

成为你自己



[成为你自己_下载链接1](#)

著者:妙参

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787511310231

《成为你自己:禅说心灵成长八部曲》内容简介：为什么自己常常在人群中走散，被遗

忘在街角？为什么常常在生活中迷失而找不到自己？事实上，你没有走散，是你有些放不开；你没有迷失，是你内心的东西太多太重。心灵也需要自由地成长，才能突破自我设限的藩篱，像彩蝶破茧般活出灿烂人生。

人必依其所信而行，信科学是一种信，信医学也是一种信，信哲学也是一种信，信宗教也是一种信，现代人什么都不信也是一种信，信钱是万能的也是一种信，信普世的真理也是一种信，不论哪一种信都是信。

《成为你自己》只要你信：唯有在定静、沉寂之中，当心清净、自由时，你才会看到自己的真实本性。你唯一需要的是——成为你自己！

作者介绍:

妙参，又名见了法师，现任美国加州毗卢禅寺住持。妙参和尚过去十几里来教导过数百堂禅修课程。透过妙参和尚深入浅出的讲学，听众总是可以在当下体认到生命的意义与目的，了解突破生命囹圄的具体方法，因此妙参和尚发人省思的教导也随之快速在美洲、亚洲各地传开，现在东西方各地都有追随妙参和尚的弟子。

目录: 推荐序 成为你自己

自序 “信”是生命发展的动力与途径

序曲 心灵成长

- 求人不如求己心
- 谜语大家猜
- 煮沙不能成饭
- 生命成长的步骤
- 肯心思维真理

第一部曲 生命的真相

- 无常是永远的常
- 过去、现在、未来
- 心是一切的根源
- 顿悟不离渐修

第二部曲 舍不得也得舍

- 不能归元就是生灭
- 追生逐死是疲劳
- 如何才是积极的人生

第三部曲 反求诸己

- 人非看破不能闲
- 练习自看得自在
- 动目能摇湛水

第四部曲 魔由心生

- 改变要有破釜沉舟的精神
- 降自心妖除自心魔
- 迷悟在一念之间

第五部曲 更新心程式

- 痛苦的人与快乐的猪
- 了解自己就是智慧
- 转山河大地为自己
- 真理的教化令人信受

第六部曲 平等心

- 攀缘也是一种贫穷
- 平等心没有妄分别

第七部曲 红尘中的清凉地

- 欲望排斥现实
- 世尊的密语
- 心清净才有真慈悲

第八部曲 打造真正属于自己的人生

- 妄念如野火燎原
- 开创生命的光明缘起

终曲 圆满整体生命

- 人生的目标要明确
- 认识即心即佛而安身立命
- 禅师们活泼自在的世界
- [\(收起\)](#)

[成为你自己_下载链接1](#)

标签

禅学

心灵

认识自己

佛学

身心灵整合

灵修

人物

自己寻找自己亦是佛修

评论

心灵成长

学会澄清自己的法门

有启发

有些内容看不懂，参悟不了。。。若有人看过，可以交流交流哈。。。总体还不错恩，适合枕边搁着，睡前小翻。。。

开始看的时候感到强烈的共鸣，有很大的兴趣继续读下去。随着阅读的深入有诸多地方还比较费解，但不能因为有不甚理解的地方就认为这本书不好，大概是我的境界还不够。期待来日重读能够有更深的体悟。

有点看不懂，我造诣太低了。

[成为你自己_下载链接1](#)

书评

前些日子，无意间偶遇素黑的《好好爱自己》，淡雅的封面，富有哲理的句子，居然就那么小小地触动了我久已沉寂的心弦。我向来不是一个多愁善感的人，却在此时，因为一本书而心动，莫非，我的精神世界又将有所改变？
从那以后，本来不怎么关注身心灵、禅修、宗教、哲学之类作品的...

封面怎么抄袭的啊？（心微《背对的诗》） 太过分了啊！！！ 怎么会有这样的书不負責任！！ 居然说我的评论太短。。。。。
封面怎么抄袭的啊？（心微《背对的诗》）
封面怎么抄袭的啊？（心微《背对的诗》）
封面怎么抄袭的啊？（心微《背对的诗》） 封面怎么抄袭的啊？（...

心要做主，无法把握心的作用时，就要从现象中了解心的偏差，从事实中了解行为的不足；我们如果无法做到先知先觉，起码要做到后知后觉，即从现象和事实中了解我们心哪里没做主。
对事实的抱怨是极不聪明的，因为每个人的所面临的事实和困境都是自己的心造成的，世界上没有第二...

实在是读不下去这本书了，感觉默默唧唧的说了一大堆话，不知道想表达什么，而且里面很多佛禅的“专业术语”，我实在是看不下去了，可能是我的修行还不够。建议，对佛没有了解的不要去读了，读不下去啊！对于这类书，我建议还是能写的像李笑来的《把时间当做朋友》一样，通俗易...

[成为你自己_下载链接1](#)