

与青年朋友谈学佛

· 佛 日 ·

近几年来，常有佛教青年或登门、或来信向笔者请教佛法，要笔者谈谈自己学修的经验，从而得以了解到青年学佛中的一些问题及其苦恼、困惑。笔者自愧修学无成，无资格教人，在此仅作为一个早起步十来年的大朋友，就所见青年学佛中的问题，提供自己的一孔之见，以与青年朋友们作一次笔谈。

佛教与青年

在近代佛教革命的风潮中，佛教，曾被人从自我反省的角度，谑称为“老年的宗教”、“学死的宗教”。教徒年龄的老化，与整个佛教老气横秋的景象正相一致。直到前八、九年，不管到哪个寺院里走走，都不难发现：佛教徒中，无论僧俗，老年人都占了绝大多数，尤其是老婆婆，往往是各地在家居士的主体，而且其文化程度一般都偏低，容易给人一种“愚夫愚妇”的印象。这种现象，自有其历史的、社会的及佛教弘扬等方面的复杂成因，对佛教的传续也未必是不好的事，但难免使未深知佛法的人们产生误解，以为佛教只讲求个死得好、来世好，是老年人的事，与中青年无关，无补于现实生活的建设。早岁排佛，晚年崇佛，是过去不少名流士子所走过的路径。听说有位青年时信佛出家、后来还俗当了学者的老先生曾说过：青年人不宜学佛、研究佛教，此话当非无其根据。

然而，从佛教的本来旨趣和流传历史来看，学佛，绝非仅仅是老年之事，而应是贯彻全部人生旅程、一统世间与出世间的大事。老年人固然应亟亟学佛，青年、中年人更应学佛，而且实践菩萨道、弘扬正法、见道证果，主要是中青年的事。尤其青年，朝气蓬勃，浪漫纯洁，正是追求真理、形成人生观的时期，最需要佛法正见的指导。青年精力旺盛，意气风发，思想敏锐，上进心强，正是学习、成长时期，对学习佛法、修学定慧，具多优越条件。释尊及佛门多数高僧大德，都是青年求道，释尊成正觉时，才刚过而立之年。历来证圣果、弘法利生的法门龙象，多出青壮年。《华严经》特别描述了一位精勤求道，

于初发心时即成正觉的善财童子的事迹，树为佛教青年的楷模。佛经中专对青年而说者，多达数十种。

笔者业深障重，发心学佛之时，已近而立之年，十几年来最为愧疚的一件事，便是未能及早学佛，以致在烦恼妄想中虚掷了宝贵的青春，枉受了诸多苦恼。如今到了该成熟结果的时候，却依然一事无成，力不从心，不能不常怀紧迫感，心想要是能早起步十年就好了，无奈逝者不返，青春难再啊！

这几年来，佛教的面貌发生了令人欣慰的变化，教徒的年龄在迅速年轻化，文化水平也大大提高。不少年轻人，特别是一批受过高等教育的青年，怀着追求真理的热忱，研求佛学，其中不少已皈依三宝，精勤修学，还有现僧宝之相的，现在随便到哪个寺院走走，都不难发现，佛教徒的阵容已大大改观：礼佛、听经、请购经书的人群中，衣着入时、现代气味十足的青年男女越来越多；僧尼队伍中，近几年出家的青年僧尼，在各地寺院里都占到半数以上。笔者熟识的一些佛教青年，多数都有学士、硕士乃至博士学位，善根深厚，信心大，有理想抱负，很能下功夫修学，有的修行已上了路。笔者在窃羡之余，从他们身上看到了中国佛教在不久的将来必然焕发青春、欣欣向荣的希望。正确引导这一代青年佛子如法修学，健康成长，是关系到中国佛教前途与命运的大事，也是为国家树才育人的大事。

佛法渊深浩瀚，法门万千，须得善学善人。善学之要，首先在当机择法。青年学佛，须根据青年的特点，及各自的根器和修学条件，制定正确的修学方案，选择合宜的修学法门。这对初入佛门，在世法和佛法两方面都不成熟，甚而往往在心理上有毛病的青年人来说，不是一件容易的事。佛法的修学，是需要一定的慧根的，若不善学，难得实益，易受损害。《华严经》中说，对于佛法，“智学成涅槃，愚学增生死”，喻如

“牛饮水成乳，蛇饮水成毒”。在台湾文化界弘法数十年的南怀瑾教授曾说过：佛法唯绝顶聪明的上士和一听就信的下士好学，中等人最不好学，一些人不学佛还起码是个正常人，一学佛便弄得神经兮兮的，连个正常人也做不成了。我相信这绝对是经验之谈。据我这几年的见闻，一些佛教青年很顺当地摸对了修学的正确门径；也有一些弄出这样那样的毛病，在本来烦恼的身心上更加上学佛的烦恼，使本来就不大健康的心灵更加不健康，甚至被送进精神病院，还有送了命的，实在令人痛惜。责其咎，并不在佛法，而在于他们不善学法，缺了善知识的正确引导，或不听善知识的教诫。

“了生”为主旨，菩提心、智慧、方便为首要

全部佛法，无疑是围绕“了生死”这一核心问题而展开。古人对青少年，虽然有“莫待老来方学道，孤坟多是少年人”的警策，但死，对来日方长的青年人来说，毕竟非迫切之事，要青年人成天把“死”字贴在额颅上，念念为求死后的究竟归宿而精勤修行，显然不易生起坚固道心，即使能由此生起道心，也容易使人丧失生活的热情，不利于青年的健康成长。听说有个高中才毕业的姑娘，学了净土法门后，便不准备考学、工作，整天关门礼佛念佛，计划过一两年及早往生，弄得她的父母好不伤心。如此学佛，当然不是经论中所示净土法门的正道。人，既然已降生到这世上，在父母和社会的抚养教育下长到一二十岁、二三十岁，便负有不容推卸的责任和义务，应好好走完应该走的道路。青年是早晨八九点钟的太阳，前程似锦，国家和人类的美好未来，有待青年去创造，弘扬佛法的重担，全赖青年来担承。如果说，老年人学佛，不妨以“了死”为要，以解决死得好和死后的归宿问题为重心的

话，青年学佛，则应以“了生”为主旨。这里所说“了生”，意谓参透人生的意义，提高精神境界，珍惜此生，过好应有的合理生活，创造最高的人生价值。实际上，只要能真实“了生”，“了死”的问题也就自然解决；若不能“了生”，连现前人的生活都过不好，即使孜孜念佛求生，责任未尽，资粮不备，恐怕也难遂往生“了死”之愿。

