

通過佛隨念趣向涅槃之道

護國比丘 (Bhikkhu Raṭṭhapāla)

通過佛隨念趣向涅槃之道

作者聲明 版權所有，未經作者事先書面許可，不得以任何形式或任何方式——電子、機械、影印、錄製或其他方式——複製、存儲在檢索系統中或傳播本論文的任何部分，但為學術研究、批評或評論而引用的簡短摘錄除外。

網站：www.bhikkhuratthapala.org

摘要

本論文考察佛隨念修習 (Buddhānussati Bhāvanā) ——憶念佛陀——作為上座部佛教傳統中的一種禪修實踐，特別關注其作為導向涅槃 (Nibbāna) 證悟之道的潛力。雖然佛隨念通常被理解為一種培養信心 (Saddhā) 與近行定 (Upacāra Samādhi) 的虔敬性修習，但本研究主張，當被系統地發展時，它亦可作為止 (Samatha) 與觀 (Vipassanā) 禪修的綜合框架。本研究採用對巴利三藏、《清淨道論》(Visuddhimagga)、選定的註疏文獻以及當代上座部禪修詮釋的定性文本分析方法，以探究佛隨念的教義基礎與實踐應用。特別關注對佛陀九種殊勝功德 (Navavidha Buddhagūṇa) 的憶念，以及近行定 (Upacāra Samādhi) 的培育——這為對名色 (Nāmarūpa, 精神與物質現象) 的觀照及對三法相 (無常、苦、無我) 的觀察提供了基礎。依據上座部註疏傳統，本研究還考察了如下原理：反覆憶念佛陀能生起喜 (pīti)，而通過觀照此喜的生起與壞滅，修行者可發展觀智，最終導向阿拉漢果的證得。本研究進一步探究了佛隨念修習期間與心識俱行的諸心所，並探討了修行者如何通過將此修習與七清淨 (Satta Visuddhi) 相整合，從虔敬性憶念過渡到分析性觀照，最終達到智見清淨 (Ñāṇadassana-visuddhi)。研究結果表明，佛隨念超越了初步的虔敬性練習，可以作為一套系統性的禪修訓練，支援

在上座部傳統中培育定力、觀智以及在通往涅槃之道上的進展。

目錄

摘要	3
文中引用文獻縮略語表	13
第一章	15
1.0 引言	15
1.1 研究背景	17
1.2 研究目的	18
1.3 問題陳述	20
1.4 文獻綜述	22
1.5 研究範圍	24
1.6 研究方法	24
1.6.1 經典與註釋文獻的文本分析	25
1.6.2 當代修行者的實際洞見	25
1.6.3 作為反思性探究的個人禪修體驗	26
1.6.4 方法論方法總結	26
1.7 論文結構	26
第二章	28
2.0 上座部佛教中涅槃與禪修的理論框架	28
2.1 涅槃的教義含義與詞源學	29
2.1.1 作為輪迴延伸的渴愛、邪見與我慢	30
2.1.2 涅槃的崇高性及其對渴愛的不可觸及性	31
2.1.3 涅槃的單一性及其雙重面向	31
2.1.4 有餘依與無餘依涅槃界的分析	32

小結：教義含義.....	33
2.2 涅槃的證悟：死亡之王不能見之處.....	34
2.3 佛教經典中禪修實踐的歷史記載.....	35
2.3.1 佛陀關於通往涅槃之道的教導.....	37
2.4 《清淨道論》的教導：清淨之道.....	39
第二章結語.....	41
第三章.....	43
3.0 佛隨念：憶念佛陀（隨念佛陀的九種功德）.....	43
詞源學與教義淵源.....	43
3.1 佛隨念：憶念佛陀.....	45
3.1.1 佛隨念的詞源學與功能分析.....	45
3.1.2 隨念修習的微細性與漸次性.....	46
3.1.3 佛隨念的現象學.....	47
結語.....	47
3.2 佛隨念的特徵.....	48
3.2.1 修習（Bhāvanā）中的分類：禪修的三重類型.....	48
3.2.2 佛隨念在十種古典隨念（Dasa Anussatiyo） 中的位置.....	49
3.2.3 適用於一切性情——尤其強調信仰傾向者 （Saddhācarita）.....	50
3.2.4 佛隨念的禪修動態.....	51
結語.....	52

3.3 佛隨念（憶念佛陀殊勝功德）的利益	53
3.3.1 須菩提尊者的證言：憶念功德的敘事	53
3.3.2 此敘事的教義含義	54
3.3.3 心理與實際利益	55
3.4 巴利三藏與《清淨道論》中佛隨念主要文本的分析 ..	56
3.4.1 佛隨念的概念基礎	56
3.4.2 《摩訶男經》：一部經典範式	57
3.4.3 《清淨道論》中的結構化修習	58
3.4.4 佛隨念修習的利益	59
結語	60
第四章	61
4.0 通過佛隨念的修習與證悟	61
4.1 帕奧傳承中的佛隨念禪修	62
4.1.1 帕奧禪修指導中「阿拉漢」的五種詮釋維度	62
4.1.2 修習過程：從視覺觀想到概念性安止	63
4.1.3 辨識禪修深度：近行定與禪支	65
結語：通過禪修憶念實現的活態度敬	65
4.2 個人經驗與整合方法論	66
4.2.1 擬議方法論：從虔敬到直接了知	67
4.2.2 從信（Saddhā）到定（Samādhi）：基於信仰的憶念之作用	68
4.2.3 九種德號作為禪修所緣	69

4.2.4 結構化路徑：從概念到觀智	69
4.2.5 修習佛隨念的方法與技巧	70
本節目標	70
結語：佛隨念作為通向解脫的橋樑	71
4.3 對憶念佛陀殊勝功德的深入理解	72
隨念佛陀的九種功德 (Navvidha Buddhagaṇa) .	72
4.3.1 「阿拉漢」(Arahant) 的五重意義	74
4.3.2 「等正覺者」(Sammāsambuddho) 的雙重意義	76
4.3.3 「明行具足者」(Vijjācaraṇasampanno) 的雙重意義	79
4.3.4 「善逝」(Sugato) 的三重意義	83
4.3.5 「世間解」(Lokavidū) 的雙重意義	86
4.3.6 「無上調御丈夫」(Anuttaro Purisadammasārathi) 的三重意義	89
4.3.7 「天人師」(Satthā Devamanussānam) 的教化之道	93
4.3.8 「佛陀」(Buddho) 的雙重面向	96
4.3.9 「薄伽梵」(Bhagavā) ——世尊的五重內涵	98
4.4 修習佛隨念的方法與技巧：與身至念 (Kāyagatāsati) 的整合作為基礎策略	101
4.4.1 通過《清淨道論》的整合：導向近行定的十種系統方法	102

4.5 本論文提出的佛隨念禪修方法.....	105
4.5.1 第一步：內化佛陀的九種根本品質	105
4.5.2 第二步：選擇個人化的九種觀想矩陣.....	106
4.5.3 第三步：建立恭敬的禪修姿勢	106
4.5.4 第四步：循環進行個人化的九種隨念.....	107
4.5.5 第五步：深化對選定隨念的專注	107
結語.....	108
第四章結語.....	108
第五章.....	109
5.0 佛隨念與高階禪修技巧的整合	109
5.1 兩種毗婆舍那修習方式.....	109
5.1.1 止乘者（Samathayānika）—— 以止為基礎的 方式	110
5.1.2 純觀乘者（Suddhavipassanāyānika）—— 純 觀的方式.....	110
5.1.3 轉修毗婆舍那時對禪修之樂的執著之危險	111
5.2 如何開始毗婆舍那修習	112
5.2.1 戒律基礎（Sīla）	112
5.2.2 通過寂止禪修習作準備（止乘者道， Samathayānika Path）	112
5.2.3 對現象的直接觀察（純觀乘者道， Suddhavipassanāyānika Path）	112
5.2.4 觀智（Ñāṇa）的次第發展	113

5.3 毗婆舍那修習中的關鍵概念	113
5.3.1 名色分析 (Nama-Rupa 分析)	113
5.3.2 觀察四大種 (Catudhātu, 四界)	113
5.3.3 重複作為觀智的載體	114
結語	114
5.4 與佛隨念的整合	115
5.4.1 佛隨念作為通向毗婆舍那的橋樑	115
5.4.2 七清淨及其與八正道的關係	115
5.4.3 《大本經》(Mahāpadānasuttaṃ) 的關鍵教義	116
結語	117
5.5 七清淨及其相應的道支	118
5.5.1 戒清淨 (Sīla-Visuddhi)	118
5.5.2 心清淨 (Citta-Visuddhi)	119
5.5.3 見清淨 (Ditṭhi-Visuddhi)	119
5.5.4 度疑清淨 (Kaṅkhā-Vitarāṇa-Visuddhi)	120
5.5.5 道非道智見清淨 (Maggā-Āmagga-Ñāṇa- Dassana-Visuddhi)	120
5.5.6 行道智見清淨 (Paṭipadā-Ñāṇa-Dassana- Visuddhi)	120
5.5.7 智見清淨 (Ñāṇa-Dassana-Visuddhi)	121
5.6 與三學 (Tisikkhā) 的整合	121
結語	122

第六章	123
6.0 實際應用（如何將佛隨念應用於止與觀）	123
6.1 佛隨念在止禪修習中的作用	123
修習佛隨念於止禪中的主要利益	123
6.2 如何將佛隨念應用於毗婆舍那（Vipassanā）	125
6.2.1 從止禪到觀禪的過渡	125
6.3 為何在佛隨念修習期間能生起名色觀智	126
6.3.1 概念性禪修向觀禪的轉化	127
6.3.2 思惟智（Sammāsana Ñāṇa）與名色之關聯	127
6.3.3 帕奧關於從禪那基礎修觀禪的教導	128
6.3.4 佛隨念作為通往毗婆舍那之門	129
結語	129
6.4 毗婆舍那（Vipassanā）的所緣	130
6.4.1 將毗婆舍那應用於佛隨念	131
6.5 探究意門與心路過程	132
6.5.1 表（1）心中（意門色法）的基本色法類型	134
6.5.2 表（2）命九法聚與八法聚	135
6.5.3 意門中的心路過程	136
6.5.4 每一近行定（Upacāra-Jhāna）速行心中的三 十四種名法	137
6.6 佛隨念與七清淨的整合	140

更高的清淨階段.....	141
結語	142
結論	144
主要發現總結	144
佛隨念在通往涅槃之道中的意義	145
研究的局限性與未來研究方向	147
對禪修證悟在佛教修行中重要性的最終反思	148
1. 禪修作為通向直接了知之道	148
2. 禪修在心之淨化中的作用	149
3. 觀智的轉化力量	149
4. 信仰、智慧與禪修的相互依存	149
5. 禪修作為八正道的核心	149
最終結論	150
參考書目	152
原始文獻	152
巴利語經典	152
註釋書	153
復註	154
二手文獻	154

文中引用文獻縮略語表

A I 《增支部》第一冊（一集、二集、三集、四集）巴利語

A II 《增支部》第二冊（五集、六集、七集）巴利語

A ṭha I 《增支部註》第一冊（一集）巴利語

A ṭī I 《增支部復註》第一冊（一集）巴利語

A ṭī III 《增支部復註》第三冊（五集、六集、七集）巴利語

Apadāna I 《譬喻經》巴利語（第一冊）

Abhi ṭha I 《法集論註》巴利語

Abhi Saṇi 《攝阿毗達摩義論》巴利語

Abhi bhāsāṭīkā 《攝阿毗達摩義論巴緬複註》

Cūḷani 《小義釋》巴利語

D I 《長部·戒蘊品》巴利語

D II 《長部·小品》巴利語

D ṭha II 《長部·小品註》巴利語

Dhamma 《法句經》巴利語

M III 《中部·後五十經》巴利語

Mahāni ṭha 《大義釋註》巴利語

Iti ṭha 《如是語註》巴利語

S III 《相應部·蘊品》巴利語

S V 《相應部·大品》巴利語

S ṭha II 《相應部·因緣品註》巴利語

Sutta 《經集》巴利語

Visuddhi ṭha I 《清淨道論註》（第一冊）巴利語

Visuddhi ṭha II 《清淨道論註》（第二冊）巴利語

使用說明：

在所有引文中，第一個羅馬數位表示卷次，第二個阿拉伯數位表示緬甸第六次結集版（第六版）的頁碼。

第一章

1.0 引言

本研究探討「佛隨念修習」(Buddhānussati Bhāvanā)——即憶念佛陀——作為上座部佛教傳統中的一種禪修訓練。佛隨念被認定為《清淨道論》中所列四十種業處(Kammatṭhāna)之一，佔據著獨特的的位置，它既是一種虔誠的隨念，也是培育定(Samādhi)與觀(Vipassanā)的方法。雖然常被視為一種預備性技巧，但本論文旨在重新審視佛隨念，將其視為一條可能導向涅槃(Nibbāna，苦的止息)的全面禪修之道。

本研究的主要目標是探究佛隨念如何不僅作為定力的初步輔助，更能作為一個整合性的禪修體系，支援深層觀智(Vipassanā-Ñāṇa)的培育。通過分析巴利藏經文獻、古典註疏以及當代禪修方法——特別是《清淨道論》中所述，並經帕奧禪修傳承所詮釋的方法——本論文將佛隨念置於上座部心靈培育的更廣闊框架中。

本研究首先對佛隨念及其在十隨念(Dasa Anussati)中的角色進行教義分析，隨後對其在止與觀兩種禪修背景下的應用進行實踐評估。重點特別放在對佛陀九種殊勝功德(Navavidha Buddhagūṇa)的禪修憶念上，以及觀想這些功德如何能生起近行定(Upacāra Samādhi)、

心的寧靜和非感官的喜悅 (Pīti)，從而促進更深層的觀照洞見。

此外，本研究還探討一個關鍵且常被忽視的問題：當修行者缺乏強有力的初始信心 (Saddhā)，或無法證得第四禪時，他們如何能發展有效的定與觀？通過融合傳統典籍、實際禪修經驗與教學策略，本論文為那些可能並非起步於高階禪修熟練度、卻仍渴望認真踐行八正道的修行者，提出一套結構化的方法論。

佛隨念的轉化潛力並不局限於其經典淵源。其當代意義——無論是在僧團環境還是在家居士中——都因其能穩定心智、培育信心，並作為通向親證智慧之門而得到彰顯。通過對教義探究與實踐應用的綜合，本研究再次確認了佛隨念作為一條連接虔誠、定力與洞見的禪修之道所具有的持久價值。

從歷史上看，甚至在佛陀出世之前，就有智者尋求從存在之苦中解脫。在這條連續脈絡中，佛隨念的修習依然是一種至關重要的禪修方法，它不僅強化定力，也引導修行者趨向涅槃。儘管佛隨念具有教義與實踐上的重要意義，但在當代學術文獻中，關於佛隨念的詳細分析性研究和應用性禪修方法論仍然有限。

因此，本論文旨在通過發展一套連貫、有教義依據且具實踐適用性的佛隨念修習方法，並考察其與高階禪修框架的整合，以培育近行定並促進解脫智慧的逐步展現，從而填補這一空白。

1.1 研究背景

本研究考察佛隨念作為一種完整禪修之道——整合了止（奢摩他）與觀（毗婆舍那），並最終導向涅槃證悟——的潛力。本研究強調文本分析與禪修應用並重，力圖將佛隨念重新定義為連接虔敬隨念與直接經驗智慧之間的動態橋樑。

佛隨念在上座部佛教禪修中佔據核心地位，是《摩訶男經》（Mahānāma Suttaṃ, S V 344）與《清淨道論》（Visuddhi ṭha 191-206）中詳述的四十種古典業處之一。其禪修過程涉及持續憶念佛陀的九種殊勝功德（Buddhagaṇa）。通過反覆憶念這些功德，佛隨念能強化信心（Saddhā）、正念（Sati）與定力（Samādhi），使修行者能夠向毗婆舍那邁進，並最終證得涅槃。

《譬喻經》（Apadānapāli）強調了佛隨念的殊勝價值，其中佛陀宣稱：「修習佛隨念，最上之修習，修習此念已，汝將滿其心。¹」（Apadā I 76）

此偈頌宣稱佛隨念為「無上的修習方式」（Bhāvanānāmanuttaraṃ），確認了其在培育正念和完善修行者諸根（Indriya-paripūri）方面的功效。通過培養清晰、寧靜與恭敬，佛隨念為心洞察究竟真理做好準備。

¹ Bhāvehi Buddhānussatiṃ, Bhāvanānāmanuttaraṃ, Imāṃ Satiṃ Bhāvayitvā, Pūrayissasi Mānaṣaṃ.” (Apadā I 76)

此偈頌中保存的蓮花上佛（Padumuttara Buddha）對須菩提問（Subhūti Thera）的教導，鼓勵精進修習佛隨念，認可其深刻的轉化力量。通過持續修習，修行者能證得近行定（Upacāra Samādhi），從而為解脫智慧（毗婆舍那）的發展奠定穩固基礎。

因此，佛隨念不僅是一種虔敬之舉，更是一種深刻的禪修訓練。其能平靜內心、生起信心並引發洞見的能力，使其成為解脫道上不可或缺的工具。本論文深入探討這些層面，旨在彌合現有文獻中的不足，並提出一套將其與高階禪修技術相整合的連貫方法論。

1.2 研究目的

本研究的目的在於探究、闡明並展示佛隨念修習（Buddhānussati Bhāvanā）——即憶念佛陀——所具有的完整禪修潛力，說明其不僅僅是一種預備性的虔敬修習，更是一條整合了信（Saddhā）、正念（Sati）與慧（Paññā），導向涅槃（Nibbāna）證悟的全面內觀之道。通過援引經典文獻、古典註疏及當代禪修指導，本研究旨在重新評估佛隨念在上座部佛教禪修框架中的地位，尤其是其作為一套獨立體系，同時修習止（Samatha）與觀（Vipassanā）的潛力。

更具體地說，本研究力圖實現以下相互關聯的目標：

1. 對經典與註疏文獻（如《摩訶男經》、《譬喻經》和《清淨道論》）中的佛隨念進行教義層面的考察，以確立其理論基礎與解脫學根基。這包括探

究其在四十種業處 (Kammatṭhāna) 中的歸類，及其與十隨念 (Dasa Anussati) 的關係。

2. 探討佛隨念作為一種能夠產生近行定 (Upacāra Samādhi)、實現情感淨化與認知穩定的方法的實際功效，並進而導向對諸法無常、苦、無我 (anicca, dukkha, anatta) 本質的洞見。本研究旨在表明，當這一禪修訓練被正確理解和實踐時，能夠導向觀智 (Vipassanā-ñāṇa) 的直接體驗，並依七清淨 (Satta Visuddhi) 的次第逐步淨化心靈。
3. 銜接教義理解與禪修應用，展示佛隨念如何作為從虔敬隨念到觀照洞見的動態連續體而運作。通過將文本研究與實際禪修體驗相結合，本研究提出一種實用模型，使修行者——無論僧俗——都能將佛隨念作為一項基礎且漸進式的訓練，導向解脫智慧。
4. 彌補當代禪修訓練中存在的教學空白——在當代，佛隨念常被視為入門或輔助性練習，而非完整的修法。本研究旨在提供一套結構化且方法論上連貫一致的途徑，使那些可能未深入禪那熟練度的修行者，仍能培育穩固的定力，並順利轉入毗婆舍那 (Vipassanā) 修習。
5. 確認佛隨念在現代語境中的轉化性意義，表明其修習不僅培養心的專注力，還能滋養如恭敬、感恩與寧靜等情感品質——這些品質對於心理韌性和靈性覺醒均不可或缺。在一個以躁動和分心為

特徵的時代，佛隨念提供了一條憶念性的內觀之道，有助於恢復平衡、清明與信心。

通過這些目標，本研究致力於為學術理解和實際禪修應用兩方面做出貢獻。它力圖將佛隨念重新定位於上座部佛教修習的活態傳承之中，使其不僅局限於虔敬憶念，更能將虔敬轉化為智慧，將信仰轉化為洞見，將憶念轉化為證悟。

最終，本研究的目的是證明：當佛隨念修習以持續、正確理解與適當指導的方式得以開展時，便具備內在的潛力，能引導修行者從最初的正念與寧靜，直達涅槃——無上寂靜——的親證。

1.3 問題陳述

儘管佛隨念在早期經典中具有堅實的根基，但在當代禪修論述中卻常被邊緣化。它往往僅被視為一種預備性或虔敬性的練習，而非一條能夠獨立導向毗婆舍那並最終趣向涅槃的禪修之道。本論文回應一個核心問題：

當佛隨念修習依照傳統禪修次第進行實踐時，是否能夠作為一條通往涅槃的完整路徑？²

² An Tī III 88 「諸隨念 (anussatiyo) 本身即是『隨念處』 (anussatiṭṭhānāni)，因為它們是今生及來世利益與快樂之因。

以佛陀功德為所緣的正念 (buddhagupārammaṇā satī) ——正如『佛隨念』 (buddhānussati) 成為證得殊勝成就的基礎，同樣地，緣於『彼世尊亦如是……』 (iti pi so Bhagavā) 等佛陀功德而生起的正念，即是如此。因為如此憶念時，喜 (pīti) 得以生起；他

現代修行者——尤其是那些無法獲得古典禪修訓練指導的人——在將佛隨念維繫為持續修習並過渡到毗婆舍那時，常常遇到困難。

其中一些關鍵挑戰包括：

1. 如何在進行從虔敬憶念到分析性觀照的轉換過程中，維持正念（Sati）的相續。
2. 如何處理在禪修道路上阻礙修習連續性與進步的心理層面和實際操作層面的障礙。

由於缺乏清晰構建的修習框架，佛隨念對於僧俗二眾禪修者的可接近性大打折扣，從而限制了其作為一種轉化性禪修工具的全部潛力。

通過深入研讀經典文獻並結合當代禪修背景，本研究旨在將佛隨念重新定位為上座部禪修傳統中一條完整而整合的路徑——既具有教義基礎，又在實踐中切實可行。

將此喜建立於其滅盡與衰壞（khayato vayato）之上，便能證得阿拉漢果（arahatta）。

此名為『近行業處』（upacāra¹kammatṭhāna），在家眾亦可得之。『近行業處』意指直接導向近行定（upacārajjhāna）的業處，並通過業處的次第傳承，導向直至阿拉漢果的世間與出世間殊勝成就。

此方法適用於一切處。」

“Navame anusatiyo eva diṭṭhadhammikasamparāyikādihitasukhānaṃ kāraṇabhāva²to ānānīti anussatiṭṭhānāni.....」ITI imāni anuttariyāni lokiya³lokuttarāni kathitāni. 「anuttariyasuttavahnānā niṭṭhitā anussatiṭṭhānasuttavaṇa⁴nā niṭṭhitā.”

