

《真正的快乐》

图书基本信息

书名：《真正的快乐》

13位ISBN编号：9787508050942

10位ISBN编号：7508050940

出版时间：2009-1

出版社：华夏出版社

作者：圣严法师

页数：215

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

《真正的快乐》

前言

近年来，物价上涨、失业率提高，种种调查数据显示人民痛苦指数不断攀升，生活中种种苦恼，又该如何消减？究竟，真正的快乐是什么？又要何处寻觅呢？在《真正的快乐》中，圣严法师从社会人生的种种现象中，探索什么是快乐、如何才能得到真正的快乐。全书分为六大主题：“你快乐吗？”、“什么是苦？”、“如何面对生死与聚散”、“找到幸福的起点”、“转化主观的感受”、“得到真正的快乐”，帮助读者探索自我，看清苦与乐的本质，找到自在面对人生苦乐的方法。一般人对于“苦”的体验，不外乎是想要的得不到、讨厌的却必须接受、相爱的人必须分离、仇恨的人必须合作，以及种种身心的烦恼；而“生、老、病、死”更是人生无可避免的苦难。面对人生的苦与乐，圣严法师认为，摆脱痛苦，追求快乐，本来就是人的本性。然而，追求快乐只能算是一个起点，不能当作人生的最终目的，如果无法摆脱痛苦的根源，就不会有真正的快乐。圣严法师进一步指出，苦与乐是相伴相随的两端，只要能透彻痛苦的根源，用知足、感谢、慈悲、奉献等方法，转化外在环境或是内在自我所引起的不愉悦，就能发掘出快乐的真谛了。“不为一己求安乐，但愿众生得离苦”，这是佛教平等广大慈悲心的展现，当一切众生都得到平安与快乐时，自己才会真正地离苦得乐，而这个快乐，也才是“真正的快乐”。法鼓文化编辑部

《真正的快乐》

内容概要

《真正的快乐》讲述人可以永远快乐，而没有烦恼吗？回答显然是否定的。因为恋爱的人害怕失恋、有钱的人害怕没钱、得意的人害怕失意但是到底有没有一种“真正的快乐”呢？可以让我们的人生只有希望，没有失望？圣严法师纵观各种让人不快乐的原因：生老病苦、怨仇憎恶、患得患失、身心烦恼等，带领我们超越烦恼的层层迷惘，不但告诉我们什么是让人“受苦”的原因：更引领我们发现什么是“真正的快乐”！有了圣严法师的开心妙语，快乐……将不再只是被外境左右的情绪反应，而是一种深刻的内在智慧和慈悲力，成为我们美好生活的态度！

《真正的快乐》

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。

《真正的快乐》

书籍目录

第一篇 你快乐吗？真正的快乐是什么？追求快乐是起点，不是目的 自找苦吃的人生 “痛”并不等于“苦” 你在苦中作乐吗？心胸开朗，就不受环境局限第二篇 什么是苦？痛苦的发生与消失 一点也不苦 知苦、体验苦、不以为苦 不眷恋，也不逃避 好好善用“臭皮囊” 不断变化的心念 远离“苦”的感受 放下“自我”的幻觉 放下一切负担 少欲知足真快乐第三篇 如何面对生死与聚散 即使生病，也不痛苦 老化是自然现象 身残心不残 死亡并不可怕 自由自在的人际关系 真正懂得感情的人 不再为情所困 让爱情发挥正面的力量 心理健康了，身体才会健康 超越别离的痛苦 有聚有散才能成长第四篇 找到幸福的起点 知足是幸福的起点 在不断的错误中学习 感谢抱怨的人 化自私的欲望为奉献的愿望 什么都不求 合乎因果的追求 许一个不会落空的愿第五篇 转化主观的感受 没有一个不变的“我” 随时转换主观的感受 不以自我为中心 感同身受，就能放下执着 慈悲是为了保护自己 “因缘”就是自然现象 收心的练习第六篇 得到真正的快乐 无常就是永恒 不离烦恼，也不起烦恼 快乐不需向外寻求 苦与乐只是主观的感受 追求更高层次的快乐 不为任何目的而奉献 不贪着禅定之乐 最快乐的人

