

# 解脱的利益

---

## 发菩提心

---

自己要解脱 才能让其他人解脱

为了度化一切众生 我发誓要成佛 这就是菩提心

## 出离心

---

一生中最重要的事情就是走上解脱道 这才是人生的价值

适当的追逐名和利的同时 也要去追求解脱

临终时能带走的只有出离心 菩提心 如果临终的时候两手空空是非常残忍的

乔布斯说 当躺在病床上时候 整个的世界都变得灰色的 没有色彩没有意义 世俗的名利是没有任何的价值

## 怎么样走上解脱道

是身体 语言 还是意识？

解脱是我们的意识要走上解脱道 就是需要出离心

## 关于出离心的错误观念

对任何东西都不感兴趣 是走错路了 消极悲观不是佛教

我们应该不是没有任何追求 更高的目标 就是解脱

佛教是一个非常积极的人生态度 去追求解脱

进过修行发现人生是痛苦的 但这个痛苦是短暂的 是可以解决的 可以得到一个更好的境界 从这个角度来讲 佛教是非常乐观的

消除痛苦之后就可以达到彼岸 任何一个生命 最终都是会成佛的 佛教对生命的态度是乐观的

我们现在的价值观 和走到临终最后的时候的价值观是完全是不一样的

就像我们小时候的价值观 和现在的价值观是不一样的

所以我们要要有远见 佛教教会我们全方位的思考

要解脱 就是要要有出离心

如果没有出离心 打坐 念经 持咒 等等都跟解脱没有关系

## 解脱的目标

解脱的三个目标： 出离心 菩提心 证悟空性

最低的标准就是要要有出离心

否则学佛仅仅是有一些善的果报，就是跟解脱没有关系

## 出离心的两个标准

1. 深深的体会到六道轮回的任何一个角落都是各种各样的痛苦
2. 就是因为轮回的痛苦 所以我不想再轮回 一定要解脱 这个决心就是出离心

我们花了两年的时间打坐修行就是为了出离心

## 解脱的利益

---

### 三种解脱

- 1 当下的解脱--每一个修行人，初学者都可以体会到的解脱
- 2 中途的解脱--一地菩萨的解脱

### 3 终极的解脱--成佛

解脱有不同的层次 初学者要了解当下解脱的利益 功德

解脱是内心的解脱 内心解脱了 身体和语言自然就解脱了

### 不能解脱的两个原因

为什么不能解脱 不自由 不能发挥自己意识的无穷的潜能  
是因为两个原因

1 无明（无知 愚昧）不了解自己和世界的本质 产生了很多烦恼 造了很多业

2 自私

### 当下解脱

就是要去解决上面的两个问题：无明和自私

修了2年的四前行 修得比较认真的 就会不同程度的就会破坏了 无明和自私

比方说 去年我们对某个东西 某个人 特别执着 然后通过一年的时间 打坐训练 我们至少想通了一些 我这么执着是我的愚昧无知 实际上没有必要 是不对的 虽然没有把全部的执着断掉 今年就跟去年有了不一样

现在希望拥有的欲望已经减少了 害怕失去的恐惧也没有以前那么大的威胁了 现在就特别轻松

以前害怕失去所带来的烦恼 远远大于带来的快乐 会影响到自己 甚至其他人 现在就没有那么在乎失去了 没有那么在乎了以后 自己就轻松 自在 自由

这个在某种程度上就是当下的解脱 这就是一方面的解脱

学佛让我们放下了什么 “放下屠刀 立地成佛” 就有很多不同的意义

解脱也是有不同层次 每天都会有一些解脱 积累起来之后就会达到中途的解脱 一地菩萨 最后就是会达到终极的解脱--成佛

以前因为这个情绪让其他人不开心 更不用说帮助别人 那今年因为自己的烦恼（傲慢 嫉妒 抱怨 仇恨等等）的减少 不执着了 就有更多的时间去做更有意义的事情 去帮助别人 这就是解脱的利益/好处

## 顿悟和渐修

根基好的人就是顿悟 一下子就解决了所有的执着 烦恼

我们无数的执着就是要一个一个的消除 最后就会成佛解脱 修行好的人 每一天 每个月 每一年都会有烦恼的减少 也就是新的解脱 这个就是眼前的解脱 这个是非常重要的

如果自己没有眼前的解脱的话 就要去反思到底是 闻思修 哪个环节出现了问题

## 走上解脱道的两种途径

我们现在可以实现的 可以享受的 就是当下的解脱

世俗的吃喝玩乐 和从烦恼中解脱带来的利益 比较之后 我们要去追求哪一个

1. 有些人觉得轮回痛苦 所以要走解脱道

2. 有些人要去了解解脱的利益 才会走上解脱道

这两个思维的角度不一样 但结论/结果是一样的

自私自利怎么去解决 (55分50秒) 下一节课

如果能够放下一点自私 从这个角度懂得关心其他的人