



原创： 释观清 微课堂 2017-08-13

嘉祥《六门教授习定 论》微课堂 观清法师 讲述



(微信扫一扫，关注“嘉祥观清”公众号)

《六门教授习定论》讲记 001

（皈依发心）

南无古汝贝，南无布达亚，南无达摩亚，南无桑嘎亚。（三遍）

诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，
我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。（三遍）

《般若波罗蜜多心经》

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。
舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。
舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。

故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

（回遮文）

南无顶礼上师，顶礼佛，顶礼法，顶礼僧，顶礼圣母般若波罗蜜多。以此顶礼诸尊力故，我等行者诸谛实语愿皆成就。犹如昔时，帝释天王忆念圣母般若波罗蜜多甚深之义，并诵其文，以此力故，魔王波旬等诸魔军、一切违缘，皆令遮止。如是，我亦忆念圣母般若波罗蜜多甚深之义，并诵其文，以此力故，魔王波旬等诸魔军、一切违缘，由圣三宝真实教令谛实力故，令皆回退（击掌），令皆无有（击掌），令皆寂灭（击掌）。一切冤魔、诸障碍等，最极寂灭，令具慈心。

八万四千魔类息，违缘损害魔障离，
顺缘圆满皆具足，以此吉祥愿安乐。

（供养）

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，
以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行。
伊当 古如 日阿那 曼扎拉 冈尼日雅达雅弥。

今天开始我们讲《六门教授习定论》。

这部论讲起来的时候我们作为汉人比较提气一点了，是吧？因为这部论只有汉地有，藏地是没有的，梵文本现在好像也没有。

《六门教授习定论》是一部唯识宗的经典。我们发现，很多唯识的经典都有一个比较有趣的情况，就是不明确著作权到底归谁。有时候说是无著菩萨写的，也有说是世亲菩萨写的，还有说是这个罗汉或者那个罗汉在汉传佛教和藏传佛教中的传说也不一样。比如伽师地论》，汉传佛教中就说是弥勒菩萨写的，传佛教则说是无著菩萨写的。还有一些论典是有有解释的，有些地方就会说颂文和解释都是无著写的，但也有说颂文是无著菩萨写的，解释是世萨写的。

大唐三藏法师义净年谱
嘉祥观清 2017-08-14



大唐三藏法师义净年
谱

那么是著在藏修定

说是六品，或者六个方向，或者说六个科判、六个大科也可以。

这部《六门教授习定论》呢，在唯识系统里，算作权比较清晰的，可能因为只有汉地一种说法，地暂时是没有这部论的译本的。它是一部专门讲方面的论典。《六门教授习定论》的六门，可以

关于教授，吕澂先生讲过，一般来说，修定的教授比较多是口耳相传，而无著菩萨感慨大家没有这样的教课书，就把这些教授写下来，所以说是非常难得的。如果把这部论给南传佛教看，可能他们会认为是泛泛而谈，还是没有特别细的内容，好像藏传类似口诀的内容不是很多。

习定，说明它的内容是讲修定方面的。

《六门教授习定论》肯定是属于大乘的论典。如果按照通常的分类习惯，要区分大小乘的话，它是属于大乘的论典，而且是属于经律论当中的论藏——我们暂时不用藏传对经律论的分法。藏传对于经律论的分法，实际上只是有部系统当中的一种说法，还不是有部主流的分法。但是，藏传就把这种分法当作主流了，就这样分了，那就这样分吧，这也是一种传承的说法，但我们这次还是不用藏传的“三藏说”。

大唐三藏法师义净年谱

公元 635 年，唐贞观九年，义净生。
俗姓张，字文明，籍贯齐州，高祖曾为东齐郡守。

公元 641 年，贞观十五年，义净七岁。
于齐州城西四十里许之土窟寺出家，亲教师善遇，轨范师慧习。

公元 645 年，贞观十九年，义净十一岁。
玄奘法师游学归国。

公元 646 年，贞观二十年，义净十二岁。

义净之亲教师善遇去世。

公元 651 年，唐永徽二年，义净十七岁。
大约于此前后，义净萌发了去印度求法游学之心。

公元 655 年，唐永徽六年，义净二十一岁。
以慧习禅师为戒和尚，进受具足戒。
此后五年，“精求律典”，持戒甚严。乃效法头陀，乞食自活，日中一食，常坐不卧。

公元 660 年，唐显庆四年，义净二十六岁。
慧习禅师命义净出外游学。乃“杖锡东魏，颇沉心于《对法》、《摄论》；负笈西京，方阅想于《俱舍》、《唯识》”。

公元 664 年，唐麟德元年，义净三十岁。
此年二月五日，玄奘去世。

公元 670 年，唐咸亨元年，义净三十六岁。
于长安，结识处一、弘祜等僧人，相约西行求法。返齐州，请命于慧习禅师。得师赞许。

公元 671 年，唐咸亨二年，义净三十七岁。
年初，义净从齐州南下。
四至七月间，于扬州坐夏。
解夏后，随冯孝铨至广州，复至岗州，得其资助。时同志星散，唯有僧善行相随。
十一月，搭波斯船只，启程赴印度。至室利佛逝国。

公元 672 年，唐咸亨三年。义净三十八岁。
在室利佛逝国习学梵语，六个月。善行得病归国。
得彼国王支持，送往末罗瑜国。停两月，转赴羯荼。乘舟北行，途经裸人国。

公元 673 年，唐咸亨四年，义净三十九岁。
此年二月初八，义净到达印度。于耽摩立底国，结识玄奘弟子大乘灯。居停一年，习梵语。

公元 674 年，唐咸亨五年，义净四十岁。
于大乘灯结伴赴中印度，途中遇山贼洗劫。周游各处胜迹。

公元 675 年，唐上元元年，义净四十一岁。
至那烂陀寺学习。师从宝狮子等诸位大德。

公元 685 年，唐垂拱元年，义净五十一岁。
义净在那烂陀寺学修十年后，携经卷归国。
往耽摩立底，又遭劫匪。登船，往羯荼国。

公元 686 年，唐垂拱二年，义净五十二岁。
正、二月，至羯荼国。复“向师子洲”，停留至冬。南赴末罗游国。

公元 687 年，唐垂拱三年，义净五十三岁。
正、二月，至末罗游。
此间停留室利佛逝，抄经学法。师从佛逝国大德释迦鸡栗底。

公元 689 年，唐永昌元年，义净五十五岁。
七月二十日，至广州。十一月一日，约请僧人贞固、怀业、道宏、法朗搭商船南行。十二月，回到室利佛逝。

公元 690 年，唐载初元年。义净五十六岁。
九月，武则天改国号周，改元天授。

公元 691 年，天授二年，义净五十七岁。
义净在四位僧人协助下，译成一些经典，并作《南海寄归内法传》、《大唐西域求法高僧传》。
五月十五日，遣僧大津携《南海寄归内法传》、《大唐西域求法高僧传》及已译成的十卷经论，送往长安，并请“天恩于西方照寺”。

公元 693 年，长寿二年，义净五十九岁。
夏，义净与僧贞固、道宏归国，至广州。

公元 694 年，长寿三年，义净六十岁。
居广州。

公元 695 年，证圣元年，义净六十一岁。
五月仲夏，从广州至洛阳。携梵本近四百部，和五十万颂，金刚座真容一铺，舍利三百粒。武则天亲迎于上东门外。
敕住佛授记寺，旋移住大福先寺。敕令翻译携至之梵本。

公元 699 年，圣历二年，义净六十五岁。
数年间，参予实叉难陀之华严译场，义净与菩提流志共宣梵文。十月八日，《华严经》译成。

公元 700 年，圣历三年、久视元年，义净六十六岁。
住洛阳大福先寺。
五月五日，义净出《定不定印经》一卷。武则天制《大周新翻圣教序》。
十二月二十三日出《长爪梵志请问经》一卷，《根本萨婆多部律摄》二十卷。

公元 701 年，大足元年，义净六十七岁

住大福先寺。九月二十三日，出《弥勒下生成佛经》一卷、《善夜经》一卷、《大乘流转诸有经》一卷、《妙色王因缘经》一卷、《无常经》一卷、《八无暇有暇经》一卷、《佛顶尊胜陀罗尼咒经》一卷。

公元 703 年，长安三年，义净六十九岁。

住西明寺。十月四日，出《能断金刚般若波罗蜜多经》一卷、《掌中论》一卷、《取因假设论》一卷、《根本说一切有部毗奈耶》五十卷、《根本说一切有部尼陀那目得迦》十卷、《曼殊室利菩萨咒藏中一字咒王经》一卷、《六门教授习定论》一卷、《根本说一切有部百一羯磨》十卷、《金光明最胜王经》十卷、《龙树菩萨劝诫王颂》。

公元 704 年，长安四年，义净七十岁。

四月，作《少林寺戒坛铭并序》。

公元 705 年，唐神龙元年。中宗即位。义净七十一岁。

住洛阳大福先寺。七月十五日，于内道场，出《佛为胜光天子说王法经》一卷、《香王菩萨陀罗尼咒经》一卷、《一切功德庄严王经》一卷、《大孔雀咒王经》三卷。中宗为制《大唐龙兴三藏圣教序》。

公元 706 年，唐神龙二年。义净七十二岁。

义净随中宗回长安。

敕令于大荐福寺置翻经院，延义净译经。

公元 707 年，唐神龙三年，义净七十三岁。

延入内道场坐夏。出《药师琉璃光七佛本愿功德经》二卷，时“帝御法筵，手自笔受”。

公元 710 年，唐景龙四年，义净七十六岁。

於大荐福寺，四月十五日，出《佛为难陀说出家入胎经》二卷、《浴像功德经》一卷、

《数珠功德经》一卷、《观自在菩萨如意心陀罗尼咒经》一卷、《根本说一切有部苾刍尼毗奈耶》二十卷、《根本说一切有部毗奈耶杂事》四十卷、《疗痔病经》一卷、《根本说一切有部戒经》一卷、《根本说一切有部苾刍尼戒经》一卷、《五蕴皆空经》一卷、《三转法轮经》一卷、《譬喻经》一卷、《根本说一切有部毗奈耶颂》五卷、《根本说一切有部毗奈耶杂事摄颂》一卷、《根本说一切有部尼陀那目得迦摄颂》一卷、《罗尼经》一卷、《拔除罪障咒王经》一卷、《观所缘论释》一卷、《成唯识宝生论》五卷。

公元 711 年，唐景云二年，义净七十七岁。

闰六月二十三日，於大荐福寺，出《佛为海龙王说法印经》一卷、《能断金刚般若波罗蜜多经论颂》一卷、《能断金刚般若波罗蜜多经论释》三卷、《因明正理门论》一卷、《观总相论颂》一卷、《止观门论颂》一卷、《手杖论》一卷、《一百五十赞佛颂》一卷、《称赞如来功德神咒经》一卷、《略教诫经》一卷、《法华论》五卷、《集量论》四卷。

义净有《略明般若末后一颂赞述》，或成于此年。

公元 712 年，唐太极元年，义净七十八岁。

义净得病。二月十二日，门人崇勗为义净画像。睿宗作《像赞》。

七月二十五，睿宗传位玄宗。改元先天。

义净病势渐重。

据《贞元录》，义净又有译作《根本说一切有部毗奈耶药事》二十卷、《根本说一切有部毗奈耶破僧事》二十卷、《根本说一切有部毗奈耶出家事》五卷、《根本说一切有部毗奈耶安居事》一卷、《根本说一切有部毗奈耶随意事》一卷、《根本说一切有部毗奈耶皮革事》二卷、《根本说一切有部毗奈耶羯耻那事》，今皆存。

公元 713 年，唐先天二年，义净七十九岁。

义净疾笃。正月六日，睿宗遣使致问。

正月十七日初夜，义净留遗表。后半夜，义净卒于长安大荐福寺翻经院，年七十九，法腊五十九。

二月七日举行葬礼。“京城四众，陈布威仪卤簿，供养香花”，门人送葬达万余人。太上皇睿宗浅中使吊慰，赐物一百五十段，追赠鸿胪卿。

五月十五日，长安延兴门外灵塔建成。

公元 758 年，唐乾元元年。

于义净塔院，建成金光明寺。

《六门教授习定论》001（中）

“无著菩萨本，世亲菩萨释。”这部论是由颂文和解释两部分组成的，颂文是无著菩萨所写的，解释的部分是世亲菩萨写的。无著菩萨是世亲菩萨的哥哥，同时也是他学大乘的师父。关于世亲菩萨呢，现在也有一种说法，说是历史上有二位世亲菩萨，甚至说三位的都有。

很有趣的，在禅宗的法卷当中也出现了世亲菩萨，就是西天“二十一祖婆修盘头”，《付法藏因缘传》作“婆修槃陀”，这就是婆薮槃豆——世亲了。世亲兼做了禅宗祖师，很有趣哦……乃至天台宗传法世系当中也有世亲论师，即《摩诃止观》最初列举的“盘头”——这里的“盘头”就是《付法藏因缘传》“婆修槃陀”的略写了……付法藏因缘世系里，有部、中观、唯识乃至禅宗、天台的祖师都能排先后座次，也是很有趣的事情……这里就不多展开了。

下面看译者。“三藏法师义净奉制译”。这个倒是可以查一下，这部论到底是在什么时候翻译的。一般来说，经论都是“奉诏译”的，而这里的“奉制译”，奉的是谁呢？是武则天当皇帝之前吗？一般的说法都是奉皇帝的诏来翻译的嘛。整个译经院都是皇帝出钱的，所有权也是皇帝的。这个意思就是，“无著菩萨本，世亲菩萨释”，指的是著作权，而后面的“奉制译”指的是著作财产权。这里用“制”

呢，应该就不是奉皇帝李治的，而是奉武则天或者太子。有可能是什么情况呢？比如说，当时武则天还没有登位的时候过生日，义净法师就临时找了一部比较短的论典，马上翻译一下送上去了。这个可以考证一下哦，我暂时没空考证。我觉得特别有趣，以前有很多短篇的经论都是这样临时翻译出来应应景的，比如《疗痔经》（这个送上去好象不好意思吧——不过这个痔不是指的痔疮）。

（简单查了一下。据《续古今译经图纪》所载，《六门教授习定论》译出在久视元年至长安三年之间，《开元释教录》谓“长安三年十月四日于西明寺译”，正是武则天在位的时候，所以用的是“奉制”而不是“奉召”。粗检义净法师其余译本，也多做“奉制译”，个别做“译”。）

《六门教授习定论》001（下）

义净法师是我非常推崇的一位法师，这位法师非常了不起。中国人喜欢拿数字四来说事，有说中国佛教有“四大译经师”：鸠摩罗什、真谛、玄奘、义净。义净三藏位列其中。

四大译师还有一个流行的说法：鸠摩罗什、真谛、玄奘、不空。但我研究过不空三藏，此人的人品学问都实在无法和其余大译师相提并论，具体的，等我胆子大点了再写文章吧……所以，我们对“四大译师”的取舍，是弃不空而取义净的。

四大译师中，罗什法师属中观派，真谛、玄奘、义净这三位都是正宗唯识派。罗什法师的翻译，是古译和旧译的分界线；玄奘法师，则是旧译和新译的分界线。真谛三藏是安慧大师门人，其译本称为旧译唯识。义净三藏也翻译了不少唯识论典，但更大部头的是几乎完整地翻译了根本说一切有部律。四位译师当中，最幸运的是玄奘大师，全部译作保留下来了（73部，1335卷），其余三位都有译作散失；真谛三藏最不幸，时代最乱，散失的译本和著作最多；罗什大师的译本最受欢迎，文字最美；义净法师的声名最不显，主要是因为戒律和一般人关系不密切，而且根有律在汉地并没有弘扬起来……

三藏法师的三藏，是指经律论。既能讲经，又能讲律，又能讲论，或者说对经律论都能够很自在的开演的法师，我们就称为三藏法师。在唐代，对于能够开演经律论三藏的高僧都称为三藏法师。上述四大译经师，都称“三藏大师”、“三藏法师”。现在有法师专门写论文说“大唐三藏法师”是玄奘法师的专属名词，这样的讲法就稍微有点过了（大概是佛教史书读的太少的缘故吧），还有其他法师也被称为三藏法师的，比如义净三藏、不空三藏（正式里有这个称谓）等等。所以，三藏法师这个称谓并不只是专属于玄奘法师的。当然，民间的说法是另外一回事了，一讲“唐三藏”就是指玄奘了，甚至有些地方讲玄奘法师没人知道，讲“唐三藏”就大家都知道了。

呵呵，我们熟识的宝僧法师就是靠“唐三藏”、“唐僧”化缘了读书的钱。他去到某某基金会说：“我要去复旦读书。”人家就说：“你去复旦读书，管我什么事啊？”“研究佛教因明。”“因明是什么东西？”“我是要去研究玄奘法师的。”“玄奘？不认识。”“呃，就是研究唐僧——唐三藏。”“哦哦，可以，可以。这是佛教项目……”于是，基金会就拨给他一些读书的钱。哈哈……

不过，唐代以后就很少有人称三藏法师了，不多见了（有吗？）。什么原因呢？汉地不出三藏大师了吧——很多佛教史，写到中唐就收尾，“下边没有了”，乏善可陈也……

《六门教授习定论》讲记 002（上）

实际上，《六门教授习定论》的背景就是我们接下去很快会讲的《瑜伽师地论》中的《修所成地》，这二者几乎是可以全部对应起来的。而手上这部《六门教授习定论》的科判有所不同，但内容呢，只是开合的不同，或者说仅有详略的不同。都属于弥勒学，内容差别不大。

我们先来看这个表格。

360B/s 60% 19:20

嘉祥观清

我们先来看这个表格。

《瑜伽·修所成地》与《六门教授习定论》科判对照表

四处	六门	七支
修处所	①意乐圆满（求脱者）	①生圆满
修因缘	②依处圆满（积聚）	②闻正法圆满
	③本依圆满（于住勤修习）	③涅槃为上首
	④正依圆满（得三圆满已）	④能熟解脱慧之成熟
修瑜伽	⑤修习圆满（有依）	⑤修习对治
修果	⑥得果圆满（修定人）	⑥世间一切种清静
		⑦出世间一切种清静

这里的第一列“四处”和第三列“七支”，都出自《瑜伽师地论·修所成地》。

《瑜伽·修所成地》与《六门教授习定论》科判对照表

这里的第一列“四处”和第三列“七支”，都是出现《瑜伽师地论·修所成地》里面的。大家可以看《瑜伽师地论》卷第二十，《本地分中修所成地第十二》。

“已说思所成地。云何修所成地？”《思所成地》讲完了以后，《修所成地》是什么呢？“谓略由四处，当知普摄修所成地。”《修所成地》是按照四个方面来讲的，四个大的科判，也就是上面这个表格当中的第一列。“一者，修处所；二者，修因缘；三者，修瑜伽；四者，修果。”这个就是“四处”。

“如是四处，七支所摄。”这四处——修处所、修因缘、修瑜伽、修果，如果把它广开，就是“七支”。“何等为七？”哪七个呢？“一、生圆满；二、闻正法圆满；三、涅槃为上首；四、能熟解脱慧之成熟；”能成熟解脱慧的成熟，简单来说就是解脱慧之成熟。“五、修习对治；六、世间一切种清淨；”就是世间清淨。“七、出世间一切种清淨。”就是出世间清淨。

《六门教授习定论》002（中）

《瑜伽·修所成地》与《六门教授习定论》科判对照表

四处	六门	七支
修处所	①意乐圆满（求脱者）	①生圆满
修因缘	②依处圆满（积集）	②闻正法圆满
	③本依圆满（于住勤修习）	③涅槃为上首
	④正依圆满（得三圆满已）	④能熟解脱慧之成熟
修瑜伽	⑤修习圆满（有依）	⑤修习对治
修果	⑥得果圆满（修定人）	⑥世间一切种清淨
		⑦出世间一切种清淨

《瑜伽师地论》的后面是有对应的，我们就不去找了，就看这个表格吧。“修处所”，相对应的就是“生圆满”，为什么呢？“修处所”，就是《广论》里面讲的内外十圆满，也是《瑜伽师地论》里讲的内外十圆满。这个内外、自他的十圆满，就是修瑜伽的处所。“由此所依、所建立处为依止故，证得如来诸弟子众所有圣法。”那么，七支里面的第一个“生圆满”就是四处里面的“修处所”。

第二个“修因缘”，相对应的是“闻正法圆满”、“涅槃为上首”和“能熟解脱慧之成熟”。这一个是对应三个。

然后是“修瑜伽”，对应的就是“修习对治”。“如是名为修习对治。此修对治，当知即是修习瑜伽。”

最后，“修果”。修的结果，这里面分两个——“世间一切种清淨”和“出世间一切种清淨”。这部分内容，在《瑜伽师地论》的后面是比较多的，而在《六门教授习定论》当中是比较少的，没有广开。

《瑜伽·修所成地》与《六门教授习定论》科判对照表

那么，本论叫《六门教授习定论》，它指的是哪六门呢？这个问题一出来就头大了。我们先看第一颂——前面的那句话先不说，先把大纲讲一下。

“颂曰：
求脱者积集，
于住勤修习，
得三圆满已，
有依修定人。”

我们就来说说这一颂。这第一颂是总标了六门。目前的句读是这样的：“求脱者”是第一个，就是求解脱的人。“积集”，是第二个。“于住勤修习”，这是第三个。

“积集”呢，是依处，“于住勤修习”呢，是本依。然后，“得三圆满已”，这是正依，第四个。第五个“有依”，是指修习圆满。第六个是“修定人”，“修定人者，谓能修习奢摩他、毗钵舍那。”这就是六科或者六门，还是可以看得出来的。

《六门教授习定论》002（下）

我们再翻到本论的最后一颂。这里也总结了本论的框架。

“问曰：‘如上所说，欲明何事？’”整部论是想说什么呢？“答曰：‘显意乐依处，本依及正依，世间定圆满，并了于出世。’”

我们来看下面的解释。最初“求脱者”就是“显意乐圆满”。第二个“积集”是什么呢？就是“显依处圆满”。第三“于住勤修习”是什么呢？就是“显本依圆满”。“得三圆满者，显正依圆满。”“有依修定人者，此显修习圆满。”

你们看，这里就出了一个问题。“有依修定人者，此显修习圆满。”也就是说，把“有依”和“修定人”都放在“修习圆满”里了，那么，最后一个“得果圆满”，就没有对应的了。

我们来看：“诸有智者如前所说：远离放逸正修行时，世间诸定悉皆圆满，及出世间咸能证悟，显得果圆满。”就是说，假如把“有依”和“修定人”都放在“修习圆满”里的话，“得果圆满”的对应就缺了。

我们再看上面的颂文，还是缺。“显意乐依处”，“意乐”是第一个，“依处”是第二个。“本依及正依”，“本依”和“正依”分别是第三个和第四个。“世间定圆满，并了于出世。”世间和出世间的圆满，应该对应什么呢？这个如果对应“得果圆满”的话，那么，这里又少了一个“修习圆满”。

也就是说，如果依照颂文的话，它少了第五个的对应。但如果依照后面的解释来说，把“有依修定人”全部放到第五个“修习圆满”中去，那么又少了第六个的对应。所以，这个似乎是在一开始就出了点问题，就是《六门教授习定论》的六门到底是哪六门。

那么，有可能是什么情况呢？我们来看看是不是有“错简”，好像这篇里面是有点“错简”。现在问题就在于“有依修定人者，此显修习圆满”，如果把“有依”对应“显修习圆满”，而最后的“修定人”，对应“得果圆满”，就基本没什么问题了。也就是说，“有依”和“修定人”应该按照本论前面的第一颂，两个分开。我们把这里看作是“错简”，把“有依”和“修定人”分开，“有依”对应“修习圆满”，“修定人”对应“得果圆满”。

按照第一颂的释里面的文字，“修定人”真正要说的是修定人得的果，所以它应该是“得果圆满”。也就是说，“修定人”不放到“修习圆满”里面，而放到“得果圆满”里面，因为“修定人”是得世、出世间的奢摩他、毗钵舍那的果。吕澂先生讲，这一颂里面的“求脱者”和“修定人”，虽然文字上讲的是补特伽罗，但实际上按照《显扬圣教论》的意思，要指的是心，因为是由心去证得的。

所以，我们就按照现在这个表格，和第一颂一样的说法，“修定人”是算在“得果圆满”里的，不算在“修习圆满”里的。

《瑜伽·修所成地》与《六门教授习定论》科判对照表

四处	六门	七支
修处所	①意乐圆满（求脱者）	①生圆满
修因缘	②依处圆满（积集）	②闻正法圆满
	③本依圆满（于住勤修习）	③涅槃为上首
	④正依圆满（得三圆满已）	④能熟解脱慧之成熟
修瑜伽	⑤修习圆满（有依）	⑤修习对治
修果	⑥得果圆满（修定人）	⑥世间一切种清净
		⑦出世间一切种清净

《六门教授习定论》讲记 003（上）

这就是六门，对应四处和七支。本论的六门是：第一意乐圆满、第二依处圆满、第三本依圆满、第四正依圆满、第五修习圆满、第六得果圆满。那么，和第一颂的文字也是可以配起来的。从这部论本身的句读来说，“有依修定人”，在第一颂的时候是分成两个的，但是到了最后一颂的解释中又合成一个了。那我们刚才也讲了，这里还是应该把这两个分开，就比较容易解释。

也有可能是最后一颂的解释的句读有问题，可以改成：“有依修定人者，此显修习圆满诸有智者，如前所说，远离放逸正修行时，世间诸定悉皆圆满，及出世间咸能证悟，显得果圆满。”如果这样句读的话，“有依”和“修定人”要对应修习圆满和得果圆满这两个的，所以还是要分开的，就按照我们上面这个表格。

四处

六门

七支

修处所

①意乐圆满（求脱者）

①生圆满

修因缘

②依处圆满（积集）

③本依圆满（于住勤修习）

④正依圆满（得三圆满已）

②闻正法圆满

③涅槃为上首

④能熟解脱慧之成熟

修瑜伽

⑤修习圆满（有依）

⑤修习对治

修果

⑥得果圆满（修定人）

⑥世间一切种清净

⑦出世间一切种清净

我们看《瑜伽师地论》的时候会发现一个情况，就是这里面的讲话经常会非常狠，狠到什么程度呢？就是弥勒菩萨讲完了一段以后，经常会有最后一句话：好了，全部讲完了，也没有更多的，也没有更少的，就这样了。“除此再无若增若减。”意思就是说，我讲到这里就是结束了，不要再找其他了。这种牛话也只有这样的牛人才可以说啊！“除此再无若增若减”，菩萨戒好像也是这么说的。

好，我们来看最初的发起论端吧。我还没做科判，以后再做科判。讲到科判，是一定要会做哦，有时候科判不会做的话，就有点麻烦了。我今天在数这个六门的时候，发现了很多人有几种不同的说法，然后我就去数别人科判的六门，结果看到有一位法师居然分了七科。怎么会分了七个呢？我从前往后，再从后往前找，想看看他多出来的一个科判在哪里。后来才发现，他多出来的是第一个。他的科判是：“乙一、总标。乙二、求解脱者。”实际上总标的后面就不能再把“求解脱者”放在平行的位置了。总标和求解脱者，一个是总，一个是别，乙一的后面可以分丙一、丙二……丙六。

好，我们来看论的正文。“今欲利益一切有情，”现在为了要利益一切有情，“令习世定”——就是世间的禅定，“及出世定”——和出世间的禅定，“速能舍离诸烦恼故，”为了迅速舍离这些烦恼，“述此方便。”这就是教授的方便。吕澂先生说这个很重要。这里虽然讲一切有修，但是地狱有情大概不能修吧？所以说，这些主要还是就我们人来讲的。

《六门教授习定论》003（中）

世间定是指什么呢？比如我们所讲的初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。这四禅八定呢，是世间定和出世间定所共的。应该说，单纯说禅定绝不止这八个，是无量多的，在那么多的禅定当中，归纳总结为这四禅八定，或者再加上出世间定的话，就是九次第定等等，或者八

解脱——八背舍这些。从大家能够共通的一个解释来说，简单说，世间定就是单纯的四禅八定。修习这四禅八定就是修习世间定。

那么，世间定是怎么修习的呢？修习世间定，首先，修九住心。在《瑜伽师地论》里面还有讲七种作意——1、了相作意；2、胜解作意；3、远离作意；4、摄乐作意；5、观察作意；6、加行究竟作意；7、加行究竟果作意，不过本论没有谈七种作意。修九住心，然后获得初禅未到地定，或者叫未到地定。在初禅未到地定以后，想继续修习的话就可以分两个：一个是依世间法来修，一个是依出世间法来修，其中各有如上七种作意的阶段。

依世间法来修，就是欣上厌下，就是喜欢上界，厌离下界。等于是在观想，欲求初禅的好的地方，厌离欲界的不好的地方。欣上——喜欢上界的，厌下——不喜欢或者厌离下界的。厌离下界的什么呢？“粗、苦、障”。而观察上界的什么呢？“净、妙、离”，上界相对于下界就是“净、妙、离”。一个是观察下界的“粗、苦、障”，对我们来说是个障碍；然后观察上界，它是清净的、善妙的、离垢的——当然这不是纯离垢，只是相对于下面而言。比如说，初禅相对于欲界，它就是“净、妙、离”，而欲界就是“粗、苦、障”。同样地，二禅相对于初禅来说，初禅就是“粗、苦、障”，二禅就是“净、妙、离”。所以，就是通过喜欢上面的、不喜欢下面的，叫“欣上厌下”，这样来修世间定，然后获得世间的解脱。这不是真正的解脱，只是压伏世间的烦恼。

《六门教授习定论》003（下）

依出世间法来修呢，一般会从初禅未到地定开始修空观，同样顺次依七种作意——1、了相作意；2、胜解作意；3、远离作意；4、摄乐作意；5、观察作意；6、加行究竟作意；7、加行究竟果作意，然后就可以证得出世间的解脱，这就是修习出世间的定。出世间的定也有无量多。无量的世间定和出世间定，基本上都可以放在四禅八定的框架里面的。为什么说是基本上呢？因为灭尽定不能放在四禅八定里面。

以上就是修习世间定和出世间定。这些基本理论在《瑜伽师地论》里面是讲得比较多的，主要出现在《瑜伽师地论》的“修所成地”和“瑜伽处”。《瑜伽师地论》基本上就是瑜伽行派的大百科全书，就像南传的大百科全书——觉音论师的《清净道论》一样，大乘相应的知识方面的问题，基本上都可以在《瑜伽师地论》里面找得到，至少也会有些线索。

除了本论——《六门教授习定论》，在汉地还有一篇世亲菩萨的《止观门论颂》，也是关于修定的。还有一种说法，讲《止观门论颂》是小乘的，大家可以看一下。其实有些内容本来就是大小乘共的嘛，只是因为没写到大乘的内容，有些人就认为是小乘的，我们应该看一看到底是不是小乘的。中国或者说后期的某些大乘

人好像有这样的习惯认识，认为假如论典当中只谈到了四谛、十二因缘等等的内容，而没有专门提到其他大乘的内容，就会被认为是小乘的。好像四谛、十二因缘这些就是小乘法了，包括三十七道品都会被认为是属于小乘的——这种思路有点问题，或者说应该略略纠正一下，应该说，这些是“共小乘”、“和声闻乘共的”，而不能单单说是小乘的法。我们可以来找看一下，《六门教授习定论》、《止观门论颂》是不是唯独是声闻乘的？还是应该说，“和声闻乘共的”比较好。

印度论师的习惯，通常是先写颂文再写解释，或者由弟子做解释，但《止观门论颂》却没有对应的释，或者说相应的疏释并没有流传下来，好像也没有见过近现代有哪位专门讲过这部论的。大家有兴趣可以找来看一下，这部论也是义净三藏翻译的。

《六门教授习定论》讲记 004（上）

“速能舍离诸烦恼故，”迅速地能够舍去烦恼，“述此方便”，这个此就是《六门教授习定论》，通过六个方面来教授习定的方便。修习出世间定，肯定就是为了断烦恼、出三界。而修习世间定，是伏烦恼，舍去欲界的粗大的烦恼，然后投生到色界……等等。本论就是讲这些方便的。

好，我们来看第一个颂。这个颂可以说是总标，总的先把六门提出来讲一讲。

第一个是意乐圆满，当然，直接说“求解脱者”也可以，不过“意乐圆满”好像比较高大上一点。唯识派有一个习惯——也可以算是我个人小小的一点学习体会，就是话特别多。所以，看《大话西游》的时候，还觉得有点道理：唐僧有时话特别多，有时又特别少。（偷偷说一句——唯识派的一个习惯就是，会用很多很多的新名词去解释同一个词。）

我现在的理解是，同样一个事情，在几部论典中对它有若干种不同的解释，也确实能够说明智慧很高、很大。但是问题在于，如果我们把这些个解释、若干个名词全部背下来了，那就非常累了——当然，对求多闻的大菩萨们是应该的。如果十部论典当中对同一个事情有十种说法，那么有研究癖的人就会出来开始列表，哪个对应哪一个，各种说法都会出现——这对学术圈写论文来说是一个好消息。