1.4 文獻綜述

儘管佛隨念在上座部佛教傳統中被正式認定為四十種古典業處（Kammatṭhāna）之一，但它在學術研究和當代禪修指導中仍未被充分探討。本研究旨在通過闡明這一常被降格為預備性或虔敬性角色的修法，來為佛學研究領域做出貢獻，儘管它有潛力成為一條整合了定（Samādhi）與觀（Vipassanā）的完整禪修之道。本研究既強調理論分析，也注重實際應用，將佛隨念定位為一種培養認知清明、情緒平衡並最終導向解脫（涅槃，Nibbāna）的技巧。

位於《相應部·大品相應》（Saṃyutta Nikāya）中的《摩訶男經》（Mahānāma Sutta）³，將佛隨念呈現為一種增強信心（Saddhā）和支持心靈淨化的方法。然而，它對於如何從這一修習中培育深定或啟動毗婆舍那，所提供的指導有限。

《清淨道論》（Visuddhimagga）⁴作為上座部禪修的主要註釋手冊，將佛隨念歸類於四十種業處之中，並描述了其在克服五蓋（Nīvaraṇa）和證得近行定（Upacāra Samādhi）方面的作用。儘管如此，在該章節中，它並未提供一條從佛隨念過渡到觀禪（Vipassanā）的系統路徑。

³ S V 344

⁴ Visuddhi ṭha 191-206

在帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）所教導的帕奧禪林（Pa-Auk Tawya）傳統中⁵，佛隨念通常只在證得禪那（Jhāna）的純熟之後才被引入。它不被強調為入門級的專注方法，通常也不被用作從初級定力邁向更深觀智的主要技巧。

馬哈甘達拉瑪西亞多（Mahāghandhārāma Sayadaw）在其著作《佛隨念修習》（Buddhānussati Bhāvanā）⁶中，對佛陀的九種殊勝功德（Buddhagūṇa）作了詳盡闡述。雖然教義豐富，但該論著並未闡明一套利用佛隨念作為從定力（Samādhi）過渡到毗婆舍那（Vipassanā）的禪修工具的逐步方法論。

總之，儘管這些核心文獻肯定了佛隨念的教義重要性，但它們缺乏將其作為一條通往涅槃（Nibbāna）的完整整合路徑來應用的詳細框架。本研究通過提出一套綜合方法論來填補這一空白，該方法論將經典原則與實用禪修指導相結合，使修行者能夠在止（Samatha）與觀（Vipassanā）兩個修習階段都有效地運用佛隨念。

⁵ 《通往涅槃的唯一道路》，帕奧禪林大長老（Pa-auk Tawya Sayadaw），2015 年，第 260 頁。

⁶ 《佛隨念修習》（Buddhānussati Bhāvanā），馬哈甘達勇寺大長老（Mahāghandhārūṃ syadav），2000 年。

1.5 研究範圍

本研究僅聚焦於上座部佛教傳統中的佛隨念修習，特別側重於其教義基礎以及在緬甸和斯里蘭卡的實際應用——這兩個地區以保存和系統化古典上座部禪修而著稱。

研究借鑒了巴利三藏等經典文獻，特別是《相應部》（*Saṃyutta Nikāya*），以及《清淨道論》（*Visuddhimagga*）等註釋性著作。此外，還納入了當代備受尊崇的上座部長老的詮釋，以將佛隨念置於現代禪修實踐的語境中。本研究考察了這一技巧如何在僧團和在家眾的背景下加以應用，尤其是與從定（*Samādhi*）過渡到觀（*Vipassanā*）相關的方面。

通過集中於緬甸和斯里蘭卡的背景，本研究受益於接觸到完善的禪修體系、活態的註釋傳統，以及在結構化環境（如禪修中心和寺院閉關）中如何修習佛隨念的直接經驗觀察。

1.6 研究方法

本研究採用基於文本分析、教義詮釋和體驗探究的定性研究方法。它涉及巴利三藏——特別是《經藏》（*Sutta Piṭaka*）、《阿毗達摩》（*Abhidhamma*）和《清淨道論》（*Visuddhimagga*）——以及選定的註釋文本和現代禪修手冊等原始文獻。此外，研究還納入當代修行者的實際禪修結構和洞見，以評估佛隨念在不同禪修進階階段（特別是從定到觀的過渡）的適用性。

1.6.1 經典與註釋文獻的文本分析

本研究的核心在於對經典和古典文獻的詳細考察，著重強調佛隨念的教義基礎與實踐基礎：

- **巴利三藏**：分析了《經藏》中的關鍵文本，包括《經集》(Suttanipāta, Mahānāma Sutta S V 344)、《相應部》(Saṃyutta Nikāya) 和《譬喻經》(Apadānapāḷi)，以提取關於佛隨念的早期教導。值得注意的是，《譬喻經》(Apadāna I 76) 將此修法描述為「Bhāvanāmanuttaram」——最上等的修習方式——強調其在傳統中的尊崇地位。
- **《清淨道論》**：由覺音大長老 (Buddhaghosa Mahāthera) 於五世紀所著，這本開創性手冊將佛隨念歸類於四十種業處 (Kammaṭṭhāna) 之中。其關於培育定力 (Samādhi, Visuddhi ṭha I 191-206) 以及依七清淨 (Seven Stages of Purification) 漸次進階的指導，為本研究提供了基本的結構框架。

1.6.2 當代修行者的實際洞見

為補充經教研究，本研究還吸納了有經驗的禪修者——主要是與緬甸帕奧禪林 (Pa-Auk Tawya Meditation Center) 相關的僧團成員和在家修行者——的觀點。通過借鑒禪修手冊、禪修指導和非正式訪談，研究探討了佛隨念如何應用於當代實踐，並融入更廣泛的禪修訓練之中。

1.6.3 作為反思性探究的個人禪修體驗

研究者本人對佛隨念修習（Buddhānussati Bhāvanā）的個人參與，構成了體驗性反思的基礎。通過嚴謹的修習和禪修日誌記錄，本研究探究了：

- 持續修習佛隨念的主觀效果
- 近行定（Upacāra Samādhi）的發展及其穩定性
- 從虔敬隨念到觀照洞見的過渡

這種實際體驗通過提供對該方法實際可行性的現象學洞見，為研究的詮釋維度提供了支援。

1.6.4 方法論方法總結

通過整合經典分析、修行者洞見和個人經驗，本研究應用了一種整體性方法論，銜接了經典基礎與實際修習。這種方法確保了教義的完整性，同時增強了實際的相關性，從而提供了對佛隨念作為一種可行禪修技巧的細緻理解，該技巧能夠在通往涅槃（Nibbāna）之道上，經由定與觀的諸階段穩步進階。

1.7 論文結構

本論文共分為六章，結構如下：

第一章－引言：闡述研究背景、目標、問題陳述、文獻綜述、研究範圍、研究方法及論文結構。

第二章－上座部佛教中涅槃與禪修的理論框架：考察涅槃的教義含義、通過禪修證得涅槃的途徑、歷史上的

禪修實踐，以及《清淨道論》中所述的七清淨（Seven Stages of Purification）。

第三章－佛隨念：憶念佛陀：探討佛隨念的教義基礎、特徵、利益及禪修意義，重點強調佛陀的九種功德（Buddhagūṇa），以及信心（Saddhā）、喜（Pīti）、寧靜（Passaddhi）與近行定（Upacāra Samādhi）的培育。

第四章－通過佛隨念的修習與證悟：考察佛隨念在帕奧（Pa-Auk）傳承中的實際應用、個人禪修體驗、修習方法、與身至念（Kāyagatāsati）的整合，以及本研究提出的禪修方法。

第五章－佛隨念與高階禪修技巧的整合：探究佛隨念與毗婆舍那（Vipassanā）、七清淨（Seven Stages of Purification）及三學（Tisikkhā）作為通往涅槃（Nibbāna）的完整道次第的整合。

第六章－實際應用：展示佛隨念在止（Samatha）與觀（Vipassanā）中的應用，包括對名色（Nāma-Rūpa）的觀照、心路過程（mental processes）的洞察，及其與七清淨的整合。

結論：總結主要研究發現，強調佛隨念作為通往涅槃之道的意義，討論本研究的局限性，並對未來研究提出建議。

第二章

2.0 上座部佛教中涅槃與禪修的理論框架

根據《戒蘊品·堅固經》(Sīlakkhandhavaggaṇṇapāḷi Kevṇṇhasuttamṇṇ)，佛陀宣說道：

「識無形無相，無邊而普照，
於此水與地，火風無所住。
識若得止息，於此一切滅。¹」(D I 213)

「於彼（涅槃）處，地、水、火、風無所依住，
長短、粗細、淨穢皆悉斷滅，
名色（名法與色法）於此盡皆摧滅，
識滅之時，一切皆悉寂滅。」

在上座部佛教中，涅槃（Nibbāna）代表解脫的終極目標，以苦的止息和輪迴（Saṃsāra，生死流轉）的終結為特徵。它不僅僅是一種哲學抽象，更是一種身心止息的究竟狀態，一種超越凡夫（Puthujjana）普通理解的寂靜。

¹D.I. 213 “Viññāṇaṇṇ Anidassanaṇṇ, Anantaṇṇ Sabbatopabhaṇṇaṇṇ, eta āpo ca pathavī, tejo vāyo na gādhati. Vijñanasas nirodhana, etitaṇṇ uparujtati.”

2.1 涅槃的教義含義與詞源學

在上座部傳統的教義詮釋中，涅槃被定義為渴愛 (Taṇhā) 的徹底止息，渴愛被比喻為纏縛之林。註疏 (Aṭṭhakathā) 解釋如下：

「涅槃，即被稱為從名為『林』(Vāna) 的渴愛中出離的狀態。²」

此處，"Vāna"指渴愛 (Taṇhā)，因其具有聯結、繫縛有情於輪迴中的特性。註疏中的釋文——"Vinati Saṃsibbatīti Vānaṃ"——解釋渴愛之所以名為"Vāna"，是因為它「編織縫合」，將有情繫縛於諸有之中，令其在渴愛存續時無法解脫。

「涅槃」(Nibbāna) 一詞從詞源上分解為"Ni + Vāna":

"Ni"表示否定或出離。

"Vāna"象徵如密林般糾結纏縛的渴愛或慾望。

因此，"Vānato Nikkhantaṃ T Nibbānaṃ"意為：

"涅槃即已從渴愛之林中出離（或逃脫）。"

² Abhi bhāsāṭīkā 544-546 "Vānasaṅkhātāya Taṇhāya Nikkhantatta Nibbānanti Pavuccati. "

cf. A ṭṭha 101 (...Vānasaṅkhātāya Taṇhāya abhāvena nibbānanti.....)

cf. Vimativinodanī ṭīkā I 92 (vānasaṅkhātāya taṇhāya nikkhantattā nibbānaṃ ...)

2.1.1 作為輪迴延伸的渴愛、邪見與我慢

上座部註疏³指出，輪迴（Saṃsāra）的相續流轉主要由三種煩惱（Kilesā）驅動：

邪見（Diṭṭhi）——錯誤的見解

我慢（Māna）——自高自大

渴愛（Taṇhā）——貪求執取

此三者被描述為戲論（Papañca，增殖擴散）的推動力。例如：

有身見（Sakkāya-diṭṭhi），或稱為身見，將五蘊視為一個自我、一個永恆的實體。

我慢（Māna）則斷言「我存在」，並自視優越或居於中心。

渴愛（Taṇhā）執取於那個被構建的自我及其周圍的一切經驗。

即使在死亡之時，潛在的渴愛（Taṇhā-anusaya）仍尋求新的存在，從而通過有之喜（Bhava-Nikanti）——對「存在」的微細喜愛與執著——導致再生。一旦再生生起，渴愛便立即重新建立對新形態的執取，從而使輪

³ D II 18

迴得以延續。這一機制正是渴愛成為生存相續主要燃料的原因，不斷將有情繫縛於新的生死流轉中。

2.1.2 涅槃的崇高性及其對渴愛的不可觸及性

正如禪修觀照中關於「寂止隨念」(Upasamānussati)部分所述，涅槃被描述為：

極其崇高

完全遠離一切有為之蘊 (Saṅkhāra)

為渴愛等卑下煩惱所不能及

正如蒼蠅不會落在熾燃的火焰上一樣，渴愛——由於其卑劣和執取的本性——也無法趨近涅槃。因此，"Vānato Nikkhamtaṃ"一詞傳達了一種完全脫離渴愛之網的狀態。

2.1.3 涅槃的單一性及其雙重面向

儘管涅槃究竟為一——具有寂靜 (Santi-Lakkhaṇa) 這一單一特相——但根據是否仍有殘餘之蘊 (Khandha)，其證得方式可分為兩種不同類型：

現法涅槃 (Diṭṭhadhamma Nibbāna)，亦稱有餘依涅槃界 (Sa-upādisesa Nibbāna-Dhātu)：

這是阿拉漢 (Arahant) 在世時所證得的涅槃。

儘管一切煩惱 (Kilesā) 均已斷盡，但殘餘的異熟 (Vipāka) 心識和業力所成之身 (身與心的諸蘊) 仍持續至壽命終結。

後世涅槃 (Sampāraika Nibbāna)，亦稱無餘依涅槃界 (Anupādisesa Nibbāna-Dhātu)：

這發生在阿拉漢般涅槃 (Parinibbāna) 之時，一切諸蘊 (Khandha) 皆滅，不再有殘餘之蘊。

《如是語註》(Itivuttaka Aṭṭhakathā) 對此區分如下：

現法涅槃即於現世自身中而存在。

後世涅槃即於命終諸蘊壞散之後而證得。⁴

2.1.4 有餘依與無餘依涅槃界的分析

Upādi (依) 意指被執取的諸蘊，或業與煩惱 (Kamma-Kilesā) 的殘餘基礎。

阿拉漢 (Arahant) 雖已斷盡煩惱，但仍體驗過去業 (Kamma) 的果報 (Vipāka)，如身體功能和心識活動，直至色身死亡。此即稱為有餘依涅槃界 (Sa-upādisesa Nibbāna-Dhātu)。

於命終時：

一切殘餘的異熟 (Vipāka) 和業力效應皆止息。

無可執取，亦不再產生任何新的存在。

⁴ 159 “*Diṭṭhadhammikā ti imasmimpyeva attabhāve vattamānaṃ. Sampārayikā ti samparāye khandbhedaṭṭha parabhāge bhavā.*”

此最終之滅盡，即無餘依涅槃界（Anupādisesa Nibbāna-Dhātu）。

諸註疏解釋，此二種名號的產生並非由於涅槃本身有所不同，而是因其證得的條件不同——即是否仍有殘餘諸蘊。

小結：教義含義

涅槃是最終的止息，被定義為從渴愛（Taṇhā）中出離。

詞源學與教義分析將其詮釋為"Ni + Vāna"——從渴愛的纏縛之網中解脫。

輪迴（Saṃsāra）由邪見（Diṭṭhi）、我慢（Māna）和渴愛（Taṇhā）共同作用而延續。

涅槃本質為一——寂靜——但在兩種不同條件下被體驗：

有餘蘊（Sa-upādisesa）

無餘蘊（Anupādisesa）

此種二分法有助於更清晰地理解解脫既是一種現世的證得，也是最終的寂滅，與禪修成就和無死之寂靜緊密相應。

2.2 涅槃的證悟：死亡之王不能見之處

在上座部佛教中，涅槃的證悟屬於那些已證得四聖道（Four Noble Paths of Enlightenment）、最終達至阿拉漢果位（Arahantship）者。根據《清淨道論》（Visuddhimagga），涅槃通過徹底斷除煩惱（Kilesa）而證得，從而從生死輪迴（Saṃsāra）中解脫。證得涅槃者被稱為阿拉漢（Arahant）——一位已拔除一切煩惱、不再受制於生、老、病、死的完全覺悟者。

佛陀對莫伽羅闍（Mogharāja）的回應，以詩意的方式捕捉了這一深刻的證悟：

「常觀世間空，莫伽羅闍！恆住於正念，
拔除我見根，如是度生死，
如是觀世間，死王不能見。⁵」（經文 448）

漢譯：

「視世間為空，莫伽羅闍！常持正念。
除去我見，如是汝將超越死亡。
如是觀世間者，死亡之王不能見之。」

此偈頌概括了涅槃的超越性本質——一個死亡之王（Maccurāja）所不能及的領域，唯有那些洞穿自我幻象、徹見諸法空性者方能抵達。

⁵ Sutta 448 “Suññato Lokam Avekkhassu, Mogharāja Sadā Sato, Attānuditṭhiṃ Ūhacca, Evaṃ Maccutaro Siyā, Evaṃ Lokam Avekkhantaṃ, Maccurāja na Passati.”

佛陀反覆強調，慧（Paññā）是證悟涅槃的根本能力。此智慧通過毗婆舍那（Vipassanā）——對三法相（Three Marks of Existence）的洞見而生起：

- 無常（Anicca）—— 諸行無常
- 苦（Dukkha）—— 諸受皆苦
- 無我（Anattā）—— 諸法無我

通過此種觀照智慧，執著得以捨棄，渴愛得以熄滅，涅槃被證得為苦的究竟皈依處。

總之，涅槃的證悟位於上座部道途的核心。它代表了從輪迴束縛中解脫的至高目標，以及苦的徹底止息。雖然超越凡夫的認知範圍，但它是一種甚深寂靜與自由的狀態，通過八正道（Noble Eightfold Path）所闡明的戒（Sīla）、定（Samādhi）、慧（Paññā）之系統修習而得以證得。通過這一循序漸進的路徑，修行者步步邁向涅槃的不動搖證悟，超越有為存在的諸苦。

2.3 佛教經典中禪修實踐的歷史記載

在布巴拉摩（Pubbārāma）精舍，一位名叫伽那迦摩嘎拉那（Ganakamoggallāna）的在家信眾曾來見佛陀，詢問世尊的教法是否提供了一套結構化的訓練方法。作為回應，佛陀呈現了一個循序漸進的禪修訓練綱要——旨在引導修行者趨向涅槃證悟的次第步驟。

佛陀描述了心靈培育的以下階段：

1. **戒律 (Sīla):**
修行的基礎，即持守戒律以淨化身業與語業，守護心免受不善傾向的影響。
2. **根律儀 (Indriya-Samvara, 根門防護):**
正念地調御六根門，以防散亂，並防止因對感官所緣的不防護而生起渴愛。
3. **於食知量 (Bhojane-Mattaññutā):**
在進食時修習正念，保持覺知與平衡，以支援心的清明，避免沉溺。
4. **警寤精進 (Jāgariyānuyoga, 覺醒修習):**
致力於精進修習，減少睡眠，勤勉地投入禪修活動，尤其在夜間。
5. **正念與正知 (Sati-Sampajañña):**
在正式禪修及日常活動中持續培育警覺與清明，使覺知穩定，行動具有目的性。
6. **止禪修習 (Samatha):**
在僻靜、閒寂之處修習，建立心的寧靜與一境性——為更深層的洞見奠定基礎。
7. **克服蓋障 (Nīvaraṇa-Pahāna, 斷除五蓋):**
系統地對治並捨棄心的障礙，如貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作和疑。
8. **培育觀智 (Vipassanā):**
在穩固的定力 (Samādhi) 基礎上，修行者觀照名色 (Nāma-Rūpa, 精神與物質現象)，觀察一

切現象無常、苦、無我的本質，漸次通過諸觀智（insight knowledges）趨向解脫。⁶

這一結構化的修行路徑展示了佛陀對戒、定、慧三學漸進式、整合式訓練的強調。每一步皆以前一步為基礎，最終導向涅槃——無為不死之境的證悟。

2.3.1 佛陀關於通往涅槃之道的教導

在《中部·後分五十經》（Upariṇāṇāsa）的《伽那迦摩嘎拉那經》（Gaṇakamoggallānasuttaṃ）中，婆羅門伽那迦摩嘎拉那（Gaṇakamoggallāna）來見佛陀，並問及為何儘管接受相同的教導，有些弟子能證得涅槃，而有些卻不能。佛陀以一個有力的譬喻作答：

他問伽那迦摩嘎拉那是否知道通往王舍城（Rājagaha）的道路，婆羅門回答知道。佛陀接著假設了一個情景：假設有一位欲往王舍城的旅人前來問路，嚮導清楚地指明了道路——沿途標示了具體的村莊、市鎮和地標。然而，這位旅人無視指示，走錯了路，未能抵達該城。

再假設第二位旅人也來問路。這一次，旅人忠實地遵循指引，成功到達了王舍城。佛陀總結道：

「婆羅門！此為何因、何緣……
涅槃實存，趣涅槃之道實存，
我住立於教導之位，
然而，我如是勸導、如是教誡之諸聲聞弟子，

⁶ M III 52-55

或有一類證得究竟涅槃，

或有一類未能證得。

婆羅門！於此我復何能為？

婆羅門！如來唯作指路者。⁷」（M III 56）

漢譯：

「正如通往王舍城的道路存在，嚮導可以指示它，通往涅槃的道路也同樣存在。我，如來，指示此道。我的一些弟子，遵循我的教導與指導，到達終極目標——涅槃，而另一些則未能到達。婆羅門！於此我能做什麼呢？我僅僅是指路者。」

此經闡明了上座部佛教自力的原則：雖然佛陀慈悲善巧地教導此道，但行走此道的責任完全在於修行者個人。證悟取決於個人的精進、智慧與堅定的承諾。

這一主題優美地概括於《中部》（Mijjhimanikāya）中的著名偈頌：

「汝等須自勤，如來唯說者，

依道修禪者，解脫魔羅縛。⁸」（M III 56）

⁷ “Ko nu kho, Brāhmaṇa, hetu ko paccayo... Tiṭṭhateva Nibbānaṃ, tiṭṭhati Nibbānaḡāmī maggo, tiṭṭhāmaḡaṃ samādapetā, atha ca pana mama sāvakā mayā evaṃ ovaḡīyamānā evaṃ anusāsīyamānā appekacce accantaṃ niṭṭhaṃ Nibbānaṃ ārādhenti, ekacce nārādhenti. Ettha kyāmaṃ, Brāhmaṇa, karomi? Maggakkhāyiḡaṃ, Brāhmaṇa, Tathāgatoti.”

⁸ “Tumhehi Kiccaṃ Ātappaṃ, Akkhātāro Tathāgatā, Paṭipannā Pamokkhanti, Jhāyino Māra-bandhanā.”

漢譯：

「你們自己必須努力；如來只是指路者。
那些依道而行、精進修禪的人，解脫魔羅（Māra）
之縛。」

此教導強調了佛教的一個核心理念：佛陀不是救世主，而是嚮導。通往涅槃之道是普遍存在且可及的，然而解脫唯有通過個人的努力、戒律的持守以及在八正道（Noble Eightfold Path）上培育的智慧才能證得。此譬喻有力地提醒我們：雖然法（Dhamma）已被完美地闡述，但唯有在認真踐行時才能發揮效用。

2.4 《清淨道論》的教導：清淨之道

《清淨道論》（Visuddhimagga）由尊敬的佛音大長老（Buddhaghosa Mahāthera）於五世紀編著，被視為上座部佛教傳統中最具權威性和全面性的禪修與修行論著之一。這部開創性著作詳細而系統地闡述了七清淨（Satta Visuddhi），引導修行者從凡夫的心識狀態逐步走向涅槃的證悟。

《清淨道論》中所列的七清淨（Seven Stages of Purification）如下：

1. 戒清淨（Sīla-Visuddhi）—— 戒行的淨化：
通過持守戒律建立道德規範，為一切更高層次的心智培育奠定基礎。

2. 心清淨 (Citta-Visuddhi) —— 心的淨化：
培育定力 (Samādhi)，以穩定和淨化心，遠離散亂與諸蓋。
3. 見清淨 (Ditṭhi-Visuddhi) —— 見解的淨化：
獲得對名色 (Nāma-Rūpa，精神與物質現象) 本質的洞察，捨棄關於「我」的邪見。
4. 度疑清淨 (Kaṅkhā-Vitaraṇa-Visuddhi) —— 超越疑惑的淨化：
驅散對修行、老師及教法的疑慮，從而增強信心。
5. 道非道智見清淨 (Maggā-Magga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi) —— 知見何為道何為非道的淨化：
培養辨識力，以區分導向解脫的修行與不能導向解脫的修行。
6. 行道智見清淨 (Paṭipadā-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi) —— 知見行道之淨化：
獲得對諸法生起與息滅的直接洞見，經歷觀智的各個階段。
7. 智見清淨 (Ñāṇa-Dassana-Visuddhi) —— 知見之淨化：
通過徹底斷除煩惱 (Kilesa) 並直接體驗無為法 (Asaṅkhata-dhamma)，最終證悟涅槃。

每一階段都建立在前一階段的基礎上，形成一條漸進的路徑，引導禪修者步步走向心的圓滿清淨和涅槃的終極目標。《清淨道論》不僅是一部教義論著，也是一部

實踐手冊，提供了關於止（Samatha）與觀（Vipassanā）禪修技巧的深入指導。這種結構化的方法對於尋求深化理解、克服內在障礙並在解脫道上穩步前進的禪修者而言，具有不可估量的價值。

第二章結語

佛隨念（Buddhānussati）與《清淨道論》（Visuddhimagga）兩者皆為踏上通往涅槃之道者提供了不可或缺的指導，提供了將禪修技巧與哲學洞見相結合的互補性資源。

- 佛隨念在增強信心（Saddhā）和調伏心念方面發揮著至關重要的作用，為深定（Samādhi）的生起和觀智（Vipassanā）的顯現奠定了基礎。通過憶念佛陀的九種殊勝功德（Navavidha Buddhagūṇa），修行者培養起激勵、道德清明與心的穩定——這些品質對於踐行八正道（Noble Eightfold Path）至關重要。這種虔敬與反思的修習使行者的行為與觀照與解脫的目標保持一致。
- 相比之下，《清淨道論》則呈現了一個以七清淨（Satta Visuddhi）為根基的完整禪修框架，引導修行者經歷一個漸次的心靈淨化過程。它涵蓋了止與觀兩者，提供了對禪修障礙的診斷，並描繪了通向無為法之智（Ñāṇa）與見（Dassana）的諸階段。

