

佛教觀點的成癮醫學：從「酒癮」到「網路成癮」

■ 林煜軒

佛教徒幾乎都耳熟能詳「殺、盜、淫、妄、酒」五戒。前四者「殺、盜、淫、妄」在任何宗教、法律或社會道德規範中，都是不該有的普世價值；然而「戒酒」一項則有較多不同見解：回教徒與佛教同樣戒酒；但希臘羅馬宗教的酒神祭拜儀式，認為喝酒可以和神一起狂歡；基督徒聖餐中和猶太教特殊逾越節也使用酒。再者，為何要「戒酒」？佛教經典對飲酒之害言之鑿鑿，但有人引述孔夫子言，認為「惟酒無量，不及亂」即可，不一定需要完全戒酒。亦有人質疑既然要戒酒，為何經典沒有提到戒菸？戒檳榔呢？

《長阿含經》之《善生經》第十二：「當知飲酒有六失：一者失財，二者生病，三者鬥諍，四者惡名流布，五者惹起暴生，六者智慧日損。善生！若彼長者、長者子飲酒不已，其家產業，日日損減。」這段經文，簡潔扼要地將飲酒對個人身體與心理健康、乃至家庭、社會的危害一言道盡。其他經、律、論中，有對飲酒危害、果報的描述，如《大般涅槃經》稱「酒為不善諸惡根本」、《四分律》謂「十過」，或是《大智度論》列「三十五過」，堪稱鉅細靡遺。然而，經典中似乎僅止於描述性的事實，飲酒造成這些危害的詳細原理則較為簡略。

酒是人類飲用歷史上最長的一種飲料，主要成分是乙醇(酒精)，在各區域使用不同的水果、五穀雜糧等植物釀造而成。而接近佛陀時代的古印度，最受歡迎的則是用「蘇摩」製成的「蘇摩酒」，蘇摩甚至被神格化。婆羅門聖典《梨俱吠陀》中有大量頌歌是單獨獻給蘇摩的，其數量僅次於雷神因陀羅和火神阿耆尼。節錄《梨俱吠陀》中，第九卷第一百二十首「蘇摩酒」的讚歌：「馬願拉輕繫的車輛，快活的人歡笑聞喉嚨，男人想女人到身旁，青蛙把大水來盼望。蘇摩酒啊！快為因陀羅流出來。」

蘇摩酒帶來的愉悅和歡樂，躍然紙上。然而，近代考證，蘇摩這種印度婆羅門教儀式中的飲料，得自於某種至今未知的植物的汁液，雖然中文文獻經常將這種飲料翻譯為「蘇摩酒」，但嚴格說來似乎沒有任何證據證實蘇摩是一種酒精飲料。非常多著名理論考證，認為「蘇摩」可能是大麻、麻黃、或毒草。但無論「蘇摩」是酒、麻醉劑、興奮劑還是致幻劑，這些物質都有一個共通點，就是「成癮性」；或者廣義地說，它們都是像咖啡一樣會改變精神狀態的物質。筆者大膽臆測，除了如諸經典提及酒對個人身心健康、家庭、社會的危害之外；佛陀必定明瞭「成癮性」這一棘手的問題。眾所皆知，即使在專業的協助之下，對某些人而言，戒除具有成癮性菸或酒，仍是當今最艱難的一項任務。

世界衛生組織早在數十年前認為「成癮」一詞不夠精確，援引精神醫學界的觀點，以「濫用」與「依賴」描述使用成癮性物質的身心狀態。簡而言之，「濫用」是指使用了成癮性物質而「誤事」；例如酒後駕車、鬧

事、工作時無法專注而發生危險；而「依賴」則是指使用成癮性物質而「無法做正事」的更嚴重情況：例如有些人把喝酒看成每天最重要的事情，必須花許多時間或精力去喝酒，或是一定要喝酒才會感到舒服。再者，「生理性依賴」則是指「耐受性」和「戒斷」兩種狀態，以喝酒為例，「耐受性」是指酒量越喝越好，原本可能喝兩罐啤酒就會感到舒暢，但現在需要十幾罐啤酒，才能達到原本舒暢的感覺和效果。酒精「戒斷」則是長期酗酒的人，突然停止飲酒一段時間後，身體產生的不適反應，輕則心跳加快、血壓升高，重則癲癇發作、產生幻覺、甚至死亡。

