

济群法师

解脱心理学

- 【一· 意識、潛意識】
- 【二· 解脱的心理基礎】
- 【三· 解脱的心理建設】
- 【四· 解脱的心理障礙】

爲什麼要談“解脫心理學”這樣一個題目？

有幾方面的原因。

首先，解脫是佛法修行的核心，不僅聲聞乘以解脫爲究竟，菩薩乘同樣要追求解脫。不同祇是在於，菩薩還要進一步引導衆生走向解脫。從這個意義上說，菩薩道修行就是對解脫的延伸和圓滿。那麼，怎樣才能解脫？說到解脫，我們很容易聯想到另一個概念——開悟，或頓悟。既然是頓，似乎是剎那發生的，所謂“一超直入如來地”。事實上，頓悟也是相對的，並不能獨立存在，而是某個特定時刻出現的爆發點。在此之前，必須有漸修的鋪墊；在此之後，還要繼續悟後起修。所以，修行是一條路而不是一個點。在南傳的阿毗達摩和漢傳的《大乘百法明門論》（以下簡稱《百法》）中，都爲我們指出了邁向解脫的心理過程。了解這些心理，遵循解脫之路，解脫就會成爲必然的結果。

其次，現代人對修行的認識偏于事相，往往祇關注自己拜多少佛、誦多少經、打多少坐，

或是做多少和佛教相關的善行。當然這些都很重要，但我們要知道，修行的關鍵在於用心。如果用心錯了，就像偏離方向，再怎麼做都是南轅北轍。事實上，不少人雖然修了很多功課，做了很多義工，却是帶着貪嗔痴在做，所做反而成爲我執和名聞利養的增上緣。正如《楞嚴經》所說：“如蒸沙石，欲其成飯，經百千劫，祇名熱沙。”因爲沙子不是飯的因，所以無論忙多久都煮不成飯。

心靈世界由各種成員組成，當凡夫心出現時，我們能不能馬上認出它？如果沒有學過《百法》，很可能會混淆，就像佛經說的“心中不明，認賊爲子”，把賊當作自己的兒子，以他爲至親，處處順從，結果財產被偷光，家業被敗盡。修行也是如此，因爲不識凡夫心，聽從凡夫心，所以給生命帶來無盡麻煩。探索心靈世界，尤其是關於解脫的心理因素，就是幫助我們學會如何用心。

第三，印度文化關注的重點是輪回和解脫，

各種宗教都會對此作出解讀。佛陀最初說法，也是圍繞四諦法門，揭示了輪回和解脫兩重因果。這和印度其他宗教的關注點相同，區別在於，佛陀對輪回和解脫的因果有不同詮釋，告訴我們：究竟什麼是輪回，怎樣才能解脫？

我們知道，學佛要發出離心，要走出輪回，走向解脫。如果僅僅從字面理解，好像輪回是某個地方，解脫則是從這裏到達那裏。所以說到出離心，有人會將此等同于出家，擔心馬上要放下感情、家庭、事業，甚至因此而不敢學佛。其實佛法所說的出離，重點是出離內在的迷惑和煩惱；解脫，則是由開啓智慧，解除迷惑和煩惱的束縛。

佛法自古就被稱為心性之學，簡稱心學，用現在的話說就是“心理學”。我們知道心理學有不同流派，如果要給佛法加個定義，就應該是“解脫心理學”。那麼，它和世間心理學最大的不同在哪裏？

從世間心理學來說，正常的貪嗔痴並不是

問題。因為心理學是立足于凡夫人格，其中最重要的組成部分就是貪嗔痴，所以它的關注點不在此。祇有當人們過分地貪或嗔，引發焦慮、憂鬱、躁狂等異于常人的癥狀，且自己無力扭轉時，才是心理學致力解決的。

但從佛法的角度看，貪嗔痴本身就是問題，是一切心靈病毒的源頭，又稱三毒。我們之所以是凡夫，是輪回的重病患者，正是被這三種病毒所染污。所以佛教不僅要解決異常的心理疾病，還要從根本上斷除貪嗔痴，否則就會源源不斷地制造煩惱，制造生死和輪回。

