

《入菩萨行论》第111节课

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。前面已经学完了前七品的内容，今天开始学习第八品——静虑。

此品一方面宣讲了如何安住禅修，一方面宣讲了让我们相续中世俗菩提心得以增上的方便。菩萨的六度中，静虑度属于第五度，前面我们分析过，布施度、持戒度和安忍度，这三者主要随顺于福德资粮，而静虑度和智慧度随顺于智慧资粮，精进度是二者的助伴。

在《入中论》中引用佛经的观点讲到，布施、持戒和安忍主要是佛陀为在家行者宣讲的；而静虑度和智慧度，主要是为出家的修行者宣讲的。当然这是从主要角度而言，并不是说在家修行者不能修持静虑、智慧，出家修行者不能修持布施、持戒和安忍。而是针对于各自不同的环境情况：在家行者的资具比较多一点，但真正一心修寂止，通过闻思修增长智慧的因缘不是特别具足，所以主要是修持布施、持戒和安忍；出家修行者，因为不是在世间工作，没有很多资具，所以主要是以法布施为主，财布施等修法就不是特别地主要，而应该在寺庙或寂静处，一心一意地修持静虑，长时间地依止清净善知识，闻思修正法，生起闻慧、思慧和修慧，把主要的精力放在闻思修，增长智慧的侧面上。

但不管在家还是出家，菩萨都需要圆满地修持六度。现在我们学习的是第八品的内容，六度中的第五度——静虑。静虑、禅定、等持、寂止和三摩地等等很多名词，都是表达一个内涵不同的侧面。

学习过《入行论》的人，都知道在第八品静虑品中，并没有讲很多修寂止的技巧，比如，观呼吸的方式，或者专注一境禅修，和一般禅定的技巧。反倒是要我们舍弃对世间法、有情的执著，以及怎样修持自他平等、自他相换等等，这方面可以说是贯穿了整个第八品的内容。

为什么没有讲到如何修寂止？此品是静虑品，从“静虑”可以看出这种禅修方式的特点。寂止的修法就是把我们的分别心安静下来，比如说，让我们专注于一个固定的物体，比如专注在一尊佛像、一块木头上面，或者专注于自己的呼吸，把粗大的分别心寂止下来。我们相续中有各种各样的分别念，怎样才可以让它安住下来？就是以专注一个对境的方式，以一念来制百念，这样训练我们的心，把粗大的分别念熄灭掉，这是一般修禅定的方法。

我们要了知，静虑也是整个等持、整个禅定的其中一部分。为什么静虑品讲了很多出离心或菩提心的修法？因为静虑是整个禅定体系中一种不同的修行方式，它有不同的概念，不同的定义，关键在于如何理解“静”和“虑”。首先，“虑”字的意思就是粗大的分

别。“静”是必须把粗大的分别念寂静下来，或者去掉。只要能够去掉粗大的分别念，不管我们专注于花，或者通过其他方式：舍弃世间、舍弃妄念的修法，或者修世俗菩提心、胜义菩提心，这都可以让粗大的分别念寂静下来。

所以，静虑并不是我们平时理解的盘腿闭目而坐，脑海当中什么都不想。打坐的时候，我们的分别心专注于舍弃世间的出离心，或者修持自他相换的菩提心等，其实都是静虑的修法，因为这些修法可以帮助我们相续中粗大的分别念寂静下来。比如下面讲到的舍弃世间的贪著，如抛弃对于亲人、财富、异性的执著等等，通过观修和安住，我们相续中粗大的分别念就可以寂静下来，可以去掉。

观修这些，是为了让自己的分别心寂静。我们知道每个有情的心性，都是明空无二的自性，具有和佛一样的潜质。这种潜质之所以不能开发，原因就在于如果不去掉相续中过多的、粗大的分别念，我们永远无法真正地和寂灭的实相相应。

这品相合于世俗菩提心的修法，就是要把相续中的粗分别念去掉。所以在讲加行、断除违品的时候，就讲到要想尽一切办法，抛弃对世间八法，对轮回万法的执著。在此基础上，我们能够产生清净的向道之心，再通过世俗菩提心、自他平等、自他相换的方式，去掉自私自利、只是关心自己解脱的分别心。所以，如果了解静虑的两层意思，我们就可以了知所谓的静虑、禅修、禅定，不一定是指唯一的让心安住。

