

一肩烟雨过江南

——之问法西园寺

采访：张菁

一肩烟雨过江南，法雨缤纷。其间种种，说不尽。

恰在苏州烟雨地逢着戒幢佛学研究所所长，以讲《普贤菩萨行愿品》而闻名佛教界的济群法师，心中有些疑问未解，加之法师也曾来京，与老舍茶馆有一茶之缘，所以在寺中颇叨扰了几日。以下就是这几日中向法师问来的法，问的未免粗浅，但答之精当，本刊将分几期连载。诸君，笔虽粗劣然律师妙语，座上檀香，台前新茶，窗外细雨，也引人入胜哉，且读。

篇一、茶瓯香中细说茶禅一味，菩萨座下详解菩提次第

回前墨：

江南山水珍如寄，山温也，水软也，戒幢戒寺庄严也。台上岩茶香几许，直教万里赐紫衣，律师威仪，只是人间不留痕，西子湖外又飞锡。

初次造访法师的茶寮，外面照旧是阴雨，窗外一丛竹，唉唉，江南烟雨。法师坐在茶台前亲自开泡“大红袍”，水声茶香中为我们一行人答疑解惑。

本报记者：请问您是怎么看待“茶禅一味”这句话的？

济群法师：茶禅一味，从字面上来说，是茶和禅的结合。它包括两方面，一是从喝茶契入禅，如赵州的“吃茶去”，就是通过茶来契入禅。但赵州的“吃茶去”，重点在于禅，不在于茶。许多人都在说“茶禅一味”，其实，茶是茶，禅是什么却是不知道的，多半只是一些相似禅。所谓相似禅，就是人们想象中的禅，比如宁静、淡泊、空灵，这些类似于禅的内涵，但仅仅是相似而已。禅的实质是什么？其实并不知道。就像我们远远看到一点烟，就说：那是火！但火是什么，却不知道。

另一方面，达到茶禅一味的境界，是对有禅的人而言。若是具备禅的体认，喝茶时自

然会有禅。其实，不止是喝茶，因为禅是无所不在的，不一定要通过喝茶这种形式才能体味禅。

当然，喝茶这种形式，的确能营造一个契入禅的氛围和手段。但若执著于茶的色、香、味，那和禅又是两码事了。

本报记者：我们以前做过一个关于“幸福感”调查，在北京工作的“白领”有一半以上的人，接近60%的人感到他们不幸福，想请您跟我们讲讲到底什么是幸福，我们怎样把握幸福？

济群法师：多数人对幸福的理解确实存在问题，他们往往是从外在条件来考量，如家庭、地位、金钱等。事实上，幸福只是一种内在的、不稳定的感觉。当然，外在条件也是激发幸福感的助缘，但关键是在心灵而非物质。若一味外在条件，以为得到某些东西就能幸福，无疑是本末倒置。

我们不仅要幸福的内涵有正确认识，还应以正当手段追求幸福。很多人在追求幸福的同时，却在不断长养心灵的负面力量，以至把心都做坏了。须知，“心”才是幸福的根源所在。若是这一基础被破坏，即使拥有再多，也很难感到幸福了。

本报记者：我常常有一种感觉，当我感到幸福时，心里往往患得患失，怕这种幸福的感觉会很快过去，那么我们其实不应该追求幸福的感觉是吗？

济群法师：也不是说不追求幸福。刚才讲到，幸福是一种很不稳定的感觉，若是我们既在乎它，又觉得抓不住它，自然会患得患失。如果我们非常清楚幸福是什么，又有信心获得它，就不会感到害怕了。所以，我们要培养把握幸福的能力。

本报记者：我觉得幸福的感觉和层次也是不一样的，比如说喝到一泡茶也会感觉到幸福，但这种幸福比较短暂，也比较表层。再比如说今年春节我在一个寺庙里过春节，三十晚上跟大家一起包饺子，但是我们一同包饺子的人都是来自四面八方的，第二天吃过饺子，大家又都走散了，这种幸福就不可能重现了，这些人不可能再一次在这里，再同样的包饺子了。所以我觉得这种幸福是不可重复的，很短暂，也很遗憾。