那麼，解脫心理學到底有哪些內容？

【一、意識、潛意識】

唯識宗將人的心理分為八識五十一心所。其中，八識為心王，可分四組，分別是前五識、第六意識、第七末那識和第八阿賴耶識。

1. 前五識

前五識是對世界最直接的認識，包括眼識、

耳識、鼻識、舌識、身識。這些認識來自眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，是我們觀察世界的五個渠道。每種識的產生要有相應條件，五根認識的對象，是色、聲、香、味、觸五塵。當根塵相觸，就會產生識，即眼睛對形色的認識、耳朵對音聲的認識、鼻子對香臭的認識、舌頭對味道的認識、身體對外在的觸覺。

我們能感知什麼樣的世界，就取決于這五個渠道。如果眼根壞了，不能在接觸色塵時產生眼識，就會失去形色的世界；耳根壞了，不能在接觸聲塵時產生耳識，就會失去音聲的世界。鼻根、舌根和身根同樣如此。

五識對世界的認識是直覺性的，屬於現量，不帶有任何思考和判斷，否則就進入第六意識了。

2. 第六意識

在心靈世界中，最活躍的是第六意識，就是我們通常所說的理性。人之所以為萬物之靈，正是因為理性特別發達。有了理性，我們才能

通過學習，對世界加以思考、判斷和抉擇。當然，這些思考乃至抉擇未必正確，主要和我們接受的文化及處世經驗有關。

人類能開啓智慧、證悟真理，是來自理性的作用，所謂“知之一字，衆妙之門”。反之，如果不能正確使用理性，也會給人生制造無盡的麻煩、痛苦和災難，所謂“知之一字，衆禍之根”。所以理性是雙面刃，關鍵是能否善用。

我們由理性對世界思考、判斷、抉擇後，會進一步付諸行動，形成思想、語言、身體的行爲，佛教稱之爲“業”，是推動生命流轉的動力。由過去的行爲決定現在的生命形態，決定我們成爲什麼樣的人；再由現在的行爲，決定未來成爲什麼。

正因爲如此，祇要改變業力，就能改寫命運。怎麼改變？造業的渠道雖有身口意三個，但根源在於意識。可以說，意識決定了行爲，行爲決定了性格、人格乃至命運。我們現在生而爲人，來生能不能繼續做人？到底會進入哪

一道？都取決于業力，取決于意識。修行也是同樣，我們想解脫輪回，把握命運，也要發揮意識的作用，重新選擇自己的行爲。

可見，第六意識既會把我們導向輪回，也能令我們成就解脫，關鍵是怎麼運用它。衆生爲無明所惑，看不清自己，看不清世界。祇有學習智慧文化，通過理性的思考和審視，才能超越自身局限。佛教的四法行是“親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行”，這都離不開理性的作用。所以說，第六意識對修行至關重要。

3. 第七末那識

第七末那識屬於潛意識。每個人都以自我爲中心，處處在乎自己，爲什麼會這樣？就是由我痴、我愛、我見、我慢四種煩惱和末那識相應，形成堅固的、與生俱來的自我意識。

其中，我痴就是無明，是輪回開展的根本力量之一。幸運的是，我們還有覺性，是解脫的希望所在。佛陀在菩提樹下證悟時發現，一

8 切衆生都有覺醒潛質，都能完成自我拯救。祇

是因爲末那識無始以來就和無明相應，把作爲生命載體的阿賴耶識誤以爲我，執著不捨，不僅導致種種煩惱，也使覺性被遮蔽，雖有若無。

4. 第八阿賴耶識

在生命延續過程中，前六識的活動是有中斷的。比如人暈厥或深睡時，意識就不活動了，但此時並不是死人，就是有阿賴耶識在執持。作爲生命載體，阿賴耶識貫穿着我們的過去、現在和未來。一生又一生，生命現象千變萬化，但阿賴耶識從不缺席。

