。一见老和尚眼睛能动、腿脚能动，言谈举止那么风趣，我爸爸心里就佩服了：哎呀，还是学佛好，长寿！尤其当老和尚介

绍到他的爸爸178岁去世的时候，我爸爸眼睛都亮了。我爸爸正好78岁，他过去总觉得自己老了，对生命没有希望了。听到人家爸爸178岁，我爸爸来劲了，“我还有100年好活”，对于长寿有信心了。所以，没有见过长寿的人，对于长寿是没有信心的。

觉贤长老今年已经139岁了。139岁是逗号，还不是句号，日子还得往下过。我听说老和尚最近还去了敦煌，还去了峨眉山。139岁，行走很方便。

我就问大家，你想长寿吗？想！你能长寿吗？不知道！你肯定是这样子的，没信心。当时我就请教老和尚，我说，师父，你老人家长寿，能不能把长寿的经验介绍介绍，我们也想长寿啊。我以为老和尚跟我们长篇大论侃一翻，长寿如何如何。就像现在你到一些大学，要学一点本事，他跟你讲，至少学三年五年。老和尚教我们，长寿很简单，做到两条就可以了。所以，在座的各位做到这两条，你也可以长寿。哪两条呢？

长寿第一诀：心要净

第一条，心要净。不要操心，不要劳神，不要生气，不要怨人。一切让就可以了，争不来的。让，一切都得到了，最重要的是你能得到长寿。

心要净，清净啊。这个清净的心，就是有能量的心，就是长寿的心。不生气，不怨人，不操心，不劳神，这个心有能量。当年蒋经国先生在台湾做“国防部长”的时候，曾经去拜访广钦老和尚。广钦老和尚德高望重，字识得不多，智慧很高。广钦老和尚很少说话，那次跟蒋经国先生就说了一句话，他说，生命的一切力量从定中来。什么叫定啊？安定。清净啊！当时蒋经国先生听完这个，明白了，回到“国防部”就开会，跟军官们讲，我们的心要能定能安，能敌

50 个师。不在人多，在能量大。

那么，老和尚这一生从清朝到现在，建过九座寺庙。解放前他是峨眉山金顶的一个寺庙的住持。这些寺庙建好以后，总有一些人来跟他争名夺利，我要做住持，我要做方丈，我要做监院，总之有人跟他争。当人跟老和尚争的时候，老和尚就一个态度，让！为什么？不生气，不着急，不上火，不劳神。你再看那些跟老和尚争的人，现在在哪里呢？一个都没有了，都死掉了。所以，我当时就想到乌龟和兔子赛跑，你说哪个第一名啊？肯定是乌龟。兔子跑得再快，你这公司发展再快，你命太短。你死了以后，老和尚爬也爬到你前面去了。乌龟寿命长，长就长在它会养气。

我上次在杭州讲课的时候，杭州有一个领导来看我。看我的时候，发生一件事情。他的手机上有一个挂件，挂件正好是一个乌龟。就在看我的一瞬间，乌龟头掉下来了。他一下吓死了，他说，老师，这是什么征兆？后来我就跟他讲，我说，你想做缩头乌龟呢，还是想做断头乌龟啊？过去他再想也想不到要做缩头乌龟啊。他问，这话怎么讲？我说，乌龟头怎么掉下来的？如果乌龟头缩到里面，头会掉下来吗？他说不会。之所以会掉下来，做了断头乌龟，都因老出头。要想头不掉下来，头要缩进去。什么意思？要让不要争。他一下子就明白了。

人生要勇敢做缩头乌龟，否则早晚有一天头被砍断。老和尚做了几十年了、上百年了。按这个年龄推算，应该是宣统、光绪年间的人。皇帝都死了，他还活着。你就知道，长寿是第一福啊！皇帝是富贵啊，寿命短。

所以，第一心要清净。清净心是确保长寿的重要能源。

那我们今天呢？为 10 块钱、20 块钱、100 块钱，还常常生气。生气等于漏你的气，损你的生命能量。我记得我在北京有一次讲课，

我就讲到，生一分怨气，损一分福气。有一个女同志在底下“哇”就哭了。下课我就问她，你哭什么？她说，老师你不知道，我以为生气可以惩罚我老公，没想到损自己的福气。我估计她天天在家里面，用生气的方式、挂脸的方式、摆脸色的方式来惩罚老公，没想到把自己福气损掉了。后来我们知道她家里面很有钱，但是你根本看不出她是有钱人，脸上一点笑容没有，满脸苦相，就是怨气把她的福气损掉了。

所以，老和尚从来不跟人生气，让。这些人都没有了，江山还是我的，我寿命长。所以，做人要长寿，家业要长寿，办公司首先考虑的是长寿，而不是考虑富贵。这个排法就告诉得很清楚，要从长寿做战略性规划，而不是把富贵放在第一。

长寿第二诀：去贪心

长寿的第二个秘诀呢？就是去贪心。贪心在我们这个世界，现在太严重了，不是一般的贪。找女朋友都得找99个。还有比他更多的。我看到有一个江苏的官员，一百三十几个，太贪心了。贪财、贪色、贪名、贪吃、贪睡，今天变成了生活方式。

古人有一首诗，“酒色财气四堵墙，人人都在里面藏。若能跳出墙垛外，不是神仙寿也长。”神仙一讲大家就觉得神秘了，就觉得摸不着边际。其实神仙就是长寿的人，不是长寿的人根本当不上神仙。

你说老和尚是人还是神仙？你见过这样的人吗？没见过！所以，我们有不少同学都去见过老和尚了，跟老和尚在一起以后，就发现气质不一样。大家有没有发现神仙的“仙”怎么写？左边是单人旁，右边是“山”。做神仙很容易，人只要往山里去，马上就是神仙了。为什么呢？山里面啥都没有。只要神仙一下山，马上就变成人了。

为什么呢？山下什么都有，花花绿绿，光怪陆离，一下子就把能量给耗掉了。

神仙是高能量的人，人是低能量的神仙，全在能量区别。酒色财气四堵墙，我们被酒色财气给困住了，贪财、贪色、贪酒！今天的人太爱喝酒了，只要一喝酒，就把你从神仙变成人。多可惜啊！下次你想喝一杯酒的时候，告诫自己，我是仙，可不要降级变人啊。色呢？贪色！我们现在感觉到处在花花绿绿的世界，一打开电视，都是各种诱惑你的景象。记得我有一次参加凤凰卫视的节目《一虎一席谈》，当时碰到胡一虎，我们俩就聊起来。我说，有的媒体其实没啥东西，只有两种人。他说，哪两种人？一是女人，二是死人。他说，这话怎么讲？媒体就喜欢用死人和美人来吸引人的眼球。要不哪儿出了什么事了，用死人来吸引人的眼球。要不搞什么美女比赛，吸引人的眼球，大家爱看，这一看那就掉到色里面去了。都在耗你能量。

真正高能量的人什么样子呢？心中事少，没贪心。口中话少，不漏气。腹中食少，睡眠还少，能量高。这是高能量生命。酒色财气是高能耗生命！现在国家实行节能减排，下次节能减排的时候，把高能耗的都排掉，留下的都是高能量了。

老和尚讲去贪心。把贪心去掉了，人的能量就恢复了。古人教我们，无欲则刚。欲望越淡，信心、能量、正气就越强。就这么简单，此消彼长。做人还是做仙，完全由你自己选择，跟任何人没有关系。

这就是长寿的两个秘诀，谁做到谁就能长寿！

我看过一个报导，还有一个长寿的人，叫李青云。民国时候，李青云先生200多岁了，还在大学讲台上给人讲课。讲什么呢？教人长寿！据说李青云先生是康熙皇帝那个年代的人，生于康熙十六年，也就是公元1677年，1933年才离开人间。康熙、雍正、乾隆、

嘉庆、道光、咸丰、光绪、宣统，清朝皇帝都死一批了，他还活着。你就知道人家要什么，要长寿！有长寿，富贵才有意义。光有富贵没有长寿，你那个富贵短啊。中华民族是一个热爱长寿又非常能长寿的民族。大家有没有看到，中华民族5000年，5000年的民族，就是用长寿的文化打造的。

所以，我跟大家讲，热爱生命要从热爱长寿开始。而我们的祖宗最有长寿的学问了。只要学不要探索，探索不来的。为什么呢？你的命太短了。有长寿的人，为什么不跟他学呢？为什么还自己探索呢？所以，要学习不要探索。根本不要摸着石头过河，摸着石头过不了河的。

这就是讲的第一福。

第二福 富贵

第二福是富贵。富和贵是中国人所热爱的。中国人不是说不爱钱，也不是说不喜欢钱，我们爱富贵啊，不然怎么把它放在五福里面呢？

有钱叫富，受人尊敬叫贵

有钱叫富，受人尊敬叫贵。做生意发财了，你叫富人，但未必贵。如果你还能受人尊敬，你是又富又贵。

今天我们做企业，富豪很多，贵族并不多见。北京大学经济中心的杨壮博士是我的朋友，他曾经给我讲过一件事情。他们每年办很多总裁班。有一次，有个总裁遇到杨老师，就想跟杨老师聊聊天。杨老师说，行啊！这个总裁就问杨老师，你觉得我幸福吗？杨老师说，你幸福啊，开的是好车，住的是洋房，公司办那么大，一年能

挣那么多钱，连秘书长得都比别人漂亮，你还能不幸福吗？那个总裁跟他讲，我不幸福！杨老师就问他了，你怎么会不幸福呢？他说，我没有朋友。怎么没朋友呢？没有人信任他，没有人尊敬他，没人气，光有财啊！杨老师就很好奇，那你朋友哪去了？都被我骗完了！我们做生意当中，动了求人的心、骗人的心、害人的心，把钱挣到了，把朋友都得罪光了，没朋友了。这就应了《大学》里面讲的一句话，“财聚则人散”。一旦把不义之财聚回来，人气都跑光了。那没气了，没有幸福！所以说，不仅要富，并且还要贵。

稻盛和夫是典型的既富又贵。稻盛先生有钱，同时他非常受人尊敬。靠什么呢？就靠一个利他的念头，既得财，又得贵。简单！所以说，孔老夫子在《论语》里面讲，“不义而富且贵，于我如浮云”。如果不能用道义的方式，不能用利他的方式，我得到钱财，我得到地位，这种地位我看不上，像浮云一样的。事实上也是浮云，得到了，然后也失去了。稻盛和夫做生意很明确，做生意，既要得财，还要人尊敬我。怎么办呢？利他，就这一件事情。

中国人对于富贵有追求。《大学》里面讲，“仁者以财发身”。今天我们对这个“仁者”有理解了，仁者爱人。什么人能爱人呢？有能量、有信心的人。凡是有能量的人都能爱人。

那么，高能量的人是什么样子呢？以财发身！“发身”，过去我们听得很少，不顺耳，发财听着顺耳。身写成身体的身，但不做身体讲，否则女同胞就不爱听了，让我发胖啊。不是！这个身是身份的身，身份有高低。古人讲以财发身，就是用我们的才华、用我们的财富，甚至用我们的力气，来帮人。一帮人，马上身份就提升了、身份就提高了。所以说，我们手上的钱干什么用的呢？不是用来消费的，而是用来发身的、用来帮人的。所以，钱财不能错用啊！自己享用叫享福，带给别人用叫积福。你得会用啊！

人生每分每秒都在做三件事情：要么在积福，要么在享福，要么在损福。如果拿这个钱财去赌博、吸鸦片、找小姐，那就叫损福了。买件衣服叫享福啊。如果拿它来帮人，那就叫积福了。

这次办《了凡四训》研修班，也是我们企业家以财发身的做法。所以，大家来这里生活、学习，都有人照顾，谁做的呢？当然有一批以财发身的企业家，他们带头做的。他们不仅要富，他们更要贵啊！这就把人生越走越高级了。

过去中国人重视贵，并不完全重视富。你们有没有发现，过去的老师叫秀才。秀才什么状态呢？前面加一个字，叫穷秀才。穷和富是有钱没钱上说的。但是秀才受人重视，秀才贵啊！怎么看出来贵呢？一个家庭，孩子到了五六岁，要启蒙了，爸爸也好，爷爷也好，就到处去寻访有道德的秀才。找到一个，就把他请到家里面来教孩子。过去学习之前有一个重要的环节。什么环节呢？拜师！老师先向孔老夫子行礼，三跪九叩。然后，老师坐在孔子像前面，爸爸带着儿子，或者爷爷带着孙子，向老师行三跪九叩礼。拜师啊！如果说秀才不贵，人家怎么可能拜他呢？所以，秀才是贵，但并不富。贵比富能量更大！

一般来讲，做生意发财叫富，贵是专指做官的人。你们想一想，是做官的管做生意的，还是做生意的管做官的？当然是做官的管做生意的。能量大！这个是我们讲的富贵。

帮人的心叫富，能尊敬人叫贵

如果从心理上讲这个富贵，意思更加准确、更加有味道。

什么是富呢？富是一种心态。什么心态呢？有东西愿意拿出来帮别人，这种心态叫作富。如果你很有钱，还想人家从兜里面掏钱往你兜里装，你叫穷人。如果你没有钱，你还能去帮人，这种心就是富人的心。能帮人能量大，求人帮能量亏，迟早能量亏光了。

西安有一个企业家，身价两个亿，钱很多。有一天，他太太从楼上下来，走在大街上，看见有一辆自行车非常漂亮，捷安特的，没上锁，顺手就推回家去了。他们家不缺自行车，但是我们讲凡是心穷的人、爱占便宜的人，就有这个习惯。时间长了之后，迟早穷啊！所以，爱占便宜本身是穷人的心态，而帮人恰恰是富人的心态。越帮越富，就这么回事！

可能有的同学想了，我肯定不拿那自行车。但是你想想看，如果你到公司里面，拿公家的复印机给你的儿子复印复习材料，你就动了占便宜的心。就这一念，你就成穷人了。我们还有很多企业家，也用这种心，让员工加班，却不发工资，你就动了穷人的念了。所以说，一切都在这个念头上决定的。

贵呢？就是能尊敬人，而不是求人尊敬。我们现在最大的问题是自尊心太强、太好面子，太想让人尊敬了。你们有没有注意到，现在在网上特别强调点击率。点击率是典型的好名，求人尊敬。一旦点击率下降了，马上觉得心慌，不安了。求人尊敬啊！恰恰，尊敬人而不求人尊敬才是贵，求人尊敬叫作贱。

记得我在河南讲课的时候，讲《了凡四训》，当时登封电力集团的董事长陈董，老先生72岁，来听课。听了五天课，最后的时候非常感动，他说："老师，我活到72岁，今天才明白生命是怎么回事。"当时他就跟我讲："我有个请求，你能不能再到登封来给大家办一次，这次我出钱，我来照顾大家。"后来我答应他了，他很感动。然后陈董就在河南找个地方，打个电话请我过来。学《了凡四训》，地方很重要。学《了凡四训》都是有福的人，福人居福地啊！如果地方没有福，大家都随便来，你就很难享这个福。找到这个地方以后，让我去看，正好我在河南讲课，就开车过去了。陈董的车先到，我后到。我们到了以后，陈董已经在大厅里面等着了。

我们前后大概差50米。我下车以后，他就给我鞠了90度的躬。当时我觉得很惭愧，赶紧跑过去，我说，陈董，不能这样子，你是长辈！他说，不对，你是老师，我是学生，学生给老师敬礼，这是师道尊严。给人尊敬，不求人尊敬，这是贵啊！

大家想一想，陈董给我鞠躬，我当时心里面是更尊敬他呢，还是瞧不起他？更加尊敬！所以说，你能尊敬人，你得到的恰恰是贵人。所以，今后我们在马路上，包括自己这些天学习，同学们见面，你一定要注意！过去我们一直都习惯他先跟我打招呼我再跟他打招呼，他不跟我打招呼我干嘛跟他打招呼啊，以为这样子很贵，其实恰恰相反。他只要比你先打招呼，他就比你贵半分，你就比他贱半分。抢着主动打招呼，而不管他打不打招呼，这就是贵。所以，人不仅要富，而且要贵。而贵跟钱多钱少一点关系都没有，跟你能不能恭敬人有关系。

以上是讲的生命的第二福 —— 富贵。

第三福 康宁

第三福呢？康宁！“康”就是没有病，“宁”就是没有灾。无病无灾，这是有福的样子。如果你长寿了，却有病，五福不圆满！

今人治病，古人养生

大家想想，我们今天人的身体情况、健康状况是越来越好还是越来越糟？我告诉大家，今天人的身体情况是越来越不好。没有因为经济增长了，我们的健康也增长了。恰恰相反，经济增长了，收入增加了，房子大了，我们的身体越来越差了。从哪里看出来的呢？

两个指标一比较就知道了。第一个，我问大家，今天的医院比以前多还是比以前少？比以前多！医院比以前多，一定是病人比以前多。第二个，药品比以前多还是比以前少？比以前多！两个指标你就看出来，今天的人健康越来越差了。

我记得我讲课的时候，有一个医院的领导来听课。他告诉我，他们医院每年的收入多少呢？21个亿。什么概念？多少人努力生病，才能造就21个亿。你要稍微不努力，他得不到这个钱。后来有个医院的领导下班来找我，他说，老师，我们医院46个亿。你看，多少人生病啊！

为什么经济发展了，医院多了，药品多了，我们反而生病了？这跟我们对疾病的认识、对于生命的认识差距有关系。你们有没有发现，古代的医生不多，药品也不多，为什么古人生病少而现代人生病的多呢？

黄帝对我们的贡献很大！我最近在看有关黄帝的功德事迹。黄帝他老人家有三个功绩是我们不能忘的。第一个功绩，他是我们的老祖宗，没他就没有咱们，这个功劳太大了。我们长的啥样子都跟他有关系。你长不出大鼻子来的，你也长不出蓝眼睛来的，你就是这样子的。谁决定的？我们的先祖黄帝决定的。5000年不衰，都是读着《黄帝内经》才有今天的。没有《黄帝内经》，中华民族不会有今天。第二，建立中国古国体制，划野分疆，全国分九州。第三呢？黄帝命仓颉造字，因为有字，文化就传承了。文以载道，你才能读到《黄帝内经》。如果没有文字，你靠什么读《黄帝内经》？这三大功绩就是黄帝对我们的恩德，我们对黄帝要了解。

《黄帝内经》里面讲得很清楚，“圣人治未病不治已病、治未乱不治已乱”。什么叫未病呢？什么叫未乱呢？未病不是说你的肠胃不好，得了胃病了，不是！是不让你生病，而不是等生病以后再

去治病。《黄帝内经》讲养生，不讲治病。把身体养好了，根本不用治病。生病是养生没有做好造成的。

所以，古人强调养生，不强调治病。今天的人已经不注重养生了。那么，养生跟治病最大差距在哪里呢？当你生病的时候，灾难已经发生了。像失火一样，你比方讲失火了，消防队来了，把火扑灭了。扑灭的是火，灾难都发生了。记得有一次我在北京讲课的时候，北京有一个女企业家急急忙忙来找我，一进门就跟我讲，她说，老师，烧了。我说，什么东西烧了？她说，一把火。我说，什么一把火？话都讲不出，就很急啊！后来我才知道，我这朋友是做图书生意的，其中有一间仓库，存了5000万的图书。一把火烧了38个小时，一瞬间5000万统统没有了。消防队来了，火扑灭了，5000万没了。这就是我们讲的生病的概念。最好是不失火、没有灾难。《黄帝内经》讲的是这个原则，不让你生病。

养生就是正常生活

记得有一次，我跟几个朋友去北京昌平中石化一个疗养基地。其中有一个朋友就问这个基地负责人，你们这儿也养生啊？是啊，我们搞养生。后来这个朋友就问了，你们这个养生怎么搞法？那个负责人的回答，让我非常吃惊。他竟然把养生讲得那么简单、那么准确，一点没有废话。什么叫养生？四个字，正常生活。生病就是不正常生活造成的，正常生活怎么会生病呢？生病是没有正常生活，没有正常吃饭、正常睡觉。现在连吃饭、睡觉都不正常了。怎么睡才叫正常呢？你说是白天睡觉还是晚上睡觉？当然晚上睡觉了。今天很多人却白天睡觉。晚上什么时候睡觉最养人呢？子时。晚上11点到凌晨1点钟这个时候睡觉最养人，睡两小时就足够了。而我们11点到1点钟，有很多人打麻将、在卡拉OK唱歌，不睡觉！

人就活一口气，没气就没命了。这一口气又分阴气、阳气。“一阴一阳之谓道”，整个生命就这么循环。晚上是补阴气的时候，如果你在工作没有睡觉，阴气补不上来。早上天蒙蒙亮的时候，阳气开始上升，如果你还在睡觉，阳气补不上来。阴阳两气一亏，气血不调，没有一个不生病的。人就是活一口气。你们到香港注意看，香港人有钱，脸色不好看。为什么不好看呢？晚上不睡，早上不起。

我做心理医生的时候，凡是焦虑症来找我的，我都问同样一个问题。什么问题呢？晚上几点睡？基本上焦虑症的人晚上睡不着，不超过 12 点根本睡不着。那么怎么解决焦虑症呢？其实根本不存在焦虑症的问题，这是西方人的说法。气亏人马上就躁，气补上人马上就平和。所以说，补气就行了。治焦虑症，方法极简单，晚上 10 点钟到凌晨 1 点间要睡觉，早上 6 点钟要起来。早睡早起，晚上补阴气，早上补阳气。阴阳气一补上来，不用两三个月，你马上精神焕发，哪还有什么焦虑？没有这个说法的。

王永庆，台塑的老板，现在去世了。老人家长寿！王永庆每天早上几点钟起来呢？王永庆每天早上两点钟就起来了。你说他每天起来那么早干什么呢？王永庆知道，早睡就会早起。他睡得早，他知道补气。晚上过了 1 点钟再睡，就是多余的了。你们注意看，如果你有心，早上两三点钟起来，拿鸡毛往地上一放，鸡毛会往上飘的。为什么往上飘？阳气往上升。人家很清楚，一早起来要采气。所以，人家一早就起来，要么打坐，要么读书，要么工作。我们呢？不会工作！王永庆是睡过觉以后再起来工作，我们是工作以后再去睡觉，正好相反。人家还不耽误事，你耽误事。所以，你就知道要学会睡觉。

早睡早起不生病。过去有一句话，药补不如食补，食补不如天补。什么叫天补？按天时来生活。太阳起来你起来，太阳睡觉你睡觉。你是大的宇宙系统里面的一个小东西，你哪能违背大的呢？就像一

个时钟一样的，时钟一打开，无非两样东西，一个叫主动轮，一个叫从动轮。我就问大家，是主动轮带着从动轮转，还是从动轮带着主动轮转？一定是主动轮带着从动轮转。你一定是跟着那个大的循环走。就跟坐电扶梯一样的，电扶梯往下走，你偏要往上走，那你会累死啊，耗能量！电扶梯往上走，你也往上走，多舒服啊。顺天时就在养生。

今天的人，看似大家生活丰富多采了，天天在伤身体。我有一天跟太太聊天，突然她问我一个问题：现在为什么戴眼镜的人那么多？我们在座有多少戴眼镜的？我自己也是的。过去以为是读书读多了，现在发现不识字人也戴眼镜。不是读书读多了，用眼用多了。自从发明了电灯，人就没日没夜地用眼睛。过去人不用啊，一到晚上七八点钟，油灯一吹，睡觉去了，那个眼睛就休息了。今天不行啊，到了 12 点还在看电视。你这个眼睛不伤，哪个地方伤？今天的眼睛不好，靠眼镜根本解决不了，因为你用眼睛过度了。不仅用眼过度，你整个身体都已经过度了，透支啊！所以，要按天时生活，日出而作，日落而息。

我这次到温哥华，发现温哥华正如他们所讲的，是神住的地方。太享福了！温哥华人，我们办班的时候，9 点钟办班已经比较早了，他们 10 点钟上班。到了晚上 5 点钟，商店里面找不到人了，你要买东西没地方买。人家真的是按天时生活啊。没去过温哥华，我不知道还有这么一个地方。去了以后发现，那个地方真叫适合人类居住。在那个地方时间长了，估计人就变成神仙了。神仙再到了这里来，估计也会变成人。为什么变呢？劳累过度！这就是讲不会睡觉。

不会吃饭也是这个问题。所以，我们不会养生啊，身体养坏了，养坏了就生病了。身体坏了靠药，药就像救火一样，只能救火不能救灾。所以，今天的人疾病多。身体有很多疾病根本没有解决的方案。

糖尿病谁能解决？根本解决不了。中国有9600万糖尿病病人，据说还有1.2亿人正在努力得糖尿病。两项加起来，将近两亿人得糖尿病，那还了得？什么原因呢？不是医院少了，不是大夫少了，而是生活管理错了，不注意养生，光注重治病。所以，从今天开始，大家要注意养生，不治病了。有一句话讲得很好：今天不养生，明天养医生。你到底要养谁你自己清楚。

信任危机是最大的灾难

“宁”是无灾。今天的灾难，大家看到的比以往任何时期都要多。频繁度在增加，深度也在增加，现在连空气都变成灾难了。昨天我看了一个报道，说北京现在有些人戴着防毒面具上班。为什么呢？空气有问题。灾难！这种灾难媒体上报道很多，我们不去讨论它，我要跟大家讨论的是另一种灾难。哪一种灾难呢？信任危机是生命的灾难。今天有两大灾难是我们躲不过去的，你每天都会碰到。一个灾难叫信心危机。你没有信心就在危机当中。第二种灾难就是信任危机，你天天受它伤害。父子之间没有信任，家庭的灾难就发生了。今天父子是有代沟。什么叫代沟啊？就是不信任。本来父子有亲，现在父子有怨，这就是灾难。父子不通气，两个人都堵上，直接伤害两个人的能量状态。“通则不痛，痛则不通”。夫妻之间如果有信任危机，感情的危机发生了。今天的夫妻之间感情危机很深，常常吵架，有的不说话，冷暴力啊！

前一段时间看到很有名的公众人物对妻子实施家庭暴力。这种暴力不仅伤身体，直接伤害夫妻两个人的心灵、伤害两个人的能量状态。人和人通了就乐，人和人不通就恨。一通就爱，一堵上就恨。从爱转为恨！据说现在两人已经离婚了。离婚能不能解决人和人的信任问题呢？还是解决不了。今天的离婚率非常高。离婚率高，主

要原因不是没有钱，也不是没有房子，更不是没有车子。没有什么？没有信任！

谈恋爱，我想我们在座有不少了凡同学都是过来人。谈恋爱最初有个介绍人，帮大家介绍一下子，两个人认识了。第一次见面之后，一个站东头，一个站西头。为什么站那么远呢？彼此之间不了解，没信任，有一点陌生感。等一个礼拜下来以后，走近了点了。等一个月下来以后，就一起吃饭去了。三个月下来以后，一起看电影，走得更近了。半年一年下来以后，手牵着手逛街去了。到了一年两年下来以后，胳膊挽着胳膊就到登记处登记去了。信任在增加，婚姻就成熟了。

大家想一想，如果当初介绍人一介绍，两个人就一起拥抱，那人家一定要说你非礼。为什么？没有信任啊！没有一份信任，那个动作叫非礼。有信任，那叫亲热。亲热还是非礼，不由动作决定啊。由什么决定？由信任不信任决定！今天离婚就是因为没有信任。有信任就结婚，没信任就离婚。这是生命的危机。夫妻离婚，最受伤害的还不是夫妻，而是儿女。为什么呢？儿女没有根了。等我们讲根深业茂的时候，你一听就明白了。这个对家业的破坏是致命性的，永远不能恢复。

在公司经营企业，上下级之间今天的信任度很差，彼此猜忌，相互防范。我记得马克思很早就关注这个问题。马克思说，生产关系影响生产力。生产关系主要指劳资关系 —— 资本家跟劳工之间的关系。如果生产关系能够和谐，生产力一定高。如果劳资关系冲突了，生产力被破坏了。马克思很早就在研究这个问题，但是马克思没有解决好这个问题。他用什么方式解决呢？他是用斗争的方式来解决，用老板跟员工斗争的方式，这个不是解决问题的方法。不能用斗争，要用和谐的方式。

稻盛和夫很好地解决了劳资的关系。他用什么来解决老板和员工之间的关系呢？用利他！老板利员工，员工利老板，这个公司兴盛啊。做生意靠什么？做生意靠信任。今天做生意最难的，不是没有产品，也不是没有服务，而是彼此怀疑不信任。如果信任度增加，你的财富、你的经营的速度会非常快速地成长。

巴菲特曾经收购沃尔玛旗下的一家仓储公司。这个收购案很大，300 亿美金。那么大单的生意，事先调查、审计、研究、核实，不仅花钱，还要花很多时间。但是这个收购案时间非常短，两个小时搞定了。为什么这么快呢？就是巴菲特的一句话，他说我相信沃尔玛。因为相信，再复杂的事情就简单了。因为不相信，简单的事情也变复杂了。大家有没有发现，我们今天之所以把问题搞复杂了，想了很多措施，想到很多的后果，都跟彼此之间不信任有关系。这是生命的危机。

早上跟大家讲到，人气决定企业的成败。信任同样决定企业的成败。信任、人气是企业的核心生命力，它占你企业经营的百分之八十。产品满打满算做到优秀，最多占百分之二十。所以说，信任危机对生命的伤害太严重了。今天这种伤害已经到了生活的每个层面了。在北京，坐地铁要安检。安检是什么概念呢？先怀疑你是坏人，检查完以后才把你当好人。我不是说安检不重要，我是觉得信任危机已经对我们的生活品质造成极大的破坏。

在这儿讲的无灾无病是有福，叫康宁。今天，身体不如从前了，信任不如从前了，我们今天真的没福了。我们的幸福在打折扣，现在知道在哪里打折扣了。所以，评价生命的品质，五个指标，一一对照，你马上认识生命了。

第四福 好德

第四福是好德。一个人好什么，直接能看出他有福没福。孔夫子在《论语》里面讲，“未有好德如好色者也”。从一个人好德还是好色，就看出来这个人有没有智慧了。有智慧的人好德，愚者好色。好德是有智慧的表现，智慧高有福，智慧低没福。

古人有一首诗，叫“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯”。“二八”这是女孩子，二八一十六岁。16 岁的女孩子，长得楚楚动人，人见人爱。你只要一动心，那你就有灾难，她腰间藏刀。你说，没看见刀啊！“虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯”，就把你的精气神，像抽水一样抽完了。

这个精气神，不要光理解为生物学的概念。这个精气神直接连着长寿、连着富贵、连着康宁，也连着好德、善终。它是福气的一种表现，它是能量。你好色损的是能量、损的是福气。

中纪委公布了一个数字，百分之九十五落马的高官都是倒在“色”字上。什么意思呢？只要沾上“色”字，色是损福最快的。万恶淫为首，不仅让你身体不好，还让你身败名裂、家破人亡。损福！所以，古人提出来，要谨防“色”字。

过去在朝廷做官，一下班回家，太太就跟丫鬟讲，扶老爷去书房。干什么去呀？读四书五经，好德去了。今天我们一下班，去哪里呢？直奔卡拉 OK 房。到那边干嘛呢？到那边损福去了。你不知道那个地方不能去啊，那个地方能去吗？不能去的！直接影响到你整个家庭的福气。所以，要好德，不能好色。

稻盛和夫是个好德的君子，不好色！我有一个朋友跟稻盛先生很熟，去日本常常去稻盛家里面。日本的男生好色的多，稻盛先生没有这种倾向。他不是说因为自己是企业家，很有名，很成功，也

像某些人开始换老婆了。他没有，老婆还是老婆，外面没有任何的所谓拈花惹草的地方。人家把德都放在了事业上，我们把德损在好色上了。

有个企业家，也是我们了凡同学，参加一个代表团，去阿尔巴尼亚，准备到那边投资。这些企业家一到阿尔巴尼亚以后，这个了凡同学平常爱读书，好德。早上起来，他到阿尔巴尼亚首都地拉那广场上，拿着《了凡四训》就读了，“《易》曰：天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦。”在阿尔巴尼亚念《了凡四训》。阿尔巴尼亚的人都在看他。阿尔巴尼亚人民对中国人很友好，就围着看。他也不动，他在读书，好德。还有几个企业家呢，一到阿尔巴尼亚，就问使馆的工作人员，夜总会在哪里呀？马上就打听夜总会在哪里。人家告诉他，说你们在这里语言不通。他们怎么回答？干这个事情，不要语言通的。胡作到什么地步啊？一个好德，一个好色，生命完全两样。所以说，要好德不要好色。这是好德的第一层意思。

第二层意思，好德就是要把信心作为你终身的追求。有信心叫有德，没信心叫没德。要热爱信心、热爱能量、热爱正气。厚德载物，养吾浩然之气。圣人就是把提升能量作为终身追求的。等你走的时候，就比你来的时候，能量高了。要想确保你走的时候就比你来的时候能量高，你一定要做到今年比去年能量要高。要保证今年比去年能量高，你要保证这个月比上个月的能量要高，你要保证这周比上周的能量高。大家想一想，我们这五天学习，你要确保你五天后比五天前能量高，你这个人生在进步，否则就退步了。所以，每分每秒都要以提升信心和能量作为人生的标准，这叫好德。

第五福 善终

第五福就是善终。前面四福讲的是你活着时候的状态。你死的状态也由你有福没福来决定。有福的人死是什么样子呢？寿终正寝，无疾而终，叫善终，都是有标准的，连死都有标准。这个世界咋能没标准呢？关键是我们知不知道、能不能做到的问题。

第一个标准是寿终正寝。

先说寿终。这个寿终是讲你的寿命。比如说命里面该你活 80 岁，你活够 80 岁了，一点没有亏损，你叫寿终。如果命该活 100 岁，你只活 90 岁，你还叫不寿终，你亏了 10 年。我们看了凡先生就知道，孔道长给他预测，他这一生的寿命只能活到 53 岁。如果他要活到 53 岁，他叫寿终。如果他 43 岁就死掉了，就不是善终。这是第一个标准。

第二个呢？正寝。死的时候是死在家里面，不是死在别的地方。死在医院里面都不算善终。死了以后，儿孙送终，把你安放在家里面，在最中间的屋子里面来祭奠，这个叫正寝，否则就不正了。有很多老人到了晚年，生病不去医院。为什么呢？他怕进了医院再也出不来，就不能善终，所以很不愿意去医院。而我们做儿女的有时候不了解，说，爸爸，医院医疗条件好，抢救及时，服务周到。你哪知道老人怎么想？他不想这么多，他就想我能善终。所以，你不要强迫他去医院，你把大夫请到家里面来。否则，本来病没那么重，你非要强迫他去医院，到医院他急，病就加重了。

无疾而终就是没有病，安然而逝。我有个朋友，是清华大学的老教授。我认识他的时候他 70 多岁了，我只有 30 多岁。他跟我讲，他爸爸就是寿终正寝的，无疾而终。他爸爸是 95 岁去世的，是詹天佑的同事，第一代铁路工程师。那天中午，他爸爸在家吃饭，吃好了，

碗往里边一放，就跟孩子们讲，我到里屋休息一会儿。大家在吃饭，等吃好饭，到里屋看爸爸的时候，爸爸坐在沙发上。再一走近，才知道爸爸已经走了，走得很自然，走得很安详，一点都没有垂死挣扎的样子。这就是善终啊！

很多人死的时候不是这样子的，不想死，那也不能不死啊，就挣扎，惨不忍睹。有的人是被打死的，有的人是被气死的，有的人是被骂死的，有的生这个病那个病死的，跳楼死的，跳海死的，上吊死的，各种死法不一样，通通不能善终。中日友好医院的徐大夫，是国际部的主任，他跟我讲过这个事情，他们每天接待的人，都是国际友人，都是有身份的人。平常很有身份，一到快死的时候，什么尊严都没有了，乱喊乱叫，哭天喊地。还要抢救，不想死。把这个管子插上去，起搏器“咣咣”，人翻过来翻过去，就跟翻肉片一样的，一点尊严都没有。徐大夫就跟我讲，他心里面就萌动一个想法，人要是死的时候也很庄严就好了。

死的时候要有尊严，今天死都没有尊严。所以，我们要想一想，未来我们有这一天。人有一件事情是肯定的，其他事情都不一定。哪件事是肯定的？你一定有那一天。你要确保那一天你庄严地死，你善终啊！人只有善才称为终，不善不能称为终。可以叫死，可以叫亡，可以叫逝，不能叫终。只有一种人能叫终，就是善终。

这就是讲的善终的第一个标准。

善终的第二个标准，就是我死了，子孙代代不衰，这叫作善终。终而不终，家业传承有人。如果我一死，家业就败掉了，我就是不善之终。

第三个标准呢？是稻盛和夫先生定出来的。什么叫善终？就是我走的时候，要比我来的时候，能量要高。到那个时候，你能量一提升，从人就变成仙人了。如果能量低，你很可能就变成其他的生命形态了。

在《了凡四训》“改过之法”上讲，“做人不为圣人便为禽兽”。在这一生，你能量提升，你就变圣人了，能量一降低，就变禽兽了。禽兽也是动物，是能量比人低的动物。你能量低就变成禽兽了。这不是骂人的话，是事实！

所以说，善终有三个标准。

谦德是因，五福是果

五福把我们一生最重要的生命品质都包括在里面了。不仅一个人要五福，一个家族也要五福。不仅一个家族要五福，一个公司、一个国家、一个民族都要五福啊。五福是奢侈品还是必需品呢？如果是奢侈品，你可要可不要。我告诉大家，五福是必需品，就像人五官一样，必不可少，只是你自己不知道而已。人的五官，眼耳鼻口眉，你这五样东西能少哪一个呢？少哪一个不残废？假如一个女孩子，她眼睛长得很漂亮，水汪汪的，再一看，没有鼻子，你说你怎么能接受呢？眼睛水汪汪，鼻子也很秀美，再一看，没有嘴巴，那你还不得吓死！所以说，五官一个也不能少。五福缺一你就残废了。缺一福扣 20 分，缺两福扣 40 分，缺三福扣 60 分。

今天我们只剩下哪一福了？富贵里面的富。其他 4.5 福通通都打折扣了。所以，我们的生命不完美，残缺啊！原因在哪里？在没有认识五福。没有人教你啊！所以，你根本不要探索的，只需要学习就行了。跟谁学？跟古圣先贤、跟经典学习，都写得很清楚。我们只有学而知之的份，没有生而知之的份。圣人是生而知之的，跟圣人学！

法国的前总统萨科齐曾经组织全球最好的经济学家做过一个研

究：GDP 增长是否等于社会进步？经济发展是不是就等于社会进步？收入增加是不是等于生活进步？研究这个问题的人，其中有一位还是诺贝尔经济学奖的获得者。等研究结果出来以后，让全世界的人震惊：GDP 增长不等于社会进步。那么，社会进步有什么标准呢？社会进步就是人的进步。人的进步从五个标准看：长寿增加了吗？富和贵增加了吗？康和宁增加了吗？好德有没有增加？善终有没有增加？这是标准啊！萨科齐他们的研究成果，最后的结论：过度的经济发展破坏社会进步。“过度”两个字是关键。过度地发展经济，过度地发财，过度地增加收入，破坏人的生命品质。大家要警惕啊！

我最近看到罗斯福总统有一句话，讲美国精神的。什么是美国精神呢？勇敢、刚毅、谦虚、信用，这是美国精神。罗斯福总统当年很担心，美国已经被摧毁了。被谁摧毁了？过度的发财致富。急于发财致富的心态摧毁了美国，极其享受的这种意识摧毁了美国。罗斯福总统离我们已经有几十年了，很早就预见到今天美国的衰亡，就是不顾代价地发展经济，快速地致富发财，就是摧毁美国的主要原因，因为没有美国精神了。

凡是有见识的人，英雄所见略同。那么中国人呢，根本不需要做这种研究，老早就知道过度地发展经济，生命品质一定会破坏。怎么知道的呢？我们人生这棵大树上有五朵花，叫长寿、富贵、康宁、好德、善终。这五朵花，如果其中某一朵花开得很大，其他四朵花一定会受影响。而我们经济这朵花、收入这朵花开得太大了，会直接破坏那 4.5 朵花。

所以，我们现在只有钱，剩下的幸福都没有了。一亿多的人有心理问题！未来的七年，这个指数要变成四人当中有一个。彻底破坏生命的能量！我们到底是在进步还是在退后？从这个事上就看清楚了。所以，十八大以后，中央高瞻远瞩地提出一个新的战略，叫

文化强国。文化强国是相对于经济强国提出来的，这个高度非常高。文化，不是文化的活动，也不是文化产业。文化就是指道德发展，要走道德经济的道路。用道德推动经济，用《论语》推动算盘，用厚德载物提升信心、拓展经营。这就是要提升经济的品质了，不光是讲数量了。

最近我看到中央有新的政策出来，宁愿放慢经济速度，也要确保改革进程。什么叫改革？就是让道德变成生命的力量。这是从全球到中国都在发生着的一个巨大的转变。

企业文化建设对于我们的经营，今天不是奢侈品，而是必需品，必须用能提升信心、正气、能量的文化提升经济，提升我们经营的品质，这就是讲的五福。五福从哪里来呢？从谦德来。这个德，你只要读经典的时候，看到“德”字，通通可以把它直接翻译成心态。人的心态有很多种，其中有一种心态叫谦德，谦德这种心态直接可以转化为五福。也只有谦德能变为五福，其他的心态都不能完美地变成五福，都有偏。

这个谦德我们既熟悉又陌生。熟悉呢，是因为从小就知道“谦虚使人进步，骄傲使人落后”。陌生在哪里呢？你没有见过几个人做到的，你周围没这样的人。为什么没有做到？从来没有学习过什么是谦德。学校不讲的，老师也不讲的，也没有人给做榜样。你看哪个学校开过谦德专业啊？没有！但是在中国的圣贤经典里面，专门有讲谦德的。哪一部经讲呢？《易经》！《易经》是中华民族的文化源头、群经之首。我们说四书五经，四书大家熟悉了，《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》。五经第一部就是《易经》，然后是《诗经》、《尚书》、《春秋》、《礼记》。

中华文化是从《易经》里面流出来的。《易经》讲了64种生命状态。八八六十四卦，每一卦其实讲的是每一种生命状态。其中有一种生

命状态叫“谦卦”，地山谦，第 15 卦，专门讲谦德的，而谦德是最圆满的一种生命状态。所以，了凡先生在“谦德之效”开篇就引用《易经》来给我们讲何为谦。

“《易》曰：天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。是故谦之一卦，六爻皆吉。”

这个“六爻皆吉”就是讲，每一卦是六根爻，每一根爻都是吉祥的。这太难得了！《易经》其他 63 卦，每一卦有吉有凶、有福有祸，唯独谦卦，大吉大利，只有福没有祸，只有吉没有凶。这是完美的心态，叫谦德。所以，谦德可以直接像种子一样，长出长寿、富贵、康宁、好德、善终这五种生命的果实。

《易经》六十四卦，谦卦最吉

下面，我们就专门来学习谦德。谦德并不是专门对人讲的，整个宇宙都存在着谦德。谦德是宇宙的状态，人只是宇宙中的一种，也得符合这种状态。所以说，《易经》开始先说谦德在天地之间的状态，没有说人。“天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦”，先讲谦德在天地之间的状态。

了解生命真相，首先要了解生命从哪里来的，这一点很重要。我们以为我们是父母所生，是妈妈生的。如果问你，你从哪来的？你说，妈妈生的。再问你，妈妈哪来的？那妈妈的妈妈生的。妈妈的妈妈哪来的？妈妈的妈妈的妈妈生的。第一个妈妈哪来的？如果在这个时候你读书，要是读错了，那你就麻烦了。达尔文告诉你，

猴子变来的。那你以后祭祖还得祭猴子。所以，读书一定不能读错。《弟子规》讲得很清楚，“非圣书，屏勿视。蔽聪明，坏心志。”要读就读圣贤书，否则不要读书。你看《弟子规》开头就跟你讲，“弟子规，圣人训”，首先讲明这本书的性质是圣贤人的经典，那你读起来放心了。

读经典重在培养直觉

我原来自己藏书也很多，没有一万也有九千多，都送人了。你说一个读书人把自己喜欢的书都送人，他要不是明白一个道理、没有一个信心，他干不了这个事情。我终于明白了一件事情：**与其100本书读一遍，不如一本书读100遍**。只有把书反复读，读到深处，才能读到更深更准确的意思。从此以后，书都送人了，只读经典。

我记得当时最早读哪部经典呢？《大学》跟《中庸》！怎么读法呢？很简单，大家也可以这么做，就是诵读。我读诵《大学》一遍大概七分钟，它不多，2000字。诵读一遍《中庸》，12分钟。我是早上起来读《大学》，晚上读《中庸》。我一天读书就19分钟。不是像大家想象的说我很爱读书，也不爱读书，就是诵读，每天读19分钟。我们做企业家的，你要工作，哪有那么多时间读书？你就诵读！但是我跟大家不同在哪里？我每天诵读，一直读了两年。两年之后，我就能自己看懂《大学》、《中庸》，根本不去看它的注解。我就能讲《中庸》、《大学》。书读百遍，其义自见。这句话我证实了，是真理。

为什么读百遍就能明白呢？圣人跟凡夫的区别就在于认识方式上。圣人用直觉，凡夫用思虑。圣人把自己在直觉状态下看的东西写下来，就成为经典。圣人的直觉，你如果用思虑来读它，你永远读不懂。为什么呢？不在一个频率。你要想读懂圣贤人的东西，简

单，他用直觉，你也用直觉。就有点像什么东西呢？我们到北京来，大家收听北京人民广播电台的节目，很简单，把你的半导体，调频调到北京人民广播电台，你马上收到节目了。把你的思虑调频调到直觉，你马上就读懂圣人在直觉上看到的东西了。诵读恰恰是直觉。诵读没有秘诀，就一条，字音要念准。文句一定要匀速，不能断。你读不懂时不要思虑。读懂时悟到了，真好，要不要想一想？也不要想。读懂读不懂，读下去！读错了，读下去！根本不要管对错。只要一停顿，马上在思虑，不停顿就叫直觉。思则不觉，觉则不思，就这个原理。

长时间训练你的直觉，到那个时候，不是内容出来了，而是你的直觉上来了。你的直觉上来了，你就能看懂人家在直觉状态下写的内容。就这么简单，而且不累，很轻松！诵读很养气、很提神。所以说，你要是觉得烦了、累了，不要去想，直接诵读，马上心平气和。我再跟大家讲，诵读是我心理治疗的一种很重要的方法。什么样的心理问题，只要一诵读，他都能化解。为什么呢？所有的心理问题都是从思虑来的，一不思虑，马上就没有问题了。

你就知道，我解决问题为什么那么快。简单！从哪里来的呢？不是我探索出来的。《大学》讲得很清楚，“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”止是什么？止思虑。一不思虑，马上就有直觉了。直觉是最轻松的，直觉是最灵的，直觉是最有能量的。所以说，这五天，我的话你没有听明白，都不算损失，但你只要做到一条、听明白一件事情，就是诵读。你回家诵读，你就等于把握了一种读懂经典的重要方法。这种方法能够伴你这一生，从经典里面读到真理。就这个东西！为什么跟大家讲呢？无非是提起大家诵读的兴趣。我要不讲，你哪知道经典这么好玩呢？读经典跟玩一样的，要这么读，那就非常轻松、非常愉快了。回家

你去诵读，你把《了凡四训》诵读300遍，你都能讲《了凡四训》。就这么简单。

我是因为在讲《了凡四训》之前，用一年时间，天天诵读一遍《了凡四训》，我只是把我诵读的，读出来的心得跟大家分享。你要读一年下来，365天，你365个感悟也能分享了。简单！

天地之间，物极必反

学习最重要的是要知道求什么，其次是要知道怎么求。《易经》跟我们讲生命的起源。生命究竟从哪儿来的呢？“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶”。生命从哪里来的？从易来的。这个“易”，你把它从甲骨文一看，上面是个“日”，下面是个“月”。跟你讲的，就是日月天地所生的。

人是从哪儿来的？天地所生的。老子在《道德经》里面讲得更加简单。人从哪儿来的呢？不是猴子变来的，“道生一，一生二，二生三，三生万物”变来的。怎么变的呢？“一阴一阳之谓道。”那么这个地方讲的“天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦”，天地讲的是阴阳。那么这个阳是指天。

“天道亏盈而益谦”，这个“盈”就是满的意思。什么东西一满就盈了？水缸一满叫盈，人的贪心一强叫盈，满了！满了以后有一个现象会出现，它不会越来越满的，它会往越来越缺的方向去发展，就是亏了。亏在哪里呢？“天道亏盈而益谦”，往谦的地方走了。“谦”是谦虚的谦，但还有一个意思是欠缺。曾国藩给自己的书房起了一个号。叫什么呢？求缺斋！求缺斋就是求谦德。人只要有欠的心、有缺的心，这个人不会傲慢。所以，天道亏盈而益谦。人一满，人一骄傲，马上就要亏、就要缺。大家看中午的太阳，满了，它不会越来越满的。日过西头，一到中间以后，往西边偏了，越来越弱，

越来越弱，最后太阳没有了。告诉我们，永远不要骄傲，一骄傲马上就亏，一骄傲马上就损。所以，“满招损”就是这个意思。这是自然的法则。天地也是按照这个法则运行。

同样，“地道变盈而流谦”。地是讲阴的。比方讲黑夜，黑夜属阴。黑夜到很黑的时候，它不会继续黑下去的，马上转为白天了。所以，阳光总在风雨后，成功以后都是失败，这就是真理。一个人绝对不能骄傲。

以上讲的是天地之间。

人一傲慢，麻烦就不断

“人道恶盈而好谦”。我们都是这个心理，喜欢跟谦虚的人在一起，不喜欢跟傲慢的人在一起。即使自己很傲慢，也想交谦虚的朋友，没有想交傲慢的朋友的。所以，“人道恶盈而好谦”。

在北京，有一次有个女企业家来找我，她碰到一件麻烦事情。这个女企业家也很了不起，在一家公司做总经理。这个公司很大，这个人职务高，收入也高，学历也很高，40 多岁，人长得也很漂亮，各方面都很好。遇到啥麻烦事呢？她就来问我，说，老师，我这么优秀，为什么我老公喜欢我们家保姆不喜欢我？问这个问题。我说，发生什么事情了？老公跟保姆好上了，把我抛弃了。她怎么想也想不通。她说，我老公要找一个比我强的、收入比我高的、本事比我大的，我心里还能平衡，哎呀，我不如人家，让位吧，竟然找我们家保姆，我怎么想也想不通。她是想不通啊！

后来我了解了，这个女的非常能干，老公的工作是她安排的。安排了工作以后，老公各种各样的关系也是她帮他联系的。对于老公她帮助很大，但是她对老公傲慢无比，叫老公向东老公不敢向西，叫老公骑马老公不敢骑驴，就这么样的。这个老公一点都找不到生

命的价值。我们在座的男同胞很多。男人的价值在哪儿体现呢？英雄救美啊。能帮人叫有价值啊。他在家里帮不了老婆，常被老婆帮，他就觉得很没价值。而且老婆那么傲慢，他只能忍着，受不了。在老婆面前找不到价值，后来他发现在保姆面前能找到价值，就关心保姆、帮保姆去了。一帮保姆，马上就有成就感，价值感就出来了。保姆对他说，大哥你真好，你看你家这么有钱，你那么有本事，还那么瞧得起我，你真是好男人！在老婆面前从来没听过这话。老婆没说他是好男人，保姆说他是好男人，一下子那种成就感就找到了。所以说，人啊……老婆傲慢，保姆谦虚。人道恶盈好谦，只要谁谦虚，他就喜欢谁。

这个女的听完以后，全明白了：我输在傲慢上，保姆赢在谦虚上。所以，今天的女同志的的确确都很优秀，地位高，收入高，本事也大。这些都很好，但是有一件事情你千万要高度警惕，有本事不能傲慢，一傲慢祸马上就来了。

有句西方谚语讲得很好，“上帝让你亡，先让你发狂”。这个“亡”指的不仅是死，亡相！亡相有很多种，人不喜欢你就是你的亡相。为什么不喜欢你呢？很简单，你太傲慢了、太不可一世了。因为傲慢，不得人缘。做企业的也是这样子的，有钱以后还得修谦德。

“是故谦之一卦，六爻皆吉”。到了《易经》第十五卦谦卦的时候，六根爻，没有一根有祸的，圆满的。跟我们讲得很清楚，只有谦德，才能圆满人生，才能五福临门。

满招损，谦受益

讲完《易经》，了凡先生就给我们讲《尚书》了。

“《书》曰：满招损，谦受益。”这句话我们也熟悉，但是很难理解。因为很难理解，一般人做不到。曾国藩这一生，他最想追求的，是一种什么样的生命状态呢？“花未全开月未圆”！他很清楚，只要花一开，没有不谢的；只要月一圆，没有不缺的。这是真理！最好是花未全开、月未全圆，这个他能把握！

事上花开，心上花不能开

啥叫不全开、不全圆？曾国藩这一生当中就遇到花开月圆面临的生命危机。曾国藩这一生最大的功绩就是平定洪杨之乱，把洪秀全打败了。他振兴了晚清，也是中兴大臣。按理讲，打败太平军，他功劳大大的，他应该是高官任做、骏马任骑。但曾国藩成功以后，心里面忐忑不安。因为他很清楚，只要花一开，没有不谢的，成功之后就是失败。当时皇上对曾国藩起疑心了，说刚刚赶走一个洪秀全，会不会再来第二个洪秀全？意思就讲，曾国藩当时势力很大，你说能把太平军打败，要打败朝廷还有什么难处呢？皇上怀疑他！假如皇上这个时候下一道圣旨，赐曾国藩死，曾国藩真的很为难。不死吧，抗旨就是奸臣。死了丢这条命，算是忠臣。

这时候，曾国藩做了一件事情，把本来已经开的花马上让它不开。怎么做呢？解散湘军！湘军厉害，皇帝怀疑他势力太大了。他主动把湘军解散，本来开的花马上让它不开，一下子把他从危险的境地转危为安。所以，曾国藩很难得。带兵打仗能够善终的不多，他是其中的一个。怎么做呢？花未全开，开了也不让它开。

这话还很难理解，不过有些企业家已经意识到了，赚了钱之后，成功了，大量做慈善，把本来开的花做慈善。一做慈善以后呢？本来要开的花不开了，这个花还会越开越大。

北京大学经济中心的杨壮博士曾经问我一个问题。他说，老师，人生有拐点，股市有拐点，生意有拐点，这个大家知道的，问题是如何判断拐点，如果能尽早判断，我们就能够把握住人生。我想，在座的企业家，你们也经历过人生的拐点。如果能提前判断拐点，你就不至于从成功到失败了。他问我这个问题，我当时没有答出来。没想过！有一天在家里面吃饭，突然来了个灵感，一下子意识到拐点在哪里了——得意处！你心里面一得意，这就是生命的拐点，你的花开了。后来我就意识到曾国藩这句话的意思，“花未全开月未圆”。什么意思呢？事上的花开，心上的花不开，这叫花未全开。如果说做生意赚钱了，事情上花开了，心里面又得意，事上花开，心上花开，马上就垮掉了。

范蠡被大家称为文财神。范蠡和文种两个人共同辅佐越王勾践，打败了吴王夫差，报仇雪耻，立大功了。范蠡一看立大功，马上心里有数，灾难就在后面了。怎么办呢？他就想离开朝廷不做官、不享受荣华富贵了，然后带着西施到江湖上做生意。他想想，我一个人走不道义啊，我得把这事跟文种也说一说。他就找文种去了。他劝文种，咱别做官了，走吧！文种说，干嘛走啊？好不容易立功了，我还没享几天福呢，要走你走，我不走！

范蠡一看劝不动了，不能明说，你不走，我走！范蠡走了，带着西施把官一辞，做生意去！从此，范蠡就变成陶朱公了。过几天，文种遇到麻烦了。勾践找文种谈话，说，文种啊，当年你给我打败吴王夫差，出了十个招数，这招数厉害啊，我只用了三个就把他打败了，你还有七个，准备怎么用啊？文种一听就明白，皇上怀疑我了，

怀疑我会用招数对付他。但是，这时候来不及了，越王勾践赐文种一把宝剑，让他自刎，还留个全尸。

人成功以后，一定是失败的。这个现象，北大方正的老总王选老早就发现了。现在王选去世了。当年我们还在说失败是成功之母的时候，王选就提醒大家，成功是失败之母。成功的时候就是失败。如果你不能确保成功不败，你的成功一点意义没有。成功的时候就是失败，而且比不成功更加痛苦。

古人有一句话，“由俭入奢易”，从穷人到好日子容易过来，“由奢入俭难”，从好日子到苦日子那就难过了，一般人都过不去，有的就自杀了。成功以后失败，死了都很惨，太痛苦了，每天在挣扎。所以，一定要有一种本领，确保成功不败，成功才有点意义。

稻盛和夫的六项精进

稻盛和夫这个人，的的确确是一个成功不败的人。京瓷集团50年不亏损。尤其在遇到全球经济危机的时候，京瓷集团能逆风而上。靠什么？后来我发现，稻盛和夫是修谦德的高人，确保自己事上花开，心上花永远不开。他怎么做的呢？有机会大家读一读稻盛先生的六项精进，这六项精进就是稻盛先生修谦德的功夫。所以，学稻盛哲学不学六项精进，你根本不能理解稻盛和夫。

稻盛和夫的六项精进是：第一条，付出不亚于任何人的努力；第二条，要谦虚不要骄傲；第三条，天天反省；第四条，活着就要感恩；第五条，思利他，积善行；第六条，乐观。这六条是修谦德的。

我们看第一条，付出不亚于任何人的努力。努力干什么？努力帮人！越帮人就越有谦德，而且是比任何人都努力帮人。这个谦德深厚！稻盛先生很清楚，创业的时候，大家都容易帮，一旦成功以后，我们就想享福，很少再想帮人了。穿草鞋的时候努力，一旦草鞋变

成皮鞋，人就享福了，就要去卡拉 OK 了，就要去喝酒去了、找女朋友去了，哪有时间努力去啊？马上就败了。事上花开了，心上花也开了，马上就失败了。确保自己一直处于努力状态，而且不亚于任何人的努力，这是什么概念呢？我们全班 500 位同学，只要有一位同学比他努力，他都会认为自己不够努力，我要超过你们才叫努力。天天跟人学努力帮人，这种人谦虚，没有懈怠。

第二个，明明白白告诉你要谦虚不要骄傲。人一旦成功以后，那个傲慢气、那个得意忘形的样子马上来了。不可一世，就认为自己最有本事，看人都不顺眼了，就开始批评人、开始责怪人、开始怨恨人了。稻盛先生提醒自己，一定要谦虚，不能骄傲。

那么怎么做到呢？第三条就是方法 —— 天天反省！稻盛先生从年轻时候一直到现在，还天天反省。一旦反省出自己傲慢了，回到家里面，对着洗脸的镜子，就说“混账”，骂自己一通。你怎么能骄傲呢？用这个方式，确保自己每天能觉察到是谦虚还是傲慢。所以，能够反省的人有谦德。我们常常只是从表面上反省，实际不反省，这就傲慢了。

第四，活着就要感恩。稻盛先生一直认为他的成功都是大家的努力，并不是他的功劳。没有大家的努力，谁都成功不了。事事处处觉察到人家对自己的恩德。人只要一感恩，不会骄傲。如果你觉得你对人有恩，你马上就骄傲。而我们恰恰总觉得对人家有恩。你看，爸爸妈妈对孩子，他觉得对孩子有恩，马上就对孩子进行强势管理，必须要听我的，不听，翅膀硬了，白养你这么大了。你看看，傲慢就来了。很多企业家也是这样子的，你们吃我的喝我的，怎么还不听我的？好像公司都是你给他们养活的。你哪知道，他们是一个订单一个订单做起来的？没有想到！所以说，活着就要感恩修谦德。

第五，思利他，积善行。“思利他”，以人为中心叫谦虚，以

我为中心就傲慢。天天想帮人，这是谦德。时时想着人帮我，这是傲慢。所以说，稻盛先生六项精进只修一个东西 —— 谦德，确保自己事上花开，心上花不开。

第六，乐观。遇到再大的苦难，不怨天，不尤人，有信心把它度过。我们遇到困难就怨人了，没信心啊！

稻盛先生就是曾国藩讲的典型的花未全开月未圆，事上花越开越大，心里面的花一直没有开。这就是我们讲的他的谦德功夫。

心上花不开的三种方法

在生活当中，我们如何做到事上花开心上花不开呢？如果不把方法跟大家讲到，你回去也很难做到。所以，下面介绍三种方法。大家回去做，做到一分，你就确保成功一分。

第一个方法就是惜福，珍惜眼前的福气。

你现在做生意发财了，这叫事上花开。但是挣钱多、花钱少，心上花不开。如果一挣钱，马上就过奢侈生活，就买好车，就过一些我们讲的高档生活，你事上花开，心上花马上开了，开了没有不谢的。所以，要惜福。弘一大师曾经讲过，他说“惜衣惜食未为惜财，乃为惜福”。少穿一些衣服，少吃一口饭，少喝一杯酒，少抽一包烟，不是省钱，而是惜福。这大家不理解。惜福虽然省下钱来，但是心上他有谦德。

我记得在北京，我有一个朋友，有一天来听我讲《中庸》、《大学》，也讲惜福。听完以后，他回家就做了一件事情，原来都是司

机给他开车，后来他就跟司机讲，说你明天不要来接我了。司机问他说，老板，是不是我犯错误了？他说，你没犯错误，我犯错误了，我太奢侈，生活太浪费了，以后公司有事，我用公司车，公司没事，我就坐公交车上班。他住别墅，以前 9 点上班，他 9 点半才到。后来提前一个半小时从家出来，坐公交车。他第一次坐公交车的时候，那个体验特别深刻。他一上车，就觉得怎么那么多人？怎么还有一股味道呢？怎么还人挤人呢？心里面的怨恨马上上来了。再转念一想，谁让你坐公交车的？后来他遇到我的时候，他就跟我讲说，老师，企业家赚钱之后，去傲慢最快的，就是坐公交车，一坐公交车，马上就不傲了。在挤公交车的时候，省的不是钱，去的恰恰是傲慢，修的恰恰是谦德。

所以，我们很多企业家后来做义工。我在这里办《了凡四训》班的时候，几乎每一次都有企业家来做义工。干的是什么活呢？干的是最粗最脏的活。我记得在这个天目湖办班的时候，有几个企业家一下听明白了，我们太傲慢了，现在要修谦德。怎么修？他们专门来做门童，就跟大家现在每天早上鞠躬欢迎同学入场一样，他们就干这个事情。一天不知道鞠多少躬。五天躬鞠下来，你问他累不累？不累！下次来不来？来！太舒服了。为什么舒服呢？学谦德就舒服了。越做越欢喜，就来鞠躬了。以前从来不鞠躬。

所以说，当我们发财以后要少花钱，省的不是钱，去的是傲慢，修的是谦德，可以确保事上花开，其他花不开。

华人首富李嘉诚先生也是这样子的。你注意看，李先生办公室有一幅字，上面写的是什么呢？“立上等愿，结中等缘，享下等福”。李先生很有钱，干嘛享下等福？享什么上等福享不了？人家很清楚，事上花开，心上花再开，马上就花谢了，月圆就缺了，没有人逃过的。所以，他把大笔的利润都用来干什么？用来做慈善！不用来自

己享用，而用来帮人。所以，李先生的这个善款主要用于两个方面：一用于医疗，二用于教育。一是救人，二是救心。所以，人家的事业越做越大，花开没有谢。为什么呢？心上花没有开！关键要保证心上花不开。

今天很多企业家自己或许还能做到省吃俭用，但是对于孩子确实大手大脚。我在办 49 天班的时候，有一个企业家，是国外来的。他小时候家里面穷，漂泊到南洋去谋生，后来发起来了，事业做得很大，在当地影响力很大。他就动了一个心，我小时候吃苦，我不能让孩子吃苦。他就跟孩子讲，想吃什么跟爸爸讲，爸爸给你买，上天都给你搭梯子。现在孩子都过来学传统文化，他一下子转弯了，他不奢侈了。他自己跟我们讲，他说，我是恶人，什么坏事都干了，会做恶梦，现在发现恶梦不能做，要做美梦、做好事了。但是，他的孩子再转就转不过来了，还是天天享受。他急死了！你哪知道，当你给孩子花钱的时候，你的孩子这个花早就开了，从小就把花开掉了，长大哪有福呢？

所以，典籍里有一句老话，“宁吃少年苦，不受老来贫”。少年时候吃苦，老来有福啊！少年时候把福都享完了、把钱都花完了、把花都开掉了，这个人以后还会开花吗？不会开了！你们有没有发现，有钱人家的孩子不爱读书、不爱学习。为什么呢？不是大脑不聪明，不是智商有问题。好学、学习成绩好，本身是一福。你哪知道这是福呢？我们很多父母不了解，一看孩子不好好学，给他送贵族学校。花更多的钱，损更多的福。他根本就不可能好好学的。

这个秘密曾国藩在家书里面早就讲到了。曾国藩 27 岁考取进士。考取进士以后并不是马上能做官的，要候缺，上面有人退，他才能补上去做官。所以，那段时间他只能拿基本工资，没有岗位津贴，生活很清贫。他当时住在二环南横街这边，就是现在的王致和酱豆

腐厂址这边，经常没有钱买书，就跑到报国寺这边来转悠，看看有没有旧书卖，常常跟人家借钱，才能把日子过下去，当时就这么清贫。正好他爷爷生病了，弟弟曾国荃写信告诉他。他就回信问弟弟，爷爷的病情如何？弟弟回了封信，说爷爷的病已经好了。他又回了一封信，在这封信里面讲了一个很重要的生命现象。曾国藩说，幸亏我没有得官，否则运气泄得太多。做官本身是一福，你做官等于你把家族的福用在你做官上了。现在呢？我还没做官，运气没泄掉，否则爷爷的病好不了，兄弟子侄的学业也无所长进。幸亏我没漏掉，现在这个福气就变成爷爷的健康了，又变成兄弟子侄好学，学习成绩就好了。你现在才知道，原来好学是福气。

今天很多父母给孩子吃好的、用好的，在北京特别明显。你看有的孩子，有钱人家的孩子，一套衣服 5000 多，一双鞋子 2000 多。常常坐好车，出入高档场所。多享一分福，多花一分钱，等于小孩从小花就多开一次。开完了，以后就开不了了。

以前我也不了解这个情况，在北京给大家讲课，大家爱听。有的企业家就特别照顾，用好车来接送。我一开始也是享福，什么好车都敢坐。后来才意识到错了。我这边讲课积点福，那边我一坐车，全用掉了。我要把福用掉了，父母的福在哪里呢？妻儿老小的福在哪里呢？根本没有福给他们了。后来我就跟他们讲，只要地铁能到的地方，我自己来，不要来接了。我心想，积点福给家人用吧！福气是可以转移的。

所以，在孩子身上要少花钱，够用就行了，千万不要用钱来诱惑他，也不要用钱让他过所谓的好日子，否则从小把他福气给漏掉了。这就是讲的，要做到花未全开月未圆。事上花开可以，成功了，心上花永远不要开。要保持惜福的状态，够用就行。

那么，下等福，究竟多少叫下等福呢？也有一个指标。一开始

我不理解，后来想明白了。你把你的收入分成三等分。比方讲，你一年挣 1000 万。现在把 1000 万分三等分，每一等分 333.3 万。第一等分这个钱不归你用。归谁用呢？用来供养祖宗。祖宗有德，儿孙就有福。这是祖宗积的德，在你身上变成福了。这个事情，曾国藩看得很清楚。曾国藩兄弟五个，曾国藩、曾国荃、曾国潢、曾国葆、曾国华。这五个兄弟，在清朝末年，道德学问，功名富贵，都是受大家认同的。尤其是曾国藩和曾国荃，地位很高，权倾天下。曾国藩就提醒兄弟说，我们富贵了，我们是家族这个树上开的花，种树的不是我们，养树的也不是我们，开花结果的是我们，我们在享祖宗的福，一定要惜福。曾国藩惜福到什么程度？一件袍子穿 30 年，竟然没有换。女儿曾纪芬到南京去看他，就是现在的总统府，他看女儿穿一条新的裤子，就跟女儿讲，你有多大的福，穿那么好的裤子？赶紧换掉。女儿很委屈，这条裤子是她嫂子穿剩下来给她穿的，曾国藩都不让她穿。

恰恰曾国藩的几个女儿当中，曾纪芬的福气是最大的。哪来的呢？爸爸从小给她省下来的。曾纪芬的老公是当时的两江总督。她的儿子聂云台，中华总商会会长。所以，一个女人有没有福，看她爸爸是谁就知道有没有福了，看她嫁给谁就知道有没有福了，看她生的儿子是谁就知道了。这个女人太有福了。福从哪里来呢？从小爸爸给她省下来的。所以，对女儿、对兄弟他一直强调惜福。那么这个钱干什么呢？这个钱不归他花。

范仲淹很了解生命的真相。这些人对生命都很了解。范仲淹做大官以后，把自己的俸禄拿出很多来。干什么呢？买义田。买义田以后，专门给范家种不起地的这些亲戚来用，不用他们交租。范仲淹自己讲，从我们自己来看，他是他，我是我，好像两个人，从祖宗来看，都是后代，祖宗不愿意看哪一个后代过穷日子。所以，真

正的供养祖宗，不是每年的清明节买点花、买点果，而是把祖宗的后代都照顾好，让祖宗放心。这叫供养祖宗。

所以说，我们自己的钱不能自己用，有一部分要来照顾亲戚兄弟姐妹的，还有一部分是用来养育祖宗的后代的。虽然是你儿子，但是你不要把他当儿子看，你要把他当祖宗的后代。祖宗靠他传家的，你一定要把后代养育好。怎样才叫把后代养育好？不是给他吃好、用好，而是要给他积福。积善之家，必有余庆。你把那个 333.3 万，用来干什么呢？用来做善事，把福留给子孙，千万不要把钱给他。否则，钱花掉了，从小花开，以后花不会再开了。

司马光讲得很好："积金以遗子孙，儿孙未必能守。"你不要为儿孙挣钱，你只要为他积福就可以了。"积书以遗子孙，子孙未必能读。不如积阴德于冥冥中，以为子孙长久之计。"什么叫阴德？做好事不留名，福就留给子孙。这才叫真正养育子孙。

还有一等分，那是你能用的。那两等分都不归你用。这个叫下等福。上中下，你只能用其中一份。今天大家没有这个概念了，挣了 1000 万，不行，再借个 2000 万。靠借钱过日子，等于说把未来的福提前用掉了，你的花提前开掉了。今天开了花，以后不会再开了。这一点大家很清楚。

在北京，前几年存在一个现象，职业经理人非常受欢迎，很多公司都聘请这些经理人。用什么方式呢？挖墙脚，高薪聘请。后来发现，这些经理人来了以后，没有给公司做什么贡献，反而带来很多麻烦。当时就有人说，这些人在社会是不是水土不服？哪里是水土不服？稍微懂一点花开就要谢、月圆就要缺的道理，你就马上明白了。这些人原来在那些公司里面都是建功立业的。建功立业，花都开掉了。你看不到这一点，你把他挖过来，他不会再开了。他是已经开过的花，你见过开过的花再开吗？没有啊！在人家那边开花，

跑你这儿来发工资，你干的是傻事情。

最好是什么人呢？含苞待放的！但是你得有这种眼光。等我们讲“惟谦受福”时你就知道，怎样的人叫含苞待放。不要用开过的花，要用含苞待放的。

这是讲的第一条，要惜福。惜福恰恰是修谦德，恰恰是最大的福气，做到花未全开。

第二个就是我们讲的，要向农民学习。

农民他很清楚，地里面打的庄稼，他不会都吃掉。一定挑出最好的，干什么？明年继续播种。我们这些企业家赚的钱，你不能都用来投资的，有相当一部分是用来“积善之家，必有余庆”，做善事的。投资跟做善事不一样。做善事只为帮人，投资是谋利。动的心态不一样，财的性质也不一样，结果也不一样。帮人不图回报叫善，帮人图回报叫利，不是一个概念。你要把钱用来帮人，跟农民一样继续播种。今年收获了，明年拿收获的再播种。明年收获了，拿收到的再播种。你一定会做到事业代代兴盛，花永远不衰。就这个道理！没有别的方法，向农民学习。

第三，直接在心法上下功夫。

对于财富，对于收入，看你什么态度，就知道你有福没福。福和没福，谦和不谦，都是从心上讲的。现在有三种心态，大家做选择。第一种心态，想少干活多拿钱。现在很多人有这种想法。有不少考公务员的，问他们为什么考公务员？少干活，多拿红包，就为这个事情。第二种心态，多干活多拿钱。第三种心态，多干活少拿钱。哪一种有谦德呢？第三种！

王凤仪先生在世的时候，也给人家打长工。王凤仪非常忠于职守。这个人很有职业操守，对东家非常负责任，工作仔细，态度积极。打头的就笑话他，打头的就是小组长，他是组员。打头的笑话他什

么呢？他说，你拿的钱比我少，你干的活比我多，你这个人是傻子，你吃亏了，不要那么努力。王凤仪先生很清楚，他说，我没有吃亏，你吃亏了，你拿的钱比我多，你干的活比我少，你亏了。那个人听不懂。这一听不懂，30 年就过去了。后来王凤仪在东北大办女子义学，一下子蔚然成风，办了 800 多所女子义学。所以，没有福气的人，善事也做不成，做善事也靠福啊！他参加女子义学开学典礼，县长、副县长、军政要员到火车站迎接他，那个气氛很热闹。人气旺，福气大。在看热闹的人当中，正好看到过去那个打头的，现在人已经老了。他也看到王凤仪先生，这不是王老二吗？王凤仪排行老二。人家现在不是王老二，人家是凤仪先生了，身份都不一样了。王凤仪也看到打头的，和他寒暄，就问他，你现在过得怎么样啊？打头的把头低下了，哎呀，别提了，过去还能做一个小领导，打头的，现在连打短工都没人要我了。以前给人家打长工，现在短工都没人要了。他以为是自己老了，没人要他了。哪里是呀？王凤仪先生说，没福了。王凤仪就讲，我说的吧，你吃亏了吧，你当时少干活拿钱多，你把福都用掉了。这一次打头的就听明白了，我真吃亏了，你占便宜了。他就问王凤仪，那我该怎么办呢？王凤仪说，从今天开始，你背上粪筐，看见地上有粪你就捡起来，不管谁家，把粪堆上去，但行好事，莫问前程。

这次这个打头的没有怀疑，第二天背着粪筐捡粪去了，看到谁家粪堆就堆上去了。大概过了半年以后，有个财主很纳闷，说我家这个粪堆，怎么有人老在这儿堆粪呢？就打听这是谁干的。管家跟他讲谁谁谁干的。他说，这个人不错，让他到我们家来工作吧。你看，信任他了，有人气了。管家怎么说？他太老了，啥事都干不了。你说东家怎么讲？就是因为老，吃不了啥东西，拿来养吧！当蜜蜂，有人养了。凭什么？就凭多干活少拿钱，把福就积上来了。

少干活多拿钱的，那个心态就是傲慢的心，损福最大的就是这个心。这种人从大学毕业一出来就面临失业。为什么呢？没福！多干活多拿钱，行，但是没有积下一点福。只有一种情况，多干活少拿钱，因为修谦德，福积得厚厚的。就这个原理！

所以，我们现在做企业，你要会定价。定价最能看出一个企业家有德没德。这个是稻盛和夫在经营 12 条里面讲得很清楚的，看企业家会不会定价。没有德的企业家，产品很一般，价格定得很高，一看就没福。产品很好，定价很优惠，你有福！完全跟你心态有关系。

王凤仪讲，利过半，不算善。你没福！所以，我们在定价上，把握住谦德，要多干活少拿钱，要薄利多销。只有薄利才能多销，厚利马上就把你的福开掉了，花一开马上就谢掉了。所以，做生意处处是学问。都在一个谦德上下功夫。心上花不开，事上花越开越大。稻盛和夫 50 年不亏损，原因在那里？就是谦德！

谦德的三种样子

从“惟谦受福”这句话，我们其实已经了解生命的基本法了。那么，究竟怎样才叫顶级谦虚呢？如果我们对谦虚的样子不了解，你想做到谦虚，难了！要想做到谦虚、有谦德，首先得了解谦虚的样子。了凡先生在讲丁敬宇的故事中，给我们讲了三种极其谦虚的样子。

“兄看十人中，有恂恂款款、不敢先人如敬宇者乎？有恭敬顺承、小心谦畏如敬宇者乎？有受侮不答、闻谤不辩如敬宇者乎？”

这三种都是丁敬宇身上的。我们对谦虚其实是不了解的，我们

总觉得谦让、谦和、谦卑、谦逊就是谦虚了，其实谦虚的理论是很深的。这三种谦虚的样子，如果我们了解了，你修谦德非常容易。

恂恂款款，不敢先人

我们来看第一个，“恂恂款款，不敢先人”。

“恂恂款款”就是形容不敢先人的。什么是不敢先人呢？不与人争。这个与人争，争第一名、第二名，这都是傲慢。

我有一次到青岛讲课。讲完课以后，青岛几个同学特别好，说，老师，带你去崂山旅游吧。我说，不去。我一般讲完课就走，很少去旅游。后来有一个同学说，老师，崂山有一个道观，非常好。我说，你说说什么道观？太清宫！我说，去看看。道观是学校，到那边可以学习。旅游是享福去，学习是惜福去。我一到太清宫，就看到太清宫门前有一块大石头，大石头上写着“天下第二道观”。我一看就觉得有德。怎么看出来的呢？符合老子讲的。老子讲，“吾有三宝，持而保之。一曰慈，二曰简，三曰不敢为天下先。”不敢为天下先是谦德。你看我们现在，非要争第一。争不了世界第一，争中国第一吧。争不了中国第一，圈子里第一吧。圈子里第一争不了，全市第一吧。全市第一争不了，全局第一吧，全乡第一吧，全村第一吧。总想当第一，这是傲慢。人家“天下第二道观”，不傲慢！

我们很多人以为，今天的名利是争来的。我告诉大家，是让出来的，绝对不是争出来的。你不会相信的！你说，争还争不来，我还能让吗？你要多读历史你就知道了。

清朝有一个家族，是值得大家去借鉴的。这个家族就是张廷玉的家族。张廷玉是清朝的宰相。他爸爸叫张英，也是宰相。张英这

个家族，前后有 14 个进士。张英四个儿子是进士，张英的四个孙子还是进士，张英的爸爸可能也是进士，一共有 14 个。你说一个家族出 14 个进士，太难了。进士是什么功名？曾国藩的爸爸考秀才，秀才是功名当中最低的。考了多少次呢？考了 17 次，就是参加 17 次高考，一直考到 43 岁，才考个秀才。秀才跟进士差距太大了。

张英家族一共14个进士。而且，张英是宰相，张廷玉他也是宰相，富贵！这个家族那么富贵，哪来的呢？让出来的！当时张廷玉在朝廷做官，老家在安徽。家乡里面有一户人家盖房子，多占了他们家一点地。家里面就跟人家交涉，人家不理他。他们就写信给在朝廷做宰相的张廷玉，希望你这个宰相发个短信给地方首长，他们肯定就办掉了。没有想到张廷玉回了封信。信上面怎么写的呢？“千里家书为堵墙”，千里写一封家书，就为一堵墙啊。“让他三尺有何妨”，让，别争！“万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”秦始皇建长城，争天下，天下争到了，他很快就去世了。凡是争来的，很快就失去，根本靠不住的。就像强盗抢东西一样，抢来的马上就要失去的。家人一看到这封信，马上不好意思了，让！他们家一让，对方也不好意思，也让。那个地方就变成六尺巷了，各家让三尺。现在还是旅游景点。所以，一让马上就有路，一争路就堵上了。要想条条大路通罗马，你要学会让。越让路越宽，越争路越窄。

恭敬顺承，小心谦畏

第二个就是恭敬顺承、小心谦畏。这是我们企业经营的一个基本的法则。你依这个法则来经营，你肯定生意好，基业常青。

我们今天讲对客户恭敬，对客户不恭敬，没有人买你东西。我

听现在说客户是上帝啊。那么，真正对客户恭敬，不是点头哈腰。而是什么呢？不欺骗客户，就叫作恭敬。如果存欺骗客户的心，这个心本身就失去恭敬了。我们今天做生意，有没有动欺骗客户的心呢？大家一反省就知道了。这个心的变化、心的感应，力量是很大的。表面上我们装得很像，实际上内心动了欺心，人家是有感应的。他对你怀疑了，就是你动了欺心了。

以前听了一个故事，说有一个小孩子，家住在海边，每天他都到海边跟海鸥去玩。海鸥也高兴，孩子也高兴，孩子跟海鸥就像一家人一样的。有一天孩子回家了，爸爸就问他，你每天到海边干嘛？他说跟海鸥玩。可是爸爸动了一念，孩子，你能不能抓一只海鸥回来啊？爸爸的这个念头就点燃了孩子要抓海鸥的心念。等第二天孩子去海边的时候，还没有接近海鸥，海鸥就飞走了，海鸥就知道你动了一个想抓它的念。尤其是这些小动物，越是小动物，越对这些危险有高度的警惕性。而今天这个社会，坦率地说，信心普遍亏失，对人的怀疑比任何时候都强烈。所以，在这个时候，你只要动一点点的欺心，马上人家就觉察到。觉察到以后，马上就有距离。所以，不能有欺心。不欺骗人叫恭敬。

什么叫顺承呢？顺承就是我们今天讲的，满足客户需要。客户需要这种产品我就研发，需要这种包装的我就给他设计好的包装，有需要成本低的我就给它改善供应。总之，一切以客户的需要为准，叫利他。以客户为中心叫谦德，以我为中心叫傲慢。现在有一些条款叫霸王条款，霸王条款显然就是傲慢的，大家不喜欢。所以说，能够满足客户需要，这个就是谦德。

那么有的同学也讲，老师，我也满足客户需要，客户要喝酒我就陪他喝酒，客户要打高尔夫我就陪他打高尔夫，客户要找小姐我就给他去找。这种满足客户需要是错误的。满足客户需要有一个前提，

要成人之美，不能成人之恶。你想想看，人家家庭美好，你去给人家找小姐，你破坏人家家庭。我在上海讲课的时候，当时就碰到这个事情。上海有几个法官，有客户请他们到卡拉 OK，就给他找小姐。后来被查出来了，受党纪国法的处理。所以，一定要成人之美，不要成人之恶。这叫作顺承。

小心谦畏就是说不敢犯错误。人不敢犯错误叫谦德，不怕犯错误叫傲慢。我们今天明知道这个事是错误的，还要偷偷摸摸去做，还要带着侥幸的心去做，这就动了傲慢的心了。我们殊不知，你犯错误，警察抓不到你，老板也不知道你，但是有一个警察是天天跟着你的。哪个警察呢？就是你的心。你犯的每一个错误都被记录下来，而且直接扣你的分。

我记得有一次在北京长安街，朋友开车，我坐车。看着一个红灯，他也不顾及，闯过去了。闯过去之后，我就看看他，我说，红灯你也敢闯？他说，不怕，没事，没警察。后来过了一会儿，我又问他，你刚才闯红灯的时候，心里面什么感受？害怕不害怕？当然害怕了，万一给逮着呢？你心慌一次、脸红一次，就等于你的心理能量被扣十分，你亏心了。亏心亏的是心理能量。等你亏多了，就变成焦虑症了。不需要警察看着你啊，也不需要老板看着你啊，你心里面的这个警察不睡觉的。你晚上做梦，它还盯着你。所以说，你只要亏心，直接亏能量、亏你的福气。

在明朝的时候，有一个人叫李登。这个人很聪明，17 岁就考取了解元。过去功名考试分三等，省里面考叫乡试，吏部考叫会试，皇帝面前考叫殿试。他是省里面考，是第一名，叫解元。按照我们习惯思维，这个人才华横溢啊，那今后一定是前程似锦。恰恰相反，李登考取解元之后，生活越来越穷困、越来越潦倒，到了五十几岁，贫病交加，生活都不能维持下去了，太可怜了。这李登也很委屈，

他说我那么有才华，怎么日子过得那么惨呢？郁闷啊！

有一次，他找一个高人，想请高人指点他一下。高人就跟他讲了，说，李先生啊，你是宰相的命。李登一听，以为那人在笑话他，说，我还宰相呢，都被人宰成这种相了。后来这个高人就把李登原来的命运描述给他听：你十七岁考取解元，二十几岁考取状元，三十几岁做什么官，四十岁开始做宰相。说着说着，李登相信了。但是他又有疑惑了。他说，那我怎么没做成宰相呢？这个时候，高人就问他一句话，他说，李先生，你有没有犯过错啊？你有没有干过伤天害理的事情？李登说没有，矢口否认。他也不想想，面前是什么人？高人。他都能知道你是宰相的命，哪还能不知道你犯过什么错吗？肯定知道。为什么知道你犯过什么错，又不直接点出你犯过什么错？古人还是厚道，给你留一个坦白从宽的机会。坦白从宽是谦德，抗拒是傲慢。给你留机会，李登错过了。

那个高人又想帮他，你不说，我就告诉你了。高人就跟他讲了，说，李先生，你 17 岁考取解元之后，有没有偷看女孩子洗澡？看过。李登脸“唰”一下就红了，自己干过的事情。高人又跟他讲，偷看女孩子洗澡，你的功名降一等，推迟十年。被扣分了！后来你又仗着你聪明、能说会道，把哥哥的财产七搞八搞变成自己的财产。你连哥哥都敢欺负啊！《弟子规》上讲，“兄道友，弟道恭。兄弟睦，孝在中”。欺负哥哥是大逆不道，功名再降一等，再推迟十年。后来你又调戏妇女，功名再降一等，再推迟十年。一次一次给你扣分。人生就像一张考卷，做错一道题目，直接扣你的福气。

我给李登总结一下，大概犯了两类错误，一个宰相的福就被扣完了。第一好色，第二贪财。你们有没有发现，今天落马的高官，大致也犯两类错误。那么高贵的官，一下子锒铛入狱。你就知道损福最快的，就是好色。大家想一想，一个家族祖宗积善，几代人积

善，要积多少善才能积出一个宰相福气的人来啊？而那么大的福气，李登一好色，就把它统统消耗殆尽。

为什么好色损福那么快呢？我把它讲成大白话，你一听就明白。好色的人无非是要取乐，那个乐是祖宗代代助人为乐累积下来的乐。祖宗十代五代人积的乐，你一秒钟不要，放电就放掉了。你为什么快乐呢？集中放电。你把这个福一下子损掉了。祖宗一看，急死了！

所以，我们不了解，根本不需要警察抓你，也不需要老板管你，你心里面有一个永远不睡觉的警察，天天给你记录。做对了，助人为乐，加分。做错了，就扣你能量。扣你能量就等于扣你的福气，长寿、富贵、康宁、好德、善终，统统被扣了。

如果我们想一想自己，我们在座的各位应该命运比今天还好，你挣的钱会比今天还多，你做的官比现在还大。那么为什么没做到呢？你犯过错误，你已经被扣分了。你自己知道，不需要人知道。

我在北京讲课的时候，讲到这一段，有一个政府的官员上来找我。他说，老师，今天把我们心中一个大的怨结化解了。我说，什么怨结？他说，我 23 岁的时候，领导就找我谈话，要提我做处长，后来又不提我了，我感觉这不出尔反尔吗？我今天听完才知道，当时提我做处长的时候，我正好有婚外恋，跟一个有夫之妇关系比较暧昧，我知道我是被扣分的，不能怨我们领导，我怨我们领导怨了多少年了，现在才知道，23 岁没做上处长，原因在这个地方。

我们今天发财发不大，本来可以发得更大，做官做不高，都是因为这两类错误。一次次扣分，把你的福气扣掉了。

丁敬宇非常了解，所以说，他做人做事，小心谦卑，战战兢兢，如履薄冰，如临深渊，就怕犯错误，扣了祖宗积的福。

所以，这种人做事谨慎，他不敢犯错误。我们呢？只要人看不见，只要警察不抓我，我就敢犯。不怕犯错误，你就会被扣分。直接扣

我们的分，而且扣多了，连子孙的分一起扣，子孙永远贫穷下去。

这就是讲的极其谦虚的第二个样子，不敢犯错误叫谦德。

受辱不答，闻谤不辩

第三个样子呢？受辱不答，闻谤不辩。受到委屈了，被人误解了，受人伤害了，不生气，不怨人，这叫谦德。我们特别忍受不了委屈，一遇委屈马上就发火，稍微得理马上就不饶人。所以说，我们的谦德跟丁敬宇的谦德比有差距，人家真是谦虚。

唐朝的时候，有一个宰相，武则天时代的，叫娄师德。娄师德的确是一代名相，很受大家尊敬。他有个弟弟要到外省去做太守，临行之前来请教哥哥，说，哥哥，我要去做太守了。太守相当于我们现在讲的省委书记，省里面的一把手。他说，哥哥，我要做太守，你说我做太守怎么才算正确？哥哥就问他一个问题，假如有一个人吐口痰在你的脸上，你怎么处理？弟弟呢，也算有德，说，哥哥，我不跟他计较，我自己把它擦掉。哥哥一听，叹了口气，说，唉，我就怕你这么做。弟弟一听傻了，说，哥哥，那我应该怎么做啊？你干嘛擦掉呢？等它自己干不也一样吗？哥哥比他更有谦德啊。哥哥就问他了，人家吐口痰在你脸上，你把它擦掉了，人家会不会吐第二口啊？肯定啊。人家吐痰到你脸上，不是为了痰，是为了让你屈服，你还跟他搞对抗，软对抗，那人家能饶你吗？继续往你脸上吐，一直吐到你不回手为止。弟弟才明白，受辱不答，闻谤不辩。

那什么人做到这样子呢？苏东坡曾经写过一首诗，“八风吹不动，端坐紫金莲”。这个“八风”不是讲的东南西北八风，而是讲的人世间世态炎凉的八风。被人表扬了不动心，被批评了不动心。

人赞叹我不动心，人毁谤我不动心。发财不动心，赔钱不动心。总之，顺逆都不动心。什么人能做到呢？能量极大的人、信心极强的人能做到，所以叫“端坐紫金莲”。端坐紫金莲的就是能量很大的人。所以说，没有信心，要修成谦德，难啊！假的。谦德的基础是能量、是信心。那么苏东坡这一生才华横溢啊，但是就是因为傲慢，那个官职是一贬再贬，贬得他自己都觉得活得很无聊了。他写这首诗是在镇江写的，被贬官到镇江，有一天早上起来，有灵感了，突然领悟到修行的这么高的境界，“八风吹不动，端坐紫金莲”。他很高兴，就把这首诗写下来了。“稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”写完之后，让书童过江把它给佛印法师看一看。我估计他心里面存的什么心呢？佛印法师啊，你看看现在我的境界很高，你赞叹我两句吧。小书童拿着“八风吹不动”就过江了。佛印法师一看，拿起笔写两个字，“放屁”，说，拿回去给苏东坡。苏东坡一看“放屁”两个字，马上就受不了了。受侮他不是不答，他要答了，闻谤要辩去了。他拉着书童，划着船过江，就到佛印法师那边去了。刚上岸，法师在那儿等着他呢。苏东坡就问了，师父，你怎么知道我过来的？师父讲什么？你不是八风吹不动了吗，怎么一屁就过江来了？还是动了。哪儿动了？心动了。你没有足够的定功，你怎么可能不动呢？你没有十足的信心，你怎么可能做到谦德？

现在大家知道，谦德是信心做根基的，没有信心做不成的。每次去庙里面，天王殿就有一个胖胖的、脸笑笑的人坐在那里。谁呢？弥勒菩萨。这个弥勒菩萨以前我对他很佩服，慈颜常笑，大肚能容，但是一直不知道他那个肚子为什么那么大，哪来的。后来才发现，受气受出来的，不是喝啤酒喝出来的。我有一次看到弥勒菩萨的一首偈子，对弥勒菩萨了解了，真的佩服了。那首偈子怎么写的呢？“有人骂老拙，老拙只说好。”“老拙”就是他自己称自己又笨又

拙，谦虚啊。骂吧，再骂两句，没关系。最后人家都不敢再骂了。“有人打老拙”，有人打我了。“老拙自睡倒”，你还没打呢，我就倒下去了。“我也省力气，你也没烦恼”，你看，根本就不跟你对抗。你碰到这种人，你真是服了他了，还能跟他生气吗？不可能生气了。“有人唾老拙”，拿痰吐你啊，“任他自干了”。

怎么能做到呢？接下来，弥勒菩萨就讲他为什么能做到。“人弱心不弱”，真正内心强大的人不跟人计较，跟人计较的人都是内心不够强大。“人贫道不贫”，心中有道不会跟人计较的。看刚去世的曼德拉，曼德拉是值得世界尊敬的。他这次去世，联合国给他降半旗，这也很少的。为什么赢得世界尊敬呢？这个人的的确确有德，有谦德。曼德拉在监狱里面待了 27 年，最好的年华在监狱里面度过了。他是黑人，又受到各种各样的侮辱、欺负。出狱以后他做总统。做总统之后，一般人想一定要报复那些人，过去伤害我的，过去欺负我的、侮辱我的，现在我得给你们好脸色看。曼德拉没有报复人家，他把过去有两位监狱官，请到家里面来，好吃好喝招待。这个旁边的工作人员看了，就不理解，说，曼德拉先生，你不报复他们已经够仁慈了，怎么还请他们到家里面吃吃喝喝呢？你这个人大概有点……意思是说，是不是糊涂了？曼德拉就跟大家讲，我在监狱里面 27 年，我出了监狱，我不想入地狱，如果出了监狱以后，我还有怨恨心，我就把自己送到地狱里面去了。你看得很清楚，人家明理啊，生气怨人下地狱。

昨天晚上大家看到，韩国一个女画家，在祈祷的时候，她突然进入到一种境界，遇到了耶稣。耶稣带她到天堂地狱去旅游了一下，她真实地看到地狱和天堂。她把自己看到的画在纸上，就是我们今天看的 30 分钟的视频。那个视频两大内容，天堂让你看到了，地狱也让你看到了。地狱怎么去的呢？不能宽恕人你就下地狱，能宽恕

人你就上天堂。所以说，曼德拉能量大。能量大的人一定在天堂，能量低的人一定在地狱啊。所以，你们注意看昨天那个片子。地狱是一片火海，天堂是一片光明。光明和火海就是用能量来区分的。在哪里做区分呢？宽恕还是不宽恕。受侮不答，闻谤不辩，能量高。受侮答，闻谤辩，得理不饶人，生气怨人，你就直接下去了。

那么，在家庭里面，夫妻之间是不是也经常争嘴呢？你现在就应该知道，夫妻吵架争嘴得理不饶人，你把整个家庭带到地狱去了。那么，王凤仪先生讲得很好：管人是地狱，怨人是苦海。如果你总是要求人家、指责人家、批评人家，你就活在地狱当中，你把人也放在地狱里面去了。一定要宽恕。

