



專輯 【今日乃知 鼻孔向下】

大師 開課

修行入門的九堂課
編輯組

明末四大師以其深刻的佛法體驗，淵博的世、出世間學問涵養，
在洞見世情險惡、修行不易的現代社會，
精心開設九堂佛法入門課程，提供新學及老參修行的指南與參照。
（本文內容，節錄自四大師文集，經彙編改寫。）



第一堂：人有三種病

三種病

一般人，因為有三種不正確的觀念行為，所以長夜在生死中流轉。哪三種？一、是戀著世間，不知世間的苦迫。二、是雖然知道世間是苦，仍是這樣過日子，並沒有提起真實想出離的心力。三、或許已知道勇猛精進地修行了，卻得少為足，認為自己已經開悟證果，成佛作祖了。

依著一般人容易有的這三種病，我從佛陀的教法中提出三種妙藥來對治。第一、以怖畏生死來治貪戀世間的這個根本病。害怕生死的心要如頭上著了火，趕快要將火撲滅一樣急切，不再有其他多餘的想法。第二、以奮力剛勇來降伏愛見魔，使自己不受世間財、色、名、食、睡的誘惑，旁人的毀譽或稱讚，也不會動搖自己的心志。第三、以正見來導正自己偏差的觀念與行為。

所以，修學佛法有三要：一要真為生死。二要具足剛骨。三要開發見識、具足正見。

（藕益大師／《靈峰宗論卷二之一·示元白》）

發心應學二事

有二件事，是學佛者應該要學習的。一是智慧，二是慈悲方便。

要學智慧，沒有比讀誦大乘經典、深入經藏更直接的了。讀誦經典要能夠深解意趣，隨文入觀，而不要只是做些表面工夫，或只是拿來作為茶餘飯後的話題，附庸風雅。另外，要親近明師良友，向善知識多學習請教，不要看了一些經典，心中就以老師自任，以為自己已經可以教導別人了。

學慈悲方便，必須深信一切眾生皆有佛性，一定能成佛。看見造惡的人，不要生起輕慢心，應該憐憫愛念，以種種他們可以接受的方式，來慢慢地引導他們。

倘若自己修行，看不得別人不修行；自己持戒，看不起別人不持戒；自己讀誦大乘經典，能夠了解其中一些道理，就認為自己善根深厚、高高在上；自己修禪修觀，卻認為講經說法的不算什麼。人我山高，勝負情重，這樣總是在人我優劣之間攪和，一生勤苦的修行，卻只落得個阿修羅的境界，離菩薩道可是愈來愈遠了。🏠

（藕益大師／《靈峰宗論卷二之二·示沐苑》）



第二堂：正確的第一步

學佛的人，第一要做的事，就是發決定長遠心。不管盡此生，或百千萬生，乃至劫劫生生，都以能覺悟生命的實相為願望。就算墮落地獄、轉生驢胎馬腹，都誓願不捨棄這一定要成佛的志向。不因所經歷的苦，而退失了信心。

路途的一半

就像有個少年的願望，是希望到心目中幻想已久的「哈利波特」故事場景一樣。雖然發了願，但要從少年為這個願望所跨出的第一步——幫父親洗車賺取零用錢開始，直至他真正來到英國，心滿意足地參觀「魔法學校」、「九又四分之三月台」，這樣所發的願望，才能說是「決定志」。

如果沒有「一定要完成」的這種想法，只是嘴裡說著，心裡卻提不起想要做什麼的努力；或者雖然在身邊一些人的鼓勵下，已經開始朝夢想努力了，但期間，又被其他事所吸引，覺得組樂團也不錯、女朋友才重要，當初的夢想，早就忘的一乾二淨；或自己把持不住，受到壞朋友的誘惑，偷盜搶劫、吸食毒品，在正邪的十字路口拉扯；還是想著

已經辛苦了這麼久，卻還沒能達成，感到身心俱疲，不如放棄算了。更可惜的是，可能人都已經到了英國，卻道聽塗說地相信景點乏善可陳，沒能多考慮一下而轉訪他景。像這樣，終究還是沒能完成願望，不是枉費了曾有的努力嗎？這都是因為剛開始時，心中並沒有一定要完成這件事的決定想法。

