



# 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。

