解脱利益19-1 复习

**解脱的定义：脱离轮回的苦海**，最终获得声闻、缘觉、圆满菩提其中任意一种果位。

要修得真正的解脱，必须具备出离心。

怎样走上解脱道？我们的身体，语言都无法走上解脱道，只有我们的意识可以走上解脱道。 所有需要出离心，有了出离心才能走上解脱道。

学佛的三个目标： 出离心，菩提心，证悟空性。

**解脱利益 19-2**

两年修四前行为了什么？就是为了培养出离心。

什么是解脱—— 大圆满前行讲了一点三种解脱：

1. 眼前的，当下的解脱是我们亲身体会到解脱。
2. 中途的解脱——我们已经上路了，但是还没有达到终点，是一地菩萨的解脱。
3. 最终极的解脱就是成佛。

\*当下的解脱是对于初学者而说，必须是我们的意识，内心要解脱。我们的内心没有解脱是因为被两个东西绑架了，束缚在轮回当中。每个人的意识都有无穷的力量和潜能。

第一个是无明，无知和愚昧——是它我们产生很多烦恼，然后去造业，然后因为造业就产生很多痛苦。

通过两年的四前行，修的比较认真的所有人都会在不同程度上破坏了无知愚昧和自私，当下的解脱我们会亲身体会到。怎样去辨识自己有否改变？自己感受到当下解脱就是比如对某个东西，某个人，某件事特别执着。通过打坐训练，至少想通了一些。 或者特别害怕失去的东西，因此产生各种各样的烦恼。现在没有那么害怕了，烦恼减少了。现在没有那么在乎了。 这就是某种程度是的当下的解脱，也是我们看得见摸得着的解脱。 如果我们任何问题都能做到的话，那就是全方位的解脱了。

\*当下的解脱非常重要，问自己放下了什么，放下就是解脱。

解脱有很多不同的层次，实际上我们学佛学的比较好的人，他每天都在获得新的解脱，而这些解脱累计起来，最后就是获得了中途的解脱——一地菩萨。

当下解脱的利益和好处。放下后过的轻松自在，内心没太多执着，不斤斤计较，没有太多的傲慢，嫉妒，仇恨抱怨。 我就有更多时间做更好的事情。因为自己太多烦恼的时候，是无法为别人着想，无法帮助别人。 烦恼消失，我的意识就在一定程度上得到一点点自由，这就是解脱利益和好处。

根基特别好的人不需要这样，他们是顿悟。一下子恍然大悟，一下子解决了，一下子烦恼都没有了，得到了全部的自由，全部的自在，就得到了解脱。这就是顿悟的人的解脱的利益。

我们不要以为解脱是神秘的东西。而初学者可以每一天都有新的解脱，我们活得没有那么累，这个就是眼前的解脱。

我们要思考，最终的解脱可以作为一个目标，但现在不可能实现。 现在要实现的是眼前的解脱。学佛后，每个人都要重新思考，有没有得到一点眼前的解脱，是哪个环节出了问题？闻不到位？思不到位？修不到位？如果闻思修做的到位，那一定会有一些解脱，得到一些利益。

第二就是自私自利的束缚问题。所有好的东西都想自己拥有，然后发生激烈的竞争，接着产生各种各样的烦恼。 放下一点自私，我们可以更多关心其他人。

关爱，关心，慈悲其他人，自己能够感受到这个回报，由此产生幸福感和成就感。布施让我们快乐。这种快乐比起自己享受物质的快乐更加能够得到幸福和快乐。

发慈悲心就可以解决自私自利的问题。所以我们自私解脱了一点点，放下一点点，给与这种满足感和幸福感就是解脱的利益。

**从无知愚昧当中解脱利益，然后从自私自利当中解脱，有同样的利益**。在修行中稍微用功的话，我们每一天都可以享受解脱给我们带来这个利益。随时随地都可以体会到当下的解脱。

思考题：

1. 思考一下自己在修完四前行后，是否放下了什么？
2. 所谓的烦恼都来自我们的无明，我们自己的执着有没有减少了？谈谈自己的体会。
3. 为什么说当下的解脱，眼前的解脱非常重要？
4. 自私自利是束缚我们在轮回当中的其中一个因，我们应该怎样摆脱它？