



佛道實修法門 修行集要

(2020/6/30)

一、道門集要：由信願行而實證。

五仙：人仙、地仙、神仙、天仙、金仙。

- 1、人仙：煉精化氣，無漏得長生，外功不足。
- 2、地仙：煉氣養神，本性未明，不能變化。
- 3、神仙：煉氣成神，本性明朗，有神通變化。
- 4、天仙：煉神化形，千百化身，
全身純陽，乃在溫養。
- 5、金仙：煉神還虛，煉虛還無，
以道合真，一性圓明，
萬古長存，無來無去，
積精累氣，積功累德，
方證大覺金仙。

二、佛門集要：虛能之後無真傳。

「人道守五戒、天道修十善、
聲聞修四諦、緣覺修十二因緣、
菩薩修六波羅蜜。」



五果次第：

須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢、阿蘭那行。

1、須陀洹：名為入流，持守五戒

（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒），守戒不犯，心口恒淨，不證入人罪，死死不犯戒，堅住須陀洹地者。

這五戒若都能受持，可保來世不失人身。萬一有困難放不下，不能完全的受持，也應該擇其能持者而持之，那怕是一條，只要能持，就有功德。

須陀洹果，初見真理，得入聖者之流。意思是凡夫通過修行斷盡「見惑」，開始見到佛道，進入聖道之法流。

證得須陀洹果以後，永遠不會墮入三惡道（畜牲道、餓鬼道、地獄道）。只會在三善道（天道、阿修羅道和人道）之間輪迴。

戒：好比世間法的法律，是個人生活的規約，是修身、齊家、治國、平天下的軌範，其力，能補國法之不足，濟政令於無形，果能人人守之，必能本固邦寧，民安物阜。



2、斯陀含：名一往來，

若證斯陀含果，應伴隨證得基本的天眼通與天耳通。即使證得此果之後立即死了，再來人間天上，也僅一番生死，即可解脫。謂凡夫在斷見惑的基礎上，進而斷除欲界思惑。

欲界思惑共有九品，斯陀含只斷除了前六品，尚有三品沒有斷盡，因此還需要在人間天上再受生一次，故名一往來。

修上品十善

（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒、不兩舌「不挑撥是非」、不惡口「不罵人.不說刻薄話」、不貪「不取非分的財物」、不瞋「遇不如意事.不記別人的仇恨.不求報復」、不癡「凡事相信因果.不怨不尤」）。

十善、五戒是修行的根本，從初發心到如來地都不能離開；須臾不可離者，稱為「道」，這是正道、佛道。我們起心動念、言語造作，都要與這十個綱領相應；若不相應，則是惡業。

上品十惡，是地獄的業因；

上品十善，是生天的業因。

明白此理，就清楚、明白自己將來往哪裡去？

所以，想修福、修慧、福慧雙至，絕不能違背十善。



「五戒十善」是修學佛法道法的基礎，也是根本之所在，其目的在「導人於善也」。

「導」是引導，誘導人向善。
學佛就要從這些基礎的地方學起。

十善業是佛法修行的基礎，
往後還有六度、四無量心，全都是以前十善為基礎。

如《中阿含經》卷三的比喻：
眾生行十不善，即墮惡道，
如以重石擲入水中，而作是說：
願石浮出，則無有是處。

若行十善，即上生善處、如以油投入水，油則自然浮在水面一般。

3、阿那含：名為不來，

聽經實理，修行悟諦，明苦斷輪迴。

在斯陀含的基礎上，進而斷除欲界思惑後三品，不再來欲界受生，故名不來。

證得此果，死後住於五淨居天（禪定之中），禪定轉深，到了滅受想定，即是解脫。



4、阿羅漢：

本性圓明，大道真理，三元歸一，證辟支佛果，修四念處、十二因緣：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。

