

加行的修法

入座与出座

加行修法的主要内容包括：加行的重要性；加行的作用；加行的具体修法。

一、加行的重要性

我们为什么要修加行？不修加行可不可以？修好加行，会有什么样的收获？以下内容，将为我们澄清以上疑问，使我们明白修加行的重要性。

我们现在都是凡夫。什么是凡夫呢？所谓凡夫，就是从无始以来，一直都流转于轮回，没有什么成就的众生。作为凡夫，从无始以来一直在轮回，现在如果不修行，以后还会是这样，绝不可能在无因无缘的情况下中止轮回或者从轮回中得到解脱。如果需要解脱，就要掌握一定的方法，没有方法，就无法解脱。

由于众生前世的因缘和现在的环境等各种因素大相径庭，所以每个众生的根机都不一样，他们的想法、向往和要求也各不相同。有些

众生向往解脱，有些众生却没有这样的概念。但是，所有生命都有一个共同点就是——他们都不愿意感受痛苦，都希望得到快乐。

想要得到快乐、远离痛苦，是需要方法的。仅有希望而没有方法，不但不可能得到快乐或解脱，也不可能远离痛苦。所以，方法极其重要。

（一）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有许多不同之处，其中最主要的不同，是人会选择自己的未来前途；也就是说，人类有能力去寻找解脱的方法。其他生命，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。

有些人认为，人超越于其他生命之处，在于人类的聪明才智——可以创造许多物质生活条件，然后在这个环境中生存。

但是，有的动物也能在人类无法存活的地方，为自己的生存创造条件啊！所以说，这不是人类独有的特点。

现在让我们仔细分析一下，人和其他生命（如畜生）到底有何不同。如上所讲，认为人可以创造许多物质生活条件是对的，但其最终的结果是什么呢？就是能够满足我们五根的需求，仅此而已。比如，人们工作，是为了发财、享受，但到底什么叫做享受呢？就是满足自己眼耳鼻舌等感官的一些要求而已，但是，这一点畜生也能够做到，所以，这也不是人的特点。

那么，人类的特点是什么呢？人的特点，应该是能够思考过去和未来，然后选择一条正确的道路——在茫茫无际的轮回旷野中，找到一条解脱的出路。

莲花生大士、米拉日巴和宗喀巴大师等高僧大德和成就者们，都

异口同声地要求修行人，首先要区分人和畜生最主要的差别是什么。当我们认识到这一点以后，紧接着要做的，就是发挥自己的能力去选择正确的道路，也就是寻求解脱。

（二）发挥优势，找寻解脱轮回之路

既然人有这样一种与众不同的特长，我们就应该充分利用。如果不利用，就会像一般人那样，在一生中辛辛苦苦地工作，也有过所谓的发财和享受，可最终所有的人都是要走的，而最终能带走的又是什么呢？是一生当中所造的业，只有这些业如影随形，其他诸如子孙、钱财等都是不可能带走的。所以，我们下一步要做的事情，就是要从这个轮回中找到一条比较安全的出路。怎么去找呢？没有别的办法，只有自己去修行。

（三）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，也不是某个造物主或万能神的安排，那是什么呢？是因缘和合的产物。所谓因缘，又分为内在因缘和外在因缘。

内在因缘是什么呢？以花为例，虽然土地、湿度和温度都是开花的助缘，但最主要的还是花的种子，种子就是花的内因。什么是外在的因缘呢？种花所需要的土地、湿度、温度等等，就是外在的因缘。一旦内外的条件都具备了，则无论希望与否，花都会长出来，这就是内外因缘和合的结果。

人为什么要到轮回里来？是主动的，还是被动的？是自愿的，还是造物主的安排？我们可以做人，其他生命为什么不能做人？它们做畜生，我们为什么不做畜生？我们享有生命，有痛苦和快乐的感觉，

