聯聯佛教觀點的成癮醫學:

從「酒癮」到「網路成癮」

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,都是不謀而合的普世價值;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,五者恚怒暴生,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,第九卷第一百十二首「蘇摩酒」的讚歌:

「馬願拉輕鬆的車輛

快活的人歡笑鬧嚷嚷;

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、或毒蕈。 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「成廳性」;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

世界衞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 乎不會告訴成瘾者:「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 正是酒瘾者,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、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 成廳性人格」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 瘾者。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、恚怒暴生、智慧日損,在網路成癮者的 身上似乎也符合。至於如《分辯善惡經》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,則遠眾罪。」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 孽; 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,常當勤修習,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,於念不樂著,不念不起 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,於娑婆五蘊如此,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

(上接第三版) 「人活著真的累啊!」澄茵說。

「壓力,就是人生。眼前的壓力好不容易消除了, 下一個壓力馬上向你報到!很重要的是,能夠維持一種 開放的『意願』(willingness),接受自己是宇宙過程的一 部份。即使是經歷重大災難,或是長期忍受疼痛,面對 與接納仍是療癒最快的捷徑。瑪莎·林內翰博士形容, 人生就像打棒球,妳沒辦法阻止球飛過來,只能盡力打 好每一顆球。」

「這麼說,我的痛苦,其實來自我一直不願意去面 對痛苦?」

「沒錯。逃避或抗拒痛苦,會像蜂窩性組織炎,把 一顆綠豆大的問題,搞成一顆籃球。這就是一種封閉的 『任性』(willfulness),硬是要去掌控、操縱、指導宇宙 的過程,結果卻弄得自己痛苦不堪。」

「真是高深的哲學。F醫生,想必很多病人已經問 過你:有沒有什麼技巧,是我壓力大的時候可以用的?

「博士編了兩個口訣,叫做"ACCEPTS"(活 和"IMPROVE"(想像、意義、祈禱、放鬆、一次一件的朋友,還更懂得享用慾望與快樂呢!我家算富有,我

事、休假、鼓勵) ,相信妳看了,大致可以懂意思。」

「我會試試看。感覺,是什麼意思?」澄茵問

「用感覺的方式,來轉移注意力。有些人帶著冰 袋,心裡痛苦的時候就緊緊握住它,心裡就好受些。」 「原來有這麼多的方法,我都沒試過。我覺得那時

傷害自己的身體,真的有點後悔。」 「相信妳的人生,可以從逃避痛苦,轉變成追求快 樂。博士深得禪意,建議人們不少自我撫慰的方式,包 括:視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺。像妳到郊外看風

景、在店裡試用各種牌子的香水、洗泡泡浴、和朋友擁

抱…等,都能讓妳肯定生命的愉悅與價值。」 澄茵似乎越來越懂得沈默了,不再和F醫生「搶麥 克風」。她的臉龐放鬆而明亮。F醫生繼續說:

「平常,妳可以練習緩慢的呼吸、在各種情境下保 持微笑,即使面對妳最痛恨的男友,想想對方可能不是 自己的主人,心裡會生出同情。妳還可以覺察自己的身 體,在任何情境之中,特別妳可以試試慢動作洗澡,想 像自己沈浸在無比芬芳潔淨的溫泉裡…」

「可見快樂,真是用錢買不到的一種東西。禪修的 動、奉獻、比較、情緒、推開、思維、感覺), 人,實在是生活達人,比我那些泡夜店、或者縱欲過度 也買了很多人買不起的包,竟然會生活在痛苦當中…」

澄茵有了體悟。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:

1. 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

2. 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

3. 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》 (智園出版社出版)、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

此。

中華郵政台北誌第 6 7 8 號 執 照 登記 為雜誌 贈閱 【無法投遞請惠予退回】

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,不生娑婆」,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

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,擺脫家庭和工作,專心過著獨居清修的生

活,反倒必須與人群互動,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

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「聖人有情」,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; 即要能把世間情愛拉昇、淨化

到某種高度和純度,而不再是世俗欲望的佔有和控

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

猶如水能載舟、亦能覆舟,「愛」是人幸福的

為了紀念教主釋迦牟尼佛聖誕,緬懷釋迦佛出世

德, 祈使大眾早日成就佛道, 報答佛恩

去會時間:上午9:30~上午11:40 (法會結束後午齋)