成癮性物質的這些特性，使得戒除更加困難。因為開始戒癮時，身體產生的戒斷症狀，常常使人痛苦萬分，但只要再一些平常用量，幾乎都可以得到舒緩；進而故態復萌而越用越多，終究無法自拔。「今天只要再喝最後一杯就好」、「只要喝一點點應該沒關係」是酗酒者經常掛在嘴邊的口頭禪。因此精神醫療人員，幾乎不會告訴戒癮者：「從今天開始，每天少喝一杯；這樣十天後，你就可以完全不喝酒了！」因為這類的藉口正是酒癮者，每次復發的開端。這與《俱舍論》「契經說：諸有苾芻稱我為師，不應飲酒，乃至極少如一茅端所沾酒量，亦不應飲」的觀點有異曲同工之妙。

1995年紐約的一位精神科醫師伊凡·郭德堡開玩笑地提出「網路成癮症」一詞，但這個討論立即引起了極大的迴響。隔年，金柏莉·楊博士在美國心理學會發表對六百位重度網路使用者「網路成癮」的研究成果。自此之後，科學家對「成癮」的含義從此改觀。傳統觀念認為成癮是慢性的、周期性地反覆使用某種「物質」，如菸、酒、海洛因、安非他命等，而產生上述的生理與心理性依賴；而現今的觀念則認為，成癮並非一定要由某種有形的「物質」所引起，只要具有相同生理與心理性依賴特徵的「行為成癮」，例如「病態性賭博」、「網路成癮」也是屬於成癮的範疇。進一步的研究發現，網路成癮者的人格特質、家庭背景與傳統藥酒癮者的「成癮性人格」幾乎完全相同：自卑感、自我評價較不確定、人際關係較差、生活適應不良、家庭功能不佳。

一項統計指出，截至2011年底全世界共有22億6723萬的網路使用者。臺灣資策會統計2011年度「經常上網」的人口也高達1088萬，約占總人口的47%。在這些為數眾多的「網路族」中，究竟多少人網路成癮？由於網路成癮的嚴重程度定義不同，在世界各國的調查結果也不盡相同，但大體而言，網路成癮的人口大約在10%左右，臺灣的盛行率也差不多是這個數字。中國大陸的學者以此估計，在中國大陸約有一千萬青少年為網路成癮者。這些驚人的數據都顯示網路成癮即將成為本世紀成癮醫學中，影響最廣的重要的議題。

網路成癮帶來的負面影響中，最顯而易見的就是喪失良好的時間管理能力，而打亂每天的生活作息。儘管在現實生活中每天一早要上班或上學，網路成癮者大都在深夜上網並且熬夜漫遊網路。在極端的案例中，他們用咖啡因來提神以繼續上網。這些睡眠剝奪會造成過度

疲勞、學業或工作上的失能以及增加三餐不正常和缺乏運動的危險。牛津大學藥理學教授葛林斐德指出：「網路交友盛行且大家越來越常玩電腦遊戲，可能會大大地改變人腦。」「這種趨勢會造成民眾注意力降低，需要立即得到滿足，及像是交談時與對方眼神交流的能力，非語言溝通技巧不佳等問題。」除此之外，久坐在電腦前可能會造成許多身體的疾病，如長期坐姿不良引發的椎間盤突出、缺乏活動而導致深層靜脈血栓、肥胖、甚至有玩線上遊戲引起癲癇發作以及猝死的案例。如此看來《長阿含經》中的「飲酒六失」——失財、生病、鬥諍、惡名流布、惹怒暴生、智慧日損，在網路成癮者的身上似乎也符合。至於如《分勝善惡經》所言「飲酒之人，將轉生飲銅液之地獄中，此間感受罪業之果報。」網路成癮之人，又將受何果報呢？倘若佛陀在世，會不會制定「戒網路」的戒律？