还有一点比较麻烦的就是，若干种讲法的开合都不一样。其实，我觉得论师当时可能也就比较随便地讲一讲，为了让大家记住。这样说可以吗？可以。是不是百分之百全部都摄进了呢？未见得。并不是说不是这样，而是说可能有没有全部对应的情况。也就是说，早先的论典并不像后期藏传那样严格的要求“周遍”，而常常可以看到泛泛说，解释相对比较随意、自由。在印度，甚至在同一时期，师徒写的同一类著作，文字上的差别都会很大，解释起来也很自由；到了后期藏传格鲁派就不一样了，三五百年里的同一个学院同一类的作品，文字几乎是沿用

的——前者像是不同大学的教材之间的差别，后者更像是某教材的一二三版之间的差别。

所以你在唯识学得比较少的时候，如果有个好的老师指导，还会觉得比较轻松，一旦你继续学下去的话，就会越学越累。因为唯识系统同一时代、同一学派的平行论师有很多，而且常常好像是各说各的——有体无体、实有假有、见相诸分、了不了义……都有很大差别。又比如说我们经常讲的三性的问题，到底是在一切法上说三性呢，还是一切法分三性呢？这两种说法你都可以看到，而且说这两种说法都可以。（其实在我们说的“二谛”上也有这种情况出现。）说起来呢，归根到底，唯识派里面，后期没有出现像宗喀巴这样的人物来做一个总的梳理和总结，所以我们学的时候会觉得有点无序——当然这可能是我自己的问题。

《六门教授习定论》004（下）

那么，也可以说唯识派比较牛吧，可以从“四处”来讲，也可以从“七个圆满”来讲。而且这七个圆满当中，又好几个地方都讲到了生圆满，用了三种不同的文字来讲生圆满，其实所讲的意思是完全一样。我举个例子，比如说“十圆满”当中的“人、生中、根具”中的“人”，就取了一个名字叫“众同分圆满”。到后面又取了另外一个名字，再后面又取了一个名字。如果是做学问的话会觉得很爽，一个事情有很多个名字，而且各有各的说法，每个说法都正确，的确很提气。但是呢，不容易抓得到，初学不容易记住。

假如你能够背出一种“十圆满”的话，那你再看第二种说法：“哦，还是这个意思嘛。”也就是，前后的意思是差不多的，就是有多种不同的解释。好处就是，可以从各种角度来解释；坏处就是，你如果把它执实、很当真的话，就有点问题。有时候从各种角度来讲的话，它不见得是每个角度都能圆满地包摄完的，有些是包含的关系，有些是被包含的关系，你要去做一一对应的时候就会有点乱。

在学唯识的时候可能会碰到这种情况，大家学习的时候要稍微小心一点，知道有这回事。我觉得，有时候是应该很细地学习“务求精实”，但有时候却应该用诸葛亮的“观其大略”的方法。该认真的时候认真，但有时候又别太认真了——当然，这个就是有点难把握。

“颂曰：求脱者积集，于住勤修习，得三圆满已，有依修定人。”这个颂文是大哥无著菩萨写的，他的弟弟世亲菩萨给他作了解释——也挺爽的。汉地还有一种说法——不知道对不对，说他们兄弟排行是三个，无著-世亲-觉狮子，他们年龄差别很大。（哇！这妈妈真能生啊！）但是，汉地比较学术的说法是，觉狮子菩萨是无著菩萨的弟子，不是他的弟弟。但是藏传没有这种“无著三兄弟”说法，藏传说无著菩萨只有世亲菩萨一个弟弟，反正汉传唯识的传说和藏传唯识的传说实在差别太大了。不过，这三兄弟的年纪也相差太大了吧！我们就先这么说吧。哥哥写了前面的颂文，弟弟写了后面的解释。他们俩的故事就不多说了。

《六门教授习定论》讲记 005（上）

“释曰：此初一颂，总标六门。”这第一颂是总标。“言求脱者，谓是求解脱人。”求解脱，也就是我现在一直在说的“动机”。这里求解脱的人，真正来说是要有求解脱的心。虽然文字上是在讲补特伽罗，但就它的内容来说是心。

第二门是积集。“积集者，谓能积集胜行资粮。”我们再来对照一下表格。

四处

六门

七支

修处所

①意乐圆满（求脱者）

①生圆满

修因缘

②依处圆满（积集）

③本依圆满（于住勤修习）

④正依圆满（得三圆满已）

②闻正法圆满

③涅槃为上首

④能熟解脱慧之成熟

修瑜伽

⑤修习圆满（有依）

⑤修习对治

修果

⑥得果圆满（修定人）

⑥世间一切种清净

⑦出世间一切种清净

第一个就是意乐圆满，就是求脱者，意乐也是心。第二个积集，“谓能积集胜行资粮”，就是依处。

第三，“于住勤修习”——对禅定勤加修习。说是修禅定，实际上是因中说果，因为刚开始还没有得定嘛。《六门教授习定论》——修习禅定，那么，现在有没有得到禅定呢？实际上是没有。要修的话，实际上开始是修住心，按照因中说果，说是“修定”。“于住勤修习者，于所缘处，令心善住，名之为定，”实际上我们现在还没有得定，这里虽然说是“名之为定”，但这里翻译的是一个“住”。“于所缘处”，在所缘的对象上令心安住在上面，心缘一境，“名之为定”，这就是定。

“由不散乱、不动摇故。”为什么叫定呢？因为不散乱、不动摇，所以管它的名字叫定。

“问：‘云何修习？’”那么，接下去怎么修习呢？有三种。“谓得三圆满已，有依修定人。”这就是第一颂的后半个颂子。“圆满有三：一、师资圆满；二、所缘圆满；三、作意圆满。”这就是三圆满。

《六门教授习定论》005（下）

“有依，谓是三定：一、有寻有伺定；二、无寻唯伺定；三、无寻无伺定。”有寻有伺定是初禅，无寻唯伺定是初禅的中间定，无寻无伺定是二禅（含）以上的。这是三种定，基本上这三个——有寻有伺定、无寻唯伺定和无寻无伺定就把所有的禅定都包括在里面了。

“修定人者，谓能修习奢摩他、毗钵舍那。”这里的意思是“得果”。我们这里是讲的是《六门教授习定论》，那就是得到了奢摩他和毗钵舍那。修定人，能修习奢摩他、毗钵舍那，实际上按照后面的说法，这里说的是修定人得到的果。这里的科判是讲“得果圆满”，“修定人”是“得果圆满”，得到了奢摩他和毗钵舍那。

“若人能于解脱，起愿乐心，”起愿欲这样的心。这里的“解脱”在后面会讲，有三层解脱。这里等于是又把前面的内容重新复述一遍。如果有人，能够对解脱起愿乐的心，“复曾积集解脱资粮，”这个是第二门。“心依于定，”心依于禅定的基础吧。“有师资等三而为止依，”依靠师资、所缘、作意的圆满。“有依修习，”依靠修习各种禅定。这里用的是有寻有伺定、无寻唯伺定和无寻无伺定，如果一定要把“三定”改成四禅八定，那也是完全可以的，没有问题。

“有依修习，由习定故，能获世间诸福及以殊胜圆满之果。”修定能获世间诸福，实际上是属于世间的福业、非福业、不动业这三业当中的不动业，因为它是升色界、无色界天的，总比我们世间的苦要好。所以，它说“能获世间诸福”。“及以殊胜圆满之果”，如果修出世间定的话呢，就获得殊胜圆满的果位。

这段文字里提到的“世间诸福”，就是色界、无色界的增上生。修定的果报是在上界嘛，不过初禅未到地定那就不是，还在欲界。如果分福业、非福业和不动业的话，初禅以上的定都是不动业了，只有初禅未到地定还算是福业。“能获世间诸福及以殊胜圆满之果”，泛泛讲，“世间诸福”和“殊胜圆满之果”也就是我们通常讲的“增上生”和“决定胜”。这里前后文的限制，“世间诸福”则仅指由禅定得来的福报。

“先作如是安立次第，故名总标。”一开始先把科判的总标讲一下，有这样的六门。

第一科，求解脱。“求解脱”对应《瑜伽师地论·修所成地》的这段，就是修处所。我们比较习惯的说法就是自圆满和他圆满，自圆满就是“人、生中、根具，业未倒、信处”，他圆满就是“佛出、说正法，教住、随教转，有他具悲悯”。这段《菩提道次第广论》“十圆满”的相应文字引自《瑜伽师地论·修所成地》：

“云何生圆满？当知略有十种，谓依内有五，依外有五，总依内外合有十种。云何生圆满中依内有五？谓众同分圆满、处所圆满、依止圆满、无业障圆满、无信解障圆满……

云何生圆满中依外有五？谓大师圆满、世俗正法施設圆满、胜义正法随转圆满、正行不灭圆满、随顺资缘圆满。”

《六门教授习定论》讲记 006

那么，求解脱，是指求解脱的心、求解脱的人。在《瑜伽师地论》当中所对应的就是“生圆满”，在《广论》当中是叫“十圆满”。十圆满当中，内圆满有五个，外圆满也有五个，第一个就是人，所以我们叫暇满人生嘛。内圆满的意思就是，在自己方面成熟的生圆满有五个，而外圆满则是在环境方面成熟的五个圆满，加起来是十个圆满。

内圆满的五个里面，第一个是“人”——在人当中。你生在人当中，修行才有机会嘛。第二个，“生中”——生在有佛法的地方，一定要生在“中国”。这个“中国”不是指我们现在的中国，是指当时的摩揭陀国，实际上是要指有佛法的地方。第三个，“根具”——六根具足。第四个，“业未倒”，没有做过五无间业，没有与此相关的一些业在身上。五无间业就是：杀父、杀母、杀阿罗汉、恶意出佛身血、破和合僧。你现在能修学佛法的话，至少得从上辈子到现在，没有造做过这些五无间业——这就是业未倒。第五个，“信处”。在《瑜伽师地论》里面讲“信处”是相信毗奈耶——相信戒律，实际上是以戒律为代表，信佛、信三宝、信经律论等等。这五个内圆满，宗喀巴大师是以一个颂子的形式来讲的：“人生中根具，业未倒信处。”

接下来，外圆满的五个里面，第一个是“佛出”——有佛出世。第二个，“说正法”——佛讲法。我们先不看西藏的说法，按照汉地流行的经典当中的说法，佛出世是不一定都说法的，有时候看到时机不成熟，不说法的情况也有。第三个，“教住”——佛所讲的教法住世。教法也不是一直都住世的，比如说，以前有些佛讲法之后，最终没有结集并形成文字，那么他们的教法住世的时间就很短。释迦牟尼佛的教法住世的时间算是长的。第四个，“随教转”——按照这个教法有人证果，就是会有人证初果、二果……初地、二地……等等。第五个，“有他具悲悯”——有别人具悲。这个悲，肯定不能称为叫大悲心。这是一般的说法，就是你在闭关的时候呢，有人给你送饭，有居士、护法等等的条件。

这个就是“求解脱”相对应的这一段内容。

《六门教授习定论》006（下）

你看，这也是《瑜伽师地论》里面的一段，是这么说的，是吧？好，到了“修所成地”里面又给了新的名字。我把这些名字念一念，你们听一听。“云何生圆满中，依内有五？谓众同分圆满、处所圆满、依止圆满、无业障圆满、无信解障圆满。”这是内圆满的。外圆满的呢？又有五个新名字了。“云何生圆满中，依外有五？谓大师圆满、世俗正法施設圆满、胜义正法随转圆满、正行不灭圆满、随顺资缘圆满。”“随顺资源圆满”的“资”“源”就是指资粮和因缘。好，这是第二种说法。

我再来给你们看第三种说法，应该是在《种姓地》当中。“四因缘故不般涅槃。何等为四？一、生无暇故；二、放逸过故；三、邪解行故；四、有障过故。”这个“四因缘故不般涅槃”是从反面来讲的，倒过来，和五内圆满相应。1、“生无暇”，反过来，就是生有暇，对应“生中”；2、“放逸过”，反之就是“无放逸过”，对应“业未倒”，没有大的恶业现前；3、“邪解行”，反之就是“正信”，对应“信处”；4、“有障过”反面就是“无异熟障”，对应“根具”和“人”。前三个一一对应，第四个对应两个，加起来就是五个。

《瑜伽师地论》还有一个地方，也是有五个“自圆满”，内容完全一致。“云何自圆满？谓善得人身、生于圣处、诸根无缺、胜处净信、离诸业障。”这里是五个自圆满：一、善得人身；二、生于圣处；三、诸根无缺；四、胜处净信；五、离诸业障。这也是一种说法。另外，在《决择分》当中还有其他的说法。

这是《瑜伽师地论》在不同的科判下面的展开表述，但是讲的内容是一样的。有的时候是从不同的角度来讲同一件事情，有的时候是讲不同的事情但涉及到相同的内容，然后用不同的说法来讲。应该说，这两种情况都有。比如说，第二十卷和第二十一卷本身是在讲不同的事情，前面一卷在讲“修所成地”，后面一卷在讲“种姓地”。这两卷中涉及到的内容一样，但说法就不同。还有一种情况，比如在“决择分”里面，“决择分”是解释“本地分”的，它里面有一段就是把同一个内容再来详细解释一遍。

其实两种说法的内容还是完全一样的，就是前后的次序可能会不一样，例如“自圆满”和“内圆满”，第四、第五，次序颠倒了一下。

《六门教授习定论》讲记 007（上）

不过，我以前也讲过，唯识派还有一个特点，就是他有时候会采用一种“互见”的方式，前面说到了，后面就不说了；反之也是一样——后面说了，前面不说，各说一半。你看《因明入正理论》，话就很少，但是这话很少的背后又有非常多的内容。比如说，前面讲“极成有法”，后面就讲“极成能别”。他的意思是，后面的就是“法”，他就直接讲“能别”，不讲其他了，而前面就是“所别”，也不讲了。他的方式就是用两个“互见”的形式，用两个词讲了四件事情。如果再加上一个词“差别”的话，他就有可能用三个词讲了六件事情。这也是唯识派的一个习惯。（见下表。《因明入正理论》最初只出现了黑体字的两个词：“有法”、“能别”，实际带出了另两个“法”、“所别”，而这两个词隐而未显。）

“法”、“所别”，而这两个词隐而未显。）

宗依	初	后
1	体	义
2	自性	差别
3	有法	法
4	所别	能别
5	前陈	后陈
例：声无常	声	无常

我以前也开过玩笑嘛，《大话西游》的编剧说不定还真是看过唯识派的论典呢！

我以前也开过玩笑嘛，《大话西游》的编剧说不定还真是看过唯识派的论典呢！你看《大话西游》里的唐僧，一会儿话少，一会儿话多。话多的时候就是反复讲，反复讲，而且话多的特点和这些论典的特点差不多的。所以学唯识的话，有时候就是会有点晕。假如说，你先看唯识的著作感觉头大的时候，再一看中观：“哇！太爽了！”唯识就像禅宗里面讲的“老婆心切”，你问他什么问题，他都回答的。而中观呢，不是这样的。比如说中观派的《大智度论》里面，很多人来提问，龙树菩萨的回答，用上海话来说就是“蛮煞根的”，后来我也经常用龙树菩萨的这个习惯来回答别人的提问。

我举个什么例子来说明呢？比如说，有些人会问：“为什么这里是分五个，而不是分六个呢？”如果按照弥勒一系或者唯识派的习惯，他会跟你讲各种理由，为什么要分五个而不能分六个，他会跟你讲得很细。有时候又会出现分六个的说法了，那就要问：“为什么这里是分六个而不能分五个呢？”唯识派就会回答说这是从另外的角度来讲，而且会讲得很圆满，再给你一个新的说法。

那么，中观派的龙树菩萨一般会怎么回答呢？他说：“你这根本就不是问题嘛！我分了五个，你就会问‘为什么分五而不分六’，如果我分七个，你又会问‘为什么分七而不分五’。这是没问题里面找问题嘛！”好，这就算完了，这个问题他就不回答了。

再比如说，有人问：“为什么人是两个眼睛呢？”唯识派可能会找理由：“两个眼睛长得比较帅。”而中观就会回答说：“很正常嘛，人就是有两个眼睛，这又有什么可问的呢？就长成这个样子了，‘法尔如是’，不就行了吗？如果长了三个眼睛，你还是照样会问‘为什么长三个眼睛’。”

中观派比较喜欢剪断截说，而唯识派就比较喜欢唠叨。一开始我也没这感觉，因为我虽然跟唯识派接触，但是不太听唯识派的兄弟讲课。后来我听了某个法师一次课，立即就明白了为什么大家学唯识会学成这个样子。这个讲课的人也确实蛮用功的，他讲唯识的时候的确讲了很多东西，但是出现一个什么情况呢？就是本来要讲一个事情的，结果越讲越多。

比如说，类似于我今天的讲课，本来是讲十圆满的，结果继续讲下去的时候，十圆满还没讲清楚，就出现了一大堆新的内容，甚至连“三性三无性”都出现了。然后呢，又开始分析为什么是“三性三无性”。哇！越讲越多。我在听他讲课的时候，本来他是在讲一个东西，后来发现他不是涌出三个新名词，而是一下子涌出了三、五十个新名词，最后他把自己都讲晕了，看黑板：“呃，讲到哪儿了？”就有这种情况发生。所以我知道了，为什么汉人不喜欢唯识，为什么唯识在汉地好像混不下去——太啰嗦了。

还有一个什么情况呢？也是因为太啰嗦了，所以一般人看着看着，被带晕了，总结不出核心内容来了。如果你不是非常聪明的人，你就不能把里面的理路整理出来。线团太多了，太难扯了，拉不出来。一拉就是一大串，而且下面还跟着一大堆。当时我听他讲经的时候，我也觉得烦，这样的唯识我也不要学了，烦死了。本来是“百法”，被你一拉一扯，一千个法都不止。《现观庄严论》也就一千三百多个法相，你却是一个“百法”就能拉出几千个法相——烦死了。按照这种方式，刚才讲的十圆满完全可以拉出四十个法相来，就变成四十个东西了。你如果每个都要背的话，“众同分圆满”、“依处圆满”……怎么吃得消啊？我觉得这些东西就不用背了，你背一个就够了，“人生中根具，业未倒信处”，把这个背下来就可以了。

《六门教授习定论》007（下）

但是，唯识派的著作的确是洋洋洒洒，文献太多了，叹为观止！在汉传的文献中，翻译的唯识派著作很多，同时有部也不少，大概因为四大译师里，三个是出自唯识门下的原因吧；而唯识师通常于有部也很善巧，真谛三藏、玄奘大师都翻译了大量有部著作，义净三藏则大译有部的律藏……暂且不表。藏文的文献里面唯识派著作多不多，好像还不敢说。但是在汉文的文献当中，唯识和有部都是非常非常多的。其实，汉地也失传了很多东西，真谛法师和义净三藏的译本、讲记失传的太多了。当然，重要的典籍基本上都还在，这主要和日本、高丽也有点关系，有些经典靠他们保留了下来。

其实，唯识派在中国沉寂已经一千多年了，差不多是在唐中晚期以后。再怎么讲，也至少是宋代以后沉寂了，有人说在宋代的藏经里面还曾出现过唯识的经典。再以后，唯识的很多经典就找不到了。比如《成唯识论述记》，在汉地已经没有了，在宋代以后你根本就找不到《成唯识论述记》了。然后大家去讲《成唯识论》的时候呢，就全靠自己的聪明才智——“我认为这个是什么意思”，那么这里面就出现了很多问题。

当然，现在的很多情况是，很多人根本就不看《成唯识论述记》，几个原因，一是学养不够，看不懂；一是嫌烦，望洋兴叹。为什么在民国的时候对《成唯识论》或者说对唯识的研究会有一个大的发展呢？那就要谈到石埭大师——杨文会先

生。他本来在曾国藩幕府任职，后来跟随曾纪泽出使英国担任外交官，在那里结识了一个日本人叫南条文雄，也是研究佛教的。

杨文会先生的老家是安徽石埭县。如果我没记错的话，那个县城好像后来建了个水库，结果被淹掉了。杨文会先生就对南条文雄说：“我们互通有无吧！你们那里有的佛教经典也给我们寄点过来。”后来，又加进了一个韩国人，这人的名字我忘了。就是中国、韩国和日本都在收集一些佛教的文献，互通有无，之后杨文会先生就成立了金陵刻经处。

但是，当时中国很多的论典都没有，哪些呢？《成唯识论述记》、《杂集论述记》、《中论疏》、《百论疏》、《十二门论疏》……这些都没有。你看，中国佛教到了中后期，重要的著作都散失了，那后人要怎么学啊？！那么，金陵刻经处把这些论著从国外翻印过来以后，佛教界突然之间有了这么多东西可以去研究，洋洋洒洒的这么多篇幅。于是又成为一门显学，大家都去学了。包括《因明大疏》也翻印过来了，然后就有人开始研究因明了。你要知道，差不多一千年都没有研究的内容，你一上手随便写一本，那都是开创性的著作啊！像《因明大疏》，篇幅太巨大了，熊十力先生就编了一本《因明大疏删注》，把多的内容删掉，剩下的就变成一部作品了。（所以以前的人真是比较容易出成果啊！）

中观派的情况也是一样，就像刚才提到的《中论疏》、《百论疏》、《十二门论疏》，都是翻印日本找回来的版本。吉藏大师的《十二门论疏》，当时汉地没了，是通过日本回来的。所以杨文会先生所做的事情很重要。他建立了金陵刻经处，你们手头这本《六门教授习定论》就是金陵刻经处印的。

那时候的书一点都不贵，简直可以说便宜得要命。你可以去看看胡适先生、周作人先生他们的日记，在日本购买这种旧的藏经、各种版本，真是便宜得要命。所以他们都经常去日本的小书店淘古旧书的，就看你能不能淘得到好书，有没有眼光，其实有心就行（还得会忽悠，会砍价）。

《六门教授习定论》讲记 008（上）

唐末章疏的流失，其实不单纯是唯识宗和中观宗的问题，天台宗也有这个情况。但是呢，天台宗从宋代中晚期开始，就有经典从日本和朝鲜流回中国了，所以他们散失的章疏重现得比较早。于是，天台宗马上就出现了山家、山外两个派系，他们开展了一些文字的整理工作，算是强心针打得比较早吧。

那么，唯识和中观的章疏找回来了之后呢，杨仁山居士先是捐出自己的宅子，成立了“金陵刻经处”，后来又成立了相应的教学机构，最早是办僧伽培训班，后来是支那内学院。天台宗的谛闲法师是当时培训班的教务长……既然唯识的章疏成建制地出现了，大家就方便开始学习和研究了，先做校勘，句读，再学习、研

究……就把王恩洋先生、吕澂先生……这些人给培养出来了（其实吕澂先生本来是搞美术的）。

在那个年代，只要你肯花精力下去，玩什么都可以玩得很出彩。而且，这些大师们能够玩得如此出彩，同学好友也都是一时的社会精英——梅光羲，著有《相宗纲要正编》和《续编》，他是民国早年的财政部部长；胡子笏，法尊法师的主要施主，做到山东省主席；汤芑铭，译有宗喀巴大师的《菩萨戒品释》等，北洋海军领袖，早在吴佩孚还做旅长的时候就已经是海军中将了；陈铭枢，字真如，有和吕澄、熊十力往还信函，讨论唯识义，有《真如做疏所缘缘义》等论稿，是十九路军军长、国民党上将、广东省主席；游侠，后来是国民党海军少将参谋长（中共秘密党员，渡江战役时是江阴要塞起义重要人物）；欧阳竟无的大儿子也是中山先生的左膀右臂，一度在国民党军界排名第五，高于蒋介石，后来因中山舰事件下野，抗战时期为海军中将，武汉会战后被蒋介石以避战为由毙掉了（这里头有很多八卦，不讲了）……

搞研究的话，有资料都好说，没书、缺少资料就没法做一些文献研究（所以我们要搞图书馆，馆藏要丰富）。比如明代的时候，当时僧俗界也有研究唯识的一些著作，但是这些作品拿到现代来，基本没法看……也是可怜，他们没有可以依傍的东西，虽然也有《成唯识论》等等，但是唐人的注疏当时都失传了，只能靠自己硬学。

《六门教授习定论》008（中）

“颂曰：于三乘乐脱，名求解脱人。”对三乘的法，心乐解脱，名求解脱人。“二种障全除，”二种障是什么呢？烦恼障和所知障。这二种障全部断除，“斯名为解脱。”这二种障全部断除才叫解脱——这个就唯独是趋向于大乘的涅槃了。但这里不能单单看字面来理解，要加以解释。

在这里呢，这个“二种障全除”应该这样理解：就是二种障中，除（第）一个烦恼障也可以，兼带除第二个所知障的一部分也可以，全除两个也可以。就像我们平时讲的“自他并利”，既有“自利”，也有“他利”，也有“自他并利”。

《阿毗达摩杂集论》归敬颂说：“自他并利所依止”，长行解释说：就胜而言，自利，赞受用身；他利，赞变化身；自他并利，赞自性身。

这里的“二种障全除”也要按这个思路来理解，即，“二种障全除，斯名为解脱”的解脱，包括三乘解脱：1、唯除烦恼障而得的解脱——声闻阿罗汉；2、断除烦恼障及部分所知障的解脱——独觉阿罗汉；3、断除二种障的解脱——究竟佛果。

（其中，单独解决所知障的情况是没有的。）为什么这么说呢？因为这里既然前面讲了是“于三乘乐脱”，就不能说本论只承认“断除二障”的大乘究竟解

脱这一种。这“二种障”，有除一种的，有除一种半的，有除两种的，就是类似“小于等于”或“大于等于”这样的意思。

在玄奘法师的翻译文献当中经常有这种情况出现。比如，他经常会用“已”这个字，我们一般会认为“已”的意思是从什么什么以来，或者小于等于。但有时候他的意思是小于等于，有时候又是小于，再有时候就是等于。所以你真的要看前后的文字，才知道是什么意思。比如说，讲到四种果位的时候，讲二果所断的烦恼，用的是“六品已”，其实所指的只是断除欲界第六品烦恼。二果向呢？也用了“已”字——“五品已”，指的却是断除欲界五品以下的烦恼，就是小于等于五的意思。所以这两个“已”的用法，一个是“等于”，一个却是“小于等于”。

本论此处也差不多是这个意思，虽然它说的是“全除”，实际上指的是“小于等于”。

《六门教授习定论》008（下）

“应知执受识，”一般来讲，“执受识”就是阿赖耶识，而这里是把“执受”当成动词了——这个我们后面再讲。“是二障体性。”那么，二障的体性是阿赖耶识吗？不是这个意思。二障的体性，是烦恼障和所知障。“惑种一切种，”“惑种（障）”就是烦恼障，“一切种（障）”就是所知障。《俱舍论》里面也讲了，“诸一切种诸冥灭”，就是“诸一切种冥”和“诸冥”。这里的第一个“诸”字，一直要管到后面一句。“冥”就是暗的意思，“一切种冥”就是非染污无明或者不染污无明，就相当于所知障。“诸冥”，就是染污无明。这个“诸冥”就是烦恼障，就是“惑”，而“一切种冥”就是所知障，就是烦恼障的习气。

我们如果不看《六门教授习定论》的话，会觉得唯识所讲的烦恼障和烦恼障的习气和中观的讲法是不一样的。但是如果看《六门教授习定论》的话，这个说法倒是和应成中观一样的。这里说：烦恼障就是烦恼，所知障是什么呢？就是烦恼障的习气。所以，这个说法倒是和中观一模一样的。唯识主要的麻烦在于各种说法太多了，但至少这里这种说法也是被中观所采用的。

“惑种一切种，由能缚二人。”“惑种（障）”和“一切种（障）”——烦恼障和所知障，这两个“能缚二人”。这里的“二人”是指两类人。所以你看，这种说法又完全是和中观相应的。仅仅解决了烦恼障的人是谁呢？是声闻罗汉。烦恼障和所知障都解决的人是谁？就是佛，或者我们也可以说，菩萨是致力于烦恼障和所知障两个都解决的，其中不共的对治对象是所知障。所以这里说，惑种（烦恼障）和一切种（所知障）缚二类人——大乘人和小乘人。

“已除烦恼障，”已经断除了烦恼障的，但是烦恼障的习气未断除——“习气未断除，此为声闻乘。”烦恼障断了，所知障没有断除，这个就是声闻罗汉。“余唯佛能断，”这里的“余”指的就是声闻罗汉所没有断除的，是什么呢？就是烦恼

障的习气，就是所知障。这个谁能断除呢？“余唯佛能断”，就是所知障唯佛能断尽。这个说法和我们中观讲的是一样的吧？看起来唯识的这部教典中的二障的说法是很接近应成中观的，或者说应成中观也是采用这个说法的。其实还是这个情况，应该说是唯识的说法太多了，各种各样的都有。你看，中观就比较轻松——那么多说法，我取一个，能说圆了的就行，我们就接受，就采用。

《六门教授习定论》讲记 009（上）

“若彼惑虽无，作仪如有惑。”这里的“若”，就是比如，比如什么呢？“彼”，就是所知障。“惑虽无”，虽然没有烦恼。比如仍然有所知障的话，虽然没有烦恼，但行为上看起来“如有惑”。“作仪”——造作的行为和表现，就像有烦恼一样。这个是什么呢？

“是习气前生，”是习气，前生的习气，就是以前的烦恼所造成的现在身体的行为。这一生的烦恼虽然已经断完了，但是前生的烦恼的习气留下来了。习气的意思是什么呢？就是熏“习”的“气”分，好像衣服用香薰了之后，香已经没有了，但是那个“气分”在衣服上留下来了。

“若除便异此。”如果习气也断除的话，就和声闻缘觉罗汉不一样了。“若除”的是所知障，“异此”的“此”是指的声闻、缘觉罗汉。

“释曰：此之四颂释‘求解脱者’。谓于声闻乘等有差别故，于三乘中心乐解脱，名求解脱。”二乘的话，就是指大乘和小乘。三乘的话，就是声闻乘、缘觉乘和大乘或者菩萨乘。那么，还有的人把菩萨乘和佛乘分开了，数出四乘来了。这就是“三车”和“四车”的典故，“三车法师”和“四车法师”的称谓就是这样来的。

“云何解脱？二种障全除，斯名为解脱。”这里的“全除”呢，有两种情况：一种是只断除烦恼障，一种情况是烦恼障和所知障都断除。解脱了烦恼障的就是声闻罗汉或缘觉罗汉。烦恼障和所知障都解脱的，就是究竟的解脱，那就是佛。那么，什么是二障？就是应该要解脱的。“何者是二障，除之名解脱？”“除之”的“之”，指的就是二障。二障，就是系缚，除了它，那就是解脱。

“应知执受识，是二障体性。识者即是阿赖耶识。”应该知道，执受识是二障的体性。这里的“识”指的是阿赖耶识——这个当然是唯识宗的讲法。“执受者是依止义。谓是烦恼所知二障体性。”依着这个阿赖耶识而产生了二障——烦恼障和所知障。

《六门教授习定论》009（中）

“此复云何？”这里边的“此复云何”就像很多经典中的“何以故”的意思。有时候，“何以故”并不是完全按照文字上的“为什么呢”的意思，它可以只是发起一个提问。有时候它说的是为什么，但实际上给的答案是分类、差别。唯识的经典里面这个情况特别多。《金刚经》里也有“何以故”，但它讲的其实不是为什么，它只是提出一个问题，相当于是一个设问，并不是一个疑问句。

“此复云何？”可以说，是哪些呢？二障是指哪些呢？“惑种即是烦恼障自性，一切种即是所知障自性。”这个“自性”，就是指本身。也就是说，“惑种”（障）指的就是烦恼障，“一切种”（障）就指的是所知障。如果你找到了这个“惑种”，最终它指到哪里去呢？它指向的就是烦恼障。如果你找到了“一切种”，它是什么呢？就是所知障。它就是这个东西，selfbeing，就是这里“自性”的意思。

“又一切种者，即是二障种子，能缚二人。”“一切种者”，这要看看其他版本会不会是“一切种等”。这次我没有做校勘，今天也有人问过，这个版本还是有一些文字上的问题。我以前稍微做过一些改动，这次也没在这里面很仔细地标出来。

“又一切种者，即是二障种子，能缚二人。”这里面主要是讲的是“二障种子”能缚两类人，能够绑住两类人。去掉了这个“二障种子”，就解脱了。“能缚”的是什么呢？是“二障种子”。

“烦恼障种子能缚声闻。”二障种子当中，有一种是烦恼障种子。说它能缚声闻，并不是说它不能缚菩萨，意思是说声闻主要断的是烦恼障的种子。断除了烦恼障种子，就成为声闻的罗汉或者缘觉的罗汉。从这个角度上来讲，烦恼障种子能缚声闻。

“一切种子能缚菩萨。”这是什么意思呢？这是从别的角度，或者从殊胜的角度来讲。其实，烦恼障也能缚菩萨的嘛，对不对？这里是从个别的来说，从特别的来说，一切种子——所知障种子，能缚菩萨。要断所知障种子的，或者说以所知障为主要所断的，那就是菩萨。

