

1. 【三乘】三乘是指：声闻、缘觉和菩萨乘。

一、声闻乘：指能成就声闻果之四谛法门。乘，为运载之意，指能乘载众生至彼岸者，即指佛陀之教法。为二乘之一，三乘之一，五乘之一。

佛陀在鹿野苑说四谛法，憍陈如等五人，由听佛说四谛法的音声而悟道，所以另起个别名叫做‘声闻’弟子。声闻弟子由观四谛之理而出离生死，以达涅槃，故称四谛法门为声闻乘。后来亦将声闻之机类直接称为声闻乘。

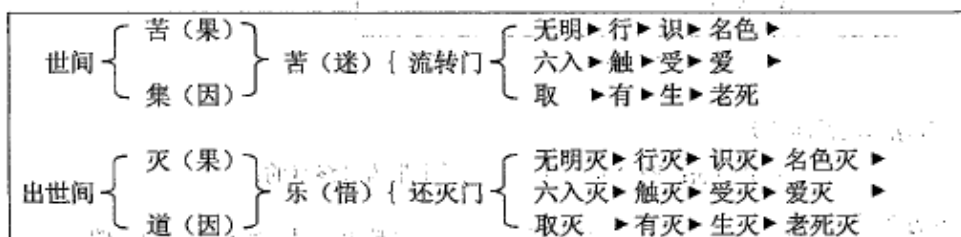
声闻乘的果位：声闻乘修习四谛法而证悟的果位有四：

- (一) 初果—须陀洹（预流）
- (二) 二果—斯陀含（一来）
- (三) 三果—阿那含（不还）
- (四) 四果—阿罗汉（无生）

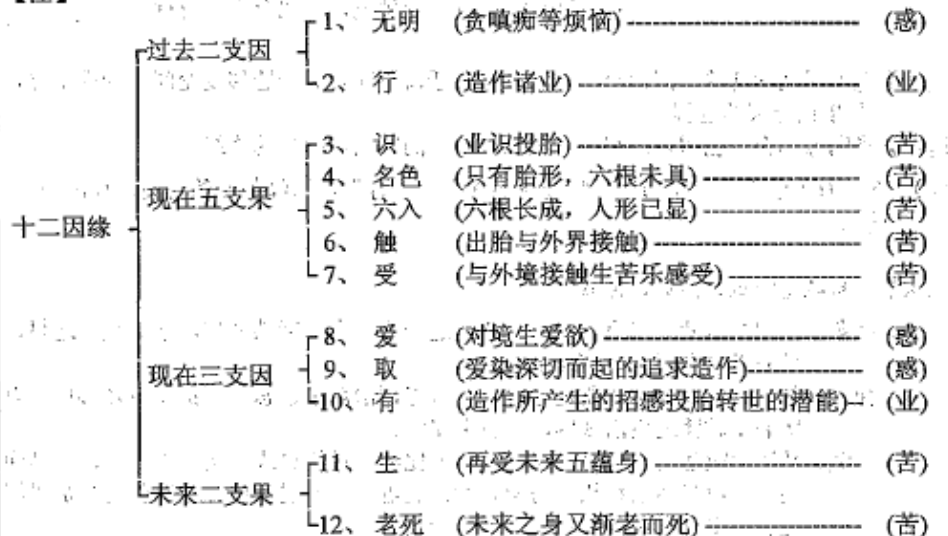
二、缘觉乘：指能成就缘觉果之法门，亦即指十二因缘之法，也就是观察十二因缘之理，而出离生死，以达涅槃。又作辟支佛乘、独觉乘。为二乘之一，三乘之一，五乘之一。缘觉乘的果位就是辟支佛。

三、菩萨乘：三乘之一，五乘之一。又称佛乘。乘，运载之意。以悲智六度法门为乘，运载众生，总越三界三乘之境，至无上菩提大般涅槃彼岸，如乘船过海，故称菩萨乘。或有直称菩萨之机类为菩萨乘。菩萨乘的因位有十地，果位就是佛。

