简体版

只有相当大的专注力，才能看到我们心中的随眠烦恼

“慢随眠”指对自已的概念、欲望、感受、思维、认知的所有物和行为，概念化后产生了“拥有”的感觉，我们就会对所有物、技能和感觉产生傲慢之心。这种骄傲深藏在内心，成为整个人的特质，所以需要禅修及内省的深掘。

只有阿罗汉才能根除慢随眠，慢随眠和五盖没有直接关系，但就像见随眠一样，它是无明的分支，是所有烦恼的根本。当证得预流果时，对“我”的正见就会生起，这是破除“我见”的第一步，等到成为阿罗汉，才能断除“我见”的种种染着。因此，未证悟之前的凡夫心，都未有正确的知见，同时傲慢心也是很强的。

无明也就是无法了解四圣谛。若是不知道所有的苦都是从欲望而来的话，即使这欲望是善的，也无法体认到真理。假如我们不了解苦和集，更不用说解脱生死轮回了，我们只会困在痛苦当中。无明会带来“我”的邪见，认为有个实体的“我”。

当没有了我执，就不会有贪和瞋，不会有疑，不会有见，不会有慢。要能够看到我们心中的随眠烦恼，需要相当大的专注力，这需要时间训练才能观察到随眠烦恼。要想使心真清晰的话，那就只能在禅坐的内观中观察到它们了，而傲慢心也是最后才断的。因此，刚开始打坐的人，禅修方法听不进去的占了大多数，他们都是在修自己的禅法。这些都是五盖和随眠烦恼在作怪。

-----------------------------------------------------------------------------------------------------

繁体原版

只有相当大的專注力，才能看到我們心中的随眠煩惱

慢随眠指对自已的概念，欲望，感受，思维，認知所有物和行為，这些概念化產生拥有的感覺，我們就会对所有物，技能和感覺產生傲慢之心，这種驕傲深藏在内心，成為整個人的特質，所以需要禅修，內省的深掘。只有阿罗漢才能根除慢随眠，慢随眠和五蓋没有直接关係，但是，就像見随眠一樣，它是無明的分支，是所有煩惱的根本。当証得預流果時，对我的正見就会生起，这是破除我見的第一步，等到成為阿罗漢，才能断除我見的種種染著。因此，未証悟之前的凡夫心，都是未有正确的知見，而傲慢心也是很强的。

無明也就是無法了解皿聖諦，若是不知道所有的苦都是從欲望而来的話，即使这欲望是善的，也無法体認到真理，假如我們不了解苦和集，更不用提到解脱生死輪迥了，只会困在痛苦当中，无明会带来我的邪見，認為有個實体的我。

当没有了我執，就不会有貪和瞋，不会有疑，不会有見，不会有慢。要能够看到我們心中的随眠煩惱，需要相当大的專注力，这需要時間訓練，要觀察到随眠煩惱，假如心真清晰的話，那就只能在禅坐的内觀中觀察到它們了。而傲慢心也是最後才断，因此，剛開始打坐的人，禅修方法都是聽不進去的佔了大多数，都是在修自巳的禅法。五蓋和随眠煩惱在作怪。