要想做到宽恕，你必须要有能量，没有信心根本做不到的。你比方讲，我们现在正在讲课呢，这时后面的门开了，走进来两个老鼠，一摇一摆往前走。保证我们的教室里面就有声音出来了，“出去出去，把它弄出去”。你再一看，是男的说话还是女的说话？一般都是女的说出来，男的不会说。为什么？女的胆子小，一看老鼠就害怕了。那男的为什么？胆子大。所以，你就知道，胆子小的人怨气大，有信心的人没怨气，跟信心有关系。你不信，每个人桌子上放一只蚂蚁。这只蚂蚁对你又是扎桌子又是拍板凳，横眉冷对，你有反应吗？没反应。你为什么没反应？你能量太大了，根本不受它影响。

现实生活当中为什么受影响啊？信心不足了。我们内心里面和气少、怒气大，外面的事情一点，你就爆炸了。假如你的生命里面没有炸药，外面的人再怎么骂你，你都不生气。

在安徽九华山，就发生过这个事情。有一个法师，叫大兴法师。这个法师死了以后，没有火化，人们把他放在一个缸里面。三年之后，这个缸打开来，这个法师跟活着的时候一样，栩栩如生，身体不腐烂。身体为什么不腐烂呢？能量太高了。我们放三天，马上腐烂了。

什么意思呢？能量不够啊。大兴法师为什么能量那么高？跟弥勒菩萨一样的，受气受出来的。当时有一个富家的千金小姐，跟人订婚。订婚之后就同房，把肚子搞大了。还没结婚，很害怕，怕家里面知道，伤风败俗啊。她想了个办法，说，这个肚子，到庙里面烧香，是大兴法师搞大的。这个大兴法师很委屈。后来她爸爸妈妈知道这个事情，怎样啊？孩子生下来了，带着小孩，带着女儿（千金小姐），到庙里面找大兴法师。你还是和尚呢，你还是修行人呢！把他骂一通。这都是你干的好事情！孩子扔给你！大兴法师莫名其妙来了个儿子。大兴法师受侮不答、闻谤不辩，只说了一句话，“阿弥陀佛！”孩子收下了，养呗。等过了几年以后，孩子养大了。那个小夫妻两个结婚了，那个女的怎么想都觉得对不起大兴法师，人家没有把我的肚子搞大，是我们自己没把事办好。终于有一天，她跟爸爸妈妈坦白了，说我们做错了，冤枉大兴法师了。爸爸一听，也觉得对不起大兴法师，就带着孩子到庙里面去了，跟大兴法师又是磕头又是认罪。大兴法师也没有动心，还是那句话，“阿弥陀佛！”也不生气，也不怨人。肚量太大，八风吹不动啊！所以说，这种人能量高。

所以说，对于极其谦虚的三个样子，我们清楚了。第一个样子，能帮人，叫谦德。第二个，不敢犯错误，叫谦德。第三，不生气，不怨人，叫谦德。

谦如春风，怨怒如寒风

“人能如此，即天地鬼神犹将佑之”，人如果有这种谦德，天地鬼神都保佑他。这讲到保佑了，大家又不相信了，说，哪有人保佑？都是我自己努力的结果。这个保佑的“佑”，其实就是爱的意思、

信的意思，天地鬼神都信任你、都喜欢你，就是保佑你。如果大家都恨你、怨你，就叫伤害你。那么这个地方的“天地”，不是讲云中天、草中地，是讲的天地所生的万物。天地所生的万物都喜欢你、都信任你。人是天地所生的万物的一分子。有一个人喜欢你，你就得一分天意。有两个人喜欢你，你就得两分天意。有十个人喜欢你，你就得十分天意。保佑的意思！不仅人，如果你得罪了猪狗牛羊，等于得罪天了，你就损一分天意。所以，你就知道，对天地万物都要有谦德，你能得它们的护佑。

能帮人，不敢犯错误，不怨人，不生气，这是有能量的状态。所以，我们很清楚，惟谦受福，有谦德一定受福。

但是，有一件事情我们想不明白，为什么一有谦德马上就有福呢？不理解。所以，这个地方讲得很清楚，“犹将佑之，岂有不发者”，哪能不发呢？

我换一个角度，我们一起来理解。人身上有一种谦德，就有一种能量。身上有一种气象，谦和之气，这个谦和之气是温暖的、柔和的、舒服的，像春风一样。那么我们都有经验，只要一感受到春风来了，你马上会有一个经验，天下的花要开了。当你身上有谦和之气的时候，你的生命树上的花马上就要开了。就是这个原理。反过来呢，你要是生气了，一生气，秋风扫落叶。你本来有福的，一生气马上扫掉。女同志就有这个体会，一生气，手脚冰凉。怨气怒气是寒的，谦和之气是温暖的。所以，我们千万不能生气。

今天人生气，多半是因为寒。寒哪来的？都是我们容易生气造成的。你要不生气，身体是温暖的。有经验的中医，根本不用给你拿X光机来检查，他只要一问你身上的症结体温，他就知道你的状况。身体好的人，夏天身体是凉的，冬天身体是热的。身体不好的人正好相反，夏天是热的，冬天是寒的。常生气的人，冬天身体寒，

夏天身体热。不生气的人，夏天身体凉，冬天身体暖。所以说，怨气是生命的寒风，谦德是生命的春风。春风一吹，岂有不发者？哪能不开花呢？就这道理啊。

在《了凡四训》“立命之学”一篇，最后讲另一种事上花开心上花不开的秘诀，讲到可持续发展的秘诀。可持续发展就是我们讲的成功不败。“即命当荣显，常作落寞想。即时当顺利，常作拂逆想。即眼前足食，常作贫窭想。即人想爱敬，常作恐惧想。即家世望重，常作卑下想。即学问颇优，常作浅陋想。”能做到这六种心态，其实这都是谦德，你这一生花越开越大，而且开得不衰。这就是谦德的力量。

为什么《易经》里面把谦德说成是完满的呢？其他 63 种生命状态有福有祸，唯独谦德大吉大利。原因在这个地方！

谦德之效的五个案例

了凡先生很清楚，谦德的学问太深了，深不可测。为了让大家听懂，他就给大家讲谦德的故事。前面讲《易经》、讲《尚书》，现在再讲故事。通过接下来的五个谦德故事，让我们更加了解谦德的样子。

“予屡同诸公应试，每见寒士将达，必有一段谦光可掬。”了凡先生真的热爱生命啊，他非常善于研究观察生命当中的现象。他观察到生命当中的一个现象。什么现象呢？“寒士将达，必有一段谦光可掬”。这个“寒士”，不是说穷人。只要没有功名，你再有钱，

你家也称寒门，你也叫寒士。就像刘禹锡写的诗一样，“往来无白丁”。“白丁”不是不识字的人，虽然识字，认识很多字，但是没有功名，通通叫白丁。那么，一个人要从没有功名到有功名，在这个之间有一个重要的生命现象会出现。什么现象呢？谦光可掬！“谦光”，有一种生命的气象会出现。“可掬”呢，“掬”就是双手捧着东西放在你面前。意思是说，有一种谦和之气会从你的生命里面透露出来。只要一看到谦德，一看到谦和之气，就知道你很快就要发达了。他发现了这个重要的现象。

下面的五个故事，通通都是讲这个生命现象的。

丁敬宇极其谦虚，顺利登第

第一个故事就是讲的丁敬宇。

“辛未计偕，我嘉善同袍凡十人，惟丁敬宇宾，年最少，极其谦虚。”丁敬宇这个人要简单给大家介绍一下，这是明朝一个响当当的人物，非常有福，五福临门。丁敬宇自己活到91岁，长寿啊，长寿是第一等福。富贵呢？丁敬宇的身份是工部尚书，就是现在的经济部长，一品大员，地位也高，收入也多，既富又贵。第三呢？康宁，没有灾没有病。第四，好德。他是王阳明的再传弟子。王阳明的学问很深、德行很好，他是王阳明的再传弟子。跟王阳明学习什么呢？修清净无为的学问。这种人能量很大，不会有病、不会有灾的。第五，善终。丁敬宇死后，丁家13代子孙个个长寿，都是85岁以上的。一个人长寿很了不起了，一个家族长寿，13代子孙都长寿，这个家族的福气不是一般的大，大到没法比了。这么大的福从哪儿来呢？丁敬宇极其谦虚。

大家看到“丁敬宇宾”四个字，不要以为是外国人。中国人很了解生命，非常善于起名字。你看，他们都知道，“名者命也”，名字就是一个人的命。我们今天已经不会起名字了。丁是他的姓。敬宇不是他的名，是他的字。宾是他的名。过去人起名，有姓、名、字号。丁是他的姓，宾是他的名，字叫敬宇。那为什么名后面还起个字呢？名是父母给我们起的，也只有父母和老师能称呼，连皇帝都不称你名的，对你不恭敬啊！当称你名的时候，已经犯罪了，这就意味着给你名一笔勾销了。名不能称！长大以后，走上社会了，怎么办呢？ 20 岁的时候，要起一个字。这个字可以自己起，也可以父母给起，表我们的志向的。“丁敬宇宾”，因为名用得少，摆到后面。

这个人谦虚。他因为谦虚，所以有福。“辛未”讲的是年份。了凡先生 39 岁的时候，叫辛未。“计偕”是过去考功名的一种规格，到吏部考会试、考科举就叫作计偕。过去功名考试分三等，秀才、举人、进士。省里面考试叫乡试，到吏部考试叫会试，到皇上面前考叫殿试。殿试第一名叫状元，会试第一名叫会元，乡试第一名叫解元。如果说乡试是第一名，会试还是第一名，殿试还是第一名，那你就叫大三元，圆满了。

“我嘉善同袍”，嘉善是了凡先生的故乡，浙江省嘉善县。“同袍”就是同学。“凡十人”，就是一共有十个同学。十个同学当中，年龄最小的就是丁敬宇，最谦虚的也是丁敬宇。了凡先生看了丁敬宇那么谦虚，“予告费锦坡曰”，他就跟费锦坡同学讲。“此兄今年必第”，丁敬宇还没有考取功名，了凡先生就有预测的能力，给他做了一个预测，此兄今年一定能考取。这个费锦坡就怀疑了，“何以见之”，你怎么看出来的？我咋没看出来呢？

接着了凡先生把他的理论依据说出来了。“惟谦受福”！如果

我们了解真正的生命法则，从此以后你根本不要找人算命了，你很快就能知道自己的生命情况怎么样。从哪里看呢？要想看自己有没有福，先看自己谦不谦。从哪里看自己谦不谦呢？我教大家一个方法，拿个小镜子自己照一照，看看自己是微笑的时间多，还是不微笑的时间多。微笑的人一般都有谦德，笑不出来没有谦德。

今天的人不会笑了。怎么看出来的呢？照相的时候摄影师说笑一笑、笑一笑，大家笑一下子，笑完了就不笑了。为什么笑不出来呢？把人生的路走错了，好累、好忙、好烦、好苦，怎么可能笑得出来？笑不出来了。

所以，了解惟谦受福，你就能准确把握自己的命运了，不用找任何算命的。找任何人算，不如找自己算准确。从此以后，你也知道你的儿女的命运，根本不要找人算。看他谦还是傲，你就知道他有福没福。选员工，你自己一眼就看出来能用不能用。曾国藩招兵马的时候，依照什么标准呢？曾国藩自己讲，我要把最有福的人招到我的旗下，我就是天下最有福的。从哪里看有福没福呢？曾国藩有两种人坚决不用。第一种，官宦子弟坚决不用。因为做官的人，一做官，作威作福，自己没有福了，把孩子的福也损掉了。而孩子又依仗着父母的权势，也傲慢，没有福。没有福的人，什么事都做不起来，只可能做坏事，不能做好事。不能用！第二种人，读书人不能用。这个读书人不是我们讲的读书志在圣贤，他不是的，他是读书志在名利。文人相轻，傲慢！用什么人呢？曾国藩擅长用农民。农民厚道啊！所以说，他不是看学历的，他看福气的。

前面说过，了凡先生给我们讲了三种极其谦虚的样子，“兄看十人中，有恂恂款款、不敢先人如敬宇者乎？有恭敬顺承、小心谦畏如敬宇者乎？有受侮不答、闻谤不辩如敬宇者乎”。这三种都是丁敬宇身上的。你看丁敬宇的一生，以及他子孙后代家业兴旺、繁

衍昌盛的样子，就知道一个集三种顶级谦虚于一身的人福报有多大。太大了！丁敬宇之后三代，代代长寿。13 代子孙当中，有 61 位载入史册。这个载入史册，名气很大，福气很大。我们一般人，死了以后，到派出所把名字一注销，跟这个世界就没有关系了。人家世世代代受人怀念。他的福气很大，原因就是极其谦虚。

“及开榜，丁果中式”，到开榜的时候，丁敬宇果然榜上有名。把这句话跟前面的一句话一对照，你能看出来它有很重要的现象。前面哪句话呢？“此兄今年必第”。这是了凡先生当年做了一个假设。这个假设准不准确呢？今天证实了。“丁果中式”，这个预测是准确的。凡是准确预测，都称为科学预测。预测不准确，这个预测不能算科学。虽然你是科学家，也不能算科学预测。实践是检验真理的唯一标准，不管你是不是科学家。看结果！

胡适做北大校长的时候，曾经给科学下了一个定义。什么是科学呢？科学就是一种思维。什么思维？大胆假设，小心求证。就这个思维。大家看一看《了凡四训》，“此兄今年必第”，大胆假设，很有信心。“丁果中式”，小心求证，证实了，完全符合于时运。所以说，我们要带着一种什么观念看《了凡四训》？这是一部难得的科学人生的读本。你不要看它没有“科学”两个字。科学讲实质，不讲标签。讲标签，就有假在里面。要讲实质。所以，《了凡四训》是科学读本。

这是我们看的第一个谦德故事。

冯开之虚己敛容，榜上有名

下面我们来学习第二个谦德故事。每一个谦德故事，它在介绍谦德的时候，都各有自己的侧重点。你把它汇集起来，就是全面的。

“丁丑在京，与冯开之同处，见其虚己敛容，大变其幼年之习。”“丁丑”是讲年份，了凡先生45岁的时候。“在京”讲地方，在京城。他有一个好朋友，叫冯开之，两个人在一起相处了一段时间。了凡先生有一个很好的习惯，值得我们借鉴。他遇人办事，不是先办事，不是先急于做生意，而是先看这个人是什么样的人，有福还是没福，可靠还是不可靠。我们今天很多人做生意被骗，上当了，不能怨别人，是因为专注做事而忽视了人。千万不要跟没福的人做生意，否则就是你自己犯错误，你没有先识人。

了凡先生呢？“见其虚己敛容”，先观人的气象。“虚”就是谦虚。人类心有谦和之气，脸上就是敛容，敛容就是微笑的样子。今天女同胞都喜欢美容。这个美容，你首先要知道什么叫真正的美容。不是说把化妆品抹在脸上叫美容，最美的状态就是微笑。你如果笑不出来，你纵使再漂亮，你也不美。我见到过美女发脾气的，那看起来吓人啊。长得漂亮，这一发火，马上把你内心的那个美好一下子打破了，晚上都做噩梦。如果这个女孩子不是很漂亮，但是她会微笑，人见人爱。所以，真正的美是从微笑上增强的，这是最美的表情、最美的生命状态。

“大变其幼年之习”，了凡先生对冯开之很了解，知道他小时候有学问，喜欢批评人，恃才傲物，文人相轻。现在气象变了，“虚己敛容”。

“李霁岩直谅益友，时面攻其非，但见其平怀顺受，未尝有一言相报。”有一件事情是非常重要的，了凡先生特别把它提出来。

李霁岩是冯开之的好朋友。“直”，正直。“谅”，可靠。“直谅益友”，是个正直可靠的好朋友。

我们在座的各位，平常大家也交朋友，能不能交到直谅益友呢？真正可靠的好朋友什么样子的呢？“面攻其非”，就是能够帮你改错的人。能帮你改过的就是好朋友，帮你犯错的都是你的恶人。那么我们今天没有这种勇气了，因为怕得罪人啊，常常你有过失也不给你提。即使是夫妻，有时候也会讨好，不愿意提。所以，真正有人不顾得罪人，而帮你改过的，这个朋友是好朋友。

我自己在讲《了凡四训》的时候，就碰到这个事情。我记得在修德谷讲《了凡四训》的时候，靳雅佳老师来听课。靳雅佳老师前后听了三次《了凡四训》，现在都能讲《了凡四训》，这个人真是很聪明。听的时候，下课了她来找我。她说，老师，有个地方讲错了。我说，哪个地方？她说，你引用《论语》的时候，有个地方读错了。“孝悌也者，其为仁之本与”，你念成“孝悌者也”，原文是“孝悌也者”，颠倒了。真是内行啊！我一听就明白了。所以，当时我打心里对她很感激。为什么感激呢？《论语》我也讲了十年了，“孝悌者也”了十年，从来没人跟我提过。我想大家有各种各样的顾虑，要么就是怕得罪老师，要么怕老师下不了台，总之没有一个人来帮助我。所以，当时我对靳雅佳老师很感激。从此以后，我就是“也者”了，不是“者也”了，改过了。所以，我每次讲课的时候，讲到这个地方，我都把这个故事说出来。

一下课就有人来找我了，讲课当中也会有口误啊，有的同学听出来，就来帮我纠正。有一次在无锡讲课的时候，引用《三字经》里面的一个典故，“窦燕山，有义方，教五子，名俱扬”，我念成“俱名扬”。下课就有同学找我，说：“老师，名俱扬，名俱扬。”我一听，对他笑了笑，“感谢啊！”所以说，你有这种朋友，你怎么可能犯

错误呢？一点错误，马上就给你指出，那你这个人生就安全了，不会掉到陷阱里面去了。我们常常犯错误，却浑然不知，没人跟你提啊！

所以，能找出一个人帮你提出缺点的，那你真是有福啊！我记得我女儿跟我讲了一个故事，说日本有一个著名的话剧演员，那天在剧场演出，快开始了，遇到了他的一个学生。学生跟他讲，老师，鞋带松了。老师一看鞋带松了，把鞋带系紧。学生给他提出来了，学生很高兴，帮老师发现这个过失。老师也很高兴。等那个学生一走开以后，老师又把鞋带给解开来了。正好被另一个同学看到了，另一个同学就不解，说："老师，你干嘛又把鞋带解开来啊？"那老师怎么样？他说，我这场戏就是演一个千里之外风尘仆仆赶路的人，这个鞋带松了是剧情的需要。学生更奇怪了，说："那你刚才为什么系鞋带啊？"老师就说了："那个同学给我提出来，我把鞋带系起来，他今后还会给我提意见。我如果跟他讲，我就是为了这样子的，从此他不会提意见了。"所以，真正有德行的人，是希望人给他提意见啊！但是这种人太难得了、太少了！

我记得我在北京密云讲八项管理学的时候，专门讲"积善之方"这一篇，讲了五天。很多同学听了以后，都特别受益，把对经典的感恩转移到我身上来了，见到我又行礼又磕头。我当时很为难。我很清楚，你给我顶礼，你修谦德，你积福，我没福了，你把我福折掉了。不让你积福报，你没福。让你积福报，我损福。当时心里面很为难，没有智慧，不知道怎么处理，半推半就，就认了。这一回到北京，有一位同学写了一封邮件给我，邮件上就是八个大字，底下还有很多内容。哪八个大字呢？"实无圣德，妄受其礼"。假如你没有圣人之德，却受人对圣人的尊敬，你今后有祸的。什么祸呢？我再看底下。他就引用经典上的一些标准。"来生同性"，做同性恋。当时我的汗从后面"唰"一下就下来了。后来想想，很合情合理。

这一世妄受其礼，过分受人尊敬，来世就要找一个非常不受人尊敬的生命状态，让人羞辱你，正好对调。所以，你就知道我们今天犯错误，都是有后果的。所以，有人帮你提出来，感激还来不及。所以，那个同学，我对他真是感激。他不是帮我，是救我，把我从同性恋里面救出来。

李霁岩就是这么一个好朋友。“面攻其非”，指出你的过失在哪里，帮你改过，不怕得罪你。那冯开之怎么样呢？“但见其平怀顺受，未尝有一言相报”。“平怀”就是心平气和的意思。“顺受”，就是被人批评，还像被人表扬一样的开心。

这个地方抛出很多重要的问题出来。看一个人有福没福，就看一个人有没有谦德。看这个人有没有谦德，在哪里看呢？你如果能够闻过则喜，你叫有谦德。如果你是闻过则怒，你就是傲慢。就从这个事上，能够准确判断你有福没福。所以，我们怎么判断有福没福呢？就是从你闻过的时候，你是喜还是忧，你马上就知道你有没有福了。

我们做心理医生的，其实很好做，也有一套套量表，然后让你回答。你这么答，是这种状态。你那么答，是那种状态。这个地方，闻过则喜，闻过则怒，恰恰就是判断你是谦德还是傲慢的一个量表、一个指标。北京我有一个朋友，是做领导的。这个人很会做领导，做领导都有一些秘诀。他要提拔这个干部，不会马上提拔你的，提拔你之前，这半年逮着你就批评，看你的反应。如果你受不了，受不了他就知道你没福，不能提你，提你就有祸。这方法太简单了，就这么简单！

所以说，从这个地方提出重要的指标，作为判断谦德的标准，这就是看他闻过则喜还是闻过则怒。“未尝有一言相报”，心里面服气，嘴巴也服气。

我们讲的心服口服，有四种情况，大家可以看出谦德的真假和深浅。第一种，心服口服。第二种，心服口不服。第三种，口服心不服。第四种，心不服，口也不服。四种里面，有一种情况是真谦德，就是心服口服。其他三种都有傲慢藏在里面，程度不一样而已。所以，《了凡四训》不仅讲理论，很多的方法就特别精要。你只要学会一条，终身受用，不会有任何错误。

“予告之曰：福有福始，祸有祸先。此心果谦，天必相之。兄今年决第矣！”了凡先生就跟冯开之讲，老兄啊，“福有福始，祸有祸先”。**福从哪里来？福从谦德来。祸从哪里来？祸从傲慢来。**这是一定的。所以，骄慢受祸，惟谦受福。这是生命的基本法则。基本法面前人人平等，跟官大官小、钱多钱少、男男女女、老老少少没有任何关系。这是生命的法则。不仅是生命的法则，也是宇宙的法则。

认识生命认识什么？首先要认识生命的法则，依法则来做事情。所以，我一再跟大家讲，只需要学习，不需要探索。探索往往跟赌博一样，瞎猜！根本不用猜，只要学就行了。跟孔老夫子一样的，“信而好古”就可以了。

“已而果然”，果然榜上有名啊。这种预测叫科学预测。所以，《了凡四训》是科学读本。

这是谦德的第二个故事。

赵裕峰知过速改，明年登第

我们来看第三个故事。第三个故事是第二个故事的一个补充，非常重要。

“赵裕峰光远，山东冠县人，童年举于乡，久不第。”这个人姓赵，字裕峰，名光远。因为名用得少，放在后面。字用得多，放在前面。他是山东冠县人。“童年举于乡”，童年在老家考科举，久考不第。我问大家，考功名，考科举，久考不第，是水平问题还是福气问题？你现在知道了，成功两个要素，才华只占百分之二十，百分之八十取决于人气。

我们做父母的要格外小心啊。我们今天让孩子大量地学本事，如果他没有福气，根本不会有收获的。

“其父为嘉善三尹，随之任。”他的爸爸在嘉善县做官。“三尹”是官职，相当于县长、副县长，他是第三把手。他就跟他爸爸到嘉善县来生活了。“慕钱明吾，而执文见之”，这个钱明吾退休以前在朝廷做官，退休以后在家乡办私塾教学生。所以，过去做官不怕退休的，退休做老师，一样受人尊敬，不会有失落感。今天做官难啊，一到快退休，就会产生 59 岁现象，往往就晚节不保了。

上次在南京，我遇到张发厅长，我们两个人聊天，他就给我讲了一个事情，我听了以后也很受感动。他说，人啊，这一生无论你飞得再高，关键看你能不能安全着陆，不能安全着陆，这一生全废掉。这话太有道理了。很多人都是着陆的时候出问题了，一生就废掉了，一生的名就没了。所以，晚节非常重要。

钱明吾是好老师。学生对老师的态度，直接关系到学生能不能学到真本事。如果一个学生是傲慢的学生，哪怕老师身上全是优点，他学不到。因为傲慢的人的特点，一眼望过去，就是人家的缺点，根本看不到人家的优点。反过来，一个学生很谦虚，哪怕老师没有本事，老师身上只有一个优点，他也能看到。谦虚的人第一眼看过去就是人家的优点，他看不到人家的缺点。所以，学生能不能学到本事，跟老师没有关系，关键在于学生对老师的态度是谦虚还是傲慢。

印光大师是民国的一位高僧，他就讲到，学习最重要的是什么？是心态。一分诚敬一分收获，十分诚敬十分收获。如果我们百分诚敬，那就是百分收获！

那么赵裕峰对钱老师仰慕，有谦德。“执文见之”，拿着文章请老师批改。老师看到赵裕峰的文章，“明吾悉抹其文”，看了文章拿起笔，啪啪就给打个叉，“什么破文章？拿过去重写”，批评他了。被老师批评，这是水平问题。被老师批评后的态度，这是福气问题。所以说，大家要分清楚啊。在单位里面，领导批评你，那是你水平问题，只占 20 分。如果态度错了，80 分就扣掉了。

这个地方你注意看，赵裕峰是什么态度呢？“赵不惟不怒”，这个 80 分得到了，这里面有福啊。闻过虽然没有喜，但是没有怒。接着你再看，“心服而速改焉”，心服就是讲的心悦诚服，闻过则喜啊。赵裕峰有谦德，赵裕峰有福啊。虽然文章写得不怎么样，但是福很大。怎么看出他是真的心悦诚服还是假的心悦诚服呢？“速改焉”。“速改”这两个字太重要了。你真的心悦诚服，你真的闻过则喜，你肯定落实在改上。而且，改过的速度里面恰恰有谦德的深浅。能知过叫谦德。能改过，谦德中还有更深的谦德。谦德有程度上的区别的。而速度快呢，谦德中还有更深的谦德。所以说，字不多，意思非常圆满。经典就有这么好，没有废话！你领会领会，意思很完美。

我们今天很多人学《弟子规》、学《了凡四训》，学了很多经典，《论语》、《孟子》、《中庸》、《大学》。我们发现身上有很多错误，我们也能认错，但是真要改的时候又改不成。改不成以后，就不想改了。这不想改，说明你还有傲气在里面，你能知过叫谦，不能改叫傲啊。谦虚和傲慢夹杂在一起，不纯了。

还有一些人，不改的时候，找理由，还搞心理平衡。找什么理由呢？古人讲的，江山易改，本性难移，我就不移了吧。他把古人

都搬出来了。这句话被很多人用错很多年。“江山易改，本性难移”是什么意思？改过是很难的事情。对难的事情应该采取什么态度呢？这句话的意思，是要全力以赴去改，而不要掉以轻心。人家是这意思。人家是说难改，没说不改啊。为什么理解为不改呢？那是你杜撰出来的意思、错解了的意思。

的确，改过难啊！我记得我三十几岁到南京栖霞山。栖霞山就是《了凡四训》讲的栖霞寺的所在地。一到秋天，枫叶红了，南京人都选择到栖霞山秋游。我们那次也是去旅游。中午了，到斋堂吃饭。那个斋堂吃饭的桌子比较矮，我有跷二郎腿的习惯，这腿一翘上来，就把桌子顶了起来。这一顶起来，很狼狈，整个桌子斜了。旁边一个老居士没有批评我，就把手放在我腿上拍了两下子。我“啪”就放下了，很丢人啊！当时心里面动一个念头，一定要把二郎腿改掉，不要跷二郎腿。你们说，改二郎腿这个习惯难还是容易呢？你们真有觉悟，我当时没有这个觉悟，我认为很容易，放下就行了。想不起来，它又上去了。等你发现了以后，再放下来。想不起来，又上去了。改二郎腿的习惯，我整整改了一年才改正。你就知道，难啊！江山易改，本性难移。你要不用一年的功夫集中精力来改它，你根本改不成。所以，这句话的意思是集中精力改，不要掉以轻心。

改过特别能体现你的信心，也是修谦德最直接、最巧妙、最快速的方法。修谦德不是大家平常讲的谦和、谦逊、谦卑，那个都是你根本理解不了的。知过改过叫修谦德。离开知过改过，你根本没有机会修谦德。那个谦卑、谦和、谦逊都是讲结果，方法没有讲。

《了凡四训》给你讲方法。改过提信心，是修谦德最快的，修福报最快的。改过根本不需要方法，只需要勇气，缺了勇气根本改不成。所以，知耻近乎勇啊，能知过靠勇气啊！没有信心，你连认错的勇气都没有，哪能改过呢？

认识道理以后，我就决定改过了。改过我也有经验，千万不要一读经典，发现很多过失，想一起改掉，不可能的事情。改过要一个个改，不要一筐筐改，不要一批批改。改一个成一个，再改第二个。如果你一个都改不成，你想改那么多，根本就是积重难返。一旦改不成，你马上受挫折，信心就打掉了。

当时我改哪个过失呢？就改睡懒觉这个过失。我以前也睡懒觉，后来明白了，睡懒觉不光是懒的问题，实际上是影响一个人的气象。曾国藩家八字家风，第一个字就是早起的“早”。曾国藩家没有睡懒觉的。爷爷一早起来，有事就做事，没事安坐堂上。这些子孙没有敢睡懒觉的，骨碌就起来。早起就是勤劳，勤劳是谦德之象。睡懒觉恰恰是不勤劳，是衰亡之象。

你读《弟子规》一读就明白，“朝起早，夜眠迟”。看一个家业的兴衰从哪里看呢？根本不要等兴衰再看，迟了，就看你的孩子起得比你早还是起得比你迟。如果孩子起得比你早，这个家业在往上走，兴盛啊！如果孩子起得比爹妈迟，家业已经衰了。气象在这个地方。所以说，一定要早起。昨天讲过早起养气。要想早起，就要早睡啊。所以，早睡早起，恰恰是得天利，养阴阳之气，能量大。

当时我还不明白这么多道理，只是觉得要早起，起来锻炼身体。正好是冬天，跟现在差不多。把闹钟调到 5 点半。第一天，闹铃还没响我就醒了。闹铃一响，我就起来。起来以后，穿上衣服，去跑完步回来，很舒服。今天终于早起了，高兴！第二天呢？闹铃响我还没有醒。闹铃把我弄醒，当时心里面就很纠结。起还是不起？起吧，外面寒风飕飕的，跟这两天情况差不多。不起吧，你都讲了要早起了，你还能说话不算话吗？再一想，起来那么早，会不会影响白天工作啊？那边再一想，对于自己说话都不算话了，你以后还能对人说话算话吗？你不是大骗子吗？在被窝里面做思想斗争。过了

十分钟，起来穿上衣服。跑完步回来了，也没问题，也很好。第三天，闹铃响了，我连思想斗争都不斗争了，直接把闹铃按下，再睡会儿吧，反正没人看见。

所以，人就是这样子，因循退缩。你说有什么方法？不要方法，只要敢起来就行了。就是缺信心，改过改不成是最伤信心的。后来我就下决心，什么过都允许犯，就是睡懒觉这个我不能犯。所以，要集中精力改，其他过失放一边，该犯犯，没办法，集中改睡懒觉的过。

后来我就研究，早起障碍在哪里？我会做思想斗争！做思想斗争是人的习气，这个习气是自动发生的，你根本控制不了。我不能决定我做不做思想斗争，但是我能决定一个东西，我在哪里做思想斗争。如果在被窝里面做思想斗争，一般是以失败而告终。换地方，哪里做呢？站在床下做，马上就不做了。后来听到闹铃一响，我连想的时间都没有，被子一掀，“唰”往床边一坐，一站，这一站不想了，穿上衣服就起来了。

一开始我太太还疑惑，说你是消防队啊？ 119 啊？神经质啊？闹铃一响，“唰”就下来了。我心里想，我要慢一点点，万分之一秒，我就被床拉在床上了。一点想的时间都不能给它，你才能起来。习气太重了，慢一点都不行。就用这个方法，把思想斗争解决了，障碍去掉了。改成以后，我无比的充满信心，我终于能指哪打哪了。想早起就早起，这个人多自在。我们都是想指哪不能打哪。既然指哪不能打哪，那以后你就别指了，指也白指，多伤心啊。所以，当时信心大增，很自信啊。拿这个信心，再来改第二个过失，容易了。改两个过失，又有信心了。再来改第三个过，就更容易了。现在我改过快啊，很快！不是说我没有过，过失还有，但是我的好处是只要发现我马上就能改正。在哪里得利呢？在信心上得利了。所以，

改不成过，主要是信心问题，不是任何别的问题。那么这是我们通过知过改过了解自己谦德的状况。

赵裕峰改过快，结果怎么样呢？“明年，遂登第”，今年改过，明年就登第了。你就知道，改过修谦德快，变现福气也快。《了凡四训》把知过、改过这两个修谦德的重要方法教给我们了。这既是判断我们有没有谦德的标准，也是我们修谦德不可离开的两个重要方法。

夏建所谦光逼人，开榜中式

我们看第四个谦德故事。

“壬辰岁，予入觐，晤夏建所，见其人气虚意下，谦光逼人”。“壬辰岁”，年份，了凡先生 60 岁了。“予入觐”，觐见皇上叫入觐。见过皇上之后，就去拜访自己的朋友夏建所。了凡先生有一个很好的习惯，先观气象再做事。“见其人气虚意下”。这个“气虚”就是谦和之气。“意下”是相对于意上来的。什么叫意上呢？抢着说话叫意上。“你听我说”，这叫意上。意下就是耐心倾听别人说话。没想到倾听人说话也在修谦德，谦德太好修了，不说话就能修成。所以说，了解了谦德的样子，修起来非常容易。看人说话，就能知道有福没福。

孔老夫子在《周易》专门讲到这个东西，“吉人之辞寡，躁人之辞多。”吉祥有福的人说话很少，急躁的人废话很多。为什么吉祥的人说话少呢？管住嘴巴也需要能量的，没有能量嘴巴管不住的，“吧嗒吧嗒”就说开了。所以，能量大的人很少说话，气足啊！特别爱说话，其实是气亏的表现，越说越亏。所以，我们要少说话，多听人说话。这就在修谦德，千万不要不耐烦。在家里面，老婆说

话你不耐烦，孩子说话你不耐烦，那你就动傲气了，没有修谦德。

“谦光逼人”，这个是我们做企业管理的一个重要的法则。企业管理重要的任务，就是把每一个员工变成有谦德的员工。今天的员工比较傲慢。如何把傲慢的人变成谦虚的人呢？你身上有谦德，就能把别人的傲慢化掉，叫谦光逼人。他不想改都不成。

记得我在南京讲《了凡四训》的时候，有一位企业家的妈妈来听课。老太太听得很认真，笔记一本一本记了好多。课后她跟我讲，说，老师，我这一辈子也没写过那么多字，这次写得太多了，很欢喜。我在讲课的时候就讲到，有信心的人常说“我错了”，说“我错了”的人有谦德，有谦德的人有福啊。人没有信心就常说“你错了”，说“你错了”就是傲慢，傲慢的人损福。他们老夫妻两个人常常吵嘴。这吵架，大家没有研究过，我研究过。吵架非常有趣。你如果把吵架的内容去掉，留下一个结构，就是“你错了”、“你错了”，就这结构。内容加上去呢，就千变万化了。这个老太太一回家，和老公又吵架了。两个人吵架，“你错了”、“你错了”……突然老太太想起来，老师在上课时讲的，说“你错了”是傲慢，傲慢就有祸害，说“我错了”是谦德，谦德有福啊。老太太一想到课上内容，马上就转念头，刚才都是“你错了”、“你错了”，老太太马上说“我错了”。她一说“我错了”，这老头就不知道说什么了，跟着就说“我也错了”。谦光逼人！

可能大家认为说，老师，“我错了”谁不会讲，我也会讲。

我告诉你，真的在吵架的那个当口，你开不了口，不容易做到的。记得在河南办班的时候，5月份，那一期的党政干部很多。主持人很有经验，临下课之前跟大家讲，说，老师讲了，说“我错了”最提升信心、有能量，我们大家一起说十声“我错了”。主持人就带领大家说“我错了”、“我错了”……十声说完了，这事就过去了。

中午吃饭的时候，有一个女同志来找我。后来我知道她是一个乡党委书记，40 多岁，精明能干，一看就是女强人。她后来就请教我一个问题。她说，老师，刚才主持人带我们说“我错了”，我也觉得我错了，但我说不出口。我说，你怎么说的？人家都说“我错了”，她说“呜、呜、呜”。想张自己的嘴巴，张不开来。很多孩子也是这样子的，你要是问他，你有没有错，他给你“呜、呜”。缺乏信心，缺乏能量，说不出口啊。

有一次在家里面，我跟我太太也为一个问题争执了。我太太身上有谦德。她跟我讲句什么话？“我错了，行了吧”。这到底有没有错？我说不容易啊，说“我错了”。后来还带一个“行了吧”，“行了吧”就是我没错，没办法才说“我错了”，不容易啊。

记得我在江苏天目湖办班的时候，当时苏园了凡书院的霍总非常好，他认识很多书法家，他就请书法家把《了凡四训》当中这些重要的语录写出来，如：“心想事成”、“正己化人”、“养正化怨”、“敬天爱人”等等。然后每个学员走的时候，一人送一份作为礼物，大家挂在家里。请书法家写的时候，这个霍总就跟书法家讲，老师讲的，还有一句话很有能量，你给他们写吧。书法家问是哪句话。“我错了”。书法家拿起笔刚准备写，说：“我不写了。”霍总说：“为什么不写？”“我没错，我写这个干什么？”极其敏感，以为人家说他错了。霍总给他解释半天，他根本不理解。霍总说：“你没错，他们错了，给他们写。”他说：“那行。”就写“我错了”。写好了，要落款时，坚决不落款。所以，那个字送给大家的时候，就是没落款的，意思是我没有错，都是他们错了。所以，你就知道说“我错了”难啊。难在哪里？不是这三个字，而是你要有信心把它说出来，太难了。

说“我错了”，就能把一切的冤仇化解掉。我们今天生活当中，

冤结结得很深。你如果不把冤结化解掉，你天天跟用绳子捆着一样的。夫妻之间也是这个样子的，父子之间也是这样子的，上下级关系也是这样子的，仇结得深。

有一个企业家学了《了凡四训》以后，回家就拿“我错了”来用，效果非常好。他原来在公司里面，逮着干部就是骂，骂得大家忍啊。这些干部心想，不为拿你这点钱，我受你这个气？拿钱没办法。那天学习完之后，回到公司，他把十几个高管都请到办公室。这些高管想，老板又干什么？不知道卖什么药，就去了。他就让大家一溜排站好。大家都站好了，这次没有骂，从第一个开始，说一声“我错了”给人磕一个头，说一声“我错了”给人磕一个头。十几个头磕下来之后，你猜发生什么事？再拿血压计一量血压，原来180，变130了。他后来自己就讲，他说，我血压怎么升上去的？骂人生气生上去的。这一不骂人，气一化掉，血压马上下来了。哪知道说“我错了”还能治血压高？就是能治病！无非是气，百病从气生。怒气化掉了，哪能有病呢？傲气化了，哪能有病呢？说“我错了”修谦德，充满了和气。

还有一个企业家，上海的，我们也不知道他刚刚离完婚就来上课。到了第四天，要立命定目标。他定的是什么目标呢？我要家庭幸福。我们听听，有道理，但是没有感觉，他可有感觉！晚上的时候，他就给前妻打电话，电话里面第一句就说“我错了”。前妻呢，不知道是没有听清楚还是不相信，说：“你说什么？”他说：“我真的错了。”前妻在上海，“唰”的眼泪就下来了。她说，你十多年没有讲过这句话。第五天我们还有一天课，再找，人不见了。后来才知道，他回到上海复婚去了。

所以，只要你说“你错”，亲人马上变敌人。只要你说“我错”，敌人马上变亲人。前一个月我讲课的时候就讲过，民政部门办离婚

之前，要加一个环节，只要离婚，提前一个礼拜，夫妻两个说“我错了”，说一个礼拜，说完了再来离婚。我估计，说完就不离婚了。

一个董事长带着秘书来听课。董事长有没有听明白我不知道，这个秘书有收获，知道说“我错了”能化解冤仇。正好有一个同事跟他冤结很深，课程结束之后，回到公司，他第一个就找到这个同事，什么话都没说，就说了一句话，“我错了”，给人鞠个躬。这个同事啥话也没问，跟着说：“哎呀，我也错了。”两个人的对立马上就化解了。你就知道，再深的冤仇，一句“我错了”，马上化解了。

这个10月份在上海办班的时候，上海有一个企业家把“我错了”用到了非常好的境界。他回家做一个板子，板子正面是“我错了”，反面是“我帮你”。老婆跟他一吵架一骂他，他马上就说“我错了”，老婆马上就不骂了。完了以后，把那个板子翻过来，“我帮你”！你说，这个家庭哪能不和谐？家庭破裂，从说“你错了”开始的。说“你错了”，真的全错了。说“我错了”，你就对了。所以，一定要学会说“我错了”。

记得修德谷办班的时候，有一个义工，听课听明白了。他们家三口人，两个集团，爸爸是一个集团，他跟妈妈是一个集团，相互对立。天天他妈妈就说他爸爸怎么怎么错，他也跟他妈妈一起说爸爸如何错。爸爸呢？说你们怎么怎么错。一回家就吵架。那天这个义工，男孩子，回家跟他妈妈说，妈妈，不能说“你错了”，说“你错”这是傲慢，没福。他妈妈不理解，明明你爸爸错了，举了好多例子。妈妈不理解。

后来我又来办班，他又来做义工了。回家他又劝他妈妈，说，老师讲，爸爸错了，我们假装讲说“我错了”。假如说“我错了”说多了，我跟大家讲，“我错了”这个念头从假到真，能量就能上来。一开始假装说“我错了”，说多了，能量一上来，你马上就有勇气

看到自己的错误。他跟妈妈讲，我们假装说“我们错了”。爸爸错了，我们假装说，修修谦德。妈妈说，这个我能理解，我没错，他错了，我修谦德，“我错了”、“我错了”、“我错了”！说多了以后，突然有一天，这个妈妈眼泪下来了，“我真的错了，我怨气太大了”。一下子意识到怨气太大。“我没有结婚前，怨气就很大。结婚以后，把怨气发在老公身上了。”就觉得对不起老公。你看，信心一上来，马上就能看到自己的过失了。“我错了”这句话能量是极大的。

那么知道自己错了，但是还没有勇气当着老公面说“我错了”。怎么办呢？老公上班去了，对着老公睡觉的床，说“我错了”、“我错了”、“我错了”！经常这么做，老公身上就发生奇迹了。老公有个毛病，叫腰间盘突出，疼了很多年了，他也不知道为什么得的。突然老公腰间盘突出好了，腰不疼了，他也不知道怎么好的。如果读过王凤仪先生的这个性理疗病，你一看就明白了，百病从气生，所有的病都从气上来的。怒气伤肝，恨气伤心，怨气伤脾，恼气伤肺，烦气伤肾。怒恨怨恼烦，五种气上来，心肝脾肺肾马上伤掉。

腰间盘突出跟谁生气呢？王凤仪先生讲了，跟谁生气，生病的地方不一样。跟父母生气，你生病一般在头以上。如果跟兄弟姐妹生气，一般在上半身。如果做父母的常跟儿女生气，一般是半身不遂，下面出问题。夫妻生病，一般在腰上。老婆在家里面一说“我错了”，把怨气化掉了，老公的病就好了。这就是气化掉了。说“我错了”能化解怒气、恨气、怨气、恼气、烦气，就能把这些气都化掉。这不是简单的一句话，它是一个很有能量的念头。没有信心，说不出来。

有一个女同志，回家以后也用了，跟老公吵架，马上就说“我错了”。她一说“我错了”，她老公说什么？“别来这一套。”她一下子就傻了。她就跑到我这来了，她说，老师，老公说别来这一套。这个“我错了”不灵了。那我说，老公说别来这一套，你说什么？

她就不知道说什么了。继续说“我错了”。她说，老公再说呢？还说“我错了”。他还说呢？坚持说。你想，你一说“我错了”，老公说别来这一套，你不说了，老公心想，假的吧，我说了不是真的吧。它是一个念头，这个念头你要坚定不移。

我告诉大家，天下只有一句话是正确的，就是“我错了”，其他的话都不一定正确。这个话是谁讲的呢？我没有这个本事讲，你把《大学》翻过来看一看，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。什么叫修身啊？知过改过！知过改过从说“我错了”开始。天下杀伤力最大的话，就是“你错了”。我们今天太习惯说“你错了”，把整个家庭摧毁了，把整个社会都摧毁了。从今天开始，反过来说“我错了”。谦光逼人，马上把人家的傲气化解了。

这是了凡先生看到夏建所谦光逼人，对他就有深刻的了解了。“归而告友人曰”，回来以后就跟自己的朋友讲。“凡天将发斯人也，未发其福，先发其慧。此慧一发，则浮者自实、肆者自敛。”这段文字非常重要。我们很多人都喜欢求天、求神，甚至求佛、求菩萨。求天求人，你首先要明白，天也好，人也好，神也好，佛也好，怎么样帮你的？你不知道怎么帮，那你就迷信了。

前年武汉惠远寺大年初五迎财神，多少人到惠远寺求财神呢？20 万人，整个惠远寺被围得水泄不通。财神就一个，那么多人要，财神忙不过来！到了去年，30 万人迎财神，更多了。所以，大家一定要知道，财神到底是怎样帮你的。

“未发其福，先发其慧”，老天爷帮人，不是给你多少钱，是先把你从糊涂人变成明白人，然后你按老天爷指的路走，你就能得到了。所以，一个人命运在转变之前，他有很重要的现象，你们注意看，一定是先遇贵人。如果没有遇到贵人，你在转命上路还远着呢。遇到贵人干什么呢？给你指路，你很快就得到了。

“此慧一发，则浮者自实、肆者自敛。”那么人有慧，什么样子的呢？下面讲了两种情况。第一个，“浮者自实”。第二个，“肆者自敛”。我们分别来说。

“浮者自实”，这个“浮”是讲心浮气躁，“实”是讲的心平气和，从心浮气躁到心平气和。“盛衰在气象。气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧。”心浮气躁是衰象，心平气和是兴盛之象，在气象上就变了。如果你要生病了，找个老中医一把脉，老中医说，“呦，今天气比较浮”，那说明你有病。说“哎，气比较实”，病就好了。都是这种说法。什么人会心浮气躁呢？我跟大家讲，**欲望大的人心浮气躁，欲望平淡的人心平气和，**就是欲望在起这个作用。

对于欲望，我们今天很多人都有极其严重的误解，最大的误解就是认为欲望是好东西。甚至有人认为，没有欲望，社会怎么进步啊？好像社会进步靠欲望推进的。错了！如果按你这个理论，吸鸦片的人对社会贡献最大，他欲望大。好色之徒对社会贡献大。不是这么来讲的。欲望大是病态，欲望越大病得越严重。

所以，老中医看一个人身体从哪里看？精气神！精气神足，这个人身体好。精气神亏了，不足了，身体就坏了。那么，精气神足的人什么样子呢？“精足不思淫，气足不思食，神足不思眠”。

精足这个人不思淫。这个“淫”不是男女之事，是讲不贪心。就像一个人吃饱了饭，你再给他吃饭，他说我不吃了，饱了不想吃了。假如一个人精亏了，他贪心就上来了。今天我们贪心很重、欲望很大，那你肯定是精亏了。

第二个，“气足不思食”。这个“气”不是天气的“气”、空气的“气”，这个气讲的是元气。元气厚的人肚子根本就不饿。你看虚云老和尚，一打坐，一入定，半个月一个月不吃饭，一点都不饿。为什么不吃饭不饿呢？人家不用服食，就服气了。恰恰有这个元气

的人，肚子根本都不饿。

我们在办49天“了凡企业领导人精进班”的时候，我们有个学员，也是一个企业家，他也没有跟我们讲他没有吃饭。到第49天的时候，他就跟我们讲，我49天没吃饭了。你再看这个人，两个眼睛炯炯有神，整个身体都是软的。他还给大家做了一个动作。什么动作呢？从侧面手能按到地上。身体软了，气足啊！我们想一想，49天不吃饭，还不知道饿死多少次？人家没饿死，他不服食。他服什么？他服他的气。气从哪来呢？《黄帝内经》讲得太清楚了。所以，我们要感黄帝的恩啊。《黄帝内经》讲的什么啊？“恬淡虚无，真气从之。”当你的心恬淡下来的时候，真气自然就恢复了。当你欲望降下来的时候，无欲则刚，能量马上上来。我们这个同学天天读经，因为我们49天班，读很多经典：《了凡四训》、《俞净意公遇灶神记》，还有四书——《中庸》、《大学》、《论语》、《孟子》，还有《太上感应篇》、《十善业道经》，还有《太上老君说常清静经》。这些经典天天读。读经典就在养元气。要么在读经，要么在听经，没有其他的想法。心在正念上，他气足。气足不思食，根本都不饿。

神足不思睡。我们今天往那儿一坐，马上打瞌睡。为什么呢？神亏掉了。神一亏就累，神足的人不会睡觉的。

所以，精气神足是高能量生命，欲望大是高能耗生命。你贪财、贪色、贪名、贪吃、贪睡，这些欲望一上来，你马上就是高能耗生命。我昨天讲过，高能量生命心中事少、口中话少、腹中食少、睡眠还少。今天给大家讲欲望大，欲望大是病态，欲望越大病得越严重。所以，我们要转变认识，欲望不是好东西。

第二个我们对欲望的误解，以为欲望是一定要满足的，好像不满足就有问题。恰恰相反！欲望是越满足就越不满足。你不满足它，马上就知足了。比方讲，过去我们抽烟，刚开始抽一盒烟，后来满

足欲望了，越满足烟量越大，现在变一天两包烟。我自己过去抽烟，后来把烟戒掉了。你不满足它，欲望马上就消失了。你要是越满足它呢，能量亏得越厉害。

可能也有同学问，老师，人没有欲望，活着还有啥意思？一点劲都没有了。我告诉大家，有欲望活着才没意思。为什么呢？人有欲望叫求人啊。人没有欲望能量大，他就帮人去了。越帮人越乐，越求气越短。能量大，有信心，有正气，天天帮人。助人为乐，越帮越乐。这种人生多幸福！没有忧愁，没有担心，没有恐惧，很自在。求人的日子太苦了。为什么求人呢？欲望大！

所以，我们对欲望认识以后，马上你就从心浮气躁转为心平气和。转过来以后，能量大了。能量大，能帮人修谦德。这是讲的第一层意思。

第二个意思呢？“肆者自敛”。这是讲我们的心思比较散乱，想东想西，胡思乱想。胡思乱想其实是心理能量亏掉的一瞬间反应。能量大的时候，人是凝神静气、聚精会神的。能量一低，气散掉了，你杂七杂八的念头就都上来了。念头一杂，整个生命就乱掉了，没有秩序的。有秩序地进出这个会场是一种能量。散乱地进出会场，那就是乱了，没能量了。今天很多人心不专，做事杂，东也想干，西也想干，这个也不错，那个也想做，恰恰是神散掉了、气亏掉了。鲁迅先生曾经问许广平：“什么是专家？”许广平不知道怎么回答。鲁迅告诉她，所谓专家，就是十年专注做一件事情，他就成专家了。十年磨一剑啊！按鲁迅这个说法，我理解，专家首先是专心，心思是专注的。专注做事情，才有能量。记得我们小时候拿着一个放大镜，在太阳底下，太阳光透过放大镜聚焦在一个点上，那个点的能量很大，能把纸烧透。如果没有放大镜，纸不会烧透的。心思散乱的人能量低，做不成事情的，做着做着就放弃了。所以说，专家首先是要专心。有专心，专注做一件事情，就变成专长了。你十年做一件事情，

不就有专长了吗？专长就变成你的专业了，你就成为专家了。原来专家是从专心变现来的。

人心不专，主要有两个原因。第一个原因是先天的，生下来心就不安、不专。现在有不少孩子患多动症。多动症的孩子心思很散乱，根本不能集中的。坐那一会儿，就看看这个，玩玩那个，摸摸那个，就看他忙不停。很多父母看到孩子这样子，很着急，就骂他："坐一会儿行不行，别乱动了！"他动不动啊？动得更厉害。过去有很多人治疗多动症，选择很多方法。效果怎么样呢？并不好！多动症一个基本的原理你搞清楚，很容易治。多动症主要是内心有不安的能量，他要通过动把它释放出来，他就舒服。那么做父母的，你想办法帮他把不安的能量释放掉就可以了。我过去做心理辅导的时候，我的做法很简单，我在办公室，从房顶吊一个球下来，这个球比篮球小，比足球大，软的。有一个网袋子装着，小孩子蹦一蹦才能够着。凡是多动症的孩子来，我都跟他做游戏。我说，小朋友，咱做游戏吧。我看他十分钟跳起来，能打多少下。凡是多动症的孩子都爱做游戏，好动！跳起来，"砰砰砰"，十分钟打下来。再叫他动，不动了，能量释放完了。再叫他干什么，老老实实就干了。就这么简单。

千万不要训斥他。为什么呢？你一训斥他，他更加不安了。更加不安，他就更想要动，通过动把它释放掉。然后一动呢，你又骂他，他就更加恐惧。父母在制造多动症啊！多动症的孩子父母一般内心比较焦躁。父母的焦躁情绪、不安的能量实际上就传递给孩子了，在孩子身上表现出的就是多动症，就这种原因。那么父母怎么来做呢？常常抱抱孩子！这一抱，他心就安了。心一安，不安的能量就化解掉了。所以，一是多抱，二是帮他把能量释放掉，带他玩。千万不要训斥他，否则你在制造多动症。

人心不专的第二个因素，是父母教孩子的过程不当造成的。心

理学上有个实验。两个孩子都是一岁的，一个孩子给他十个玩具，另一个孩子给一个玩具。给十个玩具的孩子，看第一个玩具不好玩，扔掉了，再拿第二个。第二个玩完了不好玩，扔掉。第三个玩完，不好玩，又扔掉。第四个、第五个……把十个玩具玩一遍。另外一个孩子只有一个玩具，拿来玩完，不好玩就扔掉了。扔掉了，没有玩的了，只好把它捡回来玩第二遍。再一玩就玩出感觉来了，但是过会儿又没兴趣了，又扔掉了。扔掉没有玩的，又拿回来玩第三遍。每玩一遍，玩这个玩具的感觉就越来越深了。

这两个孩子在成长过程当中，感觉的发展方向完全没有两样。一个人的成长不是个体在成长，最重要的是感知世界的能力要成长。如果感知世界的能力不能成长，这个人就报废了。玩十个玩具的孩子，他的感觉往平面发展。玩一个玩具的孩子，感觉往纵向发展。等长大以后，两个人完全两样。平面发展的孩子，衣服不喜欢了，换！书包不喜欢，换！学校不喜欢，换！爸爸妈妈不喜欢，如果能换他也换。等到工作了，工作不喜欢，换！他都是换。结婚以后，老婆不喜欢，换！都是换。一个玩具的孩子呢？感觉往纵向发展，在更深层次上，找到新鲜的感觉，这种人就会变成专家。

所以说，我们今天很多父母，拿各种各样的好玩东西诱惑孩子，你把孩子全废掉了。让他的心思更加散乱，以后一事无成。要想孩子养得好，让他知道得少，让他看到得少，让他玩得少，让他的心能定下来，聚精会神。这个孩子长大了，感觉往深处长，能量极大，做什么成什么。

湖南有一个跳水运动员叫熊倪。熊倪跳水的时候，有一个动作叫 5311。这个动作他跳了多少次呢？从上到下，跳了一万次。这个动作已经出神入化了。那个细节，已经细到美得不能再美了。我一下子就意识到，原来重复就是创新啊。

我们今天创新就是平面创新，把整个人类资源都浪费掉了。往深处创新，往更深处创新，人类就进步了。今天恰恰是破坏资源。所以，创新有两个方向，一个平面，一个纵向。创新，人类到底应该往哪个方向走呢？这是人类自己要做的抉择。重复恰恰是深度创新。

那么，一遍一遍地读经典，你们有没有看到，你可以从经典更深的层次来觉知经典的意思。等你 100 遍、300 遍读下来之后，经典的意思你全了解了。不是表面的，更深层次上的。你读一遍有读一遍的收获。读经典就是通过重复来深度创新。

这是我们讲的“此慧一发，则浮者自实、肆者自敛”。心浮气躁变得心平气和。能帮人，谦德来了。从过去心思散乱，到现在心思专注。**专注做事情叫谦德，什么都想做叫傲慢**。还是一个谦德问题。所以，人有慧，这两个特征就明显。

“建所温良若此，天启之矣。”夏建所“温良”，温良就是心平气和的意思。“天启之矣”，这个“天”讲的是天性。人天性本来是心平气和的，因为一动欲望马上心浮气躁。现在恢复天性，叫“天启之矣”。

“及开榜，果中式”，果然榜上有名。一看到谦德就知道，马上就要开花了，人马上就成功了。所以，判断一个人成功不成功，就看他有没有谦德，有谦德马上成功。看一个人是不是失败，也容易，就看这人骄傲不骄傲，一骄傲马上失败了。

这是第四个谦德故事。

张畏岩折节自持，好梦成真

第五个谦德故事非常重要，它是从反面来讲的。

“江阴张畏岩，积学工文，有声艺林”。“江阴”是江苏省无锡市下面的一个县。有一个人姓张，叫张畏岩。“积学工文”，是说他博学多才，书读得多，文章写得也好。“有声艺林”，“艺林”就是讲的文化圈。他在这个圈里面很有名气，有才华。

“甲午南京乡试，寓一寺中，揭晓无名，大骂试官，以为眯目”。“甲午”是讲年份，了凡先生62岁的时候。张畏岩在南京考乡试。我讲过，功名考试分三等，省里面考称乡试，吏部考叫会试，皇上面前考叫殿试。他参加省里面的考试。“寓一寺中”，住在寺庙里面。

寺庙过去更像学校。为什么呢？凡是读书人得有书读啊。宋仁宗以前，印刷术没有发明，那时候书都是手抄本。能得一本书，你算读书人啊，一般你看不到书的。寺庙里面有一个藏经楼，像图书馆一样的，儒释道的书都有，读书人特别喜欢去。再加上寺庙也很安静，所以读书人不管学佛不学佛，都喜欢去寺庙。这个寺庙更像学校，范仲淹就是在寺庙里面读书的。

有才无福，事事难成

他参加考试，“揭晓无名”，榜上无名。我问大家，榜上无名是才华问题还是福气问题？一般人都认为是才华问题。我跟大家讲，福气问题！在榜上无名的时候，看张畏岩什么态度，“大骂试官，以为眯目”，说人家错了。说人家错了是傲慢，傲慢人没福。张畏岩没有考取不是才华问题，而是福气不足、谦德不足。

“时有一道者在傍微笑，张遽移怒道者”。正好有一个“道者”。这个“道者”你可以理解为学道的道士，也可以理解为有道德、有学问的人。从上下文理解呢，更像是修道的道士。有一位道士看到张畏岩“揭晓无名，大骂试官”，在旁边就笑。这个笑不是耻笑，而是微笑。微笑里面有同情心。同情他什么呢？张畏岩你还是读书

人啊，你都不明白惟谦受福，把学问学偏掉了，只学到才上去了，没有学到福上面。

张畏岩傲慢，他哪能想到人家是同情他呢？他以为是笑话他。“张遽移怒道者”，原来骂士官，现在把怒气转过来了，骂这个道者。道者说话了，“相公文必不佳”，你啊，文章写得肯定不好。这句话不说，张畏岩也就罢了，这一说，张畏岩更加生气，他讲了一句话，“汝不见我文，焉知不佳”，你连我的文章都没看，你怎么知道我文章写得不好呢？你听他一讲，好像很有道理。真的有道理还是没道理呢？

道者后来说的话很重要。“道者曰：闻作文贵心气和平，今听公骂詈，不平甚矣，文安得工”。道者很明白啊，看你文章好不好，根本不用看文章，看你是什么人，就知道你能做什么事。我们也有这个本事啊，一看到小狗，马上说，哦，它爱吃骨头。你也知道，一看到小猫，它爱吃鱼。你还用看它吃鱼还是吃骨头吗？不用了，看它是猫还是狗就行了。看什么人就知道他能做什么事情，这叫高人。看文章才知道文章好坏，已经是上、中、下流人才了，太低了！那么，文字上的意思很好理解：我听说写文章的人心气要和平，你现在脾气不好，心不平，气不和，哪能写出好文章呢？

我这么讲，大家不理解。我就问大家一个问题。我们从小学到中学到大学，甚至到博士，也读了不少书。我问你一个问题：你读了那么多书，你能不能告诉我标准，什么样的书叫好书？什么样的文章叫好文章？如果你这个标准不能建立，你这一生读书白读，因为你分不清什么是好书什么是坏书。你今天想一想：什么是好书？什么是坏书？我告诉大家，能够提升你信心的、增长你能量的就是好书，坏你能量、损你信心的都不是好书。就这个标准。

你看我们课间放的歌，“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节”。好诗！听了以后，马上心地清凉，有能量了。你如果读《心经》，“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。”这种经典你读一万遍，越读越想读，越读越清净。一般的书你读一遍两遍不想读了。为什么呢？能量太低。

美国有一个精神科的大夫叫霍金斯，用 30 年时间专门来研究生命的能量级。他发现，凡是通俗读物能量很低，凡是经典都是高能量的书。不仅书有能量高低，绘画也有能量高低，音乐也有能量高低。昨天晚上大家看江本胜博士的水试验，让水听维瓦尔第的《四季》，春夏秋冬，水结晶就不一样。为什么呢？频率不一样，能量不一样，水结晶不一样。音乐也有高低的。什么样的音乐能量高呢？《高山流水》，能量高啊。什么样的能量低呢？迪斯科、重金属的。这种音乐能量很低。你不要以为他是名人。你再看他是什么人？命运很不好的人啊。你跟命运很不好的人，听他的音乐，你的命运能好吗？跟着蜜蜂找花朵，跟着苍蝇找厕所，你得找对地方。所以，一定要听高能量的东西，不要听低能量的。

凡是圣贤经典都是高能量的。包括我们上课也是这样子的，这个培训课也是两种上法。一种方法呢，让大家很热闹、很开心，天天蹦蹦跳跳。结果怎么样呢？上课的时候很激动，回家就不动了，能量耗完了。学《了凡四训》的课很简单，不是帮大家动，而是帮大家静，养你的能量。你想想看，我们平常旅游喜欢到哪里旅游啊？山清水秀的地方。那个地方清净，清净之地能量极高。你要不信，你到王府井，在王府井大街啥事不干，坐半天，回来都累得不行。为什么呢？那个地方能量很低，去就把人身上的能量给吸走了。你要到迪斯科舞厅，你啥都不要做，也不要唱歌，坐两小时，回来就

累得不得了。为什么呢？把你身上的能量给吸走了。

所以，你就知道，高能量的文章一定是高能量的人写的，心平气和的文章一定是心平气和的人写的。看你是什么人，就知道你写什么文章了。读书不能乱读的。

张畏岩听了这个话以后，一下子就觉悟了。过去人毕竟厚道，听了就能转念。“张不觉屈服，因就而请教焉”，他跟前面就不一样了。前面他是大骂试官，现在是觉得我错了，不是你错了。这个转变不是小转变，这一个转变是大转变。什么转变呢？从傲慢转为谦德，从祸开始转为有福了。

我们接着往下看。张畏岩现在向道者请教。请教什么问题，他没有讲。但是我猜，应该是问道者，我才华那么高，为什么考不取呢？可能问这个问题。接着道者就解释了，“道者曰：中全要命，命不该中，文虽工，无益也。”能不能考中功名，不看你才华高低，看你有没有福。企业生意好不好，不看你有没有产品，看你老板的福气够不够大。

所以，大家一定要建立一个新的概念，有财不如有福。梵高是一个著名的画家，他的画价钱卖得很贵。十几年前，在日本有一次拍卖会上，梵高有一幅画，《加歇医生》，那张画就是一张纸，上面画一个人。卖多少钱呢？ 8250 万美金。不是 250 块啊。我们感到很吃惊，“哎呦，梵高这小子真有福啊，真有钱啊，日子过得不错啊”。你要这么认为，大错特错了。梵高在世时生活是穷困潦倒的，一生当中画了 900 多幅画，就像研发了 900 多种产品，就卖出去一个。后来这些画卖得都很贵，他在世没有得到。画是好画，为什么卖不出去呢？不是画的问题，而是人气的问题，是福气的问题。

梵高这一生按中国人讲的五福，的的确确他是没福。第一，论长寿，他短命，36 岁就死掉了。第二呢？富贵，他既不富也不贵。没钱啊，生活多靠救济。有救济就吃，没救济就饿肚子。有时是朋友，

有时是亲戚，有时候是弟弟啊。常常是饿一顿饱一顿。贵呢？没人瞧得起他。生活在社会的底层，根本没人瞧得起他。所以，梵高早期的画很灰暗，后来开始有亮光了，这一亮光我就知道他精神分裂了。凡是黑暗的人，充满着阳光，内心是分裂的。梵高最后是精神分裂死的。第三呢？康宁。康是没病啊。他有病，一生多病，最严重的就是精神分裂。宁呢？没有灾。什么叫灾呢？信任危机的灾难。梵高在世没人信任他，谈了四个女朋友，没有一个愿意嫁给他的。好德，梵高不好德。你把他传记看看，这人好色，就这样子还好色。最后，善终，梵高不是善终。梵高这一生就做过一件成功的事情，两次自杀，一次成功，他就死掉了。所以说，你就看到，这个人是典型的有才无福。

这就是道者讲的，“中全要命”，你得是有福的命啊。“命不该中，文虽工，无益也”，虽然有才华，你也考不取的。这个跟卡耐基的成功公式完全吻合。才华只占 20 分，人气、福气占 80 分。你才华再高，最多也是 20 分。

我自己也经历过这种有才无福的事情。我相信大家都经历过，只是大家不知道而已。我在上初中的时候，有一次考数学，我数学不太好，进考场之前，这道题目我会做，老师讲过，到了考场我就不会做了，傻了。出了考场以后，我又会做了。你说到底会做不会做？肯定会做。为什么考场上不会做？命该你不会做，会做也不会做，就这个道理啊。

奥运会有一次射击比赛，我正好看了个头。那个运动员上去打靶，一上去就脱靶了，打飞掉了。我心想，怎么水平那么差呢？不应该这么差。参加奥运会资格赛，你也得百发百中，否则连参加的资格都没有。有才吧？有才！上去就打飞掉了。什么原因呢？命不该打中，能打中也打不中，就这个问题。后来国家体育总局意识到了，可能

是运动员心理压力太大了，就找了一批心理专家，当时我也在其中，说给运动员减压。我们当时也傻不愣登地给人设计这个设计那个。后来发现，全错了！命不该中，怎么搞都没用。不是这个问题啊！

现在很多父母高考前还在拼命让孩子做作业。你做再多的题目，做再多的作业，在考试的时候，该考不取还考不取。我在河南办班的时候，政府有一个领导下课拉着我，说，老师，我今天才明白，我女儿就是这种情况。她女儿在她们班成绩不错，前五名。一到考场上，发挥失常。他以为是发挥失常问题。现在他知道，命不该中。她们班级有一个小伙子，成绩很一般，平常都在 20 名上下，一到考场上，超常发挥。命该中，文才差点一样中，关键看有福没福。这是靠什么？靠福气！孩子在参加中考前、高考前，考公务员，必须要读“谦德之效”。否则的话，他根本不知道怎样才能考取。如果我们还让孩子找那么多家教，赶那么多作业，做那么多题目，没用的。今天很多父母培养孩子唱歌、跳舞。你培养他画画，再水平高，超不过梵高。你要不培养他有福的那个命，他再有才华，没用的。

有福的命从哪里培养呢？谦德上！谦德怎么培养呢？很简单，知过改过，就这么培养。从降低欲望开始，从专注做事开始，这就是方法。

“须自己做个转变”，这是道长劝他。你现在呢，原来才华很高，现在转变了，从有才华要转为有福。福从哪里来呢？从谦德来！

“张曰：既是命，如何转变？”张畏岩有疑问啊，既然是命，我怎么能转变呢？过去人是相信命的。但是呢，也不是各个都了解生命真相的。那么，命能不能转变呢？过去人认为命是天定的，我哪能转变呢？所以有疑惑。我就问大家，到底人有没有命啊？你相信有命吗？这个问题困扰了我们很多年。一讲命，就觉得迷信了。真的了解命，才叫不迷信。不了解命，真叫迷信。

什么是命？道者把生命的真相讲给张畏岩听了。所以，下面的这四句话，是整个《了凡四训》的核心，也是我们整个生命的核心。你只要了解它，你就知命啦。孔老夫子说，“不知命，无以为君子”。一个人不认识生命法则，不了解生命真相，这个人是小人，不是君子。

那么，生命的真相是什么呢？就这四句话，“造命者天，立命者我，力行善事，广积阴德”。结果是什么呢？“何福不可求哉”，什么福都来了。培养福气从哪里做？方法都教给我们了。

念头决定命运

到底什么是命？“命”这个字，已经把命的性质定下来了。“命”加一个“令”字叫命令。既然是命，你是不能抗拒的，叫命令啊。你能抗拒的就不叫命令了。命叫你生病，你不可能健康的。命叫你赔钱，你不可能发财的。命令啊！比方讲，我们在北京，在长安街上开车，这个车往公主坟开还是往王府井开，谁决定的呢？不是由车决定的，车里面有一个人，他决定这个车往王府井还是往公主坟开。那么又是谁决定这个人把车往东开、往西开呢？也不由这个人决定，这个人里面还有一个小人。谁呢？他的心！心是我们生命的总司令，你生命的一切都是听命于它的。那么心怎样下命令呢？动个念头！比方讲，心动一个念头，要到颐年山庄，大家来学《了凡四训》。你的心一动这个念头，你马上就在这里了。你如果动一个念要去广州，你现在在广州。你动了念在上海，你在上海。动什么念，你的命就在哪里发生，就这种状态。谁下命令呢？这个心在下命令。怎么下命令呢？动念头！念头就是指令。现在大家知道，什么是命啊？念头就是命，不同的念头就是不同的生命现象。

我们平常大家晚上会做梦，梦境跟现实本身是一回事情，只是大家不了解而已。我们先说梦境。梦境大致分两类。哪两类呢？美

梦、噩梦。我估计有不少同学到这里上课的时候，晚上还做梦。你无非两类梦，要么美梦，要么噩梦。美梦、噩梦从哪里来的？是人给你的吗？不是，都是从你心里的念头变现的。你动善念，你做美梦。什么善念呢？“我错了”是善念，你肯定得不吵架的那个景象。噩梦呢？动恶念了，“你错了”，你就得吵架的景象。你的整个生命，梦境都是从念头变现的。

我们这个心啊，里面念头很多，好像大仓库一样的。这么多的念头，数都数不清，大致分三类。第一类叫善念，第二类叫恶念，第三类叫不善不恶念。什么是善念啊？“我帮你”、“我爱你”、“我错了”，善念啊！什么是恶念呢？“我恨你”、“我怨你”、“我要杀你”、“你错了”，这都是恶念。什么是不善不恶念呢？“我想吃饭了”、“我想睡觉了”，这个不善不恶。

你的生命就是由这三个念头在控制的。你动善念的时候，你就是善人，做好事去了。动了恶念，你就做坏事去了，你的生命就往坏的方向走。不善不恶念，想吃饭吃饭，想睡觉睡觉。总之，你的一言一行离开不了这个念头。而你的这一生，恰恰是你的念头连续铺路而成的。比方讲，我们画画，你在纸上画一匹马，你肯定心里面先动一个马的念，然后纸上才有马。纸上的马哪来的呢？你心里面那个马的念头变现的。你心里面的马什么状态，你纸上的马就什么状态，一点儿不会差，不会有分毫的差距的。所以说，念头就是命。这是大家要高度警惕的。管理好念头，你就管理好了你的命运。

稻盛和夫管理好自己利他的念，这一生就是五福俱全。稻盛和夫把利他的念带进日航，日航的景象由亏损马上变成升值。都是一个念头在起作用！所以，对于念头跟生命之间的关系，我们要高度地警惕。

很多人认为，梦境是假的吧？梦境怎么能是假的呢？那你说梦

境是哪来的呢？还是你心变现的。你的现实哪来的呢？还是念头变现的。比方讲，晚上做梦了，老虎在追你，你在前面跑。你怕不怕呢？你晚上肯定害怕。出不出汗呢？你肯定出汗。有的人晚上做梦的时候，一身都是汗。要是假的，怎么会出汗呢？肯定是真的。

记得我小时候就做过一个梦。在上课的时候，尿急了，找厕所找不到。找找找，找到了，一泡尿一撒，醒了一看，在床上。你说是假的真的？真的！梦是现实的预告片，很多现实在梦里面提前出来的。北京我有一个朋友，大致在梦境里面能知道未来三天会发生什么事情，预告片！我们的潜意识叫心，里面有很多意念，意念浮现上来就变成意向，意向就是命。意向再往外发展叫现象，现象就是我们的景象。相由心生，连你的长相都跟你的念头有关系。天天说“你错”的，长相一定很凶。天天说“我错了”，面貌一定很和蔼。哪来的？念头变现的。那么这个相不光是在长相了，你整个生命的景象，吉凶祸福，都跟念头有关系。

这个地方他特别讲，“立命者我”。你到底是什么命，好命运还是坏命运，由谁决定？由你自己决定，跟任何人没有关系。这是“立命者我”，也就是过去讲的“谋事在人，成事在天”。播什么种子结什么果，一点儿不会差的。

心有力量才能心想事成

“造命者天”。这个“造命”，比方讲，念头是种子，种子如果放在一个瓶子里面，你给它阳光、雨露，马上发芽了。所以，光有念头还不行，还有一种自然的力量，叫天力啊。种子借着天力，马上就发芽成长、开花结果，果就出来了。这是讲的造命。把命从小变成大靠天力。

这个天力不好理解。天在哪里呢？吕洞宾曾经想跟汉钟离学道，

汉钟离不教他，说，你有什么资格跟我学道？吕洞宾就讲了，我天天养道。我们天天养花、养鸟、养狗、养猫，人家养道。汉钟离问他，道在哪里？吕洞宾往头上一指，天，道在天上。汉钟离问，天在哪里？吕洞宾把手指指这个地方，心啊！所以，不要把天想远了，天很近的，跟你融为一体。

我们平常看电影，墙上演《地道战》、《地雷战》，或是演《瓦尔特保卫萨拉热窝》。由谁决定？不由墙决定，是由一部电影机，电影机里面那张底片决定。底片就是我们的念头。底片是《地道战》，墙上肯定放《地道战》。底片是《瓦尔特》，墙上肯定放《瓦尔特》。不会错的，一点不会错。这就是命。但是大家发现了吗？光有底片，墙上能显电影吗？显不出来。你比方讲，底片是《地道战》的，墙上放《地道战》吗？放不出来。底片背后还有一盏灯，这盏灯很重要。如果这盏灯打开来 5000 瓦，5000 瓦的灯照着《地道战》，马上墙上就出现《地道战》，生命的形象就出现了。但是，反过来，这盏灯如果是 50 瓦的，底片还是《地道战》，墙上那个《地道战》是模模糊糊、不清不楚的。当我们有信心的时候，当我们心理能量很大的时候，你生命这盏灯的光就很大。有信心的人，想什么马上就变成现实。人如果没有信心，想什么马上就放弃了。信心就是心力。心有力量了，想什么马上成功。

比方讲，我们现在动一念要去广州。去广州你有三种方式去。哪三种方式呢？第一坐飞机去，第二种坐火车去，第三种走路去。哪一种方式实现目标快？坐飞机！为什么快？动力太大！当你有信心的时候，你动一念马上就变成现实了。如果心力不足呢？怀疑了，退怯了，马上目标就消失了，不会出现的。所以，心一定要有能量。

“心想事成”这个词，我把它转一转，“想”就是念头，“心”就是心力。当你心有能量的时候，你想什么，马上变成现实了。所以，

我们很多人，按古人讲的，人生不如意十常八九。不如意啊！什么叫不如意呢？不如我的意念，我的意念老实现不了。能实现意念的叫吉祥如意，不能实现意念的叫没福、不吉祥。怎样才能把意念变成现实呢？心要有力量。要有信心，要有正气，要有能量，很快你的愿望就变成现实了。

二战的时候，纳粹做了一个实验。把一个犯人抓过来，把他的手脚四肢都捆在椅子上，不能动弹，眼睛用黑布蒙起来看不见，只有耳朵能听见。这个时候，做实验的科学家就开始给他输入指令，说，现在我们俩拿小刀把你的血管割开，然后你的血一滴一滴往下滴，滴完了你就死了。等于说给他一种念头，他也听到了，他也用心了。真正在实验的时候怎么操作的呢？没有拿刀刃，拿刀背在他血管上划一下，根本没有划破血管。旁边有自来水，底下一个桶，水一滴一滴往下滴。两个小时以后，一看这个人，死掉了。

相信自己死，就一定死，心想事成啊！所以，心想事成它不是我们讲的一个褒义词，它实际上讲的是一个真理。一切都是你的思想变现的。江本胜博士做水实验，就证明了这一条。两杯水是同样的，贴两个不同的字。你不要以为是字啊，是两个不同的念头，一个是“爱”，一个是“混账”。再看这两杯水的水结晶，完全两样了。谁决定的呢？两个念头决定的。贴上“爱”的，这个水结晶是六合形的。中国人对六合形很有好感，搞彩票都叫六合彩。凡是东西能聚合的，都是有能量在里面。所以说，团结是因为能量。如果能量一缺失，马上分裂了。大家有没有发现，现在大家庭变小家庭，小家庭变没家庭了。什么原因呢？能量亏掉了。贴上“混账”的呢？水结晶是不成形的。不成形是因为能量太低了。你就知道，两个念头带来两种景象。相由心生，完全由念头决定的。

所以，对于生命大家了解了，无非是“心想事成”这四个字。“造

命者天，立命者我”，合起来就是心想事成。

下面讲方法。“力行善事，广积阴德”。为什么要做善事？这是我们今天一定要了解的。你可以不做善事吗？不行！你必须做善事。为什么呢？做善事只有一个目的，助人为乐就在提升你的信心、增长你的能量。当你有信心的时候，你才可以做到心想事成，否则你不可能心想事成。不是你没有想法，而是你动力太小、信心不足，就这个原因。稻盛和夫为什么想什么能成什么呢？信心十足，能量太大。而我们今天缺失的恰恰是信心，今天很多人都是心想不成的状态。如果我们的企业定目标，员工、老板内心里没有足够的能量，你定目标也是白定，根本实现不了。

心想事成是企业的第一生命力。如果企业每一名员工有心想事成的能力，你想要什么都能变成现实。今天我们讲实现中国梦，实现中国梦必须要具备一种能力——心想事成的能力，否则中国梦就变成妄想了，不会变成现实的。要想有心想事成的能力，一定要让心有力量。从哪里开始做呢？助人为乐！千万不要求人，求人就气短。更不能骗人，更不能害人。你只有一个选择，就是帮人！所以，力行善事的目的，就是增加心的能量。

阳善能量小，阴德能量大

善有两种，有阳善，有阴德。什么叫阳善呢？阳善就是我做善事，人家也知道了，然后说声谢谢。什么叫阴德呢？做善事人家不知道，连说谢谢的机会都没有，这个阴德就积累下来。你比方讲，这个上午我在这边给大家讲课，讲了一上午，忙了一上午，你一鼓掌，我上午就白干。这就是阳善啊！所以，古人讲，要积阴德，不要阳善。阴德可以有很大的能量，阳善的能量很少。人家一鼓掌，一说谢谢，就化掉了，没留下来。今天我们这些企业家已经知道做善事了，其

实并不会做善事。真正要做善事，根本不要冠名权的。这个活动我支持啊！给 300 万？行！但是得冠我的名，你马上就是阳善。然后他又提出媒体要报导。这一报导，阳善就报销掉了。真正企业家要做善事，做善事不要留名，根本不要冠名权，你积的是阴德，阴德能量很大。

东北有个企业家来学《了凡四训》，学完以后知道要积阴德，不要阳善了。回家做善事，电视台找他了，说，某总啊，你做善事，做了很好的榜样，我们报导你一下，这样子有很多人跟你一起做善事了。他说，你们不要报导我，我要阴德不要阳善。拒绝采访！那个记者就感到很纳闷，说人家想找我们，我们还不去，现在我们找你了，你还不要，傻子！后来他们就劝这个企业家，说，你看看，你的事迹一报导以后，更多的人来做善事了，你看，这篇报导也是善事啊，你要不报导你也积不了这善啊。他就感到疑惑了，要报导还是不要报导？一报导就是阳善了。不报导吧，我下面这个善事也做不成了。他这次到北京来，正好来找我。我就问他，你为什么不要报导？我要阴德啊！我说，那你还是阳善。他说，这话怎么讲呢？真正的阴德就是“但行好事，莫问前程”。不求阴德才是最大的阴德。一求阴德，你已经是阳善了，不是阴德了。他一下子就明白这个道理了。

我就举个例子跟他讲，帕瓦罗蒂唱歌，能量很大，正唱得很带劲的时候，突然动一念，这一次赚了多少？马上能量就亏掉了。跟任何人没有关系，跟你自己动念有关系。不要动那个念，只要做就行了，不管有没有阴德，也不管能量大小，做就行。这一点非常重要。

我就问大家，“积善之家，必有余庆”，祖宗积德儿孙有福，祖宗积的是阳善还是阴德？一定是阴德，肯定不是阳善，阳善他自己就用掉了。因为他是积阴德，儿孙才能享福。而且，很多阴德我们都不知道。阴德到这种程度，恰恰能量大。所以说，你就知道，

做善事增长能量，阴德能量更大。千万不要走阳善的路，否则做善事没有任何的好处留下来，太可惜了。

没钱也能行善

这个时候，张畏岩听明白了。但是呢，不免有疑惑。“张曰：我贫士，何能为？”哎呀，我没有钱啊，我想做善事做不成啊！这个问题很有普遍性。做善事到底要不要钱？是不是钱越多的人做善事越多？还是没有钱的人不能做善事？这个地方提到一个很重要的问题。我们很多人对这个问题都疑惑，说，老师我也想做善事，等我发财了，我捐多少多少。等你发财再捐，你发不了财。

接着道者就跟他解释了，教他了。“道者曰：善事阴功，皆由心造。常存此心，功德无量。”“善事”是阳善，“阴功”是阴德。无论是阳善还是阴德，关键要动善念，不动善念都不叫善。

今天做善事的人多，动善念的人少。到重阳节了，这个养老院特别热闹，很多志愿者都到养老院慰问老人去了。这一大早，志愿者就来了，帮老人拖地、洗衣服、叠被子、擦窗子。老人高兴了，这过节了真好，平常没人看我，真热闹，欢天喜地。第一批志愿者还没走，第二批就来了，又帮老人拖地、洗衣服、擦桌子、抹板凳，陪老人聊天，给老人捶背。老人心里面有点烦了，刚才不是扫过地了吗？怎么又扫一遍呢？你再给他捶腿，他有点疼了。但是想想，人家做好事啊，我得成全人家，忍着吧。第二批没走，第三批又来了，又帮老人拖地、洗衣服、擦桌子、抹板凳，给老人捶背，陪老人聊天。老人说，不能聊了，没啥聊的了，刚才都聊完了。你知道志愿者讲什么？老人家，陪我们聊一会儿吧。你说他有没有动善心啊？一点没动善心！动的什么心啊？只动了做善事的心，根本没动利人的心，不善！

我这次在河南开封讲《了凡四训》的时候，那天晚上开封市委齐书记请吃饭。齐书记真有水平，话不多。他跟我讲了一个故事，我一下子脸就红了。什么故事呢？他说他曾经看了一个报导，法国有对老夫妻，这对老夫妻过去也是企业家，后来发现年纪那么大了，再做生意挣钱没意义。那他们去干嘛呢？不做生意了，在海边买了一套房子，有个别墅，还有一个小院子，在那边每天早上起来锻炼锻炼身体，到海边游游泳，回来晒晒太阳。老夫妻两个过着幸福的生活。隔壁有个邻居啊，看到两个老人过得真自在，很羡慕。尤其羡慕老人家这个院子，真好，有花有草，干干净净。这个人就动了一个善念。什么善念呢？这两个老人啊，我从现在开始，赡养他们。老人问他，你有什么要求吗？没啥要求，我只为了赡养你们。后来才知道，这个人赡养老人就有一个想法，就是老人家你死了以后，这个小院子给我就行了。动了这个念。然后就到民政部门办赡养老人的手续了，说老人只要活一天，赡养费由我来出。其实老人家也不缺钱，但是这个人想帮人，也做帮人的事了，每个人照样给赡养费。可是，他越给越觉得不对劲。为什么呢？他以为老人 70 多岁，没几年就死了，死了以后，院子就是他的了。看着老人，还活，还活，钱还得给，他心里面就着急了。这时候他动了一念，怎么还不死啊？恶念就出来了。老爷子 95 岁死的。你看啊，七十几到九十五岁花了多少钱了？天天心里面气啊怨啊，巴望着人家死啊。老爷子这一死，他想，快了，老太太也活不长了，很快院子是我的了。没想到，老太太真能活啊，活了 105 岁。这个人天天生气，等不到 105 岁，气死掉了。你说他以为赡养老人是做善事，没有啊，第一求人回报，第二盼人家死，只为自己没有为别人。

后来这个老太太真不错，一看这个人想要她的小院子，每年还给她那么多赡养费，气得不行了。老头一死，她就把这些赡养费原

数归还这个人了。给了他以后，这个人先死掉了。后来这个老太太死了，法国总统希拉克专门写了一个悼词。安葬时，女儿在墓地念总统悼词的时候，棺材里面有声音了。打开棺材，老太太坐起来了，没死掉！老太太后来跟女儿讲，这个小院子还要给那个人，虽然他心不善，但是我们答应人家的就给人家。后来那个小院子真的给了那个人的家属。老太太做了善事了，那个人反而没有做善事。差距在哪里呢？差距在念头上。

所以说，做善事关键看你有没有善念。这里讲得很清楚，“善事阴功，皆由心造”。常存帮人的心，常存利人的心，功德无量。不动利人的心，你做的是善事，但你不是善人，这就很可惜了。所以，做善事靠什么？不靠钱多少，看你有没有动念头。

“且如谦虚一节，并不费钱，你如何不自反，而骂试官乎？”这个道者举个例子，谦虚也不要钱的，说“我错了”也不要花钱的，存我帮你的心也不要花钱的，关键要动这个念头。

我在南京有一个朋友，开出租车的，家里面的经济条件不太好。但是因为经常看一些传统文化的光碟，他也动善心了。有一年过年，他打电话给我，说，老师，我想买一些好书、刻一些光碟送给客人。我说，这钱哪来的呢？他的营业款每天交给他老婆的。他说，我从营业款里面扣300块钱下来，我来做。我说，做这事行不行啊？他说，我也感到很为难，我老婆知道肯定要跟我吵架，但是我特别想做善事。我说，行了，只要你想做善事，不做你也是善人。我说，你想想看，你拿了300块钱下来，老婆要是知道了不跟你吵吗？这边做善事，那边对老婆做恶事了。能不能做善事，看缘分！动不动善念，看自己！只要动善念，没做善事，你还是善人。做了善事，没动善念，你还是恶人。关键看念头。他一听就听明白了。关键看念头。所以说，常说“我错了”，常说“我帮你”，本身就是谦德。

管理的最高境界是自我管理

“张由此折节自持，善日加修，德日加厚。”前面是道者跟张畏岩讲了生命的法则，这个过程叫教育，叫张畏岩学习。学完之后，下面叫力行。力行，老师不必跟着，只要自己做就行了。所以说，“张由此折节自持”。“折节”就是反省的意思，说“我错了”，不说人家错了。“自持”呢？自我管理，不需要人管理。

所以说，企业文化的好处，就是把每个人心灯点亮，让他明白生命真相。明白以后，不要你管了，他自己管理自己。记得我那个时候专门讲彼得·德鲁克的自我管理。彼得·德鲁克是美国人，坦率地说，美国人并没有认同他的管理方法，他的自我管理是在日本实行的。为什么能够在日本得以实行呢？日本传承的是中国文化，中国文化讲的就是自我管理。所以说，美国自我管理的种子到了日本自我管理的土壤上，马上就发芽了。还是因为中国文化的影响很深。其实中国文化讲到最后，就是最高的管理境界，叫自持，叫慎独，叫自我管理。一个人也只有自我管理，才叫有尊严。被人管，总之是没有尊严的。那么不要老是跟在后面，也不要考级制度了，他就能够“善日加修，德日加厚”。明理了，有道了，有法则了。善事天天做，做完一件善事增加一分能量。这个德就是德能。德后面加一个“能”字更好理解，就是能量的意思——有信心、有正气、有能量。

命中虽有福，还要积德才能享

“丁酉，梦至一高房，得试录一册，中多缺行。”你看，在命运要发生转变的时候，一开始都先有梦境来显示。那么，“丁酉”讲时间。我推算了一下子，应该是三年后。三年后有一天晚上，他做梦。梦到什么呢？来到一个高大的房子。这个房子肯定不是我们现在讲的跃层式（注：跃层式是指由上下两层楼面、卧室、起居室、

客厅、卫生间、厨房及其他辅助用房，并采用户内独用的小楼梯连接的房屋），应该是大殿。大殿只有天上有，人间没有的。在那里得到一本考试录取的名册。这个名录很奇怪，“中多缺行”。应该讲，花名册，张三、李四、王二，应该是挨个来。可是，张三，没有李四，就有王二了，缺了。

“问旁人。曰：此今科试录。问：何多缺名？”这个问旁人啊，是在梦中的情境。我问大家，这个梦中的旁人哪来的？我们自己变现的！梦中的老虎哪来的？我们自己变现的。梦中的善人哪来的？还是你变现的。所以，你的生命的一切，都是你念头变现的，跟其他人没有关系。

他就问这个旁人，这是什么东西？人家告诉他，这是今年科考的名录。他又问，“何多缺名？”这时候这个人就告诉他了，这句话很重要。“曰：科第阴间三年一考校，须积德无咎者方有名。”这里看到“阴间”，我们不要把它老想到阴曹地府，这就有点阴森森的了。这个阴和阳是讲的一个事物的两面。孔老夫子说，“一阴一阳之谓道”。一棵大树很大，你眼睛看得到的属阳，看不见的根属阴。所以，有阴有阳才构成生命的主体。光有阳没有阴，这个生命是残缺的。所以，你如果发现一个家庭，一定有男有女，这是完美的。光有女没有男，这个家不完美。光有男没有女，也不完美。一定是阴阳和合。

这里讲的“科第”，就是读书人要通过考试来做官。读书做官的人一定是有读书做官的基因。那么，有基因能不能变成结果呢？那就看你三年中有没有给种子浇水了。如果你有做官的基因，你却做了坏事，没有做善事，这个种子不会发芽。所以说，好命还得要有好水来浇，才能有个好结果。“积德无咎”，“积德”就是做善事，“无咎”是不犯错误。“方有名”，榜上才有名啊。

这个现象很重要。重要在哪里呢？我告诉大家，在座的各位，

在你的生命里面一定有很多有福的种子。这些种子在什么状态下才能变成有福的结果呢？你在做善事的时候，才能表现出来。你不做善事，种子还在，永远不变的。我们祖宗代代积善，结了太多善念的种子，就等着我们做善事来让它发芽。这段讲的是这个意思。

“如前所缺，皆系旧该中试，因新有薄行，而去之者也。”这个意思很明显了。前面缺名的是什么呢？本来命该中科举，因“新有薄行”，没做善事，做错事了，犯过失了。所以说，种子还在，结果就没有发生，叫“去之者也”。

“后指一行云：汝三年来，持身颇慎，或当补此，幸自爱。”那人指了一行空格说，你这三年来，“持身”就是我们讲的“善日加修，德日加厚”，“颇慎”就是没有犯错误，或许缺名的地方补的就有你。“幸自爱”，这句提醒很重要，告诉他，你已经积了阴德，继续做善事，不要停啊，否则种子不发芽，跟他们一样，太可惜了。

“是科果中一百五名”，果然最后榜上有名了。从梦境到现实，都是一颗念头种子一层层变现的。那么讲到105名，我以前讲《了凡四训》，讲到这个地方呢，就已经结束了。后来发现，105名里面还有意思。什么意思呢？张畏岩105名，名次不太前。说明什么呢？稍微努力一把，马上就得到了。如果再努力，就第五名了。

得第几名跟任何人没有关系，跟你努力的深浅有关系。我们的命自己作主。所以，命苦不要怪政府啊，点背不要怪社会。全看你自己的念头，全看你谦德的深浅。所以，心有能量了，你想什么马上变成现实。当你定目标的时候，不要光想目标，要想你推动目标的这个力量到底有多大。这个力量叫作信心。有信心的人，永远不放弃，一定实现目标。而没有信心的人，刚定完目标，马上灰心了。不能实现吧？一放弃就结束了。

所以，人和人的区别在哪里呀？不在目标上，而在实现目标的

信心的强弱上、生命力的强弱上。张畏岩这个谦德故事，让我们体会到，从傲慢转为谦虚，命运马上转变了，从有才转为有福。有才再加有福，那这个人命一定好。所以说，福非常重要。

修谦德全在念头上下功夫

我们学习了谦德的五个故事，这五个故事在讲一桩事情：人有谦德，五福临门。

在《易经》里面，第十五卦地山谦，这一卦是大吉大利，没有祸只有福。谦德有理论、有方法。我们知道，能帮人是谦，不敢犯错是谦，不生气、不怨人是谦，能知过是谦，能改过是谦中有更深的谦，欲望淡泊、无欲则刚是谦，有信心是谦，专注做事是谦，能说“我错了”、常存“我帮你”的心这都是谦。谦的样子大家知道了，做到谦非常容易，只在念头上下功夫就可以了。

下面这一段是“谦德之效”的一个小结，我们也把它熟悉一下。“举头三尺，决有神明。趋吉避凶，断然由我。须使我存心制行，毫不得罪于天地鬼神，而虚心屈己，使天地鬼神时时怜我，方有受福之基。”趋吉避凶，谁决定的呢？我们自己决定的，我们的念头决定的。说“我错了”，冤仇就化解了。说“你错了”，亲人都能变敌人。只在我们一个念头上。念头就是我们的命运，管理好念头就能管理好自己的命运。我们的命运不从外面作主，全从念头变现。

