

佛系：如何成为一个快乐的人



[佛系：如何成为一个快乐的人_下载链接1](#)

著者:草薺龙瞬 著

[佛系：如何成为一个快乐的人_下载链接1](#)

标签

评论

人生总与痛苦相伴，烦恼总是如影随形：工作不如意，觉得自己的工作没有价值。厌恶的事、不走运的事接踵而至，令人沮丧。和身旁的人性格不合，在人际交往中倍感压力。

内心埋藏着一段无法忘却的沉重往事。因无法准确地表达自己的想法而感到压力。不知道今后的人生该如何活下去，总觉得不安。烦恼始于“心灵的反应”，痛苦源于“不满的心”。日式“佛系”快乐思考法，传授“清·简·行”的健康生活理念，帮助现代人缓解因社会压力、人际关系、资讯爆炸而带来的焦虑不安。

刚刚拿起这本书，我就像踏上了日本的轻轨站小书店，日式小开本的精致书身，轻轻的柔软的选纸，作者的简笔画肖像表情温和的看着我非常可爱又令人放松。书腰上的一句话让我印象深刻：我等以禅悦为食，活在真的快乐里。那么这本书很适合我，我是一个性格悲观的人，让我快乐很难，但是忧愁却总是陪伴着我，觉得自己不够好，觉得自己不够美丽，不够聪慧，对自己的挑剔令我烦恼但又无力改变。也许是我的萎靡不振太过明显，好朋友在元宵节送了这本小书给我，授人以鱼不如授人以渔，她希望我快乐所以赠送了一本带来快乐的小书。非常感谢。

京东购物已经成为习惯。质量保证，价格优惠，包装严实，物流极速。一如既往的满意。

如何成为一个快乐的人？看了一部分，感觉还挺好的。

整个2017被“佛系”一词刷屏朋友圈。中国各路人马立刻“挥鞭而起”，炮轰90后不思进取，声称中国正在步入日本后尘，即将迎来“低欲望社会”，各种“丧”评。终于看到一本正面解读“佛系”的书了，当即入手，看个究竟。“佛系不是丧，是三分调侃、七分从容的自我消解；真正的“佛系”不是消极逃避，而是将合理欲望转化为积极能量！”书中的核心观点是，不要压抑欲望，也不要放纵欲望，而是要合理满足欲望。直指这个消费时代“过度纵欲导致焦虑”的弊病，书中真的有很多“实用干货”可以治愈现代人的“过度焦虑和抑郁症”！

你们这帮“文艺狗”，难道就没有“颜控”的吗？我就要说，我买这本书就是冲着封面“颜值高”！就是这么肤浅！小声小声，不佛系了~哈哈哈，这封面超赞的，黑白双封，设计很带感，日式暖萌风，那小娃娃可爱惨了！还有开本，必须让我嚎一嗓子，就喜欢这么小巧的开本设计！我这人满极简主义的，可是我就搞不懂，市面上那些叫着“断舍离”“极简主义”的书为啥做书的时候就不考虑一下“极简”呢！把书做小点，我们女孩子拿在手里也舒服啊，看着多方便，还省纸。真是的！吐槽。不管咋样，喜欢这本佛系~小可爱~

个人觉得不宜喂鸡汤励志，而是干货满满。书中没有空洞晦涩的说教，而是结合人们不快乐的日常，运用佛系思考法，从帮助人们理解生活中的各种烦恼开始，帮助我们正视烦恼、解决烦恼、获得快乐的精神体验。书中的一些理论和方法，不仅有助于我们在生活中摆脱烦恼，而且很大程度上，也可以帮助我们在事业上取得更大的进步。例如：“停止比较，专注于眼前的工作”这一小节，不仅让我们认识到了“过渡比较，是一种不合理的思考方法。”还结合寺院中“作务”的效用，让我们明确了一定能实现目标的“正确的努力方式”——忘掉外部世界，沉浸于自己的工作之中，在这样的过程中找到自己的积极的思考方式。

