

佛教對「宇宙人生」的看法

佛光山開山祖師星雲大師

時間：2006年3月5日晚間7點至9點30分

地點：美國西來大學

記錄：滿義法師 英文翻譯：妙光法師

對象：西來大學校長、副校長、教務長，以及全球遠距教學學員近千人。

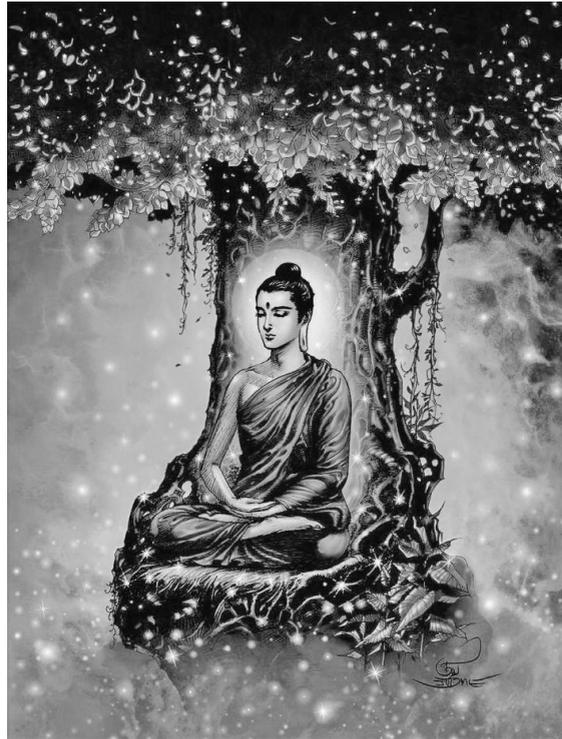
佛教常講：佛法是宇宙人生的真理。何謂「宇宙人生」？佛教對宇宙人生又有什麼看法呢？

2006年3月5日，星雲大師在西來大學主持的第五天遠距教學，主題就是「佛教對宇宙人生的看法」。大師從「緣起」的觀點來探討有關「宇宙人生」的各項問題，內容包括：宇宙的組成、人生的意義，以及如何面對宇宙世間的無常變化、如何體證宇宙的奧妙等。

大師表示：「緣起法」是佛陀在金剛座上、菩提樹下悟出的真理；「緣起」說明宇宙萬有都不能單獨存在，彼此是互為因緣關係的存在。世間上舉凡人從出生到死亡，以及山河大地，甚至日常生活中的各項物品，都是「仗因依緣」而有。因為世間一切都是因緣所生法，所以是「無常」變動的，因此宇宙有成住壞空、人生有生老病死、時間有春夏秋冬、心念有生住異滅等變化，此乃世間實相，無法改變。

雖然「無常」是世間實相，無常總是讓人感到無奈，甚至心生畏懼，但是大師勉勵大眾：由於世間無常，因此無有一法能夠恆常不變；但是「無常」可以讓好的變壞，「無常」也可以讓壞的變好，例如貧困的人只要勤奮努力，總有致富的時候，所以「無常」很好，因為無常，人生才有無限的轉機。

座談當天適逢洛杉磯正在舉行「奧斯卡金像獎」頒獎典禮，大師一開場就打趣說：「今天能把各位從奧斯卡裡搶救到這裡來聽佛法，你們善根深厚。」大師的幽默，立刻引來大眾開懷的笑聲。以下是當天的座談紀實。



佛陀在菩提樹下悟出「緣起法」真理

一、宇宙浩瀚無邊，如佛教的經典講「三千大千世界」，可見早在二千多年前佛陀已經知道「天外有天」，佛陀可以說是最早揭開宇宙奧祕的天文學家。現在想請問大師，宇宙是什麼？宇宙和人生有什麼關係？宇宙到底有多大？宇宙又是如何組成的呢？請大師開示。

答：一般佛教徒都知道，2500 多年前釋迦牟尼佛在菩提樹下、金剛座上開悟成佛。佛陀開悟，悟的是什麼道理呢？一般人都說，

佛陀悟的是宇宙人生的真理。那麼宇宙人生又是什麼？宇宙和人生有什麼關係呢？

所謂「宇宙」，以中國話來解釋，就是：上下四方的空間為「宇」，古往今來的時間為「宙」，也就是一切空間、一切時間組合起來，稱之為「宇宙」。

在佛教裡，宇宙和人生，統名為「世間」。世間就是時間和空間的合稱：過去、現在、未來等三世的時間，叫做「世」；東、西、南、北、上、下等十方的空間，叫做「間」。所以「世間」其實就是「宇宙」，「宇宙」又名「世間」。

在廣大的宇宙裡，森羅萬象，林林總總，不一而足，佛法將它們總括歸納為「有情世間」與「器世間」。亦即眾生所依靠的宇宙國土，叫做「器世間」；眾生由惑造業所感的有生死存亡的色身，叫做「有情世間」。

器世間不但提供一切有情眾生活動的空間、場所，並且供給平日賴以生存所需的事物。譬如山河大地、各種礦物以及水火風電等，乃至太陽所發出的光熱，都是我們生存所不可或缺的要件。

世間一切都是因緣所生法，任何一法的存在，都是「四大」因緣和合而有，四大就是地、水、火、風等四種元素。宇宙間，不管我們賴以生存的大環境，或是一切生命的存在，沒有一樣不是仰賴地、水、火、風等四大元素結合而成。譬如一朵花的綻放，要有肥沃的土壤，土壤屬於「地大」，另外還要有水分、日光、空氣，這些就是「水大」、「火大」、「風大」，如果缺少一大，花兒就不能盛開怒放了。

又例如由泥土燒成的杯子，泥土是屬於地大，泥土摻和水，加以火燒，故有水、火二大；再經由風吹成固體而為杯子，故有風大。

就以有情眾生的色身來講，也是假四大和合而成，例如人體的毛髮爪齒、皮肉筋骨是堅硬性的「地大」；唾涕膿血、痰淚大小便是潮濕性的「水大」；體溫熱度是溫暖性的「火大」；一呼一吸是流動性的「風大」。人之所以能生存，就是因為四大和合，如果身體有一大不調，就會呈現病相，所以宇宙萬有都是由四大和合而成。

宇宙和人生的內容十分浩瀚精微，道理極為玄妙深奧，不是用三言兩語就容易解釋明白。不過簡單的說，宇宙人生都是「因緣所生法」，也就是「緣起」而有，這就是當初佛陀所開悟的真理。

至於說宇宙到底有多大？根據現代科學家研究的結果證實，我們所生存的地球面積只有太陽的 130 萬分之一，換句話說，太陽是地球的 130 萬倍大，而在寬遼的虛空之中，一個銀河系就大約有 2 千億個太陽，宇宙裡的銀河系又多達幾百萬個，如此一想，可知宇宙的浩瀚深廣，真是無可比擬。

