**五停心观修行法**

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

圣严法师

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。其中通用而基本的修行法门，即为五停心观和四念处。此两种方法于早期佛教论典便有记载，至今仍然沿用着。

简单地说，修五停心观，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。

五停心观的五种法门，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，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，念佛观对治罪及障深等人。止惑除障后，才能够纯净、专一而有信心愿心，更进一步修行。

一、数息观（梵ānāpāna-smrti）

数息观，梵语为“安那般那”。是最普遍而基础的佛教禅定方法之一，佛教不论小乘、大乘，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问题。

虽然如此，数息观并不只是一个粗浅的基础方法而已，因着每个人修习程度的不同，它可以由浅至深，含摄一套完整的解脱道进程。

在中国佛教天台宗，讲述修禅的要典《六妙门》中，指出数息观的六种层次为：（１）数呼吸--**数**，（２）跟随呼吸--**随**，（３）定或集中--**止**，（４）识别--**观**，（５）**还**，（６）**净**。

而所谓净，即是解脱或开悟的境界。以下介绍三个基本的数息方法，大致等同于六妙门的前三门，即为：一、数息，二、随息，三、集中在身体上特别的一点或能量的中心，即中国传统所称的观丹田。

（一）、数息

数息就是计算呼吸的数目。一般而言，以数呼吸为主。把全部的注意力轻松地放在享受呼吸的感觉上面，每感觉到气自鼻孔出去的时候，数一个数目，到十为一个循环，数到十以后，再从一开始。

平常人的呼气较入气舒缓，时间也较长，所以把注意力放在呼气是较为容易的。而吸气的时候，则须了了分明地知觉气息的进入，在每一次呼吸时保持着觉醒。

　　若数息的功夫用上了，呼吸会渐渐变得缓慢而深长，甚至也不大感觉到气息的出入了。则可以进而用其他的方法，或者还是专心于呼吸的出入，但可不必计数。

　　有几个问题是初学者常常发生的，如数息时伴随着许许多多的妄想杂念，特别是在出息、入息的中间或是正在吸气的当儿。此时只要立刻把注意力从妄念上拉回来，继续数下去即可。

　　另外，初学的人可能会头痛、头晕、呼吸困难。那是因为头脑紧张、求好心切，所以气上头部，无法自然地呼吸了。呼吸应该是放松而自然的，数息的功夫要绵绵密密，但身心则是轻轻松松。

　　不可刻意的控制呼吸，或极力地想排除妄念，那会使得呼吸的速度越来越快，或者越来越紧迫，便造成更多的阻碍。

还有，数久了之后，初学者容易陷入一种机械化的数数目的情况，或者变成昏沉无记的状态。此时应奋起心力，使心境保持清明和觉醒。或可暂时改用倒数的方法，从十数到一。也可以跳着数，如一、三、五……或二、四、六……直到二十。如果每次都数不到十就中断或忘失，也不必焦躁。

有的人妄想很多，可用出息与入息同时都数的办法，一个数目接着一个数目，以减少念头的滋生。但要注意呼吸仍要保持平均而自然才行，有的人蓄意使用腹式呼吸，其实，数自然呼吸稍久，横膈膜下降后，便成腹式的丹田呼吸。若故意控制，则不健康。

　　经行时亦可数息。把注意力放在同一只脚掌的举起、落下的知觉上，跨出一步时吸气，这脚再提起来时呼气，数一个数目，一到十为循环。此方法亦可理解为跨出一脚时吸气，再跨另一脚时呼气，呼气同时数一个数字。

经行时的呼吸亦可不数数目，只要配合呼吸的出入，注意脚掌的起落。在妄念很多的时候，就加上数目，以自己觉得最自然的经行方式来数即可。

（二）、随息

　随息可有三个阶段：

　第一阶段，把注意力集中于鼻孔，清清楚楚地观照每一次呼吸的出与入，但不数数目。气息自鼻孔端部呼出去的时候，心中很清楚明白，气息自鼻孔端部吸进来的时候，也很清楚明白。念头随着呼吸的出入而紧紧地系在鼻孔上，不到其他地方去，这是随息的第一个阶段。

　　通常若是数息的方法已经用得不错，进一步用随息方法的人，即能将呼吸的出入观得很好。另一种情况则是自己感觉非常疲倦了，没有办法集中心力来数呼吸，此时用随息，可能时而迷糊，时而清醒。

　第二阶段，即因随息用得了力，呼吸渐渐深沉，吸气时直往下去，沉到丹田，小腹自然而然地有起伏的动作。切要注意的是，不是故意地控制呼吸，不是把气往下逼，并用头脑指挥小腹起伏蠕动，那样做是不安全的，甚而对身体有害。

　　若气是自然地沈到小腹去的，便没有问题。此时虽然知道小腹随著呼吸在动，注意力仍宜放在鼻端。有人已把数息数得好，在数息时气已降到了小腹，到随息一开始，便已在用小腹呼吸了。

　第三阶段，虽然仍是在用小腹呼吸，但在自己的感觉上，每吸一口气，会输送到全身，如同整个身体都在呼吸似的。每一条血管、每一支经脉、每一个细胞、每一个毛孔，连脚趾尖、手指头等，都在吸气似的，觉得极为舒畅。

　　又好像在一间本来闷塞的房间里，当用抽风机，把室外的新鲜空气一抽进来，整个房间便充满了新鲜的空气；在吐气时，则似将身体里用过了的浊气通通被排出去，也像房间内的废气全被抽出去了一样。

