



02

《五根五力》講記

如何在日常生活中
運用五根？

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 19 ~ P. 72	無	1. 建立信心	1.1 用佛法調伏自己的心，在生活中體驗佛法，才能生起信心
		2. 信根增長	2.1 信根與信力的意思 2.2 信因果 2.3 信因緣 2.4 信佛法僧
		3. 精進根增長	3.1 精進根與精進力的意思 3.2 善與惡 3.3 精進根的增長
		4. 念根增長	4.1 念根與念力的意思 4.2 念根增長 4.3 四念處的共同功能 4.4 四念處的個別功能
		5. 定根增長	5.1 定根與定力的意思 5.2 定根的修行次第 5.3 定-即是「心一境性」 5.4 定根的修行目的在解脫 5.5 修定，並不一定要入定才有用
		6. 慧根增長	6.1 慧根與慧力的意思 6.2 五根之中以慧根為首 6.3 苦諦 6.4 知苦集諦 6.5 日常生活中的運用

02 如何在日常生活中運用五根？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 19 ~ P. 21	無	1. 建立信心	1.1 用佛法調伏自己的心，在生活中體驗佛法，才能生起信心

1 建立信心

1.1 用佛法調伏自己的心，在生活中體驗佛法，才能生起信心

1.1.1 東初老人：「懂四句不如能夠用一句，講十句不如能夠行一句。」

1.1.1.1 行即是修行

1.1.1.2 沒有修行的心，根是很淺、很浮，不紮實的，禁不起誘惑。

1.1.2 〈例〉能夠持續修行很久的弟子，多半因為打過禪七，在禪七中得益，對生活也有幫助。

1.1.3 懂得經論而不能行，是「說食數寶」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 22 ~ P. 32	無	2. 信根增長	2.1 信根與信力的意思 2.2 信因果 2.3 信因緣 2.4 信佛法僧