但是如果從很小的微塵方面來說，現代物理學把物質分解成最小的單位，叫做原子、電子、中子，而微塵比中子更細微。平常我們看牛毛是很細小的物質，可是牛毛的尖端用高倍度的顯微鏡放大來看，還可以發現更多更小的成分，這種比一般觀念還要細微了幾萬倍的情形，就是微塵。

在佛教裡，大的空間叫佛剎、虛空，小的叫微塵，名稱雖然不同，卻都稱為「三千大千世界」。一個「三千大千世界」為一佛的化境，稱為一個佛土，而宇宙中有無數無量的三千大千世界存在其中，佛經稱為「十方恆沙世界」、「十方微塵世界」。所以，如果要問宇宙到底有多大？只能說宇宙至大無外，至小無內，宇宙是無量無邊，無垠無涯的。

由於宇宙世間提供我們生存的條件，與我們的生活息息相關，所以我們理應關心我們的宇宙世界，誠如理學家陸象山說：「宇宙的事，乃我們自己份內的事；我們自己份內的事，也就是宇宙份內的事。」

只是，以凡夫眾生淺薄的知識，實在無法了解廣大無邊的世界，因為宇宙之大，即使利用最快速的光，也無法繞遍整個宇宙。因此，我們與其向心外的世界探討，不如「返求於心」，向自己的心內追求。如王陽明先生說：「宇宙是我的心，我的心就是宇宙。」古德也說：「若人識得心，大地無寸土。」又說：「心外無一法。」乃至唯識家的「三界唯心，萬法唯識」。這些都是告訴我們，世界只是我們心中的一朵雲彩罷了，因此如果我們能將宇宙納於胸中，對宇宙萬物便可以了然於心，因為法界之寬，其實也只是在當下的一念而已。

二、人類為了在天地間生存，自古以來就與大自然搏鬥； 對於未可知的宇宙，中國人向來有「敬天畏神」的觀念。 請問大師，渺小的人類應該如何與大自然相處呢？

答：佛教講「眾生皆有佛性」，意思是說，每個人都有成佛的性能；既然人都有成佛的可能，為什麼要妄自菲薄，為何要把自己看得很渺小呢？所以我認為每個人都應該活出生命的尊嚴，須知我們與佛無異；凡夫和佛只是迷悟不同，所謂「迷即眾生，悟即佛」，佛是已覺悟的眾生，眾生是未覺悟的佛，佛性人人本具，個個不無，因此我經常在主持皈依三寶典禮時，勉勵大家要承認「我是佛」，只要我們有「我是佛」的認知與承擔，就能頂天立地，就能與佛同在。

我們生存的大環境，或是一切生命的存在，無不仰賴地、水、火、風四大元素結合而成。不過，人雖然不可以看輕自己，但也不能驕矜自傲，人在宇宙間生存，要懂得謙卑，要和宇宙自然和平相處，建立「同體共生」的關係。因為世間萬物都離不開「緣起」，生命要靠彼此相互依存的因緣關係才能存在。例如，在現實生活裡，我們吃一頓飯，要靠農夫耕種、商人販賣、典座烹煮；穿一件衣服，從繅絲、織布、裁縫、成衣，是歷經別人多少的辛苦所成；我們居住的房屋，有賴農夫植林、工匠砍伐、建築師設計、工人營造等因緣和合，才能讓我們遮風避雨。可以說，我們日常的食衣住行乃至育樂等，都是由十方眾生的因緣共同成就，所以我們應該心懷感恩。

此外，大自然的鳥叫蟲鳴、鳶飛魚躍，使我們置身在多采多姿的世界中。乃至我們的生活裡離不開陽光、空氣、水等自然的資源，所以自然與人的生活息息相關。自然不但孕育了生命，自然本身其實也有生命，因為「生命」的定義不在於一息尚存，而在於是否具有「用」的價值。山河大地等能夠為人所利用，於人有用就有生命，所以自然界的鳥叫蟲鳴、飛瀑流泉、萬紫千紅、綠葉婆娑，觸目所及都是欣欣向榮的



大自然與人的生活息息相關，我們要尊重愛護，珍惜大自然。

景象，都有活潑潑的生命。甚至如果我們用心領悟，所謂「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，宇宙中的森羅萬象哪一樣不是從自己的生命中自然流出？所以我們要尊重自然，愛護自然，珍惜自然，人類可以利用自然，但不能剝奪自然，否則大自然也會向人類反撲。

中國有句話說：「天作孽猶可違，自作孽不可活。」因此談到如何與大自然和諧相處？首先應該從愛護大自然做起，也就是要重視環保。佛經裡有一位睽子菩薩，他每走一步路都怕把大地踏痛，每說一句話都怕把大地吵醒，每丟一個東西都怕把大地汙染。因為大地普載我們、生養我們、成長我們，我們就應該愛護它，不可以糟蹋它。

總而言之，我們生存在地球上，就應該愛護地球，地球上的河流、大海、森林、高山、動物等，其實也如同人體的組織一樣，例如：河流如血脈，川流不息，可以順利運送養分；大海如腎臟，保持潔淨，可以發揮新陳代謝的功能；森林如心肺，減少砍伐，可以做良好的空氣調節；高山如骨骼，減少挖掘破壞，可以保持地球水土的均衡；動物如細胞，不去捕獵殺戮，可以維護生態的平衡。大地的資源能夠維護長久，後代的子子孫孫才能在地球上安居樂業；也唯有珍惜大自然的資源，人類才能在地球上永續生存。

三、宇宙像一個變化莫測的巨人，當我們面對宇宙的變動，如地震、山洪爆發、颶風等天災時，該如何應變呢？

答：「緣起性空」是自然界的理則，大地山河，宇宙萬有，都是因緣和合的存在；沒有因緣，就沒有一切，因此自然界一切事物和現象的生起及變化，都有相對的互存關係和條件，都會隨著組成

因緣的變異而生滅不已。也就是說，世間萬法沒有永恆固定不變的自體，所以說是「性空」；因為本性是空，所以會隨著緣起緣滅而變化「無常」。

「無常」是世間的實相，如《金剛經》說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」《大智度論》也說：「咄世間無常，如水月芭蕉，功德滿三界，無常風所壞。」世間上不但富貴榮華像是三更大夢，就是我們珍惜的身體，頂多也只能活上幾十年、百年餘。世間、身體乃至心理都在活動，都在變化，都在不停的遷流，所以「滄海桑田、桑田滄海」，一切都像空中的浮雲、水上的泡影、鏡裡的空花、水中的明月，沒有一樣具有永恆性、實在性。

