

從「佛隨念」到「念佛禪」

如石

印度佛教的發展，學者大略分成四個時期：即由原始佛教演變成部派佛教，再由部派佛教發展出波羅蜜多大乘，以及進一步蛻變而成的密咒大乘。

如果大乘是在部派佛教的基礎上發展出來的話，按理，大乘禪法也該源自部派的「止觀」禪法。那麼，以念佛名號或觀想佛像為主的念佛法門或「念佛禪」，到底是從部派佛教的哪一種禪法發展出來的呢？

比較可能的解答，應是「六隨念」之一的「佛隨念」。事實上，佛世的 Sandhita 在《長老偈》中就說，他修持「佛隨念」。不過，由「佛隨念」如何進一步發展成大乘「念佛禪」，其中的心理機轉似乎很少有人探討。因此筆者不揣淺陋，略陳管見如次：

一般而言，以佛的身、語、意及其功德作為專注目標——修止所緣的「佛隨念」，可從知、情、意三個心理面向來理解。其中的意志和認知，相當於「正念」與「正知」心所，它們是引生輕安專注正奢摩他最主要的兩個心理活動。在止禪的修習中，不論所緣的性質為何，「念」與「知」這兩個面向的提升是絕對必要的；但情感面向卻可有可無。以「息隨念」來說，此一禪法所緣的呼吸是中性的，它不會引生正面或負面的情緒。但「佛隨念」卻大不相同，因為佛的身、語、意及其功德是行者衷心仰慕的理想目標，隨著對佛及其功德的串習，行者對佛陀的「敬信」等宗教情感，很可能會潛移默化而有所增長；就像「慈悲」與「厭離」心理，會因慈悲觀和不淨觀的修習而獲得強化一樣。總之，繫念於不同的修止所緣，雖然同樣可使念、知獲得提升而得止，但不同性質的所緣附帶引生的宗教心理及其對治，肯定是互異其趣的。

聲聞佛教以出離三界的涅槃為最終目標，所以具有強化厭離心的「不淨觀」，自然特別受到重視而成為「二甘露門」之一。至於「佛隨念」，因為有引生敬信、增加安全感與穩定情緒等宗教心理功能，所以起碼也得以成為止觀的輔助禪法——「護衛禪」之一。緬甸的 Jotika 禪師在《洞見最真實的自己》中就主張，正式禪修之前，花幾分鐘思惟佛陀的莊嚴、離染、睿智和慈悲等特質，可讓自己變得更為平靜與專注。此外，隨著對佛德憶念的加深，潛意識中追求自我超越的心理需求也將逐漸被喚醒，而對佛果生起由衷的嚮往：「願我具足同樣的功德。」這樣的菩提心願，的確有助於強化聲聞行者的「出離心」；因為他們以

出離三界為菩提。然而大乘的究竟理想，不只是出離三界、成為阿羅漢，而是斷除二障、盡未來際利益眾生的佛陀。所以對大乘種姓而言，修習「佛隨念」附帶引生的菩提心願，就明顯具有強化大乘「菩提心」的心理功能了。

由於菩提心是大乘道的核心主幹，因此能強化菩提心的「佛隨念」自然愈來愈受重視，乃至於發展出以「佛身和佛語」作為最勝修止所緣的大乘「念佛禪」。這是印度多數大乘經論的共識，也是西藏宗喀巴《廣論》承襲阿底峽《道燈難處釋》所引覺賢《定資糧品》的說法。而印度的大乘「念佛禪」傳入中國以後，又因華人好簡的性格，逐漸發展出特重稱佛名號的「念佛止禪」；甚至向上一著與禪宗合流，而在宋、明之間演化出「審實念佛」——參究「念佛是誰」的「念佛觀禪」。