

五乘共法

- ⌘ 五乘：人、天、聲聞、獨覺、菩薩
- ⌘ 共同必具備、必修的善法
- ⌘ 人、天世間的善法
- ⌘ 五乘共法：以成佛為目標(歸依三寶)修習五乘的基礎- 已入佛乘大門
- ⌘ 人、天乘：以修集人、天功德為目標
 - ⊠ 無法修集出世資糧
 - ⊠ 易有宗教成見而成出世障礙

知見與行為的導正

⌘正見

⊡知見的導正

⊡「見」：一種觀念和信念，一種人生觀

⊡由正確的知識不斷的熏修而來

⌘正命

⊡行為的導正

⊡一切經濟生活合法的得來受用

⊡在家：五戒；出家依信施

世間正見

⌘ 定義：正確的人生觀，正確的信念

⌘ 內容：四大認知

1. 正確的道德觀：有善有惡
2. 正確的業力觀：有業有報
3. 正確的三世觀：前生後世
4. 正確的凡聖觀：有凡有聖

1) 正確的道德觀：有善有惡

⌘ 辨明是非善惡為修學佛法的第一步

⌘ 倫理學：探討倫理道德的本質和標準

⌘ 西方倫理學：

⊡ 功利主義者的理論

⊡ 康德 (*Immanuel Kant*) 的理論

⌘ 佛教倫理學

⊡ 發心淨不淨 (動機)：與善心所或不善心所相應

⊗ 貪、瞋、癡心所等相應不相應

⊡ 利他或損他 (影響)：事行對他的影響

⊗ 生命財產有其基本的保障

2) 正確的業力觀：有業有報

- ⌘ 業報：善惡行為從其價值說，有其相應果報
- ⌘ 作用：行為的公平與正義
- ⌘ 宗教必說明的幾個問題
 - ⊗ 說明解決生死
 - ⊗ 人生的價值
 - ⊗ 行為的公平與正義
- ⌘ 業：由思心所(意志力所推動)造作的身口意
- ⌘ 業力：造業後所留下的力用
- ⌘ 業報：業力成熟後造業者所接受的果報

業的作用過程

業: \sqrt{kr} 作 (act) → 行 $saṃskāra$ (進行式 acting) 1) 身心運作過程(五蘊) 2) 大用流行(諸行無常)
→ 有為 $saṃskṛtā$ (完成式 acted): 活動所作成的
→ 業 $karma$ (名詞化 action): 見於事相, 如, 無明緣「行」。



業的幾種性質

1. 微小轉廣大
2. 引業滿業
3. 定不定業
4. 三時業報

微小轉廣大

⌘ 微小的業力轉化為重業

⊗ 由不斷的造作或熏習

⊗ 事後不斷的隨喜

⊗ 造作時的心態

⌘ 熏習的重要性

⌘ 悔悟的重要性

引業與滿業

⌘ 引業：

有一類特強的業力，能引導我們感到五趣中的一趣報體，或生天上，或墮地獄，或墮傍生。

⌘ 滿業

還有一類業，並不能引我們感得生死的總報體，卻能使我們對於這一報身的種種方面，得到圓滿的決定，叫滿業。

⌘ 身心的健康：

⊞ 宿緣：由滿業所成

⊞ 現緣：現身的造作

定不定業

1. 異熟果：異時、異類、變異而熟。
2. 時間
 - ⊗ 異時：一切業報的成熟必經一段時間 (間未定)
 - ⊗ 時定：時機成熟果報將現前
3. 報果
 - ⊗ 異類：性質已定
 - ⊗ 變異：大小未定，看個種條件的成熟度
4. 定業：時間和報果成熟
5. 大乘的無生懺和其他法門

三時業報

- ⌘ 從造業與受報的時間來說，可分為三時業
 1. 「現」報業，是這一生造業，現生就會感果的。
 2. 「生」報業，要等身死以後，來生就要感報的。
 3. 「後報」業，是造業以後，要隔一生，二生，或經千百生才受報的。
- ⌘ 所以造業受報，不能專在現生著想
- ⌘ 業在沒有受報以前，如不是修證解脫，那是怎麼也「不」會「失壞」的
- ⌘ 時間和報果未成熟前都是未定，而有改變之可能

