

《原來你非不快樂》

图书基本信息

书名：《原來你非不快樂》

13位ISBN编号：9789881757579

10位ISBN编号：9881757576

出版时间：2008-7-24

出版社：亮光文化

作者：林夕

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《原來你非不快樂》

內容概要

這本書沒有列出一千種快樂的方法，一萬個快活逍遙遊好去處。還沒放下心裡的包袱，逍遙得到哪裡去？沒提供心靈的雞湯，湯只能補身，我不自兩量力試圖扮神農嚐草開藥，所以選擇殘忍地嘗試把這包袱打開，理解痛苦的來源，才能為心把關，只有心無掛礙，才能讓煩惱與痛苦貶值到視而不見，才能找回快樂的生母：安樂自在。

再說白點，舉例，關於愛情，因安樂而快樂，就是做到「不錯過任何挑逗，也不為任何人等候」，「不給我的我不要，不是我的我不愛」。

書名叫《原來你非不快樂》，副題該是「得你一人未發覺」。

一念天堂，一念地獄，快樂本由心決定，一如空氣存在，用力呼吸才會發覺，但用力呼吸到喘息，便生了害怕失去之心，執著於快樂，便不快樂。

書分為八章，最後一章講死亡，因為作者深信未知死焉知生，正如未知苦焉知樂。對終極結局忌諱，沒有想過探索之後的出路，之前的快樂都是一場快活的幻覺罷了。

快樂不可能從外境追求，因為現實挫敗難免，只能往自己內在的心修練，才能無敵無懼於外在遭遇。不用找，不要追。

《原來你非不快樂》

作者簡介

林夕畢業於香港大學文學院，主修翻譯，曾任港大中文系助教、快報編輯、亞洲電視節目部創作主任、節目部副經理、音樂工廠創作總監、總經理，商業電台廣告創作及製作部主管、商業電台創作顧問、商業電台顧問。同時寫歌詞，寫稿。近來自修快樂學，學快樂。

《原來你非不快樂》

精彩短评

- 1、很多话还是很值得慢慢品味，但是比较无聊，没有让人想一口气读完的感觉。
- 2、“原来过得很快乐 只我一人未发觉”
- 3、夕爷的文字怎么看都有治愈系
- 4、如能忘掉渴望
- 5、一段时间就会想要看看这类书，因为自己的内心还没有达到那样的境界，像一杯清茶，洗一洗昏沉的脑袋。
- 6、这是林夕专栏的结集吧，与歌词中的城市诗人不同，文章中的林夕颇为入世，持有出世的心，大谈快乐，哦不，是快乐不如安乐。。。当初这本书是在港大书店买的，竖排繁体似乎格外适合这份出世与入世之间的细细心思。。。
- 7、字里行间是万人悲哀。
- 8、【至于懒，相对于蠢的可惜的是有能力而没有尽力发挥，与所谓大成就擦身而过，但那是顺其性而為的選擇，只要能懶得起，甘心承受懶帶來的後果，且樂在其中，又何妨懶一點。】
- 9、读林夕的第一本书
- 10、我总觉得屌丝心理多一点的都更喜欢阿歪吧
- 11、第一次看竖排的台版书，还是繁体字，真不错~~
- 12、要不是有她，今天差点生生被变态乘务长逼哭了。
- 13、高中读的
- 14、就想看看写词的人写的书，呵呵~~
- 15、开头还蛮唬人的，渐渐就发现，这是林夕的日常随笔吗？发行出版要负责任吗？
- 16、在最近心情不好的时候看了，信佛的林夕对于人生态度，对于一些事物的不同看法。
- 17、忘啦！哈哈
- 18、林夕大人是看透了.....
- 19、原来你非不快乐，只你一人未发觉
- 20、你还是写歌词比较适合。这本称心灵鸡汤的书，观点过于片面武断。至于如何快乐，其罗列的观点过于泛泛其谈，有点隔靴搔痒的不痛快感。作者却无疑是自己挖坑。这碗汤，不咋的。
- 21、五毛拿好。
- 22、“要每一根火柴全为这一刻燃烧，就当普天之下情人节只得数秒”。不过心灵鸡汤还真是烂大街了。。。
- 23、这个版本好些
- 24、言之无物的烂书，果然林夕还是写写文法不通的歌词就好，写出段落来就已经自曝其短了
- 25、修炼人生快乐。
- 26、除了时事看多了也容易审美疲劳
- 27、夕爷讲道理~！！
- 28、#小舞讀書# 林夕是我最喜歡的填詞人之一 我好多最喜歡的歌曲中 他的作詞作品佔了將近一半 這本他的隨筆 更像是對自己的喃喃嚶語 自己的內心的反省與獨白
- 29、睡衣的污垢哎
- 30、这本书是在台湾的时候就买来看了 每次看到感觉都好特别
- 31、原来你非不快乐 只你一人未得知
- 32、文字自不必说，思想才是王道
- 33、这种鸡汤其实还好 喝多了都会腻
- 34、《如果東京不快樂》，《萬暗中光華射》。哈。哈。哈。哈。其實這本書也叫做林夕給你講人生大道理。問題他的大道理是在我可接受並且多次點頭表示贊同的範圍內。所以看書也是講究共鳴的。
- 35、2016.12.9-2016.12.12.看到第二章突然觉得很生气又觉得很好笑，不是因为一大股铜臭味突然扑面而来，而是因为看不下去他要干涉别人的人生选择的强势，以及为什么那么多人都觉得炒股就是赌博呢？反正读起来很不舒服。
- 36、这个男人太飘渺。。。