尤其是大乘六度当中的禅定，更加不会是世间的共同禅定。外道徒、世间人也修禅定，外道修持四禅八定，也修持色无色界定。大乘菩萨道六度中的静虑度，不单单是这种普通、共同的禅定，大乘禅定的内容其实是非常深广的，绝对要和第六度的智慧二者双运。很多大经大论，比如《经庄严论》《大圆满前行》当中都提到过，菩萨的每一度都和其他的五度相应，互相含摄。菩萨六度中的静虑度不单单是指自己的心如何寂灭，如何安住的技巧问题。静虑和甚深法界或者世俗缘起都可以双运，比如，寂止和无常，和解脱心，和菩提心，和智慧，都是可以双运的。

我们之所以这样介绍，是因为在第八品的学习中，我们会发现，学了半天都找不到如何让我们寂灭下来，而且大家比较熟知、期待的修禅定技巧，其实这里边没有。让我们舍弃世间、抛弃妄念，是让我们的心入于寂灭的前行，其实也是断除违品的一种方式。

第八品讲到静虑的正行就是自他平等、自他相换的菩提心。当然胜义菩提心也讲了一点，第八品最后一颂按照无著菩萨的科判，是胜义菩提心的内容，第九品当中则会着重讲胜义菩提心。

前面对这一品的内容作了一个介绍，下面我们进入这一品的学习。

丁四（静虑）分三：一、以连接方式教诫修禅；二、断除违品；三、谨持对治。

静虑分三个科判，首先是以连接方式教诫修禅。以承上启下的颂词连接第七品精进

和第八品静虑，教诲我们应该修持禅修。

第二个科判是断除违品。我们要修持殊胜的菩提心，它的违品就是贪执世间和内心中的种种妄念，必须要了知并断除。

第三个科判是谨持对治。第八品中会讲到具有寂天菩萨特色的修菩提心教授——自他平等、自他交换的修法，它和七重因果教授不一样，此修法在此品当中有非常殊胜和集中的介绍。

戊一、以连接方式教诫修禅：

发起精进已，意当住禅定。

依靠第七品的内容发起精进的意乐之后，我们的心应该住在禅定当中。

前面我们讲到，所谓精进，就是不能把修法一拖再拖，也不能耽著于一般下劣的事情，也不能看不起自己。总而言之，对于修法和度众生，我们要有一种欢喜心和踊跃心。有了这种心态，任何善法都容易成办。这个颂词讲到，如果内心真正发起了这种欢喜，有了对万法的精进心态之后，就应该住于禅定。

《经庄严论》中宣讲了菩萨修持六度的次第：布施生持戒、持戒生安忍、安忍生精进、精进生禅定、禅定生智慧。按照这个次第发起了精进，已经有了精进的台阶，我们应该踩着精进的台阶更上一层楼，把心安住在禅定当中。因为要修成禅定的修法，必须要有一种基础，否则要修持禅定是很困难的。现在我们的很散乱，要让散乱的心安住，或者要寂灭粗大的分别心，我们要找准窍诀速速观修，就是必须要精进。如果没有对修禅的欢喜心，没有精进的话，散乱的心很难一下子调伏。

有些大德介绍的禅修过程，看起来还是比较枯燥的。怎样才能在很无聊、很枯燥的过程中，让心专注下来，真正生起禅定呢？因此，对于禅定的修法本身、禅修之后的结果，有一个欢喜心和雀跃的心态，就是成功的关键了。

不管是对整个法，还是禅定本身，其实都必须具足精进。通过第七品的学习，了知精进的重要，相续中发起了精进心之后，我们就要进一步修持禅定，通过禅修的方式，让我们获得最大的利益。

“意当住禅定”：应该让自己把“意”——我们的心安住下来。禅定也可以理解成为一缘专注或者寂灭粗大的分别念，这都是让自己的心专注下来，是非常重要的。在很多宣讲禅定的必要及禅定功德的教言中都讲过，不管是念佛持咒，还是修持其他法，禅定都比较重要。我们修持佛法都想得到结果，平时也比较注重怎样才能获得觉受或者感应，但念了很多心咒，做了很多善法之后，好像给我们的感应迟迟不能到来，其实这里面很关键的问题，就是相续过于散乱。我们念咒、念佛的同时，相续中的分别念非常的粗大、散乱，这种散乱的干扰让念佛的力量、念咒的咒力无法有效地得到发挥。当我们的心能