3) 正確的三世觀：正見有三世

- ⌘ 業報必立足於三世觀。
- ⌘ 行為的公平正義解說，生死的說明
- ⌘ 非三世觀的問題：
 - ⊡ 不見現報則成天道無知
 - ⊡ 以子孫來談報：如果父賢子不肖等或無子孫
 - ⊡ 二世觀：無法說明現在所受的一切
- ⌘ 三世業報觀最能說明生死和行為之正義

主導死後投生的三要件

1. 隨重：重業一直佔有優越的地位。一到臨命終時，或見地獄，或見天堂，那就是『業相現前』
2. 隨習：雖無顯著的重業，但對所作的善惡業，養成一種習慣性，這也就很有力量了。(一般人大都是這種)
3. 隨念：生前沒有重善大惡，也不會造作習慣性的善惡業，臨命終時的憶念，非常重要。

臨終關懷和助念

- ⌘ 根本理論: 生前沒有重善大惡，也不會造作習慣性的善惡業，臨命終時的憶念，非常重要。
- ⌘ 關懷助念: 讓臨終者心無恐懼正念現前
- ⌘ 所以: 臨終者，意識清楚時最有效
- ⌘ 助念以念誦臨終者相應的聖號或經典為主。
- ⌘ 注意事項: 不可造作任何會引起即亡者恐懼或執著的舉動。
- ⌘ 其他問題: 臨終八小時、已亡、器官捐贈等。

問題討論

⌘ 死有：現在醫學以腦死為主。佛教以識出身為主。唯識：第六識不作用，其餘五識亦不作用。

⌘ 中有(中陰身)

1) 時間：最長為七七=49日，有說無限

2) 身相：以將投生之生有相似，微細色所成，一般人無法見。具五根。以香為食。

3) 業力已成熟，將轉生，眼根能見任何遠處。

4) 大善大惡者無中有

⌘ 1) 死後助念; 2) 臨終八小時 3) 器官捐贈

問題解答參考

1. 死後助念

- ☑ 以幫助提起中陰身之正念為主。如，一般之作七七。
- ☑ 超度以鬼道眾生為主，作增上緣，如七月等的超度
- ☑ 非人死為鬼，鬼道和地獄道為不同眾生

2. 臨終八小時

- ☑ 沒有經論和理論的根據
- ☑ 所造成的不便：

3. 器官捐贈

- ☑ 識出胎的痛非物理之痛，而是識對身的執著
- ☑ 要得到捐贈者生前之同意，無執和悲心布施之表現

4) 正確的凡聖觀：有凡有聖

- ⌘ 生死的說明和解決：宗教的終極引導：轉凡入聖
- ⌘ 凡夫：以無明我執為根本，三界六道裏輪迴，苦無盡頭
- ⌘ 聖人：般若除無明，生死得解脫
- ⌘ 對凡聖差異的信受
 - ☑ 知而信受：聽經聞法思辨後，願接受改變
 - ☑ 悲而信受：緣眾生苦而信受有除苦之道
 - ☑ 信而信受：以仰信、激情的觸動而信受

六(五)道輪迴

- ⌘ 眾生造作了種種的業，隨業力而感到來生的果報。善業，其報是在「善」趣的人間，天上；惡業，就報在「惡」趣的地獄，傍生，餓鬼。眾生從無始以來，就隨著業力的善惡，「常」在這五趣中「流轉」，一生一生的延續不已。
- ⌘ 地獄 餓鬼 傍生 (畜生) 人道 阿修羅道 天道

地獄 *nāraka*: 苦處

1. 八大地獄 (八熱地獄): 地球中心
 - 1) 受猛火焚燒
 - 2) 身體大命長
 - 3) 其中的無間地獄, 命長一中劫, 受苦無間
2. 近邊地獄(遊增地獄)
 - 1) 為八大地獄的附屬地獄
 - 2) 八大地獄, 每一地獄有四門, 每一門有四個遊增地獄= 128

