

「佛隨念」之介紹與練習：結夏安居之禪修奠基-8

2023/06/19-20 關西潮音禪寺

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、關鍵觀念：

***念**(*smṛti* (Skt.)/ *sati* (Pāli)), 心念現前(或起心動念)覺察、記憶、憶念。「念」, 可做為「正念」之替代詞。

***正念**(*samyak-smṛti* (Skt.)/ *sammā-sati* (Pāli)), 正當的(或正確的)心念現前覺察、正當的(或正確的)記憶(或憶念)。「正念」, 可簡稱為「念」。

***隨念**(*anu-smṛti* (Skt.)/ *anussati* (Pāli)), 以跟隨所緣的方式, 心念現前覺察所緣; 以跟隨所緣的方式, 記憶(或憶念)所緣。接頭音節 *anu-*, 跟隨、緊跟在所緣之後。在般若經典, 還有一些類似隨念之語詞, 例如, 隨觀(*anu-√paś*), 隨覺(*anu-√budh*)。在「正念」脈絡的「念」, 以「心念現前覺察」為主。在「隨念」脈絡的「念」, 以「記憶(或憶念)」為主, 持續將念頭連結特定對象, 而形成在特定對象的深刻記憶。

***佛隨念**(*buddhānu-smṛti* (Skt.)/ *buddhānussati* (Pāli)), 以跟隨佛陀的方式, 心念現前覺察佛陀; 以跟隨佛陀的方式, 記憶(或憶念)佛陀。

二、經證一：¹

《雜阿含經·第 931 經》	《別譯雜阿含經·第 156 經》	《增支部 6.10·Mahānām 經》
何等六念？	何等為六？	
調：聖弟子，念·如來事：		“Here, Mahānāma, a noble disciple recollects the Tathāgata thus:
『如來·應·等正覺·明行足·善逝·世間解·無上士調御丈夫·天人師·佛·世尊。』	一者，念於如來·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。	‘The Blessed One is an arahant, perfectly enlightened, accomplished in true knowledge and conduct, fortunate, knower of the world, unsurpassed trainer of persons to be tamed, teacher of devas and humans, the Enlightened One, the Blessed One.’
聖弟子如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚、愚癡心；	當于爾時，無有貪欲、瞋恚、愚癡；	When a noble disciple recollects the Tathāgata, on that occasion his mind is not obsessed by lust, hatred, or delusion;
其心正直；	唯有清淨、質直之心；	on that occasion his mind is simply straight, based on the Tathāgata.

¹ 《雜阿含經·第 931 經》, T. 99, vol. 2, p. 237c21-c29. 《別譯雜阿含經·第 156 經》, T. 100, vol. 2, p. 432c09-17. Bhikkhu Bodhi (tr.), “AN 6.10,” *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Boston: Wisdom, 2012, pp. 862-863.

得如來義，得如來正法，於如來正法、於如來所·得隨喜心；	以直心故，得法，得義，得親近佛，	A noble disciple whose mind is straight gains inspiration in the meaning, gains inspiration in the Dhamma, gains joy connected with the Dhamma.
隨喜心已，歡悅；	心生歡喜；	When he is joyful, rapture arises.
歡悅已，身猗息；	以歡喜故，身得猗樂；	For one with a rapturous mind, the body becomes tranquil.
身猗息已，覺受樂；	以身樂故，	One tranquil in body feels pleasure.
覺受樂已，其心得定；	其心得定；	For one feeling pleasure, the mind becomes concentrated.
心得定已，彼聖弟子·於兇嶮眾生中·無諸罣礙，	以得定故，怨家及己親族·於此二人·無怨憎想，心常平等，	This is called a noble disciple who dwells in balance amid an unbalanced population, who dwells unafflicted amid an afflicted population.
入法流水，乃至涅槃。	住法流水，入於定心，修念佛心，趣向涅槃，是名念佛。	As one who has entered the stream of the Dhamma , he develops recollection of the Buddha.

