**22解脱利益(30h)**

Total words: **36,332**. Estimated reading time: **2 hour and 45 minutes**.

**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！**

**多成就者智者所摄受，依照上师言教而修行，**

**解脱胜道无误示于众，无等上师足下我敬礼。**

**上师开示**

四加行已经讲完了，那么最后就要讲解脱的利益，思维了轮回的痛苦，因果不虚等等。我们就发现这个六道轮回都是很苦很痛苦的。没有太大意义,难道这个人生是不是没有任何的意义，那就不是。这时候就是要讲这个解脱的利益，意思就是说轮回，我们在这个六道轮回当中去追逐名和利没有很大的意义，苹果公司的史蒂芬乔布斯他不是也说了吗？他有那么多的钱，他有那么多的事业上的成就，但是他最后就躺在病床上的时候，整个的这些世俗的名和利啊等等都是没有任何的吸引力，没有任何的价值。我们除了追逐名和利以外没有任何其他东西的话，那这个时候我们确实是一无所有，两手空空的离开这个世界。这个就是非常悲剧，是非常残忍的，我们的要求也不是很高，我们并没有说不要追求任何的世俗的名利，当然如果能这样子更好，但是同时大家也一定要走上解脱道。

我们花了这么长的时间，就是去思考了轮回的痛苦，人生的无常，寿命的无常，最后觉得任何东西都是没有意义，对任何东西都不感兴趣，那这样子的话，那这个是弯路，走错路了，这是消极悲观，这是不对的。

我们很多人觉得佛教消极悲观，但不是。佛教是非常积极的人生的态度。只不过我们世俗的人，根本不学佛的人的奋斗的方向，跟学佛的人的奋斗的方向有点不一样而已。但是佛教也是非常积极的，所以这个时候非常积极的，非常用功，很乐观的去追求追逐解脱

我们除了追逐自己的名和利以外，还有可以追求更好的东西, 我们的人生就变得非常有价值，非常有意义。那这是什么呢？这就是解脱。不管怎么样，我们这一生当中一定要走向解脱。

那么走上解脱道，怎么样走？我们的身体走上解脱道，或者是我们的语言，或者我们的内心，哪一个要走上解脱道，身体不是，没有办法走上解脱道。语言，我们的语言也没有办法走上解脱道，要走上解脱道，那就是我们的意识，我们的意识要走上解脱道。那就是需要出离心。我们之前讲过学佛的三个目标，三个目标是什么？出离心，菩提心，证悟空性。我们这一生当中作为一个佛教徒一定要达到这个目标，那如果这三个，大家如果觉得要求比较高，那出离心是一定要有的，连出离心都没有，那么我们这一生当中学了很多修了很多，但是我们在解脱道上一步都没有走，这样子就是没有用的。

出离心的两个标准

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。

三种解脱的利益

第一 当下的解脱

不是说身体语言要解脱，而是心要得解脱。这就需要消除两个东西：无明和自私。当下的解脱，我们都有亲身体会。比如以前特别在乎的，通过一年的学习打坐，我们已经明白是没必要或者不应该的。因为我们如果对一个东西特别执着，希望拥有，就会特别害怕失去，只要看到有可能失去，内心就有各种烦恼。拥有这个东西带来的快乐与害怕失去它的烦忙不成正比。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，没有以前的这些烦恼，没有以前的特别不好的这些情绪，烦恼。这个就是在某种程度上这叫做解脱，这是当下的解脱，这是我们看得见摸得着的解脱。它的利益是什么呢？我们内心的执着放下后，没有烦恼，轻松自在，不会斤斤计较，没有傲慢、嫉妒、仇恨了。有更多时间去做更有意义的事情。如果修行人每天都有新的解脱，那么执着就越来越少，就能得到全部的自由自在.目前眼前的解脱比最终的解脱对我们来讲更重要。因为最终解脱是佛的果位，是长远目标。但是现在我们能够实现的就是当下的解脱的利益，去一个一个的解决执着。每个人一定要问自己，我们学佛，学佛让我们放下了什么？放下这个就是解脱。修行好的人每一天或者每一个月，或者是每一年都有新的解脱。过去在乎的，现在不在乎了。所以过去在乎的时候的这些产生的这些烦恼，现在不产生，现在已经没有，不会出现，那这就是解脱。

