

入出息念修法管窺

臺灣.德雄尊者 整理

緒言

這份文件不是一人一時的著作，而是依據聖典中的指導，匯集多人多年實際修行經驗，加以編排整理而成，目的在於提供充分的訊息，給予以入出息念業處（安般念業處）培育定力與智慧的人，希望有助於他們免走冤枉路，突破修行的困境，順利達成修行的目標。

巴利語ānāpānassati 古來有多種譯法，有人純粹以音譯而作「安那般那悉地」，有人音義合譯而作「安那般那念」，間稱「安般念」，也有人純粹以字義而作「呼吸念」。現在為了使一般人能夠望文知義，所以根據義譯而譯為入出息念。

本文的主體分為三部份：《引述篇》援述佛陀在聖典中所開示入出息念的利益與殊勝，希望引發讀者強力的修行信心與意願。《修法篇》剖析實際修行時的要領與方法，希望幫助讀者達到立竿見影的功效。

《實例篇》條陳不同的禪修者曾經面臨的困難與有效的解決方案，希望提供讀者前車之鑒，使了解如何避免可能發生的問題，以及解決目前正在面對的困難。

隨著時代的改變，人的根性與習氣也不斷在改變。對於古代人這用的方法，現代人未必人人這用。由於本文的目的在於實用，而不在於完全依循傳統而照本宣科，因此除了列舉聖典的指導方法之外，也提供一些聖典上未明顯指出，但是有助於現代人排除障礙與順利修行的方法。

決定修行進展巴拉密的三項因素是：過去的巴拉密、現在的智慧與努力。其中，過去的是已成的事實，不是現在能改變的，而且就修行止禪以培育定力而言，每個人肯定在過去世都有夠強的巴拉密，關鍵在於如何用正確的方法修行，以便促使過去的巴拉密成熟，資助現在的修行。現在的兩項因素當中，智慧比努力更重要。在努力地不斷修行之時，如果以智慧認識心的現狀，掌握當下這用的要領，將使修行收到事半功倍之效。

每個人的根性與習氣不同，這合某人的方法未必這合另一人。再者，即使是同一個人，在不同的時候心境與情緒也時常在變動，所以在一次靜坐中有效的方法往往不會持續地一直有效。基於上述這些理由，學習修行的要領時必須理解其原理，而且要了解心變化無常的特質，如此才不會「執死方以醫活病」，不會呆板地死守方法，而能夠活學活用。

引述篇

在《中部．後五十經．入出息念經》（第118經）[1]中佛陀開示說：

「諸比庫，修習與多作入出息念有大果與大利益。諸比庫，修習與多作入出息念能圓滿四念處；修習與多作四念處能圓滿七覺支；修習與多作七覺支能圓滿智明與解脫。

諸比庫，如何修習、如何多作入出息念有大果與大利益呢？

在此，諸比庫，比庫前往林野，前往樹下或前往空閑處，盤腿而坐，保持身體正直，安立正念在前。他只是保持正念地吸氣，只是保持正念地呼氣。

吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。

吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；呼氣短時，他知道：『我呼氣短』。

他學習：『我將體驗全身而吸氣』；他學習：『我將體驗全身而呼氣』。

他學習：『我將平靜身行而吸氣』；他學習：『我將平靜身行而呼氣』。

他學習：『我將體驗喜而吸氣』；他學習：『我將體驗喜而呼氣』。他學

習：『我將體驗樂而吸氣』；他學習『我將體驗樂而呼氣』。他學習：

『我將體驗心行而吸氣』；他學習：『我將體驗心行而呼氣』。他學習：

『我將平靜心行而吸氣』；他學習：『我將平靜心行而呼氣』。

他學習：『我將體驗心而吸氣』；他學習：『我將體驗心而呼氣』。

他學習：『我將令心喜悅而吸氣』；他學習：『我將令心喜悅而呼氣』。

他學習：『我將令心專一而吸氣』；他學習：『我將令心專一而呼氣』。

他學習：『我將令心解脫而吸氣』；他學習：『我將令心解脫而呼氣』。

他學習：『我將隨觀無常而吸氣』；他學習：『我將隨觀無常而呼氣』。

他學習：『我將隨觀離貪而吸氣』；他學習：『我將隨觀離貪而呼氣』。

他學習：『我將隨觀寂滅而吸氣』；他學習：『我將隨觀寂滅而呼氣』。

他學習：『我將隨觀放舍而吸氣』；他學習：『我將隨觀放舍而呼氣』。

諸比庫，如此修習、如此多作入出息念有大果與大利益。」

諸比庫，如何修習、如何多作入出息念能圓滿四念處？

諸比庫，當比庫在某個時候，

吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；呼氣長時，他知道：『我呼氣長』。

吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；呼氣短時，他知道：『我呼氣短』。

他學習：『我將體驗全身而吸氣』；他學習：『我將體驗全身而呼氣』。

他學習：『我將平靜身行而吸氣』；他學習：『我將平靜身行而呼氣』。

諸比庫，在那個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在身之處隨觀身而住。諸比庫，在種種身之中，我說這是某一種身，也就是——呼吸。因此，諸比庫，在那個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在身之處隨觀身而住。

諸比庫，當比庫在某個時候，他學習：『我將體驗喜而吸氣』；他學習：『我將體驗喜而呼氣』。他學習：『我將體驗樂而吸氣』；他學習『我將體驗樂而呼氣』。他學習：『我將體驗心行而吸氣』；他學習：『我將體驗心行而呼氣』。他學習：『我將平靜心行而吸氣』；他學習：『我將平靜心行而呼氣』。

諸比庫，在那個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在受之處隨觀受而住。諸比庫，在種種受之中，我說這是某一種受，也就是——對呼吸的善加注意。因此，諸比庫，在這個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在受之處隨觀受而住。

諸比庫，當比庫在某個時候，他學習：『我將體驗心而吸氣』；他學習：『我將體驗心而呼氣』。他學習：『我將令心喜悅而吸氣』；他學習：『我將令心喜悅而呼氣』。他學習：『我將令心專一而吸氣』；他學習：『我將令心專一而呼氣』。他學習：『我將令心解脫而吸氣』；他學習：『我將令心解脫而呼氣』。

諸比庫，在那個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在心之處隨觀心而住。諸比庫，我不說沒有正念、沒有正知的人有入出息念。因此，諸比庫，在那個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在心之處隨觀心而住。

