

<<找回自己>>

图书基本信息

书名：<<找回自己>>

13位ISBN编号：9787508050928

10位ISBN编号：7508050924

出版时间：2009-1-1

出版时间：华夏出版社

作者：圣严法师

页数：213

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;找回自己&gt;&gt;

## 前言

现代人身处在多元而混乱的价值体系中，人人都想要寻更多的自由，却因为一味向外驰求，而不知道原来所有问题的根源出自我们的心，当然更不会知道，其实所有的答案就在自己的心中。因此，如果想要真正彻底解决问题，都必须先回归自己，回到方寸之间——心。

《找回自己》是圣严法师又一本贴近现代人心灵的著作，全书共分四大部分，分别为：“掌握人生方向盘”、“不被自己框住”、“回归内在的声音”，以及“自我肯定、自我成长、自我消融”。

在探讨“心”这个议题上，圣严法师用的不是心理学的理论，却有着极其细腻、深刻的观察，往往通过几个实例与故事，就不落痕迹地揭露了人性幽微多变的面向，又以幽默的智慧化解，为人心找到出路，永远充满温暖的希望。

如果不是对人有着极大的慈悲，又怎么能有如此的宽厚和包容？

而作为当代的心灵导师，圣严法师并不像一般的励志书作者，高谈个人的成功与成长。

圣严法师是宏观角度，从务实面出发，谈论整体人类的目标：当全人类有了正确的方向，身处其中的个人，自然就能找到定位，而不会茫然失序。

而且个人的成长就是整体人类的成长，个人的成功就是整个社会的成功；个人与全体不是互相对立抵触，而是相摄相容、圆满无碍的。

如果不是对世间有透彻的智慧，又怎么能有如此深广的视野？

《找回自己》就是这样一本充满慈悲与智慧的书，能够带领我们找回真正的自己。

本书内容原为“大法鼓”电视节目中圣严法师的谈话，整理成文稿后曾在《人生》杂志每月的“人生导师”专栏中连载，非常受欢迎，早已成为读者每个月最大的期待。

如今集结成书，希望能嘉惠更多读者，一起来分享圣严法师的生命智慧。

法鼓文化编辑部

## <<找回自己>>

### 内容概要

在人生的路上，我们总是忙于汲汲营营地追求满足物质上的欲望，却忘记生而为人的真正意义；我们常常忙着左顾右盼地评断别人，却忘了应先审视自己、认识自己。

许多人或许不曾面对过“自己”，不曾认真地审视过那个真实的“我”，而人生的价值与意义究竟又是什么？

圣严法师以佛法的智慧，提供我们认识自己的方向，并为探寻时所升起的疑惑，提出最切实的建议。

无论是人生的价值与目的、如何克服执着、如何放下欲望、应有的生活态度、自我成长、忏悔与责任...等，圣严法师都以最生活化的实例、最直接明了的说解，让读者可以立即运用，确实履行。

期待在圣严法师的带领下，我们都能真正找到自我，为生命开启新的视野！

## <<找回自己>>

### 作者简介

圣严，1930年出生，少年出家，曾于高雄山中闭关六年，并留学日本，获得立正大学文学博士学位，曾任杂志社编辑、教授、所长以及译经院院长等，创办中华佛学研究所、创建法鼓山、僧伽大学、法鼓大学以及社会大学等，在国内设立禅修、文教、慈善等基金会，而分支道场亦遍及欧、亚、美、澳等各大洲。

他是一位教育家、作家，更是一位宗教家和国际知名的禅师，长年在国内外推动“心灵保护”、“种族和谐”及“世界和平”等工作不余遗力。

他所获得的荣誉奖项中，包括总统文化奖、行政院文化奖、行政院社会领袖和风奖、中山文艺创作奖、中山学术著作奖、斐德烈二世和平奖等十多种。

出版著作一百多种，已有十多种语言的译著。他曾应邀为《中华日报》、《中国时报》、《自由时报》等各大报纸，及《天下》、《康健》等杂志撰写专栏。

圣严法师的电视弘法节目《大法鼓》播出逾十二年，实用且生活化的内容，深获观众的好评，本套丛书即集结了该节目内容的精华。

## <<找回自己>>

### 书籍目录

第一篇 掌握人生方向盘 找回真正的自我 不再空虚无奈 忙得快乐，累得欢喜 圆满的生涯规划 方向感 不再空虚的人生 人生的目的、意义、价值 人生的愿望 找到生命的价值 享受人生，珍惜人生

第二篇 不被自己框住 执着和固执 坚持的是原则还是偏见？  
积极的人生 改变时不违常理 放下真理，真自由 花开花谢，不执着 开发智慧的潜能 好念头、坏念头 调和主观和客观 主动和被动 活在当下的积极 再论积极 大鸭大路，小鸭小路 心安理得就是成功

第三篇 回归内在的声音 心与物的调和 不再执着七情六欲 良心 自由和尊严 化“私我”为“无我”  
这愚蠢的“我”是真的吗？  
转自私自利的我为功德的我

第四篇 自我肯定、自我成长、自我消融 自我而非我 自知之明的自信 认识自己才能获致成长 让智慧和慈悲永不止息 有什么值得自夸的呢？  
别不知不觉浪费了生命 用惭愧和谦虚来消融自我 忏悔与负责任 永远的功课 控制情绪而不压抑情绪 时时怀抱感恩的心

## <<找回自己>>

### 章节摘录

第一篇 掌握人生方向盘 找回真正的自我 相信没有人会承认自己不知道自己是谁。你一定会说：“我就是我啊。

”但是你可曾想过，我们所认为的“我”，或者“自我”究竟是什么？

你可能因为从小到现在，大家都叫你这个名字，你也已经听惯了，就觉得这个名字就是我，我就是这个名字。

你也可能会认为：“我的身体是我，我的家是我，我的思想是我，我的能力是我，我的财产是我，还有我的太太，我的先生，我的孩子，都是我的。

”但是在这些话里，出现的只有“我的……”、“我的……”，就是没有说出究竟什么是“我”。

例如：这是谁的身体？

是“我的”身体，谁的思想？

是“我的”思想；谁的观念？

是“我的”观念；谁的判断？

是“我的”判断；谁的钞票？

是“我的”钞票；都是“我的……”、“我的……” 那么，“我”到底是什么呢？

事实上并没有一个真正的“我”！

事实上，我们根本不知道自己是谁，因为从小就被各种外在的价值观念所占有，被物质的环境牵着鼻子走，成为外在环境的奴隶而不自知。

为了我的身体、我的财产、我的家人、我的

## <<找回自己>>

### 编辑推荐

《找回自己》让读者可以立即运用，确实履行。

期待在圣严法师的带领下，我们都能真正找到自我，为生命开启新的视野！

繁忙的生活中，你可曾停下脚步，思考“我”究竟是什么吗？

你真的认识自己、了解自己吗？

如果你能找回自己，就找到了世界。

如果知道人生难得，就能够知善知善知恶、汐善去恙，人生就有了意义，曼口果叉鬣进一步积极奉献、自利利人，这就是人生的最大价值。

——圣严法师

<<找回自己>>

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>