



# 十隨念



# 隨念

- anusati — recollection

隨所緣相數數憶念

- mindfulness of the object

正念於所緣

# 一、佛隨念

- 隨念佛陀的功德
- 成就佛隨念的功德：
  - 能敬重師長
  - 得廣大的信、念、慧、福、喜悅、無有恐怖、能忍苦、來生得善處

# 佛隨念—九種勝德名號

## 1. 阿羅漢 (Arahant)

- 遠離一切煩惱
- 破貪瞋痴煩惱賊
- 破輪迴
- 應供
- 無隱藏的惡

## 2. 等正覺者 (Samasambuddho)

- 圓滿證悟一切法，故稱「等正覺者」
- 應遍知的法（四聖諦），已遍知
- 應斷除的法（集諦），已斷除
- 應證悟的法（滅諦），已證得
- 應修的法（道諦），已修習

### 3. 明行足 (Vijja-Carana-Sampanno)

- 三明：一切智圓滿，能知所有眾生的善與惡
  - 宿命明
  - 他心明
  - 漏盡明
- 十五行：大悲圓滿，能度眾生免於造惡
  - 戒律儀
  - 密護六根門
  - 飲食知節量
  - 勸修寤瑜伽
  - 具足七善法（信、慚、愧、多聞、精進、念、慧）
  - 具足色界四種禪那

## 4. 善逝/行 (Sugato)

- 善淨行
  - 依聖道而行；乘如實之道而來
- 善妙處行
  - 向不死的涅槃中行
- 正行
  - 所斷煩惱不再生起
- 正語
  - 真語者、實語者、如語者、不誑語者

## 5. 世間解 (Lokavidu)

- 依四聖諦而了解世間
- 諸行世間
  - 五蘊、十二處、十八界
- 有情世間
  - 知一切有情的煩惱、習性、根機
- 空間世間
  - 山河大地

## 6. 無上調御者 (Anuttaro-Purisa-Damma-Sarathi)

- 無上：無人能超越的
- 能善巧調伏應調伏的人、天、龍、象、夜叉、非人等

## 7. 天人師

- 以第一義諦教導天、人，令他們斷煩惱得解脫，如商團隊長，能帶團員避開險道和盜賊，安全抵達目的地。

## 8. 佛 (Buddho)

- 覺悟者
- 自覺覺他者

## 9. 世尊 (Bhagavant)

- 世間中最值得尊敬的人

## 二、法隨念—六項功德

### 1. 善說

- 初、中、後善
  - 佛陀的教法皆是能啟發信、解、行、證，故說是善
- 有義有文
  - 佛法中之文字與義理都是圓滿的，故說是善
- 佛說之法離顛倒，故說是善

## 2. 自見（證）

- 出世間法是佛斷一切煩惱而自證解脫的，非由迷信而得

## 3. 無時

- 出世間善法是在聖道後立刻證果，無有時間上的拖延；見道十六心（俱舍論）

## 4. 來見

- 因為佛法是真實存在與清淨，故值得來看，故為「來見」

## 5. 引導

- 佛法能引導人涅槃，故為引導者

## 6. 智者各自證知

- 依法自修自證，無人能替

## 三、僧隨念

- 「世尊的聲聞眾是善行道的，是正直行道的，是真理行道的，是正常行道的。四雙八輩是世尊的聲聞眾，是可供養者，可供奉者，可施者，可合掌禮敬者，是世間的無上福田。」

## 四、戒隨念

- 在家與出家憶念自己的戒德
- 如：「我於戒實無毀犯，無破壞，無污點，無雜染，自在，為智者所讚嘆，無所觸，有助於入定。」

## 五、(施)捨隨念

- 實際行布施之人
- 「我實有利，我實善得，我在慳貪的世人中，能離慳貪而住，是施捨者，淨手者，喜施捨者，有求必應者，喜布施分享者。」

## 六、天隨念

- 先憶念諸天之信、戒、施、慧等諸德，然後憶念自己同樣也具有信、戒、施、慧之德。

# 七、死隨念

## 非如理作意：

- 念至親之死，則生悲
- 念怨敵之死，則生喜；幸災樂禍
- 念無關係之人的死，則不為所動
- 念自己的死，則生恐懼

## 如理作意：

- 有生無不死，如被惡人追殺
- 健康與青春，終免不了病魔纏身，老朽死亡
- 比自己福德再大的人，終歸一死
- 體內的寄生蟲、細菌等與外在的蛇蠍毒蟲都能隨時置自己於死地
- 生命的脆弱
- 難以預料
- 生命有限
- 死亡在一剎那間