《真正的快乐》

章节摘录

另外，年轻的男女朋友在交往过程中，经常会发生一方非常热情，另一方却难以接受的情形，所以难免会失恋，不仅打击自尊，心里也会遭受很大的创伤。失恋一定有其原因，因为爱情应该是双向的，不能一厢情愿，如果对方不爱你，就不要单恋一枝花、苦苦追求，这时应该知趣，不要再花那么多心思与时间在感情上面。不过有些人就是死心眼，非卿不娶、非君不嫁，不但为对方带来困扰，也会让自己陷入困境。其实，如果对方已经知道自己的心意，但还是不为所动，此时，放弃才是明智之举！话虽如此，可是人非草木，孰能无情？芸芸众生还是常常为情所苦、为情所困，要把感情完全放下是很不容易的。我们常常在报纸上看到有人为了感情问题而轻生，结束了自己的生命；也有人为情杀人，抱着“你让我这么痛苦，我也不让你快活”，或是“我得不到你，其他人也别想得到你”的想法。

《真正的快乐》

编辑推荐

你快乐吗？寻找快乐的方法有千百种，透过《真正的快乐》圣严法师的智慧与生活化开示，为你开启真正的快乐之门！

《真正的快乐》

精彩短评

1、赞，网上买书还是选择dangdang~！

2、每天晚上睡前在读。让人心平气和了一些。其实以前我并不喜爱看这一类的书，并不喜欢有人来教自己怎么做人做事。看这本书。是因为自己最近很浮躁很情绪化很爱发脾气。算是想找一个方法帮帮自己吧。里面教我们不要有贪欲，不要对人痴缠，让我们认清一切皆为身外之物。也教我们和善待人，帮助他人愉悦自己。它并不是佛教常有的消极或出世。而是引导现代人在纷繁复杂的社会中保持一颗平静的心。所谓心静自然凉心平自然和吧。

3、快乐与痛苦相伴，就像上帝与魔鬼同在一样。

不快乐是因为痛苦。佛教里有八苦：生、老、病、死、永不得苦、爱别离苦、怨憎会苦、五阴炽盛苦。书里对这些苦也有解释。前面的六苦从字面上比较好懂。后面的两苦得看解释。南怀瑾在《谈生活与生存》一书中对这两苦也说过。怨憎会苦：不是冤家不聚头，人与人永远恩恩怨怨夹杂不清。五阴炽盛苦，五阴就是色、受、想、行、识，也就是人活着要受心理的煎熬，例如身体上的冷热，情绪上的低落、烦闷等等。

古人说，有求皆苦，无欲则刚。永不得苦、爱别离苦皆为有求。

找到快乐和幸福的方法很多，比如知足、慈悲、禅定等等。不起分别心也是快乐。很多物质只不过是接触后产生的一种效果，并非真实的存在。圣严法师举了一人例子，他说，当我们看到一朵花时，不要立即判断自己喜不喜欢它，因为花仅是花而已，要将它独立在所有价值判断之外，才不会产生诱惑、刺激的问题。可是如果我们赋予它价值判断，当“美”的念头出现后，心想：“这个颜色好美！我从来没有看到过这么美的花！”单纯的物质现象就变成诱惑，因为有了“喜欢”的念头，就会想将它据为己有，一连串的烦恼就会接连而来，念头要止于“这是一朵花”，而不要有好恶的分别。

物质都是由因缘构成的。圣严法师说，一朵花也是如此，当它渐渐枯萎之后，就会被当成**丢掉，此时已经没有美不美的问题，只是一种自然现象而已。

一行禅师在《与生命相约》一书中也告诉我们要从空的角度来看事物。他说，在你做饭、打扫房间、走路的过程中，你可以观察事物并努力从空观的角度来看透它们的本质。如果我们深入地观察玫瑰，我们将会看到**。如果我们深入地观察**，我们将会看到玫瑰。

解决烦恼寻求快乐的其中一种方式就是不要去分辨是非，并把一切事物看开了——一切终归要空，你可能就解脱了。

4、感觉写得比较通俗，对于想深入思考生活的人启发不大。不过书本很小，适合随身携带。

5、字距行距很大，如果重新编排合理一点的话，好象不需要这点厚度。书面破损，封面只连着一点，质量差。最不满意的一本。懒得换货，严重影响读书的感觉。

6、一直很喜歡聖嚴法師的書，非常生活化，可以將很難懂的佛法，說得很生活化，甚麼是真正的快樂？其實只有自己了解自己、接納自己，才能進入真正的自在，才有真正的快樂阿~