人，浑浑噩噩、随波逐浪地过一辈子不难，但要说到明明了了、合情合理地过好有意义、有价值的人生，——亦即“了生”，可非简单之事。这须对人存在的根本问题和人心世态有深彻的观察，对人生的意义有明睿的认识，有正确的人生观和过好合理生活的智慧、技巧。自进入文明社会以来，人生意义、人生价值等问顾，大概是初上人生征程的青少年都会认真思考，而不容易得到正确答案的。在这人欲横流、价值观念混乱的现代，唯有佛法，堪以提供究竟的人生指南，在青年时代便能认准佛法这个究竟归依处，从而能避免许多上下求索的困惑苦恼，避开误区，少走不必要的弯路，是大善根福德因缘，应当庆幸，应当珍惜。但学通佛法，善于运用它来指导生活，来“了生”，还须通过认真的思择、观修。

根据经教所示和自我修学的经验，笔者认为，青年，尤其是在家青年，学佛的重心，不应在严格吃素，不应在课诵唱念，不应在持咒念佛，不应在坐禅入定，不应贪便宜求即身成佛、神通自在，不应亟亟求往生净土，而应把重心放在“了生”的大本上，通过学习、观修，真实发菩提心，获得正确生活的智慧，掌握过好生活的方便。这其实是立志、处世、立身三大问题。

一、真实发菩提心

理想、志向是人生舰艇的动力和方向盘，从根本上决定一个人的行为取向、人格形象和生命价值。树立远大理想，立定明确

的志向，是青年做好人的第一着。

现在不少青年，缺乏远大理想，卑者大概只以自己安逸快活为生活目标，对西方物质生活方式垂涎三尺，无能者向父母索取以供自己享用，有能耐者不择手段地捞钱、找门路出国，其所追求者不出满足佛学所说五欲的范围。这种低层次的人生理想，自古以来即遭东西方许多高人的鄙弃，如爱因斯坦便称追求财产、虚荣和奢侈的生活为可鄙的“猪栏的理想”。较高者声称以马斯洛所说自我实现为鹄的，为满足个人的爱好、展现个人的才智和独特性而努力，其实质亦不出巩固小我、假我的圈囿。从佛法看来，这都是不正确的人生观，不能使人得到真实的受用，辜负极为难得的宝贵人生。有高一等者，或以追求真善美，或以为全人类谋幸福为理想，这种人已是十分难得了，但要向他进一步追问：究竟什么是真善美？科学是绝对真实吗？既是真实，为什么还在不断发展翻新？恪守自己所处时域的伦理信条是至善吗？既是至善，为什么古今中外的伦理轨范颇有歧异？到底什么是人类真正的幸福？若物质财富极大富足，大家都尽情吃喝玩乐，是否便真正幸福？若真正幸福，为什么古今中外不少物质生活丰裕自在、艺术生活过得很好的人，尚有苦恼，如贵为太子的悉达多，还要深感痛苦，出家修道？这些问题，世间的科学、伦理、哲学、宗教，是无法给予圆满解答的，只有大乘佛法菩萨道根本加行中的发菩提心，堪以给佛教青年指明真正有价值的人生航向。

发菩提心一事，经教中强调为修菩萨道之本、成佛之因，在大乘的整个修学过程中是最为根本、至为重要的环节。菩提心不发，纵有修行，只成人天小果，纵断烦恼，只成个自了汉，未播下佛种，何以结出佛果。菩提心一发，便已种下成佛种子，将来必然开花结果。菩提心的高尚理想，能点化凡夫成为菩萨，小人成为“大心众生”，开

拓出宏大的心量，培育出热忱勇猛的大丈夫气概，喷涌出源源不竭的精进向上的力量，出生无量世间、出世间的利益、功德。生为 人身，特别是这正法衰微、人心恶浊时代的人身，最有条件修学、最易修学而功德又最大者，莫过于发菩提心。《华严经·初发心功德品》说初发菩提心时，因当来必定成佛故，“应知此人即与三世诸佛如来境界平等，即与三世诸佛如来功德平等”，甚至说真实如理发心时，便能证得无上菩提。即使未能证果成佛，只要菩提心坚固，则现前便有了可靠的精神支柱和强大的精神能源，精神境界已超出凡小，与诸佛菩萨相往来，有了究竟的安身立命之本，明确的努力方向，会从菩提心中享受到凡庸小人所无法享受到的高尚幸福。只要菩提心坚固不退，往生净土便有了最重要的资粮，见道证果也不会是遥遥无期之事。

发菩提心，不仅要依《发菩提心经论》等所示，观人身过患、轮回苦、业报因果、佛果功德、自性功德等，学习诸佛菩萨因地之发心，发起成就佛果、利益济度众生的宏大誓愿，立志尽未来际永远为此宏伟目标而奋斗，而且更须在生活中随时注意观察社会人生：观察各种人的心态、生活方式及其生存的价值；观察名利权位、声色犬马之无常难保、如梦如幻；观察人们生老病死、贫穷衰患及水火刀兵等痛苦；观察不少人因无正见正信，杀盗淫妄，扰乱社会，污染人间，自造恶果；观察社会上尔虞我诈、贪赃腐败等丑恶现象，历史上无数的争斗残杀，皆由人心不净、智慧不明、烦恼炽盛所致；观察西方片面发达物质文明的弊端和诸家学说的弊病；观察佛法的真理，尤大乘菩萨道的实践，堪以从根本上根治文明弊病，净化人心，祥和 社会，挽回劫难，庄严国土；观察诸佛菩萨及历代高僧大德以菩提心为怀，精勤修学，弘法利生，其人格实足钦敬，其功德泽被万世；观察以假我为中心而扩张占有

欲，徒令人枉受苦恼，丑化形象，无实际义利，唯菩提心之宏愿，能出生真实功德。平时常作如此观修，不断发起大悲心、救世心、向上心，使菩提心不断巩固增长，渐渐达到念念不忘失的境地。若真能如《华严经·净行品》所教诫，于洗漱澡浴、行住坐卧、抬手动足、待人接物，一切时中，念念观修，以普度众生为怀，则随菩提心之增长，不仅心理结构、人格形象会迅速发生良性转化，而且易于深入正定、明心见性。

