```
所依灭 -─- 没有轮回
                     所依转
                           得清净
                     遍知所缘
                            ·修出离就是遍知所缘,遍知轮回;因为遍知所缘,所以厌离轮回。
                            就是爱解脱,声闻的修行是靠分别智慧,菩萨道一定也要有分别
                     爱乐所缘
                            智慧。重点是在无分别智慧(见道)。
            四种瑜伽
                     (注:《瑜伽师地论》卷13: 丙七闻所成地 -> 广释其相 -> 内明处 -> 想差别施设建立相 -> 第四
                     颂 -> 所作: 云何所作?谓八种所作。一、灭依止,二、转依止,三、遍知所缘,四、喜乐所
                     缘,五、得果,六、离欲,七、转根,八、引发神通。修习瑜伽、修习止观时的情况; 十科:
                     所作、所缘、瑜伽、止、观、作意、教授、德、菩提、圣教;
                     卷28: 问:修瑜伽者凡有几种瑜伽所作?答:四。何等为四?一所依灭。二所依转。三遍知所
                     缘。四爱乐所缘。所依灭及所依转者,谓勤修习瑜伽作意故,所有粗重俱行所依渐次而灭,所
                    有轻安俱行所依渐次而转,是名所依灭及所依转瑜伽所作。遍知所缘及爱乐所缘者,谓或有遍
                    知所缘爱乐所缘与所依灭转而为上首,由此遍知所缘爱乐所缘增上力故,令所依灭及所依
                    转。)
                          资粮道这里也是种性,没有资粮道,没有福,没有智慧,
                    资粮道
                          不能够深入加行道。
                          例声闻: 就是观无常; 观无常 -> 苦,无常的苦 -> 无我 -> 厌离,离欲 -> 灭 -> 全部放下 -> 成佛
                                  - 心是一切法的根本。心是涅槃、轮回的所依。
                                  🦟 有二法 💛 来自于心,来自于阿赖耶识。
                                  - 无二法 —— 来自于心,来自于阿赖耶 —— 无二法就是无分别境界
                                  - 有分别智慧 ---- 靠有二法;用有二法可以彻底的了解〔人无我〕。
                                            靠无二法; 了解 [法无我] ,需要修无二法。
                                             (注:《摄大乘论·所知相》世尊有处说一切法常,有处说一切法无常,有处说一切
                                             法非常非无常,依何密意作如是说? 谓依他起自性,由圆成实性分是常,由遍计所执
                                            性分是无常,由彼二分非常非无常:依此密意作如是说。如常、无常、无二。如是
                                            ·苦、乐,无二。淨、不淨,无二。空、不空、无二。我、无我,无二。寂静、不寂
                                   - 无分别智慧
                                             静,无二。有自性、无自性,无二。生、不生,无二。灭、不灭,无二。本来寂静、
                                             非本来寂静,无二。自性涅槃,非自性涅槃,无二。生死,涅槃,无二亦尔。如是等
                                             差别,一切诸佛密意语言,由三自性应随决了,如前说常无常等门。
                                             《瑜伽师地论》卷36: <真实义品·入法无我>: 又诸菩萨由能深入法无我智,于一切法
                                             离言自性,如实知已,达无少法及少品类可起分别,唯取其事唯取真如。不作是念,此
                                             是唯事是唯真如,但行于义。《披寻记》——八三页:深入法无我智者:此相应智唯菩
                                             萨有,不共声闻,难知难见,故名为深。如实知已,达无少法及少品类可起分别。)
                                         - 见分、相分/ 能观、所观。
                                         (注:《摄大乘论·所知相》: [若意识,以一切眼为最初,法为最后,诸识为相,以意识识
                                         - 为见」。注:眼耳鼻舌身意、色声香味触法是意识的相分,也就是一切的所缘境界都包括在
                                         内了; 意识本身就是见分)
                          阿赖耶识/心
                                          (《摄大乘论·所知相》: [若处安立阿赖耶识识为义识,应知此中余一切识是其相识,若意识
                                         识及所依止是其见识。由彼相识是此见识生缘相故,似义现时能作见识生依止事。如是名为安
                                         · 立诸识成唯识性」。 注:这段话前面部分是说,阿赖耶识是义识(义是因的意思,阿赖耶识为
                                   · 自证分 -
                                         相识、见识的因) ; 阿赖耶识的相分是眼耳鼻舌身、色声香味触法这一切识(也就是前五根和六
                                         尘);它的见分是前七识(「意识识」就是前六识,「及所依止」就是末那识))
                                          (妙境长老在《解深密经·一切法相品》: 我们这个心, 有体有用, 用就是见分和相分,
                                         体就是自证分、证自证分。你自己心里分別,我心能够见、闻、觉、知一切法,那就是见
                                         分,所见、闻、觉、知的那么就是相分。能发出来这个见分、相分的,就是自证分。自证
                                         分本身呢,还有一个证自证分来证实这件事。这都是分別,可以不必执著这件事。)
                                          (例:你想到一个不可意的事情,心里有不舒服的感觉,这个不舒服的感觉就是见分;你
                                         想到的那个事情,就是相分;然后,如果你知道自己不舒服,这个就是自证分。)
