

济群法师

# 用佛法智慧净化社会人心

【佛教要为这个时代做出应有的贡献】

【幸福的产生跟你的需求，跟你的心态有关】

【如果没有健全的人格为基础，使用科学其实是很危险的】

【佛教自身的问题不只是佛教的问题，而是社会问题的折射】

【正确的认识会引发我们内心的智慧，每个人都具有智慧和潜力】

济群法师的微博已有19万4千多名“粉丝”。他的微博注册于2009年9月，在新浪微博开始受到大众关注时，他已经是颇受关注的微博用户。现在，济群法师的微博常会被评论、转发几百到数千次。那些简短的睿智之语，贴近世俗人生，发人深思，并非你想像中神秘难解的教义。

许多不了解佛教的人，从微博中知道了济群法师。也有很多人，先从书中了解了他，然后循迹找到他的博客、微博。

记者最初也是被一条转发多次的微博吸引：“傍晚下山，路过一所中学，看到铁门紧闭。由此想到许多人的一生：上学，被关在学校里；成家，被关在家庭里；上班，被关在公司里；死了，被关在盒子里。关，不只是环境因素，还有精神因素。人的一生似乎都在编织属于自己的笼子，然后自豪地把自己关进笼子中。”

济群法师的博客名叫“坐看云起”。照片中，他坐在山石上，垂目，微笑，仿佛入定。我们想象中的高僧正是这样，而不是今天在媒体上走红的时出雷人之语的“艺僧”。多年来，佛教离我们既近又远，无数人去过香火缭绕的名山大寺，却很少能由此接触到

佛学的内涵。

济群法师一直致力于将佛理通俗化，并将佛学和心理学结合，以佛法智慧净化社会人心。他已出版著述近200万字，有四个系列的丛书印行，包括戒幢佛学系列、人生佛教系列、修学引导系列、以戒为师系列，其中以“人生佛教系列”最广为人知。

目前，济群法师往返于苏州、厦门两地。在苏州西园寺教学、弘法，主持戒幢佛学研究所的工作，而厦门南普陀寺主要是静修之地。

在西园寺幽静的禅室中，记者见到了济群法师。书橱里放满他的著作，墙壁上挂著「发心求正觉，忘己济群生”的对联。法师笑声爽朗，带闽南口音的普通话，温和亲切。禅室外，有一个小小的苏式庭院，墙上镌刻著法师手书的“入三摩地”。

### 【佛教要为这个时代做出应有的贡献】

问：您是怎么开始接触网路工具的？自己管理博客和微博吗？

答：网路我们一直在使用，并于十年前开设了个人网站作为弘法平台。这是一个没有国界的平台，在世界各地都可以浏览，这是传统书刊不具备的优势。近年来，随著博客的普及，

我意识到博客更灵活，更易为大众接受，使用也更方便。后来又发现，微博的传播力量和速度更有优势。所以，目前是网站、博客和微博并行。这样做的目的，就是让佛法以更多的形式，更广泛地走向大众。

佛法的人生智慧，是当今这个浮躁社会特别需要的。为了契合时代，弘法可以而且应该借助现代的传播方式，这样才能提高效率。微博是我自己每天发，博客由一位居士打理，他会把我写的东西编辑之后发到博客上。

问：佛教在普通人眼里很神秘，似乎是属于古代的，脱离现实的，您认为佛教能为今天的社会做什么？

答：社会上有句话叫做“与时俱进”，佛教在传播过程中也有“契理和契机”的原则。契理，就是准确把握法义，忠实地继承并传递；契机，就是在表现方式上契合时代，令当今大众喜闻乐见。佛法在 2500 多年的流传过程中，一直都在根据不同地区和时代的文化背景，以适合“此时此地”的方式进行诠释。作为今天这个时代的出

家人，我们有责任对佛法作出契合当代的解读。

用现在的话来说，就是佛法的现代化。只有用适合当代的方式去表现，它才能消除隔阂，让更多的人愿意聆听，愿意接受。也只有这样，佛法才能真正起到安定社会、净化人心的作用。

问：您刚刚讲到与时俱进，是不是说佛教在今天也应该有所改变，那么如何改变？

答：与时俱进主要是在表现方式上，而不是在内涵上，不是在法义上。因为法是法尔如是的，过去如此，今天如此，未来还是如此。不是说，我们需要对法的本身进行增减或是改变。但在佛教传入中国两千多年的漫长发展过程中，不可避免地夹杂了许多陈规陋习，令社会大众对佛教产生诸多误解。有人觉得佛教只求来世，脱离现实；有人觉得佛教就是躲入山林，不问世事；有人认为佛教就是烧香拜佛，求得慰藉；有人认为佛教就是服务亡者，亲人离世才想到寺院；还有人觉得佛教只是失意者走投无路后的无奈选择。诸如此类，都是对佛教的误读。

