



佛教与人生丛书

觀念處今論行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。

# 做個喜悅的人

想行識亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不  
垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受。想。行。識。無眼  
香味觸法。無眼界。乃至無意識  
盡。乃至無老死。亦無老死盡。無  
得以無所得故。

〔台灣〕苟嘉陵著

羅蜜多。故心無罣礙。無罣礙。故  
夢想。究竟涅槃。三  
般



B94-51  
2  
:7

82382

# 做个喜悦的人

——  
念处今论

花城出版社

粤新登字 05 号

做个喜悦的人

——念处今论

〔台湾〕苟嘉陵

\*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号)

新华书店经销

广州新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 9.5 印张 1 插页 147000 字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 - 10,000 册

ISBN 7 - 5360 - 2077 - 5

B·14 定价：12.40 元



## 感 谢

首先要感谢我的父母对我的养育，由小到大，一点一滴，是说都说不尽的。尤其是我的母亲陆秀庭女士，在先父云森将军因公去世之后，独力教养我们兄妹三人。其中经过多少辛苦操劳，才使我们能成家立业。故我尤其要在此谢谢我的母亲。

其次要感谢在菩提道上曾亲自教导过我的老师，包括显明法师，仁俊法师、沈家桢博士、南怀瑾老师、杨文宝居士、李恒钺教授，及其他所有曾直接间接教授过我善法的诸善人士。我如有任何能利益众生之处，皆为他们的教诲。

本书的写作过程，经历过不少与佛法有兴趣者的讨论，使我能由许多不同的角度思索四念处的修行，故我要在此感谢他们。尤其是纽约市“维摩诘书屋”的主人翁仁明居士，诚实地给了我许多意



见。而他独自努力经营的佛教书屋，无疑地对我及许多人提供了很多的助益。另外也要感谢美国佛教会及佛教青年会所有曾和我共同研究佛法的朋友，因为他们才使我对法的体认更为深广。

当初我之所以会开始提笔写本书，是因为在纽约的世界佛教青年会会长吴本达居士的再三敦促。要不是他，这本书至少会晚五年才问世。吴会长乐闻善法，默默地做了不少支持善法的工作。对本书的支持，只是其中之一。故我在此特别地对吴本达、吴惠铃夫妇致谢。

最后要谢谢当初接引我的二位善知识——俞正先生与朱彦润女士。要不是他们二位的爱心与耐心，今天的我恐怕仍不知“今夕何夕”。我想今天我能出版一本书，是因为在人生的旅途上，我总能遇到慈悲智慧的人。



## 《念处今论》序一

释宏印

信仰佛教，修学佛法；对当今的每一位佛教徒而言，它所面临的问题，真是千头万绪。除了学佛者本身人生历练及生命抉择种种层次的难题外，更困难更疑惑的是，当今佛教，宗派繁多，法门多样。佛教历史悠久，时空演变广泛而辽阔，佛法的延续，因缘无常，条件组合，传承相续和合而无我，可能由量变而渐渐演化到质变。

对一位不是专业环境专业研究的普通佛教徒，面对如此庞大博杂的“历史佛教”，要他透过学术研究、文献考证，从南北传、大小乘、显密之间、禅净关系等等有关教义、教史、教制作广泛理解，而后有系统有次第的抉择佛法的了义不了义，是究竟或方便，这样的研究理解修学佛法，对广大多数



的佛友而言，显然是缓不济急。

另有一些佛教徒，认为佛法的可贵处，在于生命体验的修持，学术文字，说食不饱，舍闻思的胜“解”，单刀直入，专务专“修”，于是急证速成的法门，又风靡教界，一时之间，即身成佛，次第证果，又随处可闻。如此邪正难分，佛魔难明，其专修速成而走火入魔，误己误人，害家害国，因修行而误入歧途，执迷难舍，显然也是病急乱投医。

对于佛法的修学，我向来主张，尊重学术界研究的业绩，在此基石上，再次的修持与体验。所谓解行并重，相辅相成，相得益彰。笔者今年春，应纽约美国佛教会之邀，赴美弘法，得以认识苟嘉陵居士，相处数日，相知愈深，知道嘉陵居士，在多年来对佛教作广泛研究后，近日更以“原始佛教”为深入探讨，尤其以《阿含经》的“四念处”修行方法，嘉陵仁者于此再三致意焉！其研究理解及修持体验，真可说是解行双资，教证两得；而其悲心愿力，不忍正法衰，不忍有情苦，又是性情中人，古道热肠，充分流露于其文字三昧中！笔者接获其书原稿，一字一行，通篇细读，为之欢喜，为之惊叹，为之共鸣，真是领略到法喜道乐。