2 信根增長

2.1 信根與信力的意思

2.1.1 信根 - 篤信正法的三寶、四諦等，能生一切無漏禪定而得解脫。

2.1.2 信力 - 因信根增長，對三寶虔誠，能破一切疑惑，不受邪信所迷。

2.1.3 信根增長

2.1.3.1 信了之後不再改變

2.1.3.2 繼續不斷的增上信心的力量

2.2 信因果

2.2.1 種如是因，得如是果

2.2.1.1 曾經有過的行為，必定有它的結果。



2.1.2 因果必須要從三世(過去世、現在世、未來世)來看

2.1.2.1 才能將因果講得比較公平

2.1.2.2 現在所得到的幸或不幸，樂或不樂，都是這一生或過去無量的生死之間，曾經造過種種的因的果報。

2.1.3 相信因果，對於災禍與幸運不害怕逃躲，不得意驕傲

2.1.3.1 不會怨天尤人，不會對自己的行為不負責

2.1.3.2 〈例〉911 事件時，有人不該去工作的卻去了因而罹難，有些人應該去工作的卻度假去了。

2.1.3.2.1 應該安全的人，即使遇到危險也能逢凶化吉。

2.1.3.2.2 若是應該此時往生，即使不該去的，因緣也會將他推過去。

2.3 信因緣

2.3.1 諸法因緣生，自性即是空

2.3.1.1 若遇災禍，當以智慧來預防，也以智慧來處理

2.3.1.2 若遇幸運，當以努力來增加它、持續它，並以慈悲心與他人分享

2.3.1.3 既不畏懼災禍，也不奢望幸運，便是「空」的體驗。

2.3.2 因果之間還需加上不同的緣

2.3.2.1 從因至果之間並不是單純的一直線，不同的緣可能改變果

2.3.2.1.1 〈例〉如果能多做一些預防的準備工作，原來會遇到的危險，程度可以減輕。

2.3.2.1.2 〈例〉現在多做一些護持三寶、有利眾生的好事與功德，觀念想法就會改變，命運自然改變。

2.3.3 相信因緣就不會自滿、驕傲，不會哀怨、失望。

2.3.3.1 知道只要因和緣一有變動，目前所遇到的狀況就會改變。

2.3.3.2 相信因緣，必定會面對現實，運用智慧來妥善處理種種狀況。

2.3.3.3 花蓮水災土石流的例子：

2.3.3.3.1 一個村落沒有經驗，沒有警覺，全村遭難，屋倒人亡。

2.3.3.3.2 一個村落因提前做好準備，順利逃出，無人死亡。

2.3.3.4 九二一地震，寺廟內無人傷亡的例子：

2.3.3.4.1 「當時我們並不覺得害怕，房子倒下時，我們很鎮定的找到出路。」

2.3.3.4.2 並不是說信佛誦經的人，就不會遇到災難，而是說可能有改善或避免的機會。

2.3.4 堅信因果、因緣，便沒有理由恐慌、害怕

2.3.4.1 仍應做好安全措施，使得危險性減至最低。

2.3.4.2 該走的時候還是會走的，可是不需恐懼，還是照樣過日子。



2.4 信佛法僧

2.4 佛教由「佛法僧」三寶所組成

2.4.1 佛所說的話是「法」

2.4.1.1 三十七道品的道品次第就是法

2.4.1.2 法必須由老師來教

2.4.2 「僧」- 法的傳承、老師，也代表團體共同的勉勵及規範。

2.5 對三寶的信心以法寶為核心

2.5.1 相信只要有佛法，什麼困苦困難的問題都可以解決。

2.5.2 用佛法來幫助自己、他人的時候，必須相信佛法是正確的。

2.5.3 如何用佛法來幫助自己

2.5.3.1 以佛法調我們的心，改變自己的行為。

2.5.3.2 多與人結善緣，多說好話、做好事。

2.5.3.3 如此，心裡平安，命運自然也會改變。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 33 ~ P. 42	無	3. 精進根增長	3.1 精進根與精進力的意思 3.2 善與惡 3.3 精進根的增長

3. 精進根增長

3.1. 精進根與精進力的意思

3.1.1 精進就是四正勤：

3.2.1.1 已生的惡不善法令斷除

3.2.1.2 未生的惡不善法令不起

3.2.1.3 已生的善法令住不忘

3.2.1.4 未生的善法令之生起

3.1.2 精進根 - 於正法修四正勤，無有間雜

3.1.3 精進力 - 因精進根增長，能除身心懈怠，斷諸惡行。

3.2. 善與惡

3.2.1 相對性的善與惡

- 一般所說屬這一類，比較好或比較壞

3.2.2 絕對的善

3.2.2.1 心不受任何的境界狀況所動、所影響，其禪定和智慧皆已成就

3.2.2.2 是精進修行的努力方向目標



3.2.3 絕對的惡

- 極罪惡之行為，如殺人、放火、搶劫、強暴等

3.3 精進根的增長

3.3.1 經常過著生善而止惡的生活，便是精進根的增長。

3.3.2 要練習做到「境隨心轉」

3.3.2.1 「心隨境轉」的心是不善心 - 已經受到了環境的誘惑與刺激

3.3.2.2 保持安定、清楚、清明的心

3.3.2.3 當心受到環境影響時，要警覺自己的心已經跟不善相應了

3.3.2.4 自我調整 - 環境是環境，自己是自己，不要受到影響

3.3.3 建立善與不善的認知

3.3.3.1 不善

3.3.3.1.1 讓自己痛苦、情緒波動，影響他人也陷入痛苦不安的種種行為

3.3.3.1.2 在不利己也不利人的情況下，語言的行為、身體的行為及心裡的念頭

3.3.3.2 善

3.3.3.2.1 對自己的情緒及生活有安定感、安全感

3.3.3.2.2 將健康的念頭以及語言等行為，分享給周遭的人

3.3.3.3 善的增長

3.3.3.3.1 對於不是生活在周遭的人，也要有利益他們的想法、語言及行為

3.3.3.3.2 自己已從煩惱得到解脫，也要把自己從佛法所獲得的智慧與人分享

3.3.3.3.3 以慈悲心助人從痛苦中得到解脫，就是最好的善。

3.3.4 生活中的例子

3.3.4.1 打死法師身上的蚊子，自以為是幫法師的忙。

3.3.4.1.1 這位菩薩的心不善，以差別心來看眾生。

3.3.4.2 一位女眾自認沒有問題，所有的問題都在先生身上，要請師父找她先生來修行。

3.3.4.3 一位男眾，向師父抱怨，太太學佛之後常常講他，要他不要打牌、釣魚、喝酒。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 42 ~ P. 54	無	4. 念根增長	4.1 念根與念力的意思 4.2 念根增長 4.3 四念處的共同功能 4.4 四念處的個別功能

