

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 当躺在病床上的时候 整个世界都变得灰色的 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

所以我们要有远见 佛教教会我们全方位的思考

要解脱 就是要有出离心

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 (2019-09-03)

利他带来的满足感和幸福感

如果能够放下一点自私 从这个角度懂得关心其他的人 自己能够感受到的回报要更加快乐

付出 给与带来的满足感 幸福感 这就是解脱的利益

稍微修行用功的话 每天/随时我们都会感受到解脱的利益

如果没有获得当下/眼前的解脱 就不会获得中途的解脱 当然更不会有终极的解脱

就像砌墙的时候就是一块砖头一块砖头垒起来的

中途的解脱 – 一地菩萨的解脱

一地菩萨虽然还没有成佛 但是所有的烦恼都消失了

有了当下的解脱 积累起来就会达到中途的解脱 有了中途的解脱 最终的解脱-成佛也是很快的

大乘经庄严论 (大乘佛教的浓缩版) 讲到的解脱的利益:

观法如知幻 观生如入苑

- 知道万事万物都是如幻如梦 一地菩萨在禅定中可以清晰的感受到空性 无我
- 对投生的态度就是像进花园/公园一样 没有丝毫恐惧 (跟小乘佛教的阿罗汉不一样 阿罗汉不愿意投生)

没有到一地之前我们众生是以业力投生 一地以上的菩萨是以愿力投生 一地菩萨会选可以度众生的地方投生

若成若不成 惑苦皆无怖

有些时候会顺利 有些时候可能会不顺利 遇到困难 成功或失败都不会给他们带来任何的恐怖 抱怨 仇恨

他的意识 感官感受到的都是幸福 快乐 不是我们感受到的有漏的 而是无漏的

我们的今生修行目标

我们要努力 希望今生可以获得一地 或者是在中阴的时候解脱

底线就是出离心一定要有 这个不太难

菩提心也一定要有 标准的菩提心有点难 但是

还有一个就是证悟空性

证悟空性有很多不同的层次 通过修行把证悟的层次提高了以后 我们对善/恶,外面的/自己的执著都消除了 这就是解脱的利益 所以一定要实修 否则就会得不到眼前的解脱利益 就更不用说中途的和最终的解脱利益

最终的解脱 – 佛的果位

佛的境界详细的话要学大乘的经典 简单说 所有的烦恼从本质上 源头上铲除 不留一点种子 习气

除了烦恼 还有所知障(细微的无明) 也都断掉了

成佛以后可以度不可思议数量的众生 度化众生的方式也是多种多样 这就是最终的解脱的利益

慧灯禅修课四加行传讲圆满及上师的嘱咐

学习完三种解脱后, 我们经过思维, 就会感觉有必要去追求解脱

我们同时要思维我得到了什么解脱 得到了什么利益

暇满人身 要好好珍惜

烧香拜佛这些积累资粮的方法是很好 但闻思修更加重要 **修行比这一切都重要**

打坐观修解脱的利益要求 20~30个小时

出离心一定要搞定 否则五加行就没有办法修了

问答

1. 有没有一个确定的未来 是不是命中注定

不是的. 杀死一个生命,会给我们安排500世的未来. 500世以后的就还没有确定. 如果500世当中忏悔的话就会有变化

未来很多很多事情是不确定的, 但一段时间内的是确定的, 中间当然也会有变化, 但是佛就是会知道不管中间怎么变, 最后的结果就是什么样子的.

2. "楞严经"中说: 清净本然 何生山河大地

轮回最源头的究竟是什么. 量子力学中就说 所有的物质, 人,建筑物,水,火,都是能量,只不过是能量的密度不同. 所以有的是电子, 质子, 然后就是人, 山河大地.

佛法上从空性的角度讲,所有的人, 山河大地,都是平等的,这叫做大平等. 那不平等是什么呢, 就是上面的能量的密度. 空性的另一面就是缘起. 什么东西让他们变得不一样呢? 是业力. 那第一次的时候没有业力. 那最最最源头, 实际上不是世界, 是光, 我们就产生了细微的执著, 然后就形成了不一样的世界.

慧灯之光的"佛教的物种起源说". 以后可以学"大圆满", "七宝藏"里面就描述的很清楚

3. 佛的境界中还有度众生的念头吗

八地菩萨就没有分别念, 佛就是彻底的断除了分别念.

我们认为我们需要分别念去分析判断完成一件事. 佛就不是这样子. 佛是因地的时候积累资粮 发愿 和修行的智慧, 而成就以后就是"任运自成", 不需要分别念.

4. 物质/计算机可以产生意识吗?

人工智能到目前为止是没有意识的, 它自己不会思考. 未来如果计算机发展到跟人的大脑一模一样的话, 有可能可以产生意识. 但看目前的水平应该不会产生意识. 人工智能会让很多人失业的. 以后人生存的价值就不好说了

5. 人身难得和轮回痛苦的矛盾