那麼，阿賴耶識和一般宗教所說的靈魂有什麼不同？區別在於，靈魂是恆常不變的，而阿賴耶識是緣起的，其特點爲相似相續，不常不斷。就像河流，雖然看起來始終是那條河，但其中的水在晝夜不停地流動着，變化着。

作爲潛意識，阿賴耶識中儲存着無始以來的生命信息，而我們現在能意識到的，祇是其中微不足道的一部分。西方心理學也有類似觀點，比如弗洛伊德認爲，潛意識像大海中的冰山，

意識祇是冰山露出海面的一角而已。

生命是一種積累，伴隨各種心理，會產生相應的語言和身體行爲。這些身口意活動發生後，將在內心形成力量，唯識學稱爲“種子”。其中有貪婪、嗔恨的種子，也有慈悲、善良的種子。包括我們所學的文化知識，形成的人生經驗，都會作爲種子保存起來。這些種子就是我們具備的能力和認識，一旦條件具足，相應的能力就會產生活動，所謂“種子生現行”。而在從事各行各業的過程中，又會進一步積累新的種子，所謂“現行熏種子”。

學習就是不斷重復的過程。我們今天有各自的性格、能力、興趣、愛好，正是長期積累的結果。因爲重復內容不同，所以生命的累積千差萬別，由此造就每個衆生的獨特性。但人類的重復并不是機械的，每一次重復，都會或多或少介入意識成分，使心行發生變化。可見，重復什麼非常重要。

5. 轉 依

如果把心靈比作花園，其中有芬芳的花朵、美好的果實，就像我們內心有善的力量、愛的力量、慈悲的力量。一旦這些力量產生作用，不僅會滋潤自己的心田，也會給社會大眾帶來利益。同時，我們內心也有種種不善的力量，如貪婪、仇恨、焦慮、陰暗、嫉妒、狹隘、對立等。當這些負面情緒生起時，我們就會成爲最大的受害者。因爲這種傷害來自生命內在，即使把自己關在房間，依然會飽受煎熬，無從躲避。而當煩惱外化時，還會進一步傷害到他人乃至社會。所以佛法把種子分爲兩類，一是清淨種子，一是雜染種子，包括煩惱雜染和業雜染，是需要改變和消除的。

唯識修行和哲學最大的不同，是提出了轉依的概念。依即依托，就是轉變生命依托的基礎。我們有沒有關注過——自己是什麼樣的存在？是健康還是病態的存在？是美好還是糟糕的存在？很少有人對自己作這樣的省察。人們

更關注的，是擁有多少財富，多高地位，進而為得到名利不擇手段，以為這樣就能幸福。最後却為了眼前利益把心態搞壞，把健康搞壞，根本就沒有幸福的能力，可謂捨本逐末。事實上，你是什麼遠比擁有什麼更重要。因為擁有祇是暫時的，而你是什麼樣的存在，不僅關係到當下的幸福，也關係到盡未來際的幸福。

轉依，就是改變你的存在，轉染為淨，轉迷為悟。就像園丁要清除花園中的荆棘和雜草，我們也要清除生命花園中的煩惱種子，培育善的力量、愛的力量、慈悲的力量，為它們提供陽光、水分和養料，使生命系統不斷優化。迷和悟，是代表內在的無明和覺性，前者是無始以來的存在，後者也是生命本自具足的，有待開發。解脫心理學所做的，就是通過聞思修、八正道成就智慧，從而轉變雜染的輪回心理，發展清淨的解脫力量，最終走出迷惑，走向解脫。

以上，說明了意識、潛意識在解脫修行中的作用。

【二、解脫的心理基礎】

佛教把八識稱爲心王，此外還有五十一心所，跟隨并配合心王產生活動。解脫心理學主要立足于心所展開，其中又分六種類型，分別是遍行五、別境五、善十一、根本煩惱六、隨煩惱二十、不定心所四。

所謂遍行，即常規、普通的心理，包括作意、觸、受、想、思五種，是輪回和解脫的共同基礎。換言之，輪回和解脫都是從這些基本心理發展而來的。如果我們對此缺乏了解，就無法在起心動念時加以選擇。其結果，就會在不知不覺中導向輪回。因爲這是我們運作了生生世世的模式，有着強大的慣性。

