

智慧人生书

独立做自己

圣严法师 著

你对自己有信心吗？
国际知名禅师帮助你找回自信心！
明白快乐是自己决定的，
培养自信并不难，
懂得活出人生的意义，
就能独立做自己。



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧人生书/圣严法师著.-北京:宗教文化出版社,2009.2

ISBN 978-7-80254-100-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第007101号

智慧人生书

圣严法师 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话: 84037602

责任编辑: 王志宏 程 上

印 刷: 北京人卫印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230毫米 32开本 82印张 800千字

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-100-9

定 价: 360.00元(全十册)

独立做自己

圣严法师 著



宗教文化出版社

圣严法师 简介

1930年出生于中国江苏省南通县。13岁出家，曾在台湾高雄山中闭关长达6年，嗣后留学日本，1975年获得日本立正大学文学博士学位。

为国际知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修活动。

推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土；主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

创办有各地法鼓山禅修、文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、7个基金会、中英文4种定期刊物。

他以中、英、日三种语言，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。



02 如何培养自信

- 你对我没信心吗? / 64
- 绝路就是出路 / 66
- 如何相信自己不会变? / 68
- 自大不是自我肯定 / 70
- 谦虚不是自卑 / 72
- 不被牵着鼻子走 / 74
- 认错也是自我肯定 / 76
- 不依赖奖牌肯定 / 78
- 适不适合自己? / 80
- 不求成为“完人” / 82
- 不要怀疑自己的能力 / 84
- 克服自卑感 / 86
- 随缘不变的自信 / 88
- 装出来的自信靠不住 / 90
- 自信在于自知 / 92
- 自知之明是自信基础 / 94
- 不会永远不及格 / 96
- 走出自己的路 / 98
- 了解自己的实力 / 100
- 做个努力主义者 / 102
- 见人低一级 / 104
- 艰难之中出人才 / 106
- 了解愈多成长愈多 / 108
- 求不得苦 / 110
- 从自卑到自信 / 112

02 如何培养自信

- 你对我没信心吗? / 64
- 绝路就是出路 / 66
- 如何相信自己不会变? / 68
- 自大不是自我肯定 / 70
- 谦虚不是自卑 / 72
- 不被牵着鼻子走 / 74
- 认错也是自我肯定 / 76
- 不依赖奖牌肯定 / 78
- 适不适合自己? / 80
- 不求成为“完人” / 82
- 不要怀疑自己的能力 / 84
- 克服自卑感 / 86
- 随缘不变的自信 / 88
- 装出来的自信靠不住 / 90
- 自信在于自知 / 92
- 自知之明是自信基础 / 94
- 不会永远不及格 / 96
- 走出自己的路 / 98
- 了解自己的实力 / 100
- 做个努力主义者 / 102
- 见人低一级 / 104
- 艰难之中出人才 / 106
- 了解愈多成长愈多 / 108
- 求不得苦 / 110
- 从自卑到自信 / 112

03 快乐自己决定

- 开朗才会愉快 / 116
- 关不住的快乐 / 118
- 谁在受苦? / 120
- 什么都有，独缺快乐 / 122
- 擦窗 / 124
- 得失心不要太重 / 126
- 心甘情愿就开心 / 128
- 从苦难中走出来 / 130
- 没烦恼就没地狱 / 132
- 苦与乐是一念之差 / 134
- 只要大家快乐就好 / 136
- 安贫乐道 / 138
- 不知道该把心放在哪里 / 140
- 观想快乐的样子 / 142
- 每一步都快乐向前走 / 144
- 好坏本一体 / 146
- 不只是为了薪水 / 148
- 心有法喜 / 150
- 折翼黑天鹅 / 152
- 助人为快乐之本 / 154
- 快乐就是好运 / 156
- 心不再打结 / 158
- 放松 / 160
- 不再自讨苦吃 / 162
- 感恩就会快乐 / 164

