

諸位同學，大家好！請掀開《十善業道經》第十六面，經文第三行：

【神足莊嚴故，恆令身心輕安快樂。】

「四神足」，昨天跟諸位講了第一個「欲」；第二個叫「念」，第三個是「進」，第四個是「慧」。這些名詞在經論裡面用得非常廣泛，它應用的處所不一樣，意思就不相同。這個地方是講『神足』，神足也叫「思惟」，也叫「如意」。比較容易理解的，「如意」好懂，我們講「稱心如意」。欲望能稱心如意，意思上面說過了。

今天跟諸位介紹第二條「念」，在經論的註解裡面叫「一心正住」，這是「念如意足」。從這個說法，我們念佛的人立刻就能體會到《彌陀經》上講的「一心不亂」。一心不亂，念就如意了，念就自在了。「一心」是真心，確實這才能稱得上「正住」。一部《金剛經》，須菩提向世尊請教的，就是心要安住在哪裡；中心的問題是在此地，我們的心要安住在什麼地方。安住不妥當，你就不如意、就不自在，那稱之為「邪住」，不叫做「正住」。正住是一心，就是《彌陀經》上講的「一心不亂」、「心不顛倒」，這是正住。

我們要怎樣契入這個境界？淨宗法門妙，一句「阿彌陀佛」老實念，你就能契入這個境界。諸位要記住，「老實念」，關鍵在老實。我們念佛念了很久，沒有得到一心正住，是什麼原因？我們不老實。怎麼叫不老實？念佛裡面有疑惑，這就是不老實；念佛裡頭有夾雜，就更不老實；還有間斷，所以修了這麼久，功夫不得力。

大勢至菩薩在《圓通章》裡面教給我們念佛，綱領是八個字，「都攝六根，淨念相繼」。「都攝六根」是一心，「淨念相繼」是正住，那個「住」是佛住，菩薩也是住在「佛住」。通常我們說菩薩住六度，聲聞住四諦，緣覺住十二因緣，這個「住」是講存心，存的是什麼心。天人住十善、四無量心，慈悲喜捨。只有三途的眾生，他那個心住在貪瞋痴裡頭；起心動念都是貪瞋痴，是三途眾生。

所以，我們自己如果起心動念也落在自私自利，也落在貪瞋痴慢，天天搞是非人我，我們自己一定要清楚，前途是什麼？前途是三惡道。你走的路，走的是地獄道、畜生道、餓鬼道。這個世間很短暫，一百年光陰，一彈指就過去了。你到哪裡去？到惡道去。誰教你到惡道去？你自作自受，沒有任何一個人干涉你，也沒有任何一個人可以左右你。你作佛、你下地獄，完全是你自己的事情，什麼人都幫不上忙，什麼人也障礙不了，佛菩薩對你也無能為力，這個一定要懂得。

佛菩薩對眾生的慈悲、對眾生的加持是教學，教導我們。我們能接受教學，能夠領悟，能夠改過自新，「回頭是岸」；從哪裡回頭？從六道回頭，從十法界回頭，我們向一真法界，這叫回頭是岸。六道、十法界是什麼？是妄想、分別、執著。「回頭」就是我們要把妄想、分別、執著捨掉，要捨掉六道！六道最重要的業因就是「見思煩惱」，見思煩惱造成六道輪迴。「見惑」歸納五大類：身見、邊見、見取見、戒取見、邪見，這五種錯誤的想法；「思惑」：貪、瞋、痴、慢、疑，這五種，五大類。你把見思煩惱總共十大類統統放下了，統統捨掉了，從這裡回頭，這一回頭就是十善業道。

所以，如果對於「見思煩惱」不能夠理解，這些名相很繁瑣，也不太好懂，你就記住最簡單的「十善業」。十善業的反面是十惡

業。從殺、盜、淫回頭，不殺生，不偷盜，不淫欲。從妄語、兩舌、惡口回頭，我們一生不打妄語，不自欺欺人，不惡口、不兩舌、不綺語，你就真的回過頭來了。「回頭」，回頭是佛菩薩，就不再作凡夫，我們要去作佛、作菩薩了。意三就是貪、瞋、痴。從貪、瞋、痴回過頭來，不貪，不瞋，不痴。不但世間一切法不貪，出世間法也不貪，你的念怎麼會不清淨？這個時候才「一心正住」，對待一切眾生，就跟諸佛菩薩一樣，自己決定是一心正住。教化眾生，他是菩薩種性，用「六度」教他；他是聲聞種性，用「四諦」教他；他是天人種性，用「十善、四無量心」教他，這是教化眾生的方便。與自己一心正住有沒有妨礙？決定沒有妨礙，這樣才成就無量無邊真實功德。

我們的心究竟安住在哪裡？《金剛經》上佛教人：「應無所住，而生其心。」「無所住」就是正住，「無所住」是不起心不動念、不分別不執著，這個難！不是凡夫能做得到的。我們凡夫做不到，怎麼辦？佛這才為我們說八萬四千法門、無量法門，這是方便。諸位要知道，所有的佛法全是方便法，真實法說不出來的，能說得出來的，全是方便法。所以佛在經上才告訴我們：「法尚應捨，何況非法？」佛能說得出來的，佛能表現出來的，全是方便法。聰明人從方便裡面悟入真實，這就是佛的教學真諦，從方便悟入真實。沒有方便，對我們來講，我們就無從下手，所以方便法要用，不能執著。經上舉的比喻很好，像過河，我們要用船，船是方便法，過了河之後，船就不要了。還能背個船上岸嗎？佛法就像船一樣，我們可以用它，不能執著它，執著它就錯了，你就被它害了，這才說「法尚應捨，何況非法」，必須教心地乾乾淨淨，一塵不染。

