

# 《做个喜悦的人》

## 图书基本信息

书名：《做个喜悦的人》

13位ISBN编号：9787536020771

10位ISBN编号：7536020775

出版时间：1995年8月

出版社：花城出版社

作者：苟嘉陵

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《做个喜悦的人》

## 内容概要

嘉陵居士的《念处今论》，开宗明义，指出佛法的目的-----世间忧悲苦恼的止息，又透过历史文献的厘清，回归原始佛典《阿含经》的核心思想-----缘起论。把握四圣谛，融通八正道，又直接依四念处而切入，推陈出新，回应当代人生活环境及生命苦恼处，亲身贴切，深入浅出，举例易懂。对于佛法因不断演变而形成的神秘主义及玄学化，以及修行偏取唯心论或流于形式的种种流弊，剖析深刻言之有物，切中时弊。其书中所言，虽片言只语，确足以发人深省，吟咏再三。

电子版

<http://www.fjland.net/Soft/ShowSoft.asp?SoftID=86>

# 《做个喜悦的人》

## 精彩短评

1、 这是一本企图把佛的本质讲透彻的书，而且做得非常好。

长久以来,我对佛教的兴趣一方面来自于古代文人对于这方面的偏好，看得多了，就想了解一下究竟是怎么回事;另一方面也是想在这个喧嚣娱乐“无恶不做”的尘世中找点内心归宿。慢慢地，也就有了一些宗教信仰方面的需求。在对西方文化有浓厚兴趣的时期，也曾经尝试对基督教的研究，但终究是有文化根源上的隔阂，许多背景和材料非一个门外汉能理解。所以对它的兴趣也在逐渐减少。

最近几年，我们可以明显地感觉到一股力量在支配着我们的生活，那就是物质的欲望,娱乐的欲望。也许是在我们的历史上从未有过这种机会，也从未有过这么多的选择，我们把生活定义为工作、电视、选秀、恶搞、上网等等的组合。刚刚开始,我们沉浸于其中,还能在感观的快感中找到短暂的愉悦，我们甚至以为这就是我们要追求的生活。但是，有这么一种现象，现代人的笑声都是急促而短暂的，在那些疯狂的笑声之后,我们不知所措。我也一样。

于是，我来到佛教门前。

都说中华文化博大精深，我看这和中国人喜欢自立门户有关---“凭什么就你说了算？老子也要搞一套”，在这样的指引下，印度自传入以来，佛教就开始宗派林立，门户成见、斗争也是相当激烈，有时甚至疑惑靠这帮吵吵闹闹的家伙真能给你带来精神上的救赎吗？

这一切的一切，嘉陵居士给了我充分的解答，从未有一本书可以这么细心地、彻底地把佛教的本质讲给一个初学者，并把那些故弄玄迂虚的老和尚和卖弄知识的迂儒们揭了个底朝天，快哉！

2、 四念处

3、 原来都是学法的人.....真不容易。以前我们一个老师特别爱说佛法也是法。。。

4、 这本书确实解释了我在学习过程中的很多疑惑。

能够写这本书出来真的是功德无量。

我的一些思维定势，也有了一些改善，我能从一个比以前更高的层次去思考问题。

我真的很幸运能读到这本书。这本书是我在旧书店找到的，确实是有点缘。

5、 会否是我修行的转折？

6、 不是励志的书籍，可是在平和的词句下透出自己想要改变的心

7、 建议看看动物世界

8、 GOOD

9、 相当赞的一本书呀，提升了我一个level！很多事情不再特别困惑。不过，正如宁老师所提醒：“喜悦可以有两种来源：来源于喜俱贪心或'喜俱善心'。。。而在日常生活中生起的善心，都不能保证是'喜俱的。实际上，更多的与念正知相应的善心是'舍俱的。。。并不一定总是在喜悦中。对喜悦的执着实际上是错误的，本身就是一种贪。很多禅修者都犯这类错误，所以他们的禅修实际上就是在努力地寻找让自己生起更多的喜悦的方法，从而一天不打坐就觉得像是丢了魂似的，而不是把精力花在培养观智上。苟居士的这本书对于这类问题没有给出警告，因而从解脱道的角度来看是存在一定的问题的。。。不然容易陷入到'春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节'的'木庵禅的境界中。”

10、 我们这样相互吹捧，不太好吧

11、 “你应该读十遍”

12、 这是楼主自己的评论么？如果是，那就太厉害了

13、 噗 内观评分很高啊。

梅同学还没毕业吧。其实我一直对法理涉足很少，不过法学真还是挺能锻炼思维的。

14、 这本书我曾读过近10遍，每当烦恼时便会拿起从头阅读到尾，其中有几遍专门做过读书笔记，而每遍都会有新的重要心得。这本书是一本“正确”的书，能这样形容的书已经很少了。苟嘉陵老师重建了我的世界观，将我打倒谷底，又再次捞回。这本书的核心部分是念处，其实涉及到了佛学的各个方面。由于写的太好了，太细了，反而不容易把握住重点。因为念处在做起来，毕竟是很简单的事。金银虽然遍地，但是哪一块是你需要的，你只能自己进来一遍又一遍的寻找。

15、 对圈外人来讲大部分章节意义不大但可以长长知识

16、 知道我们很多时候只是在寻找刺激来填补空虚这个事实，很重要

## 《做个喜悦的人》

17、有些话其实不必写，去掉就更清静了。去年秋天因为一个义卖买的，今年开年才读完。略微遗憾，在有生中最抑郁的那些日子里，连翻开药方的勇气都没有。当然，其时也并不知道这会真的有效用。开始读是在境况稍加好转的时候，所以无法得知它究竟对之前那种状态下的我有没有帮助，按道理来讲，或多或少是会有有的。

18、作为一个工作在美国的现代人

对最古老的宗教以新的阐释

没有神秘

没有迷信

不复杂

人人皆可行

从现在开始，愿天下的生灵，祥和，快乐

19、学佛无关宗教，只是想让自己平静喜乐。

从梓路寺结缘而来的书，当时一位同修说此书写于20年前，今天读书任然颇有意趣，让人深思。

佛陀于两千多年在世间说法，不依文字，潇洒讲说。

后人集结的佛经至今读来何尝不是发人深省。

一个有意思的现象是几千年前那几位伟大的思想家不会自己著书立作，所有的思想都是后人所记录。

释迦摩尼如是，老子如是，孔子如是，耶稣如是。

文字只是述说真理的表象，真理从来不发一言，却处处示现。

20、知道苦的根源，并去化解它

21、说的很明白，能让自己明白修行最基本的道理，还需要放松，集中以及持之以恒的态度！

22、最近断断续续在看《做个喜悦的人》，是一本很实在的书，不仅内容实在，主要是作者本身实在。作者颇具有些分析法学的实证主义精神，不好玄学。因此讲的道理都是切切实实的体会，不故作玄虚。

最近的收获朦朦胧胧，还有待进一步的深思，虽然常有“破功”，但也会时常拿起。先把模糊的感觉总结一下：

1、缘起法则：诸事有因、因造果，因变果变，从无不变的实体，诸事皆空。——不执

2、正视乃消除一切烦恼的正途。【总觉得这有一定的心理学和生理学依据，但尚未悟透。正如去除心里阴影最好的办法不是擦抹或逃避，而是把慧光投向那阴影之处。这是种奇怪的心理现象，人的感觉在作为感觉自身的对象时，会变弱、不清。就比如你用力注意疼痛、好像就没那么疼了。】

3、原始佛教的方法注重觉察力和离执力。不仅要定，更要了知。

4、修行的目的是为了除当下的烦恼，而不是进入某种境界。烦恼不断，休息不止。

“理清了，也就清明了。若真知，则离执。”

23、沉溺的人的自救良药，至少能给你一个新的开始。这就是文明的力量。

24、依据：南传佛教巴利藏《念处经》SATIPATTHANA-SUTTA

求真是佛法的基本精神，把事情弄清楚是最重要的事。

三慧学：闻慧-》思慧-》修慧

## 《做个喜悦的人》

吾尝终日以思，无益。不如学也。

学而不思则罔，思而不学则殆。

文化的内涵及精神表现在此文化中人的态度上。态度的问题意味着见解的问题、修行的问题，乃至整个文化的问题。无论是知性或是感性层面的东西，都会表现在一个人各种的态度上，一个小小的态度可以看出一个人的思想及人生观。

修行人的每一个心念皆与他修行的目的有直接关系，人们在许多事上的努力，往往皆只是一个念头的深化和扩大。

把目的弄清楚，一点点偏差都不能有，一旦有了，就一定会在某个层次的修行上表现出来而构成问题。

四念处是一套方法体系，使修行人对自己及自己的存在环境更为了解，在身、受、心、法四个地方能对现象的起落观照而不染着，它的核心：缘起法则、因果因缘、中道。四念处是帮助我们找出苦恼之缘及使其适当转变的方法。

缘起是佛所最初发现宇宙人生现象的一个通则，它是一切佛法的基础，佛教中一切的思想理论体系，皆为此一理论的再延伸及再发挥。像因果法则、一切法（现象）的无常性、一切法之无我性，及一切法之空性等。因果法则只是缘起的另一个加上时间因素的重新叙述。缘起就是任何现象皆是由缘而形成的，而因果律是任何果皆是由因决定的。所不同的只是后者加上了一个因与果间的时间先后顺序。

一切现象必然会随其形成因缘之转变更替而转变，故现象本身没有恒久性，这就是一切法的无常性。也因为现象不能离开它的因缘而独立存在，故任何现象皆没有一个可自我独立存在的实体，这就是一切法的无我性。在观念上可以对一切现象命名，但并不代表真正地绝对存在着那一个东西，因为那个东西只是一些因缘加上一个我们给它的标签，这就是一切法的空性。因为苦恼是缘起的，所以它一定是可转变的，即具有无常性。一切问题和苦痛都不能离开形成它的因缘而独立存在，故问题和苦痛是没有自己独立的实体的，是满足无我性，也满足空性。空意味着所有可能的希望，真正看出苦恼可被转变的可能性。

修行就是一个人对自我的训练与锻炼，及对自己身口意行为的修正。人光是看到苦恼的空性及其可转变的可能性，并不代表了苦恼就不存在了，还必须经过学习消除苦恼的方法及实地自我试验、锻炼的过程，苦恼才会减轻及消除。要在形成苦恼的因缘上下手。

四念处可同时锻炼人的智慧与心的活动能力，因为它同时具备两种基本力量：洞察力和离执力。在整体上来说，这两者是一体的，即任何一个念头如果有了四念处的观照了知，它本身就有洞察与离执的两种作用。只是因根性不同，有的人洞察力强，有的人离执力强。

找出什么是苦、找出什么是苦之因缘、了解及认识苦之因缘及其性质，进而在日常生活的四念处中练习自我离执力，转变那些形成苦的因缘。找出问题及其原因是绝对必须的，也是修行的开始。

看出一件事和接受一件事是截然不同的两件事。佛要我们看出自己的苦恼和苦恼的原因，却并未要我们无条件地接受任何事情。

智慧不仅不能为接受知识所取代，也不能为德行、谦虚所取代。一个谦虚成性的人和自己苦恼的

## 《做个喜悦的人》

止息没有直接的关系，无法解决自己苦恼的人，纵是谦虚有德，仍无法帮助他人解除苦恼。

业障思想在许多人的了解中形成了一种有偏差的缘起思想，和宿命论相似，而成为了修行上的障碍。他们对人生抱着一种表面上颇为豁达，而事实上却非常消极的人生态度。如果只是一味地往过去看，会变得不够积极而造成一种无力的心态，做什么事情都是半吊子，也做不了太多的事。他只有一只眼睛，只往过去看，故永远不会体会到现在的价值。他不知道把握现在，只是让时间流逝而成为过去，然后摇头叹息一切早已注定。

-----  
以佛法看，未了解一些和我们很接近的事及因为了解那些事实而造作的一些行为，是佛所发现众生未能止息烦恼的原因。

如果只是充分了解了佛说法的内容，但并没有把它当一面镜子去看清自己，则虽然是了解，仍等于不了解一样没有用。能认识及了解自己，所谓修行才有意义，不落空谈，否则要讲什么修行的生命力，总是薄弱的。

佛法理论的原始目的是和修行一体的，即任何一个理论一定和一种修行的方法或态度相关。离开修行，一个体系完备且能自圆其说的佛法，并没有其存在的意义。把理和事分开，这样的修行不会有什么结果。这个障碍未除，佛法是怎么也修不起来的。佛法从不鼓励修行人做一个逃避者，人生及人生的问题无法用逃避得到解决，佛要修行人用四念处的方法去正视人生，面对自己。

四念处所谓的念力，在于其绵绵密密持续不断的观照力量，它不是一种搏斗，也不是一种压抑，而是一种冷眼旁观的看。不管是那种执着，修行人当做的是把身心放松，自然舒坦地去看它。无论怎样，都只是不慌不忙地看它，它能怎样？真看清它了，再强的执着也会放下。问题是修行人到底有没有真的能放松身心，接受一切而又看清一切。在集谛的范围内，修行者至少应该看出执着，知道其存在及强度。能完全看清执着及其原因的人，才能彻底止息固执执着而生的苦恼。

### 【身体（身）】

包含了身体的一切触觉、冷暖觉、松紧度、姿势、行进速度、行动内容等，凡是和身体有关的现象，皆是身念处的修行及观察对象。语默动静一定都有其姿势及速度，当对其情状一一了知。

身念处最重要的原则，就是要修行人养成一种随时随地了知自己身体上的状况的习惯，不断地观照觉知而逐渐克服自己生命中的种种贪忧，而使自己的身心越来越轻松安定，柔软明澈。

放松是修四念处时最重要的态度，能身心皆宽松自在的人，才和解脱道相应，也才能深入到四念处修行的核心。修行人当在一切情形下皆试着保持身心的轻松，至少要使身体上没有太多的紧张。身念处修得好的人，身体有一个必然的现象，就是柔软。通常人如果烦恼很重，身体的行动也会受到影响。粗重的行动，不只是容易造成一些伤害，对情形比较厉害的人而言，粗重本身是一种苦，是人未收敛身心而表现出烦恼粗重的现象。

修习身念处的另一项要点是修行者当能随时控制自己的行动速度，不因周遭环境的纷扰而乱了自己的脚步；相反，他会因情况而确知自己要选择什么速度行动，人不疾不徐地去做。一个纯于修行的人，在人群中很明显地有一种不同的气质，这是一种收敛身心，走路就是走路的气质。经由走路去修身念处，往往有颇大的收益。当心绪比较纷乱时，特别放慢脚步，看看自己能不能把生命的步伐也调慢而趋于单纯、统一。当心比较昏沉时，加快脚步，加大步幅，当仍不断觉照地走，看自己能不能走出昏沉的心之世界，然自己沐浴在明朗的觉观中。

## 《做个喜悦的人》

当人类在分析现象时，很明显地忽略了一些很近、很直接、很重要的部分，却几乎把全部的精力集中在一些较远、较抽象的现象上。

四圣谛：苦、苦集、苦灭、苦灭道，简称苦、集、灭、道。它的含义非常简单，就是一个放下包袱的过程。

有缘起观素养的人，不会对人生中的问题感到无可奈何或绝望，相反，会知道自己觉得苦恼，一定是有原因的，进而会去用自己的觉力和慧眼分析事情，看清事情。

当修行人在知道自己有苦恼后，当进一步用自己的觉知去深入观察苦困。一定要看出哪些是自己的执着后，观察才算成功。欲使自己接触苦恼，该做的是不执着，而不是相上的不工作，不赚钱或不努力。佛法讲的不执着，是一种心的自由，同时也是一种修行人身心的能力。真正自由而不执着的人，可以闲云野鹤，但同时也是可以投入工作，承担事情的。而其他人所执着的就是轻松，也是一种懒的心态。

执着虽然会表现在相上，但问题是在执着本身，而不在那些相。只在相上用功的结果，是执着仍在，它仍会在另一个地方浮现来苦恼众生。修行人如看不清哪些是自己的执着，哪些不是，其他人就算告诉他答案，对他的解脱又有何益？问题的根本在执着，而不在相。修行人若尚未见到自己大大小小的执着，则对四圣谛的集谛仍未修好。

执着在一般情况下会表现在相上，故修四念处可在身念及受念上下基本的功夫。当人某种执着很重时，他的身体上一定会有变化，一定会影响到肌肉、神经或腺体。任何执着皆会造成感受上的刺激或不快感。

光是知道苦的原因仍然不够，还不能轻松自在，还必须有一定的方法（道谛），针对原因去对症下药，才有可能使苦恼止息（灭谛）。

道谛是八正道，即所谓正见、正思维、正业、正语、正命、正定、正念及正精进这八条通向解脱之道。

佛在证悟后彻底体认了三摩地并未解脱，只是解脱的助缘之一。娴熟于三摩地训练的人，心的离执力较强，不再为世间的欲望所束缚。但三摩地修行的本身并不具有任何洞察力。三摩地行者是舍弃了世欲，又迷上心的境界的人。故佛又提出了另一同时具有洞察力及离执力的修行，就是四念处，其中以洞察力的心之训练VIPASSANA也就是大乘佛法的止观中的观作为主体。其整体的修行精神与态度，是和以三摩地的训练为主体的修行有颇大的差异。

三摩地的修行鼓励人达到一种心之境界，而四念处的修行是要修行人在生活中能随时随地地看破、放下、解除烦恼而达到轻安。在生活的每一念中，作自我觉察的功夫，看出我及一切法（现象）的缘起性，而不执着。对一切法的来去相清楚明白，让一切缘来去自如，却不为诸缘所惑。能念不执着，体解念念当下的自在，就自然和解脱道直接相应。这就是佛所提出的中道修行。

故正定和正念虽有关系，但它们在基本的方法和修行态度上，是有很大不同的。若人修定修得好，一旦了解缘起及四念处，会进步很快。但如果没有缘起及四念处的了解，仅是有定是无法止息烦恼的。

四念处的体系虽大，但以缘起的理论及中道的修行为核心，而中道的修行，正是缘起观的具体实践。

## 《做个喜悦的人》

人通常不能降服烦恼，大都是因为基本的认知或态度上有问题，人通常皆是烦恼的逃避者，一旦觉得不舒服就去找一些刺激来分散注意力。四念处的修行态度却刚好相反，它认为人生中的烦恼是不能靠分散注意力来解决的，你越是躲它，它越是来找你。不要躲它，反而要趋上前去，用大无畏的大雄精神去看它，照它。而奇怪的是所谓烦恼这种东西，反而是禁不起看的。你越是去看它，它反而是假的很，虚幻不实。你越不去看它，它就越嚣张、实在。

难就难在看不见生命中自己大大小小、各式各样的包袱。看不见就放不下。人一旦把四念处修行了，在慧光朗照中，能把自己生命中各种执着看得一清二楚。若没有用慧眼去看清自己的执着及情况，所谓修行只是在打混战。

人在苦中而不觉苦，是因为对四念处的受念处，没有修好而充分了知的缘故。佛法修得好的人，感觉是十分敏锐的，敏锐意味着对事情的状况了知清楚而不糊涂。感受不敏锐的原因：1昏沉，如睡眠不足、饮食过量、沉迷于某种刺激；2散乱，当人的思绪混乱纷飞，无法集中时，也会造成感觉不敏锐。一天到晚昏沉的人并不多，但时时在散乱状态的人就很多了。

佛法并不以为世间及人生必然是苦的，只是认为人间有苦，看出问题，并承认问题的存在。佛教对世间事所持的态度，既不是悲观，也不乐观，而是实际的。

### 【感受（受）】

包括了心中一切时中的感受、感觉。不只是了知其存在，还当对那些感受的强度、起落等，皆一一了知。连不苦不乐的中性感受，亦当了知。其他的一切不可名状种种不同的感受，只要是感受，皆应当下了知，这是受念处的大要。

“应如实学四念处，善系心住，知前后升降” 《杂阿含经》

在修行四念处时，不只是对时间上任何一个点的切面要了知，还当对生命整体动态的线及面亦同样了知，才可能知前后升降。

不直的心灵能障慧眼，四念处是怎么样都修不起来的。

光是身和受仍然不够，执着不只是相，修行人当进一步去观察心，去看执着本身。

### 【心的整体状态（心）】

指除了感受及思想、观念外，修行人心的整体状态。

#### 1、集中散乱度

处于集中专一的状态，还是散乱纷飞的状态

#### 2、明朗昏沉度

是神清气爽、一片清明，还是昏昏欲睡

#### 3、轻安紧张度

是很轻松安详还是紧张

#### 4、贪欲度

各种各样的贪，各有其不同的心之状态，且大都会影响到身体

#### 5、瞋恚度

不同程度的瞋，包括较轻的不悦到较重的大发脾气。

#### 6、慈悲度

由没有慈悲到友善、由友善的到体贴关怀，到没有私心纯利他的慈悲。



## 《做个喜悦的人》

### 【心中的思想及观念（法）】

包括修行人精神世界中所有的思想及观念，修行人所立即及记忆的文字、语言、礼俗、规范、知识等，及日常生活中一切的思考运作。整个人类文明及文化皆属于这个范围。由心中想出来及建立起来的东西，就是四念处中法念处所讲的法。

法念处与心念处的不同在于心指的是一个整体状态，而法指的是一个个别的东西。心有心的整体状态，而法在心中来去运作，可多可少，亦可作不同的结合而有不同的心之架构及体系。

人的心有多复杂，法念处的修行就有多复杂。法念处最接近佛法理论核心，修行人在此需要相当的慧根方能如实把握。"中观""不二"等理论，皆和法念处有关。

修行的原则是观察到与该层次相关的事实，由该层次直接观察苦（问题）及苦因，进而帮助苦的止息。

人生及人生的问题皆是一整合体，只有当它表现在相上，用人的感官去分别，就有了种种层面及层次。修佛法要不离相，但也不即相。虽对身体、感受、思想、观念等现象看得清楚、明白，但要能对这些清楚、明白不沾染执着才行，否则处处留情，一面解脱、一面束缚，这不是四念处的真义。

所谓修行是不能靠事后才看出的，要事事在当时就看出来，当时就部位它所惑才行。

有感受和充分看清自己的那个感受，是截然不同的两件事。修四念处并不是要我们对任何事有感受或没感受，而是当任何感受发生的时候，充分觉察那一种感受发生了。充分察觉并不只是意味着知道其存在，还必须对和那一个感受相关的一切可观察到的事实充分了知。

四念处所谓的观照，是一个持续性的了知，能使那个观照的力量持续不断地对执着本身作用下去，才是四念处修行的要旨，是一条线而不仅是一个点。真正的修行人，是有坚强决断的大勇猛力的，不达到苦的止息，绝不终止。

执着：于事实不了知，却坚执不放。依佛法来看，一个人若充分知道自己在做什么，对自己的理想了知而且坚守不放弃，这种现象为精进。佛法中的执着意味着1无明（于真相不了知）、2用力（心力或身力，以坚执为相）。

看清因执着而造成的现象较容易，但看清执着本身就较难。眼睛只能看到因执着而起的尘埃，而执着本身用眼睛是看不到的。必须用自己的觉性，才能知道其存在及情状。

修行人必先看见执着，才有修行的下手处，否则用功大多白费力气。

---

四念处的原则是要人提高自己身体及心智的自觉性。它要修习的人在日常生活中观察自己身体、感受、内心及思想等方面发生的一切现象，但不为一切现象迷惑而自在地生活。

## 《做个喜悦的人》

整个原始佛教的理论，是以苦谛为核心的，即以人生中的种种问题为核心，同时也显示佛法不离人生的慈悲人世情怀。

一切法均是缘起，故一个永不灭亡的宇宙本体不但是人类的想象，且不合乎事实。人类之所以要到那个永不死亡的地方去，只是因为对死亡的未知恐惧而产生的不安全感造成的，相对的，也就是因为人对生命现象的执着。