　　此时还是随息，但自己会觉得，随着气息的进出，全身上下，通体内外，就像一个气球般地充满气又放气，放完气又充气。而且不管充气也好，放气也好，都是在一次又一次地脱胎换骨，好享受、好舒服。

　　如能持续着这种状态，到最后一定能得轻安，轻安以后就会入定。所谓轻安即是身体非常的轻松安定，好像是一点点烦恼也没有了，一丝丝妄念也没有了，一些些障碍都没有了。这个时候，你的心念不在鼻孔，是在全身，随着呼吸的感觉而贯透到了全身。

一般打坐的人，为了使自己的注意力更为集中，常常会把呼吸气往外往内压挤。因为压气闭气的时候，妄念似乎会减少一些，也由于压气闭气的缘故，腹部便会一起一伏。

　　这里要非常注意，如果随着气息的出与入而故意动自己的小腹，可能会有两种情况发生：（１）会有小腹胀痛的现象；（２）若是女性，也许会影响到经期的提早。

　另外，在打坐的时候，有的人会感觉到身体发热或发冷。如果身体发热，应注意入息，不要注意出息，体外的空气较体内冷些，所以入息的感觉是凉的。反之，如果身体发冷，则应注意出息，出息是暖的。冷暖的感受在鼻孔，只要去感觉它和注意它，不一会儿，身体的情况便会改善。

　还有人会觉得头部发晕发胀的，那可能是因为注意力集中于头额部位的关系。如果只注意鼻孔的出入息，不会产生问题。可是由于吸气必定经过脑门这个地方，很容易就会把注意力放到脑门的位置上去。加之以自己太过于用力，因此觉得头胀而痛。

　　若有这种情形，宜暂时放下随息的方法，把注意力放到脚掌的中心。先观盘著腿的上面一只脚掌心，注意力集中后再同时观两只脚的掌心。

观脚掌心，使得我们身体上半部的压力，慢慢地解放、松弛，把胀着头部的气导引到脚上去。

　　这个时候，仍然是随息，但是渐渐地可能会感觉到，随着每一次的一呼一吸，脚掌心的部位会一涨一缩，彷佛胀大了一点。

　　最初只是有个感觉在那里，但慢慢地觉得暖，也有人觉得清凉。

观脚掌心是在身体不舒服时才用的方法，并不需要一直用它。

　（三）、观丹田

　丹田，在佛教天台智顗撰《释禅波罗密次第法门》中另有一个名词，称为“气海”。修止的初门，共有身的五处：顶上、发际、鼻柱、脐间、地轮。

　　脐间又名气海，即是脐中之下、关元之上的小腹部位，即是中国道家所称的丹田。观丹田并不是佛教专有的法门，而且用这个方法也达不到禅定的最终目的，但可以将之当作修定的基础。

　丹田有三个：上丹田、中丹田、下丹田。

　　上丹田，位于整个头面最中心的部份，即两眉的中间。

　　中丹田，在胸部的两个乳头之间，横隔膜的上面。

　　下丹田，则是肚脐眼下三横指处。

　　通常所观丹田，即是将意念系缘于气海的位置，唯不可故意随着呼吸蠕动丹田，若丹田自然随着呼吸上下起伏，则是正常现象。

　　首先讲上丹田的观法。此即一般所称的眉心或印堂，是在注意力不易集中，并且有昏沉感觉时，可以用此法。但观的时间不宜太长，以免头痛，或有得通的幻觉，似会向上飞升，也是不好。

　　刚开始先假想在眉间的地方有一个光点，像颗珍珠般，晶莹明亮，是很清凉的光。起先仅是米粒般的一点，然后渐渐地扩大，整个头部都变成光团。再继续从头往外发展，全身成为一个光团，你的存在就是光，其他都消失了，除了光没有余物。

其次，当我们胸部不舒服，呼吸不畅，身体虚弱而没有精神的时候，观中丹田，此在针灸穴位名为“膻中”。观中丹田时，想像它整个部位是一轮满月而不是身体。

　　最先，在两乳头之间，画一个十字，于十字交叉点上观想有一轮满月，离我们好远好远，像是在太空之中一样。逐渐地，月亮越来越近，越来越大，大到中丹田的部份都是月亮。后来，甚至自己整个成了月亮，周围的环境也不见了。本来月亮在心里，结果自己消失在月亮里了。

至于下丹田的观法，男女有别，应特别留心。下丹田以脐下三指为中心，男性在作观时，不要低于肚脐眼下三个手指宽的距离，否则，观的部位太低，易产生生理上性欲的反应。女性则因为脐下三指处是近子宫的位置，若观久了，可能使得月经提早，或是在月经来时，一直观它而导致流血不止。

　　所以作观时，男性不要超过脐下三指，女性以观自己的肚脐为佳，或观肚脐眼下一或二指为宜。而且不要用专注的方式，当用若有若无地系心该处。如果每天打坐的时间不超过一小时，或是早晚各坐一小时，观下丹田大致上仍是安全而容易摄心的好方法。

　佛教把观丹田视为修止的初步方法（系缘止）里的一种，故在《释禅波罗密次第法门》说，修成五种系缘止的方法之后，接著当修制心止及体真止，到第三种止，始开智慧。

　观下丹田时，由于气向下沉，重心在下部，便能把所有的能量储蓄在这里，所以于人有很大的帮助。能够使得轻浮的人、紧张的人和讲话讲得很快的人，觉得稳重、沉着，也能使胆小而常缺乏安全感的人，以及没有自信心的人，性格改善。智顗大师说：“若系心脐下，脐是气海，亦曰中宫，系心在脐，能除众病，或时内见三十六物，发特胜等禅。”

