

六隨念提供的斷除煩惱之道

／楊翠筠

一、六隨念字義解析

有關六隨念釋義，我們將它分爲字義和經義來解說，本小目先解其字義。六隨念，其巴利語爲 cha anussati。但是，於巴利《增支部》9 經則說 cha anussati h n ni，漢譯六念處。其實六念處也是六隨念，只是名相、用詞不同而已。Cha 是數詞「六」，無性，是複數。後語依據 M.M. 解 anussati，是由接頭詞 anu，加上 sati 構成陰性複合詞。意謂記憶 remembrance，回憶 recollection，思想 thinking of，深切注意的 mindfulness。(M.M. p.45。)由此義而言，六隨念可解爲深切地注意或記憶、回憶六所緣境。爲何要深切注意這六個所緣，目的即爲上昇進道、安穩涅槃，故行者應該將念置於此六所緣上。其次，就經義解六隨念。續明經典指謂的六隨念。

二、釋六隨念經義暨其提供斷除煩惱的方法

關於界定隨念的經典有《雜阿》550 等 6 經，以及《增一》十念品和廣演品 2 經，巴利《增支部》第六品 4 經，合共 12 經。因爲《雜阿》931 經〔對應巴利本《增支部》10 經〕，除對六隨念詳作描述性定義以外，還說明了應修學六隨念的時機、對象。是此，以該經作爲六隨念釋義及提供斷除煩惱方法的例示，我們可將該經分成九個段落〔如筆者在經中所加的編號所示〕，依次解析：

1 佛告摩訶男：「若比丘在於學地，求所未得一上昇進道，安隱涅槃，彼於爾時，當修六念，乃至進得涅槃。譬如飢人，身體羸瘦，得美味食，身體肥澤。…

2 何等六念？〔3-8 分別界定佛、法、僧、戒、施、天六隨念。其中施隨念的巴利語 c g nussati 有捨和施二種意義，但依漢語「施」字的意涵可含括捨，但是捨不一定能施、會施、肯施，所以此處我們還是採用「施」隨念。3-8 對照巴利尼柯耶《增支部》第六分的 10、25、26 經。〕

3 謂聖弟子念如來事—如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。聖弟子如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚，愚癡心，其心正直。得如來義，得如來正法，於如來正法，於如來所得隨喜心；隨喜心已，歡悅；歡悅已，身猗息；身猗息已，覺受樂；覺受樂已，其心定；心定已，彼聖弟子於兇險眾生中，無諸罣礙，入法流水，乃至涅槃。

4 復次，聖弟子念於法事——世尊法、律，現法能離生死熾然，不待時節，通達現法，緣自覺知。聖弟子如是念法者，不起貪欲、瞋恚、愚癡，……乃至念法所熏，上昇涅槃。

5 復次，聖弟子念於僧事——世尊弟子善向、正向、直向、誠向，行隨順法，有向須陀洹、得須陀洹，向斯陀含、得斯陀洹、向阿那含、得阿那含，向阿羅漢、

得阿羅漢，此是四雙八輩賢聖，是名世尊弟子僧，淨戒具足、三昧具足、……承事供養，為良福田。聖弟子如是念僧事時，不起貪欲、瞋恚、愚癡，……乃至念僧所熏，昇進涅槃。

6 復次，聖弟子自念淨戒——不壞戒、不缺戒、不污戒、不雜戒、不他取戒、善護戒、明者不厭恚、明者稱譽戒、智者不厭界。聖弟子如是念戒時，不起念欲、瞋恚、愚癡，……乃至念戒所熏，昇進涅槃。

7 復次，聖弟子自念施事——我得善利，於慳垢眾生中而得離慳垢處，於非家行解脫施，常自手施，樂行捨法，具足等施。聖弟子如是念施時，不起念欲、瞋恚、愚癡，……乃至念施所熏，昇進涅槃。

8 復次，聖弟子念諸天事——有四大天王、三十三天、焰摩天、兜率天、化樂天、他化自在天。於此命終，生彼諸天，我亦當行此正信；彼得淨戒、施、聞、捨、慧，於此命終，生彼諸天，我今亦當行此戒、施、聞、慧。聖弟子如是念天事者，不起貪欲、瞋恚、愚癡，……念天所熏故，昇進涅槃。

9 摩訶男！若比丘住於學地，欲求上昇安樂涅槃，如是多修習，疾得涅槃者，於正法、律速盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。(T. 2/99, p. 237, c38, b。)

