

【四海水】（科註第317頁倒數第5行第89集2012年12月26日）

《佛光大辭典》「四大海」：指環繞國土四周之海。大海為眾河所歸，乃水之積聚，其量為最。（下略）

【生起次第】（科註第317頁倒數第1行第89集2012年12月26日）

藏傳佛教無上瑜伽部禪定修持法之一。

《佛教大辭典》：「生起次第」是為求淨治四生（胎、卵、濕、化）習氣，解脫凡庸所見、所聞、所知三者之縛，現見本尊、真言、智慧（身、語、意）之本性而修習的瑜伽。

即用觀想的方法，轉變凡夫執著，進入智慧壇場之中，把自身觀想為本尊，自己與本尊身、語、意、功德、事業無二無別（下略）