

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

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>>

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:<http://www.tushu007.com>