


### 會場守則

- 一. 尊重智慧財產權
  - ➡ 現場請勿對著PPT錄影，或拍照
  - ➡ 請勿向主講人索取PPT
- 二. 尊重聽眾的權益
  - ➡ 請關手機，或轉為振動



## 自性而住，緣心行相 - 與心何異

《解深密經·分別瑜伽品》

課程名稱：  
《解深密經》  
- 融攝止觀  
· 真如觀  
67+2=69

主講人：釋聖玄  
北京大學·  
哲學博士/候選人  
2024-3-31



### 《解深密經》— 架構


分別瑜伽品· 第7講

經典教導  
《解深密經》  
《瑜伽師地論》  
《成唯識論》  
《百法明門論》

唯識經論

我認識所緣· 唯識所現  
此心生時·  
相似有異三摩地  
· 所行影像顯現  
自性而住· 緣心行相  
與心何異  
於諸影像不能如實知  
唯是識  
作顛倒解

主題名稱：  
自性而住·  
緣心行相—  
與心何異



### 課程內容 - 跨界融合

1. 主題內容 + 名相解說

2. 會通 - 宗教 Vs. 科學

3. 釋疑解惑 - 知見 + 生命實踐

憶往昔



### 開場視頻

## 量子糾纏— 與人的意識(之1)

(111集·《維摩詰經》)



梵唄行推曲· 央廣精品

# 憶往昔



**《憶往昔》：量子糾纏—與人的意識(之1)—**

視頻簡介

✦ 本視頻是針對宏觀，進行量子糾纏的討論：

1. 2021年以前，科學界所討論...都是微觀量子糾纏
2. 人的心意識，是否也會被量子所糾纏？！
3. 過度重視現象界的所有，謂之“身”，則必有大患

✦ 能將注意力移轉至如如不動的終極本質，它才是衍生意識與現象界一切的本源。

1. 這說明：相隔很遠的二個物替，瞬間影響彼此。

**心得報告第一段，務必融入佛教義理，段落名稱：**

**量子糾纏 VS. 佛法會通—話止觀**

www.fog.com

http://www.luu-may.com

傳著心 巴處琉璃，編著願願 壽域菩提...

**圓滿《憶往昔》視頻  
接續：  
經典援引**



釋聖玄·北京大學/哲學系 博士候選人



**《解深密經》**  
分別瑜伽品  
第 7 講  
**自性而住·緣心行相  
—與心何異**

New PENSION

**分別瑜伽品·第7：自性而住·緣心行相—與心何異...之一**

經典原文

✦ 《解深密經·分別瑜伽品》云：

**“世尊！若諸有情自性而住，緣色等心所行影像，彼與此心亦無異耶？”**

**“善男子！亦無有異！而諸愚夫由顛倒覺於諸影像，不能如實知唯是識，作顛倒解。**

（《大正藏》第16冊，#0676經，頁698中，唐玄奘/譯

**分別瑜伽品·第7：自性而住·緣心行相—與心何異...之二**

經文釋義

✦ 本品繼續演說：寂止與勝觀的基礎觀念：

1. 本文第一句，可理解如下：“若諸有情以色等自性為心所行，而住於其影像”。
2. 例如：心想蘋果，則出現紅透的影像；心想 拉丁音樂則出現舞動的身影...等。此種顛倒妄想，是因為...吾人將蘋果的形色，直接誤解成為蘋果的自性。
3. 世人的顛倒想，概括為：
  - 1) 誤以為...自己...住於萬法現象界每一物的自性中，這就是顛倒妄想。
  - 2) 其實我人自己所住，是事物的影像之相。
  - 3) 由於以上的錯誤理解，因此，吾人將事物當成真
  - 4) 其實我人所看見的外境，只是心的行相，並非捷

