

佛隨念簡介

佛隨念修習法

此法門可以借着思惟佛陀的九種功德來修行：「Itipi so bhagavā araham̐ sammāsambuddho vijjācaranasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā'ti.」

这段经文的解释如下：

世尊已灭除烦恼，堪受尊敬（*araham*阿罗汉）；他自己证悟圆满的正觉（*sammāsambuddho* 正遍知）；他的智慧与德行达到完美（*vijjācaranasampanno* 明行足）；他只说利益与真实的话（*sugato* 善逝）；他了解世间（*lokavidu* 世间解）；他是那些堪受调伏者的无上引导者（*anuttaro purisadammasārathī* 无上士调御丈夫）；他是天神与人类的导师（*satthā devamanussānaṃ* 天人师）；他是觉悟者（*buddho* 佛陀）；他是过去生善业福德果报的最吉祥拥有者（*bhagavā* 世尊）。

我将举例说明如何以佛陀的第一种功德（阿罗汉）来修行禅定。根据《清净道论》，*araham*（阿罗汉）这个巴利字有五种含义，即：

- 一、由于他已经去除所有的烦恼与习气，清净无染，因而使自己远离烦恼习气，所以佛陀是受尊敬的阿罗汉。
- 二、由于他已经用阿罗汉道的宝剑斩断一切烦恼，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

- 三、由于他已经切断及毁坏以无明和贪爱为首的缘起支，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。
- 四、由于他具备无上的戒、定、慧功德，因此受到梵天、天神与人类最高的崇拜，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。
- 五、即使处在无人看见的隐密处，他也不会做出任何身、口、意的恶行，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

要修行此法门，你必须记住这五项定义，并且纯熟地了解它们，直到能够背诵。然后应再度修行白遍或安般念达到第四禅。在禅定之光的帮助下，你应在内心回忆一尊你所见过、喜爱、尊敬的佛像。当你能清楚地看见那尊佛像时，想象它就是真实的佛陀，并且继续如此注视它。

如果在过去生中，你很幸运地曾经见过佛陀，佛陀的真实影像就可能出现在你心中。那时你应开始注意佛陀的功德，而不只是注意佛陀的影像而已。如果佛陀的真实影像没有出现，那么，就将你内心见到的佛像当作是真正的佛陀，并且

开始忆念佛陀的功德。如果你选择阿罗汉 (araham) 这项功德，你应当以阿罗汉的意义作为对象，一再地忆念它为：「阿罗汉，阿罗汉」。

当你的定力开展、强盛时，佛陀的影像将会消失，而且你的心只平静地专注于这项功德上。如此平静地专注大约一小时之后，你应查看五禅支是否存在。然而，此法门只能达到近行定 (upacāra-samādhi)。你可以用同样的方式忆念佛陀的其它项功德，并修行此法门的五自在。