不错，收到了，京东就是快，所以一直在京东买，宝贝很满意，价钱也划算，每次都用券，便宜不少，现在又买了plus会员，更省钱，京东的东西，质量有保障，正品，快递又快，基本隔天到，有什么急用的东西一定在京东买，有问题售后也好解决，不像其他电商扯不清，喜欢京东，支持京东！

人生中的每一天都会发生各种事，我们时常会有这样的体会：人生，就是一条艰辛的路。而这本书的出现，为我们带来了这样一个帮助我们走出迷思的方法——佛系思考法。确实，我们的人生中存在太多的痛苦。生苦，老苦，病苦，死苦，爱别离苦，怨憎会苦，求不得苦，五阴炽盛苦。既然苦难和烦恼是客观存在的，那么我们首先应该做的就是理解它的存在。那么烦恼从何而来？它的根源又是什么呢？佛陀思考法认为大多数烦恼源于“心灵的反应”，而心灵的反应来自“索求之心”，索求之心又分化成“七大欲望”：生存欲、睡眠欲、食欲、性欲、懒惰欲、感乐欲、承认欲。各种各样的欲望化作奔流，我们的心随之动摇。于是人们深陷于无法跨越的泥沼之中。因此，要解除烦恼，我们就要正确审视内心的状态，进行合理的思考，用慈爱之心、悲悯之心、喜乐之心、舍离之心这四种用心来战胜追求快感的心、愤怒、无精打采、浮躁、怀疑这五种人生障碍，从而获得快乐人生。

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

读了《佛系：如何成为一个快乐的人》，我才发现，自己原来对“佛系思考”有一种错误的认知。以前觉得佛系思考应该是主张与世无争的，而事实并非如此。它承认，在现代社会，竞争是一种无法避免的现实。不过要以正确的动机面对竞争。世界上没有永远的胜利者，除了以取胜为目标的竞争和避免竞争之外，竞争还可以有“第三种选择”，那就是以“慈、悲、喜、舍”这四种用心为最根本的人生动机的竞争。“慈、悲、喜、舍”既能帮助我们摆脱竞争中可能出现的“正在进行时”的嫉妒和“过去式”的自卑，还能帮助我们发现适合自己的生活方式，找到自己的人生价值。

火了一年的佛系居然出书啦！秒入~~~看封面就好喜欢啊，拆开手感超赞。特别特别喜欢这种黑白封面设计，好佛系！内容也很正，作者是一位有名的日本高僧，书里头干活满满。

什么是“佛系快乐思考法”？简而言之，就是放下“不满的心”，“坦率而主动地满足和合理欲望”，是“清·简·行”！佛系快乐思考法”正在日本、台湾风行。这套方法核心理念与之前流行的“断舍离”“极简主义”有共同之处，都是提倡“不压抑、不放纵；越简单，越快乐”的健康生活方式。

书还好，就是书角有损，有点不开心，但还可以接受，还有说一下，京东物流真的很好，1天就到了。很快，快递员服务很好，好评！

凑着京东活动买了一大堆书，闲暇时给自己充充电，昨天收到简单翻了几页，说的有几分道理，慢慢领悟吧，这本忘了拍照了

刚收到货，京东的物流棒棒哒，帮朋友买的，朋友很喜欢，良师益友，相伴一生，值得去购买

收到了，是那种小本书，睡前小读物，希望我能成为一个快乐的人！

我等以禅悦为食，活在真的快乐里。很可爱的一本

书很不错。希望能成为一个快乐的人。

本书不是哗众取宠的跟风书，书中的“佛系”是真“佛”。作者草薺龙瞬是一名毕生致力于用佛教知识改善现代人生活方式的高僧，他在书中写到提出的“佛系思考法”并不是通过压抑人性来逃避烦恼，而是主张“坦率而主动的满足欲望”。和以往接触过的佛教读物都不太一样，观点很新潮，也很合理。非常符合当下消费时代年轻人的心态，果然是“90后幸福新主张”！好看！强烈推荐！

