

星云大师  
演讲集

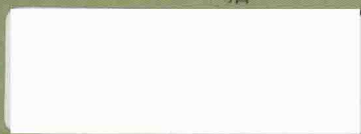
06



# 宗教与体验

星云大师 著

生活·读书·新知三联书店



星云大师  
演讲集

06

星云大师

宗教与体验

星云大师 著

生活·读书·新知三联书店

Copyright © 2015 by SDX Joint Publishing Company

All Rights Reserved.

本作品版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可,不得翻印。

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版。

### 图书在版编目(CIP)数据

宗教与体验/星云大师著. —北京:生活·读书·新知三联书店,  
2015.4

(星云大师演讲集)

ISBN 978-7-108-05243-8

I. ①宗… II. ①星… III. ①佛教—通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 017178 号

责任编辑 麻俊生

封面设计 储平

责任印制 卢岳 张雅丽

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2015 年 4 月北京第 1 版

2015 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 7.75

字 数 166 千字

印 数 0,001—8,000 册

定 价 28.00 元

## 总序 人间佛教正法久住

我们生活在人间，人间有男女老少，人间有五欲六尘，人间有生老病死，人间有悲欢离合。在缺憾的世间，我们如何获得欢喜自在？如何发挥生命的价值？如何拥有安乐的生活？这是我们所要探讨的课题。

佛陀降诞人间，示教利喜，为人间开启了光明与希望；佛陀依五乘佛法，建立了“五戒十善”“中道缘起”“因果果报”“四无量心”“六度四摄”等人间佛教的基本思想。

为了适应时代的发展，我们创办文化、教育、慈善等事业，提出“传统与现代融和”“僧众与信众共有”“修持与慧解并重”“佛教与艺文合一”等弘法方向。多年来，以“佛法为体、世学为用”作为宗旨，人间佛教渐渐蔚然有成，欣见大家高举人间佛教的旗帜，纷纷走出山林，投入社会公益活动，实践佛教慈悲利他的本怀。

2004年，我曾在香港和台北作例行的年度“佛学讲座”，三天的讲题分别为“佛教的生命学”“佛教的生死学”“佛教的生活学”。我言：生命为“体”，作为本体的生命，是不增不减、永恒存在、绝对、无限、正常的；生死为“相”，每个生命所显露的现象，是有生有灭、变化无常、相对、有限、非常的；生活是“用”，生命从生到死，其中的衣食住行、言行举止、身心活动等等，无一不是生命的作用。因此，体、相、用，三者密不可分。我们既来到世间生活，就有生命，有生命就有生死，三者是一体的，其关系极为密切。因此，整个人间佛教可以说就是“生命学”“生死学”“生活学”。

之后，我在世界各地演讲《人间佛教的戒、定、慧三学》。所谓戒定慧，有谓由戒生定，由定发慧，由慧趣入解脱，是学佛的次第；在人间生活，更需要断除烦恼才能获得究竟的妙智，才能自在悠游于人间！

1949年，我从中国大陆来到台湾之后，为了适应广大民众的需求，毅然采取面对面的讲说弘法。从宜兰乡村的弘法，到城市各处的聚会；从监狱的开示，到工厂的布教。1975年，在台北艺术馆举行佛学讲座，首开在“国家会堂”演讲佛学之风。接下来，我弘法的脚步，由北至南，由西至东，从学校到部队，从岛内到岛外。近二十年来，随着弘法的国际化，我更是终年在世界各地云水行脚，奔波结缘。

演讲的对象，有一般男女老少的信众，也有大专青年、企业界精英、教师、警察等特定对象。讲说的内容更是包罗万象，经典方面有《六祖坛经》《金刚经》《维摩诘经》《法华经》等，也讲说佛教的义理、特质与现代生活的种种关系，以及佛教对社会、政治、伦理、