　下丹田观到稍得力时，可能会产生几种现象：首先是发暖，再则，这个暖的感觉会傅到你的全身；暖流或向后通过肛门，顺著督脉从脊椎上达头顶；或从小腹，顺著任脉，向上经过胸口到达喉咙，若以舌舐上颚，便易接通督脉，道家即谓打通任督二脉，唯与发慧无关。

　　第二种现象，则是从小腹局部的温暖感，渐渐扩散到全身都觉得柔和的暖感。经过暖的阶段以后，身体所有的不舒服和紧张都没有了，最后连身体的负荷感也没有了，所以能治病健身；坐在那里，已经忘掉自己在作什么，但其享受轻安和舒服的感觉还在。

观丹田的极致是只能到这样的程度，它可使你获取到粗定的经验，故尚不知深定何味。就佛教而言，尚未到初禅定境的离生喜乐地。观上中下三种的任何一个丹田，到最后观成时，情况皆同，其中尤以中丹田和下丹田较易得定。

二、不净观（梵a?ubhā-smrti）

佛陀时代有两个基本而重要的修行方法，一是数息观，二是不净观，合称为二甘露门，即两种进入不死境界的灵药。一直至今日，南傅佛教地区仍普遍沿用此二教法。数息观已如前述，主要为对治我们的散心及昏沉心。现介绍可以帮助我们对治贪欲心，特别是淫欲心的不净观。

不净观即观身不净，观察我们的身体毕竟不清净，此法观成，能离五欲，故可得出世间禅。一般人之所以会有种种的烦恼，归根究底，在于执着自己的身体。以身体为我，所以产生许多的欲望和贪心。

　　由于身体经常是在不满足的状态下生存：肚子饿了想吃、口喝了想喝，冷的时候想穿、热的时候希望凉爽……。然而在没有饥、渴以前，就担优、防备着即将来临的饥渴，因我们是常常会饿、会渴的。正是为了己身的饱暖、安全和舒适，必须积蓄更多的饮食、衣物、金钱、家产等。这种对身外物强烈的贪着心，便成了心理上沉重的负荷。

　　同时，我们的身体，除了有饮食、衣物的基本需求，还有男女性欲的冲动，告子所谓“食色性也”，便是“饮食男女”，称为“人之大欲”。当吃饱了、穿暖了时，第三个淫欲的问题马上就会发生。一切的纠纷、烦恼，都是从身体而有的。因此，修不净观，即是针对此一妄执，对症下药，若能观成，便可以解脱烦恼。

在南傅佛教地区，直到现代，尚有一些隐居山林的比丘。师父教弟子们修行这个方法的时候，如果要很快地、非常彻底地修成，往往会去募化一具尸首来让他观。

　　因为不净观有两种，第一种是观他身不净，第二种是观自身不净。观自己比较不容易观成，总觉得自己没有什么不净的。所以要先观他人，观他身不净成功了以后，再观自己，就容易了。

若是因缘巧合，修行者找到了一个濒死的信徒，而这个人和他的家属都愿意把遗体捐出来，供作修行不净观用的工具。等他死后，修行者就把尸体带到深山里，放下来，面对这个刚死不久的躯体打坐，并留心观察随后发生臭烂不净的种种变化。

慢慢地，尸体改变颜色了，先变成黄色，再变成青紫色、黑色，继而开始浮肿。肿了以后，经过日晒，就开始腐烂了，皮肤渐渐地裂开，一块一块、一条裂痕一条裂痕地裂开。在此同时，苍蝇群集而来，直到整个身体都给苍蝇盖满。

　　随着旦、暮、晴、雨等天候的转变，苍蝇时来时去，并且在尸身的腐肉里产卵。因此尸身上就开始长出蛆来，这和露天厕所里的蛆是一样，是很肥痴的。

　　牠们的嘴很尖，有点黑，钻爬起来动作很快，一钻一个洞，在腐肉里钻进钻出的。大概最容易看到牠们钻动的地方，是鼻孔、两眼、双耳、嘴巴，和身上已经出孔、流水的裂缝中。到后来，整个死尸都被蛆虫占据吃光了。

这时尸体的味道是非常臭的，死老鼠、死猫死狗的味道，想必各位都闻过，死人的臭味则比死老鼠、死猫狗，还要浓上千百倍！闻到这种臭味，你会不想吃东西。

　　看到那种景象，你会想到身体是如此的不净，一向被贪恋的人体的色相、形容、威仪、音声、细滑及相貌都是不净的，并且你也会想到自身死了也是这个样子。

　继续观察下去，这个死尸啊，本来是膨胀了的。现在经过蛆虫一段时间的吸吮钻营，蛆又变成苍蝇了，苍蝇又产卵，于是有第二代、第三代的蛆在里头。死尸被蛆越吃越瘦，最后只看到摊在地下黑黑的一堆。

　　如果没有遇到大风大雨的吹打，这个尸体就是脏脏的、枯枯的、焦焦的，像什么野兽的骨头堆。骷髅上面，身体还是连着的，但极为难看。面孔、五官完全没有了，皮也没有了，肉也没有了，只剩下尚未烂掉的筋骨。

遇到下大雨了，数日，或是一连数十天的雨季，干枯的死尸又再度腐烂，筋也腐烂了。等到皮、肉、筋全都烂掉，便现出白骨。

　　这以后，越看越乾净，越看越清爽，逐渐地就像在博物馆里所看到的骷髅标本一般。可是博物馆里的骨架子是完整的，修行者所见的骨头都是零散的，东一根西一根地散在地上。

然后再继续看下去：有些细小的骨头，或被风化了，也可能给雨水冲走了，或是给什么小动物拖散了，只剩下几根粗大、干净的骨头。渐渐地，这些骨头也不再是骨头了，只见其洁白的颜色。

