# **解脱利益**

**顶礼本师释迦牟尼佛！**

**顶礼文殊智慧勇识！**

**顶礼传承大恩上师！**

**无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇**

**我今见闻得受持 愿解如来真实义**

**为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！**

**敬礼偈**

**众圣智者证士普摄受 依上师教实修以取证**

**胜解脱道无误示众生 无等上师尊足我敬礼**

前三句忆念普贤上师的德相，以身垂范如何实证解脱道而普利群生，第四句由忆念功德起信心、恭敬后，虔诚敬礼无等上师的尊足。

在忆念功德上，前两句说明完成解脱道的方式。圆满佛道的任何一种功德的生起都不离善知识，以此缘故，普贤上师以清净的信心与恭敬，由三喜门依止众多的智者、成就者，得到普遍地摄受。之后关键的问题是如教修行，依着上师的言教真实地在自心上实行，从而将所有解脱道的道分在自己的身上证成，这叫“取证”。由于自身得到成就，完成殊胜解脱道的法道，也就能无有任何错谬地指示给有缘众生。

那么就像这样，心忆念无等上师的依师成就的圣传，恭敬地敬礼，由此自身也沿着上师的足迹来完成伟大的佛道。

学习四加行关键是要转心，把耽著轮回的心转而追求解脱道。耽著轮回和求解脱道都是执著，但是前者是恶执著，后者是善执著，首先要用善执著对治恶执著，再进一步把善执著中不符合实相、大乘的因素，逐渐剔除掉。剔除到差不多的时候，就安住于空性的本性中，去掉对善法最清净的执著。对我们而言，它既是生起执著，也是去掉执著的道。对修行、对进入大乘、趋入实相有利的执著要生起来，而耽著轮回、自私自利或者耽著于实有的要去掉。

从耽著轮回转而追求解脱，是作为佛弟子的关键第一步，否则，后面所有的修行都会自动围绕耽著轮回、世间八法的心而转，没有解脱道可言。虽然修习佛法或其它善法是有功德的，可以种下很多善根，但是对于得到暇满人身、志求于解脱的道友们来讲，绝对不能够只满足于种下一个善根而已。要力求在内心中生起真实求解脱的心，这个心就叫做出离心。

### **出离心的 2 个标准**

第 1 个就是，深深的体会到，六道轮回的任何一个地方，任何一个角落都是各种各样的痛苦，各种各样的不顺利。

第 2 个条件就是因为有这么多的痛苦，所以我要解脱，我不想再轮回，我要解脱，那这个决心就叫做出离心.

有了坚定不移的这个决心。那我们就已经走上了解脱道。所以我们一定要修出离心。

**三种解脱的利益**

第 1 个解脱是当下的解脱，是我们修行的过程当中，每一个人虽然还没有成佛，但是当下的解脱是我们可以亲身体会到的解脱。第 2 个解脱，是中途的解脱是一地菩萨的解脱。第三个是最终的解脱，最终的解脱就是成佛。

**当下的解脱**

当下的解脱是要解脱我们的意识，就是我们的心要得解脱。我们的内心解脱了，然后身体和语言自然也就解脱了。那我们的这个心，我们的这个意识，现在它为什么没有解脱呢？就是因为我们的心被两个东西绑架了，束缚在这个轮回当中不让他解脱控制了，所以它不自由不自在，不能发挥它的潜能。我们每一个人的这个意识，它有无穷的力量潜能。但是呢，就是因为两个东西把它控制住了以后，它没有办法释放出他的潜能，没有办法解脱。这两个是什么，第 1 个就是无明，无知愚昧，用佛教的话来讲就是无明。无明无知就是因为我们不了解这个世界，不了解我们自己的本质，所以就犯了很多很多的错误，产生了很多很多的烦恼。然后因为这个烦恼去造了很多很多的业，因为造了业，然后就要经历很多很多的痛苦，那这一切的源头就是愚昧无知。第 2 个就是自私，就是因为这两个，把我们的心控制住了。那现在我们当下要解脱的话，首先我们要去消灭这两个。

**对执着的解脱**

比如说我们去年，对某一个人或者对某一件事，或者对某一个东西特别的执着在乎，然后通过一年的时间学习，还有通过一年的打坐训练，最后我们至少想通了一些。想通了以后就是觉得，我这么去执着这个东西，这么去在乎这个人，或者这件事情 是我的愚昧无知。实际上是没有必要或者是不应该的。我这个是不对的，这样子想通了以后，虽然没有把全部的执着都断掉，但是至少在这个问题上已经想明白了，想明白以后通过一年的时间发现，今年我没有那么的在乎这东西，占有的欲望也没有那么强烈了，已经减少了。还有已经拥有的东西，也没有那么的害怕失去了。就是因为不太在乎了，所以失去不失去，拥有不拥有，都不是看的那么的重了。物质外在的东西都没有发生什么变化，只是我自己的内心当中发生了变化，所以我今年特别轻松，没有以前的那些特别不好的这些情绪，烦恼。这个就是在某种程度上的解脱，这就是当下的解脱，这是我们看得见摸得着的解脱。