禪宗六祖能大師說得很好，「本來無一物」。「本來無一物」就是《金剛經》上講的「應無所住」；「而生其心」，是生度化眾

生的心。「無住」跟「生心」是一不是二。我們今天很困難，我們生心就不能無住了，心就有住，要無住就不能生心了，總是搞得兩邊合不攏，這是凡夫。諸佛菩薩生心跟無住是一不是二，生心就是無住，無住就是生心。大家慢慢從這裡面去體會，然後你才能夠領略一點圓教的思想、圓教的義趣。

空、有是同時的，這是大乘教裡頭常說的「不二法門」。所以歐陽竟無說：「佛法不是宗教，也不是哲學，佛法就是佛法，世間任何一法不能夠媲美的。」什麼原因？世法是從意識裡生的，佛法是從真性裡頭流露出來的，不同在這裡。我們怎樣能契入境界？要用一心。起個念頭就是二心。可是這個地方要記住，我們一般人起念是妄想，不起念是無明，都不是一心；凡夫不是落在妄想這一邊，就是落在無明這一邊。

真心到底是什麼樣子？大乘佛法裡有個名相，叫「寂而常照，照而常寂，寂照同時」。「寂」就是無住，「照」就是生心，「寂而常照，照而常寂」就是「無住生心，生心無住」。我們幫助一切苦難眾生要盡心盡力，認真努力去做，做的時候、做了以後，心地清淨、一塵不染，這是「寂照雙融」的境界。凡夫做不到這個境界，凡夫做了一些好事幫助眾生，覺得自己做了很多好事，功德很大，居功，念念不忘，著了相，你心就不清淨。作跟無作是一不是二，決定不著相，沒有執著；不但沒有執著，連分別、妄想都沒有，這才叫做「一心正住」，你的念就自在，念就如意。

「四神足」四條裡頭，這兩條最重要；前面跟我們講的「欲」，第二個講的「念」，這兩條最重要，尤其是「念」。我們實在講是非常幸運，在無量法門裡面我們遇到淨土法門，這個法門方便，這個法門是用一句佛號，教我們把心恆住佛號之中。這是不是有念？是的，是有念。用這一念止一切妄念，無論做什麼事，心裡頭只

有阿彌陀佛。

譬如說我們修六度，六度落實在生活當中，心裡是阿彌陀佛；我們處事待人接物，學四攝法，心裡也是阿彌陀佛；我們斷十惡、修十善，心裡還是阿彌陀佛；所有一切的修學，統統歸到一句「阿彌陀佛」。心裡頭只有一個阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外，不起第二個念頭，這個人叫念佛人，這個人決定往生。不但往生，品位高！決定不生凡聖同居土。其他法門裡頭，找不到這樣的方便；修學其他法門沒有那麼容易成就，這個法門容易。念念抓住阿彌陀佛，阿彌陀佛就是我的命根，只有阿彌陀佛是真實，其他一切都虛妄，這才叫「老實念佛」，比什麼都重要！

我們一心就住在「阿彌陀佛」上，沒有分別，沒有執著，沒有間斷。日常生活當中，依著經典的教導。我們今天歸納五個科目，日常生活決定不違背這五科。第一個科目「淨業三福」，第二個科目「六和敬」，要真幹！別人跟我不和，我跟他要和，我們各人走各人的路。他跟我不和，他要走六道，我要跟他和，我走西方極樂世界，我們各人走各人的路。我能幫他，我盡量幫他，實在幫不了，也不能受他的牽累，他墮三途，我不能跟他去。

所以，自己應當要曉得，他拼命往三途鑽，拉都拉不回來，「算了！不拉他，讓他去吧！」這不是不慈悲，不讓他去，自己就被他拉進去了。所以在這個時候一定要放手，等他什麼時候回頭了，再去度他。幫助一個人絕對不是在一生一世，生生世世！什麼時候他想回頭，那個時候你去幫他，機緣成熟；不想回頭的時候，諸佛菩薩都幫不上忙，這個道理一定要懂。這也是經上佛常常說的，先度自己，自己不能得度，要想度別人無有是處。

第三個科目「三學」，戒、定、慧三學。三學，《無量壽經》上幾句話講得非常具體：「善護三業」，戒學；「觀法如化」，慧

學；「三昧常寂」，定學。這個開示非常精彩！下面一個科目，「六波羅蜜」。最後一個科目，「普賢菩薩十願」。我們生活、工作、處事待人接物，遵守這五個科目，這是菩薩道。別人不走，我走！我知道這是菩薩大道，我們要把心住在這個道上，這是利他，這一句「阿彌陀佛」是自利，自利跟利他是同時的。自利就是利他，利他就是自利，念念不捨「阿彌陀佛」。好，今天時間到了。