欲真正解除对死亡的不安和恐惧，一定要直接对此执着本身下功夫，若不直接在执着上修行精进，反而创造一些美丽却不合乎事实的心的架构让人去相信，问题是永远不会真正解决的。人们只有在用自己的智慧看清了自己内心的恐惧、不安后，才能使问题得到解决。故佛提出了一个修行的描述：苦（问题）、集（问题发生的原因）、灭（问题的解决）、道（问题解决方法）。他主张问题的解决当以问题本身为核心，去面对它，分析它，然后解决它。

第一步该做的是承认及知晓那一个苦的存在，而不是接受或创造一些自己所不知，但具有抚慰性的理论，这就是所谓直心是道场。

一个人若真正知道上帝会战胜魔鬼，或死后一定有永生，他是不需要一天到晚对自己或别人诉说这些事实的，当他有需要一天到晚向别人重复述说这件事情时，说明他自己对此事并不能百分之百的确定。

修行人如果能有正确的见解而知道修四念处的原则是要迎上前去，并能逐渐养成一种无畏的迎上前去的修行心态，则他的念处力就会逐渐增长。否则修行人会变成把大部分的注意力放在一个信仰对象、一个境界、一个价值体系或一个形式上，而没有直接把注意力放在自己人生的事实（苦恼）上。一个人如果真地相信自己生命中的一切皆是上帝的意旨，他当然就不会努力去观察体认自己生命中的事实了。以宗教及信仰为立足点而建立的修行方法，最大的弱点也就在这里。一个的佛教徒如果把生命中的一切诿皆视为佛性、真如、妙有，他对生命中的苦集苦因的观察会变得较为薄弱，其原因不难理解。

佛法的本质并不是宗教

发心不正，果招纡曲。

苦谛意味着对问题的认知，即知道其存在，既能知道其存在，当然也能知道其不存在。苦的不存在正是佛法的目的，也就是灭谛。佛法的实际性：一切修行人皆不离人生的问题。

问题是无法离开形成问题的因缘而谈解脱，那是未到圣教的痴人。坚持“一旦怎样”问题就全部迎刃而解者，不但不了解缘起，而且是偏执。

人若有一天不执着了，就成佛了。并不存在一样东西被称作佛或佛果。

一旦修行理论不再强调四谛，在修行态度上产生的影响是深远而全面的，而且是质上的转变，不仅仅只限于量。

目前学佛人修行态度上的一个通病，离开问题谈解脱。

不为佛缚、不为法缚、不为僧缚

## 《做个喜悦的人》

活在当下，是四念处修行的要诀之一。当体会其中的神韵，而不只是依意生解。

是否有活在当下的个性。

事实上许多“创造性行为”的产生，就是想要在自己心中创立一个自己想要存在的理想世界，而不愿意生活在真实的世界里。四念处的修行人当在一切时中培养自己一种活在当下的修行个性，去深观自己的行为及身心，由自己的内心世界中走出来。人若不能走出自己的心之牢笼，谈什么修行、解脱。生存于佛法的心之牢笼中，和生存在学问艺术的心之牢笼中，皆一样是自我囚禁的受苦者，是不能体会到佛法中风清月白的自在无碍的。

活在当下意味着无忧无虑，对未来会发生什么不去做无谓的想象与担心，所以无忧。对过去已发生的事也不作无谓的思维与计较得失，所以无悔。人能无忧无虑地活在当下，喜悦而不为一切由心所生的东西所束缚，就是当时修行成就者的写照。

修行有成者，能喜悦自在的做许多事，甚至十分努力及忙碌的做许多事，但却没有忧虑或压力沉重的感觉。以正见观之，忙碌由缘所生的事，是外来的，但忧虑及压力的产生，除了那些外来之缘外，最主要的仍是自己内在的执着，是因为当事人没有把四念处修好，充分看清外缘与内缘的分际，故为境所转却不了知。一旦了知（身念处、心念处及受念处），才知道真正使自己苦恼者不光是生活、工作或老板，最主要的还是自己。

人如果能专注地投入一件工作，就算这个工作是很繁琐的，只要他能活在当下，就皆能在其中体会到一种喜悦。只要他无法专注地投入工作，不能活在当下，就算是简单轻松的工作也会令人觉得度日如年。

修行是要人对未来不忧虑，但不是不计划。根据自己及环境目前的情形作分析及整理，并对未来种种作预测及计划，这正是活在当下。采取的态度是实际的，头脑是清楚的。就算是评错误，只是因为他的聪明不够，或资料不全，预测及评估本身并非执着。

若有人不是根据自己及环境目前实际的情形去想象未来，而是在做一种纯粹由心所生的空想，就容易产生执着，忧悲苦恼由此而生。

人如果不智地作意思维他不当作意思为之事，忧悲苦恼就会滋生或增长。这些不智的思维包括：  
我在过去存在，还是不存在？  
过去我曾是谁？我曾怎样？后来我又曾如何？  
我于未来将存在，还是将不存在？  
未来我会是谁？我会怎样？然后我又会怎样？变得如何？

如果老是想自己会成什么，便得怎样，他就不是活在当下，而是把自己凭空想象在一个未来不可知，但却如梦一般的世界里。人如果老是希望待在一个梦里，会精神恍惚、神不守舍，而且紧张、神经质，容易疲劳而健忘。这种人是不实际的幻想者，能说故事，但头脑不清。这样没有活在当下，而是活在另一个自我创立的世界里。因为那个世界不真的缘故，则处处与现实的世界及人生相冲突。如何跨越这一梦与现实的鸿沟，很少人能处理得很圆满。用自己的心力去维持一个不真的世界，本质上就是一件很累的事。

我们往往因为种种原因，而对许多人或事存在偏见，结果虽然和一个人相处了很久，但却并不了

## 《做个喜悦的人》

解他。我们往往把人想象成我们以为的或希望的样子，事实上就是没有活在当下，而是在把自己保护在种种自以为是的见解中。

自性见：以为事物有一个不变的本质。

如实观：活在当下而看清事实的修行个性。

艺术的行为到底会不会构成痛苦，要看行为者是不是在很执着地创造一个心的世界。任何作意创造及维持，以佛法来看当然是苦的。真正彻悟了的艺术家，胸中并无一物，也不坚持世界应该怎样，他只是在欣赏与体会生命中内与外的一切，并把自己体验到的痛苦与喜悦表达出来而已。真正的艺术家并不复杂，他们的心往往像小孩般纯净无邪。

活在过去而不在当下者，和活在未来者一样，皆是痛苦的。活在当下并不代表对过去的事皆不记得。四念处的修行者不但对过去的事记得，而且比一般人记得更清楚，因为他充分地活在当下的缘故，一般人不大为人注意的日常生活细节，他反而印象深刻。记得过去和活在过去，是完全不同的两回事。

一般凡夫的喜怒哀乐，往往是自己心中有一套价值体系的反射，而不是一种赤裸裸不假设思索的真情。别人顺了我们的意了，我们就喜，不顺我们的意了，我们就悲。我们的悲喜是如此现实地被这一切外缘所界定甚至决定了。而事实上我们的哭并不是真哭，笑也不是真笑。我们不是自由的人，深陷在自我高筑的城堡里，守着一个实在什么都不是的家当，却自以为很富有，如此颠倒，被称为可怜悯者。真正能活在当下的人，才会有真正的情感。

修行人如果决心或意志力不够，往往就会明知自己应该怎样，却办不到。心有余而力不足，其心理怯懦。要克服这个物理的心智障碍，最直接有效的方法就是去修定，去锻炼自己心的意志力。心力的锻炼，是一项目前人类文化中被忽略了的东西。

由散乱心所生出的智慧，像风中摇曳的烛光，忽明忽暗，很难充分地发挥洞察与离执的效力。

修定是一个人训练自己心的力量的方法，且能直接有效的提升四念处修行中的离执力。一个人如果只修四念处而不修定，通常较常遇到的困难就是慧力（洞察力）是增长了，但整体的心之意志力仍然不够，烦恼的却是减轻了，但仍不能使自己的身心调伏而产生向解脱道的巨大转变。故通常由念处法门下手者，最后一定会发现仍需要增益自己的离执力去修定。但有修订而生的离执力是否能看出自己仍需要其他的东西，就会随不同的根器及因缘而有不同。大半是要靠外在的因缘，修行人才会发现自己原来仍缺少另一种心之训练。

修定的原则有三，就是放松、集中与有恒。修的时候不要想太多，要能把什么初禅二禅、十地贤圣的思想通通放下。放不下，心中就会老师担心自己目前的情形而造成紧张，不能放松就无法集中，也就无法得到心之锻炼效果。要把一切的企图心都放下，连想放松、想集中的念头都没有才行。无论是静坐或持咒、念佛，方法要很简单而不可太复杂，太复杂反而不能集中。最好能发挥四念处活在当下的原则，简单到念就是念，连佛的观念都没有。打坐就只是在呼吸，其它都不想。

每天花二十到三十分钟修定，持之以恒，是对修行人整体生命有很大的影响的，也会对四念处的念力提升有很大的助益。有了定力并不是解脱，但没有定力是绝对无法解脱的。

一个真正解脱自在的心灵，也一定是一个有能力的心灵，而能自由地收放自己的身心。

修四念处而欲在佛法上精进的人，应当多下闻慧及思慧的功夫，务必把佛所说的缘起法则及相关的引申理论弄清楚，这样修四念处就能把握要点，拿捏得体。

## 《做个喜悦的人》

对过去及未来的不执着，不代表现在是可执着的。人若因修四念处而执着于当下，其结果是和执着于过去外来是一样的。如何算不执着，如何算执着，只有在理论上充分了解缘起及四谛者才能了知。就算不能完全了知，修行有效的程度会和了知的程度成正比。了知了还不够，还要能用四念处当下观照并克服自己的执着，这样修行才能有效地离执而止息烦恼。

以佛法来看，世上并没有一个真正绝对邪恶的人，人之所以会犯罪或伤害他人，往往是因为内心的不和谐与不喜悦而造成的。人因为无知与固执，才使自己成为没有喜悦的人。也正因为人的内心没有喜悦，才会产生世间许多无谓的斗争，及人对环境及生态的不关心及冷漠等现象。

事实上人只要修了最基本的身念处观照法，能去觉察自己呼吸的出入起伏，就可体会到相当的喜悦了。

事实上一个人能轻松安适地呼吸，是一种能力。没有修过此法的人很难领略到在一口呼吸之间，我们的念头及思绪会纷飞复杂到什么程度。人就是因为太复杂，念头太多了，才会自己苦自己却不自觉。

呼吸就只是呼吸，此时就开始有了一种修道人的风骨，不会再如从前般地在一切时中皆会为境风所吹而乱了脚跟，也能开始有初步的法喜道乐了。修此法时，修行人当暂时把这一切的事放下，把注意力放在自己的鼻尖下，去观察发生在自己身上最明显而最容易观察的现象--呼吸。

当我们的呼吸是短而粗的时候，我们当知是短而粗，当我们的呼吸是细而长，我们也当知其是细而长。修行人不当故意去调整自己的呼吸，使它变得细而长。修行人当作的是觉察，能不加意见地一直觉察下去，短而粗的呼吸自然就变得细而长。一旦修纯熟了，修行人整个的修行生命就会变得逾越多了，气质也会有显著的不同。

以修行的立志而言，人的每一个念头皆有可能是在耽着世欲或是在作苦行。这是两个方向相反的向量，一个是贪，一个是瞋。只是一般人对自己内心世界的觉察力不够，故对自己的耽着及苦行并不了知。而佛已经把修行的要点讲得很清楚了，要修行人远离二边。既不要贪着地抓什么，也不要厌离地丢什么。于一切内外诸法皆不取不舍，活在当下而任运自在，法喜自然就会由心中涌出。这个喜悦的产生是因为修行人不做什么（不贪着亦不厌离），若讲解脱道中道修行的较深处，就一定会降到无作、无相、无愿等教法。

一个人若什么事都不想做，这不但不是无愿，反而是最大的愿，即愿什么事都不做，以这种见解去了解佛教的解脱道，是必然会走上懒人哲学的道路的。

佛法的无作，是针对修行人每一个心及身的行动上，皆可能存在的抓或推，贪或瞋等二边而讲的。若能放下，那一种喜悦是挡都挡不住的。也才会知道所谓的中道行，才是宽广平直的大道。自己过去所走的，都是一些弯弯曲曲的羊肠小道。否则以狂心制狂心，以妄想止妄想，终究是劳顿的。

我们因为习惯于想怎么样、要怎么样的行为模式，故一讲到修行，马上不自觉地会问，要怎么样？解脱道的重点却不是要一个人怎么样，它只是要人看看自己的二边，是不是在贪或瞋，取或舍了。如果是，放下，如此而已。如果一味只要悟到了一个真理，或得到了一个真理然后就解脱自在了，这种想法及心态本身，就是一种执取，在二边之中。以这种心态，是会徒增劳顿的。

以筏比喻佛法，就是要在最根本上令修行人照见己非，让修行人深刻地体会自己在抓一样东西，若看见了，那真是狂心稍歇，喜于当下，整个人自然就会逐渐清静明澈。故佛法中若要看一个修行人是不是已经安住于正法而不退转，是决定于他的慧，也就是到底有没有看出自己生命中

## 《做个喜悦的人》

的事实。

一般人所想象的真理，是一样有着终极性及本质性的东西，以为一旦发现，或了解这一样东西，就一切都解决了。他们眼中所谓人的活动，无论是宗教的、艺术的、文学的或思想的，都只是一个追求真理的过程，这种思想以佛法看犯了一个先天上的错误，就是未经求证前已假设了一个终极的究竟整理的存在了。

佛陀根本不和世人争论哪个才是真理，或哪个真理较好。佛陀彻底指出人类会有着一种追求绝对真理的思想，本身是愚昧的，有偏差的，不合乎事实的。世上一切东西皆是因缘所生的，皆只是流转给的一部分，如果有终极或现象后的本质，那也是人在用眼睛及其他感官接触现象时，才有的生灭现象。若没有人在用自己的感官去分别一切，为一切现象命名，一切现象也只是它们本来的那个样子。

不要再为这一切由心所生的名言（思想、概念）所迷惑，也就是彻底明了现象是现象，名言是名言。能清楚地看清一切，接纳一切，而不是在其中使自己如凡夫般地卷入。如来就是能真正接受一切的人，而且他的接受是现象的本来面目（如所从来），而不是如凡夫般地在意识层面被处理过的结果。凡夫的问题，就在于虽然他的生命是彻头彻尾的在意识层面被处理过的东西，但他自己却不知道，以佛看来，世上的人有如此多的苦，实在皆是因为世人贪心而在二边挣扎，不能接受一切，也不能超越一切的缘故。只有把四念处修好，能看出自己的心态及行为模式了，所谓修行及超越才有一个落脚点。

深深了解缘起法则的人，内心不会追求一样宇宙中终极事物的渴望，一切是缘起的，“终极”也一样。佛教徒的喜悦从来都不是建立在任何假想的终极事物之存在上，也同样不建立在任何假象事物的不存在上。这个世界有真理也好，没有真理也好，有灵魂也好，没有灵魂也好，有果位也好，没有果位也好，他的法喜道乐均是不会改变的。因为他的修行从来不是建立在任何假想或假设上。他只是如实地透过身、受、心、法去直观自己的执着，能见到执着，放下执着，他当下就是一个喜悦的人。

追求终极的东西是一种人类的行为模式，其主要原动力仍是人本身对生命的不安。但若把一些观念由世界中建立起爱，如时间、空间、质量、灵魂及终极真理等等，这个世界就变得实在多了，有安全感多了，人的生命也就变得真实多了。

佛法并不反对消除不安，但人类在接触人生的不安时，做的往往仅是一些堆积的工作，或是在更换所堆积物。有的人更换的是家具，有的人更换的是人生中其他的东西。借助外在因素的更换使自己得到满足的做法，最大的缺点就是不能持久。因为当事人真正得到的不是喜悦，而是刺激与新鲜感。人们总是想尽办法使自己有更多的选择，但这却是真正令他不能快乐的原因。人若不能在日常生活中作努力，使情况改善，任你有更多的选择，皆没有用。因为烦恼有烦恼的因，不在因上下手，而去做一些其他事，只是逃避罢了。

当一个人彻底地发现自己并不存在在喜悦自在里，而仅是不断地需要被刺激时，那一个深刻的觉醒，就是苦谛的觉醒。他会开始更深刻地去思索人生，了解人生，而不再仅是一个不断地需要刺激的人。

不断地借着刺激及得到什么来换取快乐，是世上大多数人的的人生观及快乐哲学，这是一条只有苦的不归路。修行人若不能籍着四念处的修行而彻底地看出自己的追逐心，而知道正是因为这个自己才如此地苦于不安，则所谓修行仍是在这条只有苦的不归路上。一个追逐是不能靠另一个追逐得到止息的，修行人也只有见到自己的追逐心后，能停下来，才可得到休息。

一个事事皆以自我为中心的人，心中往往没有喜悦。一个对自我很执着的心之状态，自然就缺少喜悦。

## 《做个喜悦的人》

### 《慈爱经》METTA-SUTTA

无论是行住坐卧，只要没有睡着，修行人应当保持这一个有爱心的觉知，这就是在此生中修行的最高境界。

以佛法来看，世间的真理追求者绝不会因为得到一个真理而喜悦满足，相反，他必须要看出自己一直在很执着地追求，而且是彻底地看出来，才能达到满足。故人若没有生命中的洞察力，真的知道了自己在做什么，是永远安不了心的。他得到的永远只是刺激，而不是生命中本有的平和与安详。

人往往需要反复的自我肯定与他人的掌声，大多数人也一直认为这正是人生中的意义。我们的文化也一直鼓励着一种价值观，但很少有人去深入洞察这一种价值观的缺点与负面的影响。实现及完成本身只是一个过程，而且当一个目标完全是以自我为中心时，这一个心智行为本身就蕴藏着一种苦。当价值观的重点是放在一个定点式的过程上时，实现这与成就者会发现自己所得到的快乐往往不能持久。需要一次又一次的自我实现与成就，才可维持满足。

-----

中道是四念处修行系统的核心，也是一切佛法修行的核心。缘起法则固然意味着一切新鲜均不是恒久（无常的），均不是本然就如此的（空的），但同时，它也意味着这一切现象也会，也只会随着形成它的因缘之转变而转变。人不管要达成任何目的，解决任何问题，均须讲究方法、程序、步骤及程度。因为任何一个身或者心的行动均来自对现实的观察与了解，而不是遁世的山林主义思想或玄学。

真正懂得缘起中道的人，会觉得佛法是一种生活的艺术，做任何事情都会觉得有空间，有余地而且又有妙趣。

中道是在对缘起法则有了进一步的体认后而产生的思想，是在充分认识与了解现实后，用自己的智慧所作对为达到终极目标最有益的决定。知中道是有智慧，而能行中道才是真正的成熟。

修行人只有在能充分接受自己，了解自己之后，才谈得上如何去修正自己的行为。人不能接受自己，是没有智慧，不了解缘起法则的表现，也必然会修行的障碍。

人生是缘起的，因缘所生的东西虽然是空的，没有自我恒常不变之体与性质，但同时它也是一样最真实的东西，它会随着形成它的因缘之改变而改变，但不会因你喜不喜欢，接不接受而改变。故你若不接受自我与现实，对现实抱着不切实际的不接受或不往来的态度，无论是抱着屈原的想法，或是陶渊明式的隐士心态，都只是人生旅途的失意者，因为你没有正视人生、了解人生、接受人生、改善人生。人只会责怪环境，正是我见深重的表现。真正有智慧的人会知道自己正是环境的一部分，自己和环境是相依相存的。人无法离开文化及环境单独存在。

能接受自我的人，才能真正地改善自我，否则容易入极端（二边）。傲慢是一个人不能接受自我的表现。

贡高我慢是我见的延伸，是不合乎事实的见解与态度，是执着，也必然会苦因与障解脱道因。真正深解缘起的人，见到自己的缺点，就只是见到了那些缺点，而不会很强烈地去认定那是我的缺点而懊恼不已。不懊恼就能接受事实，切实地努力去发现这些缺点，而不会做无益的自我苛责。

## 《做个喜悦的人》

人愿意承认自己的缺失固然是好的，但此承认若非建立在认知上，而只是成了一种习惯性的忏悔态度，就不是真由生命中发出的一种改过向善的决心，而是造作了。佛法是一个人在生命中自发性的一种觉醒、一种体悟。修行人欲老实修行，态度上就要合乎中道。一方面不可贡高我慢，一方面不可妄自菲薄。

行中道者不卑不亢，有智慧而明白自己与环境实际的情况。不作无来由的非分之想，而若有所行则皆中节。深解一切法的缘起性，故无论得任何境界皆不生实有之想而不黏着。不着则无有我慢之过失。虽不执着境界实有，但对自己实际的修行亦了知得很清楚，而不会在任何情况下皆作自我诽谤之妄语，说自己什么都不懂。如此也就远离了我贱的过失。能在态度上远离二边，修行就会有进步。虽未修行，也只是在合理如实的情况下，才不会落入空谈。

自依止，法依止，莫异依止。佛法中讲的理论或方法，实在不是一样可死板地被套在任何情况下的东西。佛讲的理论是一些通则及原理，而如何恰到好处地运用这些通则和原理，只有靠各人自己的智慧。

故佛法的本质是智慧，其作用是看出事情的真相，也只有看出真相，了解真相后，修行人才有可能采取合理的态度，替自己订出短期及长期的修行目标努力精进。

中道是相对于不同之缘的，却并非一条固定在那里大家皆一定要走的路。

修行人能用四念处见到自己心中喜好与嫌恶的情形而不执着，使喜好来时就仅是喜好，嫌恶来时就是嫌恶，而于其中不执着，不被这些缘起之行相所转动，于爱憎两边得自在，就是此处的中道了。

佛法的基本立场是认为人生中只要有执着就有苦，而执着可发生在人生现象的任何层面。问题是在执着本身，而不是执着的对象。

中道的人生态度，不仅包含接受自己，也包含接受别人。能接受自己是解脱道的起点，接受别人是菩萨道的起点。真正的包容与接受，除了要有认清真相的智慧，还需要有真情流露的慈悲。一般人对人的感情，往往不能智慧与情感皆充分地同时存在。真的菩萨有智慧而能深达人性的善恶面，却不为善恶二相所动摇。直接见一切众生的贪嗔痴，却犹在心中其难忍大悲，愿在红尘中打滚。接受且包容一切，从劫至劫，无怨无悔，这种智慧与情感皆已升华且汇归为一体的无二境界。

能行中道的人不会把不必要的负担加在自己身上，同样的，也不会把它加到其他任何人身上。他能看出自己的限性而不对自己作无理的要求，也会推己及人地了解别人的限性，而不对别人做无理的要求。

真正的菩萨应是有耐心倾听别人的人，有诚意了解别人的人，而不是只是想把一套思想行为模式加在别人身上使其接受。

能接受中道的人，除了能接受自己和他人外，还能接受世界及世界所有的一切。他既不是个悲观主义者，也不是一个乐观主义者。他关心世界，了解世界，具有爱心及热心的中道实践者。他一定是个负责任的人，因为他深知缘起实相及因果律，而知道不责任真正的后果。他一定是个参与者，而不是旁观者，是个人世者而不是个隐士。他在任何恶劣的情况下均了解缘起无自性的道理，而不会以眼前的情况为实有而抱着悲观、绝望的态度。他是一个实际的人，对于人生中无数的起落，他喜悦地接受而参与一切，这就是中道。