以正見為指引

除了有決定志外，另外具足正見也很重要。因為知見不正確，就會導致我們發不當的願，做不該做的事，這在學習上更會枉費工夫。要相信自心當體是佛，本來清淨無物。如果認得自心，也確信不疑，要發定要覺悟的願。以發這樣的心為起點，善知識只是督促及鼓勵你前進的人。在修學途中所有碰到的人、事，種種辛苦，種種躑躅，要在什麼地方流連多久，要不要再繼續前進，都看自己如何決定下一步，善知識無法插上任何一腳。

有志學佛的人，就看你這最初的第一步，跨不跨得出。🏠

（憨山大師／《憨山老人夢遊集卷三·示馮生文儒》）



第三堂：閻羅王發的簡訊

曾經有個故事是這樣說的：有一位老人死後，見了閻羅王。老人開口就埋怨地說：「閻王爺，你應該早點通知我，讓我知道來你這兒報到的時間到了，心裡也好有個準備。」閻羅王聽了，無奈地回答：「我已經通知你好幾次了，你都沒有收到嗎？你的眼睛不是漸漸老花，報紙看不清楚了嗎？這是我給你的第一個訊息。你的聽力，不是愈來愈差，要別人講話大聲點，才聽得明白嗎？這就是第二個訊息啊！難道你沒發現你的牙齒才換了一排假牙，硬的水果，咬都不能咬了嗎？這就是我的第三個訊息。我看你的身體功能一天天慢慢地衰退，特別發了這些訊息通知你，你都沒注意嗎？」

一旁有個年輕人，聽了不服氣地說：「你這些通知都是發給老人的，我年輕氣壯，耳聰目明，你怎麼也不通知我一下？」

閻羅王說：「怎麼會沒有呢？我一樣也發了通知啊！只是你可能連看都不看一眼吧！你的隔壁鄰居，不是正當壯年，四、五十歲就往生了？前些日子，你不也才參加你同學的喪禮，感嘆他的英年早逝嗎？電視新聞、報紙上，常常

都有小孩不幸往生的消息，這些不就是我給你的通知信嗎？」

一匹好馬，不用騎師揮鞭，只要看見鞭子的影子，就會自己往前奔馳。難道一定要鞭子打下去了，痛了，才知道怎麼做嗎？那時還來得及嗎？

人命呼吸間

我的一位同參道友，病重躺在床上已經很久了，但是他心中，一點也不接受自己就快死的這個事實。只要旁人稍提到「死」這個話題，他就非常不高興。我請人轉告他，要求他務必早些將身後事交代清楚，一心正念求生淨土。他卻回說：忌諱在自己生日前談這種事，等到自己的生日一過，一定慢慢再來討論。怎知，就在他生日的前一天，就撐不過去而死了。

「人命在呼吸間」，是佛陀對一般人的開導。如果一個人都已在病中，卻仍然無法受用這樣的教導而執迷不悟，實在是可悲可憫。每個人都知道「人命呼吸間」這句話，但對這句話的體會，到底有多深呢？

（蓮池大師／《竹窗隨筆》）



第四堂：不宜殺生

人類食肉，將喫肉看成為理所當然的事，隨著自己的喜惡或口欲而任意殺生。這樣一種肉食的習慣，無形中積累了不少的冤業卻不自知。不過，在一些特定的節日或場合，應該要盡量避免殺生的行為。

生日不宜殺生

父母生下我們，一路辛苦地扶養與教育我們長大成人。從誕生的這一天開始，父母也隨著我們的成長，一天天地走向衰老及死亡。

在生日這天，正應該戒殺持齋，做一些利益社會大眾的事，祈願父母增福增壽；若父母已往生，也回向其能永離三界之苦。許多人在生日這天，總是會大魚大肉的慶祝一番，沒有人認為這樣有什麼不好。其實，這是聽來就使人感傷的一件事。

生子不宜殺生

一般人若膝下無子，不免感到悲嘆；兒女成群才是人間一大樂事。然而卻沒有考慮到其他的眾生，也都有著同樣愛孩子的心，這樣恣意地傷害其他眾生的孩子，會安心嗎？當家中有新生兒誕生時，不為他積福卻殺生造業，這樣

