加行修法总结

一、修外加行的目的

以什么方法修习出离心呢？就是要用外加行的修法。外加行共有四种修法，修习这四种法，就可以培养出离心。

（一）断除对现世的贪欲心

外加行中，第一个修法是人身难得，第二个修法是死亡无常，通过这两种修法，可以断除对现世的贪欲心。怎么断除？通过它们，就能知道人身是非常难得的，得到以后也不是常住不灭的，而是瞬息万变、变幻无常的，由此就开始真正明白人生的价值，真正知道自己活着的意义。这时你会觉得：“哎呀！这么难得的一个人身，现在我却得到了，如果我不去修行，仅仅为了满足眼耳鼻舌身的需要，而去追求这些物质生活、追求这些世间圆满，是很不值得的。”当有了“很不值得”的念头时，就可以断除对现世的欲望。

（二）断除对后世的贪欲心

希望下一世能够再投生为人或者天人，就是对后世的贪欲。这些欲望怎么断除呢？可以依靠因果不虚和轮回过患这两种修法，来断除对来世的欲望。下一世若要转生，我们会去往何处？只会回到六道轮回里——地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗及天道，没有第七条路。即使转生到三善趣，其中的痛苦相对要小一些，但终究也离不开一个“苦”字。当了知轮回中没有一个地方没有痛苦之后，就会对后世的人天福报毫无兴趣。并进一步知道，若这一世不修行，下一世不但要回到轮回，而且很可能投生三恶道，那就更可怕了！由此，就会知道投生轮回没有任何意义。

二、四外加行的修法：人身难得

首先认知1什么叫暇满人身2这个暇满人身如何难得3得到

暇满人身的最终意义是什么

以前，我们既不知道人身是怎样获得的，也不知道以后能不能再得到人身，在这方面我们一无所知。但佛清楚地知道人身的来龙去脉，如果我们跟随佛的教诲如理地思维，也可以比较清楚地了解到人身是怎样地难得。难得的人身，具足八闲暇、十圆满。具十八暇满的人身，是非常圆满的人身。圆满指的是什么？它不是指世间名声或金钱的圆满，对修行人而言，十八种闲暇和圆满具备了所有对修行有利的条件，这样的人身是非常难得的。

具体的修法是，在如理入坐后，就要认真思维。思维的方法，在《普贤上师言教》里讲得比较清楚。比如说，先思维地狱的环境，地狱众生的身体、痛苦和寿命的长短，再思维饿鬼及旁生的处境，之后是长寿天、边地人等等。这样一个一个地思维，最后就深深地体会到世间有很多生命根本没有办法修行。现在我已经远离这八种无暇，得到了修行的机会，这绝不是偶然的。得到这样的机会，真可谓来之不易，千百万劫难逢难遇，所以我一定要好好珍惜，认真修行。这就是八无暇的修法。另外无垢光尊者的十六种不闲暇也要一一对照思维。此生我们没有变成这八种无暇众生，可以说已经具备了八种闲暇，这是非常不容易的。尤其是在众生福报比较浅薄的末法时代，就更不容易离开这八种无暇。那么，今后我们要怎么做呢？一定要珍惜这样的人身，珍惜这个机会去修行。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。观察下来具备，没有具备的补上。这一次生命作为一个学佛人从佛教价值观角度看是非常不容易的，坚定对人身难得的认识。如果下一世还想得到这样的人身就需要做到以下三个方面

第一，持戒。此处所说的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我们可以从居士五戒中挑选，持一条戒、两条戒、三条戒，或者四条、五条都行，而且要守持得很清净。这是最根本的一个。

1. 行善。在持戒的基础上，还要行善，如布施、修行等等，要积累福德。
2. 发愿。要时常祈祷：愿我生生世世能够得到暇满人身！

这个修法要达到的标准是什么呢？对一般的人来说，以前不觉得人身有这么难得，没有这样的概念，但是自从学了人身难得后，通过修行深深体会到，得到这样的人身是多么不容易，正因为不易，就要去珍惜，于是就有了这样的念头——这样一个人身是很难得到的，这次得到了，我决不能让它白白浪费掉，我一定要修行！要有这样坚定不移的决心。这种决心，就是初步的修行标准。高标准是需要达到像金厄瓦格西一样，他从不睡眠，唯善修行。

