

佛法修心课堂

放下的幸福

真正的幸福，不必依赖任何外在的人事物，也不是来自变幻无常的情绪与感觉，而是心的一种清楚、愉快与平静的状态。

圣严法师 著

不烦恼、不压抑、不痛苦的活法



 华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

作者简介

圣严法师，1930年出生，国际知名禅师、思想家、作家，日本立正大学博士，台湾法鼓山创办人。圣严法师所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土，以教育完成关怀任务，以关怀达到教育目的。他以中、日、英三种语言在亚、美、欧各洲出版的著作近百种，其中《正信的佛教》，已发行超过300万册。另外畅销的还有《佛学入门》《学佛群疑》，以及“心灵修行课堂”系列（全四册），“圣严法师禅修精华”系列（全七册）等。圣严法师于2009年2月3日下午4时圆寂，享寿80岁。

责任编辑：杨 宁

出版统筹：贤 祥

封面题字、封底和书内插图：圣严法师法子继程法师

封面设计： 古澗文化

www.gujianwen.com



- 1.《真正的快乐》
- 2.《找回自己》
- 3.《从心沟通》
- 4.《38则职场智慧》
- 5.《放下的幸福》

本书策划：世纪拓普



世纪拓普图书专营店
<http://sjtpts.tmall.com>

幸福其实是来自自我的放下 完全放下烦恼即是幸福的到来

本书第一篇首先探讨烦恼的来源——情绪。圣严法师指出任何情绪都是情感无法满足所造成的冲击与困扰，都是烦恼。书中第二篇至第六篇，则分别深入探讨如何化解对我们造成最大伤害的五种烦恼——贪、嗔、痴、慢、疑。

建议上架：大众读物 / 佛教经典

ISBN 978-7-5075-4389-6



定价：30.00元

佛法修心课堂

放下的 幸福

圣严法师 著
不烦恼、不压抑、不痛苦的活法

真正的幸福，不必依赖任何外在的人事物，也不是来自变幻无常的情绪与感觉，而是心的一种清楚、愉快与平静的状态。



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

放下的幸福/圣严法师著.

—北京: 华文出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5075-4389-6

I. ①放 … II. ①圣… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 288853 号

放下的幸福

作 者: 圣严法师

责任编辑: 杨 宁

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

投稿邮箱: kaiyul18@163.com

电 话: 总编室 010-58336239 责任编辑 010-58336258

发行部 010-58336270

经 销: 新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14

字 数: 158 千

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-4389-6

定 价: 30.00 元

版权所有, 侵权必究



编者序

幸福，是每个人都想要的。我们总是喜欢说“追求”或“争取”幸福，仿佛幸福是一面高挂在墙上的奖牌，必须经过一番竞争与奋斗才能获得。这种普遍的意象使许多人认为，幸福是来自于自己身心之外的某样东西。然而，您是否有过这种经验：当自己得意地看着手中辛苦挣来的战利品时，却隐约察觉到有一种失落感，因为我们所期待的“幸福”并未随之而来。

为什么一个人可能得到一切却仍旧不幸福？因为幸福其实是来自自我的“放下”、烦恼的“消融”，而不是任何东西的“获得”。圣严法师在这本书中要告诉我们的是：真正的幸福，不必依赖任何外在的人事物，也不是来自变幻无常的情绪与感觉，而是

心的一种清楚、愉快与平静的状态。因此，透视烦恼，进而运用方法化解、对治烦恼，到最后完全放下烦恼，即是追求幸福的下手处。

圣严法师在第一篇首先探讨的正是烦恼的来源——情绪。他指出三种“情”——情操、情感与情绪的不同，并强调：任何情绪都是情感无法满足所造成的冲击与困扰，都是烦恼。书中的第二篇至第六篇，则分别深入探讨对我们造成最大伤害的五种烦恼——贪、嗔、痴、慢、疑，也就是佛陀所说的“五毒”，并提供不同层次的管理与解决之道。

法师擅长以短短的几句话，为一般人不易厘清的观念做出精彩的说明。例如，对于何谓“贪”，他说：“得到了需要的东西不叫贪，不需要而想要的

才叫贪。”在解释如何对治“嗔”时，则说：“忍并不是忍气吞声地受委屈，而是克制自己的冲动，不要马上做出反应。”