够静下来，一缘专注于念咒，处在很澄清、很专注的状态，咒力没有干扰，这时候咒力比较容易得到发挥，念忏悔咒或者其他咒语，都容易发挥效用。

如果我们有了禅定力，再去修持无我空性，菩提心等善法，都能够堪能。通过修持禅定、等持，可以让身心非常柔软，把我们的心调整到最佳的状态。如果我们的心非常专注，心很柔软，就堪能修持各种的法，可以安住修持，可以持续不断的去做。这样越专注、越诚心，功效就越容易发生。

菩萨修持神通的时候，也是让自己安住在禅定的境界，然后加以作意，就可以很轻易地获得天眼或者神足等神通。所以不管是修神通波罗蜜，还是修持菩提心、无我空性，都应以一缘专注的等持作为基础的。如果我们相续中的分别念过于粗大，过于猛烈，相当于翻滚得非常厉害的水中，无法现前清静的身影。这时如果我们的心安静下来，没有很多的分别念，我们就可以把自己的注意力放在修持出离心的教法上面，很专注地去修持，内心中的出离心就容易生起来；如果我们把心安静下来，专注于菩提心的修法，就容易生起菩提心；如果我们的专注在空正见当中，无我空性的感受也容易生起来。

所以我们在修行正法的时候，禅定在生起功德方面是非常好的、必不可少的途径。因此，在第八品开头的时候就讲，发起了精进之后就应该入定，经常训练我们的心专注于等持的境界，通过修持里面的舍世间、去妄念，或者世俗菩提心、胜义菩提心的修法，来让我们安住在不变的状态当中，这方面是非常有必要的。

如果我们要修持禅定，下面会讲到，必须要有一个比较适合、比较舒适的环境，才容易帮助我们产生一缘专注的状态，所以选择合适的地方、合适的时间、合适的教言、合适的友伴等等，都是我们成就禅定必不可少的殊胜方便。为了强调禅定助缘的重要性，在《庄严经论》《心性休息》《禅定休息》当中都有专门介绍如何选择修法地方，如何选择合适的时间等等的教言。

《入行论》第八品当中，主要就是讲修持世俗菩提心的方法，如何修持自他平等、自他相换。但是总的一个条件，就是我们粗大的分别心必须要想方设法地寂止下来，必须要选择一个好的环境。下面寂天菩萨也是告诉我们，首先要抛弃过患，其次要依止能够帮助我们生起禅定的合适顺境，然后再修持殊胜的教言，我们会逐渐学习到。

戊二(断除违品)分二：一、略说；二、广说。

要修持静虑，必须要知道它的违品和同品，首先要断除违品，然后依止相顺的同品，我们相续当中的静虑才容易达成。如果我们做一件事既不知道什么是它的障碍，也不知道什么是它的助缘，只是闷头去做，就有可能花了很大的力气，结果却收效甚微。因此这里刚开始的时候，就讲到了必须要断除违品。

己一、略说：

心意涣散者，危险惑牙间。
身心若寂静，散乱即不生，
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

“心意涣散者，危险惑牙间”：如果我们的心意非常涣散，就会陷于危险的烦恼獠牙之间。“身心若寂静，散乱即不生”讲了怎样调伏涣散。如果我们的身心寂静，散乱就不会产生，也不会因为散乱而产生各种各样的烦恼。所以我们应该舍弃世间，尽弃俗虑。

再来进一步地分析。“心意涣散者，危险惑牙间”讲了心识散乱的过患。要断除违品，首先要知道它的过患，如果了知了过患，我们就愿意去断除；如果不知道过患，或者没有发现过患的话，我们也就没有断除它的想法。此处，“心意涣散”就是我们的状态，“危险惑牙间”就是它的过患。

如果我们心意涣散，比如我们的眼耳鼻舌身意，此六识散于外面的六境，由于自己心散乱的缘故，就很容易引发烦恼，所以我们时时刻刻都好像都处在烦恼的獠牙之间，活在烦恼当中不断地产生烦恼，以前的烦恼没有消除，在此基础上又不断萌生新的烦恼。

这样我们就非常危险，虽然我们是修行者，但是我们还是凡夫人，很容易受到烦恼的伤害。首先生起烦恼的时候，本身就有伤害，而且烦恼又转变成恶业，恶业再转变成痛苦的时候，也会对凡夫人造成很大伤害。每个众生都不愿意痛苦，都想得到快乐。如果相续当中，经常生起烦恼，经常陷于惑牙之间的话，那么离苦得乐的目标便无法达成，我们就不得不去感受层出不穷的痛苦。这是我们作为凡夫人一般的过患。