还有轮回，而花瓶、桌子等无生物为什么没有这些感觉？它们为什么不轮回？其中的因缘又是什么呢？

这就来自于内在的因缘。无论是人或其他生命，所有六道众生的轮回都有其种种内在因缘，其中最主要的，就是无明。

无明又是什么呢？无明就是我执。

一个众生刚刚生下来，就会有我执，这既不是老师教的，也不是父母教的，而是先天就有的。婴儿生下来就会哭，是因为生下来就有痛苦的感觉，虽然他没有能力用语言来表达，但是他心里不愿意接受这个痛苦，所以只有哭。实际上，这不是能否用语言表达的问题，而是不愿意接受痛苦、愿意接受快乐的问题。这是什么原因呢？因为他有我执，才会希望得到快乐、离开痛苦。所以，我执就像花的种子一样，是轮回的种子、轮回的根本。

恰如一位医生治病，就首先要知道病人为什么会生病，病因在哪里一样。掌握了病因以后，他才能对症下药，治好疾患。同样的，若想在轮回中找到出路，首先一定要正确认识自己，要知道我们为什么要轮回，轮回的根源在哪里。

虽然佛教也有向外观察整个宇宙世界的时候，但更多的时候，是要向里认识自己，思考自己是从哪里来的，为什么要轮回。现在已经轮回到这样的程度，若想往回走，该怎么走呢？有没有方法呢？所有这些问题，只有在佛教当中才有真正的答案。

（四）推翻我执、斩断轮回的方法

如上所讲，六道轮回不是无因无缘，不是偶然的现象，也不是造物主的安排，而是因缘和合的结果，其中最关键的就是我执。现在，我们已经认识了轮回的根本，那么，有没有办法推翻我执，断除我执

呢？如果有办法，就有希望在轮回里找到一条出路；如果没有办法，就无法从轮回中获得解脱。

要想推翻轮回的根源——我执，是有办法的。什么样的办法呢？通过外在的事物，是无法推翻它、改变它的——外在的物质生活越好，贪欲心就越增长，这不但无法推翻我执，反而会使我执越发深重。我执是内在的一种概念，想推翻它绝不能向外驰求，只有另外寻找一种新的理性的概念，才能推翻这种旧有的非理性概念。

那么，仅用一个教条能不能推翻我执呢？不能。推翻我执所需要的，是一种内在的、强有力的、理性的智慧。

就像破坏了花的种子，它就永远无法生根、发芽、开花、结果一样，推翻我执以后，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。所以，如果不愿意轮回，就一定要破坏我执，否则就没有办法解脱。

（五）修习加行之重要性

我们应该想一想，什么是与轮回的内在因缘相违的，什么是不相违的。平时我们念念佛、烧烧香、磕磕头，这些与它矛盾吗？它们是不矛盾的，即便在不破坏我执的基础上，依然可以烧香、拜佛、念佛。所以，仅用这些方法是无法推翻我执的。

那么，我们需要的是什么呢？我们所需要的，是一种与我执完全相反，而且比它更有能力的智慧，只有这种智慧才能推翻它。

很多旧观念的消亡也是这样——首先建立一种新的不同观念，这些观念不是与生俱有的，而是经过老师的教育或家庭的熏陶而产生的。这些新的概念、观点如果拥有真实有力的证据，就可以推翻旧有观念；反之，旧观念也可以推翻新观念。谁推翻谁，要看哪一个有理有据，

哪一个符合事实。所有不符合事实的观念，最终都将被推翻。

现在很多居士虽然也信仰三宝，相信因果，但他学佛的目的，不是为了解脱，而是在不破坏我执、不破坏轮回种子的基础上，让自己过得好一点儿。尽管他能够达到这个要求，但又怎样呢？最后还是在轮回中流荡。

虽然在轮回里面，他会过得比不信佛以前好得多，因为如果不信佛、不信因果，就会去造业，造业就一定会堕落，就无法享受轮回里面所谓的幸福。然而，虽然他因相信因果、如法地取舍因果而可以在轮回中相对地享受一些快乐，少受一些痛苦，但是，这终究解决不了根本问题。

比方说，假设为下一世得到人天果报而布施、供斋等等，下一世也如愿以偿了，可是再下一世呢？能否依靠这点儿功德生生世世享受快乐，生生世世远离痛苦呢？不可能！这毕竟是有漏的善根，有漏善根的果报是有限的，而不是无穷的。即使有可能很长时间不堕落，而在天界或人间逃避一些痛苦，但这毕竟也只是一个逃避的办法而已。因为不敢面对无我，就只有这样做。很多居士的学佛方法就是这样。如果仅仅满足于这点儿蝇头微利，倒也无须深谋远虑，但是，这样做只能解决一些临时性的问题，而不能解决关键性的问题。