如同水能載舟，亦能覆舟；當初提出網路成癮的郭德堡醫師，也有句名言：「網路和電腦如同火一樣，是好僕人；卻是壞主人。」現今不少善用高科技的高僧大德，用電視、網路弘揚佛法，電子佛典不只節省印經成本，還有快速流通、保存方便、減少謬誤、容易查詢等諸多好處。因此，上網應不同於飲酒「為不善諸惡根本。若能除斷，則遠離罪。」而且現代人幾乎不可能不使用網際網路，上網是大多數人工作、休閒生活中重要的一部份。不像菸、酒和毒品，這些物質不是個人生活和工作中不可或缺的，而且不會帶來直接的好處。但這也是戒除網路成癮，比戒菸、戒酒、戒毒品還有困難之處。戒酒的目標很明確，只要想盡辦法滴酒不沾即可；戒除網路成癮，則是在每日和網路朝夕相處的情況下，改變使用網路的型態。

老子《道德經》：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」網路的虛擬世界中，可能更甚於塵世間的色、聲、香、味、觸、法；然而成癮與否，仍是在起心動念之間。佛弟子當如何戒網路成癮？佛陀在《雜阿含經》的偈言，似乎給了明確的答案：「斯等於律儀，常常勤修習，正信心不二，諸漏不漏心。眼見於彼色，可意不可意，可意不生欲，不可不憎惡。耳聞彼諸聲，亦有念不念，可意不樂著，不念不憎惡……虛偽而分別，欲貪轉增廣，覺悟彼諸惡，安住離欲心。善攝此六根，六境觸不動，摧伏眾魔怨，度生死彼岸。」

善攝此六根，六境觸不動，於婆婆五蘊如此，虛擬世界中亦然。

本文作者林煜軒先生，現為台大精神科醫師。自醫學院學生時期即對佛學、藝術、心理學有高度興趣，於睡眠醫學與成癮科學方面之研究，已發表八篇學術論文於國際期刊，曾榮獲台灣睡眠醫學學會大會論文獎、台灣醫學發展基金會論文優等獎。對社會關懷、生命教育亦不遺餘力，文章散見於各大報章雜誌，並擔任台灣心靈園地電子報副主編。

也買了很多人買不起的包，竟然會生活在痛苦當中…」
渣因有了體悟。雖然因為網路成癮，「學費」高達百萬，但能夠從危機與治療中，找回自性，也是相當殊勝的一段緣分了！

參考書目：

- 瑪莎·林內翰博士著，吳波譯，《邊緣性人格障礙治療手冊》，輕工業出版社
- 馬修·麥克凱教授等著，王鵬飛等譯，《辯證行為療法》，重慶大學出版社
- 張立人，〈愉悅，是一種天賦人權——正念心理治療的禮贈〉，《只要60秒，甩掉壞情緒》推薦序，商周出版社／城邦文化，2012年3月8日出版

本文作者張立人先生，係台大醫院雲林分院精神醫學部主治醫師，曾獲教學特殊優異獎優良獎第一名。張醫師熱愛生活與寫作，文章散見於報章雜誌，著有《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》(智圓出版社出版)、詩集《如何用詩塗抹傷口？》(「白象文化」出版)及合譯《學習認知行為治療：實例指引》(心靈工坊出版)等書。

國內郵資已付
台北郵局許可證
台灣字 3019號

雜誌

中華郵政台北誌第
6 7 8 號 執照
登記為雜誌
贈閱

【無效投遞請惠予退回】

四念處 專欄 愛與信仰

在阿含經教中，對於愛欲多所喝斥，強調「欲為苦本」、「愛生則苦生」，而以「斷情滅愛」作為修行的目標，最後導向清淨的解脫。誠然，「愛染不重，不生婆婆」，貪愛和情欲問題乃眾生煩惱的來源之一，人之所以生死流轉、苦海無邊，其主因也在於此。

但問題的根本不在於「愛染」，而在於「無明」；因此「以理化情」、「以理導情」，更該為修行者所重視。如印順導師說：阿含重於離愛，般若重於離見；離貪愛之外，更需要遠離無明、遠離顛倒夢想。特別對菩薩道修行而言，菩薩行者無法像解脫道的行者一樣，擺脫家庭和作，專心過著獨居清修的生活，反則必須與人群互動，一肩扛起大大小小的世間事。因此，相對於「斷情滅愛」，菩薩道更強調的是「轉情化愛」，而走向「長情大愛」的境地。換言之，情感豐富、講情重義並非過錯，而卻是菩薩行者很重要的人格特質。如古語所說的「聖人有心」，而如何「有情而不累於情」，在情愛之中沒有痛苦，乃是真正的考驗和挑戰；即要能把世間情愛昇、淨化到某種高度和純度，而不再是世俗欲望的佔有和控制，才是難行能行之處。

