**《前行》第110课-答疑全集**

问：有时内心因为厌倦工作乃至生活，会觉得眼前一切毫无意义，此时十分想到寂静处精进修行，而真要落实行动时，就会被种种困难冲淡，如何调整这样的心态？

**答：有些时候我们的出离心是暂时的，因为我们太烦了，所以觉得应该摆脱这样一种当前的环境而趋向于静处，这方面的出离心不是真正的出离心，它是暂时的出离心，是通过外缘触动产生的出离心，它并不稳固，所以在想要去的心态上也是纠结的。**

**这个时候我们就要很扎实地去落实我们自己的想法，一切轮回如果是真正的无实义，而不是说因为厌倦工作，突然的一些触动的因缘让我们厌倦，而是真正从思维整个轮回无实义的方面产生了厌离心，像这样的话就比较稳固，所以说这里面的核心问题还是共同四加行。共同四加行修好了，这些问题都不是问题。**（生西法师《普贤行愿品》答疑）

问：弟子请教前行110课的问题。这课的科判是静虑之必要，为何必要性方面只谈到了对治散乱，其他大篇幅的内容是讲静虑的前行——遣除违品。似乎跟科判不太对应，这个地方如何理解？

**答：这些其实都可以对应“静虑之必要”，仔细想想这些内容都可以关系到静虑的重要性，认识到散乱的过失，就会了解静虑的必要。如果没有认识到，觉得散乱也没关系，那就可能不会觉得“放弃散乱修持静虑”是很重要的。**（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第110课：**【**

**知道静虑的意思之后，它的必要性到底是什么？为什么要修静虑呢？因为我们的分别念很多。动摇不定，如果我们的心不寂静下来，就没有办法在一个相对稳定的状态中现前我们需要达成的目标。**

**在《入行论》注释中讲了一个比喻。如果我们的心很散乱，它的所缘就不清楚。打个比喻来讲，寺院墙上有很多壁画，画得非常精美。如果房间里没有灯，可能我们要用一支蜡烛，或用油灯去看上面很微细的线条以及写的字。这时候灯是否稳定是决定因素。如果灯不稳定，比如有风，灯火摇来摇去看不清楚到底画了什么。如果灯很稳定，我们就可以在稳定的状态中把整个画的细节或里面的字，以很清楚很稳定的方式做了解。**

**如果我们的心过于散乱，内心中就没办法现前自己需要现前的，比如出离心、菩提心，比如让我们的心专注下来。念心咒的时候要把自己观为本尊,在心间观咒轮。在不散乱中念咒，咒力就可以发挥。如果一边念咒，一边很散乱，咒语或佛号的力量就没办法现前。修胜观也是一样的。**

**如果要修无我呢？无我这个心很稳定，就定在无我的见解上面，定的时间越长，无我的能力就会越来越显发出来，就可以对治我执，就可以现前证悟。如果是很散乱，前三秒钟在观无我，第四秒的时候就散乱了，不知想哪去了。这个无我有时候有，有时候没，没有的时间比有的时间还多得多，那么这种效果就很难显发。这就是静虑的必要性。**

**当然菩萨的静虑肯定都是以菩提心摄持的。就是说菩萨的静虑里面的成分，越往上的静虑，里面有利于觉悟的、有利于现前实相的成分要素越多。**

**一般的世间禅定，里面的因素就是寂止，就是把自己的心寂静下来。它里面可能就没有五欲的执著，没有五盖或者粗大的耽执。那世间的禅定里面有没有出离心的因素？有没有无我空性的因素？都没有。因为它只是世间禅定，属于比较低层次的禅定，没有上面获得解脱需要的因素。**

**如果是小乘的禅定呢？就比世间的禅定，有利于解脱的因素多得多。比如肯定有出离心的。“我要解脱轮回”，带着这个思想来修禅定，里面就多了个出离心。如果再要出轮回，里面可能就又多了无我空性见。所以小乘的禅定要比世间的禅定多很多因素。**

**大乘的禅定呢？肯定更不一样了。菩提心肯定是有的。修禅定干什么？是为了利益所有的众生，为了让一切众生都能够从轮回中获得解脱，是带着这种思想来修禅定的。这里面的因素要比小乘、比世间都要多，再加上二无我的空性见解。如果是密乘的禅定，等净无二见、大圆满见解等这些条件肯定全都具足。**

