

《圣严法师禅修精华：五亭心?四念处》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508062778

编辑推荐

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。

内容简介

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。由五停心得定境，进而观四念处开发智慧。修五停心可以得定，但不能开悟；必须是得定之后，从定出，以有漏慧来修四念处，从四念处发无漏慧。所有这些方法皆针对一般人深重难除的习气、障碍而设。

本书非常通俗易懂，利于净化心灵，升华灵魂。应用到实际生活中，对人的身心健康也颇有裨益。

作者简介

圣严法师，人间比丘圣严法师，一九三一年出生于江苏南通，十三岁出家，曾于美浓闭关六年，一九六一年荣获日本立正大学文学博士学位。历任中华学术院佛研所所长，东吴、文化大学教授，并创立中华佛学研究所，一生奉献于教育及学术工作不遗余力。

法师现任农禅寺与纽约东初禅寺住持，也是国际知名的禅师，他传承临济与曹洞两宗，不仅深入经藏，融通各派，更以自然生动的方法指导禅修，*应教，使各种文化背景的人士均能接受，著有中英日文著作百余种，被译为多国语言，广布世界各地。

近年来，为更进一步推广文化、教育、弘法及修行等悲愿，将佛法落实人间，于一九八九年开创法鼓山，筹办法鼓大学，推动[提升人的品质，建设人间净土]理念，承担起现代佛教继往开来的神圣使命。

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

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

前言

不净观

因缘观

念佛观

观身不净

观心无常

日常生活中的四念处观

观受法

观法法

什么叫做解脱

佛教的解脱工作

谁该修持解脱道

其他参考篇章

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

五停心观修行法

数息观

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，保持着觉醒在每一次呼吸之时。若数息的工夫用上了，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，数息的工夫要绵绵密密，但身心则是轻轻松松，不可刻意地控制呼吸或极力地想排除妄念，那会使得呼吸的速度愈来愈快，或者愈来愈紧迫，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，使心境保持清明和醒觉。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。……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)