的行為實在愚蠢。這是第二件一般人常做，也同樣使人感嘆的事。

祭祀祖先不宜殺生

婚禮不宜殺生

結婚，是二個人共組新家庭生活的開端，也是迎接新生命的開始，在一切都展現「新生」蓬勃氣息的日子，怎麼反而殺生呢？何況結婚是一件吉祥的好事，卻在這個吉祥的日子來殺生慶祝，不也是令人納悶嗎？

宴客不宜殺生

祈福祭拜不宜殺生

當人們碰到事情不順利或生病時，有時總殺豬殺雞，以牲禮來祭拜神明，祈求自己不受死神的威脅，早日免除災厄、消除病苦。然而傷害其他眾生的生命，來延長自己的生命，讓眾生死而自己生，不是與所謂的天理互相違背嗎？能夠稱為神的，都是正直的，怎可能如此自私不分呢？結果，卻可能是病厄沒有消除，還同時造下殺業。這樣的行為，也是值得人們深思的。

營生不宜殺生

（蓮池大師／〈戒殺文〉）



第五堂：如果你動不動就生氣

大部分的人在學佛後，於日常生活中待人接物雖然多了一層觀照，但由於長久以來，已養成了某種待人處事的觀念和方法（這些觀念與佛法的教導並不一定相應），便習慣性地以自己的方式來回應。到底該如何做好情緒管理的功課呢？忍辱就是該有的學習態度及方法。

了解情緒從什麼地方來

「一切眾生生死苦具，皆以有我而成；無上菩提福慧莊嚴，皆以無我而至。」因為有我，所以有個相對的「他」，我與他就對立了起來。有了對立，便有「是」與「非」，有了是非，就分出了喜愛的與討厭的，於是遇見喜愛的人、喜歡的事，就感到高興順意；討厭的就生氣不高興。如此想想，造成自己情緒波動的原因，究竟是什麼？是誰使我生氣呢？

從心意調柔安忍做起

一般人守著有個「我」的觀念，就如堅守著城池般牢不可破。老子曾說：「柔勝剛，弱勝強。」將自己的身、口、意調柔，是練習的開始。因為「我」

是如此堅固跋扈，所以，受不了別人一句不好聽的話，一件不順意的事，就會無法安住。稍微挨點餓、受點冷，就不能忍受，對於自己的一絲欲望也無能為力。如果不能在這些事中練習安忍，結果就只是再一次加深自己對「我」的執著罷了。所以，佛陀總是告訴弟子們：要修和合行。藉由一次次的柔和安忍，來鬆動自己根深柢固的我執。

忍辱的練習

任何時候，都將忍辱的功課提起來練習。當心中出現某種想法時，看自己能否不妄動；採取任何的行動前，先冷靜不衝動；遇到過不去的關卡，安忍地耐下心來走過。生活中所經歷的喜怒哀樂，都是試驗忍辱最好的情境。

能經常這樣練習，心就不敢妄動，身也不敢妄作；事不敢妄為，情不敢妄發。如此，忍辱逐漸有力，而我執慢慢起不了作用；當我執減少，就能化解人我之間的對立，心也將更趨於平靜。不論在生活應用或生命提昇的層面中，忍辱可以說是非常重要的一項練習。🏠

（憨山大師／《憨山老人夢遊集卷二·示法錦禪人》）



第六堂：當一個真實善人

一般人如果能濟弱扶貧，熱心社會公益、慈善事業，就可以稱得上是一個大善人。一個在家佛弟子，更要在這些基礎上，了解什麼是佛陀所教導的「善」，時時以此修正自己，幫助自己走在醒覺的正道上。

心的十一個善的作用

就唯識的觀點來說，心的作用可分為五十一個。而其中稱為善法的，只有十一個，其他大部分都是屬於惡的。這十一個善的心，是：信、精進、慚、愧、不貪、不瞋、不癡、輕安、不放逸、行捨、不害。

如果，心完全具足這十一種善，就可以說是一個純善人。只要少了其中任何一項，在德行上，就是有缺漏的。佛弟子可以依這樣的觀點來修持善法。首先，對這十一個心的作用，能清楚地了知與辨別，時時觀察自己的起心動念：究竟是哪一個善法有所欠缺？哪一個善心不容易生起？能夠如此用心，才是一個真實善人。