　　然后，白色也不再是白色，从白色变成了白的光。而修行者四周的环境已消失不见，修行者自己就在这白光里头。接下来，甚至也感觉不到白光了，根本忘掉了环境，忘掉了自己的存在，已然入定了。

修行者在修不净观的时候，是不见人的，因为他身上也薰染了浓厚的尸臭气味。每隔几天，他到一定的地方拿取他人供养的食物，直到修毕全部过程，过一段时间才能下山。

最初作观时，他是从观实体的死尸开始，一直到看见枯骨，看见白光为止，要相当长的一段时日。等到观成以后，每次一打坐，便能快速地由尸体的腐化观想到光，一直到自己消失在光里面，每次观的程序皆同。那时，已经没有真正的死尸在眼前了，完全是观想，但是对所有的步骤已经掌握得很纯熟了。

我们若依照如上所叙述的过程，用想像力，耐心而细心地观察一个陌生的死者遗体。虽无实体，但当我们集中念头观想的时候，仍然可以得到力量。尤其是对于贪欲、淫念强的人，是有帮助的。

　依据《禅法要解》所说，另一种从善师学习观自身不净，是观自己身中三十六物，不净充满，观所执着的他身亦然，若已达到厌离淫欲的目的，便息观想之心。

　　倘若欲着之心不息，当用两种方式：

　　其一是心理上贪瞋冲动强的人，最好用一点情绪性的意志力来辅助观想。例如告诉自己：看到我自己，唉，真是难看透了！太可厌了！人死了是这个样子！现在又变了……。每一个过程都提醒自己一下、强调一下，一直到白骨出现为止，再进入白光。

　　第二种人不常因身体而产生强烈的烦恼，所以不需要用情绪。只是很清楚地、一步一步地观想一切的变化经过，到看见白骨出现以后，接下来两个方式就完全一样了。而所谓白色的光，这光是明亮、清凉而柔和的，不是像夏天猛厉的阳光。

依上述的方法修行，能够很快地进入定境。因为这其间观想的过程较为复杂，在注意观想的时候，便能排除许多妄念。一连串的境界显现时，心也同时跟着对象的变化而在变动，但这个变动是连续的，而非散漫、纷杂的妄动。

　　平日心很散乱、念头很多的人，最好还是由数息观入手。否则可能一开始就妄想纷飞，不净观观不起来了。

依据《坐禅三昧经》卷上的介绍，凡是淫欲多者，习不净观，当观血肉之身，从足至发，不净充满。活着的时候，身中三十六物，皆是不净，何况身死之后。

　　又说多淫欲人，有七种爱，以观七种不净对治：

　　（１）若着好色，当习青瘀观法，乃至黄赤不净等色。

　　（２）若着端正，当习膨胀身散观法。

　　（３）若着仪容，当修新死血流涂骨观法。

　　（４）若着声音，当习咽塞气绝命断观法。

　　（５）若着细滑，当习骨见及乾枯病观法。

　　（６）若爱着众生，当习六种观。

　　（７）若都爱着以上六种，则遍观一切。

该经又说：“人心狂惑，为颠倒所覆，非净计净，若颠倒心破，便得实相法观。”“爱着心息，即知不净。”

　　身为父母精血不净合成，既得为身，常出不净，衣服床褥亦臭不净，何况死后遗骸！可见，若能修习不净观法，初则可以离贪淫，终则能成实相无相的观法。

三、慈悲观（梵maitrī-smrti）

　依据《坐禅三昧经》卷上所言，凡是瞋恚心重的人，当修慈悲观，又名“慈心三昧”。可有三个阶段，逐段观想：

　（一）、最初修行，当教观想，慈及亲爱

　也就是说，凡夫无不自私，首先爱自身受益，其次则推及亲人以及所爱的人。慈悲观的功能，第一阶段，即是要使自己对于生活周边的家人，以及私心觉得可亲可爱的人，不要以瞋恚的心态相待。

　　其方法则是当修行者获得种种身心快乐之际，例如寒时得衣、热时得凉、饥时得食、渴时得饮、病时得愈、贫时得钱、贱时得荣、劳累之时获得休息、急难之时获得救济。

　　应当推想观照，自己的亲人爱友，由近而远，由少而多。希望他们也都能像自己一样，希望他们每一个人，都能如愿。不论是以自己的力量协助他们离苦得乐，或求他人的力量，使他们离苦得乐。系念不停，不作异想，若起异想，及时回到慈悲观的方法上来。

　若在修行禅定之际，获得身心轻安、心胸宽敞等的觉受之后。也当以慈悲观，愿诸亲爱，获得如是利益。若在听闻佛法，读诵佛典，自觉心开意解，亦当愿诸亲爱，同获法喜。可知慈悲观主要在日常生活中的随所善缘，得善念反应，便当修习。但也可在修行三学六度之时，凡是善境，随处随时，均可修行。

（二）、其次当修，慈及中人

所谓中人，是指既非亲爱，亦非仇怨。常人不易对于陌生的路人，产生关怀的心，纵然觉其可怜，总是不关自己的痛痒，为何要照顾他们。所以有些西方的老人宁愿把大笔的遗产交给他们心爱的宠物猫狗，也不愿关怀无依无靠的流浪者及苦命人。

