

圣严法师 / 著

佛·法·修·心·课·堂

真正的快乐

不烦恼、不焦躁、不抑郁的活法

圣严法师教我们用知足、感谢、慈悲等方法，转化外在环境和内在自我引起的不快，摆脱痛苦的根源，找到快乐的密码。

真正的快乐

圣严法师 / 著
佛法·修心·课堂



人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

真正的快乐 / 圣严法师著. —北京: 东方出版社, 2014

ISBN 978 - 7 - 5060 - 7171 - 0

I. ①真… II. ①圣… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007541 号

真正的快乐

(ZHENZHENG DE KUAILE)

圣严法师 著

责任编辑: 杨朝霞

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码: 100010

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5060 - 7171 - 0

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210853



编者序

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、如何才能获得真正的快乐。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”更是人生无法避免的自然规律。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，只要能看透痛苦的根源，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。

“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体现，当一切众生都得到平安与快乐时，自己才会真正离苦得乐，而这个快乐，也才是“真正的快乐”。

法鼓文化编辑部





目 录

第一篇 你快乐吗？

真正的快乐是什么？ / 002

追求快乐是起点，不是目的 / 007

自找苦吃的人生 / 011

“痛”并不等于“苦” / 015

你在苦中作乐吗？ / 019

心胸开朗，就不受环境局限 / 023

第二篇 什么是苦？

痛苦的发生与消失 / 028

一点也不苦 / 033

知苦、体验苦、不以为苦 / 037

不眷恋，也不逃避 / 041

好好善用“臭皮囊” / 045

不断变化的心念 / 049

远离“苦”的感受 / 053

放下“自我”的幻觉 / 056

放下一切负担 / 060

少欲知足真快乐 / 064

第三篇 如何面对生死与聚散

即使生病，也不痛苦 / 068

老化是自然现象 / 072

身残心不残 / 076

死亡并不可怕 / 079

自由自在的人际关系 / 082

真正懂得感情的人 / 086

不再为情所困 / 090

让爱情发挥正面的力量 / 094

心理健康了，身体才会健康 / 098

超越别离的痛苦 / 103

有聚有散才能成长 / 108

第四篇 找到幸福的起点

知足是幸福的起点 / 114

在不断的错误中学习 / 119

感谢抱怨的人 / 124

化自私的欲望为奉献的愿望 / 128

什么都不求 / 132

合乎因果的追求 / 136

许一个不会落空的愿 / 140

第五篇 转化主观的感受

没有一个不变的“我” / 146

随时转换主观的感受 / 150

不以自我为中心 / 154

感同身受，就能放下执着 / 158

慈悲是为了保护自己 / 162

“因缘”就是自然现象 / 166



收心的练习 / 171

第六篇 得到真正的快乐

无常就是永恒 / 176

不离烦恼，也不起烦恼 / 180

快乐不需向外寻求 / 184

苦与乐只是主观的感受 / 188

追求更高层次的快乐 / 192

不为任何目的而奉献 / 195

不贪着禅定之乐 / 199

最快乐的人 / 203

第一篇



你快乐吗？

真正的快乐是什么？

如果有人家里生了小宝宝，一般我们都会说恭喜恭喜、可喜可贺。但是佛教认为人生苦多乐少，即使是“生”，也是一种苦，所以佛法教我们不要以苦为乐，要离苦得乐。

对于生命中四种基本现象——生、老、病、死，佛教称之为“四苦”。其中老、病、死被视为苦比较容易理解，但如果说“生”也是一种苦，大多数人可能就很难理解了。

几乎每个人对于刚出生时的情形，都已不复记忆，婴儿出生时究竟觉得苦还是乐，谁也不晓得。但是我们可以推想，婴儿的皮肤非常细嫩光滑，第

一次离开母体，乍然接触外界的空气时，感觉一定很不舒服、很难过。环境骤然的改变，让婴儿出生时号啕大哭，可是却又非得来到这个世界不可。

对母亲而言，生产恐怕也不是一件轻松的事。很多妇女对于生产时受的痛苦，即使用“痛不欲生”四个字，都还不足以形容，所以古人才会把生日称为“母难日”。但是小孩出生后，痛苦解除了，母亲又会觉得很安慰、很快乐，就像历经千辛万苦，终于爬上山峰，再也不需要往上爬时，就会觉得欣喜若狂。其实，这只是苦难、压迫感解除后所产生的快乐感受，是苦之后的结果，并不是另有新的快乐产生。可见“生”是一件苦事，并不是真正的快乐。