去會地點:靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號

報名電話: (02) 23613015~6 傳真: (02) 23141049

※交通:講堂備有專車,上午八點於天成飯店前集合,敬請預

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)

白2011.06.05起每

優婆塞戒經 月第一、三個星期 台北

(今年閏4月)

禪坐健身班 2012.05.03每星期 台北 禪坐及靈山

禪坐健身班 2012.07.05每星期 台北 禪坐及靈山

283期開課 四下午07:00~09:00 講堂 氣功

282期開課 四下午07:00~09:00 講堂 氣功

11:00

佛誕節浴佛 2012.04.22(日) (農曆4月2日)

端午節社區 4 端午節社區 上午09:00至下午

005 八關齋戒 2012.06.30(六)

006 兒童夏令營 未定

007 國中夏令營 未定

14:00

法會

活動內容

經月第一、二個星期 日上午09:00至 計100 請堂 録」(太虚 3. 報名地點:

- I

禪林

講堂

台北

講堂

大師著)

石碇 區獨居老人

地區 及貧苦感恩

敦請行新法 1. 即日起報名

台北靈山講堂

(台北市忠孝西

路一段21號七

先登記,以方便安排車輛接送,準時發車,逾時不候。

報名地點:台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3、7樓

救人 的精神,特舉行盛大浴佛法會,藉以宣揚佛

制,才是難行能行之處。

法會內容:浴佛、供佛、師父開示

主壇法師:上淨下行上人

「轉情化愛」,而走向「長情大愛」的境地。換言

雜誌

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(郭陳叡) 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.,

Zhongzherg 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。基督宗教明言:「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 灑人間」、「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

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

梁皇寶懺法會 秋焱(行河)法師主持 週二 晚上07:30~09:00

梁皇寶懺法會 │ 秋焱(行河)法師主持 │週四 上午09:30→上午12:00 │

時間

週四 晚上07:00~09:00

週日 上午09:00~13:00

週日 上午09:00~

每月第一與第三個星期日午上

09:00至11:00

時 間

體魄,達到動靜皆宜,生活充滿喜悅與自在的人生。

每週四晚上7:00~9:00(為期二個月)

一、時間:2012年5月3日(四)起

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

台北市忠孝西路一段21號7樓

六、注意事項:報名請攜帶相片兩張

主 講 人

張文崧老師 主持

每月第四週日

行新法師

二、地點:台北靈山講堂

四、報名地點:台北靈山講堂

五、電話:2361-3015、6

第335期 2012年4月出版 愛與信仰

第1版

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 印順導師著作相關課程及講座

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撰擇。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。而婚姻追求長長久 久、白頭偕老,也和宗教關心「永恆」(eternity)— 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

1. 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)

• 2.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

印順導師的《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。其第三册《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)

3.印度佛教史 3月5日起 每週一 晚上 7:00~9:00 現場直

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 **4.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、近代高僧太虛大師 10月13、14日——勝鬘經(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新北市坪林區粗窟村仁里坂 10-3號「紹印精舍」收。電話: (02) 2665-8264

名 稱 主 講 人

電話: (02) 2361-3015~6

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

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)

二、台中講堂

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

禪坐健身班

法華經法會

禪林出坡

優婆塞戒經講座

靈山現代佛教月刊雜誌社

第335期 2012年4月出版

學行上人「佛教倫理」專輯 第二課 中國對佛教倫理的質疑之4 ■釋淨行

──•甲、前言•**─**

— · 乙、本論 · —

三、誤解的初步澄清

其三:佛教創始者釋迦牟尼誕生 於印度,成道弘法於印度,佛教之初建 與奠基,有其適應印度時代環境的部 份,一如大法東來,便與中國社會人心 習性相融,開展出具中國特色的大乘佛 教。然而,不論佛教的外在型態適應什 麼樣的社會到什麼樣的程度, 佛法的 中心——依緣起而論諸行無常、諸法無 我、寂靜涅槃三法印,卻是恆久不變 的。批評佛教之不談倫理、摒棄道德, 可能只是對某些源自印度的風尚感到不 適(如前述之僧服右袒、不拜王、出家 制度等事,認為不合中國禮俗。不合中 國禮俗,隨著傳播日久,佛教與中國社 會畢竟也相互適應融合了),不見得不 合印度禮俗。道德的實踐方式,本就有 因時因地制宜的適應性。佛教的確有不 合中國禮俗的部份,只是中國這一套道 德實踐方式,卻不是古今中外唯一的一 套方式,任何社會都有其獨特「利他利 己」的作風。佛陀覺悟正法,因應印度 社會情況,建立合「法」的、在世間的 佛教型態,如果沒有深入比較儒佛義理 及中印社會差異,就驟下論斷,難免失 之公允(註十四)。若有人非要以中國 禮法為世界唯一的道德標準,指責佛教