三、經證二：²

<p>[356a19] 復次(<i>punar aparaṃ</i>)，善現(<i>subhūte</i>)！諸菩薩摩訶薩(<i>bodhisattvo mahāsattvo</i>)，作漸次業(<i>'nu-pūrva-kriyāyāṃ śikṣate</i>)、修漸次學(<i>'nu-pūrva-śikṣāyāṃ</i>)、行漸次行時(<i>anu-pūrva-prati-paḍi</i>)；從初發心(<i>sa prathama-cittōtpādam up'ādāya</i>)，<u>以一切智智相應作意</u>(<i>sarv'ākāra-jñatā-prati-sam-yuktair manasi-kārair</i>)，信解·一切法皆以無性而為自性(<i>a-bhāva-sva-bhāvān sarva-dharmān adhi-mucya</i>)；先·應修學佛隨念(<i>buddhānu-smṛtiṃ bhāvayati</i>)；次·應修學法隨念(<i>dharmānu-smṛtiṃ bhāvayati</i>)；次·應修學僧隨念(<i>saṃghānu-smṛtiṃ bhāvayati</i>)；次·應修學戒隨念(<i>śīlānu-smṛtiṃ bhāvayati</i>)；次·應修學捨隨念(<i>tyāgānu-smṛtiṃ bhāvayati</i>)；後·應修學天隨念(<i>devatā'nu-smṛtiṃ bhāvayati</i>)。</p>
<p>[356a24] 善現！云何(<i>kathaṃ ca subhūte</i>)菩薩摩訶薩(<i>bodhisattvo mahāsattvo</i>)修學佛隨念(<i>buddhānu-smṛtiṃ bhāvayati</i>)？謂(<i>iha subhūte</i>)·菩薩摩訶薩(<i>bodhisattvo mahāsattvaḥ</i>)，修學佛隨念時，<u>不應以色·思惟如來·應·正等覺</u>(<i>tathāgatam arhantaṃ samyak-saṃ-buddhaṃ na rūpato manasi-karoti</i>)，不應以受(<i>na vedanāto</i>)、想(<i>na saṃjñāto</i>)、行(<i>na saṃskārato</i>)、識(<i>na vijñānato</i>)思惟(<i>manasi-karoti</i>)如來·應·正等覺。何以故(<i>tat kasya hetoḥ</i>)？<u>(tathā hi)色</u>(<i>rūpa-sva-bhāvo nāsti</i>)·乃至(<i>vedanāyāḥ saṃjñāyāḥ saṃskārāṇāṃ</i>)識，皆無自性(<i>vijñānasya sva-</i></p>

² 《大般若波羅蜜多經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, p. 356a-c. Takayasu Kimura (ed.), *Pañca-viṃśati-sāhasrikā Prajñāpāramitā: VI-VIII*, 2006, pp. 6-8. (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrika-prajJApAramita1-8.htm) Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom*, Berkeley: University of California Press, 1975, pp. 551-552. (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSutraFullByNagarjuna/mode/2up>)

bhāvo nāsti)。若法無自性(*yasya sva-bhāvo nāsti*)，則不可念、不可思惟(*so 'bhāvah*)。所以者何(*tat kasya hetoḥ*)？若無念、無思惟，是為佛隨念(*a-smṛtir a-manasi-kārā buddhānu-smṛtiḥ*)(*rūp 'ādy-a-manasi-kārena buddhānu-smṛtyā*)。

[356a29] 復次(*punar aparaṃ*)，善現(*subhūte*)！諸菩薩摩訶薩，修學佛隨念時，不應以三十二大士相·思惟如來·應·正等覺(*tathāgato 'rhan samyak-saṃ-buddho na dvā-trimśan-mahā-purusa-laksanair manasi-kartavyo*)，不應以真金色身(*na su-varna-kāyo manasi-kartavyo* (PSP_6-8:7))、常光一尋(*na vy-āma-mātrayā pra-bhayā manasi-kartavyo*)、八十隨好(*nāśīty-anu-vy-añjanair*)·思惟如來·應·正等覺(*manasi-kartavyah*)。何以故(*tat kasya hetoḥ*)？(*tathā hi*)如是相好、金光色身，都無自性(*tasya sva-bhāvo nāsti*)。若法無自性(*yasya sva-bhāvo nāsti*)，則不可念、不可思惟(*so 'bhāvah*)。所以者何(*tat kasya hetoḥ*)？若無念、無思惟，是為佛隨念(*a-smṛtir a-manasi-kārā buddhānu-smṛtir*)(*lakṣaṇ 'ādy-a-manasi-kārena buddhānu-smṛtyā*)。