当下的解脱，有什么利益，有什么好处呢？那去年我们对这件事情非常执着的时候，他给我带来的负面的东西有多少？我自己的情绪，因为这个情绪让其他人不开心，其他人不开心不快乐，导致了多少这样子的事情。那么今年就是因为内心当中的执着放下了以后，那么我对自己的帮助，还有对其他人的帮助，这些都是利益，这叫做解脱的利益。比如说我今年不那么在乎了以后呢，没有那么多的烦恼，这就是解脱的利益。没有烦恼，然后过得很轻松自在，这就是解脱的利益。然后因为我内心当中没有那么的执着，所以也不会太多的去斤斤计较，还有等等等等，傲慢或者是嫉妒等等，还有仇恨抱怨，这些也就没有了。因为这个根源我放下了，所以后面的这一切也就不会出现，这就是解脱的利益。

**从自私自利中解脱**

自私自利是现在人最严重的一个问题。因为我们太自私了，太功利主义以后，我们对很多问题的这种看法是有问题的。而且这个问题很严重，都是用特别自私自利的眼光去看，一切好的东西，都想自己拥有。这样子以后就发生了激烈的竞争，然后就后续的各种各样的烦恼，或者是痛苦都产生了。那这个时候如果我们能够放下一点点自私，比如说我们的内心当中有无数个成千上万个自私，各种各样的不同的自私，其中一个自私当中我们摆脱了以后，然后我们从这个角度，更加的懂得关心其他的人，关爱其他的人，或者是慈悲其他人的。这个慈悲心当中，我们自己能够感受到的这个回报，不是我们去求的回报，是自然发生的回报。比如说我们去以慈悲心布施，然后布施的时候，我们就看到了我们帮助到了需要帮助的人。从中我们获得的这种幸福感，成就感，这个幸福感和成就感让我们特别的快乐。大乘佛经里面也就讲过很多次，比如说我们的这个整个世界上的所有的这个物质财富，拥有，一个人去享受，这种物质享受给他带来的幸福和快乐，还不如把整个他所有拥有的东西去布施，这个当中他能够得到的更多幸福和快乐。这是凡是有慈悲心的人，都一定会感受得到的。所以这个自己拥有和付出给予的，最终给我们带来的幸福感是不一样的。所以我们这个从自私当中，解脱了一点点，放下了一点点，然后把这个给予了，然后就这个给予给我们带来的满足感和幸福感，这个就是解脱的利益。所以我们任何一个无知愚昧，无知当中，解脱也有利益，然后自私自利当中解脱也同样也就有这个利益。

**中途的解脱–一地菩萨**

中途的解脱是什么？就是得到了菩萨第一地的时候的这个解脱。虽然还没有成佛，一地菩萨离成佛还有一定的距离，但没关系，如果只要我们能够达到一地菩萨的境界，那就有我们可以去享受很大很大的解脱的利益。从此以后，我们所有的烦恼，所有的痛苦就基本上都消失了。所以我们还没有成佛之前，所有的修行人，他从一开始修行到最后修成功就是成佛之间，我们随时随地都感觉得到，感受到解脱的利益。我们每一天都有解脱，每一年都有解脱，然后都可以感受到这些解脱。当下的解脱，大家一定要思考–当下的解脱有没有？如果我们没有当下的解脱，那我们不可能有最终的解脱。当下没有解脱，我们没有获得眼前的解脱，那就不可能有中途的解脱。中途的解脱没有那最终的解脱不可能有的。所以现在我们这个学佛的过程当中，大家一定要时时刻刻都要观察我有没有得到解脱。很多人会说我现在不需要这样子观察，当然没有得到啊，我又没有得到阿罗汉，又没有得到佛的果位，我怎么有解脱呢？那这个是不对的。比如说我们砌墙修一栋楼的时候，一个砖头一个砖头，最后就砌了一个这样子的墙。是每一个砖头最后就是构成了一个这样子的墙。所以我们每一天都有一点点的解脱。

