

正思惟 - 心 - 境性

解深密經·分別瑜伽品
68集

課程名稱：
《解深密經》
- 融攝止觀
· 真如觀
68+2=70

主講人：釋聖玄
北京大學·
哲學博士/候選人
2024-4-7

《解深密經》—架構

分別瑜伽品·第8講

主題名稱：
自性而住·
緣心行相—
與心何異

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

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
修觀·相離作意思惟心相
修止·相續作意無間心
止觀和合俱轉
若正思惟心一境性



《憶往昔》視頻

客觀世界—只是投影
(宇宙全息觀)

《憶往昔》：客觀世界 - 只是投影...之一

🌈 全息攝影(Holograms) - 簡介

1. 全息與一般攝影的標的物概念，有何不同？！
2. 全息攝影中的每一個碎片，即便再作分害，為何都能再呈現整體？！
3. 什麼是最高層宇宙投射？！
4. 請闡述：局部與整體的關係？！
5. 為何需要訓練“正思惟”？

心得報告，請融入今的教學主題內容：正思惟與心一境性，第一段名稱：

客觀世界 vs. 心投射—話止觀

視頻—簡介

名相解說：

八正道·正思惟 心一境性

名相解說 - 八正道

名相解說——八正道

✦ 八正道/Eightfold Path，又名八聖道，即八條聖者的道法

1. 正見/Right View：即正確的見解。
 2. 正思惟/Right Thought：即正確的思惟。
 3. 正語/Right Speech：即正當的言語。
 4. 正業/Right Action：即正當的行為。
 5. 正命/Right Livelihood：即正當的職業。
 6. 正精進/Right Effort：即正當的努力。
 7. 正念/Right Mindfulness：即正確的念力。
 8. 正定/Right Concentration：即正確的禪定。
- 修此八正道，可證得阿羅漢果。

名相解說：正思惟・三結 - 詳解

名相解說：正思惟・三結

✦ 正思惟

又作正志、諦念，正思惟指依正諦見而正確思惟，思惟正諦如實知見。人天乘學習的斷三結 聲聞乘；學習的四果，乃至大乘等增上，不得離開四聖諦。思惟又可分類為出離思惟、無恚思惟、無害思惟、邪思惟、有漏正思惟、無漏正思惟等。

✦ 三結

1. 見結：我見之束縛。
2. 戒取結：被行邪戒所縛。
3. 疑結：懷疑正理，根本智不彰。

名相解說：心一境性

名相解說：心一境性

✦ 心一境性

定義：心一境性，又稱：一境性，意指：心集中一處，以利進入禪定狀態。

✦ 闡述：

1. 心一境性，又名為定，不昏沉、不散亂。
2. 大乘的定：不怕念起，力求不受環境起伏、波動而影響，作到定慧等持、止觀不二、道在平常日用中的工夫。
3. 易言之，一切外境及心境的執著都要解脫，是謂：一心一境性。

名相解說 - 六現觀...之二

名相解說——六現觀之二

4. 現觀智諦現觀：謂緣非安立諦之根本智，以及後得二智。通於見道與修道。
 5. 現觀邊智諦現觀：謂現觀智諦現觀之後，緣各種安立諦之世智、出世智。通於有漏無漏一切之見道、修道。所謂現觀邊智諦現觀：即現觀後所得智、名現觀邊智。當知此智，從見道起，方現在前。
 6. 究竟現觀：謂究竟位中一切之諸智。
- 以上詳閱：瑜伽師地論卷七十一、成唯識論卷九、顯揚聖教論卷十七。故稱戒現觀。

《解深密經》

分別瑜伽品 第8講

正思惟一心一境性

分別瑜伽品・第8：正思惟一心一境性...之一

經典原文

✦ 《解深密經・分別瑜伽品》云：

“慈氏菩薩復白佛言：「世尊！齊何當言菩薩一向修毘鉢舍那？」
佛告慈氏菩薩曰：「善男子！若相續作意[*]唯思惟心相。」
「世尊！齊何當言菩薩一向修奢摩他？」
善男子！若相續作意唯思惟無間心。」
「世尊！齊何當言菩薩奢摩他、毘鉢舍那和合俱轉？」善男子！若正思惟心一境性。」
”(《大正藏》第16冊・#0676經，頁698中，唐玄奘/譯)