世間既是無常的，「國土危脆」當然更不用說了。就拿台灣及日本的地震來說，每一次大地震，財產的損失，生命的死亡，都難以數計。乃至印尼的海嘯、火山爆發，甚至美國的颶風等大自然的災害，都對人類的生存造成極大的衝擊。

不過，世間上的禍福、好壞，乃至幸與不幸，都不是絕對的，例如大自然的力量，如地震、海嘯、火山爆發、颶風和冰川、雷電等，雖然為人類帶來災害，但同時也在其他方面增加許多養分。就以閃電來說，在美國每年因雷擊喪生的人數比其他任何自然災害為多，平均每年 400 人死亡，1000 人受傷，財物損失約 3700 萬美元，這還不包括因雷電而引起森林大火的損失在內。

可是另一方面，如果沒有閃電，植物就無法吸收空氣中的氮。地球大氣中大約百分之八十是氮，氮是植物的主要食糧，每方哩地面的上空存有這種養分約 2200 噸。但是氣態的氮不能溶解於水，對於植物毫無用處，必須經過某種變化後，植物才能吸收。閃電正

好能觸發這種氮元素的化學變化，使氣體狀態的氮，變為植物可吸收的氮，據推算，全球每年由閃電轉化的氮肥，就有 20 億噸。再如我們呼吸的空氣，是綠色植物將陽光、二氧化碳和水轉化所釋放出來的氧氣，供給人類的需要。彼此之間，可說關係密切。

這雖然只是自然界中的一個例子，但也能充分說明世界上任何東西都是相依相待，相互關係的生存。因此，我們平時要愛護大自然，與自然和平相處；但是當宇宙因為無常變動而引發一些災難時，除了事先做好各種防範措施，讓災害降到最低，再有就是以一顆平常心來面對。

一般說來，人之所以會產生種種的痛苦，都是由於與自然界的人、事、物、境處於對立，不能調和所致。如果我們能以佛法的「因緣觀」、「無常觀」、「空觀」來面對世間一切生滅變化，藉由大自然的「無情說法」而認識自家的本來面目；甚至由認識自己真實永恆的生命，進而體悟自他不二、凡聖一如、物我一體、心境合一的境界，則大自然的花草樹木、山川景物，都能「情與無情，同圓種智」，都能與我共成佛道，是則「我見青山多嫵媚，料青山見我亦如是」，此等光風霽月，何其放曠！

四、有人說，人體就是一個「小宇宙」，中國文化更追求「天人合一」的人生境界，請問大師，我們如何才能體證宇宙的奧妙呢？

答：談到宇宙的奧妙，平常生活裡，只要經常想一想「為什麼」，奧妙就出來了。例如，為什麼要吃飯？肚子餓啊！肚子為什麼會餓？餓了為什麼要吃飯？吃了飯為什麼肚子就會飽？總之，只要連續提出二、三個「為什麼」，就知道所以然了。

中日甲午戰爭後，日本外相陸奧宗光代表日方到中國訂立《馬關條約》。當他要出發時，不幸女兒染病在身，他囑咐家人，沒有重大的事故，不必通信。正當和約簽訂到緊要關頭時，家書來了，說女兒病況嚴重，希望見父親最後一面。首相伊藤博文安慰他說：「你放心回去好了，這裡的一切由我來負責處理。」

披星戴月的趕回家裡，奄奄一息的女兒見到盼望已久的父親回來，很高興的說：「父親！我就要和你永別了，但是我有一個問題一直梗在心中，等著您回來替我解答。」

「什麼問題，你說好了。」

「我要死了，我死了以後要到哪兒去呢？」

身為政治家的陸奧宗光，雖然博學多聞，但是對於女兒臨終前的問題，竟然不知如何回答。不過他畢竟才智過人，於是安慰女兒說：「死後去哪裡，我不知道。但是我經常看你母親在念佛，我想佛陀會帶你到一個很好的地方去。」

女兒聽到此話，帶著安詳的笑容離開了人間。陸奧宗光因為沒有辦法解答女兒的疑團，於是開始研究佛教，終於選擇了佛教的信仰，並且出家當了和尚。

信仰是人生終極的追求，沒有信仰，生命就沒有依歸。佛法不但能解答生命的疑惑，還能幫助我們探究宇宙的奧秘。自古以來，人們不斷在探索宇宙存在的奧秘，從遠古的神話到太陽系、銀河系的漸次發現；現在由於科技日新月異，更使人類了解到宇宙的時空、有情、物質都是浩瀚無盡，這一切都遠遠超出人類所能了解的範圍。

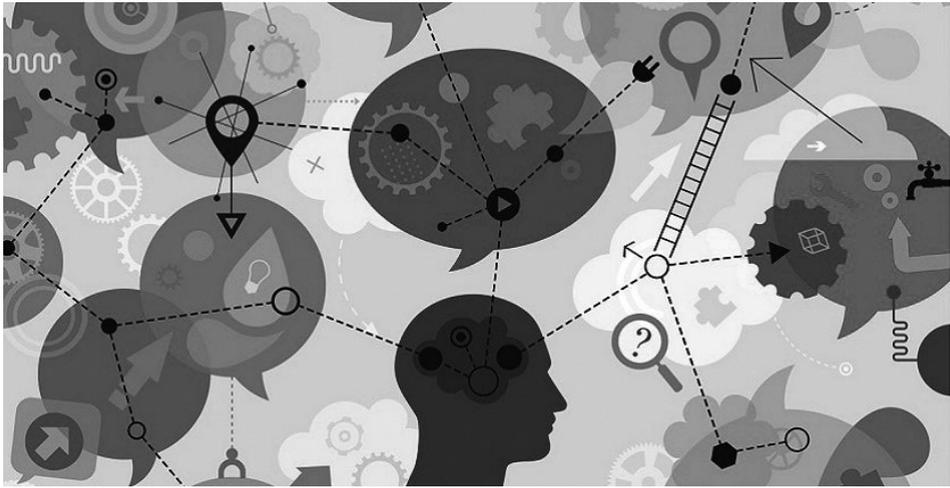
但是儘管如此，關於宇宙的奧妙，其實早在 2600 年前，佛陀對於廣大的時空已經有精闢的見解，這在佛經裡隨處可以找到明證。甚至由於內容深廣，後世佛弟子分別從各種不同角度探討，因

此佛教的「宇宙論」內容豐富，學派林立，然而一切都不出「緣起法」的範疇，這也正是佛陀所證悟的宇宙人生的真理。

佛陀所證悟的「緣起」道理，說明「諸法因緣生，諸法因緣滅」，世間萬物，情與無情，都在因緣和合下生滅變化，因此宇宙的產生、消長是緣起的，如同圓環，無始無終，並無所謂宇宙的起源與創造之說。