兩者共同提供了一條整體而整合的道路——一條平衡了信與慧、虔敬與辨識、定與觀的道路。佛隨念啟發和提升心靈，而《清淨道論》則通過精準的方法指導和完善心靈。兩者結合運用，能增強修行者克服挑戰、培育不動正念，並穩步邁向涅槃終極證悟的能力。

第三章

3.0 佛隨念：憶念佛陀（隨念佛陀的九種功德）

「佛陀」(Buddha) 一詞源於巴利語和梵語的詞根 $\sqrt{\text{Budh}}$ ，意為「覺醒」或「了知」。它指「覺醒者」——一位已證得圓滿智慧 (Paññā)、解脫 (Vimutti) 和無上正等正覺 (Sammāsambodhi)，從而超越生死輪迴 (Saṃsāra) 的聖者。對佛陀的定義不僅涵蓋其本體論和認識論地位，還包括一系列深邃的品德、功德和救度作用。

詞源學與教義淵源

從文獻學和教義學的角度來看，佛陀源於動詞詞根 $\sqrt{\text{Budh}}$ （覺醒、了知）。其標準派生形式——[$\sqrt{\text{budh}}$ + ta]——表示「已覺醒者」，即已直接了知四聖諦 (Cattāri Ariyasaccā) 並證得最高覺悟者。

傳統文獻如《界論五品》(Dhātuvattha Pañcikā) 保存了這一定義：

「 $\text{𑖀𑖄𑖂𑖄} \mid \text{𑖀} \mid [\sqrt{\text{𑖀𑖄}} + \text{𑖄𑖄}]$ （佛陀，布，[$\sqrt{\text{布陀}}$ + 他]）——已了知四聖諦 (Sacca) 者。」

另一種變體形式[√budh + ne + ta]表示：

「令他人了知四聖諦者。」

這些闡釋強調了佛陀既是智者 (Ñānī)，亦是導師 (Satthā)，其覺悟既是自證自悟的，也是可傳授的。其智慧 (Paññā) 並非孤立存在，而是作為引導他人至涅槃 (Nibbāna) 的載體。

權威巴利語和梵語詞典的補充釋義進一步闡明了佛陀的特質：

- **Paññā** —— 知識、智慧
- **Thukhamin** —— 以智慧施予安樂者
- **Ti** —— 值得被了知為真理者

這些多層次的釋義確認了佛陀作為一切知智 (Sabbaññutā) 與究竟道德純淨 (Arahatta, 阿拉漢性) 之化身的地位。值得注意的是，《簡明巴利語英語詞典》(Concise Pali-English Dictionary) 將「佛陀」一詞直接與佛隨念 (Buddhānussati) ——憶念其功德的修習——相聯繫，從而將語言學的含義與禪修應用銜接起來。

總之，無論是從教義上還是從語言上，「佛陀」一詞都表示一位了知、安住並教導最上真理者——既是解脫的典範，也是解脫的嚮導。

3.1 佛隨念：憶念佛陀

上座部佛教的核心禪修實踐之一是佛隨念 (Buddhānussati) ——對佛陀至高功德之憶念或持續正念。它是十隨念 (Dasa Anussati) 之一，因其增強信心 (Saddhā) 和培育禪修清明的力量而備受推崇。

如《清淨道論》(Visuddhimagga) 和《增支部》(Aṅguttara Nikāya) 所述，此修法由具足不動信心 (Aveccappasāda) 的瑜伽行者 (yogi)，獨處靜坐，憶念如下九種德號而修習：

「彼世尊亦即是：阿拉漢、等正覺者、明行具足者、善逝、世間解、無上調御丈夫、天人師、佛陀、世尊。

¹」(A II 252, Visuddhi ṭṭha I 192)

此憶念不僅作為一種虔敬的念誦模式，更作為一種強大的禪修錨點——穩定心念、激發信心、培育寧靜。

3.1.1 佛隨念的詞源學與功能分析

複合詞佛隨念 (Buddhānussati) 由以下部分組成：

- **Buddha** —— 佛陀 (覺悟者)
- **Anussati** —— 由 "anu" (重複、持續) + "sati" (正念)：意為「持續地、反思性地憶念」

¹ Iti pi so Bhagavā: Araham, Sammāsambuddho, Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro Purisadammasārathi, Satthā Devamanussānaṃ, Buddhō, Bhagavā.

在傳統語法註釋如《界論五品》(Dhātvaṭṭha Pañcikā) 中，隨念 (Anussati) 被解釋為：

"အနု - အဝနိတလဲလဲ + သတိ" —— 「反覆的正念」，或通過持續反思而維持的覺知。

於此，所緣 (Ārammaṇa) 為佛陀的功德 (Guṇā)，而正念 (Sati) 作為所緣相應法 (Ārammaṇika-Dhamma) ——即涉入該所緣的心所。

3.1.2 隨念修習的微細性與漸次性

上座部註疏家指出，在某些隨念修習中包含前綴 "Anu"，反映了其所緣 (Ārammaṇa) 的微細性，及其與近行定 (Upacāra Samādhi) 的關聯。

例如，雖然身至念 (Kāyagatāsati，身念處) 和安那般那念 (Ānāpānasati，入出息念) 等禪修所緣涉及直接觀察，故省略 "Anu"，但佛隨念包含它，因為：

- 它涉及非物質性的、抽象的品質（如阿拉漢、等正覺者等）
- 它通過反覆的口頭或心理反思來修習，而非通過感官觀察

這一區別突顯了佛隨念的精細、概念性特質，及其在逐漸引導心從尋 (vitakka，尋求、投注) 到定 (samādhi) 方面的作用。

3.1.3 佛隨念的現象學

從體驗層面而言，佛隨念滋養：

- 信仰 (Saddhā)
- 喜悅 (Pīti)
- 淨信 (Pasāda, 寧靜的信心)
- 近行定 (Upacāra Samādhi) 的初級階段

通過持續憶念，佛陀不僅成為一個歷史或教義上的形象，而成為一種內在化的心智存在——在情緒波動和心理不確定性中的皈依處。因此，此修法尤其推薦給尋求內心穩定的在家居士和僧團成員。

此外，註疏傳統觀察到，一旦佛隨念得到充分發展，它可作為毗婆舍那 (Vipassanā) 的基礎：通過反思禪修所緣（即使是抽象化的功德）的無常、苦、無我本質，修行者可從止 (Samatha) 過渡到觀 (Vipassanā)。²

結語

佛隨念是一種豐富而多層面的修習，整合了語言的明晰性、教義的深邃性和禪修的實用性。其結構化的重複強化正念，其內容滋養恭敬與虔信。其禪修功能建立定力、情緒韌性以及觀智生起所需的條件。

如此，對佛陀殊勝功德的憶念不僅成為一種虔敬的姿態，也成為通往解脫 (Vimutti) 的內觀之門。它架起了

² An tī III 88

信仰與智慧、穩定與洞見、過往的激勵與當下的證悟之間的橋樑。

3.2 佛隨念的特徵

佛隨念 (Buddhānussati)，即憶念佛陀的功德，在上座部佛教十種古典隨念 (Dasa Anussatiyo) 中佔據顯著地位。其獨特特徵 (Lakkhaṇāni) 可從三個主要角度加以考察：

1. 其在禪修發展中的分類，
2. 其對於特定心理性情的適宜性，以及
3. 其功能深度與禪修動態。

綜合而言，這些維度既闡明了其教義基礎，也彰顯了其在心靈淨化與觀智培育之更廣闊道途中的實踐應用。

3.2.1 修習 (Bhāvanā) 中的分類：禪修的三重類型

在《攝阿毗達摩義論》(Abhidhammatthasaṅgaha, 第 59-63 頁) 中，佛教禪修 (Bhāvanā) 被系統地分為三個漸進階段：

1. 遍作修習 (Parikamma-bhāvanā) —— 預備禪修：預備性的觀照，啟動心對所緣的參與。
2. 近行修習 (Upacāra-bhāvanā) —— 近行定：一種精純、統一的心識狀態，緊鄰於完全安止之前。
3. 安止修習 (Appanā-bhāvanā) —— 安止定 (禪那, Jhāna)：對所緣的深層、不動的安住。

在此框架內，佛隨念據稱只能發展到前兩個階段。
如《攝阿毗達摩義論》所述：

³此段說明，雖然遍作定（Parikamma）普遍可達，但在包括佛隨念在內的十隨念中，僅能成就近行定（Upacāra Samādhi）。安止（Appanā 或禪那 Jhāna）則不可能達成，因其所緣的概念性與非物質性特質，缺乏禪那所必需的色法所依。

3.2.2 佛隨念在十種古典隨念（*Dasa Anussatiyo*）中的位置

佛隨念是被稱為十隨念（*Dasa Anussatiyo*）的十種基礎禪修所緣之一：

1. 佛隨念（*Buddhānussati*）—— 憶念佛陀
2. 法隨念（*Dhammānussati*）—— 憶念法
3. 僧隨念（*Saṅghānussati*）—— 憶念僧
4. 戒隨念（*Sīlānussati*）—— 憶念戒德
5. 捨隨念（*Cāgānussati*）—— 憶念布施
6. 天隨念（*Devatānussati*）—— 憶念天人
7. 寂止隨念（*Upasamānussati*）—— 回憶念涅槃之寂靜
8. 死隨念（*Maraṇānussati*）—— 憶念死亡
9. 身至念（*Kāyagatāsati*）—— 身念處

³ Abhi Saṅ 60–61 "Bhāvanāsu sabbatthāpi parikammabhāvanā labbhateva, Buddhānussatiādisu aṭṭhasu saññāvatthānesu cāti dasasukammaṭṭhānesu upacārabhāvanāva sampajjati, natthi appanā."

10. 安那般那念 (Ānāpānassati) —— 入出息念 (Visuddhi ṭha I 191)

其中，前八種——從佛隨念至死隨念——據稱最終成就近行定 (Upacāra Samādhi)，因為它們涉及對抽象或非物質所緣的概念性反思 (Saññā-vavatthāna)。相比之下，最後兩種修法——身至念和安那般那念——因具有基於觸覺和身體性的禪修所依，可發展為安止定 (Appanā Samādhi)。

3.2.3 適用於一切性情——尤其強調信仰傾向者 (Saddhācarita)

上座部系統中的禪修所緣傳統上根據修行者的心理性情 (Carita) 來施設。《攝阿毗達摩義論》(第 59-63 頁) 將前六種隨念——包括佛隨念——歸於信仰主導型性情 (Saddhācarita, 信行人)：

1. 佛隨念 (Buddhānussati)
2. 法隨念 (Dhammānussati)
3. 僧隨念 (Saṅghānussati)
4. 戒隨念 (Sīlānussati)
5. 捨隨念 (Cāgānussati)
6. 天隨念 (Devatānussati)

這些隨念特別有益於那些具有情感接納型、虔敬型和信任導向型性情的人。佛隨念以其對佛陀殊勝功德的觀照為重點，能增強信心 (Saddhā)、喜悅 (Pīti) 和寧靜——從而對治躁動、焦慮和散亂思維。

然而，更寬廣的視角見於《大品註》(Mahāvaggaṭīkā)，其中指出：

「佛隨念、慈 (Mettā, 慈心修習)、死隨念 (Maraṇassati) 和不淨修習 (Asubhabhāvanā) 是普遍適用的禪修所緣。⁴」

此處，"Sabbatthaka" (「適用於一切」) 一詞表示這些修法不僅限於單一性格類型，而是適用於所有性情——包括貪行者 (Rāgacarita)、瞋行者 (Dosacarita)、癡行者 (Mohacarita)、智行者 (Buddhicarita) 和尋行者 (Vitakkacarita, 思慮型)。

這種擴展的詮釋強調了佛隨念在禪修道途中的普遍適用性，無論個人天生的秉性如何，都能提供情感的提升和認知的穩定。

3.2.4 佛隨念的禪修動態

在實踐上，佛隨念始於遍作修習 (Parikamma-bhāvanā)，修行者反覆憶念佛陀的九種殊勝功德。這種憶念引生心的寧靜、信心和喜悅。隨著正念的深化，修行者達到近行定 (Upacāra Samādhi)，在此階段，散亂被鎮伏，心獲得不動搖的清明。

由於其所緣的概念性特質 (非物質性的功德，而非視覺形色或身體感受)，佛隨念不會發展為禪那 (Jhāna)。

⁴ S V 296 "Sabbatthakakammaṭṭhānanti Buddhānussati, Mettā, Maraṇassati, Asubhabhāvanā ca."

儘管如此，它在毗婆舍那（Vipassanā）的預備階段扮演著關鍵角色——通過培養深入禪修探究所需的心之清明與情緒平衡，促進對無常（Anicca）、苦（Dukkha）和無我（Anattā）的洞察。

在情緒動蕩或恐懼時，佛隨念也作為穩定的皈依處，對在家眾和初入道途者尤為寶貴，為他們提供內在的保護與方向。

結語

佛隨念的界定性特徵揭示其作為一種具有獨特多樣性和深度的禪修訓練。雖然在基調上是虔敬的，在內容上是概念性的，但它具備強大之力，能平靜、激勵和專注心念。它對信行人（Saddhācarita）的可及性使其成為培養基於信仰的定力的理想選擇，而其更廣泛的適用性則確保其對一切禪修性情的相關性。

雖然本質上並非安止性的，佛隨念導向近行定（Upacāra Samādhi），並作為毗婆舍那（Vipassanā）的關鍵預備修法。作為十隨念（Dasa Anussatiyo）之一，它在禪修道途中扮演著重要而有限定性的角色——是觀照性的而非安止性的，是穩定性的而非直接解脫性的，然而在支援涅槃（Nibbāna）的證悟方面具有深刻的作用。

3.3 佛隨念（憶念佛陀殊勝功德）的利益

在上座部佛教多樣化的禪修實踐中，佛隨念（Buddhānussati）——憶念佛陀的殊勝功德——因其能夠生起信心（Saddhā）、深化定力（Samādhi）以及累積廣大福德（puñña）而佔據特殊地位。它不僅被讚譽為一種穩定性的修習，也被視為能帶來巨大業果與出世利益的修法。這些利益在《譬喻經》（Apadāna Pāḷi，第一冊）關於蓮花上佛（Padumuttara Buddha）教法時期的章節中，通過須菩提尊者（Subhūti Thera）的經典記載得以體現。

3.3.1 須菩提尊者的證言：憶念功德的敘事

在《譬喻經》（Apadāna I 76–77）中，蓮花上佛親自教導那位後來成為須菩提尊者的比丘——尊者以善住於寂靜和平、遠離紛爭而著稱。佛陀宣說道：

「修習佛隨念，無上之修習，
修習此念已，汝將滿其心。⁵」（Apa I 76）

此處，佛隨念被稱為“Anuttarā Bhāvanā”——無上或最勝之修習——突顯其卓越的心力潛能。據記載，通過持續修習，須菩提比丘累積了非凡的業果，如下列偈頌所述：

⁵ “Bhāvehi Buddhānussatiṃ, bhāvanānāmanuttaraṃ, Imaṃ satim bhāvayitvā, pūrayissasi mānaṣaṃ.”

「於三萬劫中，汝當樂天界，
八十次為帝，天王之尊位，
千次轉輪王，統御諸國土。⁶」(Apa I 76)

佛陀進一步宣說道：

「無數地方國，其數不可量，
汝皆得統御，佛隨念之果。⁷」(Apa I 77)

此段經文表明，這一修習具有長期的業果豐饒性，不僅帶來禪修的卓越成就，也帶來無數生中善趣的投生與崇高的地位。

3.3.2 此敘事的教義含義

除了其敘事意義外，此段經文還提供了深刻的教義洞見。它闡明了佛隨念作為一種禪修訓練，如何銜接心靈培育 (Bhāvanā) 與業果成熟 (Vipāka)。此故事強調，憶念佛陀的功德能生起廣大的福德 (puñña)，導致投生天界、獲得權位以及長久的心靈進化。

"pūrayissasi mānasam" (「汝將滿其心」) 一語指向諸根圓滿 (**Indriya-paripūri**) 的完成——即信 (Saddhā)、精進 (Viriya)、念 (Sati)、定 (Samādhi)、慧 (Paññā)

⁶ "Timsakappasahassāni, devaloke ramissasi, Asītikkhattum devindo, devarajjam karissasi, Sahassakkhattum cakkavattī, rājā raṭṭhe bhavissasi."

⁷ "Padesarajjam vipulam, gaṇanāto asaṅkhiyam, Anubhossasi tam sabbam, Buddhānussatiyā phalam."

等諸根的完善。這種整體的成熟支援通往涅槃（Nibbāna）之道的圓滿開展。

3.3.3 心理與實際利益

除了其巨集觀的業果之外，佛隨念還提供強大的心理和實際利益，尤其對於日常的禪修和倫理生活而言：

- 通過持續反思崇高的理想而淨化心靈
- 鎮伏恐懼、憤怒和疑惑等不善情緒
- 激發精進與道德決心，強化心的承諾
- 增強正念與穩定的定力，尤其在具有挑戰性的時刻

如《清淨道論》（Visuddhimagga）所解釋：

通過憶念佛陀的九種殊勝功德，生起喜悅（Pīti）、輕安（Passaddhi）和不動淨信（Aveccappasāda），導向喜樂、寧靜與不動搖的信心（Visuddhi t̥ha I.211）。

這種心靈的提升為更深層的觀照修習提供了肥沃的土壤，並促進向毗婆舍那（Vipassanā，觀禪）的過渡。

結語

佛隨念的利益，如須菩提尊者生平所示，既廣大又深遠。它們不僅涵蓋情感的激勵，還包含業果的殊勝、心靈的淨化以及諸根的圓滿。作為一種修習，它融合了虔敬、倫理反思與觀照洞見——既作為解脫的門徑，也作為解脫的載體。

蓮花上佛 (Padumuttara Buddha) 稱其為 "Anuttarā Bhāvanā"——無上的心靈培育——確當無疑。對於現代修行者而言，佛隨念依然是一種激發信心、精煉定力並深化趨向涅槃之旅的永恆方法。

3.4 巴利三藏與《清淨道論》中佛隨念主要文本的分析

佛隨念 (Buddhānussati) ——憶念佛陀的殊勝功德——這一禪修訓練牢固地植根於經典與註疏文獻之中。兩個主要來源提供了其教義基礎與實踐指導：

- 《摩訶男經》(Mahānāmasutta, A II.252)，以及
- 《清淨道論》(Visuddhimagga, 第一冊，第 191–198 頁)，

兩者皆將佛隨念呈現為一種轉化性的禪修工具，整合了信仰、憶念、定力與道德淨化。

3.4.1 佛隨念的概念基礎

巴利語 "anussati" (隨念) 一詞由 "anu" (屢次、反覆) 和 "sati" (念、憶念) 構成，意指的不僅僅是記憶，而是一種基於虔敬與清明、有意地、反覆地進行的禪修憶念。就佛隨念而言，其憶念特別專注於佛陀的殊勝功德 (Guṇā)，產生精純的信心 (Saddhā)、心的清淨與寧靜。

《清淨道論》提供了如下經典定義：

「因信出家之善男子，以此隨念為最相應。以佛陀為所緣而生起之念，名為佛隨念——即取佛陀功德為禪修所緣之念。⁸」（《清淨道論》第一卷 191 頁；*Mahāniddeśa Aṭṭhakathā Pāḷi* 《大義釋註》第 30 頁）

此段文句強調佛隨念作為一種強大的穩定性技巧，通過持續地將禪修注意力置於佛陀的殊勝功德上，促進善心所生起與心識狀態的提升。

3.4.2 《摩訶男經》：一部經典範式

在《摩訶男經》（A II.252）中，佛陀教導釋氏摩訶男（Mahānāma the Sakyan）——一位須陀洹（Sotāpanna，入流者）——聖弟子應如何安住。佛陀強調佛隨念作為已入道者的日常修習：

「摩訶男！每當聖弟子憶念如來……其心即正直、寂靜，緣於如來。⁹」

此種憶念能鎮伏三種不善根——貪（Rāga）、瞋（Dosa）、癡（Moha）——引生如下的漸進心靈發展序列：

1. 義得/法得（Attaveda/Dhammaveda）——於法生起隨喜之樂

⁸ "Saddhāpabbajitassa kulaputtassa anurūpā satītipi anussati, buddhaṃ ārabha uppannā anussati Buddhānussati, buddhaguṇārammaṇāya satiyā etamadhivacanam."

⁹ "Yasmim, Mahānāma, samaye ariyasāvako Tathāgataṃ anussarati... ujugatamevassa tasmim samaye cittaṃ hoti Tathāgataṃ ārabha."

2. 喜悅 (Pāmojja) —— 非感官的喜悅
3. 喜 (Pīti) —— 喜受、悅受
4. 輕安 (Passaddhi) —— 寧靜、安適
5. 樂 (Sukha) —— 快樂、安樂
6. 定 (Samādhi) —— 三摩地、專注

這一轉化過程，亦稱為五支禪修之道 (Pañcāṅgika Paṭipadā)，導向近行定 (Upacāra Samādhi)，並培養堅韌、清明與道德平衡。佛陀總結道：

「聖弟子於混亂之世間，以心之寂靜而住……修習佛隨念。¹⁰」

3.4.3 《清淨道論》中的結構化修習

雖然經典文獻強調佛隨念的體驗性展開，《清淨道論》則將其編纂為正式的禪修技巧。

禪修者系統地憶念佛陀的九種德號（阿拉漢、等正覺者、明行具足者等），每一德號皆旨在：

- 增強信心
- 鎮伏五蓋 (Nīvaraṇa)
- 培養心的清明與喜悅

「以世尊為阿拉漢……回憶念其殊勝功德，專一心念於如來。」 (Visuddhi ṭha I.198)

¹⁰ "Ariyasāvako visamagatāya pajāya samappatto viharati... Buddhānussatiṃ bhāveti."

佛隨念的結構化方法說明修行者：

- 生起非感官的喜悅 (Pīti) 與寧靜 (Passaddhi)
- 增強信心 (Saddhā)、正念 (Sati) 與智慧 (Paññā)
- 證得近行定 (Upacāra Samādhi)，雖然由於禪修所緣的概念性特質，通常不會生起禪那 (Jhāna)

儘管缺乏安止定 (Appanā Samādhi)，但禪那諸支 (尋、伺、喜、樂、一境性) 可能剎那生起。這種獨特的定力深度時是一種以寧靜和清明為特徵但未達安止的禪修狀態。

3.4.4 佛隨念修習的利益

A. 經典利益 (出自《摩訶男經》)

- 心靈淨化與解脫煩惱
- 通過喜與輕安漸次淨心
- 增強道德決心與信心
- 為毗婆舍那 (Vipassanā, 觀禪) 與涅槃 (Nibbāna) 的證悟作準備

B. 註疏強調 (《清淨道論》)

- 增長恭敬與內在自律
- 因覺知佛陀的在場而遠離惡行
- 成熟諸根：信 (Saddhā)、念 (Sati)、慧 (Paññā) 與福德 (Puñña)
- 情緒韌性與無畏

- 累積善業 (Kamma)，感招善趣投生

《清淨道論》(Visuddhi ṭha I.206) 以如下偈頌作結：

「是故具慧者，常修此隨念，
其力大威德，佛隨念如是。¹¹」

這確認了佛隨念在心理、倫理與業力上的巨大作用，使其成為行於解脫道上者的基礎性與持久性修法。

結語

正如巴利經典文獻與《清淨道論》所共同證明的，佛隨念是一種層次豐富且深具效能的禪修實踐。它運作於虔敬、概念性反思與心理轉化的交匯處。

通過反覆憶念佛陀的九種功德，修行者培養心的純淨、定力與道德力量，最終為毗婆舍那 (Vipassanā) 與涅槃 (Nibbāna) 的證悟做好準備。

佛隨念絕非僅僅是一種入門修習，經論皆確認其為尋求最上解脫者的一條全面而持久的載體。其在禪修、情感與業力上的利益，使其成為上座部傳統中最深刻的隨念修習 (Anussati Bhāvanā) 之一。

¹¹ "Tasmā have appamādaṃ, kayirātha sumedhaso, Evaṃ mahānubhāvāya, Buddhānussatiyā sadā."

