

人生无常 当下最真

林庆昭 著

参透人生的32堂心灵禅修

佛陀在世的时候，有次曾经曾经问随行的弟子说：

『你们究竟知不知道，人生究竟有多长？』

有个弟子回答：『五十年。』佛陀说：『不对。』

其他弟子陆续说出『四十年』、『三十年』、『二十年』等答案，

但佛陀总是摇着头。

最后有位弟子请示佛陀说：『人生是不是只在一个呼吸间。』这时，佛陀才微笑点头。

一片叶子落下来，因为它是自然的一部分。

就像叶子落下了，但树仍然挺直着。当树倒下的那天，生命依然依然持续着。

春天的时候，落叶不会再回来，可是生命一直都在。



NLIC 2970666949



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

人生无常 当下最真

林庆昭

著

参透人生的32堂心灵禅修



NLIC 2970666949



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

本书中文繁体字版本由好的文化在台湾出版,今授权中央编译出版社在中国大陆地区出版中文简体版本。该书版权受法律保护,未经书面同意,任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

人生无常 当下最真:参透人生的 32 堂心灵禅修/林庆昭著.

—北京:中央编译出版社,2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5117 - 0657 - 7

I. ①人…

II. ①林…

III. ①死亡哲学 - 通俗读物

IV. ①B086 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 232792 号

人生无常 当下最真:参透人生的 32 堂心灵禅修

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍 季晓丽

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数 75 千字

印 张 6.25

版 次 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

作者的话

有生就有死，谁也占不了便宜。好比秦始皇和汉武帝一样，一心一意想求得长生不死药，到头来还不是剩下一堆白骨，终究逃不过一死。

死，有轻若鸿毛，也有重若泰山。不过，好像有人对死很恐惧，心中有极度的不安感，不晓得在害怕什么。

如果我们经常被这个压力侵袭，就容易出现莫名的紧张，对生活感到厌恶，不能快快乐乐地活着。

人生不如意的事十之八九，谁都不可能永远顺遂，而死亡是人类必然的结果，既然是不可抗



拒的事，若是一味地排斥或惧怕，只会增加自己心中的负担，把生活变成一种折磨。

记得看过一则报道，有名叫廖美喜的妇人，她与癌症相搏十多年，痛起来的时候，她自己形容说“像是刮强烈颱风”，尽管身上有癌细胞在流窜，她却拖着败坏的身体，义无反顾在医院当义工，竭尽所能帮助和她一样罹患癌症的病人，带给他们信心和生存的勇气。

有次搭公车，她拿着残胞票上车，结果被司机不客气地把票掷回。

“好像我是次一等的人。”她说。

不过，这些挫折并没有击倒她，反而使她愈挫愈勇，然后把这些侮辱忍下来，尽心尽力照顾癌症患者，告诉他们生活的力量在于自己。

有限的生命是一张订了回程的车票，谁也不知道什么时候轮到你。所以，她以坚强又达观的口吻说：“还剩几天就做几天义工，绝不浪费。”

美国哲学家梭罗说：“生命本身没有意义，

你必须赋予它意义；而其价值也透过你所选择的意义而彰显出来。”

死亡并不可怕，可怕的是我们不敢面对它。

印光大师在门口张贴“死”字，每天以坦然的心情面对，丝毫无所畏惧。如果我们满脑子只担心“死”了该怎么办，倒不如担心现在该怎么“活”来得实际。

佛陀在世的时候，有次曾经问随行的弟子说：“你们知不知道，人生究竟有多长？”

有个弟子回答：“五十年。”

佛陀说：“不对。”

其他的弟子陆续说出“四十年”、“三十年”、“二十年”等答案，但佛陀总是摇着头。

最后有位弟子请示佛陀说：“人生是不是只在一个呼吸间。”

这时，佛陀才微笑点头。

当然，每个人多少都会害怕死亡，只要体认死亡是人生的必经过程，其实不只是自己，包括



任何人都无法逃避的，自然能从容面对死亡的不安和恐惧。

虽然人生无常，但我们有权让自己活得有尊严，创造自己的人生，而不是哀声叹气或漫无目标地活着。

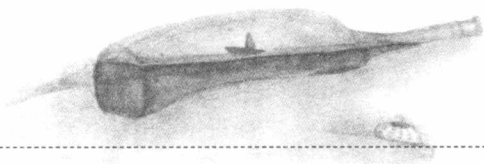
《法句经·爱欲品》云：“一切意流衍，爱给如葛藤；唯慧分别见，能断意根源。”

意思是说，所有的妄念都会长流蔓衍，爱意犹如葛藤随处攀缘；只有智慧能够分辨区别看待万物，能够斩断情思的根源。

有智慧的人，可以选择自己想过的生活；有智慧的人，愿意改正身上所有的恶习；有智慧的人，懂得停止永无止尽的追求；有智慧的人，一定能够体会生命的真谛。

生与死不足为惜，好好把握和珍惜人生现在拥有，就是赋予生命最大的意义。诚如英国文学家约翰生所说：“怎么死并不重要，怎么活才重要。”