要彻底地解决轮回，就需要用一种理性的、逻辑性的观点，也就是佛教所说的无我观点来推翻我执。就像火车没有头，就不会往前走一样，拔除无明之根后，随之而来的其他轮回因缘就不可能产生——没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不会造业。这样就能将轮回的因缘连根拔起，轮回就不会继续下去了。因此，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。

那第一步是不是要学无我呢？也不是。修学无我需要一个过程，

其必经之路，就是先修五加行。加行修好后，再修其他的无我修法，这样才能从轮回里安全地出去，出去之后再回来度众生，这是凡夫寻找出路的完整方法。

因为佛陀已经清清楚楚地了解到轮回的根源，而且也已经找到了推翻轮回的方法，所以，若要走向解脱，就要按佛陀的指示，按部就班，不躐序而行。虽然最终的目的，是精通无我，得到无我的智慧；但精通无我，绝不可能一蹴而就，一定要一步一步地稳步前行。所以，修五加行是很重要的。

上述过程也可以归纳为三个阶段：首先，要放下贪恋轮回之心；其次，要放下自私之心；第三，要放下我执。

总之，学佛就是要断除贪心、自私和我执。

(1) 断除贪心。避免轮回痛苦，是我们断除贪心的原因。世人遭遇痛苦的时候，会觉得苦恼不堪，但仍然放不下轮回。觉得轮回的五欲（财色名食睡）、世间的圆满（健康、长寿等）是如此美妙，所以才爱爱不释手。世人虽然不愿意堕地狱、旁生和饿鬼道，而希望做人、做天人，但如果让他放下这些世间的圆满，他又不干——这就跟出离心背道而驰了。所以说，我们第一步要建立出离心，把出离心培养好以后，就可以依靠出离心断除贪恋世间的贪欲心。

为什么要有出离心呢？没有出离心，我们就永远不能从轮回中跳出去。在没有出离心的基础上所做的一切，不论修行、念佛也好，做其他的功德也罢，都变成了世间法。由于我们的动机不是为了解脱，而是为了得到一些世间的圆满，在此基础上，无论做什么都不可能得到解脱。所以，首先我们要建立出离心。

出离心也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，就不是为解脱而修行，那样的修行也就不是主动的，而是

被动的。被动的修行是不可能得到解脱的。

我们可以打个比方再说明一下。如果一个人觉得此地很好，不愿离开，就会想方设法留在这儿；另外一人却觉得无法适应这里的环境，厌离此地，就会千方百计离开这儿。同样的道理，如果一个人觉得轮回当中虽然有痛苦，但是也有快乐，希望生生世世不遇到这些痛苦，生生世世享受到那些快乐，他就不愿意从轮回中解脱，也就不会有出离心。这种人无论是修行或做任何善事，其动机都不是从轮回中得解脱，而是在轮回中享受。因为有这样的动机，结果当然是不可能脱离轮回，而是永远在轮回里徘徊。

所以，我们第一步就要培养出离心。培养出离心的同时就可以放下贪恋世间的贪欲心。出离心与贪欲心是矛盾的体性，如果不放下贪欲心，就无法建立出离心；如果没有出离心，就无法获得解脱。所以一定要放下贪欲心。

该如何建立作为内在概念的出离心呢？用理性的、富逻辑性的思维去观察整个轮回的过程，才能建立出离心。

比如，一个人想知道某地是好是坏，就要亲自考察，在了解清楚后才能确定。同样的，我们也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，来观察整个轮回的过程，从天界到地狱，从过去——轮回的源头到未来，由此就可以清楚地看到轮回到底是什么样子。现在我们的肉眼只能看到眼前狭窄的范围，稍远一些就看不见了，但通过佛法的慧眼去看，就可以很清楚地认识轮回——我们从无始以来在轮回中走过来，而且还可能继续往前走，前面的景象究竟怎么样，都可以看得一清二楚。