善心，就是清淨真心，是一切眾生本具的。若能如此觀察善心，一切的惡

法就不會現前，心自然清淨。或者可進一步練習深觀，參六祖大師開示慧明法師：「不思善、不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目。」的公案。若是歸心淨土法門的修習，則依此觀察善心，一心念佛，在此生便可斷生死，不再受輪迴之苦。

（《憨山老人夢遊集卷五·示湘潭諸優婆塞》）

增福增壽的方法

能夠長壽，可以說是享福培福的根本；而有福報，又是修慧的基礎；能夠在每一念上覺察而提醒自己，更可以說是智慧萌發的起步，福壽的根源了。若能常常思惟生病時的情況，世俗的心就會慢慢消失；能常思惟死亡，想要修行的念頭也會自然地生起。

當一個人正面臨「病」與「死」的逼迫，有什麼「我相」可恃持的？有什麼五欲好貪？又有什麼名利好眷戀？有什麼古董、財產可以帶走的呢？不再堅持著「我」是什麼，「我見」因此而降伏；不貪著五欲，煩惱便輕了許多；不眷戀著名聲，就沒有體面不體面、沒有面子的問題；知道錢財是帶不走的，就



不會過份追求身外之財，而所擁有的財物，也會願意布施修福。

能遠離「我」、「我所」、執著與煩惱；對於他人，就能不論聖賢凡夫、聰明愚笨，都當作是未來佛般地看待。既然每天所看見，所接觸的都是未來佛，則所有可以供養及恭敬未來佛的行為，沒有不盡心盡力去做的；凡是可能不利或氣惱未來佛的行為，也就會克制自己不去做。真能依此實踐，就一定會增福增壽。

如果不能時時刻刻在心中念著未來佛，福慧也就無法在分分秒秒中累積。一個人若不能修福修慧，就算僥倖能活到一百歲，最後，也終將與草木一同腐朽罷了！

（藕益大師／《靈峰宗論卷二之四·示靈爽》）

不如持咒

在家居士，五欲濃厚，煩惱根深，每日深陷在五欲與煩惱不斷現前的氛圍中，就如放在爐火上的一鍋湯，總是沸沸滾滾，哪裡有一念清涼的時候呢？

雖然發心修行，但總是不肯在實際練習上多用些心。一些自認為聰明的，不過學些佛教的知見，好與人談辯；念佛的人，又總是把念佛看得太平常，不肯真下死心來練習；又有一些自命清

高、喜歡標榜自己與別人不一樣的人，聽說了參禪頓悟這樣的法門，就自認自己是學佛的上上根器，不用什麼修行，記得禪師們的幾則公案，口頭上這裡來那裡去，這是最可憐的了。

看來若是真實發心，怕生死的人，不如就從持咒（準提咒）入門，以一片懇切心來持，是最容易成就的。在家學佛者，可以從持咒的方法練習起。📖

（憨山大師／《憨山老人夢遊集卷七·

示顏仲先持準提咒》）

【準提神咒持法】

開咒偈

稽首皈依蘇悉帝，頭面頂禮七俱胝，
我今稱讚大準提，惟願慈悲垂加護。

（一至三遍）

南無七俱胝佛母大準提菩薩摩訶薩

（三稱）

準提神咒

南無颯哆喃 三藐三菩陀 俱胝喃 怛姪他
唵 折戾主戾 準提 娑婆訶



第七堂：本來無一物

對治心浮氣躁

有一類學佛人，心直而充滿正義感，每每路見不平，什麼也不管，馬上跳下去要與人拼了似的。雖然他們的心是善的，但卻缺少了涵養操存的工夫。就像一匹非常好的馬，卻沒有韁繩得以駕馭，最後因橫衝直撞而摔斷了腿一般。不問事情本末而莽撞行事，這全是受到粗浮的習氣的驅使，而不是與法相應的力量所發動。

如果想要改正自己這樣的習氣，可以練習將六祖慧能大師「本來無一物」這句話頭橫在胸中。時時刻刻，覺照念頭的生起，不管是善、是惡，就將這「本來無一物」的話頭一擺，當下一片無言。