有些人是需要了解轮回的痛苦，这样子以后他就想解脱，有些人就要去了解解脱的利益，这样子以后他就同样也可以追逐解脱，走上解脱的道,两个的这个结论都是一样。思维的方式有一点不一样，侧重点有一点不一样。我们现在要去体会，要去感受当下的解脱的利益，这个才是最最最重要的。

还有从自私自利中解脱。我们现代人太自私、太功利主义了。我们内心当中有各种各样的自私，如果我们从一个自私当中摆脱了，从这个角度，我们就更懂得关心他人，或者是慈悲他人了。从这个慈悲心中，我们能感受到回报。比如布施时的成就感和幸福感。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这个幸福和快乐，不如这个幸福快乐。凡是有慈悲心的人，都一定会感受得到。比如说我们大家都没有吃东西，或者没有水喝，我有一瓶水我自己喝了，他有可能后悔一辈子。那么当下我把这东西或者比如说分享给大家，或者是我自己一口都不喝，全部都给（大家），那这种做法给我带来的满足感，成就感，让我幸福一辈子，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。这个给予给我们带来的满足感和幸福感，就是解脱的利益。所以我们从任何一个无知愚昧当中解脱也有利益，从自私自利当中解脱也同样有这个利益。

**我们如果修行上稍微用功的话，我们每一天都可以享受解脱给我们带来的利益。这是现实生活当中，每一天都可以感受得到的，这就是解脱的利益。然后我们发现解脱有这么大的利益，发现了他的价值，我们一定会去追逐这样子的解脱。所以我们去了解这个解脱的利益是非常非常重要，大家一定要去思考。这个是我们今天讲的当下的这个解脱。**

**大圆满前行**

**解脱利益**

分二：一、解脱之定义；二、解脱之分类。

一、解脱之定义：

所谓的解脱，是指脱离轮回这个大苦海，依靠《三主要道论》所讲的出离心、菩提心、无二慧，断除自相续的一切烦恼，远离三界的一切痛苦，最终获得声闻、缘觉、圆满菩提其中任意一种果位。

当然，世间人对“解脱”也有不同的定义。例如他们认为，从监狱释放出来是种解脱，从疾病缠绕中得以康复是种解脱，摆脱困境获得自由也是种解脱。然而，这些解脱只是相似的，唯有根除了一切烦恼种子、一切痛苦之因，才能称为真正的解脱。这一点，我们要发自内心有种向往之心，否则，就不是真正的修行人了。

二（解脱之分类）分二：一、能获解脱果位之因；二、三菩提之果。

戊一、能获解脱果位之因：

从“人身难得”开始，以四种厌世心的修法先调顺相续；然后，再修持“皈依”、“发心”、“修金刚萨埵”、“供曼茶罗”等，直到圣道正行完全圆满之间，每个修法都有各自的功德，这就是解脱之因。

其实，四种厌世心的修法――人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，是一切修行的基础，以此可生起真实无伪的出离心。倘若你没有打好这个基础，其他修法根本没办法进行，即使修了最高的大圆满、大手印、大威德、大中观，和禅宗、净土宗的甚深法门，也将会统统成为今世之因。

今世之因与来世之因有非常大的差别。所以，在有经验的上师看来，要想弟子修有所成，首先必须以共同四加行看破今世，不然，修法肯定不会稳固，修行境界也不会长久。然后在此基础上，再去了解并修持每一个不共加行。若能做到这一点，那解脱之因就具足了。

《前行》这本书从头到尾的内容，实际上就是完整无缺地阐述了解脱之因。若能明白这里所讲的断恶行善之路，远离一切恶业，欢喜行持一切善法，那现世中会享受快乐，来世必定会得到解脱。诚如《正法念处经》所云：“若人远离众恶业，喜行善法心爱乐，此人现世常安乐，必得涅槃解脱果。”

因此，大家一定要知道修加行的重要性。这一点，我在前面也详详细细介绍过，相信很多人会比较重视，否则修行无法成功。然而，也有不少人不愿修共同四加行，反而对气功、瑜伽，以及观明点、观佛像、观文字感兴趣。其实这些修法并不难，但你若要变成个修行人，对人身难得、寿命无常等生不起定解的话，修什么都不会太长久。因此，大家一定要再再努力，要明白解脱之因！