用佛所发现一切无碍及深观缘起的智慧，去了解时代，认清在当代佛教中存在的二边，并在认清后能远离此二边，如实地行中道。



## 《做个喜悦的人》

不要轻易地评判任何人及任何事

四念处修行的指导原则是如实观。一个人一旦在做价值评判，他已经不再如实观了。当一个人对某件事有颇强的一种价值判断倾向时，只要他一碰到那件事，身心自然就会紧张，而去做一种排拒的动作。这个动作不只是会造成身心上的紧张而形成疲劳，最主要的缺点是它使修行人不能如实地认知这个东西的性质和真面目，而使其智慧不能增长。

一切有为法，如梦幻泡影。凡是建立出来的东西，终归是为因缘所设定的。放松身心，立定脚根，仔细看清楚，才有可能加深对自己所有行为背后真正动机的了解。人若无法放松而真的对自己有所了解，法念处的修行是连开始都无法开始的。人若未充分了知自己的精神世界中有哪些价值观，也尚未了知是哪些缘（因素）而使那些价值观产生的话，以佛法的理论而言，这个人仍在迷中。修行人要能真地见到自己的思想、观念，实在是较难的。修行人若没有见到自己生命中大大小小的价值观念及因那些观念而生的执着，修行仍不算完全。能把这一切都彻底了知的人，才能使烦恼不复再起，也只有真能用智慧看出“无可欲”者的人，才能真正不再作欲望的奴隶。

生命不是一样该去被评价的东西，而是该去被体会的。最重要的是要认清哪些是别人的意见，哪些是自己的意见。

白骨观（不净观），其原则是要唤醒人类去正视生命中的事实，即人的生命是和世间其他东西的生命中的事实，即人的生命是和世间其他东西的生命一样，均是短暂的。

修行人当本着一种平常心，去观察人生中每一秒都在发生的事实--死亡。

事实上大多数人都是价值观的被设定者，而不是设定者。

生命是无常的，人只要还能有健康的身体，就已是非常幸福的事，哪里还有时间和理由去不愉快呢？

今天一般的学佛人是有很强的价格评判倾向的，这不符合四念处中的如实观的态度。就算说的话和佛经中讲的一样，如果不是你修行生命中自己的体验，有什么用？修行人该做的是透过四念处去做自我生命的观察，看看生命到底是不是无常的，无我的。否则修行总是假的，不过是把别人的话再整理或提出罢了。

应该鼓励一种更如实，更层次分明的学习方法，让修行人明确地知道自己修行进步的情形。

如实讲起来容易，做起来往往就有障碍，最主要的是修行人当如实地见到自己生命中的种种，然后再调整自己身、口、意的行为，而所谓见到，却不一定指就是佛法中颇为深奥的空、无我、无自性等法则。修行人在见到这些较高层次的理则之前，他一定会先见到自己身、口、意上的缺点及偏执的。智慧的功用是见到事实，能讲空理的人如见不到自己生命中的缺点，他的了解只能说是一种心中的投影作用，而不是真的在生命中观察到空理。最多只能会所这个人的脑筋好，想象力强，但不能说他有智慧。

真有智慧的人并不一定能想出许多道理，在心中作种种复杂的，投影作用或系统分析。他只是如实地知道了自己在做什么。复杂的人往往建立了庞大的功业，但却并不了解自己真正的动机是什么。而智慧的不同点就在此。它并不一定是复杂的，但它能令人对自己人生中大大小小的运作皆如实了知。

凡是不了解自己而在讲空、无常、无我等道理的，就是佛法玄学化的表现。修行能只在心中想空、想无常、想无我，却没有见空、见无常、见无我，一个人不去不存预测地如实直观生命，而把一套

## 《做个喜悦的人》

东西硬加在生命上，就是在作一种价值判断了。他是把世界或生命像成说成：空的、无常的、无我的、无自性的，乃至缘起的。他的这个心之行动不是由生命中自然展现的，而是学来的、听来的、看来的。事实上是违反原始佛教中四念处如实观的原则的。修行人若不能不存成见地如实观察生命修四念处，他的慧力是不会增进的。因为他不在观察，而在批判，不在看事实，而在尝试解释什么。不在如实地接受生命，却把生命想成一个样子。

真理是不能靠涂抹及反复而达到的。金刚经中所，若人说如来有所说法，就是谤佛，是一点也不假的。佛的意思是说他讲的东西没有一样是有实体的，故他实无所说。他若说了什么，也只是来帮助修行人更了解自己及自己的执着罢了，并没有一个绝对的意义。

佛所发现众生烦恼的主因，执着，是可能以一切事物为对象而产生的。这其中包括了感性层面的种种，如人对感情、感觉的执着等等。同时，它也包括知性层面的执着。后者相对较难观察，四念处在此处修行（法念处）就没有像前三项那么容易。

人对法的执着，也就是人对自己见解及观念的执着。它是一切之执着背后真正的执着，亦即所有的执着若追根到底，一定会发现到一个见解上的执着。这就是佛为什么会把众生一切的烦恼执着最后归为一样东西，痴，也就是无明的原因。

一个人对该见到的事实见不到，就是无明。就像一间屋内若没有光线，就看不见屋内的情形。一个好发脾气的人，老是在事后才见到自己脾气很坏。以佛法来看就是无明。因为他没有能哦那个四念处的修行在当时就看出自己真实的情形。

而如果要讲到无明的甚深处，就会将以人的我法二执及自性见等佛学较深的理论。

感性层次的执着像一阵风，是可强可弱，可广可狭的，它是一个情执，但这阵风是朝什么方向吹，却是被知性层次的执着，即一些见解所决定的。可把人对见解的执着称作法执或见执。

天下没有没有方向的风，天下也没有没有对象的执着。而对象就是自我，决定情执的对象的东西，就是见。修四念处若没有看出这一层次，还不能算深入。修行人一定要能在法念处上看出自己一切情执的因，才算彻底地断了见惑，否则总是拿不到要领。

人的心灵像一个战场，各种不同的声音及力量在人的心里交战作用着。一个人若没有一个颇为平衡的文化涵养作为心灵的基石，想入思想大海而不为其困苦是很难的。

不同的声音在建立着不同的价值观。许多人已正如佛陀在当年所说的，陷入思想的森林（密见稠林）中了。走出此思想森林的唯一方法，就是充分看清这一个自己由心所生的森林，及自己迷执于其间而不肯离开的事实。

法念处的原则，讲起来很简单，就是看清自己内心中一切层次及层面的思想、观念，及自己对那些思想观念的执着。其要领是看清事实。修行人一定要能充分看出自己身、口、意行为真正的因及事实，才能真的不为客尘烦恼所惑而见自己本来面目。

不要轻易地做价值判断，在修四念处时最主要的是要修行人不要轻易地评价自我。要反省自我、观察自我，这是每一个念头上最重要也最基本的修行态度。当一个人在做法官的时候，往往在用一套法则判定哪个是对的，哪个是错的。当修行人的心态是法官的心态时，他整个人是紧张的。他是在拥护一套东西，或防守一套东西。任何现象对他而言只有两种意义，有利的，或有害的。这样的态度，很难如实地见到事情的真相。

见不到事实，就不能深入地去修四念处的如实观，结果会形成修行人虽能在四谛的流程上知苦，

## 《做个喜悦的人》

但对苦集（苦之因）了解地不够扎实深入，最后在修道上有所偏差。

所谓神秘主义，是一种心态，而不是一种思想。许多有此倾向的人反而特别有思想。神秘主义心态并不一定是完全不好的。但是修行人一旦精神陷入神秘主义之中，慧眼就被遮蔽了，人也会变得较不灵活而失去了敏锐的观察力，此时想让他去观察苦及自己的种种执着，是很难的。

人在苦之已极的情形下，就会无条件地投入一个神秘的美好存在，使自己得到安慰。故有位哲学家认为不是上帝创造了人，而是人创造了上帝。另外如人本身在生命中的不安及不能接受自我，也是形成期走入神秘主义的原因之一。人一旦幻想自己已进入一种超然物外的神秘存在，就能暂时地浑然忘我而得到一种解脱。最后的一项原因，就是人类的贪欲心。

当用四念处当下召见自己身体上的紧张（身念处修行）、心里不安（心念处修行）及因此不安而生的那种感受（受年初修行）。照见了还不够，还要能用四念处的离执力去放下这些执着，使自己当下就能由不安中解脱出来。若要溯本追源，修行人则当在自己的思想观念上作进一步的观照（即法念处的修行），去找出哪些观念使自己产生了这些执着。

漏尽通，即一个修行人彻底断尽贪嗔痴一切烦恼后，无复再有一切执着的阿罗汉境界。修行人要能具慧眼，看穿一切而不为一切所缚，才是真的大雄。

若有人不教你用自己的智慧去自我省察，纠正自己的缺点，放下自己的执着，反而教你一天到晚恭敬他、服侍他、供养他、告诉你这样做有不可思议的神秘功德，这个人不是善知识，是个败坏正法的蛀虫。

真正的佛法是平平常常的道理，而且一向如此，因为人本身的执着与愚痴，才把一样从来不神秘的东西弄得很神秘。凡我同修，务必要勇猛精进，自净慧目，用四念处的离执力使自己由神秘枷锁中走出来。

权威主义在学习佛法的过程中，所产生的最大问题是它鼓励学法者接受他人思想的心态，而不鼓励其发问或怀疑。它鼓励学习者作闻慧的功夫，却在进一步的思慧上形成障碍。结果使得学习者缺乏自由思考的能力，成为图书馆馆长，存了很多资料在自己的脑海里，而不问问自己这些资料到底是不是真的如此，是不是真的有用，资料只是资料，是不会自动发挥其作用而令修行人进步的。

修行人若不能自觉地走出神秘主义与权威主义的圈圈，他的修行是不能深入的。不能体会解脱道的精神，也就不能发挥菩萨道的旨趣。有什么主义的心态者，修出来的东西总是什么的。

佛法的理论，从来就不是为了要能圆满地说明或解释这个世界的。这个世界从不需要说明与解释，而是执着相凡夫才需要说明解释。修行的整体不是建立在对一些问题的看法上的。修行应该建筑在人与人生苦恼的认知与了解上，也就是四谛中的知苦与知苦集上的。

佛教的重点在于实践，而且一切的理论皆一定要在实践上有其作用才行。离开实践谈理论，不论理论讲得再圆满，毕竟是不着边际的。

人不需要了解佛教的宇宙观也能修行，甚至不需要接受六道、轮回也能修行。这些观念并不是在眼前能完全看到的事，也不是我们一般人生命中直接接触得到的。一个人的修行如果必须建筑在这些观念上，他的修行是不坚固，禁不起试炼的，这些观念的接受与否，也都不是佛法的主题。

当我们听到一个观念，或在书上看到一个观念，或在自己心中兴起一个观念，则我们当知这是一个观念，这就是法念处的修行。如实观诸法，于中不取亦不离。这就是佛法的主题，人能如实地看见观念是观念，不多加什么，亦不减少什么，就不会去辩解须弥山的有无，或六道、佛土、地狱，乃至

## 《做个喜悦的人》

众生的有无了。

这个世界只是我们根尘相对所浮现的影像，在此暂时显现的影像中想要得到什么或证明什么，根本就是颠倒梦想。真正的修行人只要能了解自己生命中最简单直接的事情，也就是，看只是看，听只是听，想只是想，能用四念处见到了这些最简单不过的事情，当下就能远尘离垢得法眼净。如实观事实，亦了知那只是事实。

能对事实和自己的所见皆不执取，就能逐渐深入佛法的般若智而明了什么是不二了。入不二法门者，深知观念只是观念，名言只是名言。能清楚地看清了一个东西的自相，就能看见它的边和有限性。如果同时也能深刻地了知一切法的共相，也就是其由缘所生而无有自性的道理，我们的心就自由了。

一切法本无始终，是执相凡夫妄生分别。凡夫的字典里只有两个字，我相和法相。而所谓三界与六道都是围着这两个东西刮不尽吹不完的风。

真正的爱是直接的，真正的修行也是。四念处的修行简单来说就是要人直接去面对自己的人格，提升自己的人格，而不是因为一些看不见也摸不着的假想，而应该或不得不采取的行为模式。

想要完全摆脱掉形式的思想，事实上颇为普遍地存在于许多的宗教与形而上学体系中。这种思想简而言之就是厌世的思想，其根源是人对生命及世间的不满足，乃至失望甚至绝望。人一旦有了这种思想，整个的生命和人格具变成不在当下了，会成天满脑子都是那一个不再世间的存在，整个的人格里有一种恍惚的气质。

性相不二：形式是内涵的展现，内涵由形式所界定。业果律或业报思想，均是建筑在内涵由形式所界定的前提上的。一切的修行及精进，也均是在确定人的行为（形式）是对他本身的人格及心灵（内涵）产生巨大的影响后，才被悟道者提出来的。

世间一切相对待的东西都是相依而有的，离开了其相对的东西，那样东西本身不能单独存在而仍有其意义。形式要依靠内涵而有，而内涵也要依形式才能成为其为内涵，否则容易形成一种唯心主义的思想，以为一切相上的东西都是由性上而生起的，而真正存在的本质是一个真常的新或能上万法性。这样就成了一种单向缘起的思想了。即相由性生，但性却为一种本自就有的存在，如此就和佛陀本来的缘起观法则大异其趣了。

一旦在最根本的理论基础上有违缘起法则，就一定会构成一种修行上的障碍，而且一定会在整体的佛教发展方向上，造成偏差。唯心论思想发展到后期产生的最大流弊，就是造成修行人不注重生活与世间的一切，满脑子都是镜花水月的思想，以为眼前的这一切都只是过眼云烟。不重生活与生活中的一切而天修行，谈的不是修行而是玄想。修行是一样在实际不过的东西了，它直接的对象就是生活和生命。不重生活的修行是不会有any效益的，因为修行所当修的正是生命中自己一切大大小小的行为。修四念处者不当在自己心中存有一种唯心主义的思想，以为真正重要的只是一个内在，而一切外在的形式皆无足轻重。如果有这种倾向，则当在法念处的观照下，见到自己有这种思想及因这种思想而兴起的行为与价值观。见到了就要知非即离，不再为这一文化中的障碍所迷惑，当如实地在生命中观察自己身语意行为的偏差及过失，不断地调整自己，纠正自己。否则无论你能把二谛说得如何圆满，体相用讲

25、最近开始关心佛教了，目的就是止息烦恼，而不是出家遁世，也不是普度众生。

以前关注的是心理学，后来关注印度哲学，包括泰戈尔和克里希那穆提的著作，然后是孔子、老子、庄子和禅宗的思想。

东西方止息烦恼的方法差别还是很大的。西方比较形而下，实事求是，他们的科学和哲学都很认真，不妥协，非要找到真理，但是方法有点机械。东方却过于灵活，过于直接和玄之又玄，结果很容易自欺。

## 《做个喜悦的人》

每个人都有一个肉身，我们的精神就封锁在肉身里，这是每个人的宿命。肉身是精神产生的基础，肉身的痛苦会带来精神的痛苦，这是根本的事实。

不过，人的精神太复杂，它会想办法否定肉体的感觉，否定当下的事实，把自己投射到过去和未来。投射到过去的就是执着于记忆和经验，投射到未来的，就是执着于希望和幻想，唯独缺少了对此时此地——当下的觉知。

失去了对身心的关注，肉体和精神会发生分裂。当精神想要达到某个目的时，肉体会强烈的抗拒，这时精神的办法就是强迫和压抑，然后把这种强迫和压抑称之为意志力。意志力长期使用会导致对自我和生活的感觉麻木，并带来身体的疾病。

佛教不是玄理，是实实在在的东西，因为这是释迦摩尼亲身实践的感悟，所谓从实践中来，到实践中去。原始佛教的目的就是从现世的烦恼中解脱，止息当下的烦恼。

后世的偶像崇拜，多是无明和不够勇敢的人发明出来的。克里希那穆提说，我们都要做自己的明灯，要依靠自己的努力解脱。胡因梦在接触了几位所谓的佛学大师后，发现他们比俗人更加执着。南怀瑾也说，佛教中人未必更智慧。所以我们的自救要靠自己的领悟，而不是拜倒在偶像脚下。

读《老子》，可以得到智，读《庄子》可以得到慧。在古代，“智慧”这个词是翻译佛经时引入的词汇，之前都是分开用的。

这本书，也许可以让我们关注自己，在当下解脱，然后获得生存的智慧。粗略翻了一下，这是一本没有迷信、言之有物、接近原始教义的书。

不过，我的经验是，最好要懂一些心理学，以防止自欺和玄妙化。

26、如果LZ兴趣足够浓厚，还可以顺便读读《内观》。ps.同为学法律的人，我对LZ的探究欲还是有信心的。

27、平实

28、1996

29、至今为止读的最清晰地介绍佛法的书,突然觉得也是蛮有趣的.和之前读的正念方面的心理学书籍有想通之处.而最后的"法念处"更像是批判性思维的体现.

30、非常，非常，非常的推荐给所有追求真知并想实修佛法的人

31、“不过，我的经验是，最好要懂一些心理学，以防止自欺和玄妙化。”武志宏也是这样讲。

但若是自欺，就算懂了心理学也一样会。看不到小我的局限，只看到对方的小我，把投射当作别人的问题。

玄妙化，也是加强小我认同的一种方式，懂得心理学也不过是一定程度了解小我的运作模式。

唯有在生活中不断的证悟，觉察。才能活出自己。这些书看的才是有意义。否则不如不知。

32、相见恨晚。

33、纯粹直接的四念处教法，绝对值得反复读。师父不在的日子里，它是我的老师。握住它，总能让我记起大道至简没有捷径，总能为心注入生机。

34、嘉陵居士此书剖析的比较深刻,最重要的是让人很容易接纳.

比起那些一套一套的佛法佛禅来说,更加有生命质感.

DEADROCK同学写的评论也相当好,此书的好,让人看的一目了然.

35、很好的一本书，感觉离实修又近了一点，不过还是需要生活中修行，毕竟也没有出家，也不是生活在禅院or寺庙里，还是要面对很多世俗的问题，慢慢去悟吧~

36、个人觉得很实在很适合对佛学有热爱之心的人学习。

37、LS说的《禅心三无》我也去看看~

38、佛教不是玄理，是实实在在的东西，因为这是释迦摩尼亲身实践的感悟，所谓从实践中来，到实践中去。原始佛教的目的就是从现世的烦恼中解脱，止息当下的烦恼。

39、这本书我曾读过近10遍，每当烦恼时便会拿起从头阅读到尾，其中有几遍专门做过读书笔记，而每遍都会有新的重要心得。这本书是一本“正确”的书，能这样形容的书已经很少了。苟嘉陵老师重建了我的世界观，将我打倒谷底，又再次捞回。这本书的核心部分是念处，其实涉及到了佛学的各个方面。由于写的太好了，太细了，反而不容易把握住重点。因为念处在做起来，毕竟是很简单的事。金银虽然遍地，但是哪一块是你需要的，你只能自己进来一遍又一遍的寻找。

40、电子版10.15读毕。本书并没有讲深刻的教理，也没有讲肤浅的鸡汤，而是从传统佛教中拿出了它的精髓熬了一锅现代的汤。由“小乘”取其“四念住”教法而不避世，由“大乘”开拓现代方便法门

## 《做个喜悦的人》

而不偏离核心。书中行文处处透着“中道”的思想，变与不变，内涵与形式，理解与修证，一方面向世人开示极高明而道中庸的念住修法，一方面又严厉的批判流行于现代佛教中的种种两边：神秘主义、玄学等等。而这正是很多现代僧团内部，学佛“外道”，和小大之辩，形式主义，避世主义等等团体犯的错误。今论之谓，花了很大篇幅观察、思考、纠正这种现代人常犯下的错误。20年后的今天，我仍能看到这些行为广泛的存在于佛教的传播中。是时候依这个时代重新把佛教核心精神与修行方法拿出来讨论了。读这本书能认识到自己的很多偏颇。但作者于此处用笔过重，批判之批判吧

41、大一时的因缘

42、佛教在哪儿都是宗派林立，门户斗争

印度也是如此，不仅仅是在中国，婆罗门教跟佛教的关系可不那么简单，双方相互吸收的过程非常漫长

要知道的唯一一件事是，正道只有一条，智慧独一无二，拘于“佛”之名相很没有意思。佛不诳语，“佛教”可不一定。

43、生活中的修行，对佛法偏差的一些看法

四念处

44、让你活得踏踏实实、原滋原味生活的书

45、It worked when I was just aboard and felt lonely. Now I am happy with my loneliness.