还有一个是作为修行者的过患，当然我们既是凡夫，也是修行者。作为修行者，如果我们心意涣散，常生烦恼，就没有办法安住于佛陀、上师为我们开示的如理取舍的正道当中，无法和正法相应，无法达成我们想要成办自他众生都能够获得解脱的殊胜目的。所以，“心意涣散者，危险惑牙间”，就指出了散乱对我们来讲是很大的过患。

当然散乱有一般意义的散乱，还有比较严格的散乱。一般意义的散乱，就是我们的心思散于外境。比如前面我们讲到经常性地产生种种贪著世间的情感，或者心散乱于世间八法，这些带有烦恼性质的散乱，也是一般意义上的散乱。还有一种散乱，只要不是入定的境界，都属于散乱。散乱与否是以入不入定来做为判别的标准，这就比较严格了。比如在弥勒菩萨《辩中边论》当中讲，只要是入定的状态就非散乱，如果是出定的状态就是一种自性散乱。

不管怎么样，如果我们的心不安住于殊胜的禅定当中，无论是一般意义上的散乱，还是特殊意义上的散乱，其实都是处于散乱当中。如果是处在深层次的、严格意义上的散乱当中，我们就会出现很多分别心，分别心包括严重的恶分别心、中等的分别心，乃至

想要修持善法的微细分别心，如果安住在这样的分别心当中，我们就没办法和实相相应。如果处在一般意义上比较粗大的散乱当中，我们的心就没办法专注于正道，很容易产生各式各样的烦恼。总之，散乱有一般意义上的和严格意义上的。

当然，对现在的我们而言，需要解决的主要就是一般意义上的散乱，所以在科判当中所讲到的，就是要解决粗大意义上的散乱。随着我们的修法越来越深入，就要解决是比较深层次的、严格意义上、微细的散乱。不管从哪个意义上来讲，这两种散乱都是可以分出次第，然后逐渐解决。

“心意涣散者，危陷惑牙间”，主要是讲散乱会给我们带来的种种痛苦和不利后果。如果我们的散乱，肯定是陷于烦恼之中，没办法和烦恼对抗，当然也无法和正道相应。自己解脱也好，救度众生也好，这些都是不可能成办的事情。

知道这个过患之后，怎么办呢？必须要从这种散乱烦恼当中解脱出来。

下面就告诉我们：“身心若寂静，散乱即不生”。如果身心寂静，散乱就可以不产生。“故应舍世间，尽弃诸俗虑”，意思是说，所以我们应该舍弃世间。“舍世间”和“身寂静”对应，“尽弃诸俗虑”是和“心寂静”对应。如果我们能够舍弃世间，就可以让身体寂静；如果我们抛弃俗虑和欲望，就可以让心寂静，如果我们的身和心都寂静了，那么散乱就不会产生。如果可以让我们的身体寂静、心也寂静，身心寂静了，当然不会生散乱；散乱不生，就不会产生烦恼；烦恼不产生，当然也就不会有恶业，乃至后面的痛苦和轮回的产生。

所以，寂天菩萨告诉我们，应该从根源上寻找问题，然后从根源上把问题解决掉，这个时候才可以把种种的痛苦完全地消灭。所以说，在解决痛苦方面，从佛陀传下来的以佛法智慧的对治，和从世间传下来的一般的对治，是完全不同的。

世间上对治痛苦的方式，比如说，贫穷，你就去拼命地挣钱；有疾病，你就去治病。是不是解决痛苦的方法呢？也是。但是这种解决方法，可以说是比较肤浅的，没有抓住问题的根本，就好像头痛医头手痛医手一样，它是一种治标不治本的方式。

佛法当中解决痛苦的方式，则是寻找痛苦是从什么地方来的，痛苦的果来自于集谛，当然就是来自于恶业，恶业来自于烦恼，烦恼来自于散乱，再往下找，散乱来自于实执、无明，找到了它的根本。如果把根本上的病灶完完全全地消灭了，那么所表现出来的病症，逐渐逐渐就可以消失了。

世间当中这些对治痛苦的方法，我们可以说众生也是尽了力，但是因为智慧不够深邃，他没办法发现问题的根本症结所在。所以虽然不断地对治，但是问题还是不断地冒出来，旧的问题可能通过对治，逐渐可以消灭掉。但是，新的问题又源源不断地出来，永远是处在一种发病又治病，发病又治病的循环当中，没有办法找到更深的症结所在。

