



01

《禪的生活》

時空與生命

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 9 ~ P. 24	無	1. 滄海桑田	1.1 錢財與呼吸 1.2 地球是怎麼形成的
		2. 「我」命最長	2.1 南山比起「我」，到底誰老 2.2 生命極為有限
		3. 人生得意知多少？	3.1 人生四大賞心樂事 - 快樂可以永遠嗎？
		4. 人生如夢	4.1 長夜漫漫，逃不掉的的人生之夢 4.2 在有生之年，應該做一些利人利己的事
		5. 時間與超越	5.1 長壽與短命 5.2 六道中的分段生命 5.3 時間的超越和生命的完成
		6. 「我」的空間好小喔	6.1 人與地球的渺小
		7. 無量光的距離	7.1 阿彌陀佛是無量光、無量壽的意思 7.2 凡是看得到、算得出的距離，都不是無量光
		8. 每個人都有光	8.1 清淨自在的心光 8.2 心力愈集中，光就散得愈遠 8.3 有多少修持，就能產生多少力量
		9. 反光與吸光	9.1 最清明的便是最容易反光 9.2 白光與黑光
		10. 空間的超越	10.1 化身佛的表現，就如形象化的發光體 10.2 法身佛無處不在

01 時空與生命

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 9 ~ P. 12	無	1. 滄海桑田	1.1 錢財與呼吸 1.2 地球是怎麼形成的

1. 滄海桑田

1.1 錢財與呼吸

1.1.1 如果活到一百歲，能有多少次呼吸

1.1.1.1 若依一分鐘十六次計算，推算到一百歲，僅有八億四千萬次，實在有限的很。

1.1.2 如果有八億四千萬的財產，是不是很了不起呢

1.1.2.1 其實一點也不！因為錢可以賺進，也可花掉，花了又可再賺回來。

1.1.2.2 呼吸呢？呼吸一口氣，就少了一口氣，因此生命實在很有限、很寶貴，不是錢財可以比的。

1.1.3 滄海桑田 - 地球不斷的在變化

1.1.3.1 我們常說「福如東海，壽比南山」，其實南山存在的時間並不長。

1.1.3.1.1 例如，高雄有一座教堂，動土時從地底挖出來好幾個兩億年以上的大貝殼化石，可見那個地方，在兩億年前是海。

1.1.3.1.2 因此，山雖暫時不動，山的壽命也並不長。

1.2 地球是怎麼形成的

1.2.1 根據佛經：

1.2.1.1 我們這個世界最初是沒有的，接著開始有了空氣

1.2.1.2 漸漸地氣體變成了液體，然後又漸漸形成固體

1.2.1.3 再從液體及固體裡產生各種生命

1.2.1.4 依照佛經所說的，地球上最初的人，是從光音天下來的

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 12 ~ P. 13	無	2. 「我」命最長	2.1 南山比起「我」，到底誰老 2.2 生命極為有限



2. 「我」命最長

2.1 南山比起「我」，到底誰老

2.1.1 世界是很有限的，這「南山」更無從比起，因為從無始以來就有「我」

2.1.2 沒有「我」不會形成這個世界，不會有眾生，不會有生死輪迴

2.1.2.1 每個人都有個「我」，從遙遠的過去到現在，生生死死，因此「南山」並不老，「我」才是最老的。

2.2 生命極為有限

2.2.1 從個體生命來看，幾十年過後，不想老也要老，從環境的山川大地來看，也有滄海桑田的時候

2.2.1.1 在歷史上聽說有個彭祖活到八百歲；而從整個歷史的長度來看，八百歲實在不長，生命實在是太短促了。

2.2.1.2 但是如果沒有修行，不從生死裡解脫，「我」將會使你永遠無限期的在生死中輪迴下去。

2.2.2 無間地獄

2.2.2.1 無間地獄就是在時間上一直無間斷的受苦，直到業報盡了，才從地獄出來。

2.2.2.2 若我們不從生死當中解脫的話，與在地獄沒有兩樣，好比永不天亮的長夜。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 14 ~ P. 15	無	3. 人生得意知多少？	3.1 人生四大賞心樂事 - 快樂可以永遠嗎？

