

济群法师

解脱心理学

【一·意识、潜意识】

【二·解脱的心理基础】

【三·解脱的心理建设】

【四·解脱的心理障碍】

为什么要谈“解脱心理学”这样一个题目？
有几方面的原因。

首先，解脱是佛法修行的核心，不仅声闻乘以解脱为究竟，菩萨乘同样要追求解脱。不同只是在于，菩萨还要进一步引导众生走向解脱。从这个意义上说，菩萨道修行就是对解脱的延伸和圆满。那么，怎样才能解脱？说到解脱，我们很容易联想到另一个概念——开悟，或顿悟。既然是顿，似乎是刹那发生的，所谓“一超直入如来地”。事实上，顿悟也是相对的，并不能独立存在，而是某个特定时刻出现的爆发点。在此之前，必须有渐修的铺垫；在此之后，还要继续悟后起修。所以，修行是一条路而不是一个点。在南传的阿毗达摩和汉传的《大乘百法明门论》（以下简称《百法》）中，都为我们指出了迈向解脱的心理过程。了解这些心理，遵循解脱之路，解脱就会成为必然的结果。

其次，现代人对修行的认识偏于事相，往

或是做多少和佛教相关的善行。当然这些都很重要，但我们要知道，修行的关键在于用心。如果用心错了，就像偏离方向，再怎么都是南辕北辙。事实上，不少人虽然修了很多功课，做了很多义工，却是带着贪嗔痴在做，所做反而成为我执和名闻利养的增上缘。正如《楞严经》所说：“如蒸沙石，欲其成饭，经百千劫，只名热沙。”因为沙子不是饭的因，所以无论忙多久都煮不成饭。

心灵世界由各种成员组成，当凡夫心出现时，我们能不能马上认出它？如果没有学过《百法》，很可能会混淆，就像佛经说的“心中不明，认贼为子”，把贼当作自己的儿子，以他为至亲，处处顺从，结果财产被偷光，家业被败尽。修行也是如此，因为不识凡夫心，听从凡夫心，所以给生命带来无尽麻烦。探索心灵世界，尤其是关于解脱的心理因素，就是帮助我们学会如何用心。

第三，印度文化关注的重点是轮回和解脱，

各种宗教都会对此作出解读。佛陀最初说法，也是围绕四谛法门，揭示了轮回和解脱两重因果。这和印度其他宗教的关注点相同，区别在于，佛陀对轮回和解脱的因果有不同诠释，告诉我们：究竟什么是轮回，怎样才能解脱？

我们知道，学佛要发出离心，要走出轮回，走向解脱。如果仅仅从字面理解，好像轮回是某个地方，解脱则是从这里到达那里。所以说到出离心，有人会将此等同于出家，担心马上要放下感情、家庭、事业，甚至因此而不敢学佛。其实佛法所说的出离，重点是出离内在的迷惑和烦恼；解脱，则是由开启智慧，解除迷惑和烦恼的束缚。

佛法自古就被称为心性之学，简称心学，用现在的话说就是“心理学”。我们知道心理学有不同流派，如果要给佛法加个定义，就应该是“解脱心理学”。那么，它和世间心理学最大的不同在哪里？

从世间心理学来说，正常的贪嗔痴并不是

问题。因为心理学是立足于凡夫人格，其中最重要的组成部分就是贪嗔痴，所以它的关注点不在于此。只有当人们过分地贪或嗔，引发焦虑、忧郁、躁狂等异于常人的症状，且自己无力扭转时，才是心理学致力解决的。

但从佛法的角度看，贪嗔痴本身就是问题，是一切心灵病毒的源头，又称三毒。我们之所以是凡夫，是轮回的重病患者，正是被这三种病毒所染污。所以佛教不仅要解决异常的心理疾病，还要从根本上断除贪嗔痴，否则就会源源不断地制造烦恼，制造生死和轮回。

