



## 淨空老法師 法語

要把每一天都看作最後的一天，  
天天想到我就要死了，還有什麼事情比念佛重要。

# 覺正



### 本期專欄：如何不做惡夢

- 📖 本期內容簡介
- 📖 經論輯要：[金剛經講義節要述記 \(150\)](#)
- 📖 印光大師開示：[明對治習氣](#)
- 📖 倫理道德：[為政之道要靠倫理、道德、因果、聖人教誨](#)
- 📖 因果教育：[忠厚餘慶 \(楊榮先祖\)](#)
- 📖 心得交流：[ec13528同學的學佛心得](#)
- 📖 答疑解惑
- 📖 網路講座：[淨空老和尚網路首播](#)
- 📖 法寶流通
- 📖 信息交流

心念佛，  
則惡意不生，  
非日念數聲佛，  
為功德也。  
日日持齋，  
則殺業永除，  
非月除數日，  
即為功德也。

(節錄自如是我聞)  
草堂警句精華 第二集



淨空法師專集網站 www.amtb.tw

### 本期內容簡介

本期內容如下：

持戒得力，不做惡夢。我們用這個來檢點自己修行到底有沒有功夫？請看[本期專欄](#)。

『三昧，此云正受』。「三昧」是梵語音譯過來的。請看[金剛經講義節要述記](#)。

最新訊息：[8/26-29日香港中元祭祖超薦繫念法會通啟](#)、[台灣2015年中元普度消災祈福三時繫念法會通啟](#)、[Google+](#)、[淨空法師專集網](#) [微信ID：ambhz](#)、[騰訊微博](#)、[新浪微博](#)、[Facebook](#)、[噗浪](#)、[Twitter](#)

目前發現yahoo、pchome、themai、sohu、126、263、163、eyou、sina、21cn免費信箱，會被isp當作廣告信擋掉或移

至垃圾筒，若您是上列信箱，請先查看垃圾筒是否有，若無收雜誌建議使用其他Email信箱訂閱，謝謝！

### 本期專欄：如何不做惡夢

## 一、為什麼會做惡夢

我們睡覺都會做夢，心地善良的人天天做善夢，心胸險惡的人常常做恐怖的惡夢，盡遇到妖魔鬼怪。夢境從哪裡來的？自己心裡變現出來的境界，自己去受用。惡夢是惡的念頭變成惡夢。

## 二、如何不做惡夢

真正念佛的人不做惡夢，不會遇到災難、橫事。所以念佛確確實實保平安，一切天災人禍你遇不到，有這麼大的利益。你念佛還做惡夢，是念佛的功夫不得力，不是一心念佛，而是亂心念佛，念佛還摻雜著妄念，所以晚上還做惡夢。念佛的時候不雜妄想、雜念，你不做惡夢。我講經說法三十三年，前二十多年還有惡夢，最近十年沒有惡夢，這也就說明把夾雜去掉不容易、不簡單，要努力認真去做。我過去講了很多部經，這就是夾雜，所以講經還有惡夢。這些年來，那些經統統都不講，我只講三部經，《阿彌陀經》、《無量壽經》、《普賢行願品》，惡夢就沒有了。讀經、講經、念佛不夾雜，世出世間的事統統放下，真正覺悟了，一天到晚都沒事，這才能真正做到佛號裡不夾雜！我能做得到，你們都可以做到。

持戒得力，不做惡夢。我們用這個來檢點自己修行到底有沒有功夫？還會做惡夢，沒有功夫，也說明功夫不得力。一年偶爾做兩三次惡夢，算不錯了。一年當中一個惡夢都沒有，你功夫完全得力了。從這個地方測驗自己，知道自己有沒有進步、走到哪一個階段，這是初步得力。努力加功用行，希望得三昧。我們六根接觸外面六塵境界，苦樂憂喜捨沒有了，在一切順境逆境、善緣惡緣裡，都完全顯現出自己清淨平等心，你得三昧了。你在境界裡還有喜怒哀樂、憂喜苦樂，沒有定。功夫要在平常做，天天做，念念不間斷地做，絕對不隨順自己煩惱習氣。為什麼看不慣？煩惱習氣在作祟。我不要隨順自己的煩惱習氣，一切隨順自然，什麼時候自然而然就得大自在。無論見什麼境界，你都能生歡喜心，順境善緣如是，逆境惡緣亦如是，那是真有功夫。

