

林庆昭 著

「台湾畅销书作家」

# 领悟生命

的自在

认识人生真谛的20堂心灵禅修

人生旅程中最重要的事，  
就是积极认真的生活，做自己生命的主人。



可是，在许多时候，我们老是犯这样的错误，总是把希望寄托在明天，不懂得珍惜，总是把生命浪费在今天，不知道该怎么把握，对人生就像写字一样，往往不注意字写得怎样，而只是看花费了多少纸。

俄国文学家奥斯特洛夫斯基说：“人的一生应当是这样度过的：当你回忆往事的时候，能够不因虚度年华而悔恨，不因自己碌碌无为而羞愧……”

生命不应该随便浪费，也没有打草稿的机会，因为我们所认为的草稿，其实已经是我们人生的答卷——无法更改，也无法重绘，所以我们要珍惜每一次机会，认真对待每一天，好好活在当下。虽然人生苦短，但生命的意义在于真实，只要我们愿意省思过去和把握当下，一定能突破人生的困境，领悟生命的自在，活出全新的自己。



中国青年出版社

林庆昭 著

「台湾畅销书作家」

# 领悟生命的自在

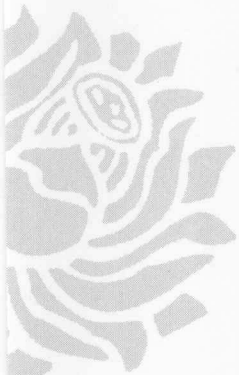
的自在

认识人生真谛的  
20堂心灵禅修

人生旅程中最重要的事，  
就是积极认真的生活，做自己生命的主人。



中国青年出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

领悟生命的自在：认识人生真谛的20堂心灵禅修/(台湾)林庆昭著.  
—北京：中国青年出版社，2009

ISBN 978-7-5006-8695-8

I. 领… II. 林… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第029452号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2009-2500

本书中文繁体字版本由好的文化在台湾出版，今授权中国青年出版社在中国大陆地区出版其中文简体版本。该出版权受法律保护，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。

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四十二条21号

邮政编码：100708

网址：[www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话：(010) 64007781

责任编辑：李杨 [candie\\_li@163.com](mailto:candie_li@163.com)

营销：北京中青人出版物发行有限公司

电话：(010) 64017809

印刷：聚鑫印刷有限责任公司

经销：新华书店

开本：880×1230 1/32

印张：5.75

插页：2

字数：80千字

版次：2009年9月北京第1版 2009年9月第1次印刷

印数：1-8000册

定价：22.00元

本图书如有印装质量问题，请与出版部联系调换  
联系电话：(010)84035821

人生旅程中最重要的事，就是积极认真的生活，做自己生命的主人。

可是，在许多时候，我们老是犯这样的错误：总是把希望寄托在明天，不懂得珍惜；总是把生命浪费在今天，不知道该如何把握；对人生就像写字一样，往往不注重字写得怎样，而只是看花费了多少纸。

俄国文学家奥斯特洛夫斯基说：“人的一生应当是这样度过的：当你回忆往事的时候，能够不因虚度年华而悔恨，不因自己碌碌无为而羞愧……”

是的，季节可以重复，时间可以重复，金钱可以重复，唯有生命不可重复。生命对于每个人只有一次。

就像人生的窗景，一幕一幕各有不同的



影像。

影像中的自己，呈现出各式各样的形貌，有过失、怨尤、困扰，也有希望、欢喜、尊严，但更多的却是无知、忧虑、邪见、侵犯。

这些恶念蒙蔽了人性中原本的良知，让我们生活得不快乐，无法从容自在地品尝美好的人生。结果，愈来愈多的人遇到了挫折，不是想办法去解决，而是用尽方法来逃避。

记得有次无意中看到佛光会印赠的《慈悲爱心人》小册子，内容是为使人心灵净化、道德重整、找回良知、安定社会，特别筹划的“慈悲爱心列车”活动，主要目的是为社会带来希望与光明。

其中，所开示的人生二十最，明明白白指出现代人的烦恼之处与生活之道。



### 何谓人生二十最？

- 1.人生最大的敌人是自己；
- 2.人生最大的毛病是自己；
- 3.人生最大的悲哀是无知；
- 4.人生最大的错误是邪见；
- 5.人生最大的失败是骄傲；
- 6.人生最大的烦恼是欲望；
- 7.人生最大的无明是怨尤；
- 8.人生最大的忧虑是生死；
- 9.人生最大的过失是侵犯；
- 10.人生最大的困扰是是非；
- 11.人生最大的美德是慈悲；
- 12.人生最大的勇气是认错；
- 13.人生最大的收获是满足；
- 14.人生最大的能源是信仰；
- 15.人生最大的拥有是感恩；
- 16.人生最大的修养是宽容；
- 17.人生最大的本钱是尊严；
- 18.人生最大的欢喜是法乐；
- 19.人生最大的希望是平安；
- 20.人生最大的发心是利众。