《原來你非不快樂》

- 37、只我一人未发觉～唉，林夕还是好好写歌词的好。
- 38、喜欢这个名字
- 39、总感觉是故作文绉绉的语气。
- 40、我看过的屈指可数的书
- 41、有些事不是留些话，画个句点就能结束的
- 42、大师对处事的看法，提到了佛经，有些道理不是一遍就能参透。可以用来明事理
- 43、2014年买来

因为喜欢林夕的词

买的书

现在再看

没以前看的那么浅薄了

- 44、抑郁症患者发病时可以读读。
- 45、也無風雨也無晴。
- 46、只有想起一步一生的惊心动魄，才能照见安乐平和比快乐更快乐
- 47、关于快乐这个话题。。。是为了林夕才看的
- 48、原来我非不快乐，只我一人未发觉
- 49、读的很不流畅，可能是我的问题，也可能是语言的差异
- 50、自然

- 1、未知苦焉知乐，未知死焉知生。快乐与安乐不同，乐观与达观有异。只是你是否有足够的智慧面对上述种种？于今天早上看完这本书。也许有些文字显得晦涩难懂，但选了禅宗的林夕本就是要修心的，不妨把这些晦涩当做修心的check。
- 2、读林夕的书，一半的原因是因为王菲，因为他实在为这位天后写了太多的好歌词，而这位天后又实在唱透彻了太真实的林夕，所以，这本书虽然没有以任何宣传攻势出击，却还是静悄悄的躺在了很多人的书桌前，甚至是慢热的，发行已经有小半年，可是网上订购书店寻觅的人却愈来愈多，也算是一种喜悦。林夕在那么多首伤情歌词里，一次次对这个世界做着悲哀的判断，可是只一首，对自己做了最终的裁决：原来我非不快乐，只我一人未发觉。这本小书，在床头夜灯下信手拈来，那些文字蹦达着进入视线，然后一点点的告诉着我一个道理，人与人计较，脑累；人与自己计较，才是心累。很多人已然过得很好，衣禄不缺，安享人生，忙来呼风唤雨，闲来呼朋唤友，却始终感受不到快乐。最近身边很多人在纠结：每天忙碌为算计，每天算计为赚钱，每天赚钱为生活，那么每天生活难道仅仅是为了活着吗？于是，周而复始的思索带来无休无止的烦躁，更多人选择了盲目屈从的继续。可是，还是不快乐。翻开书没几面，初读到这样的零碎句子，便被深深吸引：“‘莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。’不用不听，而用莫听。不听，那种坚决，就要运用意志力，跟雨声抗衡，莫听，是你可选择听，但声音也只是外物，你的心可以决定听不到，听不到，着一‘莫’字，境界就从容自主起来……我常常想，万一运低见鬼，也会学苏老，心里无鬼，于是，看不见，看不见，然后转身走开，吟啸：‘也无风雨也无晴。’这七个字的境界，值得我们在无常变化的处境中用来做口头禅。”在林夕心里，“被人歪曲，误解，赠以莫须有之罪，扣帽子，并非名人的专利，只要你不是陶渊明，活在尘网中，就有所谓毁誉的烦恼。”而“只要心静，世间一切起伏变化，都不过是有为法，如露亦如电，虚幻而短暂，悲欢离合聚散的所谓感受，没错会上心，可一个人总该有能力以至修为去控制人最自由的地方，心。”林夕在这本书里，静静的阐述，浮生若梦，我自平静。与其说是一本心灵小语，不如看成是他从自身领悟而来的一道生活禅。