经济、心理、民俗、命运、神通、知见、因缘、轮回、死亡、涅槃等各种问题的看法。

三十年前，佛光山的弟子们将我历年来演讲的内容，陆续结集成书，并定名为《星云大师演讲集》丛书，二十多年来不知再版了多少次！许多读者将此套书视为认识佛教、研究佛学必读之书，也有不少出家、在家弟子，以此演讲集作为讲经说法的教材。

这套演讲集已缺书好一段时间，不时有人频频询问、催促再版。我重新翻阅，觉得此套演讲集讲说时隔近三十年，抚今追昔，虽然佛法真理不变，人心善美依然；环境变迁有之，人事递嬗有之。因此，决定将此书全新改版，去除与现今社会略微差异之处，重新校正、修订、增删，并依内容性质，分类为《佛光与教团》《佛教与生活》《佛法与义理》《人生与社会》《禅学与净土》《宗教与体验》《人间与实践》《佛教与青年》等册，总字数百余万字。为保存、珍重历史，同时又为方便后人参考、查询，我将演讲的时间、地点记于每篇文章之后。

我出家已超过一甲子，毕生竭力于人间佛教的弘扬与实践，主要是希望全世界各族群能相互尊重，人我能相互包容，社会彼此和谐进步。这套演讲集是为我初期弘法历程，以及一以贯之的人间佛教思想理念的鲜明见证。

出版在即，为文略说弘法因缘，并以心香一瓣祝祷人间佛教正法久住，所有众生皆能身心自在，共生吉祥。

星云 于佛光山法堂

# 目 录

001	佛教各宗派修持方法
058	当代人修持的态度
076	奇人的修证
097	伟大的佛陀
114	佛陀的样子
132	佛陀的宗教体验
153	阿罗汉的宗教体验
178	菩萨的宗教体验
194	我的宗教体验
226	谈迷说悟

# 佛教各宗派修持方法

我们应做到禅净融合、显密融合、大小融合、南北传融合、甚至要将传统与现代融合，共同恪遵佛陀的慈悲悲愿，融合五乘十宗，修持三学而圆满佛道。

佛陀最初创教时，为了适应众生的根器，说了种种的法门，但当时并未有宗派的分别。后来，由于历代大德依个人研究的不同，而对佛陀一代的教化，作了各种不同、偏重性的探讨，加上个人的修持体验，对经典产生种种诠释，认为自己所阐扬的，最能代表佛陀的教义，衍变所及，乃渐渐形成各种宗派。

在佛教的宗派里，大乘的佛教，在中国产生了八个宗派。这八个宗派中，比较重视义理的宗派有天台宗、华严宗、法相宗及三论宗等，比较重视修行的宗派有禅宗、净土宗、律宗以及密宗等。以下说明各宗的特性、内容及修行方法。

## 各宗派的特性

佛法传入中国后所形成的八个宗派，各有各的特色，它们的特



点,可用四句话来形容:

密富禅贫方便净,唯识耐烦嘉祥空,  
传统华严修身律,义理组织天台宗。

### 一、密富

“密富禅贫方便净”,是说明在八个宗派里,如果要学密宗,必须经济富有。因为密宗的坛场布置精致庄严,道具的打造材料非金即银,如果是铜质的铸造,则样式众多且需样样齐全,修持、作法需要很长的时间,对于上师更要有优厚的供养。所以,要如法学密,经济上必须富裕,时间上有相当空闲的人,才好修学。

### 二、禅贫

何谓“禅贫”?想学禅宗,没有钱不要紧,因为禅者的修行生活,无论山林水边,茅蓬之处,只要双腿一盘便可参禅。古代的禅宗祖师大德,有的常年居住山林,吃的是野菜杂果,穿的是粗布麻衣,虽然生活清贫淡泊,但禅定之乐却是无穷的。