世间中的一部分人，他们也是发现了这个问题，觉得这样对治痛苦的方法是不究竟

的，所以这部分人，他开始去修道。因为没有殊胜导师指引的缘故，仅凭自己的观念，开创了很多的修行方式，创造了不同的苦行传统，比如修禅定、修苦行等等。这比世间的对治要深一层，但是由于没有触及到最深的烦恼来源的缘故，所以还是没办法从根本上解决问题。

这部分人就是从古至今的那些苦行仙人，不但印度有，汉地以前也有很多修苦行的隐士，修仙的人。其实他有想要解脱的心，也不满足于表面上的对治，比如前面讲过的贫穷的时候去挣钱，有了钱就可以对治贫穷的痛苦，但他不满足于这些，而是把注意力转到更隐蔽的、更深层次的精神修持上面。但是他无法看清万法实相的缘故，像这种比世间的对治方法稍微深一点的精神修持，只能局部地缓解痛苦，但还是无法从根本上瓦解痛苦。

佛陀出世之后，因为照见了万法的实相，发现一切痛苦最根本的地方，来自于我执或者源自于散乱，所以从根源着手对治，这些问题解决之后，其他的问题逐渐都可以得到解决。

我们必须要了解这个特性，身、心如果寂静，散乱就不会产生。当然，有相合于共同意义上的身心寂静，也有相合于大乘佛法的不共的身心寂静。这里我们讲的“静虑”，是讲“静虑度”，静虑的这种修法，和静虑度是完全不同的概念。

“静虑度”，加个“度”字就是到彼岸的意思，是能够达到究竟的一种静虑。如果不加上“度”，只是讲静虑，那就只是一种修法，只是一种善法，它的标准也可以是中等的，低层次的。比如说，世间的外道修的静虑，或者天人修的静虑，或者小乘的静虑，它是可以作为一种善法，但是没有办法到彼岸。在大乘当中，《入行论》里面所讲的是到彼岸的静虑，完全不同于世间一般意义上的静虑。

当然，一般的禅定修法也可以让身体寂静，但这是比较浅层次的身心寂静。如果要达到很深层次的身心寂静，必须要依靠大乘的静虑度，或者是密乘的静虑度修法，才可以触及实相，真正地从根本上断除散乱。

这里虽然字面上讲到了身心寂静，如何修寂止等等，但是里面的涵义，都是相应于大乘的意义，不是相应于世间，也不是相应于小乘的寂静的办法。当然可能有一部分内容和小乘的修法有类似的地方，但是因为它的出发点很高，是为了调伏众生，让一切众生成就佛果的静虑，因此也是相合于静虑度的修法，所以这里面的意义和小乘完全不同。

此处告诉我们，如果我们的身、心都能够寂静，就可以制止散乱的产生，所以要从烦恼中解脱出来，就必须制止散乱。散乱不产生的方法，就是让我们身心寂静。而身心寂静的方法，就是“故应舍世间，尽弃诸俗虑”，舍弃世间，就可以让身寂静；尽弃俗虑，就可

以让心寂静。这里就讲了一系列由果到因的次第。

这个略说，把后面广说要讲到的内容做了一个归摄，或者说首先作一个总述，后面通过分述，慢慢散开进一步地去解说。在弥勒菩萨的论典当中，讲论有一个特色，也就是“大海波浪”的讲解方式。大海产生波浪的时候，是中心首先有波浪，然后呈圆形状朝四边扩散，这就是大海波浪的讲解方式。此处略说和广说的关系就是这样的。首先是略说，就是大海波浪中间的那一点，然后广说就是围绕这一点，慢慢开始广述，把它的内容展开进行宣讲。

己二（广说）分二：一、离俗世；二、弃妄念；

因为前面略说的颂词当中，已经讲到“故应舍世间，尽弃诸俗虑”，所以第一个科判“离俗世”，就是对应前面的“故应舍世间”，主要是讲让身生寂静的办法；“弃妄念”这一科判，对应前面的“尽弃诸俗虑”，“尽弃诸俗虑”对应的是“心寂静”。如果身心寂静，散乱自然就不生，就是这个涵义。