## 三、人生如夢

夢境短暫，可是你在夢境裡的感受不是短暫的。中國古人筆記

小說裡的「黃梁夢」，說一位窮秀才天天胡思亂想，有一天打瞌睡，旁邊爐子在煮黃梁稀飯。他夢到考中狀元，皇帝派他做知縣，若干年升到宰相。凡是過去對他有恩惠的人，一個個都報答，過去與他過不去的人，一個個都報仇，恩怨分明。到最後自己也犯了罪，被皇帝貶職，生活潦倒，苦不堪言。這時他一下醒過來，黃梁還沒煮熟。他在夢裡確確實實感覺幾十年過去了，人生如夢！

年輕人體會不深刻，年歲大的人感受非常深。我二十三歲到台灣，轉眼六十歲了，想想初到台灣那一天的光景，如同昨天一樣。往後還有三十年嗎？沒有了，三十多年一彈指過去了。人生是個夢，沒有一樣你能夠得到。你以為可以得到，那是假的、虛妄的！所以佛教我們一切要捨、放下。為什麼？一樣也得不到，你偏偏要求得，不是自找苦吃嗎？所以，放下就自在解脫。

如果我們見色聞聲，六根接觸六塵境界還起貪瞋的念頭，要覺悟是業障沒消除，依然是六道輪回，而且三惡道的機會多，三善道的機會少。地獄、餓鬼是你惡的念頭、行為變現出來的。永嘉大師講「夢裡明明有六趣」，有六道、三途，「覺後空空無大千」，那個惡夢你真受，夢裡嚇得半死，醒過來還心有餘悸，不就這樣嗎？所以你墮三惡道的時候就像做惡夢一樣。惡道受用很恐怖，諸位讀《地藏菩薩本願經》，曉得那是極恐怖的惡夢。因此，還是要斷惡修善，才能夠與佛法相應。我們現前大眾有沒有生過欲界天、色界天、無色界天？地獄、餓鬼、畜生有沒有去過？統統都有，不知道去了多少次，隔陰之迷，忘掉了。雖然忘掉，你如果要是細心還能夠覺察到。從哪裡覺察？你晚上睡覺夢中有不少境界不是人間的。我們的心不清淨，煩惱習氣很重，大概夢境都是惡夢，惡夢有餓鬼、地獄、畜生。修行人念佛功夫稍微得力一點不做惡夢，做的那些夢可能是天上人間。從這些地方你要細心、留意去觀察，就知道我們過去生生世世無量劫來在六道不知道打滾多少次。

六道輪回不是真的，而是你把它當真了。我們沒有出離六道輪回就是在做大夢，佛菩薩看起來，冤枉！什麼事也沒有。可是你在夢裡把夢當作真的，不曉得自己是在做夢，夢愈做愈壞，因緣果報愈演愈慘烈。最慘的無過於殺生，佛在經上說：人死為羊，羊死為人。這是講人宰羊，羊被殺之後投胎作人，殺羊吃羊肉的人死了之後又變成羊，冤冤相報沒完沒了。每一次報復都超過分量，於是仇恨愈結愈深。佛給我們說破了，如果我們自己細細看看歷史，自

古以來戰爭一次比一次慘烈。

一個人心地清淨，一生沒有一個惡念，怎麼會有惡夢？沒有惡夢他就沒有三途。天天與諸上善人俱會一處，他決定到極樂世界去。極樂世界也是自己造的，不是別人造了請你去的，十法界依正莊嚴不離自心。所以佛講「心造萬法」，一切萬法心現識變，所以要提升自己的境界。

——恭錄自淨空老和尚講演集

3. 『三昧』，此云正受，亦曰正定。不受諸受（苦、樂、憂、喜、捨），名正受。一切不受，則不為一切所動，是為正定。

『三昧，此云正受』。「三昧」是梵語音譯過來的，翻成中文是「正受」，正常的享受。『亦曰正定』。亦可翻成「正定」，是故三昧也可以當成定講。『不受諸受』。凡夫有受，就是有享受。你享受的是些什麼？所有一切享受歸納起來，不外乎五種：