**所以，虽然都是禅定，但是越往上的禅定，里面的东西越丰富。为什么？因素越齐全，越能达成目标。要达到一生成佛的目标，就必须要在寂止或者静虑中，具备让他一生成佛的所有的要素；要往生极乐世界，必须要具备可以帮助往生极乐世界的很多条件。如果没有具备，虽然很努力，但只能达到所修的法中具备的因素对应达到的果，因为只能成熟这个果，皆由条件所限。**

**为什么说大乘的修行很复杂，尤其是密宗的修行很复杂？这并不是没事找事，故意让我们搞复杂的东西。因为要达到的果要求这么快、这么大、这么多。做准备工作时，只准备一块钱，为简单嘛，一块钱好挣，但是我的目标很大--要漫游太空，凭这一块钱怎么漫游太空？对不对？那是不行的。漫游太空这么大的计划，方方面面的条件都要具足。为什么要复杂的多呢？原因就是这样。**

**你要成佛，要一生成佛，当然里面需要具备很多的因素。如果这些因素不具备，只是喊一个口号，说我要成佛，那是不行的，做不到的。所以，越往下的条件越少，因为达到的目标没有那么多，也不需要快速，没有时间限制。比如在三无数劫中去准备这样一个条件，相对来讲就不需要做那么多不一样的修行。如果一生成佛，里面要具足的条件则肯定要多得多。虽然都叫静虑，但是因为要达成的目标不一样，里面需要的条件也是不一样的。所以，有时候我们需要把心静下来，修一些这样的寂止就可以了。**

**静虑的必要性，主要是让我们的心寂静，即制心一处。制心一处就叫做静虑。如果我们把心专注在实相上面，这就是专注实相的静虑；如果我们要修无我，就专注在无我的静虑。所以，它里面有很多条理，不是一打坐就是解脱道，也许你的打坐只是世间的禅定。**

**世间的禅定，虽然也在做，但会不会发生出世间的东西呢？不会。因为这个禅修当中没有这些因素。虽然说是很勤奋，但是再勤奋也不行。比如这个农民非常勤奋，每天都扛着锄头在田地里面刨。但是地里面什么都没有，没有种子，因为勤奋的缘故，难道就可以收西瓜？就可以收什么东西？那是不行的。关键是他在里面种下了什么东西，这时再勤奋就可以。如果没有种的话，那是不行的。**

**所以，菩萨的静虑，里面肯定具备了菩提心、空性，还具备很多其它条件。这就是静虑的必要性。】**

问：有些人喜欢说大话，认为什么环境对他都是无利无害的，住在恶人群中也可以，住在女人窝中也可以，这样的话，其结果会怎么样？什么样的人才能真正这样做？

**答：如果深信因果，对护心的重要性与窍诀有深刻的了解和体会，并且正知正念已达到了非常稳固境界的人，即使在不良的环境中，心也不会受到外界污染，不会为世人所同化。**（正见C1）

问：请问法师，能做到上述话语的人是一地菩萨以上，不为八风所动的圣者吗？

**答：高标准来说确实是第一地以上菩萨的境界，如果因缘具足，一地以下的修行人也不同程度的行持。**（正见C1）

问：在110课里有这个公案：记得在米拉日巴尊者圆寂时，空行母准备迎请尊者的舍利到清净刹土，这时惹琼巴哀求她们留下舍利，利益尊者在人间的弟子们。但空行母说：“你们这些大弟子们，已经得到了最殊胜的舍利，都亲见法身了，还要这些色身舍利作什么？如果还嫌不够，可以祈请尊者，尊者自然会给你们的，但这些是我们的。”后来弟子们又作祈请，空行母手中放光，将舍利降下，但在大家伸手去接的时候，又被空行母收回去了，并化作宝塔。此时寂光大师又请求留下宝塔，为人间的众生作福田，但在宝塔中显现的米拉日巴尊者说“若留人间终毁灭……”，还是没有同意。最终，尊者在为他们传授了教言之后，被空行母迎请去了清净刹土。

请问法师，这个公案有什么密意吗？尊者的舍利如果留下来应该可以利益众生，为什么不能留下尊者的舍利？另外，为什么空行母说你们已经得到最殊胜的舍利？这里最殊胜的舍利是指法要吗？