分別瑜伽品·第8：正思惟一心一境性...之二

經文釋義

- ✚ 本品具體解說：寂止與勝觀的操作
1. “齊何”：意指，根據什麼？！文本顯示：菩薩根據什麼來修止與觀。
 2. 勝觀的操作：若相續作意思惟心相：意指，應由相續起作意而作思惟！思惟什麼呢？！思惟心行相。
 - 1) 相續：意指...心。因為心念，是相續的。每一個心念，都有作意，由作意再起思惟，思惟心行相
 - 2) 程序：心/心念→作意→起思惟→所思心行相
 3. 寂止的操作：相續地起作意，再起思惟...思惟無間心
 - 1) 程序：相續心起作意→起思惟→所思乃無間心，即相續心。
 4. 和合俱轉：修止觀雙運。如何修？正思惟一心一境性

分別瑜伽品·第8：正思惟一心一境性...之三

經典原文

- ✚ 《解深密經·分別瑜伽品》云：
- “「世尊！云何無間心？」
 「善男子！謂緣彼影像心，奢摩他所緣。」
 「世尊！云何心一境性？」
 「善男子！謂通達三摩地所行影像，唯是其識；或通達此已，復思惟如性。」”
 （《大正藏》第16冊，#0676經，頁698中，唐玄奘/譯）

分別瑜伽品·第8：正思惟一心一境性...之四

經文釋義

- ✚ 本品所述，皆與心攸關
1. 修觀時，應作意：思惟心相。
 2. 云何心相？三摩地所行有分別影像，毘鉢舍那所緣：修定時：應作觀心相，即被觀察到...有分別的影像。
 3. 定中的心相與凡夫的心相：都是有分別的。
 4. 凡夫所作的分別：就所見的鏡影而作分別。所以，凡夫分別是顛倒分別，既不見鏡，便將鏡影視為真。
 5. 定中所作的分別：同時見鏡與鏡影，而後分別鏡影
 6. 修止觀的心相：是正思惟三摩地分別行相，既見鏡，又能決定鏡影不成真實。

分別瑜伽品·第8：正思惟一心一境性...之五

經文釋義

- ✚ 承上頁：修止、修止觀雙運、如性
1. 修止：相續作意唯思惟無間心。
 2. 云何無間心？緣彼影像心，奢摩他所緣：在寂止中，緣影像的心，就是無間心。無間心，必然是相續心，因為，每一個影像都由心念而出，而影像都是相線的，所以說，無間心，就是相續心。
 3. 修止觀雙運：要正思惟一心一境性：通達修定所緣的境與影像，都是唯識所現。不僅如此，還得通達所觀之如性，這是一種過程。如若能通達所觀之...影像唯識 + 思惟如性，是謂：止觀雙運。
 4. 如性：意指，如事物的本然，而且照見其性；亦即見其自性/本性。宇宙萬象，包括：終極本質與現象界皆有其自性。至於所謂諸法空性：乃為說明一切法的自性，不言盡，不言說。

恭祝閣府：妙吉祥如意！



主講人：釋聖玄 北京大學/哲學系/哲學系博士候選人

開場視頻

量子糾纏—
與人的意識(I)
(67集·《解深密經》)



《憶往昔》：量子糾纏—與人的意識(I) 之一

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. 宏觀量子則討論：人心意識，也會被量子糾纏嗎？
 3. 過度重視現象界的“身/肉體”，它是佛教所謂：色法(物質性)與心法(精神性)的結合，則必有大患。
- ✦ 如如不動的終極本質，這才是能衍生意識與現象界...等一切的根源。認識它，讓汝等...不迷失！
- ✦ 量子糾纏：意指，相隔很遠的二個物體，瞬間影響彼此，並且作同步運動。
- 請融入佛教義理備學主題...心得報告第一段名稱：