『苦、樂、憂、喜、捨』。身之享受，苦樂；心的享受，憂喜。人們講精神的享受、物質的享受。物質享受裡有苦樂；精神享受裡有憂喜。苦樂憂喜都沒有的時候，稱之為「捨受」。捨受好！可惜時間很短；要是長，就是定，即是三昧。捨是短暫的，一會兒煩惱又起來了。不受這五種受，方『名正受。一切不受，則不為一切所動，是為正定』。因為不受，當然不會被外面境界動搖。換言之，不會被外境干擾，心是定的，心是清淨的，謂之「正定」。

4. 然此三昧之所以成者，則由於人、我、是、非之相皆空耳。

『然此三昧之所以成者，則由於人、我、是、非之相皆空耳。』何以能得到無諍三昧？事相斷了，是故能夠忍世人之所不能忍。世間人何以無法忍？因為有我、有人、有眾生、有壽者，就沒法子忍。佛菩薩、阿羅漢何以能忍？無我、無人、無眾生、無壽者。你罵他，他絕對不會答覆你，因為他無我，罵誰？罵了半天，他沒有接受。我們被人家一罵，馬上就生氣，因為他這一罵，我馬上就接受過來，一接受過來，就有反應。阿羅漢無我相，他罵的都落空，沒人受他的。我們明瞭此理，從今之後，如果再有人罵，不要接受，與我無關。要明瞭，真有功夫的人，好的讚歎、

恭維，也不接受。心在境界裡保持清淨，如如不動。這是我們應當要學的。事實真相，阿羅漢四相都空，四相都不執著。

5.雖得無諍三昧，而不存有所得心。是自忘其在定矣，此為離三昧障。乃真得無諍、真得三昧。故稱『第一離欲阿羅漢』。

『雖得無諍三昧，而不存有所得心。是自忘其在定矣，此為離三昧障。乃真得無諍、真得三昧。故稱「第一離欲阿羅漢」』這裡面有兩句話很重要，「自忘其在定」。很深的禪定，像世尊在《楞嚴經》上講的「九次第定」，是阿羅漢所證的。九次第定，而忘其在定，不像四禪天人、四空天人所得的禪定。因為他執著得初禪，他就生初禪天；得二禪，他就生二禪天。尊者已經得第九定，他沒有說他得定，是故他還在人間，跟我們在一起。他真的得定，並沒有執著在定上。

由此可知，世間四禪八定，四相沒破。我得定了，有我相；我相的對面是人相；人相的對面是眾生相，相續不斷是壽者相，四相具足，所以出不了三界。何以不能得聖果，就是因為執著有四相。雖得第八定，依然比不上須陀洹，道理在此。這是我們必須要知道的。法門，我們要認真修學；心裡乾淨，不以為然。我修的如何如何，不可以有此念頭；有此念頭，就著相了。即使證果，也要像聖人示現的例子，並沒有說自己證果，是我們說他證果。他自己絕對沒有證果的念頭。此是「離三昧障」。由此可知，世間的四禪八定都有障，他住在定裡，即是障。把法空掉，果也空掉，障沒有了，此是真的得無諍三昧，所以世尊讚歎須菩提為「第一離欲阿羅漢」。

6.不但於一切人中最為第一，即以阿羅漢之離欲言，亦稱第一也。

『不但於一切人中最為第一，即以阿羅漢之離欲言，亦稱第一也。』人中離欲第一，就是與人無爭，於世無求，他第一；在阿羅漢同學當中，尊者的功夫亦是第一。

#### 四六、陳離相

我不作是念。我是離欲阿羅漢。

須菩提尊者是證果之人。小乘四果雖證聖果，心中若無其事。當然，須菩提亦不例外。須菩提常常被世尊讚歎，他是第一離欲阿

羅漢。他在此處說，他從來沒有「我是第一離欲阿羅漢」的念頭。

>>續載中……

（《金剛經講義節要述記》講於1995.5新加坡佛教居士林及美國，「華藏講記組」恭敬整理。）

印光大師開示：明對治習氣



汝既知性情暴戾，當時時作我事事不如人想。縱人負我德，亦當作我負人德想。覺自己對一切人皆有愧怍，歉憾無已，則暴戾之氣，便無由生矣。凡暴戾之氣，皆從傲慢而起。既覺自己處處抱歉，自然氣餒心平，不自我慢貢高以陵人。（三）復郝智燾書