3. 人生得意知多少？

3.1 人生四大賞心樂事 - 快樂可以永遠嗎？

3.1.1 久旱逢甘霖

3.1.1.1 一旦久雨不停，就不是賞心樂事了。

3.1.2 他鄉遇故知

3.1.2.1 一旦故知賴著不走，就會期望他趕快離開了。

3.1.3 金榜題名時

3.1.3.1 當官有當官的苦，交際應酬、同僚排擠，令人窮於應付。

3.1.4 洞房花燭夜

3.1.4.1 很多夫妻在歡喜之中結合，卻在吵鬧之下仳離。

教材範圍	主題	子題
------	----	----



書籍	光碟		
P. 15 ~ P. 17	無	4. 人生如夢	4.1 長夜漫漫，逃不掉的的人生之夢 4.2 在有生之年，應該做一些利人利己的事

4. 人生如夢

4.1 長夜漫漫，逃不掉的人生之夢

4.1.1 不論是苦、是樂都是夢；從時間上來看，歡樂是太短促了，而苦卻是非常的長

4.1.2 眾生愚癡，在無限期的時間裡，都在作夢

4.1.3 如果不修行、不解脫，人生的夢便沒有醒的時候，縱然是醒了，也不是一醒就永遠醒

4.1.4 縱然活了百歲，最後也難免一死

4.1.4.1 即使明明知道一口氣不來就是死，卻不會想到「我馬上會死」。

4.1.4.2 只有印光大師，他寫了一個「死」字，時時刻刻面對死的問題。

4.2 在有生之年，應該做一些利人利己的事

4.2.1 要好好用功，好好的活下去；否則，生的時候如醉漢，死了以後又是另一場夢的開始

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 17 ~ P. 18	無	5. 時間與超越	5.1 長壽與短命 5.2 六道中的分段生命 5.3 時間的超越和生命的完成

5. 時間的超越

5.1 長壽與短命

5.1.1 想要長命很容易，只要盡量做壞事，做得愈多，做得愈壞就可以長壽了

5.1.1.1 那便是到地獄裡面受苦報，很久以後都出不來。

5.1.2 要想「短命」，倒不容易

5.1.2.1 希望從此以後不再輪迴生死，要剋期取證，希望打一個禪七，便能證得阿羅漢果，乃至成佛，實在是不容易的事。

5.2 六道中的分段生死

5.2.1 若是感到時間有長短，就在時間裡頭，就不出生死



- 5.2.1.1 眾生因為都在時間內，所以都是有量的，而且還可以分段計算
- 5.2.1.1.1 在六道中，出生入死、入生出死，這一段一段的過程，稱為分段生死。
- 5.2.1.1.2 譬如人的一天、一歲、一生，就是一個一個的段落；前生、今生、來生，這也是一個一個的段落。
- 5.2.1.1.3 造福者升到天上，造罪者墮到地獄；當天福享盡，或地獄罪報受完了，又是一個段落的結束與開始。
- 5.2.2 如果能超出時間之外，沒有時間了，那就叫「無量壽」**
- 5.2.2.1 唯有出三界、出離生死輪迴，才沒有時間的段落可分。
- 5.2.2.2 證得阿羅漢果的人，再也沒有時間可以衡量他，他已不在生死之中了。
- 5.3 時間的超越和生命的完成**
- 5.3.1 大乘佛教八地以上的菩薩，若以他們自內證的體驗，已經沒有時間的長短可分了
- 5.3.2 若以在眾生中行菩薩道而言，因為眾生在時間裡，菩薩為了度眾生，所以也在時間裡頭
- 5.3.3 初地以上菩薩的時間段落，叫做變異生死，與凡夫的分段生死不同
- 5.3.3.1 凡夫是以罪福而感六道輪迴的生死
- 5.3.3.2 菩薩是以果位的遞昇，在福德智慧的增長中，漸漸完成圓滿的佛果。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 19 ~ P. 20	無	6. 「我」的空間好小喔	6.1 人與地球的渺小