2. 【四谛与十二因缘的关系】



【注】



9. 【十二部经】又称十二分教。

十二部，并不是指十二本佛经，而是依佛经的体裁，内容，文法分为十二个种类。

一、契经：修多罗，如三藏条所定义。

二、重颂经：祇夜，凡经中偈颂，以偈颂体裁重颂前经长行经文之义。

三、授记经：和伽罗那，凡经中佛于菩萨授当来必当成佛之记，于缘觉后世当得道，于声闻人今后世得道，记余六道众生后世所受果报之处。

四、讽诵经：伽陀，或孤起颂，不依长行，直以偈颂显示诸法的经，如《法句经》等。

五、自说经：优陀那，凡无请问者佛自宣说之经文，如《阿弥陀经》。

六、缘起经：尼陀那，佛何因缘说此事，如诸经“序品”。

七、譬喻经：阿波陀那，凡经律中所说譬喻，以譬喻显示法义之处。

八、本事经：伊帝目多伽，即经中讲弟子菩萨声闻等过去世行业事历之经文。

九、本生经：阇陀伽，凡经中佛说自身往昔行菩萨道时事迹。

十、方广经：毗佛略，即一切大乘经之通称。

十一、未曾有经：阿浮陀达摩，即经中说诸天身量，大地震动，旷古稀有，以及佛力不可思议之事的经文，名“未曾有经”。

十二、论议经：优波提舍，即佛所说诸经，若作论议问答辩理，分别广说之经文。

10. 【以智化情】了达缘起的事理真相，以智慧引导感情，不为境相的惑乱所诱惑。

印顺导师《佛在人间一息诤三部曲》：

众生在迷妄中，执常执我，受情意所播弄，所以引生内心无限的忧苦。解脱忧苦，根本是智慧，通达缘起性空的智慧。

1. 「以智化情」：了达缘起的事理真相，不为境相的惑乱所诱惑。

2. 「以智契理」：要以智化情而解脱忧苦，就要「以智契理」而远离迷妄。缘起性空的真智慧，就是契理化情的要着。

3. 「以智兴悲」：能照见一切皆无自性空，也就了达一切如幻如化。大乘佛法，以普利一切众生为目标，就是从缘起性空中来，因为若不是缘起性空，那一切都无法改变了。

「以智化情」，「以智契理」，「以智兴悲」——应用于自己的解脱忧苦，就是「自利」。应用于为人，解除世间的忧苦，就是利他。根治世间迷惑，而引导众生从忧苦中解脱出来，这是佛法的救世观，也是佛法的大慈悲。

11. 【三衣】

依佛制，初期的出家者须过质朴的僧团生活，因此在个人物品方法，仅获准持有三衣一钵、座具及漉水囊，其中，尤以三衣一钵为出家者最重要的持物。三衣就是袈裟，皆为方形，以布切细长条横缝合成，由其所切之条数而分种种：

一、安陀会衣 为五条之袈裟，名下衣，即内衣、中宿衣、中衣、作务衣、五条衣，为做日常劳务时或就寝时所穿著。掩盖腰部以下。也称为五条衣。

二、郁多罗僧衣：为七条之袈裟，名中衣，即上衣、中价衣、入众衣，在寺内之众中为礼诵斋讲着之。是专为掩盖上半身而披的，也称为七条衣。

三、僧伽梨衣：为九条乃至二十五条之袈裟，名上衣，即大衣、重衣、杂碎衣、入聚落衣、高胜衣，为上街托钵或奉召入王宫时所穿之衣，又称九条衣。

而比丘尼除此三衣外，另加僧祇支（梵 *samkaksika*）及阏修罗（*kusula*），合称比丘尼五衣。僧祇支，即覆肩衣，穿在三衣里面，里覆左肩与两腋之衣。阏修罗，即下裙，覆于腰部之衣。

16. 【凡夫有苦而无谛】 佛在《阿含经》中说：「凡夫有苦而无谛。」

即凡夫虽常在苦中(苦)，却不知苦的真相(无谛)，而在苦中作乐，所以不断轮回生死。《涅槃经》卷十四云：「昔我与汝愚无智慧，不能如实见四真谛，是故流转，久处生死，没大苦海，若能见四谛，则得断生死。」