46、很喜欢这本书 很平实 深入浅出 修行方法也不难实施 现在不在身边 世间事务繁杂 信仰缺失 很想再看一遍

47、听佛说佛，直到今天才第一次读完一本佛学相关的书籍，很多说法都与自己原以为的不一样。书上对很多佛学现象进行了评述，没完全看懂。但佛法的基本思想已然有所了解，是本不错的书

48、最近经常向朋友推荐这本书。出于宗教外衣的缘由，这种推荐往往是吃力不讨好的：有的人抵触与宗教有关的一切，有的人会反复探究这书是不是心灵鸡汤类的读物。只有长久接触、并深深了解我阅读习惯和品格，并心态开放的朋友，我才试图做这种推荐。我无力从“佛教不是神神鬼鬼”开始解释，毕竟我也只是一个有心亲近、却连皮毛都还没摸到的普通人。我连“修行者”也不敢妄称。

这本书的文字毫无吸引力，简直是白开水。全部的力量都在内容上。我相信有人能把同样的内容写得比这位充满理工男气质的作者更生动好读，但我有限的阅读经历里暂未遇到更真诚、质朴、直接的书。不妨稍稍忍受下适度乏味，或许反而有助于静下心来。之后，这本书不会令人失望。

我早已过了那种相信一本书能够轻易改变一个人世界观和生活状态的年龄——或者说，我早已过了能被一本书轻易改变世界观和生活状态的年龄。略绕口。总之，这本书并没有让我突然改头换面，喜形于色，容光焕发；而且即便假以时日，我也不一定能够变成一个喜悦的人。但是它已经对我造成了足够的影响力。我至少有了一种走向喜悦的倾向。

本来想买实体书，没找到合适的。下了个epub格式，放在手机里。所以基本上是上下班的时候在地铁里读的。这样不完整的时间，很难对书建立起系统的认识。只是每每读上一段，总能找到些让人颇具启发的地方，做一些反思。偶尔也把内容复制粘贴到手机便笺里，回家后再抄录起来。就是在这样点点滴滴零零碎碎的阅读中，形成了走向喜悦的倾向。我想，我天性中那种易于忍受单调枯燥的性情帮了我。有个朋友常说佛也是渡有缘人。我大概多少有一点缘分吧。

我是做好了被忽略无视的准备，去向朋友推荐它的。只要它能够令任何一个人略有所得，我就喜不自禁了。其实，只要我能够尽我的心去赞叹这本书，我就已然无憾。

49、好书，四念住实修。

50、在向朋友荐书一事上与楼主有过同感。本人亦无宗教信仰，却时常情不自禁地想与身边的人分享我从宗教类书籍中得到的共鸣与启示，但因偏见的存在，此举不得不在小心翼翼中进行。据个人经验，所推荐的佛教类书籍中接受面最广的是明海法师的《禅心三无》，可能是主题贴近生活问题，以及又是的演讲稿的集合的缘故。

51、胸口密集地疼痛，无法睡着，反复地重复“呼吸”两个字度过。每一次痛苦忽然袭来，都调整身体的状态，告诉自己自己现在在做什么。困难到无以复加，但……剥落的，毁坏的，离去的留下了这

## 《做个喜悦的人》

个空白，一个人走的路。

52、意义太大。只是切记，别人的体悟言语是别人的体悟，自己听来就是一个观点了，切勿幻想盲信。居士一些体悟我也有感，还有纠正（比如修观不是价值判断、四念处是观而非打压、做功课得解脱的潜在观念）对人的心理分析极秒，相信真是四念处的功劳。正见（缘起、中道）+四念处是主体，看完书，返求自心。

53、说实话，学了几年法律下来遇到的最难的问题就是什么是法，到现在也还没明白，也不知应该从哪个层面去理解“佛法也是法”这句话。

54、明心读书会必读书目

55、通俗易懂，意蕴悠长。

56、要多看几遍

57、感恩如蘩法师

58、别样的佛教。

- 1、作为一个工作在美国的现代人对最古老的宗教以新的阐释没有神秘没有迷信不复杂人人皆可行从现在开始，愿天下的生灵，祥和，快乐
- 2、这是一本企图把佛的本质讲透彻的书，而且做得非常好。长久以来,我对佛教的兴趣一方面来自于古代文人对于这方面的偏好，看得多了，就想了解一下究竟是怎么回事;另一方面也是想在这个喧嚣娱乐“无恶不做”的尘世中找点内心归宿。慢慢地，也就有了一些宗教信仰方面的需求。在对西方文化有浓厚兴趣的时期，也曾经尝试对基督教的研究，但终究是有文化根源上的隔阂，许多背景和材料非一个门外汉能理解。所以对它的兴趣也在逐渐减少。最近几年，我们可以明显地感觉到一股力量在支配着我们的生活，那就是物质的欲望,娱乐的欲望。也许是在我们的历史上从未有过这种机会，也从未有过这么多的选择，我们把生活定义为工作、电视、选秀、恶搞、上网等等的组合。刚刚开始,我们沉浸于其中,还能在感观的快感中找到短暂的愉悦，我们甚至以为这就是我们要追求的生活。但是，有这么一种现象，现代人的笑声都是急促而短暂的，在那些疯狂的笑声之后,我们不知所措。我也一样。于是，我来到佛教门前。都说中华文化博大精深，我看这和中国人喜欢自立门户有关---“凭什么就你说了算？老子也要搞一套”，在这样的指引下，印度自传入以来，佛教就开始宗派林立，门户成见、斗争也是相当激烈，有时甚至疑惑靠这帮吵吵闹闹的家伙真能给你带来精神上的救赎吗？这一切的一切，嘉陵居士给了我充分的解答，从未有一本书可以这么细心地、彻底地把佛教的本质讲给一个初学者，并把那些故弄玄迂虚的老和尚和卖弄知识的迂儒们揭了个底朝天，快哉！
- 3、最近断断续续在看《做个喜悦的人》，是一本很实在的书，不仅内容实在，主要是作者本身实在。作者颇具有些分析法学的实证主义精神，不好玄学。因此讲的道理都是切切实实的体会，不故作玄虚。最近的收获朦朦胧胧，还有待进一步的深思，虽然常有“破功”，但也会时常拿起。先把模糊的感觉总结一下：1、缘起法则：诸事有因、因造果，因变果变，从无不变的实体，诸事皆空。——不执2、正视乃消除一切烦恼的正途。【总觉得这有一定的心理学和生理学依据，但尚未悟透。正如去除心里阴影最好的办法不是擦抹或逃避，而是把慧光投向那阴影之处。这是种奇怪的心理现象，人的感觉在作为感觉自身的对象时，会变弱、不清。就比如你用力注意疼痛、好像就没那么疼了。】3、原始佛教的方法注重觉察力和离执力。不仅要定，更要了知。4、修行的目的是为了除当下的烦恼，而不是进入某种境界。烦恼不断，休息不止。“理清了，也就清明了。若真知，则离执。”
- 4、最近开始关心佛教了，目的就是止息烦恼，而不是出家遁世，也不是普度众生。以前关注的是心理学，后来关注印度哲学，包括泰戈尔和克里希那穆提的著作，然后是孔子、老子、庄子和禅宗的思想。东西方止息烦恼的方法差别还是很大的。西方比较形而下，实事求是一点，他们的科学和哲学都很认真，不妥协，非要找到真理，但是方法有点机械。东方却过于灵活，过于直接和玄之又玄，结果很容易自欺。每个人都有个肉身，我们的精神就封锁在肉身里，这是每个人的宿命。肉身是精神产生的基础，肉身的痛苦会带来精神的痛苦，这是根本的事实。不过，人的精神太复杂，它会想办法否定肉体的感觉，否定当下的事实，把自己投射到过去和未来。投射到过去的就是执着于记忆和经验，投射到未来的，就是执着于希望和幻想，唯独缺少了对此时此地——当下的觉知。失去了对身心的关注，肉体和精神会发生分裂。当精神想要达到某个目的时，肉体会强烈的抗拒，这时精神的办法就是强迫和压抑，然后把这种强迫和压抑称之为意志力。意志力长期使用会导致对自我和生活的感觉麻木，并带来身体的疾病。佛教不是玄理，是实实在在的东西，因为这是释迦摩尼亲身实践的感悟，所谓从实践中来，到实践中去。原始佛教的目的就是从现世的烦恼中解脱，止息当下的烦恼。后世的偶像崇拜，多是无明和不够勇敢的人发明出来的。克里希那穆提说，我们都要做自己的明灯，要依靠自己的努力解脱。胡因梦在接触了几位所谓的佛学大师后，发现他们比俗人更加执着。南怀瑾也说，佛教中人未必更智慧。所以我们的自救要靠自己的领悟，而不是拜倒在偶像脚下。读《老子》，可以得到智，读《庄子》可以得到慧。在古代，“智慧”这个词是翻译佛经时引入的词汇，之前都是分开用的。这本书，也许可以让我们关注自己，在当下解脱，然后获得生存的智慧。粗略翻了一下，这是一本没有迷信、言之有物、接近原始教义的书。不过，我的经验是，最好要懂一些心理学，以防止自欺和玄妙化。
- 5、这本书我曾读过近10遍，每当烦恼时便会拿起从头阅读到尾，其中有几遍专门做过读书笔记，而每遍都会有新的重要心得。这本书是一本“正确”的书，能这样形容的书已经很少了。苟嘉陵老师重建了我的世界观，将我打倒谷底，又再次捞回。这本书的核心部分是念处，其实涉及到了佛学的各个方



## 《做个喜悦的人》

面。由于写的太好了，太细了，反而不容易把握住重点。因为念处在做起来，毕竟是很简单的事。金银虽然遍地，但是哪一块是你需要的，你只能自己进来一遍又一遍的寻找。

6、依据：南传佛教巴利藏《念处经》SATIPATTHANA-SUTTA求真是佛法的基本精神，把事情弄清楚是最重要的事。三慧学：闻慧-》思慧-》修慧吾尝终日以思，无益。不如学也。学而不思则罔，思而不学则殆。文化的内涵及精神表现在此文化中人的态度上。态度的问题意味着见解的问题、修行的问题，乃至整个文化的问题。无论是知性或是感性层面的东西，都会表现在一个人各种的态度上，一个小小的态度可以看出一个人的思想及人生观。修行人的每一个心念皆与他修行的目的有直接关系，人们在许多事上的努力，往往皆只是一个念头的深化和扩大。把目的弄清楚，一点点偏差都不能有，一旦有了，就一定会在某个层次的修行上表现出来而构成问题。四念处是一套方法体系，使修行人对自我及自己的存在环境更为了解，在身、受、心、法四个地方能对现象的起落观照而不染着，它的核心：缘起法则、因果因缘、中道。四念处是帮助我们找出苦恼之缘及使其适当转变的方法。缘起是佛所最初发现宇宙人生现象的一个通则，它是一切佛法的基础，佛教中一切的思想理论体系，皆为此一理论的再延伸及再发挥。像因果法则、一切法（现象）的无常性、一切法之无我性，及一切法之空性等。因果法则只是缘起的另一个加上时间因素的重新叙述。缘起就是任何现象皆是由缘而形成的，而因果律是任何果皆是由因决定的。所不同的只是后者加上了一个因与果间的时间先后顺序。一切现象必然会随其形成因缘之转变更替而转变，故现象本身没有恒久性，这就是一切法的无常性。也因为现象不能离开它的因缘而独立存在，故任何现象皆没有一个可自我独立存在的实体，这就是一切法的无我性。在观念上可以对一切现象命名，但并不代表真正地绝对存在着那一个东西，因为那个东西只是一些因缘加上一个我们给它的标签，这就是一切法的空性。因为苦恼是缘起的，所以它一定是可转变的，即具有无常性。一切问题和苦痛都不能离开形成它的因缘而独立存在，故问题和苦痛是没有自己独立的实体的，是满足无我性，也满足空性。空意味着所有可能的希望，真正看出苦恼可被转变的可能性。修行就是一个人对自我的训练与锻炼，及对自己身口意行为的修正。人光是看到苦恼的空性及其可转变的可能性，并不代表了苦恼就不存在了，还必须经过学习消除苦恼的方法及实地自我试验、锻炼的过程，苦恼才会减轻及消除。要在形成苦恼的因缘上下手。四念处可同时锻炼人的智慧与心的活动能力，因为它同时具备两种基本力量：洞察力和离执力。在整体上来说，这两者是一体的，即任何一个念头如果有了四念处的观照了知，它本身就有洞察与离执的两种作用。只是因根性不同，有的人洞察力强，有的人离执力强。找出什么是苦、找出什么是苦之因缘、了解及认识苦之因缘及其性质，进而在日常生活的四念处中练习自我离执力，转变那些形成苦的因缘。找出问题及其原因是绝对必须的，也是修行的开始。看出一件事和接受一件事是截然不同的两件事。佛要我们看出自己的苦恼和苦恼的原因，却并未要我们无条件地接受任何事情。智慧不仅不能为接受知识所取代，也不能为德行、谦虚所取代。一个谦虚成性的人和自己苦恼的止息没有直接的关系，无法解决自己苦恼的人，纵是谦虚有德，仍无法帮助他人解除苦恼。业障思想在许多人的了解中形成了一种有偏差的缘起思想，和宿命论相似，而成为了修行上的障碍。他们对人生抱着一种表面上颇为豁达，而事实上却非常消极的人生态度。如果只是一味地往过去看，会变得不够积极而造成一种无力的心态，做什么事情都是半吊子，也做不了太多的事。他只有一只眼睛，只往过去看，故永远不会体会到现在的价值。他不知道把握现在，只是让时间流逝而成为过去，然后摇头叹息一切早已注定

。-----以佛法看，未了解一些和我们很接近的事及因为了解那些事实而造作的一些行为，是佛所发现众生未能止息烦恼的原因。如果只是充分了解了佛法的内容，但并没有把它当一面镜子去看清自己，则虽然是了解，仍等于不了解一样没有用。能认识及了解自己，所谓修行才有意义，不落空谈，否则要讲什么修行的生命力，总是薄弱的。佛法理论的原始目的是和修行一体的，即任何一个理论一定和一种修行的方法或态度相关。离开修行，一个体系完备且能自圆其说的佛法，并没有其存在的意义。把理和事分开，这样的修行不会有什么结果。这个障碍未除，佛法是怎么也修不起来的。佛法从不鼓励修行人做一个逃避者，人生及人生的问题无法用逃避得到解决，佛要修行人用四念处的方法去正视人生，面对自己。四念处所谓的念力，在于其绵绵密密持续不断的观照力量，它不是一种搏斗，也不是一种压抑，而是一种冷眼旁观的看。不管是那种执着，修行人当做的是把身心放松，自然舒坦地去看它。无论怎样，都只是不慌不忙地看它，它能怎样？真看清它了，再强的执着也会放下。问题是修行人到底有没有真的能放松身心，接受一切而又看清一切。在集谛的范围内，修行者至少应该看出执着，知道其存在及强度。能完全看清执着及其原因的人，才能彻底止息固执执着而生的苦恼。【身体（身）】包含了身体的一切触觉、冷暖觉、松紧度

## 《做个喜悦的人》

、姿势、行进速度、行动内容等，凡是和身体有关的现象，皆是身念处的修行及观察对象。语默动静一定都有其姿势及速度，当对其情状一一了知。身念处最重要的原则，就是要修行人养成一种随时随地了知自己身体上的状况的习惯，不断地观照觉知而逐渐克服自己生命中的种种贪忧，而使自己的身心越来越轻松安定，柔软明澈。放松是修四念处时最重要的态度，能身心皆宽松自在的人，才和解脱道相应，也才能深入到四念处修行的核心。修行人当在一切情形下皆试着保持身心的轻松，至少要使身体上没有太多的紧张。身念处修得好的人，身体有一个必然的现象，就是柔软。通常人如果烦恼很重，身体的行动也会受到影响。粗重的行动，不只是容易造成一些伤害，对情形比较厉害的人而言，粗重本身是一种苦，是人未收敛身心而表现出烦恼粗重的现象。修习身念处的另一项要点是修行者当能随时控制自己的行动速度，不因周遭环境的纷扰而乱了自己的脚步；相反，他会因情况而确知自己要选择什么速度行动，人不疾不徐地去做。一个纯于修行的人，在人群中很明显地有一种不同的气质，这是一种收敛身心，走路就是走路的气质。经由走路去修身念处，往往有颇大的收益。当心绪比较纷乱时，特别放慢脚步，看看自己能不能把生命的步伐也调慢而趋于单纯、统一。当心比较昏沉时，加快脚步，加大步幅，当仍不断觉照地走，看自己能不能走出昏沉的心之世界，然自己沐浴在明朗的觉观中。当人类在分析现象时，很明显地忽略了一些很近、很直接、也很重要的一部分，却几乎把全部的精力集中在一些较远、较抽象的现象上。四圣谛：苦、苦集、苦灭、苦灭道，简称苦、集、灭、道。它的含义非常简单，就是一个放下包袱的过程。有缘起观素养的人，不会对人生中的问题感到无可奈何或绝望，相反，会知道自己觉得苦恼，一定是有原因的，进而会去用自己的觉力和慧眼分析事情，看清事情。当修行人在知道自己有苦恼后，当进一步用自己的觉知去深入观察苦困。一定要看出哪些是自己的执着后，观察才算成功。欲使自己接触苦恼，该做的是不执着，而不是相上的不工作，不赚钱或不努力。佛法讲的不执着，是一种心的自由，同时也是一种修行人身心的能力。真正自由而不执着的人，可以闲云野鹤，但同时也是可以投入工作，承担事情的。而其他人所执着的就是轻松，也是一种懒的心态。执着虽然会表现在相上，但问题是在执着本身，而不在那些相。只在相上用功的结果，是执着仍在，它仍会在另一个地方浮现来苦恼众生。修行人如看不清哪些是自己的执着，哪些不是，其他人就算告诉他答案，对他的解脱又有何益？问题的根本在执着，而不在相。修行人若尚未见到自己大大小小的执着，则对四圣谛的集谛仍未修好。执着在一般情况下会表现在相上，故修四念处可在身念及受念上下基本的功夫。当人某种执着很重时，他的身体上一定会有变化，一定会影响到肌肉、神经或腺体。任何执着皆会造成感受上的刺激或不适感。光是知道苦的原因仍然不够，还不能轻松自在，还必须有一定的方法（道谛），针对原因去对症下药，才有可能使苦恼止息（灭谛）。道谛是八正道，即所谓正见、正思维、正业、正语、正命、正定、正念及正精进这八条通向解脱之道。佛在证悟后彻底体认了三摩地并未解脱，只是解脱的助缘之一。娴熟于三摩地训练的人，心的离执力较强，不再为世间的欲望所束缚。但三摩地修行的本身并不具有任何洞察力。三摩地行者是舍弃了世欲，又迷上心的境界的人。故佛又提出了另一同时具有洞察力及离执力的修行，就是四念处，其中以洞察力的心之训练VIPASSANA也就是大乘佛法的止观中的观作为主体。其整体的修行精神与态度，是和以三摩地的训练为主体的修行有颇大的差异。三摩地的修行鼓励人达到一种心之境界，而四念处的修行是要修行人在生活中能随时随地地看破、放下、解除烦恼而达到轻安。在生活的每一念中，作自我觉察的功夫，看出我及一切法（现象）的缘起性，而不执着。对一切法的来去相清楚明白，让一切缘来去自如，却不为诸缘所惑。能念不执着，体解念念当下的自在，就自然和解脱道直接相应。这就是佛所提出的中道修行。故正定和正念虽有关系，但它们在基本的方法和修行态度上，是有很大不同的。若人修定修得好，一旦了解缘起及四念处，会进步很快。但如果没有缘起及四念处的了解，仅是有定是无法止息烦恼的。四念处的体系虽大，但以缘起的理论及中道的修行为核心，而中道的修行，正是缘起观的具体实践。-----人通常不能降服烦恼，大都是因为基本的认知或态度上有问题，人通常皆是烦恼的逃避者，一旦觉得不舒服就去找一些刺激来分散注意力。四念处的修行态度却刚好相反，它认为人生中的烦恼是不能靠分散注意力来解决的，你越是躲它，它越是来找你。不要躲它，反而要趋上前去，用大无畏的大雄精神去看它，照它。而奇怪的是所谓烦恼这种东西，反而是禁不起看的。你越是去看它，它反而是假的很，虚幻不实。你越不去看它，它就越嚣张、实在。难就难在看不见生命中自己大小、各式各样的包袱。看不见就放不下。人一旦把四念处修行了，在慧光朗照中，能把自己生命中各种执着看得一清二楚。若没有用慧眼去看清自己的执着及情况，所谓修行只是在打混战。人在苦中而不觉苦，是因为对四念处的受念处，没有修好而充分了知的缘故。佛法修得好的人，感觉是十分敏锐的，敏锐意味着对事情的状况了知清楚而不糊涂。感受不敏锐的

## 《做个喜悦的人》

原因：1昏沉，如睡眠不足、饮食过量、沉迷于某种刺激；2散乱，当人的思绪混乱纷飞，无法集中时，也会造成感觉不敏锐。一天到晚昏沉的人并不多，但时时在散乱状态的人就很多了。佛法并不以为世间及人生必然是苦的，只是认为人间有苦，看出问题，并承认问题的存在。佛教对世间事所持的态度，既不是悲观，也不乐观，而是实际的。【感受（受）】包括了心中一切时中的感受、感觉。不只是了知其存在，还当对那些感受的强度、起落等，皆一一了知。连不苦不乐的中性感受，亦当了知。其他的一切不可名状种种不同的感受，只要是感受，皆应当下了知，这是受念处的大要。“应如实学四念处，善系心住，知前后升降”；《杂阿含经》在修行四念处时，不只是对时间上任何一个点的切面要了知，还当对生命整体动态的线及面亦同样了知，才可能知前后升降。不直的心灵能障慧眼，四念处是怎么样都修不起来的。光是身和受仍然不够，执着不只是相，修行人当进一步去观察心，去看执着本身。【心的整体状态（心）】指除了感受及思想、观念外，修行人心的整体状态。1、集中散乱度处于集中专一的状态，还是散乱纷飞的状态2、明朗昏沉度是神清气爽、一片清明，还是昏昏欲睡3、轻安紧张度是很轻松安详还是紧张4、贪欲度各种各样的贪，各有其不同的心之状态，且大都会影响到身体5、瞋恚度不同程度的瞋，包括较轻的不悦到较重的大发脾气。6、慈悲度由没有慈悲到友善、由友善的到体贴关怀，到没有私心纯利他的慈悲。【心中的思想及观念（法）】包括修行人精神世界中所有的思想及观念，修行人所立即及记忆的文字、语言、礼俗、规范、知识等，及日常生活中一切思考运作。整个人类文明及文化皆属于这个范围。由心中想出来及建立起来的东西，就是四念处中法念处所讲的法。法念处与心念处的不同在于心指的是一个整体状态，而法指的是一个个别的东西。心有心的整体状态，而法在心中来去运作，可多可少，亦可作不同的结合而有不同的心之架构及体系。人的心有多复杂，法念处的修行就有多复杂。法念处最接近佛法理论核心，修行人在此需要相当的慧根方能如实把握。“中观”、“不二”等理论，皆和法念处有关。修行的原则是观察到与该层次相关的事实，由该层次直接观察苦（问题）及苦因，进而帮助苦的止息。人生及人生的问题皆是一整合体，只有当它表现在相上，用人的感官去分别，就有了种种层面及层次。修佛法要不离相，但也不即相。虽对身体、感受、思想、观念等现象看得清楚、明白，但要能对这些清楚、明白不沾染执着才行，否则出处留情，一面解脱、一面束缚，这不是四念处的真义。所谓修行是不能靠事后才看出的，要事事在当时就看出来，当时就部位它所感才行。有感受和充分看清自己的那个感受，是截然不同的两件事。修四念处并不是要我们对任何事有感受或没感受，而是当任何感受发生的时候，充分觉察那一种感受发生了。充分察觉并不只是意味着知道其存在，还必须对和那一个感受相关的一切可观察到的事实充分了知。四念处所谓的观照，是一个持续性的了知，能使那个观照的力量持续不断地对执着本身作用下去，才是四念处修行的要旨，是一条线而不仅是一个点。真正的修行人，是有坚强决断的大勇猛力的，不达到苦的止息，绝不终止。执着：于事实不了知，却坚执不放。依佛法来看，一个人若充分知道自己在做什么，对自己的理想了知而且坚守不放弃，这种现象为精进。佛法中的执着意味着1无明（于真相不了知）、2用力（心力或身力，以坚执为相）。看清因执着而造成的现象较容易，但看清执着本身就较难。眼睛只能看到因执着而起的尘埃，而执着本身用眼睛是看不到的。必须用自己的觉性，才能知道其存在及情状。修行人必先看见执着，才有修行的下手处，否则用功大多白费力气。-----四念处的原则是要人提高自己身体及心智的自觉性。它要修习的人在日常生活中观察自己身体、感受、内心及思想等方面发生的一切现象，但不为一切现象迷惑而自在地生活。整个原始佛教的理论，是以苦谛为核心的，即以人生中的种种问题为核心，同时也显示佛法不离人生的慈悲人世情怀。一切法均是缘起，故一个永不灭亡的宇宙本体不但是人类的想象，且不合乎事实。人类之所以要到那个永不死亡的地方去，只是因为对死亡的未知恐惧而产生的不安全感造成的，相对的，也就是因为人对生命现象的执着。欲真正解除对死亡的不安和恐惧，一定要直接对此执着本身下功夫，若不直接在执着上修行精进，反而创造一些美丽却不合乎事实的心的架构让人去相信，问题是永远不会真正解决的。人们只有在用自己的智慧看清了自己内心的恐惧、不安后，才能使问题得到解决。故佛提出了一个修行的描述：苦（问题）、集（问题发生的原因）、灭（问题的解决）、道（问题解决的方法）。他主张问题的解决当以问题本身为核心，去面对它，分析它，然后解决它。第一步该做的是承认及知晓那一个苦的存在，而不是接受或创造一些自己所不知，但具有抚慰性的理论，这就是所谓直心是道场。一个人若真正知道上帝会战胜魔鬼，或死后一定有永生，他是不需要一天到晚对自己或别人诉说这些事实的，当他有需要一天到晚向别人重复述说这件事情时，说明他自己对此事并不能百分之百的确定。修行人如果能有正确的见解而知道修四念处的原则是要迎上前去，并能逐渐养成一种无畏的迎上前去的修行心态，则他的念