- 3、前面很好，有让人深思的地方，后面显得不够有深度。读完还是有收获的，引用里面提及的一首诗来总结：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。我们不快乐，是因为我们不安，安乐比快乐难得，但更持久，快乐是一种情绪，安乐便是一种心境。
- 4、今年在香港书展上只买了两本中文书，一本是黄伟文的《俗》，另一本，就是这本。很喜欢这个书名。正如林夕自己在前言中所说，他写过的最悲的歌词，就是《再见二丁目》里面的“原来我非不快乐，只我一人未发觉”。他说，即使在众人眼中本该快乐，"但如果当事人无知无觉，那对于快乐，还有什么希望可言。"他还说，13年后回看这两句惊心动魄的歌词，竟然让他对快乐开了窍。而我所理解的“开窍”，是一种心境的“放开”。与其执着于快不快乐，幸不幸福，不如随心，随性。于是在看这本书的时候，无论是时政要闻，还是社会百态，抑或某首歌背后的故事，乃至最后几篇所涉及到的死亡主题，都能隐约感觉到，这种“放开”的心境。用他最爱的一句宋词来说，就是“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”另外，在看待许多细微的事情上，林夕都有着与众不同的视角，这已经不在我能评价的范围了。不过，全书让我最惊愕的一段话，出现在第181页，摘抄如下：王菲的歌迷们，我也代签过很多张王菲海报的签名，但你们永世不会知道你与友人的有什么区别。真作假时假亦真。
- 5、其实心境不同，看书就不同，得到的结论就不同。我在这个时候读，结果是小小心灵上的解脱...推荐给现在觉得迷茫的朋友~
- 6、逛第一頁書局時看到書的書名便被吸引著了。一來自己是楊千嬅fans，二來很喜歡《再見二丁目》這首歌。80後的我們都可以說是喝林夕的奶水長大的。書名叫《原來你非不快樂》，副題是「得你一人未發覺」。書的得名由來是因為林夕認為他寫過以最悲的歌詞就是楊千嬅的《再見二丁目》中的一句歌詞：「原來我非不快樂，只我一人為未發覺」。當時林夕想寫的是一個「在眾人眼中本該快樂，但自己竟無知無覺快樂」的人。這種只我一人為未發覺的快樂，是多麼的孤寂。但今天林夕對歌詞卻有另一番領會：原來，我不必不快樂。林夕佛家思想從字裡行間透出來，有點玄，但其實這是一本以探討快樂為首的散文。書中認為快樂有很多近親，譬如開心、快活、興奮等...但其實真正的“快樂”林夕認為必然來自最自由的心。一念天堂，一念地獄，快樂本由心決定，如空氣一樣，用力呼吸才會發覺，但用力呼吸到喘息，便生了害怕失去之心，執著於快樂，便不快樂。林夕用了很多大家熟

《原來你非不快樂》

悉的歌詞穿插其中，是的，好像很禪，但其實他也從愛情、理想、得失、死亡、自殺等方面去闡述何謂快樂。過去自己曾因為某些事情執著而煩惱，為了某人而不開心，而這種煩惱及不快，只是一時之間的心情，如果對這些人和事都能夠放開些，做人都會開心些。喜歡這句：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。原來我非不快樂，只我一人未發覺。獨恨當時已下山。」謝謝林夕，由今天開始我也要學會做人快樂=)

7、這本書的正題是 ---- 原來你非不快樂，那麼它的副題就該是 ---- 得你一人沒發覺！它以隨筆式的文字，記述了近幾年中國發生的大事，也在巨大的風暴中，給拉讀者一個“救心圈”，是一本值得看的好書！