寿命无常：分三个阶段思维1是所有的众生都会死亡2死因不定3是死亡时唯一有用的是自己的修证。七种不同的思维方法（一）思维外在器世界而修无常（二）思维有情世界而修无常（三）思维释尊及高僧大德而修无常（四）思维世间尊主而修无常（五）思维各种比喻而修无常（六）思维死因无定而修无常（七）思维猛厉的希求而修无常

通过思维：无论从微观还是从宏观来看，一切都在变化当中。一切物质，不论身外或身内的，都不离变化。所谓的身体、生命，随时都可能毁灭，只是我们自己不这样认为。如果没有这样的变化，人身就有可能常住不灭，但它随时随地都在变。当它的第一个刹那过去以后，要有许多因缘，第二刹那才能够继续；如果这些因缘中缺少任何一个，生命都无法延续，当下便会结束。“哦！人身是这样难得，得了以后又是那么容易丢失，我已经有了这样的人身，可以做到很多事情，那么我现在一定要去做！如果不做的话，明天、后天、下个月或者明年还有没有这样的机会，谁都没有把握。趁有能力的时候，要做的事就马上去做。”我们会有这样的念头。除非是对现世非常贪恋或非常愚蠢的人，才会对这些无动于衷。他只要吃得饱、穿得暖、玩得好，便别无所求，其他的他都觉得无所谓，然而事到临头的时候，他就不会无所谓了，到那时却一点儿办法都没有。有智慧的人看到未来将要面临的痛苦，会先做准备，否则将来怎样去面对呢？如果没有面对之法，就只有束手待毙，要是有办法，现在为什么不做呢？例如，有些中年人想多挣点儿钱的目的，就是因为考虑到有能力时不存钱，老了孩子们又不照顾，晚年时就会面临很多困难，所以现在要多攒点儿钱，为未来做一些准备。既然为了今生的下半辈子都有这样的想法，我们为什么不为下一世做准备呢？这也是应该的呀！虽然晚年还未到来，可是我们知道它迟早会来，所以现在就要做准备；同理，后世、后世的后世也一定会来，既然会来，为什么不事先为它做好准备？这是非常重要的。死亡也要有因缘，令人死亡的因缘无处不在，随时随地都可能遇到。比如为了健康、长寿服用一些保健药品，若药没有吃对，反而会成为死亡之因。其他诸如衣服、装饰、食物等都有可能成为死因。世界上什么不能作为死亡的因缘呢？没有！总之，死因很多，随处可见，何时会遇到这样的因缘，谁都说不清楚；而且一旦遇到，在此因缘面前，我们的身体、生命都显得那么无奈和脆弱。没有一个凡夫的身心能够抵抗死亡的召唤，死亡随时都可能降临，这就是死因无定的意思。那些已经看透无常的人，在死前就会做好准备。米拉日巴也说：“我因为怕死到山洞里去修死亡无常，无常修了很长时间，现在终于不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最后就能无惧死亡。而凡夫现在是一副无畏的样子，不做任何准备，临死时却没有不怕的，但到那时再怕也没有用。从古至今，世界上多少有钱有势之人都一个一个地走了，无论地位再高、财富再丰，在生老病死这个生命的基本痛苦面前，没有一个人不投降的。所以，我们应该马上修行。现在就是关键时刻！有些人可以活到七八十岁，有些人只活到三四十岁；无论活多久，此生就是我们在整个轮回过程中的一个黄金时代，这是一个非常关键的时刻。这个时刻过去以后，何时能再有这样的机会呢？恐怕千百万劫当中都不可能再有。

无常修到最后要达到什么标准呢？就是以那位喀拉巴格西的故事来做标准，但是我们要做到这样的标准是不容易的。适合我们的标准是什么？在没有学此法前，不觉得人身是那么无常，有那么多的不可靠。通过修法后，就深深感觉到人生随时随地都可能停止，停止以后也很难再有这样的机会，人身是非常容易毁坏的，所以我要珍惜它，要去修行。这样的体会可以作为凡夫修无常的初步标准。如果你没有达到此标准，就要继续修。

轮回过患：此观察分两个阶段：第一，观察轮回的总体过患；第二，观察轮回支分细节的过患。

在宏观上，轮回可喻为古代的水车，一直在不间断地转动；又像封闭瓶中不停飞舞的蜜蜂，时而高飞，时而低沉，却始终飞不出瓶子的范围。在轮回里，众生有些时候因行善而做人或天人；有些时候又因造恶而堕入三途，再高也高不了多少，仍处于轮回樊笼之中，低就是饿鬼、地狱之类。如果没有智慧，没有修行功德，轮回就是封闭式的，把所有有情众生关闭于其中，轮转不息，永远不能逃离，这就是轮回的真实状况。