## 《做个喜悦的人》

处力就会逐渐增长。否则修行人会变成把大部分的注意力放在一个信仰对象、一个境界、一个价值体系或一个形式上，而没有直接把注意力放在自己人生的事实（苦恼）上。一个人如果真地相信自己生命中的一切皆是上帝的意旨，他当然就不会努力去观察体认自己生命中的事实了。以宗教及信仰为立足点而建立的修行方法，最大的弱点也就在这里。一个的佛教徒如果把生命中的一切诶皆视为佛性、真如、妙有，他对生命中的苦集苦因的观察会变得较为薄弱，其原因不难理解。佛法的本质并不是宗教发心不正，果招纡曲。苦谛意味着对问题的认知，即知道其存在，既能知道其存在，当然也能知道其不存在。苦的不存在正是佛法的目的，也就是灭谛。佛法的实际性：一切修行人皆不离人生的问题。问题是无法离开形成问题的因缘而谈解脱，那是未到圣教的痴人。坚持“一旦怎样”问题就全部迎刃而解者，不但不了解缘起，而且是偏执。人若有一天不执着了，就成佛了。并不存在一样东西被称作佛或佛果。一旦修行理论不再强调四谛，在修行态度上产生的影响是深远而全面的，而且是质上的转变，不仅仅只限于量。目前学佛人修行态度上的一个通病，离开问题谈解脱。不为佛缚、不为法缚、不为僧缚-----活在当下，是四念处修行的要诀之一。当体会其中的神韵，而不只是依意生解。是否有活在当下的个性。事实上许多“创造性行为”的产生，就是想要在自己心中创立一个自己想要存在的理想世界，而不愿意生活在真实的世界里。四念处的修行人当在一切时中培养自己一种活在当下的修行个性，去深观自己的行为及身心，由自己的内心世界中走出来。人若不能走出自己的心之牢笼，谈什么修行、解脱。生存于佛法的心之牢笼中，和生存在学问艺术的心之牢笼中，皆一样是自我囚禁的受苦者，是不能体会到佛法中风清月白的自在无碍的。活在当下意味着无忧无悔，对未来会发生什么不去做无谓的想象与担心，所以无忧。对过去已发生的事也不作无谓的思维与计较得失，所以无悔。人能无忧无悔地活在当下，喜悦而不为一切由心所生的东西所束缚，就是当时修行成就者的写照。修行有成者，能喜悦自在的做许多事，甚至十分努力及忙碌地做许多事，但却没有忧虑或压力沉重的感觉。以正见观之，忙碌由缘所生的事，是外来的，但忧虑及压力的产生，除了那些外来之缘外，最主要的仍是自己内在的执着，是因为当事人没有把四念处修好，充分看清外缘与内缘的分际，故为境所转却不了知。一旦了知（身念处、心念处及受念处），才知道真正使自己苦恼者不光是生活、工作或老板，最主要的还是自己。人如果能专注地投入一件工作，就算这个工作是很繁琐的，只要他能活在当下，就皆能在其中体会到一种喜悦。只要他无法专注地投入工作，不能活在当下，就算是简单轻松的工作也会令人觉得度日如年。修行是要人对未来不忧虑，但不是不计划。根据自己及环境目前的情形作分析及整理，并对未来种种作预测及计划，这正是活在当下。采取的态度是实际的，头脑是清楚的。就算是评错误，只是因为他的聪明不够，或资料不全，预测及评估本身并非执着。若有人不是根据自己及环境目前实际的情形去想象未来，而是在做一种纯粹由心所生的空想，就容易产生执着，忧悲苦恼由此而生。人如果不智地作意思维他不当作意思为之事，忧悲苦恼就会滋生或增长。这些不智的思维包括：我在过去存在，还是不存在？过去我曾是谁？我曾怎样？后来我又曾如何？我于未来将存在，还是将不存在？未来我会是谁？我会怎样？然后我又会怎样？变得如何？如果老是想自己会成什么，便得怎样，他就不是活在当下，而是把自己凭空想象在一个未来不可知，但却如梦一般的世界里。人如果老是希望待在一个梦里，会精神恍惚、神不守舍，而且紧张、神经质，容易疲劳而健忘。这种人是不实际的幻想者，能说故事，但头脑不清。这样没有活在当下，而是活在另一个自我创立的世界里。因为那个世界不真的缘故，则处处与现实的世界及人生相冲突。如何跨越这一梦与现实的鸿沟，很少人能处理得很圆满。用自己的心力去维持一个不真的世界，本质上就是一件很累的事。我们往往因为种种原因，而对许多人或事存在偏见，结果虽然和一个人相处了很久，但却并不了解他。我们往往把人想象成我们以为的或希望的样子，事实上就是没有活在当下，而是在把自己保护在种种自以为是的见解中。自性见：以为事物有一个不变的本质。如实观：活在当下而看清事实的修行个性。艺术的行为到底会不会构成痛苦，要看行为者是不是在很执着地创造一个心的世界。任何作意创造及维持，以佛法来看当然是苦的。真正彻悟了的艺术家，胸中并无一物，也不坚持世界应该怎样，他只是在欣赏与体会生命中内与外的一切，并把自己体验到的痛苦与喜悦表达出来而已。真正的艺术家并不复杂，他们的心往往像小孩般纯净无邪。活在过去而不在当下者，和活在未来者一样，皆是痛苦的。活在当下并不代表对过去的事皆不记得。四念处的修行者不但对过去的事记得，而且比一般人记得更清楚，因为他充分地活在当下的缘故，一般人不大为人们注意的日常生活细节，他反而印象深刻。记得过去和活在过去，是完全不同的两回事。一般凡夫的喜怒哀乐，往往是自己心中有一套价值体系的反射，而不是一种赤裸裸不假设思索的真情。别人顺了我们的意了，我们就喜，不顺我们的意了，我们就悲。我们的悲喜是如此现实地被这一切外缘所

## 《做个喜悦的人》

界定甚至决定了。而事实上我们的哭并不是真哭，笑也不是真笑。我们不是自由的人，深陷在自我高筑的城堡里，守着一个实在什么都不是的家当，却自以为很富有，如此颠倒，被称为可怜悯者。真正能活在当下的人，才会有真正的情感。修行人如果决心或意志力不够，往往就会明知自己应该怎样，却办不到。心有余而力不足，其心理怯懦。要克服这个物理的心智障碍，最直接有效的方法就是去修定，去锻炼自己心的意志力。心力的锻炼，是一项目前人类文化中被忽略了的东西。由散乱心所生出的智慧，像风中摇曳的烛光，忽明忽暗，很难充分地发挥洞察与离执的效力。修定是一个人训练自己心的力量的方法，且能直接有效的提升四念处修行中的离执力。一个人如果只修四念处而不修定，通常较常遇到的困难就是慧力（洞察力）是增长了，但整体的心之意志力仍然不够，烦恼的却是减轻了，但仍不能使自己的身心调伏而产生向解脱道的巨大转变。故通常由念处法门下手者，最后一定会发现仍需要增益自己的离执力去修定。但有修订而生的离执力是否能看出自己仍需要其他的東西，就会随不同的根器及因缘而有不同。大半是要靠外在的因缘，修行人才会发现自己原来仍缺少另一种心之训练。修定的原则有三，就是放松、集中与有恒。修的时候不要想太多，要能把什么初禅二禅、十地贤圣的思想通通放下。放不下，心中就会老师担心自己目前的情形而造成紧张，不能放松就无法集中，也就无法得到心之锻炼效果。要把一切的企图心都放下，连想放松、想集中的念头都没有才行。无论是静坐或持咒、念佛，方法要很简单而不可太复杂，太复杂反而不能集中。最好能发挥四念处活在当下的原则，简单到念就是念，连佛的观念都没有。打坐就只是在呼吸，其它都不想。每天花二十到三十分钟修定，持之以恒，是对修行人整体生命有很大的影响的，也会对四念处的念力提升有很大的助益。有了定力并不是解脱，但没有定力是绝对无法解脱的。一个真正解脱自在的心灵，也一定是一个有能力的心灵，而能自由地收放自己的身心。修四念处而欲在佛法上精进的人，应当多下闻慧及思慧的功夫，务必把佛所说的缘起法则及相关的引申理论弄清楚，这样修四念处就能把握要点，拿捏得体。对过去及未来的不执着，不代表现在是可执着的。人若因修四念处而执着于当下，其结果是和执着于过去外来是一样的。如何算不执着，如何算执着，只有在理论上充分了解缘起及四谛者才能了知。就算不能完全了知，修行有效的程度会和了知的程度成正比。了知了还不够，还要能用四念处当下观照并克服自己的执着，这样修行才能有效地离执而止息烦恼。

-----以佛法来看，世上并没有一个真正绝对邪恶的人，人之所以会犯罪或伤害他人，往往是因为内心的不和谐与不喜悦而造成的。人因为无知与固执，才使自己成为没有喜悦的人。也正因为人的内心没有喜悦，才会产生世间许多无谓的斗争，及人对环境及生态的不关心及冷漠等现象。事实上人只要修了最基本的身念处观照法，能去觉察自己呼吸的出入起伏，就可体会到相当的喜悦了。事实上一个人能轻松安适地呼吸，是一种能力。没有修过此法的人很难领略到在一口呼吸之间，我们的念头及思绪会纷飞复杂到什么程度。人就是因为太复杂，念头太多了，才会自己苦自己却不自觉。呼吸就只是呼吸，此时就开始有了一种修道人的风骨，不会再如从前般地在一切时中皆会为境风所吹而乱了脚跟，也能开始有初步的法喜道乐了。修此法时，修行人当暂时把这一切的事放下，把注意力放在自己的鼻尖下，去观察发生在自己身体上最明显而最容易观察的现象--呼吸。当我们的呼吸是短而粗的时候，我们当知是短而粗，当我们的呼吸是细而长，我们也当知其是细而长。修行人不当故意去调整自己的呼吸，使它变得细而长。修行人当作只是觉察，能不加意见地一直觉察下去，短而粗的呼吸自然就变得细而长。一旦修纯熟了，修行人整个的修行生命就会变得逾越多了，气质也会有显著的不同。以修行的立志而言，人的每一个念头皆有可能是耽着世欲或是在作苦行。这是两个方向相反的向量，一个是贪，一个是瞋。只是一般人对自己内心世界的觉察力不够，故对自己的耽着及苦行并不了知。而佛已经把修行的要点讲得很清楚了，要修行人远离二边。既不要贪着地抓什么，也不要厌离地丢什么。于一切内外诸法皆不取不舍，活在当下而任运自在，法喜自然就会由心中涌出。这个喜悦的产生是因为修行人不做什么（不贪着亦不厌离），若讲解解脱道中道修行的较深处，就一定会降到无作、无相、无愿等教法。一个人若什么事都不想做，这不但不是无愿，反而是最大的愿，即愿什么事都不做，以这种见解去了解佛教的解脱道，是必然会走上懒人哲学的道路的。佛法的无作，是针对修行人每一个心及身的行动上，皆可能存在的抓或推，贪或瞋等二边而讲的。若能放下，那一种喜悦是挡都挡不住的。也才会知道所谓的中道行，才是宽广平直的大道。自己过去所走的，都是一些弯弯曲曲的羊肠小道。否则以狂心制狂心，以妄想止妄想，终究是劳顿的。我们因为习惯于想怎么样、要怎么样的行为模式，故一讲到修行，马上不自觉地会问，要怎么样？解脱道的重点却不是要一个人怎么样，它只是要人看看自己的二边，是不是在贪或瞋，取或舍了。如果是，放下，如此而已。如果一味只要悟到了一个真理，或得到了一个真理然后就解

## 《做个喜悦的人》

脱自在了，这种想法及心态本身，就是一种执取，在二边之中。以这种心态，是会徒增劳顿的。以筏比喻佛法，就是要在最根本上令修行人照见己非，让修行人深刻地体会自己在抓一样东西，若看见了，那真是狂心稍歇，喜于当下，整个人自然就会逐渐清静明澈。故佛法中若要看一个修行人是不是已经安住于正法而不退转，是决定于他的慧，也就是到底有没有看出自己生命中的事实。一般人所想象的真理，是一样有着终极性及本质性的东西，以为一旦发现，或了解这一样东西，就一切都解决了。他们眼中所谓人的活动，无论是宗教的、艺术的、文学的或思想的，都只是一个追求真理的过程，这种思想以佛法看犯了一个先天上的错误，就是未经求证前已假设了一个终极的究竟整理的存在了。佛陀根本不和世人争论哪个才是真理，或哪个真理较好。佛陀彻底指出人类会有着一种追求绝对真理的思想，本身是愚昧的，有偏差的，不合乎事实的。世上一切东西皆是因缘所生的，皆只是流转给的一部分，如果有终极或现象后的本质，那也是人在用眼睛及其他感官接触现象时，才有的生灭现象。若没有人在用自己的感官去分别一切，为一切现象命名，一切现象也只是它们本来的那个样子。不要再为这一切由心所生的名言（思想、概念）所迷惑，也就是彻底明了现象是现象，名言是名言。能清楚地看清一切，接纳一切，而不是在其中使自己如凡夫般地卷入。如来就是能真正接受一切的人，而且他的接受是现象的本来面目（如所从来），而不是如凡夫般地在意识层面被处理过的结果。凡夫的问题，就在于虽然他的生命是彻头彻尾的在意识层面被处理过了的东西，但他自己却不知道，以佛看来，世上的人有如此多的苦，实在皆是因为世人贪心而在二边挣扎，不能接受一切，也不能超越一切的缘故。只有把四念处修好，能看出自己的心态及行为模式了，所谓修行及超越才有一个落脚点。深深了解缘起法则的人，内心不会追求一样宇宙中终极事物的渴望，一切是缘起的，“终极”也一样。佛教徒的喜悦从来都不是建立在任何假想的终极事物之存在上，也同样不建立在任何假象事物的不存在上。这个世界有真理也好，没有真理也好，有灵魂也好，没有灵魂也好，有果位也好，没有果位也好，他的法喜道乐均是不会改变的。因为他的修行从来不是建立在任何假想或假设上。他只是如实地透过身、受、心、法去直观自己的执着，能见到执着，放下执着，他当下就是一个喜悦的人。追求终极的东西是一种人类的行为模式，其主要原动力仍是人本身对生命的不安。但若把一些观念由世界中建立起爱，如时间、空间、质量、灵魂及终极真理等等，这个世界就变得实在多了，有安全感多了，人的生命也就变得真实多了。佛法并不反对消除不安，但人类在接触人生的不安时，做的往往仅是一些堆积的工作，或是在更换所堆积物。有的人更换的是家具，有的人更换的是人生中其他的东西。借助外在因素的更换使自己得到满足的做法，最大的缺点就是不能持久。因为当事人真正得到的不是喜悦，而是刺激与新鲜感。人们总是想尽办法使自己有更多的选择，但这却是真正令他不能快乐的原因。人若不能在日常生活中作努力，使情况改善，任你有更多的选择，皆没有用。因为烦恼有烦恼的因，不在因上下手，而去做一些其他事，只是逃避罢了。当一个人彻底地发现自己并不存在喜悦自在里，而仅是不断地需要被刺激时，那一个深刻的觉醒，就是苦谛的觉醒。他会开始更深刻地去思索人生，了解人生，而不再仅是一个不断地需要刺激的人。不断地借着刺激及得到什么来换取快乐，是世上大多数人的的人生观及快乐哲学，这是一条只有苦的不归路。修行人若不能籍着四念处的修行而彻底地看出自己的追逐心，而知道正是因为这个自己才如此地苦于不安，则所谓修行仍是在这条只有苦的不归路上。一个追逐是不能靠另一个追逐得到止息的，修行人也只有在见到自己的追逐心后，能停下来，才可得到休息。一个事事皆以自我为中心的人，心中往往没有喜悦。一个对自我很执着的心之状态，自然就缺少喜悦。《慈爱经》METTA-SUTTA无论是行住坐卧，只要没有睡着，修行人应当保持这一个有爱心的觉知，这就是在此生中修行的最高境界。以佛法来看，世间的真理追求者绝不会因为得到一个真理而喜悦满足，相反，他必须要看出自己一直在很执着地追求，而且是彻底地看出来，才能达到满足。故人若没有生命中的洞察力，真的知道了自己在做什么，是永远安不了心的。他得到的永远只是刺激，而不是生命中本有的平和与安详。人往往需要反复的自我肯定与他人的掌声，大多数人也一直认为这正是人生中的意义。我们的文化也一直鼓励着一种价值观，但很少有人去深入洞察这一种价值观的缺点与负面的影响。实现及完成本身只是一个过程，而且当一个目标完全是以自我为中心时，这一个心智行为本身就蕴藏着一种苦。当价值观的重点是放在一个定点式的过程上时，实现这与成就者会发现自己所得到的快乐往往不能持久。需要一次又一次的自我实现与成就，才可维持满足。-----中道是四念处修行系统的核心，也是一切佛法修行的核心。缘起法则固然意味着一切新鲜均不是恒久（无常的），均不是本然就如此的（空的），但同时，它也意味着这一切现象也会，也只会随着形成它的因缘之转变而转变。人不管要达成任何目的，解决任何问题，均须讲究方法、程序、步骤及程度。因为任何一个身或者心的行动均来自对

## 《做个喜悦的人》

现实的观察与了解，而不是遁世的山林主义思想或玄学。真正懂得缘起中道的人，会觉得佛法是一种生活的艺术，做任何事情都会觉得有空间，有余地而且又有妙趣。中道是在对缘起法则有了进一步的体认后而产生的思想，是在充分认识与了解现实后，用自己的智慧所作对为达到终极目标最有益的决定。知中道是有智慧，而能行中道才是真正的成熟。修行人只有在能充分接受自己，了解自己之后，才谈得上如何去修正自己的行为。人不能接受自己，是没有智慧，不了解缘起法则的表现，也必然是修行的障碍。人生是缘起的，因缘所生的东西虽然是空的，没有自我恒常不变之体与性质，但同时它也是一样最真实的东西，它会随着形成它的因缘之改变而改变，但不会因你喜不喜欢，接不接受而改变。故你若不接受自我与现实，对现实抱着不切实际的不接受或不往来的态度，无论是抱着屈原的想法，或是陶渊明式的隐士心态，都只是人生旅途的失意者，因为你没有正视人生、了解人生、接受人生、改善人生。人只会责怪环境，正是我见深重的表现。真正有智慧的人会知道自己正是环境的一部分，自己和环境是相依相存的。人无法离开文化及环境单独存在。能接受自我的人，才能真正地改善自我，否则容易入极端（二边）。傲慢是一个人不能接受自我的表现。贡高我慢是我见的延伸，是不合乎事实的见解与态度，是执着，也必然是苦因与障解脱道因。真正深解缘起的人，见到自己的缺点，就只是见到了那些缺点，而不会很强烈地去认定那是我的缺点而懊恼不已。不懊恼就能接受事实，切实地努力去发现这些缺点，而不会做无益的自我苛责。人愿意承认自己的缺失固然是好的，但此承认若非建立在认知上，而只是成了一种习惯性的忏悔态度，就不是真由生命中发出的一种改过向善的决心，而是造作了。佛法是一个人在生命中自发性的一种觉醒、一种体悟。修行人欲老实修行，态度上就要合乎中道。一方面不可贡高我慢，一方面不可妄自菲薄。行中道者不卑不亢，有智慧而明白自己与环境实际的情况。不作无来由的非分之想，而若有所行则皆中节。深解一切法的缘起性，故无论得任何境界皆不生实有之想而不黏着。不着则无有我慢之过失。虽不执着境界实有，但对自己实际的修行亦了知得很清楚，而不会在任何情况下皆作自我诽谤之妄语，说自己什么都不懂。如此也就远离了我贱的过失。能在态度上远离二边，修行就会有进步。虽未修行，也只是在合理如实的情况下，才不会落入空谈。自依止，法依止，莫异依止。佛法中讲的理论或方法，实在不是一样可死板地被套在任何情况下的东西。佛讲的理论是一些通则及原理，而如何恰到好处地运用这些通则和原理，只有靠各人自己的智慧。故佛法的本质是智慧，其作用是看出事情的真相，也只有看出真相，了解真相后，修行人才有可能采取合理的态度，替自己订出短期及长期的修行目标努力精进。中道是相对于不同之缘的，却并非一条固定在那里大家皆一定要走的路。修行人能用四念处见到自己心中喜好与嫌恶的情形而不执着，使喜好来时就仅是喜好，嫌恶来时就是嫌恶，而于其中不执着，不被这些缘起之行相所转动，于爱憎两边得自在，就是此处的中道了。佛法的基本立场是认为人生中只要有执着就有苦，而执着可发生在人生现象的任何层面。问题是在执着本身，而不是执着的对象。中道的人生态度，不仅包含接受自己，也包含接受别人。能接受自己是解脱道的起点，接受别人是菩萨道的起点。真正的包容与接受，除了要有认清真相的智慧，还需要有真情流露的慈悲。一般人对人的感情，往往不能智慧与情感皆充分地同时存在。真的菩萨有智慧而能深达人性的善恶面，却不为善恶二相所动摇。直接见一切众生的贪嗔痴，却犹在心中其难忍大悲，愿在红尘中打滚。接受且包容一切，从劫至劫，无怨无悔，这种智慧与情感皆已升华且汇归为一体的无二境界。能行中道的人不会把不必要的负担加在自己身上，同样的，也不会把它加到其他任何人身上。他能看出自己的限性而不对自己作无理的要求，也会推己及人地了解别人的限性，而不对别人做无理的要求。真正的菩萨应是有耐心倾听别人的人，有诚意了解别人的人，而不是只是想把一套思想行为模式加在别人身上使其接受。能接受中道的人，除了能接受自己和他人外，还能接受世界及世界所有的一切。他既不是个悲观主义者，也不是一个乐观主义者。他关心世界，了解世界，具有爱心及热心的中道实践者。他一定是个负责任的人，因为他深知缘起实相及因果律，而知道不负责任真正的后果。他一定是个参与者，而不是旁观者，是个人入世者而不是个隐士。他在任何恶劣的情况下均了解缘起无自性的道理，而不会以眼前的情况为实有而抱着悲观、绝望的态度。他是一个实际的人，对于人生中无数的起落，他喜悦地接受而参与一切，这就是中道。用佛所发现一切无碍及深观缘起的智慧，去了解时代，认清在当代佛教中存在的二边，并在认清后能远离此二边，如实地行中道。不要轻易地评判任何人及任何事四念处修行的指导原则是如实观。一个人一旦在做价值评判，他已经不再如实观了。当一个人对某件事有颇强的一种价值判断倾向时，只要他一碰到那件事，身心自然就会紧张，而去去做一种排拒的动作。这个动作不只是会造成身心上的紧张而形成疲劳，最主要的缺点是它使修行人不能如实地认知这个东西的性质和真面目，而使其智慧不能增长。一切有为法，如梦幻泡影。凡是建立出来的东西，终归是为因缘所设定的。放松