8、林夕的书执意要买港版原装不为什么总觉得有些固执需要坚持暗恋、失恋、单恋、明恋总有一首林夕的词来安慰我令我相信原来有个陌生人可以体会那种难过快乐最近的几个月总在角落里一个人慢慢啜泣只因我从不喜欢哭泣时出声任由泪滴肆意散落默默想一个人然后在MP3里反复播放一首歌《人来人往》你说过：你很喜欢这首歌因为很像自己然后让自己在回忆里慢慢沉溺【闭起双眼你最挂念谁，眼睛张开身边竟是谁】你也说过：我们是注定被错过从没有那么想早点认识你【多么妒忌你昨日同过的窗，早些看着你美丽模样，对你天真的赞赏】离不开只好安分地坐在朋友的位置上任由你身边一场又一场盛宴的开始与落幕一个轮回，又一轮回【我们是朋友还可以问候，只是那种温柔，再也找不到拥抱的理由】林夕的书无论我怎么翻眼中注定只有你的影像Eason的歌不管我怎么听耳边总有你挥之不去的声音或许我还没了解到林夕这句最悲歌词的意境又或许其实我一转身你的影子就可以不见了但知不知道你于我就像这本书一样是我想坚持的固执不是原版我不想要不是你我也不想是别人

9、不面对认识痛苦，找到灭苦的方法，就只能靠逃避来享乐，依然与快乐无关。水中的月光又不是月球，又何必执着于可实可虚的美丽。要灭苦，先破执，不固执于追求，不以坚强为手段，拥有为目标，心才能没有牵挂，没有负担故无重，才能自由自在。一个人总该有能力以至修为去控制人最自由的地方，心。脑是用来思考的，心当往无重状态飞。总是在发觉睡床长期只用得上一边的时候，才体会到有爱人的好处，热恋之中，谁还去听情歌。总是在告别的时候，才发现床单图案原来是一朵朵玫瑰。翻腾在床中央，如何远观床单的皱纹？总是在没有激情下来往，才省悟勉强相爱比孤独更痛苦。勉强着幸福，如何看见内心的明镜台铺满了灰尘。总是在悲哀的时候，才有足够的距离审视着快乐条件。乐不思蜀，便忘了自己身在何处。不断理性地知道当下是如此快乐，就会担心失去，又如何快乐起来。无欲则刚，忘我则柔。一直相信柔始终有日能胜刚。能保持柔软甚至柔弱的姿态应付一切，就不会受力，比面对冲击时不断提醒自己要强硬争取聪明省事得多。加谬：受人怜悯则会失去笑声。

10、因为他是林夕，因为他写过我们喜欢的歌词吧。里面有句话，倒是挺好：总是在言论自由受到威吓的关头，才知道任意说话也是一种特权。在众声喧哗的环境下，谁了解胡说八道是种福气，呼吸到发言的舒畅。

11、1.关于爱情，因安乐而快乐，就是做到“不错过任何挑逗，也不为任何人等候”。2.执着于快乐，便不快乐。3.有些不开心的事情，我们纵然一时不能忘怀，我的心发誓把它分清楚。这些如尘埃般的负能量，不能忘记，是我们的记性有时不幸太好，但最多只留在脑海，不见得要留在心上。4.“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，何处惹尘埃。”5.“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”6.但愿别为钱而忧，亦别为钱而喜，足够，便足以忘记。7.也无风雨也无晴。8.我依然有太多太多想做的事，而注定成为一个不够自在的普通人，大抵不会得到应得的快乐。9.生活并非为他人的赞美而活，自己乐活在其中就可够了。10.有时候无所谓一点，或迟钝一点，或用相对的眼光看世界，就是简单自在的来源。11.我是谁，我只不过是人一个，谁不高兴当然都可以骂我，被人骂又不是被人打，被骂中保持心平气和就可以不留伤痕，很多人不容易放开大抵也只因为常常记得自己是谁谁谁，忘记了自己如何如何也只是人一个，因缘和合而在世界上诞生的一种动物，先把自己看得轻一点，更重的伤害便得以卸力。12.往事纵不如烟，但时间会把当年的大事缩小，变成哭笑不得的小插曲。13.有些苦，要决心忘记却更记得起的话，不如开刀把伤口翻开，拿出漏取出来的所谓无奈，就不会以别人的大伤口来掩埋自己的小伤口，没有感染过悲伤的侵袭，又何来免疫的能耐，没有柔性放下的手勢，何来自在的觉悟。