当今的佛教青年发菩提心，尤应观正法衰微而发护法心及护法的行菩提心。《智印经》等谓此为各种发心因缘中最能为诸佛护持正法、疾得不退转的发心因缘之一。应观佛教在促成我中华隋唐盛世的繁荣昌盛中，起了极为重要的作用，自宋明以来，渐受排击，积弱不振，近几十年更濒临衰绝之边际。当今由宗教政策之落实，人文思潮及人体科学等的发展，再度出现振兴的良机，社会人士对佛法之需求日益增长，然佛教界人才凋零的状况，远不能适应弘法的需要。国内佛教人才断层长逾二十五年以上，老一代大德，近几年纷纷西逝。六十岁左右的弘法人才，如传印、净慧、白光等法师，已屈指可数，都被各种重担压得喘不过气，中年一代几乎是空白。二三十岁的佛教僧俗虽有了不少，但各方面多未成熟，尚不堪负荷弘法度人之重任。时代、社会、佛教，都急需佛教青年尽快成才。有志气的佛教青年，应观察佛教现状，深发护法心，争取作如来使者、护法良将，努力把自己锻炼成才。当今之世，欲荷负弘法重任，不但须精通佛学，善于活用佛法，而且须通晓各种现代知识，熟知社会思潮与时势人心，有弘法和服务社会所需的各种技能才干，如演讲、写作、编辑、教育、管理、外交、理财等。纵然不能全面发展，也应根据自己的资质和条件，立志把自己培养为某方面的弘法专才，为弘法做出某方面的杰出贡献。或现僧宝相，讲经

说法，撰文著述，或在文化界、经济界等做出成就，护持佛教。只要有了这种行善提心，至于怎样去实现，我看不难发挥聪明才智，去创造条件，闯开门路。只要善提心坚固，自然会有佛菩萨加持，龙天拥护，再加认真实践，没有不获成功的道理。

二、获得正确生活的智慧

佛法三乘，皆以慧学为精华，慧学的现实用途，是指导人正确生活，善度人生。所谓正见、般若、闻思修三慧的修学，千经万论的研读，应以获得正确生活的智慧，在生活中活用佛法，从而生活得更好为第一目的。一个人在学佛之后，应该比一般人聪明得多，其世俗生活、精神生活应该比一般人过得好。但现在有些学佛的人，反而显得比一般人愚蠢，予不信佛者以谤讥佛法的口实，便是因不知从佛法中获得正确生活的智慧所致。

正确生活的智慧，包括正确的人生观、人生态度、价值观念、生活的艺术等。应通过研读经论，观察社会人生，思察在浩渺无际的轮回海中，人身极为难得易失，佛法极为难闻难信，今由前世善根，幸得人身，遭逢佛法，应极度珍惜此生，以严肃积极的态度，过好此生，获得现世的、后世的、究竟的利益安乐，创造应有的人生价值。什么是真正的人生利乐和应有的人生价值？就人天乘法而言，从事对自他和社会有益的劳动，正命生活，不造诸恶，力行众善，过好物质的、伦理的、文化的、精神的生活，尽到做人的责任，是最起码的正确人生。从大乘佛法看来，为自己和无量众生现世、后世、究竟的利乐作无私奉献，活得对自性、对人类、对众生俯仰无愧，活得洒脱自在，安乐祥和，认识到真正的自我，获得究竟解脱成佛的保证，是为应有的人生价值。创造出这种人生价值的人，方称得上真正的人，称得上大士，其人生价值的大小，与其对众生的

贡献成正比。以假我为轴心向外扩张占有欲，为声色名利、权位虚荣而操劳奔忙，即使占有了天下，也还是个俯仰有愧的小人、无家可归的过客。他向社会和民众索取得越多，其人生的负价值便愈大，他所捞到的东西也愈为虚幻不实。

为创造应有的人生价值，过好既多奉献于人类、又能得超脱安乐的合理生活，须运用佛法的缘起论，冷静观察社会人生和自心，掌握过好合理生活的艺术。这种观察大略可分为体、用两个方面。从体的一方面来说，应在生活中随处观察诸法缘起性空，无常无我，锻炼自主其心的能力，不被声色货利所诱牵而丧失自心的安祥自在。随时观察自心，有如牧牛，觅求不动的主人公，观心所起念，缘境而生，来无所从，去无所至，即生即灭，无实体可得，能观之心亦不可得。尤其当烦恼炽盛时，应加倍用功夫。观心得力，妄念自然息灭，即于息灭处，得到轻安自在，时常保持这种轻安自在、活泼空灵、一尘不染的心境，便是正受。若功力深厚，真能觑破妄念，休歇驰骋，于言语道断、心行处灭之际，自然会亲见本地风光，认识真正自我。这是当今最为契机的参禅观心法门，只要肯修，便得悟解受用。就用的一方面说，应观自性虽空而缘起，本具慈悲、智慧、精进等功用，能成办事业，创造一切，用以服务民众，造福社会，济度众生，弘扬正法。自性的力用不能全部发挥，自性的本体也就无以全体显现。想要活得有价值，圆成佛道，必须尽力发挥自性功用，双修福慧，实践六度四摄，于学习、工作、弘法事业，尽心尽力，尽职尽责，以高度的热忱，作出巨大的奉献。虽然尽心办事操劳，由勤观缘起性空故，于外六尘、内自我，不生执着，从而不因挫折失败而灰心丧气，不因成功赞誉而骄傲自满，不因谤讥嘲讽而动怒发火，不因困难障碍而忧郁退悔，八风不动，事过不留。《金刚经》“于无所住而生其心”一语，可

奉为智慧生活的诀窍。心若稍有住着，被名相所粘，便生烦恼，系缚自心，难得安祥自在，只有一无所住，亦不住于“不住”，方契自性之体；只有从一无所住处不断生心办事，作无私奉献，修六度四摄，方显自性之用。体用双圆，是为正觉。