庚一（离俗世）分二：一、从过患角度教诫远离愤闹；二、从功德角度教诫依止静处。

离俗世是从反、正两个角度来讲的。从反面俗世的过患来讲，教诫我们远离种种的愤闹。从正面功德的角度来讲，因为具有功德的缘故，我们应该依止寂静处。如果依止了寂静处，身体自然而然就得到了寂静。寂静处是帮助身获得寂静的非常好的一种顺缘，所以我们要依止寂静处。

辛一（从过患角度教诫远离愤闹）分二：一、生起当断之心；二、修持断除之法。

壬一、生起当断之心：

贪亲爱利等，则难舍世间，
故当尽弃彼，随智修观行。

如果一个修行者贪亲爱利，那么他的心就很难舍弃世间，所以作为愚人而言，就应该完全地抛弃对这些的执著，跟随智者或者随着智慧教言，来修持止观之行。在无著菩萨的注释当中，“智”是智者的意思，即想要修持断烦恼的智者，一定要抛弃对这些的贪爱，修持止观之行。对于“随智”，第一种解释是随着智者或者随着智慧的教言去修持，第二种解释是想要修法的智者，应该随着这样的教言去修行。两个意思稍微不一样，但是没有大的差别。

下面我们再看其中的含义。“贪亲爱利等，则难舍世间”是说我们难以舍弃世间的根本原因是贪亲、爱利，“等”字包括其余的执著。对于“亲”、“利”，要对它们有比较清醒的认知。当我们学习佛法的时候，或者没学习佛法之前，如果没有理解其正确的涵义，自己就难以做出非常清楚地判断，就会比较纠结，一般的人比较容易走极端。

所谓的“亲”，当然可以直接理解成亲人、有情或者自己爱恋的人；“利”就是利养、财

富、名声这些方面，“等”字还包括其余的这些人间幸福。

我们没有学习佛法之前，觉得生命的全部意义，都在于对亲人的情感或者对于财富的追求上面，如果有了亲情，也有了财富，就觉得世间的一切幸福，自己已经获得了。所以对于亲人，对于名利，非常非常耽著，这是在学习佛法之前，我们比较容易堕入的一种极端。

还有一种是一旦学佛之后，看到贪亲爱利必须要完全地舍弃，那么他就会产生另外一种想法，就是这些亲人、利养，看字面上的意思好像必须要全部抛弃，作为一个初学，他就觉得非常难以接受。当然，亲人或者利养，的确都是不可靠的，或者本性上都是不存在的。但是从世俗谛的侧面，作为初学菩萨，一上来就告诉他们必须要完全地断除亲友之间的关系，或者说必须要完全地不依靠财富，他就觉得这个根本做不到。

这里面主要的核心内容是什么，我们怎么样去正确地看待，才不会让自己在修法和世俗当中陷入纠结的状态当中？关键就在于这个“贪”字，贪亲爱利的“贪”就是贪执的意思，一种过度的执著。对于我们修行佛法的人，尤其是发了菩提心的人来讲，亲人需不需要去利益呢？或者通过各种因缘，本身已经成为了亲人，那么这样的关系需不需要保持呢？其实在最初的阶段，亲人的关系当然是可以保持的，并不是说只要入了大乘，你就必须要和所有的世间法一刀两断。作为初学的菩萨来讲，自己修法的境界还达不到这样一种高度，如果这样去修持，往往没办法达到预期的目的。

“贪心爱利”的“贪”，意思就是过度的执著。如果我们对于亲人、名闻利养过度地贪执，就无法把注意力完完全全放在修行正法上面。修行佛法的人，他可以有财富，也肯定有亲人，可以去保持这样一种正常的关系。但是不能过度地贪执，因为不管是什么，如果过度地贪执，就很容易走极端。佛陀也告诉我们行为要保持中道，修持出离心也是一种中道的修法。对于财富、对于衣食、对于亲人的态度，都应保持中道。在《静虑品》后面也讲到出家人对待施主的态度，我们可以延伸成修行人对待家人的态度，碰到他们的时候，就应该很客气、很慈爱，比较热情，但是一旦分开之后，自己就应该处在修行正法的状态当中，不要过度地贪执，也不要过度地冷淡。

前面也讲了，修行佛法的人，他可以有亲人、可以有财富，但是他不能贪，如果产生贪执，就会障碍我们修法。下面还会讲很多对于内有情执著、对财富执著的过患，怎么样断除，等等。

