

圣严法师 / 著

佛·法·修·心·课·堂

找回自己

不烦恼、不焦躁、不抑郁的活法

圣严法师以最生活化的实例、最直接明了的解说，
让读者能真正找到自我，为生命开启新的视野。



人民东方出版传媒
东方出版社

找回自己

圣严法师 / 著
佛·法·修·心·课·堂



人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

找回自己 / 圣严法师著. —北京: 东方出版社, 2014

ISBN 978 - 7 - 5060 - 7196 - 3

I. ①找… II. ①圣… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 011735 号

找回自己

(ZHAO HUI ZIJI)

圣严法师 著

责任编辑: 辛岐波

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码: 100010

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5060 - 7196 - 3

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210853



编者序

现代人身处在多元而混乱的价值体系中，人人都想寻求更多的自由，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”和“自我肯定、自我成长、自我消融”。

在探讨“心”这个议题上，圣严法师虽没使用心理学的理论，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那样高谈个人的成功与成长而是从宏观角度，从务实面出发，谈论人类整体的目标：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人类整体的成长，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。如果不是有参透世事的智慧，又怎么能有如此深广的视野？

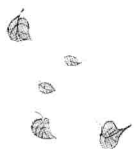
《找回自己》就是这样一本充满慈悲与智慧的书，

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





目 录

第一篇 掌握人生方向盘

找回真正的自我 / 002

不再空虚无奈 / 007

忙得快乐，累得欢喜 / 013

圆满的生涯规划 / 019

方向感 / 023

不再空虚的人生 / 027

人生的目的、意义、价值 / 032

人生的愿望 / 038

找到生命的价值 / 043

享受人生，珍惜人生 / 047

第二篇 不被自己框住

执着和固执 / 052

坚持的是原则还是偏见？ / 057

积极的人生 / 061

改变时不违常理 / 066

放下真理，真自由 / 071

花开花谢，不执着 / 075

开发智慧的潜能 / 079

好念头、坏念头 / 083

调和主观和客观 / 089

主动和被动 / 094

活在当下的积极 / 098

再论积极 / 103

大鸭大路，小鸭小路 / 107

心安理得就是成功 / 112

第三篇 回归内在的声音

心与物的调和 / 118

不再执着七情六欲 / 122

良心 / 127

自由和尊严 / 132

化“私我”为“无我” / 137

这“愚蠢的我”是真的吗？ / 142

转自私自利的我为功德的我 / 146

第四篇 自我肯定、自我成长、自我消融

自我而非我 / 152

自知之明的自信 / 157

认识自己才能获致成长 / 162

让智慧和慈悲永不止息 / 167

有什么值得自夸的呢？ / 172

别不知不觉浪费了生命 / 176

用惭愧和谦虚来消融自我 / 180

忏悔与负责任 / 184

永远的功课 / 190

控制情绪而不压抑情绪 / 194

时时怀抱感恩的心 / 199

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：“我的身体是我的，我的家是我的，我的思想是我的，我的能力是我的，我的财产是我的，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，因为我们从小就被各种外在的价值观念所左右，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……又哭又笑、又欢喜又懊恼，全都是为了“我的”，没有一样事情是为了“我”。这是多么愚蠢呀！

仔细想想，我们刚出生时，头脑中本来没有知识、学问，也没有记忆，但是随着后天的学习，渐渐地会辨别事物的名称、形象以及数量的多少了。





真正的自我，应该是能够主宰自己，能够差遣、调配、控制自己的身心活动，自己能够做得了主，这个才是自我。



然后又进一步做出诸如——“这对我有没有好处？对我好不好？”“谁是爱我的？谁是不爱我的？”“我喜欢什么？不喜欢什么？”等等价值判断。而且在长期社会化的过程中，为了让周遭的人所接纳，我们也渐渐学会了磨灭自己真正的声音，掩饰自己真正的感情。

于是，口是心非久了，连自己真实的感觉都无法体会了，也失去了辨别事物真相的能力。身心往往处在无法主宰、无法掌控的情况之下。

真正的自我，应该是能够主宰自己，能够差遣、

调配、控制自己的身心活动，自己能够做得了主，这个才是自我。应该要向东走，就不会往西去；能够主宰自己的双手去救人、助人，而不是杀人、不是打人；也能够主宰自己的心，让它生起惭愧心、谦虚心，而不是骄傲心、自大心。

可是我们往往易受环境影响而转变，随着环境转变而动摇，以佛教的说法，那是随“业力”而转。“业力”，简单地说，就是过去的无量世，一生一生所做的一切善、恶，在现世得到的一切结果。

我相信任何人都不希望自己变成环境的附属品，都希望做一个能够主宰自己的人——也就是不要随着业力而转。这就要靠愿心和愿力来转变；否则只有随波逐流，随着环境的“风”在转，随着别人的脚步起舞，成为环境的附属品，而不是转变环境的人。



找回自己

尽心尽力做自己能做的，学自己应该学的，承担自己应该承担的，尽量付出，从中不断修正自己，这就是找回自我最好的方法。

希望大家，也祝福大家：能够找回自己。

不再空虚无奈

现在大部分人的生活，几乎就是日复一日地上班、下班，好像没有什么重心可言，内心常感觉到空虚无聊，即使是看电影、唱KTV、打保龄球、登山、旅游，有这种种休闲活动和娱乐，仍然没有办法弥补内心的空虚，也不知道该用什么方式来解决。

现代人的情况如此，古代人也差不多，我相信未来的人也会有这种情况。可以说这种空虚感，是任何一个时代的人都有的。为什么会空虚？什么叫作空虚？

当一个人不知道自己生存在这个世界上的目的

