

# 佛隨念

釋見寰

## 憶佛念佛 現前當來 必定見佛

### 楔子

有一天，善男子或善女人的您，走進寺院的殿堂，猶如遊子般回到佛陀的家。卸下踏遍紅塵的鞋，抖落身心的疲憊，虔誠地禮敬佛陀，一拜、二拜、三拜……霎時間，四處遊蕩的心，在禮佛的當下，慢慢地安穩、平靜了。

此時，您的內心或許有著對佛陀的懷念；禮佛時，正想著如何領納佛陀無量德行的加持呢！

殿宇中的佛陀，始終低眉微笑看著芸芸眾生，這份慈悲的容顏，在佛弟子心中亙古不滅。二千五百多年來，時至今日，佛陀圓滿的德行，依舊是我們窮極一生乃至盡未來際，所不放棄的追尋與跟隨。

## 想念佛陀想見佛陀

身為佛弟子，您是不是會在某種心境氛圍下，企望看見佛陀？無獨有偶，遠在兩千五百多年前的佛弟子們，就有這麼一個因緣。因為許久沒見到佛陀，而對佛陀思念備至，因此發生一連串既有趣又寓意深遠的故事，這個故事就被記載在《增壹阿含第三六品第五經》、《雜阿含五〇六經》中。

根據記載，佛陀曾住在憍薩羅國首都舍衛城的祇樹給孤獨園，當時，在三十三天的釋提桓因來禮見佛陀，勸請佛陀為已投生到三十三天的母親摩耶夫人說法，佛陀慈悲默許。另一方面，佛陀也思忖著人間有些四眾弟子們已許久不甚精進，多所懈怠，不知為解脫而努力。佛陀為了想要激勵弟子們重新懇切於聞法與修習，所以，決定悄悄地離開人間。

於是，佛陀展現神通力，將自己的身體變大到一由旬，並且完全地隱形，離開給孤獨園，來到三十三天，讓娑婆世界的人類即使以天眼神通也找不到他。

佛陀來到三十三天後，母親摩耶夫人領著許多天女們來禮見佛陀，釋提桓因與許多三十三天的天

眾，也都圍坐在佛陀的四周，聽聞佛陀說法。佛陀先後說了布施、持戒等人天善行，接著再說欲貪的禍患，捨離才是無上的快樂。佛陀見到諸天生起信樂之心後，便開始宣講諸佛常說的法要，也是佛法的核心義理——苦、集、滅、道四聖諦。說完四聖諦後，座上全部的天眾及其他三萬六千的天子都得到法眼淨，十八億的天女也因而得現觀四聖諦。

然而，在人間的四眾弟子們，已有好一段時日見不到佛陀，因此開始想念佛陀，紛紛向阿難尊者詢問佛陀的去處。阿難尊者也不知道佛陀去哪裡，於是帶領大家前往阿那律尊者住處，請求天眼第一的阿那律尊者尋找。結果尊者以天眼觀遍了各個世界，仍然查詢不出佛陀究竟在哪裡。阿難尊者甚至開始懷疑，佛陀會不會入涅槃了呢？由於大家愈來愈思念佛陀，以至於優填王和波斯匿王為解眾人思念之苦，而先後下令建造佛像。佛陀這番不告而別的失蹤，還真讓弟子們手忙腳亂、憂心忡忡哪！

人間歲月匆匆，轉眼已過了三個月的時光，大家都沒有佛陀的消息。直到有一天，一位三十三天的天子，將佛陀的行蹤告訴了阿那律尊者。大家終於知道：原來佛陀是在三十三天為母親說法。於是，

大家又風塵僕僕地去找神通第一的目犍連尊者，唯有目犍連尊者有能力抵達三十三天，得以受眾囑託，請求佛陀返回人間。尊者目犍連到了三十三天，看見佛陀被眾多天子圍繞，心想：佛陀在這裡肯定是不得安寧！

然而，佛陀卻告訴他：「目犍連！你剛才心裡所託：『如來在這裡肯定不得安寧，是嗎？』其實不然。我每次說法，並沒有佔去太多時間，而且，只有我想見諸天眾時，諸天眾才會過來；不想見他們時，他們就不會來。你先回去吧，七天之後，我就會在僧迦尸國的大池邊回到人間。」