每一天或者是每一段时间就有这么一个解脱，然后感受到了这个解脱的利益的话，那么这些全部的解脱加起来，最后我们就可以得到这个中途的解脱。然后中途解脱以后，最终的这个解脱是很快的。这样子非常的重要。大家一定要关注自己有没有，当下有没有解脱。这是我们最最最最重要的。当下没有任何的解脱，那我们一定要找到为什么没有解脱？学佛修行是一定会有解脱的。每一天或者是每一个月一定会有解脱。修了这么长时间，如果没有什么解脱，那我们的修行的方法或者是其他方面，肯定是出了问题了，否则的话这根本就不可能的。所以一定要有解脱，这特别特别的重要。这个就是解脱的利益，眼前解脱的利益。

观法如知幻 观生如入苑 若成若不成 惑苦皆无怖

第 2 个中途的这个利益，我们用了一个《大乘经庄严论》，《大乘经庄严论》，是弥勒菩萨的五论当中的一个。它是一个整个的大乘佛教佛经的浓缩版。我们如果学了这个《大乘经庄严论》，等于就是学了所有的大乘佛教的佛经。这里面就讲到大乘佛教的修行人的一个解脱的利益。它讲的是这个一地菩萨解脱的利益。就有四句话，我们用这个来给大家介绍这个中途的解脱的利益。《大乘经庄严论》讲“观法如知幻”。“观生如入苑”，观法，“法”就是万事万物，然后“观”就是了解到，就是知道万事万物，“如织幻”，就是知道了万事万物都是如幻如梦这样子。因为一地菩萨他在获得一地菩萨的这个禅定当中，非常非常清楚的感受到了空性。感受到了空性，无我，或者是我们的每一个人的心的本性，如来藏。特别特别清晰的清楚的感受到了。感受到了以后，他从这个禅定当中出来了以后，回到现实生活的时候，然后他就特别的清楚，万事万物原来就是如梦如幻的。所以呢，“观法如知幻”，知幻，就是说幻，就像魔术。如果我们不知道这个是魔术的时候呢，那我们对这东西也同样也会有执着。比如说一个魔术师，他变出来的一个平时我们比较喜欢的东西。那变出来了以后，如果我不知道这个是魔术师变出来的，那我们对这东西同样也有执着。但是知道了这个是魔术师变出来的以后，我们对这东西就没有执着。所以就是说如知幻。知道了这个是幻觉，魔术一样。这是一地菩萨的第 1 个，他非常清楚的知道了万事万物都是如幻如梦。所以第二句话就是说观生如入苑。观生是什么意思？生就是投生。他一生又一生这样子投生。因为一地菩萨他还没有成佛，他还需要投生，但是他对投生的这种态度是什么呢？如入苑，苑是什么？苑就是花园，像我们现在的公园，花园。过去很多的像国王，他都有非常非常漂亮的花园。比如说我从这个花园出去，然后又进入另外一个花园。或者是我从这个公园出去，然后又进入另外一个公园一样。他们对投生是没有丝毫的恐惧，而且他特别喜欢。这就是大乘和小乘的不一样。小乘佛教的阿罗汉或者是其他的修行人，他们特别的害怕投生，他认为只要投生，这轮回就是痛苦的，所以他们对这个投生是特别特别的反感，根本不愿意投生。

但是大乘佛教的一地菩萨，他不但对投生没有反感，没有恐惧，而且他特别的喜欢投生。

就是从一个花园出来，然后再进入另外一个花园。我们把这个公园里面看完了以后，玩完了以后，然后再进入另外一个公园去玩一样。他就这么喜欢，为什么他这么喜欢呢？菩萨还没有到一地的时候，我们自从发了菩提心，发了世俗菩提心，我们都变成了菩萨了，但是还没有证悟一地这个之间，我们是以业力投生，比如说一世又一世的投身到人间，或者是其他地方，不管投生到什么地方，主要的力量–是业力。但是有菩提心的人他不会投生到饿鬼地狱，但是因业力投生。然后到了一地和二地菩萨，它是以什么力量投生呢？就是愿力，它不是业力，是愿力。愿力是什么呢？他就发愿，有什么地方可以度众生，他就投生到什么地方。这样子以后他的投生实际上是去度众生，是去帮助众生。因为他投生不是业力。如果是业力的话，那就是业力让我们投生到什么地方，就投生到什么地方，没有选择的机会。然后一地菩萨他就可以自由的选择，他会选什么样的地方呢？他不会选这些世俗人很喜欢的这些地方。他会选什么地方能够度众生，能够帮助到众生，他就选这个地方。那么这样子以后他投生到这个地方，他投生到下一世，他一定是来度众生的。他自己很清楚的，所以他特别的高兴，特别的开心。所以就是从一个花园而进入另外一个花园一样，根本对生死轮回，没有任何的恐惧。所以非常非常的开心，所以这个就是解脱的利益。

