

四聖諦與成癮

佛教倫理與文化第五講

釋自龔

四聖諦與成癮兩者，是否有連結的可能？

覺悟前的佛陀—希達多太子，可能是最了解成癮的歷史人物之一。

覺悟後佛陀的教法，對不同層次的成癮所涵蓋的範圍、構成的原因、和提出解決方案最為透徹的實踐家和訓練者。

中道 vs 極端（成癮）

中道

中道：

因為洞察事物無常生滅的真相，就不會有「有見」和「無見」的偏見；

不會生起「我」的認同，以及因此而生起的執著。

成癮

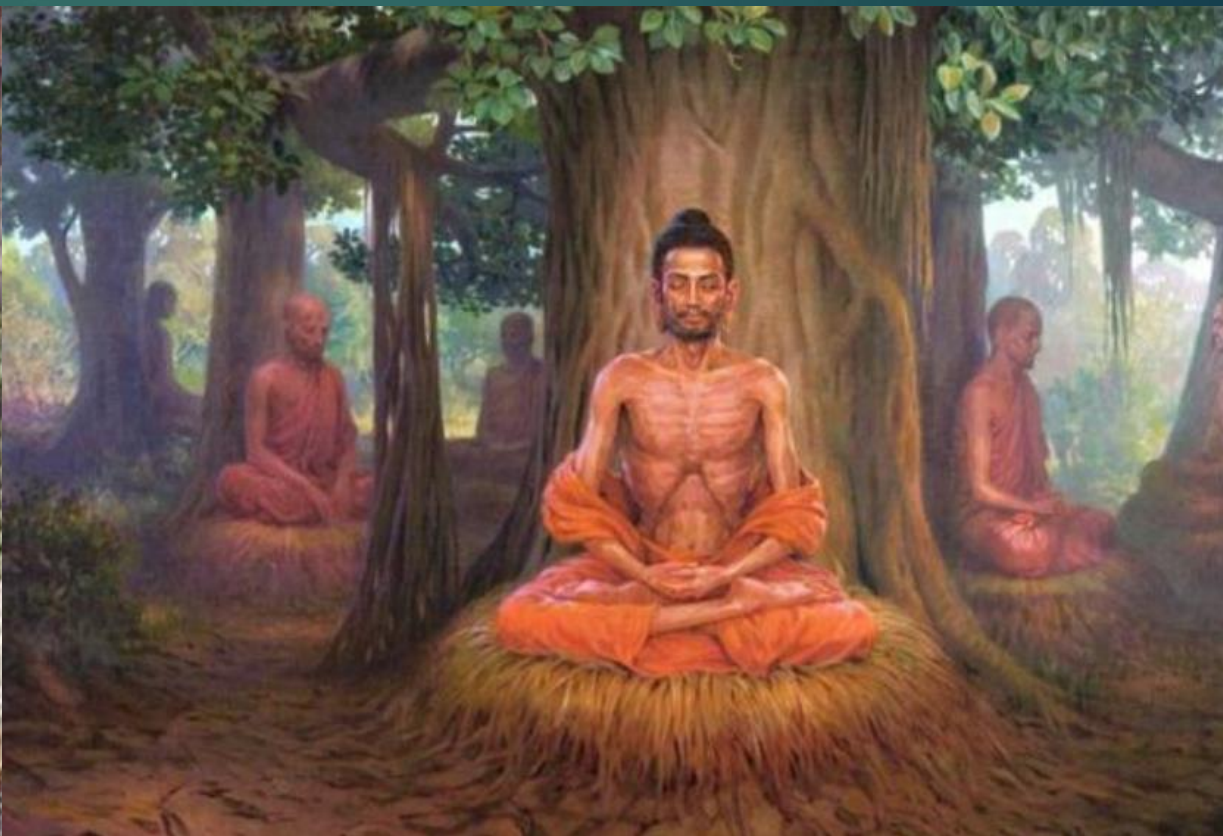
以認同「有個自我」為基礎，產生過度執著：觀念上的、身心上的感受而有身體的享受、或自我的折磨。

《轉法輪經》的第一個宣告：中道

2. Tatra kho Bhagavā pañcavaggiye bhikkhū
āmantesi || || Dve me bhikkhave antā pabbajitena
na sevittabbā || Katame dve || ||

爾時，世尊告五比丘：「諸比丘！出家者不可從事於二邊。以何為二邊耶？」

自我極大化 vs. 自我剝削



中道的選擇：接受牧羊女善生的供養



佛陀成道前，經歷兩種「過度的沈溺」成癮

3.Yo cāyaṃ kāmesu kāmesu khallikānuyogo hīno
gammo puthujjaniko anariyo anattasamhito || yo
cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anatta-
samhito || || Ete te bhikkhave ubho ante anupa-
gamma majjhimā paṭipadā Tathāgatena abhisam-
buddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya
abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati || ||