## 八、身至念

- 念身體三十二器官之不淨；厭惡作意  
<http://www.nibbana.cn/uploadfile/2013/0506/20130506013521518.pdf>
- 以口誦、默念、形狀、方位、處所、類別來修
- 順觀與逆觀

# 順逆觀

1. → 髮、毛、爪、齒、皮

← 皮、齒、爪、毛、髮

2. → 肉、髓、骨、髓、腎

← 腎、髓、骨、髓、肉、皮、齒、爪、毛、髮

3. → 心、肝、肋膜、脾、肺

← 肺、脾、肋膜、肝、心、腎、髓、骨、髓、肉、皮、齒、爪、毛、髮

---

4. → 腸、腸間膜、胃中物、糞、腦

← 腦、糞、胃中物、腸間膜、腸、肺、脾(spleen)、肋膜、肝、心、腎、髓、骨、腱(tendon)、肉、皮、齒、爪、毛、髮

5. → 膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪

← 脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁、腦、糞、胃中物、腸間膜、腸、肺、脾、肋膜、肝、心、腎、髓、骨、腱、肉、皮、齒、爪、毛、髮

---

6. → 淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿  
← 尿、關節滑液、涕、唾、膏(油)、  
淚、脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁  
、腦、糞、胃中物、腸間膜、腸、  
肺、脾、肋膜、肝、心、腎、髓、  
骨、髓、肉、皮、齒、爪、毛、髮

# 九、安般念 (出入息念)

- Ānāpāna-sati
  - āna 出息/入息；apāna 入息/出息
  - assāsa 出息；passāsa 入息
  - 實為平靜殊勝
  - 純粹與樂住

# 安般念一十六事(特勝)

## 第一組(身念處)

1. 出息長知出息長，入息長知入息長
2. 出息短知出息短，入息短知入息短
3. 知一切身\*出息…入息

# 1). 一切身

a) 指整個出息或入息的過程

「我於全身出息的**開始、中間和結束**，使覺知，知其出息…知其入息。」（《清淨道論》，果儒修訂版，p. 272）

b) 指呼吸器官

「如比丘以息滿一切身出息，若一切身內空已入息，如巧師、師弟子，令（氣）**囊滿已**，按使氣出，若（氣）囊空已，還開其口使氣得滿。」（《舍利弗阿毘曇論》卷28，T 28，p. 706a）

## 2). 遍身

a) 指遍全身諸毛孔

「若緣身中微細孔穴，入息出息周遍隨入諸毛孔中。緣此為境起勝解時，便作念言：我於覺了遍身入息出息，我今能學覺了遍身入息出息。」（《瑜伽師地論》，卷27， T30， p. 432c）

b) 更高難度; 傳說只有佛弟子修安般隨念第一的摩訶衍那能讓氣息自毛孔出入。

# 第一組：身念處

## 4. 除身行\*

1) 「我將入息出息，使粗的身行輕安，極輕安，止息寂止。」（《清淨道論》，果儒修訂版, p. 272-273

2) 讓身（色蘊）心（行蘊）平靜寂止；當身心平靜寂止時，出入息會變得非常微細，乃至覺察不到出入息。

\* 「云何身行？謂出入息，是名身行。」（《舍利弗阿毘曇論》卷28，T 28，p. 694b；《雜阿含經》803經）

## 第二組：受念處

### 5. 知喜

- 1) 從初禪與二禪中覺知喜
- 2) 出定後觀喜的特相

### 6. 知樂

- 1) 從第三禪中覺知樂
- 2) 出定後觀樂的特相

### 7. 知心行

「心行」指受、想二蘊；覺知身樂與心樂

### 8. 安息心行

使粗的心行平靜止息

## 第三組：心念處

### 9. 知心

- 1) 覺知心、意、識；覺知心的善與不善
- 2) 心 *citta*：一切精神作用的統稱；  
意 *manas*：重在思考；  
識 *vijñāna*：認識作用。

