2022年8月12日

01:19:26 kathy: 上次我们讲过怎么修止观，以契入真如
01:20:21 kathy: 止的目标就是 心不动；修观就是心相
01:20:41 kathy: 观有三个所缘：自相、共相、真如
01:21:03 kathy: 真如就是胜义现观，相就是相现观
01:21:20 kathy: 思维相，依照俱舍论，有十六剎那
01:21:49 kathy: 苦集灭道谛都有四相：苦法智忍、苦法智等等。。。
01:23:00 kathy: 修止观是靠三种智慧：能知（三慧），用三慧，修行人就内正思维；用四种寻思的道理，寻思名、事、自性、差别
01:23:28 kathy: 在忍的情况，就变成四种如实智，领导修行人见道
01:23:55 kathy: 除遣粗相、细相
01:24:10 kathy: 四圣谛、四念住，它们的相渐渐要除遣
01:25:39 kathy: 见道以后，修行人，不但要修有分别影像，无分别影像，他要成就第三个所缘 – 事边际所缘：尽所有所缘 五蕴十二处十八界
01:25:47 kathy: 如所有所缘
01:26:32 kathy: 苦集灭道对应四种真如
01:27:00 kathy: 菩萨的现观，目标是除遣二取：能取和所取
01:28:15 kathy: 修行人就是以所缘、作意、思维、思维止观，乐修，也靠近目标
01:29:00 kathy: 心就是如如，所以在如如里面没有能取和所取
01:29:56 kathy: 威德就是威力
01:30:17 kathy: 菩萨学，有七个学处：自利，他力，威力，
01:31:43 kathy: 菩萨要从第一地到第十地，最后到佛地，他的烦恼越来越轻
01:32:47 kathy: 他圣人的烦恼是有事烦恼。凡夫的烦恼是无事烦恼
01:33:10 kathy: 我们的行为是靠我们的习气，我们过去的经验
01:33:28 kathy: 威力：依照瑜伽师地论，有三种还是五种
01:33:50 kathy: 身威力：就是定自在，六种神通
01:34:10 kathy: 他能够改变形状。。。。
01:35:33 kathy: 圣人的烦恼是法为所依，凡夫的是“我”为所依
01:39:11 kathy: 八解脱、八胜处，10遍处
01:40:15 kathy: 唯识30颂、20颂
01:41:28 kathy: 善知心生：这是最重要，你了解心生的过程，就知道如何思维所有的法
01:42:09 kathy: 因为所有的法都是靠心，心的分别是一个过程。因为我们不了解心生的过程，所以我们以为心就是我
01:42:36 kathy: 三者、善知心出：出有漏法，出烦恼
01:43:32 kathy: 云何善知心住？谓如实知了别真如
01:44:00 kathy: 有名、我们才了解义
01:44:40 kathy: 北传的观是靠概念，我们思维概念
01:45:40 kathy: 「善知心住」就是依如而住
01:45:59 kathy: 佛教不相信上帝，但相信法

01:46:55 kathy: 十六心行：就是心的见分，一定要了解。
01:47:18 kathy: 有阿赖耶识，才会有见分和相分
01:47:42 kathy: 耶识，才有见分和相分，见分就是能取，相分就是所取
01:48:08 kathy: 阿赖耶，执受五根
01:48:21 kathy: 执受心里面的种子
01:48:40 kathy: 就是过去的经验，就是心里面的随眠
01:49:13 kathy: 执受相续性；阿赖耶又叫做藏识；能藏，所藏，执藏
01:52:08 kathy: 阿赖耶识的行相，我们不能知道
01:53:03 kathy: 如果没有阿赖耶，那心有什么相续
01:53:39 kathy: 阿陀那识
01:54:42 kathy: 云何善知心生？ 二者、种种行相所缘识生，谓顿取一切色等境界分别意识，及顿取內外境界觉受，或顿于一念瞬息须臾现入多定、见多佛土、见多如来分别意识。
01:55:18 kathy: 行相 是指能缘
01:55:43 kathy: 能缘虑种种所缘境的心相，就叫做行相
01:58:33 kathy: 无漏意识
02:00:37 kathy: （「一念」：特别健康的人，一弹指有六十五剎那，一剎那就是一念。「一百二十个剎那算一个怛剎那，六十个怛剎那算一个「瞬息」。三十个瞬息就是一个「须臾」。这个大菩萨他一念之间能入很多很多的定、三昧。他在清净的天眼里能见多佛土，很多很多的佛世界，能看见很多很多的佛，这样的分别意识，这不是平常人了。一剎那间、一念瞬息之间能入多定，怎么会这样子呢？这是佛菩萨的那种神通境界是不可思议的，我们凡夫沒有办法想得到的。）
02:01:36 kathy: 三者、小相所缘识生，谓欲界系识。
02:01:58 kathy: 小相，就是欲界
02:02:14 kathy: 系就是缚的意思，不自在的意思
02:02:39 kathy: 这是说第八识阿陀那识，也就是阿赖耶识，在三界里的情况。
02:02:51 kathy: 四者、大相所缘识生，谓色界系识。
02:03:41 kathy: 五者、无量相所缘识生，谓空、识无边处系识。– 无色界前两个定 的阿赖耶识，
02:04:23 kathy: 六者、微细相所缘识生，谓无所有处系识。– 无色界四空定里的第三个定
02:06:48 kathy: 七者、边际相所缘识生，谓非想非非想处系识。
02:07:37 kathy: 在无所有处 思维 能观无所有处的心，那变成最微细的所缘，那就是非想非非想。
02:08:23 kathy: 非非想的想，很微细，不能说它是想，也不能说它是不想，所以称它为 非想非非想
02:08:51 kathy: （非想非非想天是三界最后的边际了）
02:09:01 kathy: 唯识是说明自在的境界为不受
02:09:49 kathy: 色界禅，无色界禅，八解脱，八胜处的修行，非常的重要
02:10:09 kathy: 八者、无相识生，谓出世识及缘灭识。
02:10:55 kathy: 没有二取：能取和所取