17. 【圣者有苦有苦谛】 佛在《阿含经》中说：「圣者有苦有苦谛。」

由于已经见到法性，所以见道的圣者能够深切体悟苦的真相(有苦谛)，进而推求苦的原因，从而依消灭苦因的方法修行，而证入解脱苦因(生死)的涅槃。

18. 【真实是苦，不可令乐】 佛在《阿含经》中说：「真实是苦，不可令乐。」

从下面的经文，可以理解这句话的意思是在说，即使那些绝对不可能发生的，如用火把月烧热了；或用水把太阳浇冷了，众生在这世间的苦果，都不可能得到真正的乐。

《佛遗教经》尔时阿逸楼驮(duò) (即阿逸多)观察众心而白佛言：「世尊！月可令热，日可令冷，佛说苦谛不可令异。佛说苦谛真实是苦，不可令乐；集真是因，更无异因；苦若灭者即是因灭，因灭故果灭；灭苦之道实是真道，更无余道。」

19. 【此恨绵绵无尽期】 佛在《阿含经》中说：「此恨绵绵无尽期。」

“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期”出自白居易的《长恨歌》。这是在形容唐玄宗与杨贵妃的山盟海誓，原本以为是天长地久的，却转眼就灭了，只留下唐玄宗为了贵妃的死去所产生的遗憾和悔恨，却永远没有尽期。

20. 【五个拔刀的贼】 佛在《阿含经》中说：「五个拔刀的贼。」

(譬喻)有人为王所逼走旷野，有旃陀罗(屠杀者种类之总名)五人各持刀逐其人。五刀譬人之五阴也。见涅槃经二十三，杂阿含经四十三。

由于众生根本无法离开五蕴，而这五蕴又无时不刻的住于四识住中(见物就取如贼)，造成极大的痛苦(八苦如刀割)所以就像五个拔刀的贼；不断的逼使众生在六道的旷野中来回奔走逃亡。

21. 【从物质生起的能力，佛法也称之为色】这里的“色”指的是无表色。

身口意业造作之后就转化为能得果报的一种动力(潜能)叫做业力(能 - 无表色)。(能 - 无表色) 缘 质(新的报体)

22. 【概念】 佛在《阿含经》中说：「概念。」

人类在认识过程中，把所感觉到的事物的共同特点(通过构想，联想等)抽出来，加以概括，就成为概念。比如从白雪、白马、白纸等事物里抽出它们的共同特点，就得出‘白’的概念。当我们的想心所得出‘X’的概念之后，就会对它作出某种符号或名言的施設，否则，我们就无法把这概念留在心上。

17.

20.

I

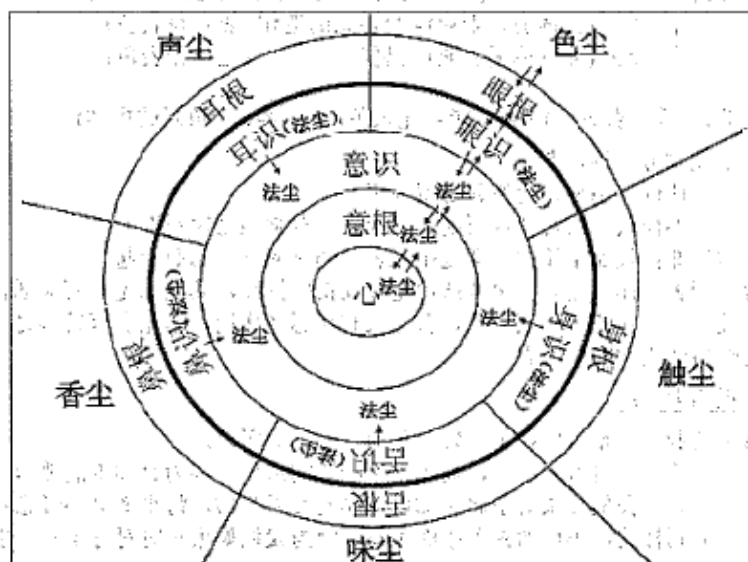
22.