书太多一块评价，书不错，快递也给力

乍看佛系一词，有点鸡汤之味。而我向来对于鸡汤之作不闻不问。但读完了书才发现，此“佛系”非彼“鸡汤”。作品分为了佛系烦恼、佛系思考、佛系情绪、佛系处事、佛系竞争和佛系人生这六大章节，作者说“我们一提到佛教就会联想到@性质的内容，但是原始佛教却有所不同，它是指实用性的、合理的、在现代社会也能通用的思维方式。”

包装很好，期待阅读，很不错，喜欢

买了好多本，质量很好，基本都有塑封

继《断舍离》之后我读过的最好的一本关于生活方式的书了。佛陀身为哲学家，用卓越的洞察力来看破人类的本质，因此佛教不仅是@，更是一门具有实践力的心理学。本书作者用平易近人的笔调来说明佛陀的思考方式，帮助现代人因为社会压力、人际关系、资讯爆炸而不安恐慌的心灵获得平静。只要实践本书的方法，就能奠定更棒的人生基础。

大品牌，而且是京东自营，好评，值得信赖。
关注公众号，吾皇读书会，后期会有此书详细介绍和评价，随机抽取幸运粉丝赠送此书。
。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容，省时省力，还能得京东豆。总而言之、言而总之，在京东买东西又好又快！

看了一堆关于“佛系”的贴子和文章，一看就佛系出书了，赶紧打call。这是我今年开年读过最让我开心的一本书，对我非常有帮助，甚至有点后悔为什么没有早点读到它。

希望有更多感到不安和烦恼的人来阅读本书，一旦明白了烦恼的真面目，心情马上豁然开朗。PS读完这本书，真的会变“佛系”，变快乐呢！哈哈

正好遇上活动，囤书正当时，很开心有京东这个平台，一直在这里买书，品种齐全，保真，以后会继续支持下去。

现实生活中的健康、家人、工作、财务等问题常搞得我心情低落，一点小事就能引起我的激烈反应，因此书名《佛系：如何成为一个快乐的人》勾起了我的兴趣。非常庆幸读了这本好书，我正照著书里的说明练习减少生活中的情绪化反应，比起其他心灵励志书，本书更能深入我心。

最近的书都是在京东上买的又快又好又便宜此乃批量评价，没有问题就留下这样一段话和一张图

一本好书—人类的烦恼来源于人类本身的欲望，当欲望得不到满足，他就会变成烦恼。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

买了好多书，哈哈，要看好久。但是京东的书真是又划算又棒。速度也很快。

买了一堆书，但是我基本上又很少看，有时候我觉得一定要狠下心来学习，但是又总是要玩手机，时间就这么么被浪费了，然后一年又一年过去了，我的青春也随之消失了，我不知道我要怎么做才能找回初心！

之前就加到购物车的一本书。终于在618打折时买入，屯着慢慢看。

书很多 经常在京东上买 不过也没看过 不知道是不是正版

京东图书节买的书，看了好久了，终于出手了，真的好便宜！

这本书不错的，我已经快看完了，个人感觉还可以细读一下

很好，很不错，这次活动很给力，一次买了很多，慢慢看，而且快递也很快

为了买其中的一本，结果结果就是一箱，书不错，抓紧看

京东的速度还是挺快的，书也挺满意的，一次买了好多！

看了一下 绝对正版书 包装完好 优惠力度大 在京东买要比书店划算好多

被封面小胖子吸引的一本书，奢望此生快乐无忧

物流很快，很好的书籍，读书有益！

喜欢这本书很久了，618京东大促买到手，超开心的。

一次性买了一堆书，慢慢增进知识！

货很快收到了，不错，希望对自己的情绪管理学习有帮助

刚拿到这本书的时候，我第一感觉就是，无非为了蹭了热点，出版了这本书，抱着心灵鸡汤加热点的心态，翻看了几页，倒是真的有几分兴趣。这本书不是告诉我们去追求佛系生活，而是用“他山之石可以攻玉”的方式，运用佛系的方法，冷静科学的思考我们当下的问题。倘若你悲观，烦恼，对自己的生活十分倦怠，可能这本书真的能够把你从这样低落的情绪中解救出来。