的心態作崇,就是顢預無知了。 至於佛教完全無利於國計民生,亦 非事實。佛門固然不是營利事業(僧眾 一心辦道,不經理生意;在家居士,經 商為業,卻是佛陀鼓勵的正當謀生之 道),然而自古以來,佛教徒即發揮「 布施」精神,濟世救人,甚或興辦種種 社會福利措施,歷史所載,不勝枚舉。 如東晉時佛圖澄(西元二三二一三四 八年)、竺法曠(西元三二七一四〇二

無善無惡、泯滅人倫,這不是種族主義

(一)僧眾服裝不合禮制,有違風俗 (二)僧眾不事俗禮,有違倫理 、對佛教在倫理道德方面的批評 E)佛教一味「解脫」、「出世」、置世間倫理於不顧」 二、其他涉及佛教之批評 、誤解的初步澄清 第二課 中國對佛教倫理的質疑 之4

年) 等高僧,便以醫術施救大眾,慈悲 濟世(註十五);南北朝時北魏有「僧 祇粟」制度(註十六),就是政府與佛 教合辦的賑災濟貧措施。梁武帝(西元 四六四-五四九年) 篤信佛法,其社會 福利的施政也相當可觀(註十七);隋 唐時佛教大盛,佛教的社會福利事業更 形蓬勃,僅「悲田」與「養病坊」,即 足稱道(註十八);有宋一朝,佛教雖 不復隋唐盛況,然政府之社會福利措施 依舊多與佛教合作(註十九);逮至 元、明、清之際,佛教式微,唯明末蓮 池(西元一五三五一一六一五年)等師 不僅重振宗風,在社會福利的貢獻上, 亦可媲美先賢(註二十);民國時期 虚雲(西元一八四〇一一九五九年) 、太虛(西元一八九〇一一九四七年) 等大師一生興利濟世,不可勝計;即便 在今日臺灣一隅,佛教團體戮力社會 服務、發展社會福利事業者,亦所在多

以佛教為外來宗教而加以擯斥,誠 為極不理性的事情。在現今種族平等已 成全球共識的時代裡,任何種族主義的 觀點,皆不足為訓。而事實上,古代部 份以孔孟之徒自居者,以「佛為夷狄」 拒而闢之(如韓愈),並不能代表儒家 真正的精神。儒家沒有種族主義的思 想,從不以種族做為價值判斷的憑藉, 因此夷夏之別本沒有理性、理論上之根

佛教傳入中國,與固有文化兩相激

盪,漸至圓融合一,中國佛教化在所難 免,佛教中國化更是勢之所趨,發展成 熟之中國佛教與南傳諸國及日、韓所傳 者頗有相異,饒具特色,佛教之在中 國,早已隸屬於中國本身的文化之內 了。(第二課未完待續)

註十四:如北宋大儒程頤排佛最力,可是 他對佛、道二家之書卻「一切屏除, 雖莊、列亦不看」(「宋元學案」卷十 六·『伊川學案』下),故彼之排佛, 則不免令人莫名其妙。

註十五:「高僧傳」卷九:「時有箇疾,世 莫能治者, (佛圖)澄為醫療,應時廖 損。陰施默益者,不可勝記。」 同上卷五:「時東土多遇疫疾,(竺 法) 曠既少習慈悲兼善神咒,遂遊行村 里,拯救危急,乃出邑,止昌源寺,百 姓疾者多祈之致效。」

註十六:「魏書」卷一一四『 釋老志』: 「曇曜奏:平齊戶及諸民,有能歲輸穀 六十斛入僧曹者,即為僧祇戶,粟為僧 祇粟,至於儉歲,賑給飢民,…高宗並 許之。於是僧祇戶、粟及寺戶,遍於州 鎮也。」

註十七:「梁書」卷三『 本紀』 第三『武 帝』下:「凡民有單老孤稚,不能自 存,主者郡縣,咸加收養,賑給衣食, 每令周足,以終其身。又於京師置孤獨 園,孤幼有歸,華髮不匱,若終年命, 厚加料理,尤窮之家,勿收租稅。」