02:11:28 kathy: 缘灭识：就是受想灭定的识
02:12:10 kathy: 在受想灭定里面，没有能取，没有所取，那个时候可以完全远离有漏法。这个境界不能够用戏论来了解
02:12:19 kathy: 所以它是出世
02:12:28 kathy: 它是超越受
02:13:12 kathy: 就是罗汉的受，就是大菩萨的受
02:14:04 kathy: 第六地菩萨可以修受想灭定，三果圣人也可以修受想灭定
02:14:37 kathy: （也就是灭尽定 – 这是三果圣人或六地菩萨才可以修的）
02:15:20 kathy: 在受想灭定里，还是有阿赖耶识（前七识都不活动了）
02:15:45 kathy: 南传佛教认为，心出现是靠色法，不是靠名法
02:16:15 kathy: 九者、苦俱行识生，谓地狱识。在地狱里，只有非可爱的境界
02:16:47 kathy: 只有忧受，没有喜受
02:16:59 kathy: 十者、杂受俱行识生，谓欲行识。
02:17:31 kathy: 转识相应三种受：苦受乐受不苦不乐受
02:18:33 kathy: 不苦不乐受：舍受；阿赖耶，末那识，意
02:18:56 kathy: 十一、喜俱行识生，谓初二静虑识。最明显的喜，在初禅和二禅
02:20:30 kathy: 十二、乐俱行识生，谓第三静虑识。– 安乐
02:20:41 kathy: 四禅：舍乐；初禅二禅：喜乐
02:22:22 kathy: 十三、不苦不乐俱行识生，谓从第四静虑乃至非想非非想处识。– 从色界第四禅往上到无色界的四空定
02:22:38 kathy: 舍：行舍，受舍
02:22:49 kathy: 行舍：就是不执著
02:23:19 kathy: 十四、染污俱行识生，谓诸烦恼及随烦恼相应识。
02:23:56 kathy: 就是第七识 末那识，末那识不间断的有四种烦恼
02:24:37 kathy: 20种随烦恼。6种或者10种根本烦恼
02:25:17 kathy: 六种根本烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑、恶见
02:25:33 kathy: 十五、善俱行识生，谓信等相应识。
02:25:49 kathy: 善心所相应识
02:26:30 kathy: 十六、无记俱行识生，谓彼俱不相应识。不响应善行和不善行相应
02:26:38 kathy: 
02:26:50 kathy: 云何善知心住？谓如实知了别真如。
02:27:28 kathy: 真如就是无戏论，无分别。智慧和真如是平等平等，所以心能够住
02:27:51 kathy: 菩萨通达事边际所缘
02:27:53 kathy: 如如
02:28:12 kathy: 所以没有我，没有人我，没有法我，这就是心住
02:28:19 kathy: 心住在哪里？在无我
02:28:43 kathy: 云何善知心出？谓如实知出二种缚，所谓相缚及粗重缚。此能善知，应令其心从如是出。
02:29:38 kathy: 出两种缚，那第七识就没有了
02:29:53 kathy: 云何善知心增？谓如实知能治相缚、粗重缚心，彼增长時、彼积

集時，亦得增长、亦得积集，名善知增。
02:31:18 kathy: 现行增，叫增长，种子增长，叫积集
02:34:08 kathy: 云何善知心减？谓如实知彼所对治相及粗重所杂染心，彼衰退時、彼损减時，此亦衰退、此亦损减，名善知减。
02:36:12 kathy: 两个系：相系，粗重系，在修道的过程中，逐渐减轻
02:37:35 kathy: 云何善知方便？谓如实知解脱、胜处及与遍处，或修或遣。
02:38:21 kathy: 第一解脱：有色观诸色
02:38:42 kathy: （內有色想观诸色解脱）
02:39:31 kathy: 2.「內无色想观诸色解脱」
02:41:12 kathy: 3.「净解脱身作证具足住解脱」
02:42:15 kathy: 4.. 空无边处解脱、识无边处解脱、无所有处解脱、非想非非想处解脱。
02:43:19 kathy: 八胜处：1.「內有色想观外诸色少胜处」；2.「內有色想观外诸色多胜处」；3./4.「內无色想观外色少胜处」、「內无色想观外色多胜处」；
02:44:12 kathy: 十遍处：地水火风、青黃赤白，空无边处、识无边处。
02:45:55 kathy: 或修或遣：修就是不让那些障碍出现
02:46:10 kathy: 三种障碍：烦恼障碍、业障碍。。。
02:46:28 kathy: 如果能够这样修，就能得到威力
02:46:54 kathy: 慈氏菩萨复白佛言：「世尊！如世尊说『于无余依涅槃界中，一切诸受无余永灭』。何等諸受，於此永滅'？