烦恼虽有千百种，但是它们和所有的事物一样，只是暂时性的存在。恼人的情绪来袭时，只要善用书中的方法一一化解，最后终能“放下”执着，让心回归单纯、天真的本性，这时，幸福便不求自来了。

法鼓文化编辑部



目 录

【第一篇】管理情绪有妙法

有情绪的人生才活得过瘾？ / 002

情绪从哪里来？ / 007

业力与潜意识 / 011

如何安心？ / 017

烦恼与习气 / 022

调和感性与理性 / 025

【第二篇】贪

什么是贪心？ / 032

为什么贪心？ / 036

转贪心为愿心 / 040

以布施对治贪念 / 044

名利只是暂时拥有 / 047

远离名位、权力的诱惑 / 051



广结善缘带来好人缘 / 053

凡事恰到好处最好 / 059

清贫与吝啬大不同 / 063

【第三篇】嗔

为什么要生气？ / 068

嗔是心中火 / 073

嗔心与慈心 / 078

逆境要忍，顺境也要忍 / 082

生气是慢性自杀 / 088

忍耐不是忍气吞声 / 092

【第四篇】痴

别颠倒看世界 / 098

烦恼与愚痴 / 103

跳出自己设的陷阱 / 107

危机就是转机 / 111

善用生命不懈怠 / 116

不为自己找借口 / 120

让生活重新上轨道 / 125

【第五篇】慢

是自信，还是自负？ / 132

心存谦恭，乐当配角 / 136

知惭愧才能更上进 / 141

不懂就说不懂 / 145

发现不足，包容别人 / 149

谦虚才有成长空间 / 153

惭愧不是自卑 / 157

以鼓励代替责备 / 161

脱掉虚有其表的外衣 / 165

如何消除虚荣心? / 169

【第六篇】疑

该不该怀疑? / 174

“疑”心与信心 / 179

用信来除疑 / 184

疑出柳暗花明 / 188

不要担心未来 / 192

怕也没有用 / 196

如何去除恐惧? / 200

无有恐怖 / 203

自信度过每一天 / 207

【第一篇】
管理情绪有妙法





有情绪的人生才活得过瘾？

从佛法的观点来看，我们人是有情众生，既然是“有情”，当然就会有情绪。我们也大都体会过控制不住情绪，反被情绪所控制的苦，甚至常常因为一时情绪冲动而犯了错，事后却又懊悔不已。

情有很多种，第一种是情操，例如哲学家的情操、艺术家的情操、宗教家的情操以及政治家的情操。这些情操是理性的，对人、对世界、对自己都是有益的，如果一个人没有情操的话，那就跟低等动物没什么两样了。

第二种是情感，情感是指与亲人或是与自己有关系的人事物之间，因为喜欢或是不喜欢而产生的感情现象。情感虽不如情操那么高尚，但是人如果没有情感，那就形同植物或矿物。只是情感是自私的，以自我的喜怒哀乐为依据，可以是善的，也可以是恶的，不是十分稳定；而情操却是非常清静，且非常和平、稳定的。

第三种是情绪，情绪是从情感而来，当情感不能宣泄、满足时，心里就会发生冲击和困扰，因此产生情绪。情绪就像是暴风雨中的海浪，没有理性、规律，而且波动非常厉害，只不过有的人波动很高，有的人较低一点而已。

情绪来的时候，就像无明火，会大哭也可能会



别人看到情绪冲动的人，也会敬鬼神而远之。因此面对问题时，最好不要随便动情绪。



大笑，甚至还会揍人，出现暴力倾向。所以，一个老是情绪用事的人比情感用事的人更糟糕，也非常可怕，不但造成自己的困扰，别人看到情绪冲动的人，也会敬鬼神而远之。因此面对问题时，最好不要随便动情绪。

但是有人会说：“如果人生活得毫无波动变化，好像未免太平淡而无味了。人生要有大悲大喜才活得过瘾，所以有情绪也没什么不好啊！”

这种将人生的情绪起伏视为一种调剂的看法，