諸比庫，當比庫在某個時候，他學習：『我將隨觀無常而吸氣』；他學習：『我將隨觀無常而呼氣』。他學習：『我將隨觀離貪而吸氣』；他學習：『我將隨觀離貪而呼氣』。他學習：『我將隨觀寂滅而吸氣』；他學習：『我將隨觀寂滅而呼氣』。他學習：『我將隨觀放舍而吸氣』；他學習：『我將隨觀放舍而呼氣』。

諸比庫，在那個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在法之處隨觀法而住。他以智慧照見貪欲及憂惱的棄舍，成為善於旁觀的人。因此，諸比庫，在那個時候，比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在法之處隨觀法而住。諸比庫，如此修習、如此多作入出息念能圓滿四念處。

諸比庫，如何修習、如何多作四念處能圓滿七覺支？諸比庫，當比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在身之處隨觀身而住時，那時他具有確立不迷的正念。諸比庫，當比庫具有確立不迷的正念時，那時比庫具有堅固的念覺支，那時比庫修習念覺支，那時比庫的念覺支經由修習而達到圓滿。

如此正念而住的人會以智慧檢查、探究、徹底考察那個法。諸比庫，當比庫如此正念而住，以智慧檢查、探究、徹底考察那個法時，那時比庫具有堅固的擇法覺支，那時比庫修習擇法覺支，那時比庫的擇法覺支經由修習而達到圓滿。

以智慧檢查、探究、徹底考察那個法的人具有堅固不動搖的精進。諸比庫，當比庫以智慧檢查、探究、徹底考察那個法，具有堅固不動搖的精進時，那時比庫具有堅固的精進覺支，那時比庫修習精進覺支，那時比庫的精進覺支經由修習而達到圓滿。

奮發精進的人會生起沒有愛染的喜悅。諸比庫，當奮發精進的比庫生起沒有愛染的喜悅時，那時比庫具有堅固的喜覺支，那時比庫修習喜覺支，那時比庫的喜覺支經由修習而達到圓滿。

心生喜悅的人身也平靜，心也平靜。諸比庫，當心生喜悅的比庫身也平靜，心也平靜時，那時比庫具有堅固的輕安覺支，那時比庫修習輕安覺支，那時比庫的輕安覺支經由修習而達到圓滿。

身平靜及感到安樂的人心能專一。諸比庫，當身平靜及感到安樂的比庫心能專一時，那時比庫具有堅固的定覺支，那時比庫修習定覺支，那時比庫的定覺支經由修習而達到圓滿。

他善於旁觀如此專一的心。諸比庫，當比庫善於旁觀如此專一的心時，那時比庫具有堅固的舍覺支，那時比庫修習舍覺支，那時比庫的舍覺支經由修習而達到圓滿。

諸比庫，當比庫去除了對世間的貪欲及憂惱，以熱心、正知、正念，在受之處隨觀受而住……在心之處隨觀心而住……在法之處隨觀法而住時，那時他具有確立不迷的正念。諸比庫，當比庫具有確立不迷的正念時，那時比庫具有堅固的念覺支，那時比庫修習念覺支，那時比庫的念覺支經由修習而達到圓滿。

如此正念而住的人會以智慧檢查、探究、徹底考察那個法。諸比庫，當比庫如此正念而住，以智慧檢查、探究、徹底考察那個法時，那時比庫具有堅固的擇法覺支，那時比庫修習擇法覺支，那時比庫的擇法覺支經由修習而達到圓滿。

以智慧檢查、探究、徹底考察那個法的人具有堅固不動搖的精進。諸比庫，當比庫以智慧檢查、探究、徹底考察那個法，具有堅固不動搖的精進時，那時比庫具有堅固的精進覺支，那時比庫修習精進覺支，那時比庫的精進覺支經由修習而達到圓滿。

奮發精進的人會生起沒有愛染的喜悅。諸比庫，當奮發精進的比庫生起沒有愛染的喜悅時，那時比庫具有堅固的喜覺支，那時比庫修習喜

覺支，那時比庫的喜覺支經由修習而達到圓滿。

心生喜悅的人身也平靜，心也平靜。諸比庫，當心生喜悅的比庫身也平靜，心也平靜時，那時比庫具有堅固的輕安覺支，那時比庫修習輕安覺支，那時比庫的輕安覺支經由修習而達到圓滿。

身平靜及感到安樂的人心能專一。諸比庫，當身平靜及感到安樂的比庫心能專一時，那時比庫具有堅固的定覺支，那時比庫修習定覺支，那時比庫的定覺支經由修習而達到圓滿。

他善於旁觀如此專一的心。諸比庫，當比庫善於旁觀如此專一的心時，那時比庫具有堅固的舍覺支，那時比庫修習舍覺支，那時比庫的舍覺支經由修習而達到圓滿。諸比庫，如此修習、如此多作四念處能圓滿七覺支。

諸比庫，如何修習、如何多作七覺支能圓滿智明與解脫？在此，諸比庫，比庫依靠遠離、依靠離貪、依靠寂滅成熟於放舍而修習念覺支……擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……舍覺支。諸比庫，如此修習、如此多作七覺支能圓滿智明與解脫。」

以下引述佛陀在《相應部．大品相應．呼吸相應》裏的開示。在《一法品》裏的《覺支經》[2]中佛陀開示說：

「比庫依靠遠離、依靠離貪、依靠寂滅、成熟於放舍而在（修習）入出息念的同時修習念覺支……修習擇法覺支……修習精進覺支……修習喜覺支……修習輕安覺支……修習定覺支……修習舍覺支。如此修習、如此多作入出息念有大果、大利益。」

在《第一果經》**[3]**中佛陀開示說：

「如此修習、如此多作入出息念可望得到兩種果當中的一種：現法勝智（當生成就阿拉漢）；若還有餘蘊未盡，則成為不來聖者。」

在《摩訶劫賓那經》**[4]**中佛陀說：

「由於修習多作入出息念定**[5]**，所以身體沒有震顫與動搖，心也沒有震顫與動搖……」

在《燈喻經》**[6]**中佛陀說：

「諸比庫，以前，就在我尚未證悟正等正覺，還是菩薩的時候，就是專心於依這個住處（入出息念定）而住。諸比庫，當我專心於依這個住處而住時，我的身體與眼睛都不疲勞，並且我的心由於不執取諸漏而解脫。」