**分別瑜伽品·第7：自性而住·緣心行相—與心何異...之三**

綜論—心行相與心、無異

✦ **綜論：心行相與心...無異**

1. **彼與此心無異**：意指，心所行相，就是心的投射故云：與此心無異。
2. **若心為有異**，是謂：不知唯識，所造成的顛倒想
3. **宇宙萬法，以鏡性為自性**，如前所喻：一切鏡影像，以鏡性為自性。
4. 佛之教導：乃將一切外境事，都視為影像，因為它們是鏡中的鏡影。此鏡影引生心的行相，**行相在心中顯現，是謂：心見外境相。**
5. 若能了知這一切義理，即知：外境，唯識所現。

恭祝閣府：妙吉祥如意！



主講人：釋聖宏 北京大學/哲學系/哲學系 博士候選人



### 《憶往昔》：喚醒·激活—朝向反射…一

#### 喚醒·激活—朝向反射…一

憶往昔—視頻簡介

1. 止觀過程，如何覺知喚醒與激活，這二個生理反應。
2. 朝向反射：調節 (mediation) 情緒對注意力的影響。
3. 注意力具備“指向性”與“集中性”二大特點，因此，被公認是最具體，而且與覺知最密切相關。
4. 朝向反射，應該具備二大階段：
  - 1) 喚醒(Awakening)：才會具有“反應+質疑”的特質。因為，喚醒：對所有刺激產生簡短的動態反應 (Dynamic response)，包括，增加心跳、呼吸、血壓，以及對行為與腦波的覺醒。
  - 2) 激活(activation)，則是行為的振作性準備。吾人應該疊加在喚醒之上。以下是心得報告第一段

喚醒、激活—話止觀

### 《憶往昔》：喚醒·激活—朝向反射…二

#### 朝向反射—話止觀

朝向反射—話止觀

1. 朝向反射與止觀關係甚深，因為前者是後者的守門員
2. 朝向反射：主要調節 (mediation) 情緒對注意力的影響
3. 注意力具備“指向性”與“集中性”二大特點，因此，被公認是最具體，而且與覺知最密切相關。
4. 注意力，在唯識則稱為“作意”，意指：警心為性，在所緣境事中，引心為業。據此，確知作意與覺知相關
5. 朝向反射，應該具備二大階段：
  - 1) 喚醒(Awakening)：才會具有“反應+質疑”的特質。喚醒：對所有刺激產生簡短的動態反應 (Dynamic response)，包括，增加心跳、呼吸、血壓，以及對行為與腦波的覺醒。
  - 2) 激活(activation)，則是行為的振作性準備。吾人應該疊加在喚醒之上。

### 《憶往昔》：喚醒·激活—朝向反射…三

#### 喚醒 + 疊加激活—止觀中的生理變化

喚醒 + 疊加激活—話止觀

1. 喚醒與疊加激活對止與觀的重要性：是幫助行者了知止觀中的生理變化。
2. 坊間行者，顯少有機會理解：止觀中的生理變化。
3. 喚醒並非是單一狀態(single state)，因為喚醒，也是記憶和其它高階層次資訊處理的基礎。所以，喚醒應該包括：低電位快速腦波、行為加強、擴大主觀，以及自主神經的複雜反應。
4. 至於激活(activation)，則是行為的振作性準備 (tonic readiness)。激活的生理反應，通常呈現為...心跳緩慢 血壓降低...等。但是，位相性(topological)的激活，則帶來心跳加快，例如：抑制性神經突觸 (synapse)的傳遞介入神經傳導作用...等。

### 《憶往昔》：喚醒·激活—朝向反射…四

#### 綜論：朝向反射·助益止觀

綜論：朝向反射·助益止觀

1. 朝向反射：包括，喚醒與疊加激活，同步涉入...反應與質疑。
2. 專注於“注意力”發展的朝向反射，其中它所帶來的“反應”特質，與止觀中的“止”(Concentration)息息相關，因為，透過喚醒與激活的疊加，強化“止”的訓練。
2. 由喚醒所帶來的“質疑”特質，則涉入“觀”(contemplation)的特性。透過團團的疑情超越，不斷彰顯般若根本智的力與用。據此，喚醒中的“質疑”直接啟動“發慧”功能，自然與“觀照”相互契應。
3. 綜論：行者應該深入探討自我在止觀行誼中的朝向反射注意力，才能正確役用生理變化，不被生理所侷限