### 三、方便净

“方便净”,意思是修行净土宗的念佛法门,不分行业、身份,随时随地都可修持,是最方便的修行法门。

### 四、唯识耐烦

“唯识耐烦”,意指学法相唯识的人必须耐烦,因为法相唯识里

面的名相烦琐，义理层次复杂；如果不耐烦，则无法将其头绪弄清楚，如堕五里雾中，所以学唯识必须像学数学一样，要耐得住烦，才能学得通，故名“唯识耐烦”。

## 五、嘉祥空

“嘉祥空”的嘉祥，是三论宗的嘉祥吉藏大师，由于他是三论宗的集大成者，故三论宗又名嘉祥宗。嘉祥宗所依据的经论为《百论》《十二门论》以及《中论》等三论，而这三论的内容是阐明缘起性空的般若智慧，所以称它“嘉祥空”。

## 六、传统华严

“传统华严”，中国号称是大乘佛教的国家，而中国佛教的大乘思想，就是以华严为中心。近代的佛教领袖——太虚大师，虽主张八宗兼弘，却是以华严思想作为他信仰的根据。《华严经》起源于印度，传入中国后，经过祖师大德智慧的融合，将华严的法界缘起思想，提出种种的观法，寓哲理于实践之中。由于历代大德对华严思想所作的创新与发明，使得华严哲学在中国佛教史上开出了奇葩，成为中国佛教的传统信仰，因此说“传统华严”。

## 七、修身律

“修身律”，佛教的律宗，最讲究修身做人。因为人格完成了才能成佛；把人做好，修身完成，才能进一步开发内心的光明智慧，而证悟最高的真理，所以称为“修身律”。

## 八、义理组织天台宗

“义理组织天台宗”，各宗派中，对佛学义理能建立严密组织，有系统地加以阐发者，当推天台法华为第一。天台智者大师，将佛陀一代圣教，分为五时，并按其所摄受的对象，分为顿、渐、秘密、不定等化仪四教，以及藏、通、别、圆等化法四教；以科学方式，将三藏十二部经典，分门别类地归纳于不同根性的众生，并将修行的方式与证果的等次，一一加以分析比较。所以在义理组织方面，天台宗是最严密、最有系统的。

以上概略的介绍八大宗派的各个特点。除此之外，此八宗有一个共同特点，便是同时兴盛于隋唐盛世，并且展现了中国文化史上光辉灿烂的一页，和隋唐的治世昌隆相得益彰，堪称中国佛教史上的黄金时代。

## 佛教八宗在台湾的情形

以下介绍大乘佛教的八宗，在今日台湾的弘扬情形。

### 一、密宗

台湾有人修学藏密，有人修学东密。修学藏密者，是修学西藏的喇嘛教；修学东密者，则是修学日本高野山派的密宗。在日本统治台湾期间，日本佛教便已传入台湾。日本的密教则分为两大主流：一为天台宗之台密，一为高野山之东密。

## 二、禅宗

禅宗在大陆非常普遍，当时的丛林大寺，都是禅宗的道场，但是后来许多道场丛林都成为仓库、办公场所，或者博物馆。禅宗在中国佛教史上，占有相当重要的地位，但在台湾少有具规模的禅寺丛林，有的寺院虽然自称为某某禅寺，实际上修学内容和禅宗却不相干。目前台湾佛教的各宗派，其法统几乎都是从禅宗演变而来，由此可见禅宗对近代佛教的影响。

## 三、净土宗

统领今日台湾佛教的是净土宗，不管是禅寺、律寺，普遍都以念佛法门来引导信徒修持。以念佛法门为中心的念佛会、莲社、居士林等，也相继成立，这种现象虽然很好，但我们希望佛教是多姿多彩的，各宗各派都能同时发挥其精辟的思想，重新呈现出隋唐盛世八宗并弘的盛况。

## 四、唯识宗

在台湾，研究唯识的人很少。太虚大师虽然主张八宗兼弘，但是他将佛学义理发挥得最为透彻、贡献最大的，当属法相唯识。民国初年，僧侣有太虚大师，在家居士则有欧阳竟无、杨仁山等大德的推弘，他们对于法相唯识的研究，皆有不可磨灭的贡献。民国十几年时，还曾办过法相大学，培育出不少的人才，后来分别担任各大学的唯识学课程教授。