能經常的這樣練習，凡是碰到任何人、事、物，則話頭現前，心會對遭遇的一切明了而起判斷，因為定力的原因，自然就不會再落入粗浮魯莽中。如此一旦有一天，忽然親證「心本來沒有自體」，通身毛孔皆是利生事業，又有什麼身命可拼的呢？

就是讀書與寫文章時，對參話頭這個練習，也並無妨礙。書讀了，文章寫

了，放下就還他個本來無一物，自然胸中平平貼貼。如此用心，看書就和聖人心心相照，所寫的文章都從自性流出。

既然原本就有容易與道相應的直心，何不進一步再這樣地練習看看呢？

（《憨山老人夢遊集卷四·示梁仲遷》）

對治妄想

能夠知道自己很多妄想，妄想就無法將你纏繞。既然說是妄想，那就沒有一個實體。就像空花怎能結果呢？因為我們無法通達「妄想本無」，而將它當作實有的東西對待，念念都和它打交道，沒有一念休歇的時候。當把妄想認作主人，對於什麼是真正的「我」，就愈來愈模糊了。

問：「妄想不停時，如何？」古德曾回答：「妄想不惡。」

平時，只將「本來無一物」這句話作為話頭，在任何時間中切切參究，看妄想從何生起，不要隨著流轉，話頭一提，自然歸蹤滅跡。📖

（《憨山老人夢遊集卷四·示劉仲安》）



第八堂：觀察身心實相

「生而又死，死而又生。」這件事，是最該使人擔心害怕的了。但是一般人沉迷於世間的五欲之中，如癡如醉，一點也不認為這樣有什麼不好。如果能稍微清醒，反思一下生死這件事，就算是最愚笨的人，也會感覺到它的過患，更何況是有智慧的人呢？既然有病，就一定有方法可以對治；知道方法然後用心調理，再怎麼強大的過患都不算什麼了。

最好的對治方法，就是這「假借四大以為身，心本無生應境有；前境若無心亦無，罪福如幻起亦滅。」（毘舍浮佛偈）四句偈。這是古佛遺留下來的老藥方。如能夠將這四句偈誦個千萬遍，生死的根不必費力地拔，自己就會斷了。

（紫柏大師／《紫柏老人集卷五·示張茂才》）

毘舍浮佛，因為身與心都覺了解脫的緣故，又稱為「自在覺」。一切眾生，因為不能覺了身與心，所以不能解脫生死煩惱。

要如何才能覺知「身」的真相呢？應該要細心地觀察：我這個身體的皮肉筋骨，這些屬於堅硬的部位，最初是怎麼來的？涕、唾、津液、血尿，屬於水

的這部分，最初又是怎麼來的？身體的溫暖，屬於熱的部分，是怎麼產生？身體的四肢、八萬四千毛孔，能行動自如，血脈周流，這能運能動的，是什麼？

如此觀察身而漸漸熟練後，再繼續心的觀察。我現在這個分別的心，是因為外境的原因而有，還是自己生起的呢？如果是因為外境，在沒有接觸外境時，應該就沒有所謂喜愛或討厭的心生起；如果是自己生起的，沒有任何境的接觸，心中應該沒有愛或憎。這樣不斷反覆地觀察推求，這分別的心是依他起，或由自生的想法，將一再被折服，由自或由他，也將完全無法立足。

既非自生，也非他生，這分別的心，又因什麼而共同生起呢？既然心不因自、他而共同生起，哪裡有無因就能生心的呢？如果無因能生物，為什麼火不能生水？石頭中不生草？鹽中沒有淡味呢？龍樹菩薩說：「諸法不自生，亦不從他生；不共不無因，是故說無生。」這可以說是對毘舍浮佛偈的另一個詮釋。☞

（紫柏大師／《紫柏老人集卷二·釋毘舍浮佛偈》）



第九堂：大家一起來念佛

勸念佛

日子過得清閒，有很多自己時間的人，應該要多念佛。子女們都已成家立業，兒孫自有兒孫福，正是我們可以盡心盡力念佛的時候，每天念個幾千乃至幾萬聲。

有時很忙，有時有空閒的人，也應該念佛。責任還沒能完全放下，事業或家庭的事忙起來團團轉，空閒下來也還有一些時間。雖然時間不多，也可以在該做事的時候做事，一有空時就念佛，每天念幾百聲乃至幾千聲。