12、一段时间就会烦躁，不论因什么而起。这次因为比较，比较不同的人大学四年后的归宿，因为对自己未来的去处不可预期，惶惶中有点担忧和失落。这时候拿起林夕的《原来你非不快乐》是最佳时机。关于“快乐”“简单生活”之类的书都曾看过，不知是之前看书太过饕餮、囫圇，还是，理还是那个理，实践起来难，于是在忙忙碌碌的生活中一次又一次地忘了，继续披着麻木的外衣前行。病根

在那里，总会发作。所以一段时间的烦躁，总需一本如此“清心”的书来平复。（林夕说这不是心灵鸡汤，是药。我觉得这不是药，药是自己，这是一杯清茶，让人定了定神也已经很好。）虽说知易行难，我只愿把这“知”刻入心底，然后做一个实实在在的实践者。有朝一日，不再需要外界之物来平复自己不安的心。前言说到安乐与享乐的区别，因事件与事物带来的快感是享乐，只有安乐的心境，才能给人持久的淡然。以前感到闷、烦的时候，就约朋友出去玩或聊电话，以此来找出口。现在，我希望自己可以静下来感受自己的心情，而不是冲出去逃避自己的情绪。问自己：为什么越来越不能与自己独处。冲来撞去在寻找什么呢？以前的夏日长假两个月，可以什么也不做，就是看书画画，并未想着要越画越好，也不想从书中获得什么。只是纯粹地因为，我想看想画我喜欢。现在呢？总是索取。向书向网络向电影向音乐向人……真贪婪。这就是之前觉得自己功利的的原因，对，贪婪。只有贪心的人类才会患上什么“学习强迫症”吧？纯粹，是离赤子之心最近的吧？感觉到很多大家之人，即便不信佛教，也对佛家的一些思想言论欣赏不已。他也是。大概是禅那种缓慢，那种高阔眼界的清心寡欲也是他所追求，或者说正在实践的吧？今天刚巧看了关于刘家琨的一个视频，关于时间。瑞典人给他三年做一个项目，三年间有许多国内项目如洪水般经过。我们，到底是因为时间太多，还是太少才如此赶，如此匆忙。你说时间太少，但接完一个项目又一个项目不肯停手，不给自己自由。你说时间足够，却没能创造出亲民或惊世的佳作，还连自己也照顾不周。量力而行，量力而行多好。拿起那扇面，知道掌握的时间，足够绣一朵梅，好好绣便是。万不要因为匆忙，献出粗制滥造的扇面，只有一支，独秀也很好。林夕把我认为的中庸之道实践得特别好。“戒又何欢吃又何憾”，喜欢倪匡的爽快，整日健康却嚷嚷：“我都快死了，还读自己不喜欢的书做什么！”这样的人很简单却充满智慧，又不无趣。盼能先做一个简单的人，再之不愿变成无趣，最后拥有智慧，如此一生。