**答：个人理解，是尊者以智慧通达，如果这样处理会对众生有最大的利益。最殊胜的舍利可以理解为佛法。这个公案一方面也体现了寂光大师的功德。**（正见C1）

问：在110课学“静虑之必要”，上师讲到了寂光大师的公案，使我想到了独自修行与发菩提心利益众生二者间如何圆融的问题。

生起稳固的菩提心时，会有强烈的利益众生的愿望，特别是证悟空性之后，自己的私心杂念完全断尽时，应该会有摄受眷属、进行法施的愿望吧？为什么寂光大师能独自修行到圆满境界，最后不舍肉身飞住空行刹土，都一直不出山利益众生呢？

**答：圣者可以化身无数在各地度化众生，你看着圣者始终在房间里，其实他的化身可以在各地，包括其他刹土。而且即使在房间里，也可以度化很多的天人、非人、恶趣众生等等，也可以随时赐予加持。**（正见C1)

问：独自修行，如何修菩提心？尤其是行菩提心的六度，要与众生接触来修吧？

因自己闻思基础差，对一些基础的佛法知识还不了解，请法师慈悲给予讲解。感恩。

**答：在座上就可以修菩提心。六度可以在一座之上圆满（参阅闻法方式）。菩提心的重点是心，行菩提心的根本也是心，以菩提心摄颂打坐观修本身就是行菩提心的体现。菩提心的所缘对象是一切众生，即使你亲自接触很多众生，如果你是凡夫，你接触的众生数量也是有限的，达不到“一切”。【子二（修持善法）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。以菩提心所修的就是六度，实际上六度也是以心为主。丑一、布施度：若除众生贫，始圆施度者，今犹见饥贫，昔佛云何成？假设说遣除一切众生的贫穷者才圆满布施度的话，那往昔的所有佛陀就成了没有圆满布施度，因为如今仍旧有许多众生贫困不堪之故。身财及果德，舍予众生心，经说施度圆，故施唯依心。那么，对此应当如何理解呢？将内外的一切财物连同施舍这些的善果全部施予一切有情修习究竟而远离悭吝之心，就是布施度，这是《无尽慧经》中所说的。此经中云：“何为布施度？即施舍一切财物及果之心。”由此可见，布施度唯一指的是心。丑二、持戒度：遣鱼至何方，始得不遭伤？获断恶之心，说为戒度圆。如果断绝损害就是持戒度的话，那么往昔的佛陀也成戒律度未圆满者，原因是只有将鱼儿、龟类等含生、其它牛羊、女人遣送到某处使他们不致于遭杀、被使用等（才能称得上戒律圆满），然而并未遣送，他们仍有遭受损害的。因此戒律度指的是断除对这所有众生的损害等之心。经中云：“何为戒律度？断除害他之心也。”丑三、安忍度：顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此嗔心，则同灭众敌。安忍也不应当是指断除怨敌或对他众的嗔心，因为野蛮的众生如虚空般无边无际，毁之不尽。实际上，如果摧毁自己的这一颗嗔心，那么就相当于击败了所有的怨敌。何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。如是吾不克，尽制诸外敌，唯应伏此心，何劳制其余？例如，整个大地用皮革来覆盖，皮革怎么能完全覆盖得了呢？而只是用鞋底大的皮革就相当于覆盖整个大地。同样的道理，自己不可能将所有的作害对手一一制服，除了降伏我的这颗嗔心成就安忍，何需制服其他呢？实在是徒劳无义。丑四、精进度：生一明定心，亦得梵天果，身口善纵勤，心弱难成就。精进也主要以心为主，对于明定心《释论》中说是静虑戒所摄的明心，善天尊者解释为无有身语业的心，只生起这样的一颗明定心的果报也是转生到梵天等。如有些人说明心指的是佛经中所说的：“生起慈心而转生到梵天。”如果与心的力量毫不相干，那么身语的业果由于心行微弱而不能产生如此大的果报。丑五、静虑度：虽久习念诵，及余众苦行，然心散它处，佛说彼无益。静虑也同样是以心而成就的。纵然是长期念诵密咒等以及历经身体的百般苦行，但如果心散乱于他处而行，彻见诸法的佛陀说这也无有意义。《摄等持经》中云：“诸比丘，心散乱于欲妙之苦行及讽诵等无有果也。”或如《般若经》云：“心散乱者自利尚不成……。”丑六、智慧度：若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。正法的内含殊胜主尊心的奥秘即自性空性，《大疏》中说由于它不是凡夫的行境故称奥秘。《释论》中说：“无我之真如隐藏于自己的心中。”如果未了达这颗心的奥秘，那么虽然想离苦得乐，但最终他们的结果只能是毫无意义地漂泊在轮回中。经中云：“了知众生迷乱如野兽入网后诸智者如鸟飞翔。”因此，智慧度也主要是指心，《华严经》中亦云：“一切菩萨行均依自心。”方便、愿、力、智度也是由智慧度分出来的，因而它们都是以心为主。壬三、摄义：故吾当善持，善护此道心，除此护心戒，何劳戒其余？因此，我应当以正念善加受持、以正知善加护持这一颗心，除了护心戒以外其他的许多禁戒有什么用呢？无有实义。】——《入行论释·善说海》**（正见C1)