那么，解脱心理学到底有哪些内容？

【一、意识、潜意识】

唯识宗将人的心理分为八识五十一心所。其中，八识为心王，可分四组，分别是前五识、第六意识、第七末那识和第八阿赖耶识。

1. 前五识

前五识是对世界最直接的认识，包括眼识、

耳识、鼻识、舌识、身识。这些认识来自眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，是我们观察世界的五个渠道。每种识的产生要有相应条件，五根认识的对象，是色、声、香、味、触五尘。当根尘相触，就会产生识，即眼睛对形色的认识、耳朵对音声的认识、鼻子对香臭的认识、舌头对味道的认识、身体对外在的触觉。

我们能感知什么样的世界，就取决于这五个渠道。如果眼根坏了，不能在接触色尘时产生眼识，就会失去形色的世界；耳根坏了，不能在接触声尘时产生耳识，就会失去音声的世界。鼻根、舌根和身根同样如此。

五识对世界的认识是直觉性的，属于现量，不带有任何思考和判断，否则就进入第六意识了。

2. 第六意识

在心灵世界中，最活跃的是第六意识，就是我们通常所说的理性。人之所以为万物之灵，正是因为理性特别发达。有了理性，我们才能

通过学习，对世界加以思考、判断和抉择。当然，这些思考乃至抉择未必正确，主要和我们接受的文化及处世经验有关。

人类能开启智慧、证悟真理，是来自理性的作用，所谓“知之一字，众妙之门”。反之，如果不能正确使用理性，也会给人生制造无尽的麻烦、痛苦和灾难，所谓“知之一字，众祸之根”。所以理性是双面刃，关键是能否善用。

我们由理性对世界思考、判断、抉择后，会进一步付诸行动，形成思想、语言、身体的行为，佛教称之为“业”，是推动生命流转的动力。由过去的行为决定现在的生命形态，决定我们成为什么样的人；再由现在的行为，决定未来成为什么。

正因为如此，只要改变业力，就能改写命运。怎么改变？造业的渠道虽有身口意三个，但根源在于意识。可以说，意识决定了行为，行为决定了性格、人格乃至命运。我们现在生而为人，来生能不能继续做人？到底会进入哪

一道？都取决于业力，取决于意识。修行也是一样，我们想解脱轮回，把握命运，也要发挥意识的作用，重新选择自己的行为。

可见，第六意识既会把我们导向轮回，也能令我们成就解脱，关键是怎么运用它。众生为无明所惑，看不清自己，看不清世界。只有学习智慧文化，通过理性的思考和审视，才能超越自身局限。佛教的四法行是“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行”，这都离不开理性的作用。所以说，第六意识对修行至关重要。

3. 第七末那识

第七末那识属于潜意识。每个人都以自我为中心，处处在乎自己，为什么会这样？就是由我痴、我爱、我见、我慢四种烦恼和末那识相应，形成坚固的、与生俱来的自我意识。

其中，我痴就是无明，是轮回开展的根本力量之一。幸运的是，我们还有觉性，是解脱的希望所在。佛陀在菩提树下证悟时发现，一

8 一切众生都有觉醒潜质，都能完成自我拯救。只

是因为末那识无始以来就和无明相应，把作为生命载体的阿赖耶识误以为我，执著不舍，不仅导致种种烦恼，也使觉性被遮蔽，虽有若无。

4. 第八阿赖耶识

在生命延续过程中，前六识的活动是有中断的。比如人晕厥或深睡时，意识就不活动了，但此时并不是死人，就是有阿赖耶识在执持。作为生命载体，阿赖耶识贯穿着我们的过去、现在和未来。一生又一生，生命现象千变万化，但阿赖耶识从不缺席。

那么，阿赖耶识和一般宗教所说的灵魂有什么不同？区别在于，灵魂是恒常不变的，而阿赖耶识是缘起的，其特点为相似相续，不常不断。就像河流，虽然看起来始终是那条河，但其中的水在昼夜不停地流动着，变化着。