济群法师：那你觉得这帮人不要散掉，天天都在那里一直包饺子，你会觉得幸福吗？

本报记者（笑）：也不幸福。

济群法师：这就对了。所以说，幸福是由一定的心理期待为前提，当这种期待获得满足和平衡时，会产生一种幸福感。但幸福也要“中道”，就像吃饭，饿的时候，吃的恰到好处也会觉得幸福。但一过量，马上又会不舒服。朋友团聚也是一样，许久不见，在一起不亦乐乎。但三天一过，可能就厌倦了，甚至想躲开图个清静。

任何感觉都是不稳定的，这就是佛法所说的“心念无常”，所以我们不应执著，否则就会感到挫折。当然，幸福是缘起法，虽然无常，也有相对的稳定性。只要我们不断创造幸福的因缘，培养善的、和谐的心理力量，同时，消除障碍幸福的各种因素，便能保有相对稳定的幸福。

本报记者：因为在戒幢律寺，还有一些戒律方面的问题想请教您。很多人想了解在家菩萨戒和西园寺现在每逢双月受持一天的八关斋戒，您能不能跟我们讲解一些这方面的内容？

济群法师：现在，多数受菩萨戒的人，仅仅是完成了一种仪式，并不具备相应内涵。因为菩萨戒的根本是菩提心，许多人虽然受了菩萨戒，却不知菩提心为何，更谈不上发菩提心、行菩萨行。缺乏菩提心，也就失去了菩萨戒之本。另一方面，菩萨的品质，就是慈悲和智慧。如果不能发起菩提心，不曾修习慈悲，就根本算不上合格的菩萨。有鉴于此，我从前几年开始大力推广菩提心教法，并出版《认识菩提心》一书，对菩提心的内涵及修习有较为完整的介绍。

篇二：凡圣不二 念念缘心，古今无差 愿愿相继

回前墨：

紫藤香绕菩提花，慈悲喜舍一茎发。

取经西园实无取，愿将茶心奉尘刹。

本报记者：听说西园寺现在正在定期开展为在家居士受持一日“八关斋戒”注①的活动，能不能请您简单介绍一下什么是八关斋戒，受持八关斋戒的意义是什么？

济群法师：“八关斋戒”是在家居士体验出家生活的一种戒律。在家居士虽不能像出家众那样过着清净的生活，但既然学佛，终是要以出离轮回、走向解脱为目标。如果仅仅受

持五戒，只能成就人天果报，而不能成就出世的解脱。若想成就解脱，就必须发出离心，并受持与此相应的戒条。所以，佛陀为在家居士慈悲开设了八关斋戒，其内容接近于沙弥戒，受持时间为一天一夜，使在家佛子能藉此体验出家生活，种下出世解脱之因。

现代社会竞争很激烈，工作压力普遍很重，各种诱惑也非常多，若能每月定期抽出时间在寺院过一天清净生活，对心灵净化大有裨益。西园寺定期举行八关斋戒，目前是每两个月一次，苏州及上海、杭州等周边地区有很多信徒前来参加，在这里过一天一夜的清净生活。因寺院条件所限，苏州本地信众当天回家，外地信众经提前联系可留在寺内。

活动仪程包括佛法的“戒、定、慧”三学，上午受持八关斋戒，下午由法师们为大众作开示，晚上则是念佛或禅修。这一安排，不仅能使居士们在这个宁静的园林式寺院中体会清净无染的生活，更能使他们在闻法和共修中得到法喜。

本报记者：现在有一些担任企业领导或经营实业的老板，他们其实对佛教和佛法很感兴趣，但因为身份、地位等种种原因或因为工作繁忙没有时间和精力学佛，或碍于面子不愿意公开学佛。虽然有向善之心，有时却基于习气做一些不对的事，他们能不能学佛？怎样学佛？他们学佛后也可以成佛吗？

济群法师：人人都能学佛，没有人会被排斥在佛门外，这是首先要肯定的。其次，人人都能成佛，没有人天生就注定不能成佛，这也是我们要肯定的。

当然，每个人又是不同的。对于学佛，也同样存在发心及信仰深浅的不同。所以，在处理学佛和工作之间的关系时，会出现不同选择。学佛较浅的人，学佛只是工作之余的生活点缀；学佛较深的人，则将学佛作为人生的重心，工作只是生存的方便。所以，我们一定要明确，什么摆在第一，什么摆在第二；什么是主要的，什么是次要的。当然，也有些人是由浅入深，随着学佛时间的增长，对佛法认识的加深，从而提升对佛法的需求。一旦知道自己真正要的是什么，其它问题便不重要了。