倫理道德：為政之道要靠倫理、道德、因果、聖人教誨



我在國際上遇到幾個國家領導人，問我怎麼樣把政治搞好，我就講這個東西給他聽。社會之亂，不能責備，要寬宏大量，要能饒恕，要把教育辦好。沒人教之前犯的過可以原諒，你把教育辦好。教育講什麼？講倫理、講道德、講因果、講聖人教誨。

現在學校沒有這個課程，中國、外國全沒有，都是科學技術，科學技術是教你做事，所以不懂得做人。沒有做人的教育，所以人心壞了，才搞成這個樣子。挽救的方法，只有把這四種教育再興起來，社會有救，國家有救，世界有救。

頭一個倫理教育。倫理是講人跟人的關係，關係搞清楚了，就知道我們應該盡什麼樣的義務，應該怎麼樣做人。制度好壞不要緊，人心不善，再好的制度他照樣幹壞事；人心要善，再壞的制度他會做好事。中國古人有所謂「人存政舉，人亡政息」，為政之道，得人是第一大事。那要得人，你就得教人，你不教，人從哪來？

文摘恭錄一淨土大經科註（第二九二集）2012/4/14 檔名：02-037-0292

因果教育：忠厚餘慶（楊榮先祖）



嘉靖間。楊博父。服買淮揚。有關中鹽商。寄千金其家。一去不返。公埋金花盆中。上植時卉。遣人於關中物色之。則商已謝世。止一子。公邀之至。指花盆謂曰。此若翁所寄千金也。其子愕然不敢取。公曰。此汝家物。何必辭。子叩謝。攜金去。後生博。官總督。吏部尚書。博子俊民。官戶部尚書。

明朝名臣楊博的父親楊公，是個商人，曾經在淮揚地方經商，當時有一位從關中來的鹽商，將一千金的錢寄放在楊家，請楊公暫時代為保管。不料那鹽商離開以後，竟然一去不回，楊公不知如何才好，便將那一千金，埋藏在花盆中，上面種植花卉，並派人到關中去尋找，後來找到了鹽商家，不料那鹽商已經去世了，家中只有一個兒子，楊公得知消息後，便邀請那商人兒子到楊家來，指著花盆說：「這是你父親生前所寄託的金錢，現在就交由你帶回去吧！」那商人的兒子感到非常驚奇，不敢收取。楊公說：「這是你家的財物，何必推辭呢？」於是說出原由，那商人的兒子非常感動，於是叩謝攜帶那筆金錢回去。

後來楊公生了兒子叫楊博，自幼聰明好學，嘉靖年間中舉進士，官任戶部郎中，累官薊遼總督，屢次退卻寇盜有功，其後召回朝中，升任吏部尚書，明世宗賞識楊博辦事安閒有識量，倚重他如左右手，楊博的兒子俊民，也中舉進士，累官戶部尚書，世代顯貴。

※試觀楊公，受人之託，自始至終忠人之事，雖然託寄人，發生變故，不來取回，可是楊公不但一介不苟貪，不吞沒，而且千里迢迢，尋訪其人，並將財物交還遺孤，完成任務。一個平民商人，竟能具有可以託孤寄命的人格操持，難怪終得賢德子孫，光耀門第，世代貴顯。足徵天報厚德，絲毫不爽。

（《歷史感應統紀語譯》連載一七〇）

## 標題：懺悔沒有水滴石穿的耐心、恆心和決心

在漫漫的十年學佛生活當中，因為學佛才慢慢反省到，我們做任何的事情功利心太嚴重，即使是學佛也如是。每次看善書或是聽老法師講經之後總是會問一問自己，我到底又學到什麼了？又懂得什麼了，又會什麼了？每次這樣問自己之後的答案都是很蒼白，覺得學佛沒意思，不能給自己帶來什麼實際的利益。然而，隨著學佛的時間延長，猛然回頭看身邊的朋友，親人的時候，才發現。原來佛法帶給人的改變和利益是潛移默化的。不僅末學看上去比同學更年輕更有活力，內心的煩惱也比他們少，雖然學得不怎麼樣，但相比而言比他們更有智慧，面對生活當中的問題更從容。