4 念根增長

4.1 念根與念力的意思

4.1.1 念根—於正法記憶不忘，時時處處修四念處。

4.1.2 念力—因念根增長，能破諸邪念，成就出世正念功德。

4.2 念根增長 - 修習四念處法門使得善根增長

4.2.1 四念處法



4.2.1.1 內容：

4.2.1.1.1 觀身

4.2.1.1.2 觀身受

4.2.1.1.3 觀心念住

4.2.1.1.4 觀法念住，於四聖諦法，記憶不忘。

4.2.1.2 基礎：依據四聖諦「苦、苦集、苦滅、苦滅」之道：

4.2.1.2.1 苦、苦集

一般人將「身、受、心、法」當成是我，於是產生了種種執著，因此有苦與苦集。

4.2.1.2.2 滅、道

經由觀念上的轉變，順著修行離苦的方法，就可以斷苦集，而證苦滅，寂滅為樂，便是徹底離苦得樂

4.2.1.2.3 修四念處之後必須要修四正勤

否則即使接受了解觀念，遇到痛苦煩惱時，還是放不下、擺脫不了。

4.3 四念處的共同功能

4.3.1 具分析及理解兩種功能，可以從四念處的觀想轉變成為自己的觀念

－ 體驗到「身、受、心、法」經常都是在變化的，是無常的，是空的，是無我的。

4.4 四念處的個別功能

4.4.1 觀身不淨一對治身體的執著

4.4.1.1 對身體的執著：

多數人認為自己的身體是最好最可愛的，只有少數人偶爾會討厭自己的身體。

4.4.1.2 身體的兩種不淨：

4.4.1.2.1 肉體上本身就是不淨的

－ 身體不洗澡、不漱口、害了病，就會產生污垢、油膩。

4.4.1.2.2 生理反應帶來的不清淨的業

－ 身體是由物質的五根「眼、耳、鼻、舌、身」構成

－ 物質的五根產生了五欲

－ 五欲的需求，便會造成種種的不善業，因此稱它為不淨。

4.4.1.3 以身體作為修行的工具：

4.4.1.3.1 眾生不知道身體是不淨的，把它變成了一個製造惡業的機器

4.4.1.3.2 從佛或解脫者的立場看，身體是不垢不淨的，只是一個工具

4.4.1.4 兩種方法觀照身體的不淨

4.4.1.4.1 在打坐時觀：

071403 《五根五力》講記-02 如何在日常生活中運用五根？

- 打坐時體驗身體的感覺、感受。
- 剛打坐時，也許會覺得身體好自在、好舒服
- 時間稍久，身體就會產生許多的問題，譬如痛、癢、酸、麻、冷、熱等，這便是不淨。

4.4.1.4.2 在日常生活中觀：

- 觀照身體是不可靠的，事故的無常隨時隨地都可能發生，使身體受到傷害，這也叫做不淨。

4.4.1.5 觀身不淨是一種智慧

4.4.1.5.1 目的是要讓我們少一些執著，少一些心理的不平衡。

4.4.1.5.2 凡夫不知道身體是不淨的，在遇到不淨的狀況時，無法平衡地接受這個事實

4.4.1.5.3 如果已經知道身體本來就是有問題的，當出現狀況時，就沒有煩惱了。

4.4.2 觀受是苦—用身體來體驗身體的覺受

4.4.2.1 「受」- 是通過身體而得的心理的反應，因為身體有了狀況，才有受的反應

4.4.2.2 「受」- 是五根接觸到五塵時，產生心理的直接反應，如：

4.4.2.2.1 眼睛接觸形、色

4.4.2.2.2 耳朵接觸聲音

4.4.2.2.3 鼻子接觸嗅覺

4.4.2.2.4 舌頭接觸味覺

4.4.2.2.5 身體接觸粗、細、濕、冷、暖等

4.4.2.3 受有三種

4.4.2.3.1 苦受

4.4.2.3.2 樂受

4.4.2.3.3 不苦不樂受

4.4.2.4 苦有三種

4.4.2.4.1 苦苦

4.4.2.4.2 壞苦

4.4.2.4.3 行苦

4.4.2.5 受即是苦：

4.4.2.5.1 苦受，即是「苦苦」：痛苦、沮喪、難過等

4.4.2.5.2 樂受，即是「壞苦」：

- 一切都是無常的，不可能永遠保持快樂。
- 例如，所謂「樂極生悲」、「春宵苦短」。

4.4.2.5.3 不苦不樂受，即是「行苦」：

- 「行苦」的行 - 五蘊中的行蘊



071403 《五根五力》講記-02 如何在日常生活中運用五根？

- 行蘊是一種微細的心理現象，在達到相當深的禪定之後才能體驗到。
- 入了深定後，好像很安全、很快樂，可是出定之後煩惱照樣現前，清淨、安定的心不可能持久。
- 即使達到最高境界的禪定還是會退失，因此稱為行苦。