以十二個段落的因果關係，說明凡夫眾生的生死連續，所以稱為十二因緣。

一切有為法都是因各種因緣和合而成，此理即為緣起。指從「無明」到「老死」、過去世到未來世、這一過程的十二個環節。它們因果相續而無間斷，使人流轉於生死輪迴大海，而不能得以出離。

〔1〕無明：此為迷之根本，可以稱作無知，即是貪欲、瞋恨、愚癡等的煩惱，故為迷惑於生死界中的根源。亦即不達、不解、不了，而以愚癡為其自相，無智、愚昧。過去、現在、未來，種種煩惱。

〔2〕行：即是行業，是從無明產生的意識行為，是前世所造的善業和惡果。累世善惡因原果報。

〔3〕識：即是由於過去世中的種種行為所積聚的業障，便是以此業障投胎轉世。



- [4] 名色：投入母胎之後，業體的心識（精神）和胎體的肉身（物質）相結合的狀態。胎中知心，發育成色相。
- [5] 六入：在母胎中，逐漸形成胎兒的眼、耳、鼻、舌、身（五官四肢）、意等六種感覺器官，又名為六根。因為一切善惡行為的造作和感受，均係由此六種官能為媒介，而達於心體，成為業因業種，或苦因苦種，所以名為六入，意為諸業的六個入口。
- [6] 觸：出胎之後，自我身心的六根，和外在環境的六塵之間，發生了相對的接觸。所謂六塵，便是和六根相應的色、聲、香、味、觸、法，也就是我們這個身心所處的生活環境中的一切事物。出胎六觸，約是二、三歲年齡，不知事物之苦樂香臭，只欲觸物入口食。
- [7] 受：由接觸外境而產生的領受苦或樂的感覺。約為六、七歲年齡，知事物真假、苦樂香臭，感而受欲。



- [8] 愛：由於苦樂的感覺之後，所起欣樂厭苦，求樂避苦，並且貪於財、色、名、食、睡等五欲的心理活動。為十四、五歲，青春期，男清陽足，女月葵行，而生強盛愛慾，染情感。
- [9] 取：對於自己所喜所貪的欲求的事物，生起執著不捨的心理。成人之後，色慾稍退，而轉爭權奪利之慾興盛。
- [10] 有：愛和取，乃是求取生存的欲望，正因為有此生存的欲望，便造下了種種惡行為的生死之因，故將接受未來的生死果報。此所謂「有」，便是指的生死因素、善惡行為的業。依貪求而奪取，求不得而生煩惱，將所為善惡，定將來世之果報。
- [11] 生：今生造了生死的業因，必將接受來生的再度出生的業果，那便是由色、受、想、行、識等五蘊所構成的身心，和此身心所處的環境。我們的身心是六根，身心所處的環境是六塵，同為五蘊構成，同為所感受的業果報應。現在世所造之業，定來世貧富貴賤智愚，高壽夭折之受生。



〔12〕老死：來生既然有了五蘊所成的身心，
又將衰老而至死亡。來世果報，苦樂定位。

因此，佛陀用這十二因緣，說明了凡夫眾生，
在過去、現在、未來的三世之中，所有因果循環的
流轉現象。

如果順著十二因緣的三世因果，周而復始的繼
續下去，便是以集諦來說明苦諦的根由，
眾生永遠是眾生，不會脫離苦的範圍。但是，佛陀
之要指明苦諦的根由，目的乃在協助眾生，超越苦
的範圍，所謂超凡成聖。

5、阿蘭那行：

廣修六度萬行，有功有果，而坐九品蓮台。



四無量心

如果發心要普度眾生，救拔苦難的眾生，將佛法傳佈到每一個地方，使每一個人都能了解佛法，就先要觀眾生的苦，發起菩薩的慈悲喜捨願心。發慈悲喜捨的菩薩心，就是修四無量心，也就是慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。

慈無量心：

給予眾生一切樂，名慈無量心。發願不但今生，乃至盡未來世，都要救度無量無邊的眾生，隨著願力給予一切快樂，因為眾生無量，所以菩薩行也是無量，起這種慈心，就是修慈無量心。