7、很喜欢的书，曾送朋友分享。

8、写得太浅了不过瘾

9、总体感觉还不错，赞一个吧！推荐！

10、真的很通俗~~对入门的人来说不错 如果对想深入了解的人 有些是很多书上都可以看到的~~~

11、快乐源于自己的内心。

12、还行，告诉你快乐中有痛苦。

13、圣严法师语录早在很久以前就看过了，觉得句句都是真理，在心情不好，忧郁，悲哀，觉得一切都是那么让人觉得很难过很无助的时候，品一盏香茗，赏一段琴瑟丝竹，手中拿着法师的书，美哉妙哉。

14、正如这本书规格给人的简单、朴素感觉，书里的内容也给人如此的感觉。其实，人生的哲理与智慧就在我们身边，只是我们让眼前的事情遮蔽了内心，让我们看不到本质，不懂得放下。

15、内心快乐来自于对未来的希望

16、圣严法师用朴素平淡的语言,讲述了深刻的道理,很好看,以口气读完了.思考之后会有解脱的感觉很实用,当你有困惑时看看更好!!!

17、很迅速的收到书，包装很简洁。从字里行间感受到宁静，我们的生活中需要如此寻找属于我们真正的快乐。

《真正的快乐》

- 18、随缘看开接受放下
- 19、放在手边，随时翻阅，心中立觉平静。
- 20、一共买了6本，送给学生们。圣严法师是我非常尊敬的师父！他给人们的启迪是高尚而圣洁的！
- 21、在当当买过很多书都未评论，这是头一回。圣严法师是我挺崇敬的一位大师，他的言论辑集出版是好事。下单前在当当上有关圣严法师的作品中反复比较才选择了这个版本，没想到到手后的书不大不小：比一般的书小，没有《心灵神医》等谈佛说禅的作品给人肃然静默的感觉，也没有口袋书那么小巧易于携带、平白易于大众接受。字号大，行距空，一页纸没多少内容，把圣严法师的观点放在几页纸上表述令人感觉零乱不忍卒读。网页上的书摘插图，在书上已跨若干页的了。为什么不把华夏出的这个系列的四集辑成一集呢，怕卖不出现在的价位吗？我宁愿高价买好书。希望能找到真正阐释圣严法师精睿思想的作品，这个系列，失望。
- 22、真正的快乐！！
- 23、佛家讲的究竟
- 24、书很久有点脏，就想儿童书籍一样，一看就是盗版，第一次买到这么差的东西
- 25、法师的书，得用心去看，慢慢的读
- 26、读完觉得还是有点用的
- 27、不如一行禅师的书有启发性
- 28、真正可以让心理得到快乐值得推荐的一本好书
- 29、父亲一年前去世了，母亲一直很消沉，所以我买了六本法师的书送母亲。这些书让母亲爱不释手，一个月来慢慢地走出悲伤。

《真正的快乐》给了母亲快乐的开始。

- 30、小小的一本书，看着就心情好！
- 31、好书好书
- 32、看样子不错，还没有看，给个好评吧
- 33、书写的很好 语言朴实读后有豁然开朗的感觉
- 34、书的内容不理想，写的很浅
- 35、感谢大师的教诲。
- 36、深入人心的一本书。
- 37、快乐与否全在于自己的心。
- 38、圣严师傅写过不少好书，这本很不错！人生苦与乐，其实是我们内心自己制造的，心净则国土净，哪里还会有烦恼和苦痛呢？可惜我们一直挣扎于迷局中无法自拔，多亏有这样的老师，一语惊醒梦中人，终身受益！
- 39、我真的很快乐啊很快乐
- 40、解脱烦恼生死之乐，好书…送人的结婚礼物
- 41、快节奏的生活，让大家忘却了我们还需要一份真正的宁静与快乐。书中质朴的话语会让心真正静下来。
- 42、新浪佛学上看的佛学书籍。
- 43、真正的快乐
- 44、道路比较浅显易懂，挺好的一本书，就是装帧太差，一翻就要掉下来的感觉
- 45、真正把佛学思想与现实生活联系起来。深刻、有智慧。就是轮回什么的有点让我难以接受。
- 46、书小，字少，文浅，忽悠
- 47、读一本好书，找到真正的快乐其实就在身边。
- 48、是一本通过简洁的言语令人能对佛教有初步的认识，从对佛教的认识之中洗涤自己心灵的书。
- 49、鄙人正在如饥似渴地阅读《真正的快乐》圣严大师的这本书，易读也易懂，是学佛人的良师益友。
- 50、买过圣严法师的几本书,都是在书店原价买的,当当的价格真让我满意.,下次还会关注.
- 51、书没包装，收到后都分页了
- 52、书中蕴藏大智慧,需要慢慢品读.
- 53、给我一个惊喜

