**修習佛隨念等，令心清淨。 「佛隨念」，「佛」是自覺、覺他、覺行圓滿的人。「隨念」，是隨順修多羅所說的方法念佛的功德。現在的佛教徒多數教導人念阿彌陀佛，這是念佛的名號，也應該包括在佛隨念中。但是，經論中所說的隨念法門，是按照佛的十號隨念佛的功德，和念佛名號不同。譬如佛十號是：如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊。念佛時，就得先明白經論中如何解釋佛的十號及其功德，才能修佛隨念法門。應該先靜坐修習奢摩他後，內心思惟佛的十種功德，名為佛隨念。而修習佛隨念法門，會比念佛名號深刻，功德更大！另外還有一種法門，即實相念佛，也就是念第一義諦──「如來者，即諸法如義」。若是如此念佛，那就更加深刻了。**

**「法隨念」，「法」是經、律、論的佛法。在修法隨念之前，應該先要明白苦集滅道四諦的道理，然後修習隨念四聖諦理；或者要通達十二緣起，才能隨念十二緣起；或者要明白六波羅蜜、《金剛經》、《法華經》的道理，然後隨念其中的法義。**

**在大目犍連尊者所造的《阿毘達磨法蘊足論》提到，對於佛大智慧大悲心為一切眾生所宣說的正法，要用七個行相來觀察憶念：**

**一、善說：佛說世間生死的緣起，苦真是苦、集真是集，出世涅槃的緣起，滅真是滅、道真是道，說得非常好。**

**二、現見：佛教徒真實隨佛所說的法修現觀、觀察苦集滅道，在現在的生命體中就能證入諦現觀，得成聖道。能以戒定慧道斷除見煩惱，證得初果、見法性理；乃至斷修所斷的愛煩惱，究竟得阿羅漢果，一切苦無餘永斷。**

**三、無熱：佛所說四聖諦中的道諦──八正道，是清淨的善法；當中沒有煩惱，名為無熱。**

**四、應時：現在能修八正道，就可以見苦、見集、見滅、見道，現在就可以得聖道。**

**五、引導：修八正道，有能引導行者見苦集滅道的力量。**

**六、近觀：由修八正道、修止觀時，就能如實地知見覺悟苦集滅道的道理。**

**七、智者內證：佛和佛的聖弟子都是有智慧的人，他們作如是現觀的修行已經成功了，內心已正等覺苦集滅道的道理。**

**上述七行相的觀察，依照論主的意思，真能做此修行，現在就能得聖道。這種念法的法門和今天漢文佛教念阿彌陀佛的法門完全不同。念阿彌陀佛名號也是好，可以到阿彌陀佛國得聖道，但是與法隨念完全不一樣。我們若肯隨念四諦、十二緣起，隨念諸法無我的道理，不用等到來生，在現在的生命中就可以得聖道！**

**「僧隨念」，「僧」指成就了聖道的聖僧。憶念小乘初果以上的聖者，或是得了無生法忍的大菩薩──如觀音、彌勒、文殊、普賢等大菩薩，都是念僧。念諸聖僧有戒、定、慧、解脫、解脫知見，以及無量無邊清淨法身的聖德，是眾生的良福田，名為「僧隨念」。以上佛、法、僧是我們所皈依的，是隨念所皈依處。**

**「戒隨念」，是念戒的功德。由佛的大智慧安排，在律制戒法上也依次第給予軌範。出家人受的是聲聞戒、還有菩薩戒；在家居士有信心皈依三寶，受持五戒、八關齋戒、或十善戒、乃至受菩薩戒。而修行成功的聖人身口意清淨，戒也是非常地清淨，所以應該隨念戒的功德。**

**「施隨念」，對於苦難的人要發慈悲心救護他。常運用慈悲心幫助別人解決困難，將來能得大富貴；念此布施的功德，名為施隨念。**

**「天隨念」，即是修念五法的功德，將來得生欲界天享天福。五法是：**

**一、信：對佛法有信心。**

**二、戒：隨出家、在家不同的身份，受持如來所制定的淨戒。**

**三、聞：能親近三寶，聽聞佛法。**

**四、捨：用慈悲心布施自己的財富，解決他人的困難。**

**五、慧：能通達無常無我道理。此即名為天隨念。**

**六隨念是一切佛教徒所共修的法門。因為內心有貪瞋癡各式各樣的虛妄分別，不容易停下來，可以用佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念的方法轉變所緣境，停止原來染汙的虛妄分別，使令心清淨，進而可以現生成就聖道。**