

<<放下的幸福>>

图书基本信息

书名：<<放下的幸福>>

13位ISBN编号：9789575984502

10位ISBN编号：9575984501

出版时间：2009/01/01

出版时间：財團法人法鼓山文教基金會

作者：聖嚴法師

页数：176

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>

## <<放下的幸福>>

### 前言

幸福，是每個人都想要的。  
我們總是喜歡說「追求」或「爭取」幸福，彷彿幸福是一面高掛在牆上的獎牌，必須經過一番競爭與奮鬥才能獲得。

這種普遍的意象使許多人認為，幸福是來自於自己身心之外的某樣東西。

然而，您是否有過這種經驗：當自己得意地看著手中辛苦掙來的戰利品時，卻隱約察覺到有一種失落感，因為我們所期待的「幸福」，並未隨之而來。

為什麼一個人可能得到一切卻仍舊不幸福？

因為幸福其實是來自自我的「放下」、煩惱的「消融」，而不是任何東西的「獲得」。

聖嚴法師在這本書中要告訴我們的是：真正的幸福，不必依賴任何外在的人事物，也不是來自變幻無常的情緒與感覺，而是心的一種清楚、愉快與平靜的狀態。

因此，透視煩惱，進而運用方法化解、對治煩惱，到最後完全放下煩惱，即是追求幸福的下手處。

聖嚴法師在第一篇首先探討的正是煩惱的來源 - - 情緒。

他指出三種「情」 - - 情操、情感與情緒的不同，並強調：任何情緒都是情感無法滿足所造成的衝擊與困擾，都是煩惱。

書中的第二篇至第六篇，則分別深入探討對我們造成最大傷害的五種煩惱 - - 貪、瞋、癡、慢、疑，也就是佛陀所說的「五毒」，並提供不同層次的管理與解決之道。

法師擅長以短短的幾句話，為一般人不易釐清的觀念做出精彩的說明，例如，對於何謂「貪」，他說：「得到需要的東西不是貪，想獲得不需要的就是貪了。」

在解釋如何對治「瞋」時，則說：「忍並不是忍氣吞聲地受委屈，而是克制自己的衝動，不要馬上做出反應。」

煩惱雖有千百種，但是它們和所有的事物一樣，只是暫時性的存在。

惱人的情緒來襲時，只要善用書中的方法一一化解，最後終能「放下」執著，讓心回歸單純、天真的本性，這時，幸福便不求自來了。

## <<放下的幸福>>

### 内容概要

有情緒的人生才活得過癮？

亦或你想要控制情緒，卻老被情緒反撲而陷入困境嗎？

情緒從哪裡來？

該如何面對浪潮洶湧的情緒波濤？

幸福不是一種「獲得」，而是源自於「放下」跟著聖嚴法師透視「五毒」 - - 貪、瞋、癡、慢、疑；並以佛法的觀念和方法，幫助我們在面對各種情緒干擾時，能夠將貪欲轉成願心，以慈心化解瞋心，以謙虛去除慢心&hellip;&hellip;作好情緒環保，日日是好日，放下就有幸福！

看似最平常的開示卻是直指人心的解脫智慧知貪：得到了需要的東西不叫貪，不需要而想要的才叫貪。

能忍：忍耐並不等於忍氣吞聲，只有在自己頭腦很清楚，對人、事都非常明白時，所付出的才是真正的耐性。

## <<放下的幸福>>

### 作者简介

聖嚴法師 1930年出生，十三歲出家修行。  
曾於高雄山中閉關六年，並留學日本，獲得立正大學文學博士學位。  
曾任雜誌編輯、教授、研究所所長以及譯經院院長等。  
創辦中華佛學研究所、創建法鼓山、僧伽大學、法鼓大學以及社會大學等。  
在國內設立禪修、文教、慈善等基金會，分支道場遍及於歐、亞、美、澳等各大洲。  
他是一位教育家、作家，更是一位宗教家和國際知名禪師，長年在國內外為推動「心靈環保」、「種族和諧」及「世界和平」等工作不遺餘力。

聖嚴法師所獲得的榮譽獎項中，包括總統文化獎、行政院文化獎、社會運動和風獎之傑出社會運動領袖獎、中山文藝創作獎、中山學術著作獎、斐德烈二世和平獎等十多種。  
出版著作一百多種，已有十多種語言的譯著。  
他曾經應邀為《中華日報》、《中央日報》、《聯合報》、《中國時報》、《自由時報》等各大報紙，及《天下》、《康健》等雜誌撰寫專欄。