[356b06] 復次(*punar aparaṃ*)，善現(*subhūte*)！諸菩薩摩訶薩，修學佛隨念時，不應以戒蘊·思惟如來·應·正等覺(*tathāgato 'rhan samyak-saṃ-buddho na śīla-skandhato manasi-kartavyo*)，不應以定蘊(*na samādhi-skandhato*)、慧蘊(*na prajñā-skandhato*)、解脫蘊(*na vi-mukti-skandhato*)、解脫智見蘊(*na vi-mukti-jñāna-darśana-skandhato*)·思惟如來·應·正等覺(*manasi-kartavyah*)。何以故(*tat kasya hetoḥ*)？(*tathā hi*)如是諸蘊，皆無自性(*teṣāṃ sva-bhāvo nāsti*)。若法無自性(*yasya sva-bhāvo nāsti*)，則不可念、不可思惟(*so 'bhāvah*)。所以者何(*tat kasya hetoḥ*)？若無念、無思惟，是為佛隨念(*a-smṛtir a-manasi-kārā buddhānu-smṛtiḥ*)(*śīl 'ādi-skandhā-manasi-kārena buddhānu-smṛtyā*)。

[356b11] 復次(*punar aparaṃ*)，善現(*subhūte*)！諸菩薩摩訶薩，修學佛隨念時，不應以五眼、六神通·思惟如來·應·正等覺，不應以佛十力(*tathāgato 'rhan samyak-saṃ-buddho na daśabhis tathāgata-balair manasi-kartavyo*)·乃至(*na caturbhir vaiśāradayair, na catasṛbhiḥ prati-saṃ-vidbhir manasi-kartavyo, na mahā-karuṇayā, na mahā-maitryā*)十八佛不共法(*nāṣṭādaśabhir āveṇikair buddhadharmair*)·思惟如來·應·正等覺(*manasi-kartavyah*)。何以故(*tat kasya hetoḥ*)？(*tathā hi*)如是諸法，皆無自性(*teṣāṃ sva-bhāvo nāsti*)。若法無自性(*yasya sva-bhāvo nāsti*)，則不可念、不可思惟(*so 'bhāvah*)。所以者何(*tat kasya hetoḥ*)？若無念、無思惟，是為佛隨念(*a-smṛtir a-manasi-kārā buddhānu-smṛtir*)(*daśa-bal 'ādy-a-manasi-kārena buddhānu-smṛtyā*)。

[356b17] 復次，善現！諸菩薩摩訶薩，修學佛隨念時，不應以無忘失法、恒住捨性·思惟如來·應·正等覺，不應以一切智、道相智、一切相智及餘無量、無邊佛法·思惟如來·應·正等覺。何以故？如是諸法，皆無自性。若法無自性，則不可念、不可思惟。所以者何？若無念、無思惟，是為佛隨念。

[356b23] 復次(*punar aparaṃ*)，善現(*subhūte*)！諸菩薩摩訶薩，修學佛隨念時，不應以緣性法·思惟如來·應·正等覺，不應以緣起法(*tathāgato 'rhan samyak-*

saṃ-buddho na pratītya-sam-ut-pādato) · 思惟如來 · 應 · 正等覺(*manasi-kartavyaḥ*)。何以故(*tat kasya hetoḥ*) ? (*tathā hy*)緣性、緣起，俱無自性(*asya sva-bhāvo nāsti*)。若法無自性(*yasya sva-bhāvo nāsti*)，則不可念、不可思惟(*so 'bhāvaḥ*)。所以者何(*tat kasya hetoḥ*) ? 若無念、無思惟，是為佛隨念(*a-smṛtir a-manasi-kārā buddhānu-smṛtiḥ*)(*pratītya-sam-ut-pādā-manasi-kārena buddhānu-smṛtyā*)。