看到字句的刹那，内心为之一震，更深一层思考文中的意义，带给我很大的启发与省思。

佛教经典法句经中的述佛品说：“已胜不受恶，一切胜世间，智廓无疆，开蒙令入道。”

这个意思是说，如果我们能战胜自己的欲望，就能不受恶念的折磨，就可以承受所有世俗的一切压力，好比无边无际的人生智慧，能够开启愚昧的心而进入平静的境界。

佛陀说：一切唯心造。意谓一切的物境，都是人的心念所感得，作恶行善，皆由心为主宰。

人生的本质是什么？无明、骄傲、生死、欲望；人生的真谛又是什么？满足、平安、感恩、信仰。



如果人生是一连串的磨炼,当我们从一次又一次的错误中学习成长,应该有信心活得更自在,而不是愈活愈沮丧,丧失追求快乐的感受。

生命不应该随便浪费,也没有打草稿的机会,因为我们所认为的草稿,其实已经是我们人生的答卷——无法更改,也无法重绘,所以我们要珍惜每一次机会,认真对待每一天,好好活在当下。

虽然人生苦短,但生命的意义在于真实,只要我们愿意省思过去和把握当下,一定能突破人生的困境,领悟生命的自在,活出全新的自己。所以,我想藉由生活中的体会与经验来诠释“人生二十最”的意涵,希望能和大家一起打开内心的门窗,留下最纯净的一扇记忆,活得自在。





——从《楞严经》、《法华经》等大乘经典中悟入如来藏

《楞严经》卷第一、《法华经》卷第一、《楞严经》卷第二、《法华经》卷第二



愿一切众生都懂得快乐和快乐的原因，  
愿一切众生都脱离痛苦和痛苦的原因，  
愿一切众生都不离无痛苦的神圣快乐，  
愿一切众生生心常平静，  
没有太多的执着和太多的怨恨，  
相信一切众生平等。