十二因緣就是關於輪回的心理過程，由無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死十二種因素構成。如果不能解除這環環相扣的生死之鏈，輪回是沒有盡頭的。其中，又以無明爲根本，所謂“無明爲父，貪愛爲母”。衆生因爲無明而造業，由業力推動識去投胎，

就有了現在的五蘊身，包括名和色兩部分。

名是精神部分，即受蘊、想蘊、行蘊和識蘊；色是物質部分，即色蘊。因為名色，就會發展出六入，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根，這是認識世界的渠道。有了六根，就會緣色、聲、香、味、觸、法六塵，產生接觸，進而帶來苦、樂、憂、喜和不苦不樂的感受。有了這些感受，心就會粘上去，產生愛著，對痛苦耿耿于懷，對快樂戀戀不捨。因為愛著，就想進一步占有它，形成種子，導致生死輪回。

在所有精神活動中，五遍行是普遍存在且貫穿一切的心所。首先是“作意”，屬於警覺的心理。比如我們到一個陌生場所，可能存在危險，這時就會心生警覺。警覺和覺知有關，保有警覺，可以避免在不知不覺中陷入五欲六塵。否則的話，心很容易被慣性帶跑，被凡夫串習帶跑。所以修行要用好警覺，對心和境保持覺知，才能進一步選擇善所緣，安住于此。

其次是“觸”，有生長義。佛教有個法門叫

十二處，指眼、耳、鼻、舌、身、意六根，在緣色、聲、香、味、觸、法六塵的過程中，引發愛取有等一系列連鎖反應。在凡夫的習慣中，看到喜歡的就生貪，看到不喜歡的就起嗔，所以在根塵相觸時，總會習慣性地心生好惡，引發種種煩惱。所以佛法又將十二處視為漏處，即煩惱產生的處所。之所以會這樣，正是因為缺乏智慧。古德說，修行要在“六根門頭，見聞覺知，不被染污”。如果在根塵相觸的每個當下保有觀照，不迎、不拒、不隨，就不會因此被串習左右。從這個意義上說，十二處也是修處，即修行處所。

第三是“受”。在接觸世界的過程中，我們會產生各種感受，主要有苦、樂、憂、喜、捨五種。面對不同對境時，心會在這些感受中徘徊，時苦時樂，時憂時喜。

最後是“想”和“思”。有了受之後，我們會對認識對象產生各種想法，然後付諸行動，決定做什麼或不做什麼，也就是這裏所說的“思”。

這種選擇會導向截然不同的結果。如果我們對受生起強烈貪著，就會導向輪回。在四念處的修行中，要“觀受是苦”，認識到受是緣起的，無常無我的，其本質是痛苦的。當我們對受不再有任何粘著，就不會引發愛取有，也不會進一步導向生和老死。

可見，五遍行是修習解脫的心理基礎。

【三、解脫的心理建設】

別境心所是在特定環境下產生的。《百法》中，別境心所有欲、勝解、念、定、慧五種，和三十七道品的五根、五力有相似之處。五根為信根、精進根、念根、定根、慧根，五力則是信力、精進力、念力、定力、慧力。在性質上，別境心所通善、惡、無記三性。那麼，怎樣才能將它們導向解脫的心理建設？

1. 欲

首先是欲。說到欲，人們很容易產生“縱欲、為所欲為、欲壑難填”等負面聯想，認為

欲望屬於不善心所。其實在佛法中，欲望是有不同性質的，包括善的欲望、不善的欲望和非善非惡的欲望，不能一概否定。比如渴了要喝水，餓了要吃飯，屬於正常需要，無所謂善惡。祇有當一個人索求無度，爲此不擇手段，造作種種惡行，才是必須斷除的不善欲望。此外，如果我們想要解脫，想要成佛度衆，就是善法欲，是修行的重要動力。佛教所說的出離心、菩提心等，都屬於善法欲的範疇。菩提路漫漫，必須上下求索，如果没有強大的意願爲支撐，是難以堅持的。所以在禪修的四神足中，第一也是欲，必須以“我要修習禪定，要成就解脫”的願望爲前提。