通过这些修法可以了知，轮回中没有永恒不变的快乐：这一世好，

下一世不一定好；上半辈子好，下半辈子不一定好；今年好，明年不一定好……如此观察之后就可以确定——在轮回中找不到一个究竟的好地方。这时，如果有一个能从轮回中得到解脱的方法，我们肯定愿意接受，这样就有了出离心。所以，要建立这样的出离心，就必须修四个外加行。如果四个外加行真正修得比较好，出离心一定会生起。有了出离心，就有了一个非常稳固的基础。

生起出离心需要两个条件：一是要知道轮回中——从天界到地狱都是充满痛苦的，从而对此产生强烈的厌烦心；二是要有从轮回中跳出去的念头和决心。具足这两个条件就叫做出离心。

(2) 有了出离心之后，就要有大乘佛教的菩提心。如果没有菩提心，一切的修行都成了小乘的法。小乘的声闻、独觉、阿罗汉知道轮回充满了痛苦，所以不愿意在轮回中流转，只想自己一个人解脱，而不考虑其他众生的解脱。

大乘佛法不是这样。大乘佛法告诉我们：你不愿意接受痛苦，其他生命也是不愿意的；你愿意接受快乐，其他的众生也是同样的。你不应该只为你一人着想，不应该只为自己的解脱而修行，应该为一切众生着想，为一切众生的解脱而修行。这就是菩提心。

建立菩提心的修法就是加行里的菩提心修法，它可以帮助我们培养菩提心。菩提心是修行的第二个目标。

(3) 就是要证悟空性，证悟人无我。为什么需要证悟人无我？因为，如果没有无我的智慧，则即使有了从轮回中解脱的想法，也不是为了自己一个人而是为了所有众生的解脱，但却缺乏了具体的方法。如果没有具体方法，所谓的解脱就只是一个梦想而已，没有办法实现，所以要修无我。

二、加行的作用

修加行对证悟空性有什么作用呢？皈依使我们进入佛门，发心使我们踏入大乘菩提道。然后，在皈依和发心的基础上，再修金刚萨埵——我们在无始以来流转轮回的过程中，造作了很多杀生、偷盗等等的恶业，如果不清净这些罪业，就没有办法证悟无我，所以要修金刚萨埵的修法。修好了金刚萨埵的修法，方可清净这些罪业。仅仅如此还不够，还要圆满资粮，因为没有资粮仍不能解脱。譬如，一个人要乘飞机，就要买机票，买机票也要有钱。同样的，要得到解脱，就需要圆满资粮，因此要修曼荼罗。在这些条件圆满具足以后，若要依密法证悟空性，则金刚上师的加持也很重要，所以要修上师瑜伽的修法。这样不多不少，正好是五个加行。

三、加行的具体修法

五加行的具体修法中，首先是入座和出座。

因为我们在修加行的整个过程当中，都需要用入定的方法来修，所以，如何入座和出座也是很重要的。

五加行不适合在坐车、走路、上班时修，最好是在静坐时修，坐下来修五加行叫做入座。我们修五加行一定要用正规的修法，若能这样，收获和成就都会快一些，所以要懂得入座、出座的方法。修加行时，打坐可分为前、中、后三个阶段，前一阶段又分为二：预备的工作；三个要点。

（一）预备的工作

1. 时间安排

一般情况下，专门修行的人一天可分四座来修。如果白天要上班，没有那么多时间，也可以一天只修两座，即早晨一座、晚上一座，像早晚课一样。如果一天修四座，一般是一座两个小时。早晨一座，上午一座，下午一座，晚上一座，这样一共是四座。

早晨一座是什么时候开始呢？应在天刚刚亮时开始。因为冬夏季天明时间是不同的，所以第一座也没有一个固定的开始时刻。无论夏天或冬天，天刚亮时就开始入座。

一般是坐两个小时左右，但这个要求不是很严格，可以根据自己的时间，一个半小时或两个多小时都没有问题。修完以后就可以起座，起座也叫出定。出定后既可以做五加行之外的其他善事，也可以做一些家务事或依自己的情况而定，但是出座后也要思维入座时所修的法。

