

在路上

圓滿人生的智慧甘言

在路上

圆满人生的智慧甘言



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目（CIP）数据

在路上 / 济群法师著. —北京：九州出版社，
2012.11
ISBN 978-7-5108-0681-0

I. ①在… II. ①济… III. ①禅宗—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第254185号

在路上

作 者 济群法师 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号（100037）
发行电话 （010）68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×970毫米 16开
印 张 14
字 数 80千字
版 次 2013年3月第1版
印 次 2013年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0681-0
定 价 35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录



根机

- 002 / 皈依是持戒的灵魂
- 005 / 皈依后，你找到归宿了吗
- 007 / 如何依止善知识
- 010 / 老僧常谈，还得谈
- 013 / 佛教的三级教育目标
- 015 / 学佛也需要一个共同认可的标准
- 019 / 成佛作祖的教育
- 022 / 六根清净方为道
- 026 / 出家意味着什么
- 032 / 修学的五个步骤
- 037 / 你的学佛目标是什么
- 039 / 一个目标、一张地图、一位导师、一群伙伴
- 043 / 大众化修学体系的特点
- 046 / 把握修学普遍规则的重要性
- 050 / 成佛的第一生产力
- 052 / 众里寻他千百度

正见

- 有正见才看得见 / 056
- 菩提心与空性见 / 061
- 正见——一双看见光明的眼睛 / 066
- 具足万法的自性 / 071
- 名言与真实 / 073
- 觉性，才是究竟的皈依处 / 077
- 培养正念，为正念而活 / 080
- 从四念处生起正念 / 084
- 佛法的核心之道——解脱 / 088
- 有限和无限的界限 / 092
- 边见与中道 / 094
- 莫使禅宗成“残宗” / 097
- 解脱真的成了江湖传说吗 / 100



精进	104 / 修行上路了，一切问题就会迎刃而解
	107 / 需要戒律的十个理由
	109 / 戒带给我们的帮助
	112 / 解脱的延伸和圆满
	116 / 理解——接纳——利他
	119 / 为什么要发菩提心
	121 / 学院式教学的感想
	124 / 别解脱还是别想解脱
	128 / 带着觉察心做事
	134 / 你都在修些什么
	137 / 出离，是舍弃对轮回的执著
	140 / 听说过这个三无吗
	142 / 中心和重心的转移
	147 / 我们说着慈悲，做了吗
	149 / 慈悲的广度、力度和纯度
	152 / 观自在，由观而自在
	155 / 自他相换换了什么

法 门

- 以禅修助正见 / 158
- 禅修——以技术管理心念 / 162
- 七支供——给你的修行存点款 / 166
- 行愿品是加行还是正行 / 169
- 念诵和念诵是不同的 / 172
- 现世乐的未完待续 / 175
- 闻法——你听见的是声音还是法义 / 178
- 多闻，多闻，还是多闻 / 181
- 贯穿三乘的完整版地图 / 184
- 慢慢修来快快到 / 187
- 有愿力还得有能力 / 190
- 要快，更要稳 / 192
- 从选择到确定 / 197
- 心的训练——定 / 198
- 念佛念什么 / 202
- 难者不会，会者不难 / 205
- 禅修训练你的觉察力 / 207
- 不需要千里追寻，解脱当下即是 / 211



【根机】

念头都是引发烦恼的根源。
我们只有正确认识到一切名利声色的本质，
才能不被它们所伤害。

皈依是持戒的灵魂

皈依，是持戒的灵魂。

我们受戒，是从皈依中获得戒体。比如五戒、八戒、沙弥十戒，都是由三皈依获得戒体。所以在受持五戒、八戒的仪轨中都有皈依的内容，分别为五戒三皈依、八戒三皈依、十戒三皈依。

比丘戒也不例外。僧团成立之初，僧众曾依“三语”受戒。只要对三宝生起信心，对着僧团三称“我某甲今皈依佛、皈依法、皈依僧，今于如来所出家，如来、至真、等正觉是我所尊”，即可获得比丘戒体。后来，因为众生的根机、信心都不如从前，才形成羯磨受戒的仪式，通过隆重的仪轨，使受戒者纳法于心。