民国年间，太虚大师特别提出“人生佛教”的理念，认为佛教是立足于现实，是为人生服务的。每个人生命中都有种种迷惑烦恼，如果没有解决，我们是无法安心，无法看清自己，也找不到生命终极价值的。太虚大师对“人生佛教”的弘扬，纠正了佛教自明清以来日益严重的鬼神化、来世化的倾向，为民国以来的佛教发展起到了重要作用。近百年来，佛教界在这方面做了大量工作，一方面是通过弘法启迪社会人心，令大众拥有健康的生活和心态；一方面是积极开展慈善事业，发挥大乘佛教慈悲利他的精神。尤其是台湾教界，更是成果斐然。所以说，佛教不只是出世的，也是入世的。但这种入世又不是完全不分彼此，而是像莲花一样出淤泥而不染，在利益社会大众的同时，保持超然的心态、独立的人格。如果没有没有这种超然和独立，想入世利益大众是不容易的，很可能是“泥菩萨过河，自身难保”。

答：一个人只有成为圣贤，成为佛菩萨，才能彻底断除烦恼。身为一个出家人，虽然还不是圣贤，但我们是在效仿圣贤，在按照佛陀的教导修行并生活，换言之，我们所做的一切正是在对治烦恼。此外，我们的生活习惯、居住环境、做事心态都和在家不同，都是有戒律和正法保护的，所以烦恼很少，不太感觉得出来。

**【幸福的产生跟你的需求，  
跟你的心态有关】**

问：您怎么看待今天这个时代？

答：今天是个特殊的时代。从物质的角度看，没有理由说今天的人过得不幸福。但事实上，过得幸福的人并不多。因为今天的人需求太多，而一个始终处于渴求的人，是不容易知足，也不容易产生幸福感的。

而与物质高度发达相对应的，是社会的瞬息万变，是人心的动荡不安。在这样的喧哗中，人们越来越不容易看清方向。因为需求太多，

就要不停地忙碌著。时间长了，这种忙碌就成为一种惯性，从来也不去想自己为什么而忙，又在忙些什么，只是在一片混乱中随波逐流。可以说，今天的人已经失去休息的能力了。即使在繁忙的工作之余，人们也不愿意停歇，宁愿用电视、手机和各种娱乐来打发，来把每一分钟都填得满满的。

为什么我们无法让自己停歇，无法让自己放慢脚步？一个重要原因，就是妄想和情绪在内心此起彼伏，这种躁动让我们不得安宁。我们可以看到，多数人的生活，就是在醒来后不断忙碌，直到筋疲力尽地倒在床上，然后第二天又继续忙碌。所以，今天的人普遍活得很累，很疲惫。这种累往往不是来自体力上的消耗，而是来自内心的混乱和躁动。正是这种混乱和躁动，把内心的能量消耗殆尽，把宝贵的生命消耗殆尽。

问：您经常谈到对财富、对幸福的看法，这也是现代现代人很关注的问题，我们怎样才能更有幸福

感？

答：现在整个社会的发展比较偏向于物质。

所以，政府提倡两个文明（物质文明和精神文明），确实把握得很准。

从佛教角度来看，生命也是包含物质和精神两方面。人虽然是活在物质世界，但起到主导作用的往往是精神因素。比如幸福，能够带来幸福的究竟是什么？在物质贫乏的年代，我们可能觉得物质是关键因素。但一切应有尽有时，你会发现，带来幸福的不是其他，正是能感知幸福的心。

其实，幸福感就是一种满足感，你的需求被满足了，你就会觉得幸福。当然这里有个前提，就是内心没有烦恼。通常，在人的一生中，儿时最容易开心。而在成年之后，即使事业有成，生活优越，也不容易产生幸福感。究其原因，一是需求太多，二是压力太大。比如一个人有几十亿财产后，即使再多几百万也很难高兴起

来。当人的需求不断扩大之后，得到满足的概率就越越来越小，相应的，产生幸福的概率也越来越小。所以说，物质只是产生幸福的辅助条件，不是关键因素。

中国传统教育是以儒释道为基础，以儒治世，以佛修心，以道养生，重视心性修养和为人处世之道。但现在的教育多半偏向于实用技能，而忽略了做人的教育，忽略了对人自身的了解和改善。现代社会为什么会有那么多问题？最重要的原因，就是教育的定位不清，重点偏移。如果这个问题不能得以解决，我们是很难成为一个健康的人，一个幸福的人。