### 10. 令心喜悅

- 1) 從初、二禪中的喜禪支中令心喜悅
- 2) 從二禪入定又出定後，以二禪的喜為所緣，令心喜悅。

## 11. 令心等持

- 1) 在諸禪中專注於所緣，令心等持，保持心一境性。
- 2) 從諸禪入定又出定後，觀察與禪相應的心是容易消失的，了解無常等相後，生起剎那的心一境性，並繼續以此為所緣，令心等持。

## 12. 令心解脫

- 1) 以初禪救心脫離五蓋，以第二禪令心脫離尋伺，以第三禪令心脫離喜，以第四禪令心脫離苦與樂。
- 2) 於諸禪入定、出定後，以無常觀令心脫離常想；以苦觀令心脫離苦與樂；以無我觀令心脫離我想；以厭離觀令心脫離喜愛；以離欲觀令心解脫於欲；以觀察滅，令心解脫於集；以捨遣觀令心脫離執著。

## 第四組：法念處

### 13. 觀無常

觀五蘊的無常、生滅變易、剎那生滅

### 14. 觀離欲（愛）

1) 滅盡離欲：觀諸行的剎那壞滅

2) 究竟離欲：指涅槃

3) 「若愛盡、離欲、涅槃，寂靜妙勝。如實人若想、憶想，是名離欲想。」（《舍利弗阿毘曇論》卷29，T28，p. 709c）

### 15. 觀滅

「若愛盡、涅槃，寂靜妙勝。如實人若想、憶想，是名滅想。」（《舍利弗阿毘曇論》卷29，T28，p. 710b）

## 第四組：法念處

### 16. 捨遣觀

- 1) 遍捨捨遣：捨棄五蘊及諸行的煩惱
- 2) 進入捨遣：因為看見有為法的缺失，並朝向與有為法相反的涅槃而入涅槃

# 安般七種作意（初學者所應修）

一數、隨、觸、安住、觀、還滅、遍淨

## 1. 數：

- 1) 數出入息時，不宜在五以下，也不可超過十
- 2) 中間不可中斷
- 3) 開始應慢慢的數
- 4) 當出入息變得更明顯時，可以快快的數
- 5) 什麼時候可以停止數息？直到不數出入息時，也能住念在出入息的所緣上為止。

## 2. 隨：

- 1) 以正念跟著出入息，而不跟著出入息的開始、中間、結束的過程；如以鼻端為開始，以心臟為中間，以肚臍為結束。
- 2) 因為，隨出入息觀鼻端、心臟、肚臍會讓初學者的心容易散亂。

## 3. 觸：

- 1) 出入息所觸之處；鼻端或人中
- 2) 守門喻：只知道有人進出，而不管人的性別、年齡、穿著、手裡提著什麼東西等等。

#### 4. 安住：

- 1) 修安般念業處所生起的似相與安止定，是名安住。
- 2) 當粗的出入息停止時，以細的出入息的相為所緣。  
當細的出入息的相消失時，則依次生起更微細的相為所緣。

#### 5. 觀察：

觀察身與心為出入息的因。

#### 6. 還滅：

遍求名色的緣，去除有關名色在三世所生起的疑惑。

#### 7. 遍淨：

觀察五蘊無常、苦、無我，斷一切煩惱。

# 十、寂止隨念

憶念所有痛苦止息的涅槃之德

「諸比丘！無論有為法或無為法，在諸法中，離欲為最勝，即驕的粉碎，渴的調伏，執著的破滅，輪迴的終止，貪愛的除去，離欲、滅與涅槃。」（《清淨道論》p. 291）

「諸比丘！我對你們說無為…。我對你們說讓…彼岸…極難見，不衰老、不變、無戲論、不死、平安、安穩、未曾有、無災、無惱、清淨、洲渚、安全處等寂止之德。」（《清淨道論》p. 291）