作为潜意识，阿赖耶识中储存着无始以来的生命信息，而我们现在能意识到的，只是其中微不足道的一部分。西方心理学也有类似观点，比如弗洛伊德认为，潜意识像大海中的冰山，

意识只是冰山露出海面的一角而已。

生命是一种积累，伴随各种心理，会产生相应的语言和身体行为。这些身口意活动发生后，将在内心形成力量，唯识学称为“种子”。其中有贪婪、嗔恨的种子，也有慈悲、善良的种子。包括我们所学的文化知识，形成的人生经验，都会作为种子保存起来。这些种子就是我们具备的能力和认识，一旦条件具足，相应的能力就会产生活动，所谓“种子生现行”。而在从事各行各业的过程中，又会进一步积累新的种子，所谓“现行熏种子”。

学习就是不断重复的过程。我们今天有各自的性格、能力、兴趣、爱好，正是长期积累的结果。因为重复内容不同，所以生命的累积千差万别，由此造就每个众生的独特性。但人类的重复并不是机械的，每一次重复，都会或多或少介入意识成分，使心行发生变化。可见，重复什么非常重要。

5. 转 依

如果把心灵比作花园，其中有芬芳的花朵、美好的果实，就像我们内心有善的力量、爱的力量、慈悲的力量。一旦这些力量产生作用，不仅会滋润自己的心田，也会给社会大众带来利益。同时，我们内心也有种种不善的力量，如贪婪、仇恨、焦虑、阴暗、嫉妒、狭隘、对立等。当这些负面情绪生起时，我们就会成为最大的受害者。因为这种伤害来自生命内在，即使把自己关在房间，依然会饱受煎熬，无从躲避。而当烦恼外化时，还会进一步伤害到他人乃至社会。所以佛法把种子分为两类，一是清净种子，一是杂染种子，包括烦恼杂染和业杂染，是需要改变和消除的。

唯识修行和哲学最大的不同，是提出了转依的概念。依即依托，就是转变生命依托的基础。我们有没有关注过——自己是什么样的存在？是健康还是病态的存在？是美好还是糟糕的存在？很少有人对自己作这样的省察。人们

更关注的，是拥有多少财富，多高地位，进而为得到名利不择手段，以为这样就能幸福。最后却为了眼前利益把心态搞坏，把健康搞坏，根本就没有幸福的能力，可谓舍本逐末。事实上，你是什么远比拥有什么更重要。因为拥有只是暂时的，而你是什么样的存在，不仅关系到当下的幸福，也关系到尽未来际的幸福。

转依，就是改变你的存在，转染为净，转迷为悟。就像园丁要清除花园中的荆棘和杂草，我们也要清除生命花园中的烦恼种子，培育善的力量、爱的力量、慈悲的力量，为它们提供阳光、水分和养料，使生命系统不断优化。迷和悟，是代表内在的无明和觉性，前者是无始以来的存在，后者也是生命本自具足的，有待开发。解脱心理学所做的，就是通过闻思修、八正道成就智慧，从而转变杂染的轮回心理，发展清净的解脱力量，最终走出迷惑，走向解脱。

以上，说明了意识、潜意识在解脱修行中的作用。

【二、解脱的心理基础】

佛教把八识称为心王，此外还有五十一心所，跟随并配合心王产生活动。解脱心理学主要立足于心所展开，其中又分六种类型，分别是遍行五、别境五、善十一、根本烦恼六、随烦恼二十、不定心所四。

所谓遍行，即常规、普通的心理，包括作意、触、受、想、思五种，是轮回和解脱的共同基础。换言之，轮回和解脱都是从这些基本心理发展而来的。如果我们对此缺乏了解，就无法在起心动念时加以选择。其结果，就会在不知不觉中导向轮回。因为这是我们运作了生生世世的模式，有着强大的惯性。