28. 【真我】

婆罗门教是印度古代宗教之一，起源于公元前2千年的吠陀教，形成于公元前7世纪。为多神崇拜的宗教，后又发展出三位主神。婆罗门教认为：

1. 梵天（主神一）创造宇宙，主宰人类的命运；
2. 毗湿奴（主神二）维护宇宙间的和平，展现赏善罚恶的大无畏精神；
3. 湿婆神（主神三）不但能毁灭宇宙，同时能降伏妖魔，繁衍（生殖）世间的活动。
4. 人以及一切有生命者皆有灵魂（真我是恒常存在的）。
5. 躯体死后，灵魂可以转入另外一个躯体复活。
6. 一个灵魂转世可有各种可能的形态：为神（梵辅天，梵眾天），或者为婆罗门、刹帝利、吠舍，或者为贱民、畜牲，乃至下地狱。这一切取决于他现世的行为，尤其是奉行婆罗门教的虔诚程度。
7. 后来又提出达到“梵我一如”，即可获得解脱。
8. 解脱的方法，除了要学习吠陀、祭祀、布施、苦行之外，更须舍弃名利、妻儿亲朋，出家修习瑜伽禅定，使心寂静；由此认识自我，才能得到“梵我一如”的正智。

29. 【心识图解】



30. 【心】

- | | | | |
|---|---|-----------------|--------|
| 心 | { | 从能产生不同心理作用来说 | : 称为心所 |
| | | 从对整体心理作用起主导作用来说 | : 称为心 |
| | | 从认识境界的明了识别来说 | : 称为识 |

31. 【统觉】心对所有心所的心理作用的主导。所以心所必定要与心一起生起，才能操作。而这主导的总体就称为心。

32. 【从取烦恼而生的】是指由于取烦恼而陷于轮回中，所生起的，必定是不自在的苦果，所以说“本质上已免不了苦痛”。

33. 【灵性】指基督教所说，众生的灵是上帝给的，而且是永恒不变的。那些信上帝的死后，他的灵就得到永生，回到上帝所在的天堂。那些不信上帝的死后，他的灵就堕入地狱，永不超生。

定业或不定业。从业的受报机率来说，业又有「决定或不定」三类，其中又有时与报的不同：

(一) 报定时不定

(二) 时定报不定

(三) 时定报亦定

(四) 时报皆不定

依古德说：一切业，都是不决定的。换言之，一切业都有改善可能性的。所以只要能痛下决心，深切忏悔，学佛修行，什么恶业，都有化重为轻，或不定受的希望。

三时业

从造业与受报的时间来说，可分为三时业：

(一) 现报业，是这一生造业，现在就会感果的。

(二) 生报业，要等身死以后，来生就要感报的。

(三) 后报业，是造业以后，要隔一生，二生，或经千百生才受报。

业报的意义

根据世间正见，所有众生的一切果报，必然是由于业力所招感。

業：是我們身、口、意的動作，而引起的一種動力。

報：依所作的業力，感受苦或樂的果報。嚴密的意義是異熟——異類而熟：（善有樂報，惡有苦報。因是善惡，果是無記。）

业报的运作

众生从无始以来，造作的业很多，受报的次序是不能确定的，但不出三大类：

(一) 随重：如重大的善业或重大的恶业；由于业力异常强大，容易现前感果。

(二) 随习：平生没有重大善恶业，但对于某类善业或恶业，养成一种习惯性，而变成很有力量，可以成为招感来生果报的主因。

(三) 随忆念：对于那些没有重业或习业的人，临命终时的忆念，非常重要。

a. 如忽而忆念善行，就引发善业而感人天的果报。

b. 如忽而忆念生前的恶行，就能引发恶业而堕三恶趣。

不过，那些有重业或习业的众生，到临命终时，忆念通常比不过业力，如重业与习业是恶的，那就很难使他忆念三宝，或施戒等功德了。

修行：修因 { 菩萨畏因
凡夫畏果

35. 【业集是由于惑】由于与惑相应，所以凡夫的一切行为，都会产生相应的业力。与“善”的烦恼相应，则产生“乐报”的业力；与“不善”的烦恼相应，则产生“苦报”的业力。由于佛已断尽一切烦恼，因此，佛的一切行为，都不会产生任何业力，所以佛的功德是不增不减的。

