



问道

丰润心灵的
人生小语

在浮世

品济群法师智言慧语

济群法师 ◎ 著

济群法师
◎ 著

在浮世

丰润心灵的人生小语



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

在浮世 / 济群法师著. —北京: 九州出版社,
2012.12

ISBN 978-7-5108-1764-9

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254087号

在浮世

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 小森印刷 (北京) 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2月第1版

印 次 2013年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-1764-9

定 价 35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录



寄身

- 002 / 我是谁
- 006 / 生从何来，死往何去
- 012 / 一场奇怪的游戏
- 015 / 情到深处人孤独
- 017 / 你我的宝藏
- 020 / 今生最可宝贵的
- 023 / 一些貌似可靠的支撑
- 025 / 妄想变现的施工现场
- 028 / 做人才是你的终身职业
- 031 / 匮乏与自足
- 034 / 背个皮囊四处走
- 037 / 是日已过，命亦随减
- 039 / 唐朝的人生告别会
- 042 / 租个屋子当过客
- 045 / 生命这个产品
- 047 / 付出时间，就是付出生命
- 050 / 世上并没有什么救世主
- 053 / 从终点又回到起点

润心

- 角色以外的那个是什么 / 056
- 我们越来越浮躁的心靠什么去滋润 / 057
- 阳光下甩不掉的影子 / 061
- 执著是妄念的土壤 / 064
- 时时都在发生的心灵因果 / 067
- 物质财富 PK 精神财富 / 070
- 心的种种频道 / 072
- 看见那些陷阱了吗 / 075
- 压力——背起还是放 / 078
- 知苦，是为了给心灵排毒 / 081
- 内心潜藏着无量种子 / 084
- 无知、心病和心药 / 087
- 舞台和演员 / 089
- 心念与轮回 / 092



095 / 这个舞台上，你是傀儡吗
098 / 谁是你的大股东
101 / 贪到何时方能休
103 / 世界的差别，无非是心念的差别
105 / 心灵频道的收视率
108 / 为人民服务 and 为人民币服务
110 / 心安并理得
113 / 你的心，就是你的世界

知 命

116 / 让义与利成为拍档
118 / 累了自己，更累了自然
122 / 人间处处是福田
125 / 幸福只是对痛苦的一种缓解
127 / 幸福在哪里
130 / 改变习惯，就能改变命运
133 / 需求带来的危机
135 / 善有善报是永不兑现的承诺吗
139 / 欲望就是我们的永动机
142 / 你在跟着什么感觉走

浮世中，拒绝浮躁 / 144
看似合理，实则短视 / 146
少些消费，多些知足 / 149
避不开，躲不掉，那就面对 / 152
哎，忙些啥呢 / 154
知足，惜福，环保 / 157
知识使人复杂，智慧使人单纯 / 160
为什么我们不能彼此理解 / 162
点石成金者的悲哀 / 165
命运是靠我们自己运作的 / 167
你的选择，你的未来 / 170
制造苦，缓解苦，没完没了 / 172
什么在左右我们的选择 / 173

我们活在哪里 / 176 解了
那些日复一日的重复 / 181
步行禅 / 182
为什么要自讨苦吃 / 184



- 186 / 没有风险的投资
- 188 / 一本万利的诀窍
- 191 / 转变生命的依处
- 193 / 重要的不是放弃，而是放下
- 196 / “我”这个玩意
- 198 / 用舍弃替换小气
- 201 / 有着文明包装的无明时代
- 203 / 为什么有那么多“为什么”
- 205 / 一念嗔心起，百万障门开
- 208 / 历境炼心
- 210 / 让心转基因
- 213 / 轮回中，保持清醒



【寄身】

色身有如住房，
只供我们暂时住一住，
我们无法永远拥有它，
更无法让房子永远不会败坏。

我是谁

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

人们之所以害怕死亡，原因就是将这个身体当作是我，以为身体败坏就意味着“我”的毁灭。其实，色身只是生命延续过程中的一个朝不保夕的片断、一种不断改变的形式，并不能代表真正的“我”。从哲学定义来说，“我”代表着生命的本质，是永恒且不可分割的。但身体只是由众多元素构成，刹那刹那处于新陈代谢中，处于发展变化中。而在今天这个医学发达的时代，身体的很多零件还可以更换组装，甚至可以使用人工替代品，其中哪有什么独存、不变的“我”呢？如果了解其中原理，我们对身体就不会那么在乎，对死亡就不会那么恐惧了。

身体而外，“我”的存在还体现于两方面：一是观念，一是心态。我们生活在共同的世界，但同时又活在自己的世界，活在自己的情绪中。很多时

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

这就需要对自我进行审视，认清“我执”给生命带来的危害。事实上，一切烦恼皆因“我执”而起。任何一种东西，只要贴上自我的标签，对我们就会具有杀伤力，就会让人爱，让人恨，让人朝思暮想、寝食难安。一旦将自我的标签去除，它的变化就不会对我们产生什么影响了。在这个世间，每天要发生很多惊天动地的事，但真正使我们为之心动的未必有万分之一。很多时候，我们只是随之感慨一下，就迅速抛在脑后。为什么？就是因为我们没有将自己和那些事切实联系起来，没有对此产生“我执”。