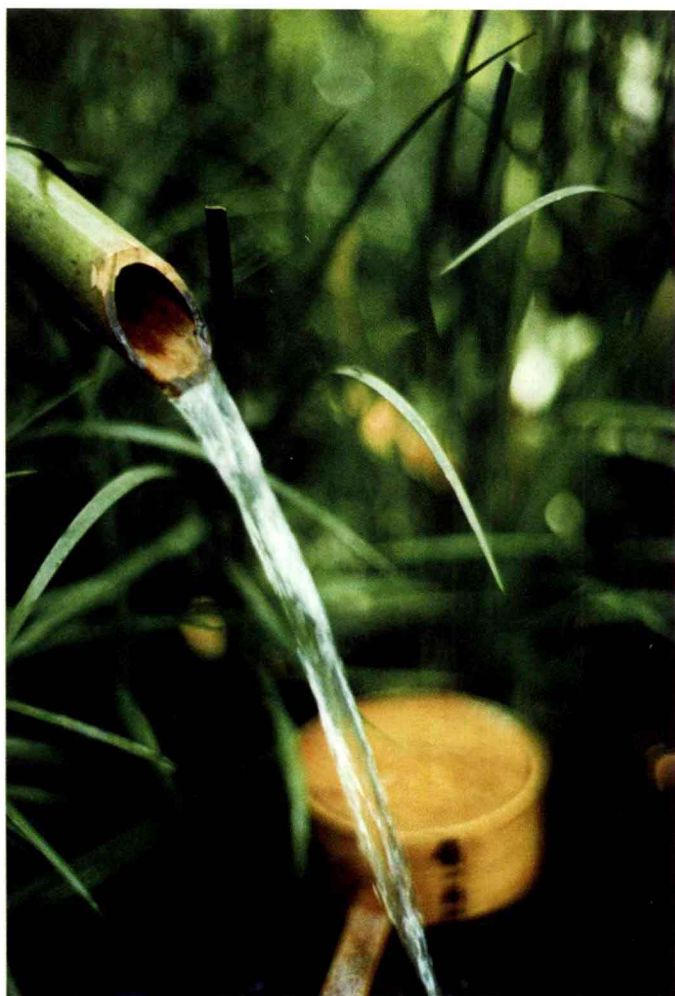
但皈依始终是戒律的灵魂。唯有对三宝具足信心，戒律才能产生相应的效果。有多少信心，就会有多少持戒的自觉性。如果不是佛教徒，对三宝没有信心，戒律对他们就只是一些条文而已，并无多少实际作用。

所以，我们受戒前必须对三宝生起真切的皈依之心，否则就无法得到戒

体。唯有深信三宝，对三宝所发的誓言才会产生效应，不然可能只是说说而已。如果有一天三宝在我们心目中失去地位，那么，曾经对三宝所做的宣誓也就难以产生效应了。

可见，戒体完全是建立在我们对三宝的信心上，建立在皈依的基础上。所以，我们皈依之后还要不断修习皈依，以此坚固道心，强化戒体的力量。一旦信心减弱，戒体的基石就会随之动摇，戒律在我们心中也将失去分量。

皈依始终是戒律的灵魂。
唯有对三宝具足信心，戒律才能产生相应的效果。



皈依后，你找到归宿了吗

对于大部分人而言，发心皈依时，三宝才刚刚在心中播种，若无进一步的呵护和灌溉，这株萌发不久的幼苗很快就会停止生长，甚至逐渐枯干。倘若三宝不能在心中深深扎根，占据重要地位，佛法就不可能对人生有多少影响。就像幼苗，能给我们带来多少蔽荫，多少清凉呢？更何况，它还因缺乏照料而随时有夭折的可能。

皈依，是寻求生命究竟的依赖。但很多人皈依后，心仍是飘浮的，并未找到归属感。也就是说，虽然皈依了，但佛法和人生仍是脱节的。甚至，由皈依带来的激动和虔诚渐渐平复后，还会因习以为常，而出现信仰淡化的倾向。所谓“学佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在大殿”，事实上，这一状况在教界极为普遍。其根源，正是在于对皈依修习的忽略所致。