第一段大意佛陀告訴釋氏摩訶男〔是釋迦族的國王，他的兒子是阿難陀，阿難陀的哥哥為阿那律，堂兄弟就是佛陀。〕解明修學六隨念的對象包括在家居士到有學比丘，應修學的時機則於所求未得〔有學比丘，希求證得解脫／涅槃。未得，就是尚未證得涅槃〕的時候，一一解明清楚。此一段落揭露六隨念並非限定在家或出家眾修習；換句話說，它的調適性高，可以適應在家與出家眾修學不同的需求與目的。

第二段則為設問，何謂六隨念？第三至第八段就隨念／將念置於此六所緣，各別解析。

第三段解釋佛隨念，首先定義佛隨念即若證果的聖聲聞／聖弟子，他已經了知世尊的教說，而隨念如來時，則憶念或念念不忘如來的十種名號與功德，這就是如來即佛隨念。若聖弟子如是數數修習憶念如來，則會產生諸功德。

即聖聲聞數數憶念如來十號與功德，就不會生起為貪欲、瞋恚、愚癡纏縛之心。聖弟子依於如來，生起質直心，獲得對如來義、如來正法的熱愛，獲得伴隨著法而來的喜悅。其所獲之喜由粗的欣喜，生起較細的喜悅。具喜悅者，成為輕安。具輕安身者，就會生起最細的妙樂。具妙樂者，心就會平定下來。我們從漢譯《雜阿》931 經的描述，看不到這種由修習佛隨念而產生種種經驗粗的喜到細的妙樂覺受的轉進。但對一個修習隨念的行者，卻是很重要的增上緣，讓他更增修習佛隨念的淨信。

第四段大意即說，聖弟子隨念法，此法是世尊演說，由於世尊善觀眾生根器，故佛以一音說法，眾生隨類各得其解。每個人都有了知世尊教說的機會，故此法對所有人都是開放的。因眾生隨念佛善說的法，在現世即產生利益，引導眾生走於正道上，這樣的法是必須有智慧者親身去經驗。聖弟子隨念之「法」，就是這

樣的事情。

第五段是陳述聖弟子隨念僧，此處所指的僧是佛陀的聲聞僧團，他們將佛陀的法實踐得非常好，是內心正直的行者，是走在正道、行六和敬，預備進入須陀洹、證得須陀洹，預備進入斯陀含、獲得斯陀含果，預備進入阿那含，證得阿那含果，預備進入阿羅漢，證得阿羅漢果之四向四果的聖弟子，這樣的聖弟子名為世尊的弟子僧伽。因他們具足淨戒、三昧、智慧、解脫、解脫智／知見等德，所以他們應被供養、被合掌禮敬、被布施、被恭敬。換言之，僧伽對佛教具備正確的信仰，能正確了解佛教的智慧和實踐〔經驗〕，經由他們親身的實踐和體證，獲得現世的種種利益。當聖弟子憶念或隨念僧時，也能學習實踐，獲得相同的功德和利益。

第六段解說聖弟子隨念戒，此戒是不斷〔使法身慧命不斷、不壞。〕、不缺〔圓滿無缺，包含基本的五戒十善到四眾弟子的戒律，都是圓滿不缺戒。修習者當能獲得圓滿的功德，自憶念我如是實踐，亦可獲得如此的功德。〕這樣的淨戒是沒有染污、瑕疵、不會執著因持戒產生的功德，所以心無牽絆，得心自在。此淨戒者被實踐經驗者所讚歎，由於執持淨戒，大眾都喜歡他，不會厭惡而排斥他。〔此處所說隨念淨戒，比巴利 10 經少了戒是導致三昧的戒。這項功德對實踐者來說，才是最重要的。可是漢譯《雜阿》931 經所說的戒，並沒有此德。〕

從第三段以迄第六段，我們發覺行者隨念對象，從佛〔萬德圓滿〕→法〔佛所善說〕→僧〔佛的聲聞僧團〕→戒〔諸佛皆為弟子制淨戒〕；如是，聖弟子隨念彼等事，其所產生的效益也不盡相同。由上述可知佛乃法、僧、戒的所依體，三者皆從佛陀所生。但是，由於行者根器不同，不見得非依一定的次第或規則實踐，只要能發起有情善根即可。自第七段起，所隨念的對象——施、天，聖弟子／聖聲聞不會去緣慮它們。

第七段講聖弟子自己憶念過去還在家時行種種布施〔A.10 經、漢譯《雜阿》550 經皆說在俗家時行施。〕，種種布施——常自手施、歡喜布施、努力布施、平等施等等，由行布施所獲得的利益，使他遠離慳垢。出家證得解脫後，同樣以其所體證的解脫法行法施，利益有情。何以故布施，尤其財施，非聖弟子所緣慮。從現在南傳佛教的比丘不持金銀，及沙彌十戒中即有不持金銀戒，可以推知為何聖弟子不隨念財施。可是，他隨念過去在俗家時行種種布施，提醒自己出家應以所修證的法布施一切有情，令得安穩快樂。