存什么念呢？“须使我存心制行，毫不得罪于天地鬼神”，要存不得罪天地鬼神的念。这个“天地”不是讲云中天、草中地，讲

的是天地所生的万物。人是天地所生的万物，猪狗牛羊也是天地所生的万物，花鸟鱼虫也是天地所生的万物。你得罪一个等于得罪了天。你能爱一个，你等于得一份天力。所以，我们的能量大小全看我们是不是得罪了人、是不是与人结怨了。要存帮人的心，不要存求人的心，不要存骗人的心，更不要存害人的心。“而虚心屈己”，这个虚心屈己就是讲谦德的。

谦德的念头很多，最重要、最实用的就是两个念头，一是“我错了”，一是“我帮你”。如果我们能把这两个念头时时提起，我们的这一生用“我帮你”，可以种下无边的福田，这是种子啊。用“我错了”，能化解一切的冤仇。所以，我们的朋友遍天下，没有敌人啊。没有敌人，就是亲人。人人信任你，人人爱戴你。生意兴隆通四海，财源茂盛达三江。“虚心”就是“我帮你”，“屈己”就是“我错了”。

“使天地鬼神，时时怜我”，这个“怜”不是可怜，而是爱怜的意思。让他们喜欢你、信任你，也能够保佑你。“方有受福之基”，我们的一切福，都是从谦德修来的。谦德是受福的根基，没有谦德你没有福。我这一次在温哥华，有一个香港来的神父特别把基督教《马太福音》的一段话找给我看，里面说“谦虚的人有福了”，这和我们中华文化的意思完全一样。

“彼气盈者，必非远器，纵发亦无受用。”“气盈”就是傲慢的人。一个骄傲自大的人，一个容易得意的人，这样的人做不成大事，也做不了大事。为什么呢？稍微有一点成绩，马上就得意了。这一得意，花一开马上就谢了。

为什么很多企业做不大、做不久呢？不在企业，在企业的领导人谦德不够深厚。小事一乐，得意了，很快花就谢掉了。“纵发亦无受用”，人没有谦德，就是傲慢。对于一个傲慢的人，即使有机会摆在面前，他往往也会失去。你看，有些人找不到工作，明明有

就业的机会，但是瞧不上，所以这个机会错过了。明明有机会摆在面前，让我们来做，我们却看不懂。比方讲，有生意找上门来了，你一看，挣钱太少，你就错过了。你不想挣这个钱啊！你哪知道，真正有德的人，一看生意来了，虽然利很薄，但是能帮人，这次我帮了人，人气积下了，下一次福气就来了。所以，要学会做生意，不要老看自己有没有利，要看对人家有没有利。如果对人家有利，我们就可以做。这次赔钱，我帮了人，以后有钱挣了。傲慢的人，即使有机会，他看不到，所以说就错过了。

“稍有识见之士，必不忍自狭其量而自拒其福也。”稍微有点见识的人，都知道量大福大造化大。人一定要心量大！我自己就碰到这个事情。过去有个朋友，关系也不错，因为有一次欺骗我了，我对他耿耿于怀。后来他孩子有心理问题找我帮忙，我坚决不帮。为什么呢？报复人家，自拒其福。福气送到你面前，让你来做，你因为嫉妒，因为报复，就把它错过了。所以说，在做生意人面前，天下都是你的朋友，都没有敌人的。有一个敌人等于损一份福。天下无敌，没有坏人，都是朋友。有一件事情，有机会帮，越帮福气越大。所以，不要自己把福赶跑了。

“况谦则受教有地，而取善无穷，尤修业者所必不可少者也。”这个地方讲的“修业”，是讲根深业茂的业，讲的是家业、学业、事业、企业。我们的事业怎样才叫好呢？长寿、富贵、康宁、好德、善终，这是每个人人生每分每秒都要争取的。从哪里争取呢？“况谦则受教有地，而取善无穷。”“受教”就是学习，从学习来，从做善事开始。这就是曾国藩曾经讲的，教儿孙两条正道：一是工作，二是学习。耕读啊！耕读是中国人的一种完美的生命状态。不断学习，不断进步。努力工作，工作就是为了帮人。学习就是为了改过，认识自己错在哪里。“取善”，取善算帮人啊。都是在修谦德。

“古语云：有志于功名者，必得功名；有志于富贵者，必得富贵。”这是整个《了凡四训》的一个总结。这个等我们讲完“立命之学”以后，再把它补充上来，意思就非常完美了。

到这个地方为止，“谦德之效”跟大家报告完了。谦德是一个很深的学问，这个学问深不可测。我跟大家分享的，也是我自己的一点点心得，更多的内容需要大家今后在诵读当中、在力行当中来揣测，大家一定会收获很多。

修谦德的七条路

为便于大家修谦德，我把谦德总结了一下。我们有七条路直接可以走到谦德上。这七条路你了解了，你人生修谦德万无一失，很容易走到。哪七条路呢？第一条，敬天爱人是谦德。第二条，知命认命是谦德。第三条，知过改过是谦德。第四条，知恩报恩是谦德。第五条，敦伦尽分是谦德。第六条，认祖归宗是谦德。第七条，养正气、化怨气是谦德。顺着这七条路，每一条路都能走到谦德上，而且都能走得很圆满。

第一条：敬天爱人

敬天爱人是谦德。敬天爱人是稻盛和夫一生所奉行的生命观。他的这种思想是从哪里来的呢？是从他的老师西乡隆盛那里传承过来的。西乡隆盛是日本明治维新时候的一个著名的思想家，他最崇拜的是明朝时候的王阳明。老师学明朝王阳明，学生学明朝《了凡四训》。

你就发现，这师生两个跟明朝缘分很深，跟中国文化缘分很深啊。

什么是敬天呢？这个“天”不是指的云中天，这个“天”讲的是天理。要恭敬天理，依天理办事。就像《道德经》里面讲的，“人法地，地法天，天法道，道法自然”。如果有天理，你不依照做，自己搞一套，这是傲慢，是十足的傲慢。如果把天理再具体化，就变成国家的法律了。有法律你不遵守，你是傲慢。遵纪守法是谦德，目无法纪是傲慢。很清楚啊！如果把法律再具体化呢？公司有制度。能遵守公司制度，这个人有谦德。破坏公司制度，傲慢。性质是一样的。心不恭敬，没有谦德！

如果再具体一点呢？到我们《了凡四训》学习上，我们有五项班规。能遵守五项班规，你那个心是谦德之心。有班规你还不遵守，你就傲慢了。所以说，五天的学习重在求福，求福重在修谦德。谦德从哪里修呢？依五项班规来生活，这五天你天天修谦德。

记得我们在青岛办班的时候，有一个企业家带来两个手机，交了一个，一个没交。第一天没交，第二天没交，第三天他还没交。到了第五天，把第二个手机交出来了。大家都非常感动，就问他，为什么要交？我要带谦德回去，我不想带傲慢回去。最后觉悟了！你修的谦德是你自己的，跟任何人没关系。你不交跟我也没关系，交跟我也没关系。跟你有关系，跟你的家族有关系，跟你的五福有关系。跟任何人没有关系。

爱人呢？人是天生的万物，你能爱人就是敬天。所以说，敬天爱人是稻盛和夫一生修谦德的一个基本准则，从来不违背。

第二条：知命认命

知命认命是谦德。人都有命，你生下来，命就定下来，然后你的人生就按这个剧本往下走。剧本老早就写好了，电影一场场演。今天

的人不能认命，往往在抗拒命运。抗拒命运就是傲慢，能够认命这是谦德。这个内容很重要，我们后面讲“立命之学”的时候还会专门讲到。

第三条：知过改过

知过改过是谦德。前面给大家报告了。闻过则喜是谦，知过能改是谦中有更深的谦。我们在讲“改过之法”的时候，详细来报告通过知过改过来修我们的谦德。

第四条：知恩报恩

知恩报恩是谦德。人有恩于我们，我们不知，不知就不会报恩，傲慢。稻盛和夫六项精进里面专门有一项，活着就要感恩。当你活在这个世界上的时候，你已经在天地万物的照顾当中了。这个恩你知道不知道呢？如果不知，那就是因为无知。无知的原因就是傲慢。因为傲慢，人不知恩，当然不会报恩。

第五条：敦伦尽分

敦伦尽分是谦德。“敦伦”是讲，我们每一个人活在这个世界上，你不是孤立生活的，每一个人肯定活在一个特定的人际关系系统里面。一共有五个人际关系系统——夫妻、父子、兄弟、君臣、朋友。你肯定活在一个、两个、三个关系系统里面。就相当于什么呢？人就像小金鱼一样的，一定活在鱼缸里面，离开鱼缸你就活不成。人也是这样子的，每一个人在自己的人际关系系统里面，你一定扮演着一个特别的角色。夫妻这个系统里面，你要么是丈夫、要么是妻子。父子系统里面，要么你是爸爸，要么你就是孩子。兄弟，要么你是兄，要么你是弟。君臣是上下级关系，也是这样子的。朋友也如此。当爸爸的把爸爸做好，叫敦伦尽分。爸爸做不好，还怨孩子不听话，

这就是傲慢了。老板做不好，还怨员工不干活，这就是老板的错误。所以，你不要管员工好坏，你只要看你做老板有没有做好，你做兄长有没有做好，你做妻子有没有做好。能专注自己的角色责任，不管别人，这就是谦德。自己都做不好，你还去管别人，这就是傲慢。

第六条：认祖归宗

认祖归宗是谦德。每个人都有祖宗。有祖宗你认不认呢？是不是认识呢？是不是承认呢？如果有祖宗你不认，是傲慢。有祖宗你不跪，是傲慢。我们下面会专门来讲，如何通过认祖归宗这条路把谦德修成。每一条路都可以修成，一成一切成。这就跟什么一样呢？五个手指头。手指头伸出来，五个。每个手指头通的地方都是掌心。哪一个手指头都连着掌心，哪一条路都能把谦德修成。

第七条：养正气化怨气

天天养正气、养信心、养能量，把怨气给化掉，这就是谦虚。如果天天养怨气，就是傲慢。傲慢的人天天养怨气，谦虚的人天天养正气。所以，养正化怨是谦德。我们这五天从始到终，都是围绕着养正气、化怨气来的。其实就是一个念头——“我错了”，正气就养起来了，怨气就化掉了。你能念念是“我错了”，你就念念养正气、念念化怨气。

这些方法都非常简单，七条路都可以修成谦德。你用哪个方法呢？哪个方法你喜欢，你就用哪个方法。没有别的，看缘分。就跟到电影院看电影一样，电影院五个大门，像我们这礼堂，两边各两个，这四个，那边还有两个呢，六个门啊。你走哪个门进到这个教室来呢？靠哪个门近，你就从哪边走。进来以后，上的都是《了凡四训》，没有第二个课。道理是一样的。

第三讲

连根养根

接下来，我们专门要跟大家报告认祖归宗修谦德的理论、方法、经验。认祖归宗是修谦德根本的方法。怎么看出根本呢？《论语》讲，“君子务本，本立而道生。孝悌也者，其为仁之本与。”我们今天讲认祖归宗，就是在讲孝亲敬祖。

连根养根，内心才有能量

孝亲敬祖是我们学习中国文化的一个重要内容。我们的祖宗姓氏中有张王李赵各种姓。那么多姓氏，但是根脉都是从黄帝、炎帝、伏羲、女娲而来的，孝亲敬祖就是要孝敬中华万姓祖先。孝亲敬祖当中最重要的，是要跟祖宗的心连接起来。如果跟祖宗的心不能连接，这个孝亲跟敬祖力量就很弱。祖宗的心在哪里呢？祖宗的心全在他对生命真相的认识当中。所谓中国文化，不是古代中国的文化，中国文化叫圣贤教育，古人要学圣贤教育，今人还是要学圣贤教育。圣贤教育讲的就是生命真相，心想事成讲的就是生命真相。圣人就告诉我们，相由心生，你的念头就是你的命运。把念头一转，梦境就变了。底片一换，电影就变了。圣贤教育讲的就是生命真相。

光有想法还不行，心还要有力量。人要有信心，心才有力量。曾国藩讲，“盛衰在气象。气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧”。这个乐讲的就是信心、正气、能量。人一有信心、一有能量，心想就事成。而我们今天最缺乏的就是信心。孔老夫子在《论语》里开头就讲到，“学而时习之，不亦说乎。”孔老夫子是圣人，他看得很清楚，乐是生命最重要的一种力量。当你有信心的时候，想要什

么就有什么，心想事成。连根养根就能很好地增长信心。

现在大家知道为什么要连根养根，无非是让我们内心有能量。不仅我们有能量了，父母也有能量了。所以，连上了根，父子两代都得益。断根，父子两代都受伤，没有不受伤的。帮人就在增长能量，所以要力行善事广积阴德。做善事尤其要做阴德，要从事上善走到心上善。那么，这个乐从哪里来呢？这个乐从助人为乐来、从诵读经典来。经典都是正念，正念可以养正气。

江本胜博士通过水试验的方法，让我们看到念头变成水结晶的这个事实。“爱”是高能量的念头，直接变成六合形的水结晶。而“混账”、“恨”这些念头都是负能量的，水结晶都不成形。所以，天天诵读经典，等于给你的心上天天贴上一个高能量的念头。你的念头是善的、是正的，整个气质能量场都是善的、都是正的，正念养正气。诵读养正气是最快的，有些人做善事未必动善心，而诵读经典直接动的善心，很快啊。所以，要把读经典当第一件善事来做、来用。

所以说，连根养根，助人为乐，读经典，都是一个目的，让我们乐起来，让我们有信心，有信心了我们就能心想事成。孔老夫子“学而时习之”这个思想就是由学习而来的。《论语》里讲，“信而好古，述而不作”。孔老夫子对古人相信，好古就是好学古人。他自己没有发明、没有探索、没有研究，也没有猜测，更没有琢磨，他是直接从古圣先贤那里学习，这是最可靠的。祖宗是负责任的，跟祖宗学习，跟古圣先贤学圣贤之道，温故可以知新。温故就是对古圣先贤的教诲学习，然后就知道今天怎样来做人、怎么样化解各种各样生命的危机。这是孔老夫子得到真理的一种方式。

孔老夫子是跟古圣先贤学的。先学文武周公，再学尧舜。尧舜跟他的祖宗黄帝学，尧舜都是黄帝的后代。那黄帝的文化究竟讲什

么呢？黄帝文化就是讲信心的“信”，就是讲“盛衰在气象，气象盛，虽饥也乐”的“乐”。黄帝重土德，这个土可以生万物。土在五行里面，叫金木水火土的土；在方位里面，叫东西南北中的中；在五德里面，是仁义礼智信的信。土就是讲信心的，黄帝文化的核心就是信心的文化，就是正气的文化，就是能量的文化。

《大学》里面专门讲到，“君子先慎乎德。有德此有人，有人此有土，有土此有才，有才此有用。德者本也，财者末也。”信心就是德，人有信心自然能爱人、能帮人、能尊敬人。当你帮人的时候，人气就旺了。当别人信任你的时候，你就可以通人心打天下，财源滚滚。土能够生财，财就能用了。人气就是我们讲的这个土，而土从信心生来的。

黄帝文化一直传到孔子，孔子所教授的也无非是黄帝文化。所以，我们跟祖宗连根，不仅在血脉上连接，更重要的是在思想上、在文化上、在灵魂上跟祖宗要连接。这才从古圣先贤得到传承，这个家业才能代代不衰，我们今天讲的中国梦才能成为现实。

断根产生心理问题

每一个人都是生命树，凡是树都有根。不管是男的女的、老的少的、有钱没钱、官大官小，都是生命树。我们的生命树，根是谁呢？爸爸妈妈、爷爷奶奶、列祖列宗。我们的根有没有连上呢？连上了就是讲孝亲敬祖，断了就是没有孝亲也没有敬祖。我们今天讲爱国，一定要从敬祖先落实。因为你知道你爱的是祖国，祖国就是祖宗所

造之地，来养育后代，让他来生育繁衍的。你如果不敬祖，你爱国的心发不出来。所以说，敬祖爱国，这是正确的。

根连上了，根深业茂。根断掉了，生命必然枯萎。这个枯萎是比喻，真实的意思是什么样的呢？就是人恐惧了、不安了，焦躁不安，提心吊胆。我做心理医生十多年了，遇到的心理问题太多了。焦虑症、抑郁症、恐惧症、强迫症、精神分裂……你能知道的所有这些心理问题，其实通通都是从一个根上长出来的。哪个根呢？恐惧！人没有恐惧，不存在心理问题。所有的心理问题，都是由恐惧不断演变成不同形态。这个恐惧，就是曾国藩讲的“盛衰在气象。气象衰，虽饱也忧。”忧就是我们讲的衰象。我们再问，恐惧从哪里来的？如果能把恐惧的根找到，把恐惧的根给斩草除根了，天下没有恐惧，天下就太平了。我们总以为恐惧是从没有钱来的、从没有房子来的、从没有工作来的，不是的！**恐惧是从断根来的、从不孝来的**。

大家都有经验，假如一个小孩子，生下来两个月，你把他放在床上，他眼睛一睁，看不到爸爸，看不到妈妈，他会怎么样呢？马上就会哭。这个哭声对心理学家来说是一种很重要的生命现象。在这种哭声里面有三种衰象。第一，不舒服。第二呢？恐惧了。第三呢？怨恨。这个孩子的怨恨，他说不出口，心里面清清楚楚。你们跑哪里去了？怎么还不过来啊？心里面就怨啊。所以说，一断根，三种衰象就出来了。孩子是生命树，父母是生命树根。眼睛看不到父母，心根断了。这个时候父母跑过来，把孩子往怀里一抱，孩子马上就不哭了，也舒服了，也不恐惧了，也不怨恨了。为什么呢？父母是根，孩子是树。树和根一连上以后，恐惧马上就消失。所以，心理问题并不难解决，社会动荡不安并不难解决，君子要务本啊！

这个我自己体会很深。我小时候在南京长大，五一节、国庆节时，南京有玄武湖，那个时候不用买票的，各个单位发票，去游园

的人很多。有一次，我跟爸爸妈妈去，人多，走散了。这一走散，找不到爸爸妈妈，心里面极度恐惧，扯开嗓门就喊爸爸妈妈，像喊救命一样的。那时不理解为什么那么歇斯底里地要爸爸、要妈妈。现在理解了，喊爸爸妈妈，就是表达这一个意思：断根了，要连根！就这个意思啊。

断根人就恐惧。我小时候比较调皮，不太听话，有自己的一套想法。我爸爸让我自己在家好好学习，我不爱学习，所以爸爸回来总是要教训我。有一天，那时还小，上幼儿园。爸爸回来以后，没有骂我，也没有教训我，骑个自行车说“上来”，我就上自行车了。过去自行车，二八的飞鸽，有大杠。我往上一坐，高兴啊。爸爸带我骑自行车了，他没骂我。爸爸骑骑骑，一会儿到了一个很黑的地方，我现在还能记得这个地方，现在这个地方已经盖高楼了，印象很深刻。一到很黑的地方，我爸爸说“下去”。一下去，我都不知道为什么叫我下去，我马上说“我改”。我都不知道我错在哪里。我现在知道，我爸爸很厉害，用断根法，哪个孩子不怕？

今天很多父母还用这个方法。看孩子不听话了，关你厕所，关你阳台，说不要你了。这都是用断根法。用这个方法对孩子伤害是最大的。这种方法不能随便用的。而今天，父母常常用，因为很好用啊，太方便了，给孩子造成的印象太深了。

我在青岛讲根深业茂的时候，晚上就有一个企业家跑来找我，说，老师，根深业茂太重要了，你能不能帮个忙啊？我说，什么事情？他说，我有个儿子，从小学到中学一直找家教，还是倒数第一名。这做爸爸的都没招了。后来我就问他，我说，你这个儿子是不喜欢学习，还是不会学习？他说不知道。我说，你这个爸爸当得真有水平，儿子什么情况都不知道。真正爱孩子，要了解孩子。当父母不了解孩子的时候，当孩子不了解父母的时候，其实已经断根了。

你哪知道这个问题这么细微呢？我们爸爸妈妈不知道。这个爸爸想了一会儿，他说，老师，我的孩子好像是不爱学习，不是不会学习。他这么一讲呢，我就跟他讲了。我说，你儿子是不爱学习，那你给他找家教有什么用啊？找家教就一个目的，他不会学习，找个会的人教教他，就会了。不爱学习的，他明明是感冒，你给他吃发烧药，有用吗？一点用没有啊。找一个连的家教都没有用，不是一个问题啊。这个爸爸说，哎呀，那我错了。这一句“错了”不要紧啊，从小学到中学，人生最关键的时期，你错过了。这一错，错过的不是一时，错的是一生啊！失之毫厘，谬以千里。小时候哪能错啊？三岁看老，七岁看终身。最不能错的就是小时候。但是这个爸爸没有办法，错了！

后来我就问他，你的孩子为什么不爱学习？他说不知道。一问三不知！聊了一会儿以后，这个爸爸讲了一桩事情。从这桩事情我就知道，这是孩子不爱学习的一个主要原因。这个问题有普遍性，大家要注意啊。这个孩子为什么不喜欢学习呢？他爸爸就跟我讲，我那个儿子每次放学回来的第一件事情，就是给他妈妈打电话。爸爸和妈妈都是企业家，做服装生意的，生意做得还不错。孩子给妈妈打电话，每次打电话总是两句话。第一句话，妈妈，你在哪里？第二句话，什么时候回来？妈妈听不懂这句话的意思。她以为孩子肚子饿了，说，儿子，桌子上有十块钱，拿去买汉堡吧。孩子要的不是汉堡，孩子要的是根啊。妈妈听不懂，听不懂就是断根。这个很深啊！这个孩子想妈妈，看不到妈妈，断根啊，心慌意乱，六神无主。在这个时候，你让他看书写作业，哪还有心思啊？没有心思。看书写字是心平气和这个状态下能做的。心浮气躁，六神无主，根本看不懂题目。看错题目，作业做错了，老师批评。考试考不好，同学瞧不起。他就没兴趣了。一没有兴趣就学不好，一学不好更没有兴趣。就这么一个简单的循环，一直从小学到中学。对学习就放弃，

没兴趣了。

从小断孩子的根，这是父母对孩子犯的最大的过失。真正爱孩子，你最起码要让孩子立命有根，千万不要断他的树根。如果你把孩子树根断掉了，你就是赚再多的钱，你带不走啊。传给谁啊？传给儿子。儿子是没有根的。假如说一棵树没有根，你说这树能长大吗？这棵树就报废了。

尤其是十岁以前的孩子，跟妈妈联系非常紧密，他首先想的是妈妈。妈妈给孩子带来的更多的是安全感。十岁以后，一般孩子都开始向爸爸看，从爸爸身上学成就感。安全感属于阴，成就感属于阳。从小孩子要先扎下安全感。那过去的妈妈呢？带孩子要带到三岁，三岁一千天。干什么用的？主要的任务，是培养孩子的信心。跟妈妈有连接，孩子的信心就坚定了。有了信心就像花，先在花房里长，长好了再移到外面，他才能够有勃勃的生机。

今天的父母不要说带三年了，三个月都带不上啊。孩子就交给保姆带了，就送幼儿园了。你把孩子送幼儿园，你一定要清楚，幼儿园能给孩子什么、不能给孩子什么。幼儿园能给孩子唱歌跳舞、写字画画、吃饭睡觉，都能给。唯独有一样东西给不了。哪样东西呢？亲爱的能力给不了。这种能力从哪里得到呢？它是在亲情的人际关系里面自然生成的。就像鱼活在鱼缸里面，鱼只要离开鱼缸，马上恐惧，垂死挣扎。孩子离开跟父母的这个亲情系统，爱就失去了。当从小失去爱，这个孩子就在培养一种仇恨的能力。这种仇恨能力就会变成破坏家庭、破坏社会的那个暴力。所以说，你把孩子送幼儿园，幼儿园给不了亲爱的能量。只有父母能给他这种能量。跟父母在一起生活，这种能量自然就形成了。

我记得 2008 年，中央文明办在江苏徐州举办全国未成年人道德建设论坛的时候，我有一个发言，专门讲未成年人如何培养爱的能力，

特别讲到在亲情的人际系统里面养成爱的能力。而今天的很多孩子，从小因为父母把他送幼儿园、给保姆带，这种爱的能力从小就没培养起来，长大以后就仇恨啊。

我在讲课的时候，有一位女企业家，后来她就来找我。她的爸爸妈妈生下她就到边疆工作，把她留给了外婆带。孩子总想爸爸妈妈，总想又想不到，内心很焦虑，内心很恐惧。再想想不到，爱爸爸妈妈的心马上转为恨爸爸妈妈的心。后来爸爸妈妈从边疆回到内地，老了。爸爸去世了，妈妈还在，妈妈生病。女婿看岳母生病啊，感到她很孤单，就想把她接到家里面来赡养，照顾老人。做妻子的坚决不同意。为什么不同意呢？谁叫她以前抛弃我，今天我也不管她。后来夫妻两个都学传统文化，思想有所转变，把妈妈接来了。妈妈接来之后，女婿照顾岳母很精心，这个做女儿的竟然没有给妈妈倒过一碗水。后来我就问她，想没想过？想。每次想给妈妈倒水，脚步就提不起来。非常沉重，有障碍。什么障碍呢？怨恨！

所以，你就知道，孩子本来是亲人啊。因为你从小断了他的根，你把亲人变成敌人了。所以说，我们在培养孩子的时候，你到底是培养亲人还是培养敌人？你现在就要看清楚。

我在河南办班的时候，也碰到这个问题。有一对爸爸妈妈，生完孩子以后，把她送人了。送人之后，那一家又把她送给第二家，转了个手。这个女孩子断根了。原来她不知道自己断根，后来自己结婚了，跟丈夫两个人创业，事业做得还不错，也发了很多财，但是内心总是对人不满，内心总是不安，天天发火，逮谁都生气，也不知道为什么。上完课以后，她一下明白，我断根了！**断根之后，三种衰象马上出现——不舒服、恐惧、怨恨**。有钱能不能化解恐惧呢？不行！你不是因为没钱才恐惧的，你是因为断根才恐惧的。不把根连上，再多的钱你也不会有信心的。后来她自己介绍，爸爸妈

妈来找她，让她回去。据她讲，她的爸爸还在中央一个部当部长，妈妈是个司长。爸爸妈妈来认她，她认不认呢？她不认！问她为什么不认，她说，我当时就想，用不认爸爸妈妈的方式来惩罚我爸爸妈妈，谁叫你们抛弃我了。你看，把亲人变敌人。后来上完课程以后，她一下明白了：我再恨父母我也不能断自己的根啊，我只要断自己的根，永远不得安宁，永远没有幸福，永远不会过幸福的日子。明白了！后来她跟我们请求，她说，老师，能不能给我一个机会。我问她，什么事情？她说，我要向爸爸妈妈所在的方向磕三个头。后来我们就答应她了。看她在地上“咣咣咣”三个头磕下去，全场的人都被她震撼了。连根是生命的本能，过去不知道啊。

还有一个女同志，是南京的企业家，也是爸爸妈妈没有结婚就把她生下来了。生下来以后不敢要，怕人说，难为情，就把她送人了，她一直是养父养母带大的。后来她长大成家了，丈夫对她很好，她对丈夫总是怀疑，怀疑丈夫不忠诚，怀疑丈夫靠不住。怀疑这怀疑那，常常还用一些破坏性事件考验丈夫是不是忠诚。怎么用呢？比方讲，跟丈夫约会了，晚上 5 点半见面一起吃饭。那 5 点半得去啊，她不去，她非得等到 6 点钟，看丈夫有没有耐心等她。如果没耐心等她，你看看，靠不住，这种男人靠不住，半个小时都不愿意等。丈夫又不是心理学家，他哪知道你是考验他。他一看你不来，人家就走了。所以，每次考验她都成功了，证明丈夫靠不住。后来丈夫真的靠不住了，被你考验得靠不住了，受不了了。她自己清楚，人内心没有信心，对外面就是怀疑。老子讲得很好，“信不足，有不信”。信心不足，自然对外面就是怀疑。为什么信心不足呢？断根了。

有一天她来找我，她说，老师，我现在心里面很纠结，我特别想见我的生父生母。我说，你去见呀。不知道他们叫什么名字、长什么样子，住在哪里也不知道。我说，你问养父养母啊！她说，不敢问，

问他们，他们肯定怀疑我，把你养大了，想飞了，我又怕伤害他们，不问他们吧，我又得不到。纠结啊！她就跟我讲，其实我不是想飞了，我就是特别想见一下我的生父生母，哪怕你不让我见，给我一个望远镜，告诉我他们在哪里，我用眼睛望一望，我这一生也就算是心满意足了。

所以说，你就知道，连根是人的本能，断根就在破坏你的本能。而本能一破坏，彻底摧毁你的信心。人的信心没有了，剩下来的就是恐惧不安。你再多的钱，也恐惧不安。充其量叫有钱的恐慌人，你不会心安的。所以说，断根对生命的摧毁就在信心上。

断根危害身体健康

断根对于我们造成的危害极其严重。第一个危害就是影响我们的身体状况。

我们今天很多人身上的疾病，其实都跟断根有关系。大家看，树一断根，马上枝叶就枯黄了。枝叶枯黄是比喻，实际上就是指你的身体不好了。为什么这么讲呢？王凤仪先生，这个人很有智慧，他就知道，百病从气生。怒气伤你的肝，恨气伤你的心。所以说，心脏不好的人，一定怨恨心很强。人有怨气，脾胃就不好，吃饭不香，消化不良，吃再好的东西，不消化，没有力量。恼气伤肺。什么是恼气呢？看人家赚钱比我多，生嫉妒心了。看人家房子买得大，生嫉妒心了。人一生嫉妒心，内心里面就有恼气往上涌。恼恨，就把人的肺功能破坏掉，一般肺气都不足。我在哈尔滨讲课的时候，

课间有个50多岁的女同志来找我，前后跟我讲话没有两分钟，上气不接下气。我就问她了，我说，你平常嫉妒谁啊？她就跟我讲，嫉妒我老公。嫉妒她老公啊！连老公都嫉妒，你看看，这个气就亏了。人跟人一不通，尤其是夫妻，生嫉妒心，伤的就是肺气。烦气伤肾，看人烦，看事烦，内心烦恼，肾功能就破坏掉了。所以，怒恨怨恼烦，五种气一上来，肝心脾肺肾通通都伤掉。**当你断根的时候，你的恐惧一上来，正气就亏掉了，百病从这个地方开始发生**。

我在北京，曾经跟一群女企业家办过一次根深业茂的讲座。办完之后，有个女企业家来找我，说，老师，我断根了。她很直爽，一对照，断根了。她说，老师，那我该怎么办呢？我就问她怎么回事。她说，我们家兄妹两个人，我还有个哥哥，我是妹妹，哥哥在工厂做事，我在做生意，我做生意赚钱，我赚钱给爸爸妈妈买房子，让他们安度晚年。我说，你挺孝顺的。哪孝顺啊？我给爸爸妈妈买房子，他们住在我买的房子，喜欢的是我哥哥，我就来气。生她父母气了。一生气，跟父母吵架，当时这个头“嗡”一下子，就炸开了似的疼啊，沉重得不得了。后来她跟我描述，天天脑袋瓜像浆糊桶一样的，晃来晃去。一开始到医院检查，检查来检查去，没有任何器质性的问题，就是不舒服。后来疼得厉害，连工作都不能去了，差不多一年都没去公司，公司业务也受影响。所以，这一年痛苦不堪。

儿女跟父母不能生气，生气吵架就等于断根。当儿女生父母气的时候，你等于就得罪了你头上的天啊。**儿女跟父母生气，一般招病的地方都在头上**。这个我们看《王凤仪嘉言录》就很清楚了。

我就跟她讲，我说，你要连根啊。她说，老师，怎么连法？我说，今年过年，你能不能给爸爸妈妈磕三个头啊？她说，这个行。

后来我跟她讲道理。春节，这一个特别的节日，以前大家没有注意、没有重视到它的心理上的功能。**春节是用来连根养根的，不**

是用来吃吃喝喝的。大家看，南方稍微大一点的家族，到年三十晚上，都把家族里面的人聚到祠堂里面来。干什么呢？祭祖，跟祖宗连接。我们在外地工作，每到春节过年了，飞机票那么难买，火车上人那么多，大家拼命想回家，就是因为心理的一个要求。什么要求？想回家连根，就这个原因。回到家了，也不用做什么事情，跟父母吃吃饭、说说话、聊聊天，这就把心根给连上了。**尤其是跟父母说话，说话不是为了内容，而是为了通气**。你看，有的人心情不好的时候，特别想找人说话。有的女同志，打电话能打一两个小时。你再听她讲的话，没有一句不是废话。但是，心理上解决问题了，通气了，一通气她就心安了。所以，以后你就不用计较她们讲的话是不是正确的，你只要去听就行了。你这样去听了，你修谦德，她通了气，两个人组合为一了。所以说，回家说说话，跟父母把根连上。就跟手机一样，手机要充电啊。这个电池用了一年了，要没电了，回家充一次电，又能用一年。春节是用来连根的、用来充电的。

今天的很多年轻人不了解了。一看春节有七天长假，不回家，到外面旅游，把路走反了。春节一定要回家，千万不要外出。否则，这一年，你不充电不会安心的。你只要三年不回家，整个气象就变了，变得焦躁不安。过去是不离开家，现在没办法了，但是每年至少要回去一趟。

我们这一次在温哥华给当地的华人做连根养根的活动，非常感人。我原来以为他们对祖国、对祖宗没有多少感情了。在做连根养根的时候，他们那种强烈的敬祖爱国的意识把我们都感动了。有几个孩子，从小在海外长大的，一次没回过国，跪倒在生命树面前，爬过去给祖宗磕头。我就特别能体会到，离家远了，离根远了，越来越想家。

这是讲的这个女同志断根。后来大年初二，她给我发了一条短信，

短信上她给我这么讲的，老师，磕完头舒服死了。一磕完头，根一连上，气一接上，百病就消除了。就是因为断根啊！你不从根上来解决，任何办法都是没有用的。

这是讲的对身体的影响。

断根影响事业发展

再一个呢，我们断根了，会影响到我们的事业。

在北京，有时候礼拜六、礼拜天我会办《今日弟子规》学习心得，帮大家连根养根。有个同学，西安人，20年没有回过西安。问他为什么不回西安，他说，我恨爸爸，我怨爸爸。爸爸脾气不好，个性太强，没法相处。爸爸妈妈离婚了，他出来就不回去了。本想在北京发展的，20年下来了，都快40岁了，不仅没有发展起来，越生活越穷困潦倒。他一直不知道是什么原因，他怨人、怨社会不公。后来才知道，他断根了。人一断根，怨气特大。你跟他在一起，待上几分钟，你马上能强烈感觉到他身上有怨气，逮着谁都怨，看谁都会批评。和气生财！身上没有和气，只能破财，不会生财的。所以，古人有一句话，**“诸事不顺，皆因不孝。”**我们一开始不理解，怎么不顺会因不孝呢？不孝就断根，断根就怨气十足。

他来上完课以后，明白了，决定回西安跟爸爸连根去。春节买了车票回到老家，一推开家门，见到爸爸，爸爸见到他，两个人眼泪夺眶而出，都没有语言的。眼睛一看到，心就动了。然后这个朋友腿一软就跪下去了。就在他跪下去的一瞬间，他就觉得胸口有一

个东西一下子飞出去了，顿时整个身体就流动了，非常舒服，非常轻松，从来没有过这么舒服的感觉。后来回北京，我们问他，什么东西飞出去了？估计是20年压在胸口里的那口恶气。

所以，人要想事业顺，你的气一定要顺。气不顺，事业绝对不会顺的。里面已经堵上了，外面哪能通呢？内外都要通，通才能够有人气，通才能够有事业啊。不能堵上！后来父子两个抱头痛哭，20年的怨结一下子给化解了。所以，一断根，两个人受伤，爸爸受伤，儿子受伤。一连根，爸爸得益，儿子得益，整个家族就得益。那么，为什么一给爸爸磕头，那股怨气就出去了呢？根一连上，人的能量马上上来。正能量一上来，身体里面的负能量马上被顶出去。

《黄帝内经》讲，“正气内存，邪不可干。”邪气就出去了。而我们今天之所以里面有怨气，是因为断根。断根生怨气，连根养正气就化怨气，就这么简单。如果身上没有怨气，百病不生，事业兴顺。后来他回到北京，一看，他嘴唇都开始红了，气血通了。气顺，心顺，人顺，事业就跟着顺了。后来怎么样？不知道，但是一定是越来越好。

断根影响孩子成长

断根不仅对我们身体有影响、对我们事业有影响，对孩子也会造成极大的影响。

记得我在修德谷办班的时候，有个女企业家第五天来分享。她讲什么呢？她们家兄弟姐妹一共是四个人，爸爸80多岁了，姐弟十多年不去看爸爸。为什么不去看爸爸呢？怨恨爸爸过去做过伤害家

庭的事情，恨爸爸！结果呢？她是姐姐，她自己的孩子得了一种病，叫癫痫病，一直没有治好。大弟弟的孩子生了一种病，叫忧郁症，也没有治好。大妹妹的孩子也生了一种病，名字我忘了，一直也没有治好。唯独小妹妹的孩子没有病。这个小妹妹有时还去看爸爸。三个断根的孩子都有问题，只有一个没有问题。所以，一下子她就觉悟了，说这次回去一定要领着弟弟和妹妹去看爸爸，不再恨爸爸，我们也不能没根啊。我们只要断根，子子孙孙的根都要断掉了。不仅影响儿子，还影响一代又一代。她想明白了。

所以，你就知道，我们是生命大树，我们是树干，爹妈是树根，儿女是树上枝叶。只要我们这个树根断掉了，枝叶没有不枯亡的。所谓枯黄，要么事业不顺，要么家庭不好，要么身体不好。

断根之后，还影响儿女的气质。北京有一个企业家，儿子读高中了，非常不听话，常常跟他叛逆、对着干。平常很少说话，一说话就吵架。这个爸爸拿儿子没办法，把他送到山东读书去了，眼不见为净。这个企业家自己的爸爸妈妈呢，去世了，岳父还在，80 多岁了。岳父生病了，在医院里面住了 28 天。女婿在医院里面，尽心尽责照顾岳父。28 天之后，他儿子打电话给他。爸爸听到电话，不相信这是他儿子。这是我儿子吗？怎么那么有礼貌呢？怎么那么和气呢？原来讲话很冲头冲脑的。后来这个爸爸来找我，说，老师，奇怪了，我也没给孩子说什么，孩子怎么对我那么好？我问他，你干什么事情了？他说，我岳父生病了，我在医院照顾他，没干什么事情。我就跟他讲，你在医院照顾岳父，尽心尽责，把你的爱心点燃了，你是孩子的根，你身上有爱心，孩子的爱心马上就生发出来了。就像复印机一样，爸爸是原件，儿子是复印件，哪有复印件不像原件的呢？所以说，虽然不是自己的爹妈，但是孝顺岳父，你的爱心就点燃了。

孝顺父母其实也是为了点燃爱心。只是这个爱心要不断地扩大，从爱父母，到爱岳父，到爱家人，到爱天下。爱心越大，能量越大。原因在这个地方。所以说，儿子的气质一下子就变了。

断根产生不良习惯

断根对生命还有很多的破坏作用，其中有一项是不良的习气。**不好的习惯都跟断根有关系**。

很多男性都有好色的倾向，不能说你好色，最起码有好色的倾向。男人好色，女人最恨。恨没有用，你得帮啊。你越恨他，他就越离开你。要帮，不能恨！要想帮男孩子，让男生不好色，你首先要清楚好色的原因在哪里。这个世界上，没有一件事情没有原因的。如果找到原因，把原因化解了，问题就消失了。

好色的原因在哪里呢？北京我有个朋友，是房地产公司的董事长。这个人非常义气，人也非常好，就有一个毛病，女朋友太多，常常换，一会儿是主持人，一会儿是演员，经常看他换，他也不避讳大家。过去大家还说，“哎呀，这个人还真有艳福”。羡慕他！他自己痛苦不堪，我们感觉不到。他就跟我们讲，刚找一个女朋友的时候，觉得生活像花朵一样的，新鲜的空气吹进来了，很舒服，觉得生命又有了情趣了。过段时间，发现不是自己要的东西。你再问他要什么，他说我也不知道要什么。然后看女孩子就不顺眼了，找茬了，彼此之间就冲突。最后吵架，吵架就分手了。人家也不会跟你轻易分手啊，跟你要一笔钱。咬紧牙关，给人家一笔钱，分手了。

分手的时候痛下决心，以后再不找了。过了一段时间，痛苦劲儿过去了，心里面又觉得孤单了，又找了一个。找了以后呢？马上又感觉到新鲜的空气来了，生活又有希望了，亲情又充满生活了。再过段时间，他发现不是我要的东西啊。你再问他你要什么，不知道。然后看人不顺眼，又吵架，又分手。周而复始，不断循环。很痛苦！

他跟我讲，找女朋友最幸福的就是前面的百分之十，后面的百分之九十都是在痛苦当中度过的，没有幸福啊。我就问他，我说，这好色想不想戒？他说，想戒！我说，那为什么老戒不成呢？他说，我也不知道。有一天我们两个人吃饭聊天，就聊到一桩事情。什么事情呢？这件事情一聊出来，我就知道，他好色的原因在这个地方。他就聊到他小时候，这孩子都要吃奶长大。吃奶的孩子都有断奶的时候。断奶很难，得用方法。他妈妈也不知道听谁讲的，用什么方法呢？涂辣椒水！我估计这个方法现在有些妈妈可能还在用。儿子对于妈妈的信任是百分之百，绝对没有想到妈妈也会搞假冒伪劣产品。他哪想过吃奶还有食品安全问题呢？不会有这个问题的。第二天吃奶去了，一口吃上去，马上吐出来。从此奶断掉了，但是对于妈妈的信任彻底断掉了，对于妈妈的亲情也彻底断掉了。人是不能没有亲情的。如果人没有亲情，连活下去的意思都没有，连活下去的勇气都没有了。

孟子讲，人没有工作不惨，没房子住不惨，没衣服穿不惨。什么最惨？鳏、寡、孤、独，这四种情况最惨。鳏，死了女人的男的。寡呢？死了男人的女的。孤呢？没有爹妈的孩子。独呢？老而无子叫独啊。这四种情况是生命最惨的情况，没有亲情啊！人是不能没有亲情的。小的时候他不懂，长大以后他拼命去找亲情。往哪里去找亲情呢？找女朋友去了，从女朋友身上找亲情。后来我给他把这个事讲明白，一下子他恍然大悟，原来我断根了，连错了方向，连

到女朋友那边去了。难怪连上女朋友是有点亲情，但是毕竟不是妈妈的那种亲情，完全两种性质。他要的是妈妈的亲情，得到的却是女朋友的亲情。表面像，心理学上叫作补偿心理，用替代品根本没法子解决根本问题的。后来我教他一些方法连根，他妈妈都 80 多岁了。跟妈妈把根连上以后，一下子对女色没兴趣了。很简单，就是我给你吃馒头，吃上十个馒头，然后再带你上中国大饭店吃大餐，你没兴趣了，已经饱了嘛。人只要把根一连上，跟父母把亲情一建立起来，你就不会在外面找所谓的亲情，马上就没兴趣了。

更难能可贵的在哪里呢？他把香烟也戒了。这个是副产品，这个是意外的。怎么把香烟戒掉的呢？我们很多人没想过。我就问大家，香烟是香的还是臭的？只有一种人觉得香烟是香的。哪种人呢？焦虑的人，心烦意乱的人，拿焦油来化解焦虑。借酒消愁愁更愁，根本解决不了。如果人没有焦虑，有信心，有正气，他再闻香烟，香烟是臭的，不是香的。他跟妈妈把根连上以后，再闻香烟，臭的了。不用戒，自己就不抽了。

所以，你就知道，断根之后，我们好色、爱抽烟、爱喝酒，还有很多问题，通通就跑出来了。

女人断根的危害

女同志断根，对家庭造成的危害更大。今天女同志断根的现象非常严重，超出男同志。这是女同志不知道的。

女同志断根主要是对生命的一些规则不了解。女人没有结婚以

前，她的根是连着娘家的父母、爷爷奶奶。一旦她结婚，她的根就不在娘家了。你们看，嫁人的“嫁”跟嫁接的“嫁”是一样的。娘家是一棵大树，夫家是一棵大树。她一结婚，一嫁接，她就到夫家大树上去了。谁是她的根？夫家的祖宗就是她的根。她已经脱离娘家这棵大树的系统了。过去的女人结婚以后，首先在她的名字前面多加一个字。哪个字呢？夫家的姓。明明白白告诉你，你是夫家的人，夫家的列祖祖宗是你的根。过去结婚也是这个样子的，拜父母，拜天地，之后要到祠堂拜祖宗。跟祖宗说什么呢？祖宗啊，你放心，你千百年传承的家业，现在要结果了。我们结婚等于祖宗家里的大树上结的一个果。果里面有子，子再生果，代代不衰。

好多人以为结婚是因为爱情。你是为了传家而结婚的！人来到这个世界不能不结婚啊，不结婚，你来没有意义，生命是在家族传承当中孕育的。我们的生命哪来的？因为家族的代代相传。如果家业不传承，没你！而你来这个世界唯一的道义，就是把家继续传下去，否则家业就败掉了。所以，人不是为爱情而结婚的，是为传家而结婚的。**为爱情而结婚，大都靠不住。为传家而结婚，没有靠不住的。**两层意思，今天的人不知道。

女人结婚之后，往往不了解生命的真相。

第一，有些女同志结婚以后，嫁人了，心还在娘家，那就没根了。你在娘家的身份是半宾半主啊，结婚以前你是主人，结婚以后你是宾客了。你现在反宾为主还做主人，那就越位了。

我在云南有个女企业家朋友，十足女强人啊。她结婚以后，娘家的大事小事她都罩着。家里面有个弟弟，在公安局工作。这个弟弟本来是来振兴这个家族的，弟弟是男孩子。现在姐姐那么厉害，就把弟弟压住了，弟弟活得一点价值感没有。娘家被压住了，就振兴不了。过去有句老话，**姑娘顾家，两边不发。**姑娘嫁人了，还顾

娘家，把娘家男丁的那个势给压住了，她叫越位。夫家的事呢，她又不尽心，叫缺位。那边越位，这边缺位，把两个家族给破坏了，根本发不起来。夫妻两个常吵架生怨气，家不和哪能振兴呢？两家都不发。这是一个很严重的现象，今天很普遍。

第二个问题，很多女性她认为自己嫁给这个男人，她没有嫁给这个家，没有家的概念。对老公是不错，对公婆就不好，那跟祖宗更连不上了，所以常常造成很严重的婆媳关系不好。这人啊，很奇怪，你看明白了，很有味道。男孩子一结婚，他的这个角色就变化了。在妻子面前，他是丈夫。在妈妈面前，他是儿子。妻子想把他变成丈夫。妈妈呢？死活抓住他，让他还当儿子，不想让他变成丈夫。两个女人在争一个男人，这个小伙子就很苦了。这边不能得罪老婆，那边不能得罪妈妈。他在中间晃来晃去，受苦啊！如果这个姑娘嫁人之后，变成了婆家人，对公婆也好，这个矛盾就没有了。

今天很多女人，只爱丈夫，不爱夫家。其实不是夫家，就是你的家了。你有家不归，还要自立门户，建立小家，等于小家没有根，这种家庭一般靠不住。而且，有些女性结婚以后，对自己老公讲，别跟你妈在一起过，咱得单独过。什么意思？她跟夫家没有把根连上，还拿着一把斧子把老公的根也给砍断，让老公也没根。

现在很多丈夫想孝顺父母，很难！为什么难？怕老婆知道！只能偷偷摸摸，做地下工作，不敢明着干。今天的女性不了解，你已经是夫家人了，夫家的祖宗就是你的祖宗。你要给祖宗上坟，你要给祖宗烧纸。这是你的祖宗啊！那边娘家不是你的根，这边的根又没有连上，女人没根了。没有根就没有家了，没有根的女人很苦啊。最大的苦就是心不安，总觉得靠不住。怎么办呢？挣钱去吧！以为钱能靠得住，钱哪能靠得住呢？

人生要求好啊！你看这个“好”怎么写？左边是个“女”，右

边是个“子”。这个“子”不是儿子，是男子啊！阴阳一和合就好，阴阳不和就不好了。女人属阴，男人属阳。如果这个女人没有阳那一半，你就是有再多的钱，你也不会乐的。因为你缺阳了，你不会和的。再多的钱不能抵半个阳。天下的金山银山给你，不能代表阳的。如果你有阳了，没有钱，照样乐。如果你有钱，没有阳，照样不乐！

今天多少女强人过着没阳的生活？太苦了！但是她不了解，拼命挣钱，以为钱能靠得住。女以男为家，女人有了男人才有家，娘家不叫家。男以女为室，男人因为女人才有了家室。如果女人没有家，很可怜。没有家的小猫，我们称什么？流浪猫。没有家的小狗，流浪狗。没有家的女人呢？那就很可怜！常常求人爱，又得不到真爱。我做心理医生太长时间了，这种事情我碰得太多了。不从根上解决，怎么帮她都无法化解的。女人一定要有男人、要有家，否则这一生不会好的。所以，这个家不光是讲男人，也包括夫家这个家族。

第三呢？很多女性婚姻观出了问题。她以为嫁人是到人家找碗饭吃的。你看过去有句话，现在还在用，叫“嫁汉嫁汉，穿衣吃饭”。嫁到人家就为了混吃混喝去的，那你错了。女人嫁到夫家，你一定要清楚，你是振兴夫家的家业去的，你不是去破坏夫家的家业去的，你才能活得有意义。现在光为穿衣吃饭了，哪为继承家业？所以，女人现在活得很没有价值。在家族的发展当中，她没有任何价值，作废了。所以，女人一定要振兴夫家！

怎么振兴呢？相夫教子！相夫不是陪老公打麻将，相夫的“相”是帮助的意思。帮助老公干什么呢？把父母照顾好，老公才能在外面做事业。如果父母没人照顾，老公在外面做事业，心也不定啊。教子呢？把孩子教好。怎么教孩子？其实教孩子很简单，给他做一个孝顺爹妈的样子，这个孩子就孝顺你了。孝顺你以后，孩子就有根了，你就把孩子教好了。就这么简单！振兴家业去的。

今天的女性婚姻观错了，生命的价值颠倒了，生命的方向错了，变成没有根了。没有根，这女人就苦了。所以，女人断根，整个家族就面临危机。**家族起落，两个人决定：一是老人，二是女人**。老人是家族的根，根要是坏掉了，家族就垮掉了。女人是水，有根没有水，这个家庭没有营养。今天的家庭缺少水。有人说，不是啊，我嫁到这家，我就是水啊。缺乏有女人味的女人！今天女人火气太大，都是开水啊，把这个家的根都给烧坏了。

这里简单提一提。作为女性，一定要知道自己的生命价值，就是为了振兴家业。这个家业讲的是夫家。你的幸福也在其中，你的根也在其中，根深就业茂了。

“君子务本，本立而道生。”把一件事情做到了，所有的问题都解决了。“百善孝为先”，从孝开始，一切善都出来了，一切恶都没有了。

在这个世界上，没有任何一件难题是没有方法的。任何一个难题都是配着方法出来的，就像工厂生产锁必须配钥匙一样的。我们今天企业碰到的各种危机，都有方法。你看哪个锁厂生产锁不配钥匙出来啊？肯定配钥匙！遇到问题，找对钥匙，轻轻一投进去，锁就开了。如果你找错了钥匙，锁开坏了，钥匙开断了，你还没解决问题。

现在我告诉大家，有一把钥匙叫万能钥匙，解决什么问题都行。这把钥匙就是连根养根。**只要把根连上，生命的一切危机马上化解**。

其实生命最大的危机就是信心危机，而信心恰恰从连根养根来的。信心有了，人生没有危机。人生的危机都是从没有安全感、从恐惧感演变而来的。你想想就知道了。

这就是讲的断根对生命造成的危害。

衡量断根程度的标准

断根的危机知道了，下面大家要反思一下，我的根断了几分啊？得想自己了。判断我们自己的根断没断，标准很重要。标准在哪里呢？不在你，不在我，在《弟子规》。《弟子规》1080 个字、113 件事情，其实就是我们判断自己断根还是连根的一个标准。

《弟子规》很难读啊，从某种意义来讲，比《了凡四训》还难读，它讲的是事，理很深。好多父母以为《弟子规》是孩子读的，这种认识大错特错。《弟子规》是什么？《弟子规》就是《论语》。宋朝的宰相赵普讲，“半部《论语》治天下”。谁治天下？做官的人治天下，做父母的治天下。不是给孩子读的，是从小读到大的一本书。

《弟子规》总叙上讲得很清楚，“弟子规，圣人训。首孝弟，次谨信。泛爱众，而亲仁。有余力，则学文。”这句话哪来的呢？就是《论语》里面的一句话。“子曰”，就是孔子说，“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文。”这句话因为理论太深，怕大家不理解。到了清朝的时候，有一位叫李毓秀的老秀才给《论语》这句话做了一个注解，就是今天大家看的《弟子规》。《弟子规》本身就是《论语》啊！

所以，大家千万不要以为《弟子规》只是给孩子看的，《弟子规》是治国平天下的一部宝典啊。它解决什么问题呢？专门解决连根养根的问题，它是连根养根的手册。我们来对照一下，你马上就知道《弟子规》对于我们连根养根太实用、太重要了！

尤其是“入则孝”这一篇，第一句就讲，“父母呼，应勿缓。父母命，行勿懒。父母教，须敬听。父母责，须顺承。”这是看一个人断根还是连根的指标。尤其是第一句话，“父母呼，应勿缓”，

这个“呼”和“应”，本身是一种连接。父母呼我们，我们有没有应呢？应就连接，没应就断掉了。跟打电话一模一样的，电话号码拨通了，如果对方没人接，没人接就不通，不通就断掉了。依这个标准，我们从小到大，父母呼，我们没有应的。你想想这些事情，太多了。只要有一次不应，就断一次根。两次不应，断两次根。从小到大，我们断了多少次根呢？甚至父母呼我们，我们还有怨言。有时候爸爸妈妈喊，“小强吃饭了！”小强怎么样？“烦死了，没看我打游戏啊？”断根断得更严重。这是标准啊！

你一对照《弟子规》，马上就知道自己根断了还是连了。断在哪里？连了几分？清清楚楚！所以，认识生命从哪里开始？从认识自己断根连根开始！把根断掉的地方找到，我们就能很好地把根连上。

《弟子规》上面讲，“事虽小，勿擅为。苟擅为，子道亏。”千万不要背着父母做事情，做任何事情都要向父母禀告。不敢向父母禀告的事情，你就不能做。**心中有父母，立命就有根了**。如果背着父母做事情，你的根老早就断掉了。

我小时候不懂，常常背着父母干事情。我小时候特别喜欢斗蛐蛐，斗蛐蛐要赢人家的，一定要逮很厉害的蛐蛐。到哪里逮很厉害的蛐蛐呢？有人就跟我们讲，到坟地里面逮。坟地里面的蛐蛐是吃死人肉的，很厉害。所以，一大早，天蒙蒙亮，踩着露水，那个时候我们住玄武门，中央门那一带还是荒地，现在盖高楼大厦了。一早到那儿逮，逮着之后，回来跟人家斗，一斗就把人斗输掉了。高兴呀！有一天赢了，斗完蛐蛐回家，走到半路碰到我爸爸。我爸爸问，什么东西呀？我说，蛐蛐罐。我爸爸飞起一脚就把蛐蛐罐踢飞掉了。当时我心疼死了，从此以后不敢把蛐蛐罐带回家里了。放到哪里呢？放到我奶奶那边，我奶奶保护我。那一天我爸爸去我奶奶家，我心“咯

噔”跳起来了。我心想，蛐蛐千万别叫，否则就没命了。背着父母做事情，心就是不安的，心就是慌的，能量就亏掉了。所以，你就知道，背着父母做事情伤的是能量，损的是福气。所以说，一定不要背着父母做事情。

四川有个企业家叫刘永好，兄弟一共有四个——言、行、美、好，这哥几个事业非常有成就。他们事业之所以兴盛，跟他们连根养根有关系。他们给爸爸妈妈塑了组雕像，把这尊雕像安放在他们的工业园区里面。每逢要做大的决策、开重大的会议，他们不是在公司里面，也不是在办公室里面。在哪里开呢？在父母的雕像底下开。为什么呢？显而易见，做任何决定一定要让父母知道，不能让父母担心，不能让父母操心啊。就像过去做重大决策，一定要去祠堂，要向祖宗禀告。心中有父母、有祖宗，这个人立命就有根了。

还有一种方法比《弟子规》更容易帮我们判断。因为《弟子规》的确很深，不是大家一般容易理解的。这个方法是我们在做心理辅导的时候用的，非常简练。你只要通过这两个方法，你马上就可以知道自己断根连根的状态了。

第一个，看父母对你的满意度。如果爸爸妈妈对我们百分之百满意，你的根就没断。如果对你百分之五十的满意，你就断了百分之五十。满意度就能看出来。还有一种方法呢？看你对爹妈的满意度。如果你嫌弃爹妈，你就断根了。你有百分之三十的嫌弃，就断了百分之三十。如果你有百分之七十的嫌弃，你就断了百分之七十。从满意度上你能准确判断断根连根状态。

所以，你只要静静一想，马上就能知道自己的断根状态了。这个方法简单。《弟子规》很严密，需要系统学习，你才能掌握。

不管是《弟子规》还是满意度，我们都要做一件事情——判断自己根断了还是连着。这是认识自己的一个重要方式，从根本上来

认识。我们今天断根了，最重要的事是想办法把根连上。坦率地说，断根的原因不是我们造成的，没人教你啊。但是连根却是你今天的现实任务，无论什么原因断根，你今天都要想办法把根连上。连上以后，你就根深业茂了。

西方文化也讲连根养根

讲到这个地方，有不少人有疑惑，说，中国人讲孝道，但中国却落后了，西方人不讲孝道，西方很发达。在“五四”以后，也有这种声音。所以，后来有一批人说要提倡不讲孝道，认为孝道是吃人的。好像一讲孝道，人就变得没有骨气、没有个性了。

其实我们不了解西方文化。如果你了解西方文化，你就会发现，整个西方文化也是建立在孝道基础之上的，也是因为孝道做得好才能振兴的。西方文化主要是建立在基督教基础之上的。你把基督教的精髓《圣经》打开来看，你就明白了。

《圣经》的第一篇“创世纪”，这一篇专门是讲连根养根的。这个故事很简单，天父耶和华，照着自己的想法，用泥巴捏捏捏，捏了个人。然后吹口气，这人活了。谁呢？亚当！这就是讲的人类的始祖。假如不吐气，这个人是死的。西方文化也离不开气啊。亚当诞生以后，天父耶和华觉得亚当太孤单了，再给他配个老婆吧。从亚当身上取下一块肋骨，然后和着血、裹着肉，就变成夏娃了。

好多人都说，这是不是神话？你说是神话吗？也是！什么叫神话？只有神才能听得懂的话！人哪能听得懂呢？就跟我们人说话小

鬼听不懂一样，这个境界的确很高。如果你读过《易经》，就会知道亚当、夏娃不算两个人，讲的是阴阳两性。

天父耶和华造了亚当、夏娃，就跟他们讲，现在你们生活的地方叫伊甸园，你们在里面可以尽情享乐、幸福生活，无忧无虑，但是伊甸园里面有一棵明白善恶的智慧树，树上的果子你们坚决不能吃。亚当、夏娃答应了。这个爸爸一走，蛇就过来诱惑亚当、夏娃了：干嘛听你爸爸的？你要吃了智慧树上的果子，你不是跟你爸爸一样智慧了吗？你跟你爸爸一样智慧，想干什么，想做什么，都不用经过他同意了。一开始亚当还有觉悟，他想起《弟子规》里面的话了，“事虽小，勿擅为。苟擅为，子道亏。”他没有吃。后来蛇继续诱惑他们，挡不住诱惑，把树上的果子吃掉了。这一吃掉，就被天父耶和华逐出伊甸园。

伊甸园翻译成今天的汉语就是乐园。你不要以为伊甸园是个地方，有一堵墙一个大门，不是的！伊甸园讲的是一种生命境界：无忧无虑的境界，充满信心的境界，没有恐惧的境界。中国有首歌唱得非常好，“世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝。投入妈妈的怀抱，幸福享不了。”离开妈妈的怀抱，恐惧受不了。所以，你就知道，亚当、夏娃之所以被逐出伊甸园，不是门一开把他逐出去，而是从信心状态马上堕落成恐惧状态，断根造成的。这一下子听明白了，原来也是讲连根养根啊。

我这次在温哥华，去了基督教的教会。香港的杨神父就跟我讲了他们基督教对于连根养根的认识。他们认为，人本来是幸福的，无忧无虑，什么都不要求，一旦人有所求，就开始堕落了。他举例子给我听，说一个人家的小孩在妈妈的肚子里面，他不用想要吃什么，到时候就有营养供应他，想吃什么都有了，他在妈妈肚子里面不要求的。人不求就乐，求就不乐。哪个孩子在妈妈肚子里面求呢？不

要求，一切都拥有。跟在天堂里面一样，一样都不缺。他就讲，教徒在天主的怀抱里面就是这种状态。现在呢？只要孩子一离开妈妈的肚子，一来到这个世界，就马上求了，求名求利，这就开始堕落了。所以说，跟我们讲的意思基本上是一样。

只要再跟父母连接，你的信心就不缺。缺就是没有信心了。一样都不缺，就是信心具足的安乐状态。所以说，你发现基督教的教徒礼拜天到礼拜堂，礼拜谁啊？礼拜天父！我们到祠堂祭拜谁啊？祭拜祖宗！无论祠堂还是教堂，都是完成一件事情。所以说，东西方文化都讲孝道。

而且，西方人对孝道的研究也很深入，只是过去我们不了解。我们这边正好有个资料，美国有个学者在 1900 年研究了美国两个家族的发展史。这两个家族中，有一个是基督教的家族。所谓基督教的家族，就是信奉上帝的、连根养根的。还有一个呢？是著名的无神论家族。这个学者研究这两个家族在 1700 年到 1900 年这 200 年当中的发展状况。研究的结果，我看了以后非常吃惊，非常能够反映出根深业茂的这种状态。基督教家庭在这 200 年当中，一共出生了多少人口呢？ 1394 人！无神论家族只有 903 人。从人数上，就体会到一个兴盛一个不兴盛。这是从数量上讲的。从质量上来讲，差距就更明显了。基督教家族，就是连根养根的家族，在这 200 年当中一共出现 100 位大学教授。无神论家族、断根的家族呢？出现了 310 位流氓。连根养根的家族 14 位大学校长，无神论家族 440 位性病患者。**断根跟好色是紧密连接在一起的**，西方也是这样的。连根养根的家族 70 位律师，无神论家族 130 位坐牢的。连根养根的家族 30 位法官，断根的家族 7 个杀人犯。连根养根的家族 60 位大夫，断根的家族 100 位酒徒。连根养根的家族 60 位作家，断根的家族 60 位小偷。生活的处境完全不一样，地位都不一样。一个根深业茂，

一个断根枯萎。连根养根的家族在这200年当中一共有300位牧师、神学家，断根的家族出现了190位妓女。男的好色，女的一样好色。连根养根家族三位国会议员、一位副总统，断根的家族有20位商人，其中有一个还是在监狱里面学会经商的。你看，这两个家族在人数上、质量上差距太大了。什么原因呢？一个有根，一个断根。西方人对于连根养根的研究也非常深入。

不但西方文化建立在孝道基础上，整个宇宙都是以孝道为伦理的。所以说，**孝道是宇宙的伦理**。我们生活的地方叫什么？地球！地球绕着谁转呢？地球绕着太阳转。如果哪一天地球说我不想绕太阳转了，你就飞出去了。这一出去，生活在地球上的人都得吓死。太阳绕着谁转呢？太阳绕着银河转。一定是有根啊，不会没根的。我们绕着谁转？我们绕着祖宗转。

中国人对于孝道的教育是非常深入的。你看教育的“教”字怎么写？左边是个“孝”，右边是个“文”。**教育的根本就是让每个人连根养根、根深业茂**。

连下象棋都在进行孝道教育。我们在下象棋的时候，有没有下到孝道来呢？如果下出孝道来了，这个棋下得真有价值。这一盘棋，哪两个棋子最厉害的呢？车马炮再厉害没有用啊，如果这盘棋丢了一个子，这盘棋就输了。哪个子呢？老将、老帅！老将、老帅是我们的命根啊，是我们的父母祖宗啊。如果我们心中没有父母祖宗，你就输了这盘棋了。车马炮的作用是什么？保护老将、老帅！老将、老帅是传家业的，要让祖宗的家业代代相继、世世兴盛，这是他的职责。如果车马炮光顾自己跑得欢，根本不顾老将、老帅，要你干嘛？没意义啊！所以，下象棋就教我们连根养根，要我们念念想着保护老将、老帅。这是人生的意义。你看，中国人在孝道的教育上几乎无处不在。

帮父母改过是第一孝

怎么连根呢？总的原则还在《弟子规》。所谓连根，就是孝亲敬祖。怎样才叫孝亲呢？《弟子规》上说，“亲有过，谏使更。”父母有过失，能帮父母改过，就是对父母最大的报恩。孝敬啊！

这个过去没人跟我们讲过。《弟子规》上怎么说的？我们过去以为帮父母买点水果、买件新衣服、带他旅游、买套房子给他住，这就是孝敬。小孝！真正的大孝，是帮父母改过。父母有没有过失呢？当然有过失了。人非圣贤，孰能无过？我们的父母就像一块玉石，假如这块玉石有瑕疵，品质不高，我们帮着去掉瑕疵，那父母的这块玉石品质就高了啊。所以说，帮父母改过是第一孝。虽然百善孝为先，孝里面还有第一孝，就是帮父母改过。

这个话一般人说不出来，都是圣人说的。孟子在讲孝道的时候，特别讲到“不孝有三”。我们只记得“无后为大了”，另外两条不知道。另外两条，一条是“家贫亲老，不为禄仕”，家里没钱，父母又老了，你还不去工作赡养父母，不孝！另一条是“陷亲不义”。什么叫不义呢？犯错误了！父母犯错误，做儿女的不劝他，反而任他胡搞，你不孝！

什么是父母最大的过失呢？父母的脾气不好，怨气太大，这是他的过失。大家想一想，我们的父母是不是有这个毛病？有啊！“盛衰在气象。气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧。”今天的父母忧的多、乐的少。你要帮他把过失改掉，从忧转为乐。

说父母脾气不好，这个提法也不是我发明的，我没有这个本事。《弟子规》讲得很清楚。所以，大家一定要读经典。不需要探索的，也不需要研究的，只需要学习！《弟子规》上说，“亲爱我，孝何难。

亲憎我，孝方贤。”父母憎恨儿女，首先他动了憎恨之气，其次才是恨儿女。如果能把父母的怨气、怒气给化解了，你就是孝子。

这个用的是舜帝的典故。舜帝用了 20 年的时间，把父母的怨恨之气给化解了。他是孝子，他是圣人啊！

《了凡四训》里面也讲了这个问题。“远思扬祖宗之德”，这是对祖宗。对父母呢？“近思盖父母之愆”。“愆”就是过失的意思。“父母之愆”就是父母的过失。“盖父母之愆”，就是帮父母把过失改掉。都是这个原则。所以，不读经典，你不知道在第一孝上来行孝。

今天的父母普遍有什么过失呢？我在 2008 年的时候，用一年的时间专门研究中国的养老问题。在研究当中，我发现在养老当中出现很严重的危机。今天的父母在养老当中，养花养鸟，养狗养猫，就是不养志向，没有志向！人一旦没有志向，气就衰了。志气志气，有志就有气，没志气就衰了。我们常讲，老不是问题，衰才是问题。怎么衰了？志向一衰，志夺气衰，命就绝了。所以，志向对于每个人都很重要，不管是老人还是孩子。《论语》里面讲，“三军可以夺帅，匹夫不可夺志。”人一旦没有志向，整个人生缺乏活力，过得是迷茫混沌。老人也是这样子的。很多老人活得是什么状态呢？每天活着，没有一点朝气，没有一点希望，每天混吃等死。

北京我有一个朋友，他爸爸跟他住在别墅里面。早上儿子开车上班去了，爸爸没事干，拿个小凳子到马路牙子上一坐。干什么呢？数汽车。数到中午回家，下午再来数。没事干，一点没有朝气，气衰了。过去讲“老骥伏枥，志在千里”，马老了跑不动了，身在马厩里，心还在做千里马，叫有志向，这个没有衰啊。

看我们的父母有没有衰，方法很简单，你拿《弟子规》、《了凡四训》给你爸爸看。爸爸，《了凡四训》不错，读读吧！你看你爸爸怎么回答。如果你爸爸这么回答，“哎呦，儿子，这书好，我

好好学习学习。”还想学，没有衰。如果爸爸一看《了凡四训》，“哎呀，我都黄土埋在脖子，还学它啥意思。”一听不想学，肯定衰了。所以，学者不衰，衰者不学。

我太太的奶奶，老人家也是长寿啊，97 岁去世的。老太太长寿的原因很多，其中有一个原因非常明显。老太太有一个女儿，1949 年跟先生去台湾了。先生在台湾“总统府”做事情，老太太最喜欢这个女儿。从此跟女儿杳无音讯了，心里面老是惦记着女儿。什么叫惦记啊？惦记也是一种志向。后来和台湾通邮了，台湾的女儿写信回来找。第一次没找到。第二次找到以后，老太太一看女儿写的信，多少年了，再看到女儿的照片，特别欢喜。听说女儿生活也不错，把对女儿的惦记放下了。这一放下，第二天就走掉了。所以，只要一没有志向，气象马上衰。

今天的老人就是气衰了、志衰了，没希望了。所以，一定要想办法让我们的老人重新点燃生命的志向，才叫有意义啊。

这是帮父母改过。

老人的使命是传家

如果你把这个想法、你知道的这个真相讲给父母听，说，爸爸，晚年养老要有志向啊。你爸爸就跟你讲了，儿子，你讲得是不错，你看我点燃什么志向比较合适呢？让我发财？我都 89 岁了，发什么财啊？你让我做官，人家不让我做啊。你让我点燃什么志向呢？你发现，找来找去，找不着志向给爸爸点燃。还是没有志向。

人老了没有志向，最大的问题是老年人对生命真相不了解。他认为自己是夕阳了，夕阳无限好，我是黄昏人。你叫他点燃志向，他怎么点燃啊？只要老人认为他是夕阳，这个志向永远点燃不了。那问题在哪里？老年人究竟是夕阳还是朝阳？这个问题不能弄错。

我们很多人都觉得老年人是夕阳，连整个社会都认为老人是问题——老龄化问题！这个看法不对。我告诉大家，老人从个体上来讲，他如果认为自己是个个体的话，他肯定是夕阳了。如果你把老年人放在家庭传承的系统里面看，老人是家族传承的火炬手，传家是他生命的志向，这个志向永远都不会熄灭的，关键是要把他唤醒。

北京我有个朋友，他爸爸95岁去世的。死的时候，紧紧抱着一本家谱。很清楚，他要传家，这个志向在他要走的时候还在。所以，要点燃老人传家的志向，老人是家族传承的火炬手。老人不传家，儿孙根本接不上。

老人传家传什么呢？传家风！有家风才有家业。家风在哪里呢？家风在家规里面。我们的老人有没有给家里树家规？了凡先生写家训我们的老人有没有写家训啊？没有写家训，没有传家。家风在家谱里面，老人晚年最重要的是写家谱，把他知道的家族事迹记录下来，流传给儿孙。所以说，**老人传家，儿孙才能代代不衰**。

前面说了美国学者研究的两个家族，一个是基督教家族，一个是无神论家族。你注意看，这个基督教家族的老人叫爱德华兹。爱德华兹这200年来传的是什么家风呢？基督教的家风、连根养根的家风。那个无神论家族的老人叫什么呢？叫尤克斯。尤克斯传的什么家风呢？无神论家风。这两个家风直接影响这两个家族200年的状况，一个家业兴盛，一个家业衰败。决定这两个家族的是谁呢？不是子孙，而是两位老人，看他们传什么家风。

所以，你看得很清楚，老人是朝阳，不是夕阳啊。怎么会去当

夕阳呢？大错特错！我们把问题看错了，把老龄化当问题，这个看法就是错的。老人是宝不是草，你怎么把他当草呢？

《了凡四训》里有个林老太太的故事。她是福建莆田人。林老太太这人很厚道，拿家里的米粉做粉团来救济吃不上饭的穷人。天天在帮人，助人为乐。一做就是三年，这三年尽心尽力，恭恭敬敬地做善事。有一个高人，就跟老太太讲，积善之家必有余庆，你这三年做了很多好事情，福气能量积得太大了，从此以后，你的子孙做官的人很多。有多少呢？一升芝麻那么多。芝麻很小，数量很多。

老太太去世之后，当年林家就有九个子弟考取功名，不是一个两个。而且，林姓在福建是一大姓啊。在福建就流行一句话，“无林不开榜”。只要开榜一定是林家人，如果没有林家人，可以不开榜。什么意思啊？每次都有林家的人。所以，林家从老太太之后，做官的人太多了。

我在福州讲课的时候，讲完课就到林则徐的祠堂参观。在参观的时候，我突然间动了一个念头，这个福州的林则徐跟莆田的林老太太是什么关系？后来我就托福州的朋友帮我查一查。等我回北京两三天后，他给我发个短信。他说，老师，福州的林则徐就是莆田林老太太的后裔。这个林则徐不是一般的人物，民族英雄，道德、学问、功名、富贵都是一流的。那么一个有本事的人，那么一个有气节的人，哪来的呢？老太太捏粉团捏出来的，积善之家积出来的。你说林家的老太太是宝还是草？是宝，不是草。

决定中华文明兴衰的不是在座的，是我们老祖宗太有德行了。我们的老祖宗黄帝德土深厚啊！《了凡四训》说，“有百世之德者必有百世之子孙保之，有十世之德者定有十世子孙保之，有三世二世之德者定有三世二世子孙保之。其斩焉无后者，德至薄也。”如果你没有子孙，你命太薄了，你没有积德。现在中华民族5000年不衰，

谁的功劳？黄帝的功劳。所以，你说老人是宝还是草？千万不要搞错。老人是朝阳不是夕阳，老人是宝不是草。所以说，养老是国家的大战略，不是小事情。

我是在读《孟子》的时候才意识到这个事情。孟子在介绍周文王的时候，周文王就是通过养老来振兴周家王朝的。在《孟子》里面有这么一段话，我可以把它给大家念一下。

“伯夷辟纣，居北海之滨，闻文王作，兴曰：‘盍归乎来？吾闻西伯善养老者。’”什么意思呢？“伯夷”，这是周文王时候的一位很有德行的长者。因为商纣王比较昏庸，把老人不当回事，把老人当问题，所以他们就逃离了国都，到了北海之滨来度晚年。后来听说周文王兴起了，这些老人说，哎呀，我们为什么不回去呢？听说周文王特别善养老人啊。这是讲的伯夷。

“太公辟纣，居东海之滨，闻文王作，兴曰：‘盍归乎来？吾闻西伯善养老者。’”“太公辟纣”，这是另外一个老人，叫太公，也是很有德行，影响力很大。“西伯”就是周文王。太公同样发出这种感慨，周文王善养老者，我们要回去了。

后面就补充了。“二老者”，这两位老人啊。“天下之大老也”，老人当中很有影响力的叫大老。“而归之，是天下之父归之也”，二位大老要是回到了国都，天下的老人都跟他回国都了。老人回到国都，老人的子孙也呼噜呼噜跟着回国都了。什么意思啊？把老人养好了，子孙都跟着老人跑，这个国家就兴盛了。如果说没有老人、不能吸引老人、不能养好老人，这个国家没有根的，子孙到处流浪。所以说，后面他就补充一句，“是天下之父归之也”，天下的老人父母归顺周王朝。“其子焉往”，这些孩子会跑出去吗？肯定归顺了。

后面他讲到，“诸侯有行文王之政者，七年之内，必为政于天下矣。”如果哪一个诸侯用文王赡养老者天下归之的方法来治国，

只要七年时间，就可以得天下。养老战略才是国家的大战略，你看得很清楚。所以说，不要以为养老是个小事情，也不要以为老人是个问题，老人是宝，老人是朝阳。

我自己过去也不了解这些事情，总觉得跟爸爸妈妈联系虽然非常多，但是连得不深。我爸爸退休前在南京是个军工厂厂长，退休以后也没事干，养老养得不好。我爸爸每天还有一个心愿，今天一定要做一件有意义的事情，我才算没白活，有价值！找不到事做，他就觉得今天过得没意义。找什么事做呢？看我们家自来水水龙头坏了，换了，今天做了一件有意义的事情。明天电灯泡坏了，换一个电灯泡，又做了一件有意义的事情。水龙头不能天天坏啊，没事了，养花吧！所以，很多老人养花都是很无奈的，他不知道养志啊。正好有个朋友从泰国带来一种花，我就给爸爸养。爸爸养大以后，把它分成 18 份，一家家送。人家也不要，他非要送。没事找事干，闲得无聊啊！

看爸爸这样子，想帮他不知道怎么帮。正好 2008 年我研究养老的问题。那次春节回南京过节，我就跟爸爸聊天了。我说，爸爸，你给我讲讲爷爷的故事吧。我爷爷 1948 年去世的，去世时只有 48 岁，很年轻啊。我对我爷爷一点不了解，没有见过，也没有人给我讲过。假如我爸爸不给我讲我爷爷的事情，从我以后子子孙孙没有人知道爷爷的事情。没人讲，没人传，怎么会知道呢？

那一天很奇怪，我爸爸一听，马上就灵感来了。他说，你要让我写家谱啊？我没说写家谱，他自己聊那上面去的。他说，写家谱没条件，写家谱先得找找前边的谱，后面的谱才能续上，前面的谱都没找到，后面的谱怎么续呢？后来我爸爸说，不要紧，写不了家谱，我写回忆录，把我所知道的、想到的，用回忆录写下来。我们家在什么时候从浙江宁波到的上海，后来从上海又到了南京，把这段历史，

凭他的回忆写。回忆他的爸爸妈妈，回忆他的爷爷。我爸爸的奶奶，就是我的曾祖母，我爸爸都没见过，根本没有一点印象，没法写。只要老人不传家，儿孙就中断了，根本连不上。

在我爸爸写回忆录的时候，那段时间我跟爸爸联系就比较多。以前他在南京我在北京，也知道常常联系，但没话说。一打电话，爸爸，吃过了吗？吃啥？天气好不好？好！没事了，挂掉了。基本上是这个内容。

那一次跟爸爸打电话，内容就多了。爸爸，上次爷爷的事后来怎么样了？我爸爸就跟我讲。父子两个都在讲祖宗的事情，越讲越清楚，连得越来越紧了。而且，那段时间我爸爸很奇怪，精神状态特别好。我也不知道，人越老应该越衰，他怎么越来越好呢？想不明白。后来我想明白了，两桩事情。第一件事情，我爸爸每天写回忆录，他每天在想谁啊？想他的爸爸，想他的妈妈，想他的爷爷。想谁就跟谁连上了。一不小心，帮我爸爸把根连上了。这是好事啊。人只要一连上根，马上他的精神状态就不一样了。明天晚上大家连根养根就知道了。就在连根养根的时候，你的生命能量马上就恢复了。第二个原因呢，我爸爸天天想他的爸爸妈妈。他在想爸爸妈妈的时候，他的角色是什么？是孩子！是孩子就是孩子状态，是老人就是老人状态。他跟我们在一起天天是老人，跟他爸爸妈妈在一起他就是孩子，一下子精神状态就恢复到孩子状态了。这两个原因帮爸爸把生命的能量恢复了。

我爸爸跟祖宗连上根以后，这个意识有了，根本不用你劝他，孝亲敬祖的意识自然在燃烧。跟蜡烛一样的，蜡烛点燃了，不要管它了，自然就燃烧了。后来我爸爸每年上坟祭祖，那个主动性积极性跟以前完全不一样。以前要烧纸给祖宗，给他爸爸妈妈，给我爷爷奶奶，我爸爸不烧的。为什么呢？无神论者！现在主动烧了，他

知道真有祖宗啊。这是讲我爸爸的变化。

所以说，你就知道，能够劝父母把传家之志点燃，能够让父母去做传家的事，这是老人最大的任务，也是最大的志向。

我在北京，前些年也经常给大家讲这些内容。有个企业家是云南昆明人，听完课以后特别高兴，礼拜天坐飞机回昆明，一进门就跟他爸爸讲，爸爸，你要跟爷爷把根连上，不然咱们全家完蛋了。这个话是没有说错。他爸爸听了以后不知道什么意思，就说，关我什么事情？前面也没搞清楚，后面也没搞清楚。他的爸爸跟他的爷爷还有过节，老一辈有过节，也断根了，也不是把根连得很紧的。

后来这个企业家回到北京跟我讲，老师，没救了，我爸爸不愿跟爷爷连根，我们家没希望了。我就讲，要想爸爸跟爷爷连根，你首先要跟爸爸把根连上，你跟他根都断了，你跟他都不亲，你说话他能听吗？他不会听的啊！所以，你首先要跟爸爸把根连上。

连根的方法

下面就要介绍连根的方法了。明白这个道理以后，方法非常重要。找对方法，轻而易举就把根连上了，很快就根深业茂了。

连根总的原则就一个，你心想着谁，就跟谁把根连上了。简单，太简单了！我们在北京的时候，礼拜六、礼拜天帮大家连根养根。把要求讲到，让大家进入冥想状态。你想跟爷爷连，想爷爷。你想跟奶奶连，想奶奶。想跟谁连根，连谁都可以。有的人一想到爷爷、一想到奶奶，眼泪“唰”就下来了。只要一想到谁，心马上动了。

这个心真的不可思议。一个个哭得呜呜哇哇的，劝都劝不了。

也有的人，连着连着断了。有个女同志，连根连断了。后来我就问她，怎么能连断呢？她说，老师，我刚才还想奶奶呢，后来我又想到公司的事上去了。那就很清楚了，她想奶奶的这个念头有了，念力不强，所以根连得不深。怎么办呢？想办法提升她连根的那个念力。我讲的这个方法主要是帮大家来提升连根的那个心力的。

你想跟谁连，在世的、去世的都可以，爸爸妈妈也行，爷爷奶奶也行，岳父岳母也行，公公婆婆都行，你把他的照片找到，每天看照片十分钟，一个月、两个月、三个月下来，你跟照片上的这个人马上就连上了，太简单了。心力不足，用眼根帮忙啊。两股力量一上去，心根的力量马上上来。太简单了！

第二个方法呢？还是照片，跟照片说说话。说什么话呢？你想跟爸爸说也行，想跟妈妈说也行，在世的、去世的都可以，说说你最近的工作，说说你最近的生活，向父母汇报。

有的同学说，老师，说不出口啊，我以为是假的，说不出来。假的你也得说，说多了马上就真了。可能你怀疑，说，老师，我说话他听得到吗？我告诉你，你只要真说，他肯定听得到。这不是两个人在说话，是两颗心在感应。心的感应有两个层面，一个叫意识层面，一个叫潜意识层面。意识层面，你说话，他能意识到。潜意识层面，你说话，他能感觉到。

记得我们在办班的时候，有个女同志上来分享。分享什么东西呢？她生孩子提前了一个礼拜，妈妈在外地不知道。今天生的孩子，第二天妈妈打电话给她，说，女儿，昨天我做了一个梦，梦到你肚子瘪下去了。什么状况啊？她能感应到女儿的状况。父母跟孩子，祖宗跟子孙，那个心电感应比任何人都要强。

第三个方法呢？还是照片，重大事情向父母禀告。比方讲要投

资了，先向父母禀告。就像刘永好兄弟一样，他们到雕像底下去开会。你把照片拿出来做汇报，跟过去到祠堂向祖宗禀告一样。心中有父母，立命有根！比方讲你要离婚了，要告诉父母。先向父母禀告，我能不能离婚？一看父母，说我现在过不下去了，我想离婚，爸爸妈妈你们说行吗？你一问，就有一个声音响起来。不是耳朵，在心里面响起来。父母是最担心儿女的。你如果想离婚不让他知道，他知道以后会非常伤心的。所以，这些重大事件，都要直接向父母禀告。心中有父母，立命有根啊。

这三个方法都很简单。你不要觉得简单就不做。每天做功夫，至少三个月，你的根马上就连上，而且连得很紧。所以说，看照片、说说话、重大事件来汇报，有这个日常功夫以后，你的根就连得很紧了。这种方法直接用于心理治疗。能用于心理治疗，还不能解决日常生活问题？一定有效，你要相信。

养根的方法

根连上了，还得把根养好。养不好，根又断掉了。养根的原则还在《弟子规》。怎么养法呢？一定要让父母乐起来。如果把父母养忧了、养烦恼了、养痛苦了，你就坏根了。没养根啊！

怎样让父母乐起来呢？“道人善，即是善”，千万不要扬人恶。常常看父母的好处、看父母的长处、想父母的苦处。千万不要想父母的短处，因为你一想，你马上生气。你一生气，父母跟着就生气。那你不是养根，而是坏根了。

找父母的好处

怎么看父母的好处呢？所谓父母的好处，是讲在我们成长过程当中，父母对我们的帮助。这些好处你不去想，你总觉得模模糊糊，好像有好像没有。你要问父母对你有没有好处？有！到底哪里有好处？不知道！你越想，这些好处就越清晰。

我自己也是这样子的。小时候我不爱吃饭。父母为孩子不吃饭最操心。我爸爸妈妈就想了一个办法，左手拿着锅盖，右手拿着笤帚，“铛铛铛”一敲就吃，不敲就不吃，敲一次吃一口。等我稍微长大以后，再看我们家锅盖，都是一个坑一个坑，敲出来的。这个就是父母的好处。

我以前在北京，每次回南京过节，我妈都会往我包里面放苹果。为什么放苹果？保平安！放一个就行了，我妈非要放八个。我当时非常不理解，还怨我妈。我说，北京是首都，啥买不到？放那么多苹果，我又不是卖苹果的。我根本不理解我妈的意思，那是对我既爱护又担心。不放心，怕你有危险。一个苹果保平安，两个苹果平安再加平安。八个苹果呢？没有八个苹果保不住平安的，说明我妈对我多担心啊。后来我知道我妈的这个意思，再给我装苹果，我不拒绝了，扛起来就走。我妈一看我理解了，以后不给我带苹果了。所以，你就知道，父母对我们的担心彻入骨髓啊。父母对我们的很多好处，可能我们自己都不知道，只有父母心里知道。

前两年，有一次跟我妈聊天，我妈就讲了一桩事情。我 1987 年那时候骑摩托车。她说：“你还记得那时候你骑摩托车，只要你的摩托车的声音不进院子，我就睡不着觉。”我有摩托车骑，那时自己正开心，哪里想着家里妈妈还在等着，想不到的！所以，那天妈妈一说，我就脸红了，说，妈，对不起啊，不懂事啊。你猜我妈讲

什么？小子，你还挺有良心啊，算了吧！

人只要一认父母的好处，父母马上就乐。父母为孩子吃再多的苦，他没有怨言。没有哪个父母为孩子吃苦有怨言。父母最大的怨言就是吃了苦你不认，他就怨了。所以，你一认，他马上就高兴。所以说，常看父母的好处，养我们的感恩心。我们的感恩心就能把父母的感恩心升起来，这是一定的。

看父母的长处

第二呢？看父母的长处。长处不是对我的好处，而是他本来的优点。今天做儿女的太不容易看到父母的长处了，常看父母的短处，所以就瞧不起父母，觉得父母太土、太落后。我女儿有时候也会瞧不起我，我用的手机是女儿淘汰下来的，功能很多我都不会用。我女儿说，爸爸，你太落后了，out 了。瞧不起啊！

我女儿小的时候，五六岁，那个时候就有好为人师的习惯。有一次在幼儿园学会 ABCD，回来以后就跟我妈讲，她就把“L、M、S”写在墙上。我们家墙上有一张纸，谁想到什么了就记在上面。她在上面写“L、M、S”。写完之后问我妈，奶奶，这是什么？我妈如果答不出来，她就说，奶奶，这我教你。那天我妈出奇的智慧，神了，她说，这谁不认识啊，大号、中号、小号。我女儿不认为是大号、中号、小号啊，想在人面前显摆一把，一下子卡住了，不知道说什么了。没有读过《弟子规》啊。《弟子规》上讲得很清楚，“对尊长，勿现能”。一现能，那还能有好结果吗？没学过。做儿女的特别不容易看到父母的长处。

我爸爸今年 80 岁了。前两年写回忆录的时候，写完了，给我寄了本过来，有很厚一摞。看了这些回忆录，我都感到很惭愧。我本姓俞。俞家百分之九十五的祖宗事，我都不知道，我知道的只有百分之五。

所以，看到爸爸写的回忆录，心里面惭愧啊。我爸爸写的那个回忆录，文字非常优美，语言非常通畅，用词非常准确，而且很时尚。我从来没有看过爸爸写的文章。长这么大，那时候我爸 78 岁。我的文章写得还行，从来没想过我爸爸文章写得也很好。

那天一看，我吓坏了，赶紧给我爸爸打电话。我说，爸爸，你这文章写得这么好，早 30 年有人发现你，你是中国的巴金啊。我爸爸听了，他就笑。他说，哪有儿子这么忽悠爸爸的。虽然觉得忽悠，心里面高兴啊，觉得他有价值了。没有几天，开微博去了。现在他的微博人气很旺，大概粉丝 2000 多，海内外都有。江苏人民广播电台两次报道我爸爸开微博。

你就知道，老人也需要鼓励，老人也需要表扬。你越表扬，他才越觉得活得有价值。你哪能批评他呢？哪能瞧不起他呢？看他的长处，你就能把他养乐起来。常看老人的长处，养我们的恭敬心。我们的恭敬心就能把老人养乐起来。

想父母的苦处

父母的苦处，你如果当短处看，你可能会怨他。你越怨他，他就越难过，他就觉得活得没价值。老人说话啰嗦，是苦处不是短处。为什么呢？年纪大了，气衰了。人的气一衰，信心跟着就亏了。江湖越老胆子越小，能做的事情他不敢做。老人没有信心，他跟你说话的时候，他老怕你听不进去。不是你没听进去，是怕你没听进去，担心啊！如果你嫌他，哎呀，烦死了，你不是刚才都跟我讲过了吗？你一嫌他，嗯，没听进去，再来一遍吧。

后来我比较有经验。我妈现在要跟我说话，原来在五步之外，我马上走近几步，我妈一看我走近，她就知道你肯定听明白了，不会说第二遍的。所以说，老人啰嗦不啰嗦，关键看儿女会不会做。

千万不要嫌他，这是他的苦处，不是他的短处。老人记忆力差，你说是苦处还是短处？苦处啊！他也不想记忆力差。所以，对老人说话，多说两遍。不要说我都跟你讲好几遍了，怎么还不知道呢？你一怨他，他马上气就憋进去了，天天生闷气。所以，一定要把它当苦处看，事实上也是苦处。常看父母的苦处，养我们的同情心、爱心、慈悲心，这个心就能把老人养乐起来。你如果动了怨气、嫌弃的心，老人天天就不开心了。

如果每天能做到三看的基本功，**看老人的好处，养我们的感恩心，**感恩心能把老人养乐起来。**看老人的长处，养我们的恭敬心，**恭敬心也能把老人养乐起来。**看老人的苦处，养我们的同情心、慈悲心，**能把老人养乐起来。所以，老人天天要乐，他一乐这是兴盛之象。人有信心自然去爱人、帮人、敬人，他就做善事去了。老人积善，积的福都是儿孙的。所以，你一定要让他乐起来。

也有同学说，老师，连根的三个方法也很好，养根的三个方法也很好，我太忙了，没有时间做，你看我公司那么多事。如果你觉得很忙，这个时候你要停下脚步想一想。想什么呢？我为什么那么忙呢？古人有个说法特别好：有福之人不忙，忙的人没福。你现在那么忙，没有福啊！有福的人生意来找他，没福的人找生意做。有福的人官来找你做，没福的人找官来做。要做有福的人，不要做忙的人。

这个门口二十四孝里面有个王祥卧冰求鲤。王祥是东汉末年的人，这个人有福。福哪来的呢？孝道上来的！妈妈去世了，爸爸找个后妈。后妈对王祥很不好，王祥对她一样恭恭敬敬，孝顺、照顾。后来大家知道他是孝子，请他出来做官。他不出来做官，我要在家赡养妈妈。在东汉末年有一个说法，叫举孝廉，凡是孝子，请出来做官。人请他出来，也不做，有福啊！后来妈妈去世了，给妈妈养

老送终，那个时候他已经60岁了。人家一看他妈妈去世了，说现在妈妈去世了，你可以出来做官了。他说，我都60岁了，做什么官啊？后来他弟弟劝他，说，哥哥，这是家业振兴啊，你做官吧。他才答应做官，60岁出来做太守、做省委书记。一直做到88岁，做到皇帝的老师——太师、太保、太傅。皇上见了他，都要向他行师生之礼。地位太高了，福气太大了。

我们60岁退休了，他88岁还在做官享福。哪来的官？孝亲敬祖！孝亲做得好，根连得深。王祥去世了，福没用完，子孙再用。到了东晋的时候，有一个人叫王羲之。王羲之写字都能写成圣人。凭什么？福气太大了。谁的后代呢？王祥的后代。到了宋朝，著名的宰相王丹，他也是一代名相。谁的后代呢？王祥的后代。到了明朝，著名的心学大家王阳明，谁的后代？王祥的后代。王祥的福太大了，1000年后的子孙还享他的福。“君子务本，本立而道生”，一定要在本上下功夫，不要在名利这些枝枝叶叶上下功夫。

我们今天忙，那已经是过失了。想办法让自己不忙，怎么做？连根养根！根深，自自然然、顺顺利利就业茂了。所以说，通过连根养根，通过认祖归宗，我们看祖宗的长处，养恭敬心啊！恭敬心是谦德。看父母的好处，养感恩心，感恩心是谦德。看父母的苦处，养我们的慈悲心，慈悲心是谦德。**通过认祖归宗，我们就能做到修谦德、得五福**。通过认祖归宗修谦德是一个根本大法，我们要下功夫。每天至少要做连根三件事、养根三件事。做到了，根深自然业茂。

写家书连根

明天晚上，我们要通过一个很重要的方式——写家书，帮大家在这里把根连上、把根养好。这封家书，在这里写起来，如有神力相助。要是回到家写，就发现一个人写的时候，总觉得不如明天晚上写得这么有力量。

很多同学跟我讲说，老师，在写家书的时候那个笔就停不下来，“唰唰唰”几封信就写完了。他说，我也不知道，平常让我回家写，挤牙膏一样挤不出来。人一定要在大的气场里面做事情，就很容易成就。所以，在大公司里做事容易。在大的气场中做事也容易，这是难得的因缘。