這才明白，過去我們學佛的心態錯了，還是在用過去學校當學生的態度在學習。學習是為了考試，考試是為了知識技能，知識技能是為了能讓自己過更安逸的物質生活。這與佛法教導我們要覺悟，要脫離六道輪迴的教學方法是違背的。目的錯了，方法和心態自然都是錯誤的。這才知道西方的教育理念和觀點即使把一個人教導得很優秀，但是無法幫助人真正的覺悟真正的脫離痛苦，和傳統在古代教育是天壤之別，過去私塾教育退可以立身行道，立足社會，進可以成聖成賢，了脫六道輪迴。

認識到這個錯誤以後才明白，學佛是學到老活到老，永恆貫穿於我們生命裡的一件事情。要把去西方極樂世界作為我們這一生最重要的一個目的才行，有了這樣的觀念，就明白學佛要有水滴石穿的精神，靠的不是一天的拚死拚活，而是天天的不懈堅持。每天都在用功，都在認真，都在努力，把我們堅固的執著、偏見、貪念，用佛法、佛號一點一滴的浸潤透，把輪迴心換成佛心，與阿彌陀佛念念相應，我們才能成功。

這樣去參照了以後，才發現即使是學佛十年，佛法依然沒有浸潤透末學內心哪怕一吋一厘，對於佛法的薰習只停留了在心內的表面而已，就像把石頭泡在水裡，打濕的只是石頭的表面，用錘頭把石頭敲開，石頭裡面都還是乾的，堅硬的。末學學佛就是如此，好像懂得很多佛法裡面的事情，但是內心和佛法和佛菩薩的心還是不能念念相應的，這是輪迴的根本，這是生死可畏的根源。死了以後我們到底去哪裡，自己知道嗎？有把握嗎？想想覺得太可怕了！想到這裡就知道，好好持戒吧，好好念佛念經吧，不要再耽誤時間



了。要用持之以恆的心，無比堅毅的耐心去學佛。

（文章來源「佛陀教育網路學院一心得交流」）

問：念佛之人不老實，是否為不明瞭「念佛成佛，念佛作佛」的道理？

答：確實是不明瞭，所以他不老實。因為不了解宇宙人生真相，所以就沒有出離心，對這個世間還留戀。了解宇宙人生真相後，放下就不難。知道念佛成佛，念佛作佛，他就有最好的選擇，他這一生當中決定成功。所以一定要知道世間真相，《般若經》上講得非常清楚！《般若經》多，你只抓到一部《金剛經》就夠了，《金剛經》上抓到幾句就夠了，常常念著、常常想著，「凡所有相，皆是虛妄」；「一切有為法，如夢幻泡影」，你何必執著？你再要曉得佛講的「人生酬業」，這人生有什麼意思？六道裡頭生死疲勞，毫無意義，你才會真的放下。放下之後，選擇念佛成佛，念佛作佛，沒有一個不成就的。

問：念佛者應如何做到「戒乘俱急」？

答：淨宗學會的成立，採取了《觀經》淨業三福作為我們修學的指導原則。淨業三福就是「戒乘俱急」，前面兩條是戒，後面一條是乘。第一條是戒律的基礎，「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，這一條我們把它具體落實在儒釋道三家基本的學習。儒的基本，《弟子規》；道的基本，《太上感應篇》；佛的基本，《十善業道》。如果這三個根沒有，戒很難持。十善為什麼沒做到？《弟子規》沒做到。如果你用一年的時間把《弟子規》落實，再用一年的時間把《感應篇》落實。有了這樣的基礎，你入佛門學《十善業道》就一點都不難。

從《十善業道》向上提升，三皈五戒。三皈做到，你的方向目標就正確了。《六祖壇經》，皈依覺，「佛者，覺也」；皈依法，「法者，正也；僧者，淨也」。所謂覺正淨，就是《無量壽經》經題上講的，清淨平等覺。清淨是戒，平等是定，覺是慧。覺

而不迷是皈依佛，正而不邪是皈依法，淨而不染是皈依僧，叫皈依三寶。我們沒做到，平常還是迷惑顛倒，還是邪知邪見，還是染污，所以這個三皈是叫結緣三皈，不是真正的三皈。真正的三皈是從迷邪染回過頭來依覺正淨，這才叫真正的皈依。