近年来，我因为讲授《菩提道次第论》，对这个问题有了更深的体悟，并专门就此作了系列讲座，后整理为《皈依修学手册》，包括“皈依三宝在修学佛法中的地位”、“皈依之因和皈依的选择”等九个章节，对有关皈依的种种问题作了较为全面的阐述。

为配合皈依修习，我又根据汉传佛教的传统，并结合南传、藏传有关皈依修习的长处，编写了《皈依共修仪轨》，说的是如何修习皈依的具体步骤。希望通过一种常规的宗教生活，帮助信众确立信仰中心。如果皈依后，不再对归投对象进行强化，这一目标很快会被淡忘，会被边缘化。

因为我们自身有太多妄想，太多习气；社会又有太多诱惑，太多干扰。人，就是由这么一大堆混乱的想法、情绪构成。而每种想法和情绪，都代表着一种念头，都来自心的相续。修行，难就难在摆脱自己的相续。就像我们难以脱离地心引力那样，除非进入太空，否则，在地球任何一个角落都无法摆脱引力的干扰。事实上，心的力量绝不亚于地球引力。

若不下决心改变这一点，即使学佛，仍是以原有习性为依托。那样的话，诵经也好，禅修也好，只是在固有习性的基础上增加一点内容，增加一点修行的包装，内容却没有实质性的改变。虽然学了很多，看了因果，看了缘起，也看了中观，但是否确信无疑呢？是否觉得这是唯一真理呢？佛陀反复告诫我们，持戒有多少利益，有多么重要，但我们是否不折不扣地依教奉行了呢？我们之所以会不当作一回事，听归听，做归做，仍是和皈依有关。

因为三宝在我们心中本来就没有多少分量，所以，佛陀的言教我们只是听听、看看，自己感觉喜欢的，就做一点，感觉麻烦的，就随它去了。这些问题的根源，都出自皈依。

如何依止善知识

当我们值遇善知识时，又如何亲近并获得教授呢？若不善于依止，即使相遇，也可能错失良机。反之，若能与善知识结下殊胜法缘，生生世世都会得其摄受。关于亲近善知识，《菩提道次第论》中谈到如下几点要求：

第一是净信为本。对于自己亲近的善知识必须具足信心，观德莫观失，切勿依自身情绪及立场随意评判。凡夫心是充满主观的，以这样的心观察世界，所见自然难以清净圆满。若不善于发现善知识功德，很可能会顺着凡夫习气寻其过失。如是，便无法对依止师生起净信和恭敬心。相应的，善知识所授教法也就无法对我们产生应有作用。

所以，《菩提道次第论》特别强调“视师如佛”，因为我们不会对佛陀生起寻过之心。“视师如佛”的重点，不在于师长是否具备与佛陀无二无别的功德，而在于这种净信对修学有莫大帮助。

第二是念恩生敬。在无尽生死中，我们所以能听闻佛法，种下善根，不曾离开善知识的教导之恩。不仅是今生的善知识，也包括过去生的善知识。若无善知识携手相扶，我们可能仍在三恶道沉沦。所以，应时常忆念善知识的恩德。

第三是身口给侍，以身口意三业供养善知识。其中，又以依教奉行的供养最为殊胜，所谓“诸供养中，法供养最”。因为亲近善知识的根本意义，是为了依照正确方法修行，直至解脱。

对于末法众生而言，福薄障深，无缘得见诸佛显现，亲聆教法。而经典浩如烟海，即使如此，尚不能穷尽佛法全部，是谓“书不尽言，言不尽意”。若无善知识的引领，如何于一望无际的佛法海洋中找到方向？这正是许多人修学多年却不得要领的原因所在。结果，佛法是佛法，自己是自己，问题还是问题。此外，僧团难免龙蛇混杂。尽管我们皈依的对象是一切僧宝，但不可能依止所有僧人，尤其是缺乏正见和德行者。在这样的现实中，依止善知识显得尤为重要。若能值遇真正的善知识，作为弟子又能具足信心，如法依止，确为修行捷径。