13、林夕，你还是不适合写这种文字的。如果这真的只是一本拿来卖的书？卖这种书，只怕你距离林清玄和刘墉，还差上几个层次，需要修炼才行。但鉴于你的勤力，大概通过修炼，也能得道吧？林夕是很香港的林夕，正如亦舒是很香港的亦舒。当然，如果人要靠卖字儿为生，大概都会被蒙上一层黑纱，看不清面目的，混沌。但如果，真的要仔细去分辨，我分明从这一本短短的集子里嗅到了铜臭。很香港的林夕，显然严重受到了恒指那不断跳跃的红绿牌的影响，闪烁如蚂蚁的数字板。那是我不了解的世界。林夕的心灵鸡汤，大概和黄秋生的粗口歌一般，都是很香港的那种。只是，如风月宝鉴的两面，一面姣美人一面粉骷髅。端看你选哪样？人性若是能如此简单，便人人都可以成佛了，何必菩提一蹉跎？写友，写病，写情，写人生。都是自己的一面，风月宝鉴，你勘不破，那是劫，却也是孤单。政治，你是不懂的。大陆，你也是不懂的。你不明白这块土地上曾经发生过什么，更没有受过那些疾风暴雨的滋养，所以根本不会理解这块土地上的人性。淮南为橘、淮北为枳，那些曾经有过的爱恨衰败，万顷宫阙，不是仅从书本上能学到的。那些文字，分明是带着为赋新词强说愁的滋味儿。或许，只有写恒指写日经，你才更纯熟吧！亦舒的笔，你的词，那是绝对。恨艳倦愁，仿佛石头记，但可惜是伪的。若是袭人有了宝钗的智慧，大概便是如此了。可惜，宝姐姐的性情胸怀，你还是有的。最后只能落得个“堪羨优伶有福，谁知公子无缘”，一床破席，半捧残花，而已。人，挣不过命。却不见还有人“心比天高，命比纸薄”。还没烧到，便已退却，这是虚弱，不是淡泊。水，也是深；火，也是烈。上天入地，你是想不了的，是不愿？还是不敢？惨，也是绿的，却还绿的不够明艳。并非你不快乐，那不是惨；真正的惨，是没嫌过人生的欲望加加减减最后全落成了灰。心思就落在当地，却不敢捡起来，连一脚踢飞的勇气也没有。怀疑你有没有年轻过？用这样的文字给年轻人吗？尚且不如网游的毒药。刘墉尚且可以去爱，你的爱又在哪里？爱，究竟是什么？冷的，冰碴一样放在周围，鲜花便也冻结了，明媚鲜妍能几时？就算真的鲜了，也不过是带着一点鱼腥吧？忘记了，你爱的是鱼生。清酒并不好喝，也并没有因为带了一个清字，就真的清了。其实是如日本人性情般的浑浊而忧闷。若是这篇真是笔写你心，那你信奉的应当不是佛，而是朱熹吧？笑，性格决定命运，原来你不懂。王守仁若是到现在，应该也是站在对岸的。悟，是大爱，而不是破，更不是“化”。误了半生，你现在是“错”！

14、这本书告诉你：不必坚强，不必上进，不必求知，不必压抑，不必勉强，也不要太自我。努力向外界寻求答案之前，先面对内心的世界，求知容易求智难。

15、如果一个人的靈魂好比一種菜式。林夕是一種前菜，沙律。他沒有帶給讀者很有飽足感的滿意。因為，作者本身的用意並非如此。不可否認，林夕先生是敏感纖細的。在觀察人性方面，既帶悲觀色彩，也添加了一些佛教的寬容。也就是一盤沙律，酸酸甜甜清脆醒胃，那緊跟著下面的主菜就吃得很舒適。他之筆墨不會讓人有驚喜，也可以說平平無奇，相對於陶傑善於比喻修辭，他是平淡的。但這

《原來你非不快樂》

種內蘊，是需要時間去沉澱，才會發覺他的內心。有時讀一本書不必拘泥於作者有何修養，他的點滴，即可成書。書中，他是一個平凡的香港人，對股票有跌碰過的經驗，對人生也有很多過來人的無奈。人生是如此。快樂很簡單，只是自己不發覺。

16、個人覺得呢本書會教導到我好多嘢...~知道,我E嫁的確要喺別人嘅角度去啱嘢先可以真正得到快樂...或者就好似佢講,"原來我非不快樂,隻我一人未髮覺"其實,我到呢一刻為止,我終於可以肯定我啱快樂嘅...~!因為之前自己有太多太多負麵嘅情緒喺度...~"本是無一物,何處惹塵埃"