“由与声闻、菩萨为系缚故。”这就是上面所讲的“能缚二人”。这二障种子系缚谁呢？系缚声闻和菩萨。这里的声闻，其实也包含了两种——声闻和缘觉。因为主要的是声闻比较多，所以这里就用了声闻。唯识里面也是经常有这样的情况，有时候就大部分而言的内容，它会直接讲是“一切”，这个“一切”并不是究竟的一切，不是全部的一切，而是大部分的一切。有些经典会用“诸”这个字，但并不是指全部的。或者唯识里面还有讲“一切皆是……性”，但这个“一切”不是指全部的，用藏传的词来说，这个不是周遍的。这是早、中期的阿毗达摩常见的用法——所述并不要求周遍。

《六门教授习定论》009（下）

“云何此二解脱差别？”那么，声闻乘、缘觉乘——小乘的解脱，和大乘的解脱，区别在哪里呢？“谓声闻人，习气未除，”我们说，声闻人不断习气，或者说主要不是断习气。“断烦恼障而证解脱，”声闻人断了烦恼障就可以证得解脱了。“唯佛世尊能总除故。”因位上是菩萨，果位上就是佛。佛能总除什么呢？一个是声闻所断的烦恼障，一个是特殊所断的所知障，佛是究竟断除的这二障的。这就是两种解脱的差别——小乘唯以烦恼障为断除的对象，而大乘主要以所知障为断除的对象。当然，以断所知障为主要，就说明大乘是两个障都要断的，二障是全部断除的。

“云何习气？”那什么是习气呢？习气，刚才讲过了，就是熏“习”的气“分”，造出了这个词叫“习气”。“彼惑虽无，”什么是习气呢？这个有情，虽然他的惑、烦恼已经没有了，“所作形仪如有惑者，”他所造作的行为表现，好像有烦恼一样。他的烦恼其实已经没有了，但是他的行为表现好像有烦恼一样，“是名习气。”这个就是他所熏“习”的烦恼的“气”分。就好像香已经没有了，但是香的味道留在衣服上了。这一生的烦恼他已经断除了，但是上一生的烦恼所引发的烦恼的习气还在。这个习气不作为声闻的主要所断。比如运动的物体，外力去除之后，加速度（比作烦恼）没有了，但速度（余习）还有。

“此中应言：”这里面应该怎么说呢？应该说：“若惑虽无，”如果他的烦恼虽然没有了，“令彼作相如有惑者。”这个“令”不是让的意思，这里的意思是看到他的造作的行为、表象、特征、形象，好像有烦恼一样。这里一定要看清楚，先是没有烦恼的，但表现为像有烦恼一样。“此言”——在这里用这样的文字来表述。什么文字呢？“‘作仪如有惑’者”——他的造作的行为、表象、特征、形象好像有烦恼。“此言‘作仪如有惑’者，即是于因说果名故，”为什么说是“于因说果名”呢？从因上来说是有惑的，但是从果上来说是没有惑的。此时，惑是没有的，仅仅“如有惑”，所以说是“于因说果名”。“彼谓声闻、独觉。”这就是声闻、独觉。

“未知此是谁之习气，”他看起来好像有烦恼，不知道是谁的、什么的习气呢？“谓是前生所有串习之事，”以前所习惯的、串习或者曾习的事情，不是仅仅一次，而是经常所做的事情，也就是我们的烦恼。这是前生所串习的烦恼的习气。“尚有余气，”还有些表现，有余下来的气分。“今虽惑尽，”现在虽然烦恼已经断尽了，“所为相状”，他所造作的形象、特征、表象、相状，“似染形仪，”好像有染污。这个染污其实包括了善的和恶的——善也可以是染。这个染就是烦恼，烦恼染污他的形象和仪表。“名为习气。”所以把它叫做习气。

“若能除断，”如果能够断除这个习气的话，“与此不同。”这个“此”应该是声闻缘觉。“应云”，这个时候应该说，“若彼习皆无”如果习气都没有的话，“不作仪如惑。”如果烦恼障断完以后，习气也断掉，所知障也断掉的话，“不作仪如惑”，就像佛一样，他不会表现为行为上好像有烦恼一样。这个就是相对于前面的文字所说的，假如烦恼障和所知障都断完的话，是没有‘好像有烦恼’的表现的。是完全的清明显白。

《六门教授习定论》讲记 010（上）

《六门教授习定论》，好像在谷歌上有一篇吕澂先生的讲记，其实应该在吕澂先生的文集当中有的，就是关于《六门教授习定论》的。另外，还有一位克能法师也讲过，网上有他的讲义，我认识他，好像是四川人或者在四川呆过的。

台湾最近有两位法师也在讲，我今天在谷歌有查到他们的录音，还没来得及听。其中一位是大航法师，台中县人，东海大学哲学系毕业，日本大正大学文学硕士，1986年出家。他曾任新竹市佛教会理事长、福严佛学院院长、圆光佛学院教务长、中华佛研所教师、慈明研究所教师、福严佛学院教师、圆光佛学院教师。现任新竹县峨眉乡金刚寺住持，专业擅长中观、唯识、净土、天台。

还有一位叫陈雁姿的，也有这部论的讲座，谷歌上“佛教法相学会”里面有笔记的资料，我还来不及看。

然后，网上还挂着一个不知道谁写的内容，正好是要被我“骂”的。他是怎么解释六门的呢？他说“第一求解脱是愿心”，这个是不是有问题呢？另外再说了。

“第二是积集资粮”，也另外发挥了。“第三，此心善住一处。第四，师资圆满。第五，所缘圆满。第六，作意圆满。”这直接就抄错了吧！他直接把“三圆满”拆开变成了三门，加上前面三个，就变成六门了。居然还有这种说法？！这种连文字关都过不了的，也有胆子讲经，真是……

总之，六门到底是哪六门，可以整理一下各种说法。我们整理过一个表格，可以看一下。

我们继续看《六门教授习定论》。“颂曰：种植诸善根，无疑除热恼，于法流清净，是名为积集。”这就是第二门——积集。“能持乐听法，善除其二见，但闻心喜足，是四事应知。”四事，从四个方面来积集。这是六门教授里面的第二门——积集，哪些积集呢？我们来看释。

“释曰：此之二颂释‘积集’义。如经中说，”这个“经”倒不知道是哪部特定的经。“此人先应修习多闻，复听正法，诸见、热恼已正蠲除，”诸见和热恼这些慢慢地已经和正在蠲除——过去已断、现在正断。“心之盖缠能正降伏，”心上的这些烦恼能正降伏。“依此文义故说初颂。”按照经中的这段文义，所以出现了第一颂的文字。“种植诸善根，无疑除热恼，于法流清净，是名为积集。”

“种植诸善根，无疑”：已经在佛正法中多闻熏习，建立正信。这里的善根，是指随诸善知识多闻熏习。对应的解释就是“此人先应修习多闻，复听正法”。

“除热恼”，解释里还加了“诸见”——“诸见、热恼已正蠲除”。“已”指过去，“正”，指现在。诸不正见和烦恼已经和正在断除。

“于法流清净”——“心之盖缠能正降伏”，能降伏烦恼及其随眠。

“是名为积集”，这些就是“积集”。

《六门教授习定论》010（下）

“云何积集所有善根？”就是怎么积集第一颂中的诸善根。“谓能持正法故，以此为先，令其信等善法增故。”这就是对应经文中说的“此人先应修习多闻”，谓多闻以后，能持正法，信、精进、念、定、慧等善根增上。

“云何无疑？谓乐听法故，由知法故，已生、未生所有疑惑悉能除灭。”这个是对应经文中说的“复听正法”。于学法有好乐心，慢慢增长智慧和辨别力，对一些疑惑渐渐能以自己的闻思力来解决。

“云何除热恼？”对应“诸见、热恼已正蠲除”。不正见及现行的烦恼已断、正断。

最后，“云何法流清净？”是对应经文中说的“心之盖缠能正降伏”。心流于法，闻而能思，再再思维，降伏烦恼。

唯识的习惯就是，从经典里面摘录之后，进行了一些解释。不过，如果不解释的话，完全看不出来这样的对应关系。这也确实是唯识派这些大师们的基本能力。

积集资粮呢，是要一点一点积累的。“云何积集所有善根？”怎么积集这些善根呢？“谓能持正法故，以此为先，令其信等善法增故。”这第一个积集资粮就是指的“信”。

第二个是“无疑”。“谓乐听法故，由知法故，已生、未生所有疑惑悉能除灭。”因为听法的原因，已经生的（过去的）和未生的疑惑都能除灭。意思就是，反正是疑惑都能灭，已经生起的要灭，未生的、以后还不生的，在种子位的时候就灭掉了。

第三，“除热恼”。“云何除热恼？谓除二见故。”二见是什么呢？“二见云何？一者欲令他识知见，二者自起高举见。”一个就是想要别人知道，差不多就是要“名”。另一个自起高举见，就是“慢”。

我们大概自认都有这两个吧。第一个就是，我自己有些东西就很想让别人知道，刚刚想出来了就想上微博、QQ等等：“我又想出来一个东西了，你们来夸我吧。”第二个是觉得自己了不起了。应该是有这种情况吧？现在是有QQ、有微博、有微信了，以前没有的时候呢，觉得自己明白了点东西，心里的烦恼就起来了：“啊呀！我明白这个东西太了不起了，给谁打电话呢？诶？这人怎么不接电话呢？啊

呀！手机没信号……”一晚上好兴奋，到凌晨都没有睡着，想找人打电话，结果第二天早上起来，想要说的内容居然还忘了，好郁闷啊！这个，自己想想是不是热恼呢？不告诉别人，心里好像被猫爪子挠了一样，其实过两天连自己都忘了。这两个就是二见：一个是“欲令他识知见”，第二个是“自起高举见”，就是慢。慢是什么呢？高举为性。自己明明只有 5 分的，却以为自己 10 分。

《六门教授习定论》讲记 011（上）

“谓作是念：”这样想：“如何令他得知”，怎么样才能够让别人知道，“我是具德之人？”怎么能让别人知道我有本事呢？那 QQ 是一个最好的办法，微博、微信是一个最好的办法。别人不理睬，还要让它抖一抖：喂，看到了没有？“是则名为令他识见。”让别人知道，就是“令他识”。这个就是令他识的见。

其实从玄奘法师以后，翻译经典的时候都习惯用四句格。如果四个字四个字这样念的话都是可以的：“一者欲令—他识知见”，这样念没问题。但是我们也可以把它分段：“一者—欲令他识知见”。那么后面这句话也是一样，“是则名为令他识见”也是四句格：“是则名为—令他识见”。因为四句格的关系，就用了“令他识见”，其实用“令他识知见”也可以的。

那个时代的翻译就是比较习惯用“四句格”的，有时候用一段一段的五句格的情况也有，比如《因明入正理论》，就是五句格的比较多，而《成唯识论》都是四句格的比较多。一般来说，玄奘法师以后的翻译习惯都是用四句格比较多，也有用五句格的。这部论里就是这种四句格的情况，所以就会出现实词虚用、虚词实用的情况，因为要凑四个字一句或者五个字一句。

“依此见故自欲高举，名自高见。”这个“此见”的“此”，指的就是“自起高举见”，这里也是为了凑四个字，就用了“自高见”。“自欲高举”，就是要把自己抬高一点。自己明明只有 2 分的，以为自己 5 分；有 5 分的却又以为自己 10 分；自己本来和别人一样的，却觉得自己比别人厉害；自己本来还不如别人的，反而觉得比别人厉害……这些都是“慢”。慢有好几种，有相差一等的、相差二等的、差不多的……本来自己和别人是一样的，却觉得自己比别人高，就是相差一等的；本来比别人差的，却觉得自己比别人高，这就相差二等了；比别人差的，觉得和别人相等，这也是相差一等。

“此二能令心焦热故。”心好像被烧焦了一样。烦恼嘛，就是“令身心不寂静”，百爪挠心的感觉，“名为热恼。”所以《缘起赞》有“热恼变清凉”之语。比如菩提心就经常用月亮来比喻的，因为以前的人认为，在月夜可以获得清凉，以为清凉是由月亮获得的。那么，能够消除我们的热恼的，就是菩提心，所以用月亮来比喻菩提心。（当然，空正见也是可以让“热恼变清凉”的。）

《六门教授习定论》011（下）

“云何法流清净？”什么是“法流清净”呢？“谓能除遣但闻法时心生喜足故。”其他版本中，这里不是“但闻法时”，而是“但闻法，是心生喜足故”，这样也可以，“是心”的意思是“这个心”。这个地方先放一放，我们以后再校对一下。（原来的版本似乎更好些。）

“法流清净”，是说要除遣浅尝辄止的心。去听个法，仅仅听过就觉得可以了，就满足了，法也没有入心，闻所成慧、思所成慧都没有生起，还觉得自己生起多大功德了——学习不能这样！

“上之‘除’字流入于此。”前面的“除”字，一直要管到这里。“能持乐听法，善除其二见。但闻心喜足。”这个“除”，不仅要“善除其二见”，而且要善除“但闻心喜足”。下面这句话在金陵刻经处版本中是没有的。“谓除但闻心喜足，及当依听闻，引发抉择，再再思择，能趋解脱。”意思是说：不要听过以后就算了，要把听闻学习的内容记住，拿来反复思维消化，这样才能对后面引发修所成慧、趋向解脱产生作用——不经储存、不经过消化的知识是无用知识！

唯识系统经常讲：“亲近善事，听闻正法，如理思维，法随法行。”在这部《六门教授习定论》里不是翻译为“如理思维”的，义净法师还专门加了一个注解，翻译为“寂因作意”。这个说的就是以解脱为目的修行。“寂”，就是“寂灭”，烦恼的寂灭，就是解脱。

这个注解就在本论后面一点的地方，这段文字有些本子是放在原文里的，但是应该不是原文，而是义净法师本人给的注解，我把它用括号加注出来了。这个在《大正藏》里面可能是在原文里的，但应该不是原文。“准如是释：应云‘寂因作意’，旧云‘如理作意’者，非正翻也。”按照这里的解释，应该叫“寂因作意”。

如果我们看《六门教授习定论》的金陵刻经处版，应该是在第9页的正面，它也有“准如是释”，是作为小字注解的。义净法师有一个特点，他在翻译的时候会给出一些注解，而且这些注解经常会插入到原文当中去。

《六门教授习定论》讲记 012（上）

按照这里“准如是释”的说法，义净法师认为正确的应该翻译为“寂因作意”。

“旧云”，就是以前的翻译，是指奘译。“‘如理作意’者，非正翻也。”义净法师在好几个地方都有纠正玄奘法师的翻译，不只是这一个地方出现，而是好几个地方都有这个情况出现。这里也是，这个“旧”就是指玄奘法师翻译的“如理作意”。他说，按照文字上最好应该翻译为“寂因作意”。

“寂因作意者，明此作意”，知道这里的禅修——七种作意，“缘寂灭因”，是以寂灭——解脱为对象的。“何为所缘？了法无性。”所缘的对象是什么呢？通达法无我性。这个寂灭就是灭谛。“如是缘时，”这样缘的时候，就是这样观察的时候。（老实说观察这个词不见得是一个很好的翻译，但是如果简单地白话来说，缘就是观察。）所以，这样观察的时候呢，“即是其因，亦是寂灭，”作意——因位的寂灭——灭谛。（这里的因，因位的寂灭）“故此作意，名为寂因，是一体释。”意思就是说，作意就是“寂因”。“又缘此作意，亦名寂因，此别句释。”缘此寂因的作意，这是别句释。

这里，义净法师又用了和玄奘法师不同的翻译名词“一体释”、“别句释”。这里，“一体释”就是玄奘法师翻译的“持业释”，“别句释”就是玄奘法师翻译的“依主释”。“持业释”和“依主释”（或者“一体释”和“别句释”）是梵文复合词的构词法——两个或者几个单词构成一个组合的单词，这在汉语里只能表现为词组的形式了。

“持业释”或着“一体释”，是指词语的前后（用两个词来说）两个部分说的是一个事情，所以说义净法师翻译成“一体释”，比如汉语说“光明”，“光”、“明”，是一体，所以“光明”这个词，可以是“一体释”。“明亮”也是一体释，“夹克衫”也是。在这里，“寂因作意”，“作意”就是“寂因”——此作意即因位的寂灭，“作意”和“寂因”是同一样东西，所以义净法师翻译为“一体释”。玄奘翻译成“持业释”，又叫“同依释”，这里比较而言更接近于“同依释”——一个词的两个部分都指向“同”一个“依”，所以叫“同依释”。（如果按“持业释”来讲，要再进一步——两个部分，一个体一个用，所以叫“持业释”。寂因作意，“作意”为体，“寂因”为用，叫“持业释”。但这里这个意思不明显。还是用“一体释”、“同依释”比较正确。）一体释，相当于我们中文语法里的“并列词组”。

“别句释”，“依主释”，指两个词构成的一个复合词、词组中，一个比较重要，义净法师做“别句释”的意思是：这一个“句”（词组）里的两个词的含义有“别”，所以叫“别句释”；玄奘法师的意思是：这两个词在一个词组里有主次之分、有主从关系，所以叫“依主释”。例，如“仔细安排”、“美好愿景”。“寂因作意”的第二个解释就是这样，寂因的作意（吕澄先生的意思是“作意之寂因”）——这类似今天中文语法里的“偏正词组”。

“寂因作意”，“一体释”的解释和“别句释”的解释都可以。

《六门教授习定论》012（中）

我们回到前面吧。“但闻心喜足”，仅仅听闻了就满足了，以为解决了，这样的认识是错误的，要去除的。这说明仅仅听一下过去是不够的。我们好象就是这样，

学习的确是学了一点内容了，但一点没往心里去，但是烦恼还在那里，或者说烦恼解决得不够。这是听闻没有产生左右，没有实际的力量。

“谓除但闻心喜足”，这是说要除掉只听了以后就得到欢喜和满足——听过可就算完，这不够的。哪怕你通读《大藏经》，自他都很兴奋，以为得到多了不起的功德了——但这类仅仅阅读而不求懂，是不能引发抉择、不能引发思慧，也不能断烦恼的。

应该如何“依听闻”呢？就是闻思修喽。听闻之后，“引发抉择，再再思择，能趋解脱。”就是要引发思慧和修慧。抉择，就是思慧。再再思择，按照能海上师的说法，就是修慧——“再再思维曰修”。最后，能趋解脱、能得解脱。

“于法流清净者，谓听法时，心无散乱，相续而流，”听法时，你是完全跟着走的，而不是想到其他地方去了。其实在念经的时候也是一样啊，所以念经为什么有时候跟修定有点关系，就是因为念经的时候就直接跟着经典的文字下去了。什么意思呢？就相当于，本来是佛在那里说，你念出来的就是那些字、那些声音、那些意思，你的思维就要跟着这个下去，别跑到其他地方去。

有人说“念经不要求懂”，我们来研究一下。经文，就是释迦佛当时的课堂言说的记录，文字流传到今天，就是经。“念经不求懂”，相当于这个人在释迦佛的课堂上开小差，打瞌睡——他讲的内容你一开始就“不求懂”啊！老师有没有说：“同学们，你们听课耳朵听过就行了哦，不要求懂的！”哪个学校有这样的事？！释迦佛讲经就是要大家听懂，就是为大家解惑的嘛，“不求懂”他说的“经”算什么意思？这是愚痴！这是和释迦佛对着干！

《六门教授习定论》在这里说了：“于法流清净者，谓听法时，心无散乱，相续而流”，听法时，要专注，要仔细听，心不要散乱。

《六门教授习定论》012（下）

记得以前我讲过这个故事的。有一个弟子跑到我师父那里去说：“我念经的时候老是开小差，想到其他地方去了。师父，怎么办？”

师父回答说：“不可能啊！”

那个人说：“真的是这样，一边念经，文字一个都没漏，一边心里就想到其他地方去了。”

师父说：“怎么可能啊？这个不可能的！念经就是念经。念经就是让你们管住烦恼的，你怎么还有可能想到其他地方去呢？哎，别讲了，别讲了。”

我们当时都觉得：“啊？！哇噢，师父你老人家太厉害了！居然念经不开小差的……”师父以前也讲过，他曾经有段时间在某山上闭关很久，出定歇会儿，就

打算“打个妄想、起个烦恼玩玩吧”，结果想不起来——这个真是厉害啊！妄想个烦恼都想不起来啊！我们大概是来个正念都想不起来吧。

“心无散乱，相续而流，”就是跟着听法，心就跟进去了。“心清净故，”因为这个原因呢，“盖缠止息。”盖和缠也可以单独指“五盖”和“十缠”，但是在这里呢，就是指的烦恼。“盖”“缠”在这里就是烦恼的异名。如果仔细地讲，有“五盖”和“十缠”这样的说法，而在这里是通说，就是烦恼的异名。

“若听法无厌，”听闻了以后，“更能进思，”开始思维了，“勤修不息，”这是开始修了。“听法无厌”是闻，产生闻所成慧；“更能进思”是思，产生思所成慧；“勤修不息”是修，产生修所成慧。“方得名为法流清净。”这个就是一点一点的进步，从而产生闻、思、修三慧。

那么，在大多数地方一般都是讲三慧的——闻、思、修。也有讲四慧的，就是在前面再加一个“生得慧”，是生来就会的，或者以前（前世）学过的。四慧就是生得慧、闻所成慧、思所成慧和修所成慧。还记得《杂集论》里面讲的“报、教、证、智”吗？“报”对应的是生得慧，“教”对应的是听来的闻所成慧，“证”对应的是思所成慧，“智”对应的是修所成慧。“报、教、证、智”，对应的分别是生得慧、闻得慧、思得慧和修得慧。藏传的翻译和解释，最后两个倒一倒，“智”是思所成慧，“证”是修所成慧——感觉这个更说的通一些。

“当知此”，应该知道这里呢，“据闻、思、修位”，对应“听法无厌”（“更能进思”、“勤修不息”）等等这三个，“如次应知。”我们应该知道如此的次第。

关于这个修呢，其实不仅仅是《广论》里面这么讲，唯识里面也多次提到——总的来讲，闻、思、修都可以叫作“修”，也都可以叫“习”。为什么“修所成慧”独得修名呢？为什么由它来享受“修”这个字呢？本来是闻和思也都可以叫作修的，那为什么独独由它来享受这个名呢？这是因为禅定的缘故，它是和禅定相应的，就这么说了，也没讲为什么。

“次有十六颂，”接下去有十六颂。“释‘于住勤修习’。初一总标，余是别释。”这个其实是科判，接下去是解释“于住勤修习”，其中第一颂是总标，后面的是别释。

《六门教授习定论》讲记 013（上）

（2017.9.12.）

哎呀！学唯识是一件体力活，更是一件脑力活，脑袋都快拧巴了。好，我们继续讲下去，《六门教授习定论》。

“次有十六颂，释‘于住勤修习’，初一总标，余是别释。”意思是十六个颂当中，第一个是总的来讲“于住勤修习”，后面是讲具体内容有哪些。就科判来说，就变成第一就是差别，“余是别释”就变成乙一或者丁一等等。

“颂曰：所缘及自体，差别并作意，心乱住资粮，修定出离果。”那么，“于住勤修习”这一段，就是“本依”，开始讲禅定的部分，总共分成七个部分。

第一个是“所缘”。所缘就是对象，而对象就是心和境，那么所缘就是指心和境。

第二个是“自体”。这个自体呢，好像一般都解释为定的自体，这样解释当然也可以，没问题。但是，这里是不是就是指定的自体呢？应该说，实际上这里要讲的有点接近于心。前面“所缘”是境，这里“自体”是心。

当然，定本身就是心，但问题是它后面的差别并不就是定，可以说是定的因。那么，九住心到底是不是定？是不是属于奢摩他？这也有不同的说法。我们长期以来已经接受宗喀巴大师的说法了，说九住心本身“都还不是定”，或者“都还不算是止或者奢摩他”。但是窥基大师不是这么说的，他说“不都是定”，而且说前面几个是因。按照他的这个说法，就有人认为九住心的最后一个“等持”是定，因为定本来就可以翻译成“等持”、“等引”。宗喀巴大师则认为最后一住心还不是真正的定心，它只是定的前面的一个因，或者是奢摩他前面的一个因，只有轻安生起以后才是等持。这是宗喀巴大师的抉择。

汉地也有类似的理解，但是窥基大师不是这样理解的，他认为这九住心“不都是定”。他说的是“不都是”，就说明和“都不是”是不一样的。宗喀巴大师说的是，这九个应该都不是定。

在这里的一个说法就变成是定的自体的差别了，其实还是应该把它当作因上的差别比较好。“自体”，就是“心于所缘境习于安住”，这个就是心在所缘境上。前面讲的所缘，这里讲的是心的差别，观察外境的心的差别。而这个差别，看起来应该是九住心上的，属于定因的差别，还不是果位的定的差别。

《六门教授习定论》013（下）

“并作意”，这个“作意”，就是思慧吧。然后是“心乱”，就是我们讲的散乱。

“住资粮”，是指修定的资粮。《广论》当中也讲过定的资粮，《瑜伽师地论》当中也讲过定的资粮。这里主要是以戒为主，其他的都为辅。在《广论》当中是分别讲了戒律仪和根律仪，而这里和《广论》的开合稍有不同。《广论》里面是把戒律仪单独列出来的，而这里是把其他都作为戒律仪的基础或者根本。再后就是“出离果”，就是修禅定的结果，或者是世间定，或者是出世间定。

所以这个颂是这样的：第一是“所缘”。第二是“自体”。第三是“差别”。第四是“作意”。第五是“心乱”，就是心上的散乱。散乱有好几种，这里把凡属于散乱都拿过来讲了，但实际上应该说这些“散乱”不都是禅定的障碍。第六是“住资粮”，就是禅定的资粮，这里是讲以戒资粮为主。第七就是“修定出离果”，就是修定最后所得的出离的果。就是分成这样七科。

“言所缘者，有其三种：
外上及以内，此三所缘生，
应知住有三，自体心无乱。”

那么，“言所缘者”有三种，就是在定当中所缘的境，或者说所观察的境，有三种。哪三种呢？外、上和内，这个外上及内呢，说起来是按照我们通常的一般的说法。

这个外、上及内的说法，应该是按照我们通常一般人的说法。写作的人作为一名唯识派，如果是要弘扬唯识的话，大概是不会说外缘的，因为真正按照唯识派讲起来，所缘都应该算是内的。这里就是按照我们一般人通常的理解，“外上及以内，此三所缘生”。这三个呢，实际上是三类，就是把我们所缘、所观修的境分成三类。第一是外境，第二是上境（比现在境界高的境），第三类是内（自身）。

“应知住有三”，有这样三种住，“自体心无乱”，我们的心在这个上面安住，不动摇。

《六门教授习定论》讲记 014

“释曰：”下面是解释。“言三种者，一外缘，二上缘，三内缘。”这是三个名词。

关于唯识的名词，我就稍微给大家多讲几句，该背的要背，不该背的也不用背太多。有些名词最初是作为一种解释来用的，比如说有些动宾结构、主谓结构的词语，是用来解释一件事情的，而后慢慢地这个名词就被后人当作这件事情了。同样的这件事情，又会出现另外一个或者主谓、或者动宾结构的名词来解释，结果就会出现，在唯识里面，同样一件事情有好多不同的名词来说它，但实际上内容就是一个。按照唯识的说法就是，依他起其实是同一个，上面所安立的名言却有好几个。所以，有些内容大家稍微知道一下就可以了，而重要的就需要背一下。这里的“外、上、内缘”倒未见得要背，只要知道一下就可以了。

“外缘谓白骨等观所现影像，是初学境界；上缘谓未至定缘静等相；内缘谓从其意言所现（就是意言境）之相为所缘境。自体谓是心无乱相，名之为住。”所以叫住。住是什么呢？在这上面心不动摇。“心无乱者，于外等处三种缘时，随其所缘心无动乱。”

这是什么意思呢？就是你观察的对象，简单地分，有三种。第一种，像白骨想或者地遍处等等。像《清净道论》这些早期的经典当中说，如果要修白骨观的话，不是你可以在家里随便修的。我们现在的情形可能比以前要好一点，好像比较容易看到白骨，网上随便查也查得到。而以前的人是没有白骨这个概念的嘛，那就要求修行人去到尸陀林里面，坐在尸骨的边上，然后进行观察。看过外面这个影像以后呢，就把眼睛闭起来观想，看它能不能生起。如果闭眼后能生起的话，就继续保持，不能生起的话就要再看、再闭眼观想，直到最后一旦眼睛闭起来，也能时时刻刻地生起这样的影像，那就可以离开尸陀林回去修了。

脓烂想、骨锁想的观修也是一样。为什么会有脓烂想、骨锁想这些修法呢？这就是一个死尸腐烂的过程嘛。如果你在尸陀林或者乱葬岗里面看到一具尸体，那它一开始先是膨胀，然后是青瘀、脓烂……，然后就只剩下一副骨头，然后骨头又分散等等。你在那里基本上要住上很长时间，不断地进行观察，要刻意地把外面的这些境像观想起来。

“白骨等观所现影像”，是不是指你眼睛看到这些白骨呢？不是。虽然它说的是外缘，实际上是指你观想时所现的影像。你一开始用眼睛看到的那个不算，只有到你离开了以后，心里面很容易地观想出来的影像才是。这样你才可以离开尸陀林。

“是初学境界”，这个就是刚开始学的阶段。观想地遍处也一样，水遍、青遍都是一样。你要在外面先看熟了，闭起眼睛都能想出来的话，就可以了，到哪里都可以了，不用待在野地里、海边了。就是一直到你能够在你的心里面现起这样的影像。

《六门教授习定论》014（下）

这个“白骨想等”，本论这里说起来是“外”，大概只能说在因缘当中有外的部分，或者说按世间泛泛说“外”。真正从唯识来说，这个“外”还得再讨论一下承认不承认，我们在这里就简短地放过去了。

“外缘白骨等”的意思就是，通过缘外面客观世界（当然，唯识能不能承认客观世界这个说法，另外再说）的白骨、脓烂、地、水等等这些东西，在观察之后慢慢地在心里形成了坚固、不动摇的影像，这个时候你就修成了。那么，这三种观修之间的关系是不是相违呢？不是相违的。比如说你缘白骨想的话，也可以修到禅定的嘛，可以修到四禅。

下面我们来看“上缘”。你看，在修到未到地定之前，是不讲“上缘”的。或者也可以这么说，最初是用“外缘”这个方法来的修禅定的，等到你修到未到地定以后，“上缘未至定缘静等相”。什么意思呢？从未到地定以后，就开始要修“上缘”了，或者说可以开始修“上缘”了。

在修世间禅定的时候，就是我们一直讲的，修上界的好和下界的不好，比如未到地定修初禅的方式，是观修初禅的净妙离和欲界的粗苦障。缘上界的好的地方，缘下界的不好的地方，这样之后就会生起上界的心。如果要生起二禅的心，会觉得初禅也不够好，包括寻和伺都觉得太烦、太乱了。比如你们现在打坐的时候，会觉得观清师的说话好象比较容易帮助禅修，再过段时间你可能就觉得烦了：“怎么话那么多啊？”那么，在修初禅的时候，你是用寻伺的力量，而到了修二禅的时候，反而觉得寻伺的力量是一个打扰了，就要把寻伺都去掉。

总的来说，就是观察上界的好的地方。“缘静等相”的“静等”是指静妙离，就是它的好地方、寂静的地方、出离的地方。通过这样的方式，往上界缘，往上地缘。比如说，从欲界往色界缘的话，就是往上界缘。或者是，从五趣杂居地往初禅的离生喜乐地缘，这就是往上地缘。这种方法，就是修四禅八定的方法，叫做“上缘”。

那么，“外缘”和“上缘”还都是和外道共的，“内缘”就可以有和外道不共的地方。“内缘谓从其意言所现之相为所缘境。”就是意言境，比如所缘的对象是四谛十六行相——无常、苦、空、无我、因、集、缘、生、灭、静、妙、离、道、如、行、出。这些对象也不是什么你可以在外境上看到的東西，它们是你通过学习了佛法以后，才产生的一些概念。这就叫“意言境”，用唯识来讲就很简单，它唯独是识所现的影像。（其实再往前说的话，前面的“外缘”和“上缘”实际上也都是唯识所现的影像。）

意言境就是我们学了佛法以后所显现的这些概念，以这些概念作为你所缘的对象，或者所观察的对象。这个时候，你缘四谛十六行相的话，才会证果。如果你缘外道的话，那就得外道的禅定。但本论这里的“意言境”主要是从内道来讲的，是指通过内道的教典的学习而获得的这些内容。这里的“内缘”当中有内道毗钵舍那的背景，本论当中，奢摩他和毗钵舍那都是属于定的。

《六门教授习定论》讲记 015（上）

“自体谓是心无乱相”，这个就是心不动摇的背景。因为它不动摇、不散乱，所以管它叫住、住心。“心无乱者，于外等处”，这里的“外等处”就是指“外、上、内”，其实都是三个字，字数是一样的，直接用“外、上、内”就可以了。“于外等处三种缘时，随其所缘心无动乱。”不管是在外缘白骨的时候，还是在上缘静妙离的时候，还是在缘意言境的时候，都心不动乱。