另外，这封家书，可以给在世的亲人写，也可以给去世的亲人写，都要把生命之根连上。在世的、去世的都要写，可以给爸爸妈妈写，给爷爷奶奶写，女生给公公婆婆写，女婿也可以给岳父岳母写。总之，通过这种方式来连接你的命根。我讲的这个根，还不是家族上的根，是你生命的根。任何跟你生命有联系的人你都要连上，只是从连父母、连亲人开始来做的。不能断掉一个人，断一个人就等于断一分天意，连一个人就连一分天意。从父母、从祖宗开始连起。

可以写一封信，也可以写几封信，两封、三封都可以。给去世亲人写的，信封上一定要注明。明天晚上，我们的工作人员会告诉大家，信封怎么写法。后天，你给在世亲人的信就寄回去了。你还在学习呢，他们在家里就看你这封信了。很多父母看到儿女写的信，都淌眼泪啊，从来没有收过他们的信啊，更没有看过他们在信里面写过父母的长处、好处和苦处。有些媳妇写给婆婆的信，婆婆看了，高兴啊！原来还怨她呢，一看到信，不怨了，把信给邻居看，这是

我媳妇写的。把老人的根连上，把老人的乐养起来了，这就是谦德之效。去世的亲人，我们会用一种特别的方式，把这封特别的家书送达到去世的亲人那里。总之，大家要珍惜，人生这次连根养根积百世之德的缘要把它用好，为生命立根，为家族连根，为五福养根，为传家深造生命树根。

家书内容怎么写呢？就是把你能看到的，父母的好处、长处、苦处，写下来就行。当你爹妈看到信的时候，没有不感动的。我们办了三年的《了凡四训》班，每一次很多父母都很感慨，拿去给邻居看，这是我媳妇写的，高兴啊！这是我儿子写的，留着把它珍藏起来。有的还问，你儿子在哪里上学的？给我也报个名。他也想连根！所以，你就知道，我们一个人连根，整个家族有福。这不是件小事情。所以说，我们在这里就要把根连上、把根连好。这是生命的第一等任务。

第四讲

立命之学

今天我们来学习《了凡四训》的“立命之学”。

昨天讲认祖归宗，认祖归宗就是孝亲敬祖。孝亲敬祖最重要的任务，就是要能够传家、要能振兴家业。所以，我们每一个人现在都有一个强烈的意愿、志向，一定要传家，振兴家业。

你有这个愿望了，这个愿望能不能实现呢？那就要看你有没有这种能力，也就是心想事成的能力。“立命之学”就是培养我们心想事成的能力。如果没有心想事成的能力，你就是有传家的愿望，到最后还是竹篮打水一场空。

我们首先要学习这种心想事成的能力。公司定目标，定了目标，就要确保目标实现。要想目标能实现，每一个员工都要有心想事成的能力。否则，定了目标也是心想事不成，那就白干了。所以，心想事成的能力是生命的第一能力。只要有这个能力，你什么都没有，不碍事的，想什么来什么。

稻盛和夫就是因为有心想事成的能力，在28岁创办京瓷的时候，就立下一个誓愿，要把京瓷变成京都第一企业、变成日本第一企业、变成世界第一企业，最后稻盛和夫都实现了。为什么能实现呢？没有别的，稻盛和夫具备心想事成的能力，想什么来什么。

我们今天就来学习生命的第一能力——心想事成的能力。

“立命之学”，先跟大家介绍这个篇名。什么是命呢？念头就是命，志向就是命，愿望就是命，就这个念头。立命就是确立一个志向、确定一个愿望。学呢？说明它是学问。既然是学问，人人要学，不学不会，学了才会。但是，这个学问过去从来没地方教，我们也没学过。《了凡四训》是补我们过去生命缺的课。通过学习中国文化经典，我们补上生命的课。我自己也是因为读《了凡四训》补了这堂课。

了凡先生的身世

我们来看正文。“余童年丧父，老母命弃举业学医，谓可以养生、可以济人，且习一艺以成名，尔父夙心也。”这一段是介绍袁了凡先生的家史。

袁了凡先生是明朝人，1533 年出生，1606 年去世，活了 74 岁。袁家在浙江是旺族，不是个普通家庭。袁了凡的爸爸叫袁仁。袁仁学问非常好，藏书非常多，家里藏书有两万多卷，不得了，跟图书馆一样呀！他们这个家被当地称为文献之家，就是图书馆，大家找不到的书他都有，这些书后来爸爸都给了袁了凡。

这个家族很注重家训。袁了凡的爸爸学问很好，跟王阳明同一时代，跟王阳明的交往也很深，虽然不是王阳明的入室弟子，但是学问交流非常多。王阳明的弟子专门给袁仁写过小传。你就知道，这是一个有大学问的人。

按古人的说法，说袁仁“洞穿性命之精，不弃人事之粗，明了玄禅之奥，不悖钟离之轨”。这个人能够洞穿生命的本性、本质，又能把人世间的事情做得很圆满。我们一般人做不到。我们一般学佛以后，就不做人了，人做不好了，就以为自己是佛了。最后过着什么生活呢？人不人，佛不佛，挂在中间。他是既了解生命的本性，同时又能把人世间的生活过得很圆满，真是有大德。“明了玄禅之奥，不悖钟离之轨”是什么意思呢？佛家的、道家的学问很深，孔老夫子儒家的学问他也用得很好。这种人世界上、人世间是少有的、难得的。

袁仁 55 岁的时候，就生了袁了凡先生，55 生了个爬地虎，老来得子。老来得子一般都比较贵重，难得嘛，物以稀为贵啊。袁仁

这一生娶过两房太太。第一房姓王，王氏，三十几岁去世的，留下两个儿子、一个女儿。后来又续弦，娶了李氏做妻子，生了三个儿子、两个女儿。袁家总共八个孩子，袁了凡先生排行老四。

了凡先生14岁的时候，爸爸70岁，去世了。这个爸爸去世也是奇特不凡，拿着毛笔写了一首诗，笔一放，哈哈一笑走了。太潇洒了，善终啊！什么诗呢？“负赘乾坤七十载，今喜飘然谢尘缘。”“赘”是累赘。做人是累赘啊。我在人世间累赘了70年。现在呢？“今喜”，喜是高兴。“飘然谢尘缘”，往上叫飘，往下叫坠，飘飘然往上走了。意思是什么呢？比人的境界还高了，跟人世间摆摆手，说再见了。这种境界很高，走的时候比来的时候能量高了，这个人生有意义！我们很多人走的时候比来的时候还惨啊。

“余童年丧父”，了凡先生14岁爸爸去世，叫童年丧父。“老母命弃举业学医”，妈妈就跟了凡说，你啊，以后专注来学医，不要走读书做官的路。妈妈为什么特别强调让了凡先生学医，而不让他读书做官呢？这个地方对了凡先生他们家发生的一桩事情我们要了解。

明朝朱元璋做皇帝，得天下之后，想把皇帝的位置传给儿子朱标。朱标有做皇帝的富贵，但是没有做人的长寿，命太短。所以，朱元璋死了以后，把位子传给朱标的儿子，叫朱允炆。朱允炆做了皇帝，就是建文帝。朱元璋有18个儿子，这18个儿子各霸一方，建文帝害怕这些叔叔伯伯不听他的，心里面很忐忑。后来就有人给朱允炆出主意，说你要削弱这些叔叔的力量。他就采取了削藩。他哪里知道，哪里有压迫哪里就有反抗。他这边一削弱叔叔的力量，这些叔叔就团结得更紧，共同跟他来作对。当时朝廷有两派，一个叫保皇派，就是保卫皇帝的，一个反对派，反对皇帝的。这些叔叔是反对派。其中有一个叔叔在北京，叫燕王朱棣。朱棣把朱允炆打败了，以后

做了皇帝，就是明成祖。

朱棣做皇帝之后，对于过去的保皇派斩尽杀绝，一个不留。袁了凡先生他家没在朝廷做官，袁了凡先生的五世祖叫袁顺，跟朝廷的一些高官关系非常好，来往很深密，受牵连，被满门抄斩，就袁顺一个人跑掉了，从嘉善跑到了江苏的吴江。吴江跟嘉善很近，在那边成家生子。袁家本身也不是嘉善人，是河南人，汝南陈州，就是现在的周口一带。由他的八世祖富一公把袁家从河南迁到了嘉善。百分之七八十的姓氏都是从中原迁徙到全国各地的。到了八世祖富一公，袁家家业已经很鼎盛了。

袁顺学问很好，儒释道三家的学问非常精通，而且在当地是一个大善人，经常办学习会，领导当地的善风。袁家当时良田 40 顷，一顷良田相当于现在的 100 亩。他们家有 4000 亩良田，好地啊！如果拿这个地盖房子，估计也是个不小的小区。家里面非常殷实，恰恰在袁家鼎盛时期被满门抄斩。人啊，花一开没有不谢的，谁都过不了这个坎。

袁顺到了吴江以后，生了个儿子，叫袁黾。这个孩子命很薄。怎么看出来呢？妈妈没有奶给他吃。正常的孩子有奶吃，他家不正常。为什么呢？家族的命衰了，孩子的命就薄了。没有办法，这个孩子就送给一个姓徐的家来养。徐家把孩子养大一点，就发现袁黾很聪明，聪明伶俐，就跟他们家商量，算了吧，留在我们家做童养婿吧，做女婿！袁黾长大后，就立了一个志愿，一定要恢复袁家，振兴家业，后来又改回姓袁。

袁黾对袁家起了决定性的作用。最大的作用从哪里看呢？他写了一部《袁氏家训》。这部《袁氏家训》对袁家影响太大了。

这部家训一共分五个内容。第一个内容叫家难。我们袁家发生了什么灾难，作为儿女要知道，作为子孙要汲取。要想家业长盛不衰，

就得要修谦德。修什么谦德呢？事上花开，心上花不能开，要过花未全开月未圆的生活。这是家训第一个内容，家难。

第二个内容叫立德。一个家首先要有德，不是要有财，厚德自然载物。古人讲，“积德百年元气厚，读书三代养人多。”通过读书学习了解生命真相，依生命法则来生活。人顺道就有德，逆道就缺德。

第三讲明职。作为一个百姓，作为袁家的子孙，从事什么职业。规定了袁家子孙的职业。其中特别讲到，袁家的子孙不做官、不务农、不经商，也不当兵。做什么呢？只做大夫。为什么这么规定呢？袁颢很有学问，洞察天地玄机，他很清楚袁家的命运现在正在走劫运。人有命运，家族有命运，国家有命运。命运无非分春夏秋冬。春天这个家族在兴盛，夏天这个家族更旺盛，秋天开始收获了。如果这个家族到了冬天，颗粒不收，灾难重重。

袁颢能看出来，我们做企业的也要有这个本事。我们的企业现在处于春天、夏天、秋天还是冬天啊？你要很清楚。秋天要干秋天的活，夏天要干夏天的活。到了冬天，播什么种都会颗粒无收，冬天不能播种。冬天只能干什么呢？冬养藏。所以，过去讲，春养生、夏养长、秋养收、冬养藏。藏什么呢？藏能量。到了第二年春天，春气一来，你能量足啊，你的生命马上就发芽，又有勃勃的生机。能量怎么养呢？要做善事，不要求回报。在那个时候，求什么都得不到的。大家想一想，冬天往地上播种子，播什么种子都不收获的，只能藏能量。

哪种职业积能量最多呢？两个职业，一是做老师，二是做大夫，这两个职业积福气最快。做老师的救人心，做大夫的救人命。我偶然间看到温家宝总理家的家史，媒体上公布的。温家宝总理的爷爷家，做老师的。温家宝总理的外婆家，做大夫的。一个做大夫，一个做老师，

福气大，就结合成一个有福的总理。

所以，家训规定，袁家子孙只行医，就是他知道袁家在过杀劫，这个时候要大量做善事，不求回报。也不可能有回报的，只要做就行了。

那么，这个杀劫要走多少年呢？一年两年？十年八年？不是的，这个杀劫要走五代人。你看看，一个家族的兴盛，不是一代人完成的，不是两代人完成的，是代代接力这么跑出来的。所以说，我们今天的福气来之不易啊，都是祖宗一棒一棒接下来，到我们这里才成熟。

正好从袁顺开始，家里面走背运了。袁颢第二代，袁祥第三代，袁仁第四代，到袁了凡正好第五代，袁家一下子振兴了。袁家的振兴最突出的表现，就是这部《了凡四训》，因为《了凡四训》影响了中国明清以后的善风。

明清以后有两部书读的人很多，叫一书一训，畅销书！书是清朝时候的《曾国藩家书》，训就是《了凡四训》。曾国藩从小就是读《了凡四训》，一下子明白生命真相的。“从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生”，念头一转，生命就变了。他把握了这个原则，用这个原则来生活，把他的生活经验、阅历、看法，变成家书，就是后来的《曾国藩家书》。袁家的振兴，是从这部《了凡四训》开始的，一直到今天，对全世界影响很大。

稻盛和夫学《了凡四训》，学好、用好之后，他也写了一本书，叫《活法》。在座各位学《了凡四训》，大家学到了、用好了，也可以写你的活法，你也有收获了，一样的道理。今天在全世界，专门研究《了凡四训》，研究《了凡四训》生命法则的机构有二十几家。非常遗憾，中国没有一家。我讲了三年，也没有这样的机构出现。国外专门有研究它的，中国文化在墙外开花。

《袁氏家训》的第四个部分叫为学。一个家族最重要的是要有

学问，是个耕读之家。有财就偏了。既要有钱，还要有学，学习很重要。我在安徽参观古徽商，看他们的民居，看他们的家训，里面就有一句话，**“三代不读书，不如一窝猪”**。这个书不是读言情小说、不是读数理化，那个没用，要读圣贤经典。读书三代雅人多。

第五就是家政。这个家政不是坐月子给人找个保姆，这个家政是一个家庭有它的一套管理方法，这套管理方法就称为家政。

大家有没有看到，一部《袁氏家训》就是一部家庭基本法。家庭没有这种家风家规，家业不会兴盛。传家传什么？千万不要传房产，也不要传存款，要传家训。这是对祖宗的责任、对儿孙的责任。这就是“老母命弃举业学医”的原因所在。

学医既能养生，也能济人。选职业很重要。现代人选择职业的时候，大多只顾养生，不顾济人。你看有些企业做什么？做卡拉OK，有的做练歌房啊，有的办什么瑜伽馆，只顾养生不顾济人，这个事业就有残缺，不圆满。我们要选圆满的职业才对。

“且习一艺以成名，尔父夙心也。”做大夫，名望很高。过去的大夫跟今天不一样，过去的大夫是不定价收费的。他给你把病治好了，你家有钱，你给大夫一个红包、两个红包都可以。要是穷人，大夫还得贴钱看病救他。所以，大夫地位很高，很受人尊敬。“尔父夙心也”，这是你爸爸的心愿。

虽然《了凡四训》没有特别强调孝道，但是字里行间都透露出孝道的气氛。什么是孝呢？“善继人之志，善述人之事”，继承爸爸的遗愿这就是孝。《论语》里面也讲，“父在观其志，父没观其行。三年无改于父之道，可谓孝矣。”

被算定的命运

“后余在慈云寺，遇一老者，修髯伟貌，飘飘若仙，余敬礼之。”了凡先生15岁的时候，有一次到慈云寺，巧遇了一个人。这个人看上去仙风道骨，飘飘若仙。人跟人见面，不用语言沟通的，一个眼神、一个气象就能知道。了凡先生一见他，对他是恭敬有加。

这个老者跟了凡先生是第一次见面。第一次见面说的什么话呢？“子仕路中人也，明年即进学，何不读书。”看这段的时候，我就笑了，我说这个老者真厉害，第一次跟人见面，就给了凡先生做职业生涯规划了，而且做得很准确，不容易啊！

过去我也给人做职业生涯规划。前些年做职业生涯规划很流行，不少人都找一些心理医生给他们做。后来我在做的时候发现，职业生涯规划的理论本身有缺陷，帮不了人家忙的。缺陷在哪里呢？职业生涯规划的理论很简单，什么性格做什么事情，就是这个原理。但是有很多人，生活迷茫了，方向不清楚了，找心理医生来规划。心理医生给他规划好了，他也很认同了，回家就是不做，做不下去啊。后来我发现，为什么做不下去呢？不是规划他不理解，而是他根本没有信心。人没有信心，你把路给他指好了他都不敢走，关键是信心不足。人要有信心，面前没有路，他都能走条路出来。职业生涯规划如果不能解决人家的信心，就白规划了。后来这个行业就消失了，根本不会有作用的。

了凡先生命很好，遇到高人了。老者跟他讲，你是读书的人啊，明年就要参加考试了，为什么还不在家里面复习啊？问他这个问题。“余告以故”，了凡先生就把妈妈命他学医不让他读书做官的那个话告诉道者了。

在这个地方也特别提醒做爸爸妈妈的，不要随便给孩子做职业生涯规划，你没有这个本事。我们常常叫孩子这样那样，请问你有老者这个水平吗？没有水平不要做。甚至儿女的婚姻你都不要瞎操心，否则把儿女的婚姻都耽误了。我们首先要具备这种规划的能力，不是光有热情就行的。

了凡先生跟孔先生真是一见如故，见面就亲，自来熟，就问起来了：你家在哪？你叫什么名字？老者跟他讲了，“吾姓孔，云南人也，得邵子皇极数正传，数该传汝。”这是介绍他的身份。皇极数是一门学问，专门用来给国家预测未来会发生什么事情的，做预测的。“皇极”就是讲宇宙的中心，也叫黄道。过去我们讲“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“道”是宇宙的中心。《易经》讲，“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”“易”是宇宙的中心。还有的说心生万物，“心”是宇宙的中心。怎么“皇极”也是宇宙的中心呢？用的名称不一样，讲的地方都是一个。就跟你在家，妈妈看到你喊女儿，女儿看到你喊妈妈，丈夫看到你喊妻子，喊的对象都是一个人，不是两个人，名称不一样。数就是法则。皇极数就是皇极生万物的法则。

如果了解生命的法则了，推算未来是很容易的事情，只要了解惟谦受福，看自己谦不谦，马上就知道自己是有福还是有祸，根本不要找人算命，简单得很！找人算还容易上当，人家看你给钱多就说好话了，那就把你给耽误了。没给钱说坏话，也把你耽误了。自己给自己推算最可靠。

这个皇极数是谁传的呢？“邵子”，邵康节，邵雍。这是宋朝学问很深的一个大儒。我在江苏溧阳讲课的时候，邵康节第 33 代孙也来听课。听完以后，他就订了一个目标：我一定要在溧阳给老祖宗建一个纪念堂，让大家认识我们家老祖宗。你看看，对祖宗油然

而敬。“正传”是讲孔先生学皇极数不是自学的，是有师承的，是有法脉的。这种大学问靠自己学不成，必须有老师亲授。这个老师，他也是有他的老师的，是一脉相承。

有些小东西可以自学，大学问必须要老师带。因为有些秘籍，要是不跟老师，你得摸多少年才能摸出来。这些秘籍老师也是不讲的，你和老师在一起生活，观、看，看出来的。过去的学生不像现在上课，上完课大家分手，学的东西少。过去跟老师生活在一起，饮食起居天天在一起，完全跟老师融为一体，得老师的传承。

“得邵子皇极数正传”，这个“得”用得非常准确。我们今天叫“学”《了凡四训》，还没有叫“得”《了凡四训》。那怎么叫得呢？学了以后相信。百分之百相信，就百分之百得。百分之五十相信，就百分之五十得。信了以后肯定做，所以说叫得。

“数该传汝”，这是讲袁了凡先生跟孔道长为什么会见面。什么样的因缘使他们见面？就是因为孔先生要传皇极数这套学问给了凡先生，才见面的。所以，你发现，有缘分的事情不难。通常我们找个好老师，学一门好学问，比登天都难。缘分到了就很容易，马上就能碰到。

有缘分的事情，大家要多做。没缘分的事情，千万别做，否则累死你、苦死你，也还得不到。我们今天做事情，大家总觉得好多事情挺难的，凡是难事都是没有缘分的。千万不要从难上说，一定要从缘分上说，因为一说难就把你的信心给打掉了。事实上不是难，是没有缘分。大家想一想，我们这么努力地工作，建功立业，就想见一下习主席，见不上，习主席的司机天天见。这就是缘分不一样，有缘分就容易。大家要从缘分上看问题，不要从难易上看问题。

有缘分的事情，大致有三个特点。这也是我自己总结的，供大家参考。

第一个，事先根本没有谋划。了凡先生跟孔道长见面，没有谋划，碰上了。事先没有谋划，这个事情有缘分。我们现在很多企业有个部门，叫企划部。这个部门赶紧拆掉，没有任何意义，胡思乱想部，根本不知道因缘的，好多企业都给它带跨了。瞎琢磨没有任何意义，除非有张良那个本事，运筹帷幄之中，决胜千里之外，你能规划，你读过皇极数？连皇极数都没读过，怎么做预测？连《易经》都没看过，怎么推算？瞎拍脑袋不行的，害人。这是第一个，事先没有谋划。

第二，过程很轻松，一点都不难。看了凡先生遇到孔先生，有什么难的？后来跟他学也不难。如果有人谈恋爱，谈了八年还没结婚，你赶紧松手，根本没有缘分，抗战都结束了，你还没结婚。所以，没有缘分的事情很痛苦。我有个朋友讲了一桩事情。他有个朋友要跟中央电视台合作，这个项目一直跟进，跟了四年，快签合同了，事要办成了，中央电视台那个人调走了，这事黄掉了。根本不该你成，忙也没用。

第三，结果是皆大欢喜，大家都很满意。这种事情要多做，越做越欢喜。

依这三个标准，就可以看出有没有缘分，这样做人就不难、就不苦了。这是“数该传汝”，因缘到了，就容易。

这一次我们在北京 500 人，大家共同学习《了凡四训》，也有因缘的。什么因缘呢？《了凡四训》数该传汝啊！所以，你看看，这个事情难吗？事先不要谋划，一看通知，有个学习班叫《了凡四训》，你就来了。学习的过程很轻松，又没有人扛着、拽着、拉着你，老师讲你听着就行了，再读书。到第五天肯定是皆大欢喜，还依依不舍。这就是缘分，轻松啊！

“余引之归，告母。母曰：善待之。”了凡先生就把孔道长请

回家，向妈妈禀告。过去真是讲伦理，“事虽小，勿擅为。苟擅为，子道亏。”带人回家要向妈妈禀告的，处处体现了孝道。为什么《了凡四训》不提孝道呢？明朝的时候，孝道的风气很兴盛，不用提。今天为什么要提呢？今天这个风气已经弱了，要强化。

“母曰：善待之。”妈妈就讲了，你要善待他。经典不能解读，一解读就死了。解读的时候，“善待之”的“善”到底是什么意思？请他好吃好喝一顿叫善呢，还是让他给你算一卦叫善？还是跟他好好学叫善？味道很浓，不能死读。再过200年读，意思可能又不一样，它是活的不是死的。跟《红楼梦》是一样的，你读100遍有100遍的味道。所以，大家要用诵读，千万不要解读，否则就把书给读死掉了。

“试其数，纤悉皆验。”这个人啊，真奇怪，尊重人家，还又怀疑人家。半信半疑！那怎么办呢？考考人家吧。说孔道长，你知道我小时候发生过什么事情吗？考人家。孔道长“纤悉皆验”，一一说来，没有讲错的，这一下子了凡先生对孔道长相信了，一相信就好办了。

“余遂起读书之念”，那个读书的念头起来了。为什么能起来呢？对孔道长相信了。所以，相信很关键。一开始孔道长跟他说你是读书人，他也知道，没有相信，念头生不出来。所以，心想事成，心有力量了，想才真的有作用。

“谋之表兄沈称，言：郁海谷先生在沈友夫家开馆，我送汝寄学甚便。余遂礼郁为师。”过去学习比现在容易，孩子到了五六岁，爸爸也好，爷爷也好，就给孩子找一个有道德、有学问的老师，一般都是秀才，到家里来教孩子。自己孩子少，再叫街坊邻居亲戚的孩子来，大概五六个孩子聚集起来在一起学习。过去的老师对每个孩子都可以照顾到，因材施教。在老师眼里，每个孩子都是好孩子，

长短不一，方法不一样，个个都是好孩子。今天教孩子难了。有个中学老师跟我讲，他们这个班有92个学生，老师一进去眼睛都花了、头都炸了，还照顾哪个？哪个都照顾不了。怎么办？看哪个好或不好，考试，按分数高低判你是好人坏人，太残忍了。

人不是那么简单的，不是一个纬度，人是丰富多彩的。用一个标准评价所有人，这个是太僵硬、太不人道的方法。但没有办法，今天就是这种教育，那么多学生你叫老师怎么管啊？

用分数判断人好坏，后果是很严重的。记得我上小学的时候，我们班有两个学生，我印象很深，一个是班长，女孩子，长得也漂亮，学习也好，一年级就当红小兵了。还有一个呢？男孩子，成绩很糟糕，人都瞧不起他，天天还秃噜鼻涕。这个班长从小学到中学后来读大学，学的财会，毕业以后到一家公司工作。这个秃噜鼻涕的呢？小学勉强毕业，初中也是混过来的，高中实在读不下去，就不上了，初中毕业就到社会上工作了，工作后就创业了，创业以后办公司，公司办得还不错。后来那个班长所在的公司效益不好倒闭了，班长又出来谋职，投简历，人家通知她面试，她去面试，这一面试，两个人一看，秃噜鼻涕的面试班长。你说要是论分数，肯定是班长面试秃噜鼻涕的。人的命不从这里看啊，太丰富多彩了，要看福气，不要光看分数，今天评价人的标准都已经太狭窄了，出问题了。

今后我们做爹妈的可不要再拿分数看孩子了。否则，他是好人，因为分数不好，就被当成坏人，永远就好不起来了。

“余遂礼郁为师”，拜郁老师为师。过去读书首先是拜师，而不是学习。没有拜师这个环节，对老师不恭敬，老师不教你的，教也教不会。

“孔为余起数”，接下来，孔先生给了凡先生预测未来会发生什么事情。这都是预测，跟天气预报有点相似，但是两者的能力差

距太大了。

先预测近期会发生什么事情。“县考童生，当十四名，府考七十一名，提学考第九名。明年赴考，三处名数皆合。”今年预测明年的，这个地方都很好理解，预测非常准确，没有差错。

“复为卜终身休咎”，近期的预测准确了，接着就预测这一生的吉凶祸福。其实和预测一年的原理是一样的。

“言：某年考第几名，某年当补廪，某年当贡。贡后某年，当选四川一大尹，在任三年半，即宜告归。五十三岁八月十四日丑时，当终于正寝，惜无子。余备录而谨记之。”了凡先生这一生，该发生几个事情，清清楚楚。就跟现在我们讲的，话剧的剧本都写好了，接下来就一场场演出来而已。每个人都有自己的人生剧本，只是你自己没有读到而已，不可能没有剧本的，不可能乱演的。第一场，第二场，第三场，都安排好的。

了凡先生的人生剧本什么样子的呢？第一，命中无子，无论吃什么药，都生不了儿子，找哪个大夫也没用，命里没有。第二，寿命只能活到 53 岁，不会多一天，不会少一天。而且哪一天死？八月十四日丑时，连时辰都规定好。其实生命是很精确的。怎么我们过得那么粗呢？是我们的心太粗了，根本看不到细微的生命状态。我们粗不是命粗，命本来很细的，相当精确。第三，做官最大只做个县太爷，在四川做官，做三年半。就像我们现在办公司，你的公司能办几年，老早你的剧本就写好了，你只要演就行了。但是今天很多人不认命，不按剧本来，老觉得剧本不对，自己应该积极努力。

在北京我有一个朋友，开餐馆的。当初人跟他说你这个餐馆最多开十年，十年以后这个餐馆就倒闭了。他们就开，前十年生意非常好，越做越大，一个店、两个店、三个店，开起来了，人也很多。到了第十年，生意不好了。这夫妻两个不认命。怎么办呢？做广告，

搞回扣，搞各种各样的促销方式，撑了14年，该赔的钱都赔完了。你不撑还不赔那么多钱，该挣的就挣到了。不认命最后的结果，把全部赚的钱都赔掉。后来我就跟他讲，我说，这些钱你要是捐出去，多轻松，赔钱也得要赔那么多，还那么辛苦，不明理啊。送出去，多容易！很多人本来有人生的剧本，老天爷写的，不按剧本来走，最后就抗命，很苦！了凡先生这一生很清楚了。

前面有个词要解释一下。“某年当补廪，某年当贡。”过去的功名分三等。第一名叫秀才，最低的。第二等的叫举人。第三等的叫进士。在秀才里面又分几等，贡生是秀才里面最高的一等。比贡生低的呢，就是廪生。廪生就是国家供给他粮票，吃皇粮的，他是公费生。公费生做到一定程度，他就出贡，出贡就可以出来做官谋职了。这是了凡先生这一生的命运状况。

想想了凡先生，我们哪一个人没有自己的人生剧本呢？我们知不知呢？不知道！可能有人讲，老师，我是不是也得找人给算一算？如果能找到高人，好。找不到高人，一算错，你就完全被他给误导了。

这是我们先介绍的了凡先生，遇到孔道长以后，孔道长告诉他，人是有命的，既然有命，就要按人生的剧本来演人生这场戏，这才叫真实。

“自此以后，凡遇考校，其名数先后，皆不出孔公所悬定者。”这个孔道长对了凡先生的命运预测得很准确，每一样都被验证了。这种准确的预测，称为科学预测。实践是检验真理的唯一标准。我们对《了凡四训》，不要把它当一般的书来看，而是要把它当作科学人生的读本来看。

有一件事情，使了凡先生对命运更加相信了。“独算余食廪米九十一石五斗当出贡，及食米七十一石，屠宗师即批准补贡，余窃疑之。”孔道长说从了凡先生廪生到贡生需要多长时间？吃够了

九十一石五斗粮，就可以出贡了。实际是什么情况呢？没有吃到九十一石五斗，七十一石的时候，就已经提前准贡了。这件事情让了凡先生很怀疑，他没有高兴。我们一般人，一看到好事来了，马上得意了。了凡先生没有，好事来了反而很警惕。为什么？来得不正常啊。比方讲，妈妈生孩子要怀胎十个月，现在孩子三个月就跑出来了，你说是好事还是坏事？不正常！好事你得看正常不正常。我们经常会发生意外的好事情，意外的好事要格外小心，往往里面就有陷阱。比方讲发财，本来应该干活赚钱的，可没干活人家送你一个红包，意外之财，这个财有祸在里面。

“后果为署印杨公所驳。”怎么样？事情改变了，提前准贡的后来又被驳回了。提前人家给了个红包，后来给没收了。就这个道理啊！意外发的财，后来被赔掉了。意外的东西都是要警惕的。

稻盛和夫做生意，他不投资房地产。人家问他为什么，他说，**不是劳动得来的，那个钱靠不住**。一定要用劳动得来的，这个钱才有香的味道。我们今天就喜欢赚意外之财，这恰恰是祸在其中。这个财迟早也会被意外失去的。所以，这个我们要看得很清楚。

“直至丁卯年，殷秋溟宗师见余场中备卷。”“宗师”和“蜀印”都是过去负责教育的官员。殷秋溟宗师闲来无事，把过去考生的卷子拿出来翻翻看，看到了凡先生的卷子，很赞叹。“五策，即五篇奏议也”，这五篇文章啊，就像五篇奏折。从这里可以感觉到，过去给领导打报告，每一份报告都是一篇好文章。过去的人真有学问，每篇奏折都写得那么感人肺腑、言辞确凿。今天我们向领导汇报，又发短信又打电话，发短信、打电话不如过去写奏折那么严谨啊。难怪今天的工作质量很差，精致程度不够，跟人心有关系。如果哪一天，再恢复写奏折的方式，我估计生活也会精致了。

“岂可使博洽淹贯之儒，老于窗下乎？”博洽淹贯，这是过去

对读书人的一个评价标准。博就是博学多才，读书读得很多。洽呢？不仅书读得多，而且对书中的意思理解没有错，恰如其分。这个很难。读经典最大的危险，就是容易把经典的意思给错会了。错会以后，就读出糟粕来了。很多人写书，都会讲，我们要带着批判的眼光，去粗取精，去其糟粕，取其精华。坦率地说，只要是经典，不会有糟粕的，有糟粕不能称为经典。所以，对意思一定要理解。第三，淹。淹就是意思理解很准确，表达上也没有问题。我们有些同学，读书多，意思也理解了，说不出来。茶壶里煮饺子，肚子里有货倒不出，就不是淹了。贯呢？贯是讲写文章文气贯通，看得很通畅。所以，这四个标准，是一个读书人应有的标准。“岂可使博洽淹贯之儒，老于窗下乎”，太可惜了！这个殷秋溟宗师很重视人才，爱才如命。

“遂依县申文准贡，连前食米计之，实九十一石五斗也。”后来又打报告给他申请准贡。非常巧合，把前面七十一石和后面补上的加在一起，正好是九十一石，一点不多，一点不少。说明什么？说明人是有命的。既然有命，就能被知道。大家千万不要以为命是算出来的。你要是没有那个命，谁算都算不出来。每个人都是有命啊，区别就是你不知、那个人知而已。

所以，你下次算命的时候，千万不要犯傻。有些人，一旦给他的命运算的好，就多给人钱。本来就是你的命好，多给钱干嘛？要是算的不好，他不给人钱。你的命就是这个命，跟人家没什么关系。算的好不要多给，算的不好不要不给。有命，你不知道、他知道而已。就跟你长什么样的，你看不到，一照镜子，看到了。算命的就是镜子，照的还是你自己，跟任何人没关系啊。

对待命运的态度

“余因此益信进退有命、迟速有时，澹然无求矣。”这件事情对袁了凡先生彻底相信命运起了很大的作用。从“窃疑之”到“益信”，这是对命运认识的一个转变，每个人都有这个过程。

“进退有命”，这个“进退”不是讲一桩事情，而是讲的一种状态。发财了叫进，赔钱了叫退。升官了叫进，降职了叫退。身体好叫进，生病了叫退。成功了叫进，失败了叫退。讲的是状态。孩子考试了，这次分数高叫进，下次没考好叫退。讲的也是状态。无论是进还是退，都是按照生命的脚本来的，不会有半点差错的。

“迟速有时”，这个“迟速”是讲时间。你比方讲，小狗的寿命，差不多是 15 年。你一看到小狗，说它最长活 15 年，你都可以给它算命。你看到一个妈妈怀孕了，说这个妈妈最多十个月要生孩子了，你也可以给她算命，你了解规则了。了解规则以后，就很容易预测未来的。种果树也是这样，桃树三年结果，你一看桃树，三年结果，你就可以推算了。李子树四年，樱桃七年，都有先后时间的。人生有时候不要急，也不要争。

古人写菊花，有一句诗，“后先不与时花竞，自吐霜中一段香。”菊花在春天不跟人争的。你说，哎呀，牡丹花开得好，月季花开得好。它不急的，它也不嫉妒你的。到了秋天，你们就看我开了，有先后的。“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”什么叫没有闲事呢？春天就过春天，夏天就过夏天，我是菊花我就过秋天，没有那些满意和不满意。其实就是我们讲的认命状态。

进退、迟速了解了，对于生命的态度马上就确立了。什么态度呢？

“澹然无求”。这个澹然无求的意思很深。

第一层意思，就是我们讲的认命。对于生命当中发生的所有事情，都能坦然接受，叫认命。而我们今天，往往都在抗命，对于现实不满，对老公不满，对妻子不满，对儿女不满，对学校不满。反正只要不满，都在抗命。

台湾有一位和尚，叫慧律法师，今年（2013 年）应该 60 岁了。他早年出家，在庙里修行，就碰到一件事情。庙里面早上 9 点钟就把中午的饭做好了，到了 11 点半才给大家吃饭，大家吃的都是冷饭。这个慧律法师不满意，就怨了：干嘛那么早烧饭？天天吃冷饭，我都吃出胃病来了。就给老和尚提意见，老和尚不理，继续 9 点烧饭，11 点半吃饭，很长时间都是这样子的。慧律法师天天怨一次、天天怨一次，估计那个肚子也很大了。跟弥勒菩萨不一样，弥勒菩萨脸上是笑的，他脸上是愁的。

有一次，他去拜访广钦老和尚。广钦老和尚是承天寺的主持，识字不多，非常有智慧，蒋经国先生对他非常尊敬。遇到广钦老和尚，慧律法师就抱怨了，也想请老和尚评评理，给自己出口气。他说，师父啊，我们庙里面的住持不会办事情，早上 9 点就做好饭，11 点才给我们吃饭，我天天吃的是冷饭，都吃出胃病来了。刚说完，老和尚就跟他讲，住嘴，不要说了。他就看着老和尚。老和尚跟他讲，不要说人家给你吃的是冷饭，要说你自己没有命吃热饭。他一听，马上气就化掉了，我就是吃冷饭的命啊。这个不是命，怎么会发生呢？命就是命令，必须发生，必须执行，你哪能不接受呢？

你想想看，今天晚上做梦，做美梦还是噩梦，你知道吗？不知道！做什么梦是什么梦，认吧！你要说今天晚上我一定要做美梦，到晚上做噩梦了，那你怨谁啊？梦哪来的？跟任何人没有关系。自己做的自己不受，谁来替你受啊？自作自受，就得认命啊！

我有个朋友是报社的一个总编，女同志，晚上做噩梦，大喊大叫。老公在旁边做美梦，她在这边做噩梦。每个人的命不一样，根本不相干。她就怨老公了，我做噩梦，你怎么没有反应呢？命不一样，你叫人怎么反应啊？各有各的命，认就行了。美梦你也认，噩梦你也认，都是命！好多人都觉得认命太消极了，人哪能不积极，要积极不能消极。认为认命是消极，那是你不了解命运。认命才叫积极，抗命是真正死得快啊！

在广东惠州，有一个湖南的小伙子在那里打工，晚上到朋友那边去喝酒，喝完酒就骑单车回工厂休息去了。骑骑骑，夜晚了，骑到一个小桥，酒性发作了。这个人还不错，想一想，不要吐在路上，污染环境，把车一架，就到桥栏杆把头伸出去，意思吐到河里面。没想到，一到桥那边，头一伸出去，过了头，失去平衡了，“咕咚”，下去了。这一下到水里面，醒了，一醒吓死了，乱扑腾，想活，不想死。他就发现，越乱扑腾，沉得就越快。他一下子明白了，抗命死路一条，认命吧。想到谁呢？想到毛主席了。他跟毛主席是老乡，想到毛主席游泳，毛主席仰泳，仰泳就是不动。他马上就不动了。一不动，飘上来了。一直不敢动，他只要一动就下去。早上天蒙蒙亮，有人起来锻炼身体了，一看河上飘着一个人，吓死了，赶紧打110。警察一来，就拿着竹竿，拨啊拨，想把他拨到岸上来，拖到火葬场烧掉算了。这一拨，他一把抓住竹竿，把警察吓到水里面去了。警察就问他，你是活的？谁死了？那你为什么不动啊？我能动吗？抗命我死路一条。原来认命才叫积极，抗命死得快啊！

夫妻之间不和，越抗命越不满意，日子过得越苦。要认命！生活当中哪一件事情不是你的命啊？

了凡先生很清楚，澹然无求！无求就是认命，对眼前发生的一切坦然接受。认命是接受现实的一种说法。认命还有第二个说法，

叫知足，知足常乐，认命常乐。什么叫知足？今天发生的一切，你只要接受它，就叫知足。不能接受叫不知足，不知足就苦，知足就乐。认命还一个说法，叫随缘。佛教讲随缘，随缘就是认命的意思。还有一种说法，叫顺其自然。表述的方式不一样，都是讲生命状态，认命！西方也有一种说法，生命当中发生的一切，都要欢喜地接受，叫悦纳，悦纳就是认命。很多心理学书上都这么写，人要悦纳，我们要学会悦纳。但是你为什么不讲认命？因为认命是中国人讲的，悦纳是外国人讲的。现在崇洋媚外，连“认命”都得媚外了。其实都是讲的认命的意思。这是第一层意思。

第二层意思，对于未来发生什么事情也得认识，也得认命。那怎么认命呢？不要胡思乱想。该发生的，一切都会发生。不该发生的，想它也不发生。不要胡思乱想。

很多学传统文化的都知道胡小林胡总。胡总这个人，得了九年的焦虑症。他说是焦虑症，我们一看，那是抑郁症，都要自杀了。焦虑症的人不会自杀，得抑郁症才想自杀。这焦虑症、抑郁症怎么得的？不认命造成的。这个胡总办公司，每年要定目标，今年定销售两个亿，定了目标。这个目标是不是他的命？未必是他的命啊，胡思乱想出来的。然后他就把两个亿分解到每个月，好像是很合理。生命的学问不是数学，不是这么算的。他当数学来做了，两个亿分配到每个月多少钱，然后再分配到每一周多少钱，每一周再分配到每一天。只要今天赚不到这些钱，他马上就着急、马上就焦虑。后来胡总读《了凡四训》读到这句话，“进退有命，迟速有时，澹然无求”，原来“一生都是命，半点不由人”啊，我还胡思乱想什么？不再胡思乱想。这一不胡思乱想，焦虑症马上消失了。焦虑症就是胡思乱想出来的，不胡思乱想没有焦虑症。

未来该发生的都会发生。大家想一想，每个人把手拿出来，五

个手指头，五个手指头上都有指甲。你有没有跟这个指甲讲“长啊长啊”？不要喊，到时就长出来了。命该长它就长出来，不喊它也长出来，这就是命。大家看我这脑门，长了30年也没长出来头发，命不该让它长。不长，我也不求了。不像有的人，还给它种头发，头发还有种出来的？我一个朋友，有一次跟我约好来见我，突然改时间了，说，老师，来不了了。为什么？他种头发去了，种得脸都发肿了。

人要认命啊，未来该发生的都会发生，不该发生的不要去胡思乱想。不胡思乱想叫认命，胡思乱想叫抗命，人就累啊！

第三，运来铁成金，运去金成铁。今天好，明天未必好。不是我们讲的明天会更好，明天也是会很糟的。为什么呢？命运不一样。现在我发财了，可能明天就赔钱。记得我在河北唐山讲课的时候，那天是给企业家讲。我问大家，你们怎么定目标？有企业家回答，我们定目标简单，今年赚了1000万，明年的目标就是增长百分之三十，就是1300万。都把目标当数学来做了，不是这个概念。我说，你确保明年一定挣钱吗？他说，不知道。我说，农民都有这个经验，今年是丰收年、大年，明年一定是小年。今年赚1000万，明年可能就700万了。我说，你怎么可能保证明年还挣钱呢？我们只凭自己胡思乱想了。所以说，运气来的时候，铁都能磨成金，运气一过，金都卖铁的价钱。所以，要看运是在往上走还是往下走。要做到什么？“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”去留、宠辱，它是变化的，要认，要接受，要平常心对待。

日子好了，变不好了，你也要认命。认命以后，人就处于知足常乐的状态了。虽然事情在发生，但是心里没有压力。这就是古人讲的，“若无闲事挂心头，便是人间好时节”。没有杂七杂八的事，没有胡思乱想的事，这个心最轻松、最有力、最幸福。所以，认命

的好处在这个地方。盛衰在气象。认命的人有信心、有正气、有能量，兴盛之象。不认命的人虽饱也忧，这就是衰相。我们就知道，认命是积极的，抗命是消极的。

后面讲，“贡入燕都，留京一年”。“燕都”就是北京。“终日静坐，不阅文字”。不胡思，不乱想，不动心，好事情过去了，坏事情来了，还不动心，八风吹不动，这个心叫作静心，这个坐叫静坐。“不阅文字”，这个不阅文字不是不看书，是不带着贪求的心、不带着功利的心来看书，叫“不阅文字”。我们一般看书都有所求。要考律师了，赶紧看法律的书。要考会计了，赶紧看财会的书。我们看书都是有功利心。今天孩子学习为什么苦？就是带着功利心来学习，没有不苦的。只有一种情况不苦，不带功利心，这种读书很乐。

那么，怎样读书才叫不带功利心呢？我告诉大家，读书连那个意思我都不求，这才叫不带功利心。你还老琢磨那个是啥意思，你就累了。诵读恰恰叫“不阅文字”。如果是解读，通通有所求，也累。诵读，你读一天不会累的。我记得我们上两个月在天目湖办了凡主持人研修班，四个小时连续读《了凡四训》，读六遍，大家不累。如果四个小时让你看书，两个小时下来你就累了。不带功利心看书，不仅不累，而且增长能量。所以要会读书啊！

了凡先生这一年就这么过来的。

云谷禅师的改命要诀

“乙巳归，游南雍，未入监，先访云谷会禅师于栖霞山中，对

坐一室，凡三昼夜不瞑目”。栖霞山在南京东郊，山上有个寺庙叫栖霞寺。栖霞寺现在大力弘扬了凡文化，这个地方现在有很多的了凡旅游景点。有“了凡问道处”，还有云谷禅师在山洞里面静坐的“天开岩”，现在都被开发出来了。

“乙巳归”，了凡先生33岁的时候。“游南雍”，从北京的国子监转到南京的国子监。“未入监”，还没到国子监报道之前，先去了南京栖霞山的栖霞寺，是建在栖霞山的一个座年古刹。

这里有个禅师叫云谷禅师。了凡先生见他的时候，云谷禅师已经69岁了，是了凡先生祖父级的人物，长辈。了凡先生那时33岁。云谷禅师修禅定，在明朝也是一个得道高僧。他修禅定怎么修呢？栖霞山有很多洞穴，他就找个洞穴把自己放进去，在那里打坐。客人来了，也不知道这人是活的还是死的，就摸一摸。他不动，根本不受别人影响。就是达官贵人来了，他也不起身行礼。人家说他傲慢，他也不动心。总之，内不动心，外不着相，心是定的。他平常不住在寺庙里面，住在寺庙后山一个叫天开岩的地方，这是个洞穴。现在这个洞没有了。他在洞里面打坐修行，“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”，修止、定、静、安的功夫。

他一般不跟人说话，有客人来访，就扔一个蒲团给你，让你坐。你能坐一分钟你就坐，坐不了你自己走，他也不得罪你。有人坐一分钟，有人坐三分钟，有人坐30分钟，也有人坐三小时。他都不同你说话，让你坐。这也是一种劝你修止、定、静、安的方式，让你好好修禅定。

圣人用真心，凡夫用妄心

那一次了凡先生去拜访他的时候，他也是扔了一个蒲团，坐！

但是，了凡先生不是坐三分钟，也不是坐三小时，这一坐三天三夜没有起坐，而且没有睡觉。这一下子云谷禅师觉得有戏了，没见过这种人啊，就跟他说话了，遇到同道了。

“云谷问：凡人所以不得作圣者，只为妄念相缠耳。汝坐三日，不见起一妄念，何也？”这个意思很好理解。你这三天当中，没有起一个妄念。起妄念就动心了，不起妄念就没有动。心不动屁股就不动，心动屁股肯定动。

在这个问话里面，云谷禅师提出一个标准——圣人跟凡夫的区别。我一再讲，圣人本身是一种生命状态，你符合这种状态你就是圣人。他讲的标准，“凡夫所以不得作圣者，只为妄念相缠耳”。凡夫用的是妄念，圣人用的是真心。什么是妄念？我自己有个理解，供大家参考。凡是我们的看法、想法与事实真相不相符合，通通是虚假的，通通是虚妄的，不是真的。比方讲，人有生就有死、有成就有败、有得就有失，这是事实。但是今天呢？很多人只想生害怕死，动的就是妄念；只想成不愿败，动了妄念；只想得不想失，动的妄念。所以，我们今天活在妄念当中，没有活在真实当中，与事实真相相违背了，这就是凡夫。人最大的妄念是什么呢？不认命就是最大的妄念。命都摆在你面前了，你还不接受，否认事实，抗拒事实，这就是妄念。圣人用真心。圣人是有生有死，生也不得意，死也不失意，平常心，叫真心，这是圣人。

云谷禅师问，你不起妄念，为什么？了凡先生就回答，“吾为孔先生算定，荣辱生死，皆有定数，即要妄想，亦无可妄想”。孔道长把我一生都算定了，我的人生脚本我已经知道了，我就不胡思乱想了，想也没用，既然没用，我想它干什么？不想它也能来，能来我想它干嘛？他的心是这么不动的。

听了这个话以后，云谷禅师就笑了，说：“我待汝是豪杰，原

来只是凡夫。”我原来以为你是圣人，没想到你还是凡夫。

虽然是凡夫，但是我们发现，了凡先生是高等凡夫，我们是低等凡夫。凡是抗命的都是低等凡夫，凡是认命的都是高等凡夫。凡夫也分等级的。怎么看出了凡先生高级呢？大家想一想，了凡先生坐三天三夜可以不睡觉，我们能坐三天三夜不睡觉吗？做不到，可能坐两个小时就腰酸背痛了。包括我们这一次大家在这里来学习，第一天来的时候，我估计有些同学屁股底下长钉子，坐不住。难受啊！为什么坐不住呢？人家了凡先生能坐三天三夜，了凡先生能量大、精气神足。我们能量不够，正气不足。他为什么能量很大？他认命，认命就乐，不损能量，所以他是高等凡夫。我们都是抗命的，抗命就损能量。我们能量亏掉了，所以我们是低等凡夫。消极和积极从能量上就能体现出来。

念头一转，命马上就变了

云谷禅师一说他是凡夫，了凡先生就好奇了，刚才还觉得你在说我是圣人，怎么现在一转口说我是凡夫呢？“问其故”，为什么？接着云谷禅师就把圣人的标准和盘托出了。做事一定要有标准，按标准就知道自己是圣人还是凡夫，也就知道自己是高等还是低等，不要人评价，自己就能评价了。

云谷禅师就说，“人未能无心，终为阴阳所缚，安得无数”。这个无心的心，就是念头的意思，人未能无念。这个念啊，就是命。念一起来，命就出来了。念一消失，这生命的景象就消失了。你看我们一开始对某件事情很感兴趣，就拼命去做这件事情。但是过段时间，对这件事情没有兴趣了，念头、念力就弱了，事情也消失了。所以，一切都是念头变现的，事情的生灭都从念头的生灭演变来的。

今天大家讲，要有永恒的爱情，你相信吗？这句话是天下最大

的假话，不可能的！念头是念念在生灭的，生灭的速度是很快的。他今天爱你，明天就可以说不爱你，念头有生灭啊。生灭的速度有多快？古人有个说法，一弹指，弹指在瞬间，粗念头就有 60 个生灭。“唰唰唰”，60 个生灭就完成了。每一个粗念的生灭当中，还有 900 个细念在生灭，太细微了，你根本觉察不到。所以说，人一有念头，各种命运的景象就出现了。

文天祥曾经写过一首诗，《正气歌》，大家可以读一读。他说，“天地有正气，杂然赋流形”。整个宇宙充满着能量。现在为什么变成花花世界了呢？因为每个人动的念头不同，所以出现不同生命的形态。“杂然赋流形”，念头不同。人跟人不同，就是起的念头不同而已。“终为阴阳所缚”，由生而灭，你不可能超出命运的，只要你动念，你就在命当中。而且，你的念头恰恰是过去写定的，所以“安得无数”，哪能没有命运呢？就是这个意思。

“但惟凡人有数。极善之人，数固拘他不定。极恶之人，数亦拘他不定。”这个地方话锋一转，就讲到了另一层意思。圣人有一种迹象，他知道只要把念头一换，命运马上就改变了。大家想一想，你正在做噩梦的时候，老虎追你，你跑，这时候旁边有个人把你推醒，你一醒，老虎没了，你也不苦了。念头一转，生命的迹象就变了。刚才还在说“你错”呢，一转眼说“我错了”，吵架的景象马上就消失了。

过去孔道长只跟了凡先生说，念头就是命，你的念头在你潜意识里面老早就写定了，今天发生什么都是念头变现的，你要认。今天云谷禅师跟他讲了，人是有命的，但是一转念头，命马上就变了。这是过去孔先生没给他讲的。

这里举了两个例子。

第一个例子，就是“极善之人，数固拘他不定”。记得我在天

目湖讲《了凡四训》的时候，有一天有四个义工来找我。干嘛呢？让我给他们签名。我就从口袋里面掏出笔来签名。他说，老师，拿这支笔签。我问他，为什么？他说，这支笔有特殊的意义。他们就跟我讲故事了，说，这支笔，第一个义工拿它写字，写不出来了，写不出来以后，就把它给第二个人写，第二个人还是没写出来，也不去修理它，又拿给第三个人写，第三个人还是没写出来，也没有生气。前面三个都认命了，写不出来算了，也没有不满意，也没有生气，也没有怨言。给第四个义工写，第四个义工他拿到笔，没有写，对着这个笔说，“我爱你，我爱你，我爱你”，说完以后，再一写，写出来了。看看，笔写不出来，是不是你的命出现的景象？是的！怎么改变？你一换念头，你的这个景象就变了。

所以说，“数固拘他不定”，不好的景象出现了，完全可以不认它，你可以改它。在哪里改？动善念，不好的景象马上变了。

“极善”，哪一种善叫极善？这个“极”，不是指哪一种善叫极，动善念，这是心想的想。极善的极是心想事成的心。当你相信念头就能转命运的时候，那个信心叫极。心有力量了，想什么马上变成现实。信心重要啊，没有信心你就怀疑了。所以，我们做父母的，以后对自己的念头要相当谨慎，千万不要用恶念对孩子。有的父母有时候发脾气，就说孩子，你脑袋瓜进水了！你长时间说他脑袋瓜进水了，他肯定就进水了，心想事成啊！所以，要动善念，不要动恶念。当不好的景象出现以后，一动善念，马上就转变了。

第二，“极恶之人，数亦拘他不定”。比方说，一个人命运很好，发了财，很有钱，但是他能不能享到这个福呢？就看他念头善不善了。利比亚原来的领导人叫卡扎菲，卡扎菲福气很大，任利比亚最高领导人长达 42 年。但是这个人死的时候很惨，是被击毙的。这个人有钱啊，不是一般有钱，光海外的存款，1680 亿美金。这些

钱平均摊到利比亚人头上，每人可以得三万美金。这个福太大了。但是这 1680 亿美金，他没有享到。为什么享不到？平常动的念头不善。动什么念？万恶淫为首，好色！跟卡扎菲有关系的女人有多少？1000 多个。到了晚年，卡扎菲脸色铁青。你现在在网上查他照片就能看到，一点血丝都没有，跟僵尸一样。在这种情况下，他还天天吃壮阳药。所以，这个人念太恶，而且是第一恶念，“极恶之人，数亦拘他不定”。当命运好的时候，只要念不善，你的福马上转为祸，你得不到那个福。过去有一首诗讲，命好心不好，福马上转为祸殃。反过来？心好命不好，祸就转为福报了。命好不好，关键看你在此时此刻动的是善念还是恶念，命马上就被转掉了。

孔先生告诉了凡先生说人有命，是事实，因为都在你潜意识里面、在念头里面。云谷禅师告诉他可以转命，转命就是从转念开始。“汝二十年来，被他算定，不曾转动一毫，岂非是凡夫”，你 20 年来，一直在认命，没有一次转过念头，所以你是凡夫。原来圣人跟凡夫的区别，圣人是能够改命的，凡夫最高也只是认命，低等凡夫是抗命的。所以，三种命 —— 抗命、认命、转命。你是哪种人，一对照就清楚了。所以，生命是有标准的，依标准你就知道自己是什么样子的生命状态。

命由我作，福自己求

“余问曰：然则数可逃乎？”了凡先生听云谷禅师这么一开示，真的动心了，相信了。但是不免还有怀疑，不好的命运真的能改变吗？我企业亏损了，真的能盈利吗？我快要倒闭了，真的能够马上转危为安吗？我命中没有儿子，我真的有儿子吗？我的这个功名，秀才真能转为进士吗？我的寿命真能从 53 岁延寿吗？总之，他有很多的希望，但是也有疑问。

“云谷曰：命由我作，福自己求。”你的命是自作也自受，跟梦境是一样的，你做美梦就乐，做噩梦就忧，跟任何人没有关系，跟你自己动念有关系。“福自己求”，福也从你自己而求的。

弘一大师曾经有一首诗，其中就讲到“求名求利，须知求己胜求人”，这句话影响了很多人。求人难啊！我告诉大家，不仅求人难，求神也难，求天也难，求佛也难。如果你不转念，求谁都没用的。所以，弘一大师讲“求人不如求己”。求己什么呢？求自己转个念头就行了。从过去说“你错了”，转为说“我错了”。从过去求人的，变成帮人的。转念啊！所以，我们的念头任何人都不能转变，除非你自己转变。“命由我作，福自己求”就是讲的心想事成、有求必应。求谁呢？求自己！

“《诗》《书》所称，的为明训。”《诗经》、《尚书》的这些说法都是真理啊。

“我教典中说：求富贵得富贵，求男女得男女，求长寿得长寿。”这个“我教典”当然指的是佛家的经典，因为云谷禅师是佛门中人，佛门也讲有求必应。

接着，云谷禅师讲，“夫妄语乃释迦大戒，诸佛菩萨岂诳语欺人”。这句话补充得非常好。妄语是佛家的大戒。什么叫大戒？就是纪律。佛也有学生，佛给这些学生定的纪律。遵守这些纪律的就是我的学生，不遵守的通通不是我的学生。尽管穿上佛的衣服，也未必是佛的学生，跟演戏一样的，不是真的。佛给弟子一共定了五条纪律，跟我们的党纪国法是一样的。

第一条就是不杀生。你如果杀生，你不是我的学生。谁的学生我不知道，反正跟我没关系。我们的法律也主张不能杀人，杀人就得抵命。佛门讲的不杀生，不仅讲的不杀人，猪狗牛羊也不能杀。从爱心的角度上讲，佛的爱心比我们的法律爱心还要深广。你只有做一个合法的公民，才有资格来学佛。如果说你连人都杀了，叫你

不杀猪狗牛羊，你哪能做到？所以，做佛的弟子有个前提，先做合法的公民，否则没有资格，佛也不承认。

第二，不偷盗。我们的党纪里面也讲不偷盗。毛主席的三大纪律里面也讲了，不拿群众一针一线，就是不偷盗群众一针一线，毛主席讲不偷盗。佛门讲的不偷盗要求更高，连偷盗的心都不能动，动了这个心就偷盗了。法律说只要不偷东西，动心不要紧，不犯罪。

第三，不邪淫。不要乱搞男女关系，不要好色。这个中央也规定，党员干部不能出入娱乐场所，跟佛定的纪律性质是一样的。在生活当中，佛的纪律比我们一般党员纪律更高。

第四，不妄语。不妄语就是讲要实事求是，不要讲假话。毛主席说要实事求是，佛也讲实事求是，讲真话，不要讲大话，不要讲空话，不要讲假话。

最后是不饮酒。中央发出禁酒令以后，据说有些高档酒的股价大幅度下降，赔得很厉害。我认为这个禁酒令跟佛讲的不饮酒性质没有区别。

我们不要把这个戒律神秘化，就是做人的一个标准，做好人的标准，做好学生的标准。这里面特别讲到，“夫妄语乃释迦大戒”，佛不讲假话，佛的话你要相信的。

可能有人就讲了，说，老师，佛怎么可能不讲假话呢？难免会说一两句假话吧？那你首先要对佛了解，了解佛以后，你就会相信佛是不讲假话的。那么什么是佛呢？“佛”是梵语，翻译成汉语就是智慧、觉悟的意思。你不知道的事情他知道，叫智慧啊。

对于智慧和知识我们很难分清楚。我问大家一个问题，从小学到中学，又到大学，我们读了很多书，我们是求智慧呢还是求知识？大家都说我们是求知识去的。求知识跟谁求？跟老师求的。老师的知识从哪里来？老师的老师。老师的老师的知识从哪里来？老师的

老师的老师。第一个老师的知识从哪里来？他没有老师了。如果你推理到这个层面上，你发现推不下去了。哎呀，第一个老师没有老师啊，他跟谁学？他知识从哪里来？

中国文化典籍中的《易经》是群经之首，中华文化的源头。谁写的？伏羲氏！伏羲氏是中华文化的人文始祖，在他之前没有老师，他是第一个老师。他凭什么来做《易经》、画八卦？没有老师教他的。伏羲氏有一种本领，这种本领孔老夫子在《周易·系辞传》里面把它点破了。孔老夫子不点破，我们根本看不出来。孔老夫子讲，“伏羲氏之王天下也”，“王”做动词讲，就是统治天下、管理社会的意思，伏羲氏也要管理社会。管理社会依照什么法则来管理？找老师来请教？没老师！没老师我也不能没法则啊。伏羲氏有个本事，自己就能发现法则。怎么发现的？“仰则观象于天，俯则观法于地。观鸟兽之文，与地之宜，远取诸物，近取诸身，于是始作八卦。”八卦是伏羲氏观天、观地、观远、观近、观自、观他，观出来的。这个观是什么？写成观察的观，但不能做听、不能做看、也不能做想讲。观是什么呢？观是一种认识事物的方式。比方讲在北京，你到北海，假如北海那天没有风，那个湖面就非常清净，像镜子一样的平静。天上有白云、有蓝天、有小鸟，这个湖水能把蓝天、白云、小鸟照得清清楚楚。这种能照蓝天、能照小鸟的能力，就叫作观。假如来了一阵风，吹起了一阵浪，水的平静被打破了，我就问大家，蓝天、白云、小鸟都在啊，它还能照见吗？照不见了。那个蓝天、白云照到水里面，就变得支离破碎，完全失真了。

我们的心也是如此。假如心清净、平静的时候，这种观的能力就出来了。假如我们的心一思考、一分析、一推理、一琢磨，心一动，你的观照能力马上失去，你看到的世界都是假的，不是真实的。所以，过去大家常说，人类一思考，上帝就发笑。我们就知道这个意思在

哪里了。你的思考都是假的，不是真的。你用的是假心，不是真心。真心是平静的心。你用的是胡思乱想的心，哪能看到生命的真相、宇宙的真理呢？

佛门有一种修观的能力，帮助我们提升智慧，叫止观法门。心一停止思考，直觉马上就起作用。儒家也知道这个方法，“大学之道，在明明德”，《大学》开始就提出来要求智慧，不要求知识。心明眼亮是智慧。当你心明眼亮的时候，就能看清楚整个宇宙真相，根本不用人教，自己就能看到。那么怎么做到呢？“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”，先从止上下功夫。心一定以后，一不胡思、一不乱想、一不思虑以后，直觉马上就出来了。直觉恰恰就是观照的能力。所以，“佛”也称为“觉悟”。用觉才能看清楚一切，叫悟。用思看不清楚。

我们今天求知识，就是再有知识，你的眼睛还是瞎的。为什么？你看不到事情真相，心不明，眼不亮。你学那么多知识，充其量叫有知识的盲人。那现在要换一换了，不求知识了，求智慧。先把眼睛治好，然后自己看，不要老师了。人人都有这个能力，我们在座的都有，个个都是心明眼亮的人。

比方说，有人跟你讲，这会场里面有男的、有女的、有高的、有矮的。你眼睛不好，他一讲，你听到了，你听到的是知识，他用的是智慧。那现在呢？不要听他说了，赶紧找大夫，把眼睛治治，你也变成心明眼亮了。不要听人讲了，你一看，哦，有男的，有女的，全相信了。这个就是智慧和知识的区别。佛是讲智慧，你有智慧了，我们就称你是佛。你没有智慧，光有知识，就不能称你是佛。佛用真心看到的是真相、说的是真理，他怎么可能讲假话呢？人用的是妄心、胡思乱想的心，看到的是假象，说的都是歪理，怎么可能说真话呢？

佛讲的话要相信，因为我们跟佛的认知方式不一样。这五天当中为什么天天要让大家诵读而不是解读？诵读就是培养你直觉的能力，不让你思考。你一思考，马上就落到假心上去了。读懂读不懂、意思解不解都不重要，一遍一遍往下读。读的过程不为读意思，只为提升你的直觉。直觉一上来，你马上就能见到经典本来的意思了。如果没有直觉，我们到第四天要让你定目标，你都定不出来，你都不知道自己要什么东西。为什么？没有直觉！所以，这五天的学习就是提升你智慧的。

我问大家，我们来学《了凡四训》，是求知识来的还是求智慧来的？你就很清楚了。我跟大家讲的这些话，无非是增加大家读经典的兴趣。你只要读，读一遍就在修一分直觉，读两遍修两分直觉，多读多修，跟任何人没关系，跟你的智慧有关系啊。

“释迦”是讲的释迦牟尼佛。释迦牟尼佛是觉悟的人，确有其人。他是用智慧看世界，所以他是佛。佛讲话不会有假的，你要相信，有求必应是真理。

“诸佛菩萨岂诳语欺人”，佛也好，菩萨也好，佛是老师，菩萨是跟老师学习怎样用直觉看世界的，他是学生。他们都是用真心，怎么可能说假话呢？

德行是富贵的基础

“余进曰：孟子言：‘求则得之’，是求在我者也。道德仁义可以力求，功名富贵如何求得？”云谷禅师一次次来启发了凡先生，要相信“命由我作，福自己求”，了凡先生也开始相信了，但是不免还有怀疑。所以，学习过程其实就是一个破疑生信的过程，从一开始不相信，到半信半疑，到最后坚信不疑，这就是学习的过程。没有疑问，你很难学习。在疑问当中把疑问去掉，我们就进步

了。了凡先生也是如此。他就引用孟子的话来提问了。“孟子言：‘求则得之’，是求在我者也”，要求自己不要求别人，就这个意思。下面是了凡先生的理解，他说，道德仁义可以力求，功名富贵如何求得呢？

请问大家，道德仁义跟功名富贵是一件事情还是两件事情？这个问题很重要。了凡先生总认为，功名富贵是天定的，我哪能改变？你要叫我求道德我可以求道德，但是功名是天定的啊，我得不到的。他在这个地方有个障碍，认识上的障碍，这个障碍不破除，了凡先生对命运真相的认识就卡在这个地方了。

道德仁义不太好理解。什么叫道德？仁义礼智信！有信心叫有德，没信心叫没德。能爱人叫有德，不能爱人叫没德。能帮人是有德，不能帮人是没德。能尊敬人是有德，不能尊敬人是没德。人能信任你是你有德，人不能信任你是你没德。这个地方的道德仁义其实就是讲的信任的意思。当别人信任你了，当你人气很旺的时候，你的福气是不是很大？所以，道德仁义跟功名富贵本身是一件事情。

《大学》里面把这句话给点破了。“君子先慎乎德，有德此有人，有人此有土，有土此有财，有财此有用。德者本也，财者末也。”生命就像一棵大树。长寿、富贵、康宁、好德、善终，这是树上结的果。要想果实累累，这个大树的根一定要深。什么是根？就是我们讲的道德、信心、人气。当你有人气的时候，卖产品马上就变成富贵了。如果没有人气，你卖什么都卖不出去的。所以，人气就是道德，富贵就是我们讲的利润，本身一回事情。

稻盛和夫都清楚啊，道德仁义跟功名富贵是一件事情。提升心性拓展经营，厚德就是载物，就这个意思。稻盛和夫理解了，了凡先生当初还有疑惑。

接着云谷禅师就说，“孟子之言不错，汝自错解了”。孟子

的话没有讲错，你把它理解错了。这个地方特别提醒我们，读经典千万不要错解经典，否则危险太大。千万不要以小人之心度君子之腹，圣人的意思是很完美的，但是你理解能力太差，就把它理解偏了。了凡先生也犯这种错误。

我们很多人认为经典有糟粕，事实上经典是不会有糟粕的。我在北京讲《大学》的时候，讲“以义为利”，让人积善。有一个同学就跑上来劝我说，老师，不能做善事啊。我问他，为什么？他说，你看看，做善事没有好结果，你去扶人家老太太，老太太讹你啊。他怕我不理解，他就引用了农夫与蛇的故事。他说，你忘记了农夫与蛇的故事？他这么一提醒，我就想了，农夫与蛇讲的什么啊？很简单，就是个故事，农夫冬天走在路上，看到一条蛇冻僵了，可怜它，捡起来踹在怀里面，蛇醒了，把农夫咬死了。就这么一个故事。你说这个故事有什么魅力啊，能传几千年？你想不出来。他这么一问我，他说你忘记农夫与蛇的故事了？意思就是说，你要是做好事，人家要咬你一口，那你不倒霉吗？你听听有没有道理？好像有道理啊。后来我就问他，我说，农夫与蛇的故事是写给谁看的？是写给农夫看的呢，还是写给蛇看的？你要搞清楚啊，不是给农夫看的，写给蛇看的，劝蛇不要忘恩负义。我们把经典理解错了。

经典就是药品，专门治病的。天下人没有病，根本不要经典。它就是药，圣人就是大夫。《大学》里面讲，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”靠什么修身？靠经典修身。经典谁说的？圣人说的。修身就是治毛病啊。人没有毛病，还要治病吗？这个药专门要对症下药，不要乱吃药。这个药给蛇开的，农夫一吃就中毒了。所以，经典无人说，虽智莫能解。经典一定要老师带着读，否则肯定理解偏。这种解释都是代代相传的，不是老师杜撰的。

为什么过去讲尊师重道呢？不尊师你得不着道的，就走到偏道

上去了。所以，对于经典，我建议大家，要用诵读，不要解读，用解读就把它理解错了。一理解错，认识就错，做法也错，你的整个生命就错误了。

还有一个词，叫“人不为己，天诛地灭”，这句话也误导了成千上万的人，被大家理解错了。“人不为己”的那个“为”不念“wèi”，念“wéi”，修为的为啊。人不修为自己，天诛地灭。你一把它念成四声，那你真把自己灭掉了。怎么修为啊？诚意正心、格物致知啊。

这个问题袁了凡先生也碰到了，也过不了这个坎。没有云谷禅师给他启发，他就卡在这个地方了。

求己内外双得，求人内外双失

云谷禅师又引用六祖慧能大师的说法，来讲有求必应，来讲心想事成。“一切福田，不离方寸。从心而觅，感无不通。”六祖慧能大师不是一般的人，这个人识字不多，但是智慧极高，天地万物他能洞察无差。佛教从印度传到中国来，到六祖慧能大师的时候，在中国发扬光大了。六祖以前，佛教到中国来，像达摩祖师，他把禅宗带到中国来。到中国来找徒弟找不到，最后没有办法，到嵩山少林寺面壁九年。找不到我就等，认命。原来祖师也得认命，也不能抗命啊。一年、两年、三年，等了九年，等来一个人。哪个呢？二祖慧可！他就把禅法传给慧可了。慧可再传禅法也没有徒弟，就找了一个人，僧璨！法脉一传给僧璨，慧可就走了。僧璨再传，也没有传更多的人啊，也只有一个人。什么意思？禅宗到中国来，一开始命也是很弱，一点一点培养起来的。家族福气也是一点一点积累起来的。僧璨后来传给道信。道信再传，传给五祖弘忍。都是一脉单传，只是保持法脉不断，弘扬难！到了五祖把禅法传给六祖慧能，六祖得道之后，他这一下子不得了了，光弟子开悟的就有四十三人，

前无古人后无来者，一下子禅风在中国兴盛起来了。六祖慧能对佛法的传承起了决定性的作用，这种人是高人啊！

我为什么举他的例子呢？你不要怀疑，这是顶级人物，相信他的话。“一切福田，不离方寸”，这个“一切福田”，其实就是讲五福。一切福田分成类就是五福，五福一展开就是一切福田，跑不出这五个方面。“不离方寸”，“方寸”是讲我们的心，都是从心里面变现的、从念头变现的，方寸之地啊。“从心而觅，感无不通”，从我们心里面来求，没有求不到的，一定是有求必应、心想事成。这是讲理论。

下面就举例，“求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵，内外双得，是求有益于得也。”这是讲的求我。还有一种，“若不反躬内省，而徒向外驰求，则求之有道，而得之有命矣，内外双失，故无益”。特别讲了有求必应当中的两种求法。两种求法都是有求必应。一是求自己，内外双得，应了。一个是往外求，内外双失，也应了。所以，有求必应不是褒义词，讲的是这个真理，跟心想事成一样的。到底得什么结果跟你怎么求有关系，求自己内外双得，求别人内外双失。这里讲得非常清晰。

我们一个个来看。“求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵，内外双得，是求有益于得也。”我们企业家都做生意。一笔生意怎样才叫完美？有标准。什么标准？这笔生意挣了，既赚到钱，又得到别人信任，这生意叫完美。如果赚到钱，让人骂，让人恨，这不叫赚到钱，这是赔了。

稻盛和夫做生意就是这个标准。稻盛先生讲，我做生意，不仅要赚到钱，而且还要人佩服我。意思是什么呢？我还要得到人气。人气就是道德仁义，功名富贵就是财，这叫内外双得。这种生意难做吗？这种生意比求人要好做得多，而且很简便，只要存一个利他的心，两样都得到了。大家看稻盛和夫，一手创造两个世界 500 强，

这是功名富贵。现在稻盛先生走到哪里，广受欢迎，人气旺啊。这是一个内外双得的成功典范。就是常存利他的心，就这么简单，利他的心重要呀。

我们今天呢，事上是在帮人，你看把货物做出来、产品研发出来，也给人用了，心上没有动利他的心啊！动了什么心？动了求利的心。其实不用动求利的心，心上也帮人，事上也帮人，肯定内外双得。

靳雅佳老师来听《了凡四训》的时候，有一天我跟她聊天。我说，靳老师你了不起，那个歌唱得很动人啊。她就跟我讲，没啥了不起，我姐姐比我了不起。我说，你还有姐姐？她说，我姐姐在杭州做大夫。我说，什么地方了不起呢？她说，我姐姐真的了不起，人家来看病，假如带的钱不够，穷人，她就主动把钱借给人家，给人看病、拿药回家。我说，你姐姐不怕人不还钱吗？从来不怕人家不还钱。你看，不考虑后果，只考虑帮人，但行好事莫问结果啊。那结果怎么样呢？找她看病的人越来越多。为什么呢？这是个好大夫，人家信任她。过去看过病的人，再来看病，不是一个人来，又带了几个人来找她，都找她看病。来找她看病，她得到了人气。看病还有奖金，功名富贵也得到了。一个利他的心，两样都得到了，你说简单不简单。这就是求在我。你不要管有没有收入，一定要相信命、相信老天爷。

有个公司的员工来找我。他碰到什么问题呢？给人家做服务做得很好、很认真，客户对他很感激，总想表达一下谢意，给他送了一台苹果的 iPad。前些年这个还是值点钱的。人家给他了，他就拒绝，说不能拿。人家老送，他老不能拿，搞得他自己心里面都觉得有点对不起人家了。人家是一片诚心，我老拒绝人家，觉得伤害人家诚心了。他就很为难，来找我了。他跟我说，老师啊，很苦恼，人家真诚送一台 iPad 给我，我要收下来吧，犯错误，我要不收吧，怕人家太伤心。后来我把情况一了解，我就问他说，这个 iPad 是你要的

吗？他说，不是我要的。我说，你收下来。他说，犯错误啊。我说，你先收下来，然后把他交给领导，你不犯错误啊。他把这个 iPad 交给领导的时候，领导对他是信任还是怀疑啊？更加信任了，哪有这样的员工啊，太好了！领导更信任，道德仁义得到了，但是 iPad 没有了，功名富贵没有了。过了三个月，领导把他喊过去，说，这个 iPad 还是你来保管吧。三个月以后又归他了。后来我就跟他讲，命该你得，送都送不出去，这就是命，你不想要都不行，照样给你，内外双得，既得领导信任，还得 iPad。只是动了一个念头，利他。假如还是这件事情，他不是这么做的，反过来做的，人家给他一个 iPad，哎呀，真好，收下来了。自从他收下来之后，一定是心里面忐忑不安。损能量我们先不说了，走在路上看到领导，我估计他都得绕着走，就怕领导问。万一给领导发现，那不是违反规章制度吗？假如领导真的有一天发现了，iPad 没收，领导对他不会信任，这叫内外双失啊！就是在动一个念，利己的念。一个利他，一个利己，状况完全两样了，你的命运也完全两样了。

所以，你根本不用求，老天爷自己就像计算机一样，老早给你预算好了。就像我们打电脑一样，打电脑你要按一个键，机器马上运转，就出一个结果。天地自然有一种运行的规则，不要去想，只要去想你按什么就行了，简单啊。人生其实本来很简单的，被我们想复杂了。为什么呢？我们没有用真心，都用假心，一想就糊涂。其实很简单，只要动利他的念，内外双得，一个不少，这是完美的生意。

李嘉诚先生做生意，也是又赚钱又赚人气。他跟人做生意，首先要给人家算好，这笔生意人家能得多少利益。如果对方不能得百分之二十的利益，他宁愿这笔生意不跟你做。因为他很清楚，我赚钱你赔钱，我害你，你会恨我的。我赚了钱，赔了人气，这生意我不会做。他一定是内外双得，这是完美的。今天坑蒙拐骗、以次充好，

那个就不用谈了，根本都没上道，天天在受罪。今天给大家讲生意之道，这生意之秘道，就是念头决定命运。

胡雪岩，红顶商人，也是徽商的代表。这个胡雪岩做生意特别关注念头。他自己讲，我做生意，上半夜想自己，下半夜想别人。什么意思呢？见利，他要思义，想我能对人家做什么。所以，他做生意内外双得。商人是讲赚钱的，红顶是讲地位，名利双收，既富又贵。

请问大家，我们今天做生意，是只想富，还是想富也想贵呢？如果只想富，你骗人也能挣钱，但是你永远得不到贵，而贵恰恰是人气。所以，做人不仅要富，而且要贵。靠什么？靠一个念头。

云谷禅师从求自己和求别人两个方面给我们证明了，有求必应是真理。求自己内外双得，求别人内外双失。大家相信有求必应、心想事成，我们就在念头上来把握自己的命运。无论今天的命好不好，只要会转念，命运马上就变了。

孔道长跟了凡先生讲人是有命的。这个命就藏在我们潜意识的念头里面，当某一个念头成熟的时候，就有一股力量把它从潜意识的深处推上来，推到意识层面，意识层面又通过言行，就变成你的现实生活。云谷禅师引用六祖慧能的话，“一切福田，不离方寸。从心而觅，感无不通。”所有的福气都和你的心念相应，所以可从心里面求五福。要认命，同时还可以改命。改命也就是改我们的念头。念头一换，生命的景象马上就换了。就像电影的底片一换，电影就换了。底片是念头，电影是我们的命。

《了凡四训》里面就讲到，“从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生”，这个命就转过来了。云谷禅师讲，两种求法结果不一样。一是求自己，求自己转念头。得什么结果呢，道德仁义，功名富贵，内外双得，都得了，人气也得到，富贵也得到。如果往外求，求人、

求天、求神，求各种所谓的技巧、方法，往往会让我们内外双失，既赔了命，也赔了钱。

有个著名的天堂人和地狱人的故事。天堂人吃饭，天堂中间有一口大锅，这口大锅里面煮的是面条，到吃饭的时候，吃面条的筷子非常长。如果你拿着筷子夹着面往自己嘴里面放，放不进去。天堂人很聪明，夹了面条往他人的嘴里面放。一个一个互相送，结果人人都有面条吃。这就是我们讲的利他。每当我给人送面条的时候，人家内心就是一份感激，这叫作人气。最后，面条又送到我嘴巴里面了，这叫作功名。内外双得，从利他一个念头上变现的。所以，天堂的秩序都很好。反过来，地狱也是面条，也是一口大锅，也用筷子。地狱的人把面条夹了，就往自己嘴巴里面放，放又放不进来，彼此还相互争，你快他慢、他多你少的，杯盘狼藉，彼此怨恨，伤了人气，面条也吃不上。这就是我们讲的内外双失，就是因为一个念头——利己。“利己”和“利他”，两个不同的念头，生命的景象完全两样。

着急会走偏，灾祸就不远了

春秋战国时候，有一个男的，今天结婚，明天就出外做官去了。一做官就是十年，十年没回家。十多年后，解甲归田，回家走到村口。到村口呢，就看到一个女子长得很漂亮，心就动了。哎呀，真漂亮！就跟人聊天、搭讪，然后拿出耳环、首饰诱惑人家，说，这个你带挺合适的，送给你吧。人家这个女子真不错，拒腐蚀，永不沾，跑开了。他没有得逞，灰头土脸回家了。一进家门，妈妈看到儿子回来了，高兴啊，十多年没见儿子了，赶紧就对里屋喊，媳妇啊，你老公回来了。这媳妇也十多年没见老公了，刚结婚第二天就走了。老公长啥样子？忘了！从里屋跑出来一看，傻眼了。谁呢？村口刚才调戏她那人。这个媳妇怨啊、恨啊，说，你外出做官十多年，回

到家想到的第一人不是妈妈，而是女人，你不孝啊。家里面有老婆，看到人家老婆你还动心，你不忠啊。你这种不忠不孝的人，我跟你没法过。结果这个媳妇就跳井自杀了。这个人后来很懊悔啊！

想想看，多往家走三步，内外双得。现在是内外双失啊！人为什么那么着急呢？人急功近利，急于求成，欲速则不达。要依道来做事情，我们不要走小路，不要走偏门，不要乱做广告，不要行贿，这些都是小路。你这么一急，一定内外双失啊！

“若不反躬内省，而徒向外驰求”，向外就是求人啊，要么求人，要么求官，要么求广告，要么求假冒伪劣商品，总之不由道。那怎么样呢？“则求之有道”，这个道不是道德的道，是方法的意思。虽然你千方百计，绞尽脑汁，也搞了不少花花点子，结果怎么样？你得到的还是命里本该得到的。命不该得到的，想什么点子都得不到，还是内外双失。

有个负责医药管理的官员，这个人职位很高了，想多挣钱，还不敢犯法，怎么办呢？想点子了，写一本书，叫《寿世补元》。书写完后，卖多少？4.8万一本。谁找他帮忙，买我书，这个不犯法啊，稿费！抓起来一样“发毛”，不该你得。该你得的，不要用这种方法也能得到。你们有没有发现，小偷偷东西，有时候得手，有时不得手。你能得手，还是你命该得的。命不该得，偷也得不到。这我们就知道，人是有命的。既然有命，着什么急呢？

和吃饭一样的，饭拿到你手上，一口一口慢慢吃。我们今天吃饭，速度快。我自己就是这样的，划拉划拉进去了。饭是你自己的，着什么急？饭吃那么快不养身，坏身体的。知道你就千万不要急，急恰恰就容易走到偏道上去，就开始求人，就开始用广告。其实广告业是很危险的，大家不了解这些情况。《了凡四训》讲得很清楚，“世之享盛名而实不符者，多有奇祸”，名不副实，祸在后面。

今天做广告的能讲几句真话？老早祸都惹上了。而且，做广告跟吃兴奋剂是一样的，它也能让你跑快，跑快之后就跑不动了，把你的能量早早就释放掉了。揠苗助长，死得更快。这个道理大家要清楚呀！《孟子》里面有个故事，说有一个人，很勤劳，一大早起来，人家睡觉，他就去干活了，把苗就栽上去了。第二天想想，太慢了，得长快一点。怎么办呢？早上起得还很早，把每一个苗都拔高了。第三天他儿子去一看，爸爸，苗都死光了。辛苦没少吃，内外双失。广告业恰恰是揠苗助长的这种方式，兴奋剂，要慎用！不是说不能用，要慎用，相当谨慎地用。它是双刃剑啊，搞不好就杀掉你自己。所以说，要往内求，不要往外求，这是一定的真理。

化急脾气的三种方法

所以，我们不能急，一急往往就会走偏，我们讲急于求成、急功近利，走这个路了。急的脾气，它的根是因为内心不安。内心不安，人就焦躁。怎样把这个急脾气给化掉？如果不能把急脾气化掉，你肯定是走急于求成的路，肯定就要走小路，走偏了。

化急脾气要在日常生活当中来化，有三个方法供大家参考。

第一，今后吃饭一定要慢。这饭本身是你自己的，一口一口往里面吃，吃得舒服，又养人。你干嘛哗啦哗啦往里面倒？我过去也是这个习惯，我吃饭很快，人家吃饭半小时，我三分钟就吃完了，后来吃得胃不好。快吃饭，急吃饭，饭吃了，钱也花了，没养身，还伤身了，内外双失。后来我就有意识改这个急脾气，慢慢吃。不容易做到，每次都想慢慢吃，但吃的时候，发现还是慢不下来。后来想了个办法，桌上放个钟，规定自己半小时吃一碗饭。等吃的时候呢，“呱嗒呱嗒”又吃下去了。再一看钟，到最后还有一口的时候一看，才用掉五分钟，还有 25 分钟没用。我就把饭停下来，足足

等了 20 分钟，然后再把它吃掉。人的习气的确是很重，不容易改。要想吃饭慢，有一个方法简便，每一口饭咀嚼 49 下，你肯定慢下来。你说太慢了，那快一点，36 下吧。你说还慢，27 下。总之，不要三口饭一口吃下去，要一口饭三口吃下去，那就慢下来了。长时间地训练吃饭慢，你的心就跟着慢了。这是大家可以参考的方法。

第二，走路一定要慢。今天人走路太快了。为什么快呢？急！心里面急，脚步就快。曾国藩的爷爷跟曾国藩讲，走路一定要稳当，否则人生一定有危机。怎样才叫稳当？脚后跟着地，人生就稳当了。我们现在都是走起来脚后跟不着地，一阵风，急啊！凡是走路快的人，很难做大事的。做大事的人再忙再急，安步当车，不急不慌，四平八稳。电视里面看到中央领导同志，走上主席台，有哪一个是一路小跑上去的？不可能啊，一定是一步步走上去。这就给我们做个榜样，走路要慢，时间长了，这个急脾气也化了。

第三，说话一定要慢。千万不要急、不要抢。“吉人之辞寡，躁人之辞多。”吉祥的人说话很少的，不漏气，能守住气。急躁的人，话特别多，还特别急。越急越伤气，越伤气就越急，无非是个能量问题。

如果能做到这三慢，吃饭慢，走路慢，说话再慢，这个急脾气慢慢就化掉了。心一安，人就不会急于求成，他就能顺道而行，利他，但行好事，不问前程。不问前程，前程照样好，命里有时终须有。这个念头，就是我们的命运。

我心即宇宙，宇宙即我心

毛主席 24 岁时曾写过一篇文章，这篇文章并没有公布出来，是近几年毛主席的一个同学的家人，在整理这个同学遗物时，才发现这篇文章的。这篇文章的名字叫作《心之力》，文章一开头就讲，“宇宙即我心，我心即宇宙。”你看，心跟宇宙的关系是一体的，

心就是宇宙，宇宙是心变现来的。“细微至发梢，宏大至天地世界、宇宙乃至万物皆为思维心力所驱使。”都是从念头里面变现出来的。无论是美梦噩梦、宏大的梦还是细微的梦，都是你念头自己变现的，跟任何人没关系。毛主席 24 岁就已经认识了思想的重要、念头的重要、心的重要。

很长时间大家都有一个争论，唯心主义和唯物主义的问题。这个争论，现在大可不必争论了，已经是事实了，一切从心变现的。我问大家，毛泽东思想是心还是物？马克思主义是心还是物？科学发展观是心还是物？都是心啊！都是讲心能改变世界，都说文化能创造世界。所以，唯心和唯物都不对，心和物本身是一件事情，不是两件事情。

量子物理学家已经用科学的方式证实了，整个世界都是由念头变现出来的。科学的研究方法很简单，把物质进行分解，发现物质是由分子组成的。比方我们现在看桌子，这张桌子，你用眼看过去，看不出细菌。我问大家，桌子上有没有细菌？有，看不到。看不到不代表没有，那是你眼神不好。不仅有细菌，而且细菌里面还有更小的细菌。拿显微镜一看就看到了，更小的细菌里面，由分子组成，分子再分解就能看到原子，原子再分解，发现原子是由电子组成的。这眼睛都看不到。电子再往下分就是质子，质子再往下分是中微子，中微子用加速器来碰撞它，再分解就发现，中微子再变现，出来的是信息波，也就是我们说的念头，根本没有别的东西。念头的生灭叫作波动。其实整个生命都是个波动现象，永远是在变化的。

过去有句话，叫生命在于运动，这个被大家理解错了，以为生命在于锻炼身体，不是的。生命本身就是在波动的，在运动，无常的，不是僵硬的。就像我们这一次来这里学习，三天前的你和今天的你就不是一个人了。你的思想已经变了，你的命已经在变了。所

以，学习可以改变命运。为什么呢？念头在发生变化。云谷禅师跟了凡先生揭示的是生命的真相。“一切福田，不离方寸。从心而觅，感无不通。”不要往外求了，往外求内外双失。往内求，求自己转念，用“利他”，一定是内外双得。

了凡先生的反思

我们继续往下看。“因问：孔公算汝终身若何？”认知生命的真相本身是件很难的事情，因为生灭是很细微的。我们过去建立的这些经验是错误的。从错误转为正确，本身有个怀疑到相信的过程。了凡先生也是这样子。云谷禅师接下来换一种方式来启发他，这种方式非常好。他就问，孔先生算你的命运怎样？“余以实告”，了凡先生就告诉他了：命中无子，寿命 53 岁啊，官最大是个县太爷，功名最高也是秀才，仅此而已啊。

云谷又问，“汝自揣应得科第否、应生子否？”你自己想一想，你应该做大官吗？你应该得儿子吗？让他自己来反思。这是一种认命的方式。你自己认识，自己就有福气了。所以，先认命，后承认。这个方法好，更加的细微。

“余追省良久”，这个“追省”就是反思、就是回忆，但是比反思要好。“追”这个字太难了，要从现在追到过去，不容易追下去。尤其追一些更深的念头，甚至是不善的念头，不容易往上追，人都有护短的习惯。但是，了凡先生勇敢地往下追。经过他认真地追省，终于他承认了，我命不该生子、命不该做官，“不应也”。这个就

是彻底承认了，承认的前提是先认识。所以，这种反省非常有意义，也是认命的一种方式。

现在比这更简单，用催眠术直接追到你前世，那就清清楚楚了，一目了然。一进入这种生命状态，过去的景象全出现了。其实，催眠跟做梦有点相似。虽然相似，但是做梦是自己做，催眠是催眠师引导你往下做，方法不一样。

下面了凡先生就把自己认命的过程写出来了。我们也可以借着了凡先生认命的过程，也一一来反省，看自己哪里得、哪里失，也就知道自己的命为什么是今天这个样子的。一旦承认了，马上气就化掉了，不怨人了。

功名有限的原因

他先从做官来反思。“科第中人，类有福相，余福薄，又不能积功累行，以基厚福。”做官不靠本事，做官完全是靠福气。这一点我们做董事长、做总经理的一定要记住。你不是因为有本事才做董事长的，你是因为福气太大了才做董事长的。很多人总觉得要看本事，不然！

过去上海滩有一个大佬，叫杜月笙。杜月笙带团队，我们诸位也带团队。我们带团队是把好人带成流氓，人家把流氓带成好人。人家怎么带？他把人按福气分成三类，福气大的做高官，福气差一点的做中层干部，福气再差一点的干活就行了。福气怎么判断呢？有本事没有脾气，这种人做高官。有本事有脾气，做中层干部。没本事，脾气还老大的，你就干点活吧。完全从谦德上来看的。杜月笙没上过北大总裁班，也没有上过工商管理硕士，人家按生命的法

则、按能量的高低来分。在企业管理当中，如果某个员工业绩很出色，你只可以奖励他金钱，不能奖励他官职。因为官职是靠福气来的，业绩是靠才华来的，两回事，不是一件事。

而我们在企业管理中，常常一看某人工作业绩很突出，马上就提他做干部，往往会把事情搞错掉。稻盛和夫在带团队的时候，人家很清楚，**让有德的做官，让有才的干活**，分得清清楚楚，千万不能反掉了。如果让没有德、有才的做官，这个公司非让他搞乱不可。为什么？没有德，太自私自利，有本事就恃才傲物，把风气都搞坏掉了。

孟子讲到有德有才问题的时候，专门提出一个观点。他说，“劳心者治人，劳力者治于人。”过去对这个劳心不能理解，“文化大革命”中这句话被批判了，说这个话不对，是要知识分子领导工人阶级。其实，“劳心者”就是修谦德的人、在心上修功夫的人、常说“我错了”的人、常存“我帮你”的心的人，这种人做大官。“劳力者”，专门学本事长技术的人，让他干活。很清楚！做官，做帝王，不是靠本事，而是靠福气。

有些人听领导在台上发言，心里面很不服气，领导真没水平，讲的那个话我都能讲。你是能讲，可为什么是你听他讲？他福气比你大，你就得听，根本不靠才华。老板的讲稿都是秘书写的，都不自己写。不要会写，只要有福气就可以讲话了。

你们有没有发现，很多公司老板小学都没有毕业，给他打工的都是博士。凭什么？做老板看福气，干活要看本事。所以，不要跟老板比福气，老板福气肯定比你大。

这个地方特别讲到，科第中人要有福相。“余福薄”，我没有福，平常又不能够说“我错了”，又不能常常存“我帮你”的心，不能助人为乐，能量不够，人气不旺，所以做不了大官。

读书人有两种。一种读了书以后傲气，文人相轻，轻视人家。还有一种，读书明理，修德行。一般读书人都是前者，很少有后者。

“兼不耐烦剧，不能容人，时或以才智盖人，直心直行，轻言妄谈。”下面从五个方面来具体说了凡先生不能做大官的原因。这都是他追省良久找出来的。深挖洞，才能挖出真东西来。我们也学他这种方法往下挖，看看自己有没有福。我做董事长，我的福到底有多大？福有多大，就能做多大的董事长。每个人都是不一样的。

这五个方面我们一一来介绍。

第一，不耐烦剧。不耐烦剧就是没有耐心、没有信心。对领导人来说，信心是他的第一生命力。人家都要放弃了，他还能坚持，叫信心。抗战的时候，有些人提出投降，毛主席写《论持久战》，坚持打下去，这就是信心，所以毛主席做领袖。大家又没有信心了，他又写一篇文章——《愚公移山》。这都是有信心的表现，没有信心早就投降了。所以，做领袖，第一能力就是有信心，永不放弃。

稻盛和夫在日本既是企业家、科学家，又是哲学家、慈善家，还是教育家，五家合一。有不少新型陶瓷的产品，都是稻盛先生研发出来的，他是专利人。所以，在日本他经常给一些科学家做报告，介绍他如何做科研的。有一次报告会上，有人提问说，稻盛先生，你做科研的成功率是多少？稻盛先生答，百分之百。底下人一听就笑了，你吹牛啊，哪能百分之百呢？哪能没有失败的呢？稻盛先生一解释，大家就心服口服了。稻盛和夫讲，有的试验从开始做到今天，我已经坚持 30 年了，还在做这个试验，我没有放弃。没有放弃就没有失败。哪有失败这个事情？失败是因为放弃。领导人有这种信心，不放弃，没有放弃永远不会失败的。