                                   阿赖耶的真性就是如来藏,如来藏就是佛性,就是清净的心。
                                               (注:《摄大乘论·彼果智》: [应知法身由几佛法之所摄持? 略由六种,一、由清净,
                                               谓转阿赖耶识得法身故」。
                                               转阿赖耶识成法身成自性身。无垢识、无分別智、真如,三法融合为一,就叫做法
                                               身。(佛的无垢识就是清净的心)
                                               成佛时转第八识成大圆镜智時,大圆镜智为平等性智、妙观察智、成所作智的依止处,这三智是
                                               由它现出来的。大圆镜智能摄藏一切清净法的种子,能变现佛的一切的根身器界,变现无量无边
                                              ·的清净的世界,这可见大圆镜智在佛的无量功德里面的重要了。以自性身为依止,而现出来受用
                                               身和变化身。佛的受用身、变化身实在就是依大圆镜智所现。那么大圆镜智也就是自性身了,自
                                   (《摄大乘论》) 一
                                               性身里面包括真如。
                                              - 「一切众生皆有佛性」这个佛性,也就是如来藏性; 又,窥基法师解释这个佛性是理性佛性。
                                               我们如果去学习《阿含经》《阿毗达磨论》《般若经》《宝积经》《华严经》《法华经》《解深
                                               密经》《楞伽经》,你全面的认识了佛法的时候,会有几种走向:我执特别强的人,如果没有
                                               我,会觉得很有问题,比如说生死轮回里没有我,他就会认为没有我就断灭了。比如说我们修止
                                               观,照见五蕴皆空,我们不说有圆成实性,圆成实性就是如来藏,我们不说有圆成实,只是一个
                                               依他起一个遍计执,那么照见五蕴皆空时,色不可得,受想行识不可得,眼不可得,耳鼻舌身意
                                               不可得,能观察的般若智慧也是毕竟空寂的,这个时候还有什么?这个时候,对我的执着比较重
                                               的人,就会感觉到断灭了,那就会有无我怖,这是一个很恐怖的境界。也有人对我的执着不是那
                                               么强烈,就是随顺佛法的教导,把爱见烦恼断掉,最低限度得阿罗汉果,发无上菩提心最低限度
                                               就是大菩萨了,那就没有无我怖。但是有我怖的人对于佛法的信心就会动摇。如果说有一个如来
                                               藏有一个圆成实性呢,哦,还没断灭。所以对这一类的人来说呢,圆成实或者如来藏是有用的,
                                               使令他能心安继续地信佛学佛修学止观。)
                                 佛教的修行目标,声闻道和菩萨道都是离无明。
                                 爱乐涅槃,爱乐清净,才能够离无明。
                    加行道
                                                 阿罗汉的境界就是不执著所有的分别,靠遍知所
                                                 缘、爱乐所缘
                                 声闻道: 离烦恼障, 离烦恼
                                 就是离无明
                                                 阿罗汉没有烦恼,不过还没有办法用分别智慧出
                                                 离烦恼习气
                                                没有般若波罗蜜就没有菩萨
                          离无明
                                                分别的智慧
            五种道
                                                超越分别的智慧
                                菩萨道: 离烦恼障和所知障
                                                                                ·菩萨不入、不证罗汉的境界
                                                 修波罗蜜才能够用有为法, 出离所有的烦恼习
                                                 气,最终成佛
                                道是无漏有为法: 声闻道是强调分别智慧。
                                 修无漏法,菩萨道是强调无分别智慧。当然无分别智慧还是需要分别智慧,分别智慧
                                还是需要无分别智慧
                          福资粮
                                正念、正知、多闻、三昧(就是静虑、禅那),根律仪、减少饮食、睡眠。
性空长老
                                 ·内观;解脱轮回的苦;用内观才能够出离所有的烦恼。
                          智慧资粮
12/24下
午_之一
                                             性空长老《四无量心 最美丽的修行》: 《清净道论》把以戒学来
                                             断烦恼的过程称为「彼支断」,支是因的意思。比如因为有贪的
                                             因缘, 所以用持戒来避开贪; 或是修不净观来更有效的断除贪
                                             欲,或对治与贪欲有关的烦恼;修安那般那念时,对治妄念以及
                                             与妄念有关的所有烦恼。这也是要靠智慧。
