

<<原来你非不快乐>>

图书基本信息

书名：<<原来你非不快乐>>

13位ISBN编号：9787563379071

10位ISBN编号：756337907X

出版时间：2008-12

出版时间：广西师范大学出版社

作者：林夕

页数：204

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>

<<原来你非不快乐>>

前言

前言：未知苦焉知乐如果你寄情于许冠杰所唱：“快乐，是回家往浴缸里的一浸。

”擦干身后呢？

那只是用肉身的享受减压。

那是一时的快感。

假若你把快乐寄托于每晚的节目，节目完毕后呢？

那是一时高兴。

乐极不可能永远忘形。

要是你将快乐交托于爱情，以至结婚生子，那是长期替欢愉幸福卖力的豪赌，付出代价后赢了快活，万一输了呢？

即使你天生乐观到对老病生死视若无睹，总难逃幸福并非必然的现实。

的确，快乐有太多近亲，开心、放怀、高兴、快活、狂喜、兴奋、喜悦，在生活逼人及时行乐的大势中，很容易令人忽略了快乐的母亲，安乐。

心境不能安乐，如何可保飘忽无常的快乐？

其实，快乐的天敌比近亲更多，不用佛家的三毒五欲五盖无明又长又深奥来吓人了，这些人性带来的，就简称烦恼与痛苦。

从写作的思考过程，生活成长的经验，以及我的信仰，都告诉我，不面对认识痛苦，找到灭苦的方法，就只能靠逃避来享乐，依然与快乐无关。

说白了，这本书没有列出一千种快乐的方法，一万个快活逍遥游好去处。

还没放下心里的包袱，逍遥得到哪里去？

没提供心灵的鸡汤，汤只能补身，我不自量力试图扮神农尝草开药，所以选择残忍地尝试把这包袱打开，理解痛苦的来源，才能为心把关，只有心无挂碍，才能让烦恼与痛苦贬值到视而不见，才能找回快乐的生母：安乐自在。

再说白点，举例，关于爱情，因安乐而快乐，就是做到“不错过任何挑逗，也不为任何人等候”，“不给我的我不要??，不是我的我不爱”。

书名叫《原来你非不快乐》，副题该是“得你一人未发觉”。

一念天堂，一念地狱，快乐本由心决定，一如空气存在，用力呼吸才会发觉，但用力呼吸到喘息，便生了害怕失去之心，执著于快乐，便不快乐。

本书分为八章，小心的是，最后一章讲死亡，因为我深信未知死焉知生，正如未知苦焉知乐。

对终极结局忌讳，没有想过探索之后的出路，之前的快乐都是一场快活的幻觉罢了。

可能，这都是讲得出还未完全做得到的一些体验，看完让大家失望，那么，在这里补充一个资料，原来快乐并不抽象，美国威斯康星州有一间实验室，采用最先进的功能性核磁共振造影技术，居然能捕捉脑部深层电流活动的微细变化，测出一个人对抗情绪痛苦的能力。

实验中胜出者全是禅修有道之士，我看过他们的书，最重要的得着是：快乐不可能从外境追求，??因为现实挫败难免，只能往自己内在的心修练，才能无敌无惧于外在遭遇。

不用找，不要追。

<<原来你非不快乐>>

内容概要

《原来你非不快乐》系林夕先生2007年至2008年写作的关于人生与社会生活的作品集——围绕“快乐/不快乐”的主题，内容涉及心境、工作、时事、社会民生、生命等多个方面的思考。

用他自己的话来说，就是直面“不快乐”，将苦痛解剖，从而找到真正的长久的快乐，以安稳人生，改塑生活的面貌和品质。

文字上承袭林夕词作一向的精致风格，蕴涵与晓畅兼备，殊值品味。

林夕在致内地读者的序言中说：“得怀着感恩的心情，在因缘际会下，我第一本在内地发行的书，是关于快乐/不快乐的课题”，“在如今的金融海啸下，如能让一个读者找到一个救‘心’圈，在浪奔浪流中得到浮起来的力量，已是我最大的快乐。

《原来你非不快乐》内地版修改内容很少，且均经过林夕先生同意。

林夕系世界华人音乐界第一作词人，其歌词作品累计3000余首，获得奖项高达数百项，无人能出其右。

他是王菲、陈奕迅、杨千嬅的御用词人。

近几年风行大陆的词作有：王菲《红豆》、陈奕迅《爱情转移》（电影《爱情呼叫转移》主题曲之一）、林宥嘉《病态》（台湾星光大道第一季第一名）、方大同《歌手与模特儿》（香港乐坛新四小天王），且为唱红全国的北京奥运主题曲《北京欢迎你》填词。