3. 「八寒地獄」：或說從八大地獄——地球中心橫去到外邊；或說在鐵圍山的那邊。

1. 壽命也極長

2. 無比嚴寒侵骨力

4. 「孤獨」地獄：

☒ 這是人間地獄，或在深山，或在海島，或在曠野，或在深林，到處都有。這不是眾多和集一處，而是少數，或一或二的眾生，由於個別的業力，感到這地獄一般的苦報，所以叫孤獨。

餓鬼道

⌘ 餓鬼為五道之一，非人死必為鬼

⌘ 無財鬼：1.炬口(就是燄口)；2.針口；3.臭口。

⌘ 少財鬼(佔大多數)：

是少許可以飲食的，有的遇到飲食，就化為膿血不淨；或專食痰唾屎尿等不淨

⌘ 多財鬼(少數)：享受得相當豐富的，

1. 棄者：專受人類祭祀而生活的；

2. 失者：是以人間遺失的物品為生的。

3. 大勢：那是夜叉、羅刹等大力鬼王，享受與天福相近。

傍生 (畜生):

⌘ 傍生 (畜生):

⊡ tiryak 側身而生。人類以外的一切動物

⌘ 種類: 無足的; 兩足的; 四足的; 多足的

⌘ 住處: 水中的, 陸上的, 空中的差別。

⌘ 智能福報差別很大

⌘ 傍生趣的苦迫: 主要是互相殘殺, 互相吞噉。

⌘ 傍生的互相殘殺為業報的直覺反應, 故不造重業。

三惡趣由三不善根之惡行所成

⌘ 三惡趣，由三不善根，欲界的貪欲，瞋恚，邪見（癡）——三者造作殺，盜，邪淫等重大「惡行之所感」得的。

⊡ 口業能否成就重業？

⌘ 造業，如殺生：

⊡ 貪欲而引發的

⊡ 瞋恚而引發的

⊡ 邪見而引發的

⌘ 受三惡道苦：

☒ 上品極重的就感地獄報

☒ 中品的受傍生報

☒ 下品的墮在餓鬼

總之，不起深重煩惱，不作重罪大惡，是不會墮落這三惡趣的。

人道

1. 環境：人中苦樂雜，修學好環境
2. 升沈之樞紐
 1. 唯人能造上升下沉之重業
 2. 其他道眾生不造作引業
 3. 唯人能修行
3. 人本誤鬼本
 - ☒ 人死後隨業流轉，而非為鬼
 - ☒ 鬼道和地獄道眾生不同

天道

⌘ 欲界天：有心有色，有五欲

⊟ 六欲天：

⊟ 地居：四大王天，忉利天。

⊟ 空居：夜摩天，兜率天，化樂天，他化自在天

⊟ 有男女國家形態和人間差不多

⌘ 色界天：有心識、物質形態，無五欲

⊟ 分四禪共18天

⊟ 二禪以上，都是離群獨居

⌘ 「無色界」：連物質（色）的身體與住處都沒有，僅有心識

夜摩天以上	他化自在天	壽 16,000 歲	人間 1,600 年/1 日 (欲界第六天)
空居天依雲而住	化樂天	壽 8,000 歲	人間 800 年/1 日 (欲界第五天)
	兜率天	壽 4,000 歲	人間 400 年/1 日 兜率內院詳右
	夜摩天	壽 2,000 歲	人間 200 年/1 日 (欲界第三天)

欲界六天

切利天以下
皆地居天
依山而住故



切利天 壽 1,000 歲 人間 100 年/1 日 (欲界第二天)
四天王天 壽 500 歲 人間 50 年/1 日 (欲界第一天)