学佛究竟为了什么？学佛是为了成佛。所谓成佛，就是成就佛陀的生命品质。

我们现在为什么是凡夫？因为具有凡夫的生命品质，即是无明、我执、贪嗔痴。佛陀为什么成为佛陀？是因为具备了佛陀的生命品质，那就是大解脱、大自在，那就是无限的慈悲、无限的智慧。学佛的过程，是改变生命品质的过程。因此，佛法是心地法门，得用心去

实践。

真正想要学佛，应从基础做起，如三皈、五戒。三皈，是通过宣誓建立对三宝的信心；皈依后还应不断修习皈依，培养对三宝的信心，强化三宝在心目中的地位。唯有三宝在我们心目中具有绝对的权威性，佛法才可能真正的影响并改变我们的人生。此外，五戒也很重要。戒具有止恶的作用，从表面上看，五戒是禁止杀、盗、淫、妄、酒，实质而言，是在止息我们内心的贪、嗔、痴，止息生命妄流的相续，这正是解除烦恼，明心见性不可缺少的基础。

本报记者：比如说有人喝酒这个问题，有的人知道喝酒不好，是犯了酒戒，但是在生意场，如果不喝酒，生意就谈不好，或不被对方接受和认可，这要怎么办？

济群法师：佛教中对受戒等问题也有一些方便。比如受“五戒”注②，可以先受一条、两条戒，所谓一分受，两分受，我们可以根据自己的能力和现状来选择。在没有受戒之前，不存在犯戒的问题。

人生是不断的选择过程，有选择就会有冲突、矛盾，这是正常的。每个人在面临选择时，内心都有一个天平，知道孰轻孰重，知道如何取何舍。学佛也是一种选择，并且是人生最重大的选择。我们对于学佛的目标是否清楚，是否明白佛法对于改善生命的重大意义，再用佛法智慧审视一下，我们现在所追求的种种利益具有多少价值？如果能这样做一下比较，当学佛和世俗利益发生冲突时，我们就会知道应该怎么办了。

其实，人都应该有自己的生活准则，有做人的道德底线。在生活中，这种人有时虽显得不合群，可是一旦人们了解之后，反而会刮目相看。从长远利益而言，有慈悲心，能够持戒，对事业会更有好处。另外，持戒是在帮助我们克服生命中的不良习性。持戒之难，也在于我们不容易战胜自身习性。因此，很多人会用各种外在借口来说明不能持戒的原因。事实上，那是因为我们没有自制能力，难以摆脱不良习性的左右。

本报记者：学佛会不会让人变的消极，对世俗的功名、地位、利欲要求变低后，会不会变的没有进取心呢？

济群法师：佛教中，并不排斥正当的生活和工作。作为在家居士来说，只要处理好学佛与生活之间的关系，不会因此影响到正常的生活和工作。事实上，学佛还能教会我们

怎样更好、更如法地生活。

比如对工作的选择，应不违背“正命”的原则，即符合法律、戒律的双重规范。这样的工作，既能使我们立足于社会，又不会与修行、与生命的长远利益发生冲突。而在家庭中，在家居士也应当对父母、伴侣、子女尽职尽责。佛教中有一部《善生经》注^③，就是佛陀教导在家居士怎样如法生活的经典。

确实，有些人在学佛之后，感到生命无常、轮回是苦，感到世俗生活没有什么意义。这种认识，会导致其中一部分人发起出离心，选择出家求道的人生。如果既不出家，而认识和情绪又继续停留在这个阶段，那就可能出现两种情况，一是有条件选择一种淡泊的生活，因为强烈的出离心而淡化了许多妄想、执著，虽然过着比较简单的世俗生活，但也活得比较安然，比较自在；一是还有家庭责任需要承担，父母、妻儿等家人还需要他提供生活保障，这时，个人观念和现实生活的差距就会产生冲突。如果遇到这样的情况，就应把出离心上升到菩提心，把追求个人解脱的发心转向对人类、对一切众生的责任。本着对这种责任的承担，首先从自己的家庭开始，再推及到一切众生身上。

注解：

注^①八关斋戒：受持八关斋戒是以一日一夜时间，体验出家的生活，该日除了受持不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒等五戒之外，还要遵守三条戒律：1. 不以华鬘装饰自身；2. 不故往歌舞观听；3. 不坐卧高广大床；一斋是不非时食，共八戒一斋。受八关斋戒者，因一日一夜持不淫戒，介于五戒与十戒之间，等同出家人，所以得称为净行优婆塞或净行优婆夷。