《楞严经》卷第一、《法华经》卷第一

《楞严经》卷第二、《法华经》卷第二

《楞严经》卷第三、《法华经》卷第三

《楞严经》卷第四、《法华经》卷第四

《楞严经》卷第五、《法华经》卷第五

《楞严经》卷第六、《法华经》卷第六

《楞严经》卷第七、《法华经》卷第七

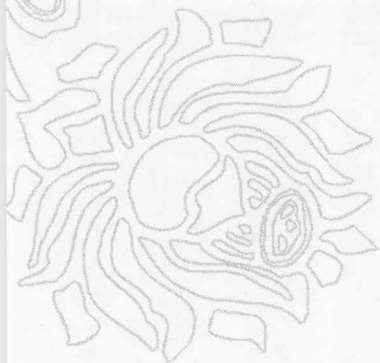
《楞严经》卷第八、《法华经》卷第八

《楞严经》卷第九、《法华经》卷第九

《楞严经》卷第十、《法华经》卷第十

《楞严经》卷第十一、《法华经》卷第十一

《楞严经》卷第十二、《法华经》卷第十二

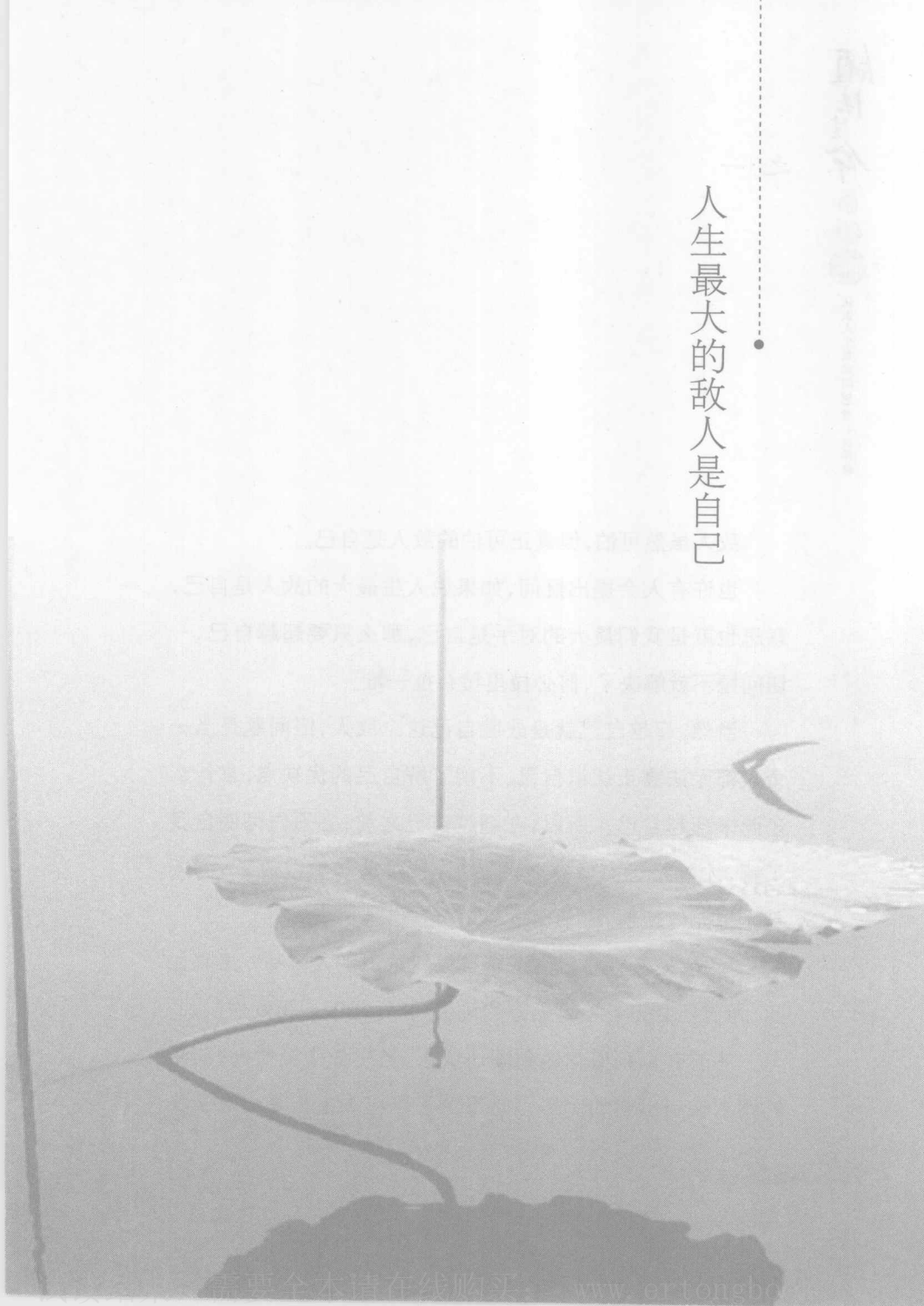


## 目 录

- 人生最大的敌人是自己 /001  
人生最大的毛病是自己 /009  
人生最大的悲哀是无知 /017  
人生最大的错误是邪见 /027  
人生最大的失败是骄傲 /035  
人生最大的烦恼是欲望 /045  
人生最大的无明是怨尤 /054  
人生最大的忧虑是生死 /062  
人生最大的过失是侵犯 /070  
人生最大的困扰是是非 /078  
人生最大的美德是慈悲 /087  
人生最大的勇气是认错 /096  
人生最大的收获是满足 /106  
人生最大的能源是信仰 /114  
人生最大的拥有是感恩 /123  
人生最大的修养是宽容 /132  
人生最大的本钱是尊严 /140  
人生最大的欢喜是法乐 /149  
人生最大的希望是平安 /158  
人生最大的发心是利众 /167

人生最大的敌人是自己

# 人生最大的敌人是自己



敌人虽然可怕,但真正可怕的敌人是自己。

也许有人会提出疑问,如果说人生最大的敌人是自己,意思也就是我们最大的对手是自己,那么只要超越自己,一切问题不就解决了,何必拉里拉杂扯一堆。

当然,超越自己就是战胜自己这个敌人,但问题是当一个人都无法真正认识自己,不能了解自己的优缺点,拿什么东西来超越自己。所以,在超越自己之前,必须先彻底自我了解,才能将优点做有效的发挥,针对缺点加以改正,而不是光想如何超越。

可是,一般人总以为了解自己比认识别人容易?果真如此,为何还会犯下不可原谅的过失,任凭错误一再发生。

从前有一只梅花鹿到湖边饮水,当它低头畅饮时,清澈的湖水映照出它的倒影,它看见了自己头上长着一对又长



又大的角，散发英挺的雄姿，十分自我陶醉：“好漂亮、好尊贵的角啊！谁能比得上我呢？”