第四章

4.0 通過佛隨念的修習與證悟

前一章已考察了佛隨念（Buddhānussati）的教義、文本與哲學基礎，本章將轉向禪修本身的實踐層面——即理論轉化為證悟的鮮活體驗。

前文的討論確立了佛隨念作為一種植根於信（Saddhā）與慧（Paññā）的深刻憶念方式的觀念性理解，而本章則探討這種憶念如何作為一種導向淨化、定力並最終導向涅槃（Nibbāna）的禪修實踐而運作。

佛隨念——對佛陀功德的具念憶念——不僅僅是一種理智上的練習或虔敬的表達。它是一種系統性的禪修訓練，將信仰轉化為直接的證悟。通過持續憶念佛陀的殊勝功德，心變得寧靜、純淨且統一，超越散亂思維與情緒躁動。在此過程中，佛隨念從一種虔敬的反思演變為成就禪那（jhāna）、觀智（vipassanā）與解脫智慧的基礎。

在嚴格遵循《清淨道論》（Visuddhimagga）框架的帕奧（Pa-Auk）禪修傳承中，佛隨念既作為心靈淨化的預備練習，也作為通向更深定力與觀行實踐的門徑。禪修者從建立對佛陀功德的清晰覺知開始，培養將心提升至殊勝寂靜的恭敬與信心。隨著定力的深化，正念變得相續不斷，心獲得不為外境所動的寧靜。

因此，本章考察了佛隨念在上座部框架內的實踐方法、禪修進程與體驗性證悟。它呈現了經典原則與當代帕奧禪林中傳授的活態修習，在那裡，心靈培育的傳統道次第被系統地導向涅槃的證悟。

4.1 帕奧傳承中的佛隨念禪修

在當代上座部禪修版圖中，帕奧傳承——在帕奧禪林西亞多（Pa-Auk Tawya Sayadaw）的指導下——為佛隨念¹提供了一種高度結構化且深具教義根基的方法。此方法遠非僅限於虔敬的念誦，而是將憶念佛陀的功德（Buddhagūṇa）視為一種深刻的禪修訓練，能夠產生深定（Samādhi）、增強信心（Saddhā）並淨化心靈。

4.1.1 帕奧禪修指導中「阿拉漢」的五種詮釋維度

帕奧系統的一大特色是對「阿拉漢」（Arahant）這一德號的多維度觀照——此為佛陀九種古典德號之一。帕奧禪師（Sayadaw）指出了阿拉漢的五種細微詮釋，每一種皆成為禪修反思的對象：

1. 遠離煩惱（Kilesa-virahita）：

佛陀被稱為阿拉漢，因為他完全遠離煩惱（kilesa），住於心的純淨狀態——徹底解脫於貪（rāga）、瞋（dosa）、癡（moha）。

¹ 《通往涅槃的唯一道路》，帕奧禪林西亞多，2015年，第260頁。

2. 能斷煩惱 (Kilesappahāna-samattha):

通過阿拉漢道智 (Arahatta Magga Ñāṇa)，佛陀斷除了乃至最微細的一千五百種煩惱。此功德突顯其心靈淨化的圓滿性。

3. 破輪迴之輪 (Saṃsāra Kaka-Wolf):

佛陀通過拔除無明 (Avijjā) 與渴愛 (Taṇhā)，粉碎了緣起 (Paṭiccasamuppāda) 之輪，從而終止了生死輪迴 (Saṃsāra) 的流轉。

4. 堪受供養 (Pūjāraha):

由於其戒 (Sīla)、定 (Samādhi)、慧 (Paññā) 的無與倫比之成就，佛陀堪受人、天及梵天的禮敬。

5. 不動之道德純淨 (Akaraṇīyapāpa):

安住於涅槃 (Nibbāna) 中，佛陀不可能造作身、語、意的惡行。他真正堪稱阿拉漢。

這些詮釋借鑒了註疏文獻及傳統偈頌，如：

"Ārakatta hatattā ca, kilesāriṇa so muni..."

「彼牟尼已斷除一切煩惱，遠離諸染——彼即阿拉漢。」(《清淨道論》第 195 頁)

4.1.2 修習過程：從視覺觀想到概念性安止

帕奧禪修方法遵循循序漸進的禪修階段展開：

第一階段：定力基礎

在修習佛隨念之前，帕奧禪師強烈建議通過如下技巧培育深定直至第四禪（Jhāna）：

- 白遍（Odāta kasiṇa）—— 白色遍處
- 安那般那念（Ānāpānasati）—— 入出息念

鼓勵修行者將這些方法修習至第四禪，以確保為進階的隨念修習提供穩定的心靈基礎。

第二階段：佛像的觀想

鑒於距歷史佛陀時代已十分遙遠，禪修者首先專注於一尊具體的佛像或圖像作為表徵所緣（paṭibhāga nimitta, 似相）。一旦佛像被清晰地觀想，便在心中將其重新詮釋為真實的佛陀，從而完成從外在形相到內在虔敬的過渡。

當佛像無需藉助外在視覺輔助而自然現起於心時，即表明內在化已成功，這被視為禪修進展中的一個重要里程碑。

第三階段：從形相轉向概念性觀照

在獲得視覺清晰度之後，注意力逐漸從外在形相轉向對「阿拉漢」含義的觀照。在此階段，禪修者心中默念：「阿拉漢，阿拉漢……」，讓所選擇的詮釋滲透入心流之中。

隨著定力的深化，視覺形相可能消融，對佛陀功德的觀念性安止成為主導所緣——這標誌著一個微妙而深刻的禪修過渡。

4.1.3 辨識禪修深度：近行定與禪支

通過持續修習，禪修者可能進入近行定（Upacāra Samādhi），其特徵為：

- 尋（Vitakka）—— 最初投注心於所緣
- 伺（Vicāra）—— 持續審視所緣
- 喜（Pīti）—— 喜悅
- 樂（Sukha）—— 樂受
- 一境性（Ekaggatā）—— 心一境性

雖然佛隨念通常不會因其概念性特質而導向禪那安止（Appanā Samādhi），但禪支仍可能間歇性地生起。帕奧禪師告誡修行者不要執著於視覺或心念形相，而是鼓勵將意識錨定在所觀想功德的本質之上。

這種深沉而穩定的定力為轉入毗婆舍那（Vipassanā，觀禪）奠定了基礎，在此階段，心觀察諸法的無常、苦與無我。

結語：通過禪修憶念實現的活態度敬

在帕奧的框架內，佛隨念從一種虔敬的練習轉化為一種精確結構化的禪修訓練，根植於經典教義並通過系統化訓練得以精鍊。阿拉漢的五種詮釋不僅作為激勵性的主題，更作為發展恭敬、道德完整性與穩定心念的強大載體。

正如帕奧禪師所強調的，對佛陀功德的反覆、有規律的觀照修習（Bhāvanā）——當有深定作為支援時——不僅能喚醒信心（Saddhā），還能引發持久的心靈轉化。如此，佛隨念成為寧靜的皈依處、喜悅的源泉，以及八正道（Noble Eightfold Path）的堅實支柱。

4.2 個人經驗與整合方法論

本論文不僅源於文本研究與此禪修訓練，也源於一次實際的教學接觸。2024年，我在臺灣一所北傳寺院帶領教學時，常住僧眾向我提出了一個關鍵問題：佛隨念能否不僅作為一種預備性的定力工具，更能作為一條支援毗婆舍那（Vipassanā）的完整修行道？基於十二年的禪修經驗（主要師從帕奧禪林西亞多），並緊密結合《清淨道論》（Visuddhimagga）的指導，我在本章中提出一套整合性方法論來回答這一問題。

該方法論綜合了三個主要的禪修策略來源：

- 帕奧禪林系統化的佛隨念方法，強調對佛陀九種功德——特別是「阿拉漢」（Arahant）——的深度概念性投入，常輔以視覺所緣的支援。
- 《清淨道論》中所述的身至念（Kāyagatāsati）的次第性觀智構建框架，提供了從身體覺知到觀智的進階路徑。
- 從概念性憶念（Saññā）過渡到體驗性證悟（Bhāvanā）的實用禪修技巧——這對於在沒有

安止禪那（Jhāna）的情況下發展毗婆舍那（Vipassanā）至關重要。

本節提出一個連貫的、分步驟的模型，將佛隨念同時應用於定力法與內觀法，尤其針對尚未證得禪那（Jhāna）的修行者。

4.2.1 擬議方法論：從虔敬到直接了知

此整合性框架分為五個實踐階段：

第一步：基礎訓練

- 通過反思性觀照和對經典德號虔敬的念誦，培養信心（Saddhā）。
- 以佛陀的功德（如"Arahaṃ"、"Sugato"）為心所緣，開始培育基本正念（Sati）。

第二步：視覺穩定化

- 將注意力集中於佛像或畫像，建立禪修錨點。
- 逐漸從外在的視覺化觀想過渡到內在的概念性憶念——即從色相（Rūpanimitta）轉向對功德意義（Guṇānussati）的憶念。

第三步：定力培育

- 通過內在的重複念誦（如"Arahaṃ, Arahaṃ"）與心念觀想，培育近行定（Upacāra Samādhi）。

- 辨識生起的禪支 (Jhāna factors) ——喜 (Pīti)、樂 (Sukha) 與一境性 (Ekaggatā) ——即使在非安止的禪修狀態中亦然。

第四步：轉入內觀

- 一旦心獲得穩定，便將覺知從概念性內容轉向對當下生起與減去的心理狀態的剎那覺知——從五禪支開始。
- 運用觀智 (Vipassanāñāṇa) 觀察三法相 (Tilakkhaṇa)：無常 (Anicca)、苦 (Dukkha)、無我 (Anattā) ——從憶念思維本身的暫存性開始。

結語：與三學的整合

- 持守戒律 (Sīla) 作為穩固的基礎。
- 運用佛隨念建立慧 (Paññā) 所需的定力 (Samādhi)，從而從概念性禪修過渡到親證智 (paccakkha paññā, 直接經驗性智慧)。

4.2.2 從信 (Saddhā) 到定 (Samādhi)：基於信仰的憶念之作用

通過憶念 (Saddhā) 所產生的情感能量是禪修早期階段的一股強大力量。如註疏傳統——特別是《清淨道論》和《增支部註》(An Tī III 88) ——所述，佛陀的九種德號作為虔敬清明和認知投入的概念性錨點。

信心培養技巧：

1. 思所成慧 (Cintāmaya Paññā) —— 系統性地反思佛陀的九種功德。
2. 護衛經念誦 (Paritta Recitation) —— 反覆念誦完整偈頌：
「彼世尊亦即是：阿拉漢……佛陀、世尊。」

此種念誦，當注入情感的恭敬與認知的清明時，能產生禪修之喜 (Pīti)，並為專注的憶念奠定基礎。

4.2.3 九種德號作為禪修所緣

每一種德號都成為禪修安止的概念性所緣 (Nāmarāmāṇa)。以 "Arahaṃ" (阿拉漢) 一詞為例，它包含五個有教義依據的子面向：

1. **Ārakatta** —— 遠離煩惱
2. **Arīṇaṃ** —— 征服內心之敵
3. **Arāṇaṃ** —— 破除輪迴之輪
4. **Pūjāraha** —— 堪受供養
5. **Akaraṇīyapāpa** —— 遠離隱秘之過

每一種都可作為禪修框架，能夠引生喜 (Pīti)、輕安 (Passaddhi) 與一境性 (Ekaggatā)。

4.2.4 結構化路徑：從概念到觀智

為充分運用佛隨念的禪修力量，建議採用如下結構化修習：

- **口頭階段：**完整念誦德號公式，使心熟悉佛陀的功德。
- **反思階段：**選擇單一功德（如"Arahāṃ"），運用傳統註疏進行深度的教義性觀照。
- **專注階段：**內心重複所選擇的功德，逐漸從念誦過渡到概念性安止。
- **穩定階段：**心獲得安住與喜悅後，進入並安住於近行定（Upacāra Samādhi）。
- **內觀階段：**將覺知轉向在禪修體驗之流中顯現的有為法三法相（Tilakkhaṇa）。

4.2.5 修習佛隨念的方法與技巧

在佛隨念（Buddhānussati）——憶念佛陀——的實際修習中，一個核心挑戰出現在修行者或缺乏強大的初始信心（Saddhā），或尚未證得第四禪（Jhāna）之時。那麼，這類修行者如何能夠穩健地朝向禪修之定（Samādhi）與內觀（Vipassanā）前進呢？本節通過提出一套結構化、可操作且具有教義依據的方法論來回應此問題，主要借鑒《清淨道論》（Visuddhimagga）等經典文獻、最尊貴的帕奧禪林西亞多（Pa-Auk Tawya Sayadaw）的禪修教導，以及超過十二年的持續內觀經驗。

本節目標

A. 構建一套全面的、分步驟的方法論，以有效修習佛隨念。B. 將佛隨念與身至念（Kāyagatāsati，身念處）相協調，從而擴展其禪修效用。C. 為證得近行定

（Upacāra Samādhi）提供實踐指導，尤其針對尚未具備高階禪修成就或深厚信仰的修行者。

為應對初學與中級禪修者——即那些缺乏成熟信心（Saddhā）或禪那（Jhāna）深度的修行者——的關切，首先需要理解：（1）佛隨念的理論基礎，以及（2）身至念（Kāyagatāsati）作為一種能夠支援和補充佛隨念的實用訓練範式的應用。

結語：佛隨念作為通向解脫的橋樑

傳統上被視為局限於禪修初級階段的一種虔敬修習，佛隨念——當被正確理解和善巧應用時——能夠作為一條完整的禪修之道，引導修行者從基於信仰的憶念邁向基於內觀的證悟。

本論文認為，其局限性——即無法產生完全的禪那安止（Jhāna）——不應遮蔽其轉化的潛力。在以下支援之下：

- 戒律（Sīla），
- 結構化的觀修（Bhāvanā），
- 導向內觀（Vipassanā）的過渡策略，

佛隨念不僅成為一種虔敬的錨點，更成為一套可行的、整合性的禪修進階體系。正如通過經典分析、帕奧禪修方法以及作者在臺灣的直接教學實踐所證明的，這一修法依然是一種活態的傳統——能夠引領修行者從概念性的虔敬走向經驗性的智慧，從憶念走向證悟。

4.3 對憶念佛陀殊勝功德的深入理解

佛隨念 (Buddhānussati) ——即憶念佛陀的殊勝功德 (Buddhagūṇa) ——在上座部佛教的禪修體系中佔據核心地位。它遠非僅僅是虔敬的念誦，而是一種要求教義反思、精確分析與由衷內化的觀照訓練。佛陀的九種傳統德號中的每一種，不僅體現了哲學的深邃性，同時也作為培養信心 (Saddhā)、心靈純淨、清明，並最終導向毗婆舍那 (Vipassanā) 的強大所緣。

隨念佛陀的九種功德 (Navvidha Buddhagūṇa)

佛陀的九種主要功德蘊含於經典公式之中：

「彼世尊亦即是：阿拉漢、等正覺者、明行具足者、善逝、世間解、無上調御丈夫、天人師、佛陀、世尊。」

根據《清淨道論》(第一冊，第 191-206 頁)，每一種德號 (Gūṇa) 都概括了特定的禪修品質與教義意義。其內化構成了概念性反思與情感共鳴的基礎，並作為概念性禪修所緣 (Nāmaṛammaṇa)，能夠產生喜 (Pīti)、樂 (Sukha) 與心一境性 (Ekaggatā)。這些德號及其子品質概述如下：

1. 阿拉漢 (Arahant) —— 應供、值得尊敬者

- 五種子品質：遠離煩惱、征服內心之敵、破除輪迴、堪受供養、遠離隱秘之過。

2. 等正覺者 (Sammāsambuddho) —— 完全自覺者

- 兩種子品質：依自力覺悟、無需引導而發現四聖諦。

3. 明行具足者 (Vijācaraṇasampanno) —— 具足明與行

- 兩種子品質：擁有三明 (Tevijjā, 三種明) 與圓滿的戒德。

4. 善逝 (Sugato) —— 善去、善說者

- 三種子品質：已至涅槃、唯說真實語、行於聖道。

5. 世間解 (Lokavidū) —— 徹底了知世間者

- 兩種子品質：遍知一切世間及其因果機制。

6. 無上調御丈夫 (Anuttaro Purisadammasārathi) —— 最上調御者

- 三種子品質：於引導不同根器眾生中無與倫比、具無比善巧之心導師。

7. 天人師 (Satthā Devamanussānaṃ) —— 天、人之師

- 一種子品質：天界與人間的普世導師。

8. 佛陀 (Buddho) —— 覺悟者

- 兩種子品質：圓滿覺悟一切法、以法覺悟他人。

9. 世尊 (Bhagavā) —— 具吉祥者

- 五種子品質：具足心靈財富、正行、名聲、成就與出世間至上的特質。

這九種觀想不僅僅是象徵性的稱號，而是教義豐富且情感有力的禪修錨點。它們旨在引生提升的情緒狀態並穩定心念，使其成為發展近行定 (Upacāra Samādhi) 的有效工具——即使在缺乏深禪那 (Jhāna) 安止的情況下亦然。

4.3.1 「阿拉漢」(Arahant) 的五重意義

在佛陀的九種德號中，「阿拉漢」(Arahant) 承載著尤為深刻的教義分量與體驗性分量。它遠非僅僅是一種尊稱，而是概括了佛陀的絕對純淨、道德圓滿與心靈自在。依據經典與註疏傳統，可歸納出五種主要詮釋，每一種都闡明了佛陀覺悟的不同面向：

1) Ārakatta – 遠離煩惱

佛陀完全且不可逆轉地遠離一切煩惱 (kilesā)，乃至其最微細的潛在習氣 (vāsanā)。根據覺音 (Buddhaghosa) 《清淨道論》的闡釋，這種遠離是通過八正道 (Noble Eightfold Path) 而成就的，意味著不再殘留任何貪、瞋、癡的痕跡，甚至連最細微的心理印象也無。這種心靈的純淨狀態使佛陀「究竟遠離」一切煩惱——這是其「阿拉漢」地位的核心標誌。

2) Arīṇaṃ – 征服內心之敵

"Ari" (敵) 一詞指內在的煩惱，包括十種根本煩惱 (dasa kilesā) 以及更廣泛的 1500 種微細隨煩惱 (upakkilesā)。佛陀以「智慧之劍」(pañña-asi)，通過出世間道 (lokuttara magga) 徹底摧毀了這些敵人。與可能殘留餘習 (vāsanā) 的普通阿拉漢不同，佛陀甚至根除了源於久遠業行歷史的潛在傾向，如畢鄰陀婆蹉長老 (Thera Pilindavaccha) 的事例所示。因此，他的征服是絕對的，確認了他堪受「阿拉漢」之名的資格。

3) Arāṇaṃ – 破除輪迴之輪

此詮釋聚焦於佛陀對緣起 (paṭiccasamuppāda) 的徹底洞見——涵蓋其二十種形式 (跨越時間與結構模式)。由無明 (avijjā)、行 (saṅkhāra) 乃至老死 (jarāmaraṇa) 構成的存在之輪，被比喻為具有輪轂、輻條和輪輻的車輪。佛陀於菩提座下以道智 (maggañāṇa) 洞察，折斷了此輪之輻條，從而打破了生死輪迴。這種對緣生存在的徹底瓦解，是「阿拉漢」的一個決定性特質。

4) Aggadakkhiṇeyyo – 堪受最上供養

佛陀的圓滿純淨、殊勝戒德與心靈成就，使他成為最值得接受供養 (dakkhiṇeyya) 者。他的堪受供養性受到普遍認可，如娑婆主梵天 (Brahmā Sahampati) 等天界眾生以及阿育王 (King Asoka) 等王室信眾所表現出的恭敬——阿育王曾為紀念佛陀而建立八萬四千座精舍。

這種跨越一切世間的令人崇敬的無與倫比的心靈地位，凸顯了他的「阿拉漢」品質。

5) *Rahābhāva* – 遠離隱秘之過

與那些可能在私下作不善行的人不同，佛陀是完全透明的，即使在獨處時也不可能行惡。其詞根 *a+raha*（「無隱秘處」）表示他道德上的完全不可侵犯性。此特質強調，無論公開或私下，沒有任何情境能導致佛陀違反正法（*Dhamma*），確認了他「無可指責」的地位。因此，他遠離隱秘之過，構成了其「阿拉漢」稱號的重要方面。

結語

因此，「阿拉漢」這一德號反映了一種多維度的殊勝：完全遠離煩惱、徹底征服內心之敵、解脫輪迴存在、無與倫比的內心堪受性，以及不可染污的道德行為。它既是對佛陀覺悟的確認，也是修習佛隨念（*Buddhānussati*）者的禪修焦點，培養恭敬、洞見與深定。

4.3.2 「等正覺者」(*Sammāsambuddho*) 的雙重意義

在上座部傳統中，「等正覺者」(*Sammāsambuddho*) 這一德號意指佛陀無與倫比、無師自通的覺悟，以及他對一切有為法與無為法的圓滿了知。此術語兼具哲學深度與實踐意涵，經典與註疏文獻將其闡釋為兩個主要層

面：（1）無師自證的覺悟，以及（2）對一切法（dhammas）的圓滿正知。

1) 自覺：佛陀的獨立證悟

「等正覺者」的第一層含義，指佛陀獨立（sayam abhiññāya）成就覺悟，不依賴任何外在指導或既存的覺悟導師。如《中部》（MN II 399）與《經集》（Sutta 563）所述，佛陀親自宣說：

"Abhiññeyyaṃ abhiññātaṃ, bhāvetabbañca bhāvitaṃ, pahātabbaṃ pahīnaṃ me, tasmā buddhosmi brāhmaṇa."

「所應證知者我已證知，所應修習者我已修習，所應斷除者我已斷除 是故，婆羅門！我是覺悟者」

此偈概括了佛陀對四聖諦（Four Noble Truths）的證悟——如實了知苦（Dukkha）、斷除苦之因（Samudaya）、證悟苦之滅（Nirodha）、修習導至苦滅之道（Magga）。以自身直覺智慧（Paññā）辨識諸諦的能力，構成了其「等正覺者」（Sammāsambuddho）——一位圓滿自覺者——稱號的基礎。

2) 對一切法的圓滿正知（Sammā-Sabba-Dhammāṇaṃ Buddha）

「等正覺者」的第二層釋義，在於佛陀對一切法（Sabba-dhammā）的完全且精確的了知。如註疏所釋，他被稱為「等正覺者」，是因為他通過直接洞見，圓滿而正確地（Sammā）了知一切真實法。如註疏中所述：

"Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ buddhattā pana sammāsambuddho."

「他圓滿而正確地覺悟一切法;是故,稱為等正覺者」

此種遍知涵蓋了各類存在範疇中的一切要素:

- 諸根與諸境（眼、耳、鼻、舌、身、意）及其各自的所緣。
- 心理現象，如想（sañā）、思（cetanā）、觸（trap）與受（vedanā）。
- 五蘊（pañcakkhandhā）：色、受、想、行、識
- 十二處（dvādasāyatanā）、十八界（aṭṭhārasa dhātuyo），以及各種禪修所緣（kasiṇa）、想與念處。
- 一切禪那（Jhāna）層次、梵住（brahmavihāras）、無色界定，以及整個存在界（nava bhavā）。
- 至關重要的是，他圓滿證悟了緣起（paṭiccasamuppāda）的精微過程，包括其逆序（paṭiloma）與順序（anuloma）兩種序列，從而從根源上瓦解了苦的成因。

此種智慧的水準，體現在佛陀能夠將複雜的宇宙論與心理學原理歸結為一個解釋體系，例如：

"Jarāmaṇaṃ dukkhasaccaṃ, jāti samudayasaccaṃ, ubhinnaṃpi nissaraṇaṃ nirodhasaccaṃ, nirodhapajānanā paṭipadā maggasaccanti."