三、掌握过好生活、服务众生的方便

人立身于社会，维持生物性、社会性的生存，必须从少儿时期起，便努力学习，掌握为大众服务的知识技术、本领才干，以从事正当的职业。这在《善生经》中，被列为佛陀教诫佛教青年欲得现法乐须具的四种具足之一，谓之“方便具足”。不具足方便，自己尚无法生存，何以报父母恩、众生恩、国土恩，自己的存在本身便是一个负价值，便是一种罪业，岂能谈得上学佛修道？大乘六度，布施度为首，没有知识技能，创造不出财富，拿什么去行布施？一个菩萨行者欲广度众生，须具多种方便，《华严经·十地品》说若不能通达世间的医方、工巧、书算等一切技艺，便不能过菩萨第五地。即使出家披剃，就算是仅求自利，为学通佛法，也须通达五明，起码得读懂古文、通晓文史知识。经云：“佛法于五明中求”，门门科学，莫不与佛法相通相涉。若要深入法海，说法劝化，更须学识渊博，智慧过人。缺乏学识，不通世事，知识水平低于一般人，欲图说法度化众生，还不如老老实实接受众生的度化。现在有的年轻人，一学佛便想专修禅定，上学的不好好学习，工作的不好好工作，甚至为学佛而辞了工作，丢了饭碗，弄得象个乞丐。有些佛学院学僧，懒得学文史、外语等课程，还藉修持为借口。殊不知修行是大福报，专修禅定，更须非同一般的福智资粮。福报、资粮，不会从天上掉下来，只有靠自己努力学习，掌握方便，以方便去创造，不具方便，别想修学。在今天这

个时代，不先掌握方便服务大众以积集资粮，想靠别人的供养来修行，我看根机就不大正，即便他能发心效仿米拉日巴尊者的苦行，恐怕也很难具备米拉日巴那样遇成就上师、具真正见地、强健体魄和安全保障，及未婚妻等供养的福报资粮。

大乘渐道为本

当今国内佛教，以禅、净、密三宗为盛。青年们入佛门之后，往往在三宗的门口徘徊，游移不定。修净土吧，象愚夫愚妇一样念佛，总觉不够味，总想找个能速得开悟、能得神通的更上法门；学参禅吧，太玄，真实见性的善知识难逢；学密吧，成就上师难得，即使求得，法亦难修。今天试试这个，明天试试那个，转瞬月度年移，而一无所成。这大概是近今的不少学佛者都曾经经历的路径。笔者也曾入三宗之门作过试探，最终的结论是：除个别上根利器，具足机缘，可直入禅、密二门外，今天绝大多数青年学佛，应从经教中所示的大乘通途而入，以太虚大师所说的“大乘渐教”之行为本，禅净密三门，本来都是建立于大乘渐教基础上的秘密圆顿法门，其修学皆应以大乘渐道为基。入得大乘渐道，基础牢固，资粮充足，自易入圆顿法门；不先入大乘渐道，迳直入圆顿法门，往往弊病多端，欲速而不达。古来多数卓有成就的大德，走的都是从大乘渐道入圆顿法门的路径。大乘渐道以深入世间双修福智、即世间而出世间为特质，能对人的德行才智进行全面的锻炼，最能体现全部佛法的宗旨和精神，最宜于青年人修学。

大乘渐道，即经教中所说的大乘菩萨道。其修学大略是在受持三皈、发菩提心的基础上，以由对缘起性空义理的胜解所得智慧为主导，在社会生活中修六度四摄，一方面伏断自心烦恼执着，一方面积集福智，利济众生。因为仅以思慧观修，须数数勤观，对

治烦恼的力量较小，难免退转，达圆满成佛，所需时间长，经论中说须经三大阿僧祇劫，故名为渐。修习者须先研读经论，听闻讲经说法，对因果业报、缘起性空性空缘起、万法唯心等义理，知晓理解，谓之闻慧。闻慧仅是一种知识，在修行中往往用不上，尚须对所知义理进行思察抉择，获得领悟、胜解，有深切的体会，确认不疑，完全变成自己的知见，叫做思慧。由参禅而于刹那所得的顿悟，其力用略胜于思慧。运用思慧，在生活中勤观诸法无常无我，尤以观心为枢要，为修般若度；以思慧为导，从事有益于大众的工作，尽心竭力多作奉献，随时随处，帮助、救济人，劝导教诲人，不慳吝，不计报酬功果，为修布施度；以思慧为导，严持五戒等禁戒，诸恶莫作，众善奉行，而不拘执能持所持，为修戒度；以思慧为导，锻炼忍耐力、承受力、包容力，能吃苦耐劳，忍受毁辱赞誉等强烈刺激而不动瞋喜之心，恒常保持内心的镇定安宁，为修忍度；以思慧为导，锻炼毅力、恒心，对治懈怠疲惰，修习诸度，精勤不息，坚持不懈，而不执着精勤不懈，为修精进度；每日抽暇坐禅，锻炼摄心一境、专注不散的能力，于赶车、行路、排队、休息时，皆念佛观心，勤修禅定而不贪定境、不求神异，为修禅那度。不仅自己修行六度，而且运用布施、爱语、利行、同事四种方法去广结人缘，多交朋友，利用办事、闲谈等机会，以对方能接受的方式宣讲佛法，并以身作则，去感化、带动人们修学佛道，为修四摄行。

六度四摄的修行，不仅可逐渐伏断自心烦恼，使智慧、才干、忍力、定力、德行逐渐增长，获世俗事业的成功，得到现法乐住的受用，而且可广结人缘，受到尊重，奉献社会，弘扬正法，利济群生，世出世间的功德双全、福智双全，是不难修学、至为积极的大道。六度四摄，都是在事上磨练，即用显体，若真能念念勤修不辍，行行之中，都

有可能获得顿悟，证得修慧。这样在事上修出来的智慧，其力量要比仅在定中得到者坚固百倍。若于事上观心，明心见性，从所见真心中起念修行，则大乘渐道便转化为顿悟渐修的大乘顿道，能超越多劫，尽快成就佛果。与六度四摄相比，那种以世间、出世间为二，或仅以得一种功夫为目的，去持一种咒，或修一种系缘一境的禅、气功，则难以使人得到全面锻炼，难得福慧双全，是为小道。

