

《解脱心理学》辅助材料

一、修学内容

《解脱心理学》音视频共 5 讲

二、修学标准

- (一) 认真观听教材三遍以上。
- (二) 理解该部分内容的意思，列出简要提纲。
- (三) 搞清楚这部分内容要说明的问题及论证方式，并反复思惟和我的关系，我要怎么做。

三、学前思考

三级修学是构建了一条生命的觉醒之道，十大站点分别是智慧人生、走近佛陀、入道基础、皈依三宝、深信业果、发出离心、修解脱行、发菩提心、行菩萨行、空性禅修。在修学层面，我们已经学完《道次第》，在心行层面，我到达第几个站点了呢？《百法》是解脱心理学，是要完成第七个修行站点——修解脱行。那么，解脱与心理有关吗？我对解脱有希求吗？如何在《百法》的修学中，依四念处建立与觉醒和解脱相应的心理，瓦解根本烦恼和随烦恼呢？

四、修学思考

(一) 解脱与心理有关吗？《百法》是解脱心理学，解脱是我希求的吗？修学解脱心理学对我有什么意义呢？

1、解脱是佛法修行的核心。那么解脱是一个点，还是一个过程呢？修行是在于事相，还是用心呢？

《百法》可以帮助我了解自己的内心，我能对修学《百法》生起希求之心吗？

2、解脱不在于出离环境，而是出离内心的迷惑和烦恼，这对于希求解脱的我有什么启发呢？佛法是解脱心理学，它和世间心理学最大的不同在哪里？对我有何启发和帮助呢？

(二) 心包括心王和心所，心王是主要力量，那么心王是什么呢？它们是如何运作的？与解脱的关系如何？我如何转变生命中杂染的种子呢？

1、前五识是对世界最直接的认识，有何特点？在修行中应如何运用？第六意识是在心灵世界中最活跃的，进行分别、思考抉择、选择行为，行为形成业力，决定命运，我要如何发挥意识的理性作用，帮助我成就解脱呢？

2、第七末那识是与生俱来的自我意识，怎样形成这一结果的呢？第八阿赖耶识作为生命载体，贯穿着我们的过去、现在和未来。阿赖耶识和一般宗教所说的灵魂有什么不同？什么是“种子”？怎样理解“种子生现行，现行熏种子”？对我修行有何启发？生命中有清净的种子和杂染的种子，我要如何转变生命中杂染的种子呢？

(三) 心理是什么？基础心理有哪些？与轮回、解脱的关系如何？我如何通过遍行心所导向解脱呢？

1、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。遍行心所是基础心理，通

过十二缘起可以看到遍行心所是如何发展轮回心理的吗？

2、怎样通过五遍行心所使我的生命导向解脱呢？作意属于警觉的心理，我如何才能对心和境保持觉知呢？触有生长义，我如何在根尘相触的每个当下保有观照呢？受是在接触过程中产生的各种感受，想和思是在受了之后会对认识对象产生各种想法，然后付诸行动。我如何能在受的当下保持智慧的观照，不再有任何粘著，不再引发爱取有呢？我能依此来建立解脱的心理基础吗？

（四）解脱的心理过程是如何进行的呢？欲望有哪些不同性质？我怎样培养善法欲呢？我怎样才能对佛法正见生起胜解呢？什么是“念”？为什么佛陀把身、受、心、法做为修行的突破口呢？如何以正知正念观察身体、感受、心念和诸法呢？修习正知正念是为了进一步导向定，定的修行有几个步骤？我能做到第几步？培养定力的目的，是以此开启智慧。将闻思得来的正见，导向观照般若，证悟诸法实相。我能按此流程进行观察吗？有何感受？

（五）解脱修行的利益和障碍有哪些？我要如何对待呢？怎样让四念处的修行成为大乘解脱道的修行呢？

1、善心所都有哪些种类？解脱修行能给我带来什么利益？我能体会到没有贪、嗔、痴是什么状态吗？能体会到身心轻快、愉悦的感受吗？处于禅定状态时，本身就是安静、宁静、独立，不必依赖外在事物达到平衡，我是否心生向往呢？是否生起依解脱修行的流程，让生命走向解脱的决定呢？