第八段則陳述隨念天，諸天包含四大王天、三十三天、兜率天〔彌勒菩薩所居，專修淨土念佛的行者，有人也願意到兜率天，因為彌勒菩薩是當來下生佛，能夠先到他居住的地方親近他，是最好的善因緣。〕、化樂天〔以為世間有情為其所創造而生主宰之樂。〕、他化自在天〔任意變化創造一切有情類，故自在無比。〕隨念諸天有種種功德，具足淨戒、布施、多聞、捨、了知諸法的智慧。他們在這裡往生，就轉生到諸天。我們隨念諸天，也希望自己能和諸天一樣，具足種種功德，在這裡往生後，能夠轉生到諸天。聖弟子所求不是生諸善趣，得以體證涅槃對聖弟子才是大事。故，基本上聖弟子不緣慮諸天。但並非看不起諸天，

因諸天亦有不可思議的功德；基本的五戒十善他們一定實踐得很徹底，否則是生不了天。若行者隨念前四隨念，不能確實掌握的話，亦可先緣後二，伺隨念力增強，再實踐操作前四隨念。

一般人心是散亂不安的，若依經示的六隨念反覆實踐、訓練，將自己的念安住在此六者，心就不會如狂馬奔馳。但是，此訓練和實踐，最好先有善知識的引導，會進行得比較順利。等到隨念力量或操作純熟，才離開老師自修。

三、修習六隨念的現世利益

如前所述，隨念見於漢譯《雜阿》、《增一》；但是，因諸學者對《增一》的看法不一，也比較複雜。是故，解明修習六隨念的現世功德，仍以上段引文作為解說的主要依據。

從第三段至第八段，主要闡明六隨念義、修習次第與功德。由於此六段落修習次第一致，唯隨念所緣境不同，故僅以第三段佛隨念例示修習隨念可獲的功德。

第三段經文的主題是佛隨念／念佛，操作的要領即隨念如來十號任何一個的功德，行者便生起效法如來修證三十二相、八十隨形好。如是數數憶念、念念不忘，成為促動我們實踐佛法的動力。因為原經對其指導原理，沒有詳細的闡釋，因此，以《大般若經·供養牽堵波品》第三之二所載，做一補充性的說明。即修學佛隨念，對聲聞、獨覺、菩薩乘行者都是必要的。其經云：「甚深般若波羅蜜多，能生如來一切智智，一切如來一切智智，能生諸佛設利羅。」甚深般若是根本，但佛相好身是修學的依處，具此身才能修學般若。由修學般若，究竟成就一切智智，能生諸佛舍利。故就此而論，修習佛隨念，就等同於修學般若，因為有佛相好身為依，般若慧、一切智智可以究竟圓滿。

若我們的推論無誤，則依據隨念佛陀任一功德或佛相好身，起增上心，促使我們實踐佛法，修證《雜阿》所載錄的功德即斷除三毒煩惱，故不起貪欲纏，不起瞋恚纏、愚癡心，行者的心是平正不邪曲的。透過三毒的斷除，即能獲得如來實義，獲得如來正法，對如來正法、於如來所得隨喜心。因為我們的恭敬隨喜，就能獲得等同如來的功德，由恭敬隨喜諸佛如來而生此功德。隨喜心平息後，生歡悅。歡悅寂息，身生起輕安的覺受。覺樂受已，他的心經完全平靜，達到心一境性、三摩地的狀態。

四、結語

綜合如上所述，了知六隨念是一個通貫在家、出家眾修習的實踐法目。顯示此法目的適應性高，能夠適合七眾弟子修學。《雜阿》931 經已彰修習隨念的現世利益，巴利《增支部》26 經也說修習六隨念是一條為了眾生清淨，度憂悲，斷除熱惱，獲得真理的道路。在在說明修習六隨念是佛法實踐要目，能夠安住念於六法者皆可修學。

六隨念是佛法實踐法目中較簡易實踐的方法，不像某些法目一定得具足特定的條件才可以修學，故其對一般人來說，就更具親和力和實踐力。它修習沒有特

定的場所，更是便利一般人；不必到寺院或森林道場，可以隨修學者的意願選擇處所。總結修習六隨念諸利益，我們應好好修學，以親證佛陀的教誡，把佛法恰當地傳遞下去。

