

三毘鉢舍那—差異

解深密經·分別瑜伽品
66集

課程名稱：
《解深密經》
- 融攝止觀
· 真如觀
698+2=70

主講：釋聖空
北京大學
哲學博士/候選人
2024-4-14

《解深密經》—架構

分別瑜伽品·第8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

主題名稱：
三毘鉢舍那
—
差異

修觀·
相續作意惟心相
修止·
相續作意無間心
止觀和合俱轉
正思惟心一境性
有相毘鉢舍那
尋求毘鉢舍那
伺察毘鉢舍那

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

《憶往昔》視頻

念波—透視能力 (#20; 異次元—解密)

《憶往昔》：念波 - 透視能力...之一

↓念波 - 透視能力：簡介

1. 念波的穿透力，為何是本能？而非超能力？！
2. 如何強他念波的頻率？！
3. 心理的想象，就足以改變大腦灰質區的生理結構...是謂：心想事成

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：

強化念波頻率—方法論

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、或稱：一心一境性，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，一切外境及內在的心境執著都要解脫了知其乃唯識所現，是謂：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：寂止與勝觀的實務操作
 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：相續心念→作意→起思惟→所思心行相
 3. 寂止的操作：相續起作意，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？正思惟心一境性

勝觀 vs. 寂止 — 實務操作

勝觀操作

口訣：相續 · 作意思惟 · 心相
操作：相續 · 心念 → 作意 · 起思惟
→ 所思 · 心行相

寂止操作

口訣：相續起作意 · 再起思惟 · 思惟無間心
操作：相續心起作意 → 起思惟 →
所思乃無間心 · 即相續心。

和合俱轉

口訣：踐行止觀雙運 · 正思惟 · 一心一境性。
操作：通達修定所緣的境與影像 ·
皆是唯識所現。

勝觀
vs.
寂止
—
實務操作

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！云何一心一境性？」

「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

- 修觀時，應作意：思惟心相。
- 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。
- 定中心相與凡夫心相：都是有分別的。
- 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。
- 定中所作的分別：同時見鏡與鏡影，而後分別鏡影
- 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

- 修止：相續作意思惟無間心。
- 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，而影像都是相續的，所以說，無間心，就是相續心。
- 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...鏡與像皆唯識現 + 思惟如性，謂：止觀雙運、一心一境性
- 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，不真實，不常，不立論。

正思惟：一心一境性

修觀 — 作意：思惟心相

- 三摩地所行有分別影像，即毘鉢舍那所緣。修定：應作觀心相，即被觀察到...有分別的影像。
- 定中的心相與凡夫的心相：都是有分別

舉例

- 定中心相與凡夫心相：有分別
- 凡夫顛倒分別：見鏡影不見鏡
- 定中真實別：雙見鏡及鏡影
- 止觀心相：是正思惟分別行相...見鏡，故知鏡影...非真實

止、止觀雙運、如性

- 無間心：寂止中緣影像心
- 止觀雙運：通達所觀之影像唯識所現 + 要思惟如性

如性

- 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...不真實...故說諸法空性。

《解深密經》

分別瑜伽品 第9講

三毘鉢舍那一差異

New PENSION

分別瑜伽品·第9：三毘鉢舍那 - 差異...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！毘鉢舍那凡有幾種？
 佛告慈氏菩薩曰：「善男子！略有三種：
 一者、有相毘鉢舍那；二者、尋求毘鉢舍那；三者
 伺察毘鉢舍那。
 云何有相毘鉢舍那？謂純思惟三摩地所行有分別影
 像毘鉢舍那。云何尋求毘鉢舍那？謂由慧故、遍
 於彼彼未善解了一切法中、為善了故、作意思惟
 毘鉢舍那。云何伺察毘鉢舍那？謂由慧故、遍於
 彼彼已善解了一切法中、為善證得極解脫故、作
 意思惟毘鉢舍那。」
 (《大正藏》第16冊·#0676經·頁698中·唐玄奘/譯)

分別瑜伽品·第9：三毘鉢舍那 - 差異...之二

經文釋義

- 本品具體解說：三種毘鉢舍那之間 - 差異
1. “由相所生的毘鉢舍那”：意指，“純思惟三摩地所行有分別影像的毘鉢舍那。
 此處所言之相：意指、寂止所緣之事。
 1) 行者於修觀之際，對寂止所緣之事，加以觀察，是故作出分別。
 2) 這就是由寂止的無分別，推進到勝觀所緣事之有分別相。
 2. “由尋求所生的毘鉢舍那”：意指，因抉擇慧遍過於彼，然彼並未善了，一切法中為善了故，作意思惟毘鉢舍那。亦即由抉擇慧遍觀察所緣事，然而未能作出決定(未善解了)，為作出決定，須作意觀察，是謂：尋求所緣事，意指：尋求所生的勝解。