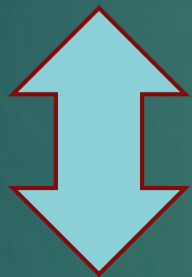
以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫、非聖賢、無義相應。以自我苦行為事者，為苦、非聖賢、無義相應。諸比丘！如來捨此二邊，依中道現等覺。以此資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

兩邊：縱慾 vs 自我折磨

過度沈溺、執著在某個不能利益自己的方向上。

如來捨兩邊，知道沒有「我」這個法，所以不會故意讓自己受苦，能捨苦、樂二邊，因此稱為「聖人」。

縱慾
(極大化)



苦行
(極小化)

無我
中道

中道

中道（majjhimā paṭipadā）：可翻譯為「捨二邊」，指修行沒有偏極端，不偏於欲樂享受，也不偏於苦行，以中道而行。未實現道時，會執兩邊；實現道後，則離二邊。

佛讓五比丘了解他已經實現道，已不再有五種見等種種限制。由於實踐中道，如來不靠二邊而行，所以中道為覺悟的第一內容。

依中道生智慧、寂靜和涅槃

眼生 (cakkhukaraṇī)：這是說明只有靠中道才能引生法眼、慧眼，透視四聖諦，由此才能成為聖人。假如沒有智慧、清淨、無漏之眼，無法實現中道。沒有法眼，就只是用凡夫一般的眼去思惟，唯有行中道才能創造我們「法」的眼睛。

智生 (ñāṇakaraṇī)：意指唯有中道才能產生了知四聖諦的智慧。

寂靜 (upasamāya)：有中道才能息苦證滅，實現真正的寂靜。要朝向真正的寂靜，必須有正定，而正定則要靠對中道的了解。因此，藉由中道而生起的正定能引導我們走向寂靜。

證智 (abhiññāya)：證知四聖諦的智慧，中道能讓我們證知四聖諦。

等覺 (sambodhāya)：真實平等的覺悟，即生起了知四聖諦的聖道智。sam有二種意義：(一) 真實——有中道才能有真正的開悟。(二) 平等——即平衡之意，也有「一起」的意思。

涅槃 (nibbānāya)：煩惱止息，究竟安樂的境界。佛教修行的目的是達到涅槃。因此要藉由中道引導我們走向涅槃。

諸比丘！云何如來能於中道現等覺，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃？謂八支聖道是。即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！此是如來現等覺之中道，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。

什麼是中道？世尊說明中道就是八支聖道，一般稱八正道，即是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。解脫苦需靠中道，八正道即中道的內容。此八正道不能和道心²分開，在普通的世間心中不能一起出現八正道，唯在出世間道心中才能同時出現。

四聖諦所蘊含的實踐



四聖諦		內在邏輯	比喻	學習方向
苦	「苦」 (<i>dukkha</i>)	問題現象是什麼？	疾病	「苦」應當被「理解」
集	渴愛 (<i>tanhā</i>)	問題的原因	病因	苦的根源應當被「斷除」
滅	「涅槃」 (<i>Nibbāna</i>)	解決問題的結果	健康	苦的止滅應當被「體證」
道	道 (<i>magga</i>)	如何解決問題	治療	達到這證悟的方法，應當被「發展」



四聖諦的涵義

四聖諦：梵文 Catvāri āryasatyāni ；
巴利語：cattāri ariyasaccāni

「諦」義為真實的道理即真理；
因是「聖者」所證悟的內容
能引導修習者證悟，故稱為「聖」

四諦概括兩重因果關係

集是因，苦是果，是迷界的因果；

道是因，滅是果，是悟界的因果。

這是從表面現象到深層原因的逆推過程。

苦 (*Dukkha*) 的涵義

*Dukkha*經常被譯為「痛苦」。不過，痛苦只代表苦的一個層面而已。

*Dukkha*可能從梵文*kha*所衍生，其中的一個意義是「輪子軸心的洞」；以及反義的字首*duḥ* (= *dus*) 所衍生，代表「困難」或「壞損」。

這整個字詞，令人想起車軸未妥當地裝入「軸心的洞」的意象。→ *dukkha* 意味著「不和諧」或「衝突」。

dukkha 可以與梵文*stha*「站」或「頂住」相連結，結合同樣反義的字首*duḥ* 而成為一個字。「困難地站立」的意味
→ *dukkha* 就表達「不安」或「不舒適」的意義