量子糾纏 vs. 心意識一話止觀

《憶往昔》：量子糾纏—與人的意識(I) 之二

量子力學—宏觀發展

✦ 量子力學 - 宏觀發展

應該由 2021 物理學 “世界突破獎”，說起：

1. 在過去10年裡，物理學家們通過直徑在10微米左右的鼓狀機械諧振器...提升量子定義的極限。與電子和光子不同，這些鼓面是通過標準微機械加工技術製造出來的宏觀物體，在電子顯微鏡中就像是撞球那樣的實體。不過，雖然這類諧振器並非像微觀粒子那樣的“無形”之物，但研究人員卻能觀測到這些加工出來的宏觀鼓面，具有量子特性，並且令其進入量子基態

二個獨立的優質學術團隊因而獲獎，帶來最大的鼓舞是：

- 1/ 立基宏觀：量子糾纏，可以將人類的心意識，糾纏一起
- 2/ 量子糾纏主張：因為電子自旋運動的原理，因此，時間與空間，呈現：零距離。

《憶往昔》：量子糾纏—與人的意識(I) 之三

唯識心理學—心意識

✦ 唯識心理學 - 心意識

當我人討論：量子宏觀如何糾纏心意識，首先，應該立基唯識心理學的視角，簡介...心、意、識：

1. 心：唯識宗主張第八阿賴耶識“積集種子”謂之：心
2. 意：第七末那識“思量起我執”，謂之：意。
3. 前六識：能認識對像，故稱為識。

綜論：

1. 心為梵語 citta 之意譯，音譯作質多，即集起之義。
2. 意為梵語 manas 之意譯，音譯作末那，即思量之義。
3. 識為梵語 vijñāna 之意譯，音譯作毗若南，即了別義

簡而言之，心是主體意，其與識...是心作用之兩面。

《憶往昔》：量子糾纏—與人的意識(I) 之四

止觀—量子糾纏 vs. 心意識 (一)

✦ 止觀 - 量子糾纏 vs. 心意識 (一)

1. 首先，科學的努力，帶給人類極大鼓舞。但值得注意的是：科學所呈現的“真相”，永遠只停駐在現象界然而，佛教是心物一元論，主張：空與有的合一。此乃科學與佛學最大的分水嶺。
2. 唯識心理學所論述的主體：心意識，一樣是現象界之產物，它們可以被宏觀量子所糾纏，是可以理解的重點是，吾人經常陷入現象界的糾纏之中，卻錯解為那是常態的理所當然。

例如，《道德經》作出適切的糾偏，如下：

《憶往昔》：量子糾纏—與人的意識(I) 之四

止觀—量子糾纏 vs. 心意識 (二)

✦ 止觀 - 量子糾纏 vs. 心意識 (二)

3. 《道德經·第十三章》云：

“吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？” 經典教導：

過度重視現象界的所有，謂之“身/肉體”，則必有大患。因為，思惟被現象界所綁架，過度低劣，能量不足，根本智不彰，無力體悟：宇宙終極真理。

4. 止觀不二 - 定慧等持的極緻：

如若我人，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根源，唯有將思惟昇華至上述終極真理的境界，方能擺脫現象界一切所謂進步的假相，所帶來的執著與煩惱。

《憶往昔》：量子糾纏—與人的意識(I) 之五

綜論：止觀—不二中道

✦ 綜論：止觀 - 不二中道

✦ 止與觀：止是止息一切妄念，梵語：奢摩他。

✦ 觀，則是觀察一切真理。梵語：毘鉢舍那。譯為：觀，觀照事理也。

✦ 止屬於定，觀屬於慧，止觀的極緻：就是定慧等持

綜論：無庸置疑，現象界的進步確實是趨入終極本質種種渠道之一，止觀不二，則給出定/慧等持的要求。

所以，不易迷失於現象界與終極本質之任一端，這才是不二中道的真實義。《大乘廣百論釋論》云：

“應捨執著空有兩邊，領悟大乘不二中道。”

(《大正藏》三十冊，#1571經，頁249中，聖天菩薩本·護法菩薩釋，唐玄奘/譯)。經典教導：

超越對空/有兩邊對立的執取，就是大乘不二中道，亦

4