下面讲“自体”，就是心。“颂曰：第一住相应，”第一对应的就是“外缘”。（这个“外缘”的概念在其他地方是根本没法用的，没有和这个“外缘”对应的东西。）

“第一住相应，定心者能见，于境无移念，相续是明人。第二住相应，厌离心寂静，专意无移念，相续是明人。第三住相应，于前境凝住，定意无移念，相续是

明人。”这里的“者”也好，“明人”也好，在唯识里面都说是假名，假名补特伽罗，实际上是心。从这里也可以看得出来，唯识虽然不承认有什么补特伽罗，但还是承认补特伽罗所指向的真正的对象是那个心。也就是说，按照唯识的说法，假的是补特伽罗，真的是什么呢？真的是这个心。有时候也会讲“实得”，真正的实有的东西是什么呢？实有的是心。那么假名的东西是什么呢？是补特伽罗。唯识肯定是不怎么承认补特伽罗的，但他们其实最后还是要说，假名的背后是有一个实有的。

“释曰：此之三颂如其次第配外、上、内。言‘于境无移念’者，谓于余境（其他的境）心无散乱，故名无移。”就是“外缘”的时候，你不会转出去到其他的境上。“谓于余境心无散乱”，说明你只要观察的不是其他的境就没有问题。比如说证果之前观察四谛十六行相的时候，也有人认为：“这个不是心住啊！缘那么多境，心不住啊！从第一个苦谛的无常行相一直到道谛的出行相，十六个行相完全不一样啊！而且要思维那么多次，到底怎么算住呢？”应该这么说，这十六个行相都不算是“余境”，都是在应该观察的境上，所以这还算是一个定。“谓于余境心无散乱，故名无移。”心不转到余境上散乱。

“相续者，”心在一个境上不变，所以叫相续。“坚守持心，”坚住这个心，守住这个心，“令不断绝。”前念和后念的心，都在观察这个境上，没有差别。

“言明人者，或因自思，或从他教，”这个“因自思”和“从他教”就是随信行和随法行者。“或因自思”，通过自己的思，就是随法行；“或从他教”，这个就是随信行。从多分来说，随法行的人是闻思增上的，随信行的人虽然在这里说是“或从他教”，但是闻思是相对比较薄弱的。

《六门教授习定论》015（下）

对于我们现在来说，比如学习《道次第》的话，随信行的人可能主要是在师父身边听师父讲法，他也是听他教的，但是他的教理是比较欠缺的。在有些地方也有一个解释，说是随信行的人和随法行的人其实都学了不少东西。实际上在佛教的早期或者说更多见的情况是，随法行的人学的东西比较多，闻思行者比较多，随信行的人呢，闻思就很少。比如说，早期有些随法行的人就在佛陀面前学了很多东西，还有一些随信行的人呢，佛陀过去放个光、动个地，或者稍微讲两句，就证果了。释迦牟尼佛回去迦毗罗卫国的时候，讲了没几次课，他的一些堂兄弟，包括他的父亲，就纷纷证得初果了。这些人都是属于随信行的，就是相信释迦牟尼佛所说的。

“于静虑法而起加行，是谓明人。”这个“明人”还是指的心。“应知如次是随法行及随信行种性。”这些人按照次第分别是随法行和随信行，假名补特伽罗。

“言‘厌离心寂静，’”就是第二住。厌离心是什么呢？厌离下界，心趋向于寂静。“‘专意无移念’者，谓于其境生厌离心。”对于下面的境生厌离心。他的心是喜欢上面的境，厌离下面的境，知道欲界的可厌而求上界的禅定。

“谓于其境”，是指对于下面的境，其实这应该是指欲界的境，“生厌离心”，然后才可以生得后面的初禅、二禅、三禅、四禅。如果你不生起厌离心，反而生起贪着心的话，你是不可能生得后面的禅定。

反正这里上课的都是自己人，我就随便聊聊。除非我们把北传的禅定的书全部都抛弃，否则我会认为，我目前看到的某些南传的禅修方法是非常莫名其妙的。他们竟然可以很容易、很快地就生得初、二、三、四禅，而那些情况在北传的禅定理论当中会觉得非常可笑。比如说，有些人自己认为，或者他周围的人也承认，他已经证得了三禅，但是他还想结婚。你对下面的欲界的欲都生不起厌离心，怎么可能生起上界的禅定呢？即使你之前的确得到了上界的禅定，这个时候再生起对欲界的欲心，那上界的禅定肯定已经退出了嘛！这个至少在北传的经典当中讲得不一樣。或者我们进一步猜想，目前南传某些团体说的初二三四禅，可能和北传的初二三四禅有点接近的意思，但根本上就不是一个东西。

《六门教授习定论》讲记 016（上）

比如说，《大智度论》里面就有一个故事，讲一个仙人喜欢在山里面打坐，禅定的功夫非常好，肯定是获得色界以上的禅定。当然他也总不可能一直在山里面打坐，也还要出来走走或者逛逛的。结果正好天上下雨，他吧嗒摔了个大马趴，就很不爽：“好你个龙王啊！竟然下雨，让我摔了一跤。”然后他就叫嚷：“不许下雨了！”因为他功夫太高了，立时就不下雨了，而且整个国界里面都不下雨了。那还了得啊！那就不行了。

说个我碰到的故事：我们也遇到过类似的情况，当然也可能是巧合，但也是算得上一个故事了。有一年长江发大水，九华山下也全部都是水，农田、道路都被水漫了。但后来，九华山就不下雨了，怎么都不下雨。我当时正住在九华山的山顶上，你如果在山顶住过就知道了，老是不下雨，山顶没有存水，是非常麻烦的。当时，山顶的几个水源全枯了，还不下雨的话，生活用水会成问题。

某个汕头，有个住山的老和尚已经渴了好久了，最后就说：“不行！我根本就不相信护法就不护我们了，修行人水都没吃还了得？！”他就开始念经求雨，一直在那里念经，可是雨还是没有下。他就跟护法犟上了：“不下雨？你这护法不保佑我们出家人啦？你不下雨，我就不睡觉了。”然后他天天都在那儿念，晚上还点了蜡烛在那儿念，真不睡觉。

当时有另外一位出家人就跑过来说：“哎呀！某某师父啊，这样吧，我来帮您挑水。”其实在山下面稍远的地方有一个小水源还是有一些水的。“不行！我要自己

求雨！”后来，我和其他几位师父也去劝他：“师父啊，山下面在发大水，是不能求雨的了。”“不行，我就不相信，护法还不护修行人了？！”

说实在的，有可能，住山的老和尚还是有点本事的，或者说护法还是蛮灵的。他念着念着，真的乌云来了，但只是下了几滴雨，很快又停了，其实下的那点雨，也就是让地上稍微湿了一点而已。我们都想，“这老和尚还是有点面子啊。”但是，虽然是有点面子，也就是山上湿了一点，这点水是根本不够吃的，一点都没积起来。怎么办呢？于是，老朱就挑了一桶水过去，对老和尚说：“哎呀！法师啊，真的下雨了！下雨了！”其他话也没多说。这相当于暗示老和尚，承认“你念经的确是有本事的，我们都看到了”，同时又帮他挑水。老和尚挣来了面子，第二天就开始正常吃饭、睡觉了。这个插曲是当代求雨的故事。

回到前面仙人的故事，他是对龙王说不许下雨，连带整个国界里面都没有雨了。皇宫里面也没雨，那就麻烦了。国王想着该怎么办，就贴榜公告看看谁能求雨。结果有个妓女就站出来说：“我来。”国王就问：“你有啥本事求雨啊？”那个妓女说：“你看我的吧！我不仅可以求到雨，还可以骑在这个仙人的脑袋上回来。你信不信？”国王很是怀疑：“你有这么大的本事吗？”大家都知道那个仙人是很厉害的，根本惹不起。

这个妓女呢，就把自己化妆成一个修行人的样子，然后跑去山里面打坐修行，并且慢慢地接近这个仙人。接近了以后，这个妓女就开始要这要那，最后这个仙人就 Hold 不住了，连禅定也失去了。一旦禅定失去了以后，贪爱等等全都冒出来了。这个妓女就开始各种“作”：“我要下山！”仙人说：“好好好！陪你下山，陪你下山。”“我累了！”仙人又说：“好好好！你骑我，你骑我吧。”于是，妓女就骑着仙人回到皇宫去了。因为仙人的禅定已经退失，功夫没有了，这个国家又开始下雨了。

所以，那些自诩已经证得初、二、三禅的人，还在说什么准备结婚，姑且不说后面有没有退失禅定，实际上都没有真正地对欲界的欲生起厌离心，那修成的到底是不是初、二、三禅啊？！当然你可以检查禅支，但是如果你对什么是寻伺等等的禅支都不理解，那你所生起的、你检查禅支的这些理论，到底对不对呢？禅支的理论本身是对的，可是你自己对于禅支的理论，究竟了解不了解呢？

《六门教授习定论》016（下）

所以在本论中说，对于欲界以下的境，应该要生起厌离心才对。这里讲到的“上缘”是从未到地定开始的嘛，你首先要对下界有厌离心。要是连厌离心都没有的话，那上界的禅定就不用说了（不可能获得）。

我已经碰到好几个类似的情况了，有些人会跑到藏传的师父那里去说“我证得初禅，希望得到您的印证”等等，某派的师父干脆回答说：“放屁。”这些人就很气愤，很不喜欢大乘，也不喜欢藏传，认为他们内部都承认了，居然还得不到认可。

“前唯观境未能生厌”，“前”就是指上面所说的白骨观等等。这是在最初的时候未能生厌，对这个境是可以不生厌的，但是也可以生厌的。比如，他对白骨本身不生厌，仍然可以在白骨上证得二禅。

曾经有个说法，说太虚法师在玉佛寺有个弟子，禅定修得很好。他是修白骨观的，别人问他修得怎么样，他回答说：“纵然白骨也风流啊！”他的禅定应该算是修成的，还证得了二禅。二禅是定生喜乐地，他就在观白骨上生起喜乐，所以他就讲了这句“纵然白骨也风流”——当然，这个风流不是那个风流。在观白骨的情况下，他能够生起定生喜乐，这就是得到了二禅。

这里的意思是说，一开始初学的时候，观外境“未能生厌”（不是绝对的），现在呢，“今时专注”，是专注在静相上面。“上缘”是从未到地定开始，要缘上界的静等相，对下界要生厌离。比如要修四禅的时候，就要认为四禅比三禅更净、比三禅更妙、比三禅更出离，要对三禅生厌，觉得三禅有什么什么不好。

你看，修四禅的时候甚至要对三禅生起厌离，那么那些所谓证得三禅的人，还要想着要结婚什么的，我怎么都想不通啊！这在北传的禅定理论里面是非常确定的。他只要是再生起欲界的心，那就会退失色界的定，就好像故事里那个仙人被妓女俘获了。当然，退失以后，以后还可以再证得的。

其实我们自己有打坐经验的话，也会有类似的体验。可能有一段时间禅定修得很好，后来一旦到了男性女性的生理周期，一下子就退步很多。有个朋友就是，一段时间没回家，在庙里面感觉禅定修得很好了，一回到家里又和老婆在一起，没两天就说：“哎，功夫全废掉了”。其他地方的情况我们不知道，至少这些类似的体验我们是有的。所以，“色字头上一把刀”，还有说“色是刮骨钢刀”。

《六门教授习定论》讲记 017（上）

“今时专注，心生厌离而不散动。”于是就产生了这个定。“于前境凝住者，”就是指意言境。“谓于意言所现之境，缘此境时，其心凝定，”就是缘意言境的时候，“其心凝定”。其实，“凝住”、“凝定”、“安住”的意思都一样，只是用不同的字而已。“故云‘定意无移念、相续，是明人。’”定在意言境上不动摇，就是“无移念”。“相续”，前后的心都是一个，前后的境也是一个，要变就一起变。

下面的颂文是我们很熟悉的，不过我还没找到它最初的来源，倒是可以问问南传他们是怎么说的。本论是说依《阿笈摩经》——也就是《阿含经》，但是，到底是哪一部《阿含经》呢？

“颂曰：
坚执及正流，并覆审其意，
转得心欢喜，对治品生时。
惑生能息除，加行常无间，
能行任运道，不散九应知。”

其实这个说的就是九住心，但是这里面没有一个字和九住心的文字是一样的。要从后面的注解来看，就可以看出说的是九住心。所以啊，唯识派的法师所写的颂文，要

不出
九住

“释
也有
别有
后别

八部不包我！因达！衣恒。

序号	《六门教授习定论》	《瑜伽师地论》卷三十	《大乘庄严经论》卷七
1	最初住	内住	安住
2	正念住	等住	摄住
3	覆审住	安住	解住
4	后别住	近住	转住
5	调柔住	调顺	伏住
6	寂静住	寂静	息住
7	降伏住	最极寂静	灭住
8	功用住	专注一趣	性住
9	任运住	等持	持住

静息治 在二部论典里面 没有一个名

是没有注解的话，怎么看得懂呢？真是一点都看来，“不散九应知”，不解释的话，真是看不出来心。

曰：于彼住中，”在安住的心上，有说这个是定，说这个不是定，那就说住吧。在这个住当中，“差九，”有九种差别，“谓最初住、正念住、覆审住、住、调柔住、寂静住、降伏住、功用住、任运住。”

大家来看我下面这个表格。

就是说，在三部论典里面，没有一个名称是一样的（用上海话来说，真是作孽啊！），同样的一件事情，在同一个人写的三部的论典里面（按照藏传的说法是同一个人写的），除了“住”字以外，没有一个名称是一样的。

《六门教授习定论》017（下）

本论的“最初住”就是《瑜伽师地论》里面的“内住”，就是《大乘庄严经论》的“安住”，这个大家可以自己看。“正念住”就是“等住”、“摄住”。“覆审住”就是“安住”、“解住”。“后别住”就是“近住”、“转住”。

这个“后别住”，按照吕澂先生的说法是翻译错了。（所以，翻译的时候千万别说人家的错，义净法师前脚挑了玄奘法师的错，后脚人家玄奘法师的粉丝吕先生就来挑你的错，报应啊——开个玩笑啊。）按照吕澂先生的说法，这个不应该是“后别住”，而应该翻译为“转胜住”。转胜是“辗转增胜”的意思，义净法师把这个“增胜”翻译为“别”。梵文是肯定没问题的，是同一个，就是“波罗提木叉”的“波罗提”，它有“别别”的意思，也有胜、上、最初的意思。比如说“波罗提木叉”，就可以翻译为别解脱、别解脱、胜上解脱、随顺解脱，这些都可以。这个“后”就变成随顺的意思，比如“后现观”又叫“随现观”，就是慢慢地往上走。再看这个在《瑜伽师地论》里叫“近住”，往上走的，也可以说是比较近

分。所以，吕澂先生说梵文应该是同一个，义净法师的翻译也不能说错，但应该用“转胜”比较好。

再下面，“调柔住”就是“调顺”、“伏住”。这里至少有个“调”字是一样的。

“寂静住”就是“寂静”、“息住”，那么“寂静”两个字也是一样的。

“降伏住”就是“最极寂静”、“灭住”。

“功用住”就是“专注一趣”、“性住”。

最后，“任运住”就是“等持”、“持住”。《掌中解脱》里面的用词好像是和《瑜伽师地论》差不多的，但是第二住用的词是“续住”，继续的续。《广论》我没有去查，应该跟《掌中解脱》一样吧。

那我们先把九住心讲一下吧。讲九住心的最常见的经典就是《六门教授习定论》、《瑜伽师地论》卷三十和《大乘庄严经论》卷第七。“此等并依《阿笈摩经》，”说是从《阿含经》里面来的。目前我没有专门去找过，不知道南传有没有这样的说法，不知道出自哪部《阿含经》。“随句次第而为修习。”修行的时候呢，从“最初住”到最后的“任运住”是一点一点来的，一步一步来的，总共九种住心。

“若于最初学缘境时，其心坚执，”就是抓住观察的对象，“名最初住。”在平时，我们的心——眼耳鼻舌身意都是在往外走的，这时候呢，就开始向内了，这个就是“最初住”。我们的心平时是习惯于向外，而这个时候开始向内，所以也叫“内住”，这个名称就说明我们平时的心是外散的嘛。那么，相对于以前的眼耳鼻舌身意都向外散，这种住心就是往内收，所以叫内住或者“最初住”。

《六门教授习定论》讲记 018

那么，什么时候得到“最初住”呢？帕绷喀大师说数息二十一次，如果中间心不动摇散乱，便得“内住”。那么，到底是以谁的二十一次为准呢？一般来说，数息二十一次差不多就是一分半钟吧。一般人都是一分钟十五次左右吧，那么二十一次差不多就要一分半钟。上次也有人问我：“这个数息就数息好了，干嘛一定要数十，或者二十一呢？”这个我也没有办法，是老大们决定的。数息二十一次，也可能就是达到“最初住”的意思吧！其他地方我也没有看到过关于二十一次的说法。但是，为什么是以二十一次呼吸满足为“最初住”，我也没有找到原因，而且好像除了格鲁有这样的说法，我也没有找到其他的说法，它应该算是帕彭喀仁波切的一个教授吧。

“次于后时，”在这个以后呢，就是在最初住——内住以后，“令其正念流注不断，”就是颂文当中“坚执及正流”的“正流”，“名正念住。”这个又叫“等住”，还有叫“摄住”。

“若依托此，有乱心生，”其实这并不是说前面两住没有“乱心生”，而是在这一住上能够覆审、观察乱心，“更覆审察，缘境而住，”把它拉回来，就是拉回来的力量比起之前有点强大了，“名为覆审住。”就是“安住”，能够把乱心拉回来，安住在这个境上。这个“覆审住”是很麻烦的，后面再说。

“次于后时，转得差别，名后别住。”应该说是，复于后时，转得胜妙或者转得胜上。就是胜上、胜妙和差别、别别在梵文中是一个词——“波罗提”，就是慢慢地越来越好的意思。那么根据后时的差别的意思，就翻译为“后别住”。如果按照胜上、胜妙的意思，应该翻译为“转胜住”——我个人觉得，吕澂先生的这个说法比较能够接受。转趋胜妙，辗转增上，叫“转胜住”。就是比起之前的“内住”、“等住”、“安住”，辗转殊胜，是前三者之“后”生起的有“别”于前者的“住心”，所以也译作“后别住”。

《六门教授习定论》018（中）

“次于后时，”再后面呢，“对治生起，心得自在，生欢喜时，名调柔住。”身心比较调柔，得到这个时候，生起少分（心）自在而得欢喜。这是第五住心。

“于此喜爱，以无爱心对治生时，”对治前面的欢喜心，“无所爱乐，其心安静，名寂静住。”心较于前，更趋寂静。这是第六住心。这个待会儿我们再看《瑜伽师地论》的解释，这里的文字先过去。

“次于后时，所有已生、未生重障（很大的障碍）、烦恼为降伏故，名降伏住。”就是说，大的、粗重的烦恼生不起来，是压伏，因为定的能力的缘故而不起粗重的烦恼，但是还没有以智慧断除啊！这是第七住心。

“次于后时，以加行心，”这个“加行”就是努力。“于所缘境无间随转，”不间断的，“一缘而住，”缘一个境，“名为功用住。”就是在努力的条件下，心能够不间断地、不移动于对象，一缘而住。这是第八住心了。

“次于后时，于所缘境心无加行，”已经不再怎么努力了，也可以“任运随流，无间入定，”就是一上座，起心禅修的话，马上就入定了。“缘串习道，名任运住。”这是因为已经有了长时间的串习，习惯了，准备入定的时候，一上坐就入定了，就不再要努力也可以任运地心一境性——“等持”了。“任运住”就是后面讲的“等持”。这是第九住心了。

这个第九住心的“等持”是不是禅定呢？宗喀巴大师说这个时候尚非不是“止观”的“止”，仅是止之前方便——既然不是“止”，肯定也就不是“定”了。宗大师认为，一定要在此后生起轻安（乐）以后才算得定（止），这个是宗喀巴大师的决择。在汉地（唯识系）的决择还不是这样，我们可以另外研究一下。

“此之九种心不流散，名之为住。”心不散乱在外境上，不流出到外境上，“名之为住。”并不是说九住心上完全不流散，是有这个要求，前几住心还是有流散的。

“应知以此不散之言，与坚执等皆相配属。”这个“不散”就是住，“与坚执等皆相配属”，就是说，九住心，也可以说“坚执住”啊、“正流住”啊等等这样的名字。九住心也不见得都是不散的，在前面几住心上还有流散，只是目的是令心不流散，或者说因上是住心，果上就可以得到不散的果。有些是本身不散，有些只是不散的因。

《六门教授习定论》018（下）

下面我们来看看《瑜伽师地论》卷三十，在韩清净先生的《科句披寻记》（北京华藏版）第二本的第一百页，前面先讲：“复次，如是心一境性，”这样的心一境性，“或是奢摩他品，或是毗钵舍那品。”对吧？禅定当中本来就是有奢摩他和毗钵舍那嘛。

“若于九种心住中，心一境性，是名奢摩他品；若于四种慧行中，心一境性，是名毗钵舍那品。”这里面就复杂了。如果按照这里来依文解意的话，“若于九种心住中心一境性，是名奢摩他品”，这个到底在说它的本性就是奢摩他呢，还是在说它是奢摩他的随顺呢？按照藏地格鲁派的教法，就要说它“九住心”是“随顺”止观了。按照汉地唯识派的说话，也不会说它（九住心）就是奢摩他，应该会说有奢摩他、也有非奢摩他——这是窥基法师的说法。

所以这里至少可以有三种理解：一种认为九住心就是奢摩他；一种认为九住心是奢摩他的随顺，那么就不是奢摩他；一种认为有部分奢摩他。窥基大师不承认九住心都是奢摩他，就是依据这里的这句话。

“云何名为九种心住？”我先念一下吧：“谓有苾刍，令心内住、等住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专住一趣，及以等持，如是名为九种心住。”这就是“九住心”。

“云何内住？谓从外一切所缘境界摄录其心，系在于内，令不散乱。”从外面的境界开始摄录心，“此则最初系缚其心，”最初把心绑起来，“令住于内，不外散乱，故名内住。”这个时候呢，它的名字就叫“内住”，第一住心。

“云何等住？谓即最初所系缚心，”就是前面的住心，“其性粗动，未能令其等住、遍住故。”所以二住心又叫“遍住”。“次即与此所缘境界，以相续方便、澄净方便，挫令微细，遍摄令住，故名等住。”这是第二住心。

“云何安住？谓若此心虽复如是内住、等住，然由失念于外散乱，复还摄录安置内境，故名安住。”第三住心，安住。这里复杂了，因为“安住”常常在其他讲禅定地方也看到，那，和此处的九住心的“安住”，是一是异呢？所以可以生出三个观点，但实际出现两个：一、异。稍后会讲。

“云何近住？谓彼先应如是如是亲近念住，由此念故，数数作意内住其心，不令此心远住于外，故名近住。”这是《瑜伽师地论》讲的第四住——近住。但这里文字明明是“内住其心”，按道理顺前文应该是“安住其心”才是啊。“内住”是第一住心，“安住”是第三住心，这里第四住，应该在三住基础上进趋才是。（这里并不是说《瑜伽师地论》有误，接下来会谈，《瑜伽师地论》在翻译、润文以后，固定完文字，就会有些文字上的歧义，比如上面的“安住”，此处的“内住”。）

《六门教授习定论》讲记 019（上）

“云何调顺？谓种种相令心散乱，所谓色、声、香、味、触相，及贪、嗔、痴、男、女等相，故彼先应取彼诸相为过患想。”这个是先了解色、声、香、味、触、贪、嗔、痴、男、女这些的过患，然后呢，“由如是想增上力故，于彼诸相折挫其心，不令流散，故名调顺。”由你自己的决择进行防范，再把这些相折挫。就是你要先知道哪些东西是不好的，这些不好的东西就不去想了，不去考虑了。也就是说，是有点防患意识。第五住心。

“云何寂静？谓有种种欲害害”（就是我们通常讲的贪、嗔、痴）等诸恶寻思，”不该做的这些事情，“贪欲盖等诸随烦恼，令心扰动，”贪，在这里说是随烦恼，随着其他的烦恼。在《集论》里面有说到，所有的烦恼也可以叫随烦恼，所有这里用了“随烦恼”的名词也是可以的。“故彼先应取彼诸法为过患想。”知道这些“恶寻思”和“随烦恼”都是不对的，有所了解之后就起加行。“由如是想增上力故，于诸寻思及随烦恼，止息其心，不令流散，故名寂静。”前面的住心是单单的安住比较多，这个住心呢，是在安住之前还有一个了解通达并且背离厌弃的背景，放掉了一些不需要的东西。第六住心。

“云何名为最极寂静？谓失念故，”还是一样，由于失念，就是忘失了你的所缘境，失去了你的正念的对境。“即彼二种暂现行时，随所生起诸恶寻思及随烦恼，能不忍受，寻即断灭、除遣、变吐，是故名为最极寂静。”那么，在这个时候你只要稍微生起一点点失念，就马上能够抓回来，这个就叫“最极寂静”。就是马上就想干掉它，把不对的恶寻思、错误的散乱等等“断灭、除遣、变吐”，就不要，就断除，这个就是“最极寂静”。第七住心。

“云何名为专注一趣？”就是专注在一个境上，基本上就在一个境、一类境上不动了，但是它是有加行的，这个叫功用位。“谓有加行、有功用，无缺无间三摩地相续而住，是故名为专注一趣。”（所以，窥基大师说并不是所有的住心都是三摩地，也是有原因的。这里的文字上是明显地说“无缺无间三摩地”嘛，那就是说，之前的还是三摩地“有间有缺”咯。）“相续而住，是故名为专注一趣。”这个时候就叫“专注一趣”。但是它是有加行的、有功用的，而它的三摩地本身是没有间缺的，没有中断的。就是在上座以后，这一座的心是完全连在一起的，中间完全没有中断的。如果是第七住心“最极寂静”的话，中间就有中断，然后马上能够发现再拉回来，而第八住心“专注一趣”呢，它是没有中断的，但是它是有加行的、有功用的，这个和后面第九住心又不一样。

第九住心就是无功用的、任运的。“云何等持？谓数修、数习、数多修习（已经很多次了，习惯了）为因缘故，得无加行、无功用任运转道。”就是上座以后不用刻意的，或者是不刻意地，就像我们现在走路一样，不用去想怎么走路就随便走了。“由是因缘，不由加行、不由功用，心三摩地任运相续，无散乱转，故名等持。”所以说这个就是“等持”。

按照宗喀巴大师的理解，这个“等持”只能叫假名等持，还不是真的“等持”。而按照窥基大师的理解呢，这个第九住心就算是真的“等持”了，就是“等持”、“等引”都可以讲。

《六门教授习定论》019（下）

好，我们继续看后面的。

“颂曰：励力并有隙，”这里是这个“励力”，而《瑜伽师地论》里面这两个字刚好是倒一倒——“力励”。“有隙”就是有间缺了。

“有用及无用，此中一六二，四作意应知。”这个“一六二”，开始我还拼命去找“二”，实际上是“一六一一”。我在怀疑当初翻译的时候，是不是“此一六一一”啊？之后的好事者看成了“二”，又在前面加上了一个“中”字，会不会是这样呢？因为这个“中”字不一定要有的嘛，“此一六一一”不是正好嘛。我以前也看到过，“心佛众生，三无差别”，就有人改成简体字的时候，变成了“心佛众生，一二无差别”。所以我对这里也有这样的怀疑。

“四作意应知”，四种作意就是“有励力运转作意”、“有间缺运转作意”、“有功用运转作意”和“无功用运转作意”。

“谓外内邪缘，粗重并作意，”外缘、内缘、邪缘，粗重烦恼以及作意，“此乱心有五，”有五种乱，这个后面再讲；

“与定者相违。于彼住心缘，”这个时候住在心所缘的境上。

“不静外散乱，”这个是外散乱，后面就有内散乱。

“掉沉心味着，内散乱应知。”内散乱。

“应识邪缘相，”错误的缘。

（实际《瑜伽师地论》说法并不相同。）

四种作意		九住心	
六门教授习定论	瑜伽师地论	六门教授习定论	瑜伽师地论
励力荷负作意	力励运转作意	最初住	内住
有间荷负作意	有间阙运转作意	正念住	等住
		覆审住	安住
		后别住	近住
		调柔住	调伏
有功用荷负作意	无间阙运转作意	寂静住	寂静
		降伏住	最极寂静
无功用荷负作意	无功用运转作意	功用住	（专注） 一趣
无功用荷负作意	无功用运转作意	任运住	等持

“谓思亲族等，”打坐的时候，开始想家了。

“生二种我执，是名粗重乱。”就是人我执和法我执。

“见前境分明，分别观其相，
是作意散乱，异斯唯念心。
于作意乱中，复有其乱相，
于乘及静虑，初二应除遣。”

《六门教授习定论》讲记 020（上）

好，接下去我们就要讲“九住心”、“六力”和“四作意”当中的区别和联系。

“释曰：应知作意，有其四种：”就是有四种作意。“一、励力荷负作意。”在这里叫“励力荷负作意”，而在《瑜伽师地论》里面叫“力励运转作意”。后面这里叫“荷负”的地方，在《瑜伽师地论》里面都是“运转”。而且，《瑜伽师地论》里面的“力励”和这里的“励力”两个字正好是颠倒的，意思是差不多的。

“二、有间荷负作意。”或者在《瑜伽师地论》里面叫“有间阙运转作意”。

“三、有功用荷负作意。”就是《瑜伽师地论》里面的“无间阙运转作意”。

“四、无功用荷负作意。”或者叫“无功用运转作意”。

好，下面我们就来看这里的“一六一一”。先看我们现在这部《六门教授习定论》，“一六一一”是什么意思呢？就是第一个，“励力荷负作意”，相对应的是“最初住”，也就是“内住”；后面六住心呢，都是对应“有间荷负作意”；然后“有功用荷负作意”和“无功用荷负作意”分别针对第八住心和第九住心。

下面先按《六门教授习定论》制表一。（实际《瑜伽师地论》说法并不相同。）

8	功用住	有功用 荷负作 意	无间阙 运转作 意	专注 一趣	进 力
9	任运住	无功用 荷负作 意	无功用 运转作 意	等持	串 习 力

这个九住心和四种作意的内容在《瑜伽师地论》

《六门教授习定论》020（中）

我们来看其中的文字。“此中坚执不散，”就是指“内住”，或者本论所说的“最初住”，“是励力荷负作意，初用功力而荷负故。”最初用功、用力。“力”差不多就是有功用的意思。另外一个“励”就是励力、努力、加行的意思。

“次正流等六种不散，”依本论，就是从第二住心到第七住心。本论的颂文当中讲“正流”，所以是“正流等六种不散”。按照本论的解释，就是从“正念住”到“降伏住”，这六个是“有间荷负作意”。“中间数有乱心起故。”有间缺，就是比如用一根线代表我们打坐的时间的话，在这个中间，它是有间断的。而从第八住心开始，它就是没间断的。

序号	《六门教授习定论》	《瑜伽师地论》卷三十		
1	最初住	励力荷负作意	力励运转作意	内住
2	正念住			等住
3	覆审住			安住
4	后别住	有间荷负作意	有间阙运转作意	近住
5	调柔住			调顺
6	寂静住			寂静
7	降伏住			最极寂静
8	功用住	有功用荷负作意	无间阙运转作意	专注一趣

“无间加行，”就是专心一境，或者在本论的颂文当中，叫做“功用住”。在本论的这个释文当中是说“无间”。那么，这就对应第八住心，“是有功用行荷负作意。”如果完整地讲的话，应该是“无间缺、有功用”，对吧？第八住心和第九住心都应该叫“无间缺”的，那么“无间缺”这个词就不讲了。所以，第九住心应该叫“无功用、无间缺荷负作意”。

“入串习道，”通过串习，非常熟悉了以后，等持心“无功用、无间缺”运转作意，或者按照这里的说法，是“无功用行荷负作意”。

“如是摄已，谓一六二，”实际上应该是“一六一一”，“应知即是四种作意。”那这里就是配四种作意。

下面我们来看这个表格。《瑜伽师地论》里面的“九住心”是这么对应“四种作意”的。

这个九住心和四种作意的内容在《瑜伽师地论》的第三十卷也有，但《瑜伽》是前面两住心对应的是“力励运转作意”；后面五住心对应的是“有间阙运转作意”；第八住心，对应的是“无间阙运转作意”；第九住心对应的是“无功用运转作意”，是“二五一”。

《六门教授习定论》020（下）

我们来看看《瑜伽师地论》的第三十卷，也是“四种作意”。“即于如是九种心住，当知复有四种作意。”“四种作意”，《六门教授习定论》和《瑜伽师地论》意思和文字都一样，但是它们对应的住心不一样。“一、力励运转作意。”“力励”和本论（《六门教授习定论》）的“励力”，两个字是正相反的。第二个是“有间阙运转作意”，这个“阙”和“缺”的意思是一样的。第三个是“无间阙运转作意”，第四是“无功用运转作意”。

那么，《瑜伽师地论》里和九住心怎么配合呢？

“于内住、等住中，有力励运转作意。”就是说，前两住心是有“力励运转作意”，他这里是明确说对应前两住心的。

第二个，“于安住、近住、调顺、寂静、最极寂静中，有有间阙运转作意。”这样本论的“一六”就变成“二五”了。安住是三，近住是四，调顺是五，寂静是六，最极寂静是七——这都是“有间阙运转作意”。