## 五、三论宗

嘉祥三论宗的学者，目前最有名的是印顺论师。他对中观缘起的性空思想，有其独特的见解，他肯定缘起性空是佛陀最初开证的法门，也就是佛陀在《阿含经》里所开示的根本教义。因为性空唯名的义理高深，所以目前对三论研究有心得，并且能加以推扬的大德并不多。

## 六、华严宗

台湾的寺院里，讽诵《华严经》的很多，但是如唐朝清凉大师一样，能把华严深奥的教理，有组织系统地加以诠释、推演者，则待后起之人发心发扬。

## 七、律宗

台湾每年举办传戒法会，基本上维持了佛教的法幢，但是对于戒律的内容，真正去了解研究的人，为数甚少。律宗不只是形式上的持戒，其修行方法、精神内涵，和净化生命的意义，皆必须进一步地阐扬。

## 八、天台宗

已圆寂的斌宗法师，曾居住在新竹，也去过中国大陆，在观宗学社专攻义理组织严密的天台，颇有成就。其门人弟子慧岳法师，继承他的志愿，致力弘扬天台学。

## 各宗各派的修持方法

华严最初三七日，阿含十二方等八，

二十二年般若谈，法华涅槃共八载。

对于如来的一代时教，可以上面这首偈颂来说明其先后。当初佛陀在菩提树下金刚座上，夜睹明星而成正觉之后，首先宣说的圣教，就是华严；所谓“华严最初三七日”，指最初的 21 天，佛陀开讲《华严经》。“阿含十二方等八”，指《阿含经》的教义，讲了 12 年；《方等经》讲了 8 年。什么叫《方等经》？不属于华严、法华、般若、涅槃的大乘经典，如大家所熟悉的《阿弥陀经》《药师经》《维摩经》等都是方等经。

“二十二年般若谈”，指花了 22 年的时间讲《般若经》。“法华涅槃共八载”，就是《法华经》与《涅槃经》，一共讲了 8 年。根据史传记载：佛陀说法 49 年，谈经 300 余会。把这一首偈的时间加起来，刚好 49 年。其次，阐述各宗派的修持法门。

### 一、华严宗的修持方法

#### （一）《华严经》的来源

谈到华严宗的修持方法，首先须了解《华严经》。在浩瀚的经典中，《华严经》被称为经中之王，佛陀曾在 7 个地方，经过 9 次聚会，才把《华严经》讲完。据说佛陀宣讲华严时，没有人能了解其中的奥义，因此，传说这部经后来被藏在龙宫里，搁置了 600 年之后，才被龙树菩萨发现。龙树菩萨以他的聪明把下卷背诵下来，但是

前面的上卷、中卷，还没看到便为龙宫的人发现，而将他赶出龙宫。他出了龙宫之后，凭着记忆写下经文，此即龙宫所传的《华严经》。

《华严经》在中国有三种梵文译本。东晋的佛陀跋陀罗三藏翻译的《华严经》有 60 卷，称《六十华严》或晋译本。唐朝的实叉难陀三藏翻译的《华严经》有 80 卷，称为《八十华严》或唐译本。另外，唐朝的般若三藏翻译了《华严经》的《入法界品》，有 40 卷，称为《四十华严》。不论是《六十华严》《八十华严》，内容、义理都差不多，而《四十华严》乃《华严经》中最重要的一品——《入法界品》的单行译本。

## （二）《华严经》的三时判教

华严宗的三祖法藏贤首国师，把佛陀所说的一代时教，用太阳照物的譬喻，分成了“三时”：第一时：为日出初照时，譬如太阳刚刚上升，先照高山，比喻如来最初证悟，先以无碍智慧光明，照诸大菩萨，所说的经典是《华严经》与《梵网经》。