该词以浓厚的民族民间特色，展示了中华古国的热情与开放，一咏三叹，使林夕成为2008年中国最火的作词人。

同林夕长期密切合作过著名歌手有：张信哲、王菲、郑秀文、陈慧琳、陈奕迅、谢霆锋、古天乐、古巨基、成龙、林忆莲、张国荣、梅艳芳、张敬轩、梁汉文、陈小春、林一峰……林夕已在香港出版的作品（歌词之外）《某月某日记》《即兴演出》《盛世边缘》《似是故人来》《小城无故事》（合著）《曾经》《我所爱的香港》《原来你非不快乐》林夕专栏：“颠倒梦想”专栏香港《U Magazine》2006年至今“十方一念”、“也无风雨也无情”专栏香港《明报周刊》逢周六刊登2006年至今

“如是我闻”专栏香港《东周刊》逢周二刊登2006年至今 2009年林夕先生还将在《南方都市报》开设专栏，周一至周五提供500字。

<<原来你非不快乐>>

作者简介

林夕，原名梁伟文，生于香港。

毕业于香港大学文学院，主修翻译。

曾任港大中文系助教、《快报》编辑、亚洲电视节目创作主任 / 节目部副经理、音乐工厂制作总监 / 总经理、商业电台广告创作及制作部主管 / 商业电台制作创作顾问 / 商业电台顾问。

同时写歌词、写稿。

近来自修快乐学，学快乐。

<<原来你非不快乐>>

书籍目录

目录：（黑体为每一章名字）致内地读者前言：未知苦焉知乐自语：我的快乐时代听心跳放下静如蝉风景不转心境转心如工画师当无闲事挂心头江河万古流独恨当时已下山这不是我的眼耳鼻舌身意不是太早，就是太迟抛得开手里玩具先懂得好好进睡安乐与快乐李白的理财哲学我们拥有的多不过付出的一切谁都很想富有谁都不必富有任何售价不买都便宜足够，便足以忘记车会驶进月台舍了风景得心境仰望到太高贬低的只有自己摘星危害健康都是励志片惹的祸坚强的迷思人望高处水向低流一追再追天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜老三的哲学天生我材不要用哥前哥后三分险做一个普通人王子挑选宠儿外套寻找它的模特儿红颜薄命鱼的联想选一张合适的椅子找一个自己的布景风会吹过露台十二少戒又何欢吃又何憾凯琳的抉择好样的为幸福着想水族与音乐族脸色放在一旁内心反而宽广蟑螂的脸孔没情人鼓励没情人忘我则柔利他而忘我挑拨别人自卑的过客好人难做求知才能守望相爱健康政治正确以人为本的不幸涌涌声浪撞睡莲拈花带笑静默无言天啊天神啊神中国的圣经苦海中慈航的船票何足道真理越辩越昏世界不是平的只看见别人眼中的沙石福由心生如果东京不快乐与内心无关的冷热知识与命理大师对战假面的纪念人造卫星围绕这地球我们却围绕着快乐哀愁好好活下去从特写到长镜万暗中光华射应节不过是替国民生产总值效劳一无所求故一无所惧有病呻吟两忘于江湖当我不知道原来你摔了一跤的遗憾一件睡衣的污垢温馨的小人眼泪赞住客请记住总有某天租约将满你可以不怕死多见一面少见一面未知死焉知生超生破障寂灭忘言顺变有理，节哀无谓笑丧倘若乔峰不死去你的传奇无名氏的遗书生有涯我们都是傻孩子后话：原来你非不快乐

<<原来你非不快乐>>

章节摘录

道理，几时都有道理，问题是有没有较易入口的糖衣包装，让人愿意听下去，任何高明的宣传口号，都得谨记有否针对目标受众的利益，任何大道理都必然难以消化，任何简化后的道理，都很易得到还用你所说的反应。

摆明车马说道理，难在找听众，有了听众，难在让人信服，让人信服，难以记住，让人记住，难以让人知而能行。

是为《说难》之下集。

养生之道，在乎吃得清淡，那几乎是在混沌的世间少有的绝对真理，但，遵行者多数为体重身材美感着想，只有意志坚定的人，才能真的为养生而依照《颜氏家训》之类少盐多醋，少食多餐，直至真的让舌头返璞归真，终于找回一砖豆腐的清香，一碗白粥的余甘。