04 做个现代新女性

- 男性无法取代女性 / 168
- 不当花瓶 / 170
- 背后英雄 / 172
- 顶天立地女丈夫 / 174
- 靠不住最可靠 / 176
- 红颜一定薄命吗? / 178
- 别学东施笑颦 / 180
- 被爱又被尊敬的女人 / 182
- 成功 / 184
- 男人帮不了的忙 / 186
- 母亲的贡献 / 188
- 女人何苦为难女人? / 190
- 观音菩萨是男还是女? / 192
- 嫁错? 嫁对? / 194
- 嫁鸡随鸡? / 196
- 法住法位 / 198
- 愈看愈是个美人 / 200
- 女性如何修行? / 202
- 男人强还是女人强? / 204
- 把握在自己手上 / 206
- 女人业障重? / 208
- 为什么学佛会女比男多 / 210
- 女阿罗汉 / 212
- 女人不能成佛? / 214
- 女人几岁最幸福? / 216

05 人生不再无聊

- 人生不再无聊 / 220
- 梦想与现实 / 222
- 别中了无聊的毒 / 224
- 建立生命的方向感 / 226
- 道心之中有衣食 / 228
- 一生好像是白活了? / 230
- 有机会就去做 / 232
- 为什么要出生? / 234
- 别活得要死不活! / 236
- 理想与现实兼顾 / 238
- 尊重个人的性格及心向 / 240
- 不放弃初衷 / 242
- 只是暂时拥有 / 244
- 境随心转 / 246
- 生命的意义是与人分享 / 248
- 不流芳百世,就遗臭万年? / 250
- 近处着手、远处着眼 / 252
- 别做无根的浮萍 / 254
- 不能够没有你! / 256
- 吃饭也无聊吗? / 258
- 必须负责到底 / 260
- 大家一起分担 / 262
- 不知道为谁而活? / 264
- 爱情不是人生的唯一 / 266
- 如何活得有价值? / 268

01

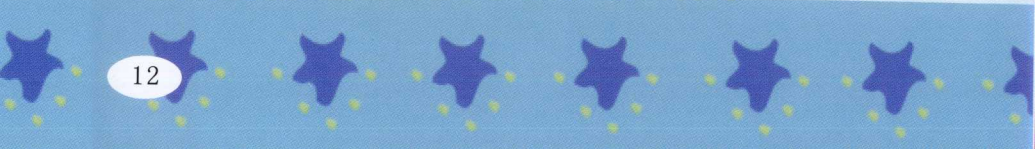
独立做自己



刘建志 绘



做为一个人，
必须先要认识自己，肯定自己，
唯有能够自我肯定，
才有自信心来努力提升自我。



活着为了谁？

人如何自我肯定呢？

自我肯定，必须要从因果的事实和因缘的现象来认识自我是什么。

如果否定自我的价值，将会觉得人生只是一场无聊又无奈的噩梦。

因此，有许多人在遇到无法跨越的障碍、无能解决的困难、无从挽回的挫折时，便会慨叹为何要生存在这个世界上担惊冒险、受苦受难、忙忙碌碌，到底是为了谁？

从因果看来，人都是为了自己辛苦，为了自己忙碌。人生的意义，就在于对过去的所做所为负责，为将来的似锦前程努力。

俗语说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”事实上，有瓜有豆，必定由于种瓜种豆；同时也必须明白，种瓜未必得瓜，种豆也未必得豆；但若不种，则肯定是什么都得不到的。





自知之明

有次我问一位尖端科技公司的大老板：“你怎么能够有这么大的事业呢？”

他说没有其他的诀窍，第一，知道自己能做什么；第二，知道环境能允许自己做什么，然后顺势而为。

其实这就是知己知彼，先知道自己能做什么？自己的资源是什么，知道如何因应环境的转变。

另外，也要看一看整个的环境大局，如果顺势而为的话，一定可以成功；如果是逆势而为，也就是说自己的能力不足，自己的财力不足，再加上环境又不允许，可能就没有希望了。

有“自知之明”的人，会清楚知道自己的能耐有多少。如实地了解自我，就能适时调整，充分发挥潜能，避免过多的担忧，因此就会有自信心。