因此，諸比庫，如果比庫希望：『願我的身體與眼睛都不疲勞，並且願我的心由於不執取諸漏而解脫。』那麼，他應當善加用心於這入出

息念定。」

在《毗舍離經》[7]中佛陀說：

「諸比庫，正如在熱季最後一月時，有一陣灰塵揚起。就在那時，一片非時的大雲能夠（降雨）使它立刻消失與平息。就像這樣，諸比庫，經過修習與多作的入出息念定是寂靜與勝妙的，是純粹無雜與安樂的住處，能夠在邪惡不善法一生起之時，就立刻使它們消失與平息。」

在《第二品．伊車能伽羅經》[8]中佛陀說：

「諸比庫，如果有正確地言說時被稱為『這是聖住處，這是梵住處，這是如來住處』的，那就是入出息念定，在正確地言說時可以被稱為『這是聖住處，這是梵住處，這是如來住處』。對於心尚未達到至上安穩處的有學比庫們，期盼達成（心願）而住時，修習與多作的入出息念定能導向諸漏的滅盡。諸比庫，對於諸漏已盡、梵行已住、應作已作、已釋重擔、已達最上理想、已竭盡投生的結縛、正智解脫的阿拉漢比庫們，修習與多作的入出息念定能導向現法樂住（現在的安樂住處）與正念正知。」

在《棄舍結縛經》、《拔除隨眠經》、《遍知道路經》、《漏盡經》[9]中佛陀分別說：

「修習與多作的入出息念定導向棄舍結縛。」；「修習與多作的入出息

念定導向拔除隨眠。」；「修習與多作的入出息念定導向遍知道路。」；
「修習與多作的入出息念定導向滅盡諸漏。」

[1]Majjhimanikāya, Uparipaṇṇāsa, ānāpānassatisutta (sutta 118).

[2]Saṃyuttanikāya, Mahāvagga, ānāpānasāmyutta; Eka-
dhammavagga, Bojjhaṅgasutta.

[3]Paṭhamaphalasutta

[4]Mahākappinasutta

[5]入出息念定（ānāpānasamādhī）或譯為呼吸念（安般念）三摩地，
即修習入出息念而成就的禪那（初禪、第二禪、第三禪、第四禪）。

[6]Paḍīpopamasutta

[7]Vesālīsutta

[8]Dutiyavaggo, icchānaṅgalasutta

[9]Saṃyojanappahānasutta, Anusayasamugghātasutta,
Addhānapariṅgāsutta, āsavakkhayasutta.

修法篇

一、前行

第一節調身

1-1坐姿

靜坐時宜採取舒適耐久的坐姿。佛陀在經中提到「盤腿而坐」，這是最適合禪修的姿勢。然而，對於盤坐覺得困難的人，可以坐在椅子上禪修。盤坐的人也不必一定單盤腿或雙盤腿坐，可以將兩腳前後分開，並排平放，互相不壓迫。盤坐時最好坐在適宜高度的坐墊上，如此腰部容易自然挺直，不需費力。可隨自己舒適而調整坐墊高度，一般人用的大約五至十公分高。為了保持身體姿勢平衡，兩腳的位置宜適時互相調換，例如一次靜坐時左腳在前，右腳在後，下一次靜坐時換成右腳在前，左腳在後。

佛陀在經中提到「保持身體正直」：無論坐在什麼地方、採取哪一種坐姿，靜坐時都必須保持上身自然正直，既不要過度挺直，也不要彎腰駝背。一坐下來時可以稍微彎背與挺直幾次，試看保持在哪一個位置最自然，不需費力又能使背部平正。兩肩平正，自然下垂，不傾向任何一邊。頭頸部也應保持平正，不要低頭、昂頭、偏頭或轉頭。

1-2 放鬆與自然

調整好坐姿之後，先將心情放鬆，然後放鬆身體。放鬆心情的要領是無所求、無所期待，不要想著現在要靜坐，而要想著現在要讓身心充分休息。將一切雜事都放在一邊，讓心保持悠閒自在，猶如徜徉在山林幽穀之間，沒有任何牽掛。在經中，佛陀教導入出息念的修行法時，每次都先提到「比丘前往森林，前往樹下，前往空閑處」這段話，這顯示閑靜的場所適合修行入出息念。能有那樣的閑靜地方當然是最好，不然的話，也可以設想自己正處在那樣的大自然閑靜處——森林、樹下、空閑處，感受這種想法所帶來的悠閒與安寧。如此有助於保持心情放鬆與自然。

放鬆身體的要領是：先將心的注意力放在頭皮上，將頭皮放鬆。然後放在額頭處，將額頭放鬆。然後將兩眉與眉間放鬆，當眉頭放鬆時，全身會自然放鬆。然後逐一地放鬆鼻子、臉頰、嘴部。然後將頸部放鬆、兩側肩膀放鬆、右側上臂至手指逐段地放鬆、左側上臂至手指逐段地放鬆、胸部放鬆、背部放鬆、腹部放鬆、腰部放鬆、臀部放鬆、右側大腿至腳趾逐段地放鬆、左側大腿至腳趾逐段地放鬆。然後將全身同時放鬆。

在上述放鬆的過程中，心情的放鬆是前提，心情放鬆時，身體自然容易放鬆。然而，無論是放鬆心情或放鬆身體，都不要事先期待要放鬆

到什麼程度，也不要和之前所達到的放鬆程度作比較。只是沒有故意去繃緊身體即可，照著現在能放鬆幾分就滿意於幾分，這樣才符合當下身心的自然狀況。身心的狀況剎那剎那間都在改變，想要身心時時都維持在一定標準的要求不但不合理，而且不可能，只會徒增困擾而已。在放鬆身心的同時，應當保持自然，能做到一分就滿足於一分，絲毫不強求，這樣才能達到最理想的效果。

1-3忘卻身體

輕輕閉上眼睛，想像身體浮在虛空中，四周都是空的，沒有一切生物、沒有建築物、沒有大地。感受身體猶如氣泡一般，只有外面一層薄薄的皮，裏面都是空的。然後感受到外面的一層皮也消失了，變成空無一物，身體不見了，忘掉身體。如此，在靜坐的整個過程中，完全不去在意身體，保持身體不動，眼睛不睜開。

第二節 調心

2-1收心

將心的感覺放在心髒的位置，告訴自己無論靜坐前在做什麼事、說什麼，希望那一切的心思都自動收回心裏來。如此想了之後，只需繼續將心的感受保持在心髒的部份，靜靜地覺知。或許有人能感受到心回