之后是上午的一座，上午十点钟左右（离中午两个小时）入座，入座时间大约两小时，出定的时候正好是中午。

下午是在三四点钟左右，如果是三点入座，就五点左右出座，这就是下午的一座。

吃了晚饭以后，天刚刚黑——即使从远处看见一人，也无法辨清其面孔时，就开始入座；大约是从七点半左右到九点半左右，也是两个小时，这是一天中的最后一座。这就是一天的四座。

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。

在刚才讲的时间内修行，心比较容易安静下来；如果选择其余的时间观修，则思维比较乱，杂念比较多，此时更适合做其他的事，比

如看书、念经等等。虽然看书、念经也最好不要有其他的杂念，但是和修行相比，稍稍有一些杂念也没有太大的问题，所以，在刚才讲的四个时间里，最好能专修。

2. 处理杂事

打坐前，首先要做好准备工作，比如关门、上卫生间、吐痰、关电话等等。总而言之，要先做好这些杂事，以免中断打坐。做完以后，若有佛堂就到佛堂里去，准备一个垫子。这个垫子叫做禅垫，是坐禅时用的，垫子后面要高一点儿，前面要矮一点儿，这样打坐的时候身体会舒服一些。然后，就在禅垫上坐下来，并发誓：“在这一座当中，无论发生什么样的情况，我都不中断打坐。”

(二) 三个要点

在四座里面，无论哪一座，都是有要求的，而且此要求比较严格。其中有三个要点：第一是身；第二是口；第三是意。也即身、口、意三方面的要点。

1. 身的要点

身体要怎么做呢？打坐时不可能躺在床上，或者是以别的姿势修行，而应以毗卢七法修行。毗卢七法是：

第一法：两腿做金刚跏趺坐，俗称盘腿，全盘或半盘都可以。金刚跏趺坐就是很多唐卡中佛菩萨的坐姿，我们平时做的盘腿叫做半盘。如果初期这样盘腿感觉比较疼，受不了，就怎么方便都可以。但按照严格的要求，就是要盘腿，这是毗卢七法的第一法。

第二法：身体正直。

第三法：手结定印，即左手放在下面，右手放在上面，左右两个拇指相对，这叫做禅定的手印。定印要放在肚脐处。

第四法：两臂展开，不是内收。

第五法：头部稍微前倾。

第六法：除了特殊情况，眼睛一般要往下垂视鼻尖。

第七法：舌抵上腭。

这叫做毗卢七法。总之，身体的每一个部分都要放松，不能紧张。因为一紧张，心就不能静下来。无论是修加行的时候也好，修正行的时候也好，一般情况下，都要做这个姿势。若是躺在床上或坐在沙发上不盘腿而修行，则心不太容易静下来。为什么呢？因为，心的清静跟时间有关，也跟身体的姿态有关。密宗里讲：身正直，则脉正直；脉正直，则心正直。心正直就是指心里没有太多杂念。这是身体上的要求。

2. 语的要害

平时从口中说出的话叫做语，但在这里不是指要说什么话，而是要排浊气。因为打坐的时候心要静下来，而心静跟呼吸也有关系，所以，呼吸的调整也属于语的要害。

怎么调整呢？调整的时候，要观想身体中的那些不干净的污浊之气被排出去，这样之后，身心就比较清静，心就能静下来。

怎么排浊气呢？要通过鼻孔将浊气排出去。首先从左鼻孔排气，其次从右鼻孔排气，再次从两个鼻孔同时排气。排浊气的次数是：左边三次，右边三次，左右同时排三次，一共是九次；或者左一次，右一次，左右共同排一次。

鼻孔怎么能排出浊气呢？修加行的时候，只要求排浊气，加行修完以后，当能够修正行的时候，就有具体的气脉明点的修法，那时你们就会懂得排浊气的原理了。

排浊气的具体方法：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。

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，这样做就可以让心平静下来。静心需要很多窍诀和技巧，通过这些窍诀，才能够征服狂乱的心，使它安静下来。如果没有这些窍诀，是无法征服它的——越想控制它，就越控制不了；越不让他想的事，他却越要想。这是什么原因呢？这就是没有窍诀的缘故。凡事都是这样，即使处理一般的事情，若有窍诀，则会一帆风顺；若没有，则任你如何努力，也很难成功。修行也是一样的。