日月星宿天

日月星宿天

日

月

四天王天

長放逸天

①持雙山

七寶金山

天道之殊勝

1. 身勝：身材高大、形相莊嚴
2. 壽勝：壽命極長
 - 1) 四大王眾天，壽長五百歲，合人間九百萬歲。
 - 2) 最高的非想非非想天，壽長八萬大劫
3. 樂勝：
 - 1) 欲天有種種的欲樂；
 - 2) 色界從初禪到三禪，不再有憂愁苦惱，禪樂。
 - 3) 四禪以上，心境平和而安定
4. 定勝：修四禪及四無色定的果報。定力盡了，他的壽命也盡了

積極修善

⌘ 苦樂報由過去惡善所成

⌘ 苦樂隨業盡

⌘ 積善修善

⊡ 培養正見：深信因果和修善的智慧

⊡ 不為現前的現像(順逆境)而迷惑

⊡ 積極行善自利利他的人生觀

⊡ 隨緣盡事，盡事隨緣

求生人間好修行

1. 人天都是善報

- ☒ 以福報說，天勝於人
- ☒ 以修行來說，人勝於天

2. 人天三福善

- ☒ 布施、持戒、修定為人天善業

3. 發願求生人間

- ☒ 今生廣結佛法善緣
- ☒ 發願求生人間：見佛聞法或能有善知識引導
- ☒ 不可修深定：四無色定

布施

- ⌘ 佛對一般眾生先說修福業，以長養善根
- ⌘ 物資是生存的基本條件也是基本快樂之所依
- ⌘ 物資受用的來源
 - ⊡ 共業：世間一切物資：共業所感
 - ⊡ 各人宿緣：各人過去(生)中的布施福德
 - ⊡ 現緣：現生的功力去開發、採集
- ⌘ 自利利他的第一步，建立人間基本和樂

布施的基本求

⌘ 人天善業的布施重在物資的布施

⌘ 兩大要求：

1. 以捨：對自己之施物要有捨心——對治堅貪

⊗ 被迫、為名、討好以得更好、交換條件

2. 以利：要對人有利的東西

⊗ 給酒、給毒、等等

⌘ 布施的定義：甘心樂意的，犧牲自己的福樂來成就別人的福樂。布施的真精神就是：損己利人。

佈施功德

- ⌘ 功德: 功— 造作, 德— 善。善的造作— 善業
- ⌘ 世間有業有報的肯定
- ⌘ 佈施功德大小之決定條件
 - ⊡ 動機 (發心): 悲憫心或尊敬心。
 - ⊡ 對像 (田): 悲田或尊田。福田: 佈施種福之地
 - ⊡ 施物(事): 施物的多寡或貴重
- ⌘ 討論: 我們應該如何用以上三點來檢視我們的佈施。

如法施的要求

⌘ 不如法，不清淨的佈施 (動機不純)

1. 隨至: 找上門來, 不得以不情願
2. 怖: 為求消災免難
3. 報: 為報恩, 只是還債
4. 求報: 施恩以求未來人家的報答
5. 習先: 沿習下來之慣例
6. 希天: 取悅天神或能生天
7. 要名: 求名利

⌘ 不符合佛法真義

持戒

1. 戒法:

⌘ 戒=法(正法), 就正法的觀點談「戒」

⌘ 戒(*śīla*): 習性 (habit).

⊡ 佛教: 性善, 由勤習而成

⊡ 由受或不受 (自覺)

⌘ 出發: 「自通之法」, 以己度他情

⌘ 克制自己的私欲, 以達自他和樂的生活

⌘ 因對粗顯之「我執」有對治之特性, 故順正法。

2. 戒体:

⌘ 防非止惡之保護體 (業體)

⌘ 習以成性:

☑ 善性具有防非止惡之功能

☑ 由長期不的學習訓練而來

3. 戒行:

⌘ 由堅忍的持戒的心，發之於持戒的行為

☑ 不受外來之誘惑、威脅、強迫

☑ 忍受內心的私欲

4. 戒相

- ⌘ 戒的具體表相：
- ⌘ 人天善法：在家的五戒、八戒、十善
- ⌘ 戒相有：開、遮、持、犯
 - ⊡ 開：開緣，
 - ⊡ 遮：遮止，不可做，如不殺生等
 - ⊡ 持：持戒的行為
 - ⊡ 犯：在何種狀況下為犯戒的行為