十二因缘就是关于轮回的心理过程，由无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死十二种因素构成。如果不能解除这环环相扣的生死之链，轮回是没有尽头的。其中，又以无明为根本，所谓“无明为父，贪爱为母”。众生因为无明而造业，由业力推动识去投胎，

就有了现在的五蕴身，包括名和色两部分。

名是精神部分，即受蕴、想蕴、行蕴和识蕴；色是物质部分，即色蕴。因为名色，就会发展出六入，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根，这是认识世界的渠道。有了六根，就会缘色、声、香、味、触、法六尘，产生接触，进而带来苦、乐、忧、喜和不苦不乐的感受。有了这些感受，心就会粘上去，产生爱著，对痛苦耿耿于怀，对快乐恋恋不舍。因为爱著，就想进一步占有它，形成种子，导致生死轮回。

在所有精神活动中，五遍行是普遍存在且贯穿一切的心所。首先是“作意”，属于警觉的心理。比如我们到一个陌生场所，可能存在危险，这时就会心生警觉。警觉和觉知有关，保有警觉，可以避免在不知不觉中陷入五欲六尘。否则的话，心很容易被惯性带跑，被凡夫串习带跑。所以修行要用好警觉，对心和境保持觉知，才能进一步选择善所缘，安住于此。

其次是“触”，有生长义。佛教有个法门叫

十二处，指眼、耳、鼻、舌、身、意六根，在缘色、声、香、味、触、法六尘的过程中，引发爱取有等一系列连锁反应。在凡夫的习惯中，看到喜欢的就生贪，看到不喜欢的就起嗔，所以在根尘相触时，总会习惯性地心生好恶，引发种种烦恼。所以佛法又将十二处视为漏处，即烦恼产生的处所。之所以会这样，正是因为缺乏智慧。古德说，修行要在“六根门头，见闻觉知，不被染污”。如果在根尘相触的每个当下保有观照，不迎、不拒、不随，就不会因此被串习左右。从这个意义上说，十二处也是修处，即修行处所。

第三是“受”。在接触世界的过程中，我们会产生各种感受，主要有苦、乐、忧、喜、舍五种。面对不同对境时，心会在这些感受中徘徊，时苦时乐，时忧时喜。

最后是“想”和“思”。有了受之后，我们会对认识对象产生各种想法，然后付诸行动，决定做什么或不做什么，也就是这里所说的“思”。

这种选择会导向截然不同的结果。如果我们对受生起强烈贪著，就会导向轮回。在四念处的修行中，要“观受是苦”，认识到受是缘起的，无常无我的，其本质是痛苦的。当我们对受不再有任何粘著，就不会引发爱取有，也不会进一步导向生和老死。

可见，五遍行是修习解脱的心理基础。

【三、解脱的心理建设】

别境心所是在特定环境下产生的。《百法》中，别境心所有欲、胜解、念、定、慧五种，和三十七道品的五根、五力有相似之处。五根为信根、精进根、念根、定根、慧根，五力则是信力、精进力、念力、定力、慧力。在性质上，别境心所通善、恶、无记三性。那么，怎样才能将它们导向解脱的心理建设？

1. 欲

首先是欲。说到欲，人们很容易产生“纵欲、为所欲为、欲壑难填”等负面联想，认为

欲望属于不善心所。其实在佛法中，欲望是有不同性质的，包括善的欲望、不善的欲望和非善非恶的欲望，不能一概否定。比如渴了要喝水，饿了要吃饭，属于正常需要，无所谓善恶。只有当一个人索求无度，为此不择手段，造作种种恶行，才是必须断除的不善欲望。此外，如果我们想要解脱，想要成佛度众，就是善法欲，是修行的重要动力。佛教所说的出离心、菩提心等，都属于善法欲的范畴。菩提路漫漫，必须上下求索，如果没有强大的意愿为支撑，是难以坚持的。所以在禅修的四神足中，第一也是欲，必须以“我要修习禅定，要成就解脱”的愿望为前提。