现在不少青年，受气功、人体科学的影响，热衷于藏密，希冀觅得成就上师，传承无上密法，速得大成就、大神通。藏密作为佛法的一部分，传承了晚期成熟的印度佛教秘密瑜伽之学，的确有很多可以快速成佛的秘密法门，值得学习研究，继承吸取。但具体到个人修学，其成就的快慢，并不在于所修法门的显密顿渐之分，而在于是否当机，在于所择之法是否适合于自己的根器和修学条件。古人说得好：药无贵贱，愈病则良，法无高下，当机则妙。若非契机，修秘密圆顿之法，反而欲速不达；若能契机，虽小乘、显教之法，亦能快速成就，亦能通于圆顿。释尊出世之时，密法未传行，佛弟子们依小乘法得即身解脱者，要比后来修密法得解脱者多得多。所谓秘密，终归只有一个，无非是我人本具的无染心地而已。密法之密，无非是以佛果秘密境界为所缘境而修止观，以在自身心上显现本来心地。修密法从理上讲虽可即身成佛，但修习者须得具备即身成佛的根器和资粮，并非人人一修都可立地成佛。古来修密法者多如牛毛，即身成佛者并没有几个。密法本是一种古代专业的瑜伽行者所修之法，在所有法门中，其修学的条件要求最为严格，最重要者是要有成就上师的指导。几百年来，藏地依上师加持得顿悟而迺修光明大手印等的最上利根已罕见有传闻记载，一般都依中根器修习法，修加行后人生、圆二次第修本尊法。本尊法对坛场、

供品等要求严格，修习主要凭观想，还须依肉体的“业印”修双运道，在所有禅门中是最难修，而又危险性最大者。尤其入圆满次第修气脉明点，若无成就上师指导，弄不好便会着魔、发疯、瘫痪，不是闹着玩的事情。纵有成就上师指导，其修习也得长期闭关，印度、西藏得成就的密宗行者，没有一个不是在山洞中闭关一二十年。长期闭关与男女双运的修行方式，在今天来说已很不现实。现在的青年，我看没有几个能具备修习的条件。修密法而无条件得最起码的生起次第成就，则就解脱生死而言，密法便不如净土法门来得稳妥、实际。当今学佛人中，出问题最多，修得烦恼炽盛、心理不调，精神不正常，发疯着魔者，十个中有九个是修密法修坏的。

修密法修坏的主要原因，是缺乏必要的显教加行。首先是发心不正，无真实菩提心，企图贪便宜走捷径，或者想速得气功、神通，以惊世骇俗，或者想借修双运道多抢一些美女。黄念祖老居士称这三种学密的发心为毒药、癌症，不许学密，是非常正确的。其次是不注意先学做好人，经教不通，见地未开，净戒不持，资粮不备。这在藏地，本来都是无资格修密，甚至无资格听闻密法的。如果真想修密法即身得大成就，我看最好还是先老实地修学大乘渐道，积累福智资粮。实际上，就算修密法修到即身成佛，也还只是自己解脱，还得回到人间来行六度、度众生。这些事情现前随时随地就可以作，作了就可以发生现实的作用，何必要仅仅放到禅观念诵中去想象，要等到成佛后再来修呢？

就多数人来说，如果志愿即生了脱生死，在大乘渐道的基础上修净土法门，最为稳妥。实际上，念佛一门，便可总摄禅净密。持名、观想极乐世界依正庄严，与修秘密本尊法何异。若证到实相念佛，即是透彻禅关，神通也未必不能发。此法不须坛城庄

严，不须传承真正、上师加持，随时随地可修，最易修习，最易成就，汉地大德的修习经验亦最成熟。放着这种稳妥易行之道不修，去觅求不具条件修习的秘密难行道，是为无智之举。当然，就是净土易行道，也非轻易便可成功，须证到三昧，方可操往生左券，须证到圣果，方可得上品上生。没有二三十年以上精勤不懈的修行，岂克臻此？欲得成功，还是从青年时期便开始修习此道为保险。

解决矛盾 摆脱困惑

当今社会，充满各种矛盾，青年们面对各种矛盾，面临升学、就业、恋爱婚姻等问题，本来就多有内心的冲突与困惑，有些人进入佛门后，又加上一重学佛与现实生活的矛盾，为学佛的烦恼困惑所苦，诸如：

一、学佛与学习、生活、工作等的矛盾

学佛之后，世界观、价值观念、生活情趣发生重大转变，生活方式也随之与众不同，从而发生种种矛盾：决心吃长素，而家庭或学校、单位食堂的素菜往往不合营养标准，影响身体健康，出差旅行、作客赴宴，多有不便；学习、工作之余，用来课诵、坐禅、研习经论的时间总感不够；对不信仰佛教的家人、同学、同事的生活方式看不惯，别人对自己学佛也往往难以理解，容易产生隔阂、磨擦，因而常怀压抑感、孤独感。这些，大概是初入佛门的青年都曾经历的矛盾、苦恼。为解决此类矛盾，有的青年采取了只顾学佛、不顾世俗生活的解决方法，不顾身体而坚持吃素，不顾学习、工作而坚持课诵、坐禅，有人还过午不食、初夜后夜坐禅修定，还有因嫌学习、工作妨碍学佛而休了学、辞了工作的，结果弄得出世未成，世间法先坏，生活没有着落，心思便不易安宁，难以入定发慧。致使家长、社会人士对

佛法反感，认为学佛把一个好端端的青年学坏了。殊不知过咎并不在佛法，而在于这些人不按佛法所指示的正道，根据自己的根器条件而依法修学。

按佛陀的教义教制，学佛与学习、生活、工作、人际关系之间，根本就不应有矛盾。素食确为中国汉传佛教的优秀传统，出家人尤应坚持。但居家学佛的青年，应首先以为修道本钱的身体为重，不宜不顾身体而强行吃素。佛陀所制在家众戒律中，乃至出家众戒律中，并未禁断肉食，至今恪守佛制的南传上座部佛教，僧尼皆食鱼、肉。至于《楞伽》、《楞严》、《梵网》等经中戒肉食之说，系对法身大士和闭关专修三摩地者而制。汉地佛教界素食之制，乃梁武帝敕定，并非佛制。早晚课诵、过午不食、初夜后夜坐禅，是出家人的修行方式，佛陀为在家人所说的各种经中，都不见有要求在家佛弟子必修朝暮课诵、过午不食、初夜后夜坐禅的言句，这是大有深意的。在家人营生治事，闲暇有限，若亦按出家人的方式修行，容易贻误家事、国事，影响家庭和睦、身体健康，是为佛法所不许。在今天，一个工作人员贻误工作而课诵、坐禅，便犯了盗戒，修定岂能成就。一个学生不顾学习去课诵、坐禅，功课学不好，便负有于家长、国家，也就是负有于佛法，是违背佛陀教诫之举。遗憾的是有些出家的青年僧尼，不去修僧尼应修的朝暮课诵、过午不食、初夜后夜坐禅行道，却修在家法，象在家人一样吃饭睡觉，不务僧尼正业。当知戒定慧不修，做一天僧尼，便负一天业债，实在操不了出家正业，还不如归俗为佳。

