

<<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：9789573265757

10位ISBN编号：9573265753

出版时间：2009年12月31日

出版时间：遠流

作者：林夕

页数：270

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>

## <<原來你非不快樂>>

### 前言

如果你寄情於許冠傑所唱：「快樂，是回家往浴缸裡的一浸。」擦乾身後呢？

那只是用肉身的享受減壓。

那是一時的快感。

假若你把快樂寄託於每晚的節目，節目完畢後呢？

那是一時高興。

樂極不可能永遠忘形。

要是你將快樂交託於愛情，以至結婚生子，那是長期替歡愉幸福賣力的豪賭，付出代價後贏了快活，萬一輸了呢？

即使你天生樂觀到對老病生死視若無睹，總難逃幸福並非必然的現實。

的確，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，很容易令人忽略了快樂的母親，安樂。

心境不能安樂，如何可保飄忽無常的快樂？

其實，快樂的天敵比近親更多，不用佛家的三毒五欲五蓋無明又長又深奧來嚇人了，這些人性帶來的，就簡稱煩惱與痛苦。

從寫作的思考過程，生活成長的經驗，以及我的信仰，都告訴我，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。

說白了，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，我不自量力試圖扮神農嚐草開藥，所以殘忍地選擇嘗試把這包袱打開，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。

本書分為八章，小心的是，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。

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。

可能，這都是講得出還未完全做得到的一些體驗，看完讓大家失望，那麼，在這裡補充一個資料

原來快樂並不抽象，美國威斯康辛州有一間實驗室，採用最先進的功能性核磁共振造影技術，居然能捕捉腦部深層電流活動的微細變化，測出一個人對抗情緒痛苦的能力。

實驗中勝出者全是禪修有道之士，我看過他們的書，最重要的得著是：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>>

### 內容概要

這本書名叫《原來你非不快樂》，隱含了一個副題：只有你一人未發覺。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。

這本書裡沒有列出一千種快樂的方法，也未介紹一萬個快活逍遙好去處，卻是名作詞家林夕血淚斑斑的心路歷程。

他殘忍地將自己內心的包袱打開，理解痛苦的來源，重新找回快樂與自在。

內容分為八章，最後一章講死亡，因為他深信未知死焉知生，正如未知苦焉知樂。

林夕被譽為「華人樂壇第一作詞人」！

出道20多年，詞作超過三千首，合作過的歌手包括王菲、陳奕迅、張學友、王力宏、林宥嘉……等，暢銷名作不計其數，如 心動、十年、紅豆、開到荼蘼 等等。

本書2008年7月在香港初版後，連續三個月登上香港銷售排行榜！

內容以「快樂」為主題，透露出林夕個人生命最重要的探索，也反映眾多現代人切身關心的課題。

書中記錄了林夕在走出焦慮症後，盛名之下悄然展開的思考，有點笑傲江湖，卻心腸獨熱，有點旁逸斜出，卻直探人心。

淺白的行文，雋永的哲理，帶著禪宗意味，好看、耐看，寢前展讀，讓人放下一切，回歸自在。

## <<原來你非不快樂>>

### 作者簡介

林夕 原名梁偉文，生於香港。  
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、亞洲電視節目創作主任/節目部副經理、音樂工廠製作總監/總經理、商業電臺廣告創作及製作部主管/商業電臺製作創作顧問/商業電臺顧問。  
同時寫歌詞、寫稿。  
近來自修快樂學，學快樂。  
2009年1月18日於2008年度《十大中文金曲頒獎音樂會》上獲得香港樂壇最高的終身榮譽大獎「金針獎」。

## <<原來你非不快樂>>

### 書籍目錄

前言：未知苦焉知樂自語：我的快樂時代聽心跳放下靜如蟬1.風景不轉心境轉2.心如工畫師1.當無閒事掛心頭2.江河萬古流3.獨恨當時已下山4.這不是我的眼耳鼻舌身意5.不是太早，就是太遲拋得開手裏玩具先懂得好好進睡6.安樂與快樂7.李白的理財哲學8.我們擁有的多不過付出的一切9.誰都很想富有誰都不必富有10.任何售價不買都便宜11.足夠，便足以忘記12.車會駛進月臺13.捨了風景得心境仰望到太高貶低的只有自己14.摘星危害健康15.都是勵志片惹的禍16.堅強的迷思17.人望高處18.水向低流19.一追再追20.天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝21.老三的哲學22.生我材不要用23.哥前哥後三分險24.做一個普通人王子挑選寵兒 外套尋找它的模特兒25.紅顏薄命26.魚的聯想27.選一張闊適的椅子28.找一個自己的布景29.風會吹過露臺30.十二少31.戒又何歡吃又何憾32.凱琳的抉擇33.好樣的34.為幸福著想35.水族與音樂族臉色放在一旁 內心反而寬廣36.蟑螂的臉孔37.沒情人鼓勵沒情人38.忘我則柔39.利他而忘我40.挑撥別人自卑的過客41.好人難做42.求知才能守望相愛43.健康政治正確44.人為本的不幸涌涌聲浪撞睡蓮 拈花帶笑靜默無言45.天啊天神啊神46.中國的聖經47.苦海中慈航的船票48.何足道49.真理越辯越昏50.世界不是平的51.只看見別人眼中的沙石52.福由心生53.如果東京不快樂54.與內心無關的冷熱知識55.與命理大師對戰56.假面的紀念人造衛星圍繞這地球 我們卻圍繞著 快樂哀愁57.好好活下去58.從特寫到長鏡59.萬暗中光華射60.應節不過是替國民生產總值效勞61.一無所求故一無所懼62.有病呻吟63.兩忘於江湖64.當我不知道原來你摔了一跤的遺憾65.一件睡衣的污垢66.溫馨的小人67.眼淚讚住客請記得 總有某天租約將滿68.你可以不怕死69.多見一面少見一面70.未知死焉知生71.超生破障寂滅忘言72.順變有理，節哀無謂73.笑喪74.倘若喬峰不死75.去你的傳奇76.無名氏的遺書77.生有涯78.我們都是傻孩子後話：原來你非不快樂

## <<原來你非不快樂>>

### 章节摘录

「我的快樂，會回來的。」

」那一年，錦繡二重唱把這八個字唱個翻天覆地，以肯定的語氣，宣告著未知的答案。纏綿往復的呼喚，快樂重來的願望，如輪迴般生了又死死了又生。

最後，我的快樂回來了嗎？

「我的快樂，會回來的。」

」這算是心虛地為自己壯膽，還是在誠懇地催眠自己？

聽著那高亢入雲的嗓子，怎麼就像面對偌大的天空，等待走失的風箏墮落在原點 - - 聽著聽著，竟有欲哭的衝動。

後來，他像消失於地盡頭，而我回來了。

「我的快樂，會回來的。」

」回不來的，只是那些曾讓人快樂的遭遇，如果等待的是時光倒流，事件重演，快樂也只落得一去不回。

誰叫我把快樂建築於不斷流動的時地人。

再後來，我把那首歌聽爛了。

「我的快樂，會回來的。」

」如果不曾把快樂交給他，我也不會感覺過快樂，一旦給了他，那就是他的快樂，再也不屬於我的。有一天，他離開了，不要了，他就失去該有的快樂。

我呢？

還好，如果我的心才是情緒的樂土，還有很多快樂可以給。

來來回回，只要不再叨唸著我的快樂會回來，才會忘了計較樂不樂，樂得自在。

「我的快樂，會回來的，離開不是誰給了誰的選擇。」

」的確不是誰的選擇，都是我自己的選擇，或忘記了選擇。

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