注^②五戒：“五戒”的内容为：杀、盗、淫、妄、酒。受持五戒即为：不杀生，不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

注^③《善生经》：《长阿含经》中的一品，记叙佛陀为善生说示获得美满人生的六种正确人际关系。

篇三：以戒为师，行止分明 观修菩提 信愿勿失

回前墨：

一念未生时，心如虚空尽。

上下皆无止，烦恼何所依。

师问：一念未生时如何？

苦思，答曰：心如虚空。

师反问：虚空有知觉吗？

不解。苦疑数日，忽一日释然：你怎知虚空不痛？

访谈的最后一期，翻看从前的记录，愈发觉得佛法珍贵，法师可敬。希望这短短三期的连载，能为读者带来一些小小的收获或片刻的放松，唯此，足矣。

本报记者：在西园寺里我看到很多弘一法师的墨宝，据说他被尊为南山律宗第十一代祖师，是现当代的有为高僧。我们在北京的时候也观看过反映弘一法师一生的影片《一轮明月》，影片中弘一法师持戒森严，也很苦，很值得我们尊敬。苦行是不是衡量学佛的标准？是不是我们在家人也提倡苦行、苦修的这种生活？

济群法师：苦行，并不是佛教修行的目的。佛陀在菩提树下悟道后，提出“中道”的修行方式。所谓“中道”，一方面要避免对欲望的放纵，一方面要避免极端而无益的苦行，甚至以苦行作为修行目的。在当时的印度，苦行风气浓厚，很多外道认为通得苦行就能超越并战胜欲望，获得解脱，于是以各种方式折磨自己的身体。但佛陀以切身修行体悟发现，无益苦行和放纵欲望都不是悟道的方式，都是不可取的。

在佛教声闻乘的戒律中，佛陀反复告诫比丘们，要以少欲知足作为修行及生活的原则。对于在家居士来说，同样要遵循这一原则。从修行的角度来说，对物质生活充满向往或要求过高，不仅容易产生执著，成为修道障碍，还要因此花费大量时间。而消耗时间就是消耗生命，为了那些可有可无的物质享乐，哪里值得我们消耗最宝贵的生命来换取？

但如果我们将自己定位为菩萨行者，情况又有所不同。作为菩萨，需要尽己所能帮助广大众生，这不仅需要具备各种能力，还要拥有更多的财富。如果出发点的确是为了帮助他人，且是以正当途径求财，那么，即使拥有很多财富也是无妨。关键在于，不是为了个人享乐，而且对财富不起任何执著，依然保持无所得的心态。

本报记者：《佛遗教经》注^①是很重要的一部佛教经典，佛陀临灭度前教导我们要“以戒为师”这是不是针对出家人说的？在家人如何依止戒律？

济群法师：戒律，是佛弟子的行为方式和生活准则。“以戒为师”主要是针对出家人而言，也适用于在家众。

僧团是一个法治团体，大众依戒律共同生活。“以戒为师”，即以戒律作为个人行为

和共同生活的准则。但不少人曲解了这句话，以为仅依持戒就能完成全部修行。须知，持戒固然重要，但只是修行的重要组成部分，不能替代一切。佛法修学是一大系统工程，包括皈依、发心、戒律、正见和止观五大基本要素，缺一不可。我们既不能忽略戒律，也不能无限夸大其作用。

关于这些问题，我曾在《佛法修学次第的思考》一文中作了探讨。所谓次第，即佛法修学的套路，包括佛法具备哪些要素，修行中应遵循哪些次第，每一步分别做什么，又该怎样去做，最终达到什么标准，等等。我觉得，对五大要素的认识和把握，是一个修学者必须具备的基本认知，也是整个教界健康发展的必要保障。

本报记者：现在在寺中参加活动时可以看到很多上年纪的居士，她们非常虔诚，但是文化程度不是很高，诵经时经书的字印的又很小，看不清楚，打坐时腿脚不是很便利，又不能坐很久，她们应该怎样修学佛法呢？