还是那句老话，财富也好，亲人也好，它本身是中性的，本性上没有决定好或者决定坏的成分。说它好，说它坏，主要是取决于我们的心态，如果我们执著，它就会变成过患；如果不执著，仅仅保持和亲人的关系，或者说拥有一些财富却不执著，它也不会对我们产生什么样的过患。

这里所讲的，当断之心主要是断除我们贪亲爱利的执著心。因为对凡夫人来讲，很难断除这些执著，所以佛陀在有些教言中就要求我们，在断除执著的时候，让我们尽可能地远离这些能够引生烦恼的对境。但关键还是在于我们对它们的执著能否断掉，如果执著断除了，那么不管我们接近它、拥有它也好，不接近、不拥有也好，都不会让我们产生执著，我们都能够在修道的时候保持很清醒、很正常的状态。

这是我们在修行正法时，应该生起的一种境界。如果我们还无法达到这种心态，太过于执著，就须要用断舍的方式来让我们达到这种状态。因此在修道的初期，会有这方面的教言和修法。

这里面核心内容是断贪，贪执断掉之后，其他的東西都不会成为真正的障碍，因为它的本性上面并不具有好坏或者有真正的过患，而是取决于我们的态度。所以这里的修法，都是围绕断除贪执展开的。

“贪亲爱利等，则难舍世间”，如果我们贪执于亲友、友情、利养，我们就无法舍离世间。因为舍世间是相合于出离心的，而出离心是一种想要从轮回中解脱的心。一方面我们的心爱著于这些亲人和利养，要接近它，另一方面我们的心要从这束缚当中解脱，这两种心显然是矛盾的。如果我们过度地贪亲爱利，心就会专注在上面，我们就无法沿着解脱束缚的方向去行走。

“故当尽弃彼”：所以我们应当抛弃对亲人利养的爱执。当然，对他们慈爱、爱护，以大悲菩提心摄受他们，这是可以的。我们要对一切众生甚至敌人都要产生悲悯心、慈爱心，何况是自己的亲人呢？不过，这里是要制止过度的贪爱。另外，如果我们对亲友过度贪爱，对于伤害这些亲友的怨敌过度仇恨，就会演变成一种偏袒和不平等的情况。所以，我们要抛弃对亲友的过度贪爱。

“随智修观行”：跟随智者或智慧的教言，修持止观之行。这个颂词讲了贪亲爱利的过患，以此教诲我们，要抛弃贪执，修持观行。

下面的颂词是讲断除贪执等烦恼的次第，颂词讲：

有止诸胜观，能灭诸烦恼，
知己先求止，止由离贪成。

止观双运的修法能灭尽一切的烦恼，了知这个道理之后，修行者应该先求生起寂止，而寂止又是由离贪而成的。

这个颂词讲了一个次第，我们可以从果往因推，也可以从因往果走。“能灭诸烦恼”是果，我们要从根本上灭除烦恼，必须依靠有止的胜观。

“有止诸胜观”的意义就是止观双运，不是说只有寂止没有胜观，或只有胜观没有寂止。达到灭烦恼这个究竟之果的因是什么？止观双运。止观双运的因是什么？“知己先求

止”，止是止观双运的因。止的因又是什么？“止由离贪成”，寂止是由离贪而成的。离开对什么的贪呢？“贪亲爱利等”，对于世间的亲人、利养的贪心。这是由果推因的方式。果是灭烦恼，灭烦恼由止观来完成，止观的因是止，而寂止由离贪而成，所以我们第一步就是：离贪。

再由因而果，首先我们修持离贪，对亲人、利养没有贪欲的缘故，就会引发寂止。而有了寂止，在此基础上就可以生起胜观，胜观的基础上就可以灭烦恼。

在这个颂词当中，“能灭诸烦恼”和“止由离贪成”，仔细看的话，在因果次第当中，第一个灭烦恼和第四个离贪，或者第一个离贪和最究竟的灭烦恼，不管是从果推因，还是由因而果，看起来都有相似的地方（毕竟贪也是烦恼）。但实际上，它们的状态不一样。

“能灭诸烦恼”的灭是指从根本上灭，从种子上把烦恼灭掉。而“止由离贪成”的离贪是压伏的意思，压伏了贪心的缘故，成就了寂止。从果推因的时候，第一个是灭烦恼，而只有止观双运的力量才能把烦恼从根本上灭掉。从灭烦恼到止观，从止观到寂止，寂止由离贪成，寂止是第一步，所以离贪就不是以止观双运的方式来从根本上灭除烦恼了。这里的“离”是压伏，压伏烦恼稍微容易点，从根本上灭除比较困难，因为压伏是从粗大的方面让烦恼不现行，而从根本上灭，则必须将烦恼种子灭掉。