嘉陵居士的《念处今论》，开宗明义，指出佛



法的目的是——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。

我明确地相信，此书的发行，对于目前世界佛教徒，因修学佛法而引起的障碍与困惑，将提供一条清楚的实践之道及修学次第。读者诸君宜细心品尝，破疑启信，亲身体证，冷暖自知，当信我的所言不虚，是真语者，是实语者，是如语者也。

1992年12月初于台湾嘉义 海印精舍





## 《念处今论》序二

沈家桢

作者苟嘉陵是一位电脑专家，在纽约一家极大的股票交易公司担任电脑部门的一组主管。

十几年前我在纽约大觉寺第一次遇见他及他的夫人，那时他们还没有孩子。他给我的印象是一位思想敏捷，中英文根基都好，为人诚实，不说空话的年轻人。可是那时我觉得他心中似乎有相当多的烦恼及困扰。他还没有汽车，一趟大觉寺来回，差不多要三个小时，所以没有机会常见到他，也没有机会细谈，只是心中常有一种说不出的关怀。

几年之后，有一次仍旧在大觉寺，我忽然觉得他容光焕发，举止轻松，态度自在，谈吐有力，打听之下，方才知道他这几年来对“四念处”下的实际功夫，而深深体验到了这个佛陀所提倡的法门的



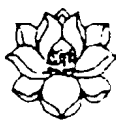
殊胜有益。

1986年他被会员分选为美国佛教会的董事，也许是最年轻的一员。之后，我们遇见的机会增加，他也开始为大众讲解心得，极热心地参加了他居住区的世界佛教青年会，积极地负起实际领导责任。

三个月前，他要我替他看一看他所写的一本书稿。我得老实讲，当时我看了他的题目《念处今论》，我并不感到多大兴趣，因为我觉得佛陀亲证的真理，是不应该因时代的演变而有今古之分；而且今之谓今，50年后岂不是又被称为古？所以《今论》也许会强调作者的主观见解。容易失去中道而有偏差。

可是我细心地读完他的全稿，方才觉得这本书极有它出版问世的价值。我的理由是：

一、这本书的内容，十分广泛，涉及题目很多，可以说纯粹是作者自己的经验体会，有他自己的立场，极少人云亦云的地方。而且并不是因为要想出版一本书而写这本书，而是要想纠正。他觉得这个时代的佛教，太忽略了当年佛陀所教导的四念处这个法门。而他凭着自己亲身体会到这个法门的好处，发心要唤醒有志于弘扬佛法的大德们重视这



个法门，也鼓励修行人要以这个法门作修行的骨干。

二、作者强调佛陀所教的目的是“烦恼的止息”，并不意味着只是个人烦恼的止息，而是所有有情“烦恼的止息”。换句话说：佛陀的教诲中本就包含了所谓大乘、最上乘的教义，因此根本不应该有所谓大乘小乘等等之分。作者对佛灭度后二千年来若干文字上的记载、立义、分派等颇有不予苟同的立场，有几处也许有较偏激的批评。我觉得读者必须要了解作者想强力纠正忽略四念处法门的苦心，正如作者自己说，他了解当年提倡大乘教义的大德们想纠正当时的流弊的苦心一样。

三、读者应注意，作者此文原是针对佛法修行人而写，正如当年佛陀教导的对象是比丘们——专门修行的人。读者切勿误会作者的意思，是说佛法除了四念处之外，别无其他修法。事实上，读者如能细读全文，特别是最后几章，作者极善巧地指出，所有现代最为大众接受的禅净密及南传佛教，其教法中都包含了部分的或整体的身、受、心、法四念处的教法。事实上如果对一位没有受过现代化教育的老年人，与其要他勉强学四念处，还不如让他烧支香，念句佛，为未来世可以有根基学四念处