五戒

- ⌘ 近事戒：「近事」親近奉伺三寶，在家居士(優婆舍、夷)所持之戒。
- ⌘ 五戒為根本的人倫規範，菩薩戒也是依此而更徹底、更清淨。
- ⌘ 由生存的基本需求而排序：生命、資具、倫理、團體關係
- ⌘ 「以己度他情」為基本發心
- ⌘ 不殺、盜、邪淫、妄、酒，前四戒為「性戒」，本身是惡業，酒戒為遮戒。

一、不殺生戒：

1. 精神：保障眾生的根本生存權利
2. 不傷害眾生生命
3. 有殺心(發心為要件)，行動：自己動手或教唆他人動手，命斷成犯
4. 對像以殺人為犯重戒，其他眾生盡量莫傷害
5. 無心不犯重
6. 對於蟲蟻等，不起殺心淨除，極小罪可悔
7. 延伸：莫傷害，傷害為殺的等流
8. 三淨肉：不為、不見、不聞殺。

二、勿盜

1. 精神：保障私人財產，生存的根本資具
2. 不與取：有主物，凡未經同意而用任何方法占為己有。
3. 起盜心，知有主物，舉離本處成犯
4. 依佛法，不能以饑餓，疾病，或者孝養父母，供給妻兒等理由來盜取，盜取的一律成罪
5. 犯重(犯心重)：嚴重影響別人生存或生活，或達成國法制裁條件
6. 開緣：親者想，借用想，遺棄想

三、勿邪淫

1. 精神：保護基本的人倫(家庭)關係
2. 邪淫
 - ⊗ 正常夫妻以外的男女性關係
 - ⊗ 非時非地的夫妻關係
3. 夫妻：男女同意，(得保護人的同意)，不違反國法，經當時公認的婚儀
4. 開緣：無心則不犯，如被迫不受樂
5. 延引：不正當的男女情感

四、勿作虛誑語

1. 精神：維繫良好的社會秩序
2. 妄語：為了自己的利益，親族友朋的利益，或使怨敵受害，而作不盡不實的妄語(身口)
3. 大妄語：
 - ☒ 未証言証：果位、定、神通
 - ☒ 使別人生命財產受到嚴重損害
4. 有欺騙，心言出，對方能理解
5. 其餘一切是小妄言，可悔。學習訓練的開始
6. 開緣：為救眾生的方便妄語，無罪。

五、不飲酒

- ⌘ 從制酒戒因緣來說，主要是因為酒能亂性，破壞正常的思考。
- ⌘ 「酒」是代表一切能破壞正常思考的藥物飲食
- ⌘ 佛教是理性(思考)、德行(行為)的宗教，正常正確的思考(正見)是我們修行的根本。
- ⌘ 條件：是酒、知是酒、入口
- ⌘ 開緣：作藥
- ⌘ 睡前藥酒可喝否？

受持五戒

⌘ 歸依三寶同時應受五戒

☑ 歸依三寶是信願

☑ 受五戒是實行

☑ 歸依後再受戒是分別戒相

⌘ 為盡形壽戒

⌘ 有分受之說，但以全受為理想，五戒相互增上

⌘ 受戒功德：眾福之所歸

☑ 現生不犯國法，不造惡業

☑ 福聚（龍天護持）；離惡（鬼神難侵）

☑ 定慧之增上

八(關)支齋戒

- ⌘原因：在家佛弟子，不能出家修行，而對於出家生活，卻非常欽慕。
- ⌘制戒：所以佛制八戒，為在家弟子的「加行」，一日一夜持戒。(隨受戒人的發心，三日、五日)
- ⌘近住戒：受此戒的，近於僧伽或阿羅漢而住，所以叫近住戒
- ⌘受戒日：一般都在六齋日——每月(舊曆)初八、十四、十五、二十三、二十九、三十日。這一天早上，到寺院裡來，請阿闍黎傳授這日夜戒。到了明日天光，東方發白，就宣告完畢