目犍連尊者便將這個好消息帶回人間輾轉告知，於是，佛陀即將回到人間的消息傳遍了各國，大家都很興奮，各國國王也爭相前往迎接。

這時，優鉢華色比丘尼心想：大家都想去迎接佛陀，到時候人一定很多，我不做些準備，恐怕很難見到佛陀，不如化作轉輪聖王的樣子比較可行。於是，優鉢華色比丘尼，就以她的神通力化成威勢莊嚴的轉輪聖王，見到的人無不讓開路來，使其暢通無阻地一路前進。

同一時間裡，須菩提尊者在王舍城靈鷲山的一個

山洞裡縫著衣服，也想去迎接佛陀。但是，當他放下手上的衣服，剛剛站起來跨出腳步才要踩地的當時，他想到：

「我是要去迎接世尊，但哪一部分才是世尊呢？是眼、耳、鼻、舌、身、意嗎？是地、水、火、風的哪一界呢？一切諸法都是緣起性空的，就如世尊所開示的：

若欲禮佛者，及諸最勝者，  
陰持入諸種，皆悉觀無常。  
曩昔過去佛，及以當來者，  
如今現在佛，此皆悉無常。  
若欲禮佛者，過去及當來，  
說於現在中，當觀於空法。  
若欲禮佛者，過去及當來，  
現在及諸佛，當計於無我。

這當中所說的無我，就是諸法皆空，哪來的我呢？這個五蘊身，根本就找不到可以主宰的真實我，一切法都是性空寂滅的啊！現在，我應歸依真實的佛陀法身！」想到這裡的須菩提尊者，便安然地坐下來繼續縫衣了。

在另一端，優鉢華色比丘尼所化現的轉輪聖王，

繼續受到各國國王、群眾的讚歎與禮讓，在佛陀的腳踏回人間大地時，她成為第一個來到佛陀的面前迎接佛陀歸來的人。這時，優鉢華色比丘尼恢復成原來的模樣，各國國王看見了，不免驚嘆——讓一位比丘尼捷足先登了。

優鉢華色比丘尼向佛陀頂禮，對佛陀說：「現在我禮拜最崇高的世尊，我是最先見到世尊的如來弟子。」

佛陀回答：「不！須菩提才是最先見如來的，沒有人比他更早了。因為他能觀空性、無我的解脫法門，這是禮見佛的真實義涵。即使想要禮見未來或過去的諸佛，也應當從觀空、無我來完成，這是禮見佛的實質義涵。」

這個饒富深意的情節在此暫告段落，佛陀教誡弟子們觀空性、無我的解脫法門，才是禮見佛的真實義涵。值得令人深思再三的是「見緣起即見如來」——佛弟子所要見的如來，不應只是如來的外相色身，而是佛陀的法身。儘管優填王與波斯匿王建造佛像思念佛陀，優鉢華色比丘尼費盡心思擠到第一個去迎接佛陀，但是佛陀並沒有領情，反而明白的指出：戀棧佛陀的外相、只見佛陀色身，於解

脫無所助益。

這份教誡，佛陀也點化出真正的精進是要親驗、體證佛法。佛陀入滅至今，佛弟子仍需經由口傳、經典記載來認識、景仰與學習佛陀的教示。幸運的是，在佛陀遺教裡，保存著一份教導，教我們以憶念佛陀功德——佛隨念，作為修持的法門。這個隨念佛德的方法，將可以幫助我們朝向戒、定、慧三學的完成，為我們帶來真實的利益。

## 佛隨念的殊勝

就實修的利益而言，修行者藉著憶念佛陀的功德可提升對三寶的信心。佛陀的功德是無量、崇高且圓滿的，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（*upacāra-samādhi*）。此近行定的親證，有助於禪修者在修習其他止禪業處時，更快地證得安止定，之後再進修觀禪，而能開展智慧斷除煩惱。

另外，「佛隨念」歸屬於「四護衛禪」之一，《雜阿含經》中提到：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，死

後也可遠離惡道怖畏。又《那先比丘經》卷下（大正三二·七〇一下）說：「人在世間，作惡至百歲，臨欲死時念佛，死後者皆生天上。」另外，當身心失衡時，憶念佛陀的功德，將能獲得一種穩定、溫暖與支持的力量，以致能夠安忍身心的創痛。此外，修習佛隨念時，非人等眾生不敢傷害我們，可免除它們的干擾；遇到危險時可化險為夷，具有保護的威力。如《大智度論》卷七（大正二五·一〇九上）說：商人們在大海中航行，遇到摩伽羅Makara魚王，面臨吞入魚腹的危難時，大眾一齊稱念佛名，魚王就合口，船上人皆得以脫離災難。