然后，“于专注一趣中，有无间阙运转作意。于等持中，有无功用运转作意。”所以这里是讲得非常明确的，就是“二五一一”，而不是“一六一一”了。（看来无著论师的思想有了点变化。）

序号

《六门教授习定论》

《瑜伽师地论》卷三十

1

最初住

励力荷负作意

力励运转作意

内住

听闻力

2

正念住

有间荷负作意

等住

思维力

3

覆审住

有间阙运转作意

安住

忆念力

4

后别住

近住

5

调柔住

调顺

正知力

6

寂静住

寂静

7

降伏住

最极寂静

精进力

8

功用住

有功用荷负作意

无间阙运转作意

专注一趣

9

任运住

无功used荷负作意

无功used运转作意

等持

串习力

接下去，“当知如是四种作意，于九种心住中，是奢摩他品。”你看，字面上来看，按照《瑜伽师地论》的说法，这九住心直接是“奢摩他品”了。当然，你也可以说，“这个文字虽然是‘奢摩他’的‘品’类，但实际上的意思是属于随顺奢摩他。”……啊呀！这个谁的说法能站得住，就要看谁厉害了。现在汉地唯识派的牛人不多啊，如果牛人多的话，也不妨“揭竿而起”——《瑜伽师地论》才是了义的！那《广论·止观章》的一部分就要重写了，至少是止章的某部分要重写了。

“四种作意”之外，《瑜伽师地论》还讲到了“六力”，我们上面的表格里面也有。“当知此中，由六种力，方能成办九种心住。”那么，是哪“六力”呢？“一、听闻力。二、思维力。三、忆念力（又叫“正念力”）。四、正知力。五、精进力。六、串习力。”很有趣啊！《瑜伽师地论》的正文里面都写“正念力”，但是在窥基大师和遁伦法师的解释当中，他们都把它叫做“忆念力”。这个大家知道一下就行了。“等住”有时候也被解释为“遍住”。（华藏这个版本的《科句披寻记》里面，《瑜伽师地论》的正文里面不是“正念力”，就是“忆念力”。）就是有由这“六力”成办这“九住心”。（另外，六力还有一种说法。）

《六门教授习定论》讲记 021（上）

下面我们来看《瑜伽师地论》的文字。“初由听闻、思维二力，数闻数思增上力故，”最初不断地闻思，从而闻思增上。“最初令心于内境住，”向外流散的心开始往里面走了，往内观察了。“及即于此相续方便、澄净方便，等遍安住。”这样来调伏心以后，使得心前后安住在一个境上，澄净下来。这就有点像让一杯浑水定下来、静下来，变得澄净。这种作用——“方便”就是作用的意思，是什么呢？“等遍安住”。

住

	九住心	六力
1	内住	听闻力
2	等住	思维力
3	安住	忆念力
4	近住	
5	调顺	正知力
6	寂静	
7	最极寂静	精进力
8	专注一趣	
9	等持	串习力

这一段，有点麻烦，其中“等遍安住”四个字带来的问题很大，总共有三种不同的说法。

第一种说法，就是按照我们之前的表格，由听闻力成办“内住”，由思维力成办“等住”，由忆念力或正念力成办“安住”和“近住”……。

这里的文字是“等遍安住”——“等住”、“遍

九住心

六力

1

内住

听闻力

2

等住

思维力

3

安住

忆念力

4

近住

5

调顺

正知力

6

寂静

7

最极寂静

精进力

8

专注一趣

9

等持

串习力

这里的文字是“等遍安住”——“等住”、“遍住”、“安住”，又冒出来一个“遍住”。不过，《瑜伽师地论》前面讲“等住”的时候已经出现了“遍住”这个词：“谓即最初所系缚心，其性粗动，未能令其等住、遍住故。”所以说这里的“等遍”也可以称为“等住”，或者说，等住、遍住是一个内容的两种说法——这个问题还不大。

《六门教授习定论》021（中）

后面的“安住”两个字问题比较大，因为第三住心也叫“安住”，那么，这里的“等遍安住”的“安住”到底是“定”的意思，还是第三住心的意思呢？窥基大师认为，这个“安住”就是第三住心的“安住”，所以，由思维力成办的是“等住”和“安住”——这是第二种说法。

（窥基法师第一说）

九住心

六力

1

内住

听闻力

2

等住

思维力

3

安住

4

近住

忆念力

5

调顺

正知力

6

寂静

7

最极寂静

精进力

8

专注一趣

9

等持
串习力

那么，按照这种说法，由听闻力成办“内住”，由思维力成办“等住”和“安住”，由忆念力或正念力成办“近住”。为什么这样解释呢？我们看《瑜伽师地论》讲“近住”的时候，是这么说的：“谓彼先应如是如是亲近念住，由此念故，数数作意内住其心，不令此心远住于外，故名近住。”就是说在“近住”的时候呢，很明显地就有忆念或者正念，而在“安住”的时候则没有明显地讲“念住”。

(窥基法师第二说)

九住心	六力
内住	听闻力
等住	思维力
安住	忆念力
近住	
调顺	正知力
寂静	
最极寂静	精进力
专注一趣	
等持	串习力

我们再看关于忆念力的文字是怎么说的：“如是于内系缚心已，由忆念力，数数作意摄录其心，令不散乱，安住、近住。”它的文字就出现了“安住”、“近住”，就有人问窥基大师：“文字上明明写的是‘安住’、‘近住’，你为什么说由忆念力成办的是‘近住’呢？”然后，窥基大师回答说：“这里的‘安住’是动词，是指心‘安住’在‘近住’上。而前面的‘等遍安住’中的‘安住’，则是一个名词。”那他说了算哦！

与此同时，另外一位大师——写《遁伦记》的遁伦法师，或称为道伦法师，就跳出来说话了。他的意思是：前面“等遍安住”的“安住”才是动词，而后面忆念力对应的那个“安住”则是名词。也就是，他不认同窥基大师的说法。实际上遁伦法师的说法就和《瑜伽师地论》或者说和《广论》系统的一样，就是按照我们前面这个表格来的。他就是觉得，至少他和窥基大师的说法不一样，这里的“安住”不应该作为动词来解释，实际上是名词，而前面“等遍安住”的那个“安住”才是动词。

《六门教授习定论》021（下）

还有第三种说法！第三种说法是什么呢？也是窥基大师说的。“初由听闻、思维二力……等遍安住。”这个“安住”连在听闻力当中也要有了。就是说，听闻力和思维力都要同时管三个——“内住”、“等住”和“安住”。而“安住”要遍三个力——听闻力、思维力和正念力。这个是第三种说法，也是窥基大师说的。

(窥基法师第二说)

九住心
六力
1
内住
听闻力
思维力
2

等住

3

安住

忆念力

4

近住

5

调顺

正知力

6

寂静

7

最极寂静

精进力

8

专注一趣

9

等持

串习力

这里面还有个情况，《瑜伽师地论》里面是讲“六力”的，听闻力和思惟力是分开的，但是在窥基大师的《瑜伽师地论略纂》当中，是把听闻力和思维力放在一起的——闻思力。说是说“六力”，实际上窥基大师在解释的时候，是解释“五力”的，把听闻力和思维力一起放在闻思力当中，所以就是闻思力当中有“安住”。如果分开来说的话，就变成听闻力当中也有“安住”，思维力当中也有“安住”。

现在有了三种说法，第二种和第三种说法都是窥基大师在《瑜伽略纂》里面说的，文字上也站得住脚。他的意思是什么呢？最初生起的“安住”呢，是由听闻力成办的，之后生起的“安住”呢，是由思维力成办的。而第三种说法的意思是，由正念力也能成办一种“安住”，所以他说“安住”可以由三种力量来成办。

这里虽然讲的是“六力”，但是如果对《瑜伽师地论》进行科判的话，就有点累，实际上你只能科判出五个，因为听闻力和思维力被放在一起了。这个就是由“六力”成办。而你看《瑜伽师地论科句披寻记》的时候，说是“六力”成办，但是你去数科判的话，就只有五个，还有一个是找不到的，第一个第二个并成一个了。

《六门教授习定论》讲记 022（上）

在《掌中解脱》第二十二天的《毗钵舍那》里面，专门讲到了“六力”：“壬四、由六力成办之理。”但是，旧的版本里面有一个错误：“第三住心由‘正念力’成

办”。这里漏了一个字，应该是“第三、四住心”。不过，我们最新助印的版本当中已经纠正过来了。

在《掌中解脱》第二十一天的《奢摩他》里面就讲了：“第三与第四住心由‘正念力’成办。”就是说，由正念力或者忆念力成办“安住”和“近住”。不过，这里面第二住心是叫“续住”，这样就有三个名称——“等住”、“遍住”、“续住”。（哎呀！让我们怎么背这些名词呢？各有各的说法。）

其实这些也只是名词，倒是真的无所谓，关键是实践。老实说，“一六一一”算是简单的。刚开始要励力，就是要努力，后面中间的部分都叫有间缺。刚开始的时候，原来向外散的心开始向内，就不说有没有间缺，这时候有一点点内住已经很好了。哪怕你一小时当中，能够有一点是内住的，已经算不错了。在这个后面都是有间缺的。其实“一六一一”这个说法还轻松一点。

刚才讲到的第三住心——“安住”，按照窥基大师的第二说，我们可以说：由听闻力成办最初的“安住”，由思维力成办其次的“安住”，由正念力成办“安住”的自性。这就像我们说的“信”一样，最初的“深忍信”其实是“胜解”，但也叫“信”。你对三宝有一个胜解——一个坚固的认识，也可以叫“信”——其实是信的因。但实际上它不是真正的“信”嘛。

窥基大师这么说我觉得真的是有道理的：如果第三住心“安住”单纯是由“忆念力”（注意，没有用“正念力”）成办的，那可能会有一个问题——“忆念”或者“念”的“念”，是一个“于曾习境”或者“于串习境”明记不忘的心所，那最初的“安住心”就不能是“忆念”而必须是由“闻思”来的！所以，窥基大师更倾向于，第四住心才是单纯由“忆念力”成办的。

“九住心”这里面，到底哪些是奢摩他，哪些不是奢摩他，其实窥基大师也没说。他就说了，这里面九住心“不都是”奢摩他，但到底哪些不是他也没讲。可以肯定的就是，第一住心肯定不是奢摩他，而最后一住心我估计他肯定认为是奢摩他，但是中间哪些是、哪些不是，他也没仔细讲。

《六门教授习定论》022（下）

“九住心”的内容在《大乘庄严经论》的第七卷里面有，这部论又叫《大乘经庄严论》。我发现《大乘庄严经论》很有趣哦，它里面的很多名词都是用的老名词。比如说“轻安”，就被翻译成“猗”——反犬旁一个奇。“轻安”，可能翻译成“安”更好一点。轻是身体的感觉，而安是心的感觉，“轻安”是身和心的感觉都包括了，就是身心“轻安”。如果单单讲心的话，就是“安”比较好一点。

我们回到《六门教授习定论》。“如是摄已，谓一六二。”我还是认为这里应该是“一六一一”，因为不知道“一六二”是要说什么。唯识当中的有些文字真的是

令人头大，有时候会说“二各二”，意思就是前面两个分别对应后面两个，那你说一一就行了呗。“二各二”，要是不解释的话，不知道是什么意思。两个分别对应后面的两个，那就是一和一嘛。不过，也可能是因为在翻译成汉文的时候我们没感觉，这些词在梵文当中就是非常优美的名词也说不准。就像我们汉文的一些像猜谜一样的双关语，外国人是看不出来的。“道是无晴却有晴”，你没办法把它翻译出来。

“应知即是四种作意。又心散乱，”另外，散乱呢，“有其五种：一、外心散乱。二、内心散乱。三、邪缘心散乱。四、粗重心散乱。五、作意心散乱。”

“外心散乱者，于住心境起缘之时，遂缘余事心流散故。”比如你在数息的时候，其他的内容出来了。“遂缘余事”，就是想其他的事情了。“心流散故”，这个是外心散乱。

“内心散乱，谓掉举等三，于所缘境中间乱起故。”在所缘境的背景下杂乱而起。这个“掉举等三”就是掉举、昏沉和五盖当中的贪欲盖这三个。

“邪缘散乱者，于修定时，诸有寻求亲识等事而生顾恋。”寻求什么呢？打坐的时候开始想亲友——这个叫亲里寻思；开始想家了——国土寻思。上次我们讲禅宗的故事，讲到百丈怀海禅师哭的时候，就有人问他是不是想家了，说明和尚想家大概是一件事情。想亲人了，想家了，就是亲里寻思。国土寻思呢，一打坐就想：“哎呀！谁不说俺家乡好啊？到其他地方去的话，生活也没家里好，想想以前在家里多舒服啊！”像阿底峡尊者那样，出家以前是当王族的，好多服侍的人啊！“诸有寻求亲识等事而生顾恋。”顾，就是回头，多想一想；恋，就是不放。

《六门教授习定论》讲记 023（上）

“粗重心散乱者，”粗重就是烦恼，“有二我执（人我执、法我执）令其心乱。于修定时，有此二事，谓益及损。若身安隐，名之为益；身体羸弱，即是其损。”修定时，身的损益，就是身体好，或是身体不好。“或云‘我今得乐’；或云‘我今有苦’；或云‘是我之乐’；或云‘是我之苦’。此中‘我’者，是执取义。”

打坐呢，肯定是和身体有关的。你身体不好，打坐就会不舒服的。如果身体太好的话，打坐肯定好，肯定爽啊！若身体好，就得乐，身体不好，就得苦。

“我今得乐”、“我今有苦”——这是人我执。“是我之乐”、“是我之苦”——这又是法我执。“此中‘我’者，是执取义。”这只是指其一部分吧？这个应该说是举例来说。比如说，他身体上的损益，可以产生什么呢？依此而产生“我有乐”、“我有苦”、“我的乐”、“我的苦”，这个只是举例，不是分类。

这种情况也是经常出现的。在瑜伽系统的经典当中，经常有这种举例的情况，如果不小心的话，就会把它错当成分类。这里的意思是说，修定的时候，有这样的损益，然后会有这样的情况等等。

“言作意心散乱者，有其三种：于所缘相分明而住，是思察性；或从此乘更趣余乘；或从此定更趣余定。谓极分别思察定时，遂使心乱，名心散乱。”就是想得太多了。这里的“从此乘更趣余乘”，不是在说大小乘，而是指从一种修定的方法换成另外一种方法。“从此定更趣余定”，就它本身来说，应该是散乱的，但实际上在修定当中，这样并不是不可以。比如说，你从初禅出来，先入中间定，从中间定再入二禅，然后从二禅再出来，再入中间定，最后入三禅——这就是从一个定趣向另外一个定。这个本身应该说是没问题的，但它有散乱的意思，比如说在一座当中，就有不断的变化，但不是不可以。

《六门教授习定论》023（下）

如果我们刚开始修定，一会儿这，一会儿那，肯定是个问题。但是修定成熟了以后，也有不是问题的，从上往下、从下往上都是可以跳的。一般来说，从初禅到二禅是一定要经过中间定的，但是如果你修得好的话，就不需要中间定，可以从二禅直接跳到三禅，也可以从三禅直接跳到二禅，这样上上下下都可以。这是在不断地练心，不断地练禅定纯属之后的能力。

比如说，你是罗汉也好，或者是在修成罗汉之前也好，你是专门修禅定的。对一个禅定成熟了以后，或者说对几个禅定成熟了以后，就要更成熟。然后就可以这样上下地跳禅定。一般好像最多能跳两个吧，但是佛是可以随便跳的。

如果你去看小乘的经典，基本上没有随便跳的，就是佛也没有随便跳禅定的。从初禅到二禅，然后到三禅、四禅，再从四禅到三禅、二禅、初禅，再从初禅到二禅、三禅、四禅，然后入灭，就是这样。如果禅定厉害的话，你就可以跳得很厉害，跳得很多。对于大乘来说，就不仅仅是跳一个了。你看《华严经》里面，更有比如从色入定，从受出定这类——这个我就完全搞不懂了。

“‘异斯唯念心’者，此能对治初作意散乱，由不分别而缘于境，但有念心。此明成就心不忘念。此三散乱，初、二应舍。”第一种散乱和第二种散乱都应该要舍弃，要断除。第二种，从一个方法换到另外一种方法，这个是不对的。上座的时候是准备要数息的，数着数着，又想换一个光明；或者青的换成黄的，文殊换成观音——这类做法是应舍弃的。

“第三由是从定趣定，希胜上故，”希求更好的。即使它是往下跳，也是为了练习禅定，是为了希求胜上、希求最胜的缘故。“亦非是过。”这第三种散乱不见得就是错误，也可以错误，但不一定就是错误。第三种散乱不一定是过失！你刚开

始修初禅，还没修成功的时候，就想要跳到二禅，那肯定是不行的嘛。初禅很成熟了以后，甚至要二、三、四禅都很成熟了以后，才可以跳嘛。这四禅八定如果不熟的话，你是没法跳的。很成熟了以后，你一刹那就可以入很深的禅定了，而不需要一层一层地上去。

下面是戒的内容了，下次再讲吧。

《瑜伽师地论》里面也有讲根律仪和戒律仪的，是吧？根律仪，就是这里的“善护诸根”喽，戒律仪，就是现在这里要讲的戒。“若求戒净，有四种因：一、善护诸根。二、饮食知量。三、初夜后夜能自警觉与定相应。四、于四威仪中正念而住。”就是在这里呢，这个戒变成果了，前面四个就变成它的因了。《广论》里面好像是讲六种资粮吧？《瑜伽师地论》里面讲定道的资粮，有十一种的，也有十三种的，这里就把它合成四种。



《六门教授习定论》讲记 024（上）

我们来看这个表格。

序号

卷第二十一 涅槃法缘
卷第二十二 离欲资粮

序号	卷第二十一 涅槃法缘	卷第二十二 离欲资粮	序号
1	自圆满	自圆满	1
2	他圆满	他圆满	2
3	善法欲	善法欲	3
4	正出家	(缺：正出家)	4
5	戒律仪	戒律仪	5
6	根律仪	根律仪	6
7	食知量	食知量	7
8	恬静瑜伽	恬静瑜伽	8
9	正知而住	正知而住	9
10	乐远离	善友性	10
11	清静诸盖	闻正法	11
12	依三摩地	思正法	12
13	胜缘	无障碍	13
		修惠舍	14
		沙门庄严	15

序号

1

劣缘

自圆满

自圆满

1

2

他圆满

他圆满

2

3

善法欲

善法欲

3

4

正出家

(缺：正出家)

4

5

戒律仪

戒律仪

5

6

根律仪

根律仪

6

7

食知量

食知量

7

8

恬寤瑜伽

恬寤瑜伽

8

9

正知而住

正知而住

9

10

乐远离

善友性

10

11

清净诸盖

闻正法

11

12

依三摩地

思正法

12

13

胜缘

如理作意

无障碍

13

修惠舍

14

291B/s 79% 20:28

嘉祥观清

应起来，如下表。

《六门教授习定论》	卷第二十二 离欲资粮
求脱者	自圆满
	他圆满
	善法欲
住戒戒清净	(缺：正出家)
	戒律仪
善护诸根	根律仪
饮食知量	食知量
初夜后夜能自警觉与定相应	惛寤瑜伽
于四威仪中正念而住	正知而住
师资圆满	善友性
所缘圆满	闻正法
作意圆满	思正法
	无碍得
	修惠舍
有依修定人	沙门庄严

色声香味触法

左边一栏是《瑜伽师地论》第二十一卷的内容，是十二种资粮再加上一种殊胜的资粮，那就变成十三种资粮。在第二十一卷中，它叫“涅槃法缘”，实际上的意思还是指资粮。

而右边则是第二十二卷中的，缺一个“正出家”。《瑜伽师地论》第二十二卷：“嘍陀南曰：自他圆满善法欲，戒根律仪食知量，惛寤正知住善友，闻思无障舍庄严。”这个还要加上“正出家”，并且把“闻正法”和“思正法”分开，那么就变成十五种资粮了。

在第二十二卷中叫“离欲资粮”，其中分两种：一种叫“世间离欲”；一种叫“出世间离欲”。“世间离欲”就是修世间的禅定，获得初禅、二禅、三禅、四禅……一直到非想非非想处定。“出世间离欲”，是通过出世间法来修习。这两种合在一起，就是“离欲资粮”，相当于禅定资粮。

《六门教授习定论》024（中）

这些内容好像有文章可做，如果想写论文的话。可以做什么文章呢？可以把《六门教授习定论》和《瑜伽师地论》的第二十二卷对应起来，如下表。

、

《六门教授习定论》	
卷第二十二	离欲资粮
求脱者	
自圆满	
他圆满	
善法欲	
住戒戒清净	
（缺：正出家）	
戒律仪	
善护诸根	
根律仪	
饮食知量	
食知量	
初夜后夜能自警觉与定相应	
惛寤瑜伽	
于四威仪中正念而住	

正知而住
师资圆满
善友性
所缘圆满
闻正法
思正法
作意圆满
无障碍

修惠舍
有依修定人
沙门庄严

我们来看《六门教授习定论》的开头，“求脱者”就是“求解脱人”，需要具备什么呢？首先是“于三乘中，心乐解脱”，然后要具备十圆满——内圆满和外圆满，对吧？那么，这就是对应自他圆满和善法欲。

蛮有趣的是，再往后看好像也完全对得上。接下去“正出家”和“戒律仪”应该是可以放在一起的，在有些地方这两个是分开的，而有些地方是把这个两个放在一起的。那么，“正出家”和“戒律仪”就是对应《六门教授习定论》里面讲的“住戒戒清净”。

在《六门教授习定论》里面是讲四种资粮：“一、善护诸根”，就是对应《瑜伽师地论》中的根律仪喽；“二、饮食知量”，就是对应“于食知量”；“三、初夜后夜能自警觉与定相应”，就是对应“惜寤瑜伽”；“四、于四威仪中正念而住”，这个是对应“正知而住”。这里好像应该用“正知”更准确点，意思就是说：你在该做什么事情的时候，都知道做什么事情，思维、行、住、坐、卧的时候都知道。

我们再看《六门教授习定论》后面一段的颂文：“多闻及见谛，善说有慈悲，常生欢喜心，此人堪教定。”这就是善知识的功德，就是三圆满当中的“师资圆满”。我们平时讲善知识有十种德相，而这里讲了四种功德，还有八种功德、六种功德、两种功德等等。这就是对应《瑜伽师地论》第二十二卷里面的“善友性”，“善友”就是善知识。

然后是“所缘圆满”，对应的是什么呢？就是《瑜伽师地论》的“闻正法”和“思正法”。这里就不用和第二十一卷对应了。

再接下去，是“作意圆满”，就是对应《瑜伽师地论》里的“无障碍”。

最后一个“有依修定人”，就是对应“沙门庄严”，就是修定人的沙门果。

中间还有一个“修惠舍”，就是修布施，要有福德资粮。

《六门教授习定论》024（下）



卷第二十二 离欲资粮	卷第九十八	序号
自圆满		
他圆满		
善法欲 (缺：正出家)	正出家	1
戒律仪	戒律仪	2
根律仪	根律仪	3
食知量	食知量	4
告斋瑜伽	告斋瑜伽	5
正知而住	正知而住	6
善友性	善友性	7
闻正法	闻正法	8
思正法	思正法	9
无障碍	无障碍	10
修惠舍	修惠舍	11
少门庄严	少门庄严	11

第九十八卷是哪里的呢？第九十八

我们再看左边第二十一卷这一栏，这里的“涅槃法缘”分两个：前面十二个叫“劣缘”，最后一个叫“胜缘”。“劣缘”，就是修三摩地以前的资粮。后面的“胜缘”就是“寂因作意”。玄奘法师在《瑜伽师地论》里面是怎么翻译的呢？“若依四谛法教增上所有教授、教诫他音”，依四圣谛的法教上所讲的教授教诫，从他听闻。“他音”，就是我所听到的他讲的话，所以圣教是以音声为体的。从他听闻了以后呢，“若如正理所引作意”，“如理作意”在这部《六门教授习定论》的后面就讲到了，义净大师认为应该是“寂因作意”。

这样都对应起来，好像这部论，基本上就是按照《瑜伽师地论》的卷二十二而来的。又有一个很有趣的情况，这一段又是依经来的。这样看起来，可能这部《六门教授习定论》是按照某一部《阿含经》所进行的一个总结，相当于它是某一部《阿含经》的本母。

在《瑜伽师地论》的第九十八卷里面是说声闻的十一种资粮，也是按照上面的内容来的，就是把“闻正法”和“思正法”合并放在一起，而前面是从“正出家”开始算，“自圆满”、“他圆满”和“善法欲”这几个暂时不算，这样就变成了十一种资粮。

序号
卷第二十二 离欲资粮
卷第九十八
序号
1
自圆满

2
他圆满

3
善法欲

4
(缺：正出家)
正出家
1
5
戒律仪

戒律仪
2
6
根律仪
根律仪
3
7
食知量
食知量
4
8
恚寤瑜伽
恚寤瑜伽
5
9
正知而住
正知而住
6
10
善友性
善友性
7
11
闻正法
闻正法
8
12
思正法
思正法
13
无障碍
无障碍
9
14
修惠舍
修惠舍
10
15
沙门庄严
沙门庄严
11

而第九十八卷是哪里来的呢？第九十八卷是属于“契经事”的，现在吕澂先生已经把它找出来了，这段相对应的是《杂阿含经》。它其实相当于《杂阿含经》的

本母，好像《杂阿含经》的一个科摄。而且现在看起来，好像这段是相应于好几部《阿含经》当中的内容，好像还可以相应于《沙门果经》。

如果从对应来看的话，《六门教授习定论》就是从《阿含经》里面总结出来的。唯识派论师的习惯真是很喜欢总结啊！只是《六门教授习定论》的科判和《瑜伽师地论》的科判有点不一样。

《六门教授习定论》讲记 025（上）

《瑜伽师地论》里面不同的地方都写到了“自他圆满”，有说是四种自圆满加四种他圆满的，但还是五种加五种的比较多，五种自圆满和五种他圆满，自他加起来一共是十圆满。《广论》里面也是讲十圆满，就是按照《瑜伽师地论》里面来的。

《瑜伽师地论》定道资粮这一段相应于什么经典呢？我来给大家念一段吧。如果你让我自己看呢，是看不出来有什么相应关系的，但是这样写了以后，就发现还真有点道理。它对应的是哪部经呢？是《阿摩昼经》。我来念一下这一段。

“若如来出现于世，应供、正遍知、明行足、为善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊，”佛——薄伽梵，就是世尊，这个都是指如来，“于一切诸天、世人、沙门、婆罗门、天、魔、梵王中，独觉自证，”就是他独自觉悟、自己证悟，差不多是这个意思。“为人说法。上语亦善，中语亦善，下语亦善，”以后的翻译就是“初、中、后善”，前面讲的是正确的，中间讲的也是善法，后面讲的也是完美的，叫“初、中、后善”。

“义味具足，开清净行。若居士、居士子及余种姓，闻正法者即生信乐。”这一段就是在说“自圆满”和“他圆满”。弟子这一段属于他自己要具备的“自圆满”，佛陀和他讲经的这些背景就称为“他圆满”。

“以信乐心而作是念，我今在家，妻子系缚，不得清净纯修梵行，今者宁可剃除须发，服三法衣，出家修道。”这段就相当于“善法欲”。

然后，“彼于异时，舍家财产，捐弃亲族，剃除须发，服三法衣，出家修道。”这里就是“正出家”。

接下来，“与出家人同舍饰好，”把庄严都拿掉，把首饰拿掉，“具诸戒行，不害众生，舍于刀杖，怀惭愧心，慈念一切，是为不杀……”这一段是“戒律仪”。

“目虽见色而不取相，眼不为色之所拘系，坚固寂然……”这个是根律仪。

“彼有如是圣戒，得圣眼根，食知止足，亦不贪味，趣以养身，令无苦患而不贡高，调和其身……”这一段就是“饮食知量”。食足资身，能够养活自己就可以了。

然后，“比丘如是成就圣戒，得圣诸根，食知止足，初夜后夜，精进觉悟，又于昼日，若行若坐，常念一心，除众阴盖……”除去五阴的障碍等等。“彼于初夜，若行若坐，常念一心，除众阴盖。乃至中夜，偃右胁而卧，念当时气，系想在明，心无错乱……”等等。这个就是“惜寤瑜伽”，对吧？这个“惜”字，查了字典，应该念 jiào。惜寤，就是睡和醒。

下面是，“比丘有如是圣戒具足，得圣诸根，食知止足，初夜后夜，精勤觉悟，常念一心，无有错乱。云何比丘念无错乱？如是比丘内身身观，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧。外身身观……”循身观，这是正知而住。行住坐卧自己都知道，手是什么样子，脚是什么样子，在做哪件事情，做饭归做饭，睡觉归睡觉，这是“正知而住”。

下面一段，“比丘有如是圣戒，得圣诸根，食知止足，初夜后夜，精勤觉悟，常念一心，无有错乱。乐在静处、树下、冢间，若在山窟，或在露地及粪聚间……”这是“乐远离”。

然后是清净诸盖，“还洗手足，安置衣钵，结跏趺坐，端身正意，系念在前，除去慳贪，心不与俱，灭瞋恨心……”

然后是依三摩地，就是除阴盖心，一直到入第四禅等等等等。

《六门教授习定论》025（下）

（2017.10.12.）

这部经是《长阿含经》里面的，叫《阿摩昼经》，估计是现在翻译的。也有说像《须婆经》等很多经典里面都有这样类似的内容，比如《布吒婆楼经》、《沙门果经》、《三十二相经》、《大本经》、《游行经》、《小缘经》、《梵动经》，这些都差不多，都能对应。

这样来看，《六门教授习定论》很有可能就是对应某一部经典的，很有可能是这些经当中的某一部，从头到底都能够契合的，全部能够插进去的。上次我们就讲到过这个问题，可能是出自哪部经，估计是《阿含经》。

我们看本论第二页的中间“种植诸善根”这段颂文下面的解释。“释曰：此之二颂释积集义。如经中说，”看见没有？这里是“如经中说，此人先应修习多闻，复听正法……”等等等等。后面第七页还有，“释曰：此明清净之益。依《去尘

经》说，佛告诸苾刍……”等等等等。这个《去尘经》是当时的翻译，到底是指哪一部经，以后再说。这就是不断地在提醒你，这部论（《六门教授习定论》）是有经典的依据的，我们以后也可以去找一下这部（些）经。

那么，这部论——《六门教授习定论》的开合略有不同，是把根律仪、饮食知量、惜寤瑜伽和正知而住这四个作为戒律仪的因来讲。

《六门教授习定论》讲记 026（上）

好，我们先来把这一段的文字过一遍。“颂曰：住戒戒清净，是资粮住处，善护诸根等，四净因应知。”“住戒”，就是住在戒上。如果我们按照这个表格来对应的話，“住戒”完全可以对应“正出家”，对吧？“戒清净”是不是就是这个“戒律仪”？然后再是“根律仪”、“食知量”、“惜寤瑜伽”和“正知而住”。

本论是把这四个作为“戒律仪”的因来讲，一般来说，还是把这几个作为相对独立的。那么，还有一种说法，是什么呢？就是总和别的关系。佛教里面经常会讲到总别关系，本论就把这个“戒律仪”作为总，后面的四个作为别，这也是可以的。但是看起来，还是全部都作为别，可能比较好。

我们再来看，“住戒戒清净，是资粮住处，”就是下面的“善护诸根等”等等都是资粮的住处。“善护诸根”就是“根律仪”。

律仪是什么意思呢？以前是被翻译成“戒禁”的，按照我们通常的理解，就是你该做的和不该做的地方。那么，一般我们会讲律仪就是戒律，但好像还不是完全等同的。比如说，我们有律仪和非律仪。你现在受了一个戒，它就是一个戒律仪，是个律仪。而非律仪呢，并不是说这个不是律仪，不是这个意思，而是指不好的律仪。按照印度当时的习惯，是有种姓制度的。你爹是杀猪的话，那你也是杀猪的。在你认定了杀猪这个职业以后，你就有了一个非律仪。这是一个不好的事情，这个就是一个不好的律仪。这就有点类似职业规范的东西。大家还记得吧？我们在讲戒律的时候就讲过，戒有点像什么呢？有点像堤坝限制了水流经的地方，戒就规范了你的行为。但是，并不见得你受了戒，你的烦恼就再不起来了，再不跨越了，再不漫出去了。当然有了戒律总归要好一点。非律仪也是一样，你有了这个非律仪，就好像你的行为都在这个有形的或者无形的圈子里面一样。

那么，“根律仪”也是一样，你在学习了以后，就知道哪些事情是你不该去做的。儒家也讲“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言……”反正“非礼”的都不能看。按照出家人的戒律来讲，是有说依戒解脱的。以前律宗比较严格的情况是怎么样的呢？就是眼睛都不抬头看的。好像眼睛只看前面地下三米左右的地方，有说在寺院里呆了若干年，都不知道对面的人长什么样，这样修禅定就会比较方便了。