分別瑜伽品·第9：三毘鉢舍那 - 差異...之三

經文釋義

3. “由伺察所生的毘鉢舍那”：意指，由抉擇慧之中，已生善了，證悟：一切法中為善證得極解脫故，作意思惟毘鉢舍那。前說：尋求所生，是遍觀察而未善解了。本文則是由伺察所生的遍觀察，是已善解了，故得決定。既得決定，便作意於此所緣事中作觀察，已成現證。善證得極解脫，就是現證。
 綜論：三種修觀：由低層次到高層次的觀察：
 第一種：由有相所生的毘鉢舍那，是純思惟的三摩地。由所緣境作抉擇見。
 第二種：由尋求所生的毘鉢舍那，是持抉擇見思惟而成決定，故超越第一種修觀，但仍屬粗糙的超越。
 第三種：由伺察所生的毘鉢舍那，持決定見而修，由觀修而成現證，是思惟了善，故超越第二種修觀。

恭祝閣府：妙吉祥如意！



主講人：釋繁玄 北京大學/哲學系/哲學系 博士候選人

22

《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

視頻簡介

- 《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—一話止觀

《憶往昔》：客觀世界 - 只是投影...之二

現象界 /s. 宇宙全息攝影

現象界、宇宙全息攝影 - 簡介 (之一)

何謂：現象界

1. 現象界壹詞，先源於十八世紀德國古典哲學家康德 (Immanuel Kant) 的基本概念，它意指：人類意識到的物質世界。在這裡，康德給出二個重要的概念：
 - 1) 現象界：是被意識出來的，它不是真實存在。
 - 2) 物質世界：它是物質性的，非精神性的。

何謂宇宙全息圖：

1. 倫敦大學/量子物理學家戴維·玻姆(David Bohm)於二十世紀提出全息圖 (Hologram) 的理念，世人始知：吾人所主張的“客觀現實世界”並不存在。
2. 易言之，這個客觀世界是一個物體，從高層次的超級宇宙，投射在我們的二維空間，因觀測角度的

《憶往昔》：客觀世界 - 只是投影...之三

全息攝影 /s. 本尊與分身

本尊、分身 - 簡介

全像攝影...紀錄光波中全部的信息

全像攝影 (Holography)，又稱全息投影。全像3D是一種記錄被攝物體反射 (或稱透射) 光波中全部信息包括：振幅、相位...等的照相技術。因此，全息觀 (Holographic concept)：意指，每一個碎片裡，都蘊藏著宇宙完整相對應的信息

何謂本尊與分身：

“本尊與分身”的科技產品，就是將宇宙全息觀非常形象的展現於人們面前，對一般人而言，這是前沿科技的展現，但通過其與華嚴精神的對話，彰顯“一即多”的境界，意指：一個本尊的宇宙整體，可以同時呈現無限分身的形態，同步，看到“局部融攝整體”的

《憶往昔》：客觀世界 - 只是投影...之四

阿賴耶識 - 心投射

阿賴耶識 - 心投射簡介

阿賴耶識，有三義：《成唯識論·卷二》指出：阿賴耶識具有能藏、所藏、執藏三義，其一、能藏，謂第八識的自體含藏宇宙萬法之種子。其二、所藏，是就現行熏種子義而言說，亦即此識為七轉識熏習諸法種子之場所。其三、執藏，謂第八識恆被第七末那識妄執為實我、實法，故又稱我愛執藏。

本識含藏宇宙萬法...不沒失：

阿賴耶識執持宇宙萬法而不迷失心性；因此，又稱本識以其為諸識作用之最強者，故亦稱識主。此識為宇宙萬有之本，含藏萬有，使之存而不失，故稱藏識。又因其能含藏生長萬有之種子，故亦稱種子識。易言之，宇宙整體乃染污的阿賴耶識的虛幻投射而已。

勝觀 vs. 寂止 - 實務操作



勝觀操作

口訣：相續·作意思惟·心相
操作：相續·心念→作意·起思惟→所思·心行相

寂止操作

口訣：相續起作意·再起思惟·思惟無間心
操作：相續心起作意→起思惟→所思乃無間心，即相續心。

和合俱轉

口訣：踐行止觀雙運，正思惟·一心一境性。
操作：通達修定所緣的境與影像，皆是唯識所現。

勝觀 vs. 寂止 - 實務操作

《憶往昔》：客觀世界 - 只是投影...之五

止觀雙運 - 正思惟·心一境性

止觀雙 - 實務操作

1. 止觀雙運：力正思惟、一心一境性，意指通達...鏡與像皆唯識現 + 思惟如性，謂：止觀雙運、心一境性
2. 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...不真實...而言說。

《憶往昔》：客觀世界 - 只是投影...之六

綜論 - 正思惟·識破心投射

綜論：止觀雙運·正思惟 - 心一境性

本文透過宇宙全息觀、阿賴耶識的現行，最終藉由止觀雙運指陳：唯有正思惟，現象界物自身及其影像，皆是唯識所現，並透視其如如不動的如性，方能了知：客觀世界，只是最高宇宙的投影，並非真實！

投影中的小局部/分身，飽含宇宙整體/本尊的所有完整信息藉由宇宙全息觀的理論告知世人：吾人所處的客觀世界，只是阿賴耶識的虛幻投影而已。但客觀世界卻又含藏與宇宙整體不二的完整信息。據此《維摩經無我疏》云：

“於一毫端，現實王剎；坐微塵裏，轉大法輪。”

(《大正藏》第19冊·#0348經，頁578上·明/傳燈著)

經文教導：時間與空間，是現象界的絕對時空與終極本質相對時空，讓二者合一的一體兩面。該論點有助於行者在現象界體悟時間/空間幻有，昇華思惟，摧破成因，超越因果縛。