

# 放下的幸福



[放下的幸福\\_下载链接1](#)

著者:聖嚴法師

出版者:財團法人法鼓山文教基金會

出版时间:2009/01/01

装帧:平裝

isbn:9789575984502

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……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。

作者介绍:

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。

目录:

[放下的幸福\\_下载链接1](#)

标签

佛学

圣严法师

修身

心理学

宗教

@禅一佛一道

證嚴法師

小说

## 评论

佛法就要常学习

---

2020.3.1-3.14 有時也需要聽聽佛偈。

---

事关你我他。

---

面对它，接受它，处理它，放下它！

---

阿弥陀佛！圣严法师的书不只读过这一本。希望有生之年读完所有上师的著作。每次读都有收获。每一本干货非常多。这一本尤其多出自法师的金句名言。令人醍醐灌顶，受益匪浅！

---

任何事，面对，接受，处理，放下。

---

突然发现，这个大道理和自己去年的总结不谋而合。有些高兴。

-----  
哪怕你没时间读完全部，只是读一篇，你都会知道，放下一点也不难，可是多么重要。

-----  
他的文字没有过多深奥的玄理，以普度众生、济世慈悲的襟怀，将佛家的清净平和、高远淡然融入了寻常的人生，仿佛在茫茫黑暗中点燃了一盏融融的心灯，没有夺目的亮度，却有那样一份暖，妥帖的润物于无声，真正的力量都是如此的，大道向来很简单，不会深奥玄妙的让人看不懂

-----  
[放下的幸福\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[放下的幸福\\_下载链接1](#)