问：请教法师：在110课里，静虑之必要…远离亲友里面有一句寂光大师的句子：独自一人修佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故我独自而安住！

看到这句我就想到了，如果要一个人修行而安住是不是与我们强调共修相矛盾了？还是说他们强调的内容不一样啊？应该怎么区分啊？

**答：个人理解，这里指的是如果打算长期修行寂止禅定，那就可以尽量保持独处。一方面，很多初学者还是处在以闻思为主，抉择见解的阶段，不一定有条件一个人寂静处安住，即使没有参加共修，自己也要和家人、同事、朋友接触，如果平时经常以贪嗔心和那些不信佛的世间人打交道，却以各种理由不参加善法共修，那就不太合适。而且共修也是有具体时间的，也不是每天24小时都在共修，而很多时候，许多世间人都是一天24小时以贪嗔心和凡愚泡在一起。有经典提到，如果要自己独自在寂静处安住，是需要一定条件的，自己需要有一定的独自修行的能力，对所修相关法要无有疑惑，具有自己遣除各种违缘障碍的能力。**（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第110课：**【**

**这是很著名的教言，放到我们身上也要看实际情况，是不是决定性的三四以上都是贪嗔因呢？这个也不确定。关键是这个道场闻思修行的气氛、道心如何，这方面都要看。尤其是刚刚修行的人没有听多少法，思维正见也不是那么完善的，说：我要一个人修行，能得佛果吗？这不确定。刚刚闻思修行的人，依止一个优秀的团队是非常重要的，可以通过互相帮助的方式，没有完善见解的完善起来，不如法的行为相互修正，这个时候是可以的。**

**修行到一定程度了，就可以独自修行了。什么时候可以独自修行呢？无垢光尊者的《窍诀宝藏论》里面也讲了什么时候可以离开上师独自修行，比如你的见解非常的稳定，没有什么问题需要问的。如果还有很多问题搞不清楚，你就跑去独自独修了，修到一半的时候这个问题怎么办？解决不了了，这说明不到独自修行的时间。还有上师开许了，你相续中对修法方面没有什么怀疑，这方面的条件都具足的时候，可以独自修行。**

**虽然尊者说“独自一人修佛果”，但对我们来讲不一定适用。就想着我要得佛果我就独自一人修行，也不看看自己是不是具备这些条件了？在其他地方，也开出了什么时候可以独自修行的一些条件，如果我们不看不学，冒冒失失地跑去独自一人修行，就很有可能误入歧途。**

**所以要看，到了所有条件都具足的时候，独自一人修行是最好的；但是初级阶段，最好是长时间依止善知识、善友、依靠很优秀的团队，对我们的修行很保险，是可以稳步上升的一个助缘。】**

问：我们在学习加行第110时，上师讲解远离亲友，引用寂光大师的教言：“独自一人修佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故我独自而安住。”