這些修習佛隨念的殊勝利益，只要你開始修習佛隨念，便可親身體驗這個修習方法所帶給你的溫潤、安穩與保護。

## 佛隨念的傳演

依據《阿含經》所載的修行法門，「佛隨念」是屬於六隨念之一，《阿含經》所說的念佛，主要是憶念佛的種種名號功德為主，《增壹阿含經》更增列為「十念」。佛在世時，「念佛、念法、念僧」，是依人間的佛、比丘僧及佛為弟子所開示的



法，作為繫念的內容。佛陀圓寂後，佛弟子們的內心仍然存著對佛陀的永恆懷念，在眾生崇敬的心理之下，後期的經典，便不斷傳出念佛滅罪乃至往生淨土、不退菩提心等信念，並且漸漸強化了念佛的利益，多元化的念佛方式因而興起。

從《阿含經》的記載得知：「佛隨念」的方法，源自於原始佛教時期。到了大乘佛教時期則更為興盛。念佛法門進入大乘佛法時代後，形成了不同修持法及不同對象的念佛。就理則而言，彼此是相通的，皆可作為佛弟子修持的法門。只是中國、日本，後來因淨土思想的普及，稱名念佛，願生西方極樂淨土，便成為念佛的另一大主流。如此，南傳與漢傳地域的「佛隨念」，便有明顯的差異。

## 佛隨念——實修與運用

《阿含經》所說的念佛方法，是繫心憶念，專心觀想佛的形相，憶念佛的無量功德，包括觀想佛的身體、顏貌；佛的戒德、三昧、智慧、解脫、解脫知見等的五分法身。這是從隨念佛陀的功德入門，非常適合任何修學階段的佛弟子作為學習的業處。

對於現世的佛弟子而言，成就無上正等正覺

者——釋迦牟尼佛，則是最熟悉及最容易憶念的一尊佛，所以常作為佛隨念的本尊。根據《清淨道論》的修法，「佛隨念」修習的步驟如下：

首先，禪修者需確立一個佛陀的功德作為所緣，記熟之後，進而緣取佛的形相，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。

現行在漢傳區域的「佛隨念」方法，則分為「稱名」、「觀相」、「唯心」、「實相」四種。

（一）稱名念佛：並非僅限於口頭的稱念，內心必須思惟繫念佛功德；由稱佛的名號，而體會到佛的功德。

（二）觀相念佛：初學者可先以「色身觀法」觀佛像；進而「法身觀法」，憶念佛功德。或先觀佛像，把佛陀的相好莊嚴，謹記在心、歷歷分明，然後靜坐，繫念佛相。

（三）唯心念佛：三界境界，都是由自心所作、所現，虛妄不實的。即使是能念的心，也是空無所有的，從而進入解脫門。這是從「觀相」而引入

「實相」的過程。

（四）實相念佛：觀五陰身、生身、功德身、緣起等一切自性無所有，如幻如化，因緣生滅，而深悟一切無所有的空性為佛。

不管是南傳、漢傳系統，從實際修習的方法可知：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。若能將自己的身心與佛陀的功德互相輝映，就會覺得親近佛陀許多，且內心是平靜、祥和、安全的。當你以清淨而崇敬的心情憶念著佛陀的功德時，我們的心便鎮伏了五蓋，因此而達到近行定的境界。

接著，讓我們一起來探究佛陀的功德，以便幫助我們成功地修習佛隨念。

## 探究佛陀的功德

以下所要探究的佛陀功德共有九種，分別是：阿羅漢、正等正覺、明行足、善逝、世間解、無上調御丈夫、天人師、佛陀、世尊。在《雜阿含經》卷第二十中說：「當念佛功德，此：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。」這些名號中「如來與善逝」

可成一組，而「應供」納入「阿羅漢」中，如此便成了九種功德名號，它們都是用來表明佛陀的功德內涵。而憶念名號的實質意義就是憶念佛的功德，如此可增強修行者的信心。因此，有心修習「佛隨念」的修行者，即使僅選擇一項功德來修習，最好也先全部了解九項功德之後，才去選擇與自己最相應的其中一項，這樣才不致錯失深刻與佛陀德行相契合的機會。