註十八:佛教有「福田」觀念,侍敬三寶 父母、悲苦者,可得福德、功德,如

農人耕田,可得收穫,故曰福田。受恭 敬之三寶,謂之「恭敬福田」,即「敬 田」;受報恩之父母,謂之「報恩福 田」,即「恩田」;受救濟之孤苦貧病 者,謂之「憐憫福田」,即「悲田」, 三者合稱「三福田」(詳「優婆塞戒 經」卷三、「大智度論」卷十二等) 唐時佛教寺院多興「悲田」事業,賑災 濟貧,「養病坊」則準同此理而設,照 顧孤苦貧病之人,如「太平廣記」卷九 十五『洪昉禪師』所述:「(洪)昉於 陝城中,選空曠地造龍光寺,又建病 坊,常養病者數百人。」

101年1月功德錄(續)

隨喜-人事費贊助〕

網路購物成癮

沒兩天就刷爆了!」

便往路邊一丟?!」

「後來呢?」

脂粉都擦掉了。

的是有病啊!」媽媽非常氣憤地說。

家裡有這麼多鈔票,又有什麼用?」

「F醫生,她整天都在購物網站血拼,房間裡擺滿

F醫生還沒能夠跟澄茵小姐打招呼,媽媽又繼續講

「你不要以為,她只是買個什麼香蕉包之類

的?LV、Gucci、香奈兒、愛馬仕、Dior、Fendy、

Burberry…什麼的。她英文爛就算,沒想到認名牌還

行!但有時候明明上面寫"Guggi",她竟然也花五萬塊

買回來,被騙了還不知道!連我給她一百萬額度的卡,

澄茵流下眼淚,抽了兩張面紙,連粉紅色的眼影和

F醫生請媽媽出去之後,澄茵才敢抬起頭來看醫

「她一定要我去死一死,她才爽嗎?從小動不動就

原來澄茵才剛過25歲生日,已經欠了一百多萬的卡

F醫生問:「妳真的很痛苦,很期待媽媽的愛,希

「半年前,我發現我男朋友襯衫上黏了兩根女人

望她能夠包容妳,再給妳機會。但一百多萬的卡債也不

的長髮,被我逼問之下,抓出小三,我打電話去罵,結

果,男朋友死沒良心,竟然說要跟我分手?!他說他受

不了我情緒不穩定、愛發脾氣、動不動就割腕威脅他,

而且疑心病重、很難相處,黏到快讓他窒息…怎啦?今

天到底是誰犯錯?他自己不認錯,還把我當成垃圾,隨

「我真的很生氣、也很絕望!我真的不如那個女的

「我就沒印象了,醒來就在病房裡。原來是我姐發

現,叫了救護車送到急診,還到手術房縫韌帶!有精神

科醫生來看我,建議我住院接受治療,但我不要,他說

「喔,那妳回家後,如何讓自己情緒靜下來?」

是我會想到跟男友的事情。我們交往半年,算是我之前

十個男朋友中,最久的一個。我一想到這,就喘不過氣

來…後來,我去網路聊天室,找網友聊一聊,才變得比

有世界各地名牌的包包,各種款式非常齊全,價位從

便宜到貴的都有,簡直像百科全書一樣!」澄茵說得入

直到我媽媽的鬧鐘響了,我才趕快去躺床睡覺。當然,

那天也就沒去公司。是家裡開的健康食品公司,姐姐氣

「聽起來不錯,但什麼時候開始變得失控?」

我告訴自己,該睡覺了,但另一個念頭又跑出來,再等

一下,看完、買完這個就好,但一買,兩個小時又過去

了。我整天都在想網路血拼的事。有幾天,我媽禁止我

上線,我脾氣變得非常暴躁,把媽媽和姊姊的iPhone都 砸摔了!我就這樣一直血拼,上個月銀行寄信通知,缺

「我媽要我接受心理治療,她才會考慮幫我還一半

「好,很高興聽到妳決定給自己一個機會。你已經

的錢。其實,我也蠻後悔的。但網路血拼已經變成我的

習慣,想停也停不掉。醫生你比較厲害,我就任憑你宰

繳卡費一百多萬,被我媽發現,把我帶來這裡!」

「媽媽把妳帶來這裡,是想幫助妳…」

「網友介紹一個不錯的購物網站,網頁上的圖錄,

「沒錯!我記得那天晚上,我一直逛到早上六點,

「我覺得雖然被罵,但在那個網站血拼,真的很快

「大概兩個月,我就停不下來。網頁一個個開,

媽媽也不要我做什麼,要我躺床休養就可以,可