悲無量心：

救拔一切眾生的苦，名悲無量心。眾生有種種的苦，要盡我們的力量，用自己的悲心，想辦法把眾生的苦除掉。不但這一生要去做，生生世世都要去做，起這種悲心，就是修悲無量心。

喜無量心：

見人行善或快樂時，心生歡喜，名喜無量心。見眾生有種種的成就或得樂時，心生喜悅，心量廣大，念念如此無有間斷，就是修喜無量心。

捨無量心：

對一切眾生，不論是冤或親，都能一律平等，不起愛、憎，名捨無量心。能捨內在種種心境、外在種種境界、物質等，而不起分別、憎愛，就是修捨無量心。



如是我聞

佛陀在涅槃前，阿難尊者去問佛陀四件事情：

一、阿難問世尊：

「世尊在日，依世尊為師；世尊滅後，依誰為師？」
世尊回答說：「世尊滅後，以戒為師。」

二、阿難問世尊：

「世尊在日，依世尊為住；世尊滅後，依何為住？」
世尊回答說：「以四念處為住。」

三、阿難問世尊：

「世尊在日，惡性比丘，世尊調伏；世尊滅後，如何調伏？」
世尊回答說：「惡性比丘，以默擯治之。」所謂默擯，就是沉默，用沉默來對治。

四、阿難問世尊：

「世尊一生，所說言教，益當來，理宜結集，惟經首安置何語？」
世尊回答說：「經首應云·如是我聞。」這如是我聞四個字的意思，就是佛 確確實實所講的，叫人家要深信接受。



四念處：

觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。
念，即能觀之觀；處，即所觀之境也。

佛陀臨入涅槃時，告訴阿難陀及弟子說：「行、體」證。
能夠真正做到四無量心，無人無我，心行平等，
就是真正的菩薩行在廣大的佛法中，
為何佛只說安住於四念處？
這是因眾生有四種顛倒妄見：

1. 緣身執淨
2. 緣受執樂
3. 緣心執常
4. 緣法執我

如果不將此四顛倒妄見消除，則煩惱重重，隨俗流轉。
因此在三十七道品中，首要的道品，
即是對治此四顛倒妄見的四念處。

一、身念處，觀身為不淨也。

身為父母所生之肉身，身之內外，污穢充滿，無些淨處，故觀身為不淨。又身有內外，己身名內身，他人之身名外身。此內外身，皆攬父母遺體而成。從頭至足，一一觀之，純是穢物。眾生顛倒，執之為淨，而生貪著，故令觀身不淨也。