到心髒來，但那並不是過去已滅的心真的能回來，而是經過這番自我暗示之後，現在的心不再傾向於向外去攀緣剛才的事情，感覺起來似乎是心回到心髒來了。

如此靜靜地保持覺知一會兒，有一分感受就是一分，沒有任何感受也無妨，只要讓自己知道不再去在意剛才的一切事情即可。

2-2 生起喜悅

《清淨道論》指示禪修者開始靜坐時先藉著憶念三寶的德質而生起喜悅。根據《阿毗達摩》，與善心相應的悅受能增強相應名法，亦即增強心力。充滿喜悅與活力的心有助於禪修進展。

在此介紹「佛隨念」的基礎修法：先讓心輕輕地感受在心髒的地方，保持平靜。然後以那樣的心回憶曾見過的一尊佛像，將他當作是真正的佛陀，然後以了解「佛陀」德質的心默念：「佛陀……佛陀……」。

「佛陀」是獨自以大智慧覺悟真理之後，以大悲心教導眾生也證悟真理的人。默念「佛陀」的時候保持了解佛陀的這項偉大的德質。每憶念一次「佛陀」之後，就讓心自然地繼續緣取這項德質。

正如馬自己有能力可以跑，馬車夫只須指出方向，鞭策馬一下，馬就能自動地繼續朝著那方向跑。馬車夫只須旁觀著馬跑，不須要一再不

斷地鞭策。只有當馬漸漸跑慢下來時，馬車夫才須要再鞭策牠一下，然後旁觀牠自動地繼續跑。同樣道理，心自己有能力可以緣取目標，禪修者只須指出方向，鞭策心一下，例如默念「佛陀」一次，心就能自動地繼續憶念佛陀這項德質。禪修者只須旁觀著心憶念，不須要一再不斷地默念「佛陀」。只有當心的憶念漸漸弱下來時，禪修者才須要再默念一次「佛陀」，然後旁觀心自動地繼續憶念。

如此憶念佛陀的德質時，漸漸地，心中的佛像會消失，內心只注意著「佛陀」這項德質，這是正確的現象，應當繼續如此憶念下去。憶念之時很重要的一點是要如實，意即：當下能憶念到一分就算一分，能憶念到兩分就算兩分，絲毫沒有強求與期盼。如此心就能很自在，喜悅也比較容易生起。然而，無論是否有喜悅生起，也無論喜悅能保持多久，心都只是平靜地繼續憶念佛陀，不在意得失。嘗試如此體驗佛隨念，時間久暫可以自己決定，一般可以修習二分鐘乃至十分鐘。

二、正行

第三節 基礎三部曲

無論修行哪一種法門，下列這三項都是很重要的基礎條件。在此謹就修行入出息念時的運用方法作介紹，修行其他法門時的方法可以同理

類推。

3-1用心不用腦

根據《阿毗達摩》，禪修時的心依靠心髒裏的色法而生起，因此禪修時是用心而不用腦。用單純的方法來分別：心是腦的主宰，腦只是心用來思考、推理、想像的工具而已。禪修時是直接用心如實地體驗，不需要透過腦來思考、推理與想像。如果禪修者懂得用心而不用腦來禪修，那麼他就是在起步時已掌握了正確的方向，正如挖寶的人挖對了洞一樣。

佛陀在《相應部·大品·入出息念相應·燈喻經》中說：「專心依入出息念定而住時，身體與眼睛都不疲勞。」要做到這一點就必須用心而不用腦，因為長期用腦修行入出息念的人常見的問題就是頭部脹、痛、硬、緊、壓力，眼睛痠痛，頸部與肩膀繃緊、痠痛。用心來修行入出息念的人不會有這些困擾。

並非每個人都能輕易地區別用心與用腦的不同，因此細心與耐心地體驗與嘗試是很重要的。用心與用腦的一項重要差別是：用腦禪修時，一開始就可以將所注意的目標知道得很清楚，目標呈現得很明顯，但是會感到心比較浮動，而且注意久了之後，頭部會感到不舒服。用心禪修時，一開始只能大概地知道所注意的目標，目標往往不會馬上呈

現得很明顯，而是必須經過一段時間才會慢慢清晰起來。保持用心禪修會使禪修者感到心裏很紮實、很舒適，即使禪修了很久的時間，頭部也不會有不舒服的感覺。初學者可以依照這些現象來嘗試體會用心與用腦的差別。

實際練習的方法是：禪修者從靜坐一開始就將心注意在心髒的部位，感受每一念心都從心髒的部位生起。從最初前行的調身、調心的每一步驟都試著用心髒部位生起的心輕輕地覺知。如此覺知時的原則前面已說過，那就是「如實」：能覺知一分就是一分，能覺知兩分就是兩分，只是如實，沒有任何期待與要求。這種如實覺知當下狀況的念就是最佳的正念，也是練習用心禪修的基礎。

3-2適度的精進（三項要領）

從佛陀本身證悟之前的修行方法，以及證悟之後教導弟子的方法來看，佛陀一向贊歎適度的精進。禪修者如果能把握三項要領，就能做到適度的精進。這三項要領如下：

第一項要領——平靜

靜坐的最基本原則就是要平靜，心不平靜就談不上靜坐。佛陀開示說：

「身平靜的人住於快樂；快樂的人心能專一」，因此保持心情平靜既

是修行止禪培育定力的先決條件，也是修行觀禪的重要基礎。在靜坐的整個過程中，無論正念是否保持得久、妄念是否發生得多，心情都不應該受到影響，只應該繼續保持平靜。

在實際禪修當中，接續前述的佛隨念之後，將注意力放在心髒部位，平靜地感受心由心髒部位生起。讓那樣生起的心平靜地保持覺知，無論當下有什麼身心現象發生，都只是靜靜地知道就好。當沒有任何特殊的身心現象生起時，就輕輕地覺知當下平靜的狀態。繼續保持那樣的平靜的覺知一段時間。當心能如此保持平靜時，精進就沒有太過強。

第二項要領——覺知

這裏所說的「覺知」特別指「覺知呼吸」。佛陀在談到入出息念的每一部經裏幾乎都提到：「他只是保持正念地吸氣，只是保持正念地呼氣。」意思是應當保持單純的正念，覺知呼吸。

接續上文，禪修者的心繼續保持平靜一段時間之後，就會自然而然地知道呼吸，那時就讓心照著那樣繼續知道呼吸。那樣的覺知是自然的覺知，沒有絲毫勉強。當心能如此保持覺知呼吸時，精進就沒有太過弱。

如此覺知呼吸時，禪修者會知道有時吸氣比較明顯、呼氣比較不明顯，

有時呼氣比較明顯、吸氣比較不明顯，有時吸氣與呼氣都明顯，有時吸氣與呼氣都不明顯。無論呼吸呈現出什麼情況，都只須要照著所呈現的樣子如實地知道它就好，不要加以評判或控制。