以下，就佛陀的九種功德分別說明：

### 【第一個功德】阿羅漢(arahant)

#### 已滅除煩惱，應受尊敬供養的人

未證悟的佛陀曾捨棄渴愛，精進六年的苦行，最後尋得中道這一通往覺悟的方法，奮勇擊退十魔軍。就在菩提樹下，佛陀了悟緣生緣滅及四聖諦的真理，成為滅盡貪愛、證得涅槃的阿羅漢。

阿羅漢(arahant)即是殺賊的意思。「賊」指的即是與貪、瞋、癡相應等心所。阿羅漢因殺盡了所有的煩惱賊，所以他是完全自由的，完全擺脫生死輪迴的繫縛，不再受後有之報。阿羅漢六根清淨，正念現前，他們無憂無慮（遠離一切塵垢）、安穩自在，因此

阿羅漢是值得眾生尊敬的聖者。

根據經論，阿羅漢（araham）有五種涵義。

（一）離一切惡：由於阿羅漢已經去除所有的煩惱與習氣，清淨無染，因而使自己遠離煩惱習氣，所以佛陀是應受尊敬的阿羅漢。阿羅漢是清淨無染、不與煩惱為伍的聖者。

（二）破煩惱賊：世尊在證得阿羅漢道時，已殺掉所有污染自己及危害他人的根本煩惱。由於他已經用阿羅漢道的寶劍斬斷一切煩惱，所以佛陀是堪受尊敬的阿羅漢。

（三）斷生死輪迴：佛陀在菩提樹下，用精進的雙足，站立在戒的地面；以信的手，執持著業盡智的斧頭，破除一切生死輪迴的輻。由於斬斷了滾動這輪迴車輪的無明，以及組成這車輪的其他輻條——行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死等，他究竟切斷及毀壞了以無明和貪愛為首的緣起支，破了輪迴車輪的輻，所以是堪受尊敬的阿羅漢。

