

## 【佛隨念】

( 梵語：Buddhānusmṛti，巴利語：Buddhānussati )，也叫念佛，佛教術語，為隨念法門的一種、四十業處之一。指憶念佛的十個名號，包含如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上丈夫、天人師、佛陀、薄伽梵 ( 世尊 ) [1]

佛隨念常被列入其他隨念之中。如《阿含經》提到的「三念」( 念佛、法、僧等三寶 )、「四護衛禪」( 佛隨念、死隨念、慈心觀、不淨觀 )、「六隨念」( 念佛、法、僧、戒、施捨、天 )、「十隨念」( 在六隨念上加念休息〔涅槃〕、安般〔出入息〕、身無常、死 ) 中[2]，都將「念佛」放在第一位，亦即心中一直憶念佛陀。

在大乘佛教淨土宗，念佛的含義延伸為觀想、唸誦阿彌陀佛的名號和功德，祈求命終時升入極樂淨土。也有念誦其他佛菩薩聖號者。

### #諸如來略有十種功德名號隨念功德

[0499b18] 又諸如來略有十種功德名號隨念功德。何等為十。謂薄伽梵號為如來。應正等覺。明行圓滿。善逝。世間解。無上丈夫。調御士。天人師。佛。薄伽梵。言無虛妄故名如來。已得一切所應得義。應作世間無上福田。應為一切恭敬供養。是故名應。如其勝義覺諸法故。名正等覺。明謂三明。行如經說。止觀二品極善圓滿。是故說名明行圓滿。上昇最極永不退還。故名善逝。善知世界及有情界一切品類染淨相故。名世間解。一切世間唯一丈夫。善知最勝調心方便。是故說名無上丈夫調御士。為實眼故為實智故。為實義故為實法故。與顯了義為開導故。與一切義為所依故。與不了義為能了故。與所生疑為能斷故。與甚深處為能顯故。令明淨故。與一切法為根本故。為開導故為所依故。能正教誡教授天人。令其出離一切眾苦。是故說佛名天人師。於能引攝義利法聚。於能引攝非義利法聚。於能引攝非義利非非義利法聚。遍一切種現前等覺。故名為佛。能破諸魔大力軍眾。具多功德。名薄伽梵。( 瑜伽師地論 第 38 卷 )