在这样的轮回中，所有生命都有一个基本的痛苦——生老病死。虽然有些天人不会生病，但这也是极短暂的。总的来说，没有一个地方，没有一个生命能超越生老病死。

同时，轮回里的一切有情无不受着“三苦”——苦苦、变苦、行苦的折磨。也许有人会想：虽处轮回之中，若能一直做人，像现在这样，也不觉得那么辛苦啊！但事实上，没有一个人在一生当中不曾经历过任何痛苦。人有那么多心理上的苦闷、生活上的磨难，至少都有生、老、病、死之苦，所以从长远的角度看，即使能生生世世为人，也谈不上什么幸福，即或有少许所谓的快乐，也如浮云一般，转瞬即逝，哪里靠得住？在轮回中，痛苦的成分很多，快乐的成分却相当稀少。普通凡夫未来的前途只有六种，就是六道。一旦堕入地狱、饿鬼或旁生道，因为愚昧无知，所做多是恶趣之因，就会长劫辗转其中，难得出离，那悲惨的境遇自不消说；即使生为人、天人或非天，也没有太大的幸福可言，天人的寿命虽然长一些，却比不了地狱、饿鬼有情的寿命，且善道难生、恶趣易堕。因而从整个的生命历程来看，众生受痛苦的时间很长，享受人天快乐的时间很短。我们已经清楚地看到，轮回里没有一个地方是没有痛苦的，如果现在不修行，轮回也不可能自动停止。做人时，若能依因果取舍，行善断恶，便足以把握自己的归宿；若不这样做，就没有能力选择未来的前程。如果做了旁生或地狱众生，那时连取舍的概念都没有，就更可怕了。那么，现在若有一个办法可使我们从轮回里得到解脱，为什么不去做呢？应该做！如果这时你还对轮回有很大的兴趣，就需要重新以智慧的眼光，再去了解轮回的真相。

观修地狱的痛苦，要从四个角度思维：一是地狱众生的环境；二是地狱众生的身体状况；三是地狱众生所受的痛苦；四是地狱众生的寿命长短。

思维时，有两个要点需要特别说明：

第一不能把地狱有情当成与己无关的另外一个生命，自己只是一个袖手旁观者，像看戏一样站在旁边看他们受苦，这样不会有太深的感受。应该怎么做呢？要把自己观想为地狱众生，观想自己当下正在承受如此剧烈难忍的痛苦，若能如此观想，一会儿就会有感受，会有恐惧感，会非常害怕。第二还要强调的是，与此同时，要对地狱众生发慈悲心一想到在此时此刻，就有无量无边的父母有情，正在地狱里实实在在地感受这样的痛苦，想到他们的悲惨处境，就很容易对他们生起强烈的悲心，继而发愿——愿这些有情能立刻脱离恶趣。观想时，如果仅仅思维一种地狱的部分痛苦，就能生起对轮回的反感，那么，其他的不修也可以；如果不行，也可以思维几种地狱的痛苦；若还不行，就可将八寒地狱、八热地狱、近边地狱和孤独地狱这十八种地狱的痛苦一一进行观修，这样一定会有感受的。在思维饿鬼旁生的痛苦时，同样适用。