「老死是苦諦 (dukkha-saka)，生是集諦 (community-saka)，兩者的出離是滅諦 (nirodha-saka)，了知滅而行之道是道諦 (maga-saka)。」

如此，輪迴中的每一環節皆與四聖諦之一相應，從而使得精確的禪修應用與哲學理解成為可能。

結語

「等正覺者」(Sammāsambuddho) 這一德號，既概括了對究竟真理的自覺自證，也包含了對一切有為法與無為法的圓滿了知。作為無師而直接徹證四聖諦、圓滿了知一切法——從最世俗到最出世間的——的聖者，佛陀的覺悟既是自證自得的，也是普遍廣大的。在禪修與教義研習中，對此的認知構成佛隨念 (Buddhānussati) 的基礎，在修行者的道途上同時增強信心 (Saddhā) 與智慧 (Paññā) 的清明。

4.3.3 「明行具足者」(Vijjācaraṇasampanno) 的雙重意義

「明行具足者」(Vijjācaraṇasampanno) 這一德號，常被譯為「具足智慧與行持者」，是佛陀九種經典功德之一，概括了其覺悟的兩個不可分割的維度：圓滿的智慧 (明, Vijjā) 與圓滿的戒定行持 (行, Carāṇa)。這一複合詞揭示了佛陀的圓滿證悟及其對正法 (Dhamma) 的典範性體現。

根據《中部》(Majjhima Nikāya) 及其註疏，佛陀被稱為「明行具足者」，是因為他在內觀與戒定訓練兩方面皆臻於圓滿，通過直接了知 (Abhiññā) 證得一切知智 (omniscience)，並以無瑕的方式踐行八正道 (Noble Eightfold Path)。這種雙重的成就不僅導向其自身的解脫，也使他能夠有效地引導他人趨向同一目標。

1) 明 (Vijjā) —— 無上智慧的領域

在巴利傳統中，明 (vijjā, 知識) 涵蓋多個層次與類別的心理認知。它包括：

a) 三明 (Tisso in Vija)

如《怖駭經》(Bhaya-Sheep Sutta, MI 20) 所定義，三明為：

- 宿住隨念智 (Pubbenivāsānussatiñāṇa) —— 了知過去世 (宿命) 的智慧
- 死生智 (Cutūpapātañāṇa) —— 了知有情隨業流轉、死此生彼的智慧
- 漏盡智 (Āsavakkhayañāṇa) —— 了知煩惱滅盡的智慧

此三明代表了直接解脫性洞見的巔峰。

b) 八明 (Aṭṭha Vijjā)

如《安拔他經》(Ambaṭṭha Sutta, D I 82) 所詳述，八明涵蓋上述三明，外加五種更高的神通智，包括：

- 毗婆舍那智 (Vipassanāñāṇa) —— 觀智
- 意所成神變 (Manomayiddhi) —— 心意所造之身的能力
- 種種神變 (Iddhividha) —— 各種超常的神通力
- 天耳與天眼 (Dibbasota and Dibbacakkhu) —— 天耳通與天眼通
- 他心智 (Cetopariyañāṇa) —— 了知他人心念的智慧

這些知識共同證明了佛陀的一切知智 (Sabbaññutāñāṇa) 及其辨別諸法相對與究竟本質的能力。通過此智慧，他能精確地辨別何為對眾生有益、何為有害，並能善巧地引導他們趨向寂滅 (Nirodha)。

2) 行 (Carāṇa) —— 圓滿行持的領域

第二個組成部分「行」(Carāṇa, 行持)，指佛陀在覺悟之前及覺悟過程中所培育的道德與禪修美德。它涵蓋十五種主要行法，傳統上分類如下：

1. 戒律防護 (Sīlasaṃvaro) —— 通過戒條守護戒行
2. 根門守護 (Indriyaguttadvārata) —— 守護六根門
3. 於食知量 (Bhojana mattañutā) —— 飲食知節量
4. 警寤精進 (Jāgariyānuyoga) —— 修習覺醒、精進不眠

5. 七善法 (Satta saddhammā) —— 七種殊勝善法
(包括信、念、慚、愧、多聞、精進、慧)
6. 四色界禪那 (Cattāri rūpāvacarajjhanani) —— 四
種色界禪那 (靜慮)

這些行法共同定義了佛陀的道途——戒行清淨、心念專注且心懷利他。如《中部·學經》(MN II 17) 所言：「聖弟子具足戒行」，表明戒行是覺悟的先決條件。

3) 明與行的結合

明行具足「(Vijjācaraṇasampanno) 這一品質，不僅僅是智慧與道德並置，而是一種動態的協同。如註疏傳統所述：

"Vijjāsampadā bhagavato sabbaññutaṃ pūretvā t̥hitā, caraṇasampadā mahākāruṇikataṃ."

「世尊的明具足成就一切知智；行具足成就大悲。」

佛陀通過一切知智 (Sabbaññutā) 辨明眾生的真實福祉，同時通過大悲 (Mahākāruṇikā) 善巧地避免傷害，並引導眾生趨向善法。因此，佛陀的弟子被稱為「善行」(Suppaṭipannā)，而與此相反，那些缺乏此種整合的追隨者，則被比喻為「如盲人導盲人」(Attantapādayo viya)。

結語

明行具足者「(Vijjācaraṇasampanno) 這一稱號，確認了佛陀對真理的無上證悟及其對美德的無瑕體現。正是這種無上智慧與無瑕行持的融合，使他不僅能夠證得最高的覺悟，也能夠成為天與人之理想導師。對於修行者而言，此德號提供了一種均衡發展的典範：智慧必須以行持為根基，行持必須以智慧為引導。

4.3.4 「善逝」(Sugato) 的三重意義

「善逝」(Sugato) ——常譯為「善去」或「善說」——是上座部傳統中隨念佛陀的九種功德 (Buddhānussati) 標準德號之一，具有高度細微的意涵。它突顯了佛陀沿著毗婆舍那 (Vipassanā) 之道的殊勝進展、對究竟目標的證得，以及他對正法 (Dhamma) 的無瑕闡述。依據註疏詮釋與經典經文的闡釋，此德號通過三個主要維度予以說明：其行 (Gati)、其至 (Tḥāna) 與其言 (Vācā)。

1) 殊勝之行 (Shobhana-Gamana) —— 崇高的行履

「行」(Gamanam) 指佛陀所經歷的心靈發展歷程，最終導向覺悟。「殊勝之行」(Sobhana-gamana) 特指佛陀沿著聖道 (Ariya-magga, 八正道) 無染的進展。據註疏所述，此道「清淨、無過、無垢」(Parisuddhamanavajja)，完全遠離任何戒行或禪修上的過失。佛陀從於燃燈佛 (Dīpaṅkara Buddha) 足下發願起，直至於

菩提樹下覺悟，其間歷經三十種巴拉密（Pāramī）的旅程，被描述為一種不動搖的純淨與智慧的進展。

《中部·散達迦經》（Sandakasuttaṃ, M II 180）中的經典解釋指出，佛陀在每一漸進階段——無論是須陀洹（Sotāpatti）、斯陀含（Sakadāgāmī）、阿那含（Anāgāmī）或阿拉漢道（Arahatta-path）——所斷除的煩惱從未復返。因此，他被稱為「善逝」——不僅在於「遠離」煩惱，也在於「趨向」苦的止息，無有偏差或退轉。

2) 至善處（Sundara-Ṭhāna-Gata）——已達殊勝之目的地

「善逝」的第二層含義，指佛陀已到達「殊勝之處」（Sundara Ṭhāna）——即涅槃（Nibbāna），佛教解脫學中無為、不死之終極目標。此目的地代表從生死輪迴（Saṃsāra）中的解脫，被稱為「甘露」（Amataṃ），即不死之法。佛陀對此狀態的證得，被視為人類最高潛能的實現，且與其對四聖諦（Four Noble Truths）的獨特證悟密不可分。

「善逝」此一維度不僅限於個人的證得；相反，佛陀對涅槃的證悟使他能夠為他人開啟此道。他於無數劫中所修習的對法的了知，使他能夠到達並安立他人於那個「殊勝之處」。因此，「善逝」一詞強調了佛陀道途的終極圓滿成就。

3) 善說 (Sammā-Gadatta) —— 正確而善巧的言說

「善逝」的第三個組成部分，指佛陀的言說 (Sammā-gadatta) ——即正確而適時表達的圓滿。在《沙門果經》(Sāmaññaphala Sutta) 及其他經文中，佛陀的言說被描述為具有三種基本特質：

- 真實 (Bhūta, taccha) —— 如實、真實
- 有益 (Atthasaṃhita) —— 有利益的
- 適時 (Kālena) —— 時機恰當的

《中部·無畏王子經》(Abhayarājakumārasuttaṃ, M II 54) 記載，佛陀不說虛妄、有害或無意義之語——即使這些話語悅耳動聽。反之，他會說有益且真實的話語，即使不悅耳，也總是正念於適當的時機 (Kāla)。這種無瑕的言語不僅體現了正語 (sammāvācā)，也揭示了佛陀無盡的慈悲與智慧——他根據聽眾的需要與性向來調整其教法。

結語

因此，「善逝」(Sugato) 這一德號全面地反映了佛陀在心靈成就與教化善巧上的圓滿。它整合了：

- 於聖道的殊勝進展 (Sobhana-Gamana)，
- 對涅槃的無上證得 (Sundara-Ṭhāna-Gata)，以及
- 無瑕而慈悲的言說 (Sammā-Gadatta)。

通過這三個維度，「善逝」不僅證明了佛陀的超越性，也彰顯了他作為嚮導的積極角色——其道途、證悟與言

說持續地激勵著一切眾生的解脫。通過憶念此德號，修行者得以深化信心（Saddhā），並培育沿著同一道途前進所必需的正念。

4.3.5 「世間解」（Lokavidū）的雙重意義

「世間解」（Lokavidū）——字面意為「了知世間者」——是上座部佛教中一個意義深遠的德號，表明佛陀已徹底洞悉存在（Loka）的整體。此稱號出現於佛隨念（Buddhānussati）的九種功德之中，指佛陀對現象世間（Saṅkhāraloka）之本質、有情眾生之內在稟賦（Sattaloka），以及這些存在所處的宇宙論框架（Okāsaloka）的一切知性洞見。依據經典與註疏的闡釋，「世間解」的含義可從兩個主要維度加以分析：

1) 對一切存在領域的徹知

佛陀作為「世間解」的地位，基於他對存在的三個主要維度的深刻而透徹的了知：

a) 行世間（Saṅkhāra-loka）——有為現象之世間

即諸行（Saṅkhārā）的世間，包括由因果法則所維繫之色法與非色法構成要素。此世間包含四種食物（Catubbidho āhāro）等基本元素，並延伸至五取蘊（Pañcupādānakkhandhā）、六內處（Ajjhattikāni āyatanāni）、十八界（Aṭṭhārasa dhātuyo）及十二處（Dvādasa āyatanāni）。佛陀的了知涵蓋這一切有為法的

依緣結構與相互關係，洞見其無常、緣起與無我之本質。

2

b) 有情世間 (Satta-loka) —— 有情眾生之世間

佛陀的洞見亦涵蓋眾生內在的主觀世界。他了知一切眾生的隨眠 (Anusaya, 潛在煩惱傾向)、習性 (Carita)、心性傾向 (Āsaya) 以及諸根 (Indriya) 的強弱。他辨明誰是「可教化」或「不可教化」、「易指導」或「難指導」、「堪能」或「不堪能」解脫者。這種全面的洞見對於他作為「天人師」(satthā devamanussānaṃ) —— 天與人之師——的角色至關重要。³

c) 空間世間 (Okāsa-loka) —— 物質或宇宙世間

依據註疏的宇宙論，佛陀被描述為對廣袤的物質宇宙具有完全的了知。這包括一個世界系統 (Cakkavāḷa) 的結構——橫跨數十萬由旬，其中包含須彌山 (Sineru)、七重圍繞的山脈、大海，以及天、人、阿修羅和惡道眾生的生存領域。據說他了知無數個如此的世界系統 (lokadhātu)，在無限的時空中多樣性地存在。「世間解」通過佛智 (Buddha-ñāṇa) 直接證知這些領域的生起、本質、壞滅與相互關聯——而非通過推測性的宇宙論。

² S I 108 “Rohitassasuttavaṇṇanā, “nāhaṃ, āvuso, imāni cattāri saccāni tiṇaḥkaṭṭhādisu paññapemi imasmiṃ pana cātumahābhūṭike kāyasmim̐ yeva paññapemi”ti dasseti.”

³ Psm 117

這種宇宙論與存在論的廣闊了知，印證了佛陀在《相應部·赤馬經》(Rohitassasuttam, S I 108) 中的說法：「世間之邊」(Loka-anta) 並非通過旅行可達，而是通過完全了知內在的世間——構成存在的諸蘊與心行——而證得。

2) 對眾生業力潛能與根機的辨別

「世間解」的第二個方面，強調佛陀對眾生業力果報與心智潛能的精確而富於同情的了知。這包括：

- **辨明個體差異：**佛陀了知哪些眾生具利根或鈍根 (Tikkhindriya, Mudindriya)⁴、哪些為煩惱重者或煩惱輕者，以及哪些傾向於信仰、智慧、正念或渴愛。
- **因材施教：**由於佛陀了知每個個體的特定傾向與潛能 (Bhabba-abhabba, 堪能與不堪能)，他會調整教法以確保其契機契理。無論是通過簡短或詳盡的論述，還是通過次第說法 (Anupubbīkathā)，佛陀都能善巧地根據眾生在道途上的階段引導他們前進。
- **以慈悲洞察導向解脫：**佛陀運用這種全面了知的目的不僅在於知悉，更在於解脫。他運用洞察的

⁴ Visuddhi 199 “yasmā panesa sabbesampi sattānaṃ āsayam jānāti, anusayam jānāti, caritaṃ jānāti, adhimuttim jānāti, apparajakkhe mahārajakkhe, tikkhindriye mudindriye, svākāre dvākāre, suviññāpaye duviññāpaye, bhabbe abhabbe satte jānāti. tasmāssa sattalokopi sabbathā vidito.”

方式始終與他的大悲 (Mahākaruṇā) 一致，旨在令眾生脫離生死輪迴與痛苦。

結語

「世間解」(Lokavidū) 這一德號，既概括了認知上的究竟圓滿，也體現了慈悲的教化善巧。佛陀以其圓滿的智慧 (sabbaññutā ñāṇa, 一切知智)，透徹了知存在的結構、心理與形而上學諸維度。他了知一切有為法、眾生之本性以及宇宙的整體構造——不是通過抽象推理，而是通過直接經驗的洞見。因此，他作為「世間解」的稱號確認了他為最上的智者與導師，其智慧遍及一切世間，其教導永遠善巧地適應每一眾生的需要。此種洞察不僅構成了佛隨念 (Buddhānussati) 觀想的基礎，也維繫了弟子們對信仰 (Saddhā) 與修行的理性依據。

4.3.6 「無上調御丈夫」(Anuttaro Purisadammasārathi) 的三重意義

在佛陀的九種德號中，「無上調御丈夫」(Anuttaro Purisadammasārathi) ——意為「無可比擬的應調御者之調御師」——既概括了佛陀崇高的心靈境界，也體現了他無與倫比的引導眾生的能力。巴利語此詞為複合詞：Anuttaro (「無上」、無可超越) 與 Purisadammasārathi (「應調御者之調御師」)。佛陀被稱為「無上者」，是因為他在戒德、禪定成就、解脫智慧與引導善巧方面皆無與倫比。他的引導涵蓋一切眾生——人類與非人類、已

調御與未調御者——引導他們從煩惱走向調御，從調御走向覺悟。

1) 於戒、定、慧無與倫比

佛陀是「無上者」(Anuttaro)——在導向解脫的一切品質上無可超越：戒 (Sīla)、定 (Samādhi)、慧 (Paññā)、解脫 (Vimutti) 及解脫知見 (Vimuttiñāṇadassana)。根據《清淨道論》(Visuddhimagga)⁵，佛陀親自宣稱，他在整個宇宙中——無論天、人、沙門或婆羅門——未見任何人在戒德圓滿或解脫智慧上勝過自己。這種獨特性不僅是教義性的，也是體驗性的——植根於他覺悟的整體性與活態的戒德。

這種卓越的地位也確認了佛陀覺悟的獨立性，如"Na me ācariyo atthi"——「我無導師」——等偈頌所表明，強調他的證悟是自覺自證、無前例的。

2) 普世眾生之調御師

⁵ Visuddhi ṭha I 201 "na kho panāhaṃ samanupassāmi sadevake loke samārake...pe... sadevamanussāya pajāya attanā sīlasampannatara"nti vitthāro. evaṃ aggapasādasuttādīni (a. ni. 4.34, itivu. 90) "na me ācariyo atthi"tiādikā (ma. ni. 1.285, mahāva. 11) gāthāyo ca vitthāretabbā.)"

"Purisadammasārathi"一詞意指一位調御「應調御者」(Purisadamma)的卓越御者。佛陀作為引導者的善巧，體現在他對各類眾生的調御中：

- **動物與非人眾生**：他調御了強大的龍 (Nāga) 如阿波羅羅 (Apālāla)、周羅達羅 (Cūḷodara) 與摩訶達羅 (Mahodara)，通過灌輸戒行與皈依，引導他們趣入正法 (Dhamma)。
- **人類**：他調御了頑固且傲慢的婆羅門如薩遮迦 (Saccaka)、安拔他 (Ambaṭṭha) 與俱塔丹陀 (Kūṭadanta)，通過理性與慈悲的力量轉化他們。
- **超自然眾生**：兇猛的夜叉如阿羅婆迦 (Āḷavaka)、蘇七羅摩 (Sūciloma)，乃至帝釋天 (Sakka，天王) 等天界眾生，皆通過佛陀的教法得到教導與轉化。

根據《給瑟經》(Kesi Sutta, Aṅguttara Nikāya I 427)，佛陀闡述他根據眾生的本性與堪能性，以溫和方式 (Saṇhena)、嚴厲方式 (Pharusena)，或兩者結合的方式 (Saṇhapharusena) 來調御眾生。這種因材施教的方法，使佛陀成為一位完美的教育家，既能引導叛逆者，也能指導堪能者。

3) 即使已調御者亦導向最終證悟

佛陀作為「調御師」(Sārathi) 的卓越，不僅限於初機者。即使那些已發展出基本心靈素質者——如須陀洹

(Sotāpanna, 入流者)、斯陀含 (Sakadāgāmī, 一來者) 與阿那含 (Anāgāmī, 不來者) ——也受益於他的引導。佛陀持續引導他們趨向阿拉漢果 (Arahattā), 即道途的究竟。

他的教法還包括對戒行清淨、根器成熟者的系統指導——四禪那 (Jhāna) 與更高的等至 (Samāpattis, 無色界定)。這種次第之道反映了他慈悲的承諾：確保一切眾生，即使那些已部分調御者，也能被引導至圓滿解脫。

一個著名的譬喻將佛陀比作一位卓越的御者，安坐一處，卻能駕馭各方之馬。如《中部》(M III 264) 所載：

「正如一匹已調御之象，在馴象師的引導下只往一個方向前行；同樣，由如來所調御之人，唯趨向涅槃。⁶」

結語

「無上調御丈夫」(Anuttaro Purisadammasārathi) 這一德號，確認了佛陀作為道德典範、導師與普世引導者的無與倫比之角色。他在戒德與證悟上最為殊勝，在調御一切類別眾生上善巧多樣，在引導乃至已調御者趨向究竟解脫上孜孜不倦。此德號不僅反映了尊崇的敬稱，更作為佛隨念 (Buddhānussati) 修習中的觀想對象——引導修行者培養信心 (Saddhā)、深化定力 (Samādhi)，並最終證得解脫之慧 (Vipassanā)。

⁶ “Hatthidamakena, bhikkhave, hatthidammo sārīto ekampiyeva disaṃ dhāvati”ti.

4.3.7 「天人師」(Satthā Devamanussānaṃ) 的教化之道

「天人師」(Satthā Devamanussānaṃ) 這一德號，將佛陀定位為「天與人之師」，概括了他作為普世導師的獨特角色，為天界與人間的眾生提供深刻而轉化的教法。此德號植根於經典文獻與註疏傳統，不僅強調佛陀在教法上的卓越善巧，也體現了他針對眾生各異的需求、根器與命運而施以深切慈悲。

1) 三層次利益之師：現世、來世與究竟

"Satthā" (師) 指教導者，但在佛陀而言，此教導是多維度的——涵蓋三個時間層面：

- 現世利益 (Diṭṭhadhammika-attha)：此生的利益（如道德生活、心靈平靜）；
- 來世利益 (Samparāyika-attha)：未來投生的利益（如善趣）；
- 究竟利益 (Paramattha-attha)：最高目標——涅槃 (Nibbāna) 的證得。

佛陀隨其所宜 (Yathārahaṃ) 而教導，總是根據個體的潛能調整其教法。他的指導並非一概而論，而是精確地適應每一眾生的性向 (Carita)、潛在傾向 (Anusaya) 與心智成熟度。因此，他不僅是一位教義的闡釋者，更是一位轉化性的導師，引導眾生從無明走向覺悟。

2) 商隊嚮導 (Satthavāha) 的譬喻：商隊領袖

在註疏文獻中，佛陀常被比作一位善巧的商隊領袖 (Satthavāha) ——帶領旅人穿越險境到達安全之地。正如商隊領袖能應對強盜、野獸、乾旱與無法穿越的沙漠等威脅，佛陀引導眾生穿越輪迴 (Saṃsāra) 的荒野險境 (Kantāra)：生 (Jāti)、老 (Jarā)、病 (Vyādhi)、死 (Marāṇa)。他使眾生能夠穿越這存在的荒漠，抵達涅槃的「安穩之地」(Khemantabhūmi)。

此譬喻捕捉了佛陀的救度功能。他不僅指示道路 (magga)，還通過適合眾生階段與處境的教導 (anusāsati)，確保他們安全地穿越諸險。

3) 不僅為人與天，亦為一切眾生之師

雖然此德號特指天人 (Devā) 與人 (Manussā)，但佛陀的慈悲與教法則延伸至畜生 (Tiracchānagatā) 與非人 (Amanussa) 眾生。註疏闡明，"devamanussānam"這一表述應從「最上限定」(Ukkatṭhaparicchedavasena) 和「堪能者限定」(Bhābbapuggalaparicchedavasena) 來理解——即指那些具有心智進展能力的眾生。然而，即使是動物，通過僅僅接觸佛陀或正法 (Dhamma)，也能累積助緣 (Upanissaya-sampatti，親依止成就)。

此點的一個生動例證是**曼都迦 (Maṇḍūka)** 的故事——一隻青蛙因幸運地聽聞佛陀的聲音而投生為天人。據註疏記載，當佛陀在瞻波城 (Campā) 附近的迦迦羅湖 (Gaggarā) 畔說法時，一隻專心聆聽的青蛙突然被

牧牛者的手杖打死。然而，因其專注聽法之善業，他立即投生於忉利天（Tāvātimsa）中一座廣達十二由旬的金色天宮。

在天界醒來後，曼都迦憶起了其投生的業因——佛陀的聲音——便帶著他的天宮降下，禮敬於佛陀足下。在接受進一步教導後，他證得了初果（Sotāpatti-phala，須陀洹果）。值得注意的是，此事件也導致了八萬四千眾生（Caturāsītipāṇasa-hassānaṃ dhammābhisamayo ahosi）證悟正法，彰顯了佛陀教法的深遠影響。

結語

「天人師」（Satthā Devamanussānaṃ）這一德號，確認了佛陀作為不僅天界與人界，而且一切具有心智成長能力之眾生的無上導師之角色。他的教法根植於慈悲（Karuṇā）、智慧（Paññā）與契機（Yathārahaṃ anusāsati——隨其所宜而教導）。他是無與倫比的商隊領袖，善巧地引導眾生穿越存在的荒漠，抵達涅槃的寂靜之地。無論眾生處於人類、天界、動物或其他形態，凡被其教法所觸及者，皆獲得超越輪迴的因緣條件。

曼都迦天子（Maṇḍuka devaputta）的故事，正是佛陀教法無邊威力與正法轉化力量的明證。它例示了即使是最不起眼的眾生，在「天人師」的引導下，也能開啟通往覺悟的旅程。

4.3.8 「佛陀」(Buddho) 的雙重面向

「佛陀」(Buddho) 這一德號，意為「覺悟者」，是佛陀最基本的稱謂之一，概括了他作為自覺覺他的真理知者與慈悲導師的雙重角色。此稱號源於詞根 Budh，意為「了知」或「覺醒」，反映了佛陀證悟的深度與廣度，以及他對一切眾生的轉化性影響。《大義釋》(Mahāniddeśa, 第 365 頁) 與《無礙解道》(Paṭisambhidāmagga, 第 172 頁) 等註疏文獻，通過解釋性短語對此術語加以詳述："Bujjhitaṃ saccāni, buddho; bodhetā pajāya, buddho"——「彼覺悟諸諦，故為佛陀；彼令眾生覺悟，故為佛陀。」

此德號可通過兩個相互關聯的維度加以闡述：

1) 通過圓滿智慧自覺 (Vimokkhaññāṇa)

佛陀被稱為「佛陀」(Buddho)，是因為他通過圓滿證知一切所應知法 (Sabbam ñeyyam)，特別是通過解脫智 (Vimokkhaññāṇa)，而成就覺悟。此種覺悟非由外傳承或授予，而是通過自身的洞察與精進而證得。他的智慧遍及一切可知之法——包括有為法與無為法——最終導向對四聖諦 (Cattāri ariyasaccāni) 的直接體驗性了知：

- 苦 (Dukkha) —— 苦諦
- 集 (Samudaya) —— 苦之因
- 滅 (Nirodha) —— 苦之滅
- 道 (Maggā) —— 導至苦滅之道

通過此種透徹的洞察，佛陀斷除了一切無明，證得了無上解脫（Vimutti）。因此，他體現了不動搖的智慧與清淨的知見，成為世間與究竟實相的無上知者。

2) 透過慈悲教法覺悟他人（Bodhetā pajāya）

「佛陀」（Buddho）的第二個面向，在於佛陀無與倫比的覺悟他人的能力。在自身證悟之後，佛陀承擔起引導眾生趨向同樣證悟的慈悲使命。與獨覺（Pacceka-buddha）——雖證悟而不說法——不同，等正覺者（Sammāsambuddha）的特色在於他既是發現者，也是導師。

他的覺悟不是一種孤獨的解脫，而是一種輻射性的力量，為他人照亮道路，驅散無明的遮蔽。通過系統地教授正法（Dhamma），他向被輪迴（Saṃsāra）所困的眾生揭示存在的真理，使他們能夠行於聖道。因此，他不僅是「覺諸諦者」（Bujjhitā saccāni）——已覺悟真理者——也是「令眾生覺者」（Bodhetā pajāya）——令他人覺悟真理者。

此雙重含義在註疏文獻中得到確認，其中指出：

"Yaṃ pana kiñci atthi ñeyyaṃ nāma, sabbasseva buddhattā vimokkhantikaññānavasena buddho. Yasmā cattāri saccāni attanāpi bujji, aññepi satte bodhesi, tasmā buddho."