　　作为一个修习慈悲观的人，当在修成第一阶段的慈及亲爱之后，接下来必然会扩大慈悲观的对象范围，那就是要慈及中人。方法跟第一阶段相同，只是当在自己的身心获得种种快乐利益之时，也愿一切与己非亲非怨的人，都能获得。

　　也可以说，当亲爱者有苦难时，自己固然要施予救援协助，当一切非亲非怨的人有苦难时，自己也当施予救援协助，纵然未能采取实际行动，心中确存有深厚的慈悲心。系念不断，不作异想，若缘异境，立即回到慈悲观的方法上来。

（三）、终当修习，慈及怨憎

　所谓怨憎，便是对于自己不友善者，是破坏者、诽谤者、打击者、无理取闹者。所以对于怨憎者，施予慈悲相当困难。一般而言，怨仇相见，瞋怒心起，是正常事。怨憎相会，乃为八苦之一，岂能反而以慈悲心相待？故此须在修成慈及亲爱、慈及中人的两个阶段之后，才会修习。

　　其方法与第一、二阶段所修者相同，所异者乃在自己获得身心种种快乐利益之时，既愿一切亲爱者都能获相同的快乐利益，也愿一切非亲非怨者都能获得相同的快乐利益，并亦希望一切怨憎仇家敌人都能获得相同的快乐利益。

在《坐禅三昧经》卷上，对此第三阶段的修法，特别强调。因为对于亲爱及中人，起瞋恚生怨怒比较不多。瞋恚心的生起，主要是在对于怨家对头。故于该经说明：为何要慈及怨憎？如何来慈及怨憎？

　设问云：“怨憎恶人，云何怜愍，复愿与乐？”

　答云：“应与彼乐，所以者何？”

　　列举了七项理由及其修习方法：

　１、那人尚有种种好事，清净法因，我今岂可以一怨而抹杀他的多善！

　２、更当观想，那人在过去无始以来无量世中，可能曾经是我亲友善知识，岂可由于现在的怨恶，而更生怨恶！我当忍彼，是我自得善利。

３、当念行法，仁德含弘，慈力无量，我岂可失！

４、当再思惟，若无怨憎现前，从何修行忍辱波罗密呢？可知怨则能生我忍，作此观想，怨憎的人即是我的亲善。

５、再作思惟，瞋恚者受报最重，众恶中上，无有过者。以瞋加物，其毒难制，虽欲烧他，实是自害。

　６、当自念言：“外被法服，内习忍行，是谓沙门，岂可恶声纵此，变色蔽心！”

７、五受阴者，众苦林薮，受恶之的。如刺刺身，受苦无量，众怨甚多，当自守护，着忍革履。

统一以上三阶，实则便是当以平等心慈悲对待一切众生。为何能够看他们是平等的？这要从过去、现在、未来三世来看。我们当前碰到的怨家，在过去不一定是怨家，更不一定是未来的怨家。现在的亲友，在过去不一定是亲友，也不一定还是未来的亲友。怨与亲从无始以来，永远是交互而并行著的。

　　譬如一个家庭里面，父母、儿女、亲戚等等，有互相友爱之时，也有彼此摩擦之时。有的兄弟姐妹时常吵架打架，有的父母儿女彼此作敌人。但通过无穷无尽的三世，没有绝对的怨家与亲家，怨亲只是因缘和合的临时现象。

　　而一切众生都曾经跟我们有过人际关系，也可能将来会跟我们产生很好的关系。甚至今日的怨家，可能就是成就我们修行的菩萨。因此我们对任何一个众生应抱有平等的慈悲心，利益众生，并愿同与众生早离苦海。

四、因缘观（梵idajpratyayatā-pratītyasamutpāda-smrti）

经说，愚痴偏多的人，宜修因缘观。此所谓愚痴，是指不明因果法，也不信因缘法。对于人生的“生从何来、死往何去”，不能了解，醉生梦死，而又烦恼终身。

传统的因缘观，是观生死流转的三世十二因缘的过程，观成即知生死虚妄。若知虚妄，便能及时从生死流转而转变成生死还灭，即是从生死获得解脱。

依据《坐禅三昧经》卷上所说，也可分为三个阶段：

（一）、初习行者

初习行者，当教其观想：“生缘老死，无明缘行。”如是思惟，不令心缘他念，若缘他念，立即令还。

　　续观：“生缘老死，无明缘行。”此是十二因缘中过去世及未来世的四目。即是观想：人既有生，必将有老死；因有无明，必将有心意的行为，而带动身口的行为。

　　此处的“缘”，是指关系、原因、要素的意思。即是由于有了“生”的关系，便是有了老死的原因，“生”也就是“老死”的要素。若要无“老死”，先当无“生”。

　　同样的，“无明”是“行”的原因。由于有了“无明”的关系，所以一定会有“行”的结果。若希望无“行”，先当无“无明”。

生及老死是过去生的行为结果，若盼今生无生、无老死，先当没有过去世的行为。而其行为的产生，是因无明而来，无明是无始以来就已有了的烦恼之根本。

　　若知无明是由梦想颠倒而有，本无实体，即是如空的实相现前，即是无我的智慧现前，无明顿时消失。若无无明，即无行，无行即无生，无生即无老死。若能如此观成，便能返愚痴而为智慧了。

（二）、已习行者

已习行者，初阶段观成后，当教其观想：行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有。

　　如是思惟，不令外念，若外念诸缘，即摄之令还，继续观想。反覆观想如上八目，此是十二因缘现在世的八目。

此即是说，由于有了过去世的“行”为，便以行为而结集成为生命流转的主体，称之谓“识”。有了识的关系，便入胎成为胎儿，胎儿的形成是由精神及物质的结合。精神称为“名”，物质称为“色”，故当胎儿初成，称为“名色”。