我要能不傷害自己,才能夠出院。我答應了。」

「後來,妳怎樣接觸到購物網站呢?」

「所以,妳被它給吸引了?」

「妳心裡覺得怎樣?」

樂!我幾乎忘了分手的痛苦!」

割,你要幹嘛,我就配合。」

「那時妳心裡的感受,真的很不好。」

嗎?我整個人抓狂,躺在浴缸裡割腕!」

罵我。我姐對我也不好。只有我爸最疼我,但他去四川

做生意了,一年難得看一次。我很想放火把全家燒掉,

債。以前媽媽有幫她還過,這次媽媽不再出手解圍

是小數目,事情是如何變成現在這樣子的?」

包包就算了,自己用沒兩次,還繼續上網買新的包!真

〔隨喜-女眾觀音像移到男眾〕

101年2月功德錄

〔禪林建設-禪林修繕工程〕

〔弘法教育〕

供養上人〕

江道子、吳德美

500元 黄登雲、陳炳武、

靈山禪林寺

元 顏良恭閣家

- 朱明緯、周淑真王 傳樹閣家

林文峰、張能聰

黄騰輝、李桂蜜、 王黄鳳、周李寶玉

周鴻基、孫台興、 250元 黃淑鎂、孫如欣、

〔譯經-台中講堂〕

[隨喜]

因版面所限,未能刊載功德錄下期待續

註十九:「宋史〕卷一七八『食貨』上: 初,神宗詔:『開封府界僧寺,旅寄棺 柩,貧不能葬,令畿縣各度官不毛地三 五頃,聽人安厝,命僧主之。…監司巡 歷檢察,安濟坊亦募僧主之。三年醫愈 千人,賜紫衣、祠部牒各一道。…』」

註廿:「雲棲蓮池宏大師塔銘」載:「萬 曆戊子,歲大疫,日斃千人。太守余公 良樞,請公(指蓮池大師)詣靈芝寺禳 之,疫遂止。梵村舊有朱橋,潮汐衝 塌,行者病涉,余公請師倡造。師云: 欲我為者,無論貧富貴賤,人施銀八分 而止。…或言工大施微,恐難峻事,師 云:心力多則功自不朽,不日累千金, 鳩工築基,每下一樁,持咒百遍,潮汐 不至者數日,橋竟成。」(「憨山老人 夢遊集」卷廿七)此外,據「憨山大師 傳」所載,萬曆十二年,慈聖皇太后遣 使賜金予憨山大師(西元一五四六一 六二三年),師不受,使者不敢覆命 師謂來使:「古有矯詔賑饑之事,山東 歲凶,以此廣聖慈於饑民,不亦可乎。 」於是「令僧與使者遍散之僧、道、 孤、老、獄囚。」(詳見「憨山老人夢 遊集」卷五十五)

本文作者淨行上人,係國立台灣師範 大學國家文學博士, 創辦台北靈山講 堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊 等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及 世界靈山大學創辦人。

世界靈山佛教會暨世界靈山大學 玄微上人紀念法會及表演活動

圖一: 法國巴黎近郊靈山寺

圖二: 紀念法會(一)

圖一至圖九說明:2011年2月6日為追 思世界靈山佛教教會第一任僧統玄微 上人,世界靈山佛教會在當日上午, 於巴黎近郊JOINVILL-LE-PONT靈山寺 舉行年度紀念法會,下午並由世界靈 山大學藝文表演班,在該寺舉行紀念 表演活動



圖四:紀念法會(三)(咸謝同道法師





圖五:紀念法曾(四) 圖六:紀念法會(五) 圖七:紀念表演活動(一) (感謝同道法師提供照片) 圖八:紀念表演活動(二)

(感謝同道法師提供照片) 圖九:紀念表演活動(三) (感謝同道法師提供照片)











東國議議 用禪默化人格的藝術~

一則辯證行為治療的臨床片段

跨出最重要的一步!」

辯證行為治療

--個禮拜以後,F醫生向澄茵解釋她的狀況:「經 過上次和妳會談、和媽媽的補充,妳的診斷有可能是: 邊緣型人格障礙,合併網路成癮症狀。接下來八次治 療,我會提供給妳『辯證行為治療』(Dialectic Behavior Therapy, DBT),應該能夠改善妳的情緒不穩、衝動、空 虚的感覺,並改善人緣。」