齋

⌘「洗心曰齋」，長養清淨心

⌘長養身、口、意的清淨

⌘口：語清淨+吃的清淨

⌘吃的清淨：大乘：慈悲觀

三乘：平等觀+不非時食

⌘齋：大乘=不食眾生肉，三乘：不非時食

戒相：

- ⌘ 一、不殺生；二、不盜；三、不淫；四、不妄語；五、不飲酒
- ⌘ 六、不香華鬘嚴身，歌舞觀聽(或分為二支)
- ⌘ 七、不得坐臥高廣嚴麗的床座。
- ⌘ 八、不得非時食(就是過午不食)。
- ⌘ 如再加受不捉持金銀戒，就是正式出家的沙彌戒。
- ⌘ 也有不受持五戒，卻發心修八支齋戒。雖屬例外，但佛法以導人向善為主，所以也認為可以

十善戒(業)

- ⌘ 非制：十善業也稱十善戒，在如來制訂的律儀(有授受儀式的律儀)中，並無十善戒(業)。
- ⌘ 十善業道為最早的菩薩戒(三心相應)
- ⌘ 從早期以來，十善業為主要的德行，與五戒並稱
- ⌘ 戒與律(儀)
 - ⊡ 無論是自誓受，從師受，都是戒，根本為十善業。
 - ⊡ 依據修學者環境，根性，制訂不同的應守規律，如五戒，八戒等是戒，也是律儀

十善戒相

⌘身三：不殺生、不盜、不邪淫，同五戒

⌘口四：

1. 不妄語：同五戒
2. 不兩舌：不搬弄是非挑撥離間
3. 不惡口：不說粗惡的，使人難堪的語言，如呵罵，冷嘲熱諷，尖酸刻薄的批評，惡意攻訐等。
4. 不綺語：不說無意義語，如誨盜誨淫，情歌艷曲，說笑搭訕，或者天南地北，『言不及義』

⌘意三：離貪、瞋、邪見。不讓內心之隨眠起現行成上意識之煩惱。

修定

⌘ 為何要修定？

1. 佈施：積極利他修福，但沒法向內克制欲望
2. 持戒：克己的消極德性——重克制外來引起之粗重煩惱欲望。
3. 修定：「自淨其意」
 1. 淨化內心自起的微細煩惱——五欲之樂
 2. 對治散亂
 3. *身心平衡 (yoga)：心輕安而身輕安，達到身心的平均，堪能力，釋放壓力，血壓、免疫系統、

前方便 (準備)

1. 慈心:(1) 有慈心, 心地就柔和, 容易修習成就。
(2) 成就了, 也不會利用定力通力來擾亂眾生。
2. 住淨戒:
 - 1) 身口有善良的德行伏粗重煩惱(五欲), 易入正定。
 - 2) 如行業不端, 修定就會招魔著邪。成就定力, 也是邪定
3. 修定的善法欲
 - ☑ 確切信解, 修定能引發世間無比的喜樂, 那在修習時, 就能不繫戀外物的欲樂, 持之以恆, 不斷不懈的修去。(上善制下惡)

正修— 調三事

1. 身：

- ☞ 平時：食、衣、住、生活(正知正念)。
- ☞ 修時：立、走、坐、臥，以坐為主
- ☞ 1) 身體要平穩正直，舒適安和，2) 不得隨便動搖，3) 不使身體有緊張積壓的感覺。4)閉目，5)閉口，6) 舌抵上顎

2. 息自然：

- ☞ 長短不可故意控制、非風、非喘、非氣，漸細漸長。

3. 心止於一境

- ☞ 單一所緣，不散亂，不昏沈，不掉舉。

定 (*samādhi*)

1. 什麼是定？

⌘ 定(*samādhi*/三摩地):由「心一境」為性，而達「等持」。心的平等攝持

☒ 心平等:不高揚掉舉，也不低沈昏昧

☒ 心攝持:心攝持於一境

2. 怎樣才算定

☒ 未到地(初禪所攝)