曾国藩也是领袖级的人物。当初他领湘军打仗，湘军只有两万人，太平军有 40 万大军。结果怎么样？打一仗曾国藩败一仗，打一仗败

一仗。当时朝野上下有很多人笑话他，说曾国藩屡战屡败，意思是他不行啊。曾国藩一方面在前方打仗，另一方面跟人家不计较。用他自己的话讲，打脱牙和血吞下，往自己肚子里面咽。这种人有钢铁般的意志，困难摧毁不了他的。结果怎么样？曾国藩打败太平军了。成功之后，他就跟大家讲，当年你们说我屡战屡败，你们没有讲错啊，但你们没有往后看，我屡败我还屡战，那才是我成功的法宝。这就是说，他有强大的生命力，信心很足啊！

曾国藩这种屡败屡战的钢铁意志哪里来的？跟他爸爸学来的。他爸爸曾麟书考秀才，共考了 17 次，这也是屡战屡败，到了 43 岁终于考取了秀才。屡败屡战，最后成功了。曾国藩这个家族，他爸爸以前这个家族就比较富裕了。无论多富裕的家庭，是富而不贵，因为没有功名。从他爸爸开始就考功名，一次一次来提升整个家族的地位，都没有成功，最后终于考取一个小小秀才。虽然是个小小秀才，从此脱离寒门了，走上了由富而贵的路。

我们为家族，信心会十足。这是讲领导人的第一种品质，有信心。

第二，不能容人。能容人是领导的品质，不能容人就没有领导的品质。能容人对很多企业家来说是个难关。过去讲，“海纳百川，有容乃大”。企业家说，我也能够用人才，只要是好人才我也要用，我也到处高薪挖人才。但为什么用不好？要查查原因。原因就一条，我们心量太小。用人不疑，疑人不用。你老怀疑人，那是你没有信心，没有信心就怀疑人啊。做领导人怎样才叫有德呢？领导人不能跟部下比才华，要跟部下比福气。

而我们有些领导人，常常看到人家的短处，看不到人家的长处，用不上人才！真正能用人才的人，要能容忍他的过失，你才能用他的才能。如果你不能包容他的过失，他的才华你用不上。凡是有才华的人，都有一个通病，就是傲慢。能不能让你用？看你能不能容

忍他的傲慢。这些人一般都是功高盖主，有一点成绩，马上拿老板不当回事。你能受得了吗？你受不了，用不到他的才。这些人也很重利，你要是很小气，你能用他吗？

刘邦这个人的确是做大事的人。刘邦得了天下，做皇帝了。做皇帝之后，有一次开会，他问大家，我做皇帝了，大家分析分析，看看我怎么做上皇帝的？我凭什么做皇帝的？你们说说看。有些人就巴结皇上了，说皇上英明。皇上一听，这是忽悠我，我太清楚自己怎么做上皇帝的。他就给大家讲了，我之所以做上皇帝，是因为我用好了三个比我才华高的人。哪三个人呢？运筹帷幄我不如张良，张良我用好了。带兵打仗我不如韩信，韩信我也把他用好了。治理国家我不如萧何，我把萧何也用好了。这三个人哪个没毛病？我都能包容。他们才华高，给我打工。我德行大，我做老板。做老板典型的是靠德行、靠福气，不靠才华。要论才华，这三个人哪一个不能做皇帝？都可以啊。凭什么刘邦做皇帝呢？福气太大了。所以说，要能容人，要能容有才华的人，能容有才华人身上的毛病。这个对领导人的德行是极大的挑战，对他的信心是极大的挑战。

还有两个人也是值得我们研究的。一个是刘备，一个就是诸葛亮。论才华，诸葛亮高。论德行，刘备高。所以，刘备做皇上，诸葛亮给他打工。刘备有德。刘备的德在哪里呢？这个地方很不容易看出来。刘备这个人跟一般领导人不一样。一般领导人总喜欢以救人显得自己有价值，刘备不是的，刘备最善于求人，求人来帮忙。在一个家庭也是这样子的，如果父母太强，往往孩子就被压住了。你老看孩子不强，老训斥孩子，**强势的父母一般都产弱势的孩子**，强将手下是弱兵。恰恰相反，穷人家的孩子早当家。父母比较弱，孩子就很容易成长起来，很容易顶天立地，把家撑起来。刘备很清楚，我没有本事，我要求人来帮我，我要求人来救我。所以，刘备最大的本

事是什么呢？会哭，这哭是本事，说我不行啊，你们来帮我。所以，刘备有德你看不出来，这种德叫玄德。被你看出来的，那就是阳善了，不是有德。有德人都看不出来，恰恰能感天动地。

尤其是刘备生病了，把诸葛亮和儿子招到身边来，在白帝城托孤。当着儿子面，他跟诸葛亮讲，我这个儿子阿斗，你能帮就帮帮，不能帮你就取而代之。可怜巴巴的！人家诸葛亮是君子啊，救人之危，哪能趁人之危呢？马上就表态，鞠躬尽瘁，死而后已。哪一个领导能让员工鞠躬尽瘁？也只有刘备能做出来，人家有玄德。

所以，今后做领导的不要老觉得我来救员工。做爹妈的不要老觉得我可以给儿女提供什么什么，好像儿女这一世是你所拯救的。你是有价值了，他活得没价值了。想办法要给他价值，让他来救你啊。他一救你，他就有价值感、成就感了，他马上成长起来了。在家里面一定要让孩子多做事，父母一定要弱，要把自己放得低低的、矮矮的，最好啥本事都没有，孩子马上成长起来了。千万不要跟他比本事，把孩子压下去了。我讲的这是道，不是术。你不要回家就搞苦肉计，那就麻烦了。什么叫道呢？真的看人家的长处。多看人家长处，你就少看自己的长处。多看自己的短处，你就会发现人人都能帮我了。你常看自己的长处、看人家短处，你马上就救人家去了。反过来，多看自己的短处，常看人长处，你马上就有种人家来帮我的这种诚恳的心，感恩的心就出来了。这叫作能容人啊，这种人做大官。

第三，时或以才智盖人。这个以才智盖人，就是我们讲的常常看人短处、常常喜欢批评人。领导最大的本事就是批评人，最坏的毛病就是批评人。作为领导，这个毛病要是不改掉，天天损福，天天让人生怨气。你说，我这话讲得对啊。你讲得对，你让人家生气就是错。要提升员工的士气，千万不要打击他的士气。他是靠士气

来成就的，不是靠怨气来成就的。员工有士气，企业就有生命力了。如果员工都是怨气，公司很快就没了。

现在的员工都脆弱，一生气走掉了。过去还写个辞职报告，现在连招呼都不打就不来了。你问他到哪里去了，他说，我今天辞职了。过去还提前一个月啊。今天的员工太脆弱了，不好用啊。所以，我们要常常提人家的士气，多表扬，少批评。

北京我有个企业家朋友，人家真的很会做。怎么做法呢？有一次公司要开发一个新项目，大家拿方案。部下报了一个方案给他，他一看，这个方案很好，我也是这个想法。他就把这个部下找来，就跟他讲，你这个方案不错，我的想法跟你不谋而合。这个员工一听，老板想法跟我一样，多有底气，多有价值，被激励了，被表扬了。这是会做老板。

不会做老板的呢？还是这件事情，把员工喊来了，你这个方案不怎么高明，我老早就想到了。你老早就想到了，那人家以后还想吗？坚决不想了，还有什么士气。做老板要有本事，要提升员工的士气，千万不要让他有怨气。多表扬，少批评。

这就是我们讲的不要以才智盖人，这样人才就越来越多，公司的生命力也就越来越强。公司的兴衰不在产品上，你们不要以为是产品的问题。一个有生命力的公司卖水都能发财，一个没有生命力的公司卖黄金都赔钱。跟产品没有关系，再好的产品也只占到百分之二十，关键看人气。人气不解决，开发再多的产品，想再好的广告语，说再多的假话，都没用。而管理的核心，就是提升人气，没有别的！

第四，直心直行。这个直心直行，不是我们平常讲的，这个人直爽，有啥说啥。这个地方讲的直心直行，是讲老板说话根本不考虑人家的感受，只顾自己讲得舒服。我有个朋友开公司，有个总监

利用公司的资源在外面干了点私活，被他发现了，他逮着总监就骂，劈头盖脸地骂，骂了还觉得不解气，连人家十八代祖宗一起骂。骂完之后，人家受不了，愤怒地走了。这一走，还把自己的团队都带走，一下子公司没人才了。老板后悔得不得了。后来我就问他，骂的时候舒不舒服？舒服！现在呢？难过！所以，老板别管不住脾气，别总觉得自己是老大。你哪知道每一个人都要尊敬？越是部下越要尊敬他，礼贤下士。北京有一条路叫礼士路，路都告诉你别傲慢，每个人都要尊敬啊！员工有过失，要帮，不要骂。要考虑人的自尊心，自尊心一受伤，人家跟你拼命的。人就活一个自尊心，要保护他的自尊心啊！

孔老夫子在世的时候，特别讲到批评这桩事情。孔老夫子讲，批评是一门很高的管理手法，不是一般人能用的，只有高级的人才能用。什么叫高级呢？**人家对你百分之百地信任，你才可以批评他**。只要对你不信任，你批评他，他不听的。“言轻莫劝人”，不是说话声音轻，是你在人心目当中地位很低，人家不信任你，你不要劝他，更不要批评他，他不会听你的。所以，一般人不能用批评的。

孔老夫子讲，如果这个人有过失……比如这个孩子很小，十岁以下的孩子有过失，你可以教训他。为什么呢？他自尊心还没有形成，你一教训他，拿个戒尺打打手心，他马上就知道疼了。一疼，哎呦，知道错了，他就不做了。小孩子不要讲道理，给他长感觉就行了。做错事，打一下子，疼，以后他就知道错了。讲道理没用的，小孩子完全用感觉在模仿，不是用理性在思维。

10 岁到 20 岁的孩子，已经开始有自我思维，有自我意识，开始有自尊心了，这个时候，不能再用教训了。用什么呢？用教育。动之以情，晓之以理，还要和颜悦色，要和气，这样或许他还能听。否则，一伤自尊心，他马上就跟你对着干了。今天很多孩子跟父母

有代沟，都跟父母批评多、脾气不好有关系。不要老怨孩子有代沟，要想想看你有没有在制造代沟。

20 岁以上到 40 岁的人要有过失，你不能批评了，因为自尊心太强了。怎么办呢？只能暗示他。明明有过失，你就要说，古人啊，曾经某某某犯了什么过失。他或许还能够受到启发，反思自己。敲山可以震虎，隔山可以打牛。千万不能打，一打他就跳起来了。

40 岁以上的人要有过失，你连暗示都不行了，他太敏感了。指桑骂槐，他受不了啊。怎么办呢？拿一本《了凡四训》自己读吧，根本没法批评。

我们就知道，管理不要以事为本，要以人为本，要以人心为本，要以人性为本，要以保护自尊心为本，否则你根本管不好人。

第五，轻言妄谈。这个轻言妄谈是领导人最要注意的一个方面。领导人说话要相当谨慎，因为你的每一句话对员工都有生杀予夺的力量。员工对老板的表情都很敏感。你跟他笑一笑，他能开心半天，老板重视我了，老板要提拔我了，你看他对我都笑了。你的一个笑容对他都有很大的影响，你的一句评价都会让他很重视。所以，老板绝对不能够轻举妄动来评价员工，尤其不能在公开场合评价他。领导人是金口，金口就是玉言。既然是金口，就不能常开，常开的就不是金口了。要一言九鼎，说一句话有九鼎之力！现在的领导人，说话太随便，表态太随便，承诺也太随便了，九言不如一鼎，已经没力量了。

尤其领导人不能开玩笑，领导人开玩笑，那是拿自己的威信做把戏。更不能开黄色玩笑。有许多领导人喜欢开黄色玩笑，人家心里面老早瞧不起你了。

马英九在做“总统”之前，年轻时，特别喜欢说相声。他爸爸就找他，说，你要想从政，以后不能再讲相声了。相声是马英九喜欢的，

从政也是他热衷的。这两件事情放在一起，他纠结了。最后考虑再三，还是把说相声给放弃了。如果不放弃说相声，说相声都是说玩笑话，今后做“总统”了，站在“总统府”，给大家发言的时候，谁能分清楚你是说相声还是别的？说不清楚，没有信任力了。所以，领导人不能说笑话。

领导人承诺要相当谨慎，慎之又慎。我记得我到河南登封讲课，登封有一个书院叫嵩阳书院，这个书院汉朝时就有了。有一次，汉武帝刘彻到嵩阳书院，一进书院，就看到门前有一棵柏树，那棵柏树看上去真是威风凛凛。汉武帝就开始轻言承诺了，一看那么好，封它为大将军，将军柏。封完了以后往里走，到里面发现第二棵树比它还大，这个皇上不知道封什么了。皇上就将错就错，封这个更大的叫二将军。那你就谨慎一点，不要再封了，他又封了。再往里边走，一看，第三棵树比第二棵还大。皇上金口啊，不能随便改变自己的承诺的，只好封最大的叫三将军。一错再错！你说这些树听了以后，多委屈啊。

上面讲的五个方面：第一，不耐烦剧，讲的要有信心；第二，要能相信人，不能容人就是不能相信人；第三，领导人要有谦德，会表扬人；第四，领导人要有和气，不要有怨气；第五，领导人说话要有底气，千万不要说过头话。这都是从能量上说的、都是从气场上说的。领导就是能量很大的人、信心很足的人、正气很强的人，底气也十足。

“凡此皆薄福之相也”，这五种都是没有福的气象，盛衰在气象。“岂宜科第哉”，哪能够做大官呢？了凡先生一反省到这五条，马上就知道自己不该做大官，认命了。先认识生命，然后再承认生命，怨气就化掉了。

不能生子的原因

生孩子也有命。我问大家，生孩子是生物学的概念还是心理学的概念？这个问题过去大家一直没有搞清楚。我告诉大家，生孩子是心理学的概念，不是生物学的概念。一切生物由心而生、由念而生。

这里了凡先生讲了他不能生子的几个原因，我们来看。

第一，“地之秽者多生物，水之清者常无鱼。余好洁，宜无子者一。”这个好洁是不能生孩子的关键。什么叫好洁呢？有点类似于今天我们讲的洁癖，但是又不同于洁癖。有洁癖的人，你要到他家就很别扭。你一到他家，他马上让你换鞋子，不能让你的鞋子穿进来。然后给你拿消毒酒精把手擦一擦，免得你有细菌，人家关心你啊。你吃完饭走了，你还没走呢，你坐过的板凳他就拿洗涤剂给擦，你再回头一看，下次不敢去了。所以，这些人没有朋友，人气很薄，没有人气，没有底气。生孩子靠什么？生孩子靠气啊。

这里讲的好洁，意思更深，就是不能容忍人家有一点点的毛病，不能看到人家有一点点的缺点。只要人家有缺点，他就生气怨人，对别人的缺点和毛病特别敏感、特别多疑。那什么人对人敏感多疑呢？内心不安的人，对人敏感多疑。有信心的人，心安了，踏实了，再危险的时候他也能巍然不动，有信心。没有信心的人，信心亏失的人，对外界的一点点的所谓不安全因素，都敏感多疑。这里的好洁是典型的没有安全感，信心不足。信心不足靠什么生孩子？能量老早就没有了。盛衰在气象，不能生孩子是衰象。什么原因？气亏了！

他的例子举得很好。“地之秽者多生物”。这个土地有肥沃和贫瘠的区别。什么样的地肥沃？垃圾多的地方。我们现在生活的环境，坦率地说，太干净了，那个地方没有福气的。“水之清者常无鱼”，水太清，鱼都活不下来。我们要能包容人家的过失。能包容，一是

你有信心，二是人气旺、朋友多。朋友越多，人气越旺，在外叫人气，在内叫正气，你生孩子就有气了。不然，连活都活不下去，拿什么生孩子？

第二，“和气能育万物，余善怒，宜无子者二。”人生怒气，这是不能生孩子的一个很重要的因素。王凤仪先生讲，怒气伤肝，恨气伤心，怨气伤脾，恼气伤肺，烦气伤肾。怒恨怨恼烦一上来，肝心脾肺肾马上伤掉了。你自己都生病了，拿什么生孩子？生不出来！

有门学问叫胎教。这个胎教不是今天讲的，将来让孩子要喜欢音乐，怀孕的时候让他听听什么钢琴曲，他以后就爱弹钢琴了，不是的。这个胎教，是怀胎的教育。什么时候受孕，怎样怀孕，怎样保胎，怎样生产，有一套很严格的程序，比生产饼干还严格。今天生产饼干都有操作规程，生孩子没有操作规程，高兴了就受孕，那还不出问题吗？受孕有时辰的，刮风下雨不能受孕，冬至这种时间不能受孕。有一本老书叫《寿康宝鉴》，它就像日历一样，哪天能受孕，哪天不能受孕，都写得清清楚楚。一年 365 天，能受孕的时间是很少的。其实跟种庄稼是一样的，你冬天播种子，怎么可能发芽呢？只有春天才行。受孕也是这样。所以，要想生的孩子好，先要从受孕上把握时间。大家可以查查《寿康宝鉴》，里面有个时间表。

怀孕的这个气非常重要。过去古人讲，欲生子好，先养其心。要把孩子生好，做爹妈的先把气养足了。今天有些爹妈也知道，怀孕了不能抽烟，也知道抽烟对孩子有害，他哪知道气不足根本生不出来啊。父母的气质对孩子的影响太大了。如果在怀孕的时候，妈妈受到惊吓了，这种孩子生下来多半都是惊胎。如果怀孕期间妈妈比较忧郁，我们讲的郁闷，孩子生下来容易得结核病。如果怀孕了，妈妈内心很恐惧，恐惧跟惊吓不一样，惊吓是从外面来的，恐惧是

内心不安造成的，这种孩子生下来很容易得癫痫病。我就见过几个妈妈，敏感多疑，疑神疑鬼，信心不足，内心不安，孩子得癫痫病。治不好，根本治不好，孩子大了也治不好，从小带的气质就不好。孩子身上的气从爹妈那里来的，孩子的状态是由爹妈的气质所造就的。如果在怀孕的时候，妈妈喜欢撒谎，这个孩子生下来，比你还会骗人，跟你气质是一样的，肯定超过你。如果这个妈妈很小气，孩子生下来，比你还吝啬。所以，你就知道，父母的气，尤其是妈妈的气质，对孩子的影响太大了。

过去讲，生孩子女人要静养。这个静养现在大家又搞不清楚了，以为不干活叫静养。错了！养生一定要动，养心要静。不是让你不动啊，不动你气血就凝固在里面了，气不通能量就亏掉了。身要动，心要静。所以，妈妈在怀孕的时候，如果还跟人家计较得失，这神就亏掉了。如果还看人是非、怨人，你的气就伤掉了。所以，那个时候要心平气和，不能跟人计较得失，不能说人是非。如果还有嫉妒心，女人的血就亏掉了，女人靠血。如果怀孕期间，夫妻两个还同房，精就亏掉了。精、气、神、血一亏，这个女人就没有能量了，没有能量的妈妈怎么可能生出有质量的孩子呢？生不出来的！所以，整个生产是一个很严格的过程，一个环节都不能出错。

大家想一想，生产饼干，十个环节，九个环节都是标准的，一个环节是次品，最终出来的产品一定是次品。生一个好孩子很容易，孩子生出来不好，要把他变成好孩子，太难了。所以，一开始就要生出正品，千万不要生次品。这套学问就叫胎教。

了凡先生讲“和气能育万物”，最重要的是养气。不能生怒气、怨气、傲气，否则孩子生不出来。我们对《了凡四训》的研究还很薄弱，很多材料都没有。了凡先生早年曾经写了本书，这本书我在大陆没有找到，台湾有翻印的，叫《祈嗣真诠》。翻译过来，就是“如

何生贵子”。这本书找到了，大家可要当宝贝用啊。生好孩子的宝典，就这意思。

这本书里面一共讲了生孩子的十大要点。我把它念一念，来不及讲。第一要改过，改过是修谦德。能改过的人，能知过的人，信心已经很强，有正气才能生孩子。否则，你气质不好，也影响孩子的气质。“欲生子好，先养其妻。母性恬淡，子气安和。”母亲的心性恬淡，孩子的气正而和雅。第二要积善，助人为乐，增加能量。第三聚精，第四养气，第五存神，就是养精气神。第六和室，夫妻的感情一定要好，不要生气，不要计较。第七知时，知道什么时候来受孕，不要把时间搞错。第八成胎，如何来养这个胎。第九治病，有病要先治病，不要带病生孩子。有些病是需要治好的，否则影响孩子。最后就是祈祷，心想事成。我们过去没有这一条，不了解啊，生孩子也要祈祷的，想生好宝宝要祈祷，不祈祷不会来的。这十条都很重要。

过去我在讲课的时候，有些爸爸妈妈就讲了，说，老师，现在你讲迟了，再讲也没用了。我看不迟，你是没用了，你孩子还要结婚、还要生孩子，你要不跟他讲，他哪知道？你要懂啊，这就属于家教的内容。

第三，“爱为生生之本，忍为不育之根。余矜惜名节，常不能舍己救人，宜无子者三。”不能生孩子的第三个原因，很清楚，还是能量问题。

“爱为生生之本”，爱跟和气本身是一个东西，爱是从念头上来讲的，和气是从能量上讲的。人有正气，自然能爱人。“忍为不育之根”，这个忍不是忍耐的忍，而是残忍的忍，太残忍的人杀气太重，不容易生孩子。

我在南京讲课的时候，南京有一个酒店的董事长请我吃饭。吃

饭的时候，他就请我帮个忙。什么事情呢？他的女儿五岁了，脾气极其大。他刚买一个手机，女儿拿起来“咣”就摔掉了，比他爸爸脾气还大。我就问他，你这个孩子是现在脾气大，还是从小就脾气大？生下来脾气就大，坏得很。我就问他做什么职业的，他是做厨师出身的。难怪，杀气太重。你的气比较旺，你杀生的时候，那些被你杀的鸡鸭猪牛，它不一定伤害到你，但是它已经存在你的整个生命的系统里面，你的气质已经受影响了，只是你的气太旺，显现不出来。等你生孩子的时候，你的气质直接变成你孩子的气质。你孩子身上的怒气、暴气，都是杀生的时候，你动的杀气，和它的怨气，结合成的。杀生的时候，你没有注意，杀这些鸡鸭的时候，它有怨气。你在杀他的时候，你首先是动了杀气。人没有杀气，举不起刀。我记得我跟我爸爸两个人，那时候我上初中，联合起来杀一只鸡，竟然没杀死。为什么杀不死呢？我爸爸拿刀和抓头，让我抓着鸡腿。这个鸡腿一抖，我手马上一松。我手一松，我爸爸马上也松，这个鸡还能跑。过去以为我胆子小，后来我知道是同情心，一看它抖，就知道太残忍了。真正杀气重的人，还用两个人杀只鸡？头一抓过来，屁股一摔，刀上去，鸡就死掉了。一看就知道杀气太重啊！所以，你动杀气，它生怨气，两股气结合起来，就变成你身上的暴虐之气。这个气又在你生孩子的时候转到孩子身上去，孩子弱，马上这个气就上来了。

他就问我怎么办。我说，没有办法，赶紧转行。他说，现在生意很好。那就没办法了。你是要生意还是要孩子？父母残忍对孩子影响很大。尤其在广东，那个残忍呀，我都不忍心讲。把猴子逮过来，装在笼子里面，用一个榔头，把猴子的脑袋瓜撬开，吸它的脑髓，猴子的眼睛看着你啊。残忍到什么地步！这种人杀气太重，要么生不出来，生出来的孩子脾气极坏，到你们家肯定破坏家业来的。

“余矜惜名节，常不能舍己救人，宜无子者三。”矜惜名节就是爱面子。爱面子的人一般是信心不足，总在乎人家的言谈举止、在乎人家的表情。人家说他好，他就很高兴。人家说他不好，他就很沮丧。根本没有信心。“常不能舍己救人”，不能舍己救人就是因为信心不足，这个事情我自己有体会。有一次在北京坐地铁，上来一个年纪大的人，我就想让座位给他。我刚把屁股抬起来，就发现有个人看我，我“啪”就坐下去了，觉得难为情。做好事还得要有底气，还怕人笑话，爱面子。我想想，做好事没错，我又站起来。那个人又看我一下子，我“啪”又坐下去了。那一次终究没有把座位让出去，把我自己折腾半天。为什么？矜惜名节，常不能舍己救人，底气不足。所以，底气不足生孩子，根本能量亏掉了。什么叫底气？就是能量。

印光大师，这是民国时候的高僧，他说，要想生好孩子，很简单，你只要把握一个原则就行了。什么原则？我跟大家讲，人人能做到，只是以前你不知道而已。他说，夫妻怀孕之前半年不能同房。你只要做到半年不同房，气养足了，精不亏了，气血充足，然后选一个良辰吉日，天气好，时辰对，同房一次马上分开。不然，夫妻之间再看到，一看到就动了那个色心。一动色心，你身体里面的能量就开始亏了。所以，根本不能看到。这个孩子能量极大，生出来是特等品。你说简单不简单？太简单了。过去不知道。把事情做正确是简单的。把事情做错了，那就很复杂了。

第四，“多言耗气，宜无子者四。”说话多，耗气很厉害。这一次我们五项班规里面有一条叫止语。为什么？无非是养你的能量。你少说话了，气不亏。你不说话，也不用想我要说什么话了，神不伤！这一个止语，马上把你过去亏的气慢慢就补上来了。马云这个人，我知道他的工作很忙，忙就耗气。他有时候养气。怎么养法呢？到

四川，我记得四川有一个青城山，有个道观，名字我忘了。他只要累了，到道观里面，拿着毛笔，对着《道德经》抄经、止语。抄个三天五天，再出来，能量就恢复了。所以，止语是修福德能量最快的方法。

日本有一个夏令营，那是我前几年看到的。这个夏令营都是孩子，没有项目。这些孩子到寺庙里面，三天不准说话，就这个任务。孩子出来以后，脸色红润，气补上来了。我正好有一个朋友，有一次我就碰到她，是个女同志，也是这个公司的高层干部。过去看她脸色很不好，那天看到她以后，就发现她气质很好。我问她，最近吃什么了？她说，没吃什么，最近刚去河北赵州有个柏林禅寺，到那边坐禅坐了七天。坐禅就是不说话，养这个心静。坐到第三天，她觉得浑身很舒服，舒服得她都不想回家了。吓死了！我是不是要出家了？赶紧走吧！三天她就回来了，她怕再坐下去，喜欢上了，一出家就麻烦了。就是坐禅坐了三天，整个能量就恢复了，脸色很好看，就是止语。

印度有个高人，叫圣雄甘地。圣雄甘地每周有一天是止语的，那天不说话。为什么呢？养气！你要跟他说话，他就拿个条子写给你，不说话。

我记得我们在办 49 天班的时候，今天 4 月 3 号，到 5 月 21 号，连续学习 49 天。我们这个班有很多同学就止语，有的止七天，有的止语十几天。这个止语非常让人心喜心静，所以，这 49 天下来，你再看那些人，头发都变黑了。我们有一个印尼的企业家，最后分享的时候，他 63 岁了，他说，我来的时候 63 岁，我现在 36 岁了。什么意思啊？能量大了。这 49 天除了听课就是诵读，没别的事情，也不说话的。后来要分享了，晚上大家分享才开口，分享完又不说话了，所以气养足了。

我们这次五天止语，是给你养气的，所以要珍惜。离开这里，

你想养还不一定能养。你不说话，人找你说话，你就开口，一开口，漏气了。

这是讲的多言耗气。这个我自己特别有体会。做老师最辛苦的不是风吹雨打，老师就是说话太多，说话多就伤气啊。我在青岛讲课的时候，青岛国学会的蒋会长来听课。他下课就来找我，说，老师，我看你讲课，从上午讲到下午，一口水也不喝，嘴巴不干吗？我说不干。他说，怎么会不干呢？我女儿在中学当老师，讲得口干舌燥。下课的时候，到办公室逮住水杯，“咣当咣当”就喝下去。他说，你有什么经验吗？我说，没有经验，讲话慢慢说就行了。我这个后面还有自来水出来，不用喝水啊，只要慢慢说就不伤气。你一急，急就是内火，火一上来就把你水烧干了。你不要急，没有火那就不伤气、不亏血。

在北京的时候，有一个朋友也问我，说，老师你讲课不喝水，嘴巴干不干？我说不干。为什么呢？我说我不知道。他说，跟你讲课的内容有没有关系？他一问，我说，对，有关系。我课讲的都是经典，经典里面都是正念，正念养正气。你不信跟人吵架，吵两句嘴巴就干了。动邪念马上就干，动正念不干。诵读《了凡四训》，读半天，读一天，嘴巴不会干，而且口水多的得往下咽，不咽就出来了，黄河决堤了，你得往下咽。越往下咽，那个津液是最好的营养。哪来的？正气养我们的天水，这个水有营养。所以说，讲课要想不累，两件事情，第一不要急，第二讲经典，越讲能量越大。

第五，“喜饮铄精，宜无子者五。”“铄精”就是我们讲的酒精。爱喝酒不容易生孩子。为什么？不是说酒精浓度太高了生不了孩子。喝酒大半是两种人，一种是心情不好的人，一种是心情太好的人，这两种最伤能量。心情不好，正气亏掉了。借酒消愁啊，借酒的酒性，来刺激身体的细胞，让你觉得有点活力。说明你的活力已经不够了，

能量亏掉了。第二，太高兴。人一高兴，哈哈一乐，马上漏气。所以，古人讲，不能大笑的，最多是微笑，哪能大笑呢？喜则气缓，人一喜，气就开始亏掉，没有力量了。所以，曾国藩的爷爷不准孩子大笑，因为他知道既漏气又长傲慢，大笑是很长傲慢的。这两种情况，太高兴你会喝酒，太不高兴你也会喝酒，都是因为你能量亏掉了。

当然，酒精也有问题，酒的湿气太大，多喝孩子不容易成才。因为湿气太大，常喝酒的人手上都生疹子。我有个朋友在法院工作，我跟他一握手，手上湿湿的。我问他，怎么回事？喝酒喝的！老婆劝他别喝，他非要喝。老婆没有办法，给他起了个名字，叫“四就”干部。什么叫“四就”干部呢？一喊就去，一去就喝，一喝就倒，一倒就胡说。酒瘾太大了！我劝他不要喝了。他说，老师，有什么办法能既喝酒又不生疹子？我说，没办法，酒精就有这个问题。

第六，“好彻夜长坐，而不知葆元毓神，宜无子者六。”彻夜长坐就是晚上不睡觉。晚上不睡觉，最伤精气神。晚上是补阴气的时候，你如果阴气补不上来，气血就亏了。所以，晚上 10 点钟必须睡觉。尤其是有焦虑倾向的人、心浮气躁的人，晚上一定要早睡，最好不要超过 10 点钟。我昨天讲过，要睡子午觉。子觉，晚上 11 点到凌晨 1 点钟必须睡，再忙都要睡。你都没有气了，忙那些有啥用啊，没用！午觉也要睡，午觉是中午 11 点到下午 1 点。过去有人讲，中午打个呼，抵头老母猪。天天中午打个呼，天天吃老母猪，这个老母猪吃下去还不杀生，多好！所以，子觉午觉一定要睡。晚上能早睡，早上能早起，气血就上来了。

彻夜长坐亏精气神，“不知葆元毓神”。我在江苏溧阳天目湖办班的时候，有个房地产公司的老板来听课。最后一天答疑，他就问我，老师，我有一个女儿，16 岁了，不听话，我还想再生一个，但我老婆年龄大了，你说怎么办？老婆想生不能生，他就这件事情

有疑问。我说，我不知道，《了凡四训》怎么说的，你就怎么做。他回家后就开始力行了，每天诵读《了凡四训》。以前他每天晚上10点钟才开始出门，去酒吧卡拉OK唱歌、喝酒。后来学《了凡四训》以后，10点钟一定回家。他那些朋友都感到很疑惑，说，你回去干嘛？大好时光回家了，不浪费生命？他说，我要儿子，不要卡拉OK。晚上早回家睡觉，天天读经典，酒也不喝了。过了几个月，大概有三个月左右，他带着老婆来找我，说，老师啊，看看是男的还是女的？老婆怀孕了。所以，你就知道，人气一足，受孕是很容易的事情。

这六条，了凡先生把它一一找出来。他追省良久，终于发现，不能生孩子就是这六条原因造成的。认识生命了，也就认命了。这是认命的一种方法。“其余过恶尚多，不能悉数。”还有很多的毛病，太多了。只是给我们提供一个示范。学了凡先生，通过反思、追省，先认识生命，再承认生命，这就叫作认命。

命由己造，分毫不差

不仅做官有命、生孩子有命，连发财、发多少财都有命。

“云谷曰：岂惟科第哉！世间享千金之产者，定是千金人物；享百金之产者，定是百金人物；应饿死者，定是饿死人物。天不过因材而笃，几曾加纤毫意思。”能发大财的一定是有大财之命的人，否则求财求不来的。这点我们做企业家的一定要认识清楚，不要看人家发财了，你也定目标，那跟你没关系，你的命和他的命是不一样的。

李嘉诚先生在没有发迹之前，就有人给李先生预测未来。当时在香港有一个陈朗先生，这个人是四川青龙山人，是一个推算命运的高手。他就问李先生，你觉得你自己一生赚多少钱就比较满意了？李嘉诚也不了解自己的情况，他说我只要赚 3000 万就心满意足了。陈朗先生就跟他讲了，李先生，你的命不是 3000 万的命，你是首富的命，你的财库满满的。那时他还没想做首富。财库从哪里看？会看相的人从念头上看，真正的高人一眼就能看到念头上去。我们不行啊，我们处处看人表情。当你心清净的时候，你就与他心通了，他的命老早就在念头里面显现出来了。人哪能没有命呢？人生哪能没有电影脚本呢？你是按电影的脚本来演戏的，你不可能超出脚本的，老早就有导演给你导演了。导演是谁？老天爷！本子是你自己写的，也是你自己导的，最后演戏的还是你。

“千金之产者，定是千金人物。”如果这个人没钱赚，吃不上饭，你注意看，这个人一定很小气。越穷越小气，越小气越穷。怎么办？在你没钱的时候，要努力做善事。做善事不靠钱，靠念头，靠帮人的念。一般人穷都是穷在念头上，越穷的人我们发现就越小气，越小气就越自私，越自私就越穷。如果把念头换掉，把小气换成大气，从自私换成不自私，念头就转了。念头转了，结果就变了。所以，越在没有钱的时候，越是需要转念头。

我们在企业经营当中也是这样的。现在订单少，订单来了发现资金不足了，资金来了发现人才不够了。你总是觉得缺这个少那个的，不能圆满。怎么办呢？要转命。转命首先要转念头，念头一转，命运跟着就转了，一切就都俱全了。不信大家可以用自己的人生试一试。

在《了凡四训》“积善之方”里面，讲了一个故事。有一个小姑娘，没钱，很穷，她特别善良，也想做善事，就把自己身上仅有的两文钱捐到了庙里。当家的师父亲自给她举行庄严的捐赠仪式，为她诵经，

为她回向。多年以后，这个小姑娘长大了，果然富贵了，还入宫做了娘娘。这个娘娘，千岁，长寿，福气很大。做娘娘之后，她就想，我过去只有两文钱把它捐掉了，我就这么富贵，我要是能拿出千两黄金去捐赠，那我不就更富贵了？于是就以千岁娘娘的身份，带着千两黄金，到庙里捐赠。这一次主持老和尚没有给她做捐赠仪式，而是请了一个小徒弟，说，你去给她做捐赠仪式吧。这个娘娘看到这个情景，很不理解，她心想，过去我没有钱，很穷，老和尚那么重视，现在我贵为娘娘，又拿那么多钱，老和尚咋就不重视呢？所以，捐赠仪式结束以后，娘娘就请教老和尚。老和尚就跟她讲，当年你虽然穷，没有钱，你捐两文钱，那两文钱是你全部的所有，那个心极其真诚，真诚的心能量很大，感天动地，所以我要亲自为你做回向。而现在你做娘娘了，千两黄金对你是九牛一毛啊。两文钱是小姑娘全部的家当，这个心真诚。而你现在来捐赠，是求回报的，小姑娘当年没有求回报。

因此，我们要知道，没有钱的时候，用真诚心来做善事，你做善事得到的好处比用很多钱而心不真诚得到的还多。越是没有钱，越要把资金投出来，就是因为自私才穷的啊。明理了，就不再自私了。所以，越是穷人，越要做善事。做善事靠心，而不是靠钱。如果靠钱财才能做善事，那就没有穷人的份了。

“天不过因材而笃，几曾加纤毫意思。”这个“天”就是我们讲的天理。这个天理“因材而笃”。“材”就是我们讲的这个种子。要么是西瓜的种子，要么是黄豆的种子，要么是个什么种子。天理能把一颗种子，让它发芽变成果实。但是，天理不能改变种子的性质。你是西瓜，西瓜种子最后长成西瓜。你是辣椒，它能把辣椒种子长成辣椒。它只能把它从小变大，不能改变性质。我们做人，念头是你自己定的。念头定下来了，你心的力量就能把它从小变成大。

信心越足，你的这个种子发育得就越好，因为土壤好。如果信心不足，这个种子长出来也是歪瓜裂枣，虽然有种子，品质不高。所以，两个要素都很重要，一是天理，二是念头。

念头就是命运，念力就是生命力。念头力量每个人不一样。念头乘上信心，这个念头叫作信念，信念有力量了。没有信心的念头，这个种子不饱满，生命力不强。可见，信心太重要了。但是，信心不能改变种子的性质，它只能把种子变成结果而已。这就是我们讲的心想事成的原理。

不仅发财看命，连传家能传几代也看命运。“即如生子，有百世之德者，定有百世子孙保之；有十世之德者，定有十世子孙保之；有三世二世之德者，定有三世二世子孙保之。其斩焉无后者，德至薄也。”这个家业能传五代、十代还是百代，全看你的德，就是能量的大小。

中华民族到今天 5000 年。这个 5000 年说明什么？说明我们的老祖宗，先祖伏羲、黄帝，德行好，德土深厚。黄帝我们现在对他了解不多了。我也是最近才开始对黄帝做一些连根的工作。他是祖先，要想连接祖宗，先要认识祖宗。黄帝的妈妈晚上做梦，梦见雷电绕着北斗，梦中感应这个雷电而受孕了。黄帝妈妈怀孕多长时间呢？整整怀孕了 24 个月，生下黄帝。黄帝生下来就聪明，“生而神灵”，不是一般的来路。“弱而能言”，很小就能讲一些真理的话。“长而敦敏”，后来就越来越有德行，而且人非常厚道。什么叫厚道呢？想天下而不想自己啊。黄帝娶了四个太太，共生了 25 个儿子。这 25 个儿子继续再生，就变成现在我们讲的万家姓。我们现在很多姓氏都是黄帝的儿子，一支一支、一脉一脉变成的。所以，黄帝是先祖，伏羲是远祖。

黄帝他的德行突出在哪里？就在“黄帝”二字。这个“黄”专

门是讲土的，黄帝土德深厚。如果你把这个土放到金木水火土五行里面看，它是五行中的一行，叫土德。如果把土德放到五德里面看，仁义礼智信，它就属于信心。黄帝这个土德，就是讲信心深厚。有信心的人，能爱人，能帮人，能尊敬人。如果把这个土、把这个信，再放到东西南北中来看，它就属于中。中土养信，黄帝文化就是讲信心的文化。而信心的文化，恰是兴盛之象，能生万物。难怪中华民族5000年不衰，就是因为有信心。而今天我们却丢掉了信心。怎么办？通过学习黄帝文化，重新点燃我们的信心。

如果没有信心，“其斩焉无后者，德至薄也”，没有信心不能利人，这个人命太薄了，不会有儿子的。

我有一次到福鼎，温州有些企业家特别好，常常拿出善款，到福鼎的一些边远山区，照顾五保户老人。一次我去福鼎，他们就请我到他们援助的一个村去参观，带我到了一个五保户家。我以前不知道什么叫五保户，后来我一看才知道，五保户就是没有人赡养。有一个五保户，60多岁，满身都是黑漆漆的，身上都没有肉啊，完全皮包骨头了。住在哪里呢？住在狗窝里面，而且生病。这些企业家拿一些钱粮来帮助他们。看着这个五保户，我就问这些企业家，我们跟这个老人家学到了什么？他们就笑了，说，老师，我们来帮助他的，还跟他学习？我就问大队书记，我说，这个老人家年轻时候怎么样？他说，年轻时候不怎么样，不学好。年轻时候没德，老来必苦。我说，你们学到了吗？ 学到了！现在才知道，这个老人是个教育家，教育大家“其斩焉无后者，德至薄也”。你一看到他，你就要警觉了，年轻时候一定要有德啊，否则到老就出情况了。

这段文字很容易理解。要想家业传承得久远，我们做父母的就要有德。祖宗积德，儿孙有福，代代不衰，家业兴旺，这是亘古不变的真理。

这段文字有趣在哪里呢？什么叫百世之德？什么叫十世之德？什么叫三世二世之德？初讲《了凡四训》的时候，我也没有太注意这里面还有别的意思，后来才发现这里面有更深层的意思。

所谓百世之德，就是讲“百善孝为先”。行孝就是在积百世之德，这个德积下去，家业代代不衰。《了凡四训》讲，“忠孝之家，子孙未有不绵延而昌盛者”，就是讲的百世之德。孔老夫子这个家族，的的确确传承得久远，到现在已经 83 代了。凭什么孔家到今天还兴盛？孔老夫子当年积的就是百世之德。我们打开《史记》来看孔老夫子的事迹，孔老夫子这一生就在做一件事情，就是教育。无论是做官，还是教学生，都在办教育。教学生什么呢？就教一样东西，“百善孝为先”，孝为命本，就教这个东西。

因为孔老夫子传承孝道，他老人家积的是百世之德，他的子孙到今天不衰。过去的国民政府每年都要祭祀孔子。每年祭祀的时候，要请奉祀官。这奉祀官是谁呢？孔老夫子的第 77 代孙，叫孔德成先生。孔德成先生也是台湾地区“考试院”的院长。他既有政府的官职，也有家族祭祀的这个奉祀官的身份。孔德成先生曾经到美国去访问，美国并没有太重视他。等他结束访问要回台湾的时候，在机场，美国的移民局官员一看护照，就随口问他一句，你姓孔啊？他说，我姓孔。人家问他，你跟孔子什么关系啊？孔子在美国的知名度高，联合国的大楼里面都刻着孔老夫子的语录，“己所不欲，勿施于人”，变成联合国处理国际事务的基本准则。孔德成先生说，我是孔子的后代。这个官员马上表情就不一样了，把他请到贵宾室。等到孔德成先生再出来的时候，红地毯铺上了，两边的鲜花摆起来了。凭什么？就因为姓孔。孔老夫子的德行深厚，还在罩着子孙。这我们就知道，“百世之德”指的是孝道。

什么是十世之德呢？行医救人积十世之德。那什么是三世二世

之德呢？人没饭吃了，给人一点饭，人没房子住了，给人搞个房，物质上帮助人，这叫作小善。救人命叫中善，救人心是大善。层次不一样。

到这段文字为止，云谷禅师不断在启发了凡先生，人是有命的，首先要认命，接着就劝他改命。这段文字整个安排得非常严谨。首先要认命，否则改命没有前提。

“汝今既知非，将向来不发科第，及不生子之相，尽情改刷”，你现在已经知道不能做大官、不能生子、不能发财、不能传家那些过失了，现在把它都去掉，换成能做大官、能生子、能传家的念头，要“尽情改刷”。什么叫尽情？不要有一点点犹豫，彻底、坚决、果断、赶紧！

我们在座各位同学也是这样的，听完《了凡四训》以后，你是明天改呢，还是明年改呢，还是当下就改呢？这就看你是不是精进。

生命能量的四种大补丸

怎么改法呢？云谷禅师给袁了凡先生开了四粒补身体的营养丸。大补啊！这四种善的念头，吃下去，马上就变了，马上能量十足、正气十足，生命的景象也就有兴盛之象了。

哪四条呢？“务要积德，务要包荒，务要和爱，务要惜精神。”这四务就是必须要做到的，做到了马上气象更新。做到百分之百，那就是百分之百的新。做到百分之三十，那也算新，但是这个光亮度、品质就差一点。这我们就知道了，好坏完全由你自己决定，跟任何

人都没有关系。

第一，务要积德。

我们很清楚要积什么德，积百世之德。通过家书连根养根，就是在积百世之德。这个方法我们学会了、用好了，回到家要教给其他的亲人，到了公司要教给同事、教给员工啊！你这个做法本身又在积百世之德，多好！所以，我们这次来学习，你不是一个人来的，你是代表你这个家族来的，你是代表公司的全体员工来的，你是开代表大会来的。百世之德怎么积呢？在这里就是一封家书。这是我们这一生当中第一次来积百世之德。

第二，务要包荒。

“包荒”就是包容的意思。包容不是包庇。人有过失你要包容。可能有人讲了，说，老师，我是包容了，他老是不知过、不改过，那这个包容不是害了他吗？真正帮人改过，只有包容。你不包容，他根本不能改过的。

弘一大师出家以后，在福建、在闽南佛学院也带弟子。带弟子，弟子总有过失啊。弟子有过失怎么帮他们呢？弘一大师从来不批评，也不训斥，只要弟子有过失，弘一大师今天就不吃饭。不是叫学生不吃饭，是自己不吃饭。为什么不吃饭呢？我没有把弟子带好，我哪有资格吃饭呢？做老师要尽本分，弟子有过失是老师没做好，不能吃饭的。没有惩罚别人，而是警醒自己。他的弟子一看，老师不吃饭啊，就知道肯定我们哪个有过失，大家一反省，找到过失，把过失改掉，老师就吃饭了。这就是包容。

《忍经》里面讲到张公艺九世同堂的故事。他是唐朝人，九世同堂的一个大家族。当时的唐朝皇帝对这个事情非常有兴趣啊，他想知道张公艺是怎么在家族中搞安定团结的，他怎么把大家团结在一起的，他靠的什么方法，如果这个方法我也学到了，那天下就安

定了。我们做企业家的，要想把公司做大做好，你得有团结的这种能力啊。后来皇上有一次到泰山封禅，封禅之后，就专门到张公艺家。他到了张宅，一进门，就看到这个家庭和谐团结。他很好奇，就问张公艺，用什么妙法把家庭搞得这么好？张公艺把皇上让到书房里面，把门一关，只在纸上写了一个字——“忍”。皇上一看，问，就一个“忍”字？哪能这么简单？接着，张公艺“唰唰唰”写了100个“忍”字。忍忍忍，忍到不能再忍，还得忍。忍不容易做到。

忍不是压抑的概念，压抑了心里面更急啊，要放出来。忍是看破了、看清楚了以后把它放下，根本不放在心上。张公艺就是看破了。我们想想看，子孙有过失，责任在谁？责任在这家的老人身上。老人是这个家族的树根，枝叶枯黄一定是根出了问题，哪能怨别人？要改正自己。所以，真正的宽恕不是宽恕别人，而是修正自己。我们好了，子女一定好。

民国时候有一位教育家，叫陶行知。陶行知先生一生都在探索教育的规律。他办了一个小学，叫行知小学，现在还有这个学校名。有一天，陶行知在办公室，有个学生打报告说，老师，某某学生在操场上拿石头砸人，犯错误了。老师就过去，叫这个学生住手，这个学生就住手了。接着他跟这个学生讲，到我办公室来。这个学生就来老师办公室了。

我们想一想，这个学生在去老师办公室的路上，他心里面在想什么？他一定在想怎么样能推过失、怎样能得最小的惩罚。这是人之常情。我自己就经历过这个事情。我上初中的时候，中午爱打球，打得入迷了，就忘记时间了，结果过了上课的点，撒腿就往学校跑。我边跑就边想。想什么呢？怎么躲过失。我就想跟老师怎么说。说我们家钟坏了，其实钟根本没坏。爸爸中午饭烧迟了，根本没有这么回事。说去打篮球了，怕被老师批评。

我想这个学生肯定跟我一样，恐惧啊。到了校长办公室，校长没有批评他，从口袋里面掏出一块糖，说，这个糖是奖励你的。学生一看，傻了，没有批评，还奖励我。老师就解释了，我让你住手，你就住手了，你听话，这个糖奖励你听话的。学生拿了这个糖以后，这个恐惧是不是下降一层？恐惧降一分，信心就增长一分，一定是这样的。接着校长又掏出第二个糖，说，这个糖还是奖励你的，我让你来办公室，你很快就来了，奖励你来得快的。学生拿了第二个糖，对老师信任又增加一分了。一开始跟老师是对立的啊，老师要批评他了，他就竖起了对立。我们讲草木皆兵，跟老师对抗了。老师没有批评他，一批评就对抗了，没有批评他，而是表扬他，对老师的信任又增加了一分。接着校长从口袋掏第三个糖，说，这个糖还是奖励你的。学生瞪着眼睛看。老师说，我调查过，你为什么砸人家，因为那个学生欺负女同学，你有正义感，你才拿石头砸他的，第三个糖奖励你正义感的。学生拿了第三个糖，眼泪“唰”就下来了，说，老师，我再有正义感，也不能拿石头砸人。老师赶紧掏出第四块糖，说，你认识错误太快了。一句批评都没有，一句责怪都没有。靠什么？表扬！

我在火车上曾经遇到一个政委，这个政委一辈子做思想工作，70 多岁了。他就把他做政委的经验，概括出两句话。我听了以后非常佩服他，真有智慧！政委无非是帮人改过的。人没有过失还要政委吗？改思想上的过啊。人家怎么做呢？他总结了两条。他说，表扬使人谦虚，批评使人骄傲。这个和我们的经验不一样，我们总认为表扬了他就骄傲了，批评了他才谦虚。他说，不对！他举例子给我。他说，你如果说老王毛笔字写得很好、写得不错，老王怎么讲？哎呀，不行，还要继续努力呀。谦虚了，一表扬就谦虚。反过来呢，还是老王，字写得都不错，就一个字没写好，你过去一看，老王这

字写得这么难看啊！老王心里想了，哎哟，就你行？还不如我呢。马上就傲慢了。

所以说，做领导的，怎样帮人改过呢？有两个原则。

第一，你不需要帮他改过，你只需要提高他的信心。他有信心了，他就有勇气认识过失、有勇气来改过。认识过失和改过根本不靠别的，只靠信心。没有信心的人万万不会认识错误的，也不会改正错误的。那么，怎样提升他的信心呢？表扬。这一表扬，马上就有信心。一有信心，他就能改过了。大家明白了这个道理，今后做领导就很好做了。

我们现在做得太苦了。为什么呢？你批评人，人家生气，你也生气，两个人是气对气呀。现在我们用表扬了。我们做领导的，到各个科室、各个车间里面转悠。过去找什么？找毛病去呀。现在不是，现在是找优点去，找到了就表扬，千万别忘了口袋里面带糖，也得要奖励呀。你越表扬，人越有信心。哪怕是再多缺点的人，你只要一表扬他，他的信心就上升，他认识错误的能力就增强。

我妈不识字，顶多会写名字，但是我妈竟然还做过车间主任。我妈跟我讲，她要是识字，老早就做厂长了，就是不识字。我妈不识字，怎么做管理呢？最早她是小组长。刚提她做小组长的时候，慌啊，不知道怎么做。她回来就问我爸爸，哎呀，组长怎么做法？我爸爸怎么跟她讲？把鬼当人看就行了。我妈一听就明白了，把鬼当人看。

我妈年年是先进。所以说，在厂里面，有许多不好带的年轻工人，领导就把他放在我妈妈的小组来。我妈一看这个小孩不听话，是鬼呀，要把鬼当人看，看优点。过一个月以后，有领导下来视察了，就问，这个小年轻怎么样？我妈说，不错呀，工作非常努力。这个员工本来不太努力，一听师傅说他很努力，下次就不好意思不努力了，马上就努力了。把鬼当人看，鬼也变人了。反过来，把人当鬼看，很

快就变成鬼了。所以，要多表扬少批评。

这就是讲，你只要帮他提升信心就可以了，认识错误、改正错误是他自己的事情，跟你没有关系，就是讲的提升信心。

第二条，想办法让他谦虚，因为有谦德的人就能认错，愿意改过。傲慢的人绝对不会改错的。你要说他错，他就说你错，他比你还傲慢，怎么可能改错呢？怎样让他谦虚呢？表扬。你要想表扬他，你先要找他的优点。找不到优点，你要表扬他，表扬不真诚的，听起来都觉得你是假的，不是真的，他不会相信你的。什么人能找人优点呢？我告诉大家，只有谦虚的人才能去看人优点，傲慢的人绝对看不到别人优点的。当你找他优点的时候，你的心态就是谦德，你的谦德就能点燃他的谦德。所以，要想让人家谦虚，你得先谦虚。你找他优点，表扬他，就是用你的谦德点燃他的谦德。他一谦虚，自然而然就改过了。

这两条是改过的重要原则。

这种管理方法在《了凡四训》里面被称作隐恶扬善的管理方法。不谈人家的恶，只说人家的善。在《弟子规》里面，叫作“道人善，即是善。扬人恶，即是恶。”都是讲的这个原则。现在的问题在哪里呢？找人优点不容易，我们自己很傲慢，一眼看过去，都是人家的毛病，看不到优点。我们在上 49 天了凡班的时候，其中有一个月，每天晚上 7 点到 8 点钟，用一个小时训练我们学员找人优点的能力。其实找人优点根本不需要能力，只需要意识，你有意识找人优点，你就能看到优点了。问题是你的意识根本提不起来。那怎么训练呢？我跟大家讲，看你找优点意识强弱，就看你早上一睁眼第一念是不是找优点。如果第一念是找人优点，你的意识是上等品。第一念没做到，第二念才想起来找人优点，中等品。第三念才想起来，下等品。第四念才想起来，等外品。一定要训练到早上起来一睁眼第一念头

就是找优点。只要一有找优点意识，你肯定就找到优点了。现在的问题是，你找缺点的意识太强了。为什么呢？傲慢十足啊！这是我们最大的毛病。

找优点要找到什么境界呢？要找到蚊子身上也能看到优点，那就不容易了。我们有个学员，这个找优点的意识强了，人家天天训练，一训练就出来了。那天他躺在床上，正好有一个蚊子飞过来了。蚊子身上有没有优点？想想，蚊子好像没啥优点。突然看到蚊子往灯光亮的地方飞，他一下子从床上跳起来了，蚊子也热爱光明啊。终于找到蚊子的优点了。

训练找优点的能力，你以为难啊？不难，但是要训练。我在苏州讲课的时候，那天早上我要离开苏州，我特地去了灵岩山。早上爬山的人很多，一到灵岩山，我就看到一个大妈。这个大妈很了不起，她是专门来捡扔在地上的矿泉水瓶子的，拾垃圾的。人家能把最没有尊严的活干得非常有尊严，这是我佩服她的。她怎么干的呢？她不用自己捡，她有一只小狗， 她只要手一指，小狗就会把那个瓶子衔回来。指挥小狗，你说她多有尊严。把没有尊严的事做得很有尊严，特别得意。后来我就问这个大妈，我说，大妈，这个小狗训练多长时间了？她说，不长，一年时间。我说，一年就能训练那么忠诚，那我们搞企业培训太容易了，不怕了。小狗才一年，人还用一年吗？一个月就行了，老早就变忠诚了。我们就知道，只要训练，都能做成功，问题是有没有明理、有没有去做。

所以说，包荒不是包庇，而是不批评人，是找人优点，提升人信心，让他自己改过。这种管理我们称为“谦德管理”，也叫自我管理。

没有人能被人管好的，除非他自己想好，否则你管不了他的。在家里面，儿女也是如此，夫妻之间也是这样。到公司也是这样的。这叫包荒。

第三，务要和爱。

这个“和”跟“爱”本身是一个意思。人有和气了、有正气了，自然能爱人、帮人、尊敬人。和是从能量上说的，爱是从念头上说的。我们现在经常听到很多人说，我很爱孩子呀。妻子说，我很爱丈夫。丈夫说，我很爱妻子。还有很多领导说，我很爱员工。天天说爱，能不能说一说究竟怎样才叫爱？如果对爱不了解，你说的爱往往是害。你越努力爱，你害得就越严重。什么是爱呢？爱的一个基本定义，就是对人有好处。如果对人没有好处，你就是害。怎样才叫对人有好处呢？让人有信心，叫有好处。让人更没有信心，你就在害人。这是标准！怎样才能让人有信心呢？最简便最直接的方法，就是表扬人。表扬人就是爱，批评人往往是害。而我们今天，用爱的名义，干着害亲人的事情，把整个家庭搞得四分五裂。

我们现在怎么爱家人的？批评！需要改的就是批评。常常批评，看到的都是缺点。我们还说，我爱他才这样子啊，打是亲骂是爱，最亲用脚来踹！这个理由还挺充足的。但结果怎么样呢？夫妻不和了，彼此离婚了。

所以，要想表扬人，你要具备一种爱的能力、找人优点的能力。看不到优点，你的爱心根本都没有。能找一分优点，增加一分爱心。找两个优点，增加两分爱心。念念找优点，念念是爱心。否则，你没有爱心。要想有爱心、有能量，最简单的办法就是从找别人优点开始。

不要以为我给大家介绍的方法很简单，你做做看，做起来你就会发现太难了。你要用一生的努力，要把它做到炉火纯青，这是你一生都要培养的能力。所以，要学会找优点，要学会表扬人。这个功夫天天要练。还不光是要天天练，时时都要练，这是你生命的一种能力。爱是一种能力，丢掉爱，就失去了生命的能力。再有钱，

官再大，你都不会真乐的，因为你已经失去了这种爱的能力。怎么办呢？平常要修炼。这就是爱的第一种方式。

爱的第二种方式是什么呢？爱就是改正自己的缺点。如果我们身上有缺点，客观上就在害人。如果我们脾气很大，这是缺点。我们只要脾气大，就在伤害别人。我们太自私，只要自私，就在让人吃亏。只要自大，就在指责人、批评人。我们只要把自己的过失改掉一分，就增加一分爱心，就增加一分能量。

要想改过，先得认过。怎么认过呢？多读经典！经典是镜子，你多读一遍《了凡四训》，就在增加一分认识过失的能力，就在增长一分爱心。

以上两个方面，一是表扬人，二是改自己过。这种爱的标准不是凡夫能提出来的，也不是我想出来的，是圣人提出来的。谁提出来的呢？王凤仪老先生提出来的。王凤仪在《王凤仪嘉言录》里面特别讲到，找人优点，认自己的过失。找优点、认不是，就是培养爱的能力的方法。所以，我们根本不需要探索的，你探索了半天也搞不清楚什么是爱。怎么办？学就行了，虚心学就行了，敞开心扉学就行了。让圣人的思想、让经典的思想融入到你的心田里面，你就得到了，不要探索的。探索是天下最笨的办法，学习是最快最直接的方法。

这就是第三种大的善念。

第四，务要惜精神。

就是要珍惜精神。“精神”两个字，现在大家都不理解了。问大家，没有人能回答出来什么叫精神文明。如果再多加一个字，你马上就理解了，在精神中间加一个“气”，要珍惜精气神，要珍惜能量，要珍惜信心。精气神就是精神，精神文明就是精气神足的状态。精气神足，能帮人，能爱人，能尊敬人。同时，精足不思淫，气足

不思食，神足不思睡，高能量生命。今天讲精神文明不从精气神足讲，一般人都理解不了。今天讲精神文明比较空洞，要讲精气神足那就实在了，人人都能做到。怎么做呢？助人为乐就做到了，帮一个人增加一分能量，说一句“我错了”就增加一分能量。这个方法简单。所以，我们一定要爱惜精神。

有一次我坐飞机的时候，旁边有一个旅客拿着飞机上的杂志在看。我就问他，有什么好内容啊？你猜他怎么跟我讲？没啥好内容，打发时光。打发精气神，打发长寿、富贵、康宁、好德、善终，就这个意思呀。你说这个人傻不傻？精气神，我们的命本啊，它能变成长寿的。把它打发掉了，后面你还要命吗？我们爱还来不及呢，怎么能打发呢？没人教，没有学过，不懂啊！所以，人不受教育，往往做错事，还不知错在哪里。学习是生命的第一等好事情，离开学习没啥好事情。

这个精气神，我们真的要珍惜啊，一点也不能浪费。怎样才能珍惜精气神？有三个事件是我们管理精气神的关键。管好了，精气神就不漏了。管不好，精气神“哗哗哗”就漏掉了，等于说长寿、富贵、康宁、好德、善终“哗哗哗”就漏掉了，太可惜了！

第一件事情在饮食上。很多人认为饮食是补充能量的。恰恰相反，在补充能量的时候，要消化这些食物，就要调动你的精气神来消化它。如果你的饭吃得过饱，这个饭不养身，反而伤身。我们都有这方面的经验，晚上吃完饭后就会觉得很困，老百姓说叫饭后瘟。为什么瘟呢？没劲儿！劲都哪去了呢？一吃完饭，精气神就用来消化食物了，整个身体的能量就不足了，就困了。这是气不足了，我们需要养气。养气本身就是讲储存能量的，只是科学用“养气”这个名称来说它而已，吃多了，调动精气神多，消耗精气神也多。我们天天这么做，就天天耗能量。所以说，饭最好吃五成饱，千万不要吃十成饱。五

成饱养身，十成饱伤身。

宋美龄长寿，活了 100 多岁。宋美龄每次吃饭，只吃五成饱。人家不是没有钱啊，人家有钱，有钱的吃五成饱，没钱的吃十成饱。知道什么叫养生吗？宋美龄吃饭不伤气，既补充能量，又不伤气，这叫养生。晚上这顿饭本来可以不吃的。为什么呢？早上阳气足，你吃再多的食物，马上消化掉。晚上阳气亏了，太阳下山阳气亏掉了，吃东西根本消化不了。所以，很多人吃饭吃到这个地方，好像堵在胃里下不去。不是饭下不去，是根本化不了，气不足啊！

在寺院里晚上这顿饭，不叫饭，叫“药石”，就是药啊。这个药治什么病呢？治你饿的病，治你馋的病。所以，晚上这顿饭多半不是饿，而是馋。有些女同志喜欢健身。怎么健身呢？晚上这顿饭不吃，马上就苗条，而且不伤身体。过去晚上这顿饭不吃很容易做到。为什么呢？ 8、9 点钟油灯一吹，睡觉去了，他不饿。现在不行了，你干到 11、12 点钟，要不吃饭，那受不了。今天的人整个生活方式都不是养生的方式，是在摧残生命。如果心清净，晚上这顿饭可以不吃，一点不饿。很多人吃东西不是为了有营养，而是为了解馋。吃那些东西解馋，这也要调动能量。那个馋没有营养，耗能量，耗长寿，耗富贵，耗康宁，没意义啊。所以，我们饮食上一定要注意，饭吃五成饱，晚上能不吃可以不吃。

这是讲的饮食问题，真正的“食”是人略带几分饥饿感，生命力更强，这个今天不能展开来讲。

第二件是我们讲的男女之事。这种事耗精气神最大、最快。我们很多人不了解男女之事，它本来是用来传宗接代的，不是用来取乐的。那个能量本来可以变成长寿、变成富贵，也可以变成康宁，我们却把它用在取乐上了，这是错用了，这个东西耗能量太厉害了。

我记得北京有一个企业家，是做软件的，公司也挺大，七八百

号人。那个老板来见我的时候，他还没开口，我就劝他，老兄啊，最近注意休息啊。他一听到注意休息，就知道是带引号的。他说，你怎么知道的啊？我说，你脸上全写着了，脸上一点血色都没有，能量亏掉了。这个人女朋友多啊。他跟我讲，已经一个月没上班了，根本没有精神上班，提不起神来，精神亏掉了。现在这个时代，工作量都大，竞争多激烈。竞争靠什么？靠能量！你把能量在这上面耗掉了，你说划得来吗？划不来！所以，一定要减少男女之事，减少到越低越好，把它就变成长寿。再用它来做事，就变成富贵了，财富是靠它演变来的。

今天的人已经不知道财富从哪里来了。古人看得很清楚，财者天地之元气也，财富是从天地的能量变现的。过去农民一听就明白，天气好，收成好。对啊，跟天气能量有关系。那我们现在财富从哪来？财富从人气来，人气越旺，财气就越厚。你拿这个精力去帮人，人气旺，财富来了。你拿这个能量去取乐，越损越薄啊。所以，要珍惜精气神。

这里有一个故事，虽然是笑话，但是话糙理不糙，理是对的。过去有一个公主，皇帝的女儿，生了一种病，这种病御医也没法治。御医本事很大了，没法治，不知道什么病。皇上就派太监到民间找郎中，看看谁能治。这个太监四处寻找。有个郎中说，这个病我能治，但是我不敢治。太监说，你咋不敢治呢？他说，治好了，你们会杀我。太监说，奖励你还来不及，还杀你啊，不会的，放心。你只要不杀我，奖励就算了，我就治。太监说，保证不杀你。那个郎中讲，公主得的这个病，阴气太重，找一个阳气足的小伙子跟他一同房，阴阳一和合，病马上就消了。太监一听就傻了，这个事情皇帝一定不会同意，伤风败俗啊，公主也不会答应。但是要治病，没办法，想活命啊！后来公主就答应了。找了一个小伙子，身体倍棒，傻小子睡凉炕，全靠火力旺。公主跟他一同房，病好了。皇上很高兴，就去看公主。

看公主的时候，就看到公主屋子的房檐下，有一个人佝偻着，蹲在那个地方。皇上眼神也不好，也不知道是人，就问太监，这是什么东西？这个太监也不好讲，太监很机灵，不机灵不能做太监。太监说，这是药渣，吃过药，剩下的药渣。那么大能量的一个小伙子成药渣了。大家想一想，我们不要做药渣，要珍惜精气神啊。

第三，思伤神。思虑过多，直接伤害精神。而且，我们百分之九十五的能量，都是在思虑当中被消耗掉的，因为只要你一动念，就在耗你的能量。只有一种情况不耗能量。哪种情况呢？直觉上的想，不思虑。思则不觉，觉就不再思。诵读的时候恰恰是用觉不用思，是最养能量的时候。无论人再苦再累，只要一读经典，马上能量就恢复了。如果不读经典，还在思虑，越思能量越亏。很多有心理问题的人，他们的一个特点，叫钻牛角尖。他哪里知道，本来心理问题并不严重，越钻就越严重，能量消耗掉了。只要不钻牛角尖，只要不思虑，他的问题并不严重，但是一般人都会思虑。

我过去就很爱思虑。那时候年轻，骑单车。思虑到什么程度呢？一头撞到护栏上了，才发现在思考。我头发白了，好多同学都劝我，说，老师，染染吧，更帅！我说，不染，让大家看看思虑的后遗症，教材！虽然现在思虑少了，但是思虑伤害是久远的，不是一下子能恢复的。能够把思虑转为直觉，能量就永远不亏。

清华大学、浙江大学有几位年轻的博士生导师英年早逝。为什么？不是没有营养，不是没饭吃，也不是没有工资，思虑太重，能量全耗掉了。现在平常我看书都是诵读。别人写信给我，我也是诵读。我不敢用思，思伤神，已经变成习惯了。所以，建议大家也要转变一下认识事物的方式、转变一下读书的方式，用觉不用思。大家想一想，照我这种讲课的频率，我如果用思虑，我讲不了五天，很快就累垮了。之所以能五天五天地讲，为什么呢？我用直觉，我不用想。

没有稿子，就一本书。脑子里面出什么讲什么，不用去规划，所以不累啊！

我这个月1号就出来了。1号在上海讲《论语》，2号就去温哥华了，10号晚上才到南京。11号倒个时差，12号到河南开封，就开始办开封的了凡班。17号结束，18号就到江苏天目湖苏园。19、20、21办三天班，讲《中庸》、《大学》。结束以后就到这边来，又讲五天。如果用思虑，不要说别的，你就念五天书也把你累够呛。大家要学会用直觉，不要用思虑。但是，这有一个过程，我自己虽然用直觉，但是功夫不深。到功夫深了，天天讲都不累。但是方向要明确，用觉，不用思。

尤其企业领导人，你的思虑太重了，要想办法转，由思转为觉，用直觉做判断，千万不要用思虑来认识事物。

能够做到积德、包荒、和爱、惜精神这四条，能量马上上来了。能量一上来，你的福气就上来了。盛衰在气象，然后你就能爱人、帮人、尊重人。人气更旺，福气更大，求什么都来了。人生要有福气，不是光有才华。这四条通通是帮我们提升能量的。从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生。从前的念头不善，没能量。今天念头善了，增长能量。

稻盛和夫拯救日航，过去日航是利己，后来是利他。念头一转，日航马上重生了。所以，要学会换念头。你就知道，念头就是能量。念头一换，命马上就换了。和更换底片是一样的，底片一换，电影就变了。念头一换，梦境就变了。

把高能耗生命换成高能量生命

我们接着往下学习。

“夫血肉之身，尚然有数。义理之身，岂不能格天？”血肉之身和义理之身是两种生命的境界。所谓血肉之身，就是欲望之身。这个生命贪名、贪利、贪色、贪吃、贪睡、贪喝酒，这个情欲很重的叫血肉之身。义理之身就是我们讲的助人为乐，天天增长能量的生命，道义的生命。我们人生有一个重要的任务，就是要把血肉之身换成义理之身，从高能耗的生命换成高能量的生命，这是人生任务。

稻盛和夫讲，人生的意义在哪里呢？人生不是一场物质的修炼，而是一场灵魂的修炼。使它在闭幕之时，比开幕之初，心灵更高尚。所谓心灵更高尚，就是能量更大，就是要从血肉之身换为义理之身。

“血肉之身，尚然有数”，这个“有数”，就是贪心有贪心的后果。这就是讲因果。“义理之身，岂不能格天”，“格天”就是感应的意思，你助人一定是有乐，也是有因果的。

所以，惟谦受福，厚德载物，吃亏是福啊，这是一定的。

“《太甲》曰：天作孽，犹可违；自作孽，不可活。”这句话专门从理论上来解释，为什么从前种种可以死掉？你过去犯的错误未必就有恶果会发生。你过去偷税漏税的，未必马上就被处罚。你过去坑蒙拐骗的，现在一下觉悟了，可能并不一定会受惩罚。从理论上来解释它。这个“天作孽，犹可违”的天不是讲的云中天，讲的是天理。什么是天理呢？有因必有果。孽呢，就是我们讲的过失。在你的因果里面，你有了不好的种子，“犹可违”，不一定会得恶的结果，就是这个意思。

以前听老师讲课的时候，讲了一个故事。古代有一个人，他杀

人了，杀了人以后他知道杀人一定要偿命的，但他又不想死。怎么办呢？他急急忙忙跑到寺庙里面，师父，我杀了人了，我又不想死，师父你看我怎么办？这种高难度的问题谁能回答？也只有出家师父，有智慧的人能回答，一般人不能回答。一般人，杀人还不得偿命，有什么办法，没有办法，坦白去。师父有智慧，师父没有直接把答案告诉他，而是给了他两包种子，蒺藜的种子。蒺藜是一种植物，长出来后会有刺，这个刺长，扎在人身上会出血。师父就讲，这两包种子，你拿回去，屋前撒一包，屋后撒一包，屋前的浇石灰水，屋后的浇清水，每天在上面走，你就会发现杀人而不偿命的方法。这个人很高兴，回家就开始，屋前撒一包，屋后撒一包，前面是石灰水，后面是清水。每天走，走来走去，一个礼拜下来并没有发现什么答案。他急了，就去找师父。师父说，不要急，下个礼拜继续走。下个礼拜又走，前面走走，后面走走，还是没有发现答案，只是发现前面浇石灰水的没有变化，后面浇清水的有点发小芽了。没有答案，又去找师父。师父说，不要急，继续走。第三个礼拜继续走。在屋前走的时候没什么感觉，在屋后走的时候，蒺藜发芽长出刺，他正好走上去，一下子把脚扎出血了。就在疼的时候，他一下子觉悟了。

同样都是种子，同样都是干了坏事，不一定发芽，关键看缘分啊。前面浇石灰水的它不会发芽，后面浇清水的它才发芽。看来我杀人了不一定马上抵命，也不一定抵命。过去做的事情叫种子，当下的念头叫缘分。如果念头是善念、正念，过去的种子未必马上发芽。他一下子觉悟了。

“因——缘——果”，这是完整的描述。“因果”是简单的说法，因为没有缘不会结果。种子没有水不会开花，但是种子还在。过去你干的那些坏事情，种子在不在呢？在！现在把念头转过来，结果就不一样了。这和我讲的“许三多”一样，40 个女朋友的时候，

一下子觉悟了，后面不要了，估计现在不一定是死刑。25 套房子，12 套时觉悟了，13 套不要了，估计还是有期徒刑。两个亿，一个亿的时候觉悟了，知道自己犯错了，马上转过来，把自己念头转过来，估计现在还做官。

可能有的人就说，老师，那你不是鼓励人家犯罪吗？你要知道，把人关在牢里面，目的是什么？还是让他转念，没有别的，从思想上改造他。他都能自己改造了，你说多智慧。自己能改造，为什么还要被人改造呢？被人改造那已经是上中下里的末流了。早觉悟自己改造，把缘分修改了，把恶念变成善念，结果未必发生，但是种子还在。所以说，“天作孽，犹可违”。把握我们的命运就从当下的念头开始，当下的起心动念就是过去所做的事的缘分。

“自作孽，不可活”，40 个女朋友已经是犯错了，后面又再犯错，就变成 99 个，那就保不住了，所以说“不可活”啊。我们一定要能够悬崖勒马，当下觉悟。底片一换，电影的境界马上就换掉了。念头一转，梦境就变掉了。这就是“从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生”的真实意思。你能够控制自己的命运，控制自己当下的念头就可以把握未来的状况。

“《诗》云：永言配命，自求多福。”这是一个总结。人是有命的，福是靠自己求的，就在自己念头上。弘一大师讲，“求名求利，须知求己莫求人。”刚才大家唱国歌的时候，唱到“冒着敌人的炮火，前进”。我问大家，这个敌人在哪里啊？你不要以为敌人在外面，外面的敌人好解决。王阳明带兵打仗，这是中国很少的以文官身份带兵打仗的。王阳明打仗有方法，打一仗胜一仗。打再小的仗，他都按方法来，他不以杀人为准，以逼你投降为准。这个人善良，常常用心理战，你投降了，他就不杀你了。王阳明讲，“除山中贼易，除心中贼难”。打败敌人容易，打败你内心的敌人难。你内心的敌

人是什么？喜欢说“你错了”，习气太重了。你要把它改变过来，就把它改正了。过去我们是见利忘义，见利忘义这个习气很重的，不是一般重。现在是见利思义了，就是从前种种譬如昨日死。过去我们喜欢批评人，这是习气，你要把它转为表扬人，这就是从后种种譬如今日生。所以，国歌里面唱的“冒着敌人的炮火”，向着自己的缺点开炮，这个我们就成就了。

“孔先生算汝不登科弟、不生子者，此天作之孽，犹可得而违。”孔先生算你不能登科、不能生子，说明你命运里面有不好的种子，当然就会有不好的结果。“犹可得而违”，不一定不能修改，有可能改变。

“汝今扩充德性，力行善事，多积阴德，此自己所做之福也，安得而不受享乎？”这就是我讲的，过去没有做官的种子。做官是要有善的念头，你的善念不够，你的人气不旺，你的正能量不足。现在呢？转念了，你的命也就转过来了。后来果然了凡先生依云谷禅师的教法，没有儿子也有儿子了，从秀才提升为进士，寿命也从53岁变成74岁，延寿二十几年。什么意思呢？种子还在，但是缘分转了。而今天的念头又是未来的种子。新的种子发芽了，我们的命就转变了。

“《易》为君子谋，趋吉避凶。”《易经》很多人喜欢读。《易经》从头到尾讲的什么呢？就讲四个字，趋吉避凶。趋吉避凶什么意思？从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生，讲这个原因的。现在企业亏损了，把念头一转，马上就盈利了。日航就是这样的，过去亏损十多年，累计亏损两万亿日元。稻盛和夫把日航的念头一转，马上就趋吉避凶了，凶就死掉了，吉就来了。整个《易经》八八六十四卦，都在讲趋吉避凶的原理，讲从前种种死、从后种种生这个原理。在哪里转呢？思想上、念头上、观念上。

我们今天讲转型升级，在哪里转型呢？不是在产品上转型，而是在思想上转型，企业马上升级了。我们的家庭要想振兴，要想夫妻和谐，要想儿女孝顺，在哪里转型呢？在我们自己的念头上转型，把过去说“你错”转为说“我错了”，把过去看人缺点转为今天看人优点，在这个上面转型，这叫趋吉避凶。

“若言天命有常，吉何可趋，凶何可避。”了凡先生呢，一直内心有一个疙瘩，命是天定的，我哪能转呢？他不知道，念头一转，命运就转了。他相信命，但是他并不了解命运真相。云谷禅师启发他，如果说天命是不变的，那《易经》里面讲的趋吉避凶不就是空话了吗？从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生，那不就成废话了吗？事实上，这是真理，转念就是转命。

“开章第一义，便说‘积善之家，必有余庆’。”整个《易经》最根本的意思就是这句话。大家读《易经》，不要觉得《易经》很复杂。会读书的人，整部书最后重点就读到一句话上。所以，古人讲，迷时千卷少，悟后半句多。的确，半句都嫌多，因为明白了整个《易经》根本的意思，就在“积善之家，必有余庆”。如果读《易经》不能去积善，你的家业就不能振兴，你根本不会读。我们好多人拿《易经》给人算命，算的自己都是面黄肌瘦，算的自己把寿命都损掉了，没有福啊！不要拿《易经》给人算命，要拿《易经》振兴家业。不要拿《易经》来赚钱，要用《易经》来改命。我们很多人不善于用经典，学习《易经》并没有了解到它的根本意思啊！

你们看马路上多少给人算命的人，没有在积善，家业不会改变的。竟然还有好多人找他们算命，两个人都犯过失了。你帮他折寿，你不找他算，他不折寿。我们要学会读经典，要善用经典。明白《易经》以后，不用读《易经》，积善就行了。从求人到帮人，从说“你错了”到说“我错了”，就可以了。

到这个地方为止，云谷禅师把心想事成、有求必应这个“立命之学”传授给了凡先生了。请问大家，立命之学是谁传授的？云谷禅师。大家不要误解，不是了凡先生传授的，了凡先生也是了凡同学，他的老师是云谷禅师。他是明朝的了凡同学，我们是今天的了凡同学，大家都是同学的关系，都是跟云谷禅师来学“立命之学”、做心想事成的人的。

云谷禅师紧跟着说了一句话，这句话极其重要。“汝信得及否？”这个信还是不信，就看到你是得还是不得。就是这个“信”字，决定你是得多得少。百分之百的信，就百分之百的得。百分之七十的信，得百分之七十。百分之三十的信，得百分之三十。学完以后一点不信，只学没得。这个“信”字就是得与未得的一个指标。我在这里也借用这个话问大家，《了凡四训》汝信得及否？

我们一定要了解，念头就是命。这个“信”字就是一个念头，在心中播下去了。没有这个“信”字，前面都是白学，它不扎根、不发芽，你得不到。所以，信非常重要。

立命九法，转变命运

接下来的这个内容是袁了凡先生依据云谷禅师的“立命之学”在生活当中加以应用实践，这是他应用的经过、经验的总结。

我总结了一下，了凡先生用“立命之学”来生活，一共有九大经验。这九大经验是了凡先生的经验总结，我们这里叫作立命九法。这个“九法”，这是我定的。你也可以说八法，也可以说七法，内容都是《了

凡四训》里的。为什么定“九”呢？“九”这个数字很吉祥，大家也好记。下面就给大家介绍袁了凡先生的立命九法。

立命九法之一：深信真理

立命九法的第一法，叫深信真理。在文中就是这句话，“余信其言，拜而受教”。这个“其言”，就是前面讲的“立命之学”，就是讲心想事成的法则，就是讲有求必应的法则。“信其言”，就是相信这个法则。什么是真理呢？心想事成是真理，有求必应是真理。

真理不需要我们再探索了，只需要学习就行了。天下没有两个真理的，古人是这个理，今人还是这个理。不会古人一套理、今人一套理，不会的。太阳 3000 年前还是现在这个样子。你只要会学，就得到真理了，千万不要摸着石头过河。摸着石头过不了河的，只有圣人才能得到真理，他们是生而知之。除此之外，都要通过学习才能知道。你是盲人摸象，怎么可能摸到真相呢？摸一万年也摸不到真相啊。眼睛打开来就看到了，不要学盲人摸象，不要摸着石头过河，永远过不了河。只需要学习就行了，这是真理。

孔老夫子也是学习学出来的，也不是他摸索摸出来的。夫子在《论语》上讲，他“信而好古”。他相信古圣先贤，跟古圣先贤学习。“述而不作”，只是讲述他们的学问，并没有探索，也没有创造。真理是不可能被创造出来的，真理只有圣人才能发现。凡夫犯一万个错误，也不能得到半个真理。

那怎样看到你是真信呢？“拜而受教。”这个“拜”用得很好。什么叫拜呢？把自己过去错误的看法、想法、做法通通放倒，不再用它了，全心全意依据真理来生活，这叫拜。“受教”，就是我们

讲的依教奉行。依真理来生活，就得受教的好处了。

立命九法之二：发露忏悔

立命九法的第二条，叫发露忏悔。文中说，“因将往日之罪，佛前尽情发露。”

“发露”就是认识错误、承认错误的意思。认错是立命的基础。为什么这么讲？我前面讲过，心想事成是法则，想就是念头、就是你的命。但是，心要是没有力量，你想什么都成功不了。比方讲，电影里面底片有了，假如电影背后的灯光很弱，本来是5000瓦，现在只有50瓦，这个底片要投到现实的墙上，那是模模糊糊，似有非有，失真看不到，心力不足。认错、说“我错了”，恰恰是提升信心的关键。只有有信心的人、有勇气的人才能认错，认错恰恰能提升信心。心有力量了，想什么都成功。认错是心想事成的关键。

我们有错吗？可能很多同学说，老师，我没啥错啊！你看不到自己错，不是你没错，而是你自大了、傲慢了，你看不到错了。了凡先生非常好，在“改过之法”里面，把我们这些凡夫容易犯的那些过失，总结出七条。这里把它简单解释一下。第一条，“回思往事，常若不见其有过者”，反省半天还不能认识自己的错误。第二呢，“或心神昏塞，转头即忘”，心不在焉，没有诚信。第三，“或无事而常烦恼”，现在大部分人都有这个毛病，自寻烦恼！第四条，“或见君子而赧然消沮”，看到领导、老板、有谦德的人就觉得不好意思、讨厌，心虚呀！第五，“或闻正论而不乐”，经典看不下去，听人家诵读经典就不舒服，能量低，气不足。第六条，“或施惠而人反怨”，不看对方需要，瞎帮忙，反而被埋怨。最后一条，“甚至妄言失志”，

随便定目标，遇到障碍就没信心，怀疑自己的志向。这都是过失。这七条我们在这里先简单带过，讲到“改过之法”时再详细说明。

你一一对照这七条，对照之后，就能清楚地知道自己错在哪里。到那时再说“我错了”，就不会觉得委屈了。到那个时候，你的真诚心、信心自然就发起来了。我们讲的“知耻近乎勇”，耻心发出来，有信心了，有信心自然就心想事成。

所以，要提升信心，方法很简单，就是认错，一认错信心就上来了。反过来，文过饰非，掩盖过失，最损我们的能量。为什么？只要我们掩盖过失，你就特别怕人家揭穿，天天提心吊胆，鬼鬼祟祟。

“因将往日之罪，佛前尽情发露。”要把身上的毛病、过失认识到，真诚地说“我错了”。为什么在佛前发露呢？因为了凡先生他也是居士，他觉得在佛前，我的心更真诚，不会骗佛，不说假话。有的同学说，老师，我不在佛前发露行不行？那也行，在祖宗像前发露也可以。党员更方便，直接在党旗下发露，说“我错了”。能说“我错”的，都是优秀党员。不能说“我错”的，未必是优秀党员。

这是立命九法的第二法。

立命九法之三：书符发愿

第三法叫书符发愿。“发愿”就是发一个心愿。在文中就有这段话，“为疏一通，先求登科，誓行善事三千条，以报天地祖宗之德。”

“为疏一通”，就是今天晚上我们要做的事情。今天晚上大家要立命、要定目标。我们就把目标写在立命书上，这一张纸叫“一通”。

在纸上写的内容也是按《了凡四训》来的。“先求登科，誓行善事三千条”，了凡先生他求什么呢？求登科。你求什么呢？求什

么都可以，只要是美好的、善良的，都可以。你可以求长寿、富贵、康宁，都可以。你也可以求本公司今年要赚多少钱，定个目标。

学过《了凡四训》之后，我们就发现有三多。哪三多呢？生孩子的多了，结婚的多了，改过的多了。他们都是在力行当中立了生孩子的目标。在无锡班的时候，有一个女同志是外贸公司的一个经理，结婚五年了，没有生孩子，到处求医问药，钱没少花，孩子还是没见影子。后来上了凡课以后，一下子知道，原来我的心不善良，生不了孩子。立命的时候，她就定了一个愿望，我要生一个了凡宝宝。结果怎么样呢？大概半年后，我在无锡讲课时，她就来告诉我，宝宝来了，大肚子了。求什么来什么，心想事成。

还有求婚姻的。现在有不少人到处求婚姻，求谁的都有，就是没有求自己的。我在云南讲课时，就碰到这个问题。有个姑娘，27岁了，过去打算不结婚。后来一上课，听我这么一讲，人是来传家的，你不结婚，那人家怎么传家。她发现自己失本分了，后来就转变观念，要结婚了。在立命的时候，她就定了个目标，我今年要把自己嫁出去。其实她底下写了一个小条，没写在立命书上，我要在10月份前，把自己嫁出去。小条她没上去念，念的时候是说今年我要把自己嫁出去。结果回去大概两三个月，找她相亲的人多得不得了，9月28号结婚了。连时间都那么准确！你就知道，心想事成是法则、是真理。

还有人说，我今年要把《了凡四训》读300遍。我们有个老企业家，65岁了，房地产公司的董事长。我没想到他定这个目标。什么目标呢？我要改掉睡懒觉的毛病。大家听了以后非常感动，人真的非常真诚啊，知道睡懒觉是衰象，一定要早起。所以说，只要美好的，你都可以定。

坦率地说，你要定我想偷东西成功，也能成功，但没有意义啊。警察把你抓了，你不要讲你是上过了凡班的，那太丢人了，要美好的。

注意，不要给人家立命，要立自己的命。有的人说，我要孩子听话，我要儿子孝顺。那是他的命，你不要给他立，你立你自己的命。

今天晚上立命的时候，在立命书上首先要写“我要”这两个字。“我要”之后的内容各有不同。但是，“我要”这个是非常重要的，不能改这两个字。

立命的时候，只立一年的命，不要立太长远。你只要今年把这个目标实现了，你对心想事成就有信心了。你有信心了，又懂方法了，回家想怎么立都可以立，不要急。要怎么立目标呢？一定要具体、准确，一年只立一个命、一个目标，不要多，集中能量办一件事。

我看有同学立命的时候，立得很多，就怕错过这个机会，以后没机会再立命了。立命是法则，你学会了，以后想怎么立就怎么立，求什么都来啊。所以，要确保今天大家只立一年的命、立一个命，也就是一个最主要的目标。

立命要具体。比如，今年公司业绩增长 30 倍，很准确！今年增加两个亿的销售，很具体！越具体，说明你的心就越清晰，这个念、这个底片变成电影就清晰。如果你要定一个我要实现共产主义，墙上放不出来，这太模糊了，而你的心力又太小了。十瓦的灯，你要放一个宏伟的蓝图，怎么看得见啊？根本看不见！所以，一定要真实，一定要具体。所谓真实，大家不要图好看，人家都定了，要赚十个亿，我只能定到十万块钱的，命不一样。不要图好看，真实最重要。塑料的花再漂亮，结不了果。不要图漂亮，不要爱面子。想要什么就是什么，关键是想要的。

这是讲的求登科。你今天晚上，不要写求登科，也求不到，因为今天没有登科。这是第一。

第二，誓行善事 3000 条。大家有没有发现，求登科，心想事成的“想”有了，那还写下面的 3000 件善事干嘛呢？这 3000 件善事

太重要了。心想事成，“想”有了，心还得要有力量，助人为乐。做一件善事，动一个善念，说一声“我帮你”，说一声“我错了”，就在增加一份信心。信心增加，心有力量了，想什么就变成现实了。到广州你是坐飞机去的，那就快了。你不做善事，走路去，那还不得走到猴年马月。要想目标实现得快，就必须多做善事，增加能量。

当然了，也可能你本来能量就很大，现在再把能量导向一个目标，肯定会实现。我们碰到过这个事情。有一个电视节目的制作人，在我们早期班上，前年。她定的目标，她说我要在一年当中汇集制作 365 集、每集 30 分钟的传统文化的电视节目。她发这个愿时，身边没几个素材。回去不到半年，365 集的素材就有了，半年的功夫，365 集就做完了。过去想都不敢想，一年的活儿半年就做完了，而且做的还是传统文化节目的音像出版。力行善事，做得很顺利。这个人能量本来就大。所以说，有能量，再加上有目标，心想就事成了。你必须要通过做善事，不断地增加能量。

力行善事 3000 条，无非是助人为乐，增长信心，增长能量，确保你底片后面那盏灯是 5000 瓦的，灯一打开来，底片马上就上墙上去了，很快就实现了。一般定目标的人，从来没有到一年实现的，一般都提前实现。为什么呢？能量大就有这个效果。

前面讲立命书上要写“我要”，后面要加一条——“我要做”。这个“我要做”，就是我要做善事。就像造句一样，“我要”要因人而异，“我要做”是统一的。后面呢，也是因人而异。这两条是非常重要的，整个立命书上就这两个内容，不要写废话。不要因为所以，直接下结论就行了。因为你这是给自己定一个命令，命令是没有因为所以的，要直截了当。

按理讲，想也有了，心也有力量了，后面为什么还加一条“以报天地祖宗之德”？这个地方非常地微妙。这个动机，直接影响我

们的动力。动机小，能量就小。比方讲，今天晚上要立命了，今年我要赚 1000 万，没有人给你鼓掌。为什么？你赚 1000 万跟我有什么关系呢？如果你这么来定，我今年要为在座的各位努力工作，我要挣 1000 万，大家都鼓掌了，跟他有关系。了凡先生求登科，是为自己求的呢，还是为谁求的？为报天地祖宗之德，那么天地祖宗就会加持他。

所以，我们心量一定要大。我们今天晚上一定要端正动机，你是为谁而要这个孩子、那个事业、那个什么什么，动机不要错。稻盛和夫就是在动机上非常的宏大，他是用利他的心来经营公司，不求赚钱的，所以他赚钱的速度比任何人都快。你遇到困难，他也遇到困难，他就能跳过困难，而你就过不去。区别在哪里？他的动机叫作至善，了无私心，善念无量大。

人到无我的时候，能力大到什么程度，你都不敢想象。我们门口有个二十四孝的故事。二十四孝其中讲了一个杨香救父的事情。这个杨香只有 14 岁，有一次跟爸爸到地里面干活，正好路过一个山岗。这时有一只老虎跑出来叼住了她的父亲。杨香急坏了，一心只想着父亲的安危，完全忘了自己与老虎力量的悬殊，她猛地跳到老虎背上，卡住老虎的头颈不放。最后，父女俩幸免于难。当她想怎么救爸爸的时候，你觉得她心胸大不大？大呀，能量太大了。患得患失的人，因为有我，没有我就不患得患失了，根本就不会有恐惧的。

这我们就知道了，当我们无我的时候，能量是很大的。自我越小，能量越大。反之，自我越大，能量越低。为什么这么讲呢？“自我”两个字，现在大家都不懂了，现在人很愿意自我，还要告诉人，我就很自我。自我实际上是一种最没有能量的状态。比方讲，你在外面遇到危险了，一个劲往家里跑。你跑到家里面第一件事是干嘛？关门啊，觉得关上门以后就安全了。人也是这样子的，遇到危险的

时候，他首先会动出一个念头。什么念头呢？自我保护意识。不遇到危险的时候，这个念头出不来的。而自我恰恰是自我保护意识的简称。因为有这个自我保护的意识，因为有自我，人跟人就隔开来了。自我越强的人，恐惧就越大，能量就越低。

春天的时候，走在马路上，可以看到有一种小虫，现在看不到，叫西瓜虫。没有危险的时候，它是伸展开来的，一遇到危险，它马上就钻起来了。自我恰恰是把自己钻起来的状态。什么情况钻起来呢？恐惧了！自我就是恐惧的代名词，自我就是信心不足的代名词。你只要自我，你的信心就亏。你越自我，信心亏得就越厉害。

无我就是信心巨大的表现。人到信心足，完全是开放，跟人是融合的，没有不通的地方。人到无我的时候，能量特别大。动机一定要大，不可以小，动机决定动力的大小。

我正好看到有个报道，美国有一名 22 岁女子，爸爸在家里面修车，车用千斤顶顶起来。爸爸在车子下面的时候，千斤顶可能失灵了，“哗”就卸下来了。整个车 1.5 吨，压在爸爸身上，把爸爸压得喘不过气来。如果再多压一会儿，爸爸就死掉了。正好这时候女儿出来，一看爸爸压在底下，这个时候，女儿没有多想，直接跑到汽车那边，她也没想过，那么重的车我能抱起来吗？没想过这些事情，想都没想，直接把车就抬起来了。一个女孩能抬动 1.5 吨的东西，靠什么？没有我，能量大！

人的潜能是巨大的，一有自我，能量就亏掉了。所以，要有报天地祖宗之德、报祖宗传家之德、感祖宗恩的心态，这个能量就大了。

接着，“云谷出功过格示余，令所行之事逐日登记，善则记数，恶则退除，且教持准提咒，以期必验。”这是立命九法当中两个重要的方法，一个是出功过格，一个是持准提咒。

我们继续往下看。“语余曰：符箓家有云，不会书符，被鬼神笑。

此有秘传，只是不动念也。”这句话非常有趣。

“符箓家”就是指道家。北京有白云观，到白云观一看，里面有很多道符，道符上面有很多图案，不同的图案表达的意思都不一样，写这道符都是来祈福的、都是来定目标的，不同的道符定不同的目标。道家人要看到你定目标，现在这个定法，他就笑了，哎呀，照你现在这种定法，你哪能实现啊，根本实现不了。有秘传啊。