你自己想想就知道了，你每天看微博、看微信，那你打坐的时候可想的东西太多了。如果修禅定的话，确实是外面的东西要少听，要少看。现代人的禅定水平太差，应该跟这个也有关系，外面的东西实在太多了。不是有一个说法吗？前两天我还讲到过，就是《纽约时报》一个礼拜的信息量，相当于中世纪人一辈子的信息量。

《六门教授习定论》026（下）

所以，专修禅定的阶段，就需要有“根律仪”——“善护诸根等”，眼耳鼻舌身，包括意根也是的——不要多想、不要瞎想。

“四净因应知。”一共有这四种净因。在解释里面说，这就是戒律清净的四种因。

“正行于境界，”就是依靠这些正行，这个“行”字好像也不需要翻译，本身就很好了。

“与所依相扶，”相对应、相扶助。

“于善事勤修，能除诸过失。最初得作意，次得世间净，更增出世住，三定招三界。”这个是相对应于前面的初、中、后来讲的，我们到后面再讲。就是前面的一个外境，一个上境，一个出世间住——内心。

好，下面看释文。

“释曰：住资粮者，”就是修定的资粮，“谓戒即是无边功德所依止处，”就是戒。如果按照像《广论》的习惯，可能我们在这里可以这样解释：“谓戒”的这个戒是以殊胜立名，实际上是可以代表其他的。比如说，在《广论》里面讲归依的时候，有讲到归依的学处这一段，就讲不杀生、不恼害众生，也是以此一部分内容来指代整个的教法。另外，《瑜伽师地论》在讲自他圆满的时候，“人、生中、根具，业未倒、信处”，讲到“信处”的时候就讲要信戒——信毗奈耶，但是，也应该把它解释为相信整个的佛法，而不单单是信戒。所以在这里，可以把戒解释为代表。当然，如果咬文嚼字的话，那就是戒了。“谓戒即是无边功德所依止处，必先住戒，”后面其他所有的功德都是依它而起。

如果按照我们刚才所念的《阿摩昼经》来看，可以更清楚。它前面讲的是居士，听法了以后，就有善法欲，然后出家。如果按照《沙门果经》也是一样的，也是先有善法欲，然后出家，再证得一个一个的沙门果，所以这个戒是“无边功德所依之处”，所以“必先住戒”，首先要有戒律的依靠。这个当然是以出家的来比喻，其实在家的也是一样。至少是首先要有归依戒吧，然后五戒的部分，能够做到的就要尽量都做到。

其实在《瑜伽师地论》当中，讲到戒的时候，特别提到了微小戒，连微小戒都要防护不犯。那么，什么是微小戒呢？这里面有没有讲法呢？微小戒就是可以忏悔的，跟帕绷喀大师的意思是一样的。即使对于微小戒，也要心生防护，要很小心、很仔细地不要犯。

《六门教授习定论》讲记 027（上）

“必先住戒，戒行清淨，无有缺犯。”其实“无有缺犯”和“无有犯”的意思是不一样的。“缺”是没有，就是这个戒已经没有了。“犯”是你的这个戒还不至于没有。如果有兴趣的话可以看看《瑜伽师地论》，“无有缺犯”这里面是有点复杂的。

“若求戒淨，有四种因。”你想要戒律清淨，那这四种因都会对此有帮助。其实真正来看，很多都是戒律里面的，包括吃饭也是戒律里面的，吃饭就包括在行、住、坐、卧里面嘛。惜寤瑜伽，这个我不知道是不是戒律里面的，好像不是，但是这个肯定跟修禅定有关。

当时，释迦牟尼佛知道目犍连在那里打坐，不睡觉，连着打坐了六天，已经累得不行了，还是不肯睡觉。释迦牟尼佛就对他说：“你要修打坐，当然很好，但是现在也可以起来走一走，脸上洒一点水，边上的人少的话，也可以大声念经，或者去思维法义等等。最后实在不行，你可以睡会儿。”释迦牟尼佛讲完以后，到第七天，目犍连就成罗汉了。他是七天成罗汉的，舍利弗是又过了七天成罗汉的。

他们俩当时带着他们的弟子，二百五十个人，去见释迦牟尼佛，在碰到释迦牟尼佛之前，舍利弗、目犍连都已经证得初果了。舍利弗是先见到马胜比丘的，然后马胜比丘对他讲了三遍缘起偈——“诸法因缘生，如来说是因；法灭亦如是，是大沙门说”。说了三遍，舍利弗就证得初果了。后来，舍利弗就把缘起偈带给目犍连，目犍连也证得了初果。（奇怪的是，目犍连为什么不把舍利弗当作根本上师，而是把马胜比丘当成根本上师呢？这个有点奇怪哦，难道带句话过来就可以算了吗？开个玩笑。）

、
后来他们就把他们的弟子集合起来，带到释迦牟尼佛那里去学习。释迦牟尼佛给他们讲了经，讲完以后，就出现一件事情——他们两个人还是初果，而他们的弟子都已经是四果了。这个时候，估计会很胸闷——当然这个是我自己的不太好的理解哦。自己的兄弟们都已经解决问题了，而自己还没有解决。所以目犍连就一直很用功，连着六天没睡觉，就实在睡得不得了。然后，释迦牟尼佛在那个时候对他讲了讲，应该如何修行，到第七天目犍连就证果了。

.....

《六门教授习定论》027（中）

.....

那个时候，舍利弗还是没有证果。其实，佛教的经典里面有很多内容都没有讲，舍利弗那个时候，是比较早地给释迦牟尼佛做侍者的，就是拿把扇子站在边上扇凉，估计也扇蚊子，因为山里面蚊子还是有的，至少小乘佛教认为释迦牟尼佛是从凡夫而来的，还是会被蚊子叮的，要不然这个蚊子“出佛身血”也蛮厉害的。

然后舍利弗的舅舅长爪梵志听说了这件事，“咦？我外甥跟了释迦牟尼这个人了……”他就跑去和释迦牟尼佛辩论。释迦牟尼佛就说：“你是什么观点？”他回答说：“我没有观点。”然后就跑了。

他毕竟是聪明人嘛，有“正知而住”的这种感觉。跑了之后就想：“好像我刚才的那句话不对嘛。他问我有什么观点，我回答的是没有观点。那我到底有没有观点呢？‘我没有观点’——那我就还是有观点的喽！我还以为我赢了，释迦牟尼佛输了呢，其实是我输了。”

他觉得“我输了”之后，就回到释迦牟尼佛那里去了，然后开始听课。释迦牟尼佛为长爪梵志开示的时候，舍利弗就站在边上为佛陀扇凉，听着听着就证得阿罗汉果了。（如果这个故事给西藏人听到了，可能西藏人都会很喜欢在活佛边上扇扇子了。）后来，等舍利弗证四果以候，释迦牟尼佛就把附近的弟子都召集过来，说：“以前其他的佛身边都有‘第一双’，今天我身边的‘第一双’也出现了——舍利弗和目犍连。”

我们继续本论。“一、善护诸根。二、饮食知量。三、初夜后夜能自警觉与定相应。四、于四威仪中正念而住。”这个四段正好就是《瑜伽师地论》的“根律仪”、“食知量”、“惜寤瑜伽”和“正知而住”。

《六门教授习定论》027（下）

《瑜伽师地论》里面就讲得太广了，好多地方都是在讲同一件事情，我们来看看吧。先看第二十一卷是怎么讲的。“谓即依此尸罗律仪，”在此戒律之上，“守护正念，修常委念，”常就是恒常，委就是委重——这是玄奘法师翻译的一个习惯。恒常、委重，就是一直都很重视，或者一直专注在这上面。我也不知道怎么翻译好，不知道该用哪个词，用“殷勤”这个词行不行？《瑜伽师地论》经常有这个“修常委行”，就是恒常地、不间断地、殷勤地修行。“以念防心，”用正念防护其心，“行平等位。”如果用心电图来比喻的话，心是贪嗔的话，就有很多很陡峭的峰谷，而这里的平等，则应该是平静的，是指有这样的心的时候。

“眼见色已，而不取相，不取随好。”看见就当没看见一样，你不要太贪爱“它的好处在哪里”、“它的殊胜的地方在哪里”……不要取殊胜的相，不要取好的地方，要不然你就跟它走了。我以前有个朋友的朋友是复旦的一朋克，晚上无聊的时候，一开始在复旦的校门口蹲着看美女。有美女过去的时候，就“眼见色已，取其相，取其随好”，心就跟着走了。后来在复旦看惯了以后，觉得没劲，没事的时候就坐个车去淮海路看美女……世间人真是无聊啊！

“恐依是处，由不修习眼根律仪防护而住，其心漏泄所有贪忧恶不善法。”这些不善法就会增长，就跟着走了嘛。那么眼根是这样，其他诸根也是一样。

“故即于彼修律仪行，”在这方面挡住，什么都不能做，“防护眼根，依于眼根修律仪行。”在眼根上也是这样，有不看的，或者看了以后就过去算了，如果跟着过去就会想太多，以后打坐的里面都会出现，然后你还会跟过去。比如说现在打坐光是观察呼吸，忽然有一个念出来，你就会跟很久的，再回来，再跟出去，有时候还会想“要不就跟下去玩玩吧”。

接下去，其他诸根也是一样。“如是行者，耳闻声已……”听的也是一样，一听到有人叫你的名字，头就转过去了。我也已经习惯别人叫我“法师”了，一听到有人叫“法师”，我就转过头去了。有一次在普陀山，正在岩石上看风景……老听到有人叫我“啊观清法师”，扭头又找不到人。继续逛，突然恍然大悟——其实他们是在用方言说“二龟听法石”，我给听成“啊观清法师”，还以为自己名气太大了粉丝太多了……

《六门教授习定论》讲记 028（上）

接下来是“于食知量”。“谓彼如是守诸根已，以正思择食于所食。不为倡荡、不为骄逸……然食所食，为身安住、为暂支持、为持饥渴、为摄梵行……”总的来说，就是不能吃太多，也不能吃太少。吃太多的话，打坐的时候就容易昏沉。

我们以前中午十二点要在禅堂里打坐半个小时，我一直说中午不能吃太饱，有些人都是吃很饱再去打坐，然后就睡着了。有一次我在一个寺院，中午的时候过去禅堂看，居然堂主也在里面打坐，还以为他修行蛮好，没想到他坐在那边，脑袋一耷拉还打呼，口水也流出来了……

所以不能吃太饱的，否则绝对想睡觉的。最好你能在山里面住一段时间修禅定，那非常明显，你中午吃饱的话，肯定非常困。所以打坐的话，一定不能吃饱，吃个七分饱。一般都是说吃七分饱就可以了。当然，吃得太少，太饿了肯定也不行的，在那里一坐，肚子里面全在咕咕叫，你就又想去吃东西了。

关于戒律还有一个情况，就是你受了戒以后，很多东西就不想了。比如说，你受持了“过午不食”这条戒律，就不再多想吃什么了。可能刚开始的阶段，会在打

坐的时候想：“明天中午我吃什么呢？”（和尚其实也蛮可怜的，没什么东西可贪的，每天就在想吃什么。）但是等你习惯了以后，你就没得想了，差不多半年以后，你就不想了。

所以，“于食知量”，该吃的吃，不该吃的不吃——多想也没有啥意义。其实吃零食就很没有意义，如果你们买很多零食的话，是要腾出时间来吃的。上午就那么很短的一段时间，如果你早上七点或者八点才吃完早饭，中午十一点多吃午饭，中间也就这么三个小时，吃不了什么东西的。假如你一定要吃的话，就变肥了，或者中间吃了零食的话，中午就吃不进东西。“于食知量”，应该是不能吃太多，不能吃太少，吃的时候也不是为了贪心去吃的。

《六门教授习定论》028（中）

“恹寤瑜伽”，按照《瑜伽师地论》的意思，就是晚上九点到凌晨三点是可以睡觉的，也就是说，晚上可以睡六个小时。如果按照其他的经典里面的说法呢，只有四个小时。（我觉得弥勒菩萨的这个规定，我们可以遵守。有了这六个小时的睡眠，再加上疲劳的时候可以睡一会，那一天的睡觉应该是够了。睡之前是应该要先洗个脚的，然后再去睡觉。）

“正知而住”，是什么呢？就是你在行住坐卧、屈伸俯仰、饮食、来去、语默动静的时候，都知道自己在做什么，包括睡觉的时候也是“正知而住”——这个可不容易啊！

接下去是“乐远离”。“谓由如是所修善法，无倒修治初业地已，”刚刚开始修禅定的人叫初业行者，就是最初修业处的。“远离一切卧具贪着，”对床就不要那么贪着了，“住阿练若”，就是阿兰若，在聚落的周围，就是在村子的周围而不是在村子里面。“树下”，在树下坐。（说实话，我觉得在印度这个地方还是有点可怕的。树下坐，要是来条蛇怎么办？这个有点恐怖啊！所以像我们这种怕这个怕那个的人，住在山间有点困难啊。）“空室”，没人住的地方。“山谷”，想要去吗？

“峰穴”，山洞。“草积”，在各种草堆的地方。“迴露”，在露天坐。“冢间”，就是坟堆里面坐。（你在那里一坐，要是野狗来了怎么办呢？吓死人的。）“林藪、虚旷平野、边际卧具。”这些就是卧具的边界，都是你可以睡觉的地方，就是下至这些地方你都是可以睡的。这应该是指我们出家人睡觉的地方。这个“边际卧具”，是指底线、边际、界限，就是这些地方都是可以住的。

“是名乐远离。”不仅如此，还要喜欢，修行不容易啊！

现在你想这么做都不容易啊！现在我若是到马路上去坐着，城管肯定把我赶走了。以前××功流行之前还可以在草地上打坐的，后来就不可以。我有两个师兄弟就是，以前在草地上随便打坐的，自从××功出现以后，保安、城管就来赶人了：

“哎，干什么呢？干什么？别坐了，起来！”“我们不是那啥功，我们是佛教。”
“佛教也不能这样坐，走！走！走！”

《六门教授习定论》028（下）

“云何清净诸盖？”这个“盖”就是盖障，是指禅修的障碍。“谓彼如是住阿练若，或复树下，或空室等，于五种盖净修其心。所谓贪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉举恶作，及以疑盖。”惛沈和睡眠是放在一起的，掉举和恶作是放在一起的。恶作，就是厌恶所作，是后悔的意思。就是修禅定的时候，想“哎呀！以前做的这个事情，没做过就好了”。如果这样的话，禅修也挺麻烦的，过去的就过去了，不要管了。这个就是“五盖”。总的来说也可以分成七个，惛沈和睡眠算成两个，掉举和恶作也算成两个的话，应该是七个。但是以前的习惯就是把它们放在一起的，那就是五个了。

“从彼诸盖净修心已，心离诸盖，安住贤善胜三摩地。”这是可以生起比较好的禅修的背景。“如是名为清净诸盖。”

“云何依三摩地？”这个差不多就是讲禅定的结果了。“谓彼如是断五盖已，便能远离心随烦恼。便能远离心随烦恼者，谓即贪欲盖等。令心扰动，是名心随烦恼。断不现行，心得清净，名远离彼。”你在获得禅定的时候呢，实际上是远离烦恼，这个只是压伏烦恼，并没有断除烦恼。就是通过禅定的力量，让烦恼不现行，不表现出来。但是断除烦恼的根本智慧没有修成的时候，烦恼的种子是没有根本解决的。所以这个时候是称为“伏烦恼”。其实这个“伏”字应该说是后期出现的，在早期的阿毗达磨里面，也是说用世间道断烦恼的。但从真正的意思来说，后期这个“伏”字其实挺好的，他并没有真正断烦恼。用世间道来断，实际上只是烦恼不现行而已，真正能断的只有出世间道。

接下去，“远离诸欲恶不善法，有寻有伺，离生喜乐，入初静虑具足安住。寻伺寂静，于内等净，心一趣性，无寻无伺，定生喜乐，第二静虑具足安住。”

远离喜贪，安住舍、念及以正知，身领受乐，圣所宣说，舍、念具足安乐而住，第三静虑具足安住。”

“究竟断乐，”这个“究竟”还不是真正的究竟哦，是四禅当中的究竟。“先断于苦，”这个“先断”是指四禅之前，苦已经被压伏了。“喜忧俱没，”苦乐忧喜舍当中，喜和忧也解决了，“不苦不乐，”连乐也被他降伏了，因为乐还是有它令心不寂静的一面。这个时候“舍念清净，第四静虑具足安住。如是名为依三摩地。”这个时候就叫“依三摩地”。这一段就是，依三摩地都解决完了。

最后是“寂因作意”这段，先是一点一点地增胜，然后，“依四圣谛，为令遍知、永断、作证、修习他音教授教诫”。“遍知”，就是苦。“苦应知”，对吧？“集应

断，灭应证，道应修”。“他音”，佛陀所讲的教授教诫，能够听闻。最后就是从闻四圣谛等等的教法之后，依次如理作意去修行，这个就是“寂因作意”。

前面讲的都是劣缘，最后的“寂因作意”是胜缘，就是修“涅槃法缘”。

《六门教授习定论》讲记 029（上）

那么，这些内容在《瑜伽师地论》的第二十二卷里面又讲到了，被称为“离欲资粮”。前后只差了一卷，第二十二卷就等于把第二十一卷的内容重新讲了一遍。这里面的原因，我认为，是此二卷分别对应两篇《阿含》的经典。

第二十二卷主要是讲“出离”，有两种道的出离，一种是“世间道的出离”，一种是“出世间道的出离”。世间道就是一般说的禅修，因为外道也可以达到，所以叫世间道。出世间道就单纯是内道的断修了。

我们这部《六门教授习定论》的这一段，有好多地方是可以和《瑜伽师地论》第二十二卷对应的，《瑜伽》卷二十二谈到的这两种出离就是本论前面所讲的“外”、“上”和“内”。“缘外境时得作意住，缘上境时得世清净，缘内心时得出世净。”就是这三种定。

前面所讲的，“言所缘者，有其三种：外上及以内。”“外缘”、“上缘”、“内缘”，内缘也可以说是“圣缘”。“第一住相应，定心者能见，于境无移念，相续是明人。第二住相应……”这就是三种——“外”、“上”和“内”。

“外缘”等于是加行，从心住外所缘开始往内来修自己，比如修白骨观、脓烂想等等。然后得到的结果是什么呢？就是“上缘”和“内缘”，得到的是初禅、一禅、二禅、三禅、四禅……这些世间道的禅修果位，也就是“上缘”的果位，或者得到的是出世间道的果位，就是“内缘”的果位。

那么，在《瑜伽师地论》的第二十二卷里面呢，有两种道，一种是“世间道出离”，一种是“出世间道出离”。早期的文字没有那么精确，也有讲“出世间道的离欲”，这个“离欲”呢，并不仅仅是离欲界的欲，它也可以是离三界的心。在后期的时候，既然这样的文字出来了，就把解释强加上去了，好像这个“离欲”是专门指离欲界的欲。但实际的意思就是指两种出离，世间道的出离和出世间道的出离。

世间道的出离，是用禅修的方法，让烦恼不现行，就是前面所讲的“伏烦恼”。出世间道的做法呢，就是断除根本烦恼——“贪、嗔、痴”，最后修空性。这里面也讲到了要修空性的。

《六门教授习定论》029（中）

第二十二卷里面讲到的资粮和前面第二十一卷所讲的，可以说是几乎完全一样的，稍有一些差别。我感觉，这两卷可能对应的是两本经，前后的内容也差不多。我们看《阿含经》的时候就会发现，里面的内容都差不多的嘛，前后的文字也只是一点点小小的区别，然后就出现了这两卷的小小的区别。而且，在《阿含经》里面也是，意思差不多的两本经也是放一起的嘛。

那么，我们来看第二十二卷。“云何名为由世间道而趣离欲？谓如有一，”他是怎么修的呢？“于下欲界观为粗相，于初静虑离生喜乐若定、若生观为静相。”也就是粗苦障和净妙离，上次我们已经讲过。他要观欲界的不好，同时观初禅的好，这样地去修行世间道。同样，修二禅的时候，也是要观初禅不好的地方——粗苦障，同时观二禅好的地方——净妙离。就是对于下界，他要去除这些粗苦障的地方，同时观上界的净妙离。

这个世间道的修法，有点像什么呢？我看到一楼的不好，我想去二楼，然后又发觉到二楼的不好，才会想到三楼去，就这样一步一步地往上走。在往上走之前，你必须对现在你所呆的地方产生厌离，要看到不好的地方，然后你要先走出去。比如说，如果你要从二禅修到三禅的话，你一定要先从二禅出来，到达二禅三禅的中间定，然后再从中间定修到三禅。不能直接出来的原因就在这里，你呆在这个禅定里面的话，你就还不能够直接厌离它，你必须厌离它，从它这里出来，才能够修上面的。

这个中间定，是各个禅定之间都有的。初禅到二禅、二禅到三禅、三禅到四禅的中间都有中间定，《俱舍论》里面有讲。那么，在修禅定的当中，自己是知道在哪个禅定当中的，而且是必须知道的，否则你就连要厌离什么都不知道了。比如说，你修三禅的时候，如果连初禅都没有，是没有办法去厌离二禅的。而且修禅定的人应该还要知道这些相应的教理是什么，否则他就不知道该修什么，这肯定不是“撞大运”能撞到的。

《六门教授习定论》029（下）

然后是出世间道的离欲，“云何名为由出世道而趣离欲？谓如有一，亲近善士，”这个时候就有师父了，“善士”、“善友”、“善知识”都是一个意思，就是指师父，这个“善友”不是“好朋友”的意思。

在亲近善知识以后，“于圣法中已成聪慧，于圣法中已得调顺。”智慧增长，心善调伏。

“于苦圣谛如实知苦，于集圣谛如实知集，于灭圣谛如实知灭，于道圣谛如实知道。”这个就是“四圣谛”，此人渐渐学修增上，能如实知四谛——这个人也已经见到了。

“既得成就有学智见，从此已后渐修圣道，遍于三界见修所断一切法中，自能离系、自得解脱。如是便能超过三界。如是名为由出世道而趣离欲。”渐渐修道，最终超出三界，成就究竟道。这个呢，是中观应成派以下的说法，是按照四谛的十六行相来修的，所以这里都要讲四谛的。

那么，世间道和出世间道的离欲或者出离，这二道的资粮是什么呢？在第二十二卷里面有一个偈陀南，就是总颂。“偈陀南曰：自他圆满善法欲，戒律仪食知量，恬寤正知住善友，闻思无障舍庄严。”《瑜伽师地论》的习惯是讲一段内容之前，先有一个“偈陀南曰”，就是先来个总颂。如果把这个总颂背出来的话，就比较容易背诵后面的内容了。我们以前背诵“自他圆满”的时候也是一样嘛，内圆满就是“人生中根具，业未倒信处”，外圆满就是“佛出说正法，教住随教转，有他具悲悯”，把这个颂背出来的话，十圆满就背出来了。

《六门教授习定论》讲记 030（上）

“当知此中，若自圆满、若他圆满、若善法欲，此三如前修集种子诸劣缘中，已辨其相。”就是自圆满、他圆满、善法欲前面已经讲了，这里就不讲了。我还是觉得这里有点像经典的背景，第二十一卷和第二十二卷分别对应两部不同的经典。但是这一段的内容都是一样的，会有佛出现，有听法的人，有自圆满，有他圆满，有善法欲，后面的内容就重新再解释一下。

如果这样的话，说不定整部《瑜伽师地论》里有更多的地方直接和《阿含经》相关。会不会后面的《契经事》是《杂阿含经》的本母，而前面是《长阿含经》的本母呢？可以研究一下哦。

后面就是戒律仪，里面内容就很多了。“云何戒律仪？”哪些是戒律仪呢？“偈陀南曰：戒律仪当知，辩三亏满十。”这个太多了。“六异门三净，胜功德十种。”这里面是非常非常多，怪不得叫《长阿含经》啊！《长阿含经》本身也是比较长的，所以叫《长阿含经》。《增一阿含经》是一点一点增加上去的。《杂阿含经》是内容很多，也有人说《杂阿含经》是最初的《阿含》的模样。

简单来讲，戒律仪是什么呢？“谓于所受学所有学处，不亏身业、不亏语业，无阙，无穿。”阙就是少，没有；穿就是穿漏。“无阙，无穿”，就是戒律是不少的，戒律也没有穿漏的。这是第一个戒律仪。这里说到“身业、语业”，没有谈“意业”，因为戒律主要针对身口的防范，意业的防范，太难做到了。学戒先要管住身语，做到身语不亏。

后面还有好多，“轨则圆满”、“所行圆满”、“受学学处”等等，每一段都有解释……“如伽他说”，这些颂文说不定也是经典原文里面的。随便举一个颂文的例子：“比丘比丘尼，戒庄严圆满，于不善能舍，于善能修习……比丘比丘尼，戒涂香圆满，于不善能舍，于善能修习。”应该可以从经典原文里面找出来吧？这里又有一段引圣教的：“汝今罗睺罗，于身语意业，应数正观察，念诸佛圣教。罗睺罗汝应，学是沙门业，若能于此学，唯胜善无恶。”可以去《长阿含经》里面找吧？

《六门教授习定论》030（中）

后面是根律仪。

“云何根律仪？谓如有一，能善安住密护根门，”这里的用词就比之前多了，叫“密护根门”。“防守正念，常委正念，乃至广说。”这里又出现“常委”这个词了。恒常委重，就是无间殷勤。

好，我们就来看看对“常委”的解释。“云何名为常委正念？谓于此念恒常所作，委细所作。”“恒常”是什么意思呢？“当知此中，恒常所作，名无间作。”就是“无间”，没有（无）间断（间），就是“一直”、“常常”的意思。

什么是“委细所作”呢？“委细所作，名殷重作。”就是刚才我们所用的“殷重”。“恒常”和“委细”，一个是不间断的、无间隔的，一个是殷重的、细心的。“即于如是无间所作、殷重所作，总说名为常委正念。”“无间”和“殷重”这两个词是来解释“恒常”和“委细”的，而“恒常”和“委细”又各提出一个字来组成一个词叫“常委”。其实就是“恒常委细”、“无间殷重”，就是一直很细致。不过，这个“常委”，就是我们秘密的东西。如果外道没有专门学过，跑来辩论肯定是不行的。你就不知道我们在讲什么……但现在是搞得连佛教徒也不知道我们在讲什么了。

“云何名为于食知量？谓如有一，由正思择食于所食，不为倡荡、不为骄逸、不为饰好、不为端严，乃至广说。”要想，为什么吃饭？应该不是为了放逸、长得结实、长得帅……这里面的“食”主要是指段食，就是我们一般吃得东西这些，佛教里说的四食的其他三个——触食、思食、识食这些就不算。

《六门教授习定论》030（下）

这里面要观察的段食的过患。这个时候呢，要把段食想成很难吃的东西。“云何受用种类过患？”是什么呢？“谓如有一，将欲食时，”将要吃的时候，“所受段

食色香味触皆悉圆满，甚为精妙。”本来是很好吃的东西，“从此无间进至口中，牙齿咀嚼，津唾浸烂，涎液缠裹，转入咽喉。尔时此食先曾所有悦意妙相一切皆舍，”好的东西都变成不好的了。“次后转成可恶秽相，当转异时，状如变吐。”像吐出来的东西一样，不是吗？事实如此啊！如果有一个东西叫做净化器的话，那我们的人体是正好相反的，最好的东西经过我们人体消化以后，都变成最烂的东西了。后面还讲到了，这些变化出来的东西，最后又变成什么呢？泪啊、汗啊、疥癣啊、脏东西啊，连我们自己的手都不愿意碰……

总的来说，“于食知量”，就是别吃太多，别吃太过分，吃太过分也不好。

接下去这一段就是“惜寤瑜伽”，本来是初夜、中夜、后夜，应该是三分喽，在这里面就给我们加出一分来了，要谢谢弥勒菩萨，给我们多留了两小时睡觉时间。

“云何常勤修习觉寤瑜伽？言初夜者，谓夜四分中，过初一分，是夜初分。”这里面把夜分成四分，这个夜初分就是晚上六点以后到九点以前。“言后夜者，谓夜四分中，过后一分，是夜后分。”后夜就是凌晨三点到六点，中间的就是夜中分，就是把晚上分成四分，我们可以睡两分，差不多就是九点到凌晨三点。

在这以前呢，是把晚上分成三分。我们还记得吧？“愿昼吉祥，夜吉祥，昼夜六时恒吉祥。”昼夜共六时，那么每一时应该是四个小时。夜分成三分——初夜、中夜，能睡觉的就是中夜，只有四个小时。现在《瑜伽师地论》就多给我们两个小时睡觉了。“谢谢弥勒菩萨！”

那么，除了这个规定的睡觉时间以外，还是有其他的，比如你累的时候还是可以睡的，这可别忘了，要不然不容易啊。为自己睡觉来找理由，不好找啊，不容易找啊！

“惜寤瑜伽者，谓如说言：于昼日分经行、宴坐，从顺障法净修其心。”白天完全是不可以睡觉的。但是，即使在白天完全不可以睡觉的当中，仍然有你生病的那一分，有你疲极的一分——就是很累很累的那一分。这么说也是有根据的。释迦牟尼佛年纪大了以后，下午也睡会儿的，就说：“舍利弗，你帮我讲经吧！我歇会。”（哎，舍利弗的精神这么好？好像他的年纪也不小嘛。）现在每个寺院里的规定不同，也有午睡的，甚至有吃药石的。

《六门教授习定论》讲记 031（上）

“于初夜分经行、宴坐，从顺障法净修其心。”这个和前面昼日的情况是一样的。

“净修心已，出住处外洗濯其足，还入住处，右胁而卧，重累其足，住光明想、正念、正知、思维起想巧便而卧。”九点到了，到门外面洗完脚，回来睡觉，还

得光明想右侧卧……然后，“至夜后分，速疾惜寤，”三点一到，马上醒过来，“经行、宴坐，从顺障法净修其心。”继续跑香、打坐，修心、断障。

我们来看一下“光明想”。“为除彼故，于光明相善巧精思，善取善思、善了善达。以有明俱心，及有光俱心。”“有明俱心”，就是法光明，这个叫“有明”。“有光俱心”，就是以外面的除暗的光明想、来思维。或者想着自己沐浴在一片光明中，或者想佛教的法义……就这样，入睡……

修光明想的时候，你可以想周围是一整片的光明。我的习惯是这样的：我们以前打坐的时候要修光明想嘛，想象周围是一片光明。我就开一个台灯，用台灯的光来对着自己，眼一闭，然后就想着外面都是光明。自己直接想不容易嘛，就用台灯对着自己，眼睛闭起来以后，借助打过来的灯光，好像就有面前一片光明的感觉。这个只是我自己的经验啊，并没有其他的東西啊。

那么，如果要昏沉的时候怎么办呢？就是我们前面讲的故事里面，释迦牟尼佛教导目犍连所做的，在昏沉的时候应该做的：“或于屏处、或于露处往返经行。”起来走走。然后经行的时候应该怎么样呢？六念——念佛、念法、念僧、念戒、念舍、念天。经行的时候，就是想佛法僧，念戒也可以，念舍、念天也可以。这个“天”，在密宗里面的讲法就说是佛菩萨，就是第一义天——了义天，就是佛，在密宗里面直接就是本尊。

这个时候如果是晚上，很困了，要睡觉了，怎么办呢？（哎呀，为什么老跟睡觉过不去呢？）那就要看书，“以无量门称扬赞叹昏沉睡眠永断功德。”批评“昏沉”、“睡眠”这些方面内容的书要看，哪些书呢？就是本事啊、本生啊等等佛的经典。

《六门教授习定论》031（中）

然后呢，“为除彼故，”为了去除昏沉睡眠的情况，“于此正法听闻受持，以大音声若读、若诵，”打坐坐不住了，累了困了，没带“红牛”，想要睡觉了，就大声念经。“为他开示，思维其义，称量观察。”讲经、闻法，思维法义……南传的山林派就是这样的，晚上大家集中在一起，你就算困得不行了，老师还得要给你讲经，就是要控制你这个方面，不要让你睡觉。对老师来说，他是大声说，对你来说，就是拼命听（和尚何苦为难和尚……本是同根生，相煎何太急……半夜还不让人睡觉，好辛苦……哦，不，精进！）。

“或观方隅，或瞻星月诸宿道度，”这个好像蛮无聊的嘛，就是或起来看看周围，打坐已经很困了，就起来走走看看。或者看看天象，“夜观天象”大概就是这样来的，没事看看星辰是怎么运行的，好无聊啊！这是科学家啊！夜观天象，看看明天早上吃油条还是吃煎饼……

再有什么呢？“或以冷水洗洒面目。”洗洗脸，用冷水洒，清醒一下。

“由是昏沉睡眠缠盖未生不生，”昏沉睡眠，说经过这样，没有生起的就不生，“已生除遣。”已经生起的也没了（吗？这么容易就除遣了啊）！

“如是方便，从顺障法净修其心。”这些都是方便法。实在不行的话，怎么办呢？这里面没有说，但是阿含经里面其实还是说了。当时释迦牟尼佛就跟目犍连说：“……如果实在这些都不行了，那你就睡会儿吧。”（为什么要把最重要的话省掉？还好我看书多……还是老佛爷贴心啊！）