### #佛十名功德

如來者言無虛妄  
應得已得者應供  
如其勝義等正覺

三明止觀行圓滿  
善逝已極不退還  
情器染淨世間解  
無上丈夫調御士  
開導所依天人師  
遍一切種現等覺  
能怖魔軍薄伽梵

唵牟尼牟尼嘛哈牟尼耶梭哈

~~~~~

又諸如來略有十種功德名號隨念功德。何等為十。謂薄伽梵號為如來。

應。

正等覺。

明行圓滿。

善逝。

世間解。

無上丈夫調御士。

天人師。

佛。

薄伽梵。

言無虛妄故名如來。

已得一切所應得義。應作世間無上福田。應為一切恭敬供養。是故名應。

如其勝義覺諸法故。名正等覺。

明謂三明。行如經說。止觀二品極善圓滿。是故說名明行圓滿。

上昇最極永不退還。故名善逝。

善知世界及有情界一切品類染淨相故。名世間解。

一切世間唯一丈夫。善知最勝調心方便。是故說名無上丈夫調御士。

為實眼故為實智故。為實義故為實法故。與顯了義為開導故。與一切義為所依故。與不了義為能了故。與所生疑為能斷故。與甚深處為能顯故。令明淨故。與一切法為根本故。為開導故為所依故。能正教誡教授天人。令其出離一切眾苦。是故說佛名天人師。

於能引攝義利法聚。於能引攝非義利法聚。於能引攝非義利非非義利法聚。遍一切種現前等覺。故名為佛。

能破諸魔大力軍眾。具多功德。名薄伽梵。

## #護衛心的禪法——佛隨念專題~實修篇

香光尼眾佛學院教師 釋見寰

### 實修篇

〔佛隨念的殊勝〕依據《清淨道論》的修行業處，佛隨念屬於六隨念之一，也可歸在四護衛禪中。禪修者藉著憶念佛陀的功德可提昇對三寶的信心，因為佛陀的功德是無量、崇高且圓滿，因此禪修者在憶念佛陀的功德時，內心將會呈現光潔明亮、生起喜悅、增強信心，如此淨化的作用，使禪修者達到近行定 ( upacArAjhAna )。另外，佛隨念之所以歸屬於四護衛禪之一，乃是因為禪修者若能持續保持正念、憶念佛陀的功德，除了可提昇定力，也有保護的作用——當人們內心生起恐懼時，可憶念佛陀的功德，那麼內心的恐懼感會消失；又如當身心失衡時，憶念佛陀的功德，便可以安忍身心的創痛；此外，修習佛隨念時，非人眾生將不敢傷害我們，免除受到它們的干擾；遇到危險時可化險為夷，具有保護的威力。這些都是修習佛隨念的殊勝之處，當具備了這樣的認識與信心，便可進一步了解實修方法來修習佛隨念。

#### 〔佛隨念——實修步驟〕

為便於初學者學習佛隨念，故將修習方法分為四個步驟來說明。首先禪修者需確立一個佛陀的功德作為所緣，純熟之後，進而緣取佛陀的形相，直到能在內心呈現清晰穩定的影像，接下來，轉而將心平靜專注在佛陀的德行，一直達到近行定，最後辨明心所依處，查到尋、伺、喜、樂與一境性五個近行定的禪支，即是成功地完成佛隨念的修習。

#### 一、步驟一：純熟地了解佛陀的各種功德

要修行此法門，禪修者必須選擇佛陀各種功德當中的一個作為所緣，必須記住所選擇這項功德的定義及內容，並且純熟地了解它們，直到能夠背誦、憶念。

#### 二、步驟二：取佛陀的形相

在這個步驟裡，對於有止禪基礎及還未達到近行定、安止定的初學者來說，在實際練習的時候，會經歷不同的過程。

(一) 已有止禪基礎的禪修者 有止禪基礎的禪修者，應再度修習安般念或白遍達到第四禪；修習四界分別觀的禪修者應達到近行定。在禪定之光的幫助下，在內心憶念一尊你所見過、喜愛、尊敬的佛像。當內心能清楚地看見那尊佛像時，想像它就是真實的佛陀，並且繼續如此注視它。據帕奧禪師在《如實知見》一書所說：如果在過去生中，很幸運地曾經見過佛陀，佛陀的真實影像將可能出現在心中，那時便應開始專注隨念佛陀的功德，而不只是注意佛陀的影像而已。如果佛陀的真實影像沒有出現，那麼，就將內心見到的佛像當作是真正的佛陀，並且開始憶念佛陀的功德。