「什麼是辯證行為治療?」澄茵問。

「辯證,妳可能感到陌生。它指的是統整衝突的一 種能力。像妳心情好的時候,會很有自信,對人慷慨; 心情不好又恨透自己,甚至傷害自己。其實,連妳自己 也不知道自己是哪一個。另外,妳愛恨分明,看事情極 端化,把某些人看成完全的好人,另一些又是全壞的; 最後,妳又會認為好人也是壞人,每個人都在傷害妳。 這就是因為缺少了辯證的能力。其實,真相往往在兩個 極端之間跑來跑去,並沒有一定的位置。」F醫生說。

「你在說啥,我聽的不是很懂。我也不想管那麼 多,到底這個什麼『辯證』,怎樣讓我好起來?」

「這個『辯證』的觀念,既來自東方的佛教禪修 也來自西方的宗教與哲學。有名的尼布爾祈禱文說:『 願上帝賜我平靜,接受我無法改變的事;願上帝賜我勇 氣,改變我能改變的事; 願上帝賜我智慧,能夠分辨兩 者的差異。』『辯證』,就是能決定去『接受』或去『 改變』的智慧。盲目地接受現實、或者一味抗拒現實 都會造成人生的痛苦。」

「不要再跟我講這些理論了,端給我大塊的牛肉 吧!」澄茵抱怨。

(一)核心觀照技巧

在第二個禮拜,F醫生開始教澄茵最重要的第一堂 課——『核心觀照技巧』。

「這就是禪修的冥想練習:控制你的頭腦,而不是 讓頭腦控制你。想像你的頭腦是天空,你的感覺和想法 是雲,觀察每一朵從天空飄過的雲…」F醫生說。

「我想到:我自己是個爛貨,難怪被軟男拋棄,而 且竟然在你們這個『肖病院』,做這些白癡的練習!」

「OK,就這個想法!描述一下你的這個『想法』 ,和『事實』有什麼不同?妳試著把這『想法』裝進-

我敗家、還是個購物狂!但是,我的外表還不 錯,相信醫生你看到我也會心動。我眼神一勾,晚上就 有伴了。你說什麼,把保險套從盒子拿出來?」

把不好的想法,裝進一個盒子裡。因為,『想 法』或者『評價』,都不代表完整的『事實』。」

F醫生繼續解釋:「妳對於身邊事情的『內容』 (What),可以觀察、描述、參與,但在『態度』(How) 上,試著不批判。是『妳覺得自己很爛』,但不是『 自己很爛』。每個人的對妳評價都不一樣,去除這些評 價,妳還是妳,別人還是別人。」

「可是我男朋友是『真的很賤』,竟然背著我劈 腿!他說要分手的時候,我就是整天一直想到,他和那 個女親熱的樣子。我一直不要想,那個畫面一直冒出 下,所以我決定乾脆自殺算了!」 澄茵很快地反駁。