問：請問如何是念佛人的華嚴四無礙法界？

答：放下妄想分別執著就是華嚴四無礙法界；放下執著是阿羅漢，放下分別是菩薩，還要放下妄想。妄想不放下就出不了十法界，出不了十法界，不是華嚴境界。所以華嚴境界一定是破一品無明證一分法身，你才能入四無礙法界：理無礙、事無礙、理事無礙、事事無礙。

（節錄自21-321學佛答問）

#### 淨空老和尚網路直播台

◎淨空老和尚最近講演資訊，詳細內容請參考[網路直播台](#)（[CN鏡像站](#)）。

#### 法寶流通

◎淨空法師講演音帶、DVD及書籍，皆免費結緣，請就近向[各地淨宗學會](#)索取。

◎台灣地區同修索取法寶，請至「[華藏淨宗學會弘化網-法寶結緣](#)」。

◎大陸同修若欲索取 淨空法師講演帶及法寶，請與「香港佛陀教育協會」聯絡：[amtbhk1@budaedu.org.hk](mailto:amtbhk1@budaedu.org.hk)。

#### 信息交流

◎誠邀全世界各淨宗學會提供貴會的佛事活動消息，利用敝刊為世界佛教徒提供學佛信息。請寄[amtbt@amtbt.tw](mailto:amtbt@amtbt.tw)。

◎有任何修學上的問題，來信請寄[amtbt@amtbt.tw](mailto:amtbt@amtbt.tw)。

說明：所有問題的產生都源於聽經聞法不夠透徹，時間不夠長久，所以最好的方法就是多聽經、讀經，所有問題自然迎刃而解，答案自在其中。「淨空法師專集網站」也陸續將淨空法師所回覆過的問題刊在「[分類問答](#)」中，或至網站的[全文檢索](#)去搜尋。所以，同修們有學佛上的問題時，請先參考此分類中的問題，或許您的問題已經有其他同修問過了，希望您從問答的分類中，能找到解決的方法。若無法找尋到解答，請再將問題傳到[amtbt@amtbt.tw](mailto:amtbt@amtbt.tw)，我們會彙整同修們的來信，並敬呈 淨空老法師。但回覆時間不定，需待老法師有時間時，開關一個「學佛問答」時段，專為同修們解答，也會陸續刊登於「[答疑解惑](#)」一欄中。阿彌陀佛！

◎[佛陀教育網路學院](#)成立緣起：我們常常收到各地網路同修來信，皆言及雖有心學佛，卻不知從何學起，應如何聽經學習。又 淨空老和尚的講演有大小性相，各個宗派的經論典籍，法海深廣，初學者不知修學之次第，何者為先，何者為後，以故學而不得其宗旨，始勤終惰，退悔初心，實為可惜！今佛陀教育網路學院之成立，正是針對上述緣由，將現有網路的文字（教材）與影音（講演畫面）合為一體，如同「網路電視台」，為世界各地真正有志於學佛者，提供一個方便快捷，隨時隨地不受時空限制的網路修學環境。網路學院一切課程之排列，皆是以 淨空老和尚為澳洲淨宗學院所訂之課程，從初級到高級，從本科到專科的修學次第，也是為實現澳洲淨宗學院將來能真正達到遠距教學的前哨站。今日社會是科技進步、資訊發達的時代，要善用高科技宣揚妙法，闡釋正教，令佛法傳遞無遠弗屆，才將進一步利益更多學人，將般若文海遍及環宇，使一切有緣眾生得佛法薰習之機會。若有心想修學的同修，可至[佛陀教育網路學院](#)參觀訪問。

◎淨空法師英文網站網址為<http://www.chinkung.org/>，此網站主要以配合 淨空法師的和平之旅，同時接引國外眾生認識佛教。提供 淨空法師多元文化理念及國際參訪等相關資訊。敬請諸位同修將此網址廣為流通給外國同修，讓他們更有機緣認識佛教，功德無量！

◎淨空法師專集大陸鏡像站網址為<http://www.amtb.cn/>，更方便大家記憶。大陸地區同修可以就近訪問這個網站。若同修於瀏覽中有發現任何問題，歡迎來信告知，請至[amtbt@amtbt.tw](mailto:amtbt@amtbt.tw)。