地狱众生要长劫遭受极冷极热的折磨、殴打、杀戮等痛苦。他们之所以堕地狱，主要是以前以嗔恨心殴打其他众生的缘故。饿鬼有很多种，其所受痛苦总的说来是以饥饿、口渴为主。旁生最主要的痛苦是什么呢？对于野生动物而言，相互残杀是最大的痛苦，饿鬼和旁生痛苦观想方法和地狱众生观想方法一样。书中讲了八种人的痛苦，除了生老病死这四种外，还有四种：遇到怨仇；亲人分离；想得的得不到，譬如钱财、地位、名利、感情等；不愿意面对的要去面对，譬如自然灾害、战争、瘟疫等。这是人类最大的八种痛苦。人间还具足了三苦：苦苦、变苦和行苦。由此可知，人世间一切所谓的美满幸福、种种享受，也大多是由造业而得，最终必将导致无边的恶趣痛苦。所以，人间这些表面上的快乐，也都不离苦的本性。天人相对六道轮回中的其他众生来说，痛苦比较少。天有欲界、色界和无色界三个层次。欲界天的临终痛苦是非常明显的。色界和无色界没有这样明显的痛苦。他们的思维和感受很细很细，连痛苦快乐的感觉都没有。但是，在色界、无色界长劫安住期间，由于不知道行善断恶、修持正法，其实就等于在浪费时间。临到寿终从平时的禅定状态中出来时，还是会往下走。如果曾经造了与恶趣相应的业，也有可能堕入地狱、饿鬼和旁生道。从地狱到无色界的整个范围，我们称之为轮回。低至地狱、高到轮回的顶峰之间，若用不片面、无偏见的智慧眼光去寻找一个没有痛苦的地方，确实是找不出来的，更找不出永恒的幸福之所。其间虽然也有一些临时的快乐，但随之而来的，一定会有我们非常不愿意看到的痛苦，所有有漏的快乐、幸福，都离不开痛苦，这是不可避免的。从长远的角度看，在轮回里找不出一个值得向往的地方，所以我们要向往解脱。轮回过患的标准是什么？低标准：在这之前知道有生老病死，感受不强烈，修了以后，感到整个轮回痛苦想要赶紧出离。高标准像朗日塘巴尊者一样。

因果不虚：1思维十善和十不善；2逐一思维其果报，并联系自己和众生所造恶业生起忏悔之心；3思维一切都是因果的显现。十善是善业；十不善就是罪业,十不善是杀盗淫妄等，如果有这些因，就要堕落恶趣。十善是在发誓断除杀盗淫妄的基础上，不但不杀生，而且还放生；不但不盗取，而且还布施等等。由这样的善业和罪业就产生了六道轮回，恶的种类有很多，这里主要分为三大类十种：

一是身恶，即身体所造的罪业。有杀生、不与取、邪淫三种。

二是语恶，即语所造的罪业。有妄语、离间语、粗语、绮语四种。

三是意恶，即心造的罪业。有贪心、害心、邪见三种。

这就是身、口、意所造的十种罪业。这些罪业，无论是受戒的人还是未受戒的人，都不能做。所有的罪业只有在具备四个条件时，才是一个严重的罪业，如果其中有一条或两条不具备，则虽然是罪业，却不是很严重。是哪四个条件呢？以杀生为例第一是对境，第二是动机，第三是行动，第四是结果。其中每一种都有四个条件。十种不善中最严重的，第一是杀生，第二是邪见。行十不善业每一种罪业都有四种果报，即异熟果、等流果、增上果、士用果。行善同样也有这四种果报。还有一种特殊的善业，就是不但不杀生而且放生，不但不偷盗而且布施，不但不邪淫而且持戒……这些就是特殊的不共同十善；我们每个人都曾经造过很多业，要对以前所造的罪业生起强烈的后悔心。在此后悔心的基础上，还要发誓。我以前有意无意做错了，现在已经很清楚地认识到这是不该做的，那么，以后我就不再做了。如果今后不能保证完全停止，就只有发誓要尽量减少。修金刚萨埵法对治。因果关系是非常不可思议的，现在即使做一件小小的恶事，以后所受的果报也很严重；行善也是同样的，现在做一件小小的善事，将来也会有很大的善果。60个不同思维方式一个个思考， 4种结果是否做到了。人在一生当中主要的痛苦或快乐，与前世的业有非常密切的联系，在生活中重视因果、取舍因果，以慈善、祥和的眼光看世界对待生命！因果不虚修法最低标准：没修时和修时有明显变化。没修时对因果半信半疑或相信但还不是清楚状态，修完后对因果重新认识，对因果深信不疑，坚定相信因果存在。在实际生活中谨慎取舍因果有明显的改变。高标准像米拉日巴尊者一样。

1. 四外加行修行质量的检验标准（学佛过程中要问自己的三个问题）：1学佛让我们放下了什么?（放弃与放下的区别。生存目标与生存方式）2我们学佛得到了什么？（是否得到了智慧和慈悲？）3我们学佛改变了什么？（有没有比以前更加关爱其他的生命？）
2. 修四外加行最终要达到结果：有出离心。人生短暂这次是唯一机会，轮回中充满各种痛苦。不但我解脱，决心让天下所有人摆脱痛苦。

以上内容摘自《慧灯禅修课》及视频