如此覺知時，禪修者的心不會跟隨呼吸跑入身體內，也不會跟隨它跑到身體外，只會在覺察到呼吸的當處知道它。如此就不需要去注意呼吸與皮膚接觸的觸點，因為需要談到觸點的目的只是為了避免心隨著呼吸跑進與跑出。由於同時知道呼吸與觸點的心是比較不專一的，所以當心不隨著呼吸跑時，不去在意觸點而只覺知呼吸，如此能使心更平靜與專一。

第三項要領——自然

這裏所說的「自然」是指「自然的呼吸」。保持平靜的心覺知呼吸時，應當照著當下呼吸本然的樣子去覺知它，不要有任何控制。呼吸不明顯時，應當照著不明顯的樣子覺知它，不要感到不滿意，也不要企圖使呼吸變得明顯。有一分清楚就覺知一分，有兩分清楚就覺知兩分，如此呼吸就會自然。呼吸自然時，身心才會自在。

身體會照著需要而自動調整呼吸，如果禪修者控制呼吸的話，由於不符合身體的正常需要，因此久了之後會造成身體的種種不適，乃至出現病態。保持自然的呼吸不但符合禪修的原則，而且符合健康的原則。

自然的呼吸往往是千變萬化的，因為身體狀態時時在變，所以對呼吸的需求量也時時不同。當禪修者以平靜的心覺知自然的呼吸時，不必在意呼吸如何改變，只須輕輕地知道呼吸即可。任由呼吸的形態如何千變萬化，禪修者都知道那就是呼吸，保持這樣的正念就夠了。如果能留意只是保持「輕輕的」覺知，通常呼吸就會自然，覺知呼吸時也會感到身心自在、舒服。

當禪修者懂得覺知自然的呼吸時，可以不需要用數息法，因為數息法比較容易使心變粗、變得不安定，比較費力，同時也容易不知不覺地控制呼吸，使呼吸不自然。萬一覺得必須用數息法，那麼最好只用短時間，心比較收攝時就改用隨息法，單純地覺知自然的呼吸。

五根與七覺支的平衡

當禪修者把握這三項要領，以平靜的心輕輕地覺知自然的呼吸時，當下的精進就是適度的精進，當下的正念就是最佳的正念。這時禪修者已經做到五根與七覺支的平衡。

先就五根的平衡來說：禪修者對禪修方法與對自己有充分的信心，才能如此善用，這種信心是「信根」；必須運用充分的理智才能如此掌握這三項要領，這種理智是「慧根」，如此禪修者的信根與慧根達到

平衡。必須付出適當的精進，才能繼續保持覺知自然的呼吸，這種精進是「精進根」；持續保持對呼吸的正念時，定力會漸漸加深，這種定力是「定根」，如此禪修者的精進根與定根達到平衡。讓心不偏離這三項原則的正念就是「念根」，正由於這種念根強而有力，才能繼續保持其他兩對根的平衡與茁壯。

再就七覺支的平衡來說：「念覺支」即是上文所說的「念根」，它使心不偏離三項原則，藉此來平衡以下的兩對覺支。「擇法覺支」是心了知呼吸，這與上文的「慧根」是同義詞。「精進覺支」即是「精進根」，它策使心保持覺知呼吸。「喜覺支」是對呼吸的喜悅，它可以有輕重程度的不同。一般而言，當擇法覺支與精進覺支持續作用時，喜覺支經常伴隨著生起，只是其明顯的程度未必都能令禪修者覺察到它的存在而已。當禪修者持續地覺知呼吸時，這三項覺支就會愈來愈強而有力。

「輕安覺支」就是心情保持平靜，這能使身心保持舒適地覺知呼吸。「定覺支」就是心專一於呼吸，不去在意其他的任何目標。「舍覺支」就是心平衡不偏差的狀態，既不偏於興奮，也不偏於沮喪；既不執取呼吸，也不排斥妄念。當禪修者的心保持平靜，呼吸保持自然時，這三項覺支就會愈來愈強。

如此，當禪修者既能覺知呼吸，也能保持心平靜與呼吸自然時，以上

兩對覺支就保持平衡。然而，有時禪修者會由於熱衷於覺知呼吸而使心不平靜，呼吸不自然，這時擇法、精進、喜這三覺支太過強，輕安、定、舍這三覺支太過弱。平衡它們的方法是將太強的欲求完全放下，以平靜的心輕輕地覺知自然的呼吸，如此七覺支又能達到平衡。

有時禪修者會由於禪修時太安穩舒適而使心對呼吸的覺知變弱，這時輕安、定、舍這三覺支太過強，擇法、精進、喜這三覺支太過弱。平衡它們的方法是提起對呼吸的興趣，保持對呼吸的覺知，然後讓心平靜地繼續覺知自然的呼吸，如此七覺支又能恢復平衡。如此，在修習入出息念時經常保持七覺支的平衡與茁壯，禪修者漸漸就能體會佛陀在《入出息念經》中所說的「修習與多作入出息念能圓滿四念處；修習與多作四念處能圓滿七覺支」。

七覺支的平衡能保持得愈久時，正念就會持續得愈久，禪修也進展得愈好。七覺支平衡的保持正是禪修功力的所在，而加強這種功力的方法就是經常練習掌握上述那三項要領。三項要領的掌握愈善巧與熟練，禪修就愈進步。

3-3 正確地對待妄念

上面所說對待呼吸的三項要領是非常重要的，然而，對待妄念（雜念）的正確態度與作法也是同樣重要。如果不懂得如何正確地對待妄念，

那麼上述的三項要領也無法繼續掌握下去。

對待妄念的正確態度是：了解有妄念生起是很正常的事情，不會因為有妄念而心感不滿，而能繼續保持平靜的心。唯有證得四果阿拉漢的人才能完全根除妄念（掉舉），除了阿拉漢以外，即使證得三果不來的聖者都還會有妄念生起。因此，對付妄念的第一步就是能接受：禪修時有許多妄念生起是自然的現象，不需為此而大驚小怪。

佛陀在《增支部·一法集·除蓋品》中說：「對於心不寂靜的人，未生的掉舉與追悔會生起，已生的掉舉與追悔會增多與增強。」由此可以了解，妄念的根源是不平靜的心。妄念沒有腳，不會自己來，而是由於禪修者的心不夠平靜，去注意妄念的目標，才會生起妄念。

