

「念佛修定慧的方法 五停心觀」講義

助行之二

五停心觀

一、多貪眾生不淨觀：青、腫、壞、血、膿、蛆、散、骨、燒。種、生處、相、性、究竟。

二、多瞋眾生慈悲觀：慈——與樂，悲——拔苦。

生緣慈，無緣大慈。

生緣悲，同體大悲。

三、愚癡眾生因緣觀：因——種子，緣——土、水、日光。

四、散亂眾生數息觀：手持念珠，計數念佛。

五、多障眾生念佛觀：三障——惑、業、苦。

契理 契機

析空 體空

生……直觀不生（不滅）之心……地上菩薩

住……不令妄想剎那住於心中……三賢菩薩

異……不令妄想在心中變異……發心菩薩

滅……妄想既生又滅然後覺知……凡夫

正身端坐 當願眾生 坐菩提座 心無所著

結跏趺坐 當願眾生 善根堅固 得不動地

有為法……生滅心

無為法……不生不滅心

一切有為法 如夢幻泡影 如露亦如電 應作如是觀

—— 虛妄不實 無常變化

以攝心專注而念為下手方便

念佛方法要緊在聽

以攝耳專注而聽為第一方便

追頂念，念念要聽。

一句佛號即三諦，念佛之心即三觀。

附註：

能念屬乎三觀——一心三觀

所念屬乎三諦——一境三諦

一心三觀，一境三諦，諦觀不二。