　　胎儿成形出生之时，眼耳鼻舌身意的六根已经具足，由此六根门户，可以接受六尘的事物，而产生烦恼，故名为“六入”。出生之后，用身体接触到世界的事物现象，名之为“触”。

　　有了接触，即有感“受”，有了感“受”，便对欣喜者产生“爱”着。有了爱着，便有追求的争“取”了，有了取（及舍）的行为，便有了未来的果报之因，名之为“有”。于是生死流转，受苦受难。

若不希望未来再有生及老死的果报，最好便是现在生中不要有“取舍”的执着。若要无取无舍，先当对于所受的不起爱着。若盼不起爱着，先当不要执着苦乐诸受。若想不执着苦乐诸受，最好没有六根与六尘的相互接触。

　　若想根尘无触，先当不用六根。若想六根无用，先当名色不现。若盼名色不现，先当没有过去世的“业识”积聚。若盼没有过去世的业识积聚，先当没有过去世的行为造作。若作如此观想成功，即会明确地知道，人生的生从何来、死往何去了。

（三）、久习行者

久习行者，当教其观想：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。

　　可见，初习因缘观者，观十二支中的过去世的生死流转与未来世的生死还灭。已习因缘观者，但观十二支中现在世的生死流转与生死还灭。久习因缘观者，则通观三世十二支因缘段落的生死流转及生死还灭。

若对三世十二因缘过程及其每一段落的功能，都了然于心，作此因缘观时也不困难，难是难在常人较无法专注来作连续的次第观想。所以在修习因缘观时，若发现心念别缘他境，随时要回到方法上来。

三世十二因缘的罪魁祸首是“无明”。对于解脱者而言，无明已明，故为智者。身为凡夫，则尚未明，故称无明。故一切不知生死中事，乃是可怜愍者。因由无明，能造后世果报而有生死。

　　痴人不知生死起于无明，无明是从生死之间的造业受报而存续，一旦不造生死业，无明及业中断，生死亦了。佛说所谓痴人有两种类型：一如牛羊无知，二是外道邪见。因缘观能对治如此的二类痴病。

五、界分别观（梵dhātu-prabheda-smrti）

界的意思是差别界限，类别分际。一切现象，及至观念，都有名相体用，每一种名相体用，均有其界限的范围，名之为界。《大般涅盘经》卷三十六云：“着我多者，当为分析十八界等。”

　　若依此经所言，先修不净、慈悲、数息、界分别的四种观行。如法修行已，次第获得身受心法的四念处观。得是观已，次第后观十二因缘。

　　如是观已，次得暖法，以暖法而得信心，以暖法而得智慧。暖法虽是有为的有法，却能破除有为的有法。故此暖法，能为无漏的道相。

若依此经，五停心观的先后次第，应该是不净、慈悲、数息、分析十八界、观十二因缘。修行前四观完成，即得身受心法的四念处，修十二因缘观成，即入暖位。

从诸经论所见，界分别观的名称各异，另有界差别观、界方便观、分析十八界观等各。主要是从人生的身、心、环境世界，作统一和整体分析。

　　因为人的烦恼渊薮，便是我执，我执之坚固，是来自对于自我心及身心所在环境的颠倒想：以非我为我，以无常为常，以苦为乐，以不净为净。

　　若能综合地统观十八界，便可发觉我们的身、心、世界，乃是无我、无常、空的。唯有如此，始能从苦、乐、不净的无常之中，获得智慧，获得解脱。

所观十八界的界分别，便是观想：人生的存在，不过是身、心、环境，暂时的组合。以眼耳鼻舌身意的六根，为身的存在；以色声味触法的六尘，为环境世界；以觉受领知六根和六尘相接相对时所起的眼耳鼻舌身意之六识，为心的活动。

　　只要此三大类的任何一类发生残缺现象，自我的感觉世界、自我的价值判断、自我的执着范围，便随着变化。

　　可是凡夫执着的自我，并非真实的自我，而是虚妄不实的以幻为真。若能经常提醒自己：自我执着的结果，除了增加烦恼，没有一点好处，便是界分别观的功能。

十八界的构成要素，不出于精神与物质的两大部分。物质的部份即是地、水、火、风的四大，我们的身体由此四大和合而成，我们处身的世界，也是由此地、水、火、风的四大和合而成。

　　此四大类的元素，均在空间之中运动，知道并且利用这四大元素的便是精神，佛法称之谓识。所以十八界能够组合成一个人完整的生命现象，换句话说，人的自我，也不过是十八界的个别零件的暂时组合，其中没有一个不变的主体叫做自我。

正由于在界分别中，以破除自我的执着为最重要。因此在《杂阿毗昙心论》卷五要说，观自身界方便，即是观自我身体的种种自性、种种业、种种相。被我人所执着为“我”的自身，即是地、水、火、风、空、识的六界。

　　当观地界为水界润，故不相离；当观水界为地界持，故不流散；当观火界成熟，故不淤坏；当观风界动摇，故得增长；当观空界空，故有食等出入；当观识界合，故有所造作。

该论又说，再观此身，从足至顶，种种不净充满。观察此色身现象，犹如猛风，飘散聚沙。如是观法成就，能得空解脱门种子。于彼生死厌离不乐，得无愿解脱门种子。于生死不乐已，正向涅盘，得无相解脱门种子。