（四）值得人天供養：由於他具備無上的戒、定、慧功德，因此受到包括三十一界最高眾生，如梵天、天神，及人類的最高崇敬、供養；所供養的

包括袈裟、食物、住所、服務、禮敬等。他是最勝應供的人，所以是堪受尊敬應供的阿羅漢。

（五）無秘密行惡：即使處在沒有人看見的隱密處，他也不會做出任何身、口、意的惡行，因不密行惡的緣故，所以稱佛陀是阿羅漢。



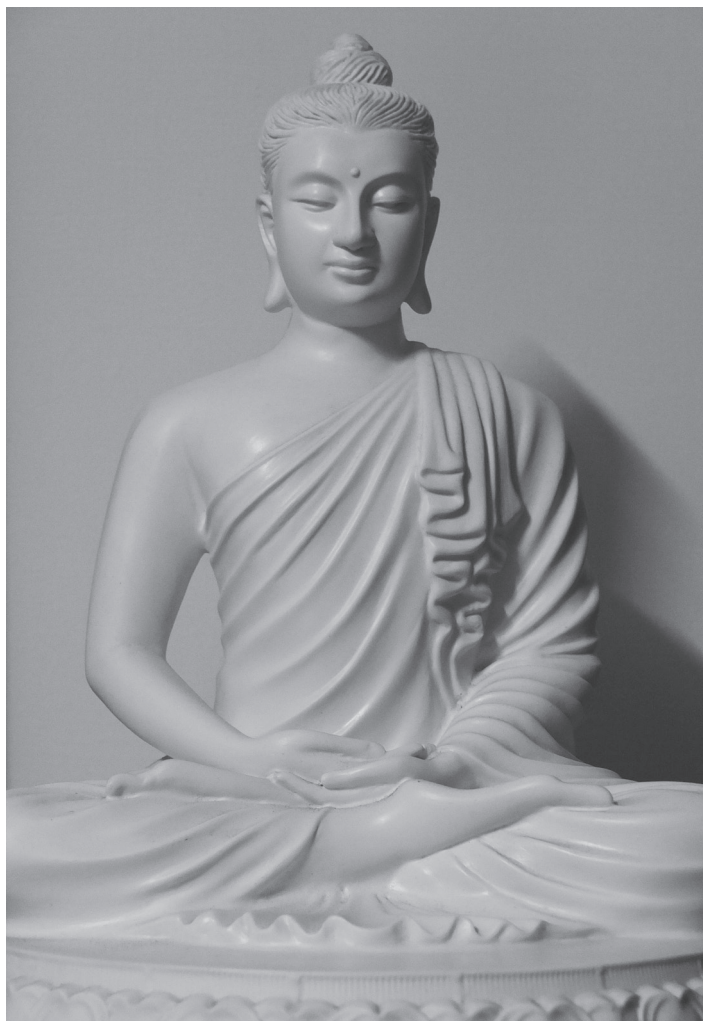
請試一試～親近釋迦牟尼佛

---

雖然佛陀已經入滅，不過你依然可以觀想清淨無染的佛陀就在你面前，佛陀莊嚴、安詳的容顏，散發出仁慈的微笑。您可以香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣等虔敬的供養。

憶念著：佛陀擁有無上的阿羅漢的德行；他是一位已斬斷所有污染自己及危害他人之根本煩惱的人；並且不再輪迴生死了；他是最勝應供的人；即使處在沒有人看見的隱密處，他也不會做出任何身、口、意的不善行。

請帶著歡喜心，充滿信心，持續地憶念「阿羅漢……阿羅漢……阿羅漢」的名號，伴隨著其功德義涵，直到感覺內心漸漸平靜、光明遍滿。



## 【第二個功德】正等正覺者(正遍知 sammāsambuddho) 正覺了知一切法的人

就佛傳的記載，悉達多太子遊四城門初次見到老、病、死這三相時，內心便感到非常地震憾，開始思考人間的痛苦及生命輪迴的因，後來他看到一位舉止安詳、自在解脫的修行人時，就毅然地決定放捨王位，出家修行，尋求解脫的真理及境界。

他先後跟當時出名的Alara及Udaka學習禪定，證得非想非非想定。雖然如此，他還是覺得這不是究竟的解脫，於是他開始六年的苦修。這六年中，他日中一食，只吃一粒米麥，身體日漸羸弱憔悴，最終無法修行。於是，他重新檢視整個修行，發現自己應中道而行，因此決定接受Sujata乳粥的供養。之後，他在菩提伽耶的菩提樹下，沒有老師的指導，以堅定的決心降服了內心的煩惱魔障，證得了漏盡智，證得道果，成為正等正覺者。

正等正覺者，sammāsambuddho的義涵是指：sammā是正（rightly/perfectly），sam是自己（by himself），buddho是覺悟（enlightenedone）。所以正等正覺是「自己證到佛果」，無須其他老師指導。





找一個安靜不被打擾的地方，放鬆身心，暫時放下忙碌的瑣事，觀想著：佛陀安詳端坐，篤定安然，不為煩惱所動搖，智慧光明銷融了所有煩惱，成為世間的正等正覺者。正等正覺者出現世間，帶給在黑暗中長久摸索、迷失的眾生無限的希望與光明。這時，三千大千世界的天神和梵天，也都歡喜地前來禮敬佛陀；接著大地也跟著震動起來，所有的花朵也為之綻放，如同在禮敬佛陀一般。

現在，讓佛陀智慧莊嚴的容顏清晰的現起，在心中虔誠禮敬佛陀，並且憶念「正等正覺者」的名號伴隨著其功德義涵，直到內心安穩、篤定與清明。

## 【第三個功德】明行足(vijjācaraṇasampanno)

### 完美具足智慧與德行的人

vijjā是明，意指智證；caraṇa是行，實踐修行之意。佛陀兼俱「明」與「行」。「明」可分三明或八明；「行」則有十五行。這八明與十五行是每一尊佛所具備的。

(一) 他的明具足，所以一切神通、智慧圓滿。所謂八明：

- ①觀智 (Vipassana ñāna) ； ②意所成神變 (mano-mayā iddhi) ；
- ③種種神變 (iddhi-vidhā) ； ④天耳 (dibbasato) ；
- ⑤他心智 (cetopariyā) ； ⑥宿住隨念 (pubbenivāsānussati) ；
- ⑦天眼 (dibbacakkhu) ； ⑧漏盡智 (Asavakkhaya ñāna) 。