“我执”还是世间一切是非纷争的根源，是我们和他人相互抵触、难以和谐的原因所在。生活中，一个人自我意识过强，处处以“我”为中心的人，必定不会有融洽的人际关系。反之，那些淡化自我、处处为他人着想的人，不仅深受大众欢迎，自己也能安乐自在。因为他们不必害怕“我”

的利益受损，担心“我”的自尊受挫。远离这个处处作祟的“我”，也就远离了那些与“我”形影相随的烦恼。

从佛教角度来说，“自我”正是有情最大的误解，是我们因为不了解生命真相而产生的错误设定。无论身体还是情绪，都不具有永恒不变的内涵，都不能代表所谓的“我”。所以，佛教提出“无我”的思想。这也是佛陀对众生最大的贡献。或许不少人会觉得费解，甚至对此感到恐惧：如果“无我”，那现在这个会说会动的又是什么？又会消失何方？其实，“无我”所否定的，只是加诸于“我”的错觉，而非现象本身。

禅宗有个话头是：“一念未生前本来面目是什么？”我们每天都在不绝如缕的思绪中，在一念接一念的意识活动中。当这些念头尚未生起之前，生命是一种什么状态？再往前追溯：来到这个世界前，“我”又是以什么状态存在？所谓“父母未生前本来面目是什么”，这也是禅宗另一个重要的话头。禅宗的修行，正是通过这样一种追寻，将遮蔽内心的妄执层层扫荡，将现有的错误设定逐步瓦解。

认识自己，这是佛法关注的根本问题，也是西方哲学的最高名言。唯有透彻生命真相，我们才能把握前进之舵，成为生命的真正主人。否则，只能是这个色身或情绪的奴隶，为他的衣食奔忙不休，为他的喜怒耗尽生命。更悲哀的是，很多人不仅劳而无功，还会由此造作恶业，使未来继续沉沦，继续受苦。



远离这个处处作祟的“我”，
也就远离了那些与“我”形影相随的烦恼。

生从何来，死往何去

茫茫宇宙中，地球时刻都在不停运动，所谓“坐地日行八万里”。那么，居住在地球上的我们，来自何方，又去向何方？如果找不到答案，我们能活得踏实吗？当然，不少人未必会想这个问题，或者事情太多而没时间去想，又或者，用种种方法来转移这个无法解决的疑问。但不论我们想不想，这是每个人最终需要面对的现实。

在历史长河中，我们的一生是如此短暂；在浩淼太空中，我们的生命又是如此渺小。如果从唯物论的角度看待生命现象，我觉得，实在看不出生命的终极意义。不论有过多少辉煌，也不论付出多少努力，最终都是趋于毁灭，都是化为尘土。但我们不必因此悲观，佛法告诉我们：在有限的层面之外，生命还有其无限的层面。生命既是渺小的，也是无限的；既是短暂的，也是永恒的。生命既是脆弱的，也是强健的；既是短暂的，也是恒久的。倘能透彻心的本质，就会了解，每个有限的当下都是无限。认识这一层面，我们才能找到人生的终极意义。

探讨有情的生死，必然涉及生命的轮回。在一般人看来，生命就是从呱呱落地开始。而从轮回的眼光来看，今生只是生命长卷中的一个章节，只是

其中一个相对的开始。在它之前，有着无穷过去；在它之后，又有着无尽的未来。当然，现代人往往不易接受这一观点，但只要对生命现象全面观察，我们会发现，某些以科学难以解释的现象，若从轮回角度来看，就会豁然开朗。

比如，我们是否相信人和人之间存在缘分？在这个世间，我们会和很多人相识相遇。有些人，我们会一见如故；有些人，天天见面也会视同陌路；还有些人，我们却会毫无理由地心生厌恶。原因何在？很多人会说：这是缘分。但很少有人进一步思考：缘分又从何而来？为什么我们和不同的人会有不同的缘分？如果相信轮回，对缘分就不会感到奇怪。

因为人与人之间的关系并非始于今生，还有许多前生带来的烙印。在过去生，有些曾是我们的亲朋故友，有些则是我们的冤家仇敌。当彼此在今生再度相遇，这种烙印就复苏了，并驱使我们往昔的爱恨情仇继续演绎下去。

再如，每个人都有不同的天赋，有自己学起来容易上手的专业。我们常常可以看到，在学习付出同样努力，未必会有同样成果，还可能相距甚远。是上天不公吗？是命运捉弄吗？都不是，只是因为生命起点不同。起点高的，稍加努力就能领先于人。而起点低的，唯以“笨鸟先飞”作为弥补。但天赋又是什么？通常以为是父母遗传，事实上，很多人具有的天赋和父母毫无关系。而从佛教角度来看，生命其实有两套系统，其中的物质

我们能够把握当下，
就能把握未来，
把握生命的走向。