## 《做个喜悦的人》

身心，立定脚根，仔细看清楚，才有可能加深对自己所有行为背后真正动机的了解。人若无法放松而真的对自己有所了解，法念处的修行是连开始都无法开始的。人若未充分了知自己的精神世界中有哪些价值观，也尚未了知是哪些缘（因素）而使那些价值观产生的话，以佛法的理论而言，这个人仍在迷中。修行人要能真地见到自己的思想、观念，实在是较难的。修行人若没有见到自己生命中大大小小的价值观念及因那些观念而生的执着，修行仍不算完全。能把这一切都彻底了知的人，才能使烦恼不复再起，也只有真能用智慧看出“无可欲”者的人，才能真正不再作欲望的奴隶。生命不是一样该去被评价的东西，而是该去被体会的。最重要的是要认清哪些是别人的意见，哪些是自己的意见。白骨观（不净观），其原则是要唤醒人类去正视生命中的事实，即人的生命是和世间其他东西的生命中的事实，即人的生命是和世间其他东西的生命一样，均是短暂的。修行人当本着一种平常心，去观察人生中每一秒都在发生的事实--死亡。事实上大多数人都是价值观的被设定者，而不是设定者。生命是无常的，人只要还能有健康的身体，就已是非常幸福的事，哪里还有时间和理由去不愉快呢？今天一般的学佛人是有很强价格评判倾向的，这不符合四念处中的如实观的态度。就算说的话和佛经中讲的一样，如果不是你修行生命中自己的体验，有什么用？修行人该做的是透过四念处去做自我生命的观察，看看生命到底是不是无常的，无我的。否则修行总是假的，不过是把别人的话再整理或提出罢了。应该鼓励一种更如实，更层次分明的学习方法，让修行人明确地知道自己修行进步的情形。如实讲起来容易，做起来往往就有障碍，最主要的是修行人当如实地见到自己生命中的种种，然后再调整自己身、口、意的行为，而所谓见到，却不一定指就是佛法中颇为深奥的空、无我、无自性等法则。修行人在见到这些较高层次的理则之前，他一定会先见到自己身、口、意上的缺点及偏执的。智慧的功用是见到事实，能讲空理的人如见不到自己生命中的缺点，他的了解只能说是一种心中的投影作用，而不是真的在生命中观察到空理。最多只能会所这个人的脑筋好，想象力强，但不能说他有智慧。真有智慧的人并不一定能想出许多道理，在心中作种种复杂的，投影作用或系统分析。他只是如实地知道了自己在做什么。复杂的人往往建立了庞大的功业，但却并不了解自己真正的动机是什么。而智慧的不同点就在此。它并不一定是复杂的，但它能令人对自己人生中大大小小的运作皆如实了知。凡是不了解自己而在讲空、无常、无我等道理的，就是佛法玄学化的表现。修行能只在心中想空、想无常、想无我，却没有见空、见无常、见无我，一个人不去不存预测地如实直观生命，而把一套东西硬加在生命上，就是在作一种价值判断了。他是把世界或生命像成说成：空的、无常的、无我的、无自性的，乃至缘起的。他的这个心之行动不是由生命中自然展现的，而是学来的、听来的、看来的。事实上是违反原始佛教中四念处如实观的原则的。修行人若不能不存成见地如实观察生命修四念处，他的慧力是不会增进的。因为他不在观察，而在批判，不在看事实，而在尝试解释什么。不在如实地接受生命，却把生命想成一个样子。真理是不能靠涂抹及反复而达到的。金刚经中所，若人说如来有所说法，就是谤佛，是一点也不假的。佛的意思是说他讲的东西没有一样是有实体的，故他实无所说。他若说了什么，也只是来帮助修行人更了解自己及自己的执着罢了，并没有一个绝对的意义。佛所发现众生烦恼的主因，执着，是可能以一切事物为对象而产生的。这其中包括了感性层面的种种，如人对感情、感觉的执着等等。同时，它也包括知性层面的执着。后者相对较难观察，四念处在此处修行（法念处）就没有像前三项那么容易。人对法的执着，也就是人对自己见解及观念的执着。它是一切之执着背后真正的执着，亦即所有的执着若追根到底，一定会发现到一个见解上的执着。这就是佛为什么会把众生一切的烦恼执着最后归为一样东西，痴，也就是无明的原因。一个人对该见到的事实见不到，就是无明。就像一间屋内若没有光线，就看不见屋内的情形。一个好发脾气的人，老是在事后才见到自己脾气很坏。以佛法来看就是无明。因为他没有能哦那个四念处的修行在当时就看出自己真实的情形。而如果要讲到无明的甚深处，就会将以人的我法二执及自性见等佛学较深的理论。感性层次的执着像一阵风，是可强可弱，可广可狭的，它是一个情执，但这阵风是朝什么方向吹，却是被知性层次的执着，即一些见解所决定的。可把人对见解的执着称作法执或见执。天下没有没有方向的风，天下也没有没有对象的执着。而对象就是自我，决定情执的对象的东西，就是见。修四念处若没有看出这一层次，还不能算深入。修行人一定要能在法念处上看出自己一切情执的因，才算彻底地断了见惑，否则总是拿不到要领。人的心灵像一个战场，各种不同的声音及力量在人的心里交战作用着。一个人若没有一个颇为平衡的文化涵养作为心灵的基石，想入思想大海而不为其困苦是很难的。不同的声音在建立着不同的价值观。许多人已正如佛陀在当年所说的，陷入思想的森林（密见稠林）中了。走出此思想森林的唯一方法，就是充分看清这一个自己由心所生的森林，及自己迷执于其间而不肯离开的事实。法念处的原则，讲起来很简单，就是看清自己内心中一切层次及层面的思想、观



## 《做个喜悦的人》

念，及自己对那些思想观念的执着。其要领是看清事实。修行人一定要能充分看出自己身、口、意为真正的因及事实，才能真的不为客尘烦恼所惑而见自己本来面目。不要轻易地做价值判断，在修四念处时最主要的是要修行人不要轻易地评价自我。要反省自我、观察自我，这是每一个念头上最重要也最基本的修行态度。当一个人在做法官的时候，往往在用一套法则判定哪个是对的，哪个是错的。当修行人的心态是法官的心态时，他整个人是紧张的。他是在拥护一套东西，或防守一套东西。任何现象对他而言只有两种意义，有利的，或有害的。这样的态度，很难如实地见到事情的真相。见不到事实，就不能深入地去修四念处的如实观，结果会形成修行人虽能在四谛的流程上知苦，但对苦集（苦之因）了解地不够扎实深入，最后在修道上有所偏差。所谓神秘主义，是一种心态，而不是一种思想。许多有此倾向的人反而特别有思想。神秘主义心态并不一定是完全不好的。但是修行人一旦精神陷入神秘主义之中，慧眼就被遮蔽了，人也会变得较不灵活而失去了敏锐的观察力，此时想让他去观察苦及自己的种种执着，是很难的。人在苦之已极的情形下，就会无条件地投入一个神秘的美好存在，使自己得到安慰。故有位哲学家认为不是上帝创造了人，而是人创造了上帝。另外如人本身在生命中的不安及不能接受自我，也是形成期走入神秘主义的原因之一。人一旦幻想自己已进入一种超然物外的神秘存在，就能暂时地浑然忘我而得到一种解脱。最后的一项原因，就是人类的贪欲心。当用四念处当下召见自己身体上的紧张（身念处修行）、心里不安（心念处修行）及因此不安而生的那种感受（受年初修行）。照见了还不够，还要能用四念处的离执力去放下这些执着，使自己当下就能由不安中解脱出来。若要溯本追源，修行人则当在自己的思想观念上作进一步的观照（即法念处的修行），去找出哪些观念使自己产生了这些执着。漏尽通，即一个修行人彻底断尽贪嗔痴一切烦恼后，无复再有一切执着的阿罗汉境界。修行人要能具慧眼，看穿一切而不为一切所缚，才是真的大雄。若有人不教你用自己的智慧去自我省察，纠正自己的缺点，放下自己的执着，反而教你一天到晚恭敬他、服侍他、供养他、告诉你这样做有不可思议的神秘功德，这个人不是善知识，是个败坏正法的蛀虫。真正的佛法是平平常常的道理，而且一向如此，因为人本身的执着与愚痴，才把一样从来不神秘的东西弄得很神秘。凡我同修，务必要勇猛精进，自净慧目，用四念处的离执力使自己由神秘枷锁中走出来。权威主义在学习佛法的过程中，所产生的最大问题是它鼓励学法者接受他人思想的心态，而不鼓励其发问或怀疑。它鼓励学习者作闻慧的功夫，却在进一步的思慧上形成障碍。结果使得学习者缺乏自由思考的能力，成为图书馆馆长，存了很多资料在自己的脑海里，而不问问自己这些资料到底是不是真的如此，是不是真的有用，资料只是资料，是不会自动发挥其作用而令修行人进步的。修行人若不能自觉地走出神秘主义与权威主义的圈圈，他的修行是不能深入的。不能体会解脱道的精神，也就不能发挥菩萨道的旨趣。有什么主义的心态者，修出来的东西总是什么的。佛法的理论，从来就不是为了要能圆满地说明或解释这个世界的。这个世界从不需要说明与解释，而是执着相凡夫才需要说明解释。修行的整体不是建立在对一些问题的看法上的。修行应该建筑在人与人生苦恼的认知与了解上，也就是四谛中的知苦与知苦集上的。佛教的重点在于实践，而且一切的理论皆一定要在实践上有其作用才行。离开实践谈理论，不论理论讲得再圆满，毕竟是不着边际的。人不需要了解佛教的宇宙观也能修行，甚至不需要接受六道、轮回也能修行。这些观念并不是在眼前能完全看到的事，也不是我们一般人生命中直接接触得到的。一个人的修行如果必须建筑在这些观念上，他的修行是不坚固，禁不起试炼的，这些观念的接受与否，也都不是佛法的主题。当我们听到一个观念，或在书上看到一个观念，或在自己心中兴起一个观念，则我们当知这是一个观念，这就是法念处的修行。如实观诸法，于中不取亦不离。这就是佛法的主题，人能如实地看见观念是观念，不多加什么，亦不减少什么，就不会去辩解须弥山的有无，或六道、佛土、地狱，乃至众生的有无了。这个世界只是我们根尘相对所浮现的影像，在此暂时显现的影像中想要得到什么或证明什么，根本就是颠倒梦想。真正的修行人只要能了解自己生命中最简单直接的事情，也就是，看只是看，听只是听，想只是想，能用四念处见到了这些最简单不过的事情，当下就能远尘离垢得法眼净。如实观事实，亦了知那只是事实。能对事实和自己的所见皆不执取，就能逐渐深入佛法的般若智而明了什么是不二了。入不二法门者，深知观念只是观念，名言只是名言。能清楚地看清了一个东西的自相，就能看见它的边和有限性。如果同时也能深刻地了知一切法的共相，也就是其由缘所生而无有自性的道理，我们的心就自由了。一切法本无始终，是执相凡夫妄生分别。凡夫的字典里只有两个字，我相和法相。而所谓三界与六道都是围着这两个东西刮不尽吹不完的风。真正的爱是直接的，真正的修行也是。四念处的修行简单来说就是要人直接去面对自己的人格，提升自己的人格，而不是因为一些看不见也摸不着的假想，而应该或不得不采取的行为模式。想要完全摆脱掉形式的思想，事实上颇为普遍地存在于许多的宗教与形而上学体系

## 《做个喜悦的人》

中。这种思想简而言之就是厌世的思想，其根源是人对生命及世间的不能满足，乃至失望甚至绝望。人一旦有了这种思想，整个的生命和人格具变成不在当下了，会成天满脑子都是那一个不再世间的存在，整个人格有一种恍惚的气质。性相不二：形式是内涵的展现，内涵由形式所界定。业果律或业报思想，均是建筑在内涵由形式所界定的前提上的。一切的修行及精进，也均是在确定人的行为（形式）是对他本身的人格及心灵（内涵）产生巨大的影响后，才被悟道者提出来的。世间一切相对待的东西都是相依而有的，离开了其相对的东西，那样东西本身不能单独存在而仍有其意义。形式要依靠内涵而有，而内涵也要依形式才能成为其为内涵，否则容易形成一种唯心主义的思想，以为一切相上的东西都是由性上而生起的，而真正存在的本质是一个真常的新或能上万法性。这样就成了一种单向缘起的思想了。即相由性生，但性却为一种本自就有的存在，如此就和佛陀本来的缘起观法则大异其趣了。一旦在最根本的理论基础上有违缘起法则，就一定会构成一种修行上的障碍，而且一定会在整体的佛教发展方向上，造成偏差。唯心论思想发展到后期产生的最大流弊，就是造成修行人不注重生活与世间的一切，满脑子都是镜花水月的思想，以为眼前的这一切都只是过眼云烟。不重生活与生活中的一切而天修行，谈的不是修行而是玄想。修行是一样在实际不过的东西了，它直接的对象就是生活和生命。不重生活的修行是不会有any效益的，因为修行所当修的正是生命中自己一切大大小小的行为。修四念处者不当在自己心中存有一种唯心主义的思想，以为真正重要的只是一个内在，而一切外在的形式皆无足轻重。如果有这种倾向，则当在法念处的观照下，见到自己有这种思想及因这种思想而兴起的行为与价值观。见到了就要知非即离，不再为这一文化中的障碍所迷惑，当如实地在生命中观察自己身语意行为的偏差及过失，不断地调整自己，纠正自己。否则无论你能把二谛说得如何圆满，体相用讲得如何高妙只要那个唯心主义的思想仍然存在，你整个的修行人格仍是迷的，是在抓一个性。严格来说，这种行为不能算上修行。唯心论的思想加上修行，会得到遁世的人生态度。修四念处者，尤其是在家人，如果连自己存在的环境的政治及卫生情况都不关心，还要去讲什么直观人生的洞察力与博爱的人格，岂不是好笑？修行人只要对这些很近的事情模式而满脑子都是解脱开悟的思想，是在玄学与唯心论的人格中了。以这种心态要谈佛教的四念处修行，恐怕是不太实际的。四念处的修行则可使人看出自己的厌世与唯心论思想。佛法真正的核心是不离一心的，是不立文字的，是不可言说的，是一法通则一切法皆通的，以为自己懂的才是真正的高等佛法。四谛、八正道、七觉支及四念处。形式如果离开了内涵，还能在整个因果流转的过程中有多少作用，是不难想象的。当问者和答者双方的目的不同时，问答本身似乎就是十分荒谬的。通常问这类问题的人，皆有一种至少近似功德思想的倾向，以为只要自己能符合一种形式，就会得到一种利益。其实传统佛教中讲的吃素，是和其内涵一体的。流于形式的吃素，仍有功德吗？修行并不仅是形式，因为生命本身并不仅是形式。众生的烦恼毕竟是有身前内外等层次的，故修行比如也是有深浅内外的。修行人如果只知道抱着一套形式或一个作息表、一个理论或一个法门，而不去体会着一个形式的内涵时，就是所谓执相修行。对于汲汲于修定或入定的人，定应该是一个人人格的安定。一个成熟、安定、不贪个性的人，比较容易和禅定相应，否则就算入了定，也等于一种逃避。更何况要一个不定的心灵去入定，根本就是困难的。事实上却很少人去反省自己是否是一个有不安贪的性格的人。这样的修订，当然是薄弱的，以为离开自己的生命和人格修定的人永远在被一个莫名的力量阻挡。这个力量就是自己。修行人如果把一件事看成必须完成的事，以四念处的修行来看，他就是忙上加忙。四念处的修行却并不是要你去完成什么，成就什么，而是当你在很认真的觉得自己完成了什么时，当在当下马上就同差到并能离执。修行人只重事相而不问存心，使得修行成为有文而无质。以缘起法则看来，当事人的行为是否有存好心，往往比是否成就了一桩事更重要。一个心很善的人，会成为世间长期的正面影响力，其实质上的作用，很可能比一时一件轰轰烈烈的善事来得更大的。八正道中讲正思维，强调的正是形式与内涵中的内涵；而正业、正语等强调的，就是相上的形式了。八正道蕴含了内涵与形式，不会偏重性，也不会偏重相，而一切皆作以正见为先导，能正精进有不会流于偏激，而能掌握中道，其整体的实行有用四念处贯穿其全体。佛教的发展如果越来越走形式主义的道路上而逐渐失去其纯粹深刻的内涵时，其衰亡凋敝也自然可以想见。若真要讲形式主义心态的修行，功德思想只是其中一个较浮浅的层面。事实上修行人若未能深刻地在法念处上见到自己形式主义的修行心态，无论如何是无法体会到超迈豁达的。真正佛教的修行，是要修行人能有大丈夫的开创精神，走一套自己的路。缘起法则讲的各人有各人不尽相同的个性、习惯于执着，故每个人的修行该用什么方法，用到什么程度，该如何调整自己等一切细节，当然也会不尽相同。修行人如不能有着一种缘起观的认识与中道素养，而能用洞察力走出自己的路，所谓修行总是软弱无力的。真正体解四念处中道精神的人，会深知自己实际的情况而确知自己在做

## 《做个喜悦的人》

什么，他不会一定和别人一样，也不会一定要和别人不一样，他只是直观自己的生命，知道自己在做什么，并走一条自己当走的修行路而已。一个真地越接近初果、二果等果位的修行人，他本身对所谓果位的观念，是一定越来越淡的。他会知道自己修行进展的情形，但也同时会越来越深刻地了解任何果位的缘起如幻性，与不可得性。故真正修道证果的人，不过就是平平常常，行为合情合理的人。而修道人也正因为能安于平凡生活的平淡，才和所谓凡夫有所不同。四念处的修行主要讲的活在当下，就是一种不依形式不依空，不依佛陀不依果的卓然修行心态。它并不主张一点一滴地告诉修行人要怎么样。修行人如果一定要别人告诉他要怎么样，以四念处的立场而言，则当告诉他该深刻地见到自己有这一执着，老是以为有一个佛果课程，有一个地方可去。若见不到，谈修行总是捕风捉影。见到了，放下了，从此就真是天高任鸟飞，海阔任鱼跃。否则一切万法，哪一样不是形式，哪一样又不碍眼。心生故种种法生，心若不生，法本如如。修法念处者，若能在此处见万法的来去相而不迎不拒，就能悟出禅宗所谓的本来面目了。此时是见山不是山，才道不是却又；观佛与观魔，等与不等总是痴。修行人若能在法念处上得此风光，就会知道原始佛教真正的精神，实在是与大乘的不二法门并无二致。形式主义的思想在人生中另一个层面的表现就是风水思想。这种思想说穿了就是一种投机心理，本质上和功德思想并没有什么不同，皆是想透过一种形式而使行为者得到一种利益。想透过风水的改变就得到利益的人，事实上更自私。人一旦有一种以为一旦形式上能符合某种条件，于是一种神妙的事就会发生的想法，事实上他整个人的修行人格就有偏差了，这是一种想要走捷径而不劳而获的心理，基本上是一种贪心。而这种想法是有唯物色彩的，和唯心论的修行心态皆是有偏差的极端，是不可取的。其主因是修行人的智慧不够深广，没有能用法念处看出自己的偏执。人没有能察觉自己的偏执而生活在自以为是的极端中，事实上是很可怜的。修四念处者要行中道，既不唯心，也不唯物，既不迷于本质，也不执于表相。“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子”观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。这四句的含义，并不能涵盖整体的四念处修行法门，也不能表达它的主要精神。汉译的阿含经，或南传的巴利藏，都不一定是百分之百完全正确的原始佛说，只能说它们在教界及学界已发现的范围内，应是最接近原始佛说的。真正的原始佛教时期，原是没有任何文字经典的。是后来数百年后才有人把佛说的话记在贝叶上，故今天无论是阿含藏或巴利藏，如果有学者认为其部分的内容含有后来部派佛教的色彩，是可以想见的。尽信书，不如无书。凡是不敢怀疑佛经中义理的真伪者，对佛法的研究不会有太大的成就。佛一直都是鼓励他的学生怀疑及发问的。佛法也只有经历过彻底的怀疑及明辨实验的过程后，才有可能在修行人的生命生根。

- 1、修安那般那法与定点循环观照法，看看能不能使身心做到初步的轻安？
- 2、修定来加强自己的意志力，并由慈悲观照法的修习和利他行的实践，看看自己能不能走出以自我为中心的牢笼，做一个有爱心和喜悦的人格的人？
- 3、由无忧无悔地活在当下为原则，去在日常生命中深化身、受、心、法的洞察与离执，去更深入地了解自己，找出自己的缺失和执着。四念处修行到一个层次，修行人更深入地看清文化环境中的种种，也因之而更能了解自己身、口、意的种种。佛教文化存在形而上学传统、神秘教心态、权威主义的学习传统，带价值评判意识的修观，唯心主义的修行与形式主义的思想等等，它们每一样是修行生命的一部分，并在四念处的修行路上被舍弃。这些思想和传统皆是许多修行人的障碍，他们仍受种种形式或神秘境所束缚着。有的迷于神通、有的迷于大师的权威、有的迷于形式、有的迷于佛法。修行人如不能用智慧去看出自己的烦恼之缘，及存在与自己生命及文化环境中的障碍，所谓修行是不切实际的，也不会成功。

7、学佛无关宗教，只是想让自己平静喜乐。从梓路寺结缘而来的书，当时一位同修说此书写于20年前，今天读来仍然颇有趣，让人深思。佛陀于两千多年在世间说法，不依文字，潇洒讲说。后人集结的佛经至今读来何尝不是发人深省。一个有意思的现象是几千年前那几位伟大的思想家不会自己著书立作，所有的思想都是后人所记录。释迦摩尼如是，老子如是，孔子如是，耶稣如是。文字只是述说真理的表象，真理从来不发一言，却处处示现。

8、# 简介+ 佛法的目的: 止息烦恼+ 先止息自己的烦恼,然后帮助别人止息烦恼,因此佛家是入世的.+ 佛教锻炼两个能力: 智慧, 慈悲心(爱人之心)三慧学: 如何获得智慧闻(倾听智者)-----思(用心思考)-----修(修行,实践)&gt; shining: 似乎就是信息输入, 理解加工和测试. 和一般的信息处理过程有什么区别?+ 现代人学佛法的障碍: 佛理上的玄学化; 态度上的神秘主义

义-----# 缘起法则一切现象的形成是“缘”聚在一起形成的. 但佛教并不是消极的, 业障--&gt;业力的过程被认为是宿命论, 是由于读者只看到了过去对现在的影响, 而忽略了现在对未来的影响. 佛法本身是没有限定时间框架的.+ 无