这些修行窍诀是从哪里得到的呢？就是从那些过来人——经由这条菩提道达到最顶峰的诸佛菩萨以及前辈高僧大德那里得到的。他们通过这些方法调伏了自心，获得了自由自在。为了引导我们，他们就把自己的心路历程告诉我们：这种方法是没错的，你若这样走，一定可以成功，因为我们都是这样走过来的，所以你也可以这样走出来！

他们这样告诉我们，若依照他们的话去做，就不会出问题。虽然我们看不见这些动作跟心有什么样的关系，但是做了以后是会有帮助的。语的要点就是这样。

3. 心的要点

①发心：首先要观察自己修行的目的而发菩提心。②祈祷上师：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，观想根本上师面朝自己。

修此加行的人在观想的时候，上师不用观想为莲花生大士、文殊菩萨等形象，而可以观想法王如意宝，也即按照法王如意宝的样子观想。观想好以后，就要在上师座前祈祷上师加持自己能够修成五加行，或者在修菩提心的时候，就祈祷上师加持自己能顺顺利利地修出菩提心。这是心或意的要点。

之后是修正行，也就是打坐的中期，该部分内容将有专文讲述，接下来是打坐的后期。

一座结束后，就是出定，也可以叫起座。在一座的全部修法修完之后，不要马上起来，而要回头检查一下在这一座的整个过程中，自己修得怎么样。

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，很了不起，现在就已经达到了这样的地步，这样修下去，很快就可以成就等等。这时，就要调伏傲慢的心理，其方法，就是告诉自己：“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。”这样就可以调伏傲慢之心。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——唉！我打坐的时候都这样，解脱肯定没有什么希望了。此时就要鼓励自己：“没有问题的！就算这一座我没有修好，但还有下一座。一座当中有很多杂念，甚至还有很多烦恼，都是很正常的，因为我是刚刚开始修行的人，怎么可能没有烦恼杂念呢？我可以一步一步地来，只要继续努力，一定会成功的，所以我不用失望。”并发誓一定修好下一座。

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。

最后可以出定，每一座的出定和入定都是这样的。

这种出定和入定的方法，不单是修加行的前期和结行的步骤，而且也是所有修法的基本步骤。

把五个加行的修法夹在入定和出定的方法中间，就能顺利到达目的地。最终的目的是什么呢？就是建立一种非常圆满的慈悲心和智慧，永久地利益众生。

有人会提出疑问：这种目的通过学习不是也可以达到吗？为什么要修行呢？虽然通过学习，比如看书、听法，也可以得到一些智慧，但是这不叫修证，仅仅是书面上的了解，没有感受，没有体会，所以它的能力就很微弱。而我执是从无始以来一直发展下来的，它的根源是很扎实的，仅用书面的了解来推翻它是很不容易的，必须要有感受，这个感受叫做开悟。

对于开悟，中国禅宗也有这样一句话：“如人饮水，冷暖自知。”你要知道水的冷暖，就要自己去喝才行。我们也需要学习一些经论，学习一些中观、唯识的内容，可是这些跟修行是不一样的，这是书面上的智慧。书面上的智慧也有一些帮助，但是只靠它来拔除轮回之根

是不可能的，所以我们要实修，而且要依次第修行，这样才能够修成，没有这样的次第就不行。要从这样的轮回当中跳出去，要在轮回中找到出路，是非常不容易的，所以，修行要有先后的程序，要有系统的修法，一系列的修法都要去修，这样才能够解脱。除非是不想解脱，否则就是要这样做，不这样做就得不到解脱。

佛陀在四转法轮以后，殷重地告诉我们，反正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，走也可，不走也可。

因为众生的根机都不一样，有些人愿意走，有些人不愿意走。不愿意走的后果是什么呢？就是生生世世轮回。愿意走，就可以走出去。虽然现在我们已经很清楚地掌握了方法，如果不照着去做，就不可能成就。成就不成就全部掌握在自己手里，佛不会勉强任何一个人。

如果想照此修习，我们也有很多的榜样、模范。很多人看过米拉日巴的传记，如果要求我们都像他那样苦行，那是做不到的，但可以选择一种比较适合我们的修行方法，这样也可以成就。