

济群法师

闲云野鹤，
却对世界保有热情

【活在当下而不是关注轮回】

【中国最大的问题其实是心态问题】

【弘法的过程也是不断自我探索和成长的过程】

【快速静心的“秘诀”：无所得】

【爱“惹麻烦”的闲云野鹤】

【活在当下而不是关注轮回】

林紫：师父早！很高兴您能与心理咨询中文网的网友们一起分享您的人生智慧。我想先问问：您最早是从什么时候开始关注到心理学的？当时是什么触发了您呢？

答：最早应该是上世纪80年代中期，当时我在福建佛学院教授唯识课程。偶尔读到一本美国人编的《西方心理学史》，发现在众多学科中，佛学与心理学是最接近的，关注点也有较多相通之处。再次结缘是在四、五年前，我应邀参加海峡两岸心理辅导论坛并作了讲座，后整理成文，即《佛法对心理问题的解决》。

那时起，开始真正思考如何用佛法来解决人们的心理问题，算是正式的开始。之后就不断结缘，陆续参加了多次心理学界的活动，与有关专家学者和心理咨询师们有了较为深入的交流。此外，戒幢佛学研究所也主办了以“佛法与心理治疗”为主题的论坛，有百余人参加，大家分别从佛法和心理学界的角度，就共同关

心的课题进行了探讨。

在长期弘法过程中，虽然没有明确从心理学的角度来讲述，但佛法本身就是心性之学，佛陀所说的一切法，都是引导人们来认识并净化心灵，由此达成心灵的升华和圆满。所以，这种结合应该是水到渠成的事。

问：心理学与佛学有很多相通之处，那两者的差异又是怎样的呢？

答：说到两者的差异，如果用一棵树来比喻，心理学更多关注的是树叶、树枝和树干，而佛法关注的是树根，是致力从根本上解决问题。心理学是根据现象来了解人，并对人们出现的各种心理问题进行疏导和治疗。它所关注的，主要是异常的心理问题。至于人类共有的贪、嗔、痴烦恼，在心理学领域是属于正常的，并不在其解决之列。而在佛法中，则将贪嗔痴定义为“三毒”，是一切问题的源头所在，是需要彻底铲除的。也就是说，佛法不仅要帮助人们解决异常的心理问题，还要解决生命无始以来形成的无

明与苦果。所以从佛法角度来看，心理学对问题的解决是不究竟的，是治标不治本的。

问：比如说？

答：比如，佛法强调戒律、正见、止观，通过系统的修行，开发自身本具的解脱能力。而我所了解的心理学，大多在做异常心理的疏导，认知的调整也只是纠正偏激的认识、不是建立在对实相（诸法真实相）的认识上。即使是催眠，也无法真正抵达心灵的最深处。

问：怎样能够更好地将两者结合起来，发挥更大的作用呢？

答：不同宗派有不同的结合点。比如，唯识学从意识、潜意识到正向心理都有详细而系统的说明，但目前心理学界对唯识的了解很不够，需要加强。中观的空性慧非常透彻，一破到底，可以帮人们从根本上消解烦恼。禅宗则是帮助人们认识内在的觉悟潜质，直截了当，但对修习者的要求较高。南传佛教的内观和正念修习，方法简明而易于上手，是目前较为普

及的解决方法。

问：您刚才说到催眠，有人说佛教的闭关、禅定等修行，其实就是自我催眠的一个过程，您怎么看？

答：禅定是对所缘保持稳定的专注和觉知，在此过程中，心是非常明晰的，并将这种明晰穿透到每一念、每一刹那，所谓“了了分明”。而我所了解的催眠，是在不知不觉间完成的心理过程。仅就这一点来说，两者就是迥然不同的。

从另一个角度来说，只要不能保持觉知，我们的整个人生都是一场催眠，是一场自我催眠与相互催眠。

问：现在有人在研究通过深度催眠来进行前世回溯，进而治疗心理疾病。您赞同这种方法吗？

答：佛法并不提倡关注前世，虽然通过禅定或神通的修行可以做到这一点。佛陀反复教导我们的，是活在当下——让心安住在当下的每一刻，让每一刻都保有正念。

【中国最大的问题其实是心态问题】

问：一件有趣的事情是，心理学和佛学，在不知不觉间突然同时成了一些人生活的时尚点缀，大家好像觉得时不时蹦出几个心理学或佛学的词儿，是件挺时髦的事。

答：在某种意义上说，这种现象也是一件好事。至少说明，人们对佛教和心理学已经有或多或少的认同和关注，而在过去，这是人们讳莫如深的一些话题，是不敢公开谈论和探讨的。

但我们要知道，如果不认真地学习和实践佛法，我们是无法从中受益的。说得再多，也只能流于点缀和迷信。唯有将佛法智慧变成自身认识，转变原有观念，才能真正解决人生的迷惑和烦恼，而这不是说说就能达成的。

问：您这些年跟心理学界的接触中，最深的感触是什么？

答：觉得心理学在中国的兴起和成长不太成熟，不少人轻易取得各种相关证书，但实际学养和心理素质未必完善，未必能够承担心理

引导者的职责，这样很容易以盲导盲。

问：您对心理学界的发展和改善有什么建议吗？

答：首先，心理学界应该建立并落实自身的行业规范。其次，西方的发展路线可以参考。他们早已开始广泛吸收佛法的教理及禅修，运用于心理研究和临床治疗。戒幢佛学研究所就组织翻译了5本相关著述，介绍这方面的成果和经验。