17、如同作者说的，快乐有很多的近亲，开心、放怀、快活、狂喜、兴奋、喜悦，而快乐的天敌比近亲更多，这些天敌往往来自人性，简称为烦恼与痛苦，所以人们经常说及时行乐，以为如此就可以抛开天敌，经常保持愉快的心情，然而却忽略的真正快乐的源头其实是安乐，安乐是内心的一种状态...怎么做才能使内心安乐呢？简单的说，就是不要的过于执着，所谓先灭苦，先破执，不固执的追求，不以坚强为手段拥有目标，心才没有牵挂，没有负担故无重，才能自由自在；因为太过于执着，因为太多不如己意、不顺遂的事情，所以就会有心事，这就是所谓的烦恼，因此就产生了不快乐的因素了...可以这么说，作者所提倡的快乐，以及这种内心的安乐，受到佛法以及道德经的影响甚大，透过内心的修炼，让心如流水，流到哪里是哪里，随自然环境而改变形状，心无所往而不假外求，与自然成为一体，不为拥有而拥有，内心的空间任我行，无须向天问，于江湖笑而不傲；我想大家都能够认同这种理想境界，但想要达到这种境界谈何容易呢？作者也自称为一个练习生，而或许如果这世界上大家都以追求这种境界为目标，那么这个社会也不会进步的这么快吧，虽说无欲则刚，然而无欲似乎也代表一团和气，换句话说，可能什么事都做不了，人们就是如此的矛盾吧...

18、道理，幾時都有道理，問題是有沒有較易入口的糖衣包裝，讓人願意聽下去，任何高明的宣傳口號，都得謹記有否針對目標受眾的利益，任何大道理都必然難以消化，任何簡化後的道理，都很易得到還用妳說的反應。擺明車馬說道理，難在找聽眾，有了聽眾，難在讓人信服，讓人信服，難以記住，讓人記住，難以讓人知而能行。是為《說難》之下集。養生之道，在乎吃得清淡，那幾乎是在混頓的世間少有的絕對真理，但，遵行者多數為體重身材美感著想，只有意志堅定的人，才能真的為養生而依照《顏氏家訓》之類少鹽多醋，少食多餐，直至真的讓舌頭返璞歸真，終於找回壹磚豆腐的清香，壹碗白粥的余甘。我們日夜面對著許多美食節目的誘惑，廣告主導著我們追求美食的心魔。而且，老實說，吃得再素，在日防夜防食物毒素難防的今天，也許很多人都甯願豁出去過壹個可能會折點壽但食得痛快的生活。如果是這樣，再說另壹個養生之道。眾所周知，大部分書畫家都得享高壽，動輒到九十、壹百，理由不難明白，妳的心不能靜，不能忘我專注于壹筆壹畫的過程，便難以有所成。畫畫及練書法根本就如壹次禪修，養性之余更在緩慢的行進節奏中減慢了妳內心的躁，而妳的心境也會反映在妳的筆法中，故也等于慢條斯理地釋放了妳本來想激烈地發泄出來的心火。或者也沒有太多人有耐性與奢侈的時間，去學畫練字者等非長時間不能為功的活動，從而養生。如果是這樣，再說壹個壹行禪師的養生法：馴服內心之虎。這可能是我們每天都會面臨的考驗，故難度高壹點也值得當壹場遊戲來玩壹下。內心之虎，就是我們的怒氣。除非妳與世隔絕，否則，妳是上司妳會為下屬的低能或惰性而動怒，妳是下屬會為上司的刻薄或無理取鬧而憤怒，妳關心社會，會為不平事為不濟的政客而動了義憤。不過，可否假設，動怒是妳自己的問題，外緣的遭遇沖擊正考驗妳的定力，而妳敗在外緣之下，妳並沒有能力處理妳的憤怒，那是妳本應可以自決的內心，放進壹頭老虎，並放縱情緒將之喂大。如果妳的心不能消化這老虎，便得將之放生，把怒氣宣泄出來，但不在對方身上，這樣只能引致更大的怒意，負負得負。把怒意化解，無非是再反省，為什麼會值得發怒，即使是義憤，壹經靜心分析，即化為理性的數據，義如果要成仁，也該用平和的手段才能讓義得以彰顯，罵街並不能把義理還原。至于令妳動怒的人，就當那是壹場因緣，那是他的業也好，孽也好，是沖著妳而來，但妳懂得止蝕的好處，就當是壹場夢，幾多戀愛都可以當

19、在书店买了粤语的原版（因为普通话的版本也许会失去原有的味道吧），拖拖拉拉读完了之后，觉得，还行，不过还是梦的词好看。

20、曾经.非不快乐 - - 白纸黑字的林夕曾经这种短小清淡的文字看起来很舒服，因为够随意。很厚的一段曾经，可以诚恳地一气呵成，可以随意地风吹那页。打开，合上，再打开，完全没有断章取义的顾虑。当然，由头至尾自有一折经年累月的印痕，一并编入书本，供人玩味。也够琐碎，有些篇章记录了生活的段落，感慨了情绪的起伏，是满怀企图的倾诉，或者不求人解的自语。尝试借助文字去推想，描摹，还原那一番属于林夕的曾经的状态。某细节处，可以感同身受。更多的获得了一种行文运字的平心静气。 - - 算是一种唐突，也算对这本书的一个诚实的交待。一直认为，好的文字，就是让