至於宇宙的緣起，儘管各宗各派各有主張，如：業感緣起、賴耶緣起、真如緣起、法界緣起等，但是這些理論無不繫於心的造作，所謂「心生則種種法生，心滅則種種法滅」、「若無一切心，何用一切法」，一心能生萬法，所以「心包太虛，量周沙界」，三千大千世界都是心識所現。

人的心力之大、心念之迅速，無可比擬，心的世界較物質世界更為無邊無際，所謂「一念三千」，心念一動，三界六道、宇宙之間，任意遨遊。如《正法念處經》說：「心能造作一切業，由心故



人的心念無邊無際，所謂「一念三千」，心念一動，三界六道、宇宙之間，任意遨遊。

有一切果。」又說：「心為一切巧畫師，能於三界起眾行。」由此可知，我們的「心」是一個微妙不可思議的宇宙世界，眾生流轉六道，或是成佛作祖，取證聖境，都是由心的作為而定。

了解了「心」的功用之大以後，我們實在不必在心外追尋，只要此心覺悟，不妄自造作，則山河大地、樹木花草，盡納於胸中，當下一念即是法界，娑婆世界轉瞬而成淨土，宇宙萬象、心識的起滅，無不豁朗明了，這就是「悟」。

追求開悟證果是一般人學佛的最高目標！悟的那一刻，整個迷妄的世界都粉碎了，呈現在我們眼前的是另一個世界、另一種風光；悟的時候，久遠過去的事情會重新浮現在眼前；悟的時候，遙遠以前的人和事，也都會慢慢向我們集中而來。悟的境界很難言說，所謂「如人飲水，冷暖自知」，悟的那一刻，忽然沒有了時間，也沒有了空間，一切都是當然如是，本來如是，所以修道者追求「悟」，是一種無上的體會。

我們平常看世間，看人生，都只是在浮面上打轉，不能深透到裡面，所謂「知其然，不知其所以然」。悟了以後，不但看東西不再是光看表面；悟了以後，宇宙的奧妙自然了然於胸，一切不言而喻。

五、請問大師，宇宙有成住壞空，當世界處於空劫時，眾生到底住在何處呢？成住壞空既然是無法改變的真理，人類又該如何面對宇宙的生滅變化呢？請大師為我們開示。

答：禪宗有一則故事，說到大隋法真禪師，有一次學僧問他一個問題：「劫火洞然，這箇壞也不壞？」禪師答：「壞。」又問：「如

此則隨他去也？」禪師漫不經心的回答：「隨他去。」然學僧不解其義，於是為了求得心中的落實，腳踏一雙芒鞋，踩遍大地山川，到處參學訪道，以解心中的疑惑，因而留下了「一句隨他語，千山走衲僧」的美談。

所謂「劫火洞然」，就是說世界從成立到毀滅的過程，可分為成、住、壞、空四個時期，稱為「四劫」。當「成劫」之期，有情業力增上，於空間生起微細的風，次第生成風輪、水輪、金輪，慢慢又形成山河、大地、生物等，因此成劫是指器世間與眾生世間成立的時期。

成劫之後進入「住劫」，此為器世間與眾生世間安穩、持續的時期。此一時期，每一中劫有增劫和減劫。每逢減劫時，便有刀兵、疾疫、饑饉等三種災害產生。

住劫以後就到「壞劫」，也就是火、水、風三災毀壞世界的時期。此期眾生世間首先破壞，稱為「趣壞」；之後器世間也隨之破壞，稱為「界壞」。也就是在此劫之初，地獄的有情命終之後，不復更生，此後，其餘傍生、鬼趣及人、天等的眾生也漸次壞滅，有情破壞後，世界出現 7 個太陽，燃燒成災，如此經過 7 次的火災，把色界初禪天以下的器世界燒壞，此時稱為火災劫，約需 12 億 8 千萬年的時間。其中 3 億 4 百萬年之間，有情的生物先壞；然後 1 千 6 百萬年之間，自然界再滅壞。

火災劫過後，次起水災，將第二禪天漂蕩殆盡，稱為水災劫，大約需要 1 億 2800 萬年。如此經過 7 次的水災，最後產生風災，將第三禪天以下全部吹落，稱為風劫，需要 64 大劫，10 億 2 千 4 百萬年的時間。

壞劫之後世界進入「空劫」，此期世界已壞滅，只有色界的第

四禪天尚存，其他則全入於長期的空虛中，等待世界又成，又是一個成住壞空的大劫。宇宙就在「成、住、壞、空」的過程中，反復生滅，每一週期大約要 12 億 8 千萬年。

所謂「趙州八十猶行腳，只為心頭未悄然」，面對宇宙毀滅，人生究竟何去何從？確實是一個重要的問題，必須自己去探究、去了解。

在佛教的宇宙觀認為，有情世間依眾生果報優劣及苦樂差別，可分為欲界、色界、無色界三個層次，稱為「三界」。「欲界」六天的眾生，男女群居，以五欲維繫生命，由其善惡欲念流轉，而有「六道」受生的果報。「色界」眾生已經遠離情欲，居於欲界之上，無男女之別，無情愛之念，皆由習「定」而化生，依禪定的深淺粗妙分為四級，共十八天。再往上的「無色界天」有四天，此界沒有物質，唯以心識住於深妙的禪定，乃純粹的精神世界。

凡此「三界」、「二十八天」，一旦世界進入上述提及的「壞劫」之期，欲界悉皆壞盡，色界中則有「火燒初禪、水淹二禪、風吹三禪」等三災，唯有第四禪不為「大三災」所壞。所以《法華經·譬喻品》說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏，常有生老病死憂患。」

既然世間苦空無常，面對宇宙的生滅，人命的生死存亡，到底如何才能逃脫毀滅和死亡呢？最重要的，應該要有信仰！因為「世事由來多缺陷」，唯有「學道求真」才能「免無常」。

在佛教有真俗二諦，也就是有世間法和出世間法之別。世間法是有為、有漏，是苦空無常的，世間法裡沒有一樣恆常不變的東西，所以不值得追求；唯有超越世間法，才能找到出世間「常樂我淨」的涅槃世界，這才是我人最終的歸宿。

學佛的最大利益，就是認識宇宙人生的真理，諸如世界是怎麼形成的？人生的真相是什麼？生從何處來？死往何處去？當我們對這一切有了真切的認識之後，就會知道，雖然世界有成住壞空，人生有生老病死，但並非成住壞空、生老病死就什麼都沒有。成住壞空是循環的，生老病死也不是一死了之；壞空後仍有成住，死後還會復生。甚至在苦空無常的世間法之外，還有一個常樂我淨的真實世界存在；一旦我們找到了永恆不死的真如佛性，自然就能夠超越生死毀滅的界限，也就不會再受世間的眾苦交煎了。