「凡有所應知之法，彼皆了知；以解脫智故，名為佛陀。因彼自悟四聖諦，亦令他人悟，故名為佛陀。」

結語

「佛陀」(Buddho)這一德號，涵蓋了佛陀的無上證悟與作為世間嚮導的慈悲職能。他是自覺者，通過自身的洞察達到圓滿的了知；他也是真理之師，引導他人趨向同樣的解脫。此二重面向——證悟與教導——定義了他作為「覺悟者」在世界中的獨特地位：既已圓滿覺悟，亦令他人覺悟。因此，「佛陀」不僅是教義上的尊稱，更是對佛陀智慧與無盡慈悲的深刻確認。

4.3.9 「薄伽梵」(Bhagavā) ——世尊的五重內涵

「薄伽梵」(Bhagavā)，常譯為「世尊」，是佛陀獨有的尊貴稱號，象徵其無上智慧以及在人天之間所受的崇敬。與世俗之名不同，「薄伽梵」並非由家族或社會習俗所賦予，而是一種依殊勝功德而得之名 (Guṇavisitṭha-nāma) ——一個源自於無與倫比之品質的稱謂。此稱號表達了深切的尊崇 (Garu-gārava)、道德卓越與究竟的心靈清淨。經典與註疏文獻通過多個維度詳釋此術語，概括了佛陀的功德、對煩惱的戰勝，以及引導他人趨向解脫的能力。

1) 尊貴與無上者

「薄伽梵」(Bhagavā) 作為一個至極尊崇與恭敬的稱號，認可佛陀在戒 (Sīla)、定 (Samādhi)、慧 (Paññā) 與解脫知見 (Vimuttiñāṇadassana) 方面的卓越成就。如古代典籍所強調：

「薄伽梵是最上之稱號，是一個蘊含著深邃尊嚴與威德的敬稱。」

他在這些功德上的成就無與倫比，眾多經典宣言中描述佛陀在整個世間——包括天與人中——皆為無等者（Asama, Appaṭipuggala, 無與倫比、無等等者）。

2) 依所證功德而立之名

根據巴利語的名稱分類，名（nāma）有四種類型：依狀態（āvatthika）、依屬性（līṅika）、依原因（nemittika）與依慣例（adhiṅgasaṃuppanna）。「薄伽梵」（Bhagavā）屬於「依原因」（nemittika）類別，意即此名因具足特定品質而生起。與世俗之名不同，此稱號並非由他的母親摩耶（Māyā）、父親淨飯王（Suddhodana）或任何天眾所賦予。相反，正如舍利弗尊者（Sāriputta）所解釋的，這是覺悟後之稱號，於菩提樹下證得一切知智（Sabbaññutañña）之時同時顯現：

「薄伽梵非由生或親族所賦予之名，而是依至極證悟而立的稱號，於圓滿覺悟之瞬間即已確立。」

3) 具福與解脫者

佛陀亦被稱為「薄伽梵」，因為他是有福者（Bhāgyavā）——具足由圓滿功德所生起的無上福佑。其福報非世俗之福，而是由圓滿的佈施（Dāna）、戒行（Sīla）與智慧（Paññā）所生起之智慧福。同時，他也是破惑者（Bhaggavā）——已粉碎一切煩惱與繫縛者：

"Bhaggarāgo bhaggadoso, bhaggamoho anāsavo; Bhaggāssa pāpakā dhammā, bhagavā tena vuccati."

「彼之貪、瞋、癡已破;彼無漏;惡法已斷——是故,彼名為『薄伽梵』。」

此雙重含義——既是具福者,亦是解脫者——突顯了他對一切煩惱狀態之超越,包括三種不善根 (Akusalamūla)、四種顛倒 (Vipallāsa)、五蓋 (Nīvaraṇa), 以及各種形式的渴愛 (Taṇhā) 與執取 (upādāna)。

4) 了知與揭示真理者

「薄伽梵」的另一維度源於他作為分別說者 (Vibhattivā) 的角色——以分析性的智慧了知並清晰闡明諸法實相。他對一切現象——蘊 (Khandha)、處 (Āyatana)、界 (Dhātu) 與緣起 (Paṭiccasamuppāda) ——進行了分類和解釋,並將其與四聖諦相關聯。在此角色中,佛陀辨別了存在的苦 (Dukkha)、苦之因 (Samudaya)、苦之滅 (Nirodha) 以及導至苦滅之道 (Magga),從而為他人提供了一條系統的修行路徑。

5) 已超越一切有之狀態

最後,「薄伽梵」亦指已捨棄並超越一切形式的輪迴存在 (Bhava) ——欲界、色界與無色界——者。佛陀是已捨行者 (Vantagamano) ——已捨棄由渴愛 (Taṇhā) 與無明 (Avijjā) 所驅動的生死輪迴者。這種超越性被巧妙地編碼於此術語的音節之中: Bha (源於 bhava, 有)、Ga (源於 gamana, 行)、vā (源於 vanta, 已捨)。

正如古代文法將聲音與意義相連結，此詞源學闡釋強調了佛陀對一切「有」之狀態的捨棄。

結語

「薄伽梵」(Bhagavā) 這一稱號遠非僅僅是一種尊稱；它是一個根植於深邃教義意義、層次豐富的稱號。它證明了佛陀的無上智慧、圓滿戒德、心靈勝利與解脫之力。對於禪修實踐者而言，憶念「薄伽梵」既作為禪修反思的對象，也作為心靈激勵的源泉。它重申了佛陀無與倫比之地位，並激勵他人效仿其洞見、清淨與解脫之道。

通過將此種憶念融入禪修實踐，修行者不僅能培養信心 (Saddhā)，也能建立正念與正知。當深觀「薄伽梵」這一德號時，它便成為終極目標——離苦得樂與涅槃 (Nibbāna) 證悟——的明光提醒，這一切皆由世尊親身示範。

4.4 修習佛隨念的方法與技巧：與身至念 (Kāyagatāsati) 的整合作為基礎策略

正如《增支部》(Aṅguttara Nikāya, A I 44) 所強調的，身至念 (Kāyagatāsati) ——沉浸於身體的正念——被讚為一種強大的禪修訓練，能夠直接導向涅槃 (Nibbāna) 的證悟：

「諸比丘！當一法修習、多修時，能生起大悚懼、大利益、大解脫、大正念正知、獲得智見、現法樂

住、證悟涅槃果。何為一法？身至念（Kāyagatāsati）。

⁷」

因此，身至念不僅作為直接的禪修之道，也作為穩定心念的重要基礎訓練。當與佛隨念（Buddhānussati）相結合時，它培養必要的注意力清明與情緒平衡，以支援近行定（Upacāra Samādhi）的生起。

4.4.1 通過《清淨道論》的整合：導向近行定的十種系統方法

《清淨道論》（Visuddhimagga）——上座部佛教權威的禪修手冊——概述了十種漸進的技巧以培養近行定（Upacāra Samādhi）。雖然這些技巧最初是為身至念（Kāyagatāsati）而設，但可以善巧地適用於佛隨念（Buddhānussati），為尋求禪修發展穩定性的修行者提供一條結構化的路徑。

1. 次第進行（Anupubbato）

修習應以審慎、循序漸進的方式展開，逐一投入每一個禪修要素。這如同有秩序地攀爬階梯，有助於維持連貫的注意力焦點，避免支離破碎。

2. 節奏適中（Nāṭisīghato / Nāṭisaṇikato）

⁷ A I 44 “yassa kassaci, bhikkhave, mahāsamuddo cetasā phuṭo antogadhā tassa kunnadiyo yā kāci samuddaṅgamā, evamevaṃ, bhikkhave, yassa kassaci kāyagatā sati bhāvitā bahulikatā antogadhā tassa kusalā dhammā ye keci vijjābhāgiyā”ti...”

避免過急或過緩。修習的節奏應保持平衡——既不太快也不太慢——以促進持續性及對禪修所緣的深度投入。

3. 守護遠離散亂（Vikkhepapaṭibāhana）

守護禪修之流至關重要。修行者必須對內、外散亂保持警覺，運用正念以保持對佛陀功德（Buddhagūṇa）的持續專注。

4. 超越概念施設（Paṇṇattisamatikkamana）

超越表面的標籤（如「發」、「齒」或「阿拉漢」），深入其更深層的意義——如蘊含於佛陀功德概念中的無常（Anicca）、苦（Dukkha）與無我（Anattā）等特相。

5. 漸次釋放（Anupubbamuñcana）

逐漸放下較不顯著或模糊的概念化，將專注精確地聚焦於禪修所緣中最清晰、最具意義的層面（如「阿拉漢」作為道德圓滿的本質）。

6. 安止的培育（Appanā）

雖然通過佛隨念通常無法證得完全的禪那（Jhāna），但對精純心所緣（如光明之相或對某一功德的穩定憶念）的持續投入，可導向自發的禪修統一與深層的寧靜。

7. 相的認識與校準

心相（Paṭibhāga Nimitta，似相）的生起可作為診斷之鏡，以衡量心的平衡狀態。如金匠提煉金屬一般，修行者根據相的品質調整精進力、正念與定力。

8. 捨心的培育

對禪修所緣的執著或厭惡的遠離，能使心保持平衡與平等。此種平靜的中捨狀態對於持續定力（Samādhi）的生起至關重要。

9. 通過交替進行動態調整

在精進與放鬆之間交替進行，可防止心的疲勞與懈怠。若善巧修習，此種交替能確保韌性、新鮮感與適應性的定力。

10. 導向更高心識狀態

隨著正念的細緻與捨心的成熟，心變得穩定而明亮。此最終導向近行定（Upacāra Samādhi）的建立——這是禪那（Jhāna）之前的門檻狀態，以清明、心一境性與深沉的寧靜為特徵。

結語：身至念作為佛隨念的支架

這十種系統性的技巧，雖然源於身至念（Kāyagatāsati）的訓練，但可以有效地用於加強和穩定佛隨念（Buddhānussati）的修習。尤其對於缺乏禪那經驗或不動搖信心（Saddhā）的修行者，這種混合方法

論能夠提供一種有根基的、可操作的、具有轉化性的禪修過程。

通過將基於身體的覺知與概念性憶念相結合，修行者為禪修安止、情感淨化以及最終解脫智慧（liberating insight）的建立奠定了堅實的基礎。此種整合策略彰顯了上座部佛教系統的靈活性，並進一步確認了佛隨念作為一條能夠圓滿實現道途的可行禪修之道。

4.5 本論文提出的佛隨念禪修方法

本節概述了一種系統性的、循序漸進的佛隨念（Buddhānussati，憶念佛陀）禪修方法論，特別為說明修行者培育近行定（Upacāra Samādhi）並克服常見障礙（如初始信心（Saddhā）不足或缺乏高階禪修成就）而設計。借鑒《清淨道論》（Visuddhimagga）、最尊貴的帕奧禪林西亞多（Pa-Auk Tawya Sayadaw）的禪修框架，以及超過十年的直接實踐與教學經驗，此方法將身至念（Kāyagātāsati）與憶念虔敬整合為一條連貫的禪修之道。

4.5.1 第一步：內化佛陀的九種根本品質

為通過佛隨念有效發展定力，修行者必須首先徹底內化佛陀九種傳統德號的教義意義。每一個術語都反映了佛陀覺悟與圓滿品質的一個獨特面向（見 4.3 節）。

通過深度觀想這些功德 (Guṇā)，修行者培養恭敬、心智清明與不動搖的虔敬——為禪修安止創造沃土。

4.5.2 第二步：選擇個人化的九種觀想矩陣

從九種德號中的每一種，禪修者選擇一個與其個人信心與理解最為相應的關鍵子品質。例如，從「阿拉漢」(Arahāṃ) 中，可選擇「遠離煩惱」(Ārakatta)。

此定製化的九種觀想矩陣成為修行者的禪修所緣集合，促進直覺性憶念與內在熟悉感。通過記憶與持續反思，此個人化框架深化了情感與認知的參與度。

4.5.3 第三步：建立恭敬的禪修姿勢

佛隨念修習中的身體姿勢應充滿恭敬與清明。修行者可坐在或站在佛像前，將此身體朝向與身至念 (Kāyagatāsati) 的原則保持一致。

建議順序：

1. 默念並觀想佛陀的每一種所選品質。
2. 閉目，在心中生起清晰的佛陀影像。
3. 使觀想穩定，並將注意力轉向相應的憶念。
4. 當觀想與憶念融合時，寧靜加深。
5. 逐漸放下視覺影像，將內在憶念保持為專注焦點。

此種身、語、意的整合，強化了正念 (Sati)，生起喜悅 (Pīti)，並錨定定力 (Samādhi)。

4.5.4 第四步：循環進行個人化的九種隨念

在確立了九種基礎觀想之後，修行者現在通過以下方法循環地輪轉它們：

1. 依次憶念，從「阿拉漢」(Arahāṃ) 開始，直至「薄伽梵」(Bhagavā)。
2. 保持審慎而適中的節奏——既不匆忙也不遲緩。
3. 專注於所選品質，不依賴任何意象。
4. 以清明與情感的在場反思每一種品質的意義。
5. 在轉入下一種之前，對每一種憶念花費 2-3 分鐘。
6. 逐漸延長修習時長 (30-60 分鐘)。
7. 讓心自然地趨向於一種主導性的憶念。

此循環方法強化近行定 (Upacāra Samādhi)，增強信心 (Saddhā)，並為毗婆舍那 (Vipassanā) 打開大門。

4.5.5 第五步：深化對選定隨念的專注

當心開始自然安住於某一特定憶念（如從「阿拉漢」而來的「遠離煩惱」Ārakatta）時，禪修者應通過以下方式深化專注：

1. 持續維持對所擇憶念的不散亂覺知。
2. 以五分鐘為區間練習持續專注。
3. 防護感官散亂與內在散漫思維。
4. 增加不中斷專注的時長——目標為 10、15、30 分鐘，最終達到 3 小時。
5. 讓喜 (Pīti)、樂 (Sukha) 與心一境性 (Ekaggatā) 自然加深。

此種單一所緣專注的精熟，將佛隨念提煉為一種穩定、持久的禪修狀態，導向近行定（Upacāra Samādhi）。

結語

通過這五個漸進步驟的嚴格應用，修行者將佛隨念從單純的虔敬反思轉化為一條通往定（Samādhi）與觀（Vipassanā）的深刻載體。在諸如《相經》（Nimitta Sutta, A.I.258）、《清涼經》（Sītibhāva Sutta, A.II.379）與《教法經》（Pariyāya Sutta, S.V.95）等經典教證的支撐下，此方法引導禪修者趨向解脫智慧與最終的涅槃（Nibbāna）證悟。

第四章結語

如通過教義分析、禪修結構與個人整合所證明的那樣，佛隨念（Buddhānussati）不僅僅是一種虔敬的練習——它是一種轉化性的觀照訓練。當以清明、信心與方法上的精確性來修習時，它為近行定、情感淨化與解脫智慧奠定了基礎。通過虔敬與洞見的融合，它始終是通往正法（Dhamma）的永恆門徑，以及導向究竟解脫的光明之道。

第五章

5.0 佛隨念與高階禪修技巧的整合

毗婆舍那 (Vipassanā)，即觀禪，是一種使修行者能夠直接洞察存在之真實本質的觀照訓練。此術語源於《法集論註》(Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā)，其中定義為：

「毗婆舍那即是以無常 (Anicca)、苦 (Dukkha)、無我 (Anattā) 等多種方式觀察諸法。¹」

通過對身心過程系統而反覆的觀察，毗婆舍那培育智慧 (Paññā)，最終導向從輪迴 (Saṃsāra) ——生死流轉——中解脫。

5.1 兩種毗婆舍那修習方式

根據《清淨道論》(Visuddhimagga)²，培育毗婆舍那有兩種主要途徑：

¹ Abhi ṭha I 175 “Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passaṭṭhi vipassana”

² Visuddi ṭha II 222 “suddhavipassanāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātuvavatthāne vuttānaṃ tesam tesam dhātupariggahamukhānaṃ aññataramukhavasena saṅkhepatō vā vitthārato vā catasso dhātuyo pariggaṇhāti.”

5.1.1 止乘者 (*Samathayānika*) —— 以止為基礎的方式

- 在此方法中，修行者首先修習止 (*Samatha*，寂止禪) 以證得禪那 (*Jhāna*，安止定)。
- 在獲得深定 (*Samādhi*) 之後，禪修者從禪那中出定，反思禪支 (*Jhānaṅga*)，並辨別其無常 (*Anicca*)、苦 (*Dukkha*) 與無我 (*Anattā*) 的本質。
- 這為以更高的清明與專注力啟動毗婆舍那修習奠定了基礎。

5.1.2 純觀乘者 (*Suddhavi-passanāyānika*) —— 純觀的方式

- 在此方法中，修行者直接以觀禪開始，無需事先證得禪那。
- 此過程始於對四大 (*Catudhātu*，地、水、火、風) 的觀察——無論是簡略地 (*Sankhepato*) 還是詳細地 (*Vitthārato*) ——從而認識其無常與無實體性。
- 色法 (*Rūpa*，物質現象) 與名法 (*Nāma*，精神現象) 兩者皆被審察，以揭示三法相 (三種特徵)。

兩種方法皆以涅槃 (*Nibbāna*) 的證悟為目標，但在預備技巧上根據修行者的能力與性向而有所不同。

5.1.3 轉修毗婆舍那時對禪修之樂的執著之危險

雖然喜 (Pīti) 與輕安 (Passaddhi) 是佛隨念 (Buddhānussati) 修習中自然生起的善心所，但如果修行者對它們生起喜足 (Nikanti, 愛著、執著)，則可能成為嚴重的障礙。在上座部禪修傳統中，這些狀態不被視為終極目標，而是作為培育觀智的輔助條件。因此，它們本身必須成為毗婆舍那觀照的對象。

此一重要原則在《相應部》(Saṃyutta Nikāya) 中關於瓦卡利尊者 (Venerable Vakkali) 的經典記載中得到說明。瓦卡利具足殊勝的信心 (Saddhā)，卻深深執著於佛陀的色身，而非培育對名色 (Nāma-rūpa) 真實本質的觀智。因此佛陀告誡他：

"Yo dhammaṃ passati so maṃ passati; yo maṃ passati so dhammaṃ passati."³ (「見法者即見我，見我者即見法。」)

此教導將修行者從對外在或概念性所緣的執著，轉向通過對究竟真實的直接證悟。

同樣地，通過佛隨念所生起的喜與輕安，不應成為執著的對象。相反，應依其生起、變化與減去 (udaya-vaya) 來觀照它們，從而揭示其無常 (anicca)、苦 (dukkha) 與無我 (anattā) 的本質。如果修行者貪著於這些精微的禪修體驗，而非以智慧觀察它們，此種執

³ Vakkalisuttaṃ S III 98

著便成為觀之隨煩惱 (vipassanūpakkilesā, 觀染), 阻礙進一步朝向道智 (Magga) 與果智 (Phala) 的進展。因此, 佛隨念的最高禪修功能, 不僅在於產生定力與喜悅, 更在於提供體驗性基礎, 使觀智能夠生起並成熟為解脫智慧。

5.2 如何開始毗婆舍那修習

開始毗婆舍那 (Vipassanā) 修習涉及一個明確界定的進階過程, 其依據為《清淨道論》(Visuddhimagga) 等經典文獻。

5.2.1 戒律基礎 (Sīla)

- 戒行清淨是心智清明不可或缺的基礎。修行者確保持守戒律 (Sīla), 這同時支援定力與觀智的培育。

5.2.2 通過寂止禪修習作準備 (止乘者道, Samathayānika Path)

- 修行者從修習止 (Samatha) 開始, 以培育心的寂止, 可選擇如安那般那念 (Ānāpānasati, 入出息念) 或佛隨念 (Buddhānussati) 等所緣。
- 在獲得穩定的定力 (Samādhi) 之後, 他們通過分析名法 (Nāma, 心法) 或色法 (Rūpa, 色身) ——通常從禪支 (Jhāna factors) 開始——轉入觀禪修習。

5.2.3 對現象的直接觀察（純觀乘者道，*Suddhavipassanāyānika Path*）

- 此方式直接從觀照四大（Catudhātu）開始——地（Pathavī）、水（Āpo）、火（Tejo）、風（Vāyo）。
- 禪修者將身體與心念作為相互關聯的過程來審察，辨別其條件性、短暫性與無我性。

5.2.4 觀智（*Ñāṇa*）的次第發展

- 觀智通過觀察諸法的生起與壞滅而逐步展開。
- 隨著觀智的深化，修行者透徹了知一切諸法的緣起性與空性，最終導向離欲與解脫。

5.3 毗婆舍那修習中的關鍵概念

有三個步驟：

5.3.1 名色分析（*Nama-Rupa* 分析）

- 一項核心技巧是分析名（*Nāma*，心）與色（*Rūpa*，身），以理解它們的相互依存關係。
- 如《法集論註》（*Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā*）所釋，這好比追蹤蛇至其巢穴——通過觀察心所（心理狀態）來探尋其物質與因果根源。

5.3.2 觀察四大種（*Catudhātu*，四界）

- 《清淨道論》（*Visuddhimagga*）推薦觀照：
 - 地界（*Pathavī-dhātu*）—— 硬/軟
 - 水界（*Āpo-dhātu*）—— 凝聚力/流動性
 - 火界（*Tejo-dhātu*）—— 溫度/熱

◦ 風界 (Vāyo-dhātu) —— 運動/壓力

- 觀察這些有助於揭示色法與心法兩者的無常性與條件性本質。

5.3.3 重複作為觀智的載體

- 觀智通過反覆而有正念的觀察而發展。
- 隨著時間推移，心變得與三法相 (Ti-lakkhaṇa) 相契合：
 - 無常 (Anicca) —— 一切法皆是無常
 - 苦 (Dukkha) —— 一切現象皆不圓滿、是苦
 - 無我 (Anattā) —— 一切法皆無我

結語

毗婆舍那 (Vipassanā) —— 無論是通過止 (Samatha) 途徑還是直接切入——都依賴於有紀律的觀察和對實相本質的洞見。當與佛隨念 (Buddhānussati) 整合時，尤其是通過穩定的近行定 (Upacāra Samādhi)，此種洞見得以深化。因此，我們可以像止乘者 (Samathayānika) 方式一樣開始修習毗婆舍那。憶念佛陀的功德可以通過培養信心 (Saddhā)、情緒提升與初始定力，為嚴格的觀禪修習做好準備。

因此，佛隨念與毗婆舍那的整合形成了一種強大的禪修協同效應：信仰與虔敬穩定心念，而觀智與智慧則解脫心念。從戒行到禪修訓練的結構化進階，反映了佛陀自身的三學 (Tisikkhā)：戒 (Sīla)、定 (Samādhi)、慧 (Paññā) —— 最終導向涅槃 (Nibbāna) 的證悟。