若按佛陀所示的在家大乘道，则学习、工作、人事往还，不但不妨碍学佛，而且是学佛所必需。学习知识技术，不仅是自己立身活命所必需，而且是学通佛法、弘扬佛法所必需。不仅在家青年必须有知识技术，即出家人，欲成大器，弘法利人，亦须广博知

识。工作，是为民众服务，报众生恩、国土恩的实际行动。不少人只为自己着想，只把工作看作一类挣钱吃饭的手段，则工作对他便成了一种外来的负担，就算尽了力，也不能出生善果功德。发菩提心、修菩萨道者为民众和社会着想，把工作看做奉献的机会，当作菩萨道来修，则何往而不是道场，即平凡的工作，也可出生世间、出世间的功德。至于人事交往，正是作法布施的机会。只要自己学习、工作好，道德高尚，学识丰富，生活愉快，热心助人，人们自然会尊重你，你讲佛法，他们也乐于接受，是为以身弘法。若能将自己锻炼成才，对社会作出巨大贡献，有名望地位、钱财知识，则弘法度人，教化的效力更大。把学佛与学习、工作、生活看作两回事，以学习、工作为学佛的障碍，以不信仰佛教的人为对立面，当然会触处成碍，苦恼重重。即使出家，也难免事务牵缠的苦恼。纵然能保证早晚课诵、吃素、坐禅，一天只花那么两三小时学佛，其余大部分时间还在有碍的世法俗务中浸泡，就算不无受用，而欲期见道证果，怕要再等一二十生。欲图速速进道，只有依大乘菩萨道，将生活、学习、工作、人事交往与学佛打成一片，即世间俗务而修出世间之道，把生活完全佛法化，把佛法融贯于生活的全过程，念念修行不辍，勤集福智资粮。就今天居家学佛的条件而言，这是最契机的法门，是大修行，能速得大果报。仅吃素、抽暇课诵、坐禅，是小修行，只能种些善根，难得即生了办。有志的青年，应按佛陀教诫，以大修行为本，至于小修行，能修固然好，无条件修者暂时不修，也未必为非。

二、学佛理想与现实的矛盾

有的青年，发了菩提心，志愿宏大，然面对现实条件，理想难以实现，于是便苦恼、灰心，精神不振。这种状况，多由其理

想脱离现实所致。

有的青年立志尽快证果，乃至即身成佛，得大神通大自在，乃走南闯北，到处拜访名师，看看这个太俗，那个一般，奔走数年，难得一个能服膺的师父，今天参参禅，明天念念佛，后天又修修气功，结果一事无成，证果成佛遥遥无期，于是锐气大减，烦闷不安。不知修道成佛，乃长久之事，虽然精进增上，可超越多劫，但菩萨发心，须得有奋斗三大阿僧祇劫的恒心与韧性。诸佛菩萨，莫不精勤多劫，方成道果。只要发心真正，尽力修学，只问耕耘，不问收获，踏实修去，自然会修一时得一时受用，积一分功德，功德圆满，自然水到渠成。现前若真能念念无所住着，念念尽心尽力弘法利生，当下即与佛菩萨的化身无异。实际上，就是成了佛，也不过是“得无所得”，更大更好地利益济度众生而已。一定要执个证果成佛，则这证果成佛之念，即成了妄念烦恼，束缚自心不得安然。

至于神通妙用，虽为一种弘法度人的方便，但非佛法及弘法度人的根本。佛法以般若为根，见性为本，弘法度人，以智慧、慈悲、精进的道德力量感化人为最有效。不先明心见性，伏断烦恼，具感化人的人格和道德力量，即使修得神通，人家也只会把你当作个异人怪物看待，即如当今的一些特异功能者，只不过被试验研究而已，甚而被利用作窃取情报和赢利的工具。具备了般若和感人的人格、道德，能兼具神通固然好，即使不具神通，也可以大弘佛法。历代高僧，多数都不是靠神通弘法。如前辈太虚、印光、弘一大师，未曾标榜神通，而亦功德巍巍，至今尚为人钦敬，泽惠甚深。太虚大师在这方面的示范尤其具启发意义：他年轻时阅经开悟，坐禅中天眼、宿命、他心等神通皆偶尔发现，显然具证果发通的根器，他自信沿个人修定慧的路子走下去，小乘圣果、神通即身可证。但他观察中国佛教现状，不走

那条路，而发大心修大行，立志改革佛教，办僧伽教育，组佛教团体¹，编刊物，写文章，宣扬人间佛教，呕心沥血，操劳奔走，神通虽然未能证到，但他所作弘法利生的功德，对佛教和社会的有益贡献，我看要比一个证到六通三明的自了汉大得多，其进道成佛的速度，也必然要比只顾自己修行证果者快，这可谓大乘道修行的榜样。

在今天，作太虚大师那样的大修行，我看无论出家在家，都具条件，而且条件相当好。弘法事业在不断发展，佛教人才奇缺，不愁无用武之地。讲经说法、办佛刊、写文章、教育僧伽、管理寺庙，都是大修行，都急需人才。只要你有道心，通佛法，有才干，就是坐在家里不动，也会有人来请你去做事。即使没有足够时间坐禅习定，在做事中，照样能够修行，何况做弘法利生之事，本身便是修行。若急于修定发通、即身成佛，便不大现实了。修定发通证果，须具备多种资粮：精通教理、见地真正、遇明师、得外护、身体好、业障除等诸缘，缺一不可。有接近证果的根器，具足诸缘，闭关修定慧三五年、一二十年，证到见道、发五通，是有可能的。过去汉藏两地，这样修的人不少，但其中能证果发通者，为数亦不多。今天的青年僧俗，多数不具闭关修定、尅期取证的资粮，非分妄想，徒增烦恼。若真欲即生取证，我看还是先老老实实在生活中修大乘渐道，积聚资粮，自己创造尅期取证的条件。只要发心真正，资粮具足，自不难得尅期取证的因缘。不具资粮，就是走到深山里去修苦行，盲修瞎炼，弄不好便会着魔。

有的青年僧尼，初出家时道心甚好，出家后见寺院里修学和生活条件不理想，也有你是他非，僧尼在社会上得不到应有的尊重，有时还受人嘲谑欺侮，又不大甘心还俗，于是萎靡不振，懒散度日，给社会人士留下不好的印象。不知寺院的修学条件，比