2. 勝 解

勝解，也稱信解。在佛法修行中，見道之前的資糧位、加行位，都屬於勝解行地。關於勝解，《瑜伽師地論》的解釋是“謂于決定事，隨彼彼行，印可隨順性”，就是對通過判斷作出明確選擇的事，在實踐過程中應該努力堅持，決不動搖。

我們知道，學佛首先要具足正見。怎樣才能具足正見？就要學習佛法對世界的認識，但更重要的，是確信這種認識，而不僅僅是概念上的知道。佛法以緣起看世界，指出一切現象都遵循因緣因果的規律，其本質是無常、無我、無自性空的。但佛陀並沒有把這種認識強加于我們，而是讓我們通過聞思了解這一正見，再以此觀察身心和世界，看看它們是不是這樣。

當我們通過反復的學習、觀察、思考，發現身體確實是因緣和合的，世界確實是無常變化的，發現自己對永恆的期待確實是錯誤的，才會對無常無我、緣起性空、諸法唯識的正見產生勝解。此時的理解，就不是簡單的概念，而是發自內心的確認，不再有任何疑惑。

需要注意的是，勝解並不都是對的，更不等于正見。比如有些人接受了錯誤思想，加以錯誤的觀察修，對此產生勝解，就會形成堅固的邪知邪見。就像那些信邪教的，也信得很堅固，這就非常可怕。

所以勝解本身是通三性的，祇有建立于正見的勝解，才是我們需要的。在三級修學中，我們對所有法義的學習，都是通過觀察修、安住修獲得正見。然後還要運用這些正見待人處事，在實踐中加以鞏固。進一步，則是通過禪修將聞思正見落實到心行。

3. 念

念，是“于曾習境，令心明記，不忘爲性”，就是記住曾經認識的對象或經歷的事。人生有種種經驗、對境和記憶，由此引發相應的心理活動。立足于解脫的禪修，是在勝解的基礎上，在六根緣五蘊和六塵時，以智慧觀察自身和世界。《阿含經》中，把觀察對象歸納成身、受、心、法，爲四念處，是修行的突破口。

身，是我們的身體。應該如何看待這個五蘊身？通常，我們會把身體執以爲我，其中到底有沒有我？我們希望身體永恆，它到底能不能永恆？受，是我們的感受。面對苦樂等種種感受，我們有習慣性的處理方式，這些方式對

不對？心，是各種心理活動。怎麼看清心念活動？怎麼處理情緒、煩惱？法，包括一切五欲六塵。學佛前，我們立足于無明、我執、貪嗔痴看待這一切，由此導致愛、取、有和生、老死，將生命導向輪回。

我們希求解脫，就要以正見觀察身受心法。首先是訓練覺知，可以從專注呼吸入手，知道呼吸的長短粗細，知道呼吸的生起和息滅。通過反復訓練，讓覺知越來越微細，越來越清晰，對每個起心動念都清清楚楚。這一訓練包含止禪和觀禪。止禪需要選擇一個所緣境，把心安住于目標，保持專注，不讓心東跑西跑。如果從目標離開，再把它拉回來，持續、穩定地保持專注，由此成就定力。觀禪是在止的基礎上，對所緣影像保持觀照，從對象的生滅變化了知無常、無我、無自性空。四念處的修行重點，就是以正知正念觀察身體、感受、心念和諸法，并以此強化正知正念。

修習正知正念，是爲了進一步導向定，也叫心一境性。關於定的修行，佛教有“九住心”之說，是把專注到入定的過程分爲九個步驟。前四步是內住、續住、安住、近住。首先選擇一個善所緣作爲專注目標，讓心從飄忽不定到持續穩定，從短時間安住到長時間安住。