5.4 與佛隨念的整合

佛隨念 (Buddhānussati) ——憶念佛陀的九種殊勝品質——作為培育毗婆舍那 (Vipassanā, 觀禪) 的強大預備修習。通過將禪修專注力置於佛陀的功德 (Buddhaguṇā) 之上, 以培養寧靜與不動搖的信心, 修行者建立起穩定而專注的心靈基礎 (Samādhi, 定), 從而支援對身心現象的直接觀察。此種過渡使智慧 (Paññā) 得以自然生起, 引導修行者沿著通往涅槃 (Nibbāna) 的道路前進。

5.4.1 佛隨念作為通向毗婆舍那的橋樑

雖然傳統上被歸類為虔敬或定力修習, 佛隨念本身也包含內在的觀照深度。它激發情緒的提升 (Pīti, 喜), 培養心一境性 (Ekaggatā), 並鎮伏五蓋 (Nīvaraṇa), 從而成為進入毗婆舍那的理想門徑。一旦通過此種憶念獲得近行定 (Upacāra Samādhi), 修行者即可無縫地轉入觀禪修習——觀察存在的三種特徵: 無常 (Anicca)、苦 (Dukkha) 與無我 (Anattā)。⁴

5.4.2 七清淨及其與八正道的關係

覺音大長老 (Buddhaghosa Mahāthera) 所著《清淨道論》(Visuddhimagga) 將七清淨 (Satta Visuddhi) 呈現

⁴ 《通往涅槃的唯一道路》, 帕奧禪林西亞多, 2015 年, 第 260 頁。

為一條結構化的禪修之道。這七種清淨系統地對應並實現八正道（*Ariya Atṭhaṅgika Magga*），將戒行、心之培育與智慧整合於一個整體性框架中。七個階段為：

1. 戒清淨（*Sīla-Visuddhi*）—— 戒行的淨化
2. 心清淨（*Citta-Visuddhi*）—— 心的淨化
3. 見清淨（*Diṭṭhi-Visuddhi*）—— 見解的淨化
4. 度疑清淨（*Kaṅkhāvitarāṇa-Visuddhi*）—— 超越疑惑的淨化
5. 道非道智見清淨（*Magga-Magga-Ñāṇadassana-Visuddhi*）—— 知見何為道與非道的淨化
6. 行道智見清淨（*Paṭipadā-Ñāṇadassana-Visuddhi*）—— 知見行道的淨化
7. 智見清淨（*Ñāṇadassana-Visuddhi*）—— 知見的淨化

每一階段皆以八正道的相應分支為依止：戒（*Sīla*，正語、正業、正命）、定（*Samādhi*，正精進、正念、正定）與慧（*Paññā*，正見、正思惟）。它們共同支援心向涅槃（*Nibbāna*）的漸進轉化。

5.4.3 《大本經》（*Mahāpadānasuttaṃ*）的關鍵教義

《大本經》（*Mahāpadānasuttaṃ*，*Dīgha Nikāya* II 第 1 頁）提供了戒（*Sīla*）、定（*Samādhi*）與慧（*Paññā*）之間相互關係的深刻總結。佛陀宣說道：

「此是戒，此是定，此是慧。由戒修習之定，有大果報、大利益。由定修習之慧，有大果報、大利益。

由慧修習之心，得從諸漏（Āsava）完全解脫，即：
欲漏（Kāmāsava）、有漏（Bhavāsava）、無明漏（Avijjāsava）。⁵」

此段經文概括了三學（Tisikkhā）及其相互增上的動態關係：

- 戒（Sīla）提供內在寧靜所需的道德約束。
- 定（Samādhi）建立精確觀察所需的穩定性與清明。
- 慧（Paññā）從此清明中生起，導向對實相本質的深層洞見。

最終目標——從諸漏（Āsava，煩惱或流入）中解脫——即通過這一整合過程而達成。

結語

佛隨念（Buddhānussati）與高階禪修技巧（特別是毗婆舍那，Vipassanā）的整合，體現了信仰與洞見、虔敬與直接觀察之間的動態相互依存。通過憶念佛陀的殊勝功德，修行者不僅培養信心（Saddhā）與定力（Samādhi），也為轉化性的觀智培育了土壤。

⁵ D II 68 “Iti Sīlaṃ, Iti Samādhi, Iti Paññā. Sīlaparibhāvito Samādhi Mahapphalo Hoti Mahānisaṃso. Samādhiparibhāvita Paññā Mahapphalā Hoti Mahānisaṃsā. Paññāparibhāvitaṃ Cittaṃ Sammadeva Āsavehi Vimuccati, Seyyathidaṃ – Kāmāsavā, Bhavāsavā, Avijjāsavā.”

當與七清淨 (Satta Visuddhi) 及八正道 (Noble Eightfold Path) 相結合時，佛隨念便超越了虔敬的範疇——它成為通往涅槃 (Nibbāna) 之禪修旅程中不可或缺的部分。其穩定心念的力量與激勵作用，使修行者能夠順利過渡到觀禪之道，最終證悟一切苦的止息。

5.5 七清淨及其相應的道支

基於第二章（關於涅槃的證悟）所建立的教義基礎，以及第四章（特別是佛隨念的修習）所討論的禪修應用，本節探討七清淨 (Satta Visuddhi) 如何與八正道 (Noble Eightfold Path) 的組成部分相對應，並支援從憶念到證悟的整合性禪修旅程。

5.5.1 戒清淨 (Sīla-Visuddhi)

- **描述：**此初始階段涉及通過持守戒律（如遠離殺生、偷盜、妄語）來建立戒行，為心的清明與禪修穩定提供不可或缺的基礎。
- **相應的道支：**
 - 正語 (Samma German)
 - 正業 (Samma Kammanta)
 - 正命 (Samma Ajīva)
- **與前述章節的關聯：**在第四章中，佛隨念的修習被顯示為能激發恭敬與自我約束。通過內化佛陀的圓滿戒行，修行者自然地傾向於戒的淨化。

- **關係：**戒行鎮伏粗重的煩惱，為修行者進入更深層的定（Samādhi）與慧（Paññā）做好準備。

5.5.2 心清淨（Citta-Visuddhi）

- **描述：**此階段涉及通過止禪（Samatha）修習獲得寧靜、專注的心，有效地鎮伏五蓋（Nīvaraṇa）並培育定力（Samādhi）。
- 相應的道支：
 - 正定（Samma Samādhi）
- **與前述章節的關聯：**第二章將佛隨念介紹為一種通過信仰啟發的憶念來發展初步定力（近行定，Upacāra Samādhi）的修習，為觀智的工作準備心力。
- **關係：**淨化之心成為清晰觀察的工具，使得直接體驗名色（Nāma-Rūpa）與三法相成為可能。

5.5.3 見清淨（Ditṭhi-Visuddhi）

- **描述：**修行者開始辨別名法（精神現象）與色法（物質現象）之間的區別，並更準確地感知實相。
- 相應的道支：
 - 正見（Sammā Dittṭhi）
- **關係：**如第四章所強調的，此階段通過拔除邪見並開始理解四聖諦，開啟了真正的毗婆舍那（Vipassanā）。

5.5.4 度疑清淨 (*Kaṅkhā-Vitarāṇa-Visuddhi*)

- **描述：**此階段涉及解決有關正法 (Dhamma)、道途以及支配輪迴與解脫的因果法則的疑慮。
- 相應的道支：
 - 正思惟 (Sammā Saṅkappa)
- **關係：**疑慮削弱精進；此階段確認了如佛隨念中所培養的信心 (Saddhā)，並促成清晰、有目的性的修習。

5.5.5 道非道智見清淨 (*Maggā-Āmagga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi*)

- **描述：**修行者辨別哪些修習導向解脫，哪些修習強化輪迴 (Saṃsāra)。
- 相應的道支：
 - 正精進 (Sammā Vāyāma)
 - 正念 (Samma Sati)
- **與前述章節的關聯：**在第四章中，佛隨念的逐步修習體系強調了審慎、正確的修習。此階段確保精進力被正確地引導。
- **關係：**此種辨別力防護心的懈怠或誤用，維持朝向智慧 (Paññā) 的動力。

5.5.6 行道智見清淨 (*Paṭipadā-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi*)

- **描述：**此階段涉及對諸法生起與壞滅 (Udayabbaya) 的體驗性觀察，導向對無常

(Anicca)、苦 (Dukkha) 與無我 (Anattā) 的洞察。

- 相應的道支：
 - 正念 (Samma Sati)
 - 正精進 (Sammā Vāyāma)
- 關係：這是第五章所引入的觀禪修習的成熟階段，在此階段佛隨念通過觀照無常與緣起而過渡到毗婆舍那 (Vipassanā)。

5.5.7 智見清淨 (Ñāṇa-Dassana-Visuddhi)

- 描述：此最終階段標誌著通過斷除煩惱 (Kilesa) 而完全證悟涅槃 (Nibbāna)，完成道途。
- 相應的道支：
 - 正見 (Sammā Ditṭhi)
- 關係：正是在此階段，通過佛隨念所憶念的品質所反映的佛陀之道，在解脫中被完全內化與實現。

5.6 與三學 (Tisikkhā) 的整合

八正道 (Ariya Atṭhaṅgika Magga) 經典地分為三個訓練領域，皆反映在七清淨 (Satta Visuddhi) 之中：

1. 戒 (Sīla) —— 戒學
 - 由戒清淨 (Sīla-Visuddhi) 代表
2. 定 (Samādhi) —— 定學
 - 由心清淨 (Citta-Visuddhi) 代表

3. 慧 (Paññā) —— 慧學

→ 由其餘五種清淨代表：從見清淨 (Ditṭhi-Visuddhi) 到智見清淨 (Ñāṇa-Dassana-Visuddhi)

每一清淨階段系統性地深化和提升修行者的心智慧力，反映了第三章所概述的框架——其中顯示佛隨念 (Buddhānussati) 能發展信 (Saddhā)、念 (Sati) 與初步定力 (Samādhi) ——所有這些都是觀智的先決條件。

結語

《清淨道論》(Visuddhimagga) 中所闡述的七清淨 (Seven Stages of Purification)，為在禪修中應用八正道 (Noble Eightfold Path) 提供了一條系統性的路線圖。從戒 (Sīla) 的道德基礎，到定 (Samādhi) 的禪修專注，最終到達慧 (Paññā) 的解脫性清明，每一階段都與相應的道支相對應，提供了教義的清晰性與實踐的指導性。

當與佛隨念 (Buddhānussati) 的觀照修習相結合時——如第二、三、四章所示——此種進階不僅變得可實踐，而且深具轉化性。修行者從憶念走向證悟——將其道途錨定於佛陀的功德之中，淨化其行持，最終證得涅槃 (Nibbāna) 之不動寂靜。

第六章

6.0 實際應用（如何將佛隨念應用於止與觀）

佛隨念（Buddhānussati）在止禪（Samatha）修習中扮演著重要角色，作為通過憶念佛陀殊勝功德來培育深定（Samādhi）的一種方法。在上座部佛教中，它是《清淨道論》（Visuddhimagga）所列四十種業處（Kammatṭhāna）之一。與依賴於可視化所緣的其他技巧（如遍處禪，Kasina meditation）不同，佛隨念依賴於心的憶念，使修行者能夠發展寧靜與不動搖的專注。

6.1 佛隨念在止禪修習中的作用

佛隨念在止禪修習中的主要目標是穩定心念，並產生喜悅（Pīti）與寧靜（Sukha）之感。通過以虔敬和正念憶念佛陀的九種功德（Buddhagūṇa），修行者逐漸鎮伏心的散亂，培育近行定（Upacāra Samādhi）。此方法已在第四章中詳述。隨著持續的修習，配合其他禪修所緣如白遍（White Kasiṇa），此定力可能深化為禪那（Jhāna，安止定），在此狀態中，心與禪修所緣完全統一。

修習佛隨念於止禪中的主要利益

1. 培育深定（Samādhi）

- 當心反覆專注於佛陀的功德時，它自然地放下散亂，達到穩定、寧靜的狀態。
- 2. 克服心的障礙 (Nīvaraṇa, 五蓋)
 - 五蓋——貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑——逐漸被鎮伏，創造出一個淨化了的內心環境。
- 3. 培養信心 (Saddhā) 與喜悅 (Pīti)
 - 憶念佛陀的偉大激發靈感與信心，增強對正法 (Dhamma) 的信仰。此種信心產生喜悅，進而強化禪修的專注力。
- 4. 為毗婆舍那 (Vipassanā) 準備心
 - 佛隨念作為止禪 (Samatha) 與觀禪 (Vipassanā) 之間的橋樑。專注的心能更好地觀察無常 (anicca)、苦 (dukkha) 與無我 (anattā)，導向解脫的智慧。

結語

佛隨念是止禪修習中一種強大的禪修工具，培養平靜、喜悅與不動搖的專注。它通過深化正念與穩定心念，作為毗婆舍那 (Vipassanā) 禪修的有效準備。通過系統而虔誠的修習，修行者發展內在的平靜，為更深層的智慧與最終的解脫奠定基礎。

6.2 如何將佛隨念應用於毗婆舍那 (Vipassanā)

一旦禪修者通過第四章所述的方法成功地獲得了近行定 (Upacāra-samādhi)，心便變得清明、穩定，並能長時間（約三小時）專注於佛陀的殊勝功德。在此階段，禪修者可以開始審察意門 (mind-door) 並轉入毗婆舍那 (Vipassanā，觀禪)。

6.2.1 從止禪到觀禪的過渡

當心安住於佛陀的殊勝功德之上時，五禪支 (Jhānaṅga) 變得明顯，強化了深度的專注狀態：

1. 尋 (Vitakka) —— 將注意力投向佛陀的殊勝功德。
2. 伺 (Vicāra) —— 維持持續的反思。
3. 喜 (Pīti) —— 體驗深切的恭敬與欣喜。
4. 樂 (Sukha) —— 深層的內在平靜與滿足感。
5. 一境性 (Ekaggatā) —— 心的完全安止。

此種增強的定力使禪修者能夠從止 (Samatha，寂止) 轉向觀 (Vipassanā，洞察)。根據《清淨道論》(Visuddhimagga)，遵循止乘者 (Samathayānika) 方法的禪修者從安止中出定，開始分析名色 (mental and physical phenomena)：

「止乘者 (Samathayānika) 首先應從除了非想非非想處 (neither-perception-nor-non-perception attainment) 之外的任何色界或無色界禪那中出定，然後必須審察尋 (vitakka) 等禪支以及與之相應的

心所法。這些相應法應根據其特相 (lakkhaṇa)、作用 (rasa) 與現起 (manifestation) 來把握。在把握之後，應確定這一切為『名』(nāma, 心法)，因為它們傾向於所緣 (ārammaṇa)；即，它們因『傾向於』或『朝向』所緣的活動而被定義為名法。¹」

因此，在此階段，禪修者必須探究意門 (cittadvāra) 與心路過程 (vīthi) 的本質。這包括辨別念頭如何生起、它們如何與過去和未來的心念狀態相關聯，以及它們如何是無常 (anicca)、苦 (dukkha) 與無我 (anattā) 的。

6.3 為何在佛隨念修習期間能生起名色觀智

雖然佛隨念 (Buddhānussati) 傳統上被歸類為一種虔敬性與概念性的禪修所緣，通常不會直接導向禪那 (Jhāna, 安止定)，但在特定條件下——尤其是在帕奧禪修體系 (Pa-Auk meditation system)² 中——它可以作為毗婆舍那 (Vipassanā, 觀禪) 的預備乃至助緣基礎。當修行者 (yogi) 在思惟智 (Sammāsana Ñāṇa, Comprehension Knowledge) 階段，以禪修成熟度、教理

¹ Visuddhi ṭṭa II 222 “Samathayānikena tāva ṭṭapetvā nevasaññānāsaññāyatanam avasesarūpārūpāvacarajjhānānam aññatarato vuṭṭhāya vitakkādīni jhānaṅgāni, taṃsampayuttā ca dhammā lakkhaṇarasādivasena pariggahetabbā. pariggahetvā sabbampetaṃ ārammaṇābhimukhaṃ namanato namanatṭhena nāmantī vavatṭhapetabbam.”

² 《趣向涅槃之道》第五卷，帕奧禪林大長老，第 2-6 頁。
(緬甸語原文)

理解與精純的注意力投入此修習時，尤其能生起對名法（*nāma*，精神現象）與色法（*rūpa*，物質現象）的觀智。

6.3.1 概念性禪修向觀禪的轉化

根據帕奧禪林西亞多（Pa-Auk Tawya Sayadaw）的教導，一位修習有素的修行者若能將佛隨念修習至高度的心的清明與穩定——尤其是當與強勁的近行定（*Upacāra samādhi*）相結合並開始轉入毗婆舍那時——便可能開始觀察名色法的真實本質，即其無常（*Anicca*）、苦（*Dukkha*）與無我（*Anattā*）之特性。

儘管佛隨念以對佛陀九種功德的憶念為核心，但當以下條件滿足時，此種憶念可轉化為觀智：

- 心安止於禪修所緣（如「阿拉漢」*Arahant*）而無散亂。
- 修行者持續覺知生起與減去的心理狀態，如喜（*Pīti*）、淨信（*Saddhā*）及內心的影像（*Nimitta*）。

6.3.2 思惟智（*Sammasana Ñāṇa*）與名色之關聯

在思惟智（*Sammasana Ñāṇa*）階段，修行者開始透徹觀察諸蘊——色（*Rūpa*）、受、想、行、識（*Nāma*）——的不穩定性。《清淨道論大疏鈔》（*Visuddhimagga Mahāṭīkā*，第二卷，第 353 頁）闡釋道：

「即使是精緻、微細且善巧的現象——如諸根（*indriya*，控制根）或禪那心所——亦被觀見為無

常與無我。此種觀智並非通過概念化而生起，而是通過禪修中修習所成就的穿透性辨別力而生起。³」

因此，即使在修習佛隨念時，修行者也可能開始：

- 識別心所（如信心、喜悅、精進）是有為、無常的。
- 觀見其憶念是依於心行（名法，*nāma*）與微細的身體反應（色法，*rūpa*）而緣生。
- 觀察到即使是對佛陀的崇高憶念，亦受制於生起與壞滅。

6.3.3 帕奧關於從禪那基礎修觀禪的教導

對於通過佛隨念或相關止禪所緣已培育禪那（*Jhāna*）的修行者，帕奧禪師教導：

- 色界禪那（*Rupa-Jhānas*）、梵住（*Brahmavihāras*）與無色界禪那（*Arūpa-Jhānas*）在修行者從寂止轉向分析性探究時，皆可成為觀禪的所緣（*vipassanā ārammaṇa*）。
- 精通廣大心（*Mahaggata Citta*，崇高心理狀態）的修行者，利用深定（*deep samādhi*）的穩定性來觀察有為法（*conditioned phenomena*）。

³ Visuddhi ṭīkā II 353 “... lābhino eva pana mahaggatacittāni supākaṭāni honti...”

- 觀智通過對緣起 (Paṭiccasamuppāda) 中諸緣 (paccaya) 的分析而生起，辨別名法與色法之間的因果關係。

此與《清淨道論大疏鈔》(Visuddhimagga Mahāṭīkā II.389) 的教導相應，其中強調：

「當修行者清晰地辨別緣起中的因果關係，觀察每一支的生起與壞滅時，三法相（無常、苦、無我）即變得清晰且可通達。」

6.3.4 佛隨念作為通往毗婆舍那之門

儘管佛隨念最初被歸類為一種虔敬修習，但它：

- 能穩定心念，鎮伏五蓋 (hindrances)，為觀智預備心力。
- 能淨化心理現象，使修行者能夠精確地觀察憶念之念如何生起與滅去。
- 能揭示心之運作的微細過程，支援對名色及其緣起本質的觀智發展。

當以精確性與教理理解來修習，尤其是在帕奧禪林體系 (Pa-Auk) 或《清淨道論》(Visuddhimagga) 的結構化框架內時，佛隨念便不僅僅是一種憶念，而成為通往更深層理解和究竟證悟的門徑。

結語

當佛隨念的修習成熟，超越了概念性憶念而轉入對名色法的直接觀察時，對其的觀智便能生起。通過強有力

的近行定（*upacāra samādhi*）與觀照的精確性，修行者能夠辨別即使是精微心念狀態的無常、苦與無我本質——從而將佛隨念轉化為毗婆舍那（*Vipassanā*）的功能性基礎。正如帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）所強調的，此種觀智不僅對那些已精通禪那者可得，對於那些通過虔敬正念與依教理反思來訓練自心的自律修行者，也同樣可達。

6.4 毗婆舍那（*Vipassanā*）的所緣

根據《無我相經》（*Anattalakkhaṇasuttaṃ*），毗婆舍那（*Vipassanā*）的所緣有十一種：

「諸比丘！是故，任何色法，無論過去、未來、現在，內或外，粗或細，劣或勝，遠或近，一切色法……⁴」

這些所緣涵蓋了過去、現在、未來一切現象的所有方面，無論內在或外在、粗或細、劣或勝、遠或近。此外，五蘊（*pañca khandhā*）亦作為觀智的基本所緣。

⁴ Saṃ III 56 “Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbāṃ rūpaṃ...”

《清淨道論》(Visuddhimagga) 進一步擴展了這一分類，確定了二十四種毗婆舍那所緣。這些依據不同的教法模式、本質特相與分析進路進行分類。

選擇適當的毗婆舍那所緣，取決於修行者如何觀察名色法 (nāma-rūpa) 與三法相 (三普遍特徵) 的關係：

1. 無常 (anicca) —— 一切有為法的暫存性。
2. 苦 (dukkha) —— 緣起存在的不圓滿與不穩定性。
3. 無我 (anattā) —— 一切現象中缺乏固有之自我或本體。

通過觀想這些方面，修行者發展出對實相本質的深層洞察，逐步趨向解脫 (涅槃, Nibbāna)。

6.4.1 將毗婆舍那應用於佛隨念

雖然傳統的毗婆舍那所緣包括五蘊 (khandha)、界 (dhātu) 與處 (āyatana)，但本研究專注於在佛隨念 (Buddhānussati) 的語境中分析意門 (cittadvāra) 與心路過程 (mental processes)。

佛隨念在心識中的生起可通過八種心路過程 (Vīthi) 來顯現，每一種都涉及不同的認知序列。通過分析這些心理事件，禪修者獲得對心行無常的清晰洞察，導向離執與解脫。

因此，在毗婆舍那的修習中，佛隨念既作為禪修所緣，也作為探究的方法，使修行者能夠超越概念性的虔敬，培養直接的體驗性智慧。

6.5 探究意門與心路過程

意門（*mano-dvāra*）指有分（*bhavaṅga*）⁵的明亮性（尤其是心所依處，*hadaya rūpa*），即心識生起之處。與處理外在感官刺激的五個物質感官門（眼、耳、鼻、舌、身）不同，意門處理的是心理所緣，如念頭、記憶與概念性理解。

根據《清淨道論》（*Visuddhimagga*）⁶，一切心識界（*mano-viññāṇa dhātu*）皆依於心所依處色法（*hadaya-vatthu*）而生起，此存在於心十法聚（*heart decad-kalāpa*）之中。意界（*mano-dhātu*）負責將注意力導向意門所緣，引生各種影響感知、認知與行為的心行。

⁵ A I 9 (*pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ*)

A ṭi I 45 (*pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ. cittanti bhavaṅgacittaṃ.*)

A ṭi I 99 (*pabhassaranti pariyoḍātaṃ sabhāvaparisuddhaṭṭhena.*)

⁶ *Visuddhi ṭha* II 222 “*tato yathā nāma puriso antogehe sappam disvā taṃ anubandhamāno tassa āsayam passati, evameva ayampi yogāvacaro taṃ nāmaṃ upaparikkhanto “idaṃ nāmaṃ kiṃ nissāya pavattati”ti pariyesamāno tassa nissayam hadayarūpaṃ passati. tato hadayarūpassa nissayabhūṭāni, bhūtanissitāni ca sesupādāyarūpānīti rūpaṃ pariggaṇhāti. so sabbampetaṃ ruppanato rūpanti vavattapeti. tato namanalakkhaṇaṃ nāmaṃ, ruppanalakkhaṇaṃ rūpanti saṅkhepato nāmarūpaṃ vavattapeti.*”

當修習佛隨念 (Buddhānussati Bhāvanā) 時，意門能產生：

- 54 種色法 (rūpa, 物質現象)。⁷
- 若包含命根九法聚 (jīvitānavaḥ kalāpa), ⁸總數增至 63 種。
- 34 種名法 ⁹ (nāma, 心理現象)。

54 種 (或 63 種) 色法包括：

- 三種十法聚 → ($3 \times 10 = 30$)
- 九法聚 → (9)
- 三種八法聚 → ($3 \times 8 = 24$)
- 總計 → ($30 + 9 + 24 = 63$)

主要的色聚 (kalāpa) 類型包括：

- 心十法聚 (Heart decade-kalāpa)
- 身十法聚 (Body decade-kalāpa)
- 性十法聚 (Sex decade-kalāpa)

⁷ Visuddhi ṭha II 259 “cakkhudvārasmiṃ hi cakkhukāyabhāvadasakavasena tiṃsa kammajarūpāni, upatthambhakāni pana tesam utucittāhārasamuṭṭhānāni catuvīsati catupaṇṇāsa honti. tathā sotaghānājivhādvāresu. kāyadvāre kāyabhāvadasakavasena ceva utusamuṭṭhānādivasena ca catucattālīsa. manodvāre hadayavatthukāyabhāvadasakavasena ceva utusamuṭṭhānādivasena ca catupaṇṇāsameva.”