(二) 他的德行具足，所以慈悲圓滿，能廣利眾生。十五行 (實踐修行)：

第一到第四行是波羅提木叉律儀 (Pāṭimokha sīla)、守護六根 (Indriya-samvara sīla)、飲食知量 (bhojane mattaññutā)、警寤策勵 (jāgariyānuyoga)；第五到十一行是七個妙法，包括信 (saddhā)、慚 (hiri)、愧 (ottappa)、多聞 (bahussuta)、精進 (viriya)、正念 (sati)、智慧 (pañña)；第十二到十五行是初禪、二禪、三禪和四禪，所以一共有

十五行。

因為這明與行，而讓佛陀能悲智雙運，度化眾生。我們一般人也需要這明與行的種子，行的種子（carana），即布施、持戒與修習止禪等善行，明的種子（vijja）則指曾經學習過的辨別四界、名色、因果、行法三相等修法。



請試一試～親近釋迦牟尼佛

---

就在世間善惡糾葛擾亂心湖之際，給自己一段獨處的時間。放鬆身心，觀想著佛陀光潔明亮的容顏，垂視世間；接著憶念佛陀明行具足的功德，悲智雙運，度化眾生，引領弟子得以明辨是非、善行正道，不像缺乏明行者的弟子般造諸惡業。在全然感受著佛陀無量威德與我們同在之後，請在心中深深地感恩佛陀引導我們邁向光明大道。

請讓佛陀仁慈莊嚴的容顏持續清晰地在我心中現起，並反覆憶念「明行足」的名號伴隨著其功德義涵一段時間……然後，慢慢出靜，並決意守護著自己明的種子與行的種子，然後進入生活的軌道。

## 【第四個功德】善逝(sugato)

### 善淨行的人

su是善，也有善來的意思，善來是為眾生的幸福與快樂而來；gato是逝，所以sugato是善逝。《清淨道論》中解釋：逝有「行」的意思，指的是「八聖道」，善逝之義涵為：「善淨行故、善妙處行故、正行故、正語故，為善逝。」

- 善淨行：是說佛陀的聖道是正確且清淨沒有污點的。

- 善妙處行：則是指佛陀循此唯一聖道，行向涅槃及安穩的地方。

- 正行：因為他不作常見、斷見、欲樂、苦行等極端行為，故為正行。

- 正語：則是指佛陀善說真、實、有利益的法，且在適當的場合而說適當的話，以此正語故為善逝。以上分別以四個語詞，說明佛陀為善逝的義涵。如《大義疏》所說：

「在須陀洹道所斷的煩惱，而那些煩惱便不會再轉來，故為善逝……在阿羅漢道所斷的煩惱，而那些煩惱便不會轉來的，故為善逝。」

佛陀自從在燃燈佛的足下獲得授記以來，直到在菩提樹下成正等正覺，總共完成了三十波羅蜜的正行，並給予眾生一切世間的利益與快樂，目的是為了成就佛果及一切知智，幫助眾生解脫生死輪迴的痛苦。



請試一試～親近釋迦牟尼佛

---

當生活無煩憂之時，試著花一些些時間親近佛陀。憶念著：佛陀懷著為了眾生幸福、快樂的崇高目的，來到這娑婆世界；佛陀的付出與作為，從不為個人的名譽與利養，只為了引導眾生越過危險重重的輪迴漩渦，以到達安全平穩的彼岸。佛陀的聖道是正確、清淨且沒有污點的，佛陀循八聖道，行向涅槃及安穩的地方。這份功德典範，籠罩著我們，無量地光明。

現在，讓佛陀的形相清晰地浮現在心中，並持續憶念「善逝」的名號伴隨著其功德義涵，直到感到安穩平靜。在進入下一刻的生活世界之前，告訴自己：要學習佛陀的悲智，在日常生活中落實正語、正行、正道。

