

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 语的要點

- 这里所说的语的要點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。金刚拳握好后，压在左大腿根部的动脉之上。右手也同样用拇指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一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？