《六门教授习定论》031（三）

以前还有坐在窗台上打坐的，连坐在悬崖上修的都有，只要一打瞌睡就会掉下去。中峰明本禅师就是这样，他就坐在悬崖前面修：“我要是打瞌睡的话，就会掉下悬崖，那我就死了。”这样来策励自己（何苦跟自己过不去呢……）。但是他的修行实力还是不够啊，真的打瞌睡了。一打瞌睡呢，就从悬崖上掉下去了……吓得魂都掉了——完了！

忽然感觉有什么把他托起来了。脱口就问：“谁救的我？”“护法韦陀！”

那个时候中峰禅师嘴角有点小得意，就问：“哎呀！这是不是我修行很好啊？南瞻部洲像我这样的人多不多呢？我这样从悬崖摔下去，居然有护法把我托起来，这样很不错啊！”结果韦陀护法就说了：“刚才你一念之间的骄慢心，我十劫都不给你护法了。”呃，这就是连菩萨都不帮忙了，那就没办法了。

后来，中峰禅师继续在那个悬崖边上修，心里想着连救自己的人都没有了，继续给自己压力……结果，他又掉下去了。可是又被托起来了：“谁呀？”“护法韦陀！”“呃，刚才你不是说十劫都不护我修法了吗？”护法就说了：“你刚才念惭愧心，过十劫已多矣。”

那么，中峰在哪里呢？中峰就是现在的浙江天目山，大概是因为天目山那里有一个中峰吧。天目山那里除了中峰明本禅师，还有一位高峰原妙禅师，好像他们两位前后所差的时间不长。天目山我大二的时候去过一次，那时候，禅源寺就一个出家人，没怎么恢复。天目山和牛头禅、三论宗有点关系的，后来慢慢融化在禅宗的系统中了……

什么时候可以再去天目山看看，现在的庙应该已经很大了吧。

《六门教授习定论》031（四）

“问：以何因缘右胁而卧？答：与狮子王法相似故。”这里的“狮子王”，意思就是指狮王，像狮子王那样右侧卧。

但是我觉得这个“狮子王”就是指佛。我曾经很无聊地查了一下狮子睡觉的状况，结果发现狮子是什么睡相都有的，并不是只有“右胁而卧”。它除了不是仰天睡的以外，几乎哪种睡相都有，甚至挂在树上睡的也有。所以说，这个“狮子王”应该就是指佛，佛被称为大狮王，是这样“右胁而卧”睡觉的。（你看，狮子们的姿势很自由、奔放嘛）你们自己睡的时候可以试试。我自己是这样的：如果右侧而卧，刚开始的时候会比较不容易睡着，很惊醒，有点睡不进去，但是睡着了以后，吉祥的状态会比较多。二零零三年非典的时候，有两个广州来的导游，到了黄山以后就下不去了，他们本来就是从广州来的，又是导游，根本就回不去了，只能在我们山上住着。大家一起聊天的时候就说，学佛能不能有些什么感应之类。我就让他们试试看，右侧而卧，应该是一个礼拜左右，就会有吉祥的梦。

狮子卧（右侧卧）入睡的时候，你要修光明想，不一定要想其他法光明之类的，你就想菩萨，比如想文殊菩萨、观音菩萨等等，这样右胁而卧地睡觉，应该是很就会有吉祥的梦。结果没过几天，他们就说果真有吉祥的梦，真好。

《六门教授习定论》讲记 032（上）

“惺寤瑜伽”之后是“正知而住”。

“云何名为正知而住？谓如有一，若往、若还正知而住，”往和还的时候正知而住，“若睹、若瞻正知而住，”看东西的时候正知而住，“若屈、若伸正知而住，持僧伽胝及以衣钵正知而住，若食、若饮、若啖、若尝正知而住，若行、若住、若坐、若卧正知而住，于惺寤时正知而住，若语、若默正知而住，解劳睡时正知而住。”衣食住行、行住坐卧都要正念而住——观察自己的身心，甚至说，乃至为了解除疲劳而睡觉的时候，也要正知而住——睡觉也要做得主！

禅宗有一个公案：高峰元妙禅师那时还是个“小学僧”，修行已有了些“眉目”。有一次，师父问他：“醒时还做得主吗？”

高峰元妙禅师回答：“做得主！”

师父又问：“梦中还做得主吗？”

回答：“做得主！”

师父又问：“无梦无想时主人公何在？”

回答：“……”

于是几年便参这一个话头，终于一日枕头落地，恍然大悟！

这个公案有一大堆玄之又玄的解读，今天我来给大家聊聊：

其实，这问的是禅修的境界；醒时若能正念正知时时观照，禅修功夫已经相当不错！睡时正念正知不失，禅修力量可谓超级强大！那在醒梦中间的昏迷、闷绝位能不能保持正念正知呢？这个就相当难了！如果能做到，加上一些修行技巧，解脱便不远了！（别理那些文盲胡扯的什么解释：“真我在哪里？参！”那些纯粹是糊涂虫们的瞎掰！）

说的正是这段：随时随地“正知而住”！

《六门教授习定论》32（中）

那么，到底什么叫“正知而住”呢？这就和南传的说法有点像了，就是在做什么的时候你都知道。

这里的“往”是什么意思呢？“所言往者，谓如有一，往诣聚落，往聚落间；”就是去城市。“往诣家属，往家属间；”就是去到谁家。“往诣道场，往道场间。”就是到什么地方去的时候，你都能够知道。

“还”，回来也是一样，从那个地方回来的时候，都是正知的。这后面的就不讲了。

“睹”是什么呢？“所言睹者，”看什么呢？“谓于如前所列诸事，”就是前面所讲的这些事情，“若往、若还，先无觉慧、先无功用、先无欲乐，于其中间眼见众色，是名为睹。”看到这些东西，都是无功用的，也就是没有事先准备好去看的，无意当中看到的。

而如果是有意呢？“所言瞻者，谓于如前所列诸事，若往、若还，觉慧为先、功用为先、欲乐为先，眼见众色……是名为瞻。”这里是有功用的、有意的，就叫“瞻”。“瞻”和“睹”这两个是有区别的，就是无意当中的看和有意当中的看，这时，你都要知道，要保持正念正知。

“若于屈伸所有自相，能正了知……”这个就是，对于你自己的姿势，每一刹那都能够关注得到。这个“正知”到底是什么呢？我们可以举个例子。比如说，今天我们讲课的时候，讲到一半才发现直播断了，而我们是半个小时以后才知道的。如果是正知呢，就是我们在讲的时候，或者你在做事情的同时，随时都在关注着它断没断，这个随时关注它断没断，心的一部分一直在监督着事件的进程——这就叫“正知”。

《六门教授习定论》032（三）

唯识所讲的“自证分”就有点这个意思，就是它在观察你自己，而不是向外观察。通常我们的心都是观察一个境的，自证分所观察的境不是外境，而是什么呢？自证分观察的这个境就是它自己的心，所以叫“自证识”。当然，中观的角度看来，唯识说的“自证分”其实就是“正念”。唯识则认为自证分有实体。

那么这个“正知”也是一样的，“正知”是观察自己的，就有点像“自证分”在观察“见分”一样。大家能明白吗？简单地说，就是我们把自己的心的一部分放在那里，当作“纪委”一样，用来观察自己的（心）行为。如果我们没有做错事的时候，这个“正知”就跟不存在一样。比如我们数息等等都非常正确的话，这个“正知”就只管观察就可以了。而一旦做错的时候，这个“正知”就要来纠正，生起其他心所，就会起作用。所以要有一部分的心放在边上来观察自己的心，“正知”就是属于心的一部分的，有点像“纪委”的作用——检视、观察，一旦有事，和其他部门一起合作来纠正错误。

我们讲到修禅定的时候，一直有一个比方，它就好像是一只猫坐在洞口等老鼠一样，候着、观察。我们学习过了，观察自己的心，起来，也就知道“这个心是善的”，应该是怎样对待，“这个心是恶的”，应该是怎样对治，“这个是烦恼法”，“这个是对治法”……这些都需要“正知”。这些对治法之前，首先要有这个“正知”——“纪委”永远在那里。所以说，屈伸俯仰的时候也都是需要了知的。类似修“念住”。

包括衣钵这些，也要“正知”。就是拿起哪件衣服的时候，要知道这是哪件衣服。比如穿衣服的时候，应该是穿七衣的，结果你穿了一件九衣，或者穿了二十五条衣，你但是没觉得穿错了，就是没有“正知”，那你穿衣服的时候就不清楚。但凡你拿错东西做错事，都首先没有一个“正知而住”。

《六门教授习定论》032（四）

正知而住，这有点像禅宗里的说法，无论你做什么事情，都要对所做的事情非常清楚。比如禅宗里说“念念皆禅”，做哪件事情的时候心都不能离开，在这个背景之下才能谈禅宗的功夫，这都还是禅定的基础。

有一位已经对外开演禅法的年轻禅师，有一次，他去另一位大师处拜访。临告别时，大师问年轻的禅师：“请问您刚才进门时，伞是放在左手边还是右手边？”年轻的禅师被问愣住了，他完全记不起刚才的这一幕，这意味着，他没有能够时时照顾自己的身心……于是他遣散弟子，继续在大师门下学习，直到他能够做到，随时随地，“念念皆禅”——正念正知。

禅宗说，修行是什么？修行就是穿衣吃饭！吃饭、穿衣是一样的，不是什么“食不知味”啊等等，吃什么都是老老实实在地吃——吃饭就是吃饭，做事就是做事。

一般人则是：吃饭的时候想工作，工作的时候想娱乐，娱乐的时候想饭局……总没做在点上。

正知而住：去到谁家，也要知道。我们应该知道有些地方和尚是不能去的，是吧？坐也知道坐，站也知道站。

睡觉的因缘，我们来讲一讲吧。“又于热分极炎暑时，勇猛策励，发勤精进，随作一种所应作事。”在天比较热的时候，你还在做事情，然后呢，“劳倦因缘，遂于非时发起昏睡。”凡是不在夜间中分的时候，都不是睡觉的时候。本来呢，非时是不允许睡觉的，但是天比较热，也是一种特殊的情况。可以休息一下。

“为此义故，”这个时候呢，“暂应寢息……”是可以睡一会儿的。其实在戒律里面你们也可以看到，和尚其实下午睡觉的也有，就在经典里面，在戒律里面是有的。你们应该可能看到和尚有在房间里睡午觉的。

《六门教授习定论》讲记 033（上）

《六门教授习定论》之前讲到了“住资粮”，在《瑜伽师地论》当中资粮的内容会讲得比较多，而且在不同的地方都讲，在种性地、修所成地以及后面的瑜伽地都有讲，前面的《本地分》有讲，后面的《抉择分》也有。

那么，我们也讨论到了，好像资粮的这一部分内容，和有些《阿含经》是非常对应的。而下面的这一段又会有一些内容对应得很接近，所以我们真的有点怀疑，《六门教授习定论》会不会又是一部《阿含经》的本母，好像真的很有可能。

“住资粮”这里面讲的资粮是指戒，又说戒净有四种因：“善护诸根”、“饮食知量”、“惜寢瑜伽”、“于四威仪中正念而住”。“四威仪”就是行住坐卧。这段内容上次已经讲完了，然后我们还讲了《瑜伽师地论》的第二十四卷，大家可以作为参考。那么，在《瑜伽师地论》不同的卷中，开合稍有不同，有说三种资粮、十一种资粮、十四种资粮等等都有。我们又发现了，这个开合的不同呢，是由于所依据的经典不同而造成的。

“于住勤修习”的后面就是“三圆满”。其中，“师资圆满”在《瑜伽师地论》里面也有，在《庄严经论》里也有，这个我们就不讲了。我们平时比较熟悉的是十种资粮嘛，而这里的“师资圆满”讲了五种：“此中初颂说师资圆满，意显其人善教圆满、证悟圆满、善语圆满、无染心圆满、相续说法加行圆满。此显教授师众德圆满。”那么，也有讲八种、六种，或者二种的，我们就不再对照了。大家可以去看《瑜伽师地论》、《显扬圣教论》和《庄严经论》，里面都有对师资的讲法。

“颂曰：多闻及见谛，”就是见真了，就是我们一直背诵的那个“见谛见真”。“善说有慈悲，常生欢喜心，此人堪教定。”这就是师资圆满的。“尽其所有事，如所有而说，”，这就是“尽所有”和“如所有”，后期一般比较多见“尽所有智”、“如所有智”，和这个稍微有点接近。“善解所知境，斯名善教人。由闻生意言，说为寂灭因，名寂因作意，是谓善圆满。”

这一段和玄奘法师的翻译是不一样的。吕澂先生认为两种翻译都是正确的，他说藏文当中也是翻译成“如理作意”的。实际上这两种翻译是有它们背后的理论的原因，就是各有各的理论依据，从理论的角度来看，两种翻译都是正确的。而义净法师的翻译，在此背后有更深一层的考虑。从梵文本身的解读来说，“如理作意”可能更接近一点，但是从背后的义理来考虑的话，“寂因作意”可能更精确一些。

《六门教授习定论》033（下）

“释曰：圆满有三：一、师资圆满。二、所缘圆满。三、作意圆满。此中初颂说师资圆满，”所以一开始讲的就是“师资圆满”，也就是作为师父应该具备哪些条件。“意显其人善教圆满、证悟圆满”，善于教学，“多闻”这一点就是指他善于教学。这里的“善教圆满”就是又给了一个新的名词，他们就是很喜欢给名词嘛。

“多闻”是什么意思呢？“多闻”的意思就是，不是他自己发明的，是学来的。相当于我们现在说，他是有传承的，是听来的，不是他自己发明的。我们现在的学术界是要求你要有自己的新观点，然后再发表论文。也有人在说：“你们怎么讲来讲去都是别人讲过的东西呢？”——我们这不是发明创造，不讲新东西，我创个教你敢学吗？

其实我们讲过好多次了，在《阿含经》当中不断地提到“多闻圣弟子”的名称。这个“多闻圣弟子”的“多闻”呢，真的不能仅仅理解为多多地听闻。一般我们会讲“闻”是听闻，而这个“多闻圣弟子”的意思其实也包括修行的，是有修行的内容在里面的。从文字上来说，“多闻”好像仅仅是指听得多，实际上从《阿含经》整个的背景来说，这个“多闻”是包含了修行的内容在里面的。“多闻圣弟子”是指他学得多、听得多，就可以进行教学，他是有传承的，而且他的传承是精确的，那么他的教学也会比较好。

然后是“见谛”，就是“见真”、见真理、证空性。善知识的十种德相里面有讲见真，就是证悟空性。当然，在佛教后期说是指通达空性、了解空性，或者说通达四部宗派当中任意一宗的空义也可以。那么，最好是证悟空性的。

这里的“见谛”就是如闻而证，根据他所听闻学习来的内容而证悟胜义谛。不过，不知道这个“证悟”在梵文当中的原词是什么，好像缺了对梵文的精通说起来有点心虚啊！在藏文当中“证悟”就差不多也可以解释为通达的。

《六门教授习定论》讲记 034（上）

第三个是“善语圆满”，就是颂文中的“善说”，善于表达嘛。如果是“茶壶里煮饺子”，倒不出来，这样也不行啊，你就没办法拜他为师了嘛！所以要善于表达。那么，吕澂先生说是“教学不倦”，意思应该是他善于表达，就可以教学别人嘛。如果现在让我们去土耳其教学，那肯定是不善于表达的嘛。

第四个是颂文当中的“有慈悲”，就是解释里面说的“无染心圆满”（又重新给了一个新名词）。当然，这里的“无染心”并不是说只有阿罗汉才能做老师，你不能说这个时候老师必须完全没有烦恼了，只是给了这个名词，因为他具足了慈悲，能够帮助你。或者说，他不是怀有染心地来帮助你，不是带着烦恼或者有什么染污的目的性的。

最后第五个“相续说法加行圆满”，对应颂文中的“常生欢喜心”。这个“相续”，应该不能理解为心。这是说他在讲经的时候，是很愿意讲的，如果我们讲善知识的十种德相，就是“离厌”、“不疲倦”、“利益一切众生不疲厌”这样的。他是很愿意讲，所以一直讲。他在讲经当中获得的快乐已经成为他自己愿意获得的资具，对他来讲说是很愿意得到的东西，所以这里就说“相续说法加行圆满”。对照颂文就是“常生欢喜心”，他对他讲课、教学，是有欢喜的。

“此人堪教定。”具备如上功德的人是能够做老师的。“堪教定”中的这个“定”其实是包括了奢摩他和毗鉢舍那，也是包括了“尽其所有事，如所有而说”，都是包括的。“此人堪教定。”这样的人堪能教学。

下面“尽其所有事，如所有而说”是在讲什么呢？“所缘圆满”。如果我们单单看“尽所有”和“如所有”，可以简单地把“尽所有”理解为尽其所有，是全部的“有”，而“如所有”是指“空”这方面的。但这里是比较泛泛地来讲的，“说第二颂，尽所有事，如事而说……故名所缘圆满。”讲的是什么呢？“尽所有事，如事而说。”所有的东西是什么样的，他就按照它的内容、按照它的道理而讲。“尽所有”是一切，“尽”是到了所有的一切事物的边际，在这个边际里面“尽所有”。“如事而说”，“如”就有点好像真如，按照它的样子这么去讲。

《六门教授习定论》033（中）

“善所知境，名为善说。”对于所知境他能够善巧。昨天有人来问我：“善巧”这个词应该怎么理解？一定要把它翻译成白话还真不是很容易。善巧就是，很擅长、很巧便、很有技巧地去解决问题，这种性质叫善巧。很有方便地、很有智慧地、

很能够适应大家理解程度地，这样的方式叫善巧。“善所知境，名为善说。”对于所知境了解的情况下，按照所有的事物或者任一事物本来的事实去进行表达。

“此明师资能说诸事穷尽无吝，故名所缘圆满。”如果按照这个标准来说老师的话，好像只有佛才能做到这样，这个要求好像有点高啊。这个应该是目标，不是标准。前面第一个是“师资圆满”，这里第二个是“所缘圆满”，就是老师在讲什么内容，讲的就是“尽所有事，如事而说”。

“由闻生意言，说为寂灭因，名寂因作意，是谓善圆满。”吕澂先生在这里讲到，这个词在梵语当中确实可以有两种理解，而比较正式的理解，包括在藏文的翻译和玄奘法师的翻译都是理解为“如理作意”的，这个也是比较合适的。

那么，义净法师在这里为什么要翻译成“寂因作意”呢？为什么要翻译成“寂灭因”的作意呢？其实好像在这个词语当中，“因”的意思是可以有的，但是“寂灭”的意思未必很清晰，当然“寂灭”的背景倒是可以有。我们在讲《瑜伽师地论》的时候讲到“涅槃为上首”。那么，“涅槃为上首”和“寂因作意”是可以很圆满地对应起来的。

同时，可能还存在一个理路上的问题。如果是“如理作意”的话，是可以理解为他作意的对象、他观察的对象是如理的，好像在心外有一个“理”。而“寂因作意”的话，可以直接理解为并不是在心外另外有一个“理”，这样就和唯识派的理论更好地契合，所以义净法师就把这个梵文翻译为现在这里的“寂因作意”。

接下去第三个是“作意圆满”。“此显以闻为因所起意言，”就是你通过听闻而得到的这些意言，“能与圣道涅槃为正因故，”对于圣道涅槃而言，它是“正因”或者说“涅槃为上首”。那么，从这一段来看，世亲论师是很明显地把它解释为以涅槃为正因的，所以吕澂先生也讲义净法师的翻译确实有世亲论师本身的意思在里面，把这个作意理解为“因”也是有道理的。

“缘此意言，所有作意皆得圆满。此中因言，显闻即是意言之因。”梵文的问题我们就不讲了，交给其他的人去讲吧。我们来看看吕澂先生的说法，他说义净法师在印度留学的时间比玄奘法师还要多两年，他的梵文应该是不错的，他这样翻译肯定是有一定原因的。

“如理作意”本身也没错，那为什么要翻译成“寂因作意”呢？首先，从这里的文字上来说，在义净法师翻译的释文当中，已经很明显地看到世亲论师有涅槃的意思了，就是“涅槃为正因”，所以可以翻译为“寂因”。另外一个原因，“如理”这个词在梵文中的字根本来就是有歧义的，有两个意思：一个是结合的意思，比如说瑜伽就是相应的意思，另外是从它而生的意思。“如理作意”的翻译，就是从结合这个意思来讲的，“寂因作意”的翻译则是按照从生这个角度来讲的，它是寂灭的因嘛。

因为《瑜伽师地论》里面讲“涅槃为上首”，再加上这里的释文中也说“与圣道涅槃为正因”，所以义净论师就翻译成“寂因作意”。并不是说“如理作意”是不正确的，而“寂因作意”是正确的。吕澂先生说也不见得是这样的，本来就可以解释为“如理作意”，而且藏文也是这样翻译的。

《六门教授习定论》讲记 035（上）

“言寂灭者，即是涅槃及以道谛，自体寂灭及能趣灭故。”这个“寂灭”就是涅槃（灭谛）和道谛，“自体寂灭”指的是涅槃，就是灭谛，“能趣灭”指的是道谛。“总言之，”总的来讲，“寂因作意者，明此作意缘寂灭因。”这个作意是缘涅槃和道谛的因，称为叫“寂因作意”。

“何谓所缘？了法无性，”明白诸法的无自性。其实这里说“法无”比较好，因为单纯说诸法无自性的话，唯识派恐怕要不同意了。“如是缘时，即是其因，亦是寂灭。”这样的说法，就有点接近于中观派清辩论师的观点了。现在你这样去观察的时候，这个因——就是这个作意，它也可以说是寂灭，是指随顺寂灭。这个作意，它本身不是寂灭，它是寂灭的因嘛。这里说它也是寂灭，意思就是随顺寂灭。

“故此作意名为寂因，”这个作意就叫做“寂因”，“是一体释。”“一体释”的意思就是构成一个词前面和后面这两个部分是一样的意思。比如说，“黑暗”，“黑”和“暗”是一样的意思。“寂因作意”是“一体释”的意思就是，这个“作意”就是“寂因”。

“又，缘此作意亦名寂因，此别句释。”这个别句释的意思应该是说“寂灭因”的“作意”。前面这个“一体释”是指“寂因”就是“作意”，“作意”也就是“寂因”，有点像并列词组。而这里的“别句释”意思是“寂灭因”的“作意”，有点像偏正词组。

这里，义净法师又用了和玄奘法师不同的翻译名词“一体释”、“别句释”。这里，“一体释”就是玄奘法师翻译的“持业释”，“别句释”就是玄奘法师翻译的“依主释”。“持业释”和“依主释”（或者“一体释”和“别句释”）是梵文复合词的构词法——两个或者几个单词构成一个组合的单词，这在汉语里只能表现为词组的形式了。

“持业释”或着“一体释”，是指词语的前后（用两个词来说）两个部分说的是一个事情，所以说义净法师翻译成“一体释”，比如汉语说“光明”，“光”、“明”，是一体，所以“光明”这个词，可以是“一体释”。“明亮”也是一体释，“夹克衫”也是。在这里，“寂因作意”，“作意”就是“寂因”——此作意即因位的寂灭，“作意”和“寂因”是同一样东西，所以义净法师翻译为“一体释”。玄奘翻译成“持业释”，又叫“同依释”，这里比较而言更接近于“同依释”——一个词

的两个部分都指向“同”一个“依”，所以叫“同依释”。（如果按“持业释”来讲，要再进一步——两个部分，一个体一个用，所以叫“持业释”。寂因作意，“作意”为体，“寂因”为用，叫“持业释”。但这里这个意思不明显。还是用“一体释”、“同依释”比较正确。）一体释，略相当于我们中文语法里的“并列词组”。

“别句释”，“依主释”，指两个词构成的一个复合词、词组中，一个比较重要，义净法师做“别句释”的意思是：这一个“句”（词组）里的两个词的含义有“别”，所以叫“别句释”；玄奘法师的意思是：这两个词在一个词组里有主次之分、有主从关系，所以叫“依主释”。例，如“仔细安排”、“美好愿景”。“寂因作意”的第二个解释就是这样，寂因的作意（吕澄先生的意思是“作意之寂因”）——这大概类似今天中文语法里的“偏正词组”。

“寂因作意”这个单词，做“一体释”的解释和“别句释”的解释都可以。

《六门教授习定论》035（中）

后面的“准如是释”里面讲，“寂因作意”是比较精确的翻译，而“如理作意”是有点问题。现在看起来也未见得啦。

“颂曰：”接下去要讲的就是“有依”。我们一般比较常用的是讲“四禅八定”或者“九次第定”等等，那么，还有一种说法是指“有寻有伺”、“无寻唯伺”和“无寻无伺”这三种。“有寻有伺”是指初禅，“无寻无伺”是指二禅以上，“无寻唯伺”就是初禅和二禅的中间定。

“谓寻求意言，此后应细察，意言无即定，静虑相有三。”这个“三”指的就是刚才讲的寻伺的三种了。“无异缘无相，”就是无相。“心缘字而住，”这个缘的应该也是意言。“此是心寂处，说名奢摩他。观彼种种境，名毗钵舍那。”第一段是讲的奢摩他，第二段讲的是毗钵舍那。“复是一瑜伽，名一二分定。”在一个定里面，它有些什么呢？有些是具备止的，有些是单独具备观的，而有些是止和观都具备的，所以说“名一二分定”。

这个说法好像和格鲁派的说法有点不一样，可以研究研究。按照本论的说法，“一瑜伽”当中可以有单独的奢摩他，也可以有单独的毗钵舍那，然后奢摩他和毗钵舍那同时起的也可以。如果按照格鲁派宗喀巴大师的说法，一得到毗钵舍那的时候，就同时获得了“止观双运”。所以这个时候就是“止观双运”，好像单独得到毗钵舍那的情况就没有了。《广论》里面说，得毗婆舍那的时候就是得“止观双运”的时候。而在本论当中是说，单独的毗钵舍那是可以有的。

“粗重障见障，应知二种定，”在《六门教授习定论》当中是很明确地把定分为两类的：一类是奢摩他；一类是毗钵舍那。那么，奢摩他主要针对的是“粗重障”，毗钵舍那主要针对的是“见障”。

修禅定最初获得奢摩他时的时候，按照格鲁派的习惯讲法，是要在心一境性的背景之下，还要获得身心轻安才可以。两个小时或者四个小时以上的心一境性——等持，然后还要获得轻安。而身心轻安的反面正好就是“粗重”。一般来说，“粗重”就是烦恼的异名，而在这里，“粗重”就是指轻安所对治的那一类。所以“粗重障”是轻安所解决的问题，也就是奢摩他所解决的问题。

《六门教授习定论》035（下）

这里的这个“粗重”大家要小心点，它不能解释为烦恼。如果把“粗重”单单解释为烦恼的话，那就变成定可以断烦恼了，就不对了。所以，唯识派所讲的异名，有时候倒还真不能简单地理解为异名。虽然大部分情况下，“粗重”都可以理解为就是烦恼，但在这里，它是指身心轻安所对治的那一类。

“见障”是通过毗钵舍那去解决见谛的问题。这个主要是针对佛教内道所讲的吧？（如果你是修世间禅定的话，能不能称为“见”呢？）

“能为此对治，”两种定——奢摩他和毗钵舍那，分别对应的是“粗重障”和“见障”的对治。“作长善方便。”这就是长养善法的方便。

佛教是从印度传播过来的，如果学好梵文的话，肯定会很轻松，或者说是很有帮助。因为很多义理的抉择，都要回到梵文当中去找根据，这个是很有趣的现象。可能我们中国人多数不会这么做，也有可能吧。中国人对于义理不是很精确，没把这个太当回事。

比如说，在讲一件事情的时候，一个宗派有某个说法，其他宗派不同意，就要找出不同说法的依据来。我们可能不会那么明显地看出来，举个“十八界”的例子来说。我们讲“界”有因的意思，也有种类的意思，在《俱舍论》里面就讲有种类的意思。如果你从“种类”的角度来说，十八界可以分为过去、现在、未来，一切法都可以分成三世，那就没问题。

但是，在其他的宗派里面，他们是不承认三世实有的，不承认过去、现在、未来是实有的。那么，他们也要解释这个“界”，就要在梵文当中找其他的意思，然后就发现“界”还有“能持”的意思。于是，他们就说这个“界”的意思是“能持”。未来的法还没有生起，就没有“能持”的意思。所以，他们也可以成立“十八界”，但是这个“十八界”只包括过去和现在，就不承认未来了。也就是说，其他人在反对你的观点的时候，必须要在梵文的原意当中，另外找出一个解释来。

《六门教授习定论》讲记 036（上）

前面所说的“寂因作意”和“如理作意”也是一样，一个是按照相应的意思去解释，一个是按照“从……生”的意思去解释。义净法师翻译为“寂因作意”的背景是，世亲论师的解释里已经很明确地讲到了，“能与圣道涅槃为正因故”，那么，“圣道涅槃”就是“寂”，与“寂”为“正因”，所以就出来“寂因作意”这个翻译。再加上，《瑜伽师地论》当中也很明确地讲到“涅槃为上首”，从这个意思出发去寻找，就找出来“从……生”的意思，于是“因”这个意思也就出来了，所以顺理成章地翻译为“寂因作意”。

如果让汉人去发挥义理是没有办法的，他的发挥被懂梵文的人一看，梵文里面根本没有这个意思，所以非梵语的佛教先天有点郁闷啊。如果学过梵文，你就可以自己说了算。学得好的话，就要学八年……好处自然多多，而且佛教里面常表现为有智慧的人才需要学的时间更长，比如成佛需要三大阿僧祇劫，而成罗汉的话，最快三世就可以成功了。释迦牟尼佛的上首弟子舍利弗是智慧第一，但是他花了半个月才证得俱解脱阿罗汉，比他原先的弟子们都慢（他带来的弟子们当天就证罗汉了；目犍连7天。）。

我们回到原文，看下面的解释。“释曰：次明有依诸修定者，”下面讲修定。前面已经讲过，这里的修定是依照寻伺来讲的，分为有寻有伺、无寻唯伺和无寻无伺。那么，“寻”、“伺”是什么意思呢？思慧一分为体，浅深推度为性。其实在不同的经典当中，寻伺的定义是稍微有点不一样的。思慧一分为体，就是指《百法》里面讲的思心所和慧心所，寻、伺的里面有思的一部分，也有慧的一部分。深浅推度为性，寻是浅推度，伺是深推度，就是说寻伺本身是没有自体的。

大家如果学过《百法》应该知道，寻、伺首先是不定心所，不定的意思就是可以是善的，也可以是不善的。还有一点，寻、伺是没有体的，就是无体。无体的意思是什么呢？就是寻、伺本身不是一个你可以找得到具体实有的东西，并不能找到什么东西是寻，什么东西是伺。这个怎么讲呢？用有部的世俗谛和胜义谛来讲，寻、伺相当于是世俗谛的，你找不到有一个东西是寻，或者是伺。

《六门教授习定论》036（二）

（2017.11.13.）

那么，到底什么是寻、伺呢？它是由思和慧组成的。思是什么呢？思是造作。慧是什么呢？慧是分别。在这思和慧的当中，寻伺又生起了。如果按照南传的讲法，寻是生起伺的。前两天我看见网上有这个讲法，也不知道是不是南传的通说。如果寻是生起伺的，那无寻唯伺定怎么解释呢？就是生起伺了以后，寻就没有了？他可能也可以这样讲吧。

同时呢，寻是浅推度，也可以说分别得比较粗。在《瑜伽师地论》里讲寻是浅推度，按照我们自己再解释就是粗显。思和慧——造作和分别，都是比较粗显的、比较粗大的，就叫作浅推度，或者也可以说粗推度——这就是寻。伺呢，是深推度，实际上就是细推度，分别得更加微细。这就是寻和伺。顾老是怎么样讲的呢？他说寻伺实际上有点接近于我们通常所讲的思、想。当然，我们通常所讲的思、想和佛教里面讲的思心所、想心所是不一样的，但是我们通常讲的这个思、想有点接近于寻、伺。

这个里面我不敢展开讲，一展开的话可能会出现什么问题，如果有机会我还是想要问问，怎么能说二禅以上没有思和慧呢？这个应该不能讲的。那么，我自己另外有一个理解。《瑜伽师地论》里面谈到寻伺的时候，后人里有一种解释是被别人批评的，主要是被窥基大师、遁伦法师（《遁伦记》的作者，到底是叫遁伦法师还是道伦法师，到现在还没有搞清楚）所批评的。这种解释的说法就是，二禅以上并不是没有寻伺——我是比较愿意接受这个观点的，虽然这个观点是被两位大师批评的。我的想法就是，既然二禅以上不能没有思、慧心所，那总得有浅深推度吧？当然，这个问题在于，你如果不学梵文的话，说什么话都没有底气。

那么，这种说法里，又怎么解释初禅、二禅等等是有寻有伺、无寻唯伺和无寻无伺呢？那是以“欲分别”来区分的，就是对欲界的分别。有寻有伺就是，对欲界的粗的、细的分别都有；无寻唯伺就是对欲界的粗的分别已经没有了，细的分别还有；无寻无伺就是对欲界的分别已经全部没有了。这似乎可以说的通。