4.4.2.6 觀受是苦

- 放下所有一切的受，出離這三種苦，才能出離苦海而得解脫。

4.4.3 觀心無常一心念如瀑流，不斷的在轉動

4.4.3.1 心念就像瀑布的水

4.4.3.1.1 水幕不斷往下奔流，看起來似乎有個瀑布，其實是一個幻象。

4.4.3.1.2 前一秒鐘的瀑布成分和後一秒鐘的瀑布成分，早已不是同樣的東西。

4.4.3.2 心念無常：

- 心念持續不斷地在轉動，看來是連貫的，其實是不同的，這便是無常。

4.4.3.3 知道無常，面對無常：

4.4.3.3.1 在成功、快樂時，不會太得意、太興奮，因為知道是無常。

4.4.3.3.2 在痛苦、悲傷時，可以幫助自己，減輕或縮短痛苦的時間及程度，也不會陷入絕望，因為知道痛苦也是無常的。

4.4.3.3.3 不論是苦是樂，都能夠以平常心來生活，而能夠種善根使五根成長。

4.4.4 觀法無我

4.4.4.1 一般人以三種「受」、三種「苦」為「我」

- 身心都是在三種「受」與三種「苦」之中打轉

4.4.4.2 無我即解脫

4.4.4.2.1 一切的身心現象的我是假的。

- 看到身心的種種現象，並沒有一個真實的我在其中，

4.4.4.2.2 沒有那個痛苦、煩惱虛妄的我，只有智慧與慈悲，就是解脫的人了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 54 ~ P. 61	無	5. 定根增長	5.1 定根與定力的意思 5.2 定根的修行次第 5.3 定-即是「心一境性」 5.4 定根的修行目的在解脫 5.5 修定，並不一定要入定才有用