「一次就專注在一件事情上。與其整天想那個煩 惱,也是於事無補,倒不如一天拿30分鐘出來,認真地 想過一次。時間過了,就去做別的事,妳就不會痛苦到

「問題是,他作錯事,應該來跟我道歉才對!他不 來認錯,我的心情怎麼會有好的一天?」

「如果對方已經不愛妳,也就別和他爭論誰是誰 非,上天是否公平。這樣的辯論,就算妳贏了,並不能 得到妳想要的,心情自然不會有好的一天…」

(二)有效人際關係技巧

在第三、四個禮拜,F醫生和澄茵討論如何改善人

「為什麼天下男人都這麼賤?我這第11個男朋友, 一開始也說要照顧我一輩子,我也不顧一切的為他犧 牲,結果照樣偷腥。」澄茵火氣又上來了。

「澄茵,我相信妳為他付出了很多!但有沒有可

能,妳為了討好他,常常犧牲了自己的需要?」F醫生

「沒錯!前幾天連假,他說要跟朋友去日月潭露 營,不要我跟。我怕他不高興,配合他,那幾天還去兼

差賺錢。沒想到,他是去跟那個女的出去!」 關係也需要持續關注的,特別是,在妳的優先 權,和對方對妳的要求之間,必須取得平衡,才不會讓

妳的心靈太空或太滿。 「所以,我應該堅持跟他一起去囉?沒錯嘛,我是 他女朋友,憑什麼不能一起去呢?」

「在關係中,自我犧牲雖然看起來很偉大,最後往 往犧牲了關係。個人的生活中也是如此。妳能夠照著自 己的意思來過生活嗎?」

「完全沒有。我都為了別人而活。譬如家裡的店, 作什麼多醣體、巴西蘑菇、牛樟芝、靈芝…健康食品, 我只知道張柏芝啦!一點興趣也沒有。」

「難怪妳會在失去感情的時候,覺得失去人生也不 可惜!妳可以平衡自己生活裡的『想要』和『應該』。 家人覺得妳『應該』接手家族事業,妳不喜歡,那妳可 以思考:我『想要』什麼?」

「我還真的沒想過這個事情!我什麼都不會。家裡 有店讓我顧,已經很幸運了。但我連這個都作不好,還 能夠講其他的嗎…我是對包包蠻有興趣,也許去精品店 上班,會比較有成就感吧?

「的確,妳需要重視自己的『想要』,甚至作一點 簡單、卻是妳真正『想要』的事,妳才能找回掌控感, 建立自信。一直作別人想要的事,妳會作不好,久了就 覺得自己不好。另外,妳敷衍地工作,其實也是欺騙爸 媽,更是欺騙自己,讓自己更自卑。倒不如找出勇氣, 和他們討論妳想要的。

「那我要怎麼樣跟他們說,我想去精品店應徵呢?

「妳要告訴自己:不要怕被他們拒絕,也不要怕對 方生氣。如果被拒絕,妳也不要謾罵。過去妳太衝動, 一下跟對方衝突,其實是造成負面結果,父母更不敢讓 妳自己作決定!所以樣樣幫妳安排。妳可以訂出自己想 要的目標,試著平衡關係以及自尊,保持和對方的關 係,同時也維持自己的尊嚴,不卑不亢。作有效能達到 目標的行動,得到你想要的結果,而不是玉石俱焚。」

「沒想到講個話,也要轉這麼多腦筋。我真不知道 無名火上來,有沒有辦法這樣平衡來、平衡去?!」

慢慢來,這不是一下就能達到的。談判協商的技 巧,瑪莎·林內翰博士還提出了"DEAR MAN, GIVE FAST"(描述、表達、堅持己見、強化、觀照、表現 自信、討價還價;溫和、有興趣、認可、輕鬆舉止;公 平、不抱歉、堅守價值、誠實)的口訣,我想之後再仔 細教妳,以免混淆了。不管怎麼講,在行動之前,妳可 以先作想像練習,再自言自語練習,最後上場時,就會 很熟練了!」

(三)情緒調節技巧

在第五、六個禮拜、話題聚焦在如何穩定情緒 「如果我的情緒來了,要怎麼辦?」澄茵問

「妳會需要一些調適情緒的技巧。調整情緒的目標 在於,減少情緒腦過於敏感的現象,整合理性腦和情緒 腦,變成一個智慧腦。當自傷的情緒、或上網購物的衝 動出現,把它們辨認出來,不要反射性地壓抑、隱藏或 對抗。讓他們來,讓他們走,像海中的波浪。」

「像海浪,真是不錯的比喻。那醫生我問你,要吃 什麼,情緒才會穩定呢?」

類然健康食品,並不能讓妳如願。記住"PLEASE MASTER"口訣(治療身體疾病、平衡飲食、避免酗酒 嗑藥、平衡睡眠、運動、建立掌控感),並且把每天發 生的愉快事件記錄下來!」

「有時候,情緒來得很可怕,我就是想死,至少也 要割腕或撞牆,心裡才會比較好受。那個時候,又應該

「觀察、尊重、接納、體驗、甚至珍愛妳的情緒。 注意:妳,並不等於妳的情緒。情緒長得很可怕,卻沒 有惡意!和妳的情緒一起生活,它自然也會反過來愛妳 的。」

澄茵點點頭。

「妳看海浪,浪一下子起來,一下子就不見了; 浪打到岸上很驚人,一下子又退了,情緒就是這麼一回

「這裡看不到海,真可惜!」澄茵嘆了一口氣, 說:「我現在就想看海,感受潮來潮去的力量!真的好 像我。」

(四)壓力耐受技巧

在第七、八個禮拜,F醫生跟澄茵討論如何調適壓

(接第四版下)