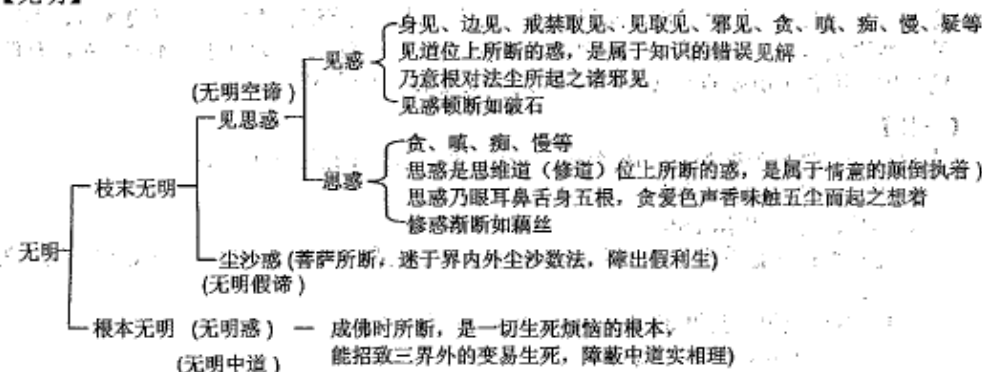
36. 【业有】（亦名行有），业者，谓身口意所作善恶之业因，能招未来乐与苦之业果，因果不爽，故名业有。

37. 【文字，可说是语业的身业化】语言可以通过意志力的推动而由身体（手）的造作把它转化为文字，因此，语言如通过口来表达，就是语业，若通过文字来表达就成了身业，所以文字，可说是语业的身业化。

38. 【和合语】见人斗争劝谏令舍，谓之合语。和合语者，能除两舌。两舌就是挑拨离间的习气，要用和气话来破除。

【参考文献】 [1] 王德成. 中国人口地理学[M]. 北京: 商务印书馆, 1987. 106-107.

一、	貪淫、	六、	痴患、	十一、	言美而懷三毒、	十六、	口痴心淫、
二、	瞋患、	七、	淫惡愚痴、	十二、	言粗心和、	十七、	口痴懷怒、
三、	愚痴、	八、	口清意淫、	十三、	惡口心剛、	十八、	心口俱痴、
四、	淫怒、	九、	言柔心剛、	十四、	言粗心痴、	十九、	口痴心懷三毒、
五、	淫痴、	十、	口慧心痴、	十五、	口粗而懷三毒、		



【万隆门开】大方广佛华严经卷第四十九、普贤行品

佛子！我不见一法为大过失，如诸菩萨于他菩萨起瞋心者。何以故？佛子！若诸菩萨于余菩萨起瞋恚心，即成就百万障门故。何等百万障？所谓：不见菩提障；不闻正法障；生不净世界障；生诸恶趣障；生诸难处障；多诸疾病障；多被谤毁障；生顽钝诸趣障；坏失正念障；阙少智慧障；眼障；耳障；鼻障；舌障；身障；意障；恶知识障；恶伴党障；乐习小乘障；乐近凡庸障；不信乐大威德人障；乐与离正见人同住障；生外道家障；住魔境界障；离佛正教障；不见善友障；善根留难障；增不善法障；得下劣处障；生边地障；生恶人家障；生恶神中障；生恶龙、恶夜叉、恶乾闥婆、恶阿修罗、恶迦楼罗、恶紧那罗、恶摩睺罗伽、恶罗刹中障；不乐佛法障；习童蒙法障；乐著小乘障；不乐大乘障；性多惊怖障；心常忧恼障；爱著生死障；不专佛法障；不喜见闻佛自在神通障；不得菩萨诸根障；不行菩萨净行障；退怯菩萨深心障；不生菩萨大愿障；不发一切智心障；于菩萨行懈怠障；不能净治诸业障；不能摄取大福障；智力不能明利障；断于广大智慧障；不护持菩萨诸行障；乐诽谤一切智语障；远离诸佛菩提障；乐住众魔境界障；不专修佛境界障；不决定发菩萨弘誓障；不乐与菩萨同住障；不求菩萨善根障；性多见疑障；心常愚闇障；不能行菩萨平等施故，起不舍障；不能持如来戒故，起破戒障；不能入堪忍门故，起愚痴、恼害、瞋恚障；不能行菩萨大精进故，起懈怠垢障；不能得诸三昧故，起散乱障；不修治般若波罗蜜故，起恶慧障；于处、非处中无善巧障；于度众生中无方便障；于菩萨智慧中不能观察障；于菩萨出离法中不能了知障；不成就菩萨十种广大眼故，眼如生盲障；耳不闻无碍法故，口如哑羊障；不具相好故，鼻根破坏障；不能辨了众生语言故，成就舌根障；轻贱众生故，成就身根障；心多狂乱故，成就意根障；不持三种律仪故，成就身业障；恒起四种过失故，成就语业障；多生贪、瞋、邪见故，成就意业障；贼心求法障；断绝菩萨境界障；于菩萨勇猛法中心生退怯障；于菩萨出离道中心生懒惰障；于菩萨智慧光明门中心生止息障；于菩萨念力中心生劣弱障；于如来教法中不能住持障；于菩萨离生道不能亲近障；于菩萨无失坏道不能修习障；随顺二乘正位障；远离三世诸佛菩萨种性障。