⁸ Visuddhi ṭha II 223 “sesesu catusamuṭṭhānesu aṭṭhasu jīvitānavaḥkañceva tiṇi ca ojaṭṭhamakānīti tettiṃsa rūpāni pākāṭāni honti.”

⁹ Abhi Saṅ “cittaparicchedo, cetasikaparicchedo, pakiṇṇakaparicchedo, vīthiparicchedo)”

- 命根九法聚 (Life nonad kalāpa)
- 三種八法聚 (Three types of octad kalāpa)

6.5.1 表 (1) 心中 (意門色法) 的基本色法類型

類型	心十法聚	身十法聚	性十法聚
品質	非透明	透明	非透明
起源	業 (Kamma)	業 (Kamma)	業 (Kamma)
功能	心與心識界之基	觸 (地、火、風) 之基/門	決定性
組成	地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、心基色法	地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、身淨色	地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、性根色

在意門中，一切其他心識 (如意界與心識界) 皆依於心十法聚中的心基色法而生起。

6.5.2 表 (2) 命九法聚與八法聚¹⁰

類型	命九法聚	八法聚（心生的）	八法聚（時節生的）	八法聚（食生的）
品質	透明	非透明	非透明	非透明
起源	業（Kamma）	心（Consciousness）	時節（Temperature）	食物（Nutriment）
組成	地、水、火、風、色、香味、食命根	地、水、火、風、色、香、味、食素	地、水、火、風、色、香、味、食素	地、水、火、風、色、香、味、食素

身十法聚、性十法聚、命根九法聚與八法聚遍在於六根之中。

¹⁰ 更多內容請查閱《Knowing and Seeing》第四修訂版，帕奧禪林大長老，2013年，第137、140頁等。另見《趣向涅槃之道》第二卷，帕奧禪林大長老，第65–212頁。（緬甸語原文）

6.5.3 意門中的心路過程

當修習佛隨念（Buddhānussati Bhāvanā）時，意門中包含 34 種心理現象，由一心（citta）與三十三心所（cetasikas）組成。八種心路過程包括：

1. 悅俱智相應無行（Somanassasahagatāṃ
ñāṇasampayuttāṃ asaṅkhārikāṃ）—— 與喜俱
行、與智相應、無行（不待勸勵）之心。
2. 悅俱智相應有行（Somanassasahagatāṃ
ñāṇasampayuttāṃ saṅkhārikāṃ）—— 與喜俱
行、與智相應、有行（須勸勵）之心。
3. 悅俱智不相應無行（Somanassasahagatāṃ
ñāṇavippayuttāṃ asaṅkhārikāṃ）—— 與喜俱
行、與智不相應、無行之心。
4. 悅俱智不相應有行（Somanassasahagatāṃ
ñāṇavippayuttāṃ saṅkhārikāṃ）—— 與喜俱
行、與智不相應、有行之心。
5. 捨俱智相應無行（Upekkhāsahagatāṃ
ñāṇasampayuttāṃ asaṅkhārikāṃ）—— 與捨俱
行、與智相應、無行之心。
6. 捨俱智相應有行（Upekkhāsahagatāṃ
ñāṇasampayuttāṃ saṅkhārikāṃ）—— 與捨俱
行、與智相應、有行之心 |
7. 捨俱智不相應無行（Upekkhāsahagatāṃ
ñāṇavippayuttāṃ asaṅkhārikāṃ）—— 與捨俱
行、與智不相應、無行之心。

8. 捨俱智不相應有行 (Upekkhāsaṃhagataṃ
ñāṇavippayuttaṃ asaṅkhārikaṃ) —— 與捨俱
行、與智不相應、有行之心 |

意界 (mano-dhātu) 包括：

- 五門轉向心 (Five-door advertising consciousness)
- 不善與善的領受心 (Receiving consciousness)

意識界 (mano-viññāṇa dhātu) 包括：

- 推度心 (Investigation consciousness)
- 確定心 (Determinitious consciousness)
- 速行心 (Impulsion consciousness)
- 彼所緣心 (Registration consciousness)
- 離路心 (Process-separate consciousness)

6.5.4 每一近行定 (Upacāra-Jhāna) 速行心中的三十四種名法

根據《攝阿毗達摩義論》(Abhidhammatthasaṅgaha)，在近行定 (Upacāra-Jhāna) 的過程中，意識 (citta) 與各種心所 (cetasika) 一同生起。這些心所在塑造感知、認知與意志活動中發揮著至關重要的作用。心所分為一心、七遍行、六別境、十九美遍行及一慧根，共三十四種名法。

七遍行心所 (Sabba Citta Sādhāraṇa)

這七種心所存在於一切心識中：

1. 觸 (phassa) —— 對所緣的最初認知接觸。
2. 受 (vedanā) —— 對樂、苦或不苦不樂的感受。
3. 想 (saññā) —— 認知與記憶的功能。
4. 思 (cetanā) —— 引導心活動的意志。
5. 一境性 (ekaggatā) —— 專注的定力。
6. 命根 (jīvitindriya) —— 維持心識持續的力量。
7. 作意 (manasikāra) —— 將覺知導向所緣。

六別境心所 (Pakiṇṇaka)

這些心所依心的性質而生起：

1. 尋 (vitakka) —— 將心投向所緣。
2. 伺 (vicāra) —— 持續地審視所緣。
3. 勝解 (adhimokkha) —— 對認知或信念的決意。
4. 精進 (virīya) —— 心理的努力或堅持。
5. 喜 (pīti) —— 喜悅與快樂的狀態。
6. 欲 (chanda) —— 對所緣的希求或傾向。

十九美遍行心所 (Sobhana Sādhāraṇa)

這些心所促成心的清淨與提升：

1. 信 (saddhā) —— 對禪修所緣的信心。
2. 念 (sati) —— 保持覺知與專注的能力。
3. 慚 (hiri) —— 於惡行感到羞恥的道德感。
4. 愧 (ottappa) —— 因道德考量而對惡行感到畏懼。

5. 無貪 (alobha) —— 無執著與渴愛。
6. 無瞋 (adosa) —— 無厭惡或瞋恚。
7. 中捨性 (tatramajjhataṭṭā) —— 心的平衡與中性。
8. 身輕安 (kāya passaddhi) —— 心所的寧靜。
9. 心輕安 (citta passaddhi) —— 心的安詳。
10. 身輕快性 (Kāya Lahutā) —— 心所無沉重或遲鈍。
11. 心輕快性 (citta lahutā) —— 心的敏捷感。
12. 身柔軟性 (kāya mudutā) —— 心的適應性與回應性。
13. 心柔軟性 (citta mudutā) —— 心狀態的靈活轉變。
14. 身適業性 (kāya kammaññatā) —— 心所於善法的堪用性。
15. 心適業性 (citta kammaññatā) —— 心順暢運作的能力。
16. 身練達性 (kāya pāguññatā) —— 對心所的純熟掌握。
17. 心練達性 (citta pāguññatā) —— 對心理活動的更細緻控制。
18. 身正直性 (kāya ujukatā) —— 心所的正直。
19. 心正直性 (citt ujukatā) —— 思想與行為的正直。

慧根 (Paññindriya)

1. 無癡 (amoha) —— 能驅散無明的智慧根。

6.6 佛隨念與七清淨的整合

一旦禪修者按照第三章所述的方法證得近行定 (Upacāra-Jhāna)，便可以繼續修習毗婆舍那 (觀智)。在此階段，禪修者已完成：

- 戒清淨 (Sīla-Visuddhi) —— 建立了戒行。
- 心清淨 (Citta-Visuddhi) —— 證得深定與心的穩定。

為證得見清淨 (Ditṭhi-Visuddhi)，禪修者必須通過對以下四個方面的了知，來發展對所有毗婆舍那所緣的觀智：

1. 特相 (Lakkhaṇa)
2. 作用 (Rasa)
3. 現起 (Paccupatṭhāna)
4. 近因 (Padatṭhāna)

通過根據此四個方面系統性地分析意門中的名法 (nāma, 心理現象) 與色法 (rūpa, 物質現象)，禪修者證得見清淨 (Purification of View)。

了知因果關係 (度疑清淨, Kaṅkhā-Vitaraṇa-Visuddhi)

下一步涉及探究名法與色法之間的因果關係：

- 哪些名色法因業 (kamma) 而生起？
- 哪些因心 (citta) 而生起？
- 哪些因時節 (utu, 溫度/物理條件) 而生起？

- 哪些因食物 (āhāra, 營養) 而生起？

通過辨別這些因果關係，禪修者克服疑惑，證得度疑清淨 (Kaṅkhā-Vitarāṇa-Visuddhi, Purification by Overcoming Doubts)。

對名法與色法的毗婆舍那探究

如第六章所述，禪修者通過觀察以下內容繼續修習毗婆舍那：

- 34 種名法 (心理現象)
- 54 或 63 種色法 (物質現象)
- 緣起 (paṭiccasamupāda, 依存起源)

通過這種深入的探究，毗婆舍那智 (Vipassanā-ñāṇa, 觀智) 生起並逐步發展。

更高的清淨階段

- 透過持續修習，禪修者證得道非道智見清淨 (Magga-Āmagga-Visuddhi, 藉由知識與視野淨化，辨識何為道路，何為非)。
- 進一步的深化純熟導向行道智見清淨 (Paṭipadā-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi, Purification by Knowledge and Vision of the Way)。

最終清淨：涅槃的證得

在毗婆舍那過程的頂點，禪修者接受有經驗的毗婆舍那老師的指導。通過對三法相（無常、苦、無我）的最終證悟，他們證得：

- 智見清淨（Ñāṇa-Dassana-Visuddhi, Purification by Knowledge and Vision）——涅槃的直接證悟。

這標誌著煩惱的完全超越，導向從苦中解脫。

結語

在本章中，我們探討了佛隨念（Buddhānussati Bhāvanā）與毗婆舍那（Vipassanā）過程之間的複雜關係。從證得近行定（Upacāra-Jhāna）開始，禪修者系統地經歷七清淨（visuddhi），逐步深化其對名法（nāma，心理現象）、色法（rūpa，物質現象）與緣起（paṭiccasamupāda）的觀智。

通過分析引生心理與物理過程的因果條件——無論源於業（kamma）、心（consciousness）、外在條件或營養——禪修者發展出深刻的智慧。此種智慧導向疑惑的消除、觀智的深化，並最終導向涅槃（Nibbāna）的證悟。

毗婆舍那智（Vipassanā-ñāṇa，觀智）的系統性修習使修行者能夠辨別何為道、何為非道，為最終從苦中解脫鋪平道路。在有經驗的老師的指導下，禪修者完成最終的清淨——**智見清淨（Ñāṇa-Dassana-Visuddhi, Purification by Knowledge and Vision）**——證得佛教修習的最高目標。

因此，第六章突顯了一位精進禪修者的轉化之旅，展示了佛隨念（Buddhānussati Bhāvanā）如何與毗婆舍那（Vipassanā）相結合，成為證悟究竟真理與實現完全解脫的強大方法。

結論

主要發現總結

第六章探討了佛隨念（Buddhānussati Bhāvanā，憶念佛陀殊勝功德）與毗婆舍那（Vipassanā，觀禪）過程之間的深刻關係，突顯了通過不同觀智階段的結構化禪修進階。本章的主要發現包括：

1. **證得近行定（Upacāra-Jhāna）** —— 禪修者首先通過專注於憶念佛陀的殊勝功德來穩定自心，為更深層的觀智奠定基礎。
2. **七清淨的作用** —— 通過戒清淨（Sīla-Visuddhi）與心清淨（Citta-Visuddhi）的旅程，為見清淨（Ditṭhi-Visuddhi）奠定基礎。此淨化過程使禪修者能夠通過其特相、作用、現起與近因來分析名法（nāma，心理現象）與色法（rūpa，物質現象）。
3. **了知名色法（Nāma-Rūpa）的因與緣** —— 禪修者獲得對身心過程的四種因果關係的洞察：
 - 業（kamma，過去行為）
 - 心（citta，心識）
 - 時節（utuja，溫度或外在條件）
 - 食物（āhāra，營養支援）
 此種了知移除對存在本質的疑惑，導向度

疑清淨 (Kaṅkhā-Vitarāṇa-Visuddhi,
Purification by Overcoming Doubts)。

4. **毗婆舍那所緣的分析**——禪修者探究 34 種名法與 54 或 63 種色法，逐步發展觀智。隨著觀智的成熟，禪修者證得更高的清淨階段，如道非道智見清淨 (Magga-magga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi, Purification by Knowledge and Vision of What Is the Path and What Is Not) 與行道智見清淨 (Paṭipadā-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi, Purification by Knowledge and Vision of the Way)。
5. **最終清淨與解脫**——在有經驗的毗婆舍那老師的指導下，禪修者達到最終階段：智見清淨 (Ñāṇa-Dassana-Visuddhi, Purification by Knowledge and Vision)，導向涅槃 (Nibbāna，究竟解脫) 的證悟。

通過此結構化的禪修過程，佛隨念 (Buddhānussati Bhāvanā) 被證明是一種強大的修習，不僅深化定力，同時也作為通向毗婆舍那觀智與覺悟的直接路徑。

佛隨念在通往涅槃之道中的意義

佛隨念 (Buddhānussati Bhāvanā)，即憶念佛陀的殊勝功德，在導向涅槃的心靈道途中扮演著至關重要的角色。作為一種強大的禪修實踐，它既作為初步的定力練習，也作為發展深層觀智 (Vipassanā) 的工具，導向究竟解脫。

1. 增強信仰與虔敬 (Saddhā)

憶念佛陀的殊勝功德——如他的圓滿智慧、無盡慈悲與道德純淨——說明修行者培養不動搖的信心 (saddhā)。此信心對於維持精進修習直至涅槃的決心至關重要。

2. 培養心靈淨化

佛隨念有助於消除諸蓋 (nīvaraṇa, 障礙)，如疑惑、掉舉與貪欲，導向心清淨 (Citta-Visuddhi)。清淨之心成為更深層定力與觀禪的沃土。

3. 促進禪那 (Jhāna) 與深定 (Samādhi)

通過持續的憶念，禪修者進入近行定 (Upacāra-Jhāna)，在某些情況下甚至達到更高的安止。強大的定力穩定心念，使其能夠分析名法 (nāma, 心理現象) 與色法 (rūpa, 物質現象)，這對毗婆舍那修習至關重要。

4. 支持觀禪 (Vipassanā)

一旦心獲得專注，修行者便可將注意力轉向存在的本質——無常 (anicca)、苦 (dukkha) 與無我 (anattā)。通過審察緣起 (paṭicca-samuppāda) 及引生苦的諸緣，修行者發展正見 (sammā-diṭṭhi)，這是證得涅槃的先決條件。

5. 克服疑惑與證得更高智慧

通過憶念佛陀的偉大，禪修者獲得對佛陀所教導之道的信心。這有助於驅散對業 (kamma, 道德

因果)、輪迴與苦之本質的疑惑，導向度疑清淨 (Kaṅkhā-Vitarāa-Visuddhi)。

6. 逐步趨向解脫

隨著修行者深化其了知，他們通過七清淨逐步前進，直至達到智見清淨 (Ñāṇa-Dassana-Visuddhi, Purification by Knowledge and Vision)——導向涅槃的最終證悟。

結論

佛隨念不僅僅是一種虔敬的修習，更是證得涅槃的直接助緣。它通過增強信心、淨化心所、發展定力與支援毗婆舍那觀智來預備心識。通過此修習，修行者穩步邁向從苦中解脫的終極目標。

研究的局限性與未來研究方向

- **關於禪修與道德行為的縱向研究：**研究長期修習佛隨念如何影響道德行為、決策與日常生活，可為其轉化力量提供寶貴見解。
- **佛隨念在減壓與心理健康中的作用：**現代心理學研究可探討佛隨念在減少焦慮、抑鬱與壓力方面的益處，類似於對正念修習的研究。
- **引導式與自主禪修的影響比較：**對由老師引導的禪修與自主禪修的比較分析，可揭示哪種方法對不同修行者更為有效。

結語

雖然本研究為理解佛隨念在通往涅槃之道中的作用奠定了基礎，但仍存在進一步探索的巨大潛力。通過整合歷史、科學、心理學與跨傳統視角，未來研究可加深我們對這一修習如何影響身心福祉的理解。

對禪修證悟在佛教修行中重要性的最終反思

禪修證悟在佛教修行中佔據核心地位，是通向智慧（paññā）、解脫（vimutti）以及最終涅槃（Nibbāna）的直接路徑。通過本研究，我們探討了佛隨念（Buddhānussati Bhāvanā）作為一種觀想方法的意義——它能增強信心、淨化心靈並培育觀智。在反思禪修證悟的更廣泛重要性時，幾個關鍵主題浮現出來：

1. 禪修作為通向直接了知之道

雖然佛教教義提供了概念性的知識，但真正的證悟唯有通過直接的禪修體驗才能生起。在如毗婆舍那（Vipassanā，觀禪）的修習中，修行者超越理論性的理解，獲得對無常（anicca）、苦（dukkha）與無我（anattā）的深層體驗性了知。此種證悟對於克服無明（avijjā）並朝向解脫前進至關重要。

2. 禪修在心之淨化中的作用

根據《清淨道論》(Visuddhimagga)，通向涅槃之道上的進展需要七種清淨 (visuddhi)。禪修證悟在這些階段中扮演著至關重要的角色，特別是在見清淨 (ditṭhi-visuddhi)、度疑清淨 (kaṅkhā-vitarāṇa-visuddhi) 與智見清淨 (ñāṇa-dassana-visuddhi) 中。沒有深層的觀智，淨化便不完整，修行者無法完全超越煩惱 (kilesa)。

3. 觀智的轉化力量

超越教義的理解，禪修證悟轉化心靈。它培養對世俗執著的出離，減少心的躁動，並培養深層的內在平靜。那些達到更高禪修狀態者發展出不動搖的智慧與捨心 (upekkhā)，使他們能夠以清明與慈悲面對挑戰。

4. 信仰、智慧與禪修的相互依存

雖然信心 (saddhā) 作為進入佛教修行的入口，但它必須與通過禪修生起的智慧 (paññā) 相平衡。僅憑盲信無法導向證悟；相反，信心應激發精進的修習，導向直接的洞見。信仰與智慧之間的這種互動在佛隨念 (Buddhānussati Bhāvanā) 的修習中顯而易見——憶念佛陀的殊勝功德增強虔敬，而虔敬又支援更深層的禪修安止與觀智。

5. 禪修作為八正道的核心

八正道 (Ariya Aṭṭhaṅgika Magga) 強調禪修作為通向覺悟之旅中不可或缺的組成部分。最後三個道支——正

精進 (sammā-vāyāma)、正念 (sammā-sati) 與正定 (sammā-samādhi) ——構成定學 (Samādhi) 部分，作為毗婆舍那觀智的基礎。這突顯了禪修並非孤立的修習，而是深植於整個佛教道途之中。

最終結論

本論文考察了佛隨念 (Buddhānussati Bhāvanā) 作為一種深刻的觀想方法，整合了佛教禪修修習中虔敬與分析兩個維度。根植於早期上座部教法，佛隨念已被證明不僅作為培養信心 (saddhā) 與寂止 (samatha) 的方法，也作為深層觀智 (vipassanā) 與涅槃 (Nibbāna) 證得的基礎。

通過憶念佛陀的殊勝功德，修行者發展不動搖的正念與情緒清明，這促進了通過七清淨 (satta-visuddhi) 與觀智 (vipassanā-ñāṇa) 諸階段的進展。本研究所進行的分析顯示，佛隨念可以作為通向近行定 (Upacāra-Jhāna) 與對名色 (nāma-rūpa, 身心現象) 系統性探究的門徑，最終支援對無我、無常與苦的證悟。

此外，本研究強調佛隨念對當代禪修者而言仍然是一種可行且可及的修習。它連接了虔敬信仰與深刻體驗性了知，使其成為僧俗二眾追求解脫者獨特而有價值的工具。

本研究總結認為，當被系統性地修習時，佛隨念不僅提供心理的皈依處，也作為通向毗婆舍那覺悟的直接路

徑。因此，它值得在佛教修行與研究的學術和實踐領域中獲得新的關注。

最後，禪修證悟是佛教修行的命脈，將理智知識轉化為深刻的親身體驗。沒有禪修，理解仍是表面的，真正的解脫依然遙遠。無論是通過佛隨念（*Buddhānussati Bhāvanā*）、毗婆舍那（*Vipassanā*）或其他禪修技巧，證悟唯有在修行者投入直接的觀照與深層的內省時才能生起。通過持續的精進與正確的修習，禪修導向不動搖的智慧——這是覺悟者的標誌。最終，正是此種禪修證悟開啟了通向涅槃（*Nibbāna*）之門——佛教道途的最高目標。

參考書目

原始文獻

巴利語經典

1. 《增支部》第一冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
2. 《增支部》第二冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
3. 《長部·戒蘊品》第一冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
4. 《長部·大品》第二冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
5. 《小部·譬喻經》，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
6. 《小部·小義釋》，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
7. 《小部·法句經》，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
8. 《小部·如是語經》，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。

9. 《小部·經集》，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
10. 《中部·後五十經篇》第三冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
11. 《相應部·蘊品》第三冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。
12. 《相應部·大品》第五冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2005 年。

註釋書

1. 《增支部註釋》第一冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2011 年。
2. 《法集論註釋》(《殊勝義論》)，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2011 年。
3. 《長部·大品註釋》第二冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2011 年。
4. 《小部·大義釋註釋》，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2011 年。
5. 《相應部·大品註釋》第二冊，仰光：宗教事務部宗教印刷局，2011 年。

6. 《清淨道論註釋》第一冊 (Pa), 仰光: 宗教事務部宗教印刷局, 1970 年。
7. 《清淨道論註釋》第二冊 (Du), 仰光: 宗教事務部宗教印刷局, 1970 年。

復註

1. 《增支部復註》第一冊, 仰光: 宗教事務部宗教印刷局, 1961 年。
2. 《增支部復註》第三冊, 仰光: 宗教事務部宗教印刷局, 1961 年。
3. 《清淨道論大復註》第二冊 (Du), 仰光: 宗教事務部宗教印刷局, 1970 年。

二手文獻

1. 迦那卡毗旺薩尊者 (Janakābhivamsa), 《攝阿毗達摩義論緬譯復註》, 新緬甸排印局, 阿摩羅補羅城, 2004 年。
2. 帕奧禪林西亞多 (Pa-Auk Tawya Sayadaw), 《趣向涅槃之道》(共五冊), 智光印務, 仰光, 2005 年。

3. 帕奧禪林西亞多 (Pa-Auk Tawya Sayadaw), 《證悟與洞見》(Knowing and Seeing, 第四修訂版), Ee Tai Press Pte Ltd, 新加坡, 2013 年。
4. 馬哈希西亞多 (Mahāsi Sayadaw), 《清淨道論緬譯本》第二冊, 摩雲印務, 仰光, 2008 年。
5. 古瑪拉尊者 (Kumāra), 《界論花鬘》(Dhātuvattha Pañcikā), 吞悉提家族印務, 仰光, 2016 年。

➤ 請尊重原作版權，勿增刪修改任何內容。

➤ 若對此書有任何意見建議，請聯繫郵箱

jagara703@qq.com

名 稱：通過佛隨念趣向涅槃之道

作 者：護國比丘（Bhikkhu Ratṭhapāla）

初 版：2026年9月15日 網 址：

www.bhikkhuratthapala.org