2. 胜 解

胜解，也称信解。在佛法修行中，见道之前的资粮位、加行位，都属于胜解行地。关于胜解，《瑜伽师地论》的解释是“谓于决定事，随彼彼行，印可随顺性”，就是对通过判断作出明确选择的事，在实践过程中应该努力坚持，决不动摇。

我们知道，学佛首先要具足正见。怎样才能具足正见？就要学习佛法对世界的认识，但更重要的，是确信这种认识，而不仅仅是概念上的知道。佛法以缘起看世界，指出一切现象都遵循因缘因果的规律，其本质是无常、无我、无自性空的。但佛陀并没有把这种认识强加于我们，而是让我们通过闻思了解这一正见，再以此观察身心和世界，看看它们是不是这样。

当我们通过反复的学习、观察、思考，发现身体确实是因缘和合的，世界确实是无常变化的，发现自己对永恒的期待确实是错误的，才会对无常无我、缘起性空、诸法唯识的正见产生胜解。此时的理解，就不是简单的概念，而是发自内心的确认，不再有任何疑惑。

需要注意的是，胜解并不都是对的，更不等于正见。比如有些人接受了错误思想，加以错误的观察修，对此产生胜解，就会形成坚固的邪知邪见。就像那些信邪教的，也信得很坚固，这就非常可怕。

所以胜解本身是通三性的，只有建立于正见的胜解，才是我们需要的。在三级修学中，我们对所有法义的学习，都是通过观察修、安住修获得正见。然后还要运用这些正见待人处事，在实践中加以巩固。进一步，则是通过禅修将闻思正见落实到心行。

3. 念

念，是“于曾习境，令心明记，不忘为性”，就是记住曾经认识的对象或经历的事。人生有种种经验、对境和记忆，由此引发相应的心理活动。立足于解脱的禅修，是在胜解的基础上，在六根缘五蕴和六尘时，以智慧观察自身和世界。《阿含经》中，把观察对象归纳成身、受、心、法，为四念处，是修行的突破口。

身，是我们的身体。应该如何看待这个五蕴身？通常，我们会把身体执以为我，其中到底有没有我？我们希望身体永恒，它到底能不能永恒？受，是我们的感受。面对苦乐等种种感受，我们有习惯性的处理方式，这些方式对

不对？心，是各种心理活动。怎么看清心念活动？怎么处理情绪、烦恼？法，包括一切五欲六尘。学佛前，我们立足于无明、我执、贪嗔痴看待这一切，由此导致爱、取、有和生、老死，将生命导向轮回。

我们希求解脱，就要以正见观察身受心法。首先是训练觉知，可以从专注呼吸入手，知道呼吸的长短粗细，知道呼吸的生起和息灭。通过反复训练，让觉知越来越微细，越来越清晰，对每个起心动念都清清楚楚。这一训练包含止禅和观禅。止禅需要选择一个所缘境，把心安住于目标，保持专注，不让心东跑西跑。如果从目标离开，再把它拉回来，持续、稳定地保持专注，由此成就定力。观禅是在止的基础上，对所缘影像保持观照，从对象的生灭变化了知无常、无我、无自性空。四念处的修行重点，就是以正知正念观察身体、感受、心念和诸法，并以此强化正知正念。

修习正知正念，是为了进一步导向定，也叫心一境性。关于定的修行，佛教有“九住心”之说，是把专注到入定的过程分为九个步骤。前四步是内住、续住、安住、近住。首先选择一个善所缘作为专注目标，让心从飘忽不定到持续稳定，从短时间安住到长时间安住。

后三步是调伏、寂静、最极寂静。当我们打坐时，内心会有很多念头在挣扎。因为凡夫心已经习惯于动个不停，即使坐下来，还是树欲静而风不止。这就需要看着它，用种种方法摄受它，才不会跟着跑。当此起彼伏的念头被调伏，心就会进入真正的安静。