对于从根本上灭烦恼，比如初地菩萨已经证悟了万法的实相，证悟之后就可以灭除遍计的烦恼障和所知障种子。到八地时灭尽烦恼障种子，再往上走，十地菩萨末尾的时候，所知障的种子也灭掉了，由此成佛。所以，灭除烦恼种子是非常非常深而且究竟的灭烦恼修法，必须要止观双运。

止观双运讲的是安住在殊胜的实相智慧当中，只有安住在万法的究竟实相当中，才能让烦恼从根本上灭掉，所以说止观双运的境界才能灭烦恼。

止观双运为什么必须要修正呢？我们在学的时候，首先要学习一切万法的空性，然后再去看修持它的方法。在讲修持方法的时候，先讲胜观也可以，先讲寂止也可以。但在修法的次第中，灭烦恼的因一定是止观双运，止观双运的因一定是先有止，所以在安排次第的时候，第八品是静虑，第九品是胜观智慧。首先学修第八品，然后在这个基础上，学修第九品的智慧，如此止观双运就可以灭烦恼。

总之，首先要了知这种修法，在自相续当中升起寂止的境界，之后再生起胜观的境界。而离开了粗大的分别念，才能生起寂止，所以必须断除粗大的分别。

所谓寂止，就是让自己的心专注，把粗大的分别念静下来，胜观就是观慧，胜有殊胜的意思。为什么称之为殊胜呢？一方面，它比一般的世俗分别念要殊胜很多，另一方面，它相合于圣者的智慧，胜观的观智或者智慧相应于诸法的实相。

那么，为什么要止观双运呢？因为如果只有寂止，没有胜观，是没有办法以相应于万法究竟实相的方式从根本上断除烦恼的。如果只有胜观，没有寂止，胜观就不稳定。有很多讲义、注释在讲到这个第八品静虑修法的必要性时，经常用一个比喻，就是讲比如墙上有个壁画，要看清楚它，我们就要用灯。如果灯焰被风吹动，飘忽不定的话，我们就看不清楚这个壁画，而如果灯比较稳定，我们就可以看清楚这个壁画它比较细微的地方。

止观的关系也是一样的。让我们这个心静下来，就相当于不要起风，不要起风就是不要让油灯飘忽不定，这就相当于是寂止。而光明的这一部分就是灯光，如果没有寂止，风老是把灯吹得摇摆不定，我们就看不清楚壁画的内容。如果风停了，灯静下来，灯光稳定了，就很容易看清楚这个壁画。

我们心相续当中的胜观智，也就是人无我空性以及法无我空性的正见，它是深入一切万法实相的正见，那么如何让它发挥作用呢？就是在学习之后还要观修。

在观修的时候，止观双运就很重要了。如果这时只有胜观没有寂止，比如我们学了智慧品，相续当中有了人法二无我的空性正见，但是因为我们没有寂止的缘故，正见就飘摇不定，我们没办法让它稳定下来，这就很难以发挥正见的功效。

这个时候，如果有一个一缘专注的寂止，我们就把注意力放在胜观上面。由于有了寂止，心不会动，同时正见也在这里，那么止观双运之后，这个无我空性的正见就会非常的稳定，它就会持续的发生作用。如此，相续当中的执着、恶念、妄执，因为有了很稳定的胜观的缘故，执着越来越力弱，越来越微细，越来越薄，最后胜观的力量越来越强大，从根本上就可以把烦恼障的种子完全灭掉。止观的关系就是这样的。

为什么要止观双运呢？如果单单是寂止，没有胜观，就相当于外道的禅定了，无法断除烦恼的根本。只有观没有止，虽然有了相应实相的正见，但是没有止让它稳定发挥，所以正见的功效也发挥不出来。只有有止又有观的前提之下，才能真正的让我们发现自己相续当中像壁画一样的究竟的佛性。这种佛性，也只有在止观双运的基础上，没有风的灯照耀的前提之下，才可以显现出来。所以，这个地方讲“有止诸胜观”能灭烦恼。

了知之后，应该先求止，而止由离贪而成，所以我们应生起当断之心，断除什么？断除贪亲爱利，断除世间执着。这样一种欣厌(欣解脱厌轮回)，我们就可以生起来了。