[356b28] (*evaṃ khalu*) 善現 (*subhūte*) ! 諸菩薩摩訶薩 (*bodhisattvena mahāsattvena*)行深般若波羅蜜多時(*prajñāpāramitāyāṃ caratā*)，應如是修學佛隨念(*buddhānu-smṛtir manasi-kartavyāḥ*)。若如是修學佛隨念(*evaṃ khalu*)，是為作漸次業(*asyānu-pūrva-kriyā pra-jñāyate*)、修漸次學('nu-pūrva-sikṣā)、行漸次行('nu-pūrva-prati-pat pra-jñāyate)。若菩薩摩訶薩(*sa iha*) · 能如是作漸次業(*anu-pūrva-kriyāyām*)、修漸次學(*anu-pūrva-sikṣāyām*)、行漸次行時(*anu-pūrva-prati-padi sikṣamāno*)，則能圓滿四念住('nu-pūrva-pra-sthānaiś catvāri smṛty-upa-sthānāni pari-pūrayati) · 乃至(*catvāri samyak-pra-hāṇāni catura ṛddhi-pādān pañcēndriyāṇi pañca-balāni sapta-bodhy-aṅgāny*)八聖道支(*āryāṣṭāṅga-mārgam*)，(*śūnyatā-samādhim ā-nimitta-samādhim* (PSP_6-8:8) *a-pra-ṇi-hita-samādhim pari-pūrayati*)亦能圓滿四靜慮、四無量、四無色定，亦能圓滿八解脫 · 乃至十遍處(*a-pra-māṇa-dhyān 'ārūpya-vi-mokṣa-samādhī-sam-ā-patti-dhāraṇī-mukhāni pari-pūrayati*)，亦能圓滿布施波羅蜜多 · 乃至般若波羅蜜多(*sarva-pāramitāḥ*)，亦能圓滿內空 · 乃至無性自性空(*sarva-śūnyatā*)，亦能圓滿真如 · 乃至不思議界，亦能圓滿苦、集、滅、道聖諦，亦能圓滿空、無相、無願解脫門，亦能圓滿諸菩薩地，亦能圓滿一切陀羅尼門、三摩地門，亦能圓滿五眼、六神通，亦能圓滿如來十力 · 乃至十八不共法(*abhi-jñā-daśa-bala-vaiśāradya-prati-saṃ-vid-āveṇika-buddha-dharmān pari-pūrayati*)，亦能圓滿無忘失法、恒住捨性，(*mahā-karuṇāṃ pari-pūrayati, mahā-maitrīṃ pari-pūrayati*)亦能圓滿一切智、道相智、一切相智，由此證得一切智智(*sarv'ākāra-jñatām pari-pūrayati*)。善現！是菩薩摩訶薩，以一切法無性為性 · 方便力故(*a-bhāva-sva-bhāva-yogena*)，(*so*)覺 · 一切法皆無自性 ('*bhāva-sva-bhāvāms caiva sarva-dharmān abhi-saṃ-bhotsyate*)，其中(*yatra*)，無有想(*sva-bhāva-saṃjñā 'pi nāsti*)，亦復無無想。善現！諸菩薩摩訶薩，應如是修學佛隨念，謂 · 一切法無性性中，佛尚不可得，況有佛隨念！

四、以隨念的方式相應佛陀：佛隨念

- 4.1. 佛法的練習，不僅可以用「念」的方式，將所緣相應地設置為身、受、心、法，而且可以用「隨念」的方式，將所緣相應地設置為佛陀。
- 4.2. 「隨念」，以跟「隨」所緣的方式，記憶(或憶「念」)所緣。
- 4.3. 從「隨念」的視角，一般世人幾乎有意識地、或無意識地各有跟隨的所緣，例如，挖空心思、尋尋覓覓都在隨逐酒色財氣、名聞利養。由於魂牽夢縈在跟隨的所緣乃至窮追不捨的所緣各異，也多少造成世間眾生表面的差異現象。