第八步是专注一趣，即持续保持安住。最后第九步是等持，此时心已经稳定，不需要刻意用功，就能安住在定的状态。

5. 慧

培养定力的目的，是以此开启智慧。只有在定的基础上，才能将闻思得来的正见，导向观照般若。通过对身体、感受、心念、诸法的

观察，证悟诸法实相。我们可以用《阿含经》的智慧观察，也可以用《中论》《楞严经》等经论阐述的智慧观察，观察色受想行识是无常的、无我的、了不可得的。

心念是什么？比如你现在很生气，这种情绪似乎很真实，很强大，此时就要观察：这个气在哪里？到底是怎么产生的？如果你能对情绪做智慧审视，会发现它其实是没有自性的，根本就找不到，所谓“觅心了不可得”。不仅现在心不可得，过去心和未来心同样不可得，只是众多因缘的和合，才构成当下的心念活动。这种念头是缘生缘灭的，没有固定不变的自性。

心念如此，我们做的任何事都是如此。比如去哪里，《中论·观去来品》说：“已去无有去，未去亦无去，离已去未去，去时亦无去。”如果对“去”加以解构，会发现根本不存在所谓的“去”，不论是已去、未去、离开和去时，任何情况下都没有实实在在的“去”。就“去”的动作来说，离不开脚的运动；就脚的构成来说，

离不开经络、血肉等等。总之，从身体到动作乃至一切显现，都是无自性的，只是因缘假象而已。当我们通过慧观加以解构，就能空掉对现象产生的执著和烦恼。

《楞严经》的视角则告诉我们，五蕴、十二处、十八界，当下都是如来藏，是妙明真心，每个起心动念在本质上都是觉性的作用。当我们真正能够这样观察时，就能在每个心念的当下体认觉性。

6. 禅修的利益

通过修习四念处，可以培养正知正念，令心安住，由成就定力开启智慧。这么做会给生命带来什么利益？《百法》讲到的十一种善心所，为信、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、精进、轻安、不放逸、行舍、不害，其中不少和禅修有关。

比如无贪、无嗔、无痴，常人很难想象，没有贪嗔痴是什么状态。其实当我们安住于正知正念，心就不落入贪嗔痴。轻安，是身心的轻快、愉悦。老子说“吾有大患，为吾有身”，

可见身体其实是个沉重的负担。但相对色身来说，内心的情绪和烦恼更容易让我们不得安定。通过禅修，能使身心远离粗重，摆脱烦恼。行舍，是由平等带来的宁静。凡夫心是不平衡的，所以会四处攀缘，必须忙些什么，内心才会充实。而处在禅定状态时，本身就是自恰、安静、独立的，不必依赖外在事物达到平衡。这些都是修习正念和正定的利益。

【四、解脱的心理障碍】

修行会有种种障碍，对禅修来说，主要表现在五盖，即贪欲盖、嗔恚盖、昏眠盖、掉举恶作盖和疑盖。释迦牟尼佛在菩提树下悟道前，曾降伏十种魔军，分别是欲、忧愁、饥渴、渴爱、睡眠、怖畏、疑悔、嗔恚、利养和自高憍慢。可见，魔不仅指天魔，还有自身的心魔。降魔成道的关键，正是降伏心魔，即内在的种种烦恼。

《百法》把烦恼分为根本烦恼和随烦恼。根本烦恼有贪、嗔、痴、慢、疑、恶见六种。一

是贪，不论贪名、贪财，还是贪色、贪吃，所有贪著都会障碍解脱。二是嗔，令内心热恼躁动，所谓“一念嗔心起，百万障门开”。三是痴，即无明，是最根本的障碍。四是慢，和我执有关，即骄傲、傲慢。五是疑，即不相信三宝，及四谛、三法印的真理，这样就会失去证悟空性、成就解脱的机会。六是恶见，即障碍修行的错误认识，包括身见、边见等。