《真正的快乐》

- 54、通俗易懂~~引人深思~~启迪人们的思想
- 55、书的内容不错，看完了是能让我想明白一些事情
- 56、通俗易懂，深奥佛理融入日常生活做人处事，很有用。
- 57、这本书真的不错，让人读懂了人生的快乐应该要怎么做。
- 58、我唯一读过的关乎佛教的几本书之一，大白话讲大道理
- 59、适宜的追求才能感到快乐。
- 60、简单而轻松，富有启示。
- 61、买这本书是因为看了书摘，觉得不错，就买了，拿到之后封面很喜欢。书也不大，想着放在床头看正好，心下很是欢喜。可是等到有天躺到床上看起来却有些失望，主要是内容枯燥，语言表达贫乏，没有表现力，让人没有想要看下去的欲望。当时根本没有留意作者是谁，如果内容吸引我还会留意一下作者，想着再买他的其他书。后来才知道原来这本书的作者实在是个大人物。是个修行很深的大师。而且网上对他的书的评价也是铺天盖地的一片好评。让我有些不敢提出不同意见了。心想可能是自己没有买到大师的好作品吧。于是连续买了大师其他的几部书，结果其实都是挺失望的。如果仅靠这样的作品，大师的精神恐怕难以传承下去。就像现在的佛教面临的问题一样。这次写的评论其实是犹豫了很久才决定写的。在这里就是希望大家在选书的时候不要看作者的名气，尤其是好像这样的作者，他确实是得道的高僧和生活的智者，但是不一定是一个好的作者。我建议大师的弟子们如果想要很好的将大师的大智慧传承下去的话，仅是出书可能不够，或者说出这样的书还是不够，是不是可以和一些对佛教有些研究同时又是一个很好的作家这样的人合作。把大师的这些作品能够非常生动和形象的展示给大家会好一些呢。。。。。。
- 62、语言普实无华，用佛法基础知识讲快乐。
- 63、不错的人生体验！
- 64、获得心灵的快乐
- 65、我的愤怒曾经是他们的烦恼，原来快乐和痛苦是这样
- 66、禅心圣意
- 67、可以细细品味的书
- 68、大致翻了一下，书还不错，希望自己能够平心静气地认真读完
- 69、深入浅出言简意赅推荐
- 70、真正的快乐，书很不错。值得推荐！确立目标后全力以赴，就是我们所说的在正确的时间做正确的事，并把事情做对。为什么很多人成功了反而感到失落？许多人在埋头苦干时，尚未发掘人生的终极目标，只是为忙碌而忙碌着，未曾洞悉自己心灵深处的所欲所求，也不曾审视过自己的人生信条：你到底要做什么？什么是你生命中最重要？你生活的重心是什么？只有确立了符合价值观的人生目标，才能凝聚意志力，全力以赴且持之以恒地付诸实现，才有可能获得内心最大的满足。真正的快乐，就是在合适的时间，合适的地点，做正确的事情。
- 71、还挺好看的，又段，几天就看完了。作者的文字很平和，每回心情烦恼不平静就看看，然后心瞬间平静好多。
- 72、真正的快乐来自于内心的平静。一本值得一看的书。
- 73、我买了一本“真正的快乐”看着还可以。确实能懂得很多，懂得怎么去生活。不过我最喜欢的还是那本“心灵的鸡汤”这本也不错，正打算买
- 74、一本好书，慢慢看，慢慢体会
- 75、内容简单，容易明白，一本好书
- 76、大师的文章明白晓畅，叙述不急不缓，充满智慧，贴近生活，给人透心之爽。我读之后，又给十几个朋友推荐了，买了。很好。
- 77、都是在地铁看的，让人平静。。。
- 78、语言朴实，说理透彻。50多岁的我，对人生有了一定的了解，虽然有五十知天命，但时常有些烦恼让我不开心，时时翻一翻，让人领悟很多，达到一种看透生死的境界。网上有圣严法师自在语108句，我很想购一本详细讲解的书，可惜没有找到。不足之处，此书装饰不够精美，我购的这一本封面很脏，只得重新包了一层封皮才阅读，好在内部比较干净，不影响阅读。建议书店，对一些较脏的书，最好不要寄给客户，如果仅此一本也就算了！
- 79、这个书已购多本，分送朋友，让他们也感到快乐！我平时也经常阅读！