同樣在《除蓋品》中，佛陀說：「對於心寂靜的人，未生的掉舉與追悔不會生起，已生的掉舉與追悔會棄除。」因此，對待妄念的正確作法是：保持平靜的心，不在意妄念，只是將心的注意力轉移回來，繼續以平靜的心輕輕地覺知自然的呼吸。

當禪修者持續累積靜坐的經驗之後，往往會發現在不同的靜坐時間裏，妄念出現的次數也不同：當心平靜時，妄念比較少；當心不平靜時，妄念比較多。然而，無論妄念出現得多或少，都應當不去理會妄念，以平靜的態度繼續禪修，能保持幾分正念就算幾分，毫不強求。

心是無常的，在一天當中，心力強度經常在變，有高潮時，也有低潮時。心力強時，禪修的狀況就比較好，妄念比較少；心力弱時，禪修的狀況就比較差，妄念比較多。這是自然的現象。禪修者能做的，只是順乎當下自然的狀況，善用上述三項要領，不因妄念的多寡而受影響。如此，無論在心力強時或弱時，都在累積禪修的巴拉密，禪修都在進步之中。

3-4 覺知呼吸的細節

知道呼吸時間的長短

佛陀在經中說：「吸氣長時，他知道：『我吸氣長』；呼氣長時，他知道：『我呼氣長』；吸氣短時，他知道：『我吸氣短』；呼氣短時，他知道：『我呼氣短』。」

當禪修者掌握上述的要領，以平靜的心輕輕地覺知自然的呼吸時，最初只是知道呼氣與吸氣的基礎狀態而已。日積月累之後，當禪修者覺知呼吸的正念自然地持續得愈來愈長，對呼吸的覺知也自然變得敏銳時，禪修者往往很容易能知道呼吸所用時間的長短：有時呼氣的時間長、吸氣的時間短，有時呼氣的時間短、吸氣的時間長，有時兩者的時間都長，有時兩者的時間都短。這時就讓心自然地保持那樣的覺知，如此正念可以持續得更好。

在這個階段，禪修者不應對自己的進步產生任何執著，更不應急於速進，否則往往會「欲速反不達」，將禪修的要領與步調搞亂，也將自己的心態搞煩了，禪修的狀況不但不持續進步，反而退步。

因此，覺知呼吸的長短時必須保持自然，輕輕地覺知。如果為了清楚地覺知而付出太多的精進，則很可能會不自覺地控制呼吸。如此，盡管能將呼吸的長短知道得很清楚，但是卻使心失去了平衡，花費過多的心力，因而使心趨向於不平靜，時間久了身體也很容易感到疲乏與不舒服。因此，如果發現在覺知呼吸長短時身心感到不自然，那麼就不應繼續那樣地覺知，而應當單純地只覺知呼氣與吸氣的基礎狀態。

知道呼吸的整個過程（全息）

佛陀在經中說：「他學習：『我將體驗全身而吸氣』；他學習：『我將體驗全身而呼氣』。」

在《入出息念經》稍後的部份，佛陀解釋說這裏所謂的「身」是指「呼吸」。因此，這裏的「體驗全身」是指體驗呼吸的全體，或者說體驗呼吸整個過程的氣息，亦即：覺知呼氣與吸氣時從開始到結尾每一時

刻的氣息。

隨著要領掌握的熟練及經驗的累積，禪修者對呼吸的覺知能夠更進一步敏銳。達到某個階段時，禪修者自然會覺知呼吸的整個過程，即：一開始呼氣時就知道那時的氣息；呼氣當中的每一剎那也都知道當下的氣息；呼氣到結尾時也知道那時的氣息。吸氣時的情況也是同樣，這是覺知呼吸的全息。

在這階段，對全息的體驗往往是漸進的：有時只能覺知開始時的氣息，中間與結尾的氣息顯得不清楚；有時只能覺知中間的氣息，開始與結尾的氣息顯得不清楚；有時只能覺知結尾的氣息，開始與中間的氣息顯得不清楚；有時則能覺知其中兩個時段的氣息；有時則能覺知開始、中間與結尾所有時段的氣息（全息）。無論是上述的哪一種情況發生，應當照著當下能覺知的狀態繼續覺知下去，不應做任何改變或控制。讓正念的培育與心的成長循著自然的過程進行，正如種樹之後讓樹自然地成長一般，隨著正念的茁壯，對全息的覺知會自然地愈來愈全面，這樣才是正確的禪修態度與作法。

在這個階段應注意的事項也和上一個階段一樣，乃至後面的每一個階段也都是同樣道理，那就是避免急著要加速進展（躁進）。一著急就會使心繃緊，心繃緊會造成身體繃緊。當禪修者急著要清楚地覺知全息時，內心會生起輕微的執取（貪愛），這種執取會使心不自在（繃

緊)。如此，即使能將全息知道得很明顯，但是心將傾向於不平靜、不安定，而且會不自覺地控制呼吸，帶來身心的不舒服感受。如果禪修者繼續以這種方式覺知全息，最初一兩次靜坐可能會收到立即的效果，但是接下來 的靜坐則會由於心的浮動與身心的苦受而漸趨下坡。因此，保持平靜的心，輕輕地覺知自然的呼吸才是妥善的方法。隨著正念的自然成長，對全息的覺知也會自然愈來愈全面，愈來愈清晰。

覺知微細的呼吸

在《入出息念經》中，佛陀接著說：「他學習：『我將平靜身行而吸氣』；他學習：『我將平靜身行而呼氣』。」這裏所謂的「身行」，意思是呼吸的活動狀態。「平靜 身行」是指使呼吸平靜下來。使呼吸平靜的方法就是使心平靜下來，因為呼吸是由心生出來的色法，呼吸的活動與心的活動息息相關。當心漸趨平靜時，呼吸也會漸趨平靜。當呼吸平靜時，呼吸會顯得很微細（微息），不容易覺察，必須以平靜與清明的心輕輕地覺知。

在修行入出息念的任何過程中，禪修者都可以遇到呼吸變得微細的情況，而特別是當心變得愈來愈平靜時，呼吸也會變得愈來愈微細。無論在哪個階段，呼吸變得微細都是好現象，但是初學者往往由於不了解或經驗不足，容易由於呼吸變得微細，無法繼續清楚地被覺知到，因而感到困擾與不滿。有些人會企圖用力呼吸，以便使呼吸 變得明