六、古老的中國人相信「人定勝天」，不知道大師是否認同這句話？

答：人是萬物之靈，也是萬能的動物，人不但有一雙萬能的巧手，人的雙腳能走遍天下，眼睛能眼觀四面，耳朵能耳聽八方，尤其人的頭腦和心靈更能上天入地。所以不是如基督教所說，只有上帝才是萬能的，其實每一個人都是萬能的！

人有無限的能量，例如能早能晚、能冷能熱、能飽能餓、能大能小、能前能後、能多能少、能有能無、能貧能富、能榮能辱、能忙能閒，尤其人能成佛，所以人要好自珍惜，不要妄自菲薄。不過，人雖然有無限的潛能，但對於「人定勝天」之說，我覺得人不一定要勝過天，人不但要和人和平相處，人與天也要和平共存。

一般人都希望自己比別人偉大，但是一旦有了勝負之心，就如賭博有輸贏，輸了，自己難過，贏了，別人痛苦，就如《法句經》說：「勝則生怨，負則自鄙；去勝負心，無爭自安。」人我之間有了勝負輸贏，爭執也就層出不窮；如果我們能真心尊重別人的偉大，能誠心擁護、成就別人，自然能化戾氣為祥和。所以，人不一定非要「勝

天」，而要「感動天地」；人和人之間也不必勝過別人，而要能「以德服人」。做人爭強好勝，未必成功；待人處世能夠「只從柔處不從剛」，反而能獲得別人的尊重與愛戴。

現在社會上很重視「柔性管理」，因為世間上剛硬的東西不一定堅固有力，有時柔軟的東西反而有意想不到的



滴水穿石體現出溫和柔軟的力量

穿透力。例如，滴水可以穿石、溫火可以融冰；乃至人體上堅硬的牙齒易斷，但柔軟的舌頭不死就不爛。可見「剛」雖然不是絕對的不好，為人「剛直」有時也有其必要，但剛而銳的東西容易斷傷，所以佛教講「從來硬弩弦先斷，每見剛刀口易傷」，柔性反而能夠持久。

溫和柔軟的力量和忍耐的力量一樣，都是其大無比，所以佛教指導人坐禪，目的就是要培養柔軟心，心地柔軟的人才容易跟人融和相處，心性慈悲柔和的人，往往能制伏頑強於無形。

因此，人與人、人與天地之間，能夠和平共存、相互尊重最好；就像夫妻之間，彼此相愛尊重、相敬如賓，感情必能維持長久。所以做人不要太過剛強好勝，能夠發揮人性柔和、善良的一面，過著柔性的人生，我想這是未來社會最需要提倡的。

七、請問大師，佛教講的「末法時期」，與基督教的「世界末日」，有什麼差異嗎？

答：在佛教裡有這麼一則故事。釋迦牟尼佛住世的時候，曾經親自上忉利天宮為母親說法，三個月沒有回到人間。當時的優填王及大臣、弟子們，非常思念佛陀，就請目犍連尊者利用神通力，帶了一個會塑像的人到天上去瞻仰佛陀的樣子，然後回到人間，用檀香木塑一尊像，這就是佛像的開始。當三個月後，佛陀從天宮回到人間，雕塑的檀香木佛像竟然會走動，向前迎接真的佛陀，佛陀對著這尊塑像說：「以後末法時代，就要靠你為人天做福田了。」

所謂「末法時代」、「末法時期」，就是佛陀入滅後，依照佛陀教法弘傳的情形，分為正法、像法、末法三個時期。

第一期「正法」時期，是指佛陀滅度後 1 千年期間，佛弟子對佛陀的教誡還能「依教奉行」，所以能夠保存佛陀教法的精神風貌，不遭扭曲，因此稱為「正法」時期。這個時期的眾生，根基猛利，不但有正法可以依循，而且又肯精進修行，所以證悟得道的人很多。

之後的 1 千年，因為距離佛陀滅度時期愈久，大眾孺慕渴仰的心情愈淡，對佛陀的教法也開始有了不同的觀念和認識，因此產生相似於正法的教法，此為「像法」時期。這個時期的眾生不如正法時期的眾生善根深厚，因此縱有教法，證果得道者少。

佛陀滅度 2 千年後，佛法開始進入「末法」時期。此時期由於眾生知見不正、正邪不分、頑強難化、附佛外道橫行，因此雖然有教法垂世，但信仰者少，當然更別說修行證果了，所以是「法弱魔強」，是佛法衰頹的時代。

根據佛經的說法，正法、像法時期各約 1 千年，末法時期則有 1 萬年的時間。現在距佛陀涅槃已經 2 千多年了，生此「末法時代」的人們，因為不能親自瞻禮到佛陀的金容，而有「佛在世時我沉淪，佛滅度後我出生；懺悔此身多業障，不見如來金色身」的感慨。

但是儘管「生不逢佛世」是學佛的八難之一，所幸佛陀入滅後還有教法流傳後世，眾生一樣有機會得聞佛法，一樣可以依法修行，所以根本不必掛念現在是不是「末法時期」。

至於基督教所謂的「世界末日」，根據聖經的記載，乃緣於耶穌預言「聖殿被毀」；聖殿被毀對猶太人而言，就如同世界末日來臨一般，是極其嚴重的事。後來一些人則把「世界末日」理解為「世界毀滅」，因此每當有人預言何時是世界末日，總會引起一陣的惶恐與不安。

例如，一個名為「耶和華見證人」的基督教非傳統新興教派，自 1914 年到 1975 年，曾經 4 次預言世界末日，但結果一次也沒有實現。所以，不管「末法時代」或「世界末日」，其實都是我們自己創造的，只要我們信仰堅定，就不必擔憂「末法」或「末日」來臨。就如同發生地震，儘管房子震倒了，甚至山河大地都為之摧毀了，但是只要我們的信心不倒，一切都可以重來。因為我們的生命是死不了的，就如基督教說「信上帝得永生」，其實生命是依因托緣、相續不斷的，所以不管有沒有信仰，生命都是永生不死的；生命既然不死，又何來「末日」之有？

八、請問大師，宇宙間真有外太空，真的有外星人嗎？

答：過去科技不發達，一般人所認知的世界，往往僅限於我們所生存的地球，例如平常所謂的環遊世界，不過是繞地球一周；所

謂世界大戰，也不過是地球上大規模的國際戰爭而已。然而，現在的天文學家已經證實，地球只是太陽系九個行星之一，而太陽是天河中千萬個星辰中的一個，整個宇宙當中如太陽系的星系又有無量無數千萬億之多，可見太陽系以外尚有其他太陽系，銀河系以外尚有其他銀河系，宇宙的廣大無垠，實在超出以往人類的想像太多。