《原來你非不快樂》

人看过之后有想法的文字。不知别人是在什么情况下读的这本《曾经》。我随身携带，坐在车上，或者单位无事，翻开就看。若喜欢林夕的文字根本不需要调整与过渡，第一眼第一句就看了进去。原来我非不快乐，只我一人未发觉...在生活中练习快乐。曾经的很多时候，尤其是自以为很快乐的那些时刻，会不会就是过于随意地定义了快乐，以为自己得到了快乐。林夕说快乐有诸多近亲，粉墨登场的开心、放怀、快活、狂喜、兴奋、喜悦，关键时刻有没有分辨的智慧？林夕又说：快乐的天敌比近亲更多，这些天敌往往来自人性，简称为烦恼与痛苦.....所以人要自找快乐，及时行乐。快乐或者不快乐，一直都被低浅的定义着。真正的快乐乃是大彻大悟之后内心的安乐。

《原來你非不快樂》

章节试读

1、《原來你非不快樂》的笔记-第1页

「關於愛情，因安樂而快樂，就是做到『不錯過任何挑逗，也不為任何人等候』，『不給我的我不要，不是我的我不愛』。

2、《原來你非不快樂》的笔记-自语：我的快乐时代

要灭苦，先破执，不固执于追求，不以坚强为手段，拥有为目标，心才能没有牵挂，没有负担故无重，才能自由自在。所谓心事，不过是不如己意，那就是我执，执着于自己描画的理想，一有落差，即生烦恼。

3、《原來你非不快樂》的笔记-

林夕談蘇軾（寫於2010年6月）

本是林夕詞迷的我，昨晚遇上這本書，頓覺是不早一步，不晚一步的神交。

適當的做人心境，遇上適當的文字風景，淡淡的字，深刻道理。拍案想叫絕，因那是際遇提煉出來的切身了解，而非空聽著大智睿言的假消化。相逢而相識，這個星期天，是個幸福天。

談到書中精句，關於快樂：

「快樂有太多近親，開心、放懷、高興、快活、狂喜、興奮、喜悅，在生活逼人及時行樂的大勢中，很容易令人忽略快樂的母親：安樂。」

「最後一章講死亡，因為我深信未知死焉知生，正如未知苦焉知樂。」

「不面對認識痛苦，找到滅苦的方法，就只能靠逃避來享樂，依然與快樂無關。要滅苦，先破執。所謂心事，不過是不如己意，那就是我執。」

關於Heath Ledger：

「世界就是這樣公平，或是不公平。對自己要求愈高的，愈不快樂，得過且過的反而生存得肥肥白白。」

《原來你非不快樂》

關於得失進退：

「退步又如何，退一步想，沒有了進步的壓力，說不定就是更進一步的動力。不斷強調要進步才是唯一的做人標準，會讓我們忘記什麼叫知足。」

「奧運最好看的可能是劉翔再破四年前紀錄，衝過終點的一刻，更值得推介的卻是一個美國人拍下的奧運短片，專門紀錄跑輸了的「失敗者」如何自處的畫面。子非劉翔，焉知劉翔之苦。」

最喜歡的一段，是林夕在書中前言，引用自己的詞寫道：

「關於愛情，因安樂而快樂，就是做到『不錯過任何挑逗，也不為任何人等候』，『不給我的我不要，不是我的我不愛』。

書名叫《原來你非不快樂》，副題該是『得你一人未發覺』。」

不識快樂與哀愁，果真是只因緣在此山中。

4、《原來你非不快樂》的笔记-第1页

公德

5、《原來你非不快樂》的笔记-第1页

生活是一种享受，比追求幸福更生动深刻
快乐是一种意识的肯定存在
是一种心态
不刻意追求，而是学会享受
认真生活中的惊喜和欢乐
简单

《原來你非不快樂》

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:www.tushu111.com