戊二、三菩提之果：

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，因为已脱离了轮回痛苦的狭道。尤其是如今我们遇到了大乘佛法和善知识，理所应当唯一希求圆满菩提，精进奉行十善，修四无量、六度、四静虑、四无色、二止观等一切法门。并且在实修的时候，先要发起菩提心，然后一心专注、不被违缘所转，最后为利益一切众生作回向来摄持。

就像一个人不论做任何事情，有了前因，才会有后果。同样，在座的人都是希求解脱者，若能具备前面所讲的解脱之因，最后肯定会获得解脱之果。为了达到这样的目标，我们首先要从出离心修起，明白轮回中一切感受是痛苦的，一切万法是无常的，无我寂灭才是永恒的安乐。

唐朝的义净法师，就曾译过一部特别短的经典，名叫《佛为海龙王说法印经》，经中记载：一次佛陀在龙宫，为 1250 位比丘和众多菩萨宣讲佛法。当时龙王问：“有没有一法简单易行，却能涵盖一切？”佛陀说：“有四殊胜法，若能受持读诵、深解其意，则与读诵八万四千法藏的功德无异。四殊胜法是什么呢？诸行无常，一切皆苦，诸法无我，寂灭为乐。”

这即是我们平时常说的“四法印”。你们若没时间读很厚的经典，那每天念一遍这个偈颂，我觉得应该没有问题，佛陀说这就是八万四千法门的精要。若能把这四句偈放在课诵里，经常读一读、想一想：“万法都是无常的，一切感受皆为痛苦，若能通达无我的境界，便可获得寂灭为乐的涅槃。”这是相当有必要的。

实际上，“寂灭为乐”就是解脱之果，这也是三界众生的究竟目标。我们行持的一切善法若以菩提心摄持，最终即可获得这种殊胜果位。因此，大家千万不要搞错目标了，否则，修行再精进也是徒劳无益！

**前行广释辅导**

现在我们学习的是共同前行，之后还有不共前行和颇瓦法。共同前行有三个部分、六个科判：第一部分是共同四加行（第一、二、三、四品），第二部分是解脱利益（第五品），第三部分是依止善知识（第六品）。四个共同加行我们已经学习完了，那么有没有生起定解、有没有修行，有没有产生应该有的觉受呢？当然每个人的智慧和精进不一样，但总算听了一下介绍，知道了一些内容，或者有了一些觉悟。

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，这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。

解脱道到底是怎么回事呢？这里会简单介绍解脱道的定义、因和果等等。知道了解脱的利益这么大，就明白的确需要获得，但是凭我们的自我造诣、自己的分别念绝对没有机会。因为我们无始以来根本没有串习过，不像世间八法中很多法已经串习多次了。

我们对解脱道没有经验，从来未曾获得过圣者果位，所以现在就不能轻车熟路地获得，因此我们就要依止上师。

依止上师之后，就要进入不共前行了。依止上师，不是说我依止了、拜师了、上师点头了就完了。既然是上师，就必须要指明修行之道，第一让你修皈依，作为趋入圣道的第一步；皈依之后再给你讲菩提心，菩提心发了之后目标就确定了：是为了利益一切众生而发誓成佛。目标非常确定，而且心量非常广大，就把自己一个人皈依三宝而获得解脱的心去掉了；然后是成佛——成佛这个目标很大，违缘不去除不行，告诉我们要修百字明；顺缘不够也不行，告诉我们要修曼扎、圆满资粮。把该去掉的违缘去掉，该具有的顺缘具足，基本上就是个很好的法器了。

前行的体系大约就是这样的，共同前行和解脱利益之间的关系，解脱利益和依止上师的关系，依止上师和内加行的关系等等，我们就一个个这样学下去，就会知道这里面对我们心的调伏–把我们从什么都不懂的纯粹的世间人，通过这个法，一步步调伏到非常标准的修行者、标准的法器。当我们成为法器的时候，实际上相续中已经充满了很多功德了，是能够接受大圆满的法器。这是大圆满的前行，目标就是要把你培养成一个能够接受大圆满正行这个殊胜正法的法器。

问题讨论

1. 请分别说说解脱之因和解脱之果。
2. 学完四加行之后，觉得自己有没有获得当下的解脱，具体体现在哪些方面。