什么是秘传呢？“只是不动念”。“不动念”这三个字太重要了。这个“不动念”有两层意思，都很重要。

第一层意思，在“念”前面加一个字，不动“杂”念。比方讲，我们定了一个目标，我今年销售要增加一个亿。目标定下来了，刚定完目标，有一个人就喊你了，老王，晚上打麻将去。好，打麻将去了。定的目标忘得干干净净，目标的念头被打麻将的念头给破坏掉了，动了杂念了。就像现在这边有一个水塘，我们拿一个石子扔下去，石子落水的地方有一个点，这个点就叫作念头，紧接着围绕着这个点，水波纹就产生了，水波纹就是这个念头变的相。你刚扔下一个小石子，相就出现了。这个时候，你又扔下第二个石子，第二个石子又落水，又有一个点，又成了一个念，又有一个水波纹。这个水波纹一来，就把你第一个水波纹那个相破坏掉了。如果你再动第三个念，又扔下小石子，又有水波纹，把你整个第一个念头的相全破坏掉了。

我们的目标为什么实现不了？都是自我在摧毁它，动了杂念。那应该怎么办呢？死死抓住这个目标，与目标相符的事情我做，与目标不相符的事情我坚决不做，不要把精气神浪费在其他事情上去，只用在你的目标上。

稻盛和夫就有这个本事。在《活法》这本书里就讲了一桩事。稻盛先生要发展一项新的事业，但是缺人才。稻盛先生天天想做这

个事情，老在关注人才的事情，专注找人才。这个念头强烈啊，有一天跟几个朋友到饭店吃饭，吃饭的时候就听到旁边的那个桌子有人在聊天。聊什么内容，他听得很清楚，就是在聊他要办这个事业相关的事情。他一下子就有兴趣了，不吃饭了，跑那边给人敬酒去了。你看看，目标感多强。几杯酒一敬完，再过两三天，这几个人到他公司上班去了。

喝酒的时候还在想着找人，这叫作目标感强、叫作念头专注啊，这种人没有不成功的。所以，一定要专。跟谈恋爱是一样的。你看我们谈恋爱的时候，上班也想着恋人，走路也想着恋人，睡觉还想着恋人。你怎么可能不结婚呢？你要是上班想着这个人，下班想着那个人，晚上想着另一个人，永远结不了婚。道理是一样的，没有两个真理，只有一个真理啊。

自从定了目标之后，念念要守住自己的目标，这个念头的念力就会强大。念力就是心想事成的心。专注地来做这个事情，你的念头就变成现实了。“此有秘传”，就秘在这个地方。秘不是说保密，不是。千万不要误解了，给老师多点钱老师就教你，少一点就不教你。秘是秘在你不能理解，理解了没有秘密，不理解了就是秘密，现在把它讲破了，就这个意思。

“执笔书符，先把万缘放下，一尘不起。从此念头不动处，下一点，谓之混沌开基。”这个“不动念”的第二层意思就出来了。第一层念叫专注。第二层意思，“执笔书符，先把万缘放下，一尘不起”。这就是今天晚上要做的事情，今天晚上要定一个目标。定目标的时候，你就要把杂七杂八的念头放下了，不要想东想西了，要专注想我要什么、我究竟要什么、人生对我什么最重要、我最想得到什么，想这些问题了，专注在你想要的东西，万缘放下，一尘不起。如果定目标的时候，还在想着明天公司的事、孩子的事，还想到女朋友的事，

那你这个目标定不下来。

“从此念头不动处”，啥叫不动处呢？这个不动处，就是我们讲的心用的是直觉而不是思虑。一思虑就动了，不思虑就在直觉。今天晚上定目标，大家用直觉。用思虑定不了目标，凡是定目标一定要用直觉，不要去思考，不要去分析。今天我们很多企业家被一种错误的决策思想给误导了，以为要占有很多的数据，以为要做很多的调查。根本不需要的。你的命不在外面，在你的心里面。念头啊，念头在那里变现你的命。不要看数据，你只要确定哪个是你最想要的就行了。根本不需要考虑条件的，因为一切都是心想事成，跟你具不具备条件一点关系都没有。

今天晚上也是这样的，大家不要老想着我不具备条件吧，你只要说不具备条件，信心就没有了。不要用现有的能力作为定目标的依据，而是要以你想要什么作为依据。当你确定你要什么的时候，你的条件也好，你的能力也好，会“蹭蹭蹭”顺着你的目标马上成熟起来。如果你要以能力为条件，我告诉你，永远实现不了目标的。比方讲，一个人想做书法家。你认为他是字写得很好了才想做书法家吗？不是！虽然他现在字写得很差，当他确定自己要做书法家的时候，他的书法能力很迅速地成长，很快符合书法家的标准。所以，不要以能力、条件为依据，要看自己到底想要什么。不要考察外面的东西，只要想你内心要什么，这是真理。了凡先生想长寿，考察什么都没用的，想要就能得到。了凡先生想要儿子，命里面都没有儿子，考察什么都没用的，想要就能得到。所以，一定要用直觉，不要用我们的内心，不要用分析数据，那是最笨的办法，而且是错误的办法。

这个直觉，是很多优秀企业家定目标的一个规则。比如比尔·盖茨，他每年有两次闭关的时间。什么叫闭关呢？跟外面任何人不交往，

让心静下来。心一静下来，马上就灵了。灵在哪里呢？他能觉察到自己的内心究竟想要什么。康熙皇帝每年都要到天坛祈雨，求雨啊。求雨之前，都要进行斋戒，让心清净。吃饭，油盐都很少。让自己心静下来，不要心浮气躁，而是心平气和。心平气和以后，能量就大了，觉察力就强了。觉察什么？觉察我究竟要什么。

所以，今天晚上，我会教大家一个迅速进入直觉的方法。在直觉状态下，你就能觉察到我究竟想要什么、我到底最想要什么。那个最想要的东西，实际上是最有能量的、快要成熟的一个念头，你只要觉察到它就行。

“下一点，谓之混沌开基。”心一动，念头上来了，你就觉察到了，抓住它写在纸上，就是你的命。那什么叫“混沌开基”呢？混沌开基就是讲生命的起源。这个世界从哪里来的呢？从混沌当中变现的。这个混沌不好理解。就像大海，大海无边，没有风，没有浪花，它就叫海，它什么都没有。这时来了一阵风，吹起来一个浪，浪花一起，这个世界上就多一个现象。这个浪花是现象。从哪来的呢？从大海来的。这个叫作混沌开基。这个大海，不是别的海，是我们的心海。心海里面是平静的，动了一个念头，就变成一个相了，叫混沌开基。

“由此而一笔挥成，更无思虑，此符便灵。”怎样才能让目标灵呢？怎样才能心想事成呢？“更无思虑”，不要思，不要虑，要用直觉。这几天我们通过诵读，心理能量增加了。心理能量增加了，直觉更灵了。而且，我们天天吃素。南怀瑾老先生讲的一句话很好，“要想大脑清楚，肠胃一定要清爽”。这三天四天斋戒下来，差不多也够清爽的了，这个时候觉察能力有提升。你不信，这四天让你喝酒吃肉，再让你觉察要什么，你肯定觉察的就是要酒要肉，不会是别的东西，不灵啊。所以，心清净很重要。

我以前专门讲决策心理学。决策心理学有一个基本原则，人只

有在一种状态下才能做决策。哪种情况下呢？理性。什么叫理性？就是我们讲的心安理得。心安的状态下，心不动的情况下，做决策。只要心浮气躁，不管高兴还是不高兴，都不能做决策，因为那个决策都是假的，都是受你情绪影响的。

下面说，“此符便灵”。“灵”加一个字就更好了，理解成“灵验”——心灵被验证了，就是我们讲的心想事成。

“凡祈天立命，都要从无思无虑处感格。”凡是定目标，都要从直觉当中来感知你到底要什么，然后把它确定下来，这就是你的命，念头就是命。只要我们今天立命就行了。

这个不动心，理论是很深的，不好理解。这里了凡先生用孟子对不动心的一个说法，让我们了解什么叫真正的不动心。“孟子论立命之学，而曰夭寿不贰。夫夭寿，至贰者也。当其不动念时，孰为夭？孰为寿？细分之，丰歉不贰，然后可立贫富之命；穷通不贰，然后可立贵贱之命；夭寿不贰，然后可立生死之命。人生世间，惟死生为重，曰夭寿，则一切顺逆皆该之矣。”他讲到了贫富、贵贱、生死。特别举了一个生死，如果在生和死之间都不动念，那贫和富、贵与贱也不动心了。

我要请问大家一个问题，人在什么情况下会恐惧？恐惧就是动心，不恐惧就是不动心。心理学研究证明，人在面对死亡的时候，马上就恐惧了。所以，无论你多有钱，无论你官多大，只要一想到死，马上就恐惧了。人只要一恐惧，爱心就失去，贪心就上来。我问大家，贪污犯从哪里来？从恐惧变来的。如果人没有恐惧、没有贪心，也没有贪污犯。人一有信心，他就爱人、帮人、尊敬人。人心一不安，他就求了，求名求利以保安啊，越求越不安。这个话不是我说的，是缅甸的昂山素季说的，一切的腐败从恐惧来，人家老早看到这个问题了。不消除恐惧，你要让大家心安，让大家不贪心，难！根本

上没有解决问题，表面上解决问题，治标不治本。所以，他特别提到，人生世间，唯死生为重。如果能把生死看破，面对死亡，你还能够坦然接受，这个心就真不动了。

稻盛和夫这个人能量为什么大？就是因为他把生死看破了。他的人生意义在哪里呢？我走的时候比我来的时候，心灵更高尚。他认为心灵有来和去、灵魂是不死的。所以，稻盛和夫的利他，是从看破生死开始的。

我们今天学稻盛和夫哲学，如果不从看破生死开始，你学一万年也学不成，因为基础没有。你还怕死、还贪心，那怎么可以利他呢？假的，不是真的。所以，把生死看破，心就定了，生死看破了，贫富贵贱那就是小事了，那你的心就不能动了，真正的不动心是这个意思。

这是立命九法的第三法，叫书符发愿。

立命九法之四：修身以俟

立命九法的第四法，叫修身以俟。在文中就是这段话，“至修身以俟之，乃积德祈天之事。”“祈天”就是我们讲的求一样东西，就是定目标。表面上说向天来求，其实是向心来求。天就是心，心就是天。从心而觅，感无不通。所以，大家看到天，不要往外面看天，那个天还是小天，真正的天是心，大而无外，小而无内，深不可测，广大无边。这就叫积德祈天之事。

“修身”，什么叫修呢？“曰修，则身有过恶，皆当治而去之。”我们定了目标之后，在实现目标的路上有很多很多的障碍，这些障碍你要是不能把它搬除掉，你就到达不了目的地。所以，定目标之后，

首要的任务，或者说是根本任务，就是搬掉实现目标道路上的障碍。搬掉一个，就接近目标一次，再搬掉一个，又接近一次，叫去障碍。

这个我自己有体会。第一年我在云南讲《了凡四训》，那时快过节了，讲完课后，几个同学建议我到云南鸡足山去。我原来知道鸡足山，但从来没想过上鸡足山。后来我就问他们，高不高？不高，4800 米。我说，那算了，就别去了。他们说，不要紧，有缆车，十多分钟就上去。我说，那行，去吧！我平常是不敢爬山的，不要说4000 米的山了，500 米的山我都不想上。一说有缆车，去吧！想上鸡足山，是不是动了念头了？是，目标！能不能上去呢？那就不光要看目标了，还要看我能不能去掉去鸡足山的各种各样的障碍了。车从昆明出来，到大理，然后到了鸡足山。停好车，到买缆车票的地方，一看小窗口，贴个纸条，今天缆车停运。障碍来了！我一看今天缆车停运，跟我过不去，我就讲，今天不去了，咱们回去，直接到大理去吧。陪我们的陈老师非常好，他说，老师，没有缆车可以租马上山。有租马的，就领我去租马的地方。一到租马的地方，我又打退堂鼓了。一看那个马腿细得像竹竿一样的，我心想，这种马到山上，风一吹，它掉下去，我就没命了。障碍又出现了。目标有没有？有！障碍也有，实现不了目标。我说，咱不去了，回去吧。陈老师真的是很支持我，非常好，说，老师，咱不骑马了，咱慢慢走，这个山慢慢走，很快就到了。我问他，多长时间？五个半小时！五个半小时爬山。他这么一劝，我心就软了。爬吧！一开始路真是很好爬，跟走平地没有多大的区别，有点坡度。越往上面走，那就越难走了。五个半小时，等走到华首门的时候，已经是晚上了。3 点半开始爬山，快 8 点钟了，天也看不见了，黑乎乎的。那风就吹过来，“呜呜”的，吓死人啊。心里面又开始打颤了，而且高原反应出来了，走三步喘一口。这么长，难过啊，就恨不得赶紧坐下来，别走才好了。

当时又有退心了，一起爬山的还有两个人，我就跟陈老师讲，我们回去吧。这陈老师很幽默，说，老师，你回头看看，4000 多米，上面还有 100 米。你说回去吗？爬吧！没有选择，只有爬。从华首门到金顶只有 100 米左右，这 100 米整整爬了一个小时。正准备爬，腿抽筋，障碍来了。难过啊！陈老师揉半天，揉好了，那只腿又抽筋了。两只腿揉好了，再喘气，爬爬爬，爬到山顶了。

爬到山顶以后，很高兴，那一次非常高兴。4800 多米，从来没爬过，创纪录！按过去，我肯定自己感慨地说了，我战胜了这座山。那一天我没敢这么说，我终于战胜了自己。**你根本不用战胜这座山，你只要战胜自己，就上了这座山**。

这就是讲的修身，就是搬掉实现目标的障碍。只要把自己的障碍搬掉，把身上的毛病去掉，把过失去掉，马上就上山了。这就是修身以俟，这是实现目标当中一个重要的功夫。

立命九法有两个重要的功夫。一是发露忏悔，就是认错。这个地方是改错。认错是长信心，改错使信心更强大。人一有信心，想什么马上就变成现实。

改过之后，我们的生命状态、能量状态就不一样了。“改过之法”中讲，“一心忏悔，昼夜不懈，经一七、二七，以至一月、二月、三月，必有效验”。改过其实也不难，不像大家想象的那么难。改得快一点，七天就改成了。慢一点，三个月、一百天也改成了。不需要那么长的时间。那怎么改才能这么快呢？“一心忏悔”！

这个“一心”很重要。什么意思？专注改过。一个真正有智慧的人，他很清楚人生有一个很重要的功夫，而且是唯一的功夫，就是改过。“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”，修身就是知过改过。《了凡四训》讲，“务要日日知非、日日改过。一日不知非，则一日安于自是。一日无过可改，则一日无步可进”。人生每一天都要知过

改过，这叫进步。

“一心忏悔”，悔就是知过的意思，悔悟。忏呢？就是改过的意思，后不再造。“忏悔”两个字就是知过改过的意思，一心专注在知过改过。

当我们定了目标之后，你不要管目标了，只要专注改过就行了。用什么力量改过呢？用你对目标强烈的热爱来改你的过。我们要知道，只要你过改不成，就实现不了目标。你对目标越热爱，改过的动力就越大，专注改过。

那么，专注的程度是怎样的呢？下面紧跟着讲，“昼夜不懈”。不仅白天改过，连晚上做梦还在改过。这个改过的力度就大了。我有个朋友，他曾经发个短信给我。短信是这么写的，他说，做梦我们都得有纪律。我们平常能守纪律，可是一到做梦的时候，我们什么梦都敢做，一点纪律都没有。什么意思呢？白天能够严于律己，晚上做不到。还是功夫不够。要是功夫深，白天能守纪，晚上还能守法，这是真的功夫深了。

我有个朋友，晚上做梦放生。我问大家，做梦放生，有没有功德？做梦放生比白天放生功德更大，而且很简便，只要想就行了。白天你还想抓鱼、抓鸟，晚上你把它放掉就行了，恰恰在梦中放生功德更大，因为心更真。平常放生，还有一些功利心。梦里面放生绝对没功利心，做梦都做善事。

《了凡四训》是一部很好的管理书。这里面随便挑一条，都是管理当中很重要的角色。我在讲谦德领导力的时候，专门把谦德挑出来，讲两天《谦德的道理》。做领导一定要有力，做领导没有力，这个领导做得很苦，根本没人听你的，那你就累了。在讲谦德领导力的时候，那天晚上做梦，梦到有一个人买了四只鸡，正好被我碰上了。我一看到鸡啊，很可怜，要被杀掉了，我说，卖给我吧。他卖给我之后，我就把捆鸡的绳子解开了，那四只鸡“哗”就跑开了，

自由了，解放了，多开心啊。就在跑的时候，一只鸡变成猫了，梦里面变起来是很快的，念头一闪就变掉了，三只鸡一只猫。这个时候我动了一个念头。什么念头呢？我做领导力怎么样？我得试试啊。我就吹了声口哨，口哨一吹，三只鸡一只猫“哗”就奔我来了。它们也团结了，不存在打架的问题了。我就发现，哎呦，我的领导力还可以啊，一喊就过来。做梦都在想领导力。

什么意思？专注啊。一定要专注到在梦里面还在做这个事情，那改过的力度就大了。这种改过，一七、二七，以至一月、二月、三月，马上改成了，这是专注。

除了改过，人生没有大事情。你想想看，你是块玉石。假如这块玉石有瑕疵，没有价值啊。那你的人生意义在哪里？去一分瑕疵，增加一分品质，就这个任务。瑕疵不去掉，你再怎么做广告，都是假的。不要做广告，只需要去瑕疵，这块玉石的光芒自然就显现出来了。去瑕疵的过程，就是知过改过的过程，这就是真意啊！而实现目标恰恰就是去掉身上的毛病，改过增长信心，信心增长了，想什么都成功。

改过之后，生命的状态就变了。怎么知道呢？了凡先生在“改过之法”中告诉了我们，有八种情况给我们提示。第一种，你会觉得心清净没烦恼。第二，智慧打开了，有过失马上警觉。第三种，遇到困难，灵机一动，解决办法出来了。第四，被找麻烦反而高兴。第五，梦见身上吐出脏东西。第六种，梦到圣贤指点迷津。第七种，很舒服地在空中飞翔。最后一种，梦见庙里面神明用的幢幡宝盖。我们生活中只要出现当中的一种现象，就知道我们改过成功了，你的心理能量提升了，你的生命已经开始发光了。

“曰修，则身有过恶，皆当治而去之。”这就是我前面讲到的意思，把生命的障碍去掉，把身上的毛病改正。发露忏悔是讲认错，

修身以俟是讲改过。这是实现目标的两个基本功夫。

“曰俟，则一毫觊觎、一毫将迎，皆当斩绝之矣。”这个“俟”，就是等待的意思。但是，等待大家认为太消极，人改过哪能等待呢？其实这个等待的意思更深，用《弟子规》就比较好理解了。《弟子规》上说，“宽为限，紧用功。工夫到，滞塞通。”这个就是宽为限的意思。并不是让你懈怠，而是让你紧用功，不要求结果，只要专注改过就可以了。我们现在不是的，这一改过，马上就求结果，怎么还没改成呢？一看没改成，信心马上退掉了。你只要专注改，不要管改什么样子，千万要把握这个原则。

我们好多人改不下去，就是太关注结果了，把信心给挫伤了。就像写毛笔字一样的，你只要天天写，努力写，不要管有没有成书法家，迟早成书法家。如果看自己的字写得不好，真难看，不想写了，不想写永远成不了书法家。道理是一样的。所以说，不要急于求成。

“一毫觊觎”，觊觎就是眼睛老去看。有没有办成啊？有没有得到啊？有没有实现啊？这叫觊觎。就是前面讲的，不要急于求成，不要急功近利。改过也要有耐心，只要改一定能改成。

“一毫将迎”。就拿写毛笔字来讲吧，有的人爱练字，先练柳体，练练练，发现太慢了，换个体吧，改隶书了。写写写，发现也不行，太慢了，写魏碑吧。将迎啊，就是不断地找方法，而不能专注下去，最后一事无成。

改过，你只要抓住一个方法，把它用到极致，成果就非常突出。只要坚持说“我错了”，你的敌人是越来越少，你的朋友是越来越多。要想增加能量、增加人气，就把“我错了”放到极致，你肯定成功。或者你把表扬人用到极致，也能成功，不要老换。光表扬人行不行？我告诉大家，一个表扬就够你用一辈子的。你在表扬人的时候，天天在增长你的谦德。你越表扬人，人越有信心。你修谦德，人家增

长信心，两个人力量都很大，彼此都很谦虚啊，你的朋友越来越多。你只要把它用到极致，往深处去找，甚至能找到蚊子的好处，连蚊子都是你朋友。这话不是假话，真话啊，我试验过。

记得在无锡太湖办班的时候，是夏天7月份，湿度很大。那天正好有几个同学来看我，聊天的时候，一只花蚊子“嗡嗡嗡”就飞到我胳膊上来了。如果蚊子飞到你胳膊上来，你会怎么样？你想都没用想，“啪”就过去把它打死了。人现在真的很奇怪，你说是蚊子怕人还是人怕蚊子啊？蚊子怕人啊！现在变成人怕蚊子啊，你还不如蚊子。

那天蚊子飞过来以后，我就想，吃吧，你喝的那点血数量太少了，我献点血也比你多，够你吃几辈子了，就算献血，就给它吃了。我没说恨你啊，嘴巴我就念着“我爱你”、“我爱你”！两分钟停了下来，没动啊，旁边人看到急死了。两分钟之后，蚊子飞走了。再一摸，血也没有吃，也不痒。我说，蚊子你真有灵感，我说我爱你，你就有慈悲心了。你能看到蚊子的优点，你能看到蚊子的长处，你能对它好，它就对你好啊。你要恨它，它不仅吃你血，而且重重把毒气扎在你身上。只要会表扬人，只要会说“我错了”，这一生万事无忧，还要换什么方法呢？不要换了。

学完《了凡四训》以后，千言万语就两句话，“我错了”、“我帮你”，就把你的谦德修成了，惟谦马上就有福了。甚至在企业管理当中，你只要坚持这两个念头，什么管理难题都没有了。这叫作“一毫将迎，皆当斩绝之矣”。老是换方法，上各种课程，跟各种老师，到最后一事无成，没有一点效果的。一定要一门深入，坚持到底。人能安心，人能专心，没有不成事的。觊觎就是不专心，不将迎就是专心。

“到此地位，直造先天之境。”到了这种能专心、能安心的时候，

你就到了一种新的境界了——先天之境。什么是先天之境呢？心平气和是先天之境。当人心平气和、信心十足、正气能量很强的时候，想什么就能变成现实。心想事成是先天之境，这是真理。你就恢复了这种能力，你就达到这种境界，这种境界就是圣人的境界。“即此便是实学”，这才是真实的学问。

我就问大家，我们读了很多专业，哪一个专业、哪一门学问是最有用的？我想来想去，就一门学问，心想事成是最有用的学问。只要有这个本事，想什么就来了，求子得子，求官得官，求财得财，求长寿得长寿。除了心想事成，没有哪个学问是最实用的。既然是最重要的、最现实的、最有用的，大家就努力来学，不仅要学，而且要习，学而时习。

这是立命九法的第四法，叫修身以俟。

这四种方法，有两个是最重要的，一是知过，二是改过。我反复强调，反复强调就说明大家要反复下功夫，因为它是核心。

立命九法之五：持准提咒

第五个方法，持准提咒。持准提咒的方法非常重要。前面讲的不动心很重要。如何才能做到不动心呢？因为我们现在的心都是动的，不教你方法，你想做到不动心，比登天还难，有方法就简便了。这个方法就叫作持准提咒。

“汝未能无心，但能持准提咒，无记无数，不令间断，持得纯熟，于持中不持，于不持中持。到得念头不动，则灵验矣。”可见，做到不动心，我们定的目标才能有保障。这条非常重要。

“汝未能无心”，这个心也是念头的意思。不能不动念头，那

么动了念头怎么办呢？持准提咒！咒本身是一种声音，声音本身有能量高低的区别。昨天大家看江本胜博士的水试验，让水听维瓦尔第的《四季》，《四季》春夏秋冬不同，水的结晶也不一样。声音本身是有能量高低的，这个咒讲的就是一种声音。小时候，我们其实对咒语并不陌生，以前常说“芝麻开门”，门开了，能量太大了，连钥匙都不用。

那么，这里说的是准提咒。“准提”两个字，这是梵语，就是清净的意思。准提咒翻译成现代汉语就是清净咒。只要你一念准提咒，心马上就清净了、就安静了，马上就进入高能量的状态。准提咒并不长，“南无飒哆喃，三藐三菩驮，俱胝南，怛侄他，唵，折隶主隶，准提娑婆诃”，就这么几句话。你只要心烦意乱的时候，一念，心马上静下来了，马上就心平气和了。这个方法管用啊。如果还没有静下来，再来一遍。再没静下来，再来一遍。一直可以把我们的心念得清净有力。这个方法非常好。你嘴巴念准提咒，耳朵要听得清清楚楚，这时候的心就被摄受住了，也就不胡思乱想了，心浮气躁马上归为心平气和。

我在做心理辅导的时候，以前不了解准提咒，我也用了一种咒。叫什么咒呢？叫更上一层楼咒。“非典”的时候，文化部有一个老专家，正在路上走的时候，后面来了辆车，一个紧急刹车，虽没撞到他，但把他吓坏了，一屁股坐地上了，心慌意乱。假如当时司机下来安慰他两句，估计他也就心平气和了。没有，司机把头一伸，骂了两句话，老家伙不要命了！原来是吓住了，现在是气住了，连吓再气，这个心浮气躁，神魂颠倒，气就全乱掉了。后来去见大夫，看完西医没用，再找中医还不行，差不多有一个多月了，每天都是神魂颠倒。又是气呼呼，又是慌慌张张，每天心神不宁，气血乱掉了。后来有一天他就来到朝阳精神病院，正好那天是我出专家门诊，

给我碰上了。老先生一讲这个情况，我就跟他说，这不是心理问题，你气血问题找中医。但是另一个声音就在我脑子里面想起来，这个病我能治啊。气乱了容易，以意导气，用意念可以导引他的气。气乱了，把意调顺了，气跟着就顺了。我也没有学过中医，学过中医，到那个时候就有灵感出来。我后来才知道，我们做学问都学错了方向。应该往哪里学呢？往内心来要知识，往外求都求偏了。

后来我也遇到一个人跟我讲同样的经历。这个人是澳洲的老年人，60多岁。我们俩吃饭的时候，他跟我讲他40多岁时候的一桩事情。40多岁的时候，他突然想起弹钢琴了。从来没有弹过钢琴，家里面也没有钢琴，想弹钢琴了，买了一架钢琴。买钢琴后，买了两本琴谱，在家里“啦吧啦吧”弹了一个礼拜，这个琴就弹得非常好了。后来我说，你真是天才啊。他说，不是天才，我前世肯定学过钢琴。其实我们潜意识里面蕴藏着无量的知识，多得不得了，就看你有没有办法开发出来。所以，你往内看就能掌握。你过去学过很多的知识，这些知识都储存在潜意识里面，只是没被发挥出来。所以，真正的知识在哪里呢？在潜意识里面。我们很多习惯都不需要学的，从小生下来你就要吃奶，跟谁学？不要跟谁学，潜意识里面的知识。

我就跟老先生讲，这个事情你听我的。他问，怎么做？我说，把意念守在一个念头上。他说，这个我不知道怎么做。我说，老先生，你喜欢诗歌吗？他说喜欢。什么诗？唐诗。哪一句啊？“欲穷千里目，更上一层楼。”我说，行，就这个，从现在开始，你嘴巴念“更上一层楼”，耳朵听得清清楚楚你念的“更上一层楼”，这个时候，你的心就定住了，定在“更上一层楼”上，其他你都不要关心，你一定，气马上就顺。这个老先生真不错，也不怀疑，回家就做了，他也不给你研究研究、探索探索。如果他研究了三个月、五个月，我估计他也受不了了，更加乱了。人家聪明在这个地方，学就行了，

你教我怎么做我就怎么干。他回家以后，就是“更上一层楼”、“更上一层楼”地念。嘴巴念“更上一层楼”，耳朵听“更上一层楼”，心就定在“更上一层楼”了。除了吃饭睡觉，就是“更上一层楼”。一个礼拜以后来找我了，说：俞大夫，好了！心不慌了，气也顺了。高兴啊，送我一个瓦片。我说，送瓦片干什么？宋朝的，宋朝的瓦片。后来我才知道，他是中国著名的文物鉴定专家。这个瓦片对于他是很贵重的，对于我来说没用。不如送我一个碗，给我还能吃饭，这个给我啥用没有。我说，您拿回去吧！问题解决了，老先生很高兴。

他高兴之余，转念又问我一句话。他说，俞大夫，我能不能不念“更上一层楼”？我说，你念什么啊？他说，我念“阿弥陀佛”行不行？念这个。

我后来看佛经里面讲，“阿弥陀佛”本身是一个念头，这个念头是能量极大的念。到底有多大呢？有一部经叫《佛说大乘无量寿庄严清净平等觉经》，简称《无量寿经》。在《无量寿经》的第 12 品，“光明遍照”这品里面，专门介绍阿弥陀佛这个念头的。念力的大，大到无边。经上怎么讲的呢？“阿弥陀佛，光明善好，胜于日月之明，千亿万倍，光中极尊，佛中之王”。阿弥陀佛能量大，光明是能量很大。人只要一念“阿弥陀佛”，马上就有信心。你本来就有信心，变更大的信心。“善好”，能把一切不善都去掉叫善好。这个光明，多大的能量呢？“胜于日月之明，千亿万倍”。日月的能量太大了，尤其是太阳。你要不知道太阳到底有多大能量，夏天 7 月份，中午 12 点在太阳底下站一会儿你就知道了。比太阳的能量还大千亿万倍。“千亿万倍”不是数字，是比喻的，大到没法说。“光中极尊”，所有的能量当中，所有的念头当中，阿弥陀佛的能量是最高的。“佛中之王”，你现在知道佛是什么样的，佛是能量很大的一种生命状态，不是一个人！如果你以人来看佛、来求佛，老早就偏到十万八千里

外了。所以，《金刚经》上讲得很清楚啊，以色见我，以音声求我，这个人是行邪道。佛本身是一种能量很大的生命状态。

“阿弥陀佛”本身是梵语，翻译成汉语，“阿”就是无的意思，“弥陀”是量的意思，“佛”就是光的意思。这个念头本身就叫无量光，无量的能量，比“更上一层楼”的能量不知大多少倍，比准提咒能量也大很多。

老先生讲念“阿弥陀佛”，我想他肯定有这个生命冥感。所以，只要你心烦意乱，你就念“阿弥陀佛”，心马上就定下来了，这个方法让心不动。

习近平总书记曾经在一次讲话当中也讲到，他说，我们的党员干部要像出家人念“阿弥陀佛”一样，专注念“我是人民的勤务员”。这样也可以让你的心定下来。那以后如果你心慌意乱了，直接就念“为人民服务”，也可以让心定下来。念哪一个念头，守住哪一个念头，那是看个人的缘分。那么，学《了凡四训》的同学，要把念头守在哪里呢？要么守在“我帮你”，能量也很大。要么守在“我错了”，能量也很大。用哪一个念头，因人而异。总之，明白道理，一定要选一个能量极大的念头来安住你的心。

这个念头的“念”，大家要搞清楚，不是嘴巴上念。怎么写法呢？上面是一个今天的“今”，下面是一个“心”。当下的心，就叫念。当下这个心的能量很大，就是你的心理能量很大。一定要选择一个心理能量很大的念头，把你的心安住在这个地方，这个心就定下来了。这个定心的方法非常好。

怎么用法呢？“无记无数”。这是讲，比如你平常念准提咒，念多少次呢？念念是高能量，那有什么不好呢？干嘛还要计较多少呢？只要有时间，就让你的心安住在高能量的念头上，不要算多少。走路也可以念，吃饭也可以念。吃饭用嘴吃，念是用心念，不妨碍。

炒菜也可以念。只要不动脑筋的事，你都可以把心放在“阿弥陀佛”上、“我错了”上、“更上一层楼”上、“为人民服务”上，都可以！不要让心跑到邪念上去。跑到邪念上，那你就伤气了。跑到正念上以后，就养气了。所以，念头跟气质紧密连在一起，跟能量状态本身是一回事情。有时间就念，越多越好。

“不令间断”，念的时候不要间断。比方你能够连续念一分钟“阿弥陀佛”，说明什么？你的念力比较强。如果念着念着，中间有杂念跑进去了，说明你的念不强，敌人能进去。如果能念到一个念头都进不去，这个念力强了。如果你能念到三分钟没有杂念，念力更强。如果念到 30 分钟还没有杂念进去，你这个念力就极强了。用这个念头再来想你的目标，一定是心想事成。心有力量，想什么就能变成现实。准提咒无非是让我们的心更有力量。用更有力量的心来实现目标，很快就实现，就跟我们坐飞机去广州一样。否则，那个心没有力，跟走路去广州差不多。所以，一定要让自己的心有力量，不令间断。

“持得纯熟”，要把它用熟了。怎样才能叫成熟呢？“于持中不持，于不持中持”。嘴巴念着“我错了”，又没有觉得我在念“我错了”，实际又在念“我错了”，这个念是纯正。“到得念头不动”，心定下来了，能量提升了，用这个心，来实现目标，心想事成。

实现目标的障碍在哪里呢？就在目标之外的杂念上。把杂念去掉了，实现目标就无障碍了。我们常常会动杂念出来，如果专注求一样东西，没有杂念，我告诉大家，你当下就能求到，“则灵验矣”。现在不是，你念头收摄不住，一会儿一个念，你的目标太多了，当然就没劲了。所以，一定要把念头里的杂念去除掉，确保你目标的念头是唯一的念头，这就成功了。我前面举例子，跟找对象差不多，不要今天看这个也不错，明天看那个也很好，那你不能成功，你不

能结婚的。

这是立命九法的第五法，持准提咒，确保不动念。

立命九法之六：正名养德

第六法，正名养德。给自己起一个正能量的名字，用它来养自己的心，叫正名养德。在文中就是这句话，“余初号学海，是日改号了凡”。

我们这个名字可不一般。中国人对于生命太熟悉、太了解了，知道你的名就是你的命。所以，古人讲，“名者命也”。大家常说“命名”，命名就是给一个东西定名称。比方讲，我把这个东西叫桌子。名字叫桌子，它的命是什么呢？命就是可以给人放东西的，这是它的命。这个东西的名字叫椅子，什么命呢？给人坐的。你拿起了碗，碗是干什么的？碗是给人吃饭的。所以说，每个人都有一个名，每一样东西都有一个名，那个名恰恰是它的命。

在家里，爸爸是个名。爸爸的名是干什么的？挣钱的。他要不挣钱，那肯定不能叫他爸爸。妈妈是个名。妈妈的作用是什么？生孩子的，你不能叫爸爸生孩子。什么名就是什么命。在公司，总经理是名。干什么的？做决策的。你叫总经理扫厕所，那就不对了。司机是名，开车的。所以说，名者命也，什么名就是什么命。

起名字要很讲究。中国人起名字，姓、名、字、号是全的。

姓是祖宗的名，王张李刘陈，杨周黄赵吴，现在十大姓氏。每一个名都是一个家族的“LOGO”，就是我们讲的品牌。每个家族的命是不一样的，李家有李家的命，王家有王家的命，名者命也。而且，这个姓氏里面是有贵贱之分的。百家姓里面，赵钱孙李。凭什

么把赵放在第一个？为什么不把王放在第一个？为什么不把俞放在第一个？百家姓写的时候正好是南宋，是浙江一个秀才写的。赵氏是皇帝的姓，当然放第一个了，贵啊！所以，排名先后按贵来的，有贵贱之分。为什么把钱放第二个呢？钱学森的祖宗钱镠王，在吴越这个地方，名望很高，地位很高，所以放第二个。过去人排名不会按姓氏笔画来的，这太没水平了。一定是按贵贱来的，这就对了嘛。从能量大往能量小去，百家姓是这种排法的。所以，不要以为姓就是一个符号，它其实是一个家族的生命状态。到了唐朝，姓赵的不管用，姓李的管用。到了明朝，李也不管用了，赵也不管用了，姓朱的管用了。所以，名字本身与本人的命运状态有关系。

名是父母起的，表达父母对我们未来使命的一个规定。毛主席家起名，按字辈来的。孩子还没出生，祖宗先把名起好了，来一个贴一个，来一个贴一个，贴上就是你的名。毛主席家的字辈，“祖恩贻泽远，世代永承昌”，十个字就十代人。“祖”呢，毛主席的曾祖父叫毛祖人。“恩”呢，毛主席的爷爷叫毛恩普。“贻”，毛主席的爸爸毛贻昌。“泽”，毛泽东本人。“远”，毛远新这一代。

我们来这个世界是干嘛的？传承家业、振兴家业的。你的名就是你振兴家业当中的某一个使命。名者命也，哪能乱起名呢？现在名字起的，都没谱了。不能乱起名字，它代表你的命。

我这个“智然”也是后来加上这个字，名之后还得取一个字。名是父母起的，只有父母和老师能称呼，其他人不能称呼，否则大不敬。那么等长大以后，走向社会，相互称呼了，怎么办呢？要给自己起个字，这个字也是表达志向的。我原来的名叫“智宏”，字叫智然。这也是我自己莫名其妙给自己起了一个字。大概十多年前，有一次走在路上，我突然脑子里面就有一个念头，“智宏”这个名，太大了，好像有一点架不住的感觉。就像 40 码的脚穿 43 码的鞋，

你说没鞋穿吧，有鞋穿，但走起路来老是晃唧，不稳当。我发现，“智宏”这个名老犯错，而且犯了很多低级错误，就是名字显得大了。

古人看孩子不好养，有一个方法，给他起个小狗、小猫的名字就好养了。名越小越好养，名越大越难养。于是我就想给自己起一个字。名是不能动的，父母起的你能动吗？起个字吧，脑袋里面来一个念头，叫智然，智然比智宏柔和多了。起了这个字以后，就相当 40 码的脚穿上 40 码的鞋，稳当了，以后犯错误越来越少了。名跟命关系太大了。

我有一次去见我舅舅，就把我写的小册子《今日弟子规》送给他。我舅舅一看作者，智然是谁啊？我说智然是我。他说，你怎么叫智然呢？我就把改名字这事跟他一讲。我舅舅讲什么？我早觉得你名字大了，不好意思讲。早就觉得 43 码的鞋太大了。这起名太讲究了。

名也有个名不副实的问题。“世之享盛名而实不副者，常有奇祸。”我在南京讲课的时候，有个了凡同学，东北的企业家，来找我起名。我说，我不会起名啊，我那个智然，有灵感才知道，没有灵感我也不知道该起什么。他说，老师，帮帮忙。我说，有灵感起，没灵感我也不起啊。他说行。他什么名字呢？叫钱江。我说，你太贪财了，钱像江水滚滚来。他说，我知道这个名字太大了，你不是讲过要名字小一点，给我起小一点的。小一点的怎么起啊？我想想，还叫钱江吧。中间加一个字，小江。这一下子，马上人就活起来了。大江把他压死了，跑都跑不动啊，绑了沙袋一样的，小江他就活起来了。把欲望一降低，马上人就活了。你今天之所以累，就是贪心太大，名小一点就活起来了。

在北京我们经常去一个茶馆，大家聊天。这个茶馆的老板是一个小女孩，叫格子。有一次去喝茶的时候，我就问她，格子，你这名字啥意思？她说，没啥意思，起着玩的。名字还能起着玩？她说，

老师，您帮我起个名字吧。你看，她很随便。后来我想想，我说还叫格子吧。她说，你不是给我换名字了吗？把意思换掉。其实名字就是个念头，而且是常常被强化的念头。你是什么念头，你就是什么命。你想想，哪个名字不天天给人喊？越喊它，念力越强，马上就变成你的命。后来我跟她讲，把意思换掉，我说还叫格子。听说古代有孔子、有孟子，还有老子，还有庄子，你叫格子。她说，格子是什么子？我说，格物致知成功了，你就是格子，就是知过改过。她就领受了这个意思，用“格子”的这个意思来对待自己的名字，很快就走上修身齐家的路了。名字一变，念头就变了。念头一变，你的命马上就跟着变了。

上海有一个会起名字的老师，人家都说他很有名，我没有见过。这个人有个本事，你要是生病了，那病又治不好，医生也没法治，你找到他，跟他有缘分，他就通过把你名字换掉，这个病就好了。你说，哪有这种事情啊？但是你想想，念头就是命。你今天这个病一定是在那个名下得的。把名字一换掉，念头一换掉，从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生。通过换名字来转你的景象，合情合理。所以，这个名，就是意念，就是念头，它对你生命有极强的影响力。

那起个什么名字呢？一定要起一个正能量的名字，这叫作正名。正能量的名字要用正了，不要用偏了，依正能量的名字来生活。比方起个名字叫“德华”，从此以后你就做有德有华的事情。你只要帮一个人，人家说，德华，谢谢你。他说声谢谢，就在你的名字上加一分名气、加一分能量。你帮两个人，人家说谢谢，加两分人气。你天天用这个名字来做有利于人的事情，人家就感谢你，你的名气就越来越大，你名字的能量就大了。大到什么程度呢？等你成名人的时候，往电视机前站个 30 秒，500 万就来了。为什么？名气大了。

所以说，名本身有气，气有大小之分啊。如果你默默无闻，你有名没能量，那个名不会让你有福的。一定要让你的名有气。

气分两种，一是正气，二是邪气。做好事就养正气，做坏事就加负能量。还是这个“德华”，天天干没德没华的事情。做一件坏事，人家说，德华这家伙不是东西，给你名上减一分正能量、增加一分负能量。再做一件坏事，又增加一分负能量。时间长了以后，你连活下去的那个气都没有了，过街老鼠，人人喊打。一看到你这个名字，就知道坏东西来了，你天天就抱头鼠窜。给自己起一个正念的名字，再按正念来做人做事，你的名的能量越来越大。名的能量越大，你的命就越来越好。就这个道理。

你起一个正能量的名还有一个好处，人家天天喊你，就给你这个念头上增加一分正念。虽然你没做好事，也没做坏事，强化你的正能量。同时，他喊你一次，也让他提起一次“德华”的正念。原来你这个名字还能帮人提正念，赶紧起个好名字，天天喊。回家要检查一下，看看儿子名字够不够正，看看自己的名字够不够正。这个名不能动的，动的只是字号，字能动，号能动。毛主席这一生给自己起过 24 个字，名从来没有换过。名不能换，爸爸妈妈起的，谁换那是大逆不道的。起字号，根据时节的需要，你的志向不同，可以来取字号。字就是表你的志向的。

“阿弥陀佛”这个名，就是用来帮人提起正念的，就是用名来帮人的。凡是圣人的名，都是用名来帮人的。释迦牟尼佛，“释迦”是什么意思？能仁，仁爱的意思。“牟尼”呢？清净。“释迦牟尼”，爱人而清净。我们一爱人就骄傲了，不清净。他是爱人而清净。你念释迦牟尼佛，你就提起一次仁爱而又清净的念头。就是用这个方法帮人的。观世音菩萨的名就是帮人提起慈悲心的。一定要起个好名，这个名就能帮人。

这就是正名养德。这是立命九法的第六法。

“余初号学海，是日改号了凡。”了凡先生呢，原来只想多学点知识，起个名字叫学海。现在发现，多学知识没用，一定要做一个心想事成的人。心想事成这是圣人，了凡就是圣人的意思，想做圣人，就起个了凡，和他的志向相匹配。

“盖悟立命之说，而不欲落凡夫窠臼也。”了凡先生知道念头就是命。我的名就是一个念头，而且是常常被强化的念头。从正面强化，命就越来越好。从负面强化，命就越来越差。所以，你的念头，你的名，直接决定你的命，念头就是命。想做心想事成的人，就起个了凡的名。“不欲落凡夫窠臼也”，凡夫是心想不成的，圣人是心想事成的。

“从此而后，终日兢兢，便觉与前不同。前日只是悠悠放任，到此自有战兢惕厉景象，在暗室屋漏中，常恐得罪天地鬼神。”以前只是认命啊，叫悠悠放任。什么命来了，我不生气、不怨人，我接受了。未来什么命呢？我不去想。所以说，命好命坏他都认。这就叫悠悠放任。现在想改命了，想求子了，想求登科了，想心想事成了，那就不能认了。前面讲的求登科，做 3000 件善事。每天他就要看，我 3000 件善事做了几件？做得少，就心想不成。做够了，我就心想事成了。所以说，终日兢兢，便觉与前不同。前面认命而悠悠放任，现在是战兢惕厉。每天战兢惕厉，就怕善事做得少。

“在暗室屋漏中，常恐得罪天地鬼神”，不敢动恶念。得罪天地鬼神，就是得罪人。得罪了猪狗牛羊，也得罪了天地，因为猪狗牛羊也是天地中的万物。“暗室屋漏”，就是讲人眼看不到的地方，就是指我们的起心动念。起心动念都是善念，不是恶念。

“遇人憎我毁我，自能恬然容受。”遇到人家憎恨他、毁谤他、伤害他、委屈他，也能恬然容受，就是不生气、不怨人，认命。

认命跟改命是什么关系？以前我不太清楚，讲《了凡四训》的时候，把自己讲明白了。整个《了凡四训》，“立命之学”其实分两部分。第一部分讲的是遇到孔先生，认命了。第二部分遇到云谷禅师了，教他知道改命的原理了。人要想改命，首先得认命。为什么？因为你一认命，就不生气、不怨人，能量不亏。能量不亏，信心十足，想什么就会变成现实。如果你抗命，你生气、怨人，你的能量老早就亏掉了，再想什么也成不了。所以，后来我就知道，改命的前提是先认命。先接受命运，不生气，不怨人，心有力量，想什么就变成现实了。

为什么恬然容受？道理就在这个地方。都是你的命啊！遇到好人是你的命，遇到坏人还是你的命，认了以后自然就能心想事成。

“到明年，礼部考科举，孔先生算该第三，忽考第一，其言不验，而秋闱中式矣。”你看看，这个立命的速度太快了，心想事成马上就实现了，今年立命，明年就实现了。明年礼部考科举，原来孔先生说是能考第三名，实际考第一名。什么意思呢？孔先生原来给你定的命已经不发生作用了。从前种种譬如昨日死，你今天求登科，做 3000 件善事，已经变成现实了。从后种种譬如今日生，底片一换，电影就变掉了。

这个地方大家要有高度的警觉性，无论你过去做过什么坏事情，偷税漏税也好，坑蒙拐骗也好，以假乱真、以次充好、说过谎话也好，总之，你干过这些坏事情都不要放在心上，千万不要后悔不已，只要会忏悔就可以了。后悔跟忏悔怎么区别呢？后悔就是老觉得我不该这么做。你想一次你不该这么做，你就伤一分底气。都已经发生的事情了，不再这么做就行了，忏悔啊。管他以前做了什么，只要当下转念头，以后不做了。你的电影因为底片一换，马上就变了。所以，要忏悔，不要后悔。

这个地方特别重要。很多人都活在后悔当中，而失去了忏悔的力量。老后悔，多伤你的底气啊。所以，了凡先生他就做到了忏悔，不再这么做。孔先生给他算的过去就已经停止了，新的命马上立起来了。

“其言不验，而秋闱中式矣。”孔先生的话不灵验了。“秋闱中式”，过去功名考试分春秋两季，他是秋天考取的。这是正名养德带来的结果。

立命九法之七：反省精进

立命九法的第七法，叫反省精进。我们要不断地进步。在哪里进步呢？不断地反省，不断地进步。不断地进步，再不断地反省。这样不断地循环。在哪些地方反省呢？了凡先生就讲了，“然行义未纯，检身多误，或见善而行之不勇，或救人而心常自疑，或身勉为善而口有过言，或醒时操持而醉后放逸，以过折功，日常虚度。”

反省从两个方面反省。一个是从动机、从念头上反省，一个是从言行上反省。“行义未纯”是从动机上来讲的，“检身多误”是从言行上来讲的。

从今天起我们都知道要帮人了，要做善事。有没有反省到做善事的动机纯还是不纯、是真为别人还是自私自利？**在动机上，直接能够导致你做善事是有福还是没福**。

以前有个故事说，一个老太太，娶了两个媳妇，是一对姐妹。姐姐是大媳妇，妹妹是小媳妇。大媳妇对老太太孝顺，小媳妇不那么孝顺。有一次，大媳妇到亲戚家去做客，亲戚非请她吃饭，特别给她做了一碗红烧肉。她一看到红烧肉，真好吃啊，心里想，我在

这里吃红烧肉，老太太在家里吃咸菜，总觉得于心不忍。她就没有吃，把肉用纸一包，揣在身上带回去了，给老太太吃。走在半路上，遇到麻烦了，不小心摔个跟头，肉掉出来了，不偏不倚，正好掉在一堆牛粪上。这个大媳妇委屈啊，难过，好不容易一块肉。过去吃肉不像现在这么方便，过去一年才杀一次猪，吃肉很少。要把肉扔掉吧，老太太没吃的。给老太太吃吧，肉掉牛粪上了。想来想去，把肉洗一洗，再拿纸一包，带回去给老太太吃。回去以后，老太太吃了肉，很高兴。这个时候，乌云大作，电闪雷鸣。大媳妇说，坏了，掉在牛粪上的肉老太太没看到，老天爷看到了，惩罚我了。她还是心地善良，说，我死了不要紧，不要伤及老太太啊。她就冲出门往外跑。刚跑到一个大树底下，一个雷下来，没把她打死，把树打断了。这时候，从树里面露出来一团黄金。没死掉，发财了。

这个大媳妇一发财，小媳妇心里面就觉得，哎呀，她发财了，怎么发财的，我得跟她学一学，我也要发财。就向姐姐请教，如何发财的。这个姐姐老实，就把自己的成功路讲出来。就像很多企业家成功了，写一本书一样。稻盛和夫他的成功路，就在《活法》里面写出来，问题是我们能不能看得懂啊。

小媳妇一听姐姐这么成功的，也想这么做。她也到亲戚家去，亲戚也请她吃肉，她也没有吃。把肉一包，揣身上带回来了。走到半道上，她就想，还有一个环节呢，牛粪在哪里啊？找到了！找到以后，往牛粪上一放，洗一洗，带回来给老太太吃。老太太吃了，也很欢喜。小媳妇就想，乌云怎么还不来啊？快来啊！一看乌云来了，撒腿就跑。跑到大树底下，一个雷打下来，这次没打到树，把她打死了。

从事上来讲，哪个环节少掉了？一个环节都没少，就动机出问题了。我们今天学稻盛和夫、学利他，一定要反省动机。要是动机

错了，你可能得不到好结果。请问大家，你是因为能发财才利他的呢？还是因为利他而自然有财的？哪一种？一般人都是为发财而利他的。这种动机就像故事中的小媳妇，不会有好报的。不要管是不是发财，只要管利他，一定有财发。你的落脚点在利他。为发财而利他，你的落脚点在哪里？在发财！完全不一样，这个差距太大了。

还有一篇文章，叫《俞净意公遇灶神记》。这个俞净意公是明朝的。我曾经讲过几遍《俞净意公遇灶神记》，我特别喜欢讲这一篇。为什么呢？俞净意公犯的过失我通通都有，再加上他老人家姓俞我也姓俞，我就觉得有亲切感。

俞净意公是明朝的一个读书人，秀才。他也想做善事，结文昌社，也组织一批人学习《了凡四训》，“惜字放生，戒淫杀口过”，也做善事。但是，结果怎么样呢？结果不好，而且很不好。生了五个儿子，死了四个，一个还走丢掉了，找不到了。生了四个女儿，死了三个，一个还有病。老婆也是病歪歪的，眼睛也哭瞎了。自己功名久考不第，老考不取啊。这也是做善事的人，为什么命那么差呢？他自己不知道。后来遇到灶王爷，灶王爷就跟他讲，你意恶太重，念头上不善。善不善看念头，不看事，动机问题。哪些念头不善呢？指出七条。我们也可以对照对照。第一，贪念。第二，淫念。第三，嫉妒念。第四，褊急念。第五，高己卑人念。第六，忆往思来念。第七，恩仇报复念。贪念你有没有？有！你只要有贪念，你做善事，难免动机不纯啊。不能说没有善的动机，不够纯。

人心念要是不正，做善事像什么呢？打个比方，这边有一个茶杯，这个茶杯里面有一颗毒药，然后拿这个带毒药的杯子装清净的水。请问这个水有毒没毒？有毒。所以，不把这个念头去掉，装进去的就是毒水。我们注意到，了凡先生在“改过之法”里面谆谆劝告我们，“今欲获福而远祸，未论行善，先须改过”。

改过是做善事的前提。我们是只顾做善事，不去改过，做的善收获小小的，罪过大大的。原因在哪里？茶杯里面有毒药。先要改过，改过是第一善，改过之后才有二善、三善、四善。第一善没有了，后面的善都是不纯的。

所以，经过灶王爷这么一点化，他惊醒了。原来念不善，行，给自己起个名字，正名养德。起个什么名字？叫净意道人。直接打在自己的要害上，念头要干净。去贪念，去淫念，去嫉妒念，去褊急念，去高己卑人念。先去这些念头，确保善念纯正、善力增进。达到什么效果呢？**“静则一念不起，动则万善相随。”**只要起念都是善念，要不就不起念，到这种地步。在这个时候，再做善事，那个善的福气就很大了。后来儿子也找到了，儿子娶了媳妇，又生孩子，生了七个，每个孩子都很有修养。“积善之家，必有余庆”，善是建立在改过基础上的。

反省精进太重要了。学稻盛哲学，因为赚钱而利他和因为利他而自然赚钱，动机上是不一样的。我再请问大家一个问题，教育是为经济服务的，还是经济为教育服务的？大家都很明白，经济是为教育服务的。现在教育是为经济服务，全错了。教育为经济服务，经济再发达，也只是五福当中的一福，叫富贵的富。如果经济为教育服务，人受教育以后就能知过改过、就能做善事，他就能得五福。长寿、富贵、康宁、好德、善终、都来了。所以，这个方向不能错。我再问大家，学习是为赚钱服务，还是赚钱是为学习服务？赚钱为学习服务。那你现在赚那么多钱干嘛？只要够学习就行了。

我们的价值观不要颠倒。不是钱越多越好，只要够用，够我们有机会来学习，不断地完善自己，你就能得五福，而不只是富贵的那个富。人生追求什么？要从追求富提升到追求富贵，两个都要。富贵还嫌小，富只占十分之一，富贵只占五分之一。要从追求富贵

到追求五福，五福就全啊。五福也是昙花一现，要从求五福到追求高能量。能量是带得走的，五福一样带不走。人生的意义在哪里？在高能量。靠什么？不靠发财，靠学习。学习是生命第一等大事，离开学习没多大事情。今天大家把赚钱当成第一等大事情，你得的再多，也只是五福当中一福的二分之一，叫十分之一，还是小的。所以，对动机的反省要很认真。我们一般人都会把动机隐藏起来。稻盛和夫最大的优点是常常把动机浮现上来，看自己到底是善还是不善。这是讲的“行义未纯”。

“检身多误”，这是讲言行上的过失。走路太快了，能改过来。讲话太快了，也能改过来。这都好办。过去跷二郎腿，现在不跷了，力行。言行上好改，动机上难以发现。下功夫在哪里呢？在动机上。

“或见善而行之不勇”，这个太常见了，知道是善，但是不好意思做，没勇气做。你比方我们500人，大家在这里学习《了凡四训》，见面之后都会鞠躬行礼。因为气场很强大，大家在气场里面很容易做到。这里五天一结束，大家各自回家了，有的去机场，有的去车站。到车站的时候，再让你鞠躬的时候，你肯定是一鞠躬，先看看旁边有没有人。什么原因呢？气场一失去，你就发现，你的信心不足，就暴露出来了，大的气场里面做事很容易。

所以，公司经营最重要的，是建立一个良好的氛围、建立一个强大的气场。靠制度不行，只有靠文化。快不快呢？太快了！我们五天就把气场建立起来了。你回去不用五天就能建立起来，问题是你要找到方法、要下定决心。

我在山东曲阜讲课的时候，自己就碰到这个事情。那天下午去上课了，主办方安排一个书童接我送我。那天我刚下楼，看着楼梯上有一个纸屑。糖纸屑，一点点大的。看到纸屑了，我也想把它捡起来，终究没有弯下腰把它捡起来，我就走过去了。等我再回来的

时候，接我的书童把那个纸屑捡起来了。他的念力就比我大半分，我的正念就比他小半分。我想到了，念力不足，没有弯腰。他想到了，念力够了，就把它捡起来了。念力决定你是干还是不干。光有念头还不够啊，不勇就是念力不够强大，信心还不够，差距在这个地方。

“或救人而心常自疑”，帮人的时候老是怀疑，帮还是不帮啊？帮是有好处还是没好处？想得太多，患得患失。还是决心不够、信心不足。我们这个心很有趣，人的潜意识里面，两类念头都存在，善念和恶念都有。不要以为你是善人，再善的人，里面也有恶念的。再恶的人，里面也有善念的。区别只是善念多少的问题。想帮人是善念，想占人便宜是恶念。如果恶念大、善念小，你不会纠结。有的人做坏事，爽得很，一点障碍没有。为什么呢？恶念太强大，善念太小。还有一种人，善念很强大，恶念很小，做善事就不纠结。就怕是善念恶念差不多大，这就打起来了，最后打得自己都很痛苦。干还是不干？光顾打架了，啥事也不干。

怎么解决这个问题呢？这个问题很普遍，多读经典，用经典的正念不断加持你的善念，要让善念强大起来，给善念浇水，给善念增加能量。要把读经典当第一件善事来做，这个时候你的善念、正念就强大了，恶念、邪念就弱小了。到那个时候再做事，你发现障碍就少了很多。很多人以为读书不算善事。读书是第一件善事，学习是第一件善事。离开学习，你什么善事都找不到根基。回去以后大家多读《了凡四训》，提起正念，要养正气。

“或身勉为善，而口有过言。”现在很多人做善事，已经能做到了，要办什么活动，拿钱做善事。但是拿钱之后，你要是不表扬他两句，他很委屈。心里面、嘴巴上吃不了亏啊，言行上能吃亏了。真正吃亏是吃嘴巴上的亏，不要跟人辩解，不要争取什么东西。**真正吃亏才是大善，不能吃亏还是小善**。

“或醒时操持，而醉后放逸。”清醒的时候，都能做到。如果喝醉酒的时候，还能行善，这个善力就够大的了。我看到一个报道，说法国有一个人在街头，喝醉酒了。喝酒醉之后，歪歪倒倒，拿着酒瓶。大家看他干嘛去了？找个废物箱放进去了。旁边的人很赞叹，这个家伙喝醉酒还能有环保意识。我们清楚的时候也这么糊涂，没有环保意识。他这种环保意识一定是根深蒂固的。

“以过折功，日常虚度。”每天我们过得是有意义还是没意义呢？今天过了是赚了还是赔了呢？就看你做的善多还是恶多。做善事多能量增长，做恶事多能量亏损。每天都是加减法，能量的加减法。所以，你的能量你自己控制，福气也是自己控制，跟任何人没有关系。你今天说“我错了”多，还是说“你错了”多，直接影响到你福气的大小。

人生像经营一样，无非是功过，最后看余额。所以，“以过折功，日常虚度”。如果说过大于功，今天你就白过了，你走的时候未必能做到比来的时候能量高。要想走时比来时能量高，就要确保今年比去年高，要确保这个月比上个月高，要确保这一周比上一周高、今天比昨天高。这就是人生的经营，经营能量！企业也在经营能量，整个国家都在经营能量。

“自己巳岁发愿，直至己卯岁，历十余年，而三千善行始完。”这里讲，自己巳到己卯岁，一共是十年。原来发愿做 3000 件善事，这 3000 件善事十年才做完。请问大家一个问题，这 3000 件善事是了凡先生只做了 3000 件，还是余额 3000 件？余额 3000 件！如果了凡先生只做善事，一件恶事不做，这 3000 件老早就完成了。因为既做善也做不善，最后才余额 3000 件。就像我们有的人放生，他上午去放生，下午回来就吃北京烤鸭，那就白干了。所以，以功折过，余额就小了。

立命九法之八：回小向大

“时方从李渐庵入关”，这里开始讲立命九法的第八法，第八法叫回小向大。“时方从李渐庵入关，未及回向。庚辰南还，始请性空、慧空诸上人，就东塔禅堂回向。”这个回向是一件非常微妙的事情。说它微妙是不好理解，其实它的作用是非常大的。例如你做善事了，助人为乐，就有能量。“能量”换个词，就叫功德，这是功德的意思。那你助人为乐了，有能量了，这个能量可以用拓展心量的方式把它扩大。能量还是这么大，但是一扩大，那就倍数增加了。怎么做呢？回小向大。从本来自己用这个能量，把它用来送给别人。送一个人，能量加一倍。送两个人，能量加两倍。关键看你心量大小。

能量能不能转移呢？福气能不能转移呢？这是一个很重要的现象。江本胜博士用水实验这个方式，证明能量是可以转移的。江本胜博士取东京的自来水来做实验。东京的自来水结晶很不好。江本胜博士就打电话通知日本各个地方的朋友，在同一时间向这杯水所在的方向发出那些善的念头、那些有能量的念头，比方说“谢谢你”、“我爱你”。当这些人把“我爱你”的念头指向这杯水的时候，这杯水的水结晶就改变了。再放到显微镜下看，水结晶越来越好了。什么意思呢？这些人的善念里面的能量已经把水结晶给改变了，水结晶收到了。同样，我们做了善事，你把它回向给爸爸妈妈、爷爷奶奶、在世的去世的，他们的生命品质马上就改变了。水结晶原来不好，现在好了。父母身体不好，好了！用回向就是这个作用。

而且，回向有一个好处，你把它给别人了，自己并没有减少。这个方法好。就像点蜡烛一样的，我现在一只蜡烛，如果把周围的十支蜡烛都点着了，我的光明更大。予人玫瑰，手有余香。给了人家，自己还没有减少，这叫回小向大。什么人能做呢？明白生命真相的

人会做。一般人舍不出，他以为给人他就没有了。这就是功夫！所以，要大量地回向。如果你的孩子不爱学习，你大量做善事，把能量回向给他，他就爱学习了。

曾国藩也证明了这个现象。他爷爷生病，当时他正好考试，进士考取了不能马上做官。正好爷爷生病，他就写信给家里，幸亏我没有做官，否则运气泄得太多，爷爷的病好不了，兄弟子侄学业不会有所长进。做官就等于用家族的福气了。他考取进士没有做官，用了一点福气，但没有用尽，这个福气就变成爷爷的健康，也能变成兄弟子侄喜欢学习、学习成绩好的福气。

我们做父母的要谨慎，你赚的钱越多，等于你越损儿女的福气，等于把他的福气从钱上给他提前用掉了。你要是不把钱赚回来，可能就是他喜欢学习、学习成绩好，又听话，身体又棒，变成他的福气了。如果做生意的时候还动了歪点子，损福更大。最后你看到，都在孩子身上反映出来了，他就越来越没福、越来越调皮、越来越不好管。

整个家族是一个系统，整个公司也是一个系统。所以，大家要用系统的生命观来观照每个生命。了凡先生懂得这个方法。“时方从李渐庵入关，未及回向”，没有来得及回向。现在呢？“庚辰南还”。庚辰年回来了。“始请性空、慧空诸上人，就东塔禅堂回向”，在东塔禅堂做回向仪式。为什么请出家的师父做回向呢？原来回向也有能量高低的问题。师父的能量大，马上回向，马上就得了，就好比坐飞机到广州的。我们能量小，所以走路到广州。第二个，他能增加你回向的力度。不仅速度快，而且能量会被放大，这就是请师父回向的原因。如果你的能量大，不要找师父，你就能做了。

“遂起求子愿，亦许行三千善事。辛巳，生男天启。”了凡先生先求登科。他也是一个命一个命立的，也不是一筐筐立、一批批

立的。所以，我们要学他，今天晚上要指定一年的命。一年只立一个命，不要多，要专注。完成一个再搞第二个，完成第二个再搞第三个，这才能确保专注而心想事成。立命总是配套的，“我要”和“我要做”是相配套的。果然，“辛巳，生男天启”。了凡先生47岁，生了个儿子叫天启。

这是立命九法的第八法，叫回小向大。

立命九法之九：记功过格

下面是立命九法的第九法，叫记功过格。

“余行一事，随以笔记。汝母不能书，每行一事，辄用鹅毛管，印一朱圈于历日之上。”这个功过格并不复杂，做一件善事做一个记录，做一件不善事也做一个记录，到时候每天就好反省了，没有功过格不容易反省。

功过格最大的作用，一看到善事做得少了，心里面就警惕了。一看到恶事做多了，心里面就害怕了。这是一种激励意志的方法。

我们企业有没有用过这种激励机制呢？企业没有功过格。如果有功过格，用起来效果一定好。不要人管，他自己就反省，就能够自我管理。了凡先生识字，做一件善事就记录下来，老婆不识字，也能记功过格。说明功过格形式多样化，不光是一种。不认识字，找一个鹅毛管，剪一个口，做一件善事，在朱砂上蘸一蘸，然后在日历上印一下，一件。再一下，两件。这也是功过格。形式多样化，不是指哪一种。

“或施食贫人，或买放生命，一日有多至十余者。”了凡先生做善事，大致是两类。第一类，施食贫人，我们都知道，爱人。第二类，

放生，买放生命叫放生。这两个例子不是随便举的，而是有特别意思的。儒家和佛家境界不一样。儒家只讲爱人，还没有讲爱猪狗牛羊，所以他也杀猪杀狗杀羊。佛家不仅爱人，而且还爱猪狗牛羊。这个地方，施食贫人讲的是儒家的境界，买放生命讲的是佛家的境界。也就是说，学儒的要读《了凡四训》，学佛的也要读《了凡四训》，都能受益。

“至癸未八月，三千之数已满。”“癸未八月”，我算了一下，他许行 3000 件善事，整整用了四年，完成了。前面是十年，现在是四年。为什么快呢？并不一定是他做善事多了，而是他做错事、做恶事少了，余额就大了。

“复请性空辈，就家庭回向。”他又用回向的方式放大功德。我们这次到第五天，我们也会有了凡生命力回向这个工作。把你在这里学习的功德，回向给天地万物，你的学习功德马上增长。

“九月十三日，复起求中进士愿， 许行善事一万条。丙戌登第，授宝坻知县。”那么，九月十三日，他又开始求了。求什么呢？这次求中进士。求中进士跟以往还不同，以往只做 3000 件善事，而求进士是做一万件善事。这个地方对我们有启发。什么启发呢？做官是福气，这个福气比生儿子还大。所以，做官要做一万件善事。做官不是靠本事，靠福气。

“丙戌登第”，了凡先生 52 岁的时候，考取了进士。原来命中只能做秀才，现在考取进士了。就相当于原来是本科生，现在命改变了，做博士生了，提高了。有求必应，心想事成。所以，大家在今天晚上立命的时候，不要以现有的能力做基础。你想要什么，只要是真实的，都可以作为你立的命，关键要真实。你的能力会随着你立的命“蹭蹭蹭”往上长，最后符合你的命。所以，你这个人能力增长的速度、高度，都跟你立的命有关系。不要反过来，拿你的

命跟你的能力相匹配，不行，要让能力跟你的目标相匹配，这就对了。

“授宝坻知县”，到宝坻县做知县。虽然宝坻是个县，但是归皇帝管，规格很高。了凡先生在宝坻县做了八年的知县，被大家好评，是宝坻县800年来第一任好官。为什么这个官那么好呢？做善事做上去的，不是买官买上去的。这是了凡先生记功过格的情况。

“余置空格一册，名曰治心篇。晨起坐堂，家人携付门役，置案上，所行善恶，纤悉必记。夜则设桌于庭，效赵阅道焚香告帝。”这是袁了凡先生记功过格的一个方式。

“余置空格一册”，就是选一本笔记本，没有记过别的东西的，干干净净。然后给这个笔记本命一个名，叫“治心篇”。

我在南京办班的时候，有一个企业家，回家以后也学了凡先生，记功过格。他起什么名字呢？“洗心篇”，把心洗洗干净。第二次来参加班的时候，他就把“洗心篇”带来给我看，那个本子中间划一道杠，左边是今天做的善事，右边是今天做的恶事。一开始恶事积得很多，善事一点点。到后来，善事越来越多，恶事越来越少。

功过格的好处就是反省精进。看到善事少，我们就警惕了。看到恶事多，我们就害怕了。天天提醒自己善日日增、恶日日减，这是一个很好的激励方式。

后来我问他，有没有做假账？他就跟我笑，记功过格还能记假账？再记一条，记假账！不敢做了。所以，你就知道，对功过格我们要有恭敬心，骗谁也不能骗自己。

“晨起坐堂，家人携付门役，置案上”。早上起来以后，第一件事情，洗漱完毕以后，就是记功过格，说明记功过格是一件很大的事情、很重要的事情。

“坐堂”，这个“堂”现在我们已经不容易看到了，现在叫客厅。我到安徽古徽州看明清的这些民居，就能看到。一进院子有天

井，天井后边就是一个中堂，两边是卧室。中堂非常透光，空气也好，人在里面很舒服。过去人的房子很养人，现在的房子不养人了。我在北京住15楼，15楼的花都养不活。把养不活的花放到楼下来，马上活了。花都养不活，人已经都没有气了。所以，一定要接地气。过去的房子好啊，古人真的了解生命，很会生活。早上起来以后，在中堂，把家人一起叫来记功过格。

让家人来记功过格，这个好理解，积善之家。为什么把家里的员工也拉来一起记功过格呢？一开始我想不通，后来我想明白了。员工犯错误，扣老板的福气。比方讲，我们这个身体是个组织，员工就是细胞。假如某一个细胞要生病了，整个身体健康就受影响。员工要是犯错误，扣老板的福气，损老板的福气。所以，老板必须要把每个员工变成优秀的员工，你才能够保住你的福气。反过来，员工做善事，也是增加老板的福气。所以，员工的教育重要，企业文化太重要了。如果在一个城市，只要有一个人犯罪，直接扣市长的福气。等犯罪的人多了，这个市长就当不成了。所以，作为领导人，对员工要负责任，把每一个员工都要变成善人、变成有福的人。不是说你帮他，你是帮自己啊，否则就损福了。

“所行善恶， 纤悉必记”，大事小事都记上，那些丑事也记上，用来提醒自己。“夜则设桌于庭，效赵阅道焚香告帝。”晚上在庭院里面摆一个香案，向宋朝的赵阅道学习。赵阅道在宋朝时候是一个名士，职务很高，但是品质也很高，两袖清风，仙风道骨。这个人做人做事有原则，白天做的事情，晚上都要向老天爷报告，我做了什么、做了什么。我们是向老板述职，他是向老天爷述职。只要今天有一件事情不敢向老天爷述职，这件事情他以后就不敢再做了。所以，不敢向天说的事情，他就知道是不对的、亏心的，以后就不做了。这个人用这种方式确保自己不犯错误。了凡先生也是如此，晚上“设

桌于庭，效赵阅道焚香告帝”，也说说今天做了什么事情，一旦有了不敢说的事情，明天就不做了。这是他记功过格的情况。

到这个地方为止，立命九法就跟大家介绍完了。

运用立命之学的注意事项

接下来的内容，是了凡先生在生活中运用“立命之学”时碰到的几个特殊问题。因为这几个问题非常重要，这里特别用专题来讨论。

素位而行

“汝母见所行不多，辄颦蹙曰：我前在家，相助为善，故三千之数得完。今许一万，衙中无事可行，何时得圆满乎？”“汝母”，这是了凡先生的太太。“辄颦蹙”，“颦蹙”就是愁眉苦脸。咋做善事那么难做呢？最近怎么没有做过善事呢？还着急了。善事做少了她也着急，可见教育的作用太大了。我们有的人是没有人打麻将他着急、没有人喝酒他着急，人家是没有能够做善事着急，价值观不一样。

“我前在家，相助为善，故三千之数得完。”原来没有做官，在家做百姓，做善事容易啊。“施食贫人，买放生命，一日有多至十余件者”，一天能做好多。现在做官了，又立命做一万件善事，发现没机会做了。做官你要再叫他买放生命，或施食贫人，这不合他身份。

这里有一个问题，做官的人怎么做善事？总经理怎么做善事？

董事长怎么做善事？提出个问题来。要学会在各种身份上做善事，这也需要学习的。

“相助为善”，这个地方很有趣。一般这一家，要么男的做善事女的反对，要么女的做善事男的反对。夫妻两个同善同乐，这个少，你们自己都有数。所以，夫妻同善太难得了。

遇到这个难题了，在衙门做事，不知道如何做善。这个时候他就要找人请教了。找谁请教呢？像袁了凡这种能量很大、境界很高的人，他就不用找心理医生了，直接找“神人”来咨询就行了，而且都不要换地方，做梦就可以了。境界高、能量大的人，很方便啊。所以，一定要把追求能量作为生命的根本。

“夜间偶梦见一神人，余言善事难完之故。”梦间遇到神人，了凡先生就跟他讲了，我想做一万件善事，现在老做不完，怎么回事啊？怎么办啊？“神曰”，神人就跟他讲了。“只减粮一节，万行俱完矣”，你已经把一万件善事做完了，你把粮食税减掉了，就这一件事情，一万件做完了。你看看，了凡先生做了善事，竟然还不知道做善事，说明他不知道为官怎么做善事。他还以老百姓的标准来看自己，错了！

“盖宝坻之田，每亩二分三厘七毫。余为区处，减至一分四厘六毫”，减粮食税了。请问大家，减粮食税这种善事谁有资格做？也只有县太爷。

这个地方给我们一个启发，做官的把官做好了，本身就是大善。官做不好，还到外面做义工，那就是不善了。我有一次在外地讲课，主办方安排了一个企业家做义工，送我到机场。这是个女同志，我就跟她在车上聊起来了。我说，你做义工几年了？她说，三年了。我说，你为什么要做义工啊？她说，在家呆着没意思。她不是为了帮人，在家呆着没意思啊。我说，怎么会没意思呢？天天跟老公吵架。

相夫教子这是大善，大善不做，出来做小善，那你就不善了，不会做善事。女人把女人做好，这就是大善。女人做不好就不是大善，再跑出来做善事，小善。

我们一定要素位而行，做善事要素位存善，在什么位把那个本职做到，这就是大善。总经理有总经理的善，董事长有董事长的善。董事长的善在哪里呢？决策要对。决策对了，你就是大善。决策一错，你就是大恶。董事长不要干活的，脑袋瓜不用干活的，脑袋瓜只要决策就行了。你们有没有看到脑袋瓜去耕地的？耕地都是手的事情。领导人关键是决策要对，最大的决策就是要给公司定一个有生命力的企业文化。稻盛和夫就完成了这件事情，他把利他的思想带进日航，日航就成就了，他就是大善。

从事善到心善

“委有此事，心颇惊疑”，神一讲，他心想，是啊，是有这么回事啊。但是，心里面有惊和疑。惊在哪里呢？我减粮食税给皇上打报告，没有给神打报告，神怎么知道的？我看到这段的时候，我很吃惊。今后我们做好事，不要老怕大家不知道，神老早都知道了，你怕什么呢？疑在哪里呢？减粮食税真的能抵一万件的善事吗？还是怀疑啊。

“适幻余禅师自五台来，余以梦告之，且问此事宜信否？”幻余禅师是了凡先生的好朋友，他是嘉善人，虽然是师父，跟了凡先生关系很密切。他常常到五台山去拜佛，路经宝坻，就到这里歇歇脚、叙叙旧。这次又从五台山过来，了凡先生借此就把梦中的事情向幻余禅师请教。“此事宜信否”，减粮税能抵一万桩善事，可信吗？连神都怀疑。什么意思？人还是不相信神，就像小狗不相信我们人一样。

这时候幻余禅师讲了，“善心真切，即一行可当万善。”这句话极其重要。会做善事的人，做一件就能抵一万件。反过来说，不会做善事的，做一万件也不抵一件。所以，做善事的这个善要好好学习。

在“积善之方”里面，专门讲到善的八种情况。善本身是一种大学问。善有真有假、有端有曲、有阴有阳、有是有非、有偏有正、有半有满、有大有小、有难有易啊。这八种善是需要学习的。我们讲八善，要多少时间讲呢？九天时间讲八善。学了凡只要五天，你就知道八善的学问更深。

那么，“善心真切”，何为真？何为切？真就是真信，但行好事，莫问前程。如果做善事还求回报，那就不真。为赚钱而利他，就不真。我们学稻盛和夫，能利他而不求赚钱，自然有钱赚，这叫真。所以，善心要纯正。稻盛先生对动机是很在意的，确保自己善心纯正、私心了无，他才放心。这是我们讲的真。

什么叫切？急人所急。我们做善事，有时候有个习惯，人家要说，老张，帮帮忙啊。老张讲，等一会儿，我手上还有活。等一会儿，那就不切了。人家喊你，放下手上事马上去，这叫切。我们做善事是留有余地。

北京每年到冬天，各个社区都会干一件事，捐衣被。你捐衣被，是捐新的还是捐旧的？多半捐旧的，自己家不用的，拿过去，免得扔掉。本来要扔掉的，现在捐掉了，这个心就不切了。你有没有想过，人家也想要新的。

那么，在《了凡四训》的“积善之方”里面讲了一个故事，这个故事非常感人。

浙江鄞（yín）县，这是宁波下面的一个区县，叫鄞县，有一个人叫杨自惩，这个人在衙门里做一个小官。过去衙门无非两件工作，

一个是治安，一个是收税。那么他是负责治安的。有一次从外地押解来一批犯人，这些犯人路途遥远，饥渴难耐，没饭吃，饿肚子。杨自惩看到这些犯人饥肠辘辘的，这个仁慈的心就起来了，回家准备拿点米熬点粥给他们喝。回到家里一看，家里面也仅仅有一碗米了。如果给这些犯人吃，家人今天得饿肚子。如果家人吃呢，犯人就太可怜了。到底是给犯人，还是自己吃？在这个时候，就看你切还是不切了。最后，杨自惩毅然决然，宁愿家人饿肚子，也给犯人做这碗粥，因为切啊！结果怎么样呢？“积善之家，必有余庆”，他的儿子、孙子都做了大官。

所以，会做善事的，真切。不会做善事的，不真也不切啊，做一万件也不如人家一件。

我在河南，参加过一次河南省了凡同学会的活动，人数很多。河南学《了凡四训》的前后有 2000 人。这次活动有 300 人。其中有一位老了凡同学罗厅长，老是因为年纪大，原来是河南省民政厅的一个副厅长。罗厅长在分享发言的时候就讲到，做善事容易，做善人太难了。大家一听不明白了，我都做善事了，怎么还不是善人呢？善人是存善心才叫善人，光做善事，不存善心，那你不叫善人。特别提醒大家，要做善人，不要老做善事。再多的善事，如果心不真不切，你还是不善。

了凡先生把幻余禅师这段话点出来，提醒我们，做善事要从事上善走到心上善，那个善功德能量就大了。两个问题帮我们点出来，第一个是素位行善，第二个是从事善走到心善上去。一件事情就可以抵一万件，甚至十万件，关键看你的心百分百的真，还是百分之七十的真，还是百分之三十的真。切也是这个样子的。所以，得的功德多少跟人家没有关系，跟我们的真和切密切相关。

“况合县减粮，万民受福乎？”前面讲的是心上善，是讲心法。

心法一般人都不会相信的，所以下面从事上讲了。你看看，全县都减粮食，一万个老百姓都受益了，那还不是万善吗？心上你听不懂，就从事上讲。从这角度来说，《了凡四训》适合不同缘分的人听。明白心法的人，一听就明白了。不明白心法的呢，从世法上讲你也能理解。这是一本缘分广泛的书。不管你是官大官小、钱多钱少、信心值高不高，甚至识字不识字，都能从《了凡四训》得益。

可能有人说，老师，不识字怎么得益啊？照样得益！我这次碰到吴总，吴总就跟我讲，他学完《了凡四训》以后，发了个心愿，回家把《了凡四训》诵读很多遍，最后拿出一遍把它录出来，变成mp3让人家听，不识字也能听到，也能够依《了凡四训》来生活。我听说这一次，主办方还把吴总的mp3拷贝在机器里面，每人送一份带回家，听就可以了。

“吾即捐俸银，请其就五台山斋僧一万而回向之。”了凡先生这个回向已经习惯了，能量他回向，工资也回向，虚的也回向，实的也回向。这是一种对生命的认识。了凡先生把工资回向给谁呢？他不是乱回向的，回向给修行人。为什么？这个地方有玄机啊。他没有用于灾区，而用于修行人。修行人是天天增长能量的人。有能量的人，只要有一个，方圆百里周围的气场能量马上就提升了。

记得我听老师讲课的时候，就讲到有一个老和尚在美国讲课，当时有两个美国小青年也来听课。老和尚讲的是中文，美国人学的是英文，按理讲他听不懂啊。每次他还来，一开始他都不好意思，时间长了以后，就问他，听懂了吗？听不懂！听不懂你来干什么？这里舒服。什么叫舒服啊？能量场大。所以，你就知道讲圣贤经典的地方，正能量场，人人欢喜，个个开心。帮修行人就是为了增加能量场。所以说，传统文化的学校越多越好。学校多了，医院就少了，监狱也少了，连警察局也少了。反过来，传统文化的学校少了，监

狱会多，警察局也多，医院也多啊。那你们说是建学校还是建医院呢？当然建学校了。

从求到不求

我们再往下看。“孔公算予五十三岁有厄，余未尝祈寿，是岁竟无恙，今六十九矣”。这是第三个问题，了凡先生求登科了，也求中进士了，但是没有求长寿，现在长寿也来了，原来命中 53 岁，现在 69 岁了，长寿没有求也来了。

到底要不要求？这个问题提出来了，不求它也能来。这个地方提出一个很重要的课题来。古人讲，但行好事，莫问前程。前程来不来呢？照样来。我告诉大家，动一个善念帮人，这个念头里五福都有了，长寿、富贵、康宁、好德、善终都在里面。你不求，长寿也在里面。只要动善念，多动善念，五福更深厚。就像我们生孩子一样，爸爸妈妈一粒爱的种子下去了，哪个妈妈说我儿子要有鼻子要有耳朵？不需要！出来就是五官俱全。一粒生命的种子里面就包括五官，长出来他就俱全了。同样，一个善的念头，里面就包括五福，不求自然也来。

那为什么叫我们求呢？因为我们已经求惯了，不让你求，不让你定目标，你觉得人生没法过，好像是失控了一样。那行，求吧！求就要按正确的方法求。最好是不求，不求是最高境界。当你不求的时候，五福是均衡发展的，就像五官均衡分布一样。

求了以后就有一个问题。比如求富贵，那个福就往富贵上偏。当福往富贵上偏的时候，富贵是来了，其他四福就要受损。这是一定的。不求的人均衡发展。所以，你求也行，不求也行。这是针对不同的因缘说的。你喜欢求，求吧，按正确的方式求，往内求，心想事成。不求了，照样有福。长寿就是这么来的。所以，求也行，

不求也行，因人而异。所以，《了凡四训》的缘分非常地广泛。

“《书》曰：天难谌，命靡常。又云：惟命不于常。皆非诳语”。《尚书》里讲了，天命是难以测定的，命也不是恒常不变的。“惟命不于常”，也就是说一切都可以改变。念头一换，梦境就变了。底片一换，电影就变掉了。从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生。

“吾于是而知，凡称祸福自己求之者，乃圣贤之言。若谓祸福惟天所命，则世俗之论矣。”这个地方特别提到了，圣人跟凡夫的一个最大区别，圣人是心想事成，凡夫是心想不成。为什么呢？“凡称祸福自己求之者，乃圣贤之言。”求自己转念头，没有求不到的。所以，弘一大师讲“求名求利，须知求己胜求人”。求自己动念，心想必成。“若谓祸福惟天所命，则世俗之论矣。”那凡夫呢？认为命运是天定的，命是父母定的，命是老板定的。那你求老板就靠不住了，那就心想不成。心想不成是凡夫，心想事成是圣人，标准在这个地方。

六种可持续发展的生命观

下面，了凡先生要给我们传授一种新的学问——怎样做到成功不败。坦率地说，成功以后就是失败。如果你做不到成功不败，成功没有意义。了凡先生传授这个成功不败，也就是我们今天讲的可持续发展，可持续发展是科学发展观。

我不知道大家对科学发展观有没有了解。我学习了一下，我不

研究，我就学习。科学发展观就四条。第一，以人为本的发展观。以人为本，人以什么为本啊？人以有正气为本。盛衰在气象，所以一定要把提高正能量作为生命的根本。第二，全面的发展观。长寿，富贵，康宁，好德，善终，五福俱全叫全面，光发展经济叫不全面。第三，协调的发展观。不要光我有福你没福，利他是协调发展观，不要老想自己。第四，可持续的发展观。了凡先生在跟我们介绍可持续发展观。《了凡四训》是科学读本吗？是！

“汝之命，未知若何”，你的命未来如何我不知道。这是了凡先生对儿子讲的。请问，了凡先生知不知道自己儿子命运好还是不好呢？肯定知道。为什么？了凡先生是孔道长的弟子。孔道长一眼就知道“子仕路中人也”，难道了凡先生看不准儿子？肯定能看出儿子的命运。为什么他说看不出来？这个地方在给我们做个提醒，不要算命。我就是能算命，都不给儿子算。你们都不会算命，还找人算。根本不要算命，只要会立命能改命就行了。算不好，就跟他早年一样，20 年算定，动都动不了。那最好不要算，直接立命就行了。了凡先生提醒我们这个东西。

下面他就给我们介绍六种可持续发展的生命观。“即命当荣显，常作落寞想；即时当顺利，常作拂逆想；即眼前足食，常作贫窭想；即人相爱敬，常作恐惧想；即家世望重，常作卑下想；即学问颇优，常作浅陋想”。要想做到可持续发展，就要做到事上花开心上花不能开、花未全开月未圆。

第一，“即命当荣显，常作落寞想”。这个是讲做官的。“荣显”，做官的人荣耀而显赫。做官怎样才能做到我做官我儿子还做官、我孙子还做官、我子子孙孙都做官？“常作落寞想”，不要得意，做了官也像没做官一样。不要你做官儿子坐牢，那就麻烦了，那是不可持续发展。

谁有这个心态呢？范仲淹算一个。范仲淹官做得不小，副宰相。做官之后，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。我们现在做官，有少数官员一做官，先天下之乐而乐，后天下之忧而忧。那你这官做不久了，你的儿女也不会做大官的。所以，范仲淹的儿子范存仁做宰相。他是副宰相，儿子做宰相。范存礼也做大官。我查了一下范仲淹的家谱，到现在 28 代。第 28 代孙，早年在美国留学，后来回到上海，退休的时候是上海港务局的副局长，还在做官。人家这真会做官，子子孙孙还在做官。为什么呢？就是范仲淹心上花没开。

在范仲淹做副宰相的时候，当时想在首都开封建一个住房，就请人看风水。宋朝的时候，堪舆也很盛行。人给他一看那个地方，哎呀，范先生，你这块地很旺。范仲淹一听到这块地很旺，他马上就改主意了，不建公馆而建学校。既然旺，让天下的学子旺，他做这种教育。我们要是看到这个地方旺，我们赶紧圈起来，定个高价钱把它卖掉。所以，你的子孙不会像范仲淹那么旺啊，念头不对。

这是讲的第一点，做官的人要学范仲淹，事上花开，心上花不要开。

第二，“即时当顺利，常作拂逆想”。做事顺利本身也是一福，没福的人做事不会顺利的。我自己就有这个体会，我讲《了凡四训》是特别地顺利。我是 2011 年 4 月 5 号清明节那天开始讲《了凡四训》的。越讲听的人越多，越讲我就越欢喜。到现在都来不及讲，排队到明年 8、9 月份以后，根本没有时间讲。顺利吧？很顺利！当你讲《了凡四训》顺的时候，其他地方就不顺利了。

有一次，我去理发店理发，一进门，六七个人排队。换一家吧，再一看还是六七个人。我当时就知道，讲《了凡四训》顺，理发就不顺。此消彼长。所以，我每次理发是件很麻烦的事情。后来索性简单，买个理发推，我太太给我理。

在此顺，在彼就不顺。所以，你就知道，在你做事情的时候，遇到不顺的时候，你要能承受不顺，才能确保这个顺的事情永远顺下去。否则，你要把不顺的事情变顺了，就抢了顺的事情的福了。

记得我有一次在河南讲课，明天要开班了，今天我在北京，早上 10 点零 3 分的火车，西客站的。我早上 8 点钟就出门，按理讲，路上再堵车，也不至于堵那么长时间啊。等我到了西客站，火车开走三分钟，没赶上，不顺了。我一看没赶上，就想办法改飞机了，就给河南打电话，我说赶紧换机票。他们帮我联系机票，你说那天巧不巧，从首都机场到新郑机场，那天竟然没有一张票。我就知道不顺了，也不急，在此顺，在彼不顺。

我赶紧打电话。正好北京有个企业家，想去河南听课，他是下午的火车。我就打电话给这个企业家，我跟他讲，你坐飞机去，我用你的票。他说行。到西客站见面，到西客站了，拿着票以后，他就跟我讲，老师，我到底下看看有没有退票的，有退票我们一起走，就不要坐飞机了。下去没一会儿，他跑上来了，票拿来了。我不顺，他顺啊。

所以，要想做成某一件事情，要想让它顺，其他事情上要能忍受不顺。这就是“即时当顺利，常作拂逆想”。否则，就把你的顺给破坏掉了。

第三，“即眼前足食，常作贫窭想”。这是讲做生意。做生意发财了，怎样才能做到富过三代、八代呢？当你发财的时候，你要惜福，惜福就是心上花不开，事上发的财再大没关系，只要心上花不开。

有一个人叫洛克菲勒，洛克菲勒是全球第一个亿万富翁。他的家族传了六代，还是很有名望。凭什么？洛克菲勒非常的勤俭，不抽烟，不喝酒，不乱搞男女关系。人家因为勤俭，心上花不会开，大量做慈善，钱都捐出去了。人气很旺，代代不衰。

中国人用两个字就概括了成功和不败。怎么成功？要勤。怎么

能不败？要俭。勤俭就是到成功再到不败的秘诀。这是可持续发展，心上花不能开。

第四，“即人相爱敬，常作恐惧想”。这个爱情也存在可持续发展的问题。现在爱情都比较短命。现在人谈恋爱都不会了。怎样才能让爱情可持续发展呢？“常作恐惧想”。我女儿读大学，我就给她定了两条纪律，其他对她没要求。第一，不准喝酒；第二，不准谈恋爱。可能有的人说，老师，怎么这么定呢？因为我太了解我女儿了，这个人感情脆弱，如果不成熟，你谈恋爱必定受伤。所以，我给她划了一个红线，不要超过这个红线。我女儿很听话，没谈。大学一毕业，工作了，马上问，爸爸，现在可以谈了吧？我估计老早等不及了，但是还听话。后来谈了个对象，他们是同事。有一天晚上要出门约会了，还没出门的时候，我妈就讲了，说，你今天晚上约会啊，擦擦口红打扮打扮啊。你知道我女儿讲什么话？跟他见面还需要擦口红？后来我妈跟我一讲，我就知道要坏事了，傲慢了。你说这个男孩是不是喜欢她？喜欢！她对男孩子是什么态度啊？傲慢！傲慢就有祸啊，果然吹掉了。

后来找了个机会，我就跟我女儿谈这个事情。我说，人家喜欢你，你该怎么对待人家？要感恩！但是，今天女孩子一般都是傲慢。难怪孔老夫子在《论语》里面讲得很清楚，“唯小人与女人难养也”。孔老夫子不是歧视女人，其实这句话重点讲的是男人，只是拿女人做陪衬。“唯小人与女人”，小人指谁啊？男人啊。所以，男人不要像女人那样小气。为什么叫难养呢？后面讲依据了。“近之则不逊，远之则怨”。你对她好，她马上就骄傲。你对她远，她马上生气。远也不得，近也不得，真难养，就这个意思。

当别人爱你的时候，能让人家爱，这是你的福，要存感恩心。你一感恩，他就更爱。他更爱，你更感恩。这是可持续发展。千万

不要傲慢，女同志要注意这条。爱情本身也是生命当中很重要的一种状态，如果处理不好，往往爱就转为恨。所以，恐惧啊，今天他爱你，明天他不爱你了，那就很危险了。那就一定要想到，怎样才能做到永远爱下去。

我有个朋友，北京的一个企业家，50多岁了，男的。我问他，现在你在家对老婆还说我爱你吗？他说，不说了。我说，为什么不说？不好意思，老夫老妻，多肉麻。我说，你老婆想不想你说呢？这我不知道啊。我说，你要不说，人家会说吗？那还是我自己说吧。你想想看，你要不说，人家想不想呢？哪个女人不想听“我爱你”？想啊！要说，而且要说到底，说一辈子啊！不过现在说“我爱你”也被污染了，因为你在卡拉OK也这么说啊。现在说什么话有用呢？“我帮你”比较实惠。所以说，你越帮老婆，老婆干活就越欢喜。她越欢喜你就越帮，她每天做事乐啊。你不开心吗？开心！

夫妻之间，要相敬如宾。越是亲近的人，越要恭敬，一点不能懈怠。这是我们很多人疏忽的。我们以为太熟悉了、太亲近了，就随便点。不行！我北京有个很好的朋友，十多年了。有一次他带一个朋友，我们一起喝茶，我认识新朋友了。快过年了，我就给新朋友寄了一个贺卡，没给老朋友寄。老朋友知道了很生气，我都跟你十多年了，你竟然给他寄不给我寄。我一下子觉悟了，越是老朋友对你的要求就越高，你一点都不能疏忽。越是夫妻对你要求就越高，要更加恭敬。所以，要相敬如宾，才能保持可持续发展，一点不能懈怠。否则，危险就来了，恐惧就来了。

第五，“即家世望重，常作卑下想”。这是讲名门望族。在东晋的时候，刘禹锡曾经写过一首诗，讲了东晋时候的两个人。“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”这个王家和谢家在东晋都是名门望族、权倾天下，后来倒掉了。你家富的时候，燕子到你家。你

家一倒，燕子就走掉了。所以，要想确保家族代代兴盛，怎么办？要作卑下想。

有一个家族值得我们重视，就是钱学森的家族。钱学森这个家族从宋朝到今天，代代兴盛。尤其到了现在，钱家的人旺啊。从钱家的名人就知道，钱家贤才辈出，贵子多。钱学森、钱三强、钱伟长、钱其琛、钱钟书、钱逊、钱穆、钱正英，那么多姓钱的名人都是钱家的后代。钱家不仅子孙名人多，而且钱家的子孙寿命都很长。钱伟长98岁去世的，钱三强98岁去世的。钱其琛、钱正英现在还活着。钱穆也是93岁去世的，长寿！不仅长寿，而且钱家的媳妇个个都是优秀的。钱学森的夫人蒋英，谁的女儿呢？保定军官学校的校长、国民党上将蒋百里的女儿，职位很高。她自己也是中央音乐学院著名的声乐教授，据说在国外唱歌，能量太大，把灯都唱掉下来了。钱伟长的夫人孔祥英，孔子的第75代孙，名门望族。钱三强的太太何泽慧，居里夫人女儿的学生，中国著名核物理学家。