                                  戒学 —— 彼支断
                                             戒,根律仪:出离减少烦恼,出离身口的不善业,
                                             它还没有力量出离意的不善业。
                                              有彼支断,才能镇伏而断。镇伏而断是止的境界,定的境界。
                                              在定的境界里不会有烦恼,这是以定来伏烦恼。
                                 - 定学 —— 镇伏而断
                                              深入定,就没有苦,出离五盖;镇伏二断;不善三
                                                                           眼镜蛇的故事;
                                              业不现行; 禅定是很有力量的善业。
                                                                           随眠、缠
                                             以定来伏烦恼,这是暂时的,只有用智慧的观,如实分别,断而断,彻底断除
                                             一切烦恼以及烦恼的种子(随眠)。虽然行者依需要及修行进步的程度而有不同
                                             的断,其实三种断是一个过程。
                                 · 慧学 -
                                      ·断而断
                          出离烦恼
                                             断而断;只有明才能出离无明
                                  这三种断也就是《瑜伽师地论》里的三种离: 断界、离欲界、灭界。
                                 其实它们是一个过程,只是过程中有不同的程度而已。
                                  (注:卷27,子三所缘 -> 净行所缘 -> 阿那般那念所缘 -> 显修念 -> 五种修习 -> 别辨五种 -> 十六胜行
                                  修习 -> 念断等息: 「云何诸界? 所谓三界。一者断界。二者离欲界。三者灭界。见道所断一切行断,
                                  名为断界。修道所断一切行断,名离欲界。一切依灭,名为灭界」。
                                  断界:初入圣道,成就无我的智慧见到第一义谛,见到诸法寂灭相的时候。断五下分结里贪瞋,这时
                                  候就是修道了。把贪瞋这二种烦恼断掉了的时候,就是离欲界了,超越了欲界到了色界了,名离欲
                                  界。一切依灭,名为灭界:一切有漏种子都灭了。一切有漏的种子叫做依;烦恼的现行依种子为所
                                  依。一切爱见烦恼所所依止的种子全面的灭掉了,色界、无色界的烦恼,五上分结种子也灭了,这时
                                  候叫做灭界。)
                                  佛教就是出离烦恼为主
                                                - 贪心,修不净观/不净相
                                         不净所缘
                                                (注:不净所缘有六:朽秽不净、苦恼不净、下劣不净、观待不净、烦恼不净、速坏不
                                                净;如是不净,是能清净贪行所缘。贪有五种。一于内身欲欲欲贪,二于外身淫欲淫
                                                贪,三境欲境贪,四色欲色贪,五萨迦耶欲萨迦耶贪,是名五贪。为欲令此五种欲
                                                贪,断灭除遣不现行故,建立六种不净所缘。)
                                         - 慈愍所缘 —— 嗔心,修慈心观/慈心相
                                 净行所缘
                                         - 缘性缘起所缘
                                         - 界差别所缘
                                        - 阿那般那念所缘
                          四所缘事
                                  遍满所缘
                          卷26/27
                                  善巧所缘
                                 - 净惑所缘
                                  (注:丙十声闻地 -> 巳三出离地 -> 辛二品类建立(第二瑜伽处) -> 子三所缘)
                         无事烦恼 —— 入见道的过程,虽然还有烦恼,但烦恼没有基础
                                   有种性的众生有意乐修善法,烦恼的力量会减少 -> 入见道
                    见道
                         有种姓、无种姓
                                    没有种姓的众生没有意乐,只有随眠,无法入见道
                         菩萨道 —— 意乐成熟,入菩萨地,遍知所缘,爱乐所缘,无二法为所缘
                    究竟道
                                趣入
                                            云何胜缘? 谓正法增上他音, 及内如理作意。
                     寅一养护定资粮
                                       胜缘
                                                   苦、空、无常、无我
                                                                   奢摩他、毗婆舍那
                                                   苦、无常、无我、不净
                                            如理作意
                                出离的