4.4. 佛法就值得修學者納入隨念之適當的所緣，列舉六隨念，包括佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念。而優先予以認知與實踐的，即佛隨念。
4.5. 因此，將一般世人常用的「隨念」，予以能緣方面的單純化、清淨化、步驟化，另一方面，以如此的「隨念」，連接所緣方面之「佛陀」，即成為「佛隨念」之修行方式。

五、從「佛隨念」之「能隨念」方面解開的修煉

5.0.1. 藉由能所雙方面的解開，讓修煉在落實上，可正確分辨、適切抉擇、與逐一進行。

5.0.2. 藉由準備學習「佛隨念」的機會，檢視自己平日的「能隨念」。就此而論，可列舉並不罕見的三種問題，以供檢視與調整。

5.0.3. 第一種問題，如果我們的心，能夠怎樣，包括能隨念，幾乎已經被現實的世界摧殘成一灘死水、槁木死灰、或完全絕望的地步；而如此的心，並不適合真誠的修行，包括修行佛隨念。

5.0.4. 第二種問題，如果我們的心，幾乎都耗費在現實世界，扮演隨逐名利、爾虞我詐、勾心鬥角的套路；而如此習慣在現實世界翻攪的心，並不適合修行佛隨念。

5.0.5. 第三種問題，如果我們的心，不論涉及任何事情，幾乎都是機械化、樣板化、形式化、世故化、應付化在運轉；而如此刻板的心，也不太適合修行佛隨念。

5.0.6. 找回適合修行佛隨念的心。

5.1. 以願意認識佛陀、跟隨佛陀、憶念佛陀的心，練習佛隨念。

5.2. 以願意不斷地解開之所以成為佛陀在各個線索、各個方面、各個層次、各個角度、各個修行度眾的事蹟的方式，練習佛隨念。

六、從「佛隨念」之「所隨念」方面解開的修煉

6.0.1. 研讀有關「佛隨念」的經典。除了如上的《雜阿含經·第 931 經》與《大般若波羅蜜多經·第二會》，還有不少值得研讀的，例如，《雜阿含經·第 550, 554, 932 經》、《增壹阿含經·十念品第二·第 1 經》、《增壹阿含經·廣演品第三·第 1 經》。

6.0.2. 以研讀有關「佛隨念」的經典為基礎，進而解讀、思考、理解、與體會經典所描述的佛陀是經由怎樣的修行法門與修行道路的次第而成就的，佛陀如何做為眾生修行的榜樣與指引，以及佛陀如何可成為眾生在跟隨憶念(或「隨念」)的所緣。

6.0.3. 藉由研讀與思考經典有關「佛隨念」的教導，認識與理解我們如何可藉由「佛隨念」而銜接佛陀、進而走上一路通達的修行道路的次第與要務。

6.1. 以「如來十號」做為「佛隨念」的一組「所隨念」；或者，單獨以「佛陀」(或「覺悟者」)此一稱號做為「佛隨念」的一個「所隨念」，也就是起心動念就記得要跟隨「佛陀」。

6.2. 由於起心動念就經常記得要跟隨「佛陀」，不僅心態活動比較不會無所事事而散亂，而且心態活動也比較容易走在通往禪定的修行軌道。根據《雜阿含經·第 931 經》，由「佛隨念」，可接通身倚息(身輕安 *kāya-passaddhi* (Pāli))，覺受安樂 (*sukhaṃ vediyati* (Pāli))，心入三摩地(*cittaṃ samādhīyati* (Pāli))。

6.2.3. 透過如此的「佛隨念」，不僅打造出適合修行的一塊良好的基礎，而且可在修行的道路次第進展，經由「不起貪欲纏，不起瞋恚、愚癡心」，一直到「入法流水，乃至涅槃」。這當中的進展步驟或次第，可再參照《雜阿含經·第 931 經》。

七、引證的《大般若波羅蜜多經·第二會》(p. 356a19-c18)，在於顯示，修學佛隨念 (*buddhānu-smṛtiṃ bhāvayati*)，如何可以接通常若波羅蜜多(*prajñāpāramitā*)。