## 【第五個功德】世間解(lokavidū)

### 徹底認識世間的人

《清淨道論》中說：「佛陀依自性；依集因；依滅；依滅的方便，而普遍了知，通達於世間。」這裡指的世間有三種：行世間、有情世間、空間世間。

(一) 空間世間 (okasa loka)：佛陀瞭解整個宇宙世界體系。

(二) 行世間 (sankhara loka)：佛陀瞭解名色世間，五蘊及其緣起，息滅及導向息滅之道。

(三) 有情世間 (satta loka)：佛陀瞭解三十一界眾生的習氣和煩惱，知道有情的根性、易教化、難教化、有能力、無能力。

佛陀因為充分了解三種世間，並知道一切因緣所生法的業力果報的關係，他知道世間的本質是苦的，是會壞滅的，所以說他是一位通達且完全了解世間的人。



當膠著在某一困境之時，請試一試：閉上雙眼，深深思維佛陀的教示，覺察自己對五蘊及器世間的執著，並試著了解自己如何被執著所困擾，漸漸體認到世界的盡頭就在我的身心裡，無需往外尋求。

生起願意向佛陀學習之心；嘗試觀察各種見解的過失，用正確的觀點看待世間，不再固執；且在審察的同時，慢慢地體會到世間的因緣生滅，然後，安住在這種覺照中，開始憶念著佛德。

憶念著：佛陀對於三種世間充分了解，也徹底知道世間的本質是苦，並從中獲得真正的舒暢與自由。

## 【第六個功德】無上調御丈夫<sup>(anuttaro purisadamma-sārathī)</sup> 堪受調伏者的無上導師

就字詞上說明：anuttaro無上；purisa男人或有情；dhamma應被馴服的；sārathī領導者。

佛陀在有情中，是屬最殊勝的地位，佛陀的戒、定、慧及解脫知見是無等倫比、無可匹敵的，是超越一切眾生之上的，所以稱佛陀為「無上」。

又如《雜阿含·九二三經》解釋：「應調御的丈夫，是說未調御而當調御的畜生丈夫、人類丈夫及非人類的丈夫。」也就是說佛陀可以調御未調御而當調御的人、非人、畜生等一切眾生。他以溫和或嚴厲的方式善巧教誡之，並鼓勵對方朝向正道；而對於正信已具戒清淨的人等，亦說增上法而更調御之，所以稱為無上調御丈夫。





如果一時身心失衡，或是人際關係觸礁之時，請花一些時間憶念佛德。

憶念著：觀想佛陀以無比的智慧、慈悲與神通力，施予任何來到他面前的眾生適當的調御方法，佛是無上調御丈夫。請在這樣的憶念中停留一些時間，直到自己柔軟調和下來。

現在，再次試著讓佛陀的形相清晰顯現，然後憶念「無上調御丈夫」的名號功德。

並且告訴自己：我願意學習做一個可被調御及可調御自己的人，透過調伏自身的習氣煩惱，讓自己有多一點的柔軟、謙卑與耐心面對自己和他人。

## 【第七個功德】天人師 (sathā deva manussānam)

### 天神與人類的導師

佛陀善觀因緣果報及四聖諦的真理，他適切地教導人類、天神。如《清淨道論》中所述：佛陀就像商隊的首領，可以帶領商隊度過沙漠的挑戰，度過盜賊常出沒的危險地帶，度過野獸可能攻擊的惡劣之處，也度過飢餓的困苦，度過無水的乾渴。像這樣帶領眾生度過種種難處，得以達到安全地方的人，所以稱佛陀為師。而佛陀的才能超越天人，足以教化一切的天神與人類，故說天人師。



如果有任何學習、適應上的困難，或是教學上的不順時，請觀想：佛陀金身所散佈的慈光籠罩我們的全身；接著，憶念：佛陀是天神與人類的導師這份功德，能引導人們度過人生中猶如炎熱沙漠般的瞋惱、也免於飢渴般的貪愛困境，因為這份引領，人們因而暫時遠離苦難，達到清涼的安穩處所。

天人師，天人師，您是人天皈依的導師！天人師，天人師，我願意聽從您的教導，回到身心的安穩之處！天人師，天人師……。如此反覆憶念，直到我們的心愈來愈感到安全與平靜，並願意再次回到原來的處境上重新出發。

## 【第八個功德】 佛陀 (buddho)

### 圓滿覺悟的人

佛陀是覺悟的意思，他證悟真理並具足解脫一切苦的究竟智慧，已覺悟一切所應知、應修的、應證的；又他覺悟四聖諦（苦、苦因、苦滅、苦滅之法），他不但自己覺悟還可令他人瞭解四聖諦，即所謂的自覺覺他，所以稱為佛陀。



