



惟覺法語:助念安心 超脱生死

助念安心 超脱生死（一）

助念的意义

于自由时报 89.12.14(四)刊载

平日要多熏修佛法，把佛法的种子种在八识田中，
临终时，听到念佛声就能迴光返照，提起正念。

「助念」，助是帮助，念是正念，助念就是帮助临终的人提起正念。一个人临终时，地、水、火、风四大开始分散，犹如乌龟活生生被剥壳般的痛苦，同时会看到种种恐怖的境界而心生惊慌，神识渺渺茫茫，不知归向，如同作恶梦一样。

此时亲眷或同参道友在旁念佛，临终之人在惊慌恐怖中，忽然听到从空中传来念佛的声音，马上就提醒自己也要跟着念佛，念佛的当下，心安住在正念，就能超生善道。

所以平日要多熏修佛法，把佛法的种子种在八识田中，临终时，听到念佛声就能迴光返照，提起正念。假使生前没有念佛的习惯，也不知道佛法的道理，临终时听到佛号，就不容易提起正念；没有正念，就很难超生善道。

助念安心 超脱生死（二）

正念就是解脱（一）

于自由时报 89.12.16(六)刊载

平时经常禅修、念佛、持咒、反省、检讨，
这念心时时安住正念，自然而然养成正念的心境。

人在一生当中，如果常常修习善法，这念心时时安住正念，临终时就不会见到四大分散的恐怖景象。因为已经把六根、六尘、地大、水大、火大、风大都转过来了，甚至在临终时能看到诸佛菩萨及净土境界。

这些瑞相，就是平日修习善法，因圆果满时功德果报的展现。所以，时时刻刻都要修善、断恶，乃至于持诵大乘经典，做一切功德。如此不断地熏习善法，到了临终时，也不一定要靠别人来助念，为什么？因为平时经常禅修、念佛、持咒、反省、检讨，这念心时时安住正念，自然而然养成正念的心境。临终时，就能自在的超脱生死障碍，得到解脱。

助念安心 超脱生死（三）

正念就是解脱(二)

于自由时报 89.12.19(二)刊载

平时经常禅修、念佛、持咒、反省、检讨，
这念心时时安住正念，自然而然养成正念的心境。

《六祖坛经》云：「邪见名世间，正见名出世。」想要得出世的究竟解脱，除了修一切善法，广集福慧资粮外，还要在这念心上用功，时时保持正念。有了正念，就能得正定，得到正定，生生世世就能永不退转，免于轮迴之苦。

正念，就是定慧不二的心，定就是如如不动，慧就是清楚明白。不但要了悟本具定慧不二的这念心性，并且要经常守住这念心，保持清楚明白、如如不动。这念心有定、有慧，又能作主，要动就动、要静就静，定慧功深，如此则平常能时时正念现前，临终时更能坐脱立亡，生死自在。

助念安心 超脱生死（四）

真正的了生死(一)

于自由时报 89.12.21(四)刊载

《地藏经》云：「众生举止动念，无不是罪、无不是业。」
一个人从早到晚，念头都离不开贪、瞋、癡、慢、疑、邪见，
这些烦恼就是生死的根本。

一般人认为出生，是生；两腿一伸入棺材，就是死。这种生死是无法

「了」的，因为它是人生的一种过程。

《地藏经》云：「众生举止动念，无不是罪、无不是业。」一个人从早到晚，念头都离不开贪、瞋、癡、慢、疑、邪见，这些烦恼就是生死的根本。想知道自己有没有生死，就看自己有没有这些烦恼。念头起，就是生；念头灭，就是死；所以，一个念头的生灭，就会招感一个生死的果报。由于这念心有生有灭，所以色身就随着心念的流转，而有生、老、病、死。

明白了这些道理，就要慢慢地转化这些烦恼，保持清净心、平等心、慈悲心、恭敬心，最后心达到寂静不动，就能了生死。

助念安心 超脱生死（五）

真正的了生死（二）

于自由时报 89.12.23(六)刊载

当这念心达到绝对境界，就能「了生死」。

明白「了生死」要在这念心上用功，但是要如何在心上用功呢？例如用功时，落入昏沈，或是打了妄想，马上念一句「阿弥陀佛」，提醒自己不要昏沈、不要打妄想，等昏沈、妄想没有了，就要放下这句佛号，继续用功。也可以不念佛，直接观照心念，即如儒家说的：「观机于心意初动之时，穷理于事物始生之处。」保持心的宁静，时时注意自己的起心动念；起了恶念，马上将它转过来；起了善念就继续保持下去；最后连善念也不执着。这念心愈来愈微细，连小小的念头都可以察觉到，最后微细的念头也没有了，当这念心达到绝对境界，就能「了生死」。

所以，平日要多用功，广集福慧资粮。有了福德因缘，临终时就有人来帮助自己提起正念；即使无人助念，自己亦能保持正念，生死自在。