我们日夜面对着许多美食节目的诱惑，广告主导着我们追求美食的心魔。

而且，老实说，吃得再素，在日防夜防食物毒素难防的今天，也许很多人都宁愿豁出去过一个可能会折点寿但吃得痛快的生活。

如果是这样，再说另一个养生之道。

众所周知，大部分书画家都得享高寿，动辄到九十、一百，理由不难明白，你的心不能静，不能忘我专注于一笔一画的过程，便难以有所成。

画画及练书法根本就如一次禅修，养性之余更在缓慢的行进节奏中减慢了你内心的躁，而你的心境也会反映在你的笔法中，故也等于慢条斯理地释放了你本来想激烈地发泄出来的心火。

或者也没有太多人有耐性与奢侈的时间，去学画练字者等非长时间不能为功的活动，从而养生。

如果是这样，再说一个一行禅师的养生法：驯服内心之虎。

这可能是我们每天都会面临的考验，故难度高一点也值得当一场游戏来玩一下。

内心之虎，就是我们的怒气。

除非你与世隔绝，否则，你是上司你会为下属的低能或惰性而动怒，你是下属会为上司的刻薄或无理取闹而愤怒，你关心社会，会为不平事为不济的政客而动了义愤。

不过，可否假设，动怒是你自己的问题，外缘的遭遇冲击正考验你的定力，而你败在外缘之下，你并没有能力处理你的愤怒，那是你本应可以自决的内心，放进一头老虎，并放纵情绪将之喂大。

如果你的心不能消化这老虎，便得将之放生，把怒气宣泄出来，但不在对方身上，这样只能引致更大的怒意，负负得负。

把怒意化解，无非是再反省，为什么会值得发怒，即使是义愤，一经静心分析，即化为理性的数据，义如果要成仁，也该用平和的手段才能让义得以彰显，骂街并不能把义理还原。

至于令你动怒的人，就当那是一场因缘，那是他的业也好，孽也好，是冲着你而来，但你懂得止蚀的好处，就当是一场梦，几多恋爱都可以当没有发生过的话，何况是别人给你吃的一点亏？

不动气，反而分析对方为什么会有这样的行为，就可以用一种与己无关的平常心去拆局，或不拆。

不但可以养生，更可以增长智慧。

不过，你做不做得得到？

<<原来你非不快乐>>

后记

致内地读者得怀着感恩的心情，在因缘际会下，我第一本在内地发行的书，是关于快乐 / 不快乐的课题，跟内地朋友分享自己这几年的体会。

当前大势，不失为反思“拥有与失去”的黄金机会，能借此想到拥有的代价、失去的回报，内心得以从外在环境与际遇中释放，堪称千金不换。

过去写下不少勾引别人眼泪的歌词，有时会反省自己是不是美化了伤感，有时又觉得让人落泪，可得到发泄，但愿也不算是作孽、遗害人间。

有时看到内地网民在在线讨论我最伤感的歌词，看着看着，不期然想到所谓悲伤，不把它写得透彻见血见肉见骨，不把“苦”解剖，也难以找出解药，这样看，也算符合科学发展观吧。

如果多难能兴邦，多了解苦，查找苦的成因，大抵亦能兴建乐的心灵国度。

四川地震事件，在书中也写下了我边看新闻便流眼泪边对悲伤的体悟，甚至以身试法，用研究的心态重温这些场面，从废墟中意图提着灯笼找一个重建终极心灵安乐窝的图则。

这本书的企图心虽大，可在如今的金融海啸下，如能让一个读者找到一个救“心”圈，在浪奔浪流中得到浮起来的力量，已是我最大的快乐。

<<原来你非不快乐>>

编辑推荐

《原来你非不快乐》作者是华人乐坛第一作词人、畅销书作家！

出道20多年！

词作超过3000首！

红遍海峡两岸！

林夕最新力作《原来你非不快乐》7月在香港出版后，连续3个月登上香港销售排行第一！

出版4个月内即重印4次！

林夕迷说：“他不认识我，却是最了解我的人。

”出道20年，3000余首词作，他却有着哀多乐少的遗憾。

林夕在《原来你非不快乐》里思索着快乐与安稳的途径。

《原来你非不快乐》记录了林夕在盛名之下悄然展开的思考，有点笑傲江湖，却心肠独热，有点旁逸斜出，却直探人心，至于名人圈际的纷纭交往，世事现象的往来流连，都成材料。

好看，耐看，值得收藏。

<<原来你非不快乐>>

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>