《真正的快乐》

80、做快乐的自己，一直是我们的向往，书中的观点很深刻。

《真正的快乐》

章节试读

1、《真正的快乐》的笔记-如果是为个人追求而得不到，可能就会很痛苦。

即使是合理的需要，有时也不一定能够如愿以偿，因为，「求」还能分成「为己求」与「为人求」两个层次。如果是自私自利的「为己求」，求到之后虽然很快乐，但难免担心总有一天会失去，而老是处在缺乏安全感的痛苦中。如果是「为人求」，因为是抱持著「得到固然很好，得不到也无所谓」的心态，比较不容易感受到所求不得的痛苦。

就以我个人为例，我从来没有想过这一生必须追求什么目标，但是我有一个大方向，如果能够顺利走完全程当然最好，万一达不到也没有关系。因为那是因缘不成熟的关系，与我个人的得失无关，但如果是为个人追求而得不到，可能就会很痛苦。

pp, 为己求与为人求，两种心态不同境界。人生大方向，最伟大的愿。

2、《真正的快乐》的笔记-乐的本身就是苦的结果，也是另一个苦的开始。

苦与乐就像双胞胎，不可能分开，乐的本身就是苦的结果，也是另一个苦的开始。两头苦的中间包含著乐，这就好像前后都是火，中间地带虽然还没有被火烧到，可是被两面夹攻，仍然受到威胁。所以，乐的邻居就是苦，俗话说「乐极生悲」，正在享乐的同时，就已经朝著苦的方向走了。

3、《真正的快乐》的笔记-无常是是非常积极的

佛法所讲的无常是非常积极的，就是因为无常，所以才不需要失望。虽然现在烦恼很多、忧虑重重，感到非常痛苦，但随著时间过去，环境改变，就会有新的情势出现，我们的感受也会跟著慢慢转变，心情就会变得开朗。

4、《真正的快乐》的笔记-每个起心动念之间，处处都是错的

当我们用修行方法来检查自己的心时，就可以发现在每个起心动念之间，处处都是错的，真正想对、做对的事情其实很少。因为错误和正确其实只是大小、程度的深浅之分而已，世上并没有绝对正确的事。

5、《真正的快乐》的笔记-真正的知足

真正的知足是「多也知足，少也知足，没有也知足」，这是平安常乐的基本条件。不过，「多也知足」还容易理解，「少也知足」和「没有也知足」就很难体会了。一般人大概会觉得纳闷：「东西都不够用了，要怎么知足呢？更何况当什么都没有时，讲知足不是很奇怪吗？」

其实，东西多不一定就能满足，因为世界上没有一样东西是真正、绝对的多，所有的「多」都是透过相对、比较而来的。而且，即使真的拥有很多，既不可能永恒不变，也不可能永远维持正面的成长。所以，当「有」的时候就应该知足，至于「少」或「没有」也是一样，因为「少」或「没有」都可能是「有」的开始。

因此，无论将来「有」或「没有」，都一样要努力，不要和别人比较、不要和过去比较、也不要和未来比较。只要活著，就要凭自己的心力来做事，如果做错了事，就要懂得忏悔、反省；如果做得不够好，就要继续努力把它做好、力求完美，以求不愧于天、地及自己的良心，这就叫做「知足」。

《真正的快乐》

我常常向弟子们讲一个比喻：「不知足的人就像生活在米缸里的老鼠，不知道自己的身边都是可以吃的米，却在米缸里撒尿、拉屎，把米缸弄脏了，才又跳出去找东西吃。不但身在福中不知福，还糟蹋了自己的福报。」

6、《真正的快乐》的笔记-痛

打坐时腿痛是正常的，这是每个学打坐之人的必经过程，腿完全不痛的人实在很例外。如果觉得腿痛得受不了，而马上把腿放开，就永远感受不到腿不痛的快乐。所以我会劝他们，当你还能够感受到痛的时候，就不是真痛，也不是最痛，只要保持盘腿不动，超越了最痛的时刻之后，不但不觉得痛，反而会有一种清凉的感觉产生。如果想体会那种清凉的境界，就必须先超越肉体上最大的痛楚。

《真正的快乐》

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