以修不淨觀之慧力，對治「緣身執淨」的顛倒妄見。



試想我們的身體是否乾淨？

任你打扮得如何美觀，當妳滿身大汗時，便會覺得臭氣難堪，何況唾涕便溺等，皆是不淨。當人死後，大家更怕看死人。

人到死後，屍體腐爛，遍體生蛆，穿筋嚙骨，最後成為白骨一堆，這個身體的生存，實在不淨。

故能觀身不淨，則貪愛渴想，戀慕豔麗色相等煩惱，自可消除，才能把心念安住於道法中。

二、受念處，觀受為苦也。

受為苦樂之感，樂從苦之因緣而生，又生苦樂，世間無實樂，故觀受苦也。

又領納名受，有內受外受。意根受名內受，五根受名外受，一一根有順受、違受、不違不順受。

於順情之境，則生樂受。於違情之境，則生苦受。

於不違不順之境，則受不苦不樂受。樂受是壞苦，苦受是苦苦，不苦不樂受是行苦。

眾生顛倒，以苦為樂，故令觀受是苦也。

是以觀苦之慧力，對治「緣受執樂」的顛倒妄見。

受，乃領納為義，也即感受外界的印象。

當我們與境界接觸時，所領納的不論是苦、樂、捨的感覺，在無常的法理上看來，苦受固然是苦，而樂受以至於樂極生悲，仍是逃不了苦。

捨是捨受，即不苦不樂的感覺。

因眾生外有生住異滅四相遷流，



內有意念中的諸想不斯，到底也是苦（即行苦）。故人生是苦，這世界充滿著苦。

苦既是由「受」而有，那麼，如苦而不貪戀欲樂，就不為境界所轉移，則「緣受執樂」的錯見，便不能存在了。

三、心念處，觀心為無常也。

心為眼等之心識，念念生滅，更無常住之時，故觀無常也。又心即第六識也，謂此識心，體性流動，若麤若細，若內若外，念念生滅，皆悉無常。眾生顛倒，習以為常，故令觀心無常也。

以觀心無常之慧力，對治「緣心執常」的顛倒妄見。

「心」是生命的本質，同時是眾生的中心，但心不是固定獨存物，而是因緣和合而有的。

因緣和合的心物世界，即是五蘊（色、受、想、行、識）世界，五蘊的身心世界是無常的，會壞滅的，故我們的心是無實體的，不過是心理或思惟之因緣關係的發展而已，絕無實體可捉取；

而且心的現象，是念念生滅、剎那不住。

怎麼可執它為常？由此觀心無常之慧力，能使心念遠離執常妄見的過患。



四、法念處，觀法為無我也。

法除上之三所餘之一切法，無自主自在之性，故觀無我也。又法有善法惡法，人皆約法計我，謂我能行善行惡也。善惡法中，本無有我。若善法是我，惡法名無我；若惡法是我，善法應無我。眾生顛倒，妄計有我，故令觀法無我也。

以觀法無我之慧力，對治「緣法執我」的顛倒妄見。宇宙萬法，都是因緣互相依存，我們的身體是五蘊四大（地、水、火、風）組合的軀體，一旦四大不調，五蘊離散，生命便死亡。

佛說五蘊的我是「假我」，不可執為真我。但眾生無知，於無我法中，妄執有我，這種妄執叫做「我見」，有了我見，則有種種偏執煩惱，便不能接受正法。故要使心念安住於道法中，便要以「觀法無我」之慧力，消除「緣法執我」的錯誤。

觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。四念處，皆是重在智慧，以慧為體。用慧觀的力量，把心安住在道法上，使之正而不邪。謂諸眾生，於色受想行識五陰，起四顛倒。於色多起淨倒，於受多起樂倒，於想行多起我倒，於心多起常倒。若眾生常修此四觀，可除四倒，故名四念處。在修此四念處階段上，已經趨向真實智慧，此後更加精進，智慧增多，再修其他道品，就能步步走上八正道！



六波羅蜜

六波羅蜜是：

『布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。』

也就是佛法所說的「六度」。修行這六度，正好對治人性的慳貪、毀犯、瞋恚、懈怠、散亂及愚痴。

一、「布施」：

六度波羅蜜以「布施」為首，可見極受重視；佛法講慈悲，慈者與樂，悲者拔苦，而布施正是與人快樂，拔人痛苦的最有效方法。

布施時，施與受雙方都得到快樂，是自利又利他的無上法門。

布施感引富裕，能令去貧得福，更可以克服人性的慳貪毛病，使人一改慳貪習氣。

由時常想；人家能給我什麼？

轉而時常想；我能給人家什麼？

布施有三種：財施、法施、無畏施。

財施度人困厄，法施指導人明理，解釋疑難，無畏施度人脫離恐怖。



二、「持戒」是守戒律，防非止惡，約束自己不要行差踏錯，造罪作惡。

在家居士受持三皈依，五戒是：

不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，不飲酒。

世人求長壽、財富、名譽、健康、受人恭敬。只要嚴持五戒，就以不殺生而愛護生命，獲長壽。不偷盜而能布施，獲得財富。不妄語而能誠實待人，獲得名譽。不邪淫而待人有禮，獲得恭敬。不飲酒及吸食有麻醉劑，刺激的食品，就能獲得平安和健康。持五戒來生定可得人、天福報。