问：您觉得应该怎么改变？

答：不同的文化传承，会铸造不同的人格。千百年来，中国人的人格是以儒释道教育为基础，从而形成相应的追求、志向、处事方式和立身之道。民国时期，随著国门被强行打开，国人对传统文化经历了由失去信心到逐渐回归的过程，最后形成“中学为体，西学为用”的

认识。也就是说，以中国传统文化作为价值观和人生观的立足点，同时以西方文明作为改造物质世界的工具。

可惜的是，这个定位未能得到有效继承。在过去几十年，传统似乎被连根拔起，中国从道德社会迅速走向功利社会，并带来了种种让人不得不正视、不得不反思的社会问题和生态问题。

目前，人们虽然已经开始认识到传统文化的重要性，但还没有进入主流教育。要建设和谐社会，还需要从传统入手，把它落实到现行教育体制中，这样才能真正做到全面发展，才能培养出身心健康的人。

**【如果没有健全的人格为基础，  
使用科学其实是很危险的】**

问：您举办过一些心理学和佛教对话的交流，您认为佛学和心理学之间有共通之处吗？

济群：佛法重视对心行的调整，所以自古就被称为心性之学。相对西方心理学来说，可

以说是东方心理学。在我的弘法过程中，一直重视用佛法帮助人们了解内心，解决内心存在的问题。心理学所做的虽然和佛法有相通之处，但重点只是解决异常的心理问题。至于人类共有的贪嗔痴烦恼，在心理学领域属于正常范畴，并不在其解决之列。而佛法是要从根本上解决一切烦恼，这不仅是异常心理的病因，也是种种痛苦的根源。所以说，佛法对心理问题的认识和解决更为透彻。

正因为如此，西方心理学界自荣格以来，不少流派都在广泛吸收佛教的教义和禅修实践，应用于心理学的学科建设和临床治疗。相关著作在西方已出版了很多，戒幢佛学研究所也组织翻译了五本。此外，我还参加过一些心理学界的高端培训和对话交流，西园寺也举办过以“佛教与心理治疗”为主题的论坛，以及面向心理咨询师的禅修营，并开设有为社会大众提供免费心理咨询的“观世音心理热线”。我们希望，通过这些方式使更多人认识到，佛法智慧对调

整心行的作用。

问：您用 iPhone 发微博，从这一点看您是个时尚的出家人。怎么看待科技对人类生活的改变？您说过，不要过分迷信科学，您认为佛教和科学矛盾吗？

答：不矛盾。科学精神其实非常好，求真务实，实事求是，做任何事都要有这样的精神。此外，科学技术的发展，极大改善了人类的物质条件，丰富了人类的物质生活，比如交通工具和现代资讯，就给我们带来难以想像的便利。从这方面说，我们都是科技的受益者。

但关键在于，使用科技需要有智慧，需要有健康的人格和良好的心态。我对科学是有过一些菲薄的言论，比如“科学到底是第一生产力还是第一破坏力”，等等。这并不是否定科学，而是提醒大家，科学也处在一个发展阶段，我们要客观地看待它、善用它，否则就可能造成极大的危害。如果没有先进的生产力，人类对环境的破坏是有限的。反之，这种破坏就可能是毁灭性的，是难以复原的。

所以，我并不是否定科学，问题是在于使用科学的人。我要强调的是，如果没有健全的人格为基础，使用科学是很危险的，就像小孩玩火一样。从某方面来看，科技就像神通。佛教认为，如果有神通而没有道德，没有智慧，就会带来很多麻烦。事实上，我们这个世界正面临著很多这样的麻烦，甚至是灾难。

**【佛教自身的问题不只是佛教的问题，而是社会问题的折射】**

问：您怎么看待号称“史上最潮80后和尚”的释道心？他出唱片，参加娱乐节目，形象和一般的佛家弟子很不同。

答：我对他了解不多。不过，出家人应该有出家人特有的形象，如果超出这些特征，通过一些方式去哗众取宠，是不如法的。单纯地说，出家人做嘉宾、出唱片不是什么问题。可以通过做嘉宾的方式，以出家人应有的正面形象现身说法，纠正社会大众对佛教的偏见。至于出唱片，我也出了很多“片”（指指书橱里讲座、