猶如水能載舟、亦能覆舟，「愛」是人幸福的泉源，也是痛苦的根源。或者說，「愛」有兩種，一種是「擴大自我」，一種是「縮小自己」。所謂「擴大自我」，即凡事要求對方聽順、善待及滿足於

浴佛法會 通啟

緣起：為了紀念教主釋迦牟尼佛聖誕，緬懷釋迦佛出世救人的精神，特舉行盛大浴佛法會，藉以宣揚佛德，祈使大眾早日成就佛道，報答佛恩。

法會內容：浴佛、供佛、師父開示。

主壇法師：上淨下行人

法會日期：2012.04.22（日）
法會時間：上午9:30~上午11:40（法會結束後午齋）
法會地點：靈山禪林寺 新北市石碇區瓦窰里大溪墘109號

報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3、7樓
報名電話：（02）23613015~6 傳真：（02）23141049

※交通：講堂備有專車，上午八點於天戒飯店前集合，敬請預先登記，以便安排車輛接送，準時發車，逾時不候。

歡迎踴躍參加！

靈山講堂近期活動 通啟 (民國101年4月-101年7月)				
目次	活動名稱	活動時間	活動地點	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	1.即日起報名電話：(02)2361-3016 2.報名地點：(大虛大師著)
002	佛誕浴佛法會	2012.04.22(日) (農曆4月2日) (今年閏4月)	靈山禪林	
003	禪坐健身班282期開課	2012.05.03每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功
004	端午節社區關懷	2012.06.16 上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶
005	八關齋戒	2012.06.30（六）	台北講堂	
006	兒童夏令營	未定	台北講堂	
007	國中夏令營	未定	台北講堂	
008	禪坐健身班283期開課	2012.07.05每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功

靈山現代佛教月刊雜誌社

LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳敬）
編輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F, No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電話：02-23613015~6 傳真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

自己，視自我優先於他人；而相對的，「縮小自己」即凡事只求自己的付出、奉獻和犧牲，視他人優先於自己。如此，真正的愛不應該有痛苦；真正的愛是給予自由；相對的，佔有、支配的愛，在一起也苦，不在一起也苦！

然而，縮小自己、走向「無我」，又談何容易呢？但這卻又是佛教修行的核心要義；佛陀就是要教導我們，自我愈縮小，煩惱才能愈減少。可知，美麗的情愛只屬於美好心靈的人；懂得時時為他人設想、為他人放下自己，並不斷追求俗情的超昇，到達「無緣大慈，同體大悲」，才可說是「愛」的完滿。因此，許多的哲學家談情論愛之時，不免都和宗教或靈性的境界結合，如柏拉圖認為「愛人是同一個靈魂分屬在不同的軀體」，以及唐君毅所謂「愛情的福音」，都存在深刻的宗教性意涵。

或者說，「愛」在所有宗教之中，可說是共通的核心信仰。基督教教明言：「上帝是愛」（God is love）。佛教也把「慈悲」視為菩薩修行之首，而說：「佛心者，大慈悲是」；達賴喇嘛更明言他的宗教信仰就是「慈悲」二字；而慈濟人耳熟能詳的「愛人人間」、「大愛無國界」等，亦是「大愛」精神的強調。此外，伊斯蘭教也認為真主是充滿慈愛的，人乃是透過「愛人」而回到良善的本性。儒家的中心思想為「仁」——「仁以為己任」、「仁者不憂」、「苟志於仁矣，無惡也」等，皆為孔子《論語》中眾所周知的教示；而道家老子視「慈」為「三寶」之首，認為「慈故能勇」，其它如「以百姓之心為心」、「

282期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年5月3日（四）起
每週四晚上7：00~9：00（為期二個月）

二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號3樓

三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。

四、報名地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號7樓

五、電話：2361-3015、6

六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	秋姦(行河)法師主持	週二 晚上07：30~09：00
梁皇寶懺法會	秋姦(行河)法師主持	週四 上午09：30~上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00~09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00~13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00~
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日 上午09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015~6

二、台中講堂

名稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	秋姦(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30~09：30
法華經法會	秋姦(行河)法師主持	(每月第三週、週六、日) 早上8：30~下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688~9