2、《百法》把烦恼分为根本烦恼和随烦恼，根本烦恼都有哪些呢？随烦恼分几类，都有哪些呢？禅修中容易出现的烦恼有哪些？一一对照，在我的生命中有这些烦恼心理吗？有哪些过患呢？在佛法修行中，每种烦恼都有相应的对治方法，是如何对治的呢？我要如何通过正知正念、正定、智慧的培养和训练，成就善心所，克服禅修中出现的障碍呢？怎样让四念处的修行成为大乘解脱道的修行呢？

五、心路导航与心行检验

地图路线	心路导航	心路方向标及心行检验
1、解脱与心理有关吗？要修学什么内容呢？	1、 解脱是佛法的核心，解脱要有一个心理过程，不只是一个点。《百法》提供了开悟和解脱的心理过程。 2、 修行重点在于用心，《百法》帮助我们了解心。 3、 解脱不在于环境的出离，而是出离内心的迷惑和烦恼。 4、 佛教心理学与世间心理学的不同	认识到解脱是佛法的核心，《百法》指出了迈向解脱的心理过程。因此，我要努力修学《百法》，了解这些心理，遵循解脱的心理过程，迈向解脱。
2、心的主要力量是什么？它们是如何运作的？与解脱的关系如何？	1、 意识 (1) 前五识 (2) 第六意识 2、 潜意识 (1) 第七末那识 (2) 第八阿赖耶识 3、 种子与转依	认识到前五识是我们认识世界的渠道；意识进行分别、思考抉择、选择行为，行为形成业力，决定命运；末那识错误地把阿赖耶执以为我，是一切烦恼产生的根源；阿赖耶识是生命的载体，储藏着各种各样的种子。种子生现行，现行熏种子。因此，我要运用意识，学习智

		慧文化，抉择行为，清理杂染的种子，培养清净的种子，走出迷惑，走向觉醒解脱。
3、心理是什么？基础心理有哪些？与轮回、解脱的关系如何？	1、解脱心理学的主要立足点：心所 2、五遍行心所——心理基础 3、五遍行心所依十二缘起发展轮回心理 4、运用五遍行心所走向解脱的方法	认识到五遍行心所是基础心理，依此可以发展轮回心理，也可培养解脱心理。因此，我要立足于五遍行心所，建立解脱的修行方法，避免陷入轮回中。
4、解脱的心理过程如何呢？我能建立解脱的心理吗？	1、别境心所——解脱的心理建设 (1) 欲 (2) 胜解 (3) 念 (4) 定 (5) 慧	认识到别境心所是解脱修行的流程，首先发起善法欲，修学佛法并生起胜解，依正见培养正知正念，进而智慧观察，体认觉性，消除贪嗔痴，开启内在观照的智慧。
5、解脱修行的利益和障碍有哪些？我要如何对待呢？	1、善心所——禅修的目标和利益 2、烦恼、随烦恼心所——解脱的心理障碍 3、在四念处的基础上，结合大乘的见地和发心，圆满解脱的修行	认识到善心所是禅修的利益和目标，根本烦恼和随烦恼是障碍禅修的心理。因此，我要以大乘见和发心做四念处的修行，消除障碍，成就圆满的解脱。
《百法》是解脱心理学，以五种遍行心所为基础，阐述了轮回和解脱的心理。在此正见指导下，依四念处的禅修，建立、培养、训练和熟悉与觉醒和解脱相应心理，即信、欲（善法欲、出离心、菩提心）、胜解、念（正知正念）、定、慧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍。瓦解根本烦恼和随烦恼。在四念处的基础上，结合大乘的见地和发心，圆满解脱的修行。建立解脱修行的完整理路并依此实践。		

附：《修心指南》七、修解脱行

依据：修学《百法明门论》，依四念处建立解脱的修行。

流程：23 持戒——24 正念禅修——25 建立解脱心理——26 消除轮回心理。

说明：《百法》是解脱心理学，以五种遍行心所为基础，阐述了轮回和解脱的心理。在此正见指导下，依四念处禅修，建立五种别境、十一种善心所解脱心理，瓦解根本烦恼和随烦恼。

禅修：内观禅修——正知正念

建立：建立与觉醒和解脱相应的心理。依四念处的禅修，建立、培养、训练和熟悉与觉醒和解脱相应心理，即信、欲（善法欲、出离心、菩提心）、胜解、念（正知正念）、定、慧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍。

解决：解决根本烦恼和随烦恼。