

做个喜悦的人



[做个喜悦的人_下载链接1](#)

著者:苟嘉陵

出版者:花城出版社

出版时间:1995年8月

装帧:32开

isbn:9787536020771

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>

作者介绍:

目录:

[做个喜悦的人_下载链接1](#)

标签

佛学

佛法

佛教

禅修

做个喜悦的人

苟嘉陵

禅

灵修

评论

有启发，但总感觉台湾人写这种东西有点啰嗦，说教感重。

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。’

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。

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

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。

知道苦的根源，并去化解它

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

相见恨晚。

个人觉得很实在很适合对佛学有热爱之心的人学习。

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！

要多看几遍

大一时的因缘

平实

书写的非常真诚，真诚到感觉作者是个大傻子，缄默憨直的工科男气质。前半部分我推荐给所有人读，如实的看待自己，接纳自己，如何洞察体会自己的感觉，如何破除执着迷信。后半段都是各种佛教的说辞了。作者对文学、哲学的理解不透彻，当然这是佛教的书，自然不能从文学的语境出发，当从佛法修行的角度去出发。仍然是一本好书。能让人切实的体会到当下的平和喜悦。

非常，非常，非常的推荐给所有追求真知并想实修佛法的人

好书，四念住实修。

别样的佛教。

GOOD

四念处

感恩如蘄法師

[做个喜悦的人_下载链接1](#)

书评

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，实事求是是一点，他们的科学和...

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。...

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...

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) > shining: 似乎就是信息输入,理解加工和测试. 和一般...

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...

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...

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

这本书是我在2014年8月偶然的机会碰到的，现在也还在一直重复阅读，我的生活也因为这本书而发生了转折性的变化，烦恼也变得越来越少，碰到烦心的事情也能很快放下，从心里讲，这真的是一本非常好的书，在这本书中我所学到的方法是：
1、要认识到:从外界的事物...

《念处今论-做个喜悦的人》 《觉的宗教-全人类的佛法》
《活着真好-佛教的生命观和生死观》 很欢喜后两本书昨天印出。
《做个喜悦的人》也计划再印。智慧越分享越无穷。苟嘉陵《活着真好》 感谢
谢谢康龍哲仁者多年来在中国领导组织 QQ群，带领了不少众生研习讨论四...

[做个喜悦的人_下载链接1](#)