## 《做个喜悦的人》

常+ 无我+ 空性-----# 四念处: + 一套方法体系, 帮助修行人增加对自己和环境的了解+ 修行: 一个人对自我的训练, 以及对自己身, 口, 意, 行为的修正## 四念处的内涵让人在不同的层次上观察苦及苦因, 进而帮助苦的止息. 但这四个角度看到的是“苦”在人生不同问题的“相”, 不可执着于“相”, 因为人生问题是一个整体.+ 身念处: 身体的一切触觉, 姿势, 行动等+ 受念处: 了之心中一切感受+ 心念处: 心得状态(集中? 清明? 紧张? 贪欲? 慈悲?)+ 法念处: 所有思想观念(文字, 语言, 礼俗, 知识)> shining: 身体的-->低等感知觉--->情绪及态度等--->信念## 四念处的作用:+ 帮助获得智慧: 洞察力, 看出事实真相+ 正确修行: 离执力> 以上两个作用并不是分离的. 正如出现了光, 黑暗便没有了. 因为黑暗并不是实体, 烦恼也是, 只要拥有智慧, 烦恼自然没有了, 做到放松自在. 靠获得智慧, 知道烦恼之源可以看佛经, 但那是众人群体的烦恼之源, 只熟读佛经或者保持谦虚的心态声称自己有罪是没有用的, 最重要的是思考清楚自己真正的烦恼之源是什么才是致用. 否则修行也没用, 好比知道了“水能灭火”, 却没有看到自己的火在哪里而全屋泼水, 而火源并不灭.## 四念处的作用原理+ 并不要求有或没有某种感受, 只是当其出现的时候, 充分觉察(知道其存在, 知道和那个感受相关的一切)+ 觉察本身就具有“离执”的作用. 这里的“执”是“执著”: 对事实不了知, 却坚持不放, 其特点是无明, 用力. 而如果一个人充分知道自己在做什么, 对理想了之且坚守不放弃, 叫精进.> shining: 观察多了便明白了因果相连, 也就是有智慧了. 所以老年人或读书多了就增添了智慧. 只不过读书是通过别人的觉察记录提前了知道更多因果. [作家的责任就体现在能够提供真实的因果, 特别是传记作家, 他们要给人的是因果在一个人一生的完整体现].## 四念处的修行方法### 身念处: 目的是克服身体的紧张与粗重, 使经受烦恼时, 有更少的反应+ 身体会指示人的紧张状态, 如果到很严重了才能察觉, 则说明念力不深> shining: 当代人类就是如此, 喝水. 休息眼睛甚至是上厕所都需要软件提醒, 岂非丧失了自我觉察力.+ 初学方法+ 定点循环式关照法: 在身体上选择几个固定的点, 作为关照觉知的对象. 体会但不刻意去改变.[关照---放松---转移到下一个点]+ 安那般那法: 觉察自己的呼吸, 不可以改变, 完全接受自己的呼吸能自由出入这种状态+ 随时控制自己的行动速度, 不因环境而乱了自己的脚步: 因情况确知自己要选择什么速度行动而不疾不徐地去做.-----# 放下包袱的过程: 四圣谛## 基本概念+ 苦: 背包袱的人觉得累了, 发现自己有苦恼+ 集: 即苦集, 哪些东西一起导致了苦.+ 灭: 即苦灭, 消失+ 道: 即苦灭道, 一些可以放下包袱的方法.## 四念处和四圣谛的关系+ 苦谛: 有人有苦恼而不自知, 是“受念处”没有修好, 处于一种混沌的状态, 无法表现出真性情+ 集谛: 外因和内因(执著, 修行修的就是心的自由). 四念处的念力持续不断的观照力量, 不是搏斗, 不是压抑, 而是一种冷眼旁观地看.> shining: 是因为看, 所以找到了苦因吗?+ 灭谛: 觉察, 直面+ 道谛: 解除苦恼的方法, 八正道[戒学]+ 正业: 纯正有益的行为+ 正语: 正直有益的言语+ 正命: 谋生方法正确[定学]+ 正定: 心集中+ 正念: 四念处[慧学]+ 正见: 见解, 理论基础+ 正思维: 动机, 目的(四念处的修行知道自己的动机后, 才能保证正确的动机)+ 正精进: 努力修行## 以苦谛为核心的原始佛教+ 印度婆罗门教的“苦”--->人们厌世, 期望修行后进入永不死亡的宇宙本体. 佛发现上述不合事实(由于缘起法则), 因为本质的问题是人们对生命的执著, 因此提出了四圣谛这个解决方法.+ 佛法的本质并不是宗教, 只是通过思考解决自身烦恼(解脱道), 如果修到一定程度有了心得, 帮助别人解除烦恼(菩萨道).> example: 人们经常说“如果有\*\*\*, 问题就不存在了”. 可是问题是由什么引起的, 我们必须从原因入手, 而不是根据上面的执念制造出新问题.> shining: [佛法认为上述执念是没有彻底分析问题, 比如分析到某一层的时候可能是外在条件的问题, 但是如果你继续往下挖, 可能还是自身的问题.]> shining: 按照佛法的这个解释, 岂不是和通用问题解决程序一样? 发现问题--->分析原因--->解决问题. 只不过由于问题是个人的精神方面而非外部客观实体, 所以发现问题要靠四念处去观照, 觉察, 而解决问题也不是对抗, 而是在觉察的过程中通过完全地接受/旁观/面对而消解他们. 从本质上讲, 佛法就是为了解决人类心灵上的问题的. 相比之下, 我所说的通用问题解决程序最常见的应用是“如何解决科学问题”, + 佛仅是对告别烦恼, 不再执著的人或者状态的命名.-----# 活在当下+ 无忧: 对未来会发生什么不去做无畏的想象与担心+ 无悔: 对过去已发生的事情不做无谓的思维与计较得失+ 活在当下并不是不计划, 而是不忧虑. 计划本身是基于“现在”评估未来. 只有活在当下的人才能体验到真正的悲欢, 而不是外界事物在经过价值体系的反射后形成的反应.> shining: 记得丰子恺在他的散文里写过孩子最喜欢“逃难”, 因为他眼里的逃难就是一家人跑出去坐轮船, 玩. 这就是彻底地活在当下的反应. 他没有经过价值体系的扭曲, 看到了事物的本质. 再说动植物好了, 动植物本身没有什么

## 《做个喜悦的人》

美丑,只是人的观念去定义了美丑,才导致我们随意地评判,倘若得了“丑”的,便觉得失落.

9、最近经常向朋友推荐这本书。出于宗教外衣的缘故,这种推荐往往是吃力不讨好的:有的人抵触与宗教有关的一切,有的人会反复探究这书是不是心灵鸡汤类的读物。只有对长久接触、并深深了解我阅读习惯和品格、且心态开放的朋友,我才试图做这种推荐。我无力从“佛教不是神神鬼鬼”开始解释,毕竟我也只是一个有心亲近、却连皮毛都还没摸到的普通人。我连“修行者”也不敢妄称。这本书的文字毫无吸引力,简直是白开水。全部的力量都在内容上。我相信有人能把同样的内容写得比这位充满理工男气质的作者更生动好读,但我有限的阅读经历里暂未遇到更真诚、质朴、直接的书。不妨稍稍忍受下适度乏味,或许反而有助于静下心来。之后,这本书不会令人失望。我早已过了那种相信一本书能够轻易改变一个人世界观和生活状态的年龄——或者说,我早已过了能被一本书轻易改变世界观和生活状态的年龄。略绕口。总之,这本书并没有让我突然改头换面,喜形于色,容光焕发;而且即便假以时日,我也不一定能够变成一个喜悦的人。但是它已经对我造成了足够的影响力。我至少有了一种走向喜悦的倾向。本来想买实体书,没找到合适的。下载了个epub格式,放在手机里。所以基本上是上下班的时候用手机在地铁里读的。这样不完整的时间,很难对书建立起系统的认识。只是每每读上一段,总能找到些让人颇受启发的地方,做一些反思。偶尔也把内容复制粘贴到手机便笺里,回家后再抄录起来。就是在这样点点滴滴零零碎碎的阅读中,形成了走向喜悦的倾向。我想,我天性中那种易于忍受单调枯燥的性情帮了我。有朋友常说佛也是渡有缘人,我大概多少有一点缘分吧。我是做好了被忽略无视的准备,去向朋友推荐它的。只要它能够令任何一个人略有所得,我就喜不自禁了。其实,只要我能够尽我的心去赞叹这本书,我就已然无憾。

## 章节试读

### 1、《做个喜悦的人》的笔记-第1页

修行者如果没有弄清楚修行的目的是什么，则他的修行很可能永远不会成功。佛法的目的是烦恼的止息，也就是人世间忧悲苦恼的止息。

佛法的目的是非常入世的，因为它积极的关怀人世间的苦痛。同时也是自利和利他的，因为佛法关怀的对象是苦痛，却无论那个苦痛出于自己或者他人。必先自利后方能利他。

修行人的每一个心念事实上皆和他修行的目的有直接关系。人们在许多事上的努力，往往皆只是当初一个念头的深化和扩大。（而我催吐到底是什么原因，因为催吐可以解决掉吃了太多会胖起来，可是明显他让我们吃的跟多然后再去吐）

四念处是一套佛发明的方法体系，能使修行人对自己及自己存在的环境更为了解。一个i额四念处修得好的人，会对自己生活中的各种态度了解知道得很清楚。那一个念头，那一句话背后到底有没有玄学化或神秘主义的心态做推动力，会在心念处和法念处的觉照中了解的清清楚楚。

### 2、《做个喜悦的人》的笔记-第32页

#### 佛法中的“执着”

其意义是“于事实不了之，却坚执不放”，即对事实不充分了解，却用了很多力气，坚持不放，把自己活着别人弄得很累。而人有理想而不放弃，在任何困难的情形下皆不屈不挠，坚持原则到底；充分知道自己在做什么，对自己的理想了知并坚守不放弃，这种精神即为“精进”，而非执着。

### 3、《做个喜悦的人》的笔记-第12页

一般来说传统的中国佛教徒所了解的四念处，均是以“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”为主的。

### 4、《做个喜悦的人》的笔记-第999页

这本书非常好，简单清晰，不故弄玄虚，适合我这种外行人无人领路之时自学佛法，自我修行。

1、所谓“四念处”，就是四个修行中观察觉照的对象，分别是身体、感受、心的一般状态及心中的思想观念。佛要修行人在这四个地方（身受心法），均能对现象的起落观照清楚而不染着，这就是四念处的修行。【对于四念处的定义】

2、佛法的目的是烦恼的止息，也就是人世间忧悲苦恼的止息。因此佛是入世的，因为它积极地关怀人世间的苦痛。【佛法的目的】

3、佛教中的“了生死”是彻底看见了并无实有的生死可了。生死现象和世间其他现象一样，是缘起的，是没有“真实性”的，只是整体流转的一部分。【了生死】

4、修行人一定要用自己的“觉性”去认识自我的苦恼及其原因，修行才可能“开始”。……锻炼自己的“洞察力”，使一个人更了解自己。【修行的第一步：认识自我】

5、执著，是指“于事实不了知，却坚执不放”。一个人若充分知道自己在做什么，对自己的理想了知而坚守不放弃，我们称这种现象为“精进”，却不称作“执著”。……在原则上来说，佛法的执著一定意味着：（一）无明（于真相不了之）；（二）用力（心力或身力，以执著为相）。【什么是佛

## 《做个喜悦的人》

法的“执著”】

6、身念处，要修行人养成一种随时随地了知自己身体状态的习惯，供养不断地观照觉知而逐渐克服自己生命中的种种贪忧，而使生命越来越轻松安定，柔和明澈。【什么是身念处】

7、定点法：颈背——&gt; 双肩——&gt; 爽臀——&gt; 双腿（观照然后放松）

安那般那法（又名出入息法）：觉知自己的呼吸，完全接受自己的呼吸。【怎样修行身念处】

8、真正彻悟了的艺术家，胸中并无一物，也不坚持世界应该如何。他只是在欣赏与体会生命中内与外的一切，并把自己体验到的痛苦与喜悦表达出来而已。真正的艺术家并不复杂，他们的心往往像小孩般地纯净无邪。【艺术家】

### 5、《做个喜悦的人》的笔记-第14页

我再三的强调“态度”的重要性，是希望大家不要以为态度上的一点点偏差或者缺点没有那么重要。事实上非常重要。“态度”有问题就意味着“见解”的问题，“修行”的问题乃至整个“文化”的问题，而整个文化的内涵及精神就表现在攸在于此文化中人的态度上。人的见解可以学来，听来，但是态度就牵涉到一个人整个的生命。无论是知性或者感性的层面的东西，都会表现在一个人各种的态度上。我们几乎可以说态度就代表了一个人，它是一个活生生而且无所遁形的东西；一个小小的太对就可以看出一个人很深的思想及人生观。故我一开始就提出现代学佛法者有两个基本的障碍，一个是佛力上的“玄学化”，一个是态度上的“神秘主义”，就是希望大家能在一切处随时思考我们在基本态度上的缺失。

### 6、《做个喜悦的人》的笔记-2016年4月

自己站不起来，当然也就没有生命力。四念处讲究的佛法修行，是活生生的活在当下，活泼而洋溢着澎湃的生命力。修行人除了能有如实现诸法的智慧，及使自己及别人感受到喜悦的人格外，最重要的是佛法的修行人有一种“生命的能力”，使修行人的生命不仅是一些理论再加上一些感情。真正的爱是很直接的，真正的修行也是。四念处的修行简单来说就是要人直接地去面对自己的人格，提升自己的人格，而不是因为一些看不见也摸不着的假想，而应该或不得不采取的行为模式。以为现实人生中的东西为不净，而欲脱离或舍弃这些，为佛在世时印度本土颇为流行的思想。他们想摆脱掉形式，排除掉形体。这种心态颇能为当时人的一种宇宙观——欲界、色界、无色界——表现出来。他们认为真正最高级的存在是连“形式”都没有的，乃至到一种“无所有处”及“非想非非想处”。无论你修到再高层次的定，色界也好，无色界也好，凡是三界中的东西，就是因缘所生的，也就是所谓的“有为法”，皆是不安稳，不可依靠的。无论是大小乘经，这一个佛说的基本立场均没有改变《金刚经》中所说的“一切有为法，如梦幻泡影”，及《法华经》中的“三界无安，犹如火宅”，就是最好的例证。想要完全摆脱掉形式的思想，事实上颇为普遍地存在于许多的宗教与形上学体系里。这种思想简而言之就是“厌世”的思想，其根源是人对生命及世间的不满足，乃至失望甚至绝望。人一旦有了这一种思想，整个的生命和人格就变成“不在当下”了。故我坚决以为修行不能离开形式，而且要重视形式。修行人当活在当下而走出唯心论思想的偏差，去正视并改善人间的问题。当能在生活中修行，在人间各行各业的岗位上发挥智慧的光和慈悲的热，去善尽自己的责任，为众生服务。通常这一种心态一旦形成，往往就会造成人们一种“不在当下”，甚至“不在世间”的个性。身体虽在此处，但心总是在一个遥远微妙的地方。但无论“那个地方”是多么微妙的，以四谛及四念处的修行立场看，均是障道因。修行人皆当看清、远离。第一步可修身念处的放松，在日常生活中灵活地配合二大入道要诀——“安那般那法”与“定点循环观照法”的反复修习，看看能不能使身心作到初步的轻安？再藉着修定来加强自己的离执力、并由“慈悲观照法”的修习和“利他行”的实践，看看自己能不能走出以自我为中心的牢笼，作一个有爱心和喜悦的人格的人？再由“无忧无悔地活在当下”为原则，去在日常生活中深化身、受、心、法的洞察与离执，去更深入地了解自己，找出自己的缺失和执著，再去

## 《做个喜悦的人》

调整自己身语意的行为。能如此精进地不断觉观再觉观，离执再离执，最后终究能体会到佛教中讲的解脱自在的法味。

### 7、《做个喜悦的人》的笔记-第13页

佛法的目的是烦恼的止息，也就是人间忧愁苦悲的止息。这是一个既符合原始佛教的精神，同时也是适用于现代人最简单直接的答案。换句话说，佛法的目的是非常“入世的”，因为它积极地关怀人间的苦痛。同时也是自利与利他的，因为佛法的关怀对象是“苦痛”，却毋须论那个苦痛出于自己或者他人。尽管在佛法实行的程序上有先后的次序（即必先利己后方有能力利他，但佛法整体的目的是一样的，即烦恼的止息。

读后：

之前我是不太理解何谓先学会爱己，才能爱人的道理的，因为觉得其自私，人应该无私忘我才行。今天在这里找到了答案，爱他人的慈悲并不是要求忘了自己，而是要止息自己的痛苦之后，才能有源源不断的能量去感染他人，去爱惜他人。如果连自己都没有力气，怎么能去帮助别人推开将要压倒他的石头呢？以前读的佛法不多，不求甚解，总觉得佛法太多消极，教人“出世”，这本书教会我其实两者都是对苦难的关怀，于己于人都是如此，当一个人心怀对自己喜乐悲的参透时候，又怎会过分去介意？而对他人怀着一种怜悯的慈悲之心时候，又怎会去怨恨嫉妒乃至仇恨呢？

或许这正是一切焦虑烦躁不安等负面情绪的根源吧。

### 8、《做个喜悦的人》的笔记-2016年1月

不忍有情苦我见就是以为自己很优越高超、胜过别人的心理。我执就是由我见而起的强烈地以自我为中心的态度。厌故不乐，不乐故得解脱。佛法的目的是非常“入世的”，因为它积极地关怀人世间的苦痛。同时也是自利与利他的，因为佛法关怀的对象是“苦痛”，却毋论那个苦痛出于自己或他人用一个不被明白的东西作为目的是危险的，而且会造成损害。“态度”有问题就意味着“见解”的问题、“修行”的问题乃至整个“文化”的问题，而整个文化的内涵及精神就表现在存在于此文化中的态度上。[...]无论是知性或感性层面的东西，都会表现在一个人各种的态度上。我们几乎可以说态度就代表了一个人，它是一个活生生且无所遁形的东西；[...]没有洞察力的人，心的状态是迷糊的，看不出事情的真相，怎么样“修”也掌握不到事情的要点；没有离执力的人，就像一个能坐而言却不能起而行的文弱书生，空有一肚墨水，却不能把自己的理想付诸实现。“看出”一件事和“接受”一件事是截然不同的两件事。佛要我们看出自己的苦恼和苦恼的原因，却并未要我们无条件地接受任何事情。“看出”一个事实是“智慧”，其价值是无法为任何其他东西所取代的。无法解决自己苦恼的人，纵是谦虚有德，仍无法帮助其他的人解除苦恼。故若有人问我什么样的人才有正见，我则往往会说能乐观进取，努力不懈的人有正见，能了解“现在”的价值的人有正见，能看出修行的意义的人有正见“黑暗”本身原来就并没有实体，只是因为其它的因缘方构成黑暗的现象。人若执著得厉害是因为“慧光”没有显现。只要智慧一显现，自然就对事情的真相看得清楚（洞察力明澈），同时自然也会放松、放下，自在（离执力的作用）。佛教导众生正视人生的方法很有系统，分为四个地方：身体（身）；感受（受）；心的整体状态（心）；心中的思想及观念（法）。[...]虽然层次有四，但修行的原则是一样的——即观察到与该层次相关的事实。修行的目的也是一样的——即由该层次直接观察苦（问题）及苦因，进而帮助苦的止息。欲解除苦恼必需随顺着形成苦恼的“缘”去下工夫。这其中包括找出什么是“苦”，找出什么是“苦之因缘”，了解及认识“苦之因缘及其性质”，进而在日常生活的四念处中练习自我离执力，转变那些形成苦的因缘。人生是一，分别后方有二有三有四。分别或分类自然有其作用及目的，但分别者不可忽略了那些只是自己的分别，否则就会为自己所设立的分别所惑，反而忘了当初分别的意义了。要讲这个道理的目的，是使修四念处者虽在身、受、心、法等相上观察用功，但能远离“执相”的缺失。修佛法要不离相，但也不即相。虽对身体、感受、思



## 《做个喜悦的人》

想、观念等现象察得清楚，看得明白，但要能对这些清楚、明白不沾染执著才行，否则就是“处处留情”。一面解脱，又一面自我束缚一个感情丰富的人，生活中往往有许多感受。有感受和充分看清自己有那个感受，是截然不同的两件事。佛法里讲的执著，一定意味着“于事实不充分了知”。不了知却用了许多力气，坚执不放，把自己或别人弄得很“累”，就是执著。在原则上说，佛法的执著一定意味着：（一）无明（于真相不了知）；（二）用力（心力或身力，以坚执为相）。相对说来，看清因执著而造成的现象（如嗜烟）较容易，但看清执著本身就较难。就好像有风在吹，看到因风卷起的尘埃（即风沙）较容易。但若没有尘埃，就不容易看到风。必须用皮肤去感觉才会知道有风。佛教中主要讲的智慧，并不是一样很玄的事，只不过是用自己的慧眼去看出自己很累的原因（如背上的重物），然后放下得到自在罢了。造成紧张的原因很多，通常均不外乎“贪”及人对自我的执著。当人的生命有着对某种东西强烈的企求心的时候，身体上就会有一种紧张。对念力深的人而言，烦恼方起一丝就察觉到了，故不会任由贪瞋的力量在自己的身心上恣意肆虐而作用着。故与烦恼相应的“业风”虽然在吹，但与解脱相应如春阳一般的“念力”也一面在照。所谓行就是指思的产生和思对所作所为产生影响时所形成的性格特点以及性情气质。禅宗将未经启明之心比作一池泥水，认为要使之清澈，最好的办法是听其自然（由它慢慢沉淀），而不是借研读教条频频翻搅池子。

### 9、《做个喜悦的人》的笔记-第31页

许多一时做出激烈行为的人，时候皆为、颇为后悔的看清了自己当时只是深陷于一种情绪中。以佛教的修行看来，所谓“修行”是不能靠事后才看出来的。修四念处当养成一种习惯，要事事在当时就看出来，当时就不为它所惑才行。

充分察觉并不只是意味着知道其存在，除了知道其存在外，还必须对和那个感受相关的一切可察觉到的事实充分了知。例如那个感受的强弱、长短，生灭等。

### 10、《做个喜悦的人》的笔记-

#### 做个喜悦的人

作者：未知 文章来源：网络 点击数：561 更新时间：2007-8-28

曾在书店见过一本书，名为《做个喜悦的人》，端详了很久，没有买，但却记住了这句话，常以此自励他，均有所获。

做个喜悦的人，说得多好！

细想一下，我们平常所讲的快乐、高兴、欢乐、幸福等等祝福的话，对方都有可能得到。欢乐幸福是某种Yu望满足之后的一种感觉，一种表情而已。比如你盼望成为一个大富翁，结果彩票中了头奖，那一刻间就觉得满足了：快乐会永久，幸福在向你招手。但即是有了财富，又能买来几天的快乐光阴，又能买来几天的事事如意呢？烦恼继而生起，快乐也只是一条美丽的彩虹。或者说年轻男女，经历了无数艰难挫折后，美丽的结合了，就觉得自己好幸福，是天下最最幸运的人。这也是一种Yu望的满足，婚前都想拥有对方，尽管历尽艰辛，终于满愿了，这种简单的想往与得到而后满足的快乐，怎能和喜悦相比？

## 《做个喜悦的人》

喜悦，是一种心态。

心态，是指心里的态度。对外界事物的变化，自己的心理会跟随而变之，若无正确的心态，则遇喜即喜，遇忧即忧，实实在在在一个平凡庸俗的“凡人”。若一旦拥有了喜悦的心态，则逢喜逢忧，均以乐观而稳健的方式对待，试想有什么不是因缘和合而成？得到的不一定是永久，失去的，也不一定是缺憾。人生，就是在得此失彼，得彼失此间转换变幻，无有穷尽，若心随境转，岂不活活累死。该放下的不该放下的，都随缘而有或舍弃，这就是喜悦的心态。如此才能完满度过此生而了无遗憾。

喜悦，是一种感觉。

感觉就是自己告诉自己的话，这是什么，那是什么。但要明白，人的感觉，粗分起来，尚有六根对六尘而有六识，更不必讲到第七识、第八识又能分出多少枝节来了，谁也保证不了自己的感觉，一定是对。那么，先给感觉戴上一副喜悦的眼镜，再跟着感觉走，见到美好的事情，喜悦、赞叹、随喜而为；见到丑恶的事物、喜悦、不赞叹，远离。这才有平等心，对任何境界，先喜悦，后再以“法”的尺度去衡量看是否应该赞叹、随喜。犹如对某个人，并不清楚他的底细，一见面，先以喜悦的感觉加在他的名子后面，即是以后有什么不能相融的地方，双方至少不会怀恨在心，最多是想“某某一向不错，只这一次……”那么，以后还有很多合作交流的机会。若一见面就妄加以评判，甲如何、乙如何，以后想要合作和共处，怕是件很难的事。哲人说：“团结就是力量”，可团结开始在什么地方？就始于一个喜悦的感觉。

喜悦，是一种性格。

大多数人会说性格是天生的。但喜悦这种性格，却可以是后天加上去的。一个人若处六尘境很欢喜，六根自然愉悦，则六识都是喜悦的。若有其中一根不愉悦，就会影响到整个喜悦的“纯度”。因此，如何调动六根时时愉悦满足，取决于个人向往的目标。

目标越是高尚、纯洁、超尘，喜悦就会增加，反之，喜悦就会减少或彻底丧失。需要再次强调的是，喜悦不同于高兴或快乐，那只是肉体的短暂满足感。而喜悦是深植于精神、灵魂上的一种恒久的，不受时空限制的品质。同于其他性格一样，喜悦会带给你因此性格而拥有的一切；甚至不夸张的说：只是喜悦，已带给了你一切！

曾经有个作家赞叹他的父亲：痛苦，是他的性格。我想作家一定不了解他的父亲，痛苦，是喜悦时，体现在外表，肉体上的一种相状罢了，他心里真正有的是喜悦，试想，若没有一种喜悦的性格，他又怎能承受其他人所不能承受的痛苦。在勇敢面对痛苦的表相之下，一定有一种伟大的性格——喜悦。