5 定根增長

5.1 定根與定力的意思

5.1.1 定根一攝心不散亂，制心於一境，寂靜不動



5.1.2 定力—因定根增長，能破一切煩惱亂想，發起諸種禪定解脫

5.1.2.1 不為色、聲、香、味、觸等五種貪欲惡不善法所誘惑困擾

5.1.2.2 不為昏沈、掉舉、亂心所障礙，使心住於一境

5.1.2.3 於定不起執著，自在遊戲於諸種禪定

5.2 定根的修行次第

5.2.1 從信、精進、念，然後再修定

5.2.2 主要修的是四神足

5.2.2.1 四神足是修四種定的力量之後，而產生的功能。

5.3 「定」— 即是「心一境性」

5.3.1 心止於一處，沒有妄想、雜念而進入禪定

5.3.2 定的層次

5.3.2.1 世間的定，從身心輕安、未到地定、色界的定、無色界的定。

5.3.2.2 解脫的定，必須從世間定一步一步往上走。

5.4 定根的修行目的 — 解脫

5.4.1 解脫定 — 又稱為滅受想定、滅盡定

5.4.1.1 從定境出離，不以定境為解脫，放下對定的執著。

5.4.1.2 不執著欲界的五欲，也不執著色界、無色界的定樂或定境。

5.4.2 釋迦牟尼佛對解脫的定義、方法及步驟：

5.4.2.1 四禪八定 — 世間的定

5.4.2.2 九次第定 — 八定之後的出世間定

5.4.3 「定根」所指的是九次第定

— 不過從輕安開始，就可以算是定的善根出現了。

5.5 修定，並不一定要入定才有用

5.5.1 在修定的過程中就已經在種善根了

5.5.2 在練習修定時會發現自己的心非常混亂、不平衡，不容易接受自己的指揮

5.5.2.1 因此，更應該用禪修的方法，幫助自己性格的穩定和人格的發展。

5.5.2.2 減少自己與自己，自己與他人的矛盾衝突。

5.5.3 用在日常生活中 — 能幫助我們使得情緒平和、穩定，不受環境的影響而波動不安。

5.5.3.1 能讓我們臨危不亂

5.5.3.1.1 遇到任何狀況時，心不會亂，且會恰到好處地來處理、應變

5.5.3.1.2 例如，紐約世貿大樓倒下時，能逃的盡快逃，能救人的想辦法救人。

5.5.4 心，如何不受環境影響？

5.5.4.1 一方面要靠觀念的調整



- 5.5.4.1.1 經常要有無常及應變的心理準備。
- 5.5.4.1.2 隨時留心自己生活的環境及動作，準備著遇到危險發生時該如何應對。
- 5.5.4.2 一方面要透過方法的練習
 - 5.5.4.2.1 中國的佛教徒都會念「南無阿彌陀佛」、「南無觀世音菩薩」，將危險交給佛菩薩，心中就不會那麼恐懼了。
 - 5.5.4.2.2 注意呼吸、體驗呼吸以及數呼吸，用這種方法來調整心情，當危機出現時，便能從容去處理而不會慌亂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 61 ~ P. 72	無	6. 慧根增長	6.1 慧根與慧力的意思 6.2 五根之中以慧根為首 6.3 苦諦 6.4 知苦集諦 6.5 日常生活中的運用