佛法自古就有“心学”之称，可以说是东方的心理学。又与东方文化有两千多年的相互渗透，更易为国人接受。所以，心理工作者可以多从佛法中汲取养分，这不仅能提高认知，还能强化自身的心理健康。近年来，戒幢佛学研究所也特别面向心理学界举办一些讲座和活动。

问：从80年代中期到现在，心理学真正在中国受到重视还是最近10来年的事。您觉得是什么促使它热起来的呢？

答：这是社会发展的一个过程。以往，国人是物质为中心，所有问题几乎都是指向并

归结于这个中心，觉得“我不幸福、不快乐”，无非是因为“我没别人有钱”。现在很多人已经富起来了，但幸福感并未增加，人生目标也因此开始模糊，这就使得人们开始关注物质以外的世界。另一方面，目前这种高速得甚至有些畸形的社会发展，让很多人在不择手段地赚钱，不计后果地奔忙，从而引发一大堆心理问题。在这样的情况下，整个社会从纯粹关注物质到逐渐转向对心理的关注，也是必然的趋势。

中国社会最大的问题，其实是心态问题。因为幸福感的缺乏、安全感的丧失，所以才引发了那么多恶性事件，引发从环境到食品的各种问题。所以，首届世界佛教论坛的主题是：“和谐世界，从心开始。”当人们的心态平和了，世界就平安了，社会就祥和了。

【弘法的过程也是不断探索 和成长的过程】

问：快速发展带来浮躁的心态，所以越来越多人

开始反思：什么才是真正的幸福，怎样使自己真正快乐。您能不能跟大家分享一下成长经历和心理历程，也许会对大家有所启发？

答：我的成长过程很单纯，信佛与出家是受家庭影响。后来的修学、教学、弘法也都是在单纯的环境中开始并发展的，至今已成为我人生三大部分。二十多年前，受台湾教界的启发，知道他们的弘法活动开展得如火如荼，意识到应该让更多的人了解佛教，帮助他们建立健康的心态和生活方式。但现实的情况是，人们对佛法不仅无知，而且有很多误解，要让他们接受佛法，就需要有适合他们的表达方式。但这种表达必须建立在对法的透彻理解之上，否则就会流于肤浅和庸俗，所以这也促使我不断地思考，不断地深入。

也正是在弘法过程中，我越来越清楚作为一个出家人的使命。近年来，整个社会对佛法的需求日增，这种需求也在不断地推动我去努力。

问：提到弘法，有人会觉得现在很多法师或寺院

的操作太商业化，动静最大的似乎是少林寺，又是连锁又是上市，让人很困惑。

答：我和少林寺永信大和尚有过对话，他说了五个字：“差点被上市。”所以他们也有很多无奈，很多状况未必是他们的本意。作为一个出家人，本分无非是内修和外弘。首先是提高自身修行，在此基础上，再尽己所能来利益大众。以前是这样，现在是这样，未来还是这样。而作为一个寺院，一方面是为出家人提供修行办道的场所，一方面则是对社会起到化世导俗的作用。所以，怎样在弘法过程中避免商业化，可以用这样的标准来衡量。

问：那在您自己的修学、教学、弘法过程中，有没有过困扰呢？

答：对自己的选择没有过困扰。

在教学和弘法过程中，早年更偏向理论，后来更偏向应用，现在每做什么都会思考：“这有没有用？这是干什么用的？”佛法不是用来玄谈，也不是用来考据的，是用来实修，用来

解决实际问题的。

【快速静心的“秘诀”：无所得】

问：您的弘法和教学工作其实很繁忙，会不会也偶尔产生一些压力和情绪的反应？

答：早年会有，那时在讲座中不能很自由，要“很认真”地准备，关注结果，也关心自己讲得效果如何。后来常常接待很多人，接受很多邀请，有时也会疲惫。

虽然这二十年来一直在弘法，但我本性还是喜欢清净，更多只是出于责任和使命在做。庆幸的是，经过多年探索，现在已经找到了更有效的弘法方式。我们今年成立了“菩提书院”，制定了一套标准化的修学和管理模式，这样各地学员就可以按部就班地开展学修。

问：有没有什么快速静心的“秘诀”可以更大家分享呢？

答：秘诀是：无所得。现象忙，内心不忙。根据当下的状态去做，但不执着结果。再加上

每天禅修，定期回到阿兰若处调整。总体来说，系统的自我保护功能很好。

【爱“惹麻烦”的闲云野鹤】

问：心理学喜欢研究家庭对人的影响。您觉得家庭和家人对您有什么影响吗？

答：除了信仰，其他影响都不大。我出家30多年，父母去世20多年了。几个兄弟间，出家的联系多点，在家的联系少点。出家的兄弟在弘法事业上有帮助，能够创造条件、提供环境，但在精神层面上是我影响他。

问：与在家的兄弟比，出家的兄弟间性格会更相似一些吗？

答：即使是出家的，性格也不同，各有各的风格，按照各自的性格做事，互不妨碍。

问：请您用一句话来形容一下自己好吗？

答：一个喜欢闲云野鹤、对世界又有一份热情的人。怕麻烦，但因为热情，所以又常常会“惹麻烦”。