6. 「我」的空間好小喔

6.1 人與地球的渺小

6.1.1 縱然知識上知道台灣不大，在經驗上卻仍覺不小

6.1.1.1 台灣在地球面積的比例上是很小的地方，但對我們來說，仍然有很多地方是沒到過的。

6.1.2 由於我們活動空間的範圍太有限了，所以錯覺台灣是個很大的地方。

6.1.3 我們個人身體的存在，總是自以為它很重要，也好像蠻大的

6.1.3.1 雖然僅僅一公尺多高的身體，但已覺得頂天立地，胸懷萬丈了。

6.1.4 其實我們所能感知的天地也極為有限。

6.1.5 地球也是很渺小的

6.1.5.1 沒去過地球那邊的人，那麼地球那邊聽起來好像很遠。

6.1.5.2 若是經常地球的那邊到這邊，來來去去的人，就會覺得地球實在不大。

6.1.5.3 從整個太空來看地球，我們這個地球實在只是一艘小小的太空船而已。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 20 ~ P. 21	無	7. 無量光的距離	7.1 阿彌陀佛是無量光、無量壽的意思 7.2 凡是看得到、算得出的距離，都不是無量光

7. 無量光的距離

7.1 阿彌陀佛是無量壽、無量光的意思

7.1.1 壽是時間，光是空間。無量光是指光明遍照，無限的深、遠、廣、大的力量，充滿於空間又超乎空間範圍的存在

7.2 凡是看得到、算得出的距離，都不是無量光

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 21 ~ P. 22	無	8. 每個人都有光	8.1 清淨自在的心光 8.2 心力愈集中，光就散得愈遠 8.3 有多少修持，就能產生多少力量

8. 每個人都有光

8.1 清淨自在的心光

8.1.1 它是智慧的光、悲願的光。

8.1.2 當我們智慧、感應和願心的力量，都能夠到無限大的時候我們的光就，能照到無限遠的地方了。

8.2 心力愈集中，光就散得愈遠

8.2.1 愁眉苦臉的人，我們一見到他，就感到他身上有點寒寒的

8.2.2 意氣飛揚，渾身散發著活力的人，我們一看到他就有安全感，好像是見到了希望。

8.2.2.1 雖然我們的眼睛沒有看到他的光，事實上，他的光已散發出來了。

8.3 有多少修持，就能產生多少力量

8.3.1 對自己信心的力量，和幫助他人的力量，不管是有形或無形，這個力量只要產生，他的光就已經照到我們了。



教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 22 ~ P. 23	無	9. 反光與吸光	9.1 最清明的便是最容易反光 9.2 白光與黑光

9. 反光與吸光

9.1 最清明的便是最容易反光

9.1.1 例如，鏡子反光，但若在鏡子上貼了一層黑紙，那它就不再反光了

9.1.2 若能修到一切眾生都給予光，見到每一個眾生都有光、都反光，那這個人就會發現一切眾生都是佛。

9.1.2.1 所以佛看眾生，眾生都是佛；因為佛最清淨、明朗，最容易反光

9.1.3 若老是看到他人的人事物都覺得可惡，這種人不但不會反光，且是專門吸光的人

9.1.3.1 因為，光射到他就不見了。

9.2 白光與黑光

9.2.1 光，代表空間，既然有兩種不同的光，那也有不同的兩種空間

9.2.1.1 無限的黑光：表示所造的貪瞋癡等惡業的無限，也就是說他吸一切光，而成為罪業非常深重的人。

9.2.1.2 無限的白光：代表修持戒、定、慧的力量，可以達到無限。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 23 ~ P. 24	無	10. 空間的超越	10.1 化身佛的表現，就如形象化的發光體 10.2 法身佛無處不在

10. 空間的超越

10.1 化身佛就如同一個發光體

10.1.1 佛在世的時候就像是一個發光體，向四方放光。

10.2 法身佛無處不在

10.2.1 真正的法身佛，無處不在，無所不顯。

10.2.2 這是超越空間、不受空間所限制的絕對無限，這便是空間的超越和生命的完成。

討論題目

1. 請說明經中說阿彌陀佛是「無量光、無量壽」的意思。
2. 為什麼說：「我」命最長？
3. 為何說「人生如夢」？
4. 如何可以讓我這個生死輪迴的「命」，從此以後不要有了？
5. 談談個人對時間及空間的概念。
6. 什麼是無量光的距離？
7. 如何讓自己的心光散得更遠？
8. 如何學習讓自己成為反光的人？
9. 如何是空間的超越和生命的完成？