52. 【依心理学对见、爱、慢、无明的看法】

无明（为一切烦恼的总相）
见：知的谬误
爱：情的谬误
慢：意志的谬误

53. 【分位缘起】是指将十二支分为过去、现在、未来等的三世两重因果。缘起的时间性是螺旋形的，在这螺旋形的时间中，学者向来把那十二支分为过去、未来、现在的三世：如最初的无明行的二支，是属过去的因；最后的生老死的二支，是属未来的果；中间的八支，则是现在的果与因。

54. 【齐识而还，不能过彼】《杂阿含经》卷 12（287 经）

尔时，世尊告诸比丘。我忆宿命未成正觉时。独一静处。专精禅思。作是念。何法有故老死有。何法缘故老死有。即正思惟。生如实无间等。生有故老死有。生缘故老死有。如是有。取。爱。受。触。六入处。名色。何法有故名色有。何法缘故名色有。即正思惟。如实无间等生。识有故名色有。识缘故有名色有。我作是思惟时。齐识而还不能过彼。谓缘识名色。缘名色六入处。缘六入处触。缘触受。缘受爱。缘爱取。

「齐」这个字当做「终点」的意思。即佛陀在推求死的原因时，一直推到「识」就无法再往前推，因为再往前推就回去前世的「死」，所以说不能超过到「识」（「彼」指「识」），就要转回。也就是说「识」是一期生命的开始，也是连贯三世轮回的关键所在。

55. 【不共无明】

意识不与六尘相应时，所起的烦恼叫做不共无明（即意识的潜意分所起的烦恼）。此不共无明行相微细，所以单与第七末那相应（即与见爱慢相应），恒起现行覆蔽真实义理。倘若没有这第七末那，那不共无明就不应该有。凡夫在一切趣生的位分，不断生起迷理的不共无明，隐覆了无我的真实义，也障蔽了无漏智的慧眼。

56. 【真义心当生，常能为障碍，俱行一切分，谓不共无明。】

意思是说：无漏真智本来应当生起，因为有了诸法事理的闇钝障碍，常使它于一切位分（善、恶、无记），不能俱起现行。这障碍，就是不共无明。《摄大乘论》卷一（大正 31，134a1-2）

57. 【有识身】即具有精神作用之身体，即身与心。

58. 【诸业爱无明，因积他世阴】直译就是“爱与无明所集起的诸业力，这些业力的集积造就了下世的五蕴身（即识身）”。即众生感得他世（下世）的五蕴身（即识身）的原因，是由无明与爱所产生的诸业力的集积所造成的。《杂阿含经》第 307 经（第 13 卷）

59. 【异熟】

业成熟就是业转化为果报。

所谓异熟，就是“业（因）”转变为“报（果）”，这个“报（果）”无论在时空或性质都不同于“业（因）”，所以称为异熟。

在《成唯识论述记》卷一讲到“异熟”时说它有三种意义：

一、异时而熟：由造业到成果的时间不同。

二、变异而熟：即果是因之变异而熟。这有二种意义：

a. 果生因灭

b. 因成熟为果的过程，可以受到缘的影响而变异。譬如水果，由初结果到完全成熟，味道上必定有变异。甚或开了花（造了业）但不结果的。

-

64. 【如有智慧而正念现前的，就不起味着，不为情感的苦乐所惑乱】

“如有智慧而正念现前的”这是圣者的境界。所以整句的意思是说，如能像圣者，有智慧而正念现前的，就不会对境界起味着，不为情感的苦乐（圣者没有忧喜）所惑乱而发业与润生。