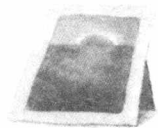
珍惜人生在世的时光，一切用平常心来看待，深入自己的灵魂深处，告诉自己死没有什么，如何活得充实有意义才重要。



在一切足迹中，
大象的足跡最为尊贵；
在一切正念禅中，
念死最为尊贵。

每当我们迷失方向或懒散的时候，
观照死亡和无常往往可以震醒我们回到真理：

生者必死，
聚者必散，
积者必竭，
立者必倒，
高者必堕。



——佛陀临终前说

目 录

作者的话 1

辑一 生命旅程的真谛 2

逃避生死或害怕死亡，并不能免却生死，也不能超脱生死，反倒会让自己无所适从。如果说人的生命只有一次，那么好好的活下去，就是这一生最有意义的事。

用心过生活 3

思考活在当下的价值 4

生命是用来愉快的过生活 6

认真活出生命的喜悦 8



- 认真思考生命存在的意义 9
- 找到生命中有价值的目标 10
- 生命旅程的真谛 13
- 他是没有向命运低头 14
- 生命是字或谜，在于你怎么选择 15
- 生命价值不在长短 18
- 生命的价值要活得有意义 19
- 存在的长短不是那么重要 20
- 用爱让生命活得更美丽 23
- 生命是一首写不完的诗 24
- 现在该怎么“活” 28
- 活着念念不忘死亡 29
- 把死亡当成生命的终点 30
- 活出生命的价值 33
- 好好经营生命，面对沮丧失望 34
- 人生最宝贵的遗产 38
- 精神永留，才是真正意义的长寿 39
- 羞耻心与道德感都荡然无存 41

辑二 做生命的好管家 46

甘愿付出，欢喜接受。生命不在乎贫穷富有、职位高低，就看能否选择全心投入，即使是再平凡的人物，都可能因为对生命的尊重和热爱，而变得高尚起来。

创造美丽的人生 47

生命无常，慧命常存 49

保持愉快的心情 52

感恩生存，也当感谢死亡 53

活着保持愉快，死亡从容面对 54

正视自己的生活 57

清清楚楚地知道自己在做什么 58

做生命的好管家 63

从事有意义的工作 64

甘愿付出，欢喜接受 66

尊重生命的可贵 68

人的生死，让它自然即可 69

珍惜生命、尊重生命的可贵 71

诸恶莫作，众善奉行 73

从这一生的“因”上去努力 75



善有善报，恶有恶报 76

活著最好，有爱不老 79

一颗进取学习的心 80

不要闲著没事做 81

活出生命的尊严 84

生与死是必然的过程 85

生命的价值由自己负起责任 87

辑三 从容自在生与死 92

当死亡来到时，若能自主自知，以喜悦的心勇敢地面对死亡、接受死亡，对于自己一生的行为，不论是善、是恶都要心存感谢，无怨、无悔、无嗔、无傲。

平常心坦然面对 93

用豁达的态度看待生命 93

万物带不去，唯有业随身 96

给自己预留遗言 99

好好去做想做的事、未完成的事 100

用行动去做，而不是光想 102

从容自在生与死 105

我会死，我总有一天会死 106

- 以喜悦的心勇敢地面对 107
- 与最爱者心心相通 110
- 将生命发挥得淋漓尽致 111
- 用思念来代替悲痛 113
- 活得比谁都开心 115
- 有句话说：“好死不如赖活着。” 115
- 月有阴晴圆缺，人有生离死别 118
- 以平常心对待死亡 120
- 死亡是最后终结的觉醒 121
- 多花心思面对生命的无常 123
- 主动扭转命运 126
- 要活得有勇气，不要老是归咎于“命” 127
- 人的命运操之在己 129
- 观想自己的死亡 132
- 观想死亡时的感受、痛苦 133
- 摒除我执和得失心 135



辑四 活出自己的天命 138

苍松可以活上千年，而牵牛花仅能活一日，有人认为两者同样长寿，因为它们各自完成自己的天年，谁也没有夭折。可见，生命不在活得多久，而是有没有尽到自己的本份。

欢欢喜喜接受它 139

不要只顾着累积在世上的财富 141

随时随地预计可能遭遇死亡 142

靠智慧与毅力去克服 145

挑战着人类的智慧 146

好好充实自己和体验人生 148

不要再“等到以后” 151

现在想做的事就去做 151

往者已矣，来者亦不复可追 154

死是生的开始 157

“死亡”是相当忌讳的话题 158

提前体验生离死别的感受 159

活出自己的天命 162

各有天性、各有天命 163

朝闻道，夕死可矣 164

- 充满感恩的心 167
- 还有什么还没做，要及时做 168
- 与其活得长，倒不如活得好 170
- 观照死亡和无常 172
- 重新找回生存的勇气 174
- 感受活着真好的喜悦 177
- 觉得活得很辛苦 178
- 把寻死的念头转化为求生的意志 180



PART I

逃避生死或害怕死亡，并不能免却生死，也不能超脱生死，反倒会让自己无所适从。如果说人的生命只有一次，那么好好的活下去，就是这一生最有意义的事。