「戒是無上菩提本！」因為戒能生定，定能發慧，有了慧證悟無上菩提。

『佛在世時，以佛為師；佛涅槃後，以戒為師。』

三、「忍辱」能積陰德，令業障消滅，增加福報。若不能忍受，節制脾氣、情緒、欲望，影響身心健康，一念瞋恚心起，引煩惱障門開。

簡易的調心修法，能在短期內養成寬宏大量，及恕人美德，方法就是靜坐默想；一切眾生與我有緣；隨喜他們功德，原諒所有罪惡，只要時常靜思默想，心胸氣量自然寬大，待人更慈悲仁愛，態度更柔和，亦不會太多計較。

所謂：

「忍一時，風平浪靜；退一步，海闊天空。」



四、「精進」努力求精純進步。成功要靠努力，一個人鬆懈怠惰、好逸惡勞，只想享有成果，不耕耘而妄想收穫，那有不播種而有收成呢？

精進是長期的努力，細水長流，不要以「一曝十寒」的方式。佛陀弟子二十億耳，求道急欲證果，廢寢忘餐地修行，但不如願，便反悔要還俗，佛陀告訴他；修行之道，不要太著急，也不要鬆懈，必須恰到好處，方才容易悟道，就如琴弦，緊，會折斷，弦鬆，音色就不美一樣。

修道要精進，不屈不撓，但同時要善調飲食、睡眠、生活、起居、身體、情緒等，這樣才容易悟道證果。二十億耳聽從佛陀教導，依方法修行，不鬆不緊、很快就證道。要成功達到理想，需配合各方面因素，條件，加以奮勇努力。

五、「禪定」靜慮思惟。把妄念停息，惑盡情空時，真境現前，就能悟見自性。人最易胡思亂想，意馬心猿，貪瞋憂喜未得寧靜。心散亂是動，動就會造業受報，以至流轉生死受苦。如果不想備受眾苦，就要妄心不動，要妄心不動，就得要修習禪定。

禪定能使人心力集中，定心一境，從而產生高度智慧，對治散亂之心。因為禪定是一種心智的鍛練，通過這種鍛練。可以消除妄念、執著、無知、分別心，與此同時有份莊嚴、寧靜、光明、自由的境界，充滿身心，令人喜悅。



六、「般若」：

佛教的義理說明；眾生有生死輪迴，般若波羅蜜是解脫方法。

「般若」智慧，不同一般所說的聰明智慧，是如實知見一切事物本性的真智妙慧。

修習般若，能證悟真理。

般若是六度的眼目，其他五度離開般若，如人有足而無目，很難到達彼岸的。

勤修六度，生命將顯得更有意義，多姿多采，充滿光輝燦爛的人生。



五毒

指貪、嗔、痴、慢、疑五種習性，這五種習性會像五種毒藥一樣，障礙我們的本性，使我們產生無邊無盡的煩惱，讓我們承受種種的痛苦。修行，就是為對治這五種習性，剷除我們的煩惱根源

一、貪：

貪愛、貪著，貪戀，貪婪。

對於五欲六塵，名聞利養，物質享受，過分的貪戀，慳吝不舍，不肯施惠於人，甚至為了滿足一己私慾，不惜損害他人，做出傷天害理的事情。

貪吃、貪睡、貪喝、貪玩、貪名、貪利、貪樂等等，說之不盡，都是貪毒的具體表現。

可以說，我們每個人或多或少都帶有貪的習氣，只是貪的對象和程度不同罷了。

就算修行的，學佛的，名聞利養都放下了，但是還會貪戀親情，貪戀兒孫，甚至貪戀佛法，也是貪。看世間多少痛苦煩惱，多少悲歡離合，無非就是源於一個「貪」字！

所以，學佛修行，第一個要對治的對象就是「貪」。



二、嗔：

嗔恚、嗔恨。遇到逆境、困境、挫折，或者被冤枉受委屈，不能忍受，心生憤怒，或者發脾氣罵人、打人，傷害他人，都是嗔恚心的表現。我們平常說的「衝動是魔鬼」，就是這個嗔心在作怪，嗔心一生，往往釀成可怕的後果。佛法中常說：「一念嗔心起，百萬障門開」，人一旦起了嗔恨心，頭腦就很容易失去理智，本來具有的智慧統統消失不見，而做出令人惋惜的愚蠢行為。