然后，“若成若不成，惑苦皆无怖”。若成和若不成的意思就是说，有些时候菩萨他的事业非常的成功，一切都是很顺利。有些时候呢一地菩萨他也有不顺利的时候。若成，是他一切都是一帆风顺的。若不成，就是他也会遇到很多的困难。不管是他失败的时候或者是他成功的时候，若成若不成，“惑”是什么？烦恼。苦是什么？烦恼带来的痛苦？烦恼和痛苦皆无怖。他没有那个恐怖，他没有任何的恐惧。这个成功和失败不会给他带来任何的痛苦，不会给他带来任何的烦恼恐惧。所以因为他的心已经达到了非常高的境界，所以外缘顺利的时候能够度很多众生的时候，他也不会有傲慢心。然后不成功的时候，遇到很多困难的时候，他也不会抱怨，他也不会有仇恨，都不会有的。所以他的心始终都是非常的平静的。所以成功的时候也好，不成功的时候也好，从此以后他就永远都不会感受到烦恼，虽然他这个一地菩萨还没有把一些烦恼的种子断掉，但是这个烦恼的种子，不是一个很明显的烦恼，所以不能给他带来任何的不愉快，不开心。虽然心里还有一些烦恼的种子存在，但是这个种子不会影响到他。也不会威胁到他，也不会有恐惧。这时候他真正的烦恼和痛苦都已经摆脱了。从此以后他的意识所感受到的一切感受都是幸福，然后他的感官所感受到的所有的感受都是快乐。然后这个幸福和快乐也不是我们现在感受到的这种有漏的幸福快乐，他是无漏的幸福和快乐。所以一地菩萨，就是因为他在很大程度上获得了解脱，虽然还没有成佛，但是在很大程度上获得了解脱。所以给他带来了那么多的解脱的利益。那我们大家也必须努力，希望能够这一生得到这个一地，或者是我们在中阴的时候解脱，这都是非常的重要，这个我们都可以争取。但是就是一个底线是什么，出离心一定要有，然后菩提心也一定要有，有一个非常标准的菩提心，确实有点难，但是这也不是完全没有希望。还有一个必须要证悟空性。那首先我们有了出离心以后，我们在很大程度上就得到了解脱。得到这个解脱以后，有很多烦恼就消失了。然后第二菩提心做到了，有了这个菩提心的时候，然后就是自私心带来的所有的这些烦恼就消失了。我们的意识从这个自私当中解脱了，摆脱了这个自私自利。摆脱了自私自利以后，我们的心在很大的程度上就获得了解脱。那这个解脱他的利益是什么呢？就是因为自私带来的所有的烦恼就不存在，这就是他的利益。然后证悟了空性，证悟空性有很多不同的层次。有些证悟空性虽然是证悟了，但是因为证悟的这个层次不高，所以在现实生活当中不一定有很明显的改变。但是也是证悟。然后证悟的层次稍微高一点，或者是一开始的时候我们证悟的层次不高，但是后来通过修行，我们把这个证悟的境界提升了，提升到一定的时候，这个证悟一定在现实生活当中发挥作用。这个时候不仅仅是对一个自私自利，对任何东西的这种执着，对善和对恶，对外面的，对自己的这些执着都消除了。这个时候烦恼到就不会再出现，那这就是它的利益，这就是这种解脱的利益。所以我们要实修，实修才会有这些变化，没有实修的话，那我们说的再好听，再漂亮，那么最后的时候，得不到解脱，第一个就是得不到眼前的解脱，然后就得不到中途的解脱，最后当然也就得不到最终的解脱。