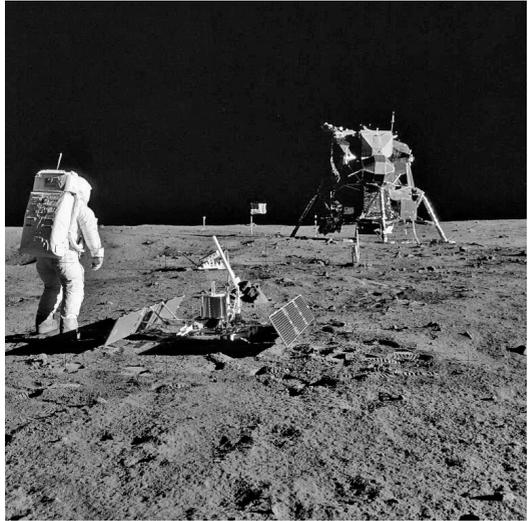
所以可以肯定的是，世界以外還有其他世界，所謂「天外有天」，這種宏觀遠見，其實在幾千年前佛經已經有明確的記載，例如有「佛教百科全書」之稱的《經律異相》，就詳細記載著無數天界的生活活動，不但可以印證現代天文學家的研究，更可以提供未來天文學探究的方向。

佛經裡還記載著這麼一段有趣的故事：釋迦牟尼佛在講經的時候，出廣長舌相，聲音震動無量世界，傳送極遠。弟子當中神通第一的目犍連尊者不相信，懷疑佛陀的音聲不可能傳到那麼遙遠的地方，便想一探究竟，於是利用神通飛到十億佛土以外的佛國。在那麼遠的佛國裡，世自在王如來正在說法。就在這時候，有一聽眾忽然從身上抓到一樣東西，驚叫道：「我身上怎麼會有一條小毛蟲呢？」

世自在王如來說：「那不是小毛蟲，那是從娑婆世界來的釋迦牟尼佛的弟子目犍連。」世自在王如來於是對目犍連開示道：「諸佛的威德不是聲聞弟子所可以比擬的，也不是用神通所能探測的。」從此以後，目犍連就非常相信虛空中確實有無量世界，也確實有無量諸佛。

從這個故事看來，阿彌陀佛不就是外星人嗎？乃至十方無量諸佛菩薩，不都是外太空的人嗎？因此是否真有外星人？外太空是否有生命的存在？在佛教「此有故彼有」的理則下，我們這裡有，那裡也應該會有。

現在美國已把太空人送上了月球，科學家也已證實別的星球上確有生命存在的跡象，未來也許有一天真的證實有外太空人的存在，到了那個時候，地球上的人類對他們而言，就是外太空的人，因為所謂「外太空」，只是一種相對的說法，甚至是一個假名。真正說來，我們的「法身自性」是「橫遍十方，豎窮三際」，是大而無外、小而無內，是無處不遍、無所不在的。因此未來希望人間能有多一些人像過去鄭和下西洋，像哥倫布發現新大陸一樣，引領人類發現更多的新世界，尤其更重要的是，拓展自己內心的世界。



美國太空人於1969年7月成功登陸月球，創下人類探索太空的歷史里程碑。

每個人在世間生存，都有自己的生活空間，包括心外的空間與心內的空間。心外的空間是指我們生存的外在環境，譬如我們居住的房舍、活動的場所，甚至於宇宙自然界等，都是我們心外的空間。其中尤以「家」是我們最直接、最密切的生活空間，當一個人經過了白天的辛苦工作，到了晚上，總希望回到溫暖的家，以養息疲憊的身心；即使一隻小鳥，飛過千山萬水，也要回到窩巢裡棲止。

不論「家」也好，「窩」也好，這就是生活的「空間」。根據歷史記載，古今有不少的戰爭，都是起因於爭奪土地，也就是「空間」的爭奪。然而不論是過去的君王諸侯或將相百官，他們的權勢

威力再大，他們所能到達的空間仍然是有限的；儘管現在的科學文明已經發展至太空時代，美國人已率先把人類送上月球，但是在這個宇宙虛空之中，除了月球之外，還有其他多如恆河沙數的星球，人類還不曾見聞過，更遑論登陸了。所以，一個人除了有心外的空間，更要有心內的空間，心內的空間就是心胸的開闊。

在佛法裡說，我們的真心本性是不生不死，是永恆如一，所以佛教的時空觀認為，時間是豎窮三際，貫通過去、現在、未來三世，是無始無終的；空間則是橫遍十方，橫互此方世界、他方世界、十方世界，是無量無邊、無窮無盡的，這就是我們心內的空間。一個人如果能夠把握心內的空間，就能同時獲得心外的空間，因為法界之大，其實無非存乎我們的一心之中。因此，只要我們能「心包太虛」，就沒有時空的隔閡，就能與宇宙融為一體，如此自然沒有自他之別，更無裡外之分了。

九、佛教講「一花一世界，一葉一如來」，可否請大師針對佛教這種獨特的宇宙觀，再做一些開示？

答：「一花一世界，一葉一如來」，這是說明華嚴宗的「一真法界」，是個「一即一切，一切即一」的圓融無礙法界。

在一般人的認知裡，一切源於一，一並不代表一切；因為「一」只有一個，「一切」代表很多個。但是，在佛教裡，認為一即是多，多即是一；一個不算少，萬億也不算多。例如一朵花、一粒微塵、一顆沙石、一個世界、一個宇宙虛空，都稱為「一」，孰大孰小？孰多孰少？一般人總以為一朵花、一粒沙石、一個微塵很小，一個虛空才是大。其實不是，我們說一朵花，從種籽種在土壤到萌芽成長，需要雨水的灌溉、肥料的培育、陽光的照耀，還要有風來傳播

花粉，要有空氣來沃養成長等。可以說，這一朵花是集合了全宇宙萬有的力量，才成為這一朵花；一朵花即等於一個虛空，跟虛空一樣大，所以佛教講「微塵不算小，虛空也不算大」；甚至有「須彌納芥子，芥子藏須彌」之說。

話說在一座寺院裡，掛了一幅對聯，對聯上寫著「須彌藏芥子，芥子納須彌」。有位讀書人看了對聯，覺得文理不通，就質問道：「須彌山那麼大，藏一粒芥子當然是沒有問題，可是小小的芥菜子裡如何能容納得了那麼大的須彌山呢？這未免太言過其實了吧！」