65. 【正知】

正知 { 知：如实的观察所缘境^A（观的作用）。
正：能正确认识境界的邪正。（依闻思修而得的正见。）

正念则是无间的作意及审察使心识守住正知

如没有正知，内外境界现前，心就随烦恼转，造业集苦而不自知。

如没有正念，时时忘失正知，忘失正知就是没有正知，所以结果也一样。

【A】所缘境应包刮境界现前，我们心识对该境界的反应，就是知道我们在做什么。

“正”则知道该动作的邪正。

66. 【正念】

正念 { 正：时时警觉，时时留意，正知的活动（不偏离所缘境就是正）。
念：把正知安住所缘境上。

约修定来说，当我们选定数息为所缘，在我们数了一段时间后，“念”力就逐渐减弱，即警觉性减弱了，这时，正知也就跟着减弱而偏离所缘境，代之而起的是不正知，即心念随境而转。这时，能够发觉我们偏离所缘而把它拉回的，就是“正念”。因此，可以这么说：修定的重点就是在加强“正念”的监督能力。当“正念”已经加强到，在“正知”有任何偏离都能被发觉。这时，“正念”与“正知”就会在相互助成的情形下，二个都得到加强。当“正念”被加强到完全不会再减弱的时候，那就离定不远了。

67. 【我语取】

《佛性论》卷三云（大正 31•802c）：“我语取，我语者缘内身故，一切内法为我语，贪着内法名我语取。”

“我语取”是缘身心（内）所起的执着。

因为我语取既然是缘身心（内）而起的烦恼，所以这一切烦恼用语言来表示时都有一个

“我”在前面如“我贪”“我嗔”“我慢”“我痴”等。

但佛教是主张无我的，所以认为如“我贪”中的“我”只是语言的施設，即“我贪”其实应说成“假语言施設的我的贪”或简称“我语贪”，但为了方便而说成“我贪”。

所以为了破执，称这些烦恼为“我语取”，让我们知道，“我贪”中的“我”只是一种代名词，而不是有一个真实的我。

68. 【离贪欲者，心解脱；离无明者，慧解脱】

烦恼	贪爱	障碍定修行（共外道）	
	无明	枝末无明	见惑 - 障碍见道智
			修惑 - 障碍一切智
		尘沙惑 - 障碍道种智	
	根本无明	无明惑 - 障碍一切种智	

77. 【信三宝】

【信】是信吗？【信】是信吗？【信】是信吗？

根据《成唯识论》，信的定义是信于实德能，深忍乐欲，心净为性。信就是对信境（信的对象：信实、信德、信能），能作到深忍和乐欲，信的特性（心净）就会显现。这样的信就是“净信”或“正信”。信实、信德、信能，就是信实、信德、信能。信实是真实，就是佛陀所说的法宝，是真实不虚的，深信不疑，名为信实。这里法宝又特别强调四圣谛理。信德是功德，就是对三宝的殊胜功德，深信不疑，即名为信德。信能是功能，就是深信法宝的功能，能得乐果，能成圣道。上述三种为吾人对三宝发生信仰的对境。若能于此境上，有深刻的了解，而产生深信不疑，就叫做“深忍”，如能更进一步地希求自己也能获得同三宝一样的“实”“德”“能”就谓之“乐欲”。有此乐欲，才能引发精进的修行与实践。

