



上癮就不自由

鄭振煌

我有一位小學同窗才智過人，卻因酗酒而在三十餘歲的壯年酒精中毒去世。另有一位朋友因嗜食海鮮肉類而中風，生活起居無法自理，累倒一家人。類似悲劇不斷出現在新聞媒體上，然而無明的眾生仍然如飛蛾撲火一般，飲鴆止渴自取滅亡。

修行的不二法門是「息滅貪瞋癡，勤修戒定慧」。貪瞋癡就是上癮，表現出來的就是惑業苦。惑是上癮的因，業是上癮的道，苦是上癮的果。修行無非放下癮頭，解脫自在。

癮有惡有善，其對象或是有形或是無形。對於惡的、有形對象的上癮比較容易覺察，譬如賭癮、酒癮、菸癮、電視癮、網絡癮、財色名利癮等等；超越起來比較簡單。但對於善的、無形對象的上癮，譬如知識、意識形態、宗教信仰、修行法門等等；要想超越就困難多了。惡癮讓我們身敗名裂，家破人亡，墮落三惡道；善癮讓我們修身養性，家庭和樂，往生善道，如果以空性智慧的清淨心持續行善，更可以解脫輪迴，成就佛道。

上癮就是對某個事物執著不放，久而成習氣，拔之不去，語云：「江山易改，本性難移。」習氣或稱業力，把眾生困住在輪迴苦海中，死而後生，如旋火輪。

無知是上癮的原因，貪求近利或短暫的快樂，不知嚴重的後果，才僥倖嘗試，終成揮之不去的夢魘。善的事物固然可以利益身心，卻要以中道行之，如果偏執，反受其害。阿那律陀在《首楞嚴經》中說：「我初出家，常樂睡眠，如來訶我為畜生類。我聞佛訶，啼泣自責，七日不眠，失其雙目。」阿那律陀雖然因佛示以樂見照明金剛三昧而得天眼通，但如果他不雙目失明，則利益眾生當更廣。修行到即將圓滿的前夕，連善的上癮也要放下，人法俱空，如《心經》所說：「無智亦無得，以無所得故。菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」把至善的執著也放下，才能成佛。

惡癮的後果是煩惱痛苦，永處纏縛。善癮的結果是快樂，但若要證得「究竟常樂」，必須連善癮也放下。

如何放下惡癮避免痛苦，進而放下善癮解脫自在？第一是遠離損友，親近善友，孟母三遷才讓孟子成為亞聖。第二是聽聞正法，明辨是非，建立正知見，培養好習慣，不同流合污，不受邪知邪見影響。第三是如理思維，邏輯因果就是理，依聖言量、五根現量而思維就是意現量。第四是如法修證，以聞思所得，實修戒定慧，便是瑜伽現量，必可證悟人生宇宙的最高真理：緣起性空，圓融無礙。

在家人多惡因緣纏繞，容易受到損友、惡環境、壞習氣的影響而一失足成千古恨，必須戒慎恐懼，建立佛化家庭，使夫妻成為菩提眷屬，使兒女從小學佛，

「心淨則眾生淨」，「心淨則國土淨」，人間淨土從家庭做起！