第1期

第335期 2012年4月出版

參與信仰
浴佛法會通啟
282期禪坐健身班開始招生了
靈山講堂近期活動 通啟 (民國101年4月-101年7月)
印順導師著作相關課程及講座
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教

第 335 期 2012年4月出版

報怨以德」等，皆可說是老子慈愛的展現。
可知，愛和信仰實踐密切關聯，實踐愛的同時，即是在實踐信仰；包括世間男歡女愛的情感和婚姻中，也可看出濃厚的信仰意義。例如，婚姻中要求忠貞，宗教信仰也期許虔誠；兩人締結婚約時需要結婚典禮，宗教中也有皈依或受洗的儀式，都有誓詞以明心志，並發願一生能忠於自己的選擇。此外，婚姻和家庭強調犧牲和奉獻，而且付出後還要感恩著對方，這無異於信仰實踐所常強調的無私、無所求。在這過程中，親蜜伴侶常帶來溫暖和感動的力量，給人安定感、歸屬感，此和宗教信仰扮演相同角色。還有，對伴侶要互道感恩，乃至不時高歌來表訴愛意，此如信仰實踐時要常憶念神恩或佛恩，藉由早晚課誦或唱誦詩歌來強化心意，有著相似功用。而婚姻追求長久久、白頭偕老，也和宗教關心「永恆」（eternity）一樣，都希冀在動亂多變的世界找尋常住不變。

總之，「愛」作為一種信仰，不只是存在於在宗教之中而已，只能說宗教實踐「愛」，作得最徹底、也表現得最深刻。即便凡夫俗子的「愛」，也是「愛」的一種形式；而選擇愛人的同時，可說也是在選擇一種信仰，如何以堅守信仰之心來堅守著情愛，乃是所有對「愛」有所期待的人的一門功課。

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，目前是佛教慈濟大學宗教與文化研究所助理教授，學術專長為「佛教哲學」、「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」等。

印順導師著作相關課程及講座

主講人：清德法師

- 成佛之道 3月1日起 每週四 晚上7:00-9:00
《成佛之道》是印順導師所寫的一本學佛指南。內容涵蓋《大藏經》中有關法義、修持的精要，實為現代佛弟子必讀的普世精典之作。
上課地點：臺北市南昌街二段140號十普寺3樓（捷運 古亭站 2號出口）
- 妙雲集導讀《以佛法研究佛法》3月7日起 每週三 晚上7:00-9:00
印順師的《妙雲集》素有「小藏經」之稱，初學者可由此培養正信正見；久學者能於教史、教理、教制、教典有全面性的認識。其第三冊《以佛法研究佛法》，內含數篇重要文章，如：以佛法研究佛法、大乘是佛說、如來藏之研究等。
上課地點：臺北市南昌街二段140號十普寺4樓（捷運 古亭站 2號出口）
- 印度佛教史 3月5日起 每週一 晚上 7:00-9:00 現場直播
佛法源自印度，傳至中國；身為佛弟子有必要了解印度佛教的歷史發展。本課程以印順導師著作《印度之佛教》、《印度佛教思想史》等相關資料為教材。每次上課有一主題，循序漸進地解說印度佛教的由來與開展的歷史脈絡，及教理、教制、教典的內涵。
上課（報名）地點：佛陀教育基金會
臺北市杭州南路一段63號6樓之1（捷運善導寺站4號出口）(02) 2395-1198
- 專題講經 雙月第二週六、日（二天）上午9:30~下午5:30
經題：4月14、15日——藥師經、大樹緊那羅王所問經
6月09、10日——淨土三經一論
8月11、12日——地藏經、近代高僧大虛大師
10月13、14日——勝覺經（真常大乘的要典）
12月08、09日——寶積經（初期大乘的要典）
地點：文山教育基金會 新北市新店區北新路三段207之5號5樓（捷運大坪林站1、3號出口）
報名日期：101年2月25日起，80人額滿為止。
報名方式：
1. 報名表請上「紹印精舍」網站、部落格網址：
http://saoyin100.blogspot.com/下載
2. 填妥後回寄saoyin100@gmail.com或傳（02）2665-7462、或郵寄至 232新北市坪林區粗廬村仁里坂10-3號「紹印精舍」收。電話：（02）2665-8264