　　若于此观“得不作想觉已，观一切有为，皆悉散坏，是名界方便满。”也就是说界分别观观成，即见有为相坏，无作相现。

根据《瑜伽师地论》卷二十七，将此界分别观，称为“界善巧”。并谓界有十八，即是观想：眼界、色界、眼识界，耳界、声界、耳识界，鼻界、香界、鼻识界，舌界、味界、舌识界，身界、触界、身识界，意界、法界、意识界，并且了知此十八种法的各别的界域，各别的运转，即能于此因缘而得善巧。

六、念佛观（梵buddhānusmrti）

五停心观，应该只有五种禅观法门。但在诸经论中，对于“界分别观”则或有或没有，没有者乃以念佛观取代之。

　　例如《坐禅三昧经》卷上的“第五治等分法门”，即是举的念佛观，教人一心修念佛三昧。

　　《五门禅经要用法》所云五门，即是安般（数息）、不净、慈心、观缘、念佛。其次第与本文所取者相同。

　　因此有人说五停心观可以称为六门观。故在中国净影的《大乘义章》列出观佛观，天台的《四教仪》列出念佛观。

依据《坐禅三昧经》卷上所言，念佛观是为“等分行及重罪人”而设的观行法门。初修行者，当教其至有佛像处，专心一意，观看佛像相好，相相明了，一心忆持。

　　还至静所，则以心眼，观佛像相好，系念在像，不令他念生起，若起他念，立即摄念，还住于佛像相好。

　　若心不住，其师当教行者，自责其心，既责心已，心不散乱。此时便得以心眼，见到佛的像相光明，如眼所见。

　　进而要将佛像的三十二种大人相及八十种随形好，一一忆持，用心眼一一观想。能见一佛，接着便得见二佛，乃至得见十方无量世界诸佛色身，既得见佛，又得闻佛说法。

　　既得念佛色身，又复念佛功德法身的无量大慧，无崖底智。如若以心眼念佛色身相好，而空无所获，仍当勤心专念不忘，以报佛恩。

另据《五门禅经要用法》所言：“若心没者，教以念佛，若行人有善心已来，未得念佛三昧者，教令一心观佛。”此书对于观佛念佛，说明相当详细，现在将之分层次第介绍如下：

第一、初步观佛相好，观佛像的三十二种相好，了了分明之后，即闭目忆念相好在心。若不明了，再开眼谛视佛像，至心明了。还坐静处，正意系念佛像相好，在感觉上如对真佛色身无异。

第二、已见佛像相好，了了分明，如见真佛色身后。次当还坐静处，系念自己额上，一心忆念佛身相好，额上即有佛像出现，从一至十，乃至无量。

　　如斯佛像从额上出后，去身不远而还者，此修行者为求声闻根性。去小远而还者，此修行者为求辟支佛根性。去甚远而还者，为求大乘根性。

第三、次见额出诸佛还近修行者身，地作金色，诸佛尽入于地。地平如掌，明净如镜，修行者自观己身，亦明净如地。此名得

“念佛三昧境界”。

第四、继续系念在心，然后再观整体佛像相好，即见诸佛从心而出，手执琉璃杖，杖头出三乘人。末后一佛执杖在行者心前，正立而住，接着转身还入于行者心；先出诸佛，一一回转入心。

　　若此行者是小乘人，诸佛入尽即止；若是大乘人，诸佛尽入心已，又从遍身毛孔中出，诸佛光明满于四海，上至有顶天，下极风轮，如是照已，还来入身，如净琉璃。

　　如此观成，能生诸定，故名“一切念处”。佛所执杖，乃是定相；光明相者，乃为智慧。此非外道神仙所见，乃是“内凡境界”之相。

第五、舍前二境界，系念在脐，一心观脐，不久之后即觉脐有动相，而心系不乱，逐见有鲜白色物，大如雁卵。

　　继续用心眼谛视，即见有莲花，茎似琉璃，台为黄金，有佛跌坐台上；此佛的脐中也出莲花，花台有佛，第二佛的脐中又出莲花，花台有佛，如是辗转层出，乃至形势如大海；末后一佛还入脐中，乃至最初一佛入行者脐中已；此时行者自身诸毛孔，遍出莲花满于虚空，此等莲花又一一还入行者脐中。

　　到此时，行者身体，自觉柔软轻悦，自见身体明净如杂宝色。

　第六、行者次观自己顶有五色光焰，更观五光有五瑞相，见有一佛在光明中结跏趺坐，更观五光之中各有一佛，一一口中皆出莲花，遍满大地。

　　更观五光中佛，一一皆从其脐中出一狮子，吞食诸莲花尽，还入五光中佛脐中。最后，五光及佛，皆入行者之顶。此名“狮子奋迅三昧”。

第七、次观五光五佛入顶之后，行者自见己身作金色，并见脐中有物，圆满明净犹如日月。更观即见佛出，满腋下及腰中一共有四佛出现，一一佛出无量圆满明净日光。

　　以此光明，即见四天下一切景色，上至有顶天，下极风轮，悉皆明了，如见掌中，无有障碍。此名“白净解脱境界”。

第八、见此境界之后，四佛还入行者腋下及腰中。然后复见白焰诸光，从行者身体的前入后出、后入前出、左入右出、右入左出。如是四种入已，行者即见自身明净，及水四边，圆满净光。此名为“明净境界”。见此净光之后，即名为“成念佛三昧”，在四禅中。