第一聖諦：苦諦中八苦的三層次

1、肉體的狀況相連結：

生是苦, 老是苦, 病是苦, 死是苦,

2、與內心的不愉快相連結：

怨憎會是苦, 愛別離是苦, 求不得是苦

3、所有這些形式的苦，在終極的分析中，都可以追溯到由諸蘊而對於存在生起基本的五種層面的執取（五取蘊即是苦）

苦諦，是實觀，是內觀

「苦」因為
無常變化，
而無法有持續不變的滿意

「受苦」，是
緣於某種形式的
執著。痛苦需要被人十分地執著，
才會「受苦」

第二聖諦：集 諦（受苦之因）

對不令人滿意的世間現象能產生受苦，
就必須有「渴愛」（*taṇhā*）現起。

→ 渴愛是「受苦」的主因。

渴愛三種層面

欲愛：（*Kāmatan̄hā*）感官欲樂的貪

有愛：（*bhavatan̄hā*）

渴求以某種形態存有

無有愛：於「無有的渴愛」（*vibhavatan̄hā*，
無有愛），事實上，被視為是證得涅槃的障礙

第三聖諦：苦滅聖諦

苦諦叫做五取蘊，而五取蘊的因就是「愛」，愛叫做「本來的緣」，假如沒有愛，就沒有本來的緣。

對五蘊愛的無餘離、滅、捨棄、捨離、
解脫、無執著。

第四聖諦：苦滅道聖諦

道諦：八支聖道（巴利語：Ariyo atṭhaṅgiko maggo，梵語：Ārya aṣṭāṅga mārgaḥ）

正見：世間正見、出世間正見

正思維：慈悲喜捨、如理作意

正語：指純正淨善的語言，合乎佛法的言論。也就是不妄語、不慢語、不惡語、不謗語、不綺語、不暴語，遠離一切戲論。

正語的特徵為，適時、真實、柔和、有益、慈愛而語。

正業：不損害他人的行為、工作：不殺生、不偷盜、不邪淫，不作一切惡行

正命：正當的職業

正精進：四正勤

正念：與其他七支共同生起

正定：八禪那

八支聖道的三層面

慧：正見、正思維

戒：正語、正業、正命

定：正定、正念、正精進

四聖諦與成癮

四聖諦

成 癮

知 苦
滅 苦

從輪迴中解脫

指稱一種無法控制的重複有害行為生活習慣。

Why 連結這兩個

- 1、這是一個上癮的時代
- 2、「佛教倫理」在當代的實踐
- 3、檢視「佛教倫理」的涵義與實踐

這是一個上癮的時代

- 1、手機上癮的時代：
- 2、電玩上癮：WHO 在2019/5/19
宣佈電玩上癮是一種精神疾病
- 3、藥物成癮：

手機上癮的時代

手機保母帶來的危機正在進行中





 newtalk

【翻譯影音】國外實況



與世無爭
《聯盟》釋



Yahoo電
《大進擊》

看更



12
M12+

免費轉

電玩上癮

適度遊戲有益身心，但過度沉迷可就有問題啦！世界衛生組織（WHO）今年初便決定把「電玩成癮」（gaming disorder）列為精神疾病之一，這項決議將在2019年5月19日起正式生效，未來「電玩成癮」將成為正式的疾病，並通知各國政府將之納入醫療體系中。

Why ?

世界衛生組織在今年初宣布將會在今年發布的第11版《國際疾病分類》（ICD-11）中加入「電玩成癮」（gaming disorder），將其列為精神疾病，「電玩成癮」（gaming disorder）包含：

無法克制打遊戲的頻率、強度、時間長度，並嚴重影響生活與其他興趣，甚至危害的基本生活，情節重大到影響個人、家庭、社會、教育、職業或其他功能領域，這些成癮症狀都屬於「電玩成癮」。目前已經有部分國家將遊戲視為與毒品、酒精同等級，並提供治療與輔導。

離「成癮」有多近？

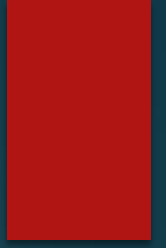
「電玩成癮」相關行為得持續至少12個月才能確診，但也必須從患者行為症狀來判斷，觀察期也有可能縮短，目前已經有許多國家有治療電玩成癮的機構，但當然並不是所有愛打遊戲的人就是患者，必須經由專家評估並判斷是否有必要進行治療，

節制地玩遊戲怡性養神，過度遊戲可能不僅是損害心智，更有可能危及人際關係，所以不得不慎。

參考: yahoo 電競

<https://tw.esports.yahoo.com/%E6%B2%89%E8%BF%B7%E7%9C%9F%E7%9A%84%E6%98%AF%E7%97%85-who%E5%B0%87-%E9%9B%BB%E7%8E%A9%E6%88%90%E7%99%AE-%E5%88%97%E7%82%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%96%BE%E7%97%85-105518679.html?guccounter=1>

ACT



這是一個上癮的時代