第二时：为日升转照时，因为光线照射的角度不同，所照的地层面也不同，所以第二时又分有初、中、后三转，接引不同根性的众生。

“初转”，是接引凡夫外道，使他们转凡成圣，如太阳出来，透过高山，射及幽谷之处，以此比喻凡夫外道；佛陀对他们所说的教义是三皈五戒、四圣谛、十二因缘，也就是阿含等经典。其次是“中转”，为了接引小乘进入大乘，及摄化大乘根性的菩萨，阳光透过幽谷，然后普及高原，比喻众生心量已较宽广，可学菩萨道了；此时佛陀为他们说《解深密经》《圆觉经》《维摩经》《大宝积经》《楞伽经》

等。太阳一直上升,到了日正当中,普照大地平原,如同佛光正照利根菩萨,佛陀为他们开示般若性空的经典,例如《金刚经》《大品般若经》等,此为“后转”。

第三时:是日没还照时,这是转摄末归本的法轮。无限美好的夕阳,即将下落,却又还照高山,表示佛陀将入涅槃,开示圆满的妙法,所谓人人皆有佛性,人人皆可成佛;唯有一乘法,无二亦无三,此时说的就是《法华经》与《涅槃经》。以上三时判教的方式,是华严贤首国师的说法,但是天台宗的人不以为然,他们认为智者大师的五时判教,才是最合理圆满的。

### (三) 圆融无碍的一真法界

《华严经》是佛陀教法中,最高深最究竟的法门,佛陀在海印三昧中演说《华严经》,除了利根的大菩萨,鬼神、天龙八部等,皆无法了解其中奥妙的道理,即使二乘根器的阿罗汉,也不能领会佛陀的说法。

在佛教各种经典中,言真空者,如般若中观;说妙有者,如唯识法相;提倡顿悟者,如禅门南宗;主张渐修者,如禅门北渐。无论空、有或是顿、渐,华严将这些思想统摄,并建立了诸教圆融的一乘圆教。

华严的世界叫“华藏世界”,也就是万有诸法由心所现的“一真法界”。此一真法界,是真妄泯灭,生佛不分的真理世界;是超越一切对待,本体即现象,现象即本体,绝对平等的世界。如果我们能够认识一真法界,扩大生命的领域,则能证悟到生命的永恒不灭。人们最惧怕的是死亡,最厌恶的是贫贱,如果我们能契入一真法



界，则能脱离贫贱、富贵、有无、生死、多少、高低等对待世界的束缚，而得到心灵上的绝对自由。以下简单说明一真法界的内容：

### 1. 一个不算少，万亿不算多

在我们的常识里，一元钱很少，万亿元钱财才算多，这是我们认识上的差别。在一真法界里，一个不算少，万亿也不算多。一般人认为一元钱少，是因为没有认识到一元钱的价值。这个“一”，不是计数东西时最小单位的一，“一”是个无穷大的数字。例如：万法归一，纷纭变幻的万有，其本源却是“一”。一粒沙子、一点粉笔灰、一个银河系，乃至一个宇宙虚空，都含藏于“一”之中；而万亿虽多，万亿之上另有万亿，永远有一界限。我们要培养从一粒沙子去透视无量三千大千世界的见识；这个“一”的含义很深广，必须深入体会“一”的无限性。

### 2. 微尘不算小、虚空不算大

在我们的观念里，微尘很小，虚空很大。其实，这种大和小的概念，也是错误的见解，在真实的世界里，大小是一样的。

所谓“须弥藏芥子，芥子纳须弥”，大与小能够互相容纳，正是华严微细兼容的道理。俗话说：“宰相肚里能撑船。”宰相的肚子真的那么大吗？怎么能撑船呢？如同佛陀的肚量包容天地，尽虚空都可以在我们的心胸之中，关键只在我们能不能扩大心里的世界。

### 3. 刹那不算短、劫波不算长

刹那，是佛教用来计算极短时间的单位，“刹那”究竟有多短？“少壮一弹指，六十三刹”，意思是说年轻有力气的人，轻轻弹一下手指的瞬间，就具有 63 刹那。如果用秒来计算，1 秒钟至少有好几百个刹那。劫波，简称“劫”，是计算长时间的单位，是无量数时间