还没看，不知道好不好啊。

京东买书组合优惠力度大，物流速度也很快，非常不错！

送的蛮快的 包装很简单 会认真看看 的～～

此用户未填写评价内容

看了一部分，值得推荐，好好学习

女儿买的书，一大摞期待了一天

非常不错的书，卖家发货速度很快。

质量不错的书 内容也不错 值得购买 推荐给大家

90后的新标签，慢慢看

还行，之前买过，值得购买

本书还没有开始看。等看完了以后再来追评吧！

没看没看呀，买的太多了，应该都是正品。

读书节活动买的，感觉还不错。有时间慢慢看。

商品不错，京东的速度和售后是值得称赞

除了包装简陋以外其他的可以，物流挺快的

买了一堆书，质量不错，开始读书时代～

值得推荐！非常适合自己。

很好的书，慢慢细读书本！

封面非常棒，还没开始看

好，
好，好，好，好，好，好，好，好，好，好，

物流快！但书角有损坏

书收到了，和书店一样的质量。孩子非常喜欢。快递也很给力，快递哥态度也非常好。
给京东@的赞????????支持京东

很好很喜欢 下次还会来买的 据说字数多可以得豆豆 那我试试
其实商品还是非常非常不错的

京东最大的优点就是物流快，且能保证送货上门，买的东西太多，没时间一一评价，一律好评

非常棒的书单组合，能够学习很多，拿到公司跟大家一起拜读法师的作品，受益匪浅

还好还好还好还好哈好还好还好还好还好哈好还好还好还好还好哈好还好还好哈!

京东套路深，想着世界阅读日有折扣，先放了在购物车一段时间的，谁知还是先升后折这一套…真实的价格并不比别人更有优势，不过想着能次日达，也就将就在这买了。

老铁强烈推荐，马上下单下午就收到了！这就是京东小哥的速度！！！赞美！！！！

非常好的产品！非常感谢京东平台！方便经济实惠！方便上班族没时间去超市！

现在社会变化快，不补充自己的知识能量，也会向收费站大妈一样被社会淘汰。

很好，朋友一起买了两个，性价比高，下次还来，客服态度和蔼可亲，物流很快，物超所值。。。。。

很好啊一直用这个牌子的这次多买点每个月都有哦分享给大家一分钱一分货啊

包装很好，书质量也很好；物流速度和服务更是没得说，还是会一如既往的支持京东！

学习了，值得一看。

书没的说??京东快递???????????

看了之后活得看开心很多呀 挺有用的 接受自己好或不好的处境 做一个心态好的人～

书的内容很好，送货速度快，包装完整，京东购物体验非常好。

不只是传递“佛系快乐思考法”的幸福生活理念，其中更包含许多正确生活的智慧！即使是完全不懂“佛系”是啥意思的我，也能轻而易举理解本书的内容。原本的我，被贪欲、愤怒、妄想蒙蔽而忽略了重要的事物，对各种资讯感到不安焦虑，极度在意他人的评价。借由反覆阅读本书，让我逐渐修正正确的生活方式，感觉卸下了心裡的重担，进行一场心灵大扫除。这本书真是太棒了！

书不错，活动特别多，买了很多书。京东购书也方便，看不过来

第一次在京东买书，物流太快了，当天买的当天就到了，而且都是正品，太棒了

书内容丰富，正版，不错。值得一看，值得大家购买！！

虽然本书还没有全部读完，但是道理深刻，非常值得一读。

图书很不错，帮朋友买的，买了好几单，送货很快，价格划算

特别精致的一本小书，希望能成为真正快乐的佛性人。

这是个人们话题，查了下这类型书不多，想买了看看

??佛系：如何成为一个快乐的人 帮同事买的质量不错

多快好省买东西上京东！

这本书的名字虽然温柔祥和，但是它并不是鸡汤，它可以称得上是一本专门研究“烦恼”的百科全书。各种各样扰乱我们内心的烦恼在这本书中分门别类的客观分析，举证，讨论疏导的方法，严密科学的梳理让我非常欣赏。