6 慧根增長

6.1 慧根與慧力的意思

6.1.1 慧根—於四諦法觀照明了，是由定中觀智所起，了知如實的真理

6.1.2 慧力—是因慧根增長，能遮止三界見思一切煩惱，可達解脫

6.2 五根之中以慧根為首，皆為慧根所攝

6.2.1 知苦諦，知苦集諦，知苦滅諦，知苦滅之道諦。三十七道品次第，全屬慧根所攝。

6.2.2 未開悟之前，慧根是從聽聞佛法開始

6.2.2.1 因此，慧根即是領悟力很高，一聽佛法就容易接受，並且願意照著去做。

6.2.3 佛法的基本道理就是四聖諦「苦、集、滅、道」

6.2.3.1 釋迦牟尼佛最初度五比丘弟子，講的就是四聖諦

6.2.3.2 從釋迦牟尼佛的智慧，產生了四聖諦的佛法

6.2.3.3 再用四聖諦的佛法來開發眾生心中的智慧，而使眾生得解脫

6.2.4 四聖諦「苦、集、滅、道」的三個層次

6.2.4.1 已知苦的事實，也知道苦是因何產生，這是集

6.2.4.2 苦要從修道來斷除，這是滅

6.2.4.3 苦已滅、集已斷、滅已證，能夠親自實證四諦，實證滅苦。

6.2.4.3.1 「所做皆辦、不受後有」— 滅苦得解脫，從此以後受苦的事實已經不存在，這就是阿羅漢了



6.2.5 修習四聖諦的次第

6.2.5.1 普通人從第一個層次學起

6.2.5.1.1 先要認定、瞭解到苦的事實

6.2.5.1.2 然後希望離苦

6.2.5.1.3 然後修道以離苦

6.2.5.2 聲聞僧是修小乘的佛法 - 從五停心到三十七道品，看似需要長時間

6.2.5.2.1 善根深厚的人，聽到四聖諦就能夠從初果、二果、三果，而至阿羅漢果。

6.2.5.2.2 釋迦牟尼佛度五比丘即是講四聖諦、八正道，而令五比丘先後証得阿羅漢果。

6.2.5.3 中國禪宗是頓悟法門 - 也因為對象是慧根深厚之人

6.2.5.3.1 慧根的深淺很難評斷、衡量，不要因為自己看不懂、聽不懂，就以為自己沒有慧根。

6.3 苦諦 - 三苦的次第說明：

6.3.1 苦苦：最容易發現與理解

6.3.2 壞苦：可以經過回憶、思考，從邏輯推理上得到

6.3.3 行苦：只有在進入甚深禪定之後，才可知道

6.4 知苦集諦 - 苦從集而來，苦集就是造業

6.4.1 造業就是苦的原因

6.4.1.1 造什麼樣的業，得到什麼樣的果。

6.4.1.2 一般人只知道不喜歡痛苦的苦，但在造業時往往覺得是快樂、隨性、自在的。

6.4.2 業的性質

6.4.2.1 所造的是惡業還是善業由身體、語言、心理的三種行為所決定。

6.4.2.2 但是「意業」是最根本的

6.4.2.2.1 生理的肢體造業以及語言上的造業，其原動力是來自頭腦裡的

6.4.2.2.2 即使只是在想，沒有講也沒有做，同樣也造了業。

6.4.2.3 意業分為兩類：

6.4.2.3.1 思業 - 是思維上的一種意業

6.4.2.3.2 思已業 - 是思維之後所產生的言語等行為

6.4.2.3.3 例如，知道師父在講「五根、五力」，動了去聽講的念頭，這是思業。

6.4.2.3.4 在第一個念頭之後，又想盡辦法問路，並且來聽了佛法，就是思已業

6.4.2.4 已造之業又分善業、惡業兩類

6.4.2.4.1 善業又稱白業，惡業又稱黑業

6.4.2.5 善業(白業)又分兩種：

6.4.2.5.1 「無漏業」

- 修行佛法以離苦得樂，也就是依照三十七道品次第修習，能夠斷除



071403 《五根五力》講記-02 如何在日常生活中運用五根？
煩惱，得究竟解脫。

6.4.2.5.2 「有漏業」

– 因做好事而結了人緣，能得好的果報，在人、天享受，但不一定修持得解脫的法門。

6.4.2.6 無漏業與有漏業，都有共業與不共業兩種

6.4.2.7 無漏業

6.4.2.7.1 共業—基本修行的方法和觀念完全相同

例如，信因果、信因緣、要持戒、修定、修智慧。

6.4.2.7.2 不共業—有的是修聲聞道，有的是修菩薩道

例如：菩薩道之中，有的偏重於辯論，有的偏重布施，有的偏重於神通。

– 由於不同的個性，就呈現不同的型態，而造了不同的無漏業。

6.4.2.8 有漏業

6.4.2.8.1 共業

– 生在同一個時代、同一個環境中的人，可能造了同樣的業、共同的業，將來的果報，可能就是生於同一個環境中，受同樣的苦與樂。

6.4.2.8.2 不共業

– 每個人都有自己的性格、嗜好、習氣，即使生在同一個環境，也會有不同的行為表現，將來受報時，也就會有差異了。

6.5 日常生活中的運用

6.5.1 同一時代、同一環境的人，為何有不同的遭遇與待遇

6.5.1.1 因為過去所造的業裡有共業與不共業。

6.5.1.2 相信有共業、有不共業，相信因為自己曾經造了種種和他人的共業及不共業，就能夠接受如今在同中有異的結果。

6.5.2 知道思業、思已業是有好有壞的

6.5.2.1 好的思業、思已業就是要發願、發悲願、發弘願、發度眾生的願

6.5.2.2 發願不只發一次，要繼續不斷的發，然後照著去做。

6.5.2.3 從思已業的觀點，看當前的現象

6.5.2.3.1 在這一生中，如果發生了不如意或不幸的事，可能是因為在過去世發了願要幫助人，而在此生現身說法，結果自己受苦受難了。

6.5.2.3.2 從思已業的觀點來說，造的便是善業

6.5.2.3.3 例如，九一一事件的罹難者，也可以說都是過去發了願的。

– 我們要相信是由於他們的思已業，使得這個世界能夠更加和平共處。

– 同時提高警覺，使得不再有恐怖的事件發生。



討論題目

1. 如何建立修學佛法的信心？
2. 淺談信根與信力的意思。
3. 如何增長信根與信力？
4. 如何用佛法來幫助自己？
5. 淺談精進根與精進力的意思。
6. 如何增長精進根與精進力？
7. 什麼是相對的善與絕對的惡？
8. 如何讓自己不為境所轉？
9. 如何練習做到「境隨心轉」？
10. 淺談念根與念力的意思。
11. 如何增長念根與念力？
12. 淺談四念處「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」之意涵。
13. 如何將四念處的觀想，轉變成自己的觀念？
14. 淺談「三苦」與「三受」。
15. 淺談定根與定力的意思。
16. 如何增長定根與定力？
17. 修定，一定要入定才有用嗎？
18. 如何用「定」於日常生活中？
19. 淺談慧根與慧力的意思。
20. 如何增長慧根與慧力？
21. 淺談四聖諦「苦、集、滅、道」的三個層次。



22. 請說明修習四聖諦的次第？
23. 說明「業」的性質？人是如何造業的？
24. 什麼是「思業」與「思已業」？
25. 什麼是「有漏業」與「無漏業」？
26. 同一時代、環境的人，為何會有不同的遭遇與待遇？
27. 師父常說「受苦受難的是大菩薩」，為什麼？