78. 【声闻修证次第与位次】

基础行	凡	奉持三皈	三宝为生命的依靠和归宿	随力行善积德，布施修福。得人天的福报，生起世间有漏的善根。	顺福德分	
		持戒清静	守护好自己所受的戒律，密护根门修三妙行			
		发出离心	全心全意的希望离苦得乐，出离心成就即入七加行位	亲近善知识，如理思惟（修四外加行引发出离心）		
修行位次	贤	五停心	不净观、数息观、慈悲观、因缘观、念佛观（界差别观）		三贤	
		别相念住	修四念住各别观（观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我）		外凡贤位	
		总相念住	修四念住总相观：身受心法（无常、苦、空、无我）		顺解脱分	
		煖	修四正勤；观修四谛十六行相			七加行/贤位
		顶	修四神足；观修四谛十六行相		四善根	
		忍	最少具备未到地定；修五根：信、进、念、定、慧；观修：下忍：观欲界、上界、合上下十六行相、中忍：观三十二行相减缘减行、上忍：观欲界一行相		内凡贤位 顺决择分	
		世第一法	五根圆满则五力成就；刹那观一行相即进入预流向			
	圣：四双八辈	预流向	只有十五心，修八圣道以这十五刹那断去八十八使的见惑，即五下分结的三结（身见结、戒禁取、疑结代表）就近入预流果		见道位	
		预流果	第十六心（刹那）之后，修行八正道和七觉支，渐渐欲界前五品修惑（五下分结的另二结，欲贪，嗔渐薄）就近入一来向			
		一来向	修行八正道和七觉支，渐渐欲界前五品修惑（五下分结的另二结，欲贪，嗔渐薄）就近入一来果			
		一来果	修行八正道和七觉支，渐渐欲界前五品修惑（五下分结的另二结，欲贪，嗔渐薄）就近入不还向			
		不还向	修行八正道和七觉支，渐渐欲界前五品修惑（五下分结的另二结，欲贪，嗔渐薄）就近入不还果			
		不还果	修行八正道和七觉支，有欲/无欲用行，到要断初禅第一品修惑的前一刹那，就近入阿罗汉向		修道位	
		阿罗汉向	修行八正道和七觉支，渐渐上二界72品修惑：先断初禅第一品到有顶地第八品（71无间道和71解脱道）最后入金刚喻定断有顶地第九品，即进入无间道断尽五上分结：色贪、无色贪、掉举、慢、无明			
		阿罗汉果	阿罗汉向金刚喻定的无间道断尽五上分结之后即进入阿罗汉果的无学道		无学道位	无学

it

- (四)掉举恶作盖：又作掉戏盖、调戏盖、掉悔盖。心之躁动（掉），或烦恼已作之事（悔），皆能盖覆心性。与昏沉相反，是心性的向上飞扬。恶作是追悔，是从想到亲属，国土，不死，及追忆起过去的事情，或乱想三世而引起的。
- (五)疑盖：于法犹豫而无决断，因而盖覆心性。从三世起，不能正思惟三世的诸行流转，就会着我我所，推论过去世中的我是怎样的，……这一类的疑惑。

盖		五分法身
贪、瞋	能盖障	戒法身
掉悔	能盖障	定法身
昏沉	能盖障	慧法身
疑	能盖障	解脱法身
疑	能盖障	解脱知见法身

84. 【修五想对治五盖】这里不用“观”而用“想”，因为“观”要有“止”为基础。

五盖	障碍法	对治方法
1. 食欲盖	净妙相	- 修不净想：对治淫欲贪：有生命（36不净物）；无生命；（观死尸） - 修缘起观：对治境界贪 - 守护诸根门，保持正念，勿随境转，若有疏忽，即时忏悔；（如前说） - 饮食适量；（如前所说） - 结交善知识，多闻思，培养正知正见； - 适当的言谈。（勿说会产生或增上食欲有关的言语）
2. 瞋恚盖	瞋患相	- 修行慈心想（愿一切众生得乐）； - 修行悲心想（愿一切众生离苦）； - 应当察觉自己对引起瞋恨的对象没有保持正念与反省 - 思惟自己是自己的业的主人及继承人； - 时常做有助于断除瞋恨的思惟； - 结交善知识，多闻思，培养正知正见； - 适当的言谈。（勿说会产生或增上瞋恨有关的言语）
3. 昏沉睡眠盖	黑闇相	- 修光明想：（法义的观察；念佛身相好、功德庄严、万德洪名） - 饮食适量； - 转换身体姿势； - 思惟当于现时精进修行；因为死亡可能随时到来； - 思惟，回忆你所听闻学习之法； - 拉扯自己的耳朵或按摩自己的四肢； - 从座位起身，以水洗脸之后，再向远处遥望； - 经行； - 小睡片刻； - 结交善知识，多闻思，培养正知正见； - 适当的言谈。（勿说会产生或增上懈怠有关的言语）
4. 掉举恶作盖	亲属国土不死寻思追憶昔时笑戏喜乐承事随念	- 修止息想（把心念安止在出入息上面） - 守护诸根门；（如前所说） - 饮食适量；（如前所说） - 多闻思：了解掉举与追悔的成因与过患； - 了解戒律；有利于守护诸根门； - 在任何有空档的时间（四威仪）就专注于禅修业处（如数息）； - 结交善知识，多闻思，培养正知正见； - 适当的言谈。讨论什么在戒律上是适当及不适当的，不作无谓戏论；

aw