寺院的知客師反問道：「你是讀書人，想必聽過『讀破萬卷書，下筆如有神』這兩句話吧！現在就請你把一本書放進肚子裡！」

「一本書怎麼能放進肚子裡呢？」

「萬卷書都能讀進去，為什麼一本書放不進去呢？」

書生聞言大悟，原來空間的大小是可以相容的。

其次，佛教講「萬法歸一」，萬法泛指宇宙之間的森羅萬象。萬法既歸於一，那麼，「一」又歸於何處呢？一歸萬法。「一」是體，「萬法」是相，「一」與「萬法」就是本體與現象的互存互證。所以，一就是多，「一」與「多」不是兩個分別的概念，而是同源同流的迴環。一個宇宙有三千世界十億國土，十億國土三千世界也只是一個宇宙，所以說「一多不異」、「一多不二」。

佛教指導人坐禪，目的就是要培養柔軟心，心性慈悲柔和的人，往往能制伏頑強於無形。

佛教除了主張「一即一切，一切即一」之外，也講到「剎那不算短，劫波不算長」。剎那是佛教計算時間最短的單位，以現在的時間計算，大約等於七十五分之一秒，所謂「少壯一彈指，六十三

剎那」，在零點零幾秒這麼短的一剎那，為什麼說不短呢？主要是因為在一剎那之間，我們也有可能證悟永恆。所謂永恆無邊，是沒有時空分別間隔的。

此外，所謂「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」，天上的月亮只有一個，可是映照在水中，不管江、湖、河、海，乃至臉盆、茶杯裡面，都會有月亮。又如電視節目，雖然只是一個人在電視裡表演，全國幾百萬台的電視機，統統都可以收看，這不就是「一即一切」嗎？所以，時間、空間在「一」裡面，都是非常統一、非常調和的。如果我們能夠認識「一即一切，一切即一」，能夠了解「無二之性，即是實性」，就能體會世間一切都是因緣所生法，你我都是互為關係的存在，我和你沒有太大的距離，沒有太多的分別，所謂天下都是有緣人，那麼相敬相親又何必曾相識呢？

十、我們知道，宇宙人生都有一定的平衡和規律，當失去了平衡就會出現災難和病變。現在隨著科學的發達，往往會破壞這種自然的平衡，請問大師，佛教如何看待科學呢？

答：二十世紀末，由於科學的發展，諸如電腦的發明、基因的發現，一下對人類社會帶來了革命性的影響，甚至更早之前電燈、電話、飛機的發明，都發揮了突破性的變革。

然而，科學的一日千里，雖然帶來醫療科技等各方面的進步，為人類謀福，但相對的也帶來災難，例如火藥的發明為世界帶來毀滅性的破壞，乃至改變了大自然的循環定律，破壞了人類社會的和諧發展等，這都是不爭的事實。

不過世間法就是那麼奇妙，所謂「一物剋一物」、「一法對治一法」，科學發展雖然破壞了世界的平衡，但是人類總是有辦法提出對治、改善之道。就等於過去中國大陸所講的「上有政策、下有對策」。例如現在電腦網際網路的發明，使得資訊互通迅速，但有人卻專門製造病毒破壞電腦，甚至電腦駭客千方百計要入侵電腦，但是不管任何病毒、任何手法的破壞，最終都有破解之道，甚至可以用「防火牆」杜絕，防範未然。由此可見宇宙人生的問題都是環型，是循環不斷的。

另外，世間法是相互對待的，並沒有絕對的好壞。例如三、四十年前，台灣的電視只有三台無線電視台，那時候看電視覺得很有樂趣；現在有線電視台一下子增加了幾十台，常常是這台不好看，換另一台；那一台也不高興看，再轉第三台，結果一台一台的不斷轉換，到最後近百台都沒有一台好看，乾脆不看算了。過去的報紙只有兩、三張，早上花個半小時、一小時就可以看完，每天看報紙是一件很輕鬆愉快的事；現在增加到一、二十張，看到後來覺得好累，甚至因為太多，根本不想看。所以，少未必不好，多也不見得一定好，因為「物極必反」。

科學儘管再怎麼發達，還是有它的極限，仍有一些問題值得思考，例如：人類利用科技可以登陸極樂世界嗎？器官移植可以更換五臟六腑，但是頭腦可以移植嗎？思想可以移植嗎？醫學可以改變基因，但可以改變人類的厄運嗎？現代科技可以複製牛、羊等動物，但人的業力可以複製嗎？

雖然科學與佛教同是在探討宇宙和人類的關係，科學的原意為「知識」，是一門利用儀器與學理，專對自然界與人類社會進行研究與探討的學問。然而科學的知識是從感官而來，是變幻無常的，

今日的定律也許會被明日的發現所推翻，並非永遠不變；佛教的教理，卻是佛陀以至高無上的般若智慧所證悟發現的自然法則，這個「法」是宇宙本有，歷久彌新的真理，具有普遍性、永恆性。

所以，從佛教的立場來看科學，佛教其實是指引科學的明燈，在佛教的教理中，蘊含許多有關精神與物質世界的深邃思想概念，可以提供科學研究發展的構思與方向；另一方面，科學愈發達，則愈能印證佛法的合理性與真實性。因此佛學的提倡不僅與科學沒有牴觸，反而在科學的方法與效用，提供更精確的檢證。

例如，佛經記載「佛觀一鉢水，八萬四千蟲」，如今透過科學儀器，證實此說非虛。佛經上常說，十方恆河沙世界、三千大千世



宇宙中充滿了無量無數的銀河系，圖為 NASA 與歐洲太空總署公布的照片，哈伯與韋伯太空望遠鏡捕捉到幻影星系的繽紛影像。

界，乃至說虛空無量、法界無盡、國土眾生無量無邊。佛經所說的虛空、法界、無量無邊，今日天文學家已經證實：宇宙中充滿了無量無數的銀河系、太陽系、星雲團、天河、星球等。佛教天文學不僅開拓了人類的思想領域，尤其證明佛法並不違背科學，甚至超越科學，因為基本上，佛教不僅教義合乎科學的辯證，而且佛經的組織合乎科學的方法，佛法的修行更合乎科學的精神。

總之，儘管現代科學的進步日新月異，甚至把人類送上月球，但是能登陸月球，卻無法登入人心；儘管現代的醫學科技進步，可以替人換腎換心，但是物質的心臟可以更換，我人的真心本性卻絲毫無法更替。近代西方科學已經察覺到「精神」與「物質」的不可分離，也相信世間萬象（物質）的內涵，還有很多是目前科學未能解開的謎題，是未來科學研究努力的目標，但是這些努力仍然是在佛教所說的「緣起性空」的法則下進行。如果這些科學的成就偏重「物質」的研究發展，只會造成人類心靈的空虛與失控。佛教強調行解並重，並不單是著重在知識的累積，而是在精神意識的豁達與智慧的開展。佛教深知「精神是物質的內涵，物質是精神的作用」，因此，佛教能防治「科學主義」的弊病，是不容置疑的事實。