非常忙碌的人，更應該念佛。整天為著企業組織或家庭奔波，雖然很少有空下來的時候，也要在忙裡偷閒一下，利用時間念佛。每天早起的時候，念佛十聲，乃至在一天中，能念個幾百聲也是很好的。

（蓮池大師／〈普勸念佛〉）

念佛攝心

念佛的方式有：默持、高聲持、金剛持等。若大聲念時覺得太費力；不出聲在心中默念又容易昏昏欲睡；那就使聲音在唇齒之間，保持佛號綿綿密密不

斷，這就是所謂「金剛持」的方法。在念佛用功時，不要執著一定用何種方式。只要覺得費力了，不妨就改成默念；一發覺自己昏沉想睡覺，就馬上轉換大聲念佛。一般人念佛時，若只是手裡打著木魚，隨意念著，是無法得到念佛的利益的。

念佛時，每一句佛號要都能從嘴巴出，從耳朵聽進去，聲聲喚醒自心。就像一個人睡得很熟，旁邊有人叫著他的名字，這個人就能被叫醒。所以，念佛是最能攝心的。

現在的人不肯念佛，是因為輕視西方；不知道求生西方淨土，是大福慧的人的選擇。

看看四周，一天中死去的人不知有多少，不要說往生西方了，就是能升天的，千百人都少有一個。有一些自負的修行者，也只是不失掉這個人身而已。佛陀慈悲而教導了念佛法門，為什麼我們卻不肯念佛呢？

（蓮池大師／〈警眾〉）

持名念佛

想要快些脫離輪迴的苦迫，沒有比



持名念佛，求生西方極樂世界更好的方法了。如果決定要往生極樂世界，又沒有比以「信」為前導，「願」為後鞭更重要的了。信而堅定不移，願而至心懇切，雖然是散心念佛，也一定往生。信心不真，願心不猛，就算是一心不亂，也與往生無緣。

「信」，要信些什麼呢？一、信阿彌陀佛的願力。二、信釋迦牟尼佛的教導。三、信六方諸佛的讚嘆。社會上一般的正人君子，都不隨便妄語了，更何況是阿彌陀佛、釋迦佛、及六方的諸佛呢？如果連佛的話都不能相信的人，實在是很難度的啊！所以，一定要生起深切的信心，不要疑惑不定。

什麼是「願」？在任何時候，都要對這娑婆世界的生死苦迫感到厭惡，而對淨土的菩提之樂，心生渴仰與嚮往。日常不管做什麼，是善是惡，只要是善行，就回向求生淨土；惡事，就懺悔發願往生。除了求生淨土外，沒有其他第二個選擇，這就是「願」。

當具足了信、願而來念佛，念佛就成了往生西方的正行，改惡修善都是助行。然後隨著工夫的深淺，而分為往生的九品四土，這只要自己覺察就能明白。深信切願念佛，而念佛時心多散亂者，即是下品下生；散亂漸少者，是下

品中生；不散亂者，是下品上生。念到事一心不亂，不起貪、瞋、癡，是中品的上、中、下三生。若念至事一心不亂，而斷見惑、思惑，也能伏斷無明者，就是上品的三生。能信願持名，消伏業障、帶惑往生的，是凡聖同居淨土；見、思二惑斷盡而往生者，是方便有餘淨土；破一分無明而往生者，是實報莊嚴淨土；信願持名持到究竟之處，無明斷盡而往生者，則為常寂光淨土。

（藕益大師／《靈峰宗論卷四之二·持名念佛歷九品淨四土說》）

念佛法門

念佛法門，沒有什麼奇特的，要訣就是「深信」、「力行」。念佛要達一心不亂，沒有其他的方法，在最初練習的時候，必須利用念珠計數，數得分明。一天計畫念多少聲，就要決定一聲也不缺地做完功課。久了就會純熟，可以不念自念，佛號自然從心中產生。能練習到這樣，念佛時用念珠計數也可以，不計數也沒關係。不要剛開始學習念佛，就盡說些好看話：什麼不著相，什麼圓融自在，這些都是信不深，行不力。就算說得頭頭是道，和解脫生死有什麼關係呢？臨命終時，能用得上力嗎？

（藕益大師／《靈峰宗論卷四之一·示念佛法門》）