顯；有些人會感到心煩意躁，不知所措。因此，微細的呼吸對修行入出息念的人而言，是一項大考驗。

其實，呼吸變得微細時正是禪修得到深入進展的轉機。這時更應謹守上述的三項要領——以平靜的心，輕輕地覺知自然的呼吸。當呼吸變得平靜、微細時，心也必須隨著保持平靜、微細，才能跟得上呼吸進展的步調。禪修者必須先有正確的觀念，了解呼吸之所以變得微細的原理，才能在情況發生時保持沉著鎮定，既不執取，也不排斥，只是保持平靜的心，照著當下微細呼吸的狀態繼續覺知它。當微細的呼吸顯得不清楚時，就照著不清楚的樣子知道它。當呼吸微細到無法覺察時，禪修者感受不到任何呼吸，這時只需了解呼吸其實還是繼續在原來的地方進出，沒有中斷。以平靜的心，保持這樣的理智與覺知，正念就不會由於覺察不到呼吸而中斷。繼續保持正念在原本能覺知呼吸的地方，知道呼吸還在那裏進出，漸漸地，心會愈趨於平靜，而能覺知極端微細的呼吸，這時的心行就是所謂「平靜的心行」。

禪修者覺知呼吸時所用的方法不同時，覺知微細呼吸的效率也就不同。不少禪修者喜歡借助鼻孔出口處皮膚的觸覺來覺知呼吸。然而觸覺本身是比較鈍的、比較粗的認知工具，遠遠比不上心的知覺敏銳。當呼吸微細到某個程度時，皮膚的觸覺不再能感受到呼吸的存在，那時禪修者就會若有所失，不知如何是好。

解決這個問題的辦法是盡早練習單純依靠心來覺知呼吸，不再依靠觸覺。更好的辦法是依照本文從開始以來的方法做，那就是從一開始就不依賴觸覺，純粹以心覺知呼吸。禪修者習慣於以心覺知呼吸之後，當呼吸變得愈來愈平靜與微細時，只要記得保持沉著與鎮定，就不難做到使心也平靜與微細，隨著呼吸的現狀而亦步亦趨地時時覺知著微細的呼吸。

佛陀在經上說：「他學習：『我將平靜心行而吸氣』；他學習：『我將平靜心行而呼氣』。」當「身行」（呼吸的活動狀態）變得平靜與微細時，如果禪修者的「心行」（心的活動狀態）也能隨著變得平靜與微細，那麼禪修者的心就能在剎那剎那間繼續覺知微細的呼吸，禪修者的心將能跟隨著呼吸而進入愈來愈深入與奧妙的意境。

3-5排除障礙

由於心的變化太快，加上每個人無始以來所累積的種種煩惱與習氣，禪修當中有時會出現一些障礙。了解處理障礙的方法與善加運用才能有效地克服困難，超越障礙，使禪修境界順利地提升。

助行

在《相應部·大品·念處相應·比庫尼住處經》中，佛陀教導說：

「當比庫在身之處隨觀身而住時，由於身的緣故，生起身的躁熱或心的疏懶，或者心向外分散，那比庫應當將心導向任何一種能引發自信的相。將心導向任何一種能引發自信的相的人會生起愉快；愉快的人會生起喜悅；心懷喜悅的人身會平靜；身平靜的人會感受到快樂；快樂的人心會專一。他如此省察：『我將心導向（其他相）的目的已經達到了，現在就讓我（將心）收回來。』他（將心）收回來，既不去思惟，也不去檢查。他知道：『不思惟也不檢查，內在有正念，我感到快樂。』」

這段經文指示禪修者：當修行主要法門（例如入出息念）遇到困難時，可以暫時將心導向有興趣的其他法門。修習那個法門時能生起愉快、喜悅、平靜、快樂、專一。當他的心藉著修行其他法門而達到專一之後，就可以將心收回來修行主要法門。如此有助於在主要法門的修習上達到更好的效果。

在同樣那部經中，佛陀接著教導不將心導向其他法門，而只是繼續專注於主要法門的修行方式。最後佛陀總結說：將心導向其他法門與不將心導向其他法門這兩種方式已經涵蓋應該教導給弟子的一切方法了。這兩種方式是禪修者排除障礙的重要指引。

關於其他修行法門的運用，佛陀不只在上述這部經談到而已，在《中部．根本五十經．除尋經》（中部第20經）

佛陀也教導說：「當比庫注意某個相時，由於那個相的緣故，生起與欲相關、與瞋相關、與癡相關的邪惡不善思惟。那位比庫應該離開那個相而注意與善相關的其他相。當他離開那個相而注意與善相關的其他相時，與欲相關、與瞋相關、與癡相關的邪惡不善思惟會棄除與消失。棄除它們之後，心會向內安定、平靜、專一。」

這裏所謂的「其他相」是指主要修行法門以外的其他修行法門，它們可以輔助主要的修行法門，所以稱為「助行」。

助行之（一）——修習不淨

有時在修習入出息念時，禪修者的心對人、事、物生起強烈執著的妄念，呼吸對他的心已經失去吸引力，即使想要他的心安住在呼吸一小段時間也做不到。那時，他應該暫時離開呼吸，轉修有助於棄除執著的三十二身分（身體的三十二個組成部份），其方法如下：

在這裏同樣必須注意用心不用腦，以生起於心髒部位的平靜的心，輕輕地覺知頭頂上的頭髮。如此覺知時只須大概地知道即可，能知道一分就是一分，知道得不明顯也不要緊，盡量只是直接單純地覺知，不要假借想像。可以整體地覺知所有的頭髮，或只注意一部份的頭髮，或掃過各部份的頭髮，內心留意它為「頭髮……頭髮……」。以同樣

的方法覺知身毛、指甲、牙齒、皮膚。以上這五個是三十二身分中的第一組。

可以如此一再重複地覺知這五個身分，也可以逐漸增加其他的身分，因此，三十二身分是可以很靈活地以不同方式修行的法門。其他的身分是：

第二組：肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎

第三組：心、肝、肋膜、脾、肺

第四組：腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦

第五組：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪

第六組：淚、皮脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液

可以依照自己歡喜的方式修行，覺知當中的幾組身分或全部三十二個身分。心在每一身分停留的時間可以自己決定，一般可以是幾十秒到兩三分鐘。轉換身分速度的快慢可以產生不同的調心效果，如果能善加運用，則不但對治貪欲有效，對治心散亂（雜念多）與昏沉（昏昏欲睡）也很有效。