而种个因。

四、作者在文中一再强调缘起法则，因果因缘及中道，并且指出这些都是四念处的核心。这是作者独到的心得，希望读者特别注意。

我相信任何人若能细读这本书，发掘与他最相应的论点，都会得到好处，因为这本书的包涵面极广。如果是决心专事修行的，则可能得到的益处更大。

1992年12月30日 沈家桢序于纽约庄严寺



## 自序

这是一本有企图心的佛法论述，希望能有效地达到以下的三个目的：

一、提出一个适合现代人的修行方法，而不带有任何宗派或宗教色彩。使现代一般人均能由此自我锻炼，而有效地得到佛法的利益。

二、彻底地反省并检讨目前种种有偏差的修行知见与心态，使人们能直接见到真正佛教修行的核心，而知道如何在法门众多的佛教文化中走出自己的修行路。

三、以一个符合佛法精神并能适应时代的修行理念为基础，使佛教能逐渐走出宗派分歧与团体林立之局面，而终究能发挥整体的力量，为众生谋福祉。

佛法实在是人类文化的一个珍宝，能有效地解



决许多现代人的问题。如何深刻地知法、见法，而使这伟大的文化能在充满紧张与压力的现代人生活中展现生命力，使现代人感受到法喜，使人类更知道“何去何从”，实在该是今天每一个佛教徒的责任。

众生烦恼无涯故，法亦无涯；法与烦恼皆无自性，本来空寂。

愿度一切众生故，我学无尽；众生不空我亦不空，世世常随。

愿以此自撰之对句和法界一切有情共勉！

1993年1月4日 荀嘉陵序于纽约市



## 前 言

人类的存在，往往是有着许多苦痛的。这并不是一个宗教传播者为了传教而作的灰色悲观论调，而是一个事实。

讲到人生中的苦，当然就会提到佛所说的生、老、病、死。

许多人一听到佛教讲的生、老、病、死，就以为佛教是悲观消极的，专注意人生中的负面。实际上人生里这些苦痛的存在，只是一个事实。佛教人以平常心去面对这些人生中的事实，并透过修行去超越因这些事实而造成的苦痛。而人类如果不能超越并克服这些苦痛，就往往会作出一些伤害自己或他人的事。

另外就是人类的好斗与好战，为了扩张自我而不顾一切的残暴面。曾有历史学者说综观人类的历



史，可以说是没有一天没有战争。尤有甚者是有些头脑不清的“思想家”鼓吹斗争的哲学，认为争战是人类“进步”过程中的必然阶段。本世纪的两次世界大战，皆肇因于一个或两个民族觉得自己是优秀的强者，而想要征服其他的民族。于是几十万人就侵入他国的领土，杀烧掳掠，无所不为。甚至有一个民族彻底地认为另一个民族是邪恶的，而想大规模有计划地把该民族完全铲除掉。

我希望大家不要以为这些事都已“过去”了，以为目前的人类并不存在这些问题。我们人类有一个特点，就是“好了疮疤就忘了痛”。事实上这些事距今都还不及百年，许多当年受过苦的人至今犹在。我们人类如果不能好好地反省过去并改善自己，很有可能过去的苦痛仍会不断地再来，只是大家都不知道会在何时何地而已。

撇开历史上的陈迹不谈，如果仅就人类目前的现况而言，情况实在也好不到哪里去。现代文明带给人类的东 西，除了隐形眼镜、试管婴儿等“方便”外，同时也带给了现代人更多的近视眼与不孕症。讲求竞争与效率的资本主义社会，除了使人类的“生产力”提高外，同时也使人类时时觉得自己只是市场上一件待价而沽的商品，且随时皆有被另





一件更好的商品取而代之的危险。于是发生了许多的并发症，焦虑、紧张只是其中的一面，最糟的是人类最基本的精神文明及道德价值意识逐渐破产。越来越多的人相信人生就是一场输赢的游戏，其中没有对与错，善与恶。你只要赢了，你就是对的。因为道德或信仰而输了的人，只是一群傻子，不合适被生在这 20 世纪的文明里。

事实上，人的不安及空虚感在急剧地升高。美国人想尽一切方法去阻止贩毒，却没有办法阻止人们吸毒。世界各地的自杀率及伤害案皆显著地在升高。许多人藉着虐待他人来得到“满足”，其中不少受害者竟是儿童。人们试着用一切方法来宣泄胸中的苦闷，用一切刺激来排遣不安，却只能暂时缓和一下苦闷的程度，而无法有效地使自己体会到生命中本有的喜悦安和。就像市场上的头痛药一样，每一种都可使人暂时不头痛了，却没有任何一种可使人今后永不头痛。聪明的人类在尝试使自己比较愉快时，往往变得无力而颇笨拙，不知如何才是快乐之道。

这就是本书的目的——希望人类能通过先哲的智慧及由其中而生的修行方法，使我们加深对我们自己的了解与锻炼，找出人性中之病根而加以根