



在家人究竟解脫很容易 鄭振煌

憂鬱症已經成爲二十一世紀人類僅次於癌症、愛滋病的第三大疾病，因而撫慰人心的宗教，有復興的趨勢，尤其擁有八萬四千法門的大乘佛教更廣受青睞。

然而該修什麼法門才能不憂鬱呢？只要能令身心愉快、究竟解脫的法門就可以修。身心愉快的意思比較好理解，究竟解脫就難說了。

身心愉快是身心放鬆、心滿意足的狀態。譬如吃美食、穿新衣、聽音樂、受人讚美、賺大錢、泡溫泉、做美容、與好朋友促膝長談等，因爲滿足眼、耳、鼻、舌、身五根的需要而產生愉快感。

究竟解脫完全是心（唯識學上的第六識）的作用。眼、耳、鼻、舌、身五根只要還有作用，就不可能不接觸色、聲、香、味、觸五塵而不受影響；只有心才能從環境解脫出來。

如何讓心究竟解脫？外道認爲讓心不起任何念頭就可以究竟解脫，問題是心不可能永遠不起念頭。心是有爲法之一，凡是有爲法必定是無常、苦、空、無我。不起念頭的時間再久，最後還是會起念頭。所以，讓心究竟解脫的關鍵，不在於不起念頭，而是讓心不受念頭的影響。

念頭泛指一切知情意的心理作用，大乘唯識學稱爲心所法，共有五十一種，歸納爲受、想、行三蘊。有情眾生都有心，有心就有念頭、知情意、受想行的心理作用。

所以，讓心不受念頭的影響，就是讓心不受知情意或受想行的影響。

如何讓心不受知情意或受想行的影響？方法有兩種，第一種是永遠不要有知情意或受想行，第二種是了解知情意或受想行是假的。前面已經說明，心不可能永遠沒有知情意或受想行，所以讓心不受知情意或受想行的方法只有一個，那就是了解知情意或受想行是假的。

如果我們知道老虎是紙做的，就不會怕老虎了。同理，如果我們知道知情意或受想行是虛幻不實的，就不會怕知情意或受想行了。

如何知道老虎是紙做的？就必須接近它、觀察它。如何知道知情意或受想行是假的？就必須接近它們、觀察它們。

佛教一切法門都是在教我們如何接近知情意或受想行、觀察它們是假的。自己辦到了，就不受它們影響，究竟解脫，這種人稱爲阿羅漢。如果進一步發清淨心，幫助眾生接近知情意或受想行、觀察它們是假的，不管眾生是否辦到了，自己就是菩薩；菩薩行圓滿了，就是佛。

知情意或受想行的產生，是由於心接觸了色聲香味觸這五種對境（合稱色法）。所以，廣義來說，接近知情意或受想行、觀察它們是假的，就等於接近色

受想行識（合稱五蘊）、觀察它們是假的。

我們無時無刻不在接觸色法，知道它們是存在的，但經過觀察之後，就知道它們是依靠其他因緣或條件而存在（緣起），沒有自己的本性（性空），不斷在變化（無常），自己做不了主（苦），沒有不變的主體（無我），因此色法是假的。如果在面對色法時，都能知道它們是假的，就不受影響了。

接近知情意或受想行，觀察它們是假的，比較難，因為它們無形無狀，是心內的現象。只有靠禪修，讓心安定下來，才能觀察到心，並且了解它們是緣起性空、無常苦空無我，所以是假的。在任何受想行的念頭生起時，立刻知道它們是假的，就不受影響了。

大乘唯識學把心的功能分為八種，是生命的主宰，因此也是世界的主宰。接近心，觀察它們是假的，最難，因為它們捉摸不定，來去無蹤。必須要有甚深禪定，才能觀察到心，同時了解它們是緣起性空、無常苦空無我，所以是假的。只要時時提起正念，就可知道心是假的，因此不受影響。

在家人以上述方法面對一切情境，要究竟解脫其實很容易。