

# 在生活中念佛

● 奕皖居士

念佛就是念中有佛、心起佛念，乃學佛的最初要素，也是最終目標。若心中無佛，則與佛無緣，與佛不相應，更不用說成佛！

學佛是學習佛陀的一切，包括身語意的所有行為。而意是身語的發起處，故學佛最重要的是心與佛相應，即要有佛的知見，起心動念明覺善知，務令遠離顛倒妄想，時時保持正念——清明的覺知。

清明的覺知是我們與生俱來的，而那份覺知所引發的反應則多來自業力與習氣。可以說，我們每個人都有佛的本質，但表現出來的，卻是習慣的我，是十足的煩惱眾生相。問題就出在起心動念的時候，少了覺照、少了佛念，因而隨業力習氣轉了。若能隨時念佛，念念是佛，隨時保持清明的覺知，則業力習氣雖現前，卻起不了作用，久而久之，就能轉凡成聖。由此可知，念佛的重要性。

念佛包括憶念佛的相好（化身）、憶念佛的功德（報身）、憶念佛的體性（法身）。所以就有觀想念佛、持名念佛、實相念佛之分。而佛的三身實不可分，是三而一的，之所以分三，是方便說（對機說法）。所以各種念佛法門，都是方便法門（對機法門），我們千萬不要執一而以為足。

念佛法門是透過憶念佛的體相用，來轉化我們的身語意，以期能達到轉業成道、轉凡成聖、究竟成佛。若知其所以然，則時時覺現自己的身心是否符合以上宗旨，有否乖違、背離。若有，則放下、遠離，令回歸原來的清靜、原有的明覺，久之功夫嫻熟，則隨時可享現前法樂。

至於往生一事，有曰：頂聖眼生天，人心惡鬼腹，

畜生由膝離，地獄腳板出。

指的是藉由最後心氣出離人體的狀況，以判亡者之去處。大凡善念令人神清氣爽，愉悅飛揚；惡念令人心煩意亂，熱惱不安。為此藏密有「頗瓦」法門，且作為超度往生者的重要修法內容。平時所觀修之生圓次第，亦多與此相結合。譬如觀想上師住頂、觀想自成本尊、觀修脈氣明點、拙火、寶瓶氣等等，乃多為養成對自己身心的轉化與掌握。在此末學想提供一可以結合往生淨土法門，而於平常日用間隨時隨處可修的念佛法門，方法如下：

隨時想阿彌陀佛就在你頭頂上坐，每當我們五根（眼耳鼻舌身）受用五塵（色生香味觸）時，都先供養頂上的阿彌陀佛。只要養成習慣，則隨時都在為往生淨土籌措資糧。此法做起來不難、不費力，也不妨礙你的日常生活，卻無形中培養你心氣由頂出之慣性。修行無非是不斷地做好的熏習而已。☉

〔智慧人生講座〕

## 發揮圓滿生命的光與熱

藉由說明十波羅蜜修持的內涵：布施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實、決意、慈悲、等捨，闡明現代人如何面對煩惱，破除迷執，進而達到發揮圓滿生命的光與熱；也就是如何圓滿具備學佛的總綱領、三原則：（一）二諦融通：真誠珍惜生命，從心出發，會歸自心，走出迷執。（二）解行相應：具備清晰全面深入的了解，同時配合程序方法實修。（三）止觀雙運：五根平衡，培育七覺支。

101年4月21日(星期六)下午2時30分

主講人：**智懿法師**(現任台灣漢譯西藏大藏經協會理事長)  
地點：**台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳**  
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會  
聯絡電話：06-2881677

預告 101年5月27日將邀請許永河教授  
主講「愛、唉、哀、礙——談情說愛」