起一般在家人还是要好得多，即此出家因缘，亦非易得，应极珍惜，精勤修学。寺院中也有社会上的各种是非，是正常现象，自古即然。修行的关键，全在自心，自己不去惹是生非，是非不会来找你，自己常见自己过，不见他人非，则虽处是非丛中，亦可不受是非的干扰。至于受社会人士尊重与否，全看自己有无学识、智慧、道德、修行，自己修行好了，德能服人，智能度人，你就不走出寺院，社会人士也会到寺院里来亲近恭敬你。没有实德实学，就算政府封你个活佛，也没多少人会买这个账。社会人士对佛教不理解，对僧尼不尊重，责任在僧尼居士不善弘法，应以此为助缘、动力，发大心修行弘法，令世人能普沾法益，敬信三宝。

三、学佛与自心烦恼的矛盾

三乘圣道，皆以烦恼为生死之根，以断烦恼为出离生死要道。然青年时期，血气方刚，生命能量强大，各种人欲最为炽盛，面对个人与社会、理想与现实等矛盾，困惑、烦恼、痛苦最多。学佛之后，识得烦恼过患，欲期尽快断离，但断烦恼岂是容易之事。经上比喻说，断最易断的见惑，亦如断四十里洪流，犹如破石，思惑更是根深难断，如断藕丝。初学用功对治烦恼，才觉烦恼稍歇，遇缘又复露头，真有“斩不断，理还乱”之势。数数修而烦恼仍旧不断，于是便在烦恼上又添了一重烦恼欲断实难断的烦恼，被烦恼所恼。

如果说，小乘法视烦恼如寇仇、亟求断尽的话，大乘法中，烦恼则不是最为可怕的东西。大乘道最怕的，是菩提心不真，慈悲心不广，只要菩提心、大悲心坚固，烦恼，尤其是青年时期贪爱、自我实现一类的烦恼，可转化为修道的力量，转化为弘法利生的热忱和意欲。大乘道并不亟求完全断尽爱欲等贪烦恼，而故意“留惑润生”，作为度众生的方便。初修者不怕烦恼多，而怕不识烦恼，

能认识到烦恼多，是修行有进的表现。藏密说在修禅定初期，因烦恼脉解开，阿赖耶识中所藏的烦恼种子泛起，能使烦恼炽盛，而且无缘自生，这叫“自生妄念烦恼定”。只要能自我觉察，便不难对付，无须视之如怨敌，应于烦恼生时，及时用智慧反观内照，看这一念烦恼从哪里来，到哪里去，在哪里住，究竟是个什么？这能看的一念又是什么？如此向内心深处细细看去，烦恼妄念便会自然消融于自性空中，得到轻安和烦恼本空的定解，这即是转烦恼为菩提。烦恼太大时，还可故意释放一时，任其涌现，不加遮拦，只是冷眼旁观，看它自生自灭。若视烦恼为实，为其所恼，或强作压抑，则烦恼会愈积愈多，即使能压抑得住，对身心和修行也非常有害。遇强大境缘或中阴现前时，积压的烦恼来个总爆发，便会牵引人向三恶道里去。

四、断烦恼与恋爱、婚姻的矛盾

人是欲界众生，由先世烦恼惑业，感得粗重的血肉之躯。除了乘愿再来的三果以上圣人，一般生理正常的男女，到了青春期，随性成熟，莫不有生理上性的欲求、心理上爱异性和被异性所爱的渴望。如《少年维特之烦恼》所说：“少年男子哪个不钟情，妙龄女郎哪个不怀春”，西哲有男女各是半个人，都在寻求自己的那一半之喻。然而，性爱、爱情，及由此而来的婚姻，被佛法说为欲界生死之根，最为重要的烦恼，这当然是天经地义之谈，佛教青年对此大概无人不知。但出离生死的愿望，又不能不与自身爱的渴求，及男大当婚女大当嫁的社会习俗形成尖锐矛盾。据悉很多佛教青年，都为这一矛盾所困惑。有的虽然出了家，但还是被异性的诱惑、性的苦闷所烦恼，不少人终于因此还了俗。有的在出家、结婚、独身的抉择上举棋难定，不知不觉便成了大龄男女，往往

错过了恋爱结婚的良机。有的因难觅志同道合的知音而苦恼。总之，情关难过，欲界难出，就是证到初、二果，也难免因一念男女情爱而再生于人间，何况道前凡夫。以风流多情著称的六世达赖喇嘛仓央嘉措在情歌中叹息：“世间难得双全法，不负如来不负卿！”实际上，即淫欲为道，以解决性爱与出离生死的矛盾，已由无上瑜伽母部法的双运道或欲乐定提供了巧妙的“双全法”，只是根器、机缘难具，有条件修习者不多。

纵观全部佛法，虽力说性爱为欲界生死之根，但也并非一概教人不婚不嫁。爱情、婚姻一事，多分由前生的习气和业因所决定，多为既定的业报。爱情婚姻虽能障道，但也非必然障道，修道亦非必以不恋爱结婚为最佳。释迦牟尼佛以一生补处菩萨示现成佛，是在结婚之后出的家，此事当有其深刻寓意。经教中多处谈及恋爱婚姻问题，除了力说爱欲、家庭的过患，倡导具缘者出家修道外，还对宜居家学佛者说夫妻和谐之道，如《阿含》中《善生经》说夫妻双方应互相“爱敬”的五事，《玉耶女经》载佛陀教诫少妇玉耶女如何尽妇道。对于“异体同心”、历劫不渝的爱情，经中持同情赞赏的态度。

佛陀还以结婚恋爱为度化众生的一种方便。如《须摩提女经》载，佛弟子王舍城美女须摩提，遇信奉外道的满财长者子求婚，往问佛陀，佛谓须摩提女若嫁与满财家，当“大度人民不可称计”。须摩提女依佛教教出嫁，后来果然感化夫家及满财城多人皈信三宝，受佛称赞。大乘经中还多处说挚爱行菩萨道者及菩萨随顺众生爱欲以结缘度化的功德。如《华严经》卷七五说妙德女因挚爱修菩萨行者威德主太子（释尊前身），求为其妻，而生大功德，“虽以爱染心，供养彼佛子，二百五十劫，不堕三恶趣。”《大宝积经·大乘方便会》载，众尊王菩萨“以地大心执女人手共一床坐”，劝一位爱他的姑娘发菩提心，受到佛的赞叹，谓“成就如是悲心，虽