有福人家娶有福的妻子。如果你娶不到有福的媳妇，不要怨人家，肯定自己没有积福。这个家族为什么兴盛呢？这个家族特别注重养气。在家训里面就讲到，庙堂之上以养正气为先，海宇之内以养元气为本。这个钱家人，要么养正气，要么养元气，总之重视生命能量。怎么样培养正气呢？家训里面规定，子孙要“利在天下必谋，利在一人不谋”，对天下有利的事一定要做，对自己有利的事情可做可不做，助人为乐养正气。

钱家人很谦虚。钱学森的儿子曾经写了一个回忆录讲他爸爸。钱学森也是国家重要的科技领导人，家里面有厨师。有一次厨师跟他儿子讲，你爸爸是有学问的人。儿子一听，爸爸有学问全国人民都知道，还用你讲吗？厨师就讲了，你爸爸每次从楼上下来吃饭，都是穿戴整洁，不是穿着裤衩拖鞋下来的，对我们做厨师的尊重。

穿戴整齐、认真吃饭是对厨师恭敬，厨师能感觉到。因为谦虚，这个家族到现在还在振兴。所以，“家世望重，常作卑下想”，这是可持续发展。

第六，“即学问颇优，常作浅陋想”。学问要想越来越深，怎么做？要做浅陋想。这个内容我们放在讲“改过之学”的时候专门讲，因为这内容很重要。

总之，做到这六条，你这个人，你这个家，你这个家族，就可以做到可持续发展，事上花开，心上花不能开。

下面就是《了凡四训》著名的了凡六思，“远思扬祖宗之德，近思盖父母之愆；上思报国之恩，下思造家之福；外思济人之急，内思闲己之邪。”这六思是振兴家业、积福传家的法宝，做到了，家业一定兴盛。所以，心态决定命运。

“远思扬祖宗之德，近思盖父母之愆”，这是讲孝亲敬祖、连根养根，对祖宗要思他们的恩，对父母要改他们的过。这个我们讲过了，总结一下。

“上思报国之恩，下思造家之福”，这是讲要传家。传家怎么传？建功立业，积福传家。过去有人说忠孝不能两全，这话不对的，忠孝是一件事情。对国家忠，你就建功立业了。建功立业你就有福，有福才能传家，没福不能传家的。所以，忠就是孝，孝就是忠，一件事情！

“外思济人之急，内思闲己之邪”，这是讲“诸恶莫作，众善奉行”，就是常说“我错了”，常存“我帮你”的心。“外思济人之急”，我帮你！“内思闲己之邪”，我错了！都在谦德的念头上下功夫，惟谦就行，就有福了。

“务要日日知非、日日改过。一日不知非，即一日安于自是。一日无过可改，即一日无步可进。”每一天怎样进步？知过改过叫进步。这个内容我们在“改过之法”里面专门来讲。

“天下聪明俊秀不少，所以德不加修、业不加广者，只为‘因循’二字，耽搁一生。”天下这些小聪明人总是改人家过，而不改自己的过，所以说德不修、业不广，自己耽误了自己。

“云谷禅师所授立命之说，乃至精至邃、至真至正之理。”这是总结云谷禅师所说的“立命之说”。很明显，“立命之说”是云谷禅师传授的，不是一般人传授的，“至精至邃”，即博大精深，讲精神的，这个学问深不可测。我跟大家报告的，也只是我测到的一点点。我们回家多读经典、多力行，测得越来越深，深不可测，其味无穷。“至真至正之理”，真就是不假。既然是真理，大家不要论证它了，真理可以论证一切的理论。真理不必论证，这就是真理。我们对真理，只要学习，不要探索。探索真理你是不自量力，因为真理是圣人发现的，凡夫发现不了。“至正”，正就是不偏不邪，完美的。“立命之学”是完美人生的大学问，只要把它学好，你的人生就完美了。反过来，不学“立命之学”，人生不会完美。

“其熟玩而勉行之”，这个“熟”非常有意思。什么叫熟呢？第一，把它读熟。读熟了，你才能够把它用熟。第二，把他讲熟。讲什么呢？讲你怎么用的。跟了凡先生一样，了凡先生跟云谷禅师学习了，然后再用，用得很熟，立命九法出来了。你呢？从今天回家开始，也来用《了凡四训》。等你到了晚年，写你们家家训的时候，你也搞个立命八法、七法，孩子受益了。如果你不把它用熟了、做好了，到那个时候你写不出来，那对不起子孙。写你曾经学习《了凡四训》，怎样践行的，这个子孙看了，他受教育呀。我们要为自己的人生写下这一篇，你就要去做，这就对了。这就叫作“其熟玩而勉行之”，要努力。

“毋自旷也”，不要自己耽误自己。没有人耽误你，只有你自己才能耽误自己。所以，不要求人，求自己。

立定志向，为生命扎根

前面讲“谦德之效”的时候，后面有一段文字，我们把它补上，这个“立命之学”的意思就完整了。

“古语云：有志于功名者，必得功名；有志于富贵者，必得富贵。”求功名得功名，求富贵得富贵，有求必应，心想事成，这是事实。

“人之有志，如树之有根，立定此志，须念念谦虚，尘尘方便，自然感动天地，而造福由我。”这一段是个总结。志向就是一粒生命的种子，种子一发芽就是根，没有志向等于生命没有种子。我们现在用的不是志向，我们是跟着习气走，从来没有立过命啊。从立命那天开始，你想要什么就来什么，做圣人啊。以前你不想要它也来，那是叫作习气。现在要做圣人怎么办？今天晚上立命。你想要什么？今天晚上立。大家不要着急，也有可能，今天晚上立的命你从来没想过，以前很想要的东西在今天晚上直觉当中没有出来。没有出来不要管它，以今天晚上从你的直觉当中觉察的念头为准。以前的不用管它，因为大家是用正确的方法来做的，以前的想法不一定正确，不要管它。

“人之有志，如树之有根，立定此志。”立命还得要定住啊，不然倒掉了。立命跟定目标是一回事情。什么叫目标？“目”就是眼睛，“标”是眼睛看的东西。当眼睛看它的时候叫目标，你不看它就等于没有目标。所以，我们不要以为定了目标就有目标，不是的。念念在盯着这个目标，才叫有目标。这个眼讲的是心眼。所以，一定要定住，不要让它倒掉。

“须念念谦虚，尘尘方便”，不是说一时谦虚，一直要谦虚。

谦虚的两个念头，时时要提起——“我错了”、“我帮你”。“我错了”化解一切冤仇，提你的人气。“我帮你”种下有福的种子，就种下无边的福田。“尘尘方便”是随缘分做事情，方便、随缘，见人有困难，能帮就帮，不要攀援。“自然感动天地”，感动天地，从感动人开始，感动人就在感动天地。“而造福由我”，由自己决定。

“今之求登科第者，初未尝有真志，不过一时意兴耳，兴到则求，兴阑则止。”这句话特别重要。我们过去都没有真定过目标，都是假目标。你怎么定的呢？跟他一样，“今之求登科第者”，求科第的人。“初未尝有真志”，不是真定目标。他们是怎么定的？心血来潮，有兴趣了，我想要，兴趣一过去就忘了。那不是目标。真正的命是牢不可破、坚定不移。所以，一定要在直觉状态下定的目标，才能做到不动心。用直觉你才能觉察到，你究竟要什么。命不在外，在潜意识里面。

“孟子曰：王之好乐甚，齐其庶几乎？予于科名亦然。”这个地方举了个孟子的典故，来说明真假的问题。“齐王好乐甚”，喜欢音乐。孟子就问他，说，一个人听音乐乐呢，还是与大家一起听音乐乐呢？齐王说，与大家一起听音乐乐。事实上呢？齐王只顾自己乐，不顾人家听音乐。不顾人家乐，不是真乐，而是假乐，不是真喜欢音乐，而是假喜欢音乐。提醒我们，要立真志，不要心血来潮。“予于科名亦然”，求科名也要如此，要真不要假。所谓真，就是要用直觉。立命对我们每个人都是庄严的。你立了命，你的命就往这个方向去了。

“立命之学”是生命的第一学问，所谓心想事成。人只要有心想事成的能力，现在一无所有都不可怕。只要他会想，依立命九法，求子得子，求官得官，求财得财，有求必应。这是生命的第一学问。这个学问是谁传授的呢？不是袁了凡先生传授的，而是云谷禅师传

授的。那么，云谷禅师是佛门中人，是佛家的高僧，为什么还劝我们求财、求名、求利、求长寿、求有子呢？我们过去对佛门的认识，好像一学佛，把头一剃，遁入空门，啥都不要了。大家有没有想过，为什么云谷禅师要传授“立命之学”？佛法在世间，不离世间法。佛法包括世间法，包括讲名利、讲五福，同时又超越世间法。这个是大家必须要了解的。

我们今天有不少学佛的同学，一学佛之后，就觉得做人没意思了，就不想做人了。人没做好，佛也没做到，变得不佛也不人，这个很难。所以，学佛的基础，先把人做好，要做有福的人。如果没有福，你要学佛，能量太低了，心安不下来，虽然是在学佛，心老是不定，烦恼很多，纠结也很多。云谷禅师很有智慧，传授“立命之学”，让每个人先把人做好，做有福人，在这个基础上再来学佛，就不难了。大家要体会到祖师大德的意思，千万不要错解佛法，以为佛法是不讲生活的。佛法是讲圆满生活的，不是不讲生活的。

第五讲

改过之法

今天开始我们专门学习“改过之法”。改过是我们学习的重要内容。我们讲过，学习是生命的第一任务。那什么是学习呢？学以知过，习以改过。知过改过就是学习的意思。心想事成的学问学了，但是没有习，没有习就不得力。

改过对于每个人都太重要了。改过就是把我们身上的毛病去掉、把挡在我们实现目标道路上的障碍拿掉。在立命九法当中，有两法专门是讲知过改过的。第二法是发露忏悔、说“我错了”，说“我错了”还没有改，只是认错了。第四法呢，修身以俟，是讲要改过。

在《了凡四训》“立命之学”最后特别讲到，“务要日日知非、日日改过。一日不知非，则一日安于自是。一日无过可改，则一日无步可进。”特别强调改过。否则，你不能成为心想事成之人，你还是凡夫，做不了圣人。

知过改过，转凡成圣

我们学习《了凡四训》，无非是为了了凡成圣。而要了凡成圣，大家要对圣人有正确的认识，千万不要把圣人当神。圣人是人。符合标准就叫圣人，不符合就叫凡夫。就跟我们入党一样的，符合党员标准你是党员，不符合你就是群众。

圣人是什么样的人呢？

第一，圣人天天养正气，凡夫天天养怨气。这就是区别。这句话是孟子讲的。孟子说，“吾善养吾浩然之气”。所谓养浩然之气，就是养正气。人生的意义，在天天养正气。我们学习《了凡四训》，

天天诵读，提正念，养正气，我们已经走在了凡成圣的路上了。虽然没有到目的地，但是方向绝对没有错。

人生就怕方向错。方向一错，努力白费。有一次，鑫华新的贾总他们在石家庄办班。讲完课，下午 6 点钟吃完饭，司机就拉着我拼命去赶火车。我上车就睡着了，等我一觉醒来，问到哪了，司机说快到机场了。我说是去火车站的，他说我以为老师平常都坐飞机。一看时间，非常紧了，赶紧掉头飞奔火车站。到火车站，还差几分钟。幸亏及时觉悟啊，不然就误在那个地方了。所以，方向不对，努力白费。司机很努力，但跑的方向不对，再快也没用。

要走在了凡成圣的路上，快慢是每个人的因缘不一样，方向不能错。这是圣人的第一个标准，养正气。

第二个标准，圣人是连根养根、孝亲敬祖的。还是孟子讲的，“尧舜之道，孝悌而已”。尧舜是圣人。凭什么做圣人？“孝悌而已”，无非是连根养根做到了。所以，我们第一天举行连根养根仪式，又通过一封家书，我们也连根养根，我们身上也有了圣人的气象。不要不敢做圣人。对圣人不了解，就像了凡先生，善事都做了，还以为没做善事。明事理，我们就能走在了凡成圣的路上了。虽然不是百分之百的圣人，但也已经有了圣人的气质。

圣人是心想事成的人，凡夫是心想不成的。古人有一句话，“人不如意常八九”。不如意就是心想不成啊。人生心想不成的、事不如意的占百分之八九十呀，都是不顺心的，都是不能心想事成的。只有百分之十，是如意的，是心想事成的，这百分之十的人称为圣人、圣贤。

圣人是知过改过的人。曾经有人请教南怀瑾老先生，圣人跟英雄有什么区别？南老回答得很干脆，英雄征服天下，圣人征服自己。那什么是征服自己？知过改过。什么叫征服天下？改人家过。征服

天下顶多是英雄，改自己的过是圣人。

我问大家一个问题，看大家能不能用直觉来回答。做英雄容易，还是做圣人容易？两个意见都有。我告诉大家，做圣人容易，做英雄太难了。英国有一个人，死了以后安葬在墓地。他的墓碑上有一段话。这个人没有名，那段话非常有名。他说：“在我小的时候，我就梦想改变世界。等我大了点以后，我发现改变世界很难，我就想，改变我们国家吧。等我到了 40 多岁的时候，我发现改变我们国家也很难，那就改变我家吧。等到六七十岁的时候，发现改变我家还很难，我才发现，那只能改变我自己吧。”这个人用一生来探索，到死的时候觉悟。改变自己容易，改变世界太难了。我们不用探索，学习就行了。

《大学》里面讲得很清楚，修身、齐家、治国、平天下。先教你修身，没教你先平天下。平天下太难了，先把修身做好、知过改过做好。连自己都不能改变，你还想改变世界？难啊！做圣人太容易了，做英雄太难了。有几个人改变天下的？你想想看，你往上面跳，跳得再高，动作再高，结果是什么？还是掉下来。所谓改变天下，只是暂时的，重在改变自己。这就是我们讲的知过改过。

我们学习“改过之法”，学习的角度很多。从企业管理的角度，在座的都是企业领导，即使不是企业领导，也是你们家的领导，你也是做领导的，请问，企业管理的核心任务是什么？无非是知过改过。你看，我们每个月报表一出来，发现问题了，知过了，下个月就把它修正，知过改过。但是，我们今天的知过改过非常落后。落后在哪里呢？总是等事情发生了，才知道哪里错。迟了！《黄帝内经》讲得很清楚，“圣人治未病不治已病，治未乱不治已乱”。圣人治天下、管理公司，他不是等失火了才知道失火的。迟了！这个保龄球，一个球出去，倒十个瓶还是八个瓶，还是一个瓶不倒，不是在倒的

时候决定的，球一出手就决定了。所以，圣人在出手的时候就能预见到结果，而我们只有看到结果才知道结果，我们落后了。所以，一定要用先进的管理方法，不要用落后的。

那先进的是什么样子呢？就是曾国藩讲的，看气象。企业管理以提升每个人的生命力为根本任务、以提升每个人的信心为根本任务。只要没有信心了，后果一定是严重的。你只要管理信心就行了，不要管理结果，不要管理业绩。人一有信心，自然能爱人、能帮人、能尊敬人。人气旺，福气就大了。所以，一定要把管理的坐标前移，把过去只看结果移到造成结果的原因上。这叫先进，不要落后啊。

中国的文化是先进的文化。有先进的，干嘛还学落后的？那是我们无知啊。曾国藩讲，“盛衰在气象。气象盛，虽饥也乐。”所以，要把管理信心、管理正气、管理能量，作为生命的根本任务，作为企业管理的根本任务。

通过谦德看员工的福气

我们把书翻到“改过之法”。

“春秋诸大夫，见人言动，亿而谈其祸福，靡不验者，《左》、《国》诸记可观也。”“春秋”是讲时间，离现在已经 2500 年了。这个“大夫”就是过去的家的管理者。过去的管理者有一种能力，“见人言动，亿而谈其祸福，靡不验者”，看人一言一行，就知道这个人能把事情做好还是做坏，就知道这个人有福还是有祸。不是等他真的发生了祸福才知道，迟了。从细微处，就是有可能变成结果的

细微处，就能知道结果，这种能力就是预测。领导人没有预测能力，那就落后了。

看一个员工有没有生命力，通过五天的学习，我们也该会看了。粗一点看，先看他谦德还是傲慢。如果他谦虚，一定有福。如果他傲慢，一定有祸。“谦德之效”无非讲这个东西。你把谦德的样子一个个找出来。“恂恂款款，不敢先人”是谦，“恭敬顺承，小心谦畏”是谦，“受侮不答，闻谤不辩”是谦，能帮人是谦，不敢犯错是谦，能遵纪守法是谦，知过是谦，改过是谦中还有更深的谦，浮者自实是谦，肆者自敛是谦。这些谦的样子你都搞清楚了，你马上就能看出这个人有福没福。

你再把修谦德的七个方面比较，你就会用了。敬天爱人是谦，知命认命是谦，知过改过是谦，知恩报恩是谦，敦伦尽分是谦，认祖归宗是谦，养正化怨是谦。这些方法我再给大家理一理，你就好用了。只要看这些现象，马上你就看出这个人有福没福了。

我听到一个笑话，说有一个市长带了秘书和司机外出办事。正好进电梯，也不知道三个人当中谁放了个屁，然后几个人你看看我、我看看你。这时候秘书说话了，“不是我”，首先辩白一下。结果怎么样呢？这个市长很有水平，“见人言动，亿而谈其祸福”，回家就把他免掉了。理由是，屁大的事都不能承受，留你干什么用？

有福的人你用，没福的人别用。你用就有祸，等有祸了你不要怪他。你眼神不好，那是你的过失，你怎么能怪他呢？我们要有预见、预测的能力啊。

提高员工信心的妙方

看员工有没有生命力、有没有信心，要看他有没有连根养根。如果他连根养根，一定有信心。如果他断根了，不会有信心的。

我在南京有一个朋友，是做房地产的，公司做得非常好。这个老板65岁了，也是部队回来的一个老同志。过去他在公司培养了一批能干的干部，有几个特别贴心的，这几个贴心的人竟然联合起来，发动政变，炒老板鱿鱼。老板痛苦啊，说，我把你们培养起来了，你们跟我对着干。怎么想也委屈啊，想不通，觉得这么做人没意思了。想一想，他们为什么这么做呢？我哪儿做错了？后来他就读《论语》。《论语》里面有一句话，把他启发了。哪句话呢？“其为人也孝悌，而好犯上者，鲜矣！不好犯上，而好作乱者，未之有也。”这几个人犯上作乱，什么原因呢？对父母也不孝。他就跑他们家，去家访了。过去一看，发现这几个对父母也是犯上作乱。难怪呢，对爹妈犯上作乱，对我那是小事，一下子明白，企业管理一定要从帮员工孝亲敬祖开始，否则他不可能有信心的。你再给他奖金多、再给他福利好，他还是犯上作乱，因为对爹妈上他的根就没扎好。所以，看人应该这么看。

现在我们再看员工有没有福、有没有生命力，还有一个视角，就是看员工的爹妈养老的状况如何，看他们是在家养花、养猫、养狗、养鸟还是养志向。如果他们养志向，养传家的志向，这个爹妈的根有生命力。根有生命力，根深自然叶茂，观老人气象就知儿女兴衰。再看这些老人在家养老，有没有养善。积善之家，必有余庆。福建莆田的林老太太养善，子孙代代做官，有生命力啊。看他父母在养什么，你就知道儿孙有福没福了。

我在修德谷办过两期了凡养老班，还是学《了凡四训》，老人学如何传家。当时让我很吃惊，我以为老年人学习没劲，没想到老年人学习的状态比年轻人好，特别渴望学习。往那儿一坐，连上厕所都不去，怕落掉一句话。后来我才知道，老人非常想学，而且老人非常有时间学、老人非常需要学。学什么呢？就学传家。所以，他们听得很认真。

我在那个地方专门讲了养老的五个要点。

第一，老人先要养志向。没有志向，志夺气衰。尤其是要有传家之志。

第二，老人要养善。老人养善，积善之家儿孙有福。

第三，老人要养气。盛衰就是一口气。今天老人的气质不太好，这个大家都有共识，怨气大，怒气大。一定要把老人的怨气、怒气给他转过来，这才叫孝。怎么转呢？老人要多读经典，读经典养正气、化怨气。东北有一个马老爹，70 多岁时开始读《论语》，我遇到他的时候他 80 多岁了。最后一次遇到他的时候 90 多岁了，对《论语》非常熟，从头到尾，从左到右，熟透了。天天在家读。他一读，整个家人、儿孙都跟他一起读，整个家都是《论语》的气氛，这个家业怎能不兴盛？无非是诵读，把自己的念转为经典的念就行了。这个方法不要老师的，自己读就行了。我记得最后一次遇到马老爹，在南京，他正好到栖霞山去，有些小伙子不相信老人《论语》那么熟，挑了一句，从挑的这句开始，他把它顺下去，一点不错。马老爹读《论语》，养正气啊。养正气，怨气就化下去了。化怨气千万不要在怨气上下功夫，只要在正气上下功夫就行了。这叫扶正自然去邪，这方法简单。

所以，我们的老人不要到马路上数汽车了，我爸爸也不用老换电灯泡了，读经典就行了。我爸爸现在经典读得少，喜欢扛着相机，

到处去发现美丽。也不错，那就不生气。天天在家里面，看谁都不顺眼，那就生气了。所以，老人要多读经典，要去发现美。

第四，老人要养谦德。老人最大的危险就是谦德丢了。实在没有东西显摆了，他就倚老卖老。老也是资格，傲慢，这是事实。怎样帮父母把傲慢去掉、谦德立起来呢？

第五个是方法，让老人跟祖宗连接。一跟祖宗连接，马上谦虚。老人跟儿女在一起，他身份在这个地方，他自然就傲起来了。安徽我有个朋友，他妈妈 70 多岁了，他外婆还在。这个妈妈跟他们在一起的时候，就是指手画脚，东啊西啊，儿女听了嫌烦。这个妈妈跟外婆在一起的时候，像小猫一样地温顺。看到了吧，把老人导向祖宗，她马上就谦虚了。

在江苏无锡惠山这个地方，曾经集中发现从隋以后一直到民国年间，119 座祠堂。集中发现那么多祠堂，那么密集，实属罕见。当时无锡市政府就决定把它搞成旅游项目，也很好。我知道这件事情以后，就去了一趟无锡，跟负责祠堂开发工作的负责人接触。我说，你要把它办成让天下老人跟祖宗连接的课堂，那就更好了，天下老人就有根了。后来，他们觉得意见虽不错，但觉得还是办旅游赚钱比较快一点。老人要入祠堂跟祖宗连接，写家谱，传家训，马上就谦下来了。

所以，老人做到五养 —— 养志、养善、养气、养谦、养根，家业、儿孙一定兴盛。如果还在养狗、养猫，那就难保了。所以说，观老人气象，知儿孙兴衰。不要看儿孙兴衰才知道，迟了！

看一个员工的生命力，还要看他夫妻之间的关系怎样。夫妻关系好，家和业兴。夫妻关系不好，这个人身上已经没有兴盛之相了。他天天在生怨气，没有和气的，没有正气的。

所以，我一再提出来要建设中国特色的企业文化。中国特色的

企业文化，就是由中国文化作为企业文化的核心内容，让每一个人有信心、有正气。一个员工，自己连根，有信心了。父母能够五养，父母的这个根深了，儿孙叶茂。夫妻关系好，这个员工也兴盛啊。所以，一个员工的生命力跟他的整个生命状态连接在一起的。

我们今天讲企业文化，仅仅停留在到了公司以后那段时间，远远不够，要贯穿员工的整个生命，包括他自己的连根，包括他家里的老人的养老，包括他夫妻的关系，都是企业文化建设的重要内容。只要有一个环节没做到，都在影响这个员工的生命力。

所以，一定要解决员工整个生命状态的气场。怎么解决呢？简单。每个公司读经典，让员工了解连根养根的重要，了解帮父母养老的重要，教他们如何处理夫妻关系，还要让他的太太学会怎么做女人。

我在南方办过两期好女子了凡班，在修德谷办了两期了凡养老班，都是整个中国特色企业文化建设的重要内容。据说现在好女子了凡班的光盘已经做出来了，我还没看到。了凡养老班的光盘也有了。加上了凡生意经，这就构成了一个中国特色企业文化建设的概貌，大家可以按照这个思路来建设中国特色企业文化。无非是提升每个员工的生命力。员工有生命力了，就等于企业有生命力了。企业有生命力了，就等于国家有生命力了。国家有生命力，天下就有生命力了。所以说，再造大唐天下盛世不是一句空话。从修身开始，从我们自己知过改过开始，修身、齐家、治国、平天下，这就完成了。

“《左》、《国》诸记可观也”。“《左》”是《左传》，“《国》”是《国语》。这些都是历史书，里面记载着古代这些官员如何用预测来做管理的，里面有一些经验和案例。作为企业领导人，要多读历史，以史为鉴。

正念生正气，正气养正念

“大都吉凶之兆，萌乎心而动乎四体。”这就解释为什么见人言动就能知道他有福有祸的道理。“吉凶之兆”的“兆”就是讲苗头。苗头从哪里来的？“萌乎心”，从念头来的。念头就是命，管理好念头就是管理好命运。

大家这次到颐年山庄来，最初也是因为动了一个念头，这五天的命是在这里学习。如果当初动了念头，要去广州，你现在人在广州，不会在这里。之所以在这里，就是因为你动了念头，念头就是“萌乎心”啊。

我在江苏天目湖苏园了凡书院讲课的时候，苏园了凡书院的负责人霍总，人非常好。过去他们是一个度假村，也是杀鱼、杀虾、杀鸡、杀鸭接待客人。后来学习传统文化以后，觉得杀生不对，改素食了。客人来了，都请他吃素食。其中有一个素菜，是用豆腐制品做的一种鱼，名字叫“臭鳜鱼”。菜已经是素的了，名字还是荤的。这个霍总很有意思。有一次请客人吃饭，上了臭鳜鱼。他就动了一念，啥时能吃一次真臭鳜鱼。只动了一个念头，没吃。以后再跟人吃饭的时候，每次臭鳜鱼上来，这个念头又被强化一次。几次念头动了以后，萌乎心啊，终于有一天，他让厨师做一条真的臭鳜鱼，真就吃掉了，吃完以后就吐了。你看看，一个念头最后变成行为，“萌乎心而动乎四体”。我们现在很多素食，菜是素的了，名字还是荤的，还是不干净，因为念头上不干净。当然了，比吃荤的强多了。

“其过于厚者常获福，过于薄者常近祸。”这句话是真理，这个福和祸都跟我们的厚跟薄有关系。厚和薄是从我们的气质上来讲的。人就活一口气。如果气足，人就有福。气不足，人就有祸。这

是事实。

气从天人合一而来。这个天人合一中的“人”是讲自己，天是讲我们生命的环境。就像鱼活在鱼缸里面一样，鱼和水是一体的。假如鱼缸水少了，鱼就活得困难了。水一多，鱼就活得自在。同样，如果我们跟天地的连接很丰富，气就非常充足。刚才讲了，这个天指我们生活的环境。每一个人都是我们生命的天，你跟他要连接，连接一个人得一分天力，连接十个人得十分天力，连接一万个人得一万分天力。假如堵上了，力就薄了。

不信我们可以做个实验。天人合一，马上就可以见效。现在你不让它合一，有意分开来，看看你的生命状态会发生什么变化，马上就知道这是真理，真实不虚。学国学也要做实验，做实验你才会相信。人都要呼吸，现在我把鼻子捏上，跟天地先隔开来。当你跟天地隔开的时候、跟空气隔开的时候，你体会一下，你整个生命状态会发生什么变化，你就相信这个真理了。

大家把鼻子捏上了，不要用嘴巴呼吸。过去我们很严格，是相互捏。在颐年山庄我们就客气点，自己捏。但是你要对自己负责任，捏上以后，我不让你松手，一定不要松手，一定要用科学的精神来热爱生命。好，我听有人喊救命。大家体会到了吧！人跟天地本来是通的，通的时候很自在、很舒服，这就是有福的样子。如果一堵上，马上气就薄了。气一薄，三种生命的衰象马上出来了。首先是不舒服，这个大家体会到了。如果还不松手，你肯定恐惧了。再不松手，你就怨人了。这就是生命的衰象。

在家里面，夫妻一堵上了，也是这种状况。堵上以后，我们通常叫生气了，生怨气。怨气就是正气薄的那种状态，怒气也是气薄的状态。

人与人只要一堵上了，堵上一个，就减少一分正气。通一个人，

就增加一分能量。“过于厚者常获福，过于薄者常近祸”就是这个意思。你就明白，要确保跟人人通。不仅跟人人通，跟猪狗牛羊也要通，因为它也是你的一片天，天人合一是这个意思。

怎么能不堵上呢？稻盛和夫就用利他的方式跟天下来通，所以他的气厚、他的福大。天人合一面前，人人平等。多少由你自己决定，跟任何人没有关系。所以，一定不要堵上。我们平常怎么堵上的呢？因为自我，就堵上了。因为无我，就打开来了。越自我，越自大，越自私，堵得就越严重。越无我，越谦卑，越无私，你就跟天地贯通了。

稻盛和夫就用利他来去自我、去自大、去自私，这个方法好。所以，人家把工作当修行，我们把工作当赚钱，完全是两个方向。人家要的是能量，我们只要五福当中的一福。人家要五福，我们只要财啊。我们要的就比人家少，人家得的就比我们多，人家真会做事情。他也做生意，你也做生意，为什么得的不一样呢？思想不一样，认识不一样。学习是生命的第一任务。不学习，你根本不知道错在哪里。如果不知道错在哪里，怎么能改过呢？学习是生命的第一等好事情，离开学习不会有好事情。

“俗眼多翳，谓有未定而不可测者也。”这些凡夫俗子不是圣人，他们总觉得祸福不一定啊，我偷东西，只要不给逮到，就没有问题。哪是偶然的呢？不是的，这是必然的。要通不要堵，“通则不痛，痛则不通”。请问大家，你赚的钱用来干嘛的？是用来通的，还是用来堵的？要把它用来通，不要用它来堵，否则钱没有意义的，钱的意义在通气。

“至诚合天，福之将至，观其善而必先知之矣，祸之将至，观其不善而必先知之矣。”前面是从气质上来讲祸和福，这里是从念头上来讲祸和福。讲的内容没有区别，涉及的方面有差距。一个讲气，

一个讲念。

念头跟气质是紧密连在一起的。霍金斯，这个人了不起，他发现了念头跟能量的关系，通过念头可以改变气质。他给你身上接很多电极，然后来测量你身上的这些生物电。当他给你输入一个念头——“我爱你”，你也说“我爱你”，你身上的能量场就不一样。在仪器上有相出来，能量很高。再跟你说“我恨你”，你也说“我恨你”。一恨，你能量马上下来了。念头在影响我们的气场、影响我们的能量。

从气上说也行，从念上说也行。结论都是一个：善念有福，恶念有祸；正气有福，邪气有祸。正念生正气，正气养正念。

未论行善，先须改过

“今欲获福而远祸，未论行善，先须改过”。这句话是了凡先生给我们提出的一个最重要的劝告，这个劝告能帮太多的人了。我们很多人都犯了错误，我们都急于做善事，哪里晓得善事是做了，但没有善报、没有好结果。所谓好人好（hào）事，不是好人好（hǎo）事。越是好人，越好管闲事。什么叫管闲事呢？一旦读了经典以后，马上就看人身上很多不好，而且劝人家，“你要好好的”。自己刚刚吃素，马上就叫人吃素。人家不吃，就说人家要堕地狱。刚刚读经典了，学过惟谦受福了，说，哎呀，你怎么这么傲气呢？你这个人有祸。好人好（hào）事，不改自己的过，老是管别人的事情，这很危险。

了凡先生特别提出，先要改自己的过，不要先急于做善事。为

什么呢？比如一个人特别勤劳，早上你还在睡觉呢，他就起来到后院打水去了。用什么打水呢？用竹篮子。打打打，打得很辛苦。到了晚上，篮子拎上来，没有一滴水。为什么呢？篮子上有洞。就像我们身上有过失一样，我们身上有过失，做再多的好事，全漏掉了，剩不下来。那现在怎么办呢？先不要急于打水，先把篮子上的洞给它补上。补上以后，篮子就成小木桶了。用小木桶打水，打一桶是一桶，实实在在。

昨天我听到大家立命了，有些立命很有经验，立命要改某个过，从改过开始。有的则说，我要做多少善事。想想看，你还那么多的洞，每当善事做了，300 件，3000 件，10000 件，“哗啦哗啦”，全漏掉了。那怎么办呢？“未论行善，先须改过”。特别提醒我们准确的做法。

我们身上有很多过失，最大的过失就是傲慢。今天这个时代，傲慢的人比任何时代都多。这是个竞争时代，竞争的前提是因为每个人有一个心理，就是傲慢心理，傲慢心理变成了竞争的状态。如果大家都有谦德，不会争的。要争天下，还是爱天下，这是个大是大非的事情。争天下可能就失天下，爱天下他可能得天下。从哪里做呢？从去傲慢开始。

女同志比男同志喜欢做善事，但是女同志有一个很隐藏的弱点，就是喜欢控制人，她做善事是她控制人的一种方式。给你吃个糖，帮你洗个碗，意思讲，你要听我的。你要不听，她就生气，生气也是想控制你的一种方式。所以，如果女同志不把控制人的心降低，打折扣。你越做善事，人家就有种被你捆住的感觉。

我有个北京的朋友，29 岁就谈恋爱了，四十几岁才结婚。为什么这么慢呢？不是没有钱，在外企工作。也不是不漂亮，也挺伶俐。她谈恋爱怎么谈法呢？人家介绍了，认识了。小伙子人不错，小伙子见她也不错。她对小伙子真好啊，认识以后就带人家吃饭，然后

给人家买衣服，外面买西装，里面买袜子，从头买到脚，从里买到外。买好了，小伙子挺高兴啊，有人关心啊。再往下看，每天一下班，她就打电话给人家，晚上接你吧。小伙子一听，还有人来接我，很乐。但她天天打电话，我来接你吧，小伙子觉得我怎么没自由了，总觉得被控制住了。你要说不要来了，她还特别热情，甩都甩不掉。就跟小孩子一样的，他很欢喜妈妈抱，有人抱多温暖，抱得很紧他就受不了了。女同志就有这毛病，我们要把身上那个控制的心给去掉。

男同志主要在傲慢上，一帮人就咄咄逼人了。尤其是企业家，每次给员工发工资的时候，他就觉得自己是救世主，你们都得听我的，员工就觉得受伤害了。我们发工资，你这么跟人讲，“这是你这个月辛苦的钱，感谢你！”恭恭敬敬给他，这是一种心态，员工会喜欢，感到被尊重了。还有一种心态，“把钱拿去，这是我这个月赏给你的！”员工一听，马上就受不了。关键看心态，把心态调好了，做善事就不难。

所谓过失，主要是念头上的过失。我们今天有贪念、淫念、嫉妒念、褊激念（褊激念就是气量狭小，性情急躁）、高己卑人念（就是傲慢的念，总觉得比人家厉害，总觉得比人家棒，总觉得人家都是欠我的）、忆往期来念（什么叫忆往期来呢？今天帮你了，总想让人家快快回报我，要不回报，就说人家没良心，就骂人家了）、恩仇报复念（今天我们身上报复的念也很强）。这七种恶念，只要不把它降低、不把它去除，就像茶杯里面有毒药，再往里面倒水，照样有毒，喝下去就受伤。

所以说，要先从念头上改过。怎么改呢？多读经典，这是最快的办法。要用经典的正念把你内心正念给唤醒，这些邪念就起不来了。你的正念越来越强大，邪念越来越弱，弱到最后就成了一小点了。水杯里的毒性不那么大了，水倒进去，毒水毒不死你，这就开始有好处了，最好越来越清洁干净。

改过要具备三种心态

下面了凡先生就跟我们介绍，改过需要具备三种心态。没有这三种心，改过根本不可能。不能改过，你做的善等于零，甚至有副作用。所以，这里专门跟我们谈改过的问题。

善改过者，第一要发耻心，第二要发畏心，第三要发勇心。这三种心很重要，我们来看。

耻 心

所谓耻心，就是羞耻。人在什么情况下会羞耻呢？知过的时候就羞耻了。如果人做错事没有觉得做错事，他不会觉得羞耻。做了错事，又觉得做错了，这个时候觉得难为情。所以说，耻心就是知过的心，知过是改过的前提。不能知过，改过就没有基础了。

人知过是很难的，天下第一等难事就是知过。赚钱不难，做官也不难，生孩子也不难，难就难在人不容易知过。我们太习惯知人家的过了。因为习惯知人过，眼睛总盯着人家，没有这个意识来知自己的过了。而恰恰，知过是改过的基础。很多人一生，过失越来越多，浑然不知，原因就是把目光放到人家身上去了，常常说“你错了”，不会说“我错了”。

那怎样才能知过呢？教方法了。“思古之圣贤，与我同为丈夫，彼何以百世可师？我何以一身瓦裂？”拿古圣先贤做镜子、做标准来对照。这个方法好啊。我们很多人家里，在门口都会摆一面镜子，出门之前，镜子照一照，扣子有没有扣歪，帽子有没有戴正，一照

就能发现过失了，这种照镜子的方式很可用。所以，我们要多读经典、多读历史。

远的我们不要比较，比一比稻盛和夫，我们就能看到差距。首先，人家的人生意义跟我们就不一样。我们是求财，只求富，贵都没求。稻盛先生直接求能量。跨过了财富，跨过了五福，直接求能量，比求富贵、比求五福强多了。能量能变成一切。稻盛和夫要什么呢？稻盛和夫他要老母鸡，他不要鸡蛋。请问大家，这边有十个鸡蛋，那边有一只老母鸡，你选哪一个？聪明的人选老母鸡，不聪明的人选鸡蛋。当你有老母鸡的时候，想生多少蛋，生就是了。

稻盛和夫直接要能量。能量像什么呢？打个比方，能量像面粉。有面粉了，想包水饺，动一念，水饺出来了。再动一念，做馒头，馒头出来了。再动一念，花卷，花卷出来了。人家要的是面粉。我们呢？要的是馒头。我们要的小，人家要的大。人家要的根本，我们要的枝叶。这就是差距。我们现在要富，还没要贵啊。要富贵，还没要五福啊。稻盛先生能利他，我们是利己，这就是差距。人家天天增长信心。我们天天求人，破坏信心。

我有个朋友，是个干部子弟，改革开放初期他就出来做生意了。第一次做生意，挣了 8000 块钱，高兴得他一个月嘴都没合拢，挣 8000 块，我是有钱人了。后来每天能挣几万块钱，他乐不起来了。跟我抱怨，领导又来了，客户又来了，得像孙子一样天天陪着他们吃啊、喝啊，还要巴结他们。这边跟领导受到委屈了，转过脸来对员工就发脾气。有钱不乐，因为天天在求人。稻盛先生天天在帮人。这就是差距。

大家有机会，关注一下稻盛先生的《活法》、《干法》、《在萧条中飞跃的大智慧》这三本书，建议都要看看，对我们如何正确地经营有帮助。这就是“思古之圣贤”。要有标杆，要有标准，然

后一对照，就能找到自己的差距了。有差距，人就会知耻，知耻就能改过。这是方法。

“耽染尘情，私行不义，谓人不知，傲然无愧，将日沦于禽兽而不自知矣。”这个“耽染尘情”，是说我们的欲望太强烈了。贪念、淫念、嫉妒念、褊激念、高己卑人念，这些念头都不善。尤其是欲望，贪财、贪名、贪色、贪吃、贪睡、贪喝酒。有的企业家不贪财，但绝对贪名。这个我见得太多了。好多企业家说，钱我看不重要了。不贪钱，贪名去了。贪的心没有降下来，换对象了，还是很苦。关键要去贪的那个心，而不是去贪的对象。

有的学传统文化也贪心。贪在哪里呢？什么班他都上。只要一开课，他就来了。上课太多也是贪，读的经典太多也是贪。一部经典，一门深入，长时熏修，一定受益无穷！

我在安徽合肥秋浦书院讲过课，是天方集团举办的。天方集团茶叶做得非常好，他们办的秋浦书院。负责人跟我分享说，人生只要“一本正经”就够了，选一部正经，就是选一部经典。他一讲，我说这个人真有学问，一部就够了。对！“迷时千卷少，悟后半句多”。把一部经典读通了，天下的理就全通了。我补充了一句，一本正经，一门深入。把一部经读300遍、500遍、1000遍，“知止而后有定”，你马上直觉就上来，真理就得到了。你天天往心田里面播种的都是正念，你过的就是经典人生了。

经典人生是什么样的呢？极乐生活！就四句话：**一本正经，一门深入，经典人生，极乐生活**。太简单了！所以，不要贪。“耽染尘情”就是去我们欲望的。因为欲望太强烈，人就变得心事重重，人就变得很累。

“私行不义”，凡是欲望大的人，一定是自私自利，只顾自己，不顾别人。你看这个小狗，你要是去碰它的骨头，它会咬你的。为

什么呢？它对骨头欲望大。要是小猫，你碰它的骨头，它无所谓，你不要碰我鱼就行了。所以，凡是欲望大的人，一定很自私。自私的人，既伤自己，又伤别人。

郑州曾经发生一个案子。两个大学生，夏天的时候，为争一台电风扇，争争争，就生气了、动怒了。一动怒，上火了。一上火，大脑失去理智了，抄起水果刀，冲过去，当场死掉一个。本来只为一台电风扇，最后丢一条命，自己也坐牢，损人损己啊。这就是自私的人的生活写照。

“谓人不知，傲然无愧”。我们自私自利，还总怕人家说我们自私自利。我们总是在为人民币服务，却高呼为人民服务。什么意思呢？你也知道为人民币服务不够光彩，但是你为什么还要自私呢？装得不自私，这叫“谓人不知，傲然无愧”。

在公司里，领导看到员工自私就来火，“你太自私了”。领导也自私，自己有没有反省过呢？首先要反省自己呀。过去讲上行下效。“君子之德风，小人之德草，草上之风必偃”，这是《论语》里面的话。君子、领导者像风一样的。小人指的员工，员工像草一样的。风往哪里吹，草往哪里倒。**如果员工自私，老板不会不自私的**。一定是老板先自私，这个风气就是自私的风气，员工就跟着自私了。所以，我们要知过啊。看到员工自私，你马上就生惭愧心，我把人家带坏了。人家的父母把他生下来是想学好的，人家到你公司来工作是想学善的，我怎么把人带坏了？对不起人，对不起人家祖宗，知惭愧了。如果说我们不能自知，还装得很伟大，“将日沦于禽兽而不自知矣”，那就把自己变成禽兽了。

这个地方不是骂人的话，不是说禽兽不如，听起来像骂人，不是，是事实真相。为什么这么讲呢？我们总觉得这个世界上只有人，其实不是的，人只是众多生命形态当中的一种。这个世界上生命形

态太多了，人眼看不到。

印度教不是佛教，比佛教要早。印度教的人，他们修一种功夫，叫禅定，定功。“知止而后有定，定而后能静，静而后能安”，当心一止定静安的时候，他的感知能力比任何时候都强。印度教的人，在止定静安的状态下，他就能看到六种生命状态同时存在。哪六种呢？人是一种，畜生——猪、狗、牛、羊、猫也是一种。还有一种叫鬼，鬼也是一种生命状态。还有一种就是在地狱受苦的那种生命状态，也存在。这是四种了。还有两种，一种叫阿修罗，一种叫天人。

你说你看不到，你看不到不代表没有。你坐飞机到天上，一看天，你全知道了。你不坐飞机，你不知道天上是这样子的。天上还有天，你坐火箭上去。火箭再坐到月球上去，月球之外还有宇宙。

地狱、鬼、畜生、人、阿修罗、天人，这六种生命状态，按什么来分的呢？按能量高低来分的。能量最低的，就是地狱的这种生命状态。比地狱能量高一点的，就是鬼。比鬼能量再高一点的，就是畜生，畜生你就能看到它的形状了。比畜生能量再高一点的就是人了。人是动物，这是达尔文讲的，灵长类动物，比一般动物要灵，就是能量更高一点、心更安一点、心更灵一些。比人能量再高一点的，就叫阿修罗。阿修罗就是福气很大，但是脾气也很大的这种生命状态，这种生命已经能飞行、变化了。大家都看过孙悟空，孙悟空本事不小。可是脾气怎么样？大，有点类似于修罗。比孙悟空能量更大的，那就是玉皇大帝了，就是天人。六种生命状态同时存在。

请问大家，冰的能量怎么样？很低！给冰一加温，就是水，水的能量比冰高。给水一加温，就是气。气你看得到吗？看不到。这本身是一种生命状态。六种生命状态，人只是其中一种。如果做人的时候没有助人为乐，却求人气短，能量一低，下一次到哪里去了？所以，这不是骂人的，就是这个道理，事实就是这样子的。

人要知过改过，知过改过能量在提升。不能知过改过，犯过失没有不扣福气的。为什么稻盛和夫讲，我要确保我走的时候比来的时候能量高？稻盛和夫现在是人，走了以后，一定是圣人，往上走。到了天人了，那个日子好过。天人看我们，就像我们看蚂蚁一样。我们看蚂蚁天天为了一个小骨头忙死了，你就笑话它，哎呦，为这点骨头忙什么，我花两块钱买一块够你吃一辈子的。天人看你也是这样子的，你忙的就办这点公司啊、就挣这点钱啊，上面太乐了。

在天人阶段，谈恋爱跟人世间都不一样，做人谈恋爱太苦了。

欲界天分六层天，欲界上面还有色界，色界上面还有无色界。欲界就跟我们一样的，我们有欲，但是他境界比我们高，欲望比我们淡。欲界最低一层天，叫四天王天。大家到庙里面，一看到天王殿，四大天王，就是讲的四天王天。比四天王天再高一点的，就是忉利天，玉皇大帝住的地方。比忉利天高一点的叫夜摩天，能量更高了。夜摩天再高一点，就是兜率天。兜率天再高一点，是化乐天。化乐天再高一点，他化自在天。境界一个个高上去。

四天王天，谈恋爱跟人世界差不多，他只是个子高一点，他也要拥抱。“四王忉利欲交抱”，相互拥抱才觉得有爱情。到了夜摩天，不要拥抱了，手拉一下，爱情就完成了，很强烈的爱情完成了。再高一层，不用拉手了，笑一笑，爱情就完成了，而且比我们拥抱的强烈程度还高。到了化乐天，不用笑了，眼睛多看一会儿就完成了。到了他化自在天，眨一眼就完成了。哪像人世间抱半天才有一点感觉，太苦了。人家能量太大了，碰一碰就完成了，而且干干净净。

所以，做高能量生命简单啊。怎么办？助人为乐、连根养根、多读经典，就这个方法。人世间，能量高的做领导，能量低的做员工，整个世界就是按能量分等级的。这我们就明白了，提升能量重要啊！

“世之可羞可耻者，莫大乎此。”做人最羞耻的，好端端的人，

因为没有改过，堕落了，变成畜生，做赔本买卖了，从大老板变小老板，从小老板变打工的了，就这意思啊，太可惜了。

“孟子曰：耻之于人大矣。”羞耻心、知过的心对人太重要了。“以其得之则圣贤，失之则禽兽耳。”人有知耻心，知过改过成圣贤。人没有羞耻心，不能知过，不能改过，能量就亏掉了，做禽兽了。“此改过之要机也”，改过要从知过开始，这是基础，这是契机。

第一个提出来要有耻心，这是做人基本的心态，就是“我错了”这个心。还在说“你错了”，就等于在往能量低的方向走。

那天大家看韩国女画家，在祈祷的时候被耶稣带到了地狱和天堂。看完了以后，我非常受启发。当你宽恕别人的时候，你在往天堂走。当你在惩罚人的时候，你在往地狱走。当你说“我错了”的时候，你在往天堂走。当你说“你错了”的时候，你在往地狱上走。就这个关系，能量在变化。永远要说“我错了”，这是人世间最正确的一句话，因为它能帮你往上走。以后绝对不要说“你错了”。即使一开始说得不习惯，假说也要说“我错了”，不能说“你错了”，因为太危险了。

有的家庭是天堂，有的家庭是地狱。天堂家是什么样子呢？“老公，我错了”、“老婆，我错了”，这个家欢欢喜喜。一回家，“老婆，你错了”、“老公，你错了”，马上就变地狱。

畏 心

畏心，就是畏惧的心。不敢犯错误叫畏心，不怕犯错误那就是胆大妄为了。学过经典之后，你再犯错误，就叫不怕犯错误了。没有学经典之前，“无心非，名为错。有心非，名为恶。”所以，读

经典之后，大家要有畏惧感，不犯错误。

今天的人犯错误有一个心理基础，当他不怕犯错误的时候，他就特别容易犯错误。如果他不敢犯错误，他一般不容易犯错误。大家想一想，过去人，古代，用毛笔写字。用毛笔写字不敢写错字，一写错字就没办法处理了。所以，古代人写字一般不容易错，细心，怕错，怕错就不错。自从发明了橡皮，人就不怕犯错误了，因为不怕犯错误，所以常常犯错误。就是这个心理在起作用。

我们往下看。“天地在上，鬼神难欺，吾虽过在隐微，而天地鬼神实鉴临之。”我们在犯错误的时候，总觉得人家不知道，鬼神也不知道。如果你觉得人在看、人会知道，一般不会犯错误、不敢犯错误。

一个县委书记被双规之后，他写了一个忏悔书。忏悔书里面有这么一段内容，他说，送钱给我的人跟我讲得很清楚，这件事情只有你知我知，你们检察院怎么知道的？幼稚到这种地步！如果早知道检察院会知道，那个钱他不会拿，他以为检察院不知道。所以说，“天地在上，鬼神难欺”，你做任何事情鬼神都知道。鬼神知道了，你还不知道鬼神已经知道了，是你无知，不是鬼神无知。“吾虽过在隐微”，你虽然隐蔽得很深，“天地鬼神实鉴临之”，老早看得很清楚了。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》里曾经记载了一个故事。他的妈妈跟几个丫鬟在一起生活，妈妈特别喜欢养小狗。有一只小花狗，被几个丫鬟联合起来给打死了。妈妈问，你们为什么打死我的狗啊？丫鬟们讲，小狗偷吃家里的肉，所以我们把它打死了。妈妈一听没有办法，罪有应得。没过几天，有个丫鬟做梦了，做梦的时候大喊大叫。梦是控制不了的，它是命。老太太就问了，你叫什么？她说，刚才梦到一只狗，掏我的心，掏我的肺，我要吓死了。大家一想，

狗是大家打死的，怎么掏你一个人的心呢？再一问丫鬟，招了，老太太，我错了，肉是我吃的，我嫁祸于狗，狗死了还不服气，报复于我。你有没有看到，鬼神对是是非非清清楚楚，你能瞒得了人，瞒不了鬼啊。

“重则降之百殃，轻则损其现福，吾何可以不惧。”你犯错误了、犯罪了，重呢，让你有祸，轻一些，把你现有的福气扣一点。长寿扣一点，短命了。富贵扣一点，贫穷了。康宁扣一点，有病了。你还有点福，可以扣掉。如果没有福，那就让你受罪了。根据你过失大小，甚至要你命了。什么叫大过？知过犯过叫大过。我们很多人明明知道自己有过失，也改，改了又犯，犯了又改，这种人叫“老改犯”，这就是大过。

“不惟此也。闲居之地，指视昭然。吾虽掩之甚密、文之甚巧，而肺肝早露，终难自欺。被人觑破，不值一文矣。乌得不懔懔？”前面讲了，不能欺鬼神。这里讲了，也不能欺骗人、不能欺骗自己。

“吾虽掩之甚密、文之甚巧，而肺肝早露，终难自欺”，首先不要欺自己。其实人是好骗的，骗自己很难。因为你做的任何事情，你是心知肚明的，你就心慌了、就脸红了。说明什么？你的心知道了。你做的所有事情，都会像照相机一样记到你的潜意识里面去。到因缘成熟的时候，这些事情会暴露出来。你今天骗人，将来就变成人家骗你。你今天伤害人，将来就变成人家伤害你。恶报就来了。所以，你要相信你的心一直在盯着你，你睡觉它不睡觉的，你做梦它都知道你在做什么梦。所以，不要骗自己，也不要骗人。骗人只是一时的，太不值得呀！

杭州市原副市长“许三多”，99 个女朋友。这 99 个女朋友，大致分四类。第一类，做房地产生意的女老板，因为“许三多”是负责城建的副市长，要跟他有交往。第二类，那些唱歌、跳舞的演员，

因为他捧场。第三类，在校长得漂亮的女大学生。第四类，就是市政府机关长得比较漂亮的那些女干部。这些女干部跟“许三多”好，她们肯定是认为家人不知道的。如果家人知道了，那还不要命啊？但是，“许三多”的这个事情一出来，纪委进行调查，跟这些女干部一谈话，都证实了。这些女干部公职没有了。丈夫一知道，通通离婚，家庭没有了，丈夫没有了，孩子没有了，孩子都觉得羞耻啊！公职、家、亲人、亲戚、朋友，都没有了，多可怜！当初一定认为丈夫是不知道，现在都知道了，没有不知道的。知道以后，“被人觑破，不值一文矣”，让人瞧不起你。过去对你有动过心的，一旦看破的时候，就会对你不信任了。

所以说，要不敢犯错误，不要不怕犯错误，这就是威信。我们对犯错误要有高度的警惕性。前面我们讲过，只要犯错误，就扣我们的福气。我们本来福气都很大，现在因为犯错误了，已经把福扣掉很多了。本来你能赚十个亿的，现在赚五个亿，还觉得很不错，你哪里知道你本该赚十个亿呢？因为犯过错误，扣分了，太可惜了。这些福很多都是几代祖宗辛辛苦苦积的。“积善之家，必有余庆”。祖宗积的福，需要你把它变为成果。你却犯错误，就像吹了寒风、打了霜雪，庄稼就不成了，太可惜了！

“不惟是也。一息尚存，弥天之恶，犹可悔改。”这里讲，犯了错误以后，要不怕改正错误。前面讲要不敢犯错误，这里讲的是要不怕改错。“一息尚存”，只要还有一口气，弥天之恶都能悔改。在这个地方特别提醒我们，呼吸之间干什么？改过！人生的意义干什么？改过！每个人都像一块玉石，这块石头如果没有瑕疵，品质很高。每个人都像一个气球，里面充氢气还是充空气，它的状态不一样。所以，一定要把血肉之身换成义理之身，一定要把自己从低能量变成高能量。这个过程就是修身的过程、就是知过改过的过程。

改过是很积极的，是人生最重要的事情，像爬楼梯啊。我们以为赚钱叫爬楼梯，没想到改过是从根本上爬楼梯，进步就靠改过。

记得我小时候，到过年了，我妈妈在年三十晚上都会做一件事情——擦锅。过去没有煤气、没有瓦斯，家里面用的都是煤炉，煤炉都会把锅烧得黑漆漆的。平常没有时间，过年了，我妈就会拿煤灰、油砂把锅上的油擦掉。擦掉黑的以后，锅是崭新的，跟新的一样，光彩照人。我们改过，就是去油污，就是换人心，就是“苟日新，日日新，又日新”。辞旧迎新这叫进步，被污染了叫退步。人生最重要的是提升能量，千万不要生怨气。要把怨气化为正气，这就是进步。人生的能量提升就在改过。

“一息尚存”，只要还有一口气。这口气用来干什么？数钞票？没意义了，赶紧改过。

“古人有一生作恶，临死悔悟，发一善念，遂得善终者。”最后这口气要发挥它最大的价值，就是改过。我在修德谷办班的时候，有个女同志来找我，她讲她们家的一桩事情。她奶奶对她妈妈不好，婆媳关系很不好。老太太常欺负自己媳妇，媳妇也老实，忍着，也不敢说，这一生很痛苦。这个人都40岁了，妈妈也老了，奶奶去世了。就在老太太临死之前，全家人都围着老太太。老太太就伸出手来抓住媳妇的手，说了一句话，“我这一生最对不起的就是这个媳妇”，意思是说欺负她了。本来这个媳妇还很恨这个老太太，恨不得她早死才好，老太太这么一认错，说“我错了”，媳妇对她的怨气马上化掉了，眼泪“唰”就下来了。临死悔悟也能感天动地，老太太最后这口气用得值当。这是事实。

前些时候在天目湖办班的时候，有个企业家发心，他们是专门做标牌的，说我们能设计很好的“我错了”标牌，了凡同学挂上以后，精神抖擞，到哪里所向无敌。敌人哪来的？敌人就是说“你错”得来的，

不说“你错”的都是朋友。这个是王牌、无敌牌。

“谓一念猛厉，足以涤百年之恶也。”人只要有一念说“我错了”的猛厉，这一念就能把百年之恶消除。这话大家一定要听懂。我犯了那么长时间的过失、犯了那么多过失，只要说一声“我错了”，就都解决了。

从心上改，快而且多。改过最快、最简便、最彻底、最全面的，就是从心上改。这一声“我错了”，就从心上把所有的过失都去掉了。不要一个一个地去这个过失、去那个过失，不要了！

了凡先生专门讲这个事情。他举了个很好的例子，“譬如千年幽谷，一灯才照，则千年之暗俱除”。比方讲，现在有个房子，这个房子很黑，黑了一万年了。那我需不需要用一万年把它照亮呢？不需要！只要有一支蜡烛，把它移进这个屋子里面，这一万年的过失马上就消除了。这只蜡烛是什么牌子的？“我错了”牌的。只要说“我错了”，什么过失，再深的过失，马上化解。说“我错了”，是一盏光明的灯，照到哪里哪里亮。照什么黑暗呢？照“你错了”的黑暗。“你错了”是在制造黑暗，而“我错了”是光明。

“故过不论久近，惟以改为贵”。无论过大过小、久和近，都要改，改才是最重要的。所以，改过是生命的第一大事情、最重要的事情。

“但尘世无常，肉身易殒，一息不属，欲改无由矣。”“尘世无常”是讲我们的生命是无常的，的确是无常的。今天晚上把鞋子脱了，明天是不是你穿，不一定，人生就这么无常。我有个朋友，在讲课的路上就死掉了。出门之前盼望着回来跟家人团圆，竟然没有回来。在西安讲课，晚上在浴室洗澡，头晕，栽下去就没起来。人生太脆弱了！

“肉身易殒，一息不属，欲改无由矣。”只要一口气没有，再想改过，没机会了。请问大家，我们这一世是要留功德给子孙还是

留灾祸给子孙？这是我们一定要清楚的。厚道的人都是留功德给子孙，不厚道的人留自己的过失给子孙。秦桧的家族1000年没有振兴，什么原因？秦桧犯错误没有来得及改，子孙要用1000年来洗涤过失。所以，改过要快，否则没有机会。

江西省原副省长胡长清被执行死刑，判决书一下来，腿就软了，求求你们了，饶我一条狗命吧，想活。堂堂的副省长，你平常见都见不到，在那个时候把自己当狗，没有尊严了。他就表态了，只要留我一条命，我可以为人民写书法，不要钱。他是很好的书法家，你现在从网上搜“胡长清”，也还能看到他的字，写得真不错。想给人民做好事，有没有机会呢？没有机会了，还是被执行死刑。早要读了《了凡四训》，就不是这样了。所以，我们一定要把《了凡四训》推荐给家人、朋友、同事看。

人不能改过，结果怎么样？两个结果出来了。“明则千百年担负恶名，虽孝子慈孙，不能洗涤。幽则千百劫沉沦狱报，虽圣贤佛菩萨，不能援引。乌得不畏？”哪能不害怕呢？两个后果，一是明，二是幽。明是对子孙的影响，幽是对自己的影响。

刚才讲到秦桧。秦桧的家族1000年没有振兴。那天我在杭州讲完课，早上一大早，就特地去了岳王庙。我从来没看过秦桧夫妇的跪像，虽然我知道这个事情，正好在杭州，那天想去看看。到了岳王庙，岳坟对面就是秦桧夫妇的跪像。这边是岳坟，那边是跪像。我一走进秦桧夫妇的跪像，眼泪就下来了，太可怜了，在这里跪了上千年了。如果秦桧的子孙看到他的祖宗跪在这里1000年了，怎么忍心看？所以，我感到心里面很难过。而且，人走过来骂一句走过去骂一句，还有人撒尿，还有人吐痰。你要是看到自己的祖宗这样的受人侮辱，你还能受得了？多可怜！为什么呢？犯错误没有及时改正。秦桧的子孙1000年没有振兴。不是秦桧的子孙不努力，也不

是秦桧的子孙没本事呀！

清朝的时候，有一个人叫秦大士，考取了状元。考取了，也不给他做状元。当时朝野上下就有人讲，他怎么能中状元？言外之意，他是秦桧的后代。秦桧是祖宗，秦桧把秦家的福气都损完了，干尽了坏事。后来乾隆皇帝很认真，派人去查，一查不是秦桧的后代。秦桧还有一个哥哥叫秦梓，秦梓的后代。假如他们家找不到家谱，那很难分清楚了。搞不清楚，就是秦桧的后代了，那秦大士就麻烦了。你说秦大士有没有才？没才怎么做状元呢？有才不让你有福。

秦大士中状元之后很感慨，到了杭州西湖秦桧夫妇的跪像面前，讲了两句话。“人从宋后羞名桧”，从宋朝以后，用秦桧的“桧”做名的人都没有了。为什么？那个字臭掉了。“我在坟前愧姓秦”，我差点因为姓秦没考取状元。你看看给子孙的联想！

我每次讲到这个地方的时候，有些同学都会来找我，说，老师，秦大士怀才不遇，原来是祖宗没积德，我今天怀才不遇，不怪我，怪祖宗没积德。过去他好有压力，认为自己怎么样怎么样，现在发现，哦，才是有的，祖宗没有积德，我怀才不遇。话没有讲错，事实也是如此。但是你要小心，你是过去祖宗的儿孙，你也是未来儿孙的祖宗。如果你的儿孙要是怀才不遇，那全跟你有关系。

所以说，祖宗对子孙的影响太大了，要留福德与儿孙，不要留灾祸给儿孙。唯一的办法就是抓紧时间改，每一分钟，每一秒钟，呼吸之间，念念都要高度警惕，说“我错了”，不要再说“你错了”，否则你就把过失留给儿孙了。

这讲的是明。幽呢？“幽则千百劫沉沦狱报，虽圣贤佛菩萨，不能援引”。这里有个故事。在浙江省雁荡山有个寺庙，叫地藏寺，据说秦桧前身是地藏寺的香灯师，修行功夫也不错，但是并没有得道，来世就做宰相，宰相福气很大。做宰相的时候没有做善事，做

了不少恶事。死了以后，有一个地方发现一头猪，猪肚子上写着两个字——“秦桧”，清清楚楚的。

我就问大家，猪这一生意味着什么？就是被人杀、给人吃、给人卖钱，还债来的。欠的都得还，跑不掉的。哪有便宜的事？没有！

勇心

这个勇心就是信心。认识过失靠信心，改正过失靠信心。离开信心，你没有勇气认错，也没有勇气去改过的。所以，信心是改过的基础。

“人不改过，多是因循退缩。吾须奋然振作，不用迟疑，不烦等待。”人不能改过，都是因为因循。因循就是习气，过去的毛病是习气。比如抽烟，你这边想戒烟呢，那边烟瘾一上来，你马上就投降了。在习气面前，我们就退出了、投降了，那是我们的信心不够强大。如果习气上来，我们能咬紧牙关，跟它作对，把它打败，你就改过成功了。就差那个信心。这个地方特别提出信心的重要性。所以，改过不需要方法的，只需要勇气。没有勇气，认识过失都没有底气。

“吾须奋然振作”，“奋然”就是猛烈的意思，猛烈就是不加思考就说“我错了”。如果你还在思考到底是他错还是我错，那你就不叫奋然，你就叫疑惑了。奋然就是只要一遇到问题，就是“我错了”，叫奋然。

“不用迟疑，不烦等待。”“迟疑”就是我们刚刚讲的怀疑，老在揣摩：他错还是我错？我错在哪里？谁造成的？这直接会破坏你改过的信心。“不烦等待”，今天改！今天不改，明天改吧。明

天不改，后天改吧。只要是今天推明天，一看就清楚，不是别的原因，肯定是信心不足。不是认识上的问题，认识已经到了，底气不足，终究还是能量问题。

“小者如芒刺在肉，速与抉剔，大者如毒蛇啮指，速与斩除，无丝毫凝滞。”这个地方讲到，改过靠信心。有两种过失要分清楚，一种叫大，一种叫小。何为大过，何为小过？我自己理解，**凡是思想上的过失，通通都是大过。言行上的过失，再大也是小过**。

“大者如毒蛇啮指，速与斩除。”比方被蛇咬了一口，伤口很小，不大。但是蛇带毒，毒液会顺着你的伤口直接迅速地流遍全身，让你毙命。伤口不大，但是毒液很严重。如果一个人思想错了，他的一言一行就对不了。一个自私的人不可能做善事的，他的善事里面也是不善的。为什么呢？心不善，事不会善。一个自大的人，一定是认为人家自大，看不到自己自大的。他对自大的人特别敏感，他一眼就能看出人家自大。但是他恰恰不知道，因为他自己自大，才惹得别人自大。**傲气和傲气是相互点燃的，谦虚和谦虚是相互感染的**。所以，人只要有思想上的过失，这个人连发现过失的机会都没有了。自私的人就认为自私对，他哪能发现自私的过呢？不能发现自私的错误，他怎么能改过呢？不可能的事情。

我们在企业管理过程中，有没有错误的思想呢？我们作为企业领导人，只要在管理的思维上有错误，你的管理就不可能好。所以，要好好反省你的管理思维有没有错。

企业都讲激励，激励是管理的重要工具。那请问，是失败的人需要激励，还是成功的人需要激励？大家说得对，失败的人更需要激励。在现实生活中，恰恰我们对失败的人不是激励，而是打击。成功本身就是一种激励，你不激励他，他也有成就感。失败本身就是一种处罚，还能再处罚他吗？不人道呀！越是失败的人，越需要

鼓励，他才有信心重新崛起。怎么能把他打下去呢？孩子考试考得不好，是要表扬还是要批评呢？对，要表扬。可我们多半都是批评。越批评，他心情就越不好。没有哪个孩子是被批评好的，恰恰都是表扬好的！

这属于管理思维问题了，这个思维要是错了，你的管理不会对的，这就是大过。我们现在用的激励原则，叫多劳多得。多劳多得这个管理思想对还是错？大家说，我们现在都用这种方式，多劳多得，少劳少得，不劳不得，这没错呀！错是没有错，它有缺陷。两条腿，一条腿长一条腿短，是有缺陷的。缺陷很清晰啊！人为什么要多劳呢？因为能多得，所以我要多劳。这个好理解，没错！但是，人多得以后又为了什么呢？为了多劳吗？不是的，多得之后就不想劳了。

你看，最初我们创业的时候，穿草鞋时，很努力。一旦穿皮鞋，就去卡拉 OK 了，享受去了，喝酒、找女朋友去了，哪还想多劳啊？这就是多劳多得的缺陷，理论上有缺陷。人一成功，斗志马上就衰竭。现在欧美工商业界就碰到这个问题。欧美这些员工，工资是很高的，福利是很好的。你要给他少了，他告你，所以很高啊。劳动效率大大下降，劳动效率不高。欧美这些企业家没办法，用不起欧美人，就把欧美的工厂办到亚洲来了，亚洲这里工资低、效率高。现在也不行了，工资上去了，效率也不高了。这就是多劳多得的激励机制理论上的缺陷。没钱的时候这种激励有一点用，有钱以后，发现靠钱来激励已经不行了。

那靠什么呢？**在多劳多得这个激励机制之外，要给它打补丁了，要增加一种激励机制，叫多得多感恩**。人多得后，只要一反思，哎呀，谁谁谁帮我的。你常常能看到人家的恩，你马上那个激励性又上来了。感恩心是有动力的。如果不补上感恩心，当他收入高的时候，他就跟你叫板了。钱给少了，他就走人了，根本理都不理你。所以，

我们自己作为企业家，用错了激励机制。其实只要用感恩，就完全可以做到激励的，根本不要用多劳多得，一定要重新把感恩用起来。

我就给北京的一个朋友建议，要他把感恩的文化用来作为激励。怎么做呢？每个月发薪水那天，过去叫发工资，现在不是。为了增加文化——感恩文化，那天所有员工在拿工资之前，先上台跟大家报告，这个月谁是我的恩人、谁是我的贵人。一开始做的时候效果很不好，这些员工上台以后，钱是我自己挣的，谁是我的恩人？没有恩人！我不挣谁给我钱？是我努力出来的，我起早贪黑，我怎么样怎么样。总是我怎么样怎么样，根本看不到人家怎么样，一点看不到。老板坚持一个月、两个月往下做，后来员工能看到了。一开始只能看到我妈妈爸爸是我的恩人。后来越来越细了，老板是我的恩人，会计是我的恩人，司机是我们的恩人，没有他们，我货送不出去，我钱收不回来、账算不对。后来发现，公司做保洁的也是我的恩人。这个心就越来越细了，看到真相了。看到了，自己不好意思懈怠，要报恩啊。这就是感恩的文化。

所以，一定要清理我们在企业管理当中那些错误的、有缺陷的管理思维，否则你永远发现不了你的管理错误。怎么清理呢？多读经典，以经典作为标准，看你的现实，就知是和非、对和错了。我们只需要学习，不需要研究，拿经典照就行了，这方法简单。

这一段讲的是大过。“速与斩除”，发现了马上停止，换正确的。“无丝毫凝滞”，不要犹豫了。

“小者如芒刺在肉”，言行上的过失很好改。睡懒觉了，早点起来。吃饭快，慢一点。走路快了，慢一点。好解决，这个不难。关键是思想上要转过来。

学稻盛哲学也是这个问题。昨天讲过，因为赚钱而利他，还是因为利他而自然有钱？动机上不能错。因赚钱而利他，落脚点是在

赚钱上，用赚钱来评价你到底是该利他还是不利他，标准就错了。

请问，学习为了赚钱，还是赚钱为了学习？钱是用来让你更有时间来学习的，不然钱没有意义。钱用来打麻将更有意义、喝酒更有意义、找女朋友更有意义，还是用来学习更有意义呢？当然钱用来学习更有意义。所以，学习是根本的任务。而现在反过来了，现在是学习为了赚钱。今天我们看到所有的这些培训，都是建立在这个基础之上的。他给你讲，怎么怎么做能带给你什么利益。全错了！

“此风雷之所以为益也。”风雷是迅速啊。虽然这上讲的是风雷益卦，但是我们把它简单化，就讲风雷，要像风雷一样知过改过，这就是讲信心。

“具是三心，则有过斯改，如春冰遇日，何患不消乎？”只要有这三种心态——耻心、畏心、勇心，耻心知过，畏心改过，勇心迅速地改过不迟疑，哪有什么过改不了呢？“有过斯改”，都能改成。

“如春冰遇日”，这个比喻很好。改过像什么呢？我们像块冰啊，这块冰想给它化掉，拿什么化呢？拿榔头敲，只能把大冰块变成小冰块，还是化不掉。用锯子锯也不行啊。这些方法都不管用。用什么呢？用光来照它，把自己的能量提升，把我们的信心提升，马上就改成了。所以，提升信心很重要。从哪里做起？就从连根养根、诵读经典、助人为乐、知过改过上开始。

前面讲到“未论行善，先须改过”，这里还有更深一层的意思。什么叫“未论行善，先须改过”呢？当你帮人的时候，比方讲某某人家庭遇到困难了，我送他 1000 块钱。你送他 1000 块钱算善事，没错。如果你把它当善事看，你肯定就傲慢了，我帮了你了，你以后要对我好点，要听我的，就这个意思，傲慢了。那么你给人 1000 块钱，到底是善事还是改过呢？如果你把它当改过，就不傲了。改什么过呢？我送 1000 块钱给他，改我小气的毛病。当成改过就不傲

了，当善事马上就做。这也是“未论行善，先须改过”的一个意思。我们也是这样的，当你做善事的时候，把它当改过，也增长能量呀！

改过的三种方法

“然人之过，有从事上改者，有从理上改者，有从心上改者。工夫不同，效验亦异。”改过有三种方法——事上改、理上改、心上改。三种心有了，基础有了，方法就很重要了。方法不一样，效果也不一样。

事上改

“如前日杀生，今戒不杀。前日怒詈，今戒不怒。此就其事而改之者也。”这是讲事上改。事上改是什么状况呢？“强制于外，其难百倍，且病根终在，东灭西生，非究竟廓然之道也。”事上改难啊，强制于外，病根还在。我们下面再说这个意思。先来看看他举的两个例子，一是杀生，二是生气——生怒气。

了凡先生举例子是很讲究的，例子里边有深意。我也是在诵读当中、在讲习当中才慢慢体会到的。以前刚开始讲的时候，很多话都带过去了，杀生就是杀生，怒詈就是怒詈，没有特别的解释。后来讲多了，觉得里面有意思。儒家讲爱人，没讲爱动物，爱动物是道家的境界。这个地方讲的杀生，是讲的爱动物，不要杀生，道家的境界。这个“怒詈”——生怒气，是讲佛家的境界。佛家讲，不

仅不能杀人，更不能杀生，最重要的是不能杀自己，不能杀自己的清净之心、自己的中和之气。《中庸》里面讲，“中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”中和之气就是我们生命的元气，一生气就等于破坏你的生命力。所以，佛家讲不要伤害自己，就更加深了。佛门有一句话，“一念嗔恨起，百万障门开”。只要生一个恨念、怨气，你人生的伤害马上出来了，得病啊，事业受损伤啊。所以，不能生怒气，一生怒气，火烧功德林，你的功德通通烧掉。你平常修清净心再努力，只要生一次气，通通摧毁。

所以说，从爱人，到爱众生，到爱自己，三种境界都有了，儒、释、道！也就是说，学儒的可以学《了凡四训》，学道的也可以学《了凡四训》，学佛的也可以学《了凡四训》。这是一部三教荟萃的经典，大家都能得益。所以，学好《了凡四训》，对儒释道就了解了。

讲到生气，我有个朋友，北京的一个老师，也是讲传统文化的。有一次碰到，她问我，老师，我们学传统文化的、讲传统文化的老师，能生气吗？我问她，这话什么意思？她说，我在家看儿子老看电视，就生气。她一想，咱学传统文化的不能生气，就忍住了。后来看老公老抽烟，烟雾腾腾的，她又生气了。再一想，咱讲传统文化的，哪能生气呢？又忍住了。她说，我有一天下班回家，儿子不写作业，老公不烧饭，一看是冷锅冷灶，我马上火就上来了，这次控制不了了，我噼里啪啦一通骂。老公讲了一句话，你以后有气就发出来，不要攒在一起发，我真受不了。所以，她就来问我：“我们学传统文化的，到底能不能生气啊？我想忍住，老公说你发吧。”哦，原来是这么个事情。我就问她，什么叫不生气、不发火？你的气老早就生出来了，是没有流露出来。真正的不生气，气没有生出来叫不生气。生出来了怎么办？不要压下去。我就叫她说出来。她说，怎么说？说“我错了”。“盛

衰在气象。气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧。”你生气是衰象，你还没错？你甭管谁造成的，只要你生气，通通你错了。你可以不生气啊，你也可以做到“八风吹不动，端坐紫金莲”。为什么做不到呢？没本事，你错了啊。你也可以学弥勒菩萨，“有人骂老拙，老拙直说好”，你也说好。你内心要是没有怨气，谁点你这个炮仗，你都不会炸的。你本身就是炸药，人家导火线一上去，你马上就开花了。当然是你的问题。她呢？采取压抑的方式，这叫事上改。

“强制于外，其难百倍，且病根终在，东灭西生。”这个压抑，一个是自己难受，第二还容易生病。这有问题，是压住了，病根还在，怨气还在，没把气压没啊。今天生气压住了，明天生气压住了，就跟煤气罐一样的，越压压力越大，最后“砰”的一声，通通牺牲了。而且，“东灭西生”，你在公司生的气你不发，回家逮着老婆孩子你就发了；这件事情上你不生气，忍住了，那件事情你发出来了。总之，这个方法不妙、不彻底，而且难受，“非究竟廓然之道也”。

所以，事上改虽算一个方法，但并不是个好方法。

理上改

第二，理上改。理上改讲得很多，我们来看。

“善改过者，未禁其事，先明其理。”这个地方交代得很清楚，真正会改过的人、善于改过的人，不是先改过，而是先学习，读书明理。理要是不清楚，改过就是事上改了。理要是搞清楚，就是理上改了。

我有个朋友，开餐馆的，店开得也不小，听说杀生有害，慈悲心就生上来了，回到酒店就停杀。酒店不杀生了，买现成的，买冰冻的也不错。因为你在公司杀生，那个气场就是屠宰场，屠宰场气

场不好，而且杀气很重。他明白这个道理，买冰冻的。冰冻的哪有新鲜的好吃呢？客人都不想吃了。员工就怨了，老板，我们拿不到奖金了，客人都没了。杀生不对，我正确，你们不对，我救你们。他跟员工讲救他们，最后员工跟老板叫板。老板压力很大，这边要戒杀，那边生意不好，这边员工还不理解，还跟他生怨气。后来他来找我。我说，你没读过《了凡四训》吗？他说没读过。《了凡四训》讲，“善改过者，未禁其事，先明其理”。你直接就戒杀了，不行，得先让所有员工明白杀生有害。他理都没通，你教他戒杀，他怎么能跟你不吵架？先要让大家学习传统文化，学明白了再做也不迟。

我们在家也是这样，我们自己吃素了，也强迫妻儿老小吃素，他们也不理解，偷偷吃块肉圆子，被你发现了还得挨骂。你要跟他把理讲清楚，讲不清楚人家做不到，做得很苦，做得很烦，做得很怨。所以，一定要把杀生的害处讲清楚、吃素的好处讲清楚，要先做这个工作。

不杀生的理由

“如过在杀生，即思曰：上帝好生，物皆恋命。杀彼养己，岂能自安？”这个地方就开始讲理了。我们很多人都喜欢吃鱼、吃虾、吃鸡、吃鸭。我以前也是这样，特别喜欢吃基围虾，只要请客吃饭，无虾不成席。很多人吃鱼、吃虾，有个心理假设，认为吃鱼、吃虾、吃鸡、吃鸭有营养。如果没有营养，花那个钱干嘛呢？他不吃了。那请问大家，吃鸡、吃鸭、吃鱼、吃虾到底有没有营养？真有营养还是假有营养？那首先你要考虑清楚什么是营养。如果你连营养都搞不清楚，那你就没法判断了。

《黄帝内经》讲得很清楚，“精神内守，病安从来”。黄帝的文化深远而博大，什么都管。精神内守，就没有病。什么叫精神呢？

精气神内守，人就没有病。精气神是营养。有精气神，人不生病。没精气神，人就生病了。你到医院看病，如果大夫对你的病没法治，糖尿病、白血病啊，没法治，他就跟你讲，你这个病，免疫力的问题。你再问大夫，什么是免疫力？他也说不清楚。我告诉大家什么是免疫力，精气神是免疫力。有它就不生病，没它人就生病。

那么好了，你吃鱼、吃虾、吃鸡、吃鸭，对精气神有帮助吗？有好处吗？这你要搞清楚的。精气神足，人有正气、有能量、有信心，能爱人，能帮人，能尊敬人。这个是事实。那么，你吃鱼吃虾，能增长信心还是增长正气呢？

前天我跟大家报告了，北京有个朋友爱吃青蛙，把青蛙王子给吃掉了。本来身上没那么大的怨气，一把青蛙王子吃掉，青蛙身上的怨气，青蛙王国的怨气，通通跑到她身上来，把她的正气给破坏了。正气一破坏，病就来了，气质就不好了。所以，情绪的传染一般人都没有办法去防止的。细菌拿酒精消消毒，还有可能。情绪，我们很容易受人家影响。那这些被杀的动物，哪一个不生气呢？生气的时候，那股怨气怎能不上你身上来呢？直接破坏你的精气神。而且，你在杀生的时候，你自己首先动了杀气，那个杀气也把你身上的正气给破坏掉了，所以没有营养。

买现成的也有问题

可能有些同学就想，这下清楚了，我不自己杀了，买现成的。买现成的也有问题啊！美国大约在上个世纪 20 年代，有个大夫写了个报告。写的什么事情呢？有一个妇女生了一个儿子，生下来不到一岁，就死掉了。这个妇女也不知道为什么儿子会死了，不管，又生。不到一岁，又死掉了。她也不问为什么，再生第三个，还是死掉了。人真是执迷不悟啊。大夫就很留意了，怎么生儿子老死啊？

就问她，给孩子吃什么了？她说，没吃啥。把食谱一讲，大夫一听，没问题啊。大夫突然把目光就转到这个女人身上，说，你脾气好不好？她说，我脾气不好，非常暴躁，自己常常发火，房顶都能烧掉。这下大夫就知道八九不离十了。从这个妇女身上取她的乳汁，把乳汁取出来做成粉末，用粉末去喂小金鱼。小金鱼一吃粉末，马上就死。乳汁带毒！乳汁怎么会带毒的呢？这个气和血本身是融合的，如果气带毒，乳汁就是血，乳汁一定带毒。假如说这里有白面馒头，馒头是卫生的，你如果拿毒气来蒸馒头，馒头马上带毒。血是好的，这个妇女一生怒气、怨气、火气，气带毒，血就一定带毒，就把自己的孩子给杀掉了。

不信你自己可以做实验。你生气的时候，找个茶杯，干净的水，哈一口气过去，三天以后看这个水，臭的。高兴的时候，再拿杯水，再哈一口，三天以后再闻，水是香的。你的气也带毒啊。所以，千万不能生怨气、怒气。

我们想，这些动物——猪、羊、牛、狗、兔子、鱼、虾，你杀它的时候，它是高兴还是生气？肯定生气！那个毒气就释放到它的机体里面，你吃一顿两顿，不是没有毒，是影响不大。像今天这种吃法，每天吃涮羊肉，还要吃羊蝎子，那个毒就大了。今天好多病都不知道从哪里来的，就这么来的。精气神一亏，百病丛生。怒气伤肝，恨气伤心，怨气伤脾，恼气伤肺，烦气伤肾。怒、恨、怨、恼、烦一上来，肝、心、脾、肺、肾都伤掉，都从气上来的。

英国曾经颁布一个条例，凡是屠宰场都要放轻音乐。我一听就笑了，真是自欺欺人。杀你的时候放轻音乐，你什么感受？幽默——冷幽默！人有时候自己骗自己。

现在屠夫有经验了，他在杀猪之前念咒语。他怎么念的呢？“猪啊猪啊你莫怪，你是盘中一道菜。他不吃来我不杀，你向吃的去讨债。”

跟我没关系，人家直接把它回向给你了。你想想看，是不是这个道理？所以，你也是同谋，而且是主犯，你教唆人家杀，人家只是从犯。

现在餐馆的老板也有经验了，过去点菜拿菜单，松鼠鳜鱼、糖醋里脊啊，点吧！现在不是了，一进餐馆，有大缸放在那边，有水啊，里面有鱼、有虾、有乌龟、有黄鳝。你以为是方便你来点餐，给你增加民主感？老板很清楚，鱼啊，看清楚谁点你的。所以，你下次点餐的时候一定要带口罩、带墨镜，别给人认出来。

不光老板有经验，厨师也有经验。厨师要杀这条乌鱼之前，一定拿个塑料袋，黑的，拎上来给你看一看。厨师想，鱼啊，看清楚啦，谁做决定的，找他算帐。虽然是笑话，理在其中。

你胆大，你就知道这个杀生，动物被杀时的怨气，就会上你身上来。即使不是你杀的，留在它的机体里面，你天天吃它，就跟吃毒药一样的，吃多了肯定有病。

我有不少朋友都是做餐馆的，他们透露一个内部消息给我。在餐馆做的头一道工序就是杀鸡杀鸭，做这工作的差不多两三年就得癌病。你看，这老板心也挺狠。我有个朋友家是开甲鱼馆的，只要甲鱼馆这边生意一好，家人就开始生病。他自己知道这个关系啊。现在他坚决不开了，但是家人不同意啊。你们开，我退出来。他知道后果，都有问题出现了。

素食者更有耐力

杀生不仅直接破坏我们的精气神，还影响我们个人的气质。今天人脾气太坏了。什么原因呢？跟饮食有关系。马脾气好，马屁随便拍，没关系。你看马吃什么？马吃草，吃草的脾气好。老虎呢？老虎脾气不好，老虎的屁股摸不得，摸就咬你一口。老虎吃什么？老虎吃肉，吃肉的勇敢而凶悍。

古人讲，吃五谷的灵巧而智慧。中国人吃稻谷的多，所以中国人比较灵巧。西方人呢？吃肉食的多，勇敢而凶悍。你看，气质在这个地方呢。如果让马跟老虎比赛跑步会怎样？论短跑，一定老虎跑得快。论长跑，一定是马跑得久。马的耐力大，老虎的爆发力大。今天的人也是这个气质，今天的人爆发力极强，耐力严重不足。现在连婚姻都没有耐性，在一个公司做事也没有耐性。过去人做个三年五年，算短的。现在人做不到一年，算长的。耐心不足！耐心不足跟饮食有关系。

也有人说，吃素没有营养，身体会不好。你看马吃什么？马吃草，你看身体好不好？好！我自己也吃素，你看我身体好不好？我要是身体不好，我能坐着讲五天？那早就趴下去了。现在已经不是五天了，我算了一下子，这个月不算路上的时间，我讲课已经讲了 17 天了。吃素食有耐力啊！这我们就知道，饮食对精气神有影响、对我们气质有影响，对我们的生命品质都有影响，我们要吃素，不要吃荤。

要把杀生有害的道理找到，要把吃素有益的好处找到。总之，大家要心服口服，理上要通。就怕理上不明白，那人生就迷惘了。做不到是时间问题，方向要很清楚。杀生直接破坏我们的正气、信心、能量。

在讲到理上改的时候，了凡先生特别提到，“上帝好生，物皆恋命，杀彼养己，岂能自安。”这个“岂能自安”的“安”，也是信心的意思。安定、正气、信心，都是这个字。杀彼养己，岂能增长信心呢？岂能增长精气神呢？岂能增长正气呢？就是这个意思。

杀生影响气质，气质影响企业

我们可能没有想过，杀生也是企业管理问题。这大家以前没想过，以为吃素吃荤是个人问题。大家有没有想过，我们的气质影响工作。

如果我们身上是和气，我们内心平和、有信心，待人就谦卑。如果我们身上有怒气、怨气、傲气，直接破坏公司的生命力。原来吃素也是管理问题啊！

它是生命的问题，也是管理的问题。在河南许昌办班的时候，许昌有一家公司专门做食品。他们的董事长听了《了凡四训》课后，就在琢磨这个事情，怎样通过吃素来转变员工的气质、提升公司的生命力。这个公司很大，老板想了个办法。原来公司都是供应荤食，荤食现在还供应，在荤食的旁边增加一个窗口，供应素食。供应素食的免费，供应荤食的照样收费。没过多久，“呼啦哗啦”都跑来吃素食了，吃荤食的没有了。这个老板很清楚，要转变员工的气质。的确，吃荤食、杀生对气质影响很大。

放生治疗强迫症

放生呢，恰恰是提升我们信心。我以前有个朋友，这个人原来是个大夫，因为焦虑症来找我。我帮他把焦虑症治好以后，他就特别感慨，不想做大夫了，要做心理医生。然后又继续考，考南京医科大学应用心理学的研究生，考了两次就考取了。你看，这个人决心很大。考取以后，三年学习毕业了。出来之后，跟人做心理辅导了，遇到的第一个病人是强迫症。

强迫症是心理问题当中很难解决的一种，到目前为止，全世界解决强迫症没有看到一个完美的案例。能解决，但都不完美，竟然被这个人解决好了。他怎么解决的呢？他打电话给我，说，这个强迫症，放生能不能解决啊？我说，这个话怎么讲？他说，有个病人来找我，我就跟他讲放生，他回家就放生，放了一段时间，强迫症就消失了。这个有没有道理啊？好是好了，道理没讲明白。他这么一问啊，我想有道理。

道理在哪里呢？大家想一想，你杀生的时候，它是不是恨你啊？恨！那股仇恨的情绪上他身上来了。当你放生的时候，它肯定感激、感恩、感谢，这是正能量，也上你身啊。正能量上你身，尤其是放生。比方讲，有人把我们抓住了，正拿刀架在脖子上，你又不想死，跑也跑不掉，这时候来了一个我们讲的大侠，把你从屠刀下救下来，你对这个大侠什么态度啊？那是感激涕零啊！那个感激能量很大很大，而且是正能量，这种正能量也直接上你身上。

强迫症这个原理我跟大家一讲就清楚。强迫症是恐惧的一种特殊反应。这个病情描述一下很简单。比方讲，有个人出门，把门一关，下楼了。一会儿想，刚才门有没有关紧啊？上来检查一下，关紧了，走了。走了几步又想了，真的关紧了吗？不放心，再看看。看看关紧了，下去了，走了几步，又想了，到底有没有关紧啊？不放心，再来检查检查。几次三番检查，都是关紧了，还是不放心。就是没信心啊！自己心里面都知道没有必要，他还要反复检查。这就是我们讲的强迫症。这是典型的恐惧问题，是恐惧的一种特别反应。

而放生的时候，正能量上你身上去了，恐惧就下降了。经常放生，恐惧下降就更多，强迫症的程度就下降，对什么你都放心了。就这个原理！

后来我看到佛法里面讲的三种布施——财布施、法布施、无畏布施，才知道无畏布施为什么能够让人健康长寿。什么叫无畏布施？当动物被杀的时候，你不杀它，还能放生，让它感到没有畏惧啊。当它没有畏惧的时候，它的感恩心就变成能量，直接上你身上来了，就变成你的正能量，就变成你的生命力，你的长寿、富贵、康宁、好德就来了。原来放生可以增长我们的能量，而杀生恰恰破坏我们的正气啊！我们就清楚知道放生跟杀生对生命造成的作用了，所以要常放生啊！

杀生损自己和家庭的能量

“且彼之杀也，既受屠割，复入鼎镬，种种痛苦，彻入骨髓”。你杀动物的时候，它是很痛苦的。不仅杀它的时候它很痛苦，拿锅煮它的时候它还在痛苦，只是你感觉不到，因为我们的同情心太弱了。什么叫同情心呢？它痛苦，你也能感觉到它痛苦，叫同情心。它痛苦你都感觉不到了，你的同情心已经很弱了。甚至你在用牙齿咀嚼它的时候，它有痛苦，我们根本感觉不到，心太粗了。我们讲的麻木不仁，不仁是因为麻木啊，心粗了。

“己之养也，珍膏罗列，食过即空。疏食菜羹，尽可充腹。何必戕彼之生，损己之福哉？”很明显，《了凡四训》讲得很清楚，杀生损福。什么叫损福？损长寿，损富贵，损康宁，损好德，损善终。不仅损一个人，整个家族一起损。我们的能量跟家庭的能量是一个能量整体。你损了，整个家族就损了。你增加了，整个家族就增加了。

学习重要啊，学习经典重要啊，学习是生命的头等大事。我们在办 49 天班的时候，这些企业家 49 天手机上交。不能回家，不能去公司。公司一大摊事，需不需要他处理呢？不需要他处理！后来有一个企业家很感慨，**老板不折腾就是公司的福气**。原来老板在公司瞎折腾啊，把公司折腾很多事出来了。好几个公司原来有的问题，因为 49 天老板没去，问题自然就化解了，不要处理。这些老板后来一下明白了，我们的念头决定我们的世界，我们的念头决定整个公司的状况。你这 49 天在这里，天天读经典，天天学正念。你没有动邪念，怎么会有噩梦出来呢？不会有噩梦出来。这才知道学习是头等大事啊。曾国藩讲，人的气质是天生的，秉性里面带来的，唯有读书可以转变气质呀！

盛衰在气象。乐是兴盛之象，忧是衰亡之象。靠什么转变？靠

读书，靠转念，就能提升信心、化解冤仇。所以，你就知道，杀生损的是福气。还不是我们讲的身体不好的问题，连长寿、连富贵一起损。

“何必戕彼之生，损己之福哉。”吃荤食不仅没有营养，还损福。这种事你能干吗？没有必要干！道理要搞明白啊。

用感恩的心态吃荤食

也有人说，我吃荤食不是为了营养，我知道没有营养，我嘴巴馋，我想那个滋味太美了。你吃荤，如果说为滋味，还好理解。但是，你在吃鱼吃虾的时候，应该以什么心态来吃呢？你得会吃啊。如果在马路上，你的书包掉地下了，有人帮你捡起来，你会对他说谢谢吗？会！如果为了你的口味、滋味，人家牺牲了生命，你会说谢谢吗？要说！下次吃鱼吃虾的时候，应该什么心态呢？吃口虾说声谢谢，这是正常的心态。你不要吃了以后还说，怎么那么难吃呢？这人家就委屈死了。我的命都没有了，你还不说声好。所以，心态很重要。

“又思血气之属，皆含灵知，既有灵知，皆我一体。”这是讲，所有血肉之身都是有感知的。有感知，痛苦就会很强烈。因为你是人啊，你不能做到不吃饭。那你能不能吃成本低一点的、代价小一点的呢？比如吃蔬菜五谷杂粮等，应该这样子。你要真的是神，不用吃饭了。虚云老和尚半个月一个月不吃饭没问题，你不行。真的能量高、境界高，是可以不吃的，但你做不到。怎么办呢？用低成本的方式养活自己，吃素不要吃荤，一样有效果。

用慈悲心来放生

“纵不能躬修至德，使之尊我亲我，岂可日戕物命，使之仇我憾我于无穷也？”这个地方讲了两桩事情。怎么能让动物尊敬你、

喜欢你呢？放生！所以，放生就在修德、增加能量。做不到放生，最起码不要使这些动物——鸡、鸭、鱼、虾恨我怨我吧！为什么恨你怨你呢？杀生！做不到放生，首先要做到不杀生。

就怕什么问题呢？早上放生，下午北京烤鸭。那我告诉你，你放生一点功德都没有。不要以为你放了，你的心不善。放生不是仅仅为了那个生命，放生养你的慈悲心啊！你如果一点慈悲心没有养起来，你求的是功利心，哪有好报呢？不会有好报的。你如果有慈悲心了，你下午还会吃北京烤鸭？不会的！就知道你没有慈悲心，早上放的也白放，功德很小。虚云老和尚讲，吃众生肉，断慈悲心。修一切善法，从慈悲心开始。没有慈悲心，你那块绣花的底布，是质量很差的，绣什么花都不会漂亮。你光在上面绣花了，就不看你那块底布了。先把底布搞好再绣花，就有意义了。慈悲心是底布。为救众生而放生，叫慈悲。为求好报而放生，没有慈悲心，动的是功利的心。我们今天很多人放生并无功德，原因在没有动慈悲心。

