

<<领悟生命的自在>>

图书基本信息

书名：<<领悟生命的自在>>

13位ISBN编号：9787500686958

10位ISBN编号：7500686951

出版时间：1970-1

出版时间：林庆昭 中国青年出版社 (2009-09出版)

作者：林庆昭

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;领悟生命的自在&gt;&gt;

## 前言

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，内容是为人人净化心灵、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. 人生最大的失败是傲慢；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：“己胜不受恶，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、傲慢、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。

## <<领悟生命的自在>>

### 内容概要

《领悟生命的自在：认识人生真谛的20堂心灵禅修》：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。

<<领悟生命的自在>>

作者简介

林庆昭，台湾金石堂十大畅销男作家之一，曾任《翡翠》杂志采访记者，尖端出版公司文库书籍主编，《CALL流行通讯》总编辑，大庆文化总编辑，《我爱你结婚网》爱情顾问，TNT电台《文学的天空》节目主持人。

得奖记录：第十届台湾学生文学奖小说奖；第十一届耕莘文学奖小说奖；第八届巡回文艺创作奖散文奖；台北市立图书馆新诗创作比赛第一名。

<<领悟生命的自在>>

书籍目录

人生最大的敌人是自己人生最大的毛病是自己人生最大的悲哀是无知人生最大的错误是邪见人生最大的失败是骄傲人生最大的烦恼是欲望人生最大的无明是怨尤人生最大的忧虑是生死人生最大的过失是侵犯人生最大的困扰是是非人生最大的美德是慈悲人生最大的勇气是认错人生最大的收获是满足人生最大的能源是信仰人生最大的拥有是感恩人生最大的修养是宽容人生最大的本钱是尊严人生最大的欢喜是法乐人生最大的希望是平安人生最大的发心是利众

## &lt;&lt;领悟生命的自在&gt;&gt;

## 章节摘录

侵犯经常是导致各种祸乱的根源。

当你侵犯别人时，对方不甘心受你侵犯一定会加以反击，结果双方一发不可收拾，不是爆发激烈的肢体冲突，就是打得头破血流。

翻开报纸一看，许多杀人抢劫的案件，哪一起不是因为侵犯别人而发生的遗憾，可悲的是很多人仍不改本性，依然我行我素。

如果抱怨社会乱象丛生，到处可见暴力的场面，应该先从自己检讨起，而不是责怪别人。

有一天在喧哗的街上，一对夫妇在他们开的糖果屋争吵，附近的人深感困扰，却没有人愿意出面调停。

有个画家看到后，下定决心要为他们调解。

于是，他走入他们争吵的店里，听到的是夫妻对骂的言语，对他正眼也不瞧一眼。

这时，他抓起店里的糖果，大声地喊叫街上正在玩耍的孩子：“喂，你们要不要吃糖果？

要多少有多少，尽管拿，别客气。

”孩子们大声的欢呼，开心地吃着糖果。

一边吵架一边怒目相视的夫妻，总算暂时停止了争吵，然后气冲冲地抓住画家的手说：“你是什么人？

想干什么？

这些是我们卖的糖果？

”但是，画家用满不在乎的神情看着夫妻俩说：“你们不是想要把对方杀了吗？

如果你们其中一人杀了对方，当然会被判刑，与其死后拿这些糖果来供祭你们，不如拿来布施给孩子们。

”听到画家的说辞，这对夫妻觉得不好意思，于是停止了争吵。

作家加拉西说：“愤怒是片刻的疯狂，所以应该控制你的感情，否则感情将控制你。

”化暴戾为祥和。

因为侵犯是一种鲁莽的举动。

根本解决不了问题。

反而会使事情愈弄愈糟。

双方都得不到好处。

如何避免人生最大的过失？

让心情放轻松，保持开阔的胸襟，改掉侵犯的行为，你会发现没有什么事大不了的。

之一有人的地方，问题多，是非就多。

是非的可怕，往往无中生有或是编造的流言，在没有查明事实真相之前，对当事者是一种不公平的伤害。

尤其，受到是非中伤的人，心中一定有所不甘，绝不会善罢甘休，同样也会反过来制造更多的是非，结果你来我往的不实放话，造成双方每天都得承受无数的是非之苦。

在日本曾经发生一则大新闻：有间寺院门口对面的花店，店主有个未出嫁的女儿怀孕了。

父亲严厉地追问她肚里孩子的父亲是谁，她不得已只好随便答说：“是对面那个和尚，他一直对我有非份之礼，于是我就变成这样了。

”她的父母勃然大怒，等不及查明真相，就气呼呼地跑去找禅师理论，禅师只是心平气和地应着：“

是吗？

是吗？

”后来，花店的女儿产下一名婴儿，她的父母要求禅师收养，禅师仍面带微笑说：“是吗？

是吗？

”自从这件丑闻传开来后，每当禅师外出化缘时都会遭到异样的眼光，但禅师却泰然自若，不以为忤。

经过一段时间，店主的女儿受不了良心谴责，把事情真相告诉父母，原来这孩子是她和情人生下的。

<<领悟生命的自在>>

知道事情原委的店主夫妇，赶紧跑到寺院向禅师道歉，禅师还是那句老话：“是吗？是吗？”

”受到不实的谣言中伤，最好的应对方法是保持沉默，因为清者自清，浊者更浊，愈描只会愈黑。杂阿含经中说：“依照所播下的种子，你便由此收到同样的果子；作善的人收到善的，作恶的人收到恶的；播出来的是什么种子，你便尝到什么果子。

”喜欢搬弄是非者。

早晚会被别人散播的是非所扰。

因此，避免是非缠身的方法，就是莫论他人之非，当修自己之缺。

## <<领悟生命的自在>>

### 编辑推荐

《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。



<<领悟生命的自在>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>