(二) 還未達到近行定及安止定的初學者 初學者因尚未達到近行定及安止定，所以只能透過觀想來修習佛隨念。禪修者可選擇一尊自己曾經見過而感到歡喜及能生起尊敬心的佛像，取其形相作為目標。在初階段，可藉著反覆觀察，讓自己熟悉佛的形相，然後閉上眼睛，讓佛像在內心中現起。若尚不穩定則可交互的開、閉眼觀看，耐心地嘗試，若還無法出現清楚的形相，則只要大概輪廓即可，當專注力愈強，佛的影像自然會愈來愈清晰，大可不必於一開始就急求明顯、細微，因為這樣反而會有見樹不見林的缺失，取相將不易成功。當佛的形相逐漸清晰穩定的在心中現起時，嘗試持續地把心繫在這個 回佛像這個所緣境上。一旦佛像消失許久仍未現起，則可張開眼睛再取相，如此再接再厲毋須氣餒。修習的時候，很重要的關鍵，是要將心中的佛像當為真正的佛陀現前，然後讓心輕鬆、專注地安住於內心的佛像上，心生歡喜，如此則較容易成功。

**三、步驟三：心只平靜專注在佛陀的德行上** 當佛像清楚的出現之後，心中便開始隨念佛陀的功德，舉阿羅漢的功德為例，便是在心中默念：阿羅漢、阿羅漢、阿羅漢.....這個屬於佛陀功德的名號，默念的同時，也了知阿羅漢的功德意義，例如：由於具足清淨的戒、定、慧，因此受到全人類及天神的最高崇拜，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢等等。如此，重複 5 分鐘、10 分鐘、15 分鐘愈長愈好。隨念佛陀功德的過程中，因為我們持續憶念而使得定力開展的關係，佛像可能會消失，如果佛像真的消失或模糊了，不需刻意去找它或努力使佛像清晰，只要讓心仍然平靜專注在德行上繼續憶念即可。因為在這階段是以阿羅漢的意義為專注的目標，也就是持續將心專注在：阿羅漢、阿羅漢、阿羅漢.....這樣的功德名號上，同時也了知他清淨功德的意涵，以這樣的方式繼續專注憶念，一段時間後將能成功地修習這個業處。

**四、步驟四：辨明五禪支** 當心持續專注於功德大約一小時後，若去辨明心所依處，就會看到 尋、伺、喜、樂與一境性五個近行定的禪支，此即確定已證得近

行定，完成佛隨念的修習。以上是取「阿羅漢」此項功德為目標修習佛隨念的方法，對於佛陀的其他功德如正等正覺者 ( sammAsambuddho )、明行足 ( vijjAcaraNasampanno ) 等其餘功德的修法，亦是同樣的方式。

〔佛隨念—實修應用〕一般來說佛隨念是屬於應用業處，如果我們有根本業處，那可以配合在禪修開始及結束的時候練習，比如說我們現在是專修安般念，那麼可以在安般念禪修之前花 5 分鐘、 10 分鐘，先作佛隨念，當你信心增加又充滿喜悅時，那麼就可以開始轉修整支香專注在安般念。或是當這支香禪修結束，再花幾分鐘來練習佛隨念也可以。如此可幫助我們去除禪修中偶而產生的枯燥或乏力感。有時候，我們真的喜歡佛隨念，可以專門找半個小時、一個小時或更長的時間來練習佛隨念。

從實際修習的方法可以知道，修習佛隨念時，深度的了解並熟稔記誦佛陀的功德是非常重要的，將自己的身心沉浸在佛陀的功德當中，你會覺得親近佛陀許多，內心是平靜、祥和、安全的，此是與佛陀的功德相輝映的結果。當你以清淨而崇敬的心情 內心平靜、祥和、安全，與佛陀的功德相互輝映。憶念著佛陀的功德時，我們的心鎮伏了五蓋，因此而 達到近行定。

# 「佛隨念」是隨念佛陀的功德之禪修方法。2021 年美國寂靜禪舍主辦的「佛隨念」網絡禪修班，則是開印阿闍梨第一次於網絡上連續地、完整地教導「佛隨念」禪修，依序介紹完佛陀的十個功德名號，及其修法。這十個功德名號是「如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士-調御丈夫、天人師、佛、世尊」。

佛陀在相應部 ( SN 11.3 )《旗頂經》說：「諸比丘！如果你們已到曠野處、或樹下、或空屋，生起恐懼，或驚恐狀態，或身毛豎立，在那時候應這樣隨念：那世尊，亦即是阿羅漢、正遍知...」無論身在何處，只要在驚恐、害怕，或者道心退墮時，記得提起隨念佛陀的功德就能捨斷怖畏及去除修行中的種種障礙。修佛隨念的人，是培養尊敬佛陀的正念者，他將證得廣大信、廣大念、廣大慧及廣大的福業，是喜悅多的修行人，是忍受恐懼、害怕及諸苦的訓練者，他有與佛共住的覺知，及以殊勝福業而往生善趣。