昨天晚上拍的，今天就到了，遇上搞活动，价格也便宜，真不错。

很不错的一本书，快递也很快，内容一个也不错，做一个快乐的人

正版，很好，又便宜，常来京东买书。。。。。

书非常好，很棒，经常在京东上面买书，不错

书已收到，包装完整，支持京东活动继续

感觉还是挺不错的，希望多点给力的活动吧。

静下心来，一杯香茗，一本《佛系》，享受也

书很不错，值得购买，多读点书，有助于净化心灵，平静生活。

给自己看的，希望自己每天都要开开心心的

帮朋友买的，评价很不错，送货快，质量好…

超级喜欢这本书，在实体店都卖断货了，京东还便宜点，性价比高。

发货速度快，书也特别好，感谢京东。

在看了，京东购物就是从买书开始的！

很好的书 赶上优惠 买了好几本

书非常好，已经收到了，要好好学习了

这个估计是大家都想要的，来看看，

我是一个快乐的人，啦啦啦啦啦啦啦啦

不错的书呀，有空还可以看看，好评

还没开始读 希望孩子会比较喜欢

质量很好，值得购买。发货速度快，下次再来

物流快，东西非常好，物有所值。

虽然觉得学习没有多大用处，但还是要学习

非常不错，佛系青年最快乐。

非常好，好，物流很快，书正品

不以物喜，不以己悲，佛系人生，宁静致远。

一直在京东买书，又快又舒心。

很不错，物流速度也很快，质量也好！值得推荐给朋友！

小小的一本书 希望看了能有帮助

好看 有趣 质量好 性价比高

干净整齐包装来的，不错

书写的还行吧，不是特别有新意！

众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

满意，书来的快，但书小了一点，字体也小，希改进。

书籍内容很好，物流准时。

配送速度快，价格便宜，信任京东

就是…一本…超级…无聊…的书…只有书名比较有趣。emmm应该剁了手，别让自己瞎买这些没用的书。

很可爱的一本书，还没有读

东西不错好哈哈哈哈哈哈

价格便宜，东西不错～

活动时购买的还没看，确实便宜不少。

很好，很棒啊，京东很好，给力

什么事想开了就都会很快乐吧

达官显贵培训油豆腐都多

嗯不错的书，静下心来看看。

是自己努力成为快乐的人

看起来还挺轻松的~好书~

非毒鸡汤 有原理方法论 可以一读

很不错，物流给力，东西正品

哈好好好好好好好好好好好好

很快收到书，满意，正在阅读中

还没来的及看，应该不错

额看见地方那你发党建党建军地方

用心阅读。是一本清新的好书。

读书节活动，买的书非常好

一本快乐的小书让人更加快乐

京东买书就是方便 送货超快 太好了

好！！！！！！！！！！

如何成为快乐的人得学学了

非常满意！！！！！！

挺好的书，让心灵得到释放

京东买书，送的及时，质量也很好。

很好的书，到了之后一点也没有损坏。

很有感觉，好久没有读书了，一次入了好几本！

物流很快，价格也不错，质量很好

是很不错。送货满意。

东西很不错，京东自营，商品质量放心

在经历坎坷的时候买的，但愿看完能修心。

可以，可以，当天订当天就到了

看的评价很好，也买来看看

不错的商品，下次还来买！！！！

内容很好！书的质量、快递速度也好！

很好很好的书，值得阅读！

买了给自己看的！！

好，不错，值得一看，修养人生！

京东快递就是快，东西没有破损，很好

无意中看了这本书，很好

[佛系：如何成为一个快乐的人_下载链接1](#)

书评

[佛系：如何成为一个快乐的人_下载链接1](#)