想请教您一个问题——我们小组每周日共修，按学会要求听传承、讨论后，又继续组织大家共同观修，是否与上面提到的矛盾？如法否？

**答：没有矛盾。个人理解，场合不同。110课的进度是静虑，有些时候强调的是在修禅定的场合，如果修禅定，特别是如果达到某种境界，有必要一个人专修的时候（首先自己要具有一定的闻思修能力和功德，有能力独处，有能力自己解决修行中的各种问题），有些时候就要闭关、独处等等，避免相互干扰，当然如果能够避免干扰，大家有序地进行，也有集体禅修的情况，比如禅宗的禅堂。而我们共修主要是闻法、思维、研讨等等，这是另一种场合，集体共修有很大的功德和必要，可以杜绝个人懈怠、退失等等的情况，佛陀时代很多比丘也是和僧团一起居住，佛陀讲法也经常是大众一起听闻，共同闻思修的传统从佛陀时代就有了，是很殊胜的。特别是很多初学者如果正见、信心等等都不圆满，这个时候往往没有能力独处修行，通过共修提高闻思修水平，让自己成熟之后，各方面合适之后，有条件自己一个人闭关当然也很好。**（正见C1）

问：在学习前行110课中，讲解我们想要修静虑，就要远离散乱，亲友，凡愚等等。我是初学者，没有学习过《入行论》，远离凡愚不会犯菩萨戒，凡愚没有如来藏吗？众生皆为父母，应平等心对待，怎样理解？我理解是此处语言的环境是讲解静虑，为求解脱而修行！不同语境法义的意义侧重点不同，不知道对否？

**答：论典提到“远离凡愚”并不是说在心里舍弃度化众生的发愿，而是说在自己能够尚不足够的情况下，回避一些可能对自己带来违缘的对境会对修行有帮助。身体、行为上保持距离不等于内心舍弃众生，内心对一切众生发起大悲心，行为上可以根据情况来抉择。**（正见C1）

问：闻思修不是三慧吗？闻慧、思慧、修慧，弟子理解闻思修属于戒定慧的慧学范畴啊？

**答：闻思修除了可以获得智慧之外也可以获得戒定的功德。**（正见C1）

问：三种静虑之间有何关系？

**答：通常来说后者比前者境界可能更高一些。**（正见C1）

问：三种静虑是修持中必须要经过的吗？

**答：不一定，众生的根基不同，有不同的情况。**（正见C1）

问：修持静虑应避免哪些误区？

**答：最主要的就是要避免昏沉和掉举。另一方面，最需要的是训练，最大的误区就是我们懒得去做，不去做。**（正见C1）

问：可能是我表述不清楚，我想问的是“那个师兄说，佛教也有讲气功”这个说法是否正确？

**答：你可以问问他什么是气功，可否定义一下，然后我们再讨论后续的问题。有些场合为了接引某些对气功很有兴趣的众生，我们也可以说佛教当中也有一些气功方面的修法，或者说，佛教当中有针对身体气脉明点等等的修行法门，但见解、方式、结果等等都和世间气功有很大差异。**(正见C1)

问：顶礼上师三宝：请问什么是凡愚呢？因为我们要远离凡愚嘛，那凡愚的明显表现是什么？

**答：【刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。**

**一瞬间成为亲密朋友，顷刻间也会反目成仇，甚至对于欢喜之处奉行善法也会嗔恨，因此凡夫实在难以取悦。**

**忠告则生嗔，反劝离诸善，若不从彼语，嗔怒堕恶趣。**

**对他宣说有利的正法，他也生嗔，非但不接受，反而令自己离开有利的正法，如果不对他们言听计从，便会怒气冲冲，以此也会堕落恶趣中。**

**卯二、彼于我无利：**

**妒高竞相等，傲卑赞复骄，逆耳更生嗔，处俗怎得益？**

**对高者妒忌，与同等者竞争，对于下者则高贡我慢，受到赞叹，就会骄傲自满，如果说逆耳之语，便会生起嗔恚，交往凡夫能得到什么收益呢？**

**伴愚必然生，自赞毁他过，好谈世间乐，无义不善事。**

**非但得不到利益，而且如果与凡夫愚者相处，那么必定会产生自赞毁他、喜爱轮回、贪执轮回的闲言碎语等不善业。**

**寅三、摄义：**

**是故近亲友，徒然自招损，彼既无益我，吾亦未利彼，故应远凡愚。】——参阅以上颂词。有时特指哪些烦恼特别深重、不行持佛法、充满邪见者。**（正见C1）