受五欲，不犯众罪。”树提梵志对一女子起悲心，答应她的求爱，为作丈夫十二年后出家，因此“得以超越十百千劫生死众苦”。《惟日杂难经》既说“有妇不得道”，又说菩萨娶妇有四因缘：一者“宿命同福”，谓前世已结就夫妇之缘；二者“毕罪”，谓以结婚形式偿还宿债；三者“应当共生男女”，谓有共同生儿育女的业缘；四者“黠人娶妇疾得道”，意谓有智者结婚，反而能成助道之缘，如释尊之娶妇，及符合修秘密双运道因缘的婚配，就有助于道。

据此，学佛的青年对待爱情、婚姻问题的基本原则应该是：一、若宿根深厚，人欲淡薄，无情爱因缘，道心坚固，具备出家的各种条件，当然以出家修道为好。但高校刚毕业的青年，不宜马上出家，应为国家工作几年，以报培育之恩，并学通世间法，然后再出家也不迟。二、如果爱欲重，有情爱结婚之缘，爱上了某人，对方也爱你，双方情投意合，这种情况宜于恋爱结婚，居家学佛。若对方不信仰佛教，应以方便渐渐引导，使其接受佛法，双双修学，建设佛化家庭，虽然夫妻恩爱和谐，也应观情爱过患，爱别离之苦，发出离心，居尘不染。

在恋爱、家庭生活中，只要善于运用佛法，可以使爱情、家庭生活过得美满合理。以缘起法则冷静观察自他，知己知彼，善体他心，可避免单恋、失恋的痛苦；勤观无我，超越低级的肉欲和自私的占有欲，怀慈悲、平等心，常为对方着想，尊重、关心对方，可使恋爱易于成功，夫妻关系易于和谐。

至于出家佛子，对待异性的诱惑、性的苦闷，只有靠勤修戒定慧三学。严持禁戒，摄护根门，谨慎与异性的接触，不受欲尘的诱惑，则内心自少扰动；坚持素食、过午不食，淫欲自然减少；坚持初夜、后夜坐禅修定，或课诵经行，则精气自然转化为智慧，不思淫欲。只要在禅修中得到身心轻安，享受到高级的

（下转28页）

世)。从时间上讲,兜率天通常在此世生命结束后即得往生,而兜率盛世则要等到四十亿八千万年之后弥勒下生时才会出现。就所摄受的众生而言,能生兜率内院者,必是福慧具足的上品上生之人,一般烦恼心重的人最多只能逗留在外院,无缘亲近弥勒,待善因消尽,还得下堕秽土。相比之下,能够值遇弥勒下生的人,则要幸运得多,因为弥勒成佛以后,在龙华树下三会说法,第一会有96亿人得阿罗汉果,第二会、第三会分别有94亿、93亿得正果,总之,稍有善根的人都会蒙弥勒佛接引,速成正觉。基于这些差异,形成了弥勒上生信仰和弥勒下生信仰的区别。两者分别以《观弥勒菩萨上生兜率天经》和《弥勒下生经》、《弥勒成佛经》为经典依据。当然,这两种信仰方式并不截然分离,发愿随慈氏上生,往往同时发愿随弥勒下降。但从历史上看,不同的信仰者,由于信仰动机、修行方式的不同,在信仰对象上确有明显的差别。

玄奘是典型的弥勒上生信仰者。无论在他的发愿文中,还是在弥勒礼赞文中,都未涉及弥勒下生、三会度众的内容。他一心归敬的是现菩萨身的弥勒,而非佛身弥勒;至诚愿生的净土是睹史多天,并且是其内院。亲侍弥勒,闻听正法,速成正果是大师愿生

兜率的初衷,他把弥勒作为智慧的化身而崇拜敬仰。所以在修法上,玄奘特重修习三昧,以求得定自在。《瑜伽师地论》称,三地菩萨得定自在,处处净土随愿往生。玄奘弟子、新罗僧元晓在弥勒经疏中指出,修弥勒法门者有三个品级:上品之人修观佛三昧或修因忏悔行法,他们将以生身觐见弥勒;中品之人修观佛三昧或修清净梵行,此身灭后,当往生兜率,得见弥勒;下品之人修各种善行,待此身灭后,依过去业力转身,经几度轮回才见到下生成佛的弥勒。由此可见,在元晓看来,观佛三昧比一切善行更重要,尽管“观”、“行”可以配合,但只有“观”才能得到高级的果报,甚至可以以生身往返天地间,当下见弥勒。

从历史上看,将弥勒上生信仰与禅法联系在一起是大乘瑜伽行派的传统。这样一来,上生兜率天,除了需要对弥勒的虔诚信仰外,也得有深厚的佛学造诣和禅定功夫,所以弥勒信仰,特别是弥勒上生信仰多流行于历代高僧大德中。这些高僧效法道安、玄奘,心仪弥勒,神驰兜率,勤修净业,使弥勒净土法门的法脉一直延续下来。近代的虚云和尚、太虚大师也以倡导弥勒净土法门而知名。先代大师归敬弥勒的纯诚,信念的专一,愿心的至切,诚当为我们后学所效法。

(上接14页)

禅悦与法乐,则粗劣情欲,自易伏断。若不勤修戒定慧,日常不谨慎防护根门,多与异性接触,令欲尘信息不断侵入,则内心当然会躁动不安,即使强作抑制,不犯淫戒,也会导致性心理变态、心情郁闷,淫爱种子压抑积藏于阿赖耶识中,就算能修到坐脱立亡,也难免重入胞胎,再做俗人。若实在安心难伏,定慧难修,被情爱纠缠,还不如随缘归俗,居家学佛,万不可破犯淫戒,导致三恶道沉沦的苦果。

总之,只要真实发菩提心,以正见为导,在生活中修大乘渐道,便不难解决种种矛盾,摆脱重重困惑苦恼,获得现法乐住,增长福智资粮,使身心得到全面的发展,令青春焕发出正法的光辉。衷心期望佛教青年不负青春,不负佛法,精勤修学,迅速成才,多出一批太虚、虚云、印光、弘一、杨仁山那样的法将,出一些莲花生、米拉日巴、冈波巴那样的大成就者,推动中国佛教焕发青春,促使中华大地再现盛唐之繁荣。