就在顾影自怜之际，它忽然发现映在水面上的脚，看到纤细的四肢无法和美丽的鹿角相比，不禁皱起眉头说：“妈妈把我的脚生得太丑了，又细又长，像竹竿一样，如果能粗壮一点该多好。”

这时，林中突然出现了一只凶猛的老虎，露着利牙发出可怕的吼声，吓得梅花鹿拔腿就逃，老虎则在后面紧追不舍，不想让到口的食物飞走。

很幸运地，前面是一片宽阔的草原，梅花鹿藉由四只轻巧的长腿奋力奔驰，终于摆脱了老虎的追击。

“呼，总算逃过一命。”梅花鹿略作休息后，没想到老虎不久又追赶上来，只得继续奔逃。

惊慌失措的梅花鹿，不顾一切往前奔跑，不慎跑进一片茂盛的森林中，一不小心头上的角被树枝卡住了，结果动弹不得。

拼命挣扎的梅花鹿，急得一点办法也没有，心中感到万分沮丧：“美丽的角啊！以前我以你为荣，现在竟然要死在你手里…，脚啊脚！过去我不该埋怨你长得太丑，求你现在带我离开森林……”

可惜太迟了。老虎已经追赶过来，一口将梅花鹿吃掉。



很多人如同这只梅花鹿一样,非得等到遗憾发生了,才会感慨过去的疏忽,为什么当初不能认清事实,为什么当时竟然轻视自己。

为什么会这样?因为我们认为自己不会害自己,所以只要小心提防别人,就可以高枕无忧。

事实上,别人对我们的伤害非常有限,反倒是对自己的不够了解,对自己的高傲自大,才是自取祸害的根源,所以想战胜自己这个敌人,第一道关卡就是认识自己。



## 之二

看得见的敌人一点都不可怕，反而看不见的敌人会暗藏杀机。

所谓看不见的敌人，并不是敌人躲在暗处，而是自己内心的敌人。也许有人质疑：自己照顾自己、爱护自己都来不及了，怎么可能伤害自己呢？

话虽没错，但为什么最大的敌人是自己呢？因为我们一心一意把目光集中在别人身上，忽略了应该好好省察自己和检讨自己，以致于看不见自己所犯的过错，最后形成了无可弥补的盲点，成为危害自己的致命伤。

其实，无形的伤害比有形的伤害更为厉害。正因为我们不认为自己会害自己，所以一点都不放在心上，以为自己很行，或者听不下别人的劝，为所欲为的结果，往往带来原本不该犯的过失。



如同顶顶大名的西楚霸王项羽，在穷途末路之际，仍然顽强抗辩说：“是天亡我，非用兵之罪。”

观看项羽的失败，难道真是天意吗？

其实不然，项羽的最大敌人不是刘邦，而是自己。原因在于项羽太过自信，不知惜福。他有谋士范增不用，平白将韩信拱手让人，据地关中却不加重视，只想衣锦还乡，向江东父老炫耀自己的本领。

当然，胜败乃是兵家常事，一时的失败不代表永远的失败，只要力图振作，仍是大有可为。

可是，项羽刚愎自用的个性，认为只许成功，不许失败的想法，就在垓下之役战败时，走到乌江江边的项羽，竟然选择用自杀的方式来逃避，当下由英雄变成了懦夫。

留得青山在，不怕没柴烧。但死到临头仍不知悔改的项羽，能责怪上天的不公平吗？

把成败归诸上天，不过是懦夫为失败所找的借口，这种缺乏责任感的行为，失败便不足为奇。

失败并不可耻，可耻的是不去找出失败的原因，消灭导致失败的真正敌人，而是用逃避的方式畏怯面对现实。

勇敢承认错误，拿出决心赶走自己这个敌人，我们就能焕然一新，不会再受到自己的蒙蔽，才是真正超越自己。





每个人或多或少都有一些敌人，其中最可怕的敌人莫过于自己。

有时候受到心中之敌的影响，如果不加以清除，很可能改变我们的心性，不知不觉中做出违反理性的事情。

古时候，有位年近三十的清净太子，生性善良的他从不接近女色，并且非常关心民生疾苦，所以非常受人民的拥护。其父王为了延续王室血脉，特地颁发告示召集天下美女，让太子纳为妻妾。

迫于父命难违的情况下，结果被太子选中的这名女子，虽然长得美艳绝伦，却拥有像魔鬼一样的恶毒心肠，一心一意贪图荣华富贵的她，为了达到目的而不择手段。

进入宫中的这名女子，由于清净太子不愿和她接近，于是她来到太子的房门外，故意大声哭了起来。这时，纯情的