济群法师：对一些年龄偏大，缺乏相应文化素养和闻思能力的在家居士，净土法门是最适合的。

净土法门强调信、愿、行，首先要激起对极乐世界和弥陀愿力的信仰，其次要发起往生净土的愿力，第三则是通过持念佛号等方式与阿弥陀佛相应。目前，修习净土法门者很多，但多数人修得并不相应。原因何在？关键是对佛法缺乏基本认知，尚未真切认识到人生是苦、轮回是苦。没有这些基础，很难发起坚定不移的信心、愿力和行动。而没有坚定的信心、愿力和行动为保障，就很容易陷入琐碎的日常生活中，陷入顽固的心灵串习中。虽然每天也在念佛，但更多时候却是念着儿子、孙子。那么，这念佛号的力量，对生命所能起到的改变自然也是微不足道的。唯有培养正念之力，使之在内心占有绝对优势。临命终时，才能在其主导下顺利往生西方。事实上，决定生命未来去向的不是其他，正是我们的念头。

本报记者：您经常为信众讲解《普贤菩萨行愿品》注^②，请问《普贤菩萨行愿品》的重要性在哪里？

济群法师：我 1996 年就在柏林寺讲过《普贤菩萨行愿品》，后整理为《学佛者的信念》。近年来，又陆续讲过多次《行愿品》。但这几年的讲述方式和从前有所不同。

随着修学的深入，我发现《行愿品》本身就是殊胜的观修法门，尤其长行注③部分，为我们阐述了极高的观修原理。因而，我将之定义为“菩提心的无上观修、佛陀品质的临摹方法”。通过这一观修，就像写字临帖那样，直接临摹诸佛菩萨的心行，最终，将我们的心调整到和诸佛菩萨无二无比别的层面。今年，我又出版了《〈普贤菩萨行愿品〉的观修原理》一书，重点介绍《行愿品》所蕴涵的用心方法。

《普贤行愿品》是汉传佛教和藏传佛教共同重视的一部经典，许多古德都将之作为集资净障的重要方法，以此积累资粮，忏悔业障。我在多年修学中，也越来越真切地体会到这品经文的特殊意义，所以反复开讲多次，希望更多的人能从中获益，依循普贤菩萨的修行法门，解行并进，直至菩提。

后记：

《问法西园寺》到此已经连载完，笔者的录音笔已经空了，稿纸已经满了。之后要怎样解读这些文字，怎样使这些文字真正给生活带来改变，还是要看读者自己。也许你觉的太过枯燥和陌生，只是粗读一读罢，这也好，结一个遥远和未来的法缘。

学佛，是选择一种信仰，也是选择一种人生观世界观。它决定了你的为人处世的方式，以及要做一个怎样的人。学佛即是“诸恶莫做，众善奉行”，其核心就是做一个好人。所谓“赠人玫瑰，手留余香”，从心理学的角度分析，对别人的帮助或仅是一个友善的微笑，都会给心灵带来有益的放松。现代人的精神紧张，压力大，不仅是因为生活节奏快，其中也有以自我为中心，将个人的欲望和自我不断的放大，这样只能生活的越来越痛苦。有的时候，换个角度想想，换个立场想想，这就是学佛了。

时不时的，索性放下生活中的种种烦恼，不快，来老舍茶城听一段戏，观一场皮影，或仅只是坐坐，聊聊，喝一杯清茶。把脚步放慢下来，看看自己的真心——我想要什么？我现在追求的真是我想要的吗？

注①《佛遗教经》，又称《遗教经》、《佛垂般涅槃略说教诫经》、《佛垂涅槃教诫经》、《佛临涅槃略教诫经》。一卷。姚秦鸠摩罗什译。遗教，又作遗法、遗诫、遗训、遗告、遗化。是指佛陀临涅槃时所说的教法。本经是佛陀临入涅槃时，为后世佛弟子所说的最后教法，因此特称为《佛遗教经》。与《四十二章经》、《八大人觉经》合称为佛遗教三经。

注②：《普贤行愿品》为佛教界流传最为广泛的重要经典之一，是素有“经中之王”美誉的《华严经》（四十华严）最后一品。在汉传佛教中，《普贤行愿品》被编写在每天念诵的早晚功课里；而在藏传佛教中，也将《普贤行愿品》作为修行中的基础前行。

注③：长行：就是指散文体裁，属于印度文化里的一种写作方法，在很多古印度文学作品里都有这种文体。经常应用于“修多罗”，“修多罗”也称作“契经”。即为在佛法经典中直接讲述法义的长行文。契经的意思就是契合于真理，契合于机的经典。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>