以反復轉換身分的方法修習一段時間之後，如果覺得心比較平靜，可以將心停留在其中一個身分，例如骨骼，內心只是單純地覺知「骨……骨……」，如此能使心更加穩定。

剛開始覺知三十二身分時，只需單純地知道各個身分。當漸漸熟練到能了知各別身分不美觀、不可愛的本質時，就可以在覺知它們的時候留意它們為「不淨……不淨……」，如此，正念與定力會更進一步提升。

無論修習三十二身分當中的幾種身分，都應當了解自己的身體只是這些不淨的身分組成的，沒有任何真實美麗與清淨的本質存在，不值得貪愛與執取，別人的身體也是一樣。大家的身體都已經不值得貪愛與執取了，更何況與這些身體相關聯的事情與物品？它們就更不值得貪愛與執取了。如此執著的心就會漸漸淡化，乃至消失。直到心漸漸平靜與穩定之後，才轉移心的注意力回來覺知呼吸。

助行之（二）——修習慈心

有時在修習入出息念時，憤憤不滿的妄念不斷地生起，使禪修者無法安心於覺知呼吸。那時，他應該暫時離開呼吸，轉修有助於棄除瞋怒的慈心，其方法如下：

以生起於心髒部位的平靜的心，感受自己周遭的一切眾生，然後真誠地希望他們快樂，內心作意：「願一切眾生快樂……」。發起這樣的善願之後，就讓心自然地繼續輕輕覺知這樣的善願，能有一分感受就

安於一分。當內心這種慈心的感受漸漸弱來去時，就再一次作意：「願一切眾生快樂……」，然後讓心自然地繼續感受這種慈心的善願。

慈心具有強大的威力，能夠軟化自己與別人頑強與憤怒的心，使心傾向於柔和、寧靜、有力，是很好的助行。經常修習慈心不但有助於排除禪修的障礙，促使心容易得到定力，而且具有保護的作用，可以令禪修者免離危難，可說是一舉數得的修行法門。當障礙棄除，心情柔和穩定時，就可以將注意力轉移回來覺知呼吸。

助行之（三）——佛隨念

有時，當禪修者感到對禪修方法或對自己能力信心不足時，或者內心感到任何恐懼與不安時，佛隨念是很好的助行，能夠提升信心，去除恐懼，使內心安穩與寧靜。

佛隨念的修法在前面第2節的2-2「生起喜悅」那一段中已經談過。這是每一次靜坐開始時都應修習的方法，只是在這裏作為助行時，應當修習更長一些的時間，使心深深地感受到「佛陀」這項德質的殊勝與偉大，使整個心沐浴在這種感受當中。只要把握前面談過的修行要領，有毅力地一再練習，漸漸就能體驗佛隨念的強大功效，心會充滿喜悅與活力。障礙排除之後，就將心的注意力轉移回來覺知呼吸。

助行之（四）——死隨念

有時在禪修當中，懶散與懈怠的妄念不斷襲擊禪修者，使他感到無力與無心繼續修習入出息念。那時，他應該暫時離開呼吸，轉修有助於棄除懈怠的死隨念，其方法如下：

以生起於心髒部位的平靜的心，輕輕地了解自己的生命不可能永遠存在，終有一天會死亡的事實，而且死亡隨時都可能來臨，死亡來臨時世間的一切都必須舍棄。以智慧理解了這些事實之後，就在內心反復地作意：「我一定會死……我一定會死……」。漸漸地，內心會生起警惕心，不敢繼續懶散。

對於心特別容易懈怠的人，只是憶念自己必定會死亡的事實未必能有效地激發警惕心。這時應當回憶過去曾經聽過或見過的一些無常的事件，包括種種天災人禍。最好的例子是自己認識的人突然之間遭遇不測的災難，絲毫來不及防備就發生了不幸的事件，導致重傷、重病或死亡。回憶之後就以智慧推理到自己身上：自己在無始以來的過去世也曾經造過數不盡的惡業，那些惡業隨時都可能成熟而產生劇烈不幸的果報，造成自己不是重傷就是死亡的下場。這些下場是無法預測、無法避免的，唯有現在趕緊保持正念，用心禪修，才能在不幸的遭遇發生時減輕痛苦，甚至能無憂無懼，坦然自在。以如此的心情修習死隨念就能產生激起精進的強大功效。激起警惕心與精進心之後，應當

回來以平靜的心，輕輕地覺知自然的呼吸，而不應任由心處於過度激進的狀態，影響禪修的穩定進展。

佛隨念

佛隨念——藉著憶念佛陀的德行以提昇信心與定力的禪修方法。

我們的佛陀：得到燃燈佛授記之後，以四阿僧祇（四無數）與十萬大劫的時間圓滿十巴拉密。二千五百多年前出生於北印度釋迦王族，姓喬達摩，名悉達多，29歲出家，35歲成佛，說法45年，80歲般涅槃。

十巴拉密：布施、持戒、出離、智慧、精進、忍耐、實語、慈愛、決意、中舍。

《勝利吉祥偈》所述佛陀的八項勝利吉祥：

戰勝	方法	戰勝	方法
魔王	布施等法（巴拉密）	旃闍摩那祇	靜默
阿拉瓦加夜叉	忍耐	薩遮迦	智慧燈
那羅祇梨大象	慈愛	難陀跋難陀龍王	神通、開導
鴦掘磨羅	神通	巴卡梵天王	智慧藥

佛隨念所用的文詞：這位世尊也即是阿拉漢、正自覺者、明行具足者、善至、世間解、無上者調禦丈夫、天人導師、佛陀、世尊。

佛陀的德號	含義
阿拉漢	遠離一切煩惱習氣，破煩惱敵，破生死輪迴的輻，值得接受天與人的供養，沒有秘密的惡行。
正自覺者	由自己正確地覺悟一切法。
明行具足者	智慧與善行都達到圓滿。
善至	向安穩的方向行；善語、善行者。
世間解	完全了解世間。
無上者調禦丈夫	應受調服者的無上調禦師。
天人導師	天神與人類的導師。
佛陀	自己覺悟真理，也教導他人覺悟真理。
世尊	具足吉祥者。

修行佛隨念的功德：

1. 降伏內心的貪、瞋、癡等煩惱，心正直安定，可證得近行定。
2. 尊敬導師，使信心廣大、正念廣大、智慧廣大、福德廣大、增長喜悅。
3. 克服怖畏恐懼，安忍於苦痛。

4. 因為他的身中常存佛德隨念，所以他的身體也如塔一樣值得供養。
5. 因為他的心向佛，所以即使遇到能誘發犯罪的對象，他也能像見佛一般，心生慚愧，不致犯罪。
6. 如果不能證得更高的境界，下一世能投生於善道。