

加行的修法—入坐和出坐

1.加行的重要性

- 作为凡夫，从无始以来一直在轮回，如果不修行，以后还会这样，绝不可能在无因无缘的情况下终止轮回或者解脱
- 所有生命都有一个共同点-不愿意感受痛苦，希望得到快乐
- 无论是得到快乐、远离痛苦，还是解脱，都需要掌握一定的方法，方法及其重要

1.1 人类独有的特点

- 有些人认为，人超越其他生命之处，在于人类的聪明才智，创造许多物质生活条件，然后在这个环境中生存；有的动物也能在人类无法存活的地方为生存创造条件，这不是人类独有的特点
- 从佛教的观点来看，人和六道轮回的其他生命最主要的不同，是人能够思考过去和未来，有能力去寻找解脱的方法，能够抉择自己未来的前途，选择正确的道路
- 其他的生命，包括天人和非天在内，都没有能力去选择解脱道，而独独人才有这个思维能力，这就是人和其他生命最主要的一个区别。

1.2 发挥优势，找寻解脱轮回之路

所有人最终都要走的，除了所造的业如影随形，其他什么都带不走，既然人有这样的与众不同的特长就该充分利用，从轮回中找到一条比较安全的出路，除了自己去修行，没有

别的办法。

1.3 认识轮回的根源—我执

- 我们流转于轮回中并不是无因无缘的，也不是造物主或万能的神安排的，是因缘和合的产物，内外因缘都具备的时候，轮回就开始了
- 无论是人或其他生命，所有六道轮回的众生都有其内在的因缘，最主要的就是无明
- 无明就是我执，我执就是轮回的种子、轮回的根本

1.4 推翻我执、斩断轮回的方法

- 现在我们已经认识了轮回的根本，就有办法从轮回中获得解脱
- 平时我们念念佛、烧烧香、磕磕头这些都与我执不矛盾，无法推翻它
- 彻底解决轮回就需要一种理性的、逻辑性的观点，也就是佛教所说的无我的观点来推翻我执，这样轮回的种子、轮回的根源就遭到了毁坏，轮回也就无从安立了

1.5 修习加行之重要性

根除我执之后，才能真正无私地利益众生，这就是我们修加行的最终目的，总之，学佛就是要断除贪心、自私和我执

1.5.1 断除贪心

- 避免轮回的痛苦，是我们断除贪心的原因。世人虽不愿遭遇

痛苦，但对世间的圆满也会爱不释手，所以我们第一步要建立和培养出离心，依靠出离心断除贪恋世间的贪欲心

- 没有出离心，我们永远不能从轮回中跳出去，在没有出离心的基础上所作的一切都变成了世间法，出离心是我们修法的动机之一，是修行的动力。没有出离心就没有动力，修行就是被动的，是不可能得到解脱的
- 要用理性的、富有逻辑的思维去观察整个轮回的过程，才能建立内在概念的出离心，要用佛陀所赐的慧眼观察六道轮回，亦即通过外加行的人身难得、死亡无常、轮回痛苦、因果不虚这四个修法就能清楚的认识轮回，有了出离心就有了稳固的基础
- 升起出离心需要两个条件：知道轮回中充满着痛苦继而产生强烈的厌烦心，其次要有从轮回中跳出去的念头

1.5.2 有了出离心，还要有大乘的菩提心

为一切众生着想，为一切众生的解脱而修行，这就是菩提心，可以通过加行里菩提心修法来建立

1.5.3 证悟空性，证悟人无我

没有无我的智慧就无法从轮回中解脱，所谓的解脱就只是个梦想而已，没办法实现，所以要修无我

2.加行的作用

皈依让我们进入佛门，发心让我们踏上大乘菩提道，金刚萨埵

修法清净我们的罪业（需要灌顶），修曼荼罗圆满资粮，上师瑜伽让我们得到上师的加持，这五个加行的修法是我们证悟空性的基础

3.加行的具体修法

五加行的具体修法，首先就是入坐和出坐，在修加行的整个过程都需要用入定的方法来修，打坐分前、中、后三个阶段，前一阶段又分为预备工作和三个要点

3.1 预备工作

3.1.1 时间安排

- 上座之前要把所有的杂事处理掉，上厕所、手机关机等，保证在打座期间不离开座位
- 专门修行人一天可分四坐来修，早晚各一座，早上天刚亮时就入坐，晚上在天刚刚黑看不清人脸时入坐，上午十点左右入坐，下午三四点钟入坐，一般一坐是两个小时，这个要求不是很严格，可以根据自己的时间一个半小时或者两个多小时都可以；如果没有这么多时间修行，就取消上午和下午两座，只修早晨和晚上两座也可以。上述时间内修行，心比较容易静下来，其他时间内杂念比较多，可行持其他善法

3.2 三个要点

3.2.1 毗卢七法

- 两腿金刚跏趺座，俗称盘腿，全盘或半盘都可以
- 身体正直

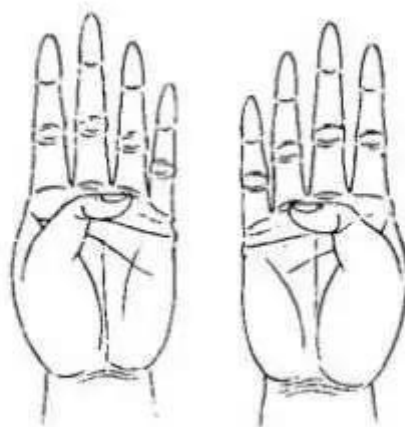
- 手结定印 右手在上，左手在下。两个拇指对齐，放在肚脐处
- 两臂展开不是内收
- 头部稍微前倾
- 除了特殊情况，眼睛往下垂视鼻尖
- 舌抵上腭