下面我讲讲我自己的理解，这个不作为正式的说法。二禅主要分别的对象是初禅的东西，他要欣——喜欢二禅的好处，不喜欢初禅的粗苦障，喜欢二禅的静妙离，所以他所能观察的是初禅的东西。那么，初禅则不是，初禅要离的是欲界的东西，观察欲界了以后，他就要对它再生细一点，或者是高一点的推度。所以，二禅的时候是会对初禅进行粗的和细的、浅的和深的推度。

以上是我个人的理解。当然，我说了这种理解，肯定是被老大们批评的。一般的说法就是，二禅以上是完全没有寻伺了，或者是几乎全部都是这么说的，这是通说。我也没有找到第二个能够支持我的地方，支持我的这个说法已经被人毙掉了。所以呢，一般情况下我还是接受大家通说的那种说法。

《六门教授习定论》036（下）

“次明有依诸修定者，必有依托，谓依三定说寻求等。”这个“三定”就是把所有的定分为三类——有寻有伺、无寻唯伺和无寻无伺。有寻有伺就是初禅，无寻唯伺就是初禅和二禅的中间定，无寻无伺就是二禅以上。

上次有人问：“所有的定之间都有一个中间定吗？”是的，所有的定之间都有一个中间定。这里面还有一个问题，我自己以前也碰到过。有些朋友在学《俱舍论》

的时候，就认为所有的中间定都是一回事。这个肯定不是一回事，比如未到地定肯定是有寻有伺的，它也是一个中间定，而初禅和二禅的中间定是无寻唯伺，这两个定就不是一样的。二禅以上的中间定都是无寻无伺的。

这里按寻伺分三就是对定的一种分类。我们可以看到，佛教里有很多是这样情况，在分类的时候，有时候会分得很宽。比如五趣杂居地，就把天、人、地狱、饿鬼、畜生都放在里面，然后色界和无色界又分得很细，色界分十八个或者十七个，无色界分四个等等。

这里也是这个情况，二禅以上全部都放在无寻无伺当中，而初禅和二禅之间的一个中间定却单独拿出来叫无寻唯伺，然后再是有寻有伺。这是对定的一种分类方法。这样的分类可以把所有的定都包括在里面，当然没有问题。

颂文当中“谓寻求意言”，它的意思就是说有寻，既然有寻就肯定有伺，所以它的意思就是有寻有伺。第二个“此后应细察”是无寻唯伺，在无寻当中你可能是有伺，也可能是无伺。但是如果有寻的话，它就一定是有伺的，所以在解释中说：“言寻求者，显是有寻，既言有寻，准知有伺。”既然讲了寻求，就一定是有伺，就是有寻有伺定。

只能说，初禅的背景就是这样的，就是有粗的推度，就一定有细的推度。这个其实是从反面来讲的，有粗细推度的时候，就叫有寻有伺，在唯独有细的推度的时候，他肯定在前面有粗的推度，但是到后面他就变成只有细的推度了。那么，禅定在更进一程的时候呢，连细的推度也没有了。

《六门教授习定论》讲记 037（上）

“谓寻求意言，此后应细察。”这个“细察”就是无寻唯伺，相当于寻求更细察的，那就是“伺”了。解释里面说：“言细察者，显无寻唯伺。”那么，在有寻有伺定后面就是无寻唯伺定，然后再是“意言无”。“意言无者，欲显无寻无伺。”寻求的意言也没有，或者说不需寻求意言——这个好像多少有点问题，但是就直接理解为这样吧——“意言无”的意思就是无寻无伺。

“寻伺皆以意言为性，”这个要说明的是，早期印度的论典并不像后期的那么精确。在因明出现以后，特别是再后期格鲁派出现以后，佛教的文字都变得越来越精确，文字里面的“故”都有“因为……所以……”辩论的背景。早期论典中的文字，有些就仅仅是一种解释，是一种说法而已，并不是说只能是这样了，并不严格。

“寻伺皆以意言为性，”这样说是因为寻伺都要以意言为背景，你在浅深推度的时候，都需要有之前通过闻思而学来的那些概念进行推理。这些闻思所学来的东西，首先不是你所看到的，是通过一些语言，让你对这些东西有一个大概的认知。

其实，哪怕是自己想出来的、说出来的，也是在用语言来思考的，差不多就是按照语言的概念。比如说我们学习佛法，都是通过“多闻熏习”，从老师那里听来的，然后你就对它产生了一个概念，然后再去分析。例如我要修二禅，其实初禅、二禅是什么情况都不是你自己看到的，都是你从老师那里听闻的，然后再以这个背景去进行思察和更细的思察，所以说“寻伺皆以意言为性”。

这个就不能再细究了，如果再微细一点的话，往上的禅定应该也有“思”和“慧”，那“意言”是不是没有了呢？慧心所如果要分别话，那肯定还是要有“意言”的嘛，你不能说它全部叫“意言无”吧？在这里仅仅是用“意言无”来代表无寻无伺。你不能说在二禅以上就不再分别你以前所学的概念等等，如果连这个分别也没有的话，三禅怎么修啊？所以在这里的“意言无”就理解为指向无寻无伺就可以了，不再多展开了。

《六门教授习定论》037（中）

还是这么说，早期的唯识派或者说陈那论师以前的唯识派，文字是没有那么精确的，也没有要求那么精确，后期唯识或者陈那、法称以后的佛教，包括传到西藏以后的佛教，就要求更精确，慢慢就有点复杂了。当然，很多定义的脉络还是可寻的。在回应论敌的时候也是这样，比如他有多方问难的时候，也会出现一些情况，就是那些文字是不是针对随应破的。按照这个问难来的时候，就这样挡回去了，但是如果你把这个问难挡回去的这些文字，再去之前的其他文字进行对照，有时候可能还是会出现问题的。所以后来的定义就越来越复杂了。

这是什么问题呢？还是印度的一个习惯，可能了解印度的这个习惯，就可以对此有所理解。印度佛教在写阿毗达磨的时候，是针对自己内部的，实际情况就是，大家都学习完成某个内容以后，就把它分析得很细，外人来挑战你这个寺院，来找你们辩论的时候，你就可以挡回去。那么，阿毗达磨里面就有这些很细很细的内容，别人是怎么问难的，你只要把他挡回去就可以了，并没有很精确的要求。就当时来说，并不要求在挡回去以后，还得和之前的其他内容完全吻合起来。

当时的情况就是，一旦佛教写出来什么东西，外道也会来学习的，就像佛教也会去学习外道的东西一样。一旦外道学习了，他就会向你提出问难、辩论，那你一定要挡得回去，要有对应的说法。比如说，类似于刚才的“寂因作意”，你要说得出来为什么可以有两个不一样的解释：“我现在是从‘从生’的意思来解释这个字的，和你理解的‘相应’的意思不一样……”你只要能够挡得回去就可以了。否则别人提出来问题，你不能挡回去，那你当场就输掉了。有时候这种回答、回复只是一个技巧，或者是一个答案让你先背出来，总之能应付挑战就好了，但是，你永远教不会所有的徒弟在所有的情况下都能解决问题。后来，就出现了一个最好的办法——学习逻辑，令他懂得知识背后的原则……

《六门教授习定论》037（下）

“说无异缘等，”这是指第二颂中的“无异缘无相”。这里的“异”是差别、差异的意思。“此明无差异义。但缘其字而心得住，”这个“但缘其字”到底是不是前面所讲的“意言”这个概念呢？是不是指你所学习的这些文字啊、思想啊等等内容呢？“但缘其字而心得住，”这里好像也没有特别地展开解释。那么，这个“字”，暂时先理解为文字、字母吧。

“但缘其字而心得住，名无异缘，”意思是说，不是缘一个。比如，当你修禅定的时候，你不是用眼睛去看一个东西，而获得禅定的。你要获得禅定的背景实际上是意识所缘的对象，而这个意识所缘的对象是你学习来的，是你听闻来的，是多闻熏习来的。

“但缘其字而心得住，名无异缘，亦名无相。”这里的“无相”就是“无异缘”，意思是不缘其他的——耳朵不去往外听，眼睛不去往外看，心不往外流散，开始收回来，这个叫“无相”。“但缘其字，于观义相所有作意非彼相故（不起其意言境，起推求义理法相之作意分别故）。”（不需要概念，也能推求于法相，是这个意思吗？不知道这个“不”字是不是要管到后面呢？如果寻求推理的话，那怎么是奢摩他呢？这里的文字还需要研究一下，先放一放吧。）

“此住名奢摩他。”这样的“无异缘”，这样的“无相”，就叫“奢摩他”。后面又是一个解释。“‘奢摩’是寂止义，‘他’是处义。”这个“奢摩他”是什么呢？就是寂止处。好像以前都不这么翻译吧？而义净法师的翻译就是这样。吕澂先生说这个翻译是完全正确的，也可以这样说，“奢摩他”的意思就是寂止处。

《六门教授习定论》讲记 038（上）

“非独奢摩得尽于事，谓据其心寂止之处，心得凝住，依止于定，此定即是凝心住处，故名奢摩他。异此便无。”它的意思就是：不是单单“奢摩”（寂止）就能解决问题了——“非独奢摩得尽于事”。“奢摩他”，一般我们讲它就是“止”，而这里又发挥了，说单单“奢摩”还不够。“谓据其心寂止之处”，就是他的心“寂止”的地方，而在这个地方“心得凝住，依止于定，此定即是凝心住处，故名奢摩他。异此便无。”最后这句话的意思可能是说：不按照这样来解释，就会有其他的问题，或者说，离开了这个“寂止处”，就不是“奢摩他”——可能是这样的意思。按照我们通常所讲，“奢摩他”就是“止”，而这里却说如果单独讲“止”的话是不够的，比我们以前的理解还要再多一层。

“毗钵舍那”也是一样的情况，这里关于“毗钵舍那”又有一个说法。“毗”本身有“异”的意思，也有“微细”的意思，“钵舍那”是观照的意思。通常就可

能会把“毗钵舍那”理解为微细观照的意思，但是如果“毗”是取“异”的意思，就是很多很多的意思，“毗钵舍那”就变成观种种境的意思了。

“次据毗钵舍那法明其‘定’义，说次一颂。”定有两类：一类是“奢摩他”，一类是“毗钵舍那”。所以下面就依据“毗钵舍那”来讲定的意思——“观彼种种境”。“钵舍那”的意思是观，对吧？“毗”的意思是种种，就是“异”嘛。观的是什么呢？是种种境。“观彼种种境”，这里的“彼”有两个意思：一个是能缘，一个是所缘，能缘就是“毗钵舍那”的心，所缘就是“毗钵舍那”的境。

所以《六门教授习定论》里面的“奢摩他”和“毗钵舍那”，都比通常的说法，又有更进一步的解释。通常我们都说“奢摩他”是“止”，“毗钵舍那”是“观”，而在本论就说“奢摩他”是“寂止处”，“毗钵舍那”是“观种种境”，差不多是观察修的意思吧。

《六门教授习定论》038（中）

“谓依多境，”这个“多”的意思就是种种，是“毗钵舍那”的“毗”，“名为众观。”“众”就是毗，“观”就是钵舍那，所以称为众观。也就是说，“毗钵舍那”包含两个部分——心和境，就是“观”和“众”。（“观众”，哈哈……）

“所言‘彼’者，谓与彼二俱相属着。”“彼二”就是“观”和“众”——能观的心和所观的境，和这两个都有关。“即奢摩他及所缘字。”这里的“奢摩他”又变成能观的心了，而“所缘字”就变成了所缘的境。这里不应该用句号，应该用冒号——“谓与彼二俱相属着：即奢摩他及所缘字。”这里“彼”也很有趣，能观的是“寂止处”的心，所以生起的次第也就出来了。“是依奢摩他得毗钵舍那，”因为“毗钵舍那”当中有“奢摩他”的部分。

这样的话，好像后面又有问题了。我们还是先从文字上说下去吧。“依于字处，”依于对向，“所有诸义起诸观故。”依于种种境，而起观察。起观的心呢，是以“奢摩他”为基础而现起来的。

“于寂止处，”这个“寂止处”就是“奢摩他”了。“所有众义依仗于字，”对于所缘的对象，分别它的意义和内容。“谓缘众义，”在“寂止处”缘种种的内容，“而起观察，”这个就是“钵舍那”，“名为众观。”就是“毗钵舍那”。

前面讲的是“奢摩他”，这段在讲“毗钵舍那”，都是用梵文在讲，我们缺了梵文的理解总是麻烦。所以这部论比较重要的原因，就在于它好像比其他的论典讲了更多的内容。

《六门教授习定论》038（下）

“名一二分定者，”这里的解释就变成，在一个瑜伽当中有一分和二分定，就是在禅定当中有一分的和二分的。“或时但有寂处而无众观，”就是有“止”而没有“观”，“或有众观而非寂处，”有时候有“观”而没有“止”。

这个意思和其他的文献是完全可以对应起来的，对吧？在《集论》里面也说：可以先修“奢摩他”，再“毗钵舍那”；也可以先修“毗钵舍那”，而后“奢摩他”；第三种情况就是，既有“奢摩他”，又有“毗钵舍那”，就是“止观双运”嘛。

我们可能从文字上要稍微核对一下，这个和宗喀巴大师所讲的到底有没有矛盾的地方。首先，我们应该要立出一个说法：肯定是没有矛盾的！如果有矛盾的话，肯定是我们自己理解错了，是我们自己不对，哪里出了问题。我记得特别清楚，《广论》里面讲一旦获得“观”的时候，就是获得了“止观双运”，那就是说，没有单独有“观”而没有“止”的时候？要么去问问那些格西们？

本论当中已经把文字进行了改变，“奢摩他”已经不仅仅是指“止”，而是指“寂止处”，“毗钵舍那”也不仅仅是指“观”，而是“众观”或“观众”。

“或时俱有，”或者既有“奢摩他”，也有“毗钵舍那”，“应知即是止观双运。”这个时候就是“止观双运”。

如果有时候论师们提出了一个以我们现在看来是稍微有些特别的观点，你又可以看到他们在文字当中出现了一种新的解释，那就要小心，很有可能这两者之间是有联系的。比如我们前面讲过的十八界的问题，通常我们讲“界”是种类的意思，聚、种族、生门就是蕴界处。突然有人把“界”解释为能持，那你就要小心了，这个能持的背后有没有其他意思呢？你会发现他的意思是不承认三世，只承认过去世和现在世。

“又奢摩他、毗钵舍那有二种障，”或者说“奢摩他”和“毗钵舍那”对治的是二种障，而这二种障呢，又是障碍“奢摩他”和“毗钵舍那”的生起。善法和烦恼法的说法也是一样：善法是什么呢？是对治烦恼法的。烦恼法有什么作用呢？是障碍善法的生起。这里，“奢摩他”和“毗钵舍那”有两种障碍：“谓粗重障及见障，”获得“奢摩他”就必须获得轻安，所对治的也就是粗重。有了粗重这个障碍，轻安也就生不起来了。“应知二定是此对治，如次应配。”这个“二定”是指“奢摩他”和“毗钵舍那”，是粗重障和见障的对治，粗重障和见障是这“二定”生起的障碍，按照如次的次第一个针对一个。

《六门教授习定论》讲记 039（上）

“何故此二名长善方便？”这个就是针对颂文中的“粗重障见障，应知二种定，能为此对治，作长善方便”。其实，看文字的意思就可以懂了。那么，为什么说是“长善方便”呢？后面的回答是：“能长善法之方便故。”长养善法的方便，这个回答也就加了一个“之”字。当然这是我们自己的说法。如果按照梵文大师的说法，很有可能“长善方便”是一个词，要解释这个词，就把它拆开来，变成“长善”的“方便”。

不学梵文就很累啊！因为你在汉文当中是看不出来这是一个词的，只有在那种拼音文字当中才能看得出来，其实英文也是一样的，很长很长的一个单词，然后需要一段一段地拆开来去解释。梵文都是连在一块儿的，一大堆字拼起来的。

“云何令方便法得善清净耶？”接下去就是修禅定的方便的对治，就是通常讲的“止、举、舍”。这个内容在其他地方讲得不多，但这里专门有讲。早期的阿毗达磨当中，“止、举、舍”是讲得比较多的，《俱舍论》当中应该有，《成实论》当中也有，本论当中也有。那么，这个“止、举、舍”是什么意思呢？有点像我们通常讲修禅定的时候，“止”呢，就是把它压下去一点；“举”呢，就是让它兴奋一点；“舍”呢，就是平均，但有时候又会讲这个平均就是禅定，或者可以理解为：如果你已经获得禅定了，它就是禅定，如果你还没有获得禅定，它就是禅定的因。

就是说，在你太沉没的时候，你要让心兴奋一点，而在你太散乱的时候，你又要让它压制一点。在《广论》或者是其他道次第的论典里面讲，在你沉没的时候，应该要想佛的功德，你会觉得佛的功德真是很了不起啊，然后就会兴奋起来嘛。当你过于兴奋的时候，就要想想无常——唉呀，没劲啊！兴奋就降下来了。在《本论》里面怎么说的呢？应该是这样：如果你太沉没呢，你就想想灭谛和道谛——“哎呀，将来的情况是这么好啊！”想想净土大概也差不多。如果你太兴奋的话呢，你就想想苦谛和集谛——“哎呀，好没劲呀！”把它压下来。

《六门教授习定论》039（中）

“颂曰：此清净应知，谓修三种相，”这三种相是什么呢？“寂止策举舍，”就是我们通常讲的“止、举、舍”。“寂止”就相当于压下来一点的意思，这个怎么翻译好呢？就是有点像《广论》里面通常批评的“善缓即是善修”，就是放缓一点，在这个时候这么做是可以的、推荐的。“策举”呢，可以把它翻译成兴奋一点，或者抬起来一点、high一点。“舍”呢，就是平均、平等，也可以说不管它了、放着。如果这个心是很平静的话，那就不要再加功用嘛，再加功用的话它又变兴奋了。“随次第应知。”这就是三种相。

“若心沈恐没，”是“恐沉没”，还是“沉恐没”呢？我们这个版本是不是倒了？应该“若心恐沈没”吧？好像还是“恐沉没”比较好。如果怕这个心沉没，或者沉没的情况已经出现了，或者快要出现了。“于妙事起缘，”就要缘好的“妙事”，

这个“妙事”在这里就直接解释为灭谛和道谛，反正是好一点的事。正面的事情、喜欢的事情，一想，blingbling 地心就“明亮”起来了。

“若掉举生，”这个文字好像也不太对。如果怕掉举会生起，这个怕是指什么情况呢？比如你在寂止的时候，已经很好了，当然你不需要去恐惧这个掉举生。这个怕是指掉举快要起来的时候，你如果修禅定时间长了，这个时候你就会知道：哦，马上要生起掉举了，或者已经生起掉举了。这个时候呢，“厌背令除灭。”厌背什么呢？苦谛和集谛，你就多想想苦谛和集谛。除灭什么呢？除灭“掉举”，掉举的原因就是你想太多了嘛，想家了呀，回忆儿时种种甜蜜呀这些。

“远离于沉掉，”既没有沉也没有掉，也没有快沉和快掉，这个就是“远离于沉掉”。马上要沉了，马上要掉了——也是不行的，就是恐沉和恐掉了嘛。“远离于沉掉”的时候，“其心住于舍，”这个心就平等安住，放在那里不要去扰动它，不要起功用。“无功任运流，”你只要单纯地观察就可以了。“恒修三种相。”这三种相是你在修禅定的时候一直要拿来用的，就是止、举、舍。

“定者修三相，”修禅定的人就修这三种相。“不独偏修一，”不可能单单修一种。如果这句话翻译到藏文当中去，那么“善缓即是善修”的那一类教法就直接有违经教了，到时候只要把这句话拿出来就可以了——“不独偏修一”，不能单独偏修一种嘛。“为遮沈等失，复为净其心。”为了遮止什么呢？遮止沉没和掉举，也是为了让心净下来。

《六门教授习定论》039（三）

接下来就是解释。“释曰：”这个是世亲论师的解释。“为答前问，求净定者修三种相，云何为一？谓止、举、舍。复云何修？随次第应知。”那么，“随其惑障生起之时，”对于粗重、障碍生起的时候，这里应该不是指烦恼障，不能直接把它马上对应为烦恼障。它是指沉没啊、掉举啊，或者是想要有功用性啊，这一类一类的障碍，在这些障碍生起的时候，“应次修习”，应该分别以“止举舍”三相次第地去针对它。

“在于何时，复修何相？且辩策举相。”首先是策举，就是我们讲的兴奋一点。那什么时候用这个策举呢？“若心沈恐没，”或者“若心恐沉没”，你的心沉没或者是快要沉没的时候，或者是你怕它要沉没的时候，这个时候怎么样呢？“若心沉没，可修策举相。”沉没的时候，你发觉它沉没了，或者你发觉它快要沉没了，这个时候就应该让心兴奋一点。“何者是耶？于妙事起缘，令心喜为相。”这个妙事是什么呢？你可以理解为佛菩萨的功德，《广论》里面就讲是佛菩萨的功德，也可以是灭谛和道谛。“于妙事起缘，令心喜为相。”让心高兴一点，稍微兴奋一点，就不沉没了嘛，就是这个背景。那么，不沉没了以后，如果这个时候稍微好一点了，你就不管它了。因为你再过头的话，它又变成太兴奋了，有需要对治了嘛。

“又寂止相者，”什么时候用这个寂止相呢？“若心掉举，或恐掉举，应修寂处。”这里也是一个问题，这个“止”，在这里又用了“寂处”这个词，这个应该不是“寂止处”和前面的“奢摩他”，就是把心压下来一点的意思。“此云何修？”怎么修这个寂止相呢？“厌背令除灭，”观察世间的苦谛和集谛，或者观察无常、苦等等，也都是一样的。“于所缘境，极生厌恶，于自内心，令过止息。”这个“过”就是指掉举的过失——想得太多了，要令它止息。“唉，你想那么多，戏论分别，有什么用呢？也没几年好活了，想想没劲……”这样思维无常，令心止息。

《六门教授习定论》039（四）

“舍相者，”第三种就是舍相，它对应的是你想要有功用性，就是在修止观的时候，心已经调和平静的时候，你还想去做点什么——这个时候就要“舍置”，放弃那种想要有所作为的心，这时候不要去干扰平静的心，无功用转。

你看啊，如果你的心是高昂的话，就把它压下来，但是压下来又不能太过，压到这里平等的地方就可以了，到这个时候，你就别动了。如果心太低沉，你要把它抬上去，抬到恰到好处的时候也就可以了，不能再过头，再过又变兴奋了。如果你找到了它是平等的时候——也不恐掉举、也不恐沉没的时候，你就应该无功用，不要去管它——静静的旁观，不作扰动。

“舍相者，谓离沉掉。”它既没有沉没的背景，也没有掉举的背景。“舍”的本意就是平等，类似秤，不低不昂。

“于何心中，谓心住舍？”在什么样的心当中，你是住于这个舍，住于平等的呢？

“此舍相者，即是无功任运流，”就是前面颂文当中的一句，你不要再想太多了，不要再用太多的功用，应该任运流，让心任运流转，这时候，仅保持正知的心，心的一部分作为观察者，知道、监督禅修的进行就可以了，不要再加过多的干涉。

“恒修三种相。”这三种相就是在修禅定的时候应该要运用的——止相、举相和舍相。这一句好像没有解释。为什么叫“恒修”呢？就是你在修禅定的当中，肯定、也只有这三种方向嘛：要不让心兴奋一点、高举一点；要不就把心抑制一点、放下来一点；要不就静静地观察、不要去打扰它——除此三相之外，也就没有其他的对治了嘛。类似熬羹汤，比如炖银耳：火太大就调小一些；火小了就开大一点；恰到好处就不要管火了，留一份心看着别忘了、烧干了就行……

《六门教授习定论》讲记 040（上）

“如是次第修三相时，诸习定者得清净相。”依靠这止、举、舍三相的合理运用，得到清净的禅定。

“又奢摩他等即是定者，”这个“等”字呢，就是指毗钵舍那。奢摩他和毗钵舍就是定。“于此三相不独修一。”在这些定当中，不是单独只用（止举舍其中的）一种方法来修，这个正好可以批评其他宗派的一些说法（他们只用一种——善缓即是善修）。“何以故？为遮沈等失，复为净其心。”因为对治的对象也有三种——掉举、沉没和有功用性，所以要修的也必须是这三种的对应，“止、举、舍”。

“若但修止，内心沉没，既沉没时，便应策举。”如果单单修止——这个“止”是“止举舍”的“止”，会造成内心的沉没。本来是兴奋了以后你要止的，那么沉没的时候呢，你又应该再用修策举。

“若因策举，心掉散者，”如果策举用多了，心又会掉举和散乱，那么，“观不净境，令生厌离，”观察不净——厌离的背景。比如观察不净观，生起厌离心，令心平抑。“于此舍相正修习时，名为正定，”你看，这里面就有一个情况，就是正在正修习舍相的时候，就是正定的时候。这句话——“于此舍相正修习时，名为正定”是不是可以当作定义呢？应该是不可以当作定义的。应该说，正定是在舍相的背景上来谈的，就是在你无功用来的时候来谈的。

“能尽有漏。”以这个舍相为背景、为依靠，你就可以修世间定和出世间定。如果你修出世间定的话，就能够断除有漏，能够断除烦恼。“能尽有漏”是从出世间定的角度来讲的，当然你也可以在这上面修世间定，就是修初禅、二禅、三禅、四禅，也是可以的。

“由此遂令心极清净。”用这样的“止、举、舍”相来修禅定，成熟以后，心就可以“极清净”，就能获得禅定。“应知此中，皆是随顺正经文句，如理应思。”应当知道，这里的讲法都是按照正统的经典当中的文字来讲的，但是这个正统的经典到底是哪一部，并没有说。后面的解释中说是“依《去尘经》说”，我们可以去找一下，看看《长阿含经》当中有没有《去尘经》。找到以后，可以好好研究对照。

《六门教授习定论》040（二）

好，继续。下面又是颂文。“颂曰：出离并爱乐（有的地方是“受乐”），正住有堪能，此障惑皆除，定者心清净。”这个颂文完全是按照经文来的，那么这段经文《宝鬘论》或者其他的经典当中都可以看到，有一些相应的或者类似的说法。如吉祥萨迦派有“远离四种执着”之说：

“若执着此生，则非修行者；
若执着世间，则无出离心；
执着己目的，则无菩提心；

执着心生起，则失正见地。”

“释曰：此明清净之益。”清净有什么好处呢？“依《去尘经》说，佛告诸苾刍：‘若人欲求内心净，时有惑障现前，不能除灭。欲断除者，’”如果有人想要去寻求内心的清净，但是常常有烦恼、障碍等等现前，不能够断除。那么，要断除的话，应该怎么样呢？“先于不善业道，勿造大过，”这个意思差不多是指五戒至少要先守住，大的坏事就别做了。“息罪恶见，而求出家，希求出离。”这和我们上次所讲的那段文字一样，也是一开始就劝人出家了，是吧？“息罪恶见，”杀生这些事情都不做了，而生起了欲求出家的心。“而求出家，希求出离。”现在还没有出家，也要希求出家，是吧？十地菩萨当中，好像从初地到六地都有希求出家的部分。

“若处中烦恼、”如果处于中烦恼的呢？前面说的是烦恼很炽盛的情况，而这里大的不善已经先不造了，“欲、嗔、害意，起恶寻思，障胜爱乐，能除此障，说爱乐言。”如果按前后来说呢，前面是断除大的过失，叫“出离”——出离诸诸大的恶。后面的“爱乐”呢，是要爱乐善法，所以就是止恶行善。“若处中烦恼、欲、嗔、害意，起恶寻思，障胜爱乐，”这些是能够障碍爱乐的，那么，爱乐也就能够对治或者是解决这些中烦恼。“爱乐”什么呢？就是行善。

《六门教授习定论》040（三）

“若有微细眷属寻思、世间寻思、不死寻思，障其正住，”如果平时总是想“哎呀！也不会死的呀”，又想想世间的东西，又想想家属、亲友这些，那么这些都是“障碍正住”的。“对治此故，说正知言。”对治这些呢，就要说到“正知”了。这样的话，你就要好好修禅定了。反过来说，这些都是禅定的障碍。你打坐的时候，一会儿想家了，一会儿想以后有什么事情要做了，亲里寻思啊、眷属寻思啊、国土寻思啊等等，这些都是禅定的障碍。对治这些呢，就是禅定，这是指刚开始修禅定的时候。

“若有功用方入定者，此定即非堪任之性，”前面是说在你入定的时候，或者说修奢摩他、毗钵舍那的时候——可能这样说更精确一点吧，当然意思也是一样的哦。前面是说你还是有功用入定（其实这个时候是不是真的入定还是个问题），那么，这是没有堪能性的，心的调柔性啊、堪能性啊，还没有达到，定也没有这样的能力。

“若能除此，显有堪任。”那么，超越了有功用的，就变成无功用的，就是任运的。这个时候所获得的定——止观，就有堪能，就有能力，就能够靠它来获得世间和出世间的殊胜的果位。“堪任”——堪能和任运，任就是责任，也是能够的意思，就是和堪能差不多的意思吧？“能除于惑，说堪能言。”能够断除烦恼，修出世间定的话是断除烦恼，修世间定的话是断除粗的烦恼——也可以这么说，是“伏”烦恼嘛。前面也讲过，修定是可以获得世间和出世间的胜果嘛。

“此显净定之人得四种胜益。”以上，显示得定人的“四种胜益”就是：第一种是出离、出恶；第二种是爱乐善法；第三种是正知而住；第四种是于诸所作，而有堪能。也可以简单的说，“四种胜益”就是断过、行善、正住和堪能，在这里的文字是出离、爱乐、正住、堪能。这就是四种殊胜的利益。

《六门教授习定论》040（四）

“云何修定人果？”按照唯识通常讲课的习惯，发挥，都从“教、理、行、证”来谈，最后的“证”，又称“果”，就是指修定人得到的果位。

“颂曰：
于此定门中，所说正修习，
俗定皆明了，亦知出世定。
此颂意显修习奢摩他、毗钵舍那者，获现果故。”这一颂要说的是修定的人，他能够获得的现在的果位。

“若人能依此论所说定相修习之时，得诸世间胜果圆满及出世果，”按照世间定的方法就获得世间的胜果，按照出世间定的方法就获得出世间的胜果，具体的内容这里就没有再多说。

在《瑜伽师地论》的《瑜伽地》当中，都有讲到。上次我们也说过，在法尊法师的文集里面，专门有一篇《略谈定学》，主要是讲世间定，后面那一段出世间定也没有讲。其实主要依靠的内容还是出自《瑜伽师地论》，基本就是按《瑜伽师地论》来讲的，或者说差不多是《瑜伽师地论》的一个白话讲义。在藏传佛教里面，这是属于《现观庄严论》里面的《静虑无色》那一部分，讲七种作意。

“问曰：‘如上所说，欲明何事？’”你上面所说的，是想要讲什么呢？“答曰：‘显意乐依处，本依及正依，世间定圆满，并了于出世。’”这个我们在讲第一颂的时候，已经讲过了，他就是最后再做个总结。这和当时的因明也有关系，因为早期的因明也是一样的格式，叫“宗因喻合结”。最初立一个宗，然后是因和比喻，最后要有“合”和“结”。这里要有一个合，类似我们八股文的“起承转合”的“合”。

《六门教授习定论》终

（2017.11.29.）

“释曰：略说义周。”再把这个道理略讲一下。“为会前事，”为了会通前面所讲的，“故说斯颂。”所以讲这一颂。因为前面已经讲过了，所以下面就不是一个字一个字地解释了。

“如最初云‘求脱者’，”就是求解脱的人，“为显意乐圆满，”如果是世间定的话，就是求世间的解脱，那也可以。

“‘积集’者，依处圆满。此明有心修定必须依托积集资粮故。”这些文字都不难，就不展开讲了。

“‘于住勤修习’者，显本依圆满。如经中说，佛告诸苾刍：‘汝等先当依定，能尽有漏，是我所说。若欲求出生死海者，离于正定，无别方便。’”这个就是经当中所讲的——“于住勤修习”。

“‘得三圆满’者，显正依圆满，明师资承禀决定可依。”就是你的老师和传承，老师也是多闻来的，也是听来的，你也是从他这里听来的，“明师资承禀决定可依。”有这样五种功德的师父是可以依靠的。

“‘有依修定人’者，此显修习圆满。”上次也讲过，这里面是可以分开来的，是吧？“有依”显的是修定人来修，“修定人”是指后面的果。

“诸有智者如前所说，远离放逸正修行时，世间诸定悉皆圆满，及出世间咸能证悟，”世间定都能圆满，出世间的证悟也能获得，“显得果圆满。”后面的这句，也可以说，有依是显修习圆满，修定人是显后面的得果圆满。

这就是《六门教授习定论》。以后我们可以把《去尘经》找来对一下。

好吧，今天讲完了《六门教授习定论》，我们回向吧：

愿以此功德，普及与一切，
我等与众生，皆共成佛道。