☒ 輕安生起

修定過程：九住心

⌘ 第一階段：重在住心

1. 內住：將心向內住於所緣
2. 續住：心慢慢能持續住於所緣
3. 安住：忘念一起，心一散，能立即察覺
4. 近住：不起忘念，不向外散常，能先制服忘念

⌘ 第二階段：重在伏煩惱(離欲惡不善法)

5. 調順：不為外境(五欲)所誘惑(離五欲)
6. 寂靜：以靜調伏內心的不善法—不正尋思和五蓋
7. 最寂靜：尋思一起，立即調伏

⌘ 第三階段：相似定境

8. 專注一趣：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段
9. 等持：專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住

⌘ 定成就(未到地定)

- ⊞ 輕安樂：由心輕安起身輕安
- ⊞ 於所緣自在：隨時可以依所緣止心

「定」的次第成就

1. 從心的分別說：漸離於分別

☒ 由粗(尋)分別到細分別(伺)

☒ 初禪：有尋有伺三摩地(自性分別)

☒ 初到二禪之中間禪：無尋有伺三摩地

☒ 二禪(以上)：無尋無伺三摩地

☒ 無分別：唯單一的記憶概念(隨念分別)，念定、受等心所，無複雜的推度概念(計度分別)，如意言和語言概念(其他心所)

2. 從情緒來說：苦樂次第盡

- ☒ 初禪—離生喜樂：離欲界欲惡不善所生之喜樂
- ☒ 二禪—定生喜樂：定生起的喜樂
- ☒ 三禪—離喜妙樂(唯五識相應)，離喜所性的干擾
- ☒ 四禪—捨念清淨：離苦樂之捨，由行捨(心所)所生的遍淨念。念不為苦樂受所干擾

次第定

1. 四根本禪:

- ☒ 禪(*dhyāna*): 靜慮, 定慧均等
- ☒ 易起慧觀, 佛法特重

2. 四無色定

- ☒ 空無邊、識無邊處、無所有處、非想非非想處
- ☒ 定力深, 但慧力昧劣

3. 四無量心(定)

- ☒ 慈: 觀對有情除瞋與樂。悲: 憐憫有情之苦。喜: 同情他人之喜樂。捨: 不偏愛親不偏怨敵

戒行為宗要

⌘ 佈施多雜染

⊡ 佈施大多數存有雜染的發心

⌘ 禪定向獨善

⊡ 悲心不夠者，知見不足，易染著禪樂，向於獨善

⌘ 應以持戒為宗(初學的根本)

⊡ 五戒、十善保人身

⊡ 修福不持戒易成大福報畜生或鬼王

⊡ 依戒修定，要發願生人中

⊡ 依戒修其他善法，以引入佛道

易行道 (1):六念

⌘對象：心性怯懦者，有多種怖畏

⌘方法：六念法門

1. 宗教信念

1) 念佛：憶念佛功德，智德、恩德、斷德

2) 念法：清涼解脫之佛法

3) 念僧：僧的清淨和功德，菩薩僧的自利利他。

☑ 繫念三寶功德，自己歸向三寶，深信自己為三寶所攝受護持，心得安定，即能不懼不憂

2. 平常之善行

4) 念施:自己曾多佈施行善助人

5) 念戒:自己所持之清淨戒

6) 念天:自己的各種修為有天的福報

☒ 怕病怕死怕墮落, 經中多教修此六念。

☒ 人不能無病, 不能不死, 如曾修功德, 來生會好過現在

☒ 其實值得怖畏的, 不是老死到來, 而是沒有修習歸依施戒等功德, 空過了一生

易行道 (1):彌勒法門

- ⌘原因: 信念不足者, 要有具體的信念對像
- ⌘方法: 以彌勒未來佛為對象, 求生彌勒淨土
- ⌘彌勒淨土: 兜率天的內院, 彌勒菩薩現正說法
- ⌘特勝:
 1. 近: 地點很近, 同為欲界
 2. 易: 歸依三寶、持戒、如法施, 發願
 3. 普及: 不用發大菩提心或出離心, 發增上生心
- ⌘阿彌陀淨土為大乘不共淨土, 大乘不共法中說