**终极的解脱–佛果**

第 3 个解脱就是佛的果位。因为佛它到底是一个什么样的境界，我们一句话两句话是说不清楚的，所以我们要去学大乘佛教的这些经论。这样子以后我们可能是大概的了解到什么是佛的境界。这个我们要进一步的去学习。但是我们简单的说，佛的境界是什么？所有的烦恼全部从本质上，从源头上就铲除。不留一点点的种子。种子习气都不留，全部断掉，然后除了烦恼以外，还有所知障。所知障就是愚昧，也是无明的最后的一部分。也是非常非常细微的无知和无明。那这个全部都断掉了以后就是成佛了。那成佛以后利益是什么？成佛了以后就是能够度不可思议的众生。佛的事业，度众生的事业，永远都不会停止的。只要一成佛了以后呢，佛度化众生的事业是永远不会停止。就像释迦牟尼佛度众生 40 多年。然后圆寂了，我们表面上看佛圆寂了，不存在了。但是佛只是换一个不同的方式再出现而已。以佛陀当时的这种形象来度众生，应该准确的说在这个地球上，以当时的释迦牟尼佛这样子的身份来度众生的时间暂时就告一个段落。所以他就换另外一个形式来度众生。佛就是以各种各样的方式在度众生。而且度众生的花样是非常非常多，不可思议的。所以佛在这个宇宙，这个天下任何一个地方都有佛的事业。凡是有生命的地方就会有佛的事业。只要有宇宙存在，这上面有不同的生命，有些是我们可以看得见的，有些是我们的这个感官看不见的，但是存在这样子的生命。所以就是有这个宇宙就有生命，有生命就有佛的事业，佛度化众生的事业，那成了佛以后，可以帮助成千上万的人，而且这个是永恒的，永久的去利益众生。可以度化无数的众生，这就是最后解脱的利益。

**追求解脱**

那我们从三个方面去思考，一个是当下的解脱的利益，第二个是中途的解脱的利益，第三个是最终的解脱的利益。从三个方面去思考的时候，我们发现有必要去追逐解脱。因为解脱的话，有那么多的好处，有那么多的利益，所以我们应该去追逐。这个时候我们就有一个我一定要追求这个解脱，我一定要走上这个道，有这样子的决心。因为看到了这个解脱的利益，然后我们就有这样子的这个决心。那这个决心有了以后同样也就有出离心了，从此以后我们真的就走上了解脱道。

人身，暇满的人身。就是像这一次各方面的条件都具备的，这样子的这个时间确实不是很多。有些时候我们来这个地球的时候，佛法已经不存在了，有些时候我们来这个地球的时候，这地球上是有佛法，但是我出生的这个地方是没有佛法的等等等等，反正就是我们现在这一次这样子又可以去听，又可以去思考，又可以去打坐，这些都没有任何的阻碍，都可以去做，一切条件都是具备，这样子的机会就叫做暇满人身。这个暇满人身有多难得，我们已经思考过了。所以这样子的机会是在整个对我们生命的轮回的过程当中都不是很多的。就是正因为没有太多的这样子的机会，所以我们到现在都还没有成佛。那这次有了以后呢，大家要抓住这个机会。我们把佛教就作为一个修行，或者是能够走解脱道的一个这样子的方法来用。比如说我们像这么一本佛教的书，我们去研究，去学的话，那最终我们不修的话，那就这个方法是不对的。这个只能说是叫做闻。闻当然是非常重要了，在这个之后是一定要思考，一定要修。闻思修，不能脱节。在闻思修上面哪怕是付出了一点点，下一点点的功夫，都有很大的回报，非常重要。平时我们烧香拜佛，经常去朝山朝圣这些是积累福报的一些方法，它有没有让我们获得什么眼前的解脱，很难很难。所以必须要闻思，然后就一定要修。希望大家要抓住这个机会。我们去工作赚钱，然后就是提升我们身边的所有的这个物质生活的水平都很重要，但是修行比这一切都重要。因为修行是长远的利益。这些我们比如说发财挣钱，这些就是这么几十年的利益，所以这个不一样，价值不一样。每个人都很清楚的。所以我们更需要修行，更需要智慧，更需要慈悲心。这个方面我们大家要努力。

**解脱利益修量的要求–30 小时**

**普贤上师言教**

**解脱功德**

**众多高僧智者所摄受，依照上师言教而修持，**

**解脱圣道无误示于众，无等上师足下敬顶礼。**

**解脱功德之引导有两种：闻法方式，与前相同；所讲之法。**

**所谓的解脱，就是指脱离轮回这个大苦海，获得声闻、缘觉、圆满菩提其中任意一种果位。**

**解脱分为能获解脱果位之因和解脱之果两种。**

1. **能获解脱果位之因**

**以暇满难得开始，以四厌离心调顺自相续，然后从一切圣道之基石——皈依开始，至圣道正行完全圆满之间，每一修法都有各自的功德，前面已讲述了，后面还要讲述，此为解脱之因。**

**二、解脱之果**

**无论获得声闻、缘觉、圆满菩提三者中任何一种果位，都是寂静清凉的，都是从轮回痛苦的狭道中得到了解脱，故此应该生起欢喜心。特别是我们如今已值遇大乘佛法，所以应当唯一希求圆满菩提，精进修持十善、四无量、六度、四静虑、四无色、二止观等一切法门，并以加行发心、正行无缘、后行回向三殊胜摄持而实地修行。**

思考题

结合这节课所学 谈谈自己的理解和感受