



0108

《智慧一百》

戰勝自己

# 0108 戰勝自己

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P. 34~37	無	千千為敵，一夫勝之，未若自勝，為戰中上。——法句經卷上·述千品	1. 語譯 2. 解說

## 經文

千千為敵，一夫勝之，未若自勝，為戰中上。——法句經卷上·述千品

### 1. 語譯

若以個人的力量戰勝成千上萬的敵人，是夠勇猛的戰將，但還不如戰勝自己的煩惱心來得有價值。

此偈指出人最大的敵人是自己。

### 2. 解說

#### 2.1 人生最大的敵人是自己：

##### 2.1.1 很多人將人生視為戰場，一生之中都在戰鬥：

2.1.1.1 在與自然環境、社會環境、家庭環境做著適應及克服的努力。

2.1.1.2 一生之中所遭遇的許多人、事、物，都是戰鬥的對象。

##### 2.1.2 總以為勇者勝而懦者敗，因此人必需要有危機感、競爭力與進取心。

2.1.2.1 總是殫精竭慮地為自己、為孩子安排前途，作為發展的戰場。

##### 2.1.3 實際上，自己的心念，往往不受自己的指揮，才是最頑強的敵人。

2.1.3.1 一位人生戰場上的常勝將軍，能夠萬夫莫敵，屢戰屢勝；但他內心不一定能夠平安、自在、歡喜。

2.1.3.2 《例》拿破崙曾經說：「我可以戰勝無數的敵人，卻無法戰勝自己的心。」

#### 2.2 如何戰勝自己：

2.2.1 能夠不受成敗得失的左右、不受生死存亡所影響，縱然身不自在，卻能心得自在，才算戰勝自己。

2.2.2 平常人很難不受環境影響，矛盾、衝突、掙扎，經常發生。

2.2.3 觀念上的排解：要想到這是種種因緣配合產生的結果，自己僅是因素之一，並非唯一的因素，所以是無法掌控的，心中情緒自然會安定。

2.2.4 方法上的練習：要做些自我約束與寧心安心的工夫，若能隨時隨地安心安身，便是真正戰勝了自己。

# 討論題目

---

1. 為何一個人最大的敵人是自己？
2. 如何才能夠戰勝自己？