後三步是調伏、寂靜、最極寂靜。當我們打坐時，內心會有很多念頭在掙扎。因爲凡夫心已經習慣于動個不停，即使坐下來，還是樹欲靜而風不止。這就需要看着它，用種種方法攝受它，才不會跟着跑。當此起彼伏的念頭被調伏，心就會進入真正的安靜。

第八步是專注一趣，即持續保持安住。最後第九步是等持，此時心已經穩定，不需要刻意用功，就能安住在定的狀態。

5. 慧

培養定力的目的，是以此開啓智慧。祇有在定的基礎上，才能將聞思得來的正見，導向觀照般若。通過對身體、感受、心念、諸法的

觀察，證悟諸法實相。我們可以用《阿含經》的智慧觀察，也可以用《中論》《楞嚴經》等經論闡述的智慧觀察，觀察色受想行識是無常的、無我的、了不可得的。

心念是什麼？比如你現在很生氣，這種情緒似乎很真實，很強大，此時就要觀察：這個氣在哪裏？到底是怎麼產生的？如果你能對情緒做智慧審視，會發現它其實是没有自性的，根本就找不到，所謂“覓心了不可得”。不僅現在心不可得，過去心和未來心同樣不可得，祇是衆多因緣的和合，才構成當下的心念活動。這種念頭是緣生緣滅的，沒有固定不變的自性。

心念如此，我們做的任何事都是如此。比如去哪裏，《中論·觀去來品》說：“已去無有去，未去亦無去，離已去未去，去時亦無去。”如果對“去”加以解構，會發現根本不存在所謂的“去”，不論是已去、未去、離開和去時，任何情況下都沒有實實在在的“去”。就“去”的動作來說，離不開腳的運動；就腳的構成來說，

離不開經絡、血肉等等。總之，從身體到動作乃至一切顯現，都是無自性的，祇是因緣假象而已。當我們通過慧觀加以解構，就能空掉對現象產生的執著和煩惱。

《楞嚴經》的視角則告訴我們，五蘊、十二處、十八界，當下都是如來藏，是妙明真心，每個起心動念在本質上都是覺性的作用。當我們真正能夠這樣觀察時，就能在每個心念的當下體認覺性。

6. 禪修的利益

通過修習四念處，可以培養正知正念，令心安住，由成就定力開啓智慧。這麼做會給生命帶來什麼利益？《百法》講到的十一種善心所，為信、慚、愧、無貪、無嗔、無痴、精進、輕安、不放逸、行捨、不害，其中不少和禪修有關。

比如無貪、無嗔、無痴，常人很難想象，沒有貪嗔痴是什麼狀態。其實當我們安住于正知正念，心就不落入貪嗔痴。輕安，是身心的輕快、愉悅。老子說“吾有大患，為吾有身”，

可見身體其實是個沉重的負擔。但相對色身來說，內心的情緒和煩惱更容易讓我們不得安定。通過禪修，能使身心遠離粗重，擺脫煩惱。行捨，是由平等帶來的寧靜。凡夫心是不平衡的，所以會四處攀緣，必須忙些什麼，內心才會充實。而處在禪定狀態時，本身就是自恰、安靜、獨立的，不必依賴外在事物達到平衡。這些都是修習正念和正定的利益。

【四、解脫的心理障礙】

修行會有種種障礙，對禪修來說，主要表現在五蓋，即貪欲蓋、嗔恚蓋、昏眠蓋、掉舉惡作蓋和疑蓋。釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道前，曾降伏十種魔軍，分別是欲、憂愁、饑渴、渴愛、睡眠、怖畏、疑悔、嗔恚、利養和自高驕慢。可見，魔不僅指天魔，還有自身的心魔。降魔成道的關鍵，正是降伏心魔，即內在的種種煩惱。

《百法》把煩惱分為根本煩惱和隨煩惱。根本煩惱有貪、嗔、痴、慢、疑、惡見六種。一

是貪，不論貪名、貪財，還是貪色、貪吃，所有貪著都會障礙解脫。二是嗔，令內心熱惱躁動，所謂“一念嗔心起，百萬障門開”。三是痴，即無明，是最根本的障礙。四是慢，和我執有關，即驕慢、傲慢。五是疑，即不相信三寶，及四諦、三法印的真理，這樣就會失去證悟空性、成就解脫的機會。六是惡見，即障礙修行的錯誤認識，包括身見、邊見等。