出生是苦，在人的一生当中，真正的快乐也没多少。一般人感受到的快乐，都是因为满足了“五欲”——眼、耳、鼻、舌、身——而得来的欲乐，



凡是欲乐，都是暂时、无常的，很快就会过去，感觉上很真实，其实很虚幻，而虚幻的感受本身就是一种苦。



例如，眼睛看到美景，耳朵听到悦音，鼻子闻到香味，嘴巴尝到美食，身体有柔软细滑的触感。还有，和别人谈话谈得很投机，或是获得一项新的成果、发现一桩新的事实，让自己觉得很有成就感，等等，这些属于心理层面的赏心乐事，也都属于“欲乐”。

欲乐的“乐”都包含着“苦”在其中，是“乐中带苦”，但是我们大多数人却对这样的事实毫无所知。例如，一个稀世罕见、美若天仙的美人出现在你眼前，因为很难见到，所以你会很欣赏她，一见到她就觉得很快乐。但是，如果天天让你见到美丽的东西，或是让美女、帅哥天天在你面前出现，让

你看个够，就没有什么稀奇了。短暂的接触虽然令人觉得目眩神迷，接触次数多了以后，快乐便荡然无存。

凡是欲乐，都是暂时、无常的，很快就会过去，感觉上很真实，其实很虚幻，而虚幻的感受本身就是一种苦。因此，五欲之乐仍在痛苦之中，说穿了，这种快乐只是一种和“苦”相对的感受。

这样看来，生而为人好像没有什么值得快乐的事，其实也不尽然。因为还有一种乐叫做“定乐”，也就是禅定的快乐，比欲乐更胜一筹，快乐的感受也更强烈一些。

因为在禅定中已经摆脱了身心限制，特别是身体的负担和病痛都会消失不见，不再有沉重的感觉，这时候心里会产生一种满足感，而且这种“无事一身轻”的感受是非常快乐的。只是出定以后，因为身体还在，所以因身体而有的种种负担依然存在。



真正的快乐

因此，定乐也不可能长久维持。

最极致的快乐是“解脱之乐”，通过修行得到解脱之后，不再有任何困扰及烦恼，心理上不再有任何负担，这时候，才是真正、绝对的快乐，也才是真正值得我们追求的快乐。

追求快乐是起点，不是目的

释迦牟尼佛告诉我们，人生有苦，包括：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得以及五蕴炽盛等，总称为“八苦”。苦是人生的事实，不过正因为有苦，所以人一出生就希望追求快乐，因此有位著名的喇嘛曾说：“生命的目的是追寻快乐。”他采取与释迦牟尼佛相对的角度来说，佛陀讲“离苦”，他则讲“得乐”，但呈现的都是人生的实相。

虽然说追求快乐是人的本能，但必须先厘清：我们所追求的快乐是什么？

其实，人类从出生开始，最重要的不一定是追求快乐，而是满足欲望，例如，对食物、生活安全





适可而止的欲望，本来是无可厚非的，但是如果不合理、无止尽地追求欲望，就会因为欲望得不到满足而产生各式各样的痛苦。



等欲望的满足，一旦欲望得到满足，就会产生快乐的感受。因此，“快乐”和“欲望”两者间有绝对的关系。

在物质上追求快乐、满足，应该是现代人共同的倾向，否则物质文明不会发展得那么快。可是，在追求快乐的同时，不禁令人怀疑，我们所追求的快乐，是不是可靠？能不能维持长久？

适可而止的欲望，本来是无可厚非的，但是如果不合理、无止尽地追求欲望，就会因为欲望得不到满足而产生各式各样的痛苦。所以，人们表面上在追寻快乐，事实上却也在追寻痛苦。因为所追求