弘法的音像出版物，笑)，关键是看出什么内容。但把自己打扮得像歌星那样作秀，就超出了出家人的行为规范。虽然可能会成为一时的热点，但并不见得真正受欢迎。因为社会大众对出家人还是有自己认可的标准，虽然这个标准未必准确，但多少反映了他们希望看到的形象。如果一个出家人表现得比普通人更俗，更入世，于自身、于佛教、于社会都是没有利益的。

佛教认为，做任何一件事首先要看发心，看动机是为了利益社会还是表现自己，是为了弘扬佛法还是哗众取宠。其次是要看效果，看能否给自他双方带去利益。第三是要看行为本身，看所作所为是否符合戒律，符合出家人的行为规范。如果做不到这几点，很可能会有副作用。

问：怎么看待佛教场所的商业化？比如说少林寺被办成了一个庞大的产业，您怎么看待？

答：佛教场所的商业化，有错综复杂的历史背景和现实情况。过去，很多寺院曾被旅游部门占用，变成了旅游点。佛教界接管之后，

可能会继续沿用以前的一些做法，比如收取门票及出售香烛、提供素斋等简单经营。还有一种情况是，地方把寺院当做景区，当做创收资源，配合开发一些商业产品，甚至会招募假和尚，行坑蒙拐骗之事。此外，也有些寺院把经营场所承包出去，结果承包者为了赚钱不择手段，给佛教界带来不良影响。至于少林寺的现象，也比较复杂。这个牌子很大，打主意的人自然多，不应该把全部问题归结于少林寺本身。关于上市一事，我曾问过永信法师，他说：地方政府要求我们上市，我做了很大努力，才没有被上市。

问：在中国，佛教向来有世俗化的倾向。大多数人信佛只是烧香拜佛，有的还带著明确的目的，佛教并没有走入人们的精神层面，您怎么看待这个问题？

答：这一方面和长期以来的教育有关，一方面和佛教自身呈现的精神面貌及弘法力度不足有关。现在很多寺院都是旅游区，人们来到寺院，只是把它当做景点转上一圈，再听导游胡侃一通，对佛教内涵没有丝毫认识。作为寺院，

多数也没有意识到弘法的重要性，没有为社会大众正确认识佛法做些什么。所以，教界自身也有一定责任。

问：您其实是努力地在做这件事。

答：我是比较努力地在做，佛法这么圆满的智慧，但社会又有这么多误解，真是令人遗憾。其实，这不仅是佛教自身的问题，也是社会问题的折射。佛教经历了“文革”的摧残，在改革开放的环境中迅速恢复起来，自然会带上很多这个时代特有的浮躁气息。如果佛教界不能发挥安定社会、净化人心的作用，不仅是佛教的不幸，还是社会的不幸。当人们的内心需要沉淀，需要净化，可来到寺院之后，却看到应该是红尘净土的寺院也充满浮躁和喧哗，还有哪里可去，还有哪里可以安顿身心呢？

**【正确的认识会引发我们内心的智慧，每个人都具有智慧和潜力】**

问：目前社会存在信仰危机，人们可能无法信仰

任何理论或者宗教。很多人对佛教的信仰，可能并不是出于了解，而是迷信。您说信佛是智信，不是迷信，如何区分？

答：第一，佛法信仰能把人导向智慧，导向生命的觉醒，而不是导向迷惑。第二，迷信不仅存在于宗教，也存在于生活的方方面面。比如我们对很多观念、习俗和潮流，往往未加审视就轻易地相信它、接受它、跟著它跑了，这不是迷信是什么呢？第三，佛法重视“正见”，也就是正确的认识，是帮助我们确立智慧的人生观和价值观。所以，真正的信佛是需要以智慧审视后再接受的。

人生会面对各种环境，这些环境对我们产生什么样的影响，不在于环境本身，而在于我们如何看待。从佛教观点来看，每个人都是带著有色眼镜在看世界，如果认识本身有问题，我们所认识的对象就会产生较大偏差，从而给我们制造种种烦恼，所谓“世间本无事，庸人自扰之”。

所以，生活在这个世间，认知模式非常重要。主要包括观念和心态，观念就是我们对世界的认识，心态则包括各种情绪。学习佛法，就是接受一种正确的认识，然后以此看待世界，处理问题，使我们的认识逐渐接近真相，而不是活在观念和情绪中。因为错误认识会不断制造烦恼，制造痛苦，而正确认识则会解除烦恼，开发智慧。当烦恼逐渐减少，我们本具的智慧就能逐渐显现出来，就像乌云散去后的万里晴空，清朗无垢，湛然寂静。