除了根本煩惱，還有二十種隨煩惱，包括小隨煩惱十種、中隨煩惱二種、大隨煩惱八種。其中，小隨煩惱有忿、恨、惱、害、嫉、誑、慳、覆、諂、驕，前五種是嗔心所的分身，後五種則與貪密切相關。這些煩惱粗重而易於察覺，即使對普通人來說，也是明顯的過失。

比如對自身遭遇感到忿懣，或嫉妒他人，就會懷恨在心，惱羞成怒，進而想要傷害他人，發泄憤恨。這些嗔恨相關的心所既是生活中常見的，也是影視、文學作品的重要題材。可以說，愛和恨就是凡夫世界的主旋律。愛和恨的根本

是什麼？就是痴。所以佛陀真是大智慧，用貪、嗔、痴三個字就對世間一切現象作了概括。

貪也有很多分身，如誑、慳、覆、諂、驕。很多人爲了賺錢，用假話欺騙他人，是爲誑。因爲貪心而不願和他人分享利益，是爲慳。因爲貪著個人榮譽，幹了壞事怕人知道而刻意覆藏，是爲覆。爲了得到他人利益，阿諛奉承，是爲諂。這和隨喜贊嘆不一樣，不是本着利他心說愛語，而是帶着目的曲意逢迎。

中隨煩惱，是無慚和無愧。和小隨煩惱一樣，生活中時常發生，也是比較容易察覺的。

大隨煩惱，是昏沉、散亂、掉舉、懈怠、失念、不正知、放逸、不信，其形相較爲微細，主要是禪修過程中容易出現的。這並不是說平常碰不到，祇是一般不會注意。昏沉，是內心沒有力量，昏昏欲睡，就像電器沒電就無法啓動那樣，心也會因爲缺乏力量而無法提起正念。散亂，是內心不能安住于目標，七上八下，東想西想。

掉舉，是內心因亢奮而高舉，比如想到過去得

意的事，就會忘乎所以，彷彿在空中飄來飄去，無法落到禪修目標上。懈怠，是隨順貪嗔痴的不良習性，不能精進修行。失念，是失去正念，被妄念的串習左右。不正知，是失去正知，陷入無明和不知不覺。放逸，是放任煩惱串習，對自己不加約束。不信，是不相信三寶功德，以及禪修所帶來的解脫利益。這些都是禪修需要克服的。

在佛法修行中，每種煩惱都有相應的對治方法，比如以正知、正念、正定，對治昏沉、散亂、掉舉、失念和不正知；以精進對治懈怠和放逸；以正信對治不信。一方面，我們要通過正知正念的訓練，成就無貪、無嗔、無痴、輕安、行捨等善心所；另一方面，還要克服禪修中容易出現的種種障礙。隨着正知正念的力量不斷增強，就會從正念進入正定。

有了定的基礎，還要在正見指導下，對身、受、心、法作智慧觀察，觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。當我們真正了知身心和

世界的真相，就能從根本上消除煩惱。單純停留在禪定狀態，也能降伏煩惱，但煩惱種子并未消除，祇是暫時不起現行。這就必須以智慧觀照，看到一切都是緣起的，其本質是苦的，是無常、無我、無自性的。

解脫是聲聞乘特別強調的，也是大乘修行的根本所在。祇是我們過去對這一塊重視不足，導致很多人在實修上有些力不從心。雖然禪宗的“直指人心，見性成佛”很殊勝，但起點太高，不易契入。如果未來能在四念處的基礎上，結合大乘的修行特點，在發心上，從出離心提升到菩提心；在見地上，以中觀、唯識和禪宗的正見為指導，那麼四念處也會成為大乘解脫道的修行。

本立方能道生，自覺乃得覺他，這都離不開解脫之根本。希望大家發心追求解脫，修習解脫，成就解脫，引領衆生共同解脫！