十一、請問大師，當我們了解了宇宙人生的種種狀況後，應該如何規劃這一期的生命？我們要如何才能圓滿人生呢？請大師開示。

答：每個人都應該要有人生規劃，孔子：「十五有志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」這就是孔子的生涯規劃。

我也曾經把自己的一生，以每 10 年為一個時期，規劃出「成長、學習、參學、文學、歷史、哲學、倫理、佛學」等人生 8 個時期，並且最後把一切都回歸到「佛法」裡，因為在佛法的「一真法界」裡，生命才能圓滿。

談到佛法，佛教並不是不重視知識理論的宗教，佛教是知識再加德行的宗教。在社會上，一般人認為學問技能是為了適應生存所需，但是有學問有技能的人不一定生活得愉快，即使是通達世間的科學、哲學、文學，但對於宇宙人生仍然是枝末的了知，不能徹底明白。

因為世間的知識是有漏學，佛法才是無漏學；世間的知識利害參半，像剛才所說的科學，就是一方面造福人類，一方面也在危害人類。佛教雖然也很重視知識，但佛教的知識是絕對有益而無害的。佛教的知識是般若的智慧，般若的智慧是去除自私而從內心獲證的知識，不像世間知識從外在的現象上去了解。

學佛的目的，就是為了開發內在的般若智慧，去除無明愚痴。從佛法看，不能了知生死就是愚痴。愚痴也不是完全沒有知識，我們從愚痴的「痴」字上可以看出，「痴」字本來是知識的「知」，在知字上面有「病」字頭，意喻知識有了毛病就是愚痴。

愚痴是心性的暗昧，沒有通達事理的智慧，也就是「無明」。因為愚痴，所以起惑造業，輪迴生死，受著無窮的痛苦，不能解脫，不能認識自己。但如果從「佛性本具」的觀點來看，每個人都具足成佛的性能與智慧，當初佛陀成道時就曾發出宣言：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」意思是說，人人都有佛性，都可成佛，只因煩惱、無明覆蓋，不能見到自己的真如自性，就如明珠蒙塵、烏雲蔽日，因此有憂悲苦惱，有生

死煩惱，有人我是非，有好壞善惡，有種種的不如意、不滿足等，這些都是人生的缺陷。

學佛修行就是要拂拭心中的塵垢，讓我們的心光顯現，真如現前，獲得一個圓滿自在、不生不死、沒有人我對待、沒有時空限制的解脫境界，這是學佛修行最終的目標。而要達到這個目標，就必須「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，只有三毒息，三慧朗，才能獲得身心自在、歡喜安樂的解脫境界，這就是真如現前、大圓滿的世界，也就是證悟的世界。因此，人生要如何求得圓滿？唯有學佛才能充實人生、認識人生、證悟人生，只有學佛才能圓滿自己、完成自己。

十二、我們知道佛光山一直在弘揚人間佛教，希望能建設人間淨土，請問大師，要如何建設人間淨土？大師理想中的人間淨土又是一個怎麼樣的淨土呢？

答：在佛教裡，淨土的種類很多，包括彌勒淨土、彌陀淨土、藥師淨土、華藏淨土、維摩淨土等。各種淨土雖然各有其殊勝之處，然而華藏淨土是以佛果的境界來看待一切，所以很難被一般眾生所理解；藥師淨土雖好，但現代科技文明一日千里，許多已開發國家已經達到藥師琉璃淨土衣食豐足、住行無缺、醫藥發達、生活無憂的境地；極樂淨土因為須要念佛念到一心不亂，才能決定往生，似嫌太難；彌勒兜率淨土雖然比較簡易，但將來仍須下生人間；唯心淨土主張「三界唯心，萬法唯識」，行者容易認為泛談；維摩淨土雖是不二法門的人間淨土，但是若不深究，則容易被誤導為在家佛教……因此，人間佛教所要成就的淨土，就是融攝各種淨土的精華，而又能落實在人間的「佛光淨土」。

所謂「佛光淨土」，其實就是一個「佛化的世界」，在佛光淨土中，每一個人都皈依三寶，受持五戒，明因識果，廣結善緣。佛光淨土是一個「善美的世界」，在佛光淨土裡，大家所看到的都是美麗的事物，所聽到的都是悅耳的聲音，口中所說的都是良言美語，手中所做的事情都是善行義舉。佛光淨土是一個「安樂的世界」，在佛光淨土裡，人與人之間沒有嫉妒，只有尊重；沒有憎恨，只有祥和；沒有貪欲，只有喜捨；沒有傷害，只有成就。佛光淨土是一個「喜悅的世界」，在佛光淨土裡，人人都翱遊在和煦的春風中，家家共沐在佛法的慈光裡，時時都是良辰美日，處處都是般若天地。

佛光淨土也是一個「五乘共法」的淨土，五乘就是：人、天、聲聞、緣覺、菩薩。在中國有儒、釋、道三教，在西方則有天主教、耶穌教。儒家講修齊治平，可綱維人倫，等於佛教的「人乘」思想；天主教、耶穌教主張生天，等於佛教的「天乘」思想；道家講返璞歸真、清淨無為、任性逍遙，等於佛教的「聲聞、緣覺」乘思想。人間佛教重視當下的淨土，致力於解決人間各種問題，所謂「以出世思想，作入世事業」，屬於菩薩乘的思想；主張「人成即佛成」，也就是以聲聞、緣覺出世的思想做人天乘入世的事業，進而實踐菩薩道的慧業。

在佛教的五乘中，人天乘的佛教重於入世，聲聞緣覺乘的佛教重於出世。而佛光淨土是具有人天乘入世的精神和聲聞緣覺乘出世的思想。佛光淨土是以菩薩為目標，自利利他，自度度人，自覺覺人。因此，五乘佛法的調和，就是佛光淨土的思想。

至於佛光淨土的建設，主要是透過人間佛教的弘揚，把佛法落實在人間，融入到生活裡，深植在每一個人的心田中，讓人人心中



2024 世界神明聯誼會共有七大宗教、1,700 名代表齊聚在佛陀紀念館，共同簽署「祥和歡喜，為世界祈和平」宣言。（莊佳穎 / 攝）

有佛，則眼睛所看的都是佛的世界，耳中所聽的都是佛的聲音，口中所說的都是佛的語言，心中所想的都是佛的恩德；當身心獲得淨化，當下就是佛光淨土現前，就能過著解脫自在的佛化生活。

所以，人間佛教所希望建設的佛光淨土，是一個富而好禮的人間淨土，是一個普世和諧的人間淨土，是一個法喜安樂的人間淨土，是一個佛光普照的人間淨土；在佛光淨土裡，呈現的是慈悲喜捨的社會，是常樂我淨的世界。人間淨土的建設，需要傳承、接棒，所以未來希望大家一起努力，把淨土建設在人間。