大概两年前，我看到一个报道，有些放生的朋友在什刹海里面放鱼，这鱼一放下去就死掉了。后来才知道，这种鱼不适合在这个水域里面放养。我们光顾自己积功德，根本不管鱼的死活。尤其现在放生，已经变成经济行为了。你想放生，今天跟鱼老板说，哎，明天帮我抓50斤鱼来啊，鱼老板就去抓50斤鱼来了，然后“哗”放掉了。放掉以后回来，再跟鱼老板说，后天再放80斤。老板抓80斤，那鱼又被抓进来了。这鱼就感到很奇怪，我们在那儿生活得好好的，你把我们抓到这里来放？那边是我家，这边不是我家，这个水我不习惯。你放就放掉了，怎么又把我抓回来了？你们人搞什么名堂？功利心！连鱼都搞不清楚了。

真正放生是救命！菜市场快要被杀的鸡，你动了恻隐之心，哎呀，可怜，我买下来把它放掉。放哪里呢？鸡没法放啊，黄鼠狼在后面。

我们知道，做善事也是很难呀！我原来喜欢养小鸟，后来小鸟也不养了。为什么呢？杀生啊！我有一只小鸟叫蜡嘴，蜡嘴真可爱，都会喊我的名字。我把它挂在阳台上的笼子里，竟然在笼子里面被老鼠咬死了。从此不敢再养鸟，我把它杀掉了。一不小心，我成罪魁祸首了。后来我女儿最爱小狗小猫，我说，别养了，咱赔不起这个命。所以说，真正的放生，养慈悲心，而不是求所谓的功德。要替这些动物想一想。

欲望可用转念降低

“一思及此，将有对食痛心，不能下咽者矣。”一想到这些，这些动物被杀很苦，吃它又没有福，我吃它干嘛呢？“不能下咽者矣”，慈悲心被唤醒了，不忍心杀。

坦率地说，吃荤食，其实并不是吃的鱼和虾，也不是吃的鸡和鸭，你仅仅吃的是一个概念、念头。这个意思很深，你如果能悟到这一点，你开悟了。你想想看，假如你们到北京来，朋友请你去全聚德，点了一套北京烤鸭。如果朋友说，请吃北京烤鸭，你哈喇子马上下来了。朋友换个方式说，请吃鸭子的尸体，你哈喇子肯定不下来。明明是鸭子，为什么没有哈喇子呢？你的念头是尸体，而不是烤鸭。你仅仅吃的是这个念头，而不是鸭子。

河南有个法院的院长，听我讲这段的时候，高兴啊，回家就干了。他原来就想吃素，一直下不了决心。回家以后干什么了呢？把冰箱打开，把里面那些小包装上，全贴上“尸体”，马上就不吃了。通通扔掉，从此再也不吃了，念转过来了。

所以，转心最快。事实也是这样子的。望梅止渴，都没有吃到梅子，你口水下来了。为什么呢？梅的念头引起来了。念头一起来，相由心生，就变了。你哪吃到鸭子啊？没有吃到啊。你能明白这点

就开悟啊，我不是开玩笑的。

唐朝的时候，朝鲜半岛有一个法师，叫元晓法师，是佛门大德，到中国来寻师访道。千里迢迢来中国，风餐露宿，很辛苦。有一天晚上，走得又冷、又累、又渴，走不动了。天很晚，看不见了，倒头就睡觉了。睡觉的时候手一摸，摸到一个罐，里面有水，太好了，马上起来，抱起罐“咕咚咕咚”就喝下去了，真爽啊，像喝可乐一样的。第二天早上一起来，天蒙蒙亮，醒了，眼睛一瞅那罐，“哇”，吐出来了。那是个骷髅头，里面是血水啊！昨天晚上为什么喝得那么甜、那么香呢？今天早上为什么吐出来呢？昨天晚上他认为喝可乐，香啊！早上看，是骷髅头。一个念头，当下就觉悟。

你还吃什么东西啊？没有什么好吃的，换念头就行了。所以说，对于饮食，我们要有正确的认识。真正有营养的是你的正念，它能生正气，除此之外没有一样东西能帮你。这讲的是杀生的道理，搞明白了，不杀了。所以说，学习很重要。

情绪管理是企业管理的重要内容

再让大家把生气有害的道理搞清楚，你以后也不生气了。企业管理无非是管理人的气质。盛衰在气象啊，“气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧”。杀生破坏正气，生怒气更加破坏正气。所以，管理要把怒气转为和气，这个管理的水平就很高了。我跟大家讲这些东西，都是过去我们管理当中根本想都不想的事情，我们只管理业绩，不管理气质啊！

情绪管理是管理当中非常重要的一个新课题。过去我们认为情绪是个人问题，其实也是企业管理问题啊！你公司产品很好卖，公司的奖金很高，待遇很好，假如员工生怨气，直接破坏你的工作效率。我在 2003 年开始就给大家讲情绪管理，当时我想法很简单，因为那

时候人很重视绩效管理，但是我们的绩效管理都是落后的绩效管理。我们是等绩效不好了，才发现问题，然后才来管，叫落后的管理。

后来我发现，影响绩效的有两个要素。一个是能力的高低。比如说开车，开车的技术很好，这个人的效能高啊。打算盘的水平很高，这个人工作效能好啊。这是讲技能。另外一个，就是情绪。假如这个人今天心情很不好，他的技能很高，技能也发挥不出来。那怎么办呢？要提升员工的情绪管理能力。情绪管理提升了，确保自己一直是很好的心情，他的能力就能正常发挥，绩效一定好。提升技能难，管理情绪容易。

比方说，某某经理，早上出门的时候跟老婆吵了一架，心情很不好，一到公司，逮哪个员工都发脾气，看谁都不顺眼。员工都吓死了，缩头缩脚的。受什么影响呢？情绪影响。跟公司的奖励、产品的好卖不好卖一点关系没有，受领导情绪影响的。被老婆骂了，是家庭问题还是企业管理问题？看似是家庭问题，其实就是企业管理问题。如果这个经理学会情绪管理，跟老婆一吵架，心情不好，马上用情绪管理的方法把情绪调过来，进公司的时候，满面春风，你看多好。所以，一定要学习情绪管理。

情绪管理中，最要管理的是你的怒气。康熙皇帝是一代明君啊，了不起！康熙皇帝脾气不好，他就进行自我管理。怎么管理呢？给自己写个座右铭，上面写两个字——“至乐”，就是不要生气。一看到座右铭，“至乐”这个念头提起来了，这个气就化掉了。效果好不好？我不知道。至少说明他很在意管理自己的怒气，而他的怒气直接影响到大清国的兴衰。林则徐，民族英雄，脾气也不太好。尤其是看到英国人那么嚣张，马上就来气了。后来知道得罪人了，他也写了“至乐”两个字。不是座右铭，写了一幅字，贴在书房里。他也是把管理怒气作为生命管理的重要内容。我们现在的企业家，

先不说员工了，先说企业家，老板的脾气好的不多，你们做老板的知道，自己伤自己，也伤员工啊，破坏整个公司的生命力。

能量是公司核心生命力。产品也是生命力，但是是次要的，核心生命力是心性。你把它破坏了，产品再好，没用。你带着怒气去卖一个非常好的产品，也难卖掉。你心情愉快，满面微笑，卖一个品质一般的产品，也很快卖掉了。受什么影响？情绪在影响。

同情有缺点的人

这里特别提出，要管理好你的怒气。怎么管理呢？把道理搞清楚。“如前日好怒，必思曰：人有不及，情所宜矜。悖理相干，于我何与？本无可怒者。”我们在什么情况下会生怒气呢？经研究发现，一般是人家有缺点的时候，看到人家犯错误的时候，会生怒气。看人的优点，你生欢喜心，不会生怒气的。看人缺点的时候，你就生怒气了。这里讲“人有不及”，“不及”就是犯错误。这个人犯错误，你是怨他还是安慰他呢？你觉得哪个正常呢？安慰他正常！

比方讲，老张生病了，住在医院里面，你肯定买了香蕉、橘子到医院慰问他去，不会跑到医院把他骂一通，“老张你怎么生病的？！”。你不会这样子啊！人有过失，要安慰，要帮助，不能怨恨，你怎么还能怨恨人家呢？所以说，“情所宜矜”，你应该同情他，不要生气。这是讲的理。人有错误了，要同情他，哎呀，真可怜，这个人怎么会犯错误呢？同情心！

去掉傲慢，怒气就没有了

要想把怒气化解掉，难。如果知道怒气从哪里来，就容易了。告诉大家，怒气是从傲气变来的。如果傲气化掉了，怒气马上就没有了。傲气、怒气它们两个是兄弟。有傲气的人，看人家都是缺点。

谦虚的人一眼看过去，都是人家的优点。就像陶行知先生一样的，看到学生犯错误了，他是看优点没有看缺点，结果人家自己把缺点改正了。傲气的人一眼看过去都是人家的缺点，只要一看人家缺点，马上就生气。

要想不生气，先去傲气。想要去掉傲气，先学会看优点，不要看缺点。这个话我是在读《六祖坛经》的时候才明白的。六祖是大智慧者，六祖在《坛经》上讲，“若真修道人，不见世间过。”一开始读，觉得这句话对，但不知道对在哪里。后来在生活当中就体验到，六祖这句话讲到秘门上了。六祖很清楚，一见世间过，你马上生气，只要一生气，火烧功德林，一切功德都没有了。你平常拜佛、诵经、做善事、放生，积的那点功德，一把火呼呼全烧掉了，白干了！怎么办？“不见世间过”，你不生气。什么人不见世间过呢？谦虚的人。什么人见世间过呢？傲慢的人。

六祖的真智慧就在这个地方。六祖在《坛经》里接着讲，“若见他人非，自非却是左。”如果你见人过，你首先犯错误了。他有过失，我不看他过失，我没有过失。我找他优点，为什么老盯他缺点看呢？傲慢！“但自却非心，打除烦恼破。”我们人生的烦恼多多。再多的烦恼，从哪来的？看人过失来的。一旦你不看人过失，人生的烦恼彻底就没有了。每句话都是真理，六祖是圣人啊！

可能大家会讲，企业管理不看缺点，怎么帮他改正啊？这个在务要积德、务要包荒里面讲过了。我专门有个两天的课程，叫谦德领导力，是把《了凡四训》里面谦德的道理和谦德的案例跟大家分享，专门讲到如果用谦德带团队才真正能帮人改过。用傲慢带团队，越带越麻烦。老板折腾是员工的祸害。老板拿什么折腾？傲慢！看到优点，他就有信心了。他一有信心，自己能够看到缺点了，还用你看吗？所以，不要帮他改过，你只要提他信心就行了。不要帮他

去改过，你只要帮他把谦德提起来就行了。这个是关键。所以说，见人过失你就错了。

你错了还怨人，那你不是嫁祸于人吗？原来嫁祸于人是这个意思。第二层意思，他有过失，你应该帮他改过。你是领导，你帮他改过。没有把他帮成，谁有问题？你有问题，你管理能力太差。

有个朋友跟我讲了桩事情。他的朋友有一天跟他抱怨，在家里面让儿子不要这么做，儿子不听，还那么做。他一讲不要这么做，儿子偏要那么做。爸爸天天讲，儿子还是不听，依然我行我素。那一天爸爸就来气了，“我都给你讲了 180 遍了，怎么还不改呢？”这个朋友听完就笑了。你讲一遍他不听，说明你方法不对啊。你讲两遍他不听，证明那个方法肯定已经不对了。你还不改，都犯了 180 遍了，你还没有觉察，还怨人家呢！

不能帮人家改过失，是你老板无能、你这个经理无能，你怎么还能怨人家不改呢？说明你的方法不对、能力不够。所以，要把傲气去掉。

不是对方不听，是你管错了

“悖理相干，于我何与？”所谓“悖理相干”，你目的是想帮他改正错误，没想到你这么一管，他犯得更严重了。说明什么？那不是你管错了吗？

曾经在我们楼里面就碰到这个事情。有一只小狗，晚上夜深人静的时候叫起来了。这一叫，主人就急了，吵到大家了。主人警告，“别叫了”，凶了它一下子。小狗没有听，还在叫。主人更急了，上去就一巴掌，小狗叫得更惨。主人看小狗还叫不听话，上去踹了一脚，小狗嗷嗷直叫。这个主人气啊，都叫你别叫，怎么不改呢？

我们想想看，主人的目的是让小狗别叫。结果呢？叫得更惨。

为什么会发生这种情况？我们很多父母就遇到这种情况，我们很多老师、很多领导也遇到这种情况。假如这个养狗的主人，去问问小朋友，小狗要是叫了，怎么能让他不叫呢？小朋友说，简单，抱一抱不就行了吗？小朋友都知道，大人为什么不知道？气糊涂了。生怒气智商等于零，缺乏管理的资格了。以后一生怒气，马上说“我错了，我已经不具备管理的资格了，糊涂了”，冷静下来再来做管理，否则越管越乱、越管越错。

我在做心理辅导的时候碰到过这种事情。有个妈妈，天天盯着儿子，跟着屁股喊，你不要这样、不要那样。孩子听都不听，变本加厉。你不要他这样子，他非要这样子。就跟毛主席讲的，敌人反对的我们要拥护，敌人拥护的我们要反对。他把妈妈当敌人。人是这样子的，你越逼他，他越反过来做，“悖理相干”。后来这个妈妈来找我，我就跟她讲，你以后不要盯在他后面了，在管孩子之前，你先把孩子看清楚、看明白了再管，看不明白不要管，否则一管就乱。她说，老师，你讲得有道理啊。怎么办呢？从今天开始，写观察日记，看孩子的情况记下来，不管。结果，孩子好了，不犯错误了。这个妈妈来找我了，老师，孩子好了，不管就好了，都是给管坏的。

你要不管他，他自己就好了。哪个人不想好？越管越坏！被人管是最没有尊严的事情，他怎么会听你管呢？没有尊严啊。人家想有尊严，那就不听你管，原因在这个地方。大家要学心理学，心理学不是心理学家的事情，每个人都要学，这是你生命的基本功。心理学不是用来考试的，是用来过幸福生活的。考试考不出心理学家来，生活当中能修炼成心理学家。

发脾气的三个要素

“本无可怒者”，本没有让我们生怒气的人，都是我们自己怒

气太大了。我们很多的人都喜欢管人家的事，总喜欢批评人，以为批评人是对人帮助、对人有好处。我跟大家讲，不要自欺欺人啦！

在你批评人的时候，未必真的是为人家好。我们很多父母讲，我还不是为你好吗？不一定！我就碰到这个事情。

我专门研究过发脾气这个东西。人发脾气要具备三个要素，缺一个要素未必能发出来。首先，心里面要有气，有怒气，或者不满，或者怨恨。今天大家不满意太多了，气就在身体里面了。光有怒气发不出来，第二个要素就是找理由，找不到理由发不出来。找到理由也未必能发出来。你看我们在单位，看到领导一些做法不对，找到理由了，你发得出来吗？不敢发！所以，第三个要素，就是把脾气发出来。我批评他，他还不能对我构成威胁，才敢发脾气。对我构成威胁的我也不敢。

我有一次就遇到这个事情。在外面遇到委屈了，心里面难过、生气，憋在那个地方。一回家，按门铃，女儿来开门了。我就阴沉着脸，作业写没写？写过了！没有找到理由，再找。钢琴有没有弹？弹过了！又没找到理由，再找！房间怎么搞得这么乱？房间搞得乱不乱，这个标准不明显，一股脑这个话就出来了，“一个女孩子，房间都搞不干净！”跟我女儿发脾气，她对我构成不了威胁啊。

所以，我们所谓的帮助人，相当程度是为了泄恨，是为了把脾气发出去，让自己舒服一点，根本不是为了帮人，而是借帮人的名义，达到自己不可告人的目的。

我太太就非常好，很诚实。有时候她讲，我今天心情不好，你忍着点。这才可靠！这种人太可爱了，她发脾气你根本不会受气的。人家都这么坦率了，叫你帮帮她，你还好意思吗？多有成就感！所以，人要真实。今天的人不真实了，已经不敢真实了，过惯了虚假的生活。

说自己不好是修谦德

“又思天下无自是之豪杰，亦无尤人之学问。”天下哪有说自己是好人的好人呢？言外之意，凡是说自己是好人的人，都不是好人。凡是说自己不好的人，都是好人。事实上也是如此。说“我这个人没水平”、“我这人毛病很多”，这个人可靠。说“我很了不起”，这种人要小心。

我还要讲我太太。有一次，有个朋友到我们家来吃饭，她就做菜做饭了。做完了以后，端上来，开口就讲，饭菜做得不好，你们就忍耐点吧。那朋友马上讲，很好。还没吃呢，就很好。你说自己不好的时候，人家就说你好。你说自己好的时候，人家就要说你不好了。

一定要把说你好的机会留给别人，不要自己说。说自己好，多半不太好。这是谦德，要学会啊。学《了凡四训》，最起码要学谦德啊。一切都是我错了，你们都没错，那就对了。

“亦无尤人之学问”。哪有这么一种学问，学怎么责怪人、怎么批评人、怎么寒碜人的？没有！《弟子规》上讲，“见人善，即思齐。纵去远，以见跻。见人恶，即内省。有则改，无加警。”没资格批评人家啊。这才叫学问。

言轻莫劝人，要让人信任、佩服

“行有不得，皆己之德未修、感未至也。”如果你去帮人家，人家不听你的劝，谁的错？这事情要反过来想，是他的错还是我的错？

我女儿小的时候，大概也只有五六岁。我有一次骑着自行车，她坐在前面，我坐在后面带她，边走就边教育她要如何如何。我女儿头一回说，爸爸，我不听你的，你是大道理专家。行有不得了，我的这个帮助没有起到效果。当时我女儿一讲，我一下子觉醒了：

我错了，女儿不买账了。我一下子想起来了，言轻莫劝人。你劝人的时候，如果劝不动人家，不是人家错了，而是你的言轻。

言轻不是语言轻，而是你在人心目当中已经没有分量了，人家已经不信任你、不佩服你了。当他不佩服你的时候，你越劝他，他越不听话。这个时候怎么办呢？你要反省啊，我怎么在他心目当中信任度那么低呢？那是我的过失啊！人不信任我，是我没德。人信任我，是我有德啊。所以，当时我女儿这么一警醒，我醒了，从此不敢批评她了。

我的好处就是脑袋瓜比较灵，一下能看准事情。小孩成长中，是非得失标准总是要有，你要不教，她哪知道呢？但是又不能批评。后来我就想了一个办法，效果还不错。我就跟女儿讲，从今天开始，你给爸爸找缺点，找一条奖励一毛钱。小孩爱做游戏，能找爸爸缺点，找啊，而且有钱拿。在墙上画“正”字，找五条画个“正”字，月底来结账，多开心啊！

就在帮我找缺点的过程当中，她自自然然建立了是非标准，都不用教的，她都知道。哪个孩子傻？没有傻的！没有人被管好的，除非他自己想好。后来我问有些企业家朋友，他们也用这种方法，跟员工讲，凡是给老板找缺点的，找一条，奖励多少钱，效果极好。

这个方法也是古代圣贤的方法。晋文公就是用这种方法让人给自己找缺点。唐太宗为什么用魏征啊？魏征叫做谏官，专门给皇上提意见的。皇上很清楚，人家给我找缺点，我进步了，人家也进步了。

所以，公司里面要有一种风气，乐于帮老板找缺点，而老板又乐于听取大家的意见，这公司的风气一定很好。

有一次我们吃饭的时候，女儿看到我吃完饭，饭碗里面饭粒子很多。以前我吃饭很快，现在好多了，过去三分钟不到饭就下去了，咀嚼都不咀嚼，倒下去的。我女儿的饭碗很干净的，从来没人教她，

使过的碗不用洗，跟小狗舔的一样。她看到我饭碗里面有饭粒子，她讲，“爸爸，饭粒子，饭粒子”，然后就“汗滴禾下土”、“粒粒皆辛苦”，她还讲上大道理了，都是我这里批发过去的。她一指出我的毛病，你说我是改还是不改？我要是傲慢，我就这么讲，你敢管老子，犯上作乱！要这样，她以后对我就更有距离了，不信任了。她一说，我马上把它吃掉。吃掉以后，女儿对我是更信任还是更远离呢？更信任了！

后来女儿大了一点，我叫她洗碗，她不洗。爸爸叫女儿洗碗天经地义，打官司哪里我都会赢，我不会输的。当时我心里面就动了一个念，你不洗，我就洗，我一定洗到你主动来洗。然后就洗了，整整洗了三个月。我每次洗的时候，女儿伸头要看一下子。这就是孩子，看你有没有洗啊。每次一看，在她心里面就增加了一分“爸爸是真的”。到最后她的心里面承受不住了，这压力大了。有一天跑过来说，爸爸，还是我洗吧。那行，你洗吧！

人对人的心理活动要了解，你做得越多，她心里面不会无动于衷的，都在暗暗发生变化了。不要看她嘴巴上不说，心里面都动了。后来，我女儿对我讲的话都是非常认同的，说什么听什么。为什么呢？你不讲大道理了、不批评了，她信任你了。

“行有不得，皆己之德未修”，什么叫德？信任是德。你没有修信任，人家怎么会听你话呢？就像我们在家里面讲，儿子，要好好学习啊。儿子不听。为什么毛主席说好好学习天天向上，全国人民都听呢？不在这句话，在谁说这句话。毛主席说大家听，你说就不听。话都是一个话，关键看是不是信任。

我们有时说的时候，光注意语言了，没有考虑语言本身也是有力量的。比方我很温柔地说“我爱你”，你听了很舒服。如果换一种语气，还是这句话，很冲地说“我爱你”，你就受不了了。我们

有时候说话就这么冲啊，说“我爱你”的时候也这么冲啊。

南方有句话，宁和苏州人吵架，也不跟宁波人说话。宁波人说话硬。我祖籍就在宁波，宁波人话讲得硬邦邦的。苏州人讲话好听，就是说“你坏”也很好听啊。所以说，气质很重要。不要老关注语言对不对、道理对不对，要看你是什么人。

闻谤不辩是在修阴德

“吾悉以自反。则谤毁之来，皆磨炼玉成之地。我将欢然受赐，何怒之有？”遇到人家的反对、抵触、诽谤，要当这是帮我提升的机会，修我德来了，让我好好增长信任的机会来了。要这么看，你就“欢然受赐”，谢谢，来吧，就这个态度。以前有部电影叫《英雄儿女》，王成就喊了一句话：向我开炮！那喊得真过瘾。要有这种气概。“何怒之有”，哪能怨人呢？不会闻过则怒了，一定是闻过则喜了，谦德就修成了。

“又闻谤而不怒，虽谗焰薰天，如举火焚空，终将自息。”人家毁谤你，你不生气，那他像什么呢？他就像拿火把烧天空。天空浩荡荡，火把就一把，哪能把天空烧坏呢？烧着烧着，火把就没有了，灭掉了。所以，根本不要跟他辩解，让他烧吧，他自己烧烧就没有了。人生要有闻谤不怒的这种精神，要有不生气、不怨人的这种能量。“受侮不答，闻谤不辩”，讲的就是这个东西。

有一个和尚，在庙里面修行，他觉得在庙里面受了大家供养，享福太多，损福太重。怎么办呢？他就从寺庙移到了后山上去修行。在山洞里面自己耕作、自己吃、自己烧、自己修行，不敢享大众的福。“施主一粒米，大如须弥山。今生不了道，披毛戴角还。”你要吃了大众的供养，你又不成道，那你今后还债来不及还。他很清楚，到后山修行去了。在后山的山洞里面，整整待了13年。13年以后下山，

到庙里面，也不敢住寮房，他觉得我没有这么大福报。晚上不睡觉，就在大殿里面打坐。后来香灯师就跟大家公布一件事情，说大殿里面的功德箱，功德钱少掉了，被人偷了。大家就开始猜测谁偷的，就把眼光关注到这个和尚了。他天天在大殿不睡觉，打坐啊。要么他看人偷，要么他自己偷，不会有第二个人。一下子大家都怀疑、鄙视他，给他白眼，还修行人呢，还 13 年呢，下来还干这种事情。诽谤！这个和尚每天依然眯缝着眼，见人就笑，啥事也没有。根本不跟你辩解，也不生你气。这样又过了几天，这个香灯师就跟大家讲了，钱没有少，我是为了考验考验这法师，到底他修行功夫多深，我有意讲钱少的，现在看来，真是定功深厚，八风吹不动。闻谤不辩，一切皆是不攻自破，根本不要解释。只要有一条，做到问心无愧。这是在修阴德啊，吃亏修阴德最大了。

你一辩解，可能就是阳善了，甚至还有祸，不辨就是阴德。而且，这个阴德是顶大顶大的阴德。送到你面前的德，你都不去积，那你太没有智慧了。这里特别提醒我们要不生气，修阴德。

“闻谤而怒，虽巧心力辩，如春蚕作茧，自取缠绵。”如果人家毁谤你，你的确没有犯过错，就跟人辩解。你说他错，他说你错，就吵架了。最后，狗咬狗，一嘴毛，没啥好结果。最好是闭上嘴，再能不动心 ，一切灾难就化解了。一切灾难从哪来？念头上变来的。不动这种念头，就是我们讲的最安全的状态。只要一动念，辩解了，马上就对立了，对立就是伤害。

生气无益反有害

“怒不惟无益，且有害也。”生怒气，不仅帮不了人，还害了自己。我们一般都认为，看到人家不对了，看到人家错了，想帮人才生怒气的。事实上，怒气伤肝呀，伤人伤己，一点好处都没有。你生怒

气干什么呢？

告诉大家，想不生怒气是最容易的，只要你不允许它生，它就不生，多半都是允许自己生怒气才生的。这话大家要听明白。就跟辟谷一样，你想不吃饭，你能做到不吃饭。想戒烟，就能戒烟。只要想就能事成，心想事成。所有生怒气的人，都是允许自己生怒气才生的。你想想看，是不是这个道理？

“其余种种过恶，皆当据理思之。”还有很多过失，大家以此类推，同理相证。

先进的管理是从因上管理

这里特别讲到了管理当中两个重要的课题，一是杀生，二是怒詈。这也是企业管理当中非常重要的任务。盛衰在气象。要么增长信心，要么增长恐惧。要么生和气，要么生怨气。都在影响企业生命力。所以，一定要把气作为企业管理的重要内容，而不是只把钱作为管理内容。会做管理的，从因上来管理。不会管理的，从果上去做管理。管理好因，果就管理好了。管理好心，事就管理好了。在果上做管理，叫落后的管理。在因上做管理，叫先进的管理。到底是要先进的还是落后的？自己选择，跟任何人没关系。种瓜得瓜，种豆得豆，各自吃饭各自饱，各自因果各自了，跟谁都没有关系。我是开超市的，把产品列出来，你自己选就行了。这是从理上改。

心上改

下面跟大家介绍从心上改。

改过的三法都非常重要。事上改就是我们今天讲的制度管理。

用制度管理人，只能管人的行为，管不到人心。理上改就是企业文化建设。企业文化建设就是让人人明真理，依道理来生活，不要人管了，自己管自己。公司大了，人管人不行。靠什么？靠文化，靠文化制造的一种气场，这个气场有很好的管理功能。中国特色的企业文化，走的就是教育的路。老祖宗讲，“建国君民，教学为先”。建立国家，管理社会，什么最重要？处罚不是最重要的，教育最重要。这就是理上改。

心上改是所有改法当中最快速、最直接、最方便、最彻底也是最全面的一个方法，没有副作用，管理的成本和风险等于零，管理的效能无限大。但是，这个方法不是人人都能受用的，福气大的人受用，有善根的人受用，因缘具足的人受用。

下面说，“何谓从心而改？过有千端，惟心所造。吾心不动，过安从生。”我们所有的过失——贪名、贪利、贪色、贪吃、贪睡、贪喝酒，通通都是从念头上出来的。“吉凶之兆，大都萌乎心而动乎四体”，念头是一切过失的原始点。过虽然多，但唯心所造。“吾心不动，过安从生”，只要我们不动恶念，哪会有过失发生呢？直接告诉你从念头上改。

怎么来做呢？“学者于好色、好名、好货、好怒，种种诸过，不必逐类寻求，但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。”他举了四大类。不是四个缺点，是四大类。每一类里面又有若干种过失。

第一，好色。好色为什么放第一个呢？危害最大，损福最快，万恶淫为首啊，所以放第一个。第二，好名。好名就是自尊心太强。今天的人就是好面子，这是好名。我们有很多企业家，财上也能舍了，就是很好名。要从去名上下功夫了，因为财上你已经不用再下功夫了。什么叫去好名呢？就是做了善事，不要让人知道，不要再搞什么冠名权了，不要再搞什么捐多少钱让他们给报道多少次了。名也

是福啊！你一曝光，等于你的功德、你做的那些善事通通报销掉了，就是阳善了。第三，好货。好货就是贪财，名利都在里面了。第四，好怒，好发脾气。这四类过失需不需要一个一个来改呢？不需要。“种种诸过，不必逐类寻求”，不需要一个个来改，可以一网打尽。这个快啊！

怎么做法呢？“但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。”只要把正念提起来。我们这个心很特别，心是一门大学问，要好好研究。我们这个心不是被无产阶级占领，就是被资产阶级占领。肯定这样子的。你要是把为人民服务的这个心提起来，为人民币服务的心就提不起来。这就是心的状态。所以，常常要存善念、存正念。

我在讲持准提咒的时候就讲到，当你念念都是准提咒的时候，其他恶念起不来，好色的念起不来，贪财的念起不来，好名的念起不来。念不起来，过失就没有了。如果你不持准提咒，好色的念冒出来了，贪财的念跑出来了，这一跑出来就变成行为了，行为就变成过失了。

比如走在马路上，看到一个姑娘长得很漂亮，你马上动心了，“真漂亮”。第一念“真漂亮”，马上把正念提起来，“我错了，我错了，我错了”，这个“真漂亮”后面就没事了。如果不把“我错了”提起来，第一念“真漂亮”，第二念“哪个单位的啊”，第三念“有没有男朋友”，第四念“啥时找她吃个饭”。这一念下去，回头就难了。第一念就把它断掉。怎么断呢？拿正念去邪念。正念提起来，邪念自然就没有了。“我错了”这个念头可以去除一切的过失，它的力量在这个地方。

我们抽烟的人想戒烟，戒烟的时候烟瘾上来了，马上说“我错了”，那个烟瘾的念就降低一分。还有瘾，“我错了，我错了，我错了”。只要把“我错了”的念提起来，想抽烟的念就起不来，自然就淡化了。

这种方法简单。

人生有两大念头，一个是“我帮你”，一个是“我错了”，要常常提起来，你这一生只会有福，不会有祸。离开这两个念头，那就难保了。动了打麻将的念，打麻将去了。动个吃鱼的念，吃鱼去了。动了一个去桑拿、去洗澡的念，就洗桑拿去了。念太多了，数不胜数，不光是四大类啊。怎么办？常常提起“我错了”、“我帮你”。

这个方法习主席已经在全国开始推广了。习主席怎么讲的呢？他说，我们的党员干部要像出家人念“阿弥陀佛”一样，念念是“我是人民的勤务兵”，念念是“为人民服务”。我们作为党员干部，就要听习主席的话，就要用心上改的方法。

要一网打尽，不要一个个来。我以前不懂这个方法，有点傻。我跟大家报告一下我改过，我一年只改一个过。我不像大家，要一年改多少过。我今年是戒贪年，就戒贪心，其他过不去管它。今年是戒傲年，只解决傲慢的问题，不解决其他问题。

这有一年是戒色年。动不动色心我自己知道，你不知道，我知道动色心危害大。戒色，怎么戒呢？上马路眼睛只敢看五步以内，不看五步以外的。五步以外一看，花花世界受不了。我知道我不是柳下惠，坐怀肯定乱，我就不坐怀了。受不了！今天的女孩子穿衣服，你意志不刚强，马上被她性感掉了。后来发现，五步以内也不行，她把脚趾头又擦得花花绿绿的，你马上也麻烦的，干脆戴墨镜吧。你说苦不苦啊！不知道这个方法。现在知道了，看她来了，“我错了，我错了，我错了”，啥也没有啊。好方法！

色来了，我错了！傲来了，我错了！贪来了，我错了！什么来了都“我错了”，只要“我错了”你就真对了。这就是讲的心上改。一网打尽，一个不漏，只要守住“我错了”。这种方法太好了，没法讲，太简单了。关键靠大家来感悟，因为都是从道理上来讲的。

你们有没有发现，讲事上改篇幅很小，讲心上改篇幅也很少，唯独讲理上改很多，因为大多数人的状况适合从理上改。事上改效果不好。心上改因缘要很具足，悟性要极高，悟性到了，马上促成。因此，教育还是基本的方法，是企业文化建设的基本方法。

“如太阳当空，魍魉潜消，此精一之真传也。”“魍魉”就是我们讲的妖魔鬼怪，只要太阳一出来，魍魉就消失了。正念一提起来，邪念就没有了。

为什么古人要贴门联？不是为了装饰，是避邪的！所以，春节一定要贴这些东西。要贴高能量的念头，不是帖子。当然，念头通过字表现出来的。现在我们在过年时候贴个“福”字。现在贴“福”都不会贴了，倒过来贴，错了，福倒掉了。“福”要正过来，不要倒掉。这是商人干的事情，不是圣人干的事情。一定要把“福”正过来。

另外，家里面一定要挂些高能量的字画。我到古徽商的民居里面看，“孝悌力田，诗书传家”。这些对联不是为了好看，是为了提你的正念。你正念一起来，你家就有正气场。

我们现代人不懂，家里面贴明星照片。这个避不了邪，招邪。你动什么念了？你动的是色念，那不招邪来吗？所以，家里面不能让低能量的东西进去。通俗读物通通把它清理出来，不好的字画音乐都要把它清理出来。一定要让高能量的东西进自己家，经典要进家，有能量的字、画、音乐要进家，这就起到一个养气场的作用。

我们每次办班，大家还没有进场的时候，这里的音乐就响起来了。为什么呢？养这个气场。声音是有能量的，大家一进来就很舒服了。不然，进来以后冷冷清清。什么意思？没能量！大家要从气场和能量来看生命，就很容易了。

“此精一之真传也。”这个“精”，理论很精深。相由心生，这理论太精了。它是唯一的，没有第二个，心想事成唯一的法则。

从心上改就是依心想事成的法则来的。转念就在转命，转念就在转过失。守住正念永远就没有过失，你就心想事成了。

这是心想事成的原理，“真”就是真理。真理不要论证，执行就行了。如果还来证明真理，那这个人糊涂了。真理可以证明一切道理，但是不被任何道理所证明。就像金刚一样的，金刚能破一切，而不被一切破，真理就是如此的。

“传”就更有味道了。心想事成不是今天才提出来的，从古到今都是这么认为的。经过历史和实践的检验，你还不放心吗？相信了，叫“精一之真传”。

“过由心造，亦由心改。如斩毒树，直断其根。奚必枝枝而伐、叶叶而摘哉？”这里就做一个总结。过都是从心头上来的，也要从念头上来改。从念头上改叫从深处改，从理上来改还是比较表面的。

大家是否注意到，我把稻盛和夫的“利他”，换成了“我帮你”。你们觉得“利他”好用还是“我帮你”好用？你比方在马路上，你要说“利他”，他没反应。说“我帮你”，有反应。因为“利他”是一个思想，还不是一个念头，不是一个潜意识的念头。“我帮你”直接是潜意识的念头，好用啊！

所以，从念头上改，就更深了，更深了就是斩草除根。根一除掉，草就没问题了。

“如斩毒树”。有一棵大树，这棵树是毒树，每一片叶子都是有毒的，是说有很多过失啊。要不要一个过失一个过失改呢？要不要一个叶子一个叶子摘下来呢？不需要。把根一砍断，树马上倒下来了。简单！从心上改就是这个效果。

“直断其根，奚必枝枝而伐、叶叶而摘哉。”这里给我们介绍了心上改的要领。只要具足这个要领，我们改过就快捷、就方便、就彻底、就全面，而且不容易做“老改犯”，因为从心上改的。“老

改犯”多半是从事上改的，所以老改老犯。从心上改，一次就成功了。

三种方法要结合运用

下面来讲这三种方法如何使用的问题。

“大抵最上治心，当下清净。才动即觉，觉之即无。”改过首先要从心上改，因为它是最好的方法、最彻底的方法，先从它来用。

“当下清净”。当心是清净的时候，动一个念头你都知道这是善还是不善。假如心不清净，你根本没法觉察。什么叫清净心呢？就是我们讲的不动心。怎样做到不动心呢？就是让心守在一个念头上，心就清净了。这就是念准提咒的效果。所以，常常念准提咒，你的心就清净了。这时候跑出来一个“我要吃冰淇淋”的念头，你马上知道了，不理它，还是念准提咒，吃冰淇淋的念就没有了。你只要不理它，不跟它跑，念头就消失了。你只要一跟它跑，它马上就得意忘形了。

念头像什么呢？像小时候拿肥皂水吹的泡泡。小孩喜欢追泡泡。大人说，别追了，傻不傻。大人知道追它没意义，小孩不知道，还觉得好玩。我们就喜欢追念头，我们是制造了一个梦想，非得追到我这个梦想，然后又被梦想牵着跑。这就是被念头左右了。怎么办呢？念头一起来，不理它，念头就像泡沫一样的，马上就没有了。守住这个清净心，不怕念起，只怕觉迟，什么念头起来都不要管它，善念恶念都不要管它，只要守住净念、守住正念，你就能清净。所以，保持清净心最重要。

“才动即觉”，觉是觉悟。我们犯错误，一般都是在无意状态下犯的。一旦觉察到了，不容易犯错误。所以，要保持清净心，一

旦有念头出来，你觉察到，继续守住正念，邪念自然就没有了。念头的生命力是很弱的，不理它，它自己就像泡沫一样的跑掉了。这就是讲的从心上先改。

“苟未能然，须明理以遣之。”如果从心上改老是不得力，杂念还很多，烦恼还很多，还在胡思乱想，那没办法了，就要进入第二个程序，从理上改。多读经典，经典读多了，道理明白了，信心增长了，这犹豫就少了，心的力量就大了。读《了凡四训》恰恰是从理上改的一个方法。听《了凡四训》课也是从理上改的方法，把道理搞明白。

“又未能然”，理上也听不明白，怎么办呢？最后一招，从事上改，“须随事以禁之”。从事上改，虽然不究竟，也很难，但是也有作用，最起码可以保一条命。前面说了，两个大学生，争电风扇。在他拔刀的时候，假如他忍住了，没有刺过去，两个人都保住了。现在事上也不能做到，那就丢命了。

事上改有一定用处，只能救急，不能救穷，不能救命。在用法上，心上改为上，理上改为次，事上改更次。

下面讲的如何混合来用。“以上事而兼行下功，未为失策。”“上事”就是从心上改，“下功”就是从事上改。心上改，事上改，结合起来，效果就很明显了，而且很快。

我们这边可能有些同学是抽烟的。你如果说已经决定要戒烟了，我就教你一个方法，非常快。你不想戒烟那没办法，继续从理上改。这戒烟，把心上改和事上改结合起来，迅速得很。

记得在修德谷办班的时候，当时天普集团李总他们把高管、干部还有经销商都请来，200 多人。有个经销商是河南的，那个企业家从河南坐高铁到北京来上课，烟瘾很大，每到一站他都要下去，没到终点他也跟着下去。干什么呢？“吧吧吧”抽几口，扔掉了，

瘾太大了。到北京来了，上课了，五项班规有规定，他知道不能抽烟。这个只是在事上改，心上还没有改，忍住啊！每天上课，那个节奏是很快的，早上起来诵读，诵读完了吃饭，吃完饭以后就上课，一直是在正念上。旁边也没有人抽烟，没有这个环境啊。到了第五天，这个企业家上来分享，他说，我都不敢相信，我这五天竟然没有抽烟，而且连抽烟的想法都没有，我决定回家不抽了。

这里面就看出来了，天天读经典，心上没有动抽烟的念，这叫从心上改。旁边也没有人抽烟，事上没有环境干扰他。这就是事上和心上一起改。所以，我们要戒烟怎么办呢？只要你戒烟了，一有抽烟的那个瘾上来，马上说“我错了，我错了，我错了”，这是心上改。第二呢？看到抽烟的人，躲得远远的，不要让他影响你，这是事上改。你不用一个月，马上就不抽了。

抽烟也是个念头。你不信，你以为是所谓烟瘾大，江山易改秉性难移呀！你到医院看病，医生说，你这个病抽烟抽的，再抽就要死了，你马上就不抽了。你能做到不抽啊，一转念就不抽了。本身是个念头。所谓习气，就是很强烈的念头。没有别的，你只要从念头上改。“直断其根，奚必枝枝而伐、叶叶而摘哉”，守住正念，一切的邪念自然就停息了。所以说，事上、心上可以结合起来。

“执下而昧上，则拙矣。”如果说只在事上改，而不在心上改，这个方法不叫错，叫“拙”。拙是正确的，但是比较笨。

我们把心上改跟大家介绍完了，心上改靠感恩。不再多说，大家一做就有效果。

改过有成的八种效验

“顾发愿改过，明须良朋提醒，幽须鬼神证明。”这讲到我们在改过当中有两个非常重要的条件。

第一，“良朋提醒”。你周围是一批喝酒的，找你去喝酒。你周围是一批打麻将的，找你去打麻将。我以前就是这样子的，现在大家看不出我喝酒了，我以前特别爱喝酒。酒量还行，八两不醉。可是常常喝醉。为什么呢？能喝的没有不醉的。上去就跟人比，没把人比醉，把自己比倒了。后来决定戒酒。戒酒难，不是难在酒。那批朋友不饶你，诱惑你啊，甚至用话伤害你。他说，你就是好人了，我们都是坏人了。这话听起来多难为情啊。怎么办？忍住。忍住以后，那批酒友慢慢就远离了，一批了凡同学就进来了。所以说，看你有什么朋友，就知道你的生命状态。

建了凡同学会，互相勉励提高

现在我们学《了凡四训》了，要想把了凡成圣走好，你周围一定是了凡同学，才可以确保你把路走下去。否则，回家两天，打麻将的来找你，唱歌的来找你，打高尔夫球的来找你，钓鱼的找你，你老早就忘记了凡成圣了，走别的路上去了。

所以，要死死抓住一批了凡同学。每次我都跟大家建议，学过《了凡四训》，包括我们的班也是这个样子的，大家七八个人、十个人，自发地组成了凡同学会。定期每个礼拜或者每十天，这个上旬、中旬或者下旬，每旬大家要聚集起来，再来共同学习《了凡四训》。怎么学法呢？很简单，每次活动，先把《了凡四训》诵读一遍。实在没有时间，诵读半部。再没有时间，把“谦德之效”诵读一遍。

每次活动，一天也行，半天也行。“谦德之效”诵读一遍、两遍、三遍，心清净下来了，谦德提起来了。然后看我在无锡办了凡班的那个光碟，看一段大概是一小时。然后依照“谦德之效”看的那个内容，大家来反省自己做得怎么样、还有什么过失，每个人分享。一交流，这个念头就提起来了。

天目湖苏园了凡书院，他们就用光盘来办五天的了凡班。谁来办呢？都是学过《了凡四训》的企业家。他们组织起来，做辅导员，做主持人，做会务。他们提供各种方便，帮助更多的人来学《了凡四训》。这些了凡同学在帮人的过程当中，他就在实践“我帮你”、“我错了”。因为他们带团队，带团队要用谦德带啊。对他们来说，既是在重复学习，又是在实践，不断地提升。这也是了凡同学会的一种活动方式。

总之，一定要建立一个学习型组织，共同走了凡成圣的路，相互来促进。你连根养根做得怎么样？大家一分享，你是怎么做的，我也跟着做。你定的目标实现得怎么样？还有什么障碍？大家在一起交流。一分享，这个学习的动力就很强了。所以说，“良朋提醒”可以确保我们有个良好的环境，共同努力。

公司内部也可以建立了凡同学会。我在河南办班的时候，有一个集团叫豫联集团，大概有 1.8 万多人，其中 500 个高管都学过《了凡四训》。所以，老板后来就讲，哎呀，学过《了凡四训》，这些人不用管了，太轻松了。有不少学过《了凡四训》的这些高管，位置都往上调了。他们见到我，都请我吃饭。我说，请我吃饭干什么呢？谢谢你啊，升职了！我问，怎么升职的？他说，《了凡四训》讲的啊，“凡天将发斯人也，未发其福，先发其慧”，我们是先来学《了凡四训》，发了慧才发福的。我觉得有道理，是这样的。他们就在公司内部建立了凡同学会，直接打破过去的上下级的关系。大家在一起是同学，

同学的关系更亲切、更信任，学习更努力。

企业学传统文化，先从领导开始

我听鑫华新的贾总讲，他们就想把了凡同学中的企业家，专门从了凡同学里面请出一部分来，叫了凡企业家，都是企业的一把手，共同来学习经典。从《了凡四训》入手，把《了凡四训》转化为企业文化，建设有中国特色的企业文化。了凡企业家落实企业文化，在企业实施。很简单的事情，不需要一开始把员工都带进来学，那个负担太重了，只需要几个核心领导来学。干部干部，先走三步。君子之德如风，小人之德如草。领导一学，风气有了，员工的草就往那里倒了。几个核心领导，志同道合的，大家共同下功夫来学《了凡四训》。当你学到有一点成果了，谦德上来了，会看优点了，看缺点少了，脾气也小了，连根养根也做了，功夫有了，这时慢慢地扩大。

把员工、干部分成三类。这个分法是稻盛和夫的分法。第一类叫自燃型的人，这种人能量很大，自己就特别喜欢圣贤教育、经典。你把大家组织起来，需要志同道合。没有障碍，学得很快。第二类叫易燃型的，你只要一点他，他马上着。这种人你要把他组织学习，他马上就进来了，一点阻力都没有。第三种人呢？不燃型的，怎么点他也不着。这种人先不要管他，要把他硬拉进来，他不会成为动力，他一定成为阻力。你本来力量不大，再给他一阻碍，马上就偃旗息鼓。先不管他，你在外面，先把自燃的、易燃的组织起来学。当这个人群学得有成果了，能量大了，有感化力了，那个不燃型里面也有一部分会变成易燃型的，也进来了。实在是跟不进来的，你不用管他，他自己各有因缘，暂时不用管他。这样，你很容易就把经典带进企业文化建设了。一点没有阻力，而且很快。

最怕什么呢？要求员工学，老板他不学，这个阻力就大了。很多企业家就遇到这个障碍，经典学不下去，传统文化进不去。原因在哪里呢？老板力量太弱，员工学得很苦。所以，我一再讲这个话，老板学国学，不要员工学。员工学什么？员工学老板就行了。这个简单！所以，老板首先学好，让员工来学你，你就是示范。你有谦德，员工肯定有谦德。你能利他，员工一定利他。不可能员工不像老板的。老板就像复印机里面的原件，员工是复印件。哪有复印件不像原件的呢？不可能的事情。这就叫作上行下效、就叫作正己化人、就叫作谦光逼人。这是中国文化在企业文化建设当中的一个基本的模式。

所以，千万不要要求人家，而是自己学。自己学不好，不要要求人家学。你学好了，不要求他，你身上有光，就把他感染进来了。关键要有光。所以，了凡企业家先在一起学，建立同学会，慢慢在公司里面就形成氛围了。

正念足、能量足、信心足，做梦也吉祥

第二个条件，就是我学得好还是不好，总得有人给我打分啊。怎么打分呢？“幽须鬼神证明”。鬼神证明是从梦境上来讲的，就看你最近做梦是梦见鬼还是梦见神了。梦见神了，能量就比较高了。梦见鬼，那你就要小心了。最近心思不对，善念不够，正气亏掉了，遇到鬼啊！

这就是看你做梦的情况，就知道你学得是好还是不好。下面的内容讲过了，我念一下，“一心忏悔，昼夜不懈，经一七、二七，以至一月、二月、三月，必有效验。”改过很快，七天也行，100天也行，关键看是不是努力。

这个“一心”两个字很重要，就是专心致志。今天专心致志就简单了，专心守住善念、正念，就可以做到心上改。所有过失一来，

一网打尽！

改过之后的好处很明显。根据什么知道原有的毛病已彻底改过了呢？了凡先生为我们总结了八种常见的征兆，“或觉心神恬旷，或觉智慧顿开，或处冗沓而触念皆通，或遇怨仇而回嗔作喜，或梦吐黑物，或梦往圣先贤提携接引，或梦飞步太虚，或梦幢幡宝盖。种种胜事，皆过消罪灭之象也。”这八种情况，都说明过失改掉了、罪孽化解了。我们生命当中只要出现当中的一种，就知道你的生命已经开始发光了、你的心理能量提升了。

心中无忧，海阔天空

我们看第一个，“或觉心神恬旷”。这个“心神”，就是我们的心本来是光明的，叫心神。“恬旷”是讲我们的心干干净净，没有心思，没有忧虑，自由自在，能量很大。就有点像“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”乐啊，清净啊，无忧无虑。这种心，想什么马上变成现实，比孙悟空变得还快。孙悟空最多是72变，73变变不了了，能量是有限的。到了恬旷之心，你的能量很大，变起来比孙悟空快。

可能大家不相信，你比划比划梦境就知道了。为什么梦境想变什么就变什么呢？人在梦境用的是什么？用的是潜意识，潜意识能量极大。人在平常用的是什么？用的意识，意识的能量是很低的。

觉悟就是觉察错误

第二，“或觉智慧顿开”。人有智慧就没有烦恼了，有烦恼的人没有智慧。有智慧的人什么都能看明白了，哪有烦恼？烦恼都是从想不通开始的，想通了就没烦恼了。这个地方讲的智慧，特别讲到人能认识错误叫有智慧，人不能认识错误叫没智慧。

我们常讲觉悟。觉悟的“悟”怎么写呢？大家都是写成竖心旁加一个“吾”，那个叫开悟的“悟”。我理解这个觉悟，不是那个悟，而是错误的“误”。觉察错误，你就在觉悟了。觉察一个错误，你就增加一分智慧。人没有智慧，根本觉察不到自己错误的。这句话老子讲的。老子的《道德经》里面讲，“知人者智，自知者明”。能了解别人，叫有见识。只有认识自己，才叫智慧。那么，认识自己什么呢？认识自己的错误，这叫真有智慧。

所以，觉察错误本身就是智慧。看自己有没有智慧，就要看自己能不能觉察错误。觉察得越深，智慧越高。能把所有的错误都觉察到了，你就开悟了。“智慧顿开”，是这个特征。说“我错了”，就是在智慧状态。你才知道“我错了”这个念头为什么能量大，直觉状态下的。说“你错了”，就在迷惑当中，就自己痛苦。

有智慧，遇事自然有办法

第三，“或处冗沓而触念皆通”。这个“冗沓”就是遇到麻烦事了、遇到难题了。遇到难题，他马上就有灵感，方法找到，把问题解决，这叫“或处冗沓而触念皆通”。

实现目标的道路上，只要是被一个障碍卡住了，哪怕是很小的一个障碍，只要卡在这个地方，你就实现不了目标。就跟我上鸡足山一样，只要腿抽筋，揉不开，我那天就爬不上去了。左腿揉不开，整个身体爬不上去。不存在整个身体的问题，只要存在一个小问题，你就过不去了。只要有一口气喘不过来，你就倒在那个地方了。所以，实现目标当中，任何一个难题你都要把它化解掉，靠智慧化解。没有智慧，不可能触念皆通的。

稻盛和夫就遇到这个问题。京瓷集团做新型陶瓷，新型陶瓷工艺本身流程很简单，就是需要把石头磨成粉，叫金属粉，金属粉用

黏土把它黏上，磨成块，然后放在高温的炉子里面一烧，一烧就结成硬块，然后再把它打磨光，就是陶瓷。稻盛和夫遇到一个难题。什么难题呢？用黏土来粘结这个金属粉的时候，黏土里面有杂质。高温烧的时候，杂质就留在陶瓷里面了，这样品质不高，粗糙。他就在想，既能把粉给黏住，又不留下杂质，怎么才能解决这个问题？想了很多办法，都解决不了。如果这个问题解决不了，京瓷集团肯定不是今天的京瓷集团，老早就倒闭了。为什么是 500 强？稻盛和夫“触念皆通”。

有一天，稻盛和夫去实验室。刚到实验室，走路不小心，摔了一个跟头。就在他还没有摔下去的时候，突然眼睛看到有一个松香。这个松香天天在那边，却没有引起他注意。就在那个时候，一下子来了灵感——松香是好的粘结剂。他平常要不是专注，在这个时候不会把它连接那么紧的。赶紧拿松香来做试验，松香粘结度非常好，遇高温马上就挥发掉了，一点杂质都不留，一下子就把问题解决了。触念皆通，人有智慧的好处在这个地方体现出来了。

一转念，逆境变顺境

第四，“或遇怨仇而回嗔作喜”。遇到仇人，遇到坏事，过去是生气、愤怒。现在遇到坏事当好事看，高兴了，这也是智慧的一种用法。没有智慧的人怎么可能回嗔作喜？不可能的。

稻盛和夫自己就经历过这个事情。京瓷集团产品很丰富，除了用于电子，还用于医疗，膝关节、骨关节都是用陶瓷来做的。在研究这个膝关节的时候，效果非常好，投入医疗以后，广受患者欢迎。医生就建议他们再研究骨关节。骨关节研究出来以后，还没有经过卫生部门的批准，医生等不及，就要用了。稻盛和夫说，不行啊，没有经过卫生部门的批准，这是违法，不合法的生意我不能做。这

个医生就劝他说，根据膝关节的这个效果，骨关节肯定没问题，你看看，还有那么多患者等着你救啊，咱们边用边等批文吧。稻盛和夫这个人善良，这一善良就把原则给忘掉了，就投入使用了。投入使用之后，被社会关注，被媒体发现了。媒体就开始批评稻盛和夫，说京瓷集团违反国家法律牟取暴利。稻盛和夫遇到这种误解，或者说委屈，心里面很难过。稻盛和夫是视荣辱为生命的人，当时荣誉受毁，天天被拉到电视台。人家叫他给个说法，认错啊！所以，那段时间他非常痛苦，苦不堪言，烦恼至极，而且都没有办法去倾诉。他有个老师，是法师，叫片雪禅师。这时他就去拜访片雪禅师。片雪禅师听稻盛和夫这么一讲，看到稻盛和夫愁眉苦脸的样子，心里面静了一静，然后就跟稻盛和夫说，稻盛君啊，你以前干过什么坏事情、犯过什么错误我不知道，但是我知道你今天受的苦，是把过去做的坏事给报销掉了。我们常说，吃苦了苦，受罪了罪，生病了病。稻盛和夫一听这话，马上就高兴了，原来我受的苦没白受啊，过去犯的错误这一次把它报销掉了。“回嗔作喜”，马上就高兴了。

我们在《了凡四训》看到一句话，“人无过咎而横被恶名者，子孙往往骤发。”很多在“文革”时候受到冲击的人，后来子孙都发起来了，父母吃的苦都变成子孙的福。我们过去犯的错误，今天通过诉苦，就把它报销掉了。稻盛和夫马上就不愁了。

谁能解这个疙瘩？只有有智慧的人，没有智慧的人就卡在这个地方了。人生我现在很感慨，人生一定要有一位生命导师，否则说不定你在哪件事上就卡住过不去了。一卡在这个地方，这一生就过不去了。连稻盛和夫这样的人都遇到这样的事情，可见值遇生命的导师太重要了。

现在有些修行很好的法师，全国各地都有。我建议大家，至少你要亲近一位法师，有问题可以向他来请教，他就可以帮助你把心

里难题化解掉，让你回嗔作喜。但是，一定要找有德行的，否则也帮不了你的忙。改过之后，智慧增加了。智慧增加了后，能量增加了，遇到问题就有办法解决，遇到难题就能看破。

真正能遇到一个高人，你本身是很有福的。福气不够，你根本遇不到高人。首先你不相信他，天天你跟喝酒的人遇到一起，哪能遇到高人呢？你要不喝酒了，估计能遇到高人，肯定是这样的。

正气上升，梦中也能排毒

第五，“或梦吐黑物”。晚上做梦也能看出你能量的高低，做梦的时候吐黑物了。我记得我在修德谷讲《了凡四训》的时候，东北有一个女企业家下课来找我，说，老师，我就是梦吐黑物的。我说，你怎么吐法的？她说，我曾经参加过辟谷，七天，回来以后，有一天晚上做梦，做梦的时候，就梦见我掏耳朵，我一掏就掏出一条虫子来，就把虫子一弹，弹到地上，地上正好有一条蛇，把它吃掉了。我又掏，一共掏出四条虫子，地上有四条蛇，都把它吃掉了。这是梦境。原来她的肩和背很疼很酸，一直没有好，那天早上起来以后，肩和背这个地方非常舒服，好像通畅了。

我估计她是晚上把黑物给吐掉了，气血贯通了。人能量大了，就能把身体里面的所谓负能量形成的东西给排除。排毒！这个毒是毒气造成的。正气一上来，毒气就排出去了。正气内存，邪不可干。能量大了，做梦都在排毒。这种现象恰恰是能量大的一个表现。

还有人晚上做梦，吐出很黑的血，浑身就舒服。也有的人排其他的东西。

精诚所至，可以感动圣贤

第六，“或梦往圣先贤提携接引”。晚上做梦，梦到圣人了。

梦到鬼，那说明你能量太低了。梦到圣人，能量就高了。看你的梦境，就能勘验你能量的高低。

王阳明，他开悟是在梦中开的。他在读《大学》的时候，读到一句话——“格物致知”，就不理解。那天晚上做梦，梦到孟子，他就到孟子家去了。孟子是战国时候的，王阳明是明朝的。他到了孟子家，孟子一看王阳明来了，客气啊。王阳明就行礼，孟子说快快请起。把他让进房间，就问他什么事情。王阳明就问他，什么叫格物致知？孟子就告诉他，致知者，致良知也。一下子王阳明开悟了。原来致知不在外面，人人都有，叫良知。什么叫格物呢？把你身上的怨气、怒气、脾气，把你的贪心，通通去掉，心清净了，马上就回到良知的状态。一下子开悟了，梦里面开悟了。

所以，等你能量高的时候，你再上《了凡四训》课程，不用来这里了，直接在梦里上了，那省事啊。不是我给你上了，了凡先生直接给你上了，那多省劲儿啊。这就叫作“梦往圣先贤提携接引”。

心自由，身体也自由

第七，“或梦飞步太虚”。晚上做梦能飞起来。做梦能飞起来真是舒服。今天学过以后，大家回家好好诵读。我们有个了凡同学，天天诵读《了凡四训》，都能背了。走路也是《了凡四训》，睡觉还是《了凡四训》。他晚上做梦，这腿一蹬啊，就上去了，再一蹬，又上去了，舒服得不得了。平常没有这种感觉，做梦也在享受啊。还有一个同学来找我，说，老师，我也能飞了。我说，你飞得不高吧？他说，是的，底下还能看到汽车。那能量还是差点。要飞得高高的，人在上面，轻飘飘无忧无虑啊。到那个时候，你会发现，那个是你啊。身体不是你，灵魂是你，真舒服。

人的这个身体没有什么好享受的，真正的享受是把它脱掉，太

累赘了。老子说，“吾有大患，唯吾有身”，我们之所以过得那么累，是因为身体把你搞得太累了。如果没有身体，何患之有啊，真舒服啊！

福气不够，有些东西不能享用

第八，“或梦幢幡宝盖”。这个幢幡和宝盖都不是人间的东西，都是天上的物品。人间只有一个地方能看到，寺庙里面能看到。寺庙是三宝地，那不是一般的地方。什么叫幢呢？幢就是用布做一个筒，上面印的经文。幡呢，就是一块布，上面写着“南无阿弥陀佛”、“南无观世音菩萨”，叫幡。宝盖呢，庙里面大雄宝殿，这个佛顶上就有一把伞，这就是宝盖。这种东西庙里面有，放你们家就不合适。你不信放放看，你受不了。

什么意思呢？庙是三宝地，能量很大，福气很大。中国佛学院，在北京法源寺，我有个很熟悉的法师，江苏南通人，我有问题就向他请教。有一次聊天，他就聊到他们老家一桩事情。在南通呢，说孩子不太好养活，送到庙里面来养比较容易。有个爸爸把孩子送到庙里面，一送到庙里面，没两天就生病了。法师就跟他爸爸讲，把孩子带回去，治好病再送来。爸爸把孩子接回去了，回去没多久，也不用治病，病就好了。爸爸又把他送回来，来了以后没两天，又生病了。法师说，把孩子带回去，治好病再来。带回去了，不用治病，又好了。又送来，法师又劝他回去。送过来有病，接回去没病。后来法师跟他爸爸讲，这孩子福气太薄了，来不了这里啊。

大家想一想，你只能喝二两酒，给你喝半斤，你不醉啊？根本受不住，福气太小，你受不了那么大的福啊。所以，人世间，很多寺庙，旁边的居民可能一次都没进去过，他不一定有这个福，有福的多远都来。

人福气小，不要受用大的东西。故宫曾经有一张龙床，就流到

了民间。流到民间之后，有一个人收藏。他了解，一看是龙床，高兴啊，我也睡睡皇帝的床吧。今天睡上去，明天就死掉。什么意思呢？睡龙床是要有睡龙床的福的，你那点福用完了，命就没有了。我们就知道，二品官的官服，八品官不能穿啊，穿就犯罪。

今天人已经不明理了。过去坐轿车分等级的。大概 30 年前，什么人坐上海牌轿车，什么人坐伏尔加，什么人坐红旗牌，分等级，你不能乱坐的。现在不是，你有钱就可以买高档车了，不该你做的事情你也做了，把你的福气损掉了。一到故宫，那个皇帝的椅子你能摸的吗？摸一摸损你的福气啊，不能乱摸的。人要有规矩，要按自己的福气做事，要守自己的本分。

在公司里面，董事长的座位，你不要看董事长没坐在那里面，你就去坐一坐。你坐就损你福，他坐就可以。人要有规矩，一切都按福气来的。什么福过什么生活，不要过分地去攀这个缘。

这八个方面都是人能量大了以后所反映出来的。有了这八种情况，就说明你的罪消了、过化了，信心、能量都提升了。用这个心再来想什么，马上就实现了。这是修身的好处。

这八种征兆是真的，凡是学过《了凡四训》的，你的命运都会有不同程度的改变。其实你自己知道，五天后的你已经不是五天前的你了，从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生，因为你的念头底片都换了。至于换得深不深、切不切，那因人而异。有的人深，有的人浅。但是每个人已经换了，你的命已经变了。夫妻感情回家你会发现有变化，子女教育你会发现有效果了，同事相处更和谐了，脸上的光更可爱了，甚至走路都比原先轻了，犯错误比原先少了，生命的方向比以前更坚定了，都有改变。

最大的危险是退步

我在河南办班的时候，也是这样，有改变啊，但是改变之后就有问题了。河南一个企业家，后来碰到我说，老师，今年业务忙死了，比往年好多了。我说，为什么啊？读《了凡四训》读的呗。我说，哎呦，你挺有觉悟的啊。他们全都诵读《了凡四训》，的确有改变。我问，最近还读吗？没有时间读了。我说，你的业绩好，是因为读《了凡四训》读的，现在没有时间读了，下面就不好了，退步了。

所以，人学习往往是进进退退、退退进进，往往是退多进少，真的是这样子的。我有个朋友也是我们了凡同学，他曾经 49 天没有吃饭。后来他回到家，吃饭的时候他就很谨慎。不敢吃米饭的，先喝煮的菜汤。他第一口吃菜汤的时候，觉得从来没有品尝过这么美的味道，太美了，他无法用语言来表达。我们怎么吃的就不那么美呢？他怎么吃的那么美呢？区别在哪里呢？他 49 天没有吃饭，能量大增。能量越高，就能吃出最美的味道。我们吃不出味道，因为能量太低了。这个时候危险就来了。什么危险？太好吃了，贪心上来了。一般人不知道啊！他后来发现胃口特别好，吃什么都香，一下贪心上来了，退步了。他没有退步，我提醒他了，不提醒他就退步了。

进步难，进一步要退三步。我们很多人戒烟也是这样子的，不戒烟，烟量是一包。戒烟以后又抽，烟量是两包。你就知道，学习最重要的就是防止退步，不退步就在进步。危险在这个地方。学了凡也是如此，企业文化建设也是如此。这是一个现象，危险就危险在退步上。

下面就举了蘧伯玉这个例子，帮助我们做到，确保不退步。

“昔蘧伯玉当二十岁时，已觉前日之非而尽改之矣。”蘧伯玉

跟孔老夫子是同一时代的人，也是一个修为很高的人。这个人修养好，但是不愿做官。过去有一种人叫隐德不仕的，这种人是有德，但不出来做官。为什么呢？厚积薄发，积得要厚，用得要少。我们今天还没有积呢，就急着想用了，一下子就把能量透支了。过去人积得厚用得少，他的能量很足，后劲很大，这就叫厚积薄发。蘧伯玉就是厚积薄发的人，他不出来做官。当然还有另外的原因。过去讲乱世不做官，因为乱世做官很难。你要好，人家就憎恨你。你要跟人家一起坏吧，你又不愿意。陶渊明就是这样，只能“采菊东篱下，悠然见南山”，只能不做官。蘧伯玉也是这么一个很讲究修为的人。

“当二十岁时，已觉前日之非而尽改之矣。”他一生都在改过。改过是生命的第一任务，学习本身就是改过。他也是如此，20 岁就开始改过了，他觉得已经改得差不多了。到了 21 岁再回头看看，怎么还有过失呢？又发现过失了。

“二十二岁回视二十一岁，犹在梦中。”到了 22 岁再回头看看前面 21 年，发现还有很多过失没有改掉。

“岁复一岁，递递改之。行年五十，而犹知四十九年之非。”到了 50 岁还在改过，再回头看看，发现 49 年过来，还有些过失没有被发现，还有过失没改成。一生都在知过改过，不断提升自己的能量，不断把自己这块玉石打造得洁白无瑕。

那么我就问大家一个问题：改过怎样才叫进步？是发现不了过失叫进步，还是能发现过失叫进步？这个问题很重要。我们今天很多人，“差不多了”，“没问题了”，这恰恰是退步的表现。不是你没有过失，而是你看不到过失了。就像这个房间里面，天天有灰尘，你看不到。如果把窗帘一打开来，阳光一进来，你马上看到灰尘。不是没有过失，是眼神不好。不好在哪里呢？动傲慢心了。所以，学习的人，尤其是学传统文化的人、读经典的人，容易生傲慢心。

什么傲慢心呢？拿经典照别人，显得自己了不起，然后就把目光盯在人家身上了，从此看不到自己了，这叫傲慢了，不能改过了。

经典用来干什么的？修身的。修谁的身？修自己的身的。千万不要拿它修别人身。我碰到许多学经典的人，一读经典就抓老公来学、抓老婆来学、抓女儿来学，经常抓来以后，他们就逃走。甚至还有这种说法，说你最近可以见见智然老师去了。见我什么意思啊？你老不改，让智然老师来修理修理你。我现在成老虎了。这小时候讲的，再不听话，找老虎来啊。我都成老虎了，我都吓死了。反而让人家更加敌视经典、更加不喜欢传统文化，障碍了他走进传统文化的那个因缘。千万不要劝人，也不要管人，自己做就行了，这才是正确的方法。否则，你帮不了人，把自己也害掉了。

只要是修身，眼光在自己，就有智慧，就能觉察到过去不曾觉察的过失。告诉大家，我们的过失多得不得了，而且藏得很深，靠催眠都催不了那么深。为什么呢？你不是这一世啊！那么多的过失，你怎么可能改掉呢？只有不断地改，只有永远地说“我错了”，才是正确的。只要哪一天说“你错”，你就开始错了。你说难不难？难！

我自己也犯这个过失啊。我虽然讲课，我要说“我错了”，太难做到了。我也说“你错”啊！这次从温哥华回来，早上 9 点多的飞机，到上海时已经是晚上 6 点多钟了。然后再从上海到南京，大概晚上 8 点钟的火车，到南京晚上 10 点多钟了。一到南京火车站打车，这火车站管理跟温哥华不能比，乱哄哄的。排队等车根本等不到车，排队等车就像抢车一样的。当时我这气就上来了，讲了两句批评人的话。回家以后，就知道自己错了。也犯错啊，不容易啊！所以，你就知道，念念要守住“我错了”，一不小心就是“你错了”。

过错深重的七种表现

“吾辈身为凡流，过恶猬集，而回思往事，常若不见其有过者，心粗而眼翳也。”“凡流”，就是讲的我们是凡夫。凡夫是什么样子呢？“过恶猬集”。这“过”和“恶”是两桩事情。按照《弟子规》里面讲，“无心非，名为错。有心非，名为恶。”如果不知道是非就犯错了，这叫过失。知道是非还偷偷摸摸地做，还侥幸地做、采取各种技巧去做，做了以后还百般抵赖，那叫恶。王凤仪先生曾经给恶人定了一个标准，土匪不在恶人中。什么是恶人呢？讲道不行道是第一等恶人。知道错还犯错，这是第一等恶人。可能有的同学会说，老师，早晓得我不来学习了。没学犯错叫过，现在学了还犯错就叫恶。“猬”就是刺猬，我们身上的毛病多啊，多得就像刺猬一样。刺猬没有人把它当宠物的。如果把刺猬身上的刺都拔完了，它就像一个小肉球，那就是宠物了。所以，大家就知道，我们伤害过多少人，浑然不知啊，各个都是小刺猬。

那我们最大的过失是什么？“回思往事，常若不见其有过者”，回头反省，看不到自己的过，这是人最大的过，这叫不能认识自己的错误，这是天下第一大过失。只要你有这个过失，你永远不可能改过，那就一天天堕落。这个毛病是最大的毛病。是不是我们没有过呢？因为你“心粗而眼翳”，心不明，眼不亮，眼神不好，利令智昏，财迷心窍。我们身上傲气十足、怒气很大，怒气、怨气、傲气就把我们的心智给污染了。从此以后，你只看到人家的过失，看不到自己的过失，这就是我们头等的过失。

“然人之过恶深重者，亦有效验。”这个过恶深重，对我们的伤害极其深重，破坏我们的家庭，破坏我们的生命力，甚至对我们

的企业经营造成严重的障碍。你不知道障碍在什么地方，还以为障碍在资金、障碍在产品、障碍在销路。通通不在这里面，障碍通通在我们的过失里面。

下面，了凡先生为我们整理出七种人们常犯的、比较严重的错误，我们在讲立命九法第二法“发露忏悔”时介绍过。这里我们再讲仔细一点，方便大家随时提醒自己，哪一条犯了，及时改过来。

“或心神昏塞，转头即忘，或无事而常烦恼，或见君子而赧然相沮，或闻正论而不乐，或施惠而人反怨，或夜梦颠倒，甚则妄言失志，皆作孽之相也。”“作孽”就是伤害、破坏我们生命的品质。我们一个个来看。

第一个，“或心神昏塞，转头即忘”。这个“心神”，就是指我们的心本来像神明一样，光明无比，充满能量；我们的心本来像阳光一样，非常光明，非常有能量，照到哪里哪里亮，有智慧。现在昏了，被乌云遮住了。阳光被乌云遮住，人生就一片漆黑，就“昏塞”。这一昏就塞了，看事情就看不通了，常常把事情看错。看错了后还以为是正确的，这叫“塞”。

我在北京，原来住 15 楼。我晚上一般都不出门，那天正好有急事，出门了，回来稍微晚一点，大概 10 点半就回来了。回来了脱鞋子，往地上一放，咣当一声，我没有在意。第二天早上，14 楼的街坊一早就来敲门了，“咣咣咣”。我就打开门，问他什么事情。他说，你们家是开加工厂的？昨晚怎么“咣当咣当”的，你不知道我神经衰弱啊！我说，哪知道你神经衰弱。他说，昨晚好不容易睡着觉，你“咣当”一声，我一夜都没睡着，老在想明天找不找你去，想了一夜，今早我就跑来了。他不觉得神经衰弱是自己的问题，他觉得人家“咣咣”打扰他睡觉。幸亏我是心理医生，我太了解神经衰弱的痛苦了。后来我才知道，夫妻两个如果都是神经衰弱，两个人都不能睡在一起的，就

怕一翻身那个醒了，再也睡不着了，太痛苦。我赶紧说“我错了”。你看，他不知道自己错了，他认为人家错了，这就是昏了。凡是昏的人，总在外面找原因，不在里面找原因。

后来我在家里面就特别谨慎，以前我不知道 14 楼神经衰弱。以后在家里面，走路蹑手蹑脚，跟老鼠一样的，就怕再给人家搅醒。又有一次不小心，口袋里一个钢镚掉出来了，“咣啷啷”滚了一圈，吓死了，我差点搞得神经衰弱了。你看，神经衰弱的人，往往会把人搞得神经衰弱。他不觉得自己危险，昏塞。凡是塞了，看事情、看问题就看不明白了，颠倒了。我们在生活当中，常常都觉得是人家错了，很少认为是自己错，都觉得社会有问题，都在批评人，这就是昏塞的表现。人一傲慢，马上就昏塞。人一谦虚，马上就清醒。

“转头即忘”，这是记忆力不好。人要是有这个毛病，你定目标一定实现不了。为什么？刚定完就忘记了，见异思迁了，实现不了。这个记忆力问题很多人都有反应，说最近不行了，记忆力越来越差了。把记忆的原理搞清楚以后，就有办法解决记忆力问题了。什么叫记忆力？就是看一样东西，这个东西印在你心里面印象很深刻，记忆力好。如果印象不深刻，记忆力不好。就像看电影一样的，底片有了，如果背后的灯光是 5000 瓦，打在墙上就很清楚，印象就很深刻。如果后面灯光是 50 瓦的，打在墙上就很微弱，记忆就不深刻。如果你信心不足、能量不大，你看任何东西，印得都很浅，存不下去的。必须提升能量，否则谁都没办法，你吃任何药都没办法，它是能量问题、信心问题，这是第一。

第二个，“无事而常烦恼”。我们很多人都有这个毛病。有事你烦恼，还好理解。事情还没有发生，他就提前烦恼了。你看有的人担心资金问题、产品问题、销路问题、人才问题，那个担心真多。有没有发生呢？没发生，担心都提前发生了。我在北京就碰到这样的事情。

有个女同志来找我，一见面她就跟我讲，老师，我不想上班了。我说，为什么不想上班？她说，我要走在路上，谁家阳台花盆掉下来把我头砸了，你说划得来吗？我问她，花盆砸下来了吗？没有啊！但是你的担心就已经发生了。这是典型的焦虑症的反应。焦虑症就是事还没发生，焦虑先发生了，已经在伤害她了。她能想象出很多很多危险的事情，把自己折磨得死去活来。那些事情未必能发生啊！

只要有这个毛病，你根本实现不了目标。为什么？刚定完目标，你马上怀疑了。哪能实现？实现不了！你能想出很多障碍你实现的理由。会这样子吧，会那样子吧，会发生这件事，会发生那件事，你就把自己那一点点的心愿抹杀了。从此你不会再有目标了，因为你从来不会相信你的目标能实现。这就是无事常烦恼。我们就了解，这些过失通通在破坏我们的信心、破坏我们心的力量。心没有力量了，你想什么都没有用。就跟我们去广州一样的，动一念去广州，可以三种方式去——坐飞机去、坐火车去、走路去。哪个快呢？坐飞机快。坐飞机两小时就到了，走路要两个月。为什么那么慢呢？信心不足，进进退退，左右顾盼，犹豫不决。你不慢谁慢？所以，不要怨别人，要从心底上找原因。

第三，“见君子而赧然消沮”。这个“赧然消沮”，“赧然”就是难为情的意思，“消沮”就是讨厌的意思，难为情而讨厌。这个不太好理解，我们举个例子说明。北京我有个朋友，儿子上初中。这个儿子特别喜欢玩游戏，作业也不写，学习成绩也不太好。有一天在家玩游戏，爸爸下班回来了，他赶紧就把游戏停掉，开始写作业。这个时候，他的心就是赧然的心，难为情，觉得自己错了。在这个时候，他心里面有一个强烈的愿望，爸爸你赶紧走，讨厌爸爸。这叫赧然相沮。见君子而赧然相沮，这个人是什么人啊？肯定是小人了。这个小人不是一般意义上的小人，是把自己的能量越变越小的人，

把能量越变越大叫大人。

凡是人偷偷摸摸做事情，带着侥幸心理做事情，这个人能量越来越低。你想想看，你偷偷摸摸做事情，你动的什么念？偷心。这个偷心，不一定是偷东西，人的信心就被破坏了，人的能量就被损坏了。

人做事，要么不做，要么光明正大做。不能光明正大做事情，你千万不要做。做了，事可能办成了，但是把你生命能量消耗了。时间长了以后，你得焦虑症。焦虑症的人，一大造病的原因就是喜欢偷偷摸摸地做事情。有个官员来找我做咨询，我就知道，他的焦虑就是因为亏心造成的，偷偷摸摸做事情。贪的那点钱，让他乐不起来，信心亏掉了，划不来。过去老话讲，为人不做亏心事，半夜敲门心不惊。孔老夫子讲，“君子坦荡荡，小人长戚戚”。什么叫长戚戚？每天都提心吊胆，没意义。

海南某县有一个当地中国农业银行的副行长，贪污了 3000 多万块钱，潜逃了，潜逃了大概八年时间。这八年，警察逮不到他。这个人非常有本事，东躲西藏，睡山洞，挖地道。但是没有一天安心过，稍微有点声音他就紧张。八年当中，警察没有逮到他，但是天天焦虑把他的能量一亏再亏，最后实在是承受不住了，投案自首了。什么叫承受不住了？压力太大，能量亏得太严重了，已经快到崩溃的地步了。投案自首那天，他特别的幸福，说我终于能睡个好觉了。

你看，偷偷摸摸亏能量啊，警察逮不到你，内心里面还有一个警察天天跟着你跑，你到哪儿，它跑得比你还快，你睡觉时它还在看着你，你做梦时它还在盯着你。所以，不要得罪这个警察，它什么都知道。

坦白从宽，这是真话。哪里宽？心宽啊！抗拒从严，严在哪里？心亏掉了。所以，人要光明正大。这里讲到，见君子而赧然相沮，必是小人。让自己能量越来越亏、能量越来越小、心力越来越差，想什么都不会成功的。

第四，“闻正论而不乐”。这个“正论”就是我们讲的经典。经典里面都讲的是正念。凡是经典都是能量很高的读物，能量很低的人根本读不懂。我有一次参加个活动，正好上海交响乐团吹笛子的，被称作“中国第一把笛子”。他就给大家演奏了一首曲子，我听了就特别喜欢。我本身就很喜欢笛子，不会吹，很喜欢听。正好吃饭的时候，他坐在我边上，我就跟他讲，笛子太好听了，好久没有听到了。他就苦笑着跟我讲，现在没人爱听笛子了。他这么一讲，我就在想了，为什么现在的人不爱听笛子？我当时一下子觉悟了，今天的人根本没有福气再听懂笛子了。笛子是高雅的音乐，那个能量场很大，低能量的人只喜欢“咚咚咚”、“锵锵锵”，根本听不懂笛子。因为高能量的东西只有高能量的人才喜欢，低能量的人只喜欢听通俗的东西。什么原因？不是笛子不美了，是人没有福气了，能量不足了。“闻正论而不乐”，读经典读不懂，读了还嫌烦，那一定是能量很低的人。

我们今天有好多现象被当做时尚，恰恰是问题所在。请问大家，现在做妈妈，没有时间带孩子而忙于工作，什么问题？不是时尚问题，是孩子没有福气了，连妈妈带他这种福气都没有了，福气不够了。如果孩子生下来没有奶吃，孩子福气太差了。如果孩子没有妈妈带，孩子没有福，妈妈也没有福。不是时尚，是没有福的表现。过去还认为是时尚，觉得我们是职业女性啊，其实是没有福气了。这也是家族的福太薄了，连带孩子的能力都已经丧失了。

“闻正论而不乐”，必是能量不足的人。今后大家要多诵读经典，每读一遍经典，就给自己增加一分能量。因为经典都是正念，正念可以养正气。美国的精神科大夫霍金斯用 30 年时间，专门研究生命能量级的问题。他把生命能量分成 17 个等级，两大类，跟曾国藩的分类是一样的。曾国藩分忧和乐，霍金斯也分两类 —— 正能量和负能量。但是他分得很细，正能量里面有八条，负能量里面有八条，

共16条，中间还有一个临界点，一共17条。霍金斯这个人对社会贡献很大。我很早就已经研究情绪了，在中国我研究情绪是比较早的。但是我只把它当情绪研究，没有把它当生命能量来研究。他认为情绪本身就是生命能量的一种指标，这是他高明的地方。怎样可以测到你的能量高低呢？他就是通过念头来测定能量的高低。

他的试验方法很简单，在身体上连接很多电极，测你的生物电α波、β波，这些生物电，给你输入一个念头，说“我错了”，然后观察试波仪上的数据。说“我错了”的时候，试波仪上的能量是很大的。说“你错了”，带有仇恨的，那个能量就是负能量。通过念头就可以知道你的能量状态。

他的测试结论是正念可以养正气。反过来，邪念就在破坏正气，在养怨气。你常常读经典，提的是正念，就在养你的正气。正念养正气，正气又在生正念。人在有信心的时候，自然能爱人、能帮人、能尊敬人。所以说，常读经典好。多读一遍，多养一分正能量。等你的能量养高了，跟圣人的能量差不多了，马上就读懂经典里面的意思了。今天经典读不懂，说明我们的能量跟经典的能量还有差距。所以，你增加一分，就多读懂一分意思。读经典的好处在这个地方，增加正能量。

有个东北的朋友说，经典的“经”也是经络的“经”，读经典，通经络，养正气，百病不生。这是他的观点。他给人调养身体就是读经典，把你的正念提起来，把你的正气提起来，经络全部打开了。人的经络都是因为怨气才堵上的。所以说，“闻正论而不乐”必是能量低的人。能量低的人，想什么都不会变成现实的。

第五，“施惠而人反怨”。对人家好，人家还不说你好，还怨你。这个事情在我们身边发生的太普遍了。很多爸爸妈妈对孩子是不错，但是孩子现在跟你反目成仇，还有了代沟，甚至有的还要杀死父母。

深圳有一个妈妈对孩子真不错，常常劝他学习。孩子不耐烦，

把妈妈杀掉了。为什么？这个问题，如果我们不搞清楚，今后妻子对丈夫好、丈夫对妻子好、父母对孩子好，这个好里面就有危机在了。

对人好，人还怨我们，这是我们的一大过失，得不到人家信任，反而让人家更加怨恨，造成人际关系的对立，彼此伤害，信心、能量就亏掉了。夫妻之间，父子之间，同事之间，都有这种情况。那么，到底该不该帮人呢？有人说，帮人人家还怨我，就不帮他了。你不帮他，他就更怨。我们要会帮，要看到过失究竟出在哪里。

我在家里面就碰到这种事情。我太太很喜欢吃苹果。我不喜欢吃苹果，大家看我喝水都很少。她觉得苹果是好东西，而且吃了皮肤光滑，她认为好东西，她就把好东西给我吃。有一天上班前，她就给我洗了一个苹果。她说，苹果洗好了，你把它吃掉。她就上班去了。等下班回来，再一看，苹果还在那里没动，她心里就不快活。好在学过《了凡四训》，有谦德，一想，是不是我错了？哦，苹果没有剥皮，人家可能不爱吃。第二天，她把皮削了，就跟我讲了，皮削好了，你把苹果吃掉吧。等她再回来，苹果还在那边，没动。换了任何人，心里面也不快活。学《了凡四训》有点效果啊，需要修谦德啊，“我错了”。错在哪里呢？苹果太大了。估计要切成一片一片，吃起来就比较雅观一些。第三天，她把苹果切成一片一片，然后旁边放几个牙签，意思是想吃了用牙签就方便了。等她回来，一片也没动，牙签也没少。这一次，谦德的限度已经到底线了，一下子火就上来了，说，我对你这么好，你怎么没反应呢？不高兴了！接着她做了一件事情，拿起牙签，插了一片苹果，直接送到我嘴巴里来。

她认为是表达对我的关心爱护，你们知道我有什么感触啊？有一种被强暴的感觉。怨啊！“施惠而人反怨”，有没有看到，是不是对你好啊？好！人家不领情，人家生气啊，什么原因造成的？我们有傲气。有傲气的人一帮忙，人家就受不了。尤其是女同志，女同志照顾人，

帮人啊，她心里面有一个潜台词。什么潜台词？要控制你，要你听她的话。这就是傲慢。她喜欢吃苹果，我不喜欢吃。我要是喜欢吃了，你给我喜欢吃的东西，这才叫谦虚啊。你喜欢吃，强迫我接受，就是动了傲慢的心。而且照顾你之后，还想让你听她话，又动了傲慢之心。

所以，人不把傲慢去掉，帮人人都有压力，人家就感到很害怕。很多父母照顾孩子也是这样的，爸妈叫孩子做事了，孩子不做。把你从小养这么大，不听话了，想飞了。这句话意思就讲，永远你要在我的掌控之中，你不能乱跑。这就是我们的傲慢。所以，必须要把傲气化掉。并不是不要关心人家，而是不要存傲慢的心、不要存控制的心。

第六，“夜梦颠倒”。“夜梦颠倒”是比喻，就是把假的当真的、把好的当坏的、把恶的当善的、把美的当丑的。整个价值观颠倒了，正确的标准全倒过来了。在我们生活当中，这种被颠倒价值观的事情太多了。请问大家，吃亏是傻还是福？是福啊！好多人认为吃亏是傻，不肯吃亏。一吃亏就觉得很委屈，就要报复人家。

记得有一次我到河南许昌讲课，结束后我们去许昌一个叫南街村的村子参观。一到南街村，就看到一个巨幅的标语，他们是接受毛泽东思想而建设新农村的，“毛主席是人不是神，毛泽东思想胜过神”。对毛主席尊敬啊。再往后看，又一个标语，“傻瓜种瓜，种得傻瓜。唯有傻瓜，能救中华。”大家有没有发现，现在的人太精明了，精明得让人吃亏、自己讨便宜。人们觉得这是正确的，但事实上这恰恰是错误的。所以，价值观一颠倒，整个生命就错误了。

我们再看这个艳福。假如走在马路上，有个女孩子对你宛然一笑，你肯定得意半天，今天艳福不浅。这个艳福是福还是祸？你得搞清楚啊！“二八佳人体似酥，腰间藏刀斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。”是祸不是福啊！怎么能当福呢？今天好多人祸福都不分了。

这种是非不分、夜梦颠倒的状况，古人用一个特别的词来表述，“倒悬之苦”。一个正常的人是头朝上脚朝下，现在把他倒过来，脚朝上头朝下，倒悬。自从被倒悬了，这个人就苦不堪言。你说让一个人倒悬着，给他坐宝马，他乐吗？不乐！给他住别墅，他乐吗？不乐！旁边放着法国大餐，他也不乐。只要价值观一错，再好的生活方式也乐不起来。那要想乐怎么办呢？不要吃法国大餐，不要坐奔驰，只要把你再正过来就行了，把价值观正过来就行了。你过去说“你错了”，现在转为“我错了”，马上就乐了。如果你天天说“你错了”，就是给你天天坐奔驰、坐宝马，你还是乐不起来。

有一次，一个朋友开车，我们在长安街上堵车了。一堵车，他就开始骂了、就开始生气了。我说，你都开上宝马了，还那么不满意啊，人家开夏利的怎么办？开着宝马还不满意，为什么？老在怨人，没有觉得自己错，老觉得人家错。想想看，在长安街上跑车，虽然你这宝马能跑 200 迈，长安街上只能跑 70 迈，到那里就应该减速，不减速你就要撞人了。人要实事求是。他老按自己的意愿，根本不考虑现实环境。

我们遇到事一定要找自己的问题，不要老觉得人家错了。否则，你天天生气，再有钱生气，官再大生气。今天人最大的问题就是怨气太大，跟有钱没钱没关系。有钱人也生怨气，没钱的也生怨气，做官的生怨气，老百姓也生怨气。跟有钱没钱、官大官小没有关系，跟你的气质不好、能量太低有关系。所以说，夜梦颠倒这是一大过失，我们要好好反思自己的价值观。

第七，“甚则妄言失志”。这个“失志”不是没有志向，而是怀疑自己的志向。当怀疑志向的时候，你就在迷茫当中。今天迷茫的人比清醒的人多得多了，大部分人都在迷茫当中，没路啊，不知道往哪里走。那为什么怀疑志向呢？不是志向有问题，而是信心出

了问题。心没有力量，哪件事情都在怀疑，底气不足。不要再怀疑志向了，要解决信心的问题。没有信心，永远实现不了志向。

什么叫“妄言”呢？人生最大的假话就是定的目标实现不了。你都对自己承诺了，又做不成，你骗自己了。南老（南怀瑾先生）经常讲，很多人这一生就在做三件事情。哪三件事情呢？第一自欺，第二欺人，第三被人欺。天天过这种生活。不要骗自己了。不骗自己，重定目标，一定要实现。否则，你就不要定目标，定了也没意义。

这七种过失，只要存在，都在影响我们做心想事成的人。原因很简单，信心不足，念力不足。面对这七种过失，我们要发露忏悔，要勇敢地、真诚地说“我错了”！

“苟一类此，即须奋发”。如果有这七大类当中的一类，哪怕一个，你都要勇敢地说“我错了”。不要再分别你错还是他错还是谁错，就是我错，这叫做“奋发”。

“舍旧图新”。从原来说“你错”，转为说“我错”，这叫“舍旧图新”。从原来求财求富，到现在求富贵，这就是进步了。从求富贵到求五福，又进步了。从求五福到求正能量，那就大大地进步了。从原来要鸡蛋到现在要老母鸡，那你太聪明了。有老母鸡想下多少蛋下多少蛋，还愁什么呢？这就是进步了。

“幸勿自误”，千万不要自己耽误自己。没有人能耽误我们的，谁也耽误不了你。念头由你自己动，跟任何人没关系。转念就在转命，从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生。从哪里转念呢？是明天转还是今天转？今天转。是晚上转还是当下转？当下转。这就叫做奋然、叫奋发。转完了以后，还要上紧发条，不要松，念念在转就对了。到那个时候，我们这些了凡同学再见面时，各个都是圣人了，脸上红光满面，见面到一起，不用说话，光照来照去。

到这儿为止，把了凡生意经就跟大家报告完了。

结语

这次重点给大家讲了“谦德之效”、“立命之学”和“改过之法”。为什么没有讲“积善之方”呢？主要有两个原因。

一个原因，前面三篇明白了，惟谦受福的真理了解了，心想事成的法则清楚了，知道“一切福田，不离方寸。从心而觅，感无不通”，明白“造命者天，立命者我。力行善事，广积阴德”，又懂得立命九法了，再看“积善之方”，你就看明白了。我们现在不喜欢听歌唱家唱歌了，喜欢到卡拉OK自己唱了。所以，“积善之方”就回去自己读，这是选修课，你自唱自乐。光听老人唱，没劲啊！

第二个呢，“积善之方”讲的是善，这个善的境界很高，有真有假，有端有曲，有阴有阳，有是有非，有偏有正，有半有满，有大有小，有难有易。善的境界太深了，这种境界，靠讲根本讲不清楚的，一做就明白。“积善之方”这一篇，讲“八善管理学”要讲九天，比这个时间还长。到那个时候，就是让大家来做的。那九天的课，主角不是我，我是导读。主角是谁呢？每个学员。读八善就要反省自己内心不善的念头，把你藏得很深的、不敢告人的、很恶的念头要说出来，你才叫善人，否则你永远是恶人。这个方法简单，要大家做了。分享的时候，目的不是分享你过去干的错事，从前种种让它昨日死。而是因为当下还有这念头，它会起作用。你不拔除它，这个念头迟早变成恶果。变成恶果，伤害就大了，去除念头容易啊。怎么去恶念？恶念一曝光，马上就没有了。这个方法太简单了。只要你把恶念说出来，马上就曝光，最起码去一层它的业力，或者说这个恶念的念力。曝光一次去一次，曝光一次去一次，最后它的念力很小，不会形成恶果。这也是一套有效的方法。

所以，没有讲“积善之方”，主要是这两个原因。

这次非常感谢河北鑫华新锅炉厂贾树军贾董事长，还有我们几位共同成就这次“了凡生意经企业家研修班”的企业家，包括我们来自全国各地的辅导员。这一次辅导员是我办班最多的一次，25 个。那么多辅导员，大家共同来完成一件事情，这也是创纪录了。而且，这一次全国前前后后 500 多个学员来上课，也是对《了凡四训》这个课程听课纪录的突破。所以，我心里面累吗？也是有点累。但是，累的背后是欢喜啊，老早把累给冲掉了。

再说几句祝福大家的话。第一句话就是：一本正经，一门深入，经典人生，极乐生活。第二句话，祝福大家有根了、有命了、有气了，生命三宝都有了。生命的三宝你都有了，现在的任务是把它发扬光大。最后祝在座的各位了凡同学，连根养根，根深业茂，了凡成圣，心想事成！

谢谢大家！

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):


```
{
  "before_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTQwMTg4MDIuemlw",
    "filename_decoded": "14018802.zip",
    "filesize": 75558619,
    "md5": "cb6407b8b0fdea4ed0c26ccfc2b05da3",
    "header_md5": "4f490bac99ab1f4ace9e8580f3dce1a6",
    "sha1": "e63c6ff84a7bf8298233e1c919f14ae1edb18d07",
    "sha256": "ebadd38147262ab5dd6a7ae186be7e4652f4c5bea8a2a7909d9eb9edf6c587b8",
    "crc32": 1920046482,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 75473243,
    "pdg_dir_name": "\u4e86\u51e1\u751f\u610f\u7ecf_14018802",
    "pdg_main_pages_found": 456,
    "pdg_main_pages_max": 456,
    "total_pages": 466,
    "total_pixels": 53077120
  },
  "after_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTQwMTg4MDIuemlw",
    "filename_decoded": "14018802.zip",
    "filesize": 59081647,
    "md5": "ddac1d259f0ec2f263bf8888292c8aa9",
    "header_md5": "17acc987321eced58357e06c6d729e12",
    "sha1": "94f01c2b3507e2ee2c6bb3e98f92908f49ddd202",
    "sha256": "998d2becb7fcf8fb750fb6166ddb12537acbaafaa9bb53ba798d1a0a6f999f3a",
    "crc32": 16733162,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 75411576,
    "pdg_dir_name": "",
    "pdg_main_pages_found": 456,
    "pdg_main_pages_max": 456,
    "total_pages": 466,
    "total_pixels": 2473393792
  },
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```