請試一試～親近釋迦牟尼佛

---

請在心中明確地意識著：我是步佛足跡的佛弟子，願意度越此岸到彼岸，以成就佛道，並時時憶念佛陀的完美功德；接著，請憶念佛陀是在菩提樹下覺悟四聖諦的真理而成為覺者，也為眾生教示了四聖諦，為世間留下最珍貴的禮物，這也是激勵我修行的泉源。佛陀，佛陀，您是覺悟的人，您是自覺覺他、覺行圓滿的典範！佛陀，佛陀……。

請以這樣的方式，不斷地反覆與持續，讓隨念佛陀功德啟動我們，讓我們效法佛陀修行的精進力及智慧，得以趨近體證四聖諦的真理，走在光明的大道上。



## 【第九個功德】世尊(bhagavā)

### 一切眾生中最尊貴的人

他具有最勝上的、最吉祥的德行，所以他具足百福的特相，能與萬德相應，是一切眾生中最尊勝、最值得尊敬的人。又，他破一切惡，可以分別種種道和果，能破煩惱，並且知道如何抵達苦的邊際的方法，他已捨離徘徊於三界之中，佛陀與萬德相應，並通達世間六法——自在、法、名聲、福嚴、欲、精勤，故稱為世尊。其中，「具吉祥」是說明他具足百福特相的色身成就，「破惡」則說明他的法身成就。

舍利弗曾經說：「世尊這個名字，不是母親作的……是解脫之後得的，這是諸佛世尊在菩提樹下證得一切知智時，共同獲得的名稱。」



讓我在生活中，常常能空出時間憶念佛德。憶念：佛陀解脫證悟後圓滿無暇的德行，佛陀具足百福特相與萬德相應，成為一切眾生中最尊貴的人。世尊、世尊、世尊，最尊勝、最吉祥，世尊之德值得人人禮敬。

藉由時時憶念佛德，使我潛移默化，生起對於佛陀的堅強信念，持續以佛陀尊貴的德行為楷範，得以化解生活中的苦迫，擺脫貪、瞋、癡的糾纏，使生命逐漸得到淨化，以及獲得無限的喜悅與快樂。

當我們一次一次親近佛陀的慈悲與智慧，從一點一滴的體驗與實修當中，佛陀的功德滋潤了我們的心靈。彷彿迷霧中，當佛陀的德行再次顯露時，如同太陽的光明照破黑暗，給予大地眾生帶來溫暖與希望的曙光。只要願意一再修習，憶念佛的無上功德時，就是迎接任何一尊佛到來的最佳時刻了！

### 【結語 —— 典型在夙昔】

人天長夜，宇宙黢暗，是佛陀開啟了光明；三界火宅，眾苦煎迫，是佛陀濟以安寧。具足大悲大智慧的佛陀，是人天的導師。在紊亂動盪的世間，每當您想尋找一個歇心處時，不妨憶念一尊您熟悉、喜歡的釋迦牟尼佛的形相，並讓佛陀的功德名號能夠清晰穩定的在心中生起，它將傳遞內心一種平和的覺性。

當佛陀就在心中、就在面前，則典範不遠矣。時常憶佛、念佛，是個不平凡的好習慣，猶如萬物需要太陽一般，純淨的光，將照耀心中的花朵並使之大為綻放。祝願喜歡佛隨念的朋友們，融入憶念佛陀功德時，經常體驗著清明的覺性，並洋溢無限的信心、光明與喜樂。





- ❶ 阿羅漢 (araham)：世尊已滅除煩惱，堪受尊敬。
- ❷ 正等正覺者 (正遍知，sammāsambuddho)：他自己證悟圓滿的正覺。
- ❸ 明行足 (vijjācaraṇasampanno)：他的智慧與德行達到完美。
- ❹ 善逝 (sugato)：善淨行的人；他只說利益與真實的話
- ❺ 世間解 (lokavidū)：徹底認識世間的人，他了解世間。
- ❻ 無上調御丈夫 (anuttaro purisadamma-sārathī)：他是那些堪受調伏者的無上引導者。
- ❼ 天人師 (satthā deva manussānam)：他是天神與人類的導師。
- ❽ 佛陀 (buddho)：他是覺悟者。
- ❾ 世尊 (bhagavā)：他是過去生善業福德果報的最吉祥擁有者。