佛法常講「火燒功德林」，這個「嗔恚」就像一把大火，以往積累的所有功德，一把火就全部燒完。大怒之後，必有劫難。

三、痴：

愚痴蒙昧，沒有智慧。

不明事理，不辨是非，誹謗聖賢，常生邪見，就是愚痴。世間人最大的愚痴，就是總認為自己是對的，把自己的痴心妄想當作真理，覺得歷代聖賢，都不如他有智慧，喜歡把自己扮成一個裁判的角色，對聖賢的教導評頭論足，吹毛求疵。

也正因為愚痴，增長了對世間的各種貪求，求之又不得，便生嗔恨心，所以說貪嗔痴三毒，是人產生煩惱的根源所在。



四、慢：

傲慢，看不起人。正因為愚痴，就更容易目中無人，夜郎自大，貢高我慢。看到別人不如自己的，或者程度和自己相等的，甚至超過自己的，都會表現出輕慢不屑的態度。這種人眼裡只有自己，永遠都能找到自己不如別人的藉口，也總能找到自己強過別人的理由，總之，無論怎麼樣，他都是世間第一，他失敗是有理由的，別人成功都是僥倖的。

五、疑：

懷疑，不相信。因為愚蠢、傲慢，便對任何人、事物都產生懷疑，對任何聖賢的理論，佛法的真理，乃至世間一切事實真理，他都會用懷疑的目光去看待。這樣一來，就更加障礙了本性，閉塞了視聽，更容易滋生邪見，造出無盡的是非惡業。

以上這五毒煩惱，都屬於思想上的迷惑，心靈上的污染。因為這五種思想上的錯誤，造成無量無邊的煩惱與痛苦，所以要想拔掉痛苦煩惱的根本，首先就要從對治「五毒」開始。學佛修行，就是要熄滅這五毒煩惱，走向覺悟，獲得圓滿的智慧，讓人生擁有更多的幸福和喜悅。



人生八苦

生苦、老苦、病苦、死苦、
愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。

人生第一苦：生苦。

現實世界是痛苦的，我們生活在在這世界上，本身就是痛苦的。生生死死，何時盡？痛苦源於本身，痛苦源於活著。

人生第二苦：老苦。

青春易失，少年不在，所有美麗的想念都將消隱於日漸深刻的皺紋。人之老矣，頭髮花白，嚼食困難，行走艱難，苦也。

人生第三苦：病苦。

疾病會造成身體與心理的痛苦。顛沛於殘酷的現實之中，有誰能保證不受到病魔的折磨？人吃五穀雜糧那有不生病的，隨時的病痛讓人飽受病之苦。

人生第四苦：死之苦。

死亡的事實給活著的人帶來的恐懼遠遠超過死亡本身。死亡是新生的開始，輪迴是下一個生命體的誕生，但死時的留戀是痛苦的。



人生第五苦：愛別離苦。

與愛的人、愛的事物離別，是痛苦的。

人生第六苦：求不得苦。

想要的得不到，痛苦。

人生第七苦：怨恨會苦。

當愛不能彌合時，就會用感性方式來實現：
怨恨，所有外在的怨恨都會被反彈而傷及自己，
所有內在的怨恨都會傷及別人。
貪戀、私慾為痛苦之源。

人生第八苦：五陰過盛苦。

人所看到的、聽到的、想到的、遇到的、感受到的各種形形色色的假象，就會迷失自我，
陷入痛苦。
世人常常為表象所迷惑，因而深陷其中而苦。