## <<放下的幸福>>

### 书籍目录

編者序第一篇：管理情緒有妙法有情緒的人生才活得過癮？

情緒從哪裡來？

業力與潛意識 如何安心？

煩惱與習氣調和感性與理性第二篇：貪什麼是貪心？

為什麼貪心？

轉貪心為願心以布施對治貪念名利只是暫時擁有遠離名位、權力的誘惑廣結善緣帶來好人緣凡事恰到好處最好清貧與慳吝大不同第三篇：瞋為什麼要生氣？

瞋是心中火瞋心與慈心逆境要忍，順境也要忍生氣是慢性自殺忍耐不是忍氣吞聲第四篇：癡別顛倒看世界煩惱與愚癡跳出自己設的陷阱危機就是轉機善用生命不懈怠不為自己找藉口讓生活重新上軌道第五篇：慢心存謙恭，樂當配角知慚愧才能更上進不懂就說不懂發現不足，包容別人謙虛才有成長空間

慚愧不是自卑以鼓勵代替責備脫掉虛有其表的外衣如何消除虛榮心？

第六篇：疑該不該懷疑？

疑心與信心用信來除疑疑出柳暗花明不要擔心未來怕也沒有用如何去除恐懼？

無有恐怖自信度過每一天

## &lt;&lt;放下的幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

從佛法的觀點來看，我們人是有情眾生，既然是「有情」，當然就會有情緒。我們也大都體會過控制不住情緒，反被情緒所控制的苦，甚至常常因為一時情緒衝動而犯了錯，事後卻又懊悔不已。

情有很多種，第一種是情操，例如哲學家的情操、藝術家的情操、宗教家的情操，以及政治家的情操。

這些情操是理性的，對人、對世界、對自己都是有益的，如果一個人沒有情操的話，那就跟低等動物沒什麼兩樣了。

第二種是情感，情感是指與親人，或是與自己有關係的人事物之間，因為喜歡或是不喜歡而產生的感情現象。

情感雖不如情操那麼高尚，但是人如果沒有情感，那就形同植物或礦物。

只是情感是自私的，以自我的喜怒哀樂為依據，可以是善的，也可以是惡的，不是十分穩定；而情操卻是非常清淨，且非常和平、穩定的。

第三種是情緒，情緒是從情感而來，當情感不能宣洩、滿足時，心裡就會發生衝擊和困擾，因此產生情緒。

情緒就像是暴風雨中的海浪，沒有理性、規律，而且波動非常厲害，只不過有的人波動很高，有的人較低一點而已。

情緒來的時候，就像無明火，會大哭也可能會大笑，甚至還會揍人，出現暴力傾向。

所以，一個老是情緒用事的人比情感用事的人更糟糕，也非常可怕，不但造成自己的困擾，別人看到情緒衝動的人，也會敬鬼神而遠之。

因此面對問題時，最好不要隨便動情緒。

但是有人會說：「如果人生活得毫無波動變化，好像未免太平淡而無味了。」

人生要有大悲大喜才活得過癮，所以有情緒也沒什麼不好啊！

這種將人生的情緒起伏視為一種調劑的看法，實在是似是而非！

試想每一次情緒的波動，身體的細胞不知道就要死多少，不但身體不健康，心理也不會健康。

如果老是在大喜大怒、大悲大樂的情形下生活，是活不久的，一點也不划算。

要讓自己經常生活在愉快平靜的情況下，情緒才會穩定，心理也才會健康。

要避免情緒過分的波動，首先就要明白情緒會帶給自己與別人災難的嚴重性，這樣才會懂得約束自己的情緒。

情緒會帶來一波接著一波的壞事，就好像是高血壓會帶來生命的危險一樣，首先可能是中風，再來就是癱瘓，說不定接著就是死亡。

所以預防自己情緒的產生，是非常重要的。

預防的方法，就是在情緒還沒有發生以前，能夠先察覺到自己已經快要動情緒了，在這個關鍵時刻，用觀念來化解，告訴自己動情緒是划不來的，因為最後倒楣的還是自己，甚至連他人也會遭殃。

除了運用觀念之外，一些修養的工夫，例如靜坐，或是經常默念「阿彌陀佛」、「觀世音菩薩」的聖號，也會很有幫助的。

在情緒還沒有生起之前，念佛可以產生移轉作用，讓情緒轉換為一種念佛的清淨念頭，一種信仰的念頭。

然而，我們在運用觀念或方法的時候，也要明白目的不是在壓抑自己，而是要化解自己的情緒問題。

其實只要我們不管它，不要老是在想這個問題，或是老想要衝過它、對付它、抗爭它，情緒反而都能很簡單地化解。

<<放下的幸福>>

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>