除了根本烦恼，还有二十种随烦恼，包括小随烦恼十种、中随烦恼二种、大随烦恼八种。其中，小随烦恼有忿、恨、恼、害、嫉、诤、悭、覆、谄、骄，前五种是嗔心所的分身，后五种则与贪密切相关。这些烦恼粗重而易于察觉，即使对普通人来说，也是明显的过失。

比如对自身遭遇感到忿懣，或嫉妒他人，就会怀恨在心，恼羞成怒，进而想要伤害他人，发泄愤恨。这些嗔恨相关的心所既是生活中常见的，也是影视、文学作品的重要题材。可以说，爱和恨就是凡夫世界的主旋律。爱和恨的根本

是什么？就是痴。所以佛陀真是大智慧，用贪、嗔、痴三个字就对世间一切现象作了概括。

贪也有很多分身，如诳、悭、覆、谄、骄。很多人为了赚钱，用假话欺骗他人，是为诳。因为贪心而不愿和他人分享利益，是为悭。因为贪著个人荣誉，干了坏事怕人知道而刻意覆藏，是为覆。为了得到他人利益，阿谀奉承，是为谄。这和随喜赞叹不一样，不是本着利他心说爱语，而是带着目的曲意逢迎。

中随烦恼，是无惭和无愧。和小随烦恼一样，生活中时常发生，也是比较容易察觉的。

大随烦恼，是昏沉、散乱、掉举、懈怠、失念、不正知、放逸、不信，其形相比较为微细，主要是禅修过程中容易出现的。这并不是说平常碰不到，只是一般不会注意。昏沉，是内心没有力量，昏昏欲睡，就像电器没电就无法启动那样，心也会因为缺乏力量而无法提起正念。散乱，是内心不能安住于目标，七上八下，东想西想。

掉举，是内心因亢奋而高举，比如想到过去得

意的事，就会忘乎所以，仿佛在空中飘来飘去，无法落到禅修目标上。懈怠，是随顺贪嗔痴的不良习性，不能精进修行。失念，是失去正念，被妄念的串习左右。不正知，是失去正知，陷入无明和不知不觉。放逸，是放任烦恼串习，对自己不加约束。不信，是不相信三宝功德，以及禅修所带来的解脱利益。这些都是禅修需要克服的。

在佛法修行中，每种烦恼都有相应的对治方法，比如以正知、正念、正定，对治昏沉、散乱、掉举、失念和不正知；以精进对治懈怠和放逸；以正信对治不信。一方面，我们要通过正知正念的训练，成就无贪、无嗔、无痴、轻安、行舍等善心所；另一方面，还要克服禅修中容易出现的种种障碍。随着正知正念的力量不断增强，就会从正念进入正定。

有了定的基础，还要在正见指导下，对身、受、心、法作智慧观察，观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。当我们真正了知身心和

世界的真相，就能从根本上消除烦恼。单纯停留在禅定状态，也能降伏烦恼，但烦恼种子并未消除，只是暂时不起现行。这就必须以智慧观照，看到一切都是缘起的，其本质是苦的，是无常、无我、无自性的。

解脱是声闻乘特别强调的，也是大乘修行的根本所在。只是我们过去对这一块重视不足，导致很多人在实修上有些力不从心。虽然禅宗的“直指人心，见性成佛”很殊胜，但起点太高，不易契入。如果未来能在四念处的基础上，结合大乘的修行特点，在发心上，从出离心提升到菩提心；在见地上，以中观、唯识和禅宗的正见为指导，那么四念处也会成为大乘解脱道的修行。

本立方能道生，自觉乃得觉他，这都离不开解脱之根本。希望大家发心追求解脱，修习解脱，成就解脱，引领众生共同解脱！