以上所介绍的念佛观，必须是在已有经验的贤者老师的指导之下，进行修练。而且在每得一种新情况后，必须立即禀告老师，时时都在老师的照顾之下修练，才会正确安全。

这里的念佛观，是观像及观想的念佛。与宋明以后中国佛教从所熟悉的持名念佛，有所不同。然其念佛的功能，都可获得念佛三昧的境界。

净影于大乘义章十二正明第一种，傍示第二种即念佛观。曰：「问曰：有人诸患等分何以为治？成实法中十六特胜能为对治，依如观佛三昧经中观佛三昧能为对治，毘昙法中义亦同此，以佛相好非三毒境界故尔。」

天台于四教仪、四念处、名第四观为界方便，而举第一种。于玄义、止观即为念佛观，而举第二种。

后记

五停心观，本为修习大小乘禅定的基础方法，但是一般人总以为它是小乘三坚位的第一位，其次两位是别相念处与总相念处。

　　三贤位之后，便是暖、顶、忍、世第一的四个位子，称为四善根位，与三贤位相加，称为七方便位又名七贤位。过此七贤位，方入声闻四沙门果的第一果阿含位，才算进入圣位的初阶。

　　以此可知，五停心观的位次，尚属三界内的凡夫所修。因此也就不为一向以大乘自居的中国佛教所重。

可是在大乘佛教诸经论中，也常见有五停心观的修行方法，特别是不净观及数息观，一向被称为二甘露门。

　　若修离欲的梵行，当先制淫念，故观不净。若修禅定行，当先制散心，故用数息。所以受到普遍大量发挥介绍，鼓励修持。例如天台智顗大力阐扬的止观法门，是从次第止观而到圆顿止观，故对于五停心观著墨也多。

中国禅宗虽然主张不落阶梯，顿悟成佛，这对于初心学佛的人，能够很快得力的，实在太少。所以自宋代后，多援用净土行的持名念佛为初机的方法，然后教导参究“念佛是谁”的话头。

由中国传至日本的禅宗，也是教参公案，或教端坐正念，一切善恶都莫思量。但亦多教人先修数息法门，以除散乱，然后教用参禅方法。我本人在国内外指导禅修，也以教授数息为入门方便。

中国天台智顗禅师的《修习止观坐禅法要》即说：修观有二种，一者对治观，即用五停心观的不净、慈心、界分别、数息的四项；二者正观，即观诸法无相，皆从因缘生，因缘无性，即是实相。

　　然此五停心观，能使行者从有相观进入无相观，从有我的执着进入无我的解脱，乃是大小乘共通的禅修基础。

若以我的看法，五停心观虽然一向被认为是用来对治五种修行的问题，其实也有更积极的功能，那就是：

１、数息观是从安定散乱心而进入如来禅的初门。

２、不净观是从舍欲离淫而进入梵行乃至六根清净位的初门。

３、慈悲观是从慈心不瞋恚而进入平等大慈悲之大菩萨行的初门。

４、因缘观是从明察生死来去的因果关系而进入大解脱慧的初门。

５、界分别观是从分析人生现象而进入无我、无相、无著之大般若海的初门。

６、念佛观是从观像观想的有相念佛而进入空、无相、无愿（又云无作）之三解脱门的初门。

若能作如此说明，五停心观，岂不正是大乘佛法人人必修的功课？总括言之，五停心观，便是以数息来安心，以观不净来净心，以慈悲观生慈悲心，以修因缘观、界分别观、念佛观发起智慧心。

纵观整体的大小乘佛法，不就是以这几大项目为中心吗？不过初心学者，必得在贤师指导下修习五停心观，方能安全可靠。

忆国庆法会

感恩上师慈悲摄受弟子能够顺利参加此次国庆法会，弟子受益匪浅；您是那样的“慈无能胜”；而我是那样的愚痴和我慢。

初到云林寺的我，就被那宁静祥和的风景所吸引，第一次亲见到这么浓密的竹林，第一次亲见八角古井，第一次亲自走进寺庙里，木屋里，和曾经看到的空间照片没有什么区别，唯一不同的是亲自体验带给我的感受，是那样的真实，非梦。记得第一次拜见上师，看到上师的第一眼，心里不知不觉的已经动容了，好似被上师那种慈悲和人格魅力所感染的已经在心里哭了，没有任何经验的我在普照师兄的指点下完成了第一次亲自拜见上师，这也是我此行的目的之一。

相继七天的法会按照丛林的作息时间表开始，按照上师的开示从早上起床就开始修行，时刻提起正念，这样有规律的生活，让自己少了很多杂念。每天都有劳动，上师都会亲自指导我们如何劳动，因为无论是劳动还是坐禅都是修行，都是细节，细节决定一切。通过劳动切身的感受到上师是那样的平易近人，样样精通；感受到师兄们是那样的努力，毫不偷懒，到了晚上，开始了每日的禅心晚会，看到师兄们多才多艺的表演，自己很惭愧，因为自己唱歌，跳舞都不会，再就是碍于怕丢面子不想上场，记得一天的禅心晚会上大家都在跳舞，而我却孤零零的坐着座位上，此时慈悲的上师看到了我，慈悲的伸出手教受我跳舞，可是我太笨的原因，动作都是僵硬的，教了多遍没有学会，哎，遗憾。

上师无时无刻都在慈悲的摄受着我们，就在干活的一瞬间，就在跳舞的一瞬间；这次法会，弟子深深的知道自己的不足，一定努力改正。我为今生有您这样“慈无能胜”的上师而感到无比的自豪！

祈愿我的无等上师法体安康，法轮长转，法音传遍十方无量界！

愿以此功德 庄严佛净土

上报四重恩 下济三途苦

若有见闻者 悉发菩提心

尽此一报身 同生极乐国