## 《做个喜悦的人》

喜悦，是一块只有自己才能品出来甜味的蜜糖，它一直隐藏在人内心最深处，只待你一尝其味，而终不能忘记。

喜悦，是一种动力，是一种无形却最有力的能量，使人在任何境遇，都能泰然处之，出于喜悦，归于喜悦。

外表快乐，内心不喜悦的人，是凡夫。

内心喜悦，外表不快乐的人，是圣人。

内心喜悦，外表快乐的人，即是菩萨了。

学菩萨，做个喜悦的人

### 11、《做个喜悦的人》的笔记-第24页

智慧，看出事实的真相-----的价值是无法被任何其他东西所取代的。它是佛法的核心，是修行的基础和依据。修行人一定要用自己的“觉性”去认识自我的苦恼及其原因，修行才有可能“开始”。而四念处的目的之一就是在锻炼自己的“洞察力”，使一个人更了解自己。

若打个比方说，就好像一个可以若全部门窗严密地关了起来，房间内就会是一片漆黑。此时想看房间内家具的形状、颜色或者墙上挂的东西，就十分困难。此时所能看见的就是黑暗。人如果想在房内走动，是很不方便的。此时若有人打开了一扇窗，房间内顿时就明亮了起来。房内的摆设、墙上的布置马上就变得清清楚楚。至于房内原有的“黑暗”，并不需要你去“除”它，只要光明一出现，它自然就没了。并不是它跑到哪里去了才没有，而是“黑暗”本身就没有实体，只是因为其他的姻缘才构成黑暗的现象。四念处的“智慧”也一样，只要它一出现，原先的烦恼执着自然就没有了。并非修行的人故意要去用一个力量离开它才没有，而是因为烦恼本身本来就没有实体，人若制作的厉害是因为“智慧”没有显现。只要智慧以显现，自然就对事情的真相看的清楚（洞察力明澈），同时自然也就放松、放下，自在（离执力的作用）。

### 12、《做个喜悦的人》的笔记-第10页

以佛的观点而言，人有两项基本潜能，是应该被锻炼而发挥出来的。一项是认清真相的智慧；另一项就是关怀他人，愿为他人服务的爱心，也就是慈悲。在佛法中，智慧及爱心均是一种能力，是可以被修行人经过自我的反省及训练而具备的东西，是人人皆可达到的。人不需要相信一个宇宙至高无

## 《做个喜悦的人》

上的存在，也无需和另一个身外的存在或者境界相结合，就可以达到具有智慧及爱心两种能力的人格。也唯有当人类的智慧及爱心皆成熟到了一个程度之后，人类的问题才能真正得到解决。

### 13、《做个喜悦的人》的笔记-第270页

第一步可先试着修修身念处的放松，在日常生活中灵活地配合二大入道要诀--“安那般那法”与“定点循环观照法”的反复修习，看看能不能使身心作到初步的轻安？再藉着修定来加强自己的离执力、并由“慈悲观照法”的修习和“利他行”的实践，看看自己能不能走出以自我为中心的牢笼，作一个有爱心和喜悦的人格的人？再由“无忧无悔地活在当下”为原则，去在日常生活中深化身、受、心、法的洞察与离执，去更深入地了解自己，找出自己的3缺失和执著，再去调整自己身语意的行为。能如此精进地不断觉观再觉观，离执再离执，最后终究能体会到佛教中讲的解脱自在的法味。那个时候再讲菩萨道，就很切实了，不会再只是一些浪漫的誓言和说空说有的思辨了。

### 14、《做个喜悦的人》的笔记-第22页

四念处就是帮助我们找出苦恼之源及使其适当转变的方法。前一项在佛法中称作“智慧”，又叫做“般若”，其目的及其作用就是照吃苦恼之源。找出来之后把它的性质，作用等看清楚，研究透彻，然后再用一套合理有效的方法使其适当转变，就是“修行”。四念处可同时锻炼人的智慧以及心的活动能力，因为它同时具有两种基本力量，一是“洞察力”，二是“离执力”。没有洞察力的人，心事模糊的，看不出事情真的真相，怎么“修”也掌握不到事情的要点；没有离执力的人，就像一个能坐而言却不能起而行的文弱书生，却不能把自己的理想付诸实践。

### 15、《做个喜悦的人》的笔记-第10页

四念处修行的最大特色，就是它要修行的人时时直视自己的生命，看清自己真的是在做什么。

### 16、《做个喜悦的人》的笔记-2016年3月

佛法的目的是烦恼的止息,也就是人世间忧悲苦恼的止息。如果我们的回答很平实,令人更了解了一些事实,至少我们可放心没有犯下态度上的错或制造了更多的问题。但如别人听了我们的回答或和我们讨论之后,变得更迷惑或问题更多了,则很有可能我们在回答问题时,在思想上有玄学化的倾向,或态度上有神秘主义的色彩。闻、思、修三个阶段,是佛陀提出令一个人智慧增长的方法,在佛教中称为“三慧学”。佛认为一个人如果要有智慧,光是一天到晚在家打坐或玄想是没有用的。人应该敞开心灵倾听智者的言语,然后再用心地思维,最后必须透过修行及实践,才能得到真正的智慧。以佛法的眼光来看,世上没有解决不了的问题,也没有转变不了的苦痛。一切的问题和苦痛都不能离开形成它的“因缘”而独立存在,故问题和苦痛是没有自己独立实体的,是满足“无我性”的。同时因为没有实体,故也是“空”的。人类在分析现象时,很显然地忽略了一些很近、很直接,也很重要的部分,却几乎把全部的精力集中在一些较远,较抽象的现象上人若感受不敏锐,对自己的感受不清楚,通常有两个原因。一个是“昏沉”。另一个原因是“散乱”。修行人若有这一个障碍,应该多修定。有恒心地去静坐,念佛或持咒的修行,使自己不再一天到晚妄想纷飞,而能真切地看到自己生命中的感受。于是这个人大部分的时间不是在享受自己已拥有的,而是在苦苦地追求自己所没有的东西。他真正“快乐”的时光只是几个短暂的一刻,而他也一直以为自己之所以不够快乐,只是因为尚未获得一样自己想要的东西。修行人如看不清哪些是自己的执著,哪些不是,其他人就算告诉他答案,对他的解脱又有何益?修行、解脱都是无法由他人代做的。每人的执著也都不尽相同。没有洞察力,就不能彻底体认一切事物的真相及缘起性,当然也就谈不上真正的解脱道。故佛在证果后看他所知道的三摩地行者,是舍弃了世欲但又迷上了心的境界的人。中国憨山大师所谓的“红尘白浪两茫茫”,讲的就是同样的道理。四谛是一个理论,但讲的却是修行的过程。它指出缘起法则之所以和人生有关

## 《做个喜悦的人》

，是因为人生和人生中的问题（苦）皆是缘起的。而其中很重要的一个“缘”就是人类的执著（集）。看出那些执著，并用一些方法（道）使自己不再如此执著，人生中苦恼的问题就解决（灭）了。一切架构出来的东西，无论再完整，再复杂，依缘起观来看皆是“有为法”——即依缘而生之物。只要有为法，就没有任何绝对的意义。人类之所以要到那一个永不死亡的地方去，只是因为对死亡的未知和恐惧而产生的不安全感造成的。相对地说，也就是因为人对生命现象的执著。当有人修解脱道到了一个程度，有了心得，觉得自己有能力用自己了解对解脱道的了解帮助他人，而欲使他人也能如自己一般地解除苦恼，我们也可说他的目的是合乎佛法的，也是“正思”；而他的修行则是解脱道的扩大——“菩萨道”。人为万物之灵，是所有科学上已知的生物中唯一会对现象“命名”的生物。但同时，人类也是唯一会被“名相”所迷惑的生物！东方哲学家反复推陈“名”的问题，实在是良有以也！老子也有“名可名，非常名”的看法，应和佛学中讲的“名”，在义理上是颇为相通的。说是说得高妙，谈是谈得圆满，但一旦离开人生现实的问题而自成一体或一学派，就成了纯为思想而思想的“玄学”了。以佛法观之，此是“执著”，不是解脱；虽然“谈的”是解脱。菩萨不为佛缚，不为法缚，不为僧缚他们念念清明地活在当下，却不执于所谓“念念”之连续相。连丝毫的执著都没有，当然也不会梦想着自己已成为什么或将到哪里去。对一切由心所生的东西皆了知得很清楚，当然不会为任何境界或思想体系所迷惑的，远离神秘主义的引人境界与思维上的密见稠林，不执于一切相而游于一切相之间。佛曾在《一切漏经》（书目六）中指出人如果不智地作意思维他不当作意思维之事，忧悲苦恼就会滋生或增长。这些不智的思维包括：我在过去存在，还是不存在？过去我曾是谁？我曾怎么样？后来我又曾如何？我于未来将存在，还是将不存在？未来我会是谁？我会怎么样？然后我又会成为什么？变得怎么样？我们一般凡夫的喜怒哀乐，往往是自己心中一套价值体系的反射，而不是一种赤裸裸不假思索的真情。别人顺了我们的意了，我们就喜；不顺我们的意，我们就悲。我们的悲喜是如此现实地被这一切外缘所界定甚至决定了。而事实上我们的哭不是真哭，笑也不是真笑。我们只是像个面包师傅手中的面团一样，软得很。要一个深陷于自己内心世界中的人能站出来接受真实的人生，除了他本人必须要能看出自己深陷于其中的事实，及有走出自己象牙塔的意愿外，最重要的是他必须要有一种坚强的意志力。这是一种做任何事都必须具备的“心之能力”，也就是四念处所谓的离执力。心的训练是现实得不得了的东西。一个人有几分的自我训练，就有几分的心之能力，是一点都假不了的。一个人平常不去修行，心力自然就是软弱黯昧的。只是因平时皆在顺境之中，故没有什么感觉。人总是借娱乐来分散注意力，也会使自己的智慧变得更为浅薄而逐渐失去观察真相的洞察力。由散乱心所生出之智慧，像是风中摇曳的烛光，忽明忽灭，很难充分地发挥洞察与离执的效力。故修定是一个人训练自己心的力量的方法，且能直接有效的提升四念处修行中的离执力。一个人如果只修四念处而不修定，通常较常遇到的困难就是慧力（洞察力）是增长了，但整体的心之意志力仍然不够；烦恼的确是减轻了，但仍不能使自己的身心调伏而产生向解脱道的巨大转变。修定的原则有三，就是放松、集中与有恒。解脱道若真讲到终极，定与慧根本就是一体而不可分的。而一个真正解脱自在的心灵，也一定是一个有“能力”的心灵，而能自由地收放自己的身心。故大乘所特别着重的，就是慈悲与方便。佛法应以众生及众生的苦恼为重点，而不是以一套自己想要别人接受的东西为着重点，故能“慈悲”地去了解时代及众生，作自我调整，以一个“方便”的形式去让众生的苦痛减轻。人因为无知与固执，才使自己成为没有喜悦的人。人能做到呼吸就只是呼吸，其他的也就好办了。佛最初所说的二边，是耽着世欲及苦行。以修行的立场而言，人的每一个念头皆有可能是在“耽着世欲”或是在作“苦行”。这是两个方向相反的“向量”，一个是贪，另一个就是瞋。只是一般人因对自己内心世界的觉察力不够，故对自己的耽著及苦行并不了知。佛法讲的“无作”，是针对修行人每一个心及身的行动上，皆可能存在的抓或推，贪或瞋等“二边”而讲的。修行人能见到这些并能放下了，那一种喜悦是挡都挡不住的。也才会知道所谓的中道行，才是宽广平直的大道。若人不能见到“二边”的事实，仍“闲”不下来。以狂心制狂心，以妄想止妄想，终究是劳顿的。故佛陀当初会以“筏”比喻佛法，就是要在最根本的修行心态上令人照见己非，让修行人深刻地体认自己在“抓”一样东西。若看见了，那真是“狂心稍歇”，喜于当下，整个人自然就会逐渐清净明澈。要看一个人是不是已安住于正法而不退转，是决定于他的“慧”——也就是到底有没有看出自己生命中的事实。佛陀发现世上一切的东西皆是因缘所生的，皆只是流转的一部分。在这不断流转的生灭相中，哪一样东西是“终极”的呢？佛从此不再为这一切由心所生的名言（思想、概念）所迷惑，彻底体认了现象是现象，名言是名言。能清楚地看清一切，接纳一切，而不在其中使自己如凡夫般地卷入，故我们尊称佛为“如来”。就是能真正接受一切的人，他的接受是现象的“本来面目”（如所从来），而不是凡夫在意识

## 《做个喜悦的人》

层面被“处理”过了的结果。追求终极的东西是一种人类的行为模式，其中主要的原动力仍是人本身对生命的不安。人老是觉得生命是不够真实的、危脆的、稍纵即逝的。但若把一些“观念”由世界中建立起来，如时间、空间、质量、灵魂及“终极真理”等等，这个世界就变得实在多了，有安全感多了，人的生命也就变得真实多了。人若不能在日常生活中作努力，使情况改善，所谓烦恼真是如影随形一般，任你有更多的“选择”，皆是没有用的。因为烦恼有烦恼的因，不在因上下手，而去做一些其他的事，只是逃避罢了！这就是佛法的开始了！当一个人彻底地发现自己并不存在在喜悦自在里，而仅是在不断地需要被刺激时，那一个深刻的觉醒，就是佛法中讲的苦谛（四圣谛苦、苦集、苦灭、苦灭道之首）的觉醒了。不断地借着“刺激”及“得到什么”来换取快乐，是世上大多数人的的人生观及“快乐哲学”。以佛法看这却是一条只有苦的不归路。修行人若不能藉四念处的修行而彻底地看出了自己的“追逐心”，而知道正是因为“这个”自己才如此地苦与不安，则所谓“修行”仍是在这条只有苦的不归路上。所谓“苦海无边”。一个事事皆以自我为中心的人，心中往往没有喜悦。并不是因为有一个上帝或一个菩萨在主管人世间的喜乐，而是一个对自我很执著的心之状态，自然就缺少喜悦。这是一个非常明显而重要的事实，却往往为许多人所忽略。“爱”不只是一个心的状态而已，它也是一种“能力”。有的人对“爱”存有不如实的幻想，容易在人生中成为自己幻想的奴隶。会一直被动地被自己生命中的一些“感觉”所拨弄，而不知道去在心中长养自己的爱。结果是自己失去了爱的能力，心中没有喜悦，而在感情上受到一点挫折，就很难承受打击。让你无尽的爱充满整个的世界——上方、下方及中间——而没有任何阻碍，没有任何仇恨，没有任何敌意。无论是行住坐卧，只要没有睡着，修行人应当保持这一个有爱心的觉知。这就是在此生中修行的最高境界。中国儒家的修身，在这个问题是也有相同看法。所谓“我欲仁，斯仁至矣”就是。这件事全看你要不要去做，你要去做，终究会是个有仁德，有爱心的人。这和佛家讲的慈悲观，可说在思想上是同出一辙的。但修行人不可忘了一切方法最终的目的是使自己具有爱的能力及人格。当一个人有了爱的人格之后，他会去为众生服务，只是自然。故凡是没有去为他人服务而只是一天到晚在房间里观想的人，慈悲观的修行乃未完全。故我建议修慈悲观的人，当同时去从事利益众生的事，才能避免唯心论的流弊。修行人能真的有一种爱的内涵，而能和众生一起哭一起笑，方谈得上菩萨道。修行人当然应该精进，但更该“如实”。该真的看出自己的缺点而加以改进，而不该仅是“不断地忏悔”，或“作出”一个悔罪的心态。不断忏悔的心态是偏向悲哀的、追悔的，这是不健康的。真正修行人给人的印象该是喜悦的，生命中充满对人生及修行的欢喜！各位不要以为喜悦的涵养既然不高远伟大，就一定是一件很容易的事情。其实不然。修行人如没有相当的“洞察力”与“离执力”，想要喜悦也是喜不起来的。若以真理追求者为例，其人一定要能返观自照地看出自己一直在追逐一样自以为有的东西，并坚固地执著于其中，才能逐渐离开这些执著而得到轻松。以佛法来看，真理追求者是绝不会因得到了一个“真理”而喜悦满足的。相反地，他必须要“看出”自己一直在很执著地追求，而且是彻底地看出，才能得到满足。他得到的永远只是“刺激”，而不是生命中本有的平和与安详。他一遍又一遍地在追，在“得到”，在“满足”；但也一遍又一遍地在“失去”，在“失望”。人能在生命中作一个积极进取的人，当然是好的。但当一切的重点是放在“自我实现”时，就有了一个缺点：“实现”及“完成”本身只是一个过程，而且当目标是以“自我”为中心时，这一个心之行为本身就蕴藏着一种苦。当价值观的重点是放在一个定点式“过程”上时，会发现自己所得到的快乐往往不能持久。这就是佛法中的“轮回”了。和中道相对的，在佛法中称为“二边”。二边就是两个相对立的“极端”的意思。整个修行的过程，佛皆要修行人“远离二边”，取“中道”而行。这就是中道修行的简述。故缘起法则可说是一样非常“现实”的东西，因为它讲的就是现实现象本身。当一切因缘具足的时候，你一定要那个现象不发生也很难。故讲中道就要讲智慧。由智慧去认清事实后再决定方法、程序、步骤及程度。懂得中道的人，有理想而不是理想主义者。他们对现实有主张、有看法，但同时也能够接受现实。他不会为了急于达到自己的理想而做出极端的事，因为他对他所主张的理想了解深入而不存幻想。他会确切知道哪些才是使理想实现之“缘”而去努力，而不会为表面上之荣枯所动。人不能接受自己，是没有智慧，不了解缘起法则的表现，也必然会为修行的障碍。能接受自己的人，脚跟才站得稳，修行才能落实而不仅是幻想。在缘起流转相中，并找不到一个或多个“众生”可放弃。虽不放弃，但也不黏着。因为既无可弃者，自然就亦无可着者。在无弃无着中，就有菩萨道中所谓的“中道”。行中道者不亢不卑，有智慧而明白自己与环境实际的情形。不作无来由的非份之想。而若有所行则皆中节。深解一切法的缘起性，故无论得任何境界皆不生实有之想而不黏着。不着则无有“我慢”之过失。故佛法的本质是智慧，其作用是看出事情的真相。故修行的要点是明白了苦的缘起性，用四念处去充分了解

## 《做个喜悦的人》

自我与自我的执著，再用中道的态度为自己订出短期及长期合理的修行目标，逐渐减轻自己的执著（离爱染），最后就能达到解脱道的目的——苦的止息。这是一个智慧与修行并重的过程，而且在程序上是实际而合理的。我所说的“禁欲主义”与“禁欲者”，指的并非是独身主义或出家人。我指的是一种想在极短期内使自己由“有欲望”转为“无欲望”的急进心态。问题是欲望及喜怒哀乐种种，事实上就是一个人的人生。人生是一样想没有就可没有，说不存在就不存在的东西吗？如果不是，那这些构成人生的“缘”也一样，不是想没有就可没有，说不存在就不存在的。方法本身是没有任何一样必然可令人开悟或解脱的。它们都只是一些有帮助的方法，而能不能帮得上忙，仍是要靠各人自己的智慧。佛法中讲的智慧，主要就是了解自己及自己在思想上、情感上的各种执著。了解了就能行中道，知道在自己是“如此”的情形下，如何修行才是合理的、有效的。不如实的东西是禁不住考验的，也是很难有生命力的。“如实”讲起来容易，做起来往往就有障碍。最主要的是修行人当如实地“见”到自己生命中的种种，然后再调整自己身、口、意的行为。而所谓“见”到，却不一定指的就是佛法中颇为深奥的空、无我、无自性等法则。修行人在见到这些较高层次的理则之前，他一定会先见到自己身、口、意上的缺点及偏执的。真有智慧的人并不一定能想出许多道理，在心中作种种复杂的，“投影作用”或“系统分析”。他只是如实地知道了自己在做什么。严格说来，一个人不去不存预设地如实直观生命，而把一套东西硬加在生命上，就是在作一种价值评判了。他是在把世界或生命想成说成——空的、无常的、无我的、无自性的，乃至缘起的。因为他不在观察，而在批判，不在看事实，而在尝试解释什么。不在如实地接受生命，却把生命想成一个样子。佛的意思是说他讲的东西没有一样是有实体的，故他“实无”所说。他若说了什么，也只是用来帮助修行人更了解自己及自己的执著罢了，并没有一个绝对的意义在大学时代我接触到了卡夫卡的小说，觉得他说了一些这个我自己都不大明白的感觉。于是我买了卡夫卡英译的全集，成了他的读者。但毕竟忧苦仍是忧苦，并没有因为另一个人有类似感觉而有不同。神秘的东西像醇酒，是迷人也是醉人的。人一旦习惯性地游于其中，就像一个很轻松解除武装了的醉汉，他的确是暂时处于一种“较不痛苦”的境界里的。但他也是醉的，步履不稳的，不知道自己会往何处去。苦众生也只有用慧眼照见生死实相，才得以真正令苦止息。学佛人就算今生不得悟，亦当于此不得悟中得不得悟之自在。见一分执著放一分，见九分执著放九分，而不作非分“非缘”之想。消除不安，真正有效的仍是缘起正见和四念处的修行。光是靠一些心中想出来的神秘境界去自我陶醉，情况虽暂时会变好，但终非究竟解决之道。佛教徒当努力修行，使自己成为一个轻松安和的人，再以自己为例子，使其他人也能由不安转为安和。缘生如幻的东西，执取是偏执，厌恶也是偏执。一个人若发现自己有修行的需要，他就修行了，并不需要了解这个世界到底是有的还是没有的之后方可修行。人在修行到一个程度后，对一些问题会有一些较过去更深入的看法，但修行的整体并不是建立在这些看法上。简而言之，就是当学理只是为了学理而存在，或是为了“回答问题”而存在时，它就会开始走上玄学化的道路；而失去了佛教实践的意义了。心的架构本身是抽象的，它可以复杂到无穷尽。佛法根本就不是一件那么复杂的事情，要了解了那么多的名相方能体会。真正的修行人只要能了解自己生命中最简单直接的事情，也就是“看只是看”、“听只是听”、“想只是想”，能用四念处见到了这些最简单不过的事，当下就能远尘离垢得法眼净。如实观事实；亦了知那只是“事实”。

### 17、《做个喜悦的人》的笔记-第13页

佛法的目的是烦恼的止息，也就是人世间忧悲苦恼的止息。这是一个既符合原始佛教的精神，同时也是适用于现代人的最简单而直接的答案。换句话说，佛法的目的是非常“入世的”，因为它非常积极的关怀人世间的苦痛。同时也是自利与利他的，因为佛法关怀的对象是“苦痛”，却毋论那个苦痛出于自己或他人。尽管在佛法实行的程序上，自利与利他有先后的次序（即必先自利后方有能力利他），但佛法整体的目的是一样的，即烦恼的止息。

### 18、《做个喜悦的人》的笔记-第29页

而艺术家及地质学家，就算从同一方向看，它们所看到的山野可能不尽相同。但是山仍是同一座山，应是大家皆了解的事实。同样的道理，“人生中的问题”也是一个整合体，只是当我们由不同的角度去看时，会有不同的看法罢了！故我们不可以为身有身的问题、心有心的问题，或者用一切的分

## 《做个喜悦的人》

类法去分辨，以为佛讲的这些系统可以像生物学家用解剖刀一般，把人生一份为二或者三或四。分别或者分类自然有其作用及目的，但分别者不可忽略了那些只是自己的分别，否则回为自己设立的分别所感，反而忘了当初分别的意义了。

要讲这个到底的目的，是使修四念处者虽然在身受心法等相上观察用功，但能远离“执相”的缺失。修佛法要不离相，但也不即相。虽然对身体感受思想观念等现象察的清楚，看的明白，但要能对这些清楚、明白不沾染执着才行，否则就是处处留情，一面解脱，又一面自我束缚，那就不是四念处修行的真正意义了！



# 《做个喜悦的人》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)