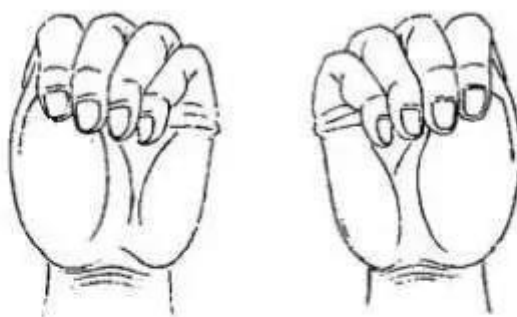
3.2.2 语的要点

- 这里所说的语的要点不是指口里说出的话，是指对呼吸的调整—排浊气，目的是清理垃圾情绪。
- 为什么要这样做呢？这就是清洗法器的方法，就像装食品前需要洗碗一样，这样做可以让心平静下来，这是静心的窍诀。

- 具体方法：首先从左鼻孔排浊气。左手握金刚拳——拇指尖压住无名指指根，然后将其他四根手指放在拇指之上，握成拳头，这叫做金刚拳。



金刚拳印初結式(一)



金刚拳印成式(二)

1

- 金刚拳握好后，压在左大腿根部的动脉之上。右手也同样用拇指尖压住无名指指根，其他四个手指先握成拳头，再

将食指或中指伸出来，压住右边的鼻孔，然后从左边鼻孔排气。排气的时候要观想，从无始以来流转轮回的过程中，我与一切众生所造的罪业都变成黑色气体，通过左鼻孔排了出去。然后交换左右手的握法，右手做金刚拳放在右腿的腿根压住动脉，而左手也跟前面的右手一样，用食指或中指压住左边鼻孔，从右边鼻孔长长地排一次气，尽量把气呼出去，并和前面一样，观想自己与一切众生从无始以来所造的罪业都变成黑色气体从右鼻孔排了出去，三次或一次都可以。做完后，再左右手同时以金刚拳分别按住左右大腿的腿根，然后左右两个鼻孔同时排气，排三次或者一次都可以，前面是三次，后面也是三次，前面是一次，后面也是一次，观想也像前面一样。

3.2.3 心的要点

- 发心-要观察自己修行的目的发菩提心
- 祈祷释迦牟尼佛：在自己的头顶上方一肘处的虚空中，观想一朵白色莲花，其花瓣都是白色的，花心是藏红色的，在其之上的狮子座莲花垫上，释迦牟尼佛面朝自己，同时观想历代传承上师及自己的上师和释迦牟尼佛为一体，强烈祈祷释迦牟尼佛加持自己能顺利地达到此座修法的目的

3.3 打坐后期-出坐

- 一座结束后，就是出定，也可以叫起坐。在一座的全部修法修完之后，不要马上起来，首先要做回向，其次要检查一下在这

一座的整个过程中，自己修得如何

- 这时就会发现两种情况：一种是修得比较好，没有太多杂念，此时就容易生起傲慢心——觉得自己修得很不错，此时要告诉自己这一座修得比较好，并不意味着自己有什么了不起，还要看下一座究竟如何；另一种情况是回头看时，会发现这一座自己不但没有收获，反而产生了很多不该有的烦恼——贪、嗔、痴……比不打坐的时候还厉害，这时候会很失望，这时要鼓励自己这很正常，只要继续努力，一定会成功的
- 简言之，修行时，要防止两个极端——过早地傲慢和过早地失望。此后，再检查有没有做到刚才入定前的誓言。起座之前往回看并调整心态是很重要的。
- 每一坐的出定和入定都是这样，这种出定和入定的方法是所有修法的基本步骤。

4. 修行的三个目标

- (1) 最好即生成佛，或者在中阴身获得成就
- (2) 其次要在今生走上解脱道——升起标准的出离心
- (3) 最低让自己来世不堕三恶趣

5. 唯有实修才能证悟，能否解脱全靠自己

- 禅宗有这样一句话：“如人饮水，冷暖自知”我们学习中观、唯识等经论，这是书面上的智慧，没有感受，没有体会，它

的能力就很微弱，虽有一些帮助，但是靠它来拔除轮回之根是不可能的，所以我们要实修，要有修正，而且要依次第修行，这样才能够解脱。

- 佛陀殷重地告诉我们，我已经给你们指好了路，下一步就是你们自己的事情，走不走由你们自己决定，佛不会勉强任何人。现在我们已经很清楚地掌握了方法，成就不成就全部掌握在自己手里。

思考题

1. 加行的重要性？
2. 加行的作用？
3. 加行具体修法中-入座有那几个要点？具体内容是什么？
4. 修行时要防止哪两个极端？
5. 修加行的最终目的是什么？
6. 我们已经知道了修行方法和三个目标，你打算如何做？目标是什么？
7. 接受灌顶前需要学习哪三篇文章？