                                                   "我"就是常的法,了解无我才能真正的开悟;无
                                因缘
                                                   我是一切法的共相 - 有为法、无为法、涅槃
                                            (注:卷21:云何劣缘?谓此劣缘乃有多种。谓若自圆满、若他圆满。若善
                                            法欲,若正出家,若戒律仪、若根律仪、若于食知量、若初夜后夜常勤修
                                       劣缘
                                            习性寤瑜伽、若正知而住、若乐远离、若清净诸盖、若依三摩地。性 hào
                              位离
                                    身远离者:谓不与在家、及出家众,共相杂住,
                              身远离
                     寅二远离处
                                    独一无侣:是名身远离。
                                                                这样就可以深入三昧
                                    心远离者: 谓远离一切染污无记所有作意, 修习
                              心远离
                                     一切其性是善能引义利定地作意、及定资粮加行
                                    作意:是名心远离。
                                                   同分所缘
                                                   (注: 「于所知事同分影像」: 前五识和色声香味触接触时去
                                       奢摩他: 九种心住 -
                                                   认识前五境,这叫所知事。第六意识所分别所观察的色声香味
                                                   触法,与前五识所知事是相同的。影像:第六意识所观察的是
                                                   前五识所知事的影像,与它相似,就像镜中的影像似的;影像
                                                   是亲所缘缘,所知事是疏所缘缘。你闭上眼睛思惟前五识所知
                                                   道的事情,这就叫做所知事同分影像。闻慧思慧也有这种境
                                                   界,这是闻慧思慧的同分影像。
                                                   高深的禅定里面去观察所知事,也叫做同分影像。此时的观察
                                                   有四种不同,即拣择、极拣择、遍寻思、遍伺察。)
                                                     - 正思择
                               修止观三昧
                                                    - 最极思择
            声闻种姓
            子五安立
                                                    - 周遍寻思
                                               四种观
                                                                                 卷30
                                                     - 周遍伺察
                                                      (注: 卷30 丙十声闻地 -> 巳三出离地 -> 辛三安立瑜
                                                     伽 (第三瑜伽处) -> 子五安立 -> 心一境性及障清净
                                                     处 -> 心一境性 -> 辩品别 -> 四种慧行 -> 出体性)
                                       毗婆舍那
                                                     – 遍满所缘
                     寅三心一境性
                                                      - 净行所缘
                                                      ·善巧所缘
                                               四所缘事
                                               卷26/27
                                                      · 净惑所缘
                                                       (注:丙十声闻地 -> 巳三出离地 -> 辛二品类建立(第
                                                      二瑜伽处) -> 子三所缘)
                               修心一境性能够障清
                               ·清除五盖
                     寅三障清净处
                               (注:卷30_四种慧行: 卷30 丙十声闻地 -> 巳三出离地 -> 辛三安立瑜伽 (第三瑜伽处) -> 子五安
                               立 -> 心一境性及障清净处 -> 心一境性 -> 辩品别 -> 四种慧行)
                              调练心作意
                              滋润心作意
                     寅四作意处
                              生轻安作意
                                       配合止和观的作意;要有轻安才能够了解无功用
                              净智见作意
```

(注:卷30 丙十声闻地 -> 巳三出离地 -> 辛三安立瑜伽 (第三瑜伽处) -> 子五安立)