



(台湾)圣严法师◎著

佛教各种传承，
共通而基础的修行法门，
生活中，随时随地可用的解脱良方。

五停心 · 四念处

WU TING XIN SI NIAN CHU

圣严法师禅修精华 6



禪

禪修精要
Chanxiujingyao

⑥



五停心·四念处

圣严法师 著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

五停心·四念处/圣严法师著. -北京:华夏出版社,
2011.2

ISBN 978-7-5080-6277-8

I. ①五… II. ①圣… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物
IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 015658 号

责任编辑:陈 默 梅 子

图书策划:安凤影 梅 子

版式设计:文渊阁图文工作室

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京温林源印刷有限公司

装 订:北京温林源印刷有限公司

版 次:2011年2月北京第1版

2011年4月北京第1次印刷

开 本:787×1092 1/32

印 张:8

字 数:900千字

定 价:25.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编者序

圣严法师教禅、讲禅、写禅，二十多年来足迹已广遍东西方世界各地，出版了二十种以上与禅相关的中英文著作，并陆续被翻译成意大利文、西班牙文、葡萄牙文、德文、波兰文、越南文、俄文等多种文字，接引无数人进入禅法的大门。如今说到要学习禅法，特别是中国禅宗，便不能不看圣严法师的禅修著作。

圣严法师在《禅钥》一书序文中自陈：“我的宗旨，是将正统禅修的观念及禅修的方法，通过通俗易懂的文字，分享给有缘的现代大众。”因此，圣严法师讲授禅法，便能在深厚的修行基础、广博的学养背景下，贴近着现

实人间的实际生活，介绍实用、易懂、健康，而且层次分明的禅修理论及方法，使得不同年龄性别、职业层次、教育程度的社会大众，都能分享得到禅法的利益。

尤其是，初学程度浅者，读了不觉得深奥难懂；老参程度深者，反复读了愈见其滋味与内涵，足见圣严法师高妙之处。

圣严法师有关禅修的篇章，都是先于《人生》杂志或《法鼓》杂志刊载，然后交由法鼓文化（原东初出版社）集结于《禅修指引》系列出版，少数则散见于法师的其他著作之中。

不过由于是以时间先后的顺序集结，所以

各篇之间，只有思想与目标的统一性，并没有篇与篇之间的连贯性；而且面对法师如此丰厚的著作，一般人则不免望书兴叹，不知如何下手。于是我们兴起了重新编辑这套书的念头，除了整理脉络，分出次第，书本规格并特别采用小开本，以利随身携带，随时参阅。

这套书的编辑，是依修学的阶梯分为七册：《入门》、《观念》、《法脉》、《公案·话头》、《默照》、《五停心·四念处》、《活用》。除了主要篇章外，配合单本主题亦选录有“实践指南”、“祖师箴言”，内容都是圣严法师对经典、祖师语录等的精彩诠释。书后并提供其他相关参考篇章之篇目，以及关键字检索，帮

助读者顺利、迅速进入圣严法师原始的著作，达到旁征博引、互相参照的目的。

这套书虽然取名为“禅修精华集”，但是圣严法师著作篇篇精华，让我们难以取舍，勉强只能说是一套原著的导读。既为初入门者提供一个方便的路子，先得梗概的全貌；也让已入门者，能够温故知新，时时自我检验。

因此，这是一套精致实用的好书，是修行路上的指引，更是菩提道上的明灯，值得您永远珍藏。

法鼓文化编辑室 谨识

目

录

五停心观修行法

前言

数息观

不净观

慈悲观

因缘观

界分别观

念佛观

/ 77 / 69 / 59 / 47 / 31 / 6 / 3 / 1

四念处

观身不净

观受是苦

观心无常

观法无我

日常生活中的四念处观

观身法

观受法

/ 95

/ 103

/ 105

/ 109

/ 112

/ 117

/ 122

/ 124

观心法

/ 126

观法法

/ 129

【实践指南】

怎样修持解脱道

/ 133

什么叫做解脱

/ 135

佛教的解脱思想

/ 144

佛教的解脱工作

/ 158

佛教的解脱方法

/ 168

谁该修持解脱道

/ 201

附录

其他参考篇章

关键字检索

/
207

/
205

/
203

禪

五停心觀修行法

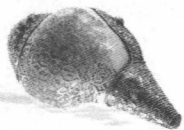


禪

禪修精華
Chanxiujinhua

五停心 · 四念處

禪修精華



人生要在和谐中求发展，又在努力中见其希望。



前 言

佛教一向重视禅定的修习，不论在原始佛教、大乘显教、金刚乘密教，都有它们各自的禅修方法。其中共通而基本的修行法门，即为五停心和四念处。此两种方法于早期佛教论典便

◎ 五停心观修行法



五停心
·
四念处

有记载，至今仍然沿用着。

简单地说，修五停心，是为了平息、净化心的骚乱和混浊的状态，使心念集中，以达正定。由五停心得定，进而观四念处开发智慧，此即解脱生死轮回之要道。

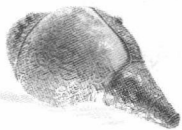
五停心的五种法门，虽然历来释义略有不同，但通常界定为：

一、数息观；

二、不净观；

三、慈悲观；

四、因缘观；



人生要在和谐中求发展，又在努力中见其希望。



五、界分别观。

汉文的佛教典籍中，亦有以念佛观取代界分别观的。所有这些方法皆针对一般人深重难除的习气、障碍而设，如数息观对治散乱，不净观对治贪欲，慈悲观对治瞋恨，因缘观对治愚痴烦恼，界分别观对治我见，念佛观对治罪重及障深等人。止惑除障后，才能以纯净、专一而有信心愿心，更进一步修行。

◎ 五停心观修行法

数息观

梵语为“安那般那”（ānāpānā）。

数息观是最普遍而基础的佛教禅定方法之一。不论小乘佛教、大乘佛教，皆视之为初学者最好的入门训练。因为数息观对治散心及妄心，而散心及妄心是每一个初学者必定会碰到的

