

# 從心理學看成癮事件 ——在數位幻境中尋回內心的自由

## 數位成癮：當科技的便利成為心靈的束縛

二十一世紀的科技發展，使人類進入前所未有的數位時代。智慧型手機、社群媒體、線上遊戲與影音平台，幾乎滲透進生活的每一個角落。科技本身並非問題，它為工作效率、人際溝通與資訊取得帶來極大便利。然而，當使用逐漸失去節制，當人們在無意識中反覆滑動、沉迷遊戲、難以自拔，數位工具便可能轉化為成癮行為。



在弘法與接觸信眾的過程中，常聽見這樣的分享：有人清晨起床第一件事不是合掌念佛，而是查看手機訊息；有人晚間原本預計誦經三十分鐘，卻在短影音平台上滑過一小時仍不自覺。表面上只是時間管理的問題，實際上卻已顯露出心理依附的傾向。

心理學指出，成癮的核心並不限於物質依賴，更包括行為成癮。數位成癮的典型特徵包括：使用時間失控、停止時產生焦慮不安、生活功能受損，以及明知有害卻難以停止。這種現象背後，往往牽涉到大腦獎賞系統的運作。社群媒體的按讚回饋、遊戲升級的成就感，都刺激多巴胺分泌，使大腦形成「期待——回饋——再期待」的循環。

此外，數位成癮常呈現一種「無意識自動化」的特質。許多人並非刻意要沉迷，而是在等待電梯、排隊、甚至紅燈時，自然地拿出手機滑動。這種碎片化使用，看似時間短暫，卻在一天之中反覆出現，逐漸佔據大量注意力。當某個行為與特定

情境反覆連結，大腦便形成條件反射，心理學稱之為「習慣迴路」。

更值得反思的是，數位工具的普及正在改變我們對「空白」的態度。過去在等車、候診、獨處時，心自然與自己相遇；如今這些空隙被螢幕填滿。當人失去與自己靜處的能力，內在焦躁便難以被看見與消化。久而久之，人會對寂靜感到不安，對獨處產生排斥。這種對空白的恐懼，其實正是心靈依附的另一種表現。

當這種對空白的逃避成為習慣時，對修行的影響便逐漸浮現。佛法強調「攝心為戒」，而當心念習慣於快速跳轉與即時刺激時，內在的安定力會逐漸削弱。久而久之，人對寧靜產生不耐，對緩慢失去耐心，這正是數位時代中極為微細卻深遠的影響。

佛法所說的「貪愛」，在此情境中展現出新的樣貌。過去人們執著於財物與名利，如今則執著於流量、關注、虛擬角色與排行榜。形式改變，心的結構卻未改變。若不自覺，科技的便利，便會悄然成為心靈的束縛。



## 心理學成癮模型：面對失控的循環機制，學習與自心相處

現代心理學對成癮提出多種模型，其中「生物—心理—社會模式」指出，成癮並非單一原因所致，而是生理脆弱性、心理需求與社會環境交互作用的結果。

首先，神經科學研究顯示，重複刺激會強化大腦的獎賞迴路，使人逐漸降低對刺激的敏感度，進而需要更高強度或更長時間的使用。其次，在心理層面，壓力、孤獨、自我價值感低落，往往成為成癮行為的誘發因素。當現實生活帶來挫折時，虛擬世界往往提供高度可掌控的回饋，使人暫時獲得穩

定感。再者，社會層面的高度數位化，使「隨時在線」成為常態，也降低了對過度使用的警覺。

衝動控制理論亦指出，部分成癮者在前額葉功能較弱時，較難延遲滿足與抑制衝動。這意味著，數位成癮並非單純意志薄弱，而是神經機制與環境設計共同作用的結果。

在臨床經驗中，也常見成癮行為伴隨「情緒調節困難」。個體並非單純追求娛樂，而是試圖透過螢幕緩解焦慮與空虛。當心中升起不安時，手機成為最快速的安撫工具。久而久之，大腦學會以外在刺激來壓制情緒，而非培養內在消化情緒的能力。

從行為心理學角度來看，數位平台透過演算法推送個人偏好內容，令使用者持續處於「被理解」的感覺中。這種客製化強化了心理依附，使人逐漸減少與不同觀點接觸的機會。當視野被同質資訊包圍，思考彈性下降，判斷力也可能隨之弱化。成癮不僅是時間問題，也可能是認知結構逐漸單一化的過程。



佛法修行正相反，是訓練我們與情緒同在，而非逃避。當焦慮升起時，觀其來處；當孤獨出現時，覺其變化。若習慣以滑手機掩蓋情緒，內在成長便停滯。因此，**理解成癮的心理機制，其實也是重新學習與自心相處的過程。**因此，從佛法角度觀之，這正是「緣起」的體現。一個行為的形成，並非單因，而是多重因緣條件聚合。若僅責備個人，忽略制度與科技設計的誘導性，便難以真正理解問題本質。

## 電玩成癮與攻擊行為：電玩是中性的，關鍵是使用者

近年來，電玩遊戲產業蓬勃發展，特別是含有競技與戰鬥元素的遊戲，更吸引大量青少年投入。部分研究指出，長時間暴露於高度刺激的暴力內容，

可能短期提升攻擊性思考與情緒反應。然而，學術界亦普遍認為，暴力行為的形成涉及多重因素，包括家庭背景、人格特質、社會支持系統與精神健康狀況，不能單一歸因於電玩遊戲。

在社會發生重大暴力事件時，人們往往急於尋找單一原因。然而，心理學研究提醒我們，極端暴力行為通常源於複雜的心理困境與社會疏離，成癮只是可能因素之一，而非決定性因素。若將悲劇簡化為「遊戲導致犯罪」，既可能忽略真正需要關注的心理問題，也容易造成污名化。

值得注意的是，部分沉迷暴力競技遊戲的青少年，往往同時經歷現實中的挫敗與邊緣化。他們在虛擬世界中獲得掌控感與勝利感，彌補現實中的無力。然而，若缺乏適當引導，這種高度刺激的環境可能強化二元對立思維——非敵即我、非勝即敗。

此外，攻擊行為研究指出，若個體長期處於高度刺激與快速回饋環境，對現實生活中較為緩慢的人際互動容易產生不耐。當他人回應不如預期迅速，情緒便易升高。這種對即時回應的依賴，會使忍耐力下降。佛法所說的「忍辱」，正是在這種情境下顯得格外重要。若缺乏安忍力，情緒容易外放；若具備安忍力，刺激則不必立即轉為行動。

佛法強調中道與慈悲觀。若日常心念長期沉浸於對抗與競逐，而缺少反思與柔軟，內心結構便容易傾向緊繃與防衛。因此，我們不應僅討論「是否導致犯罪」，更應關注其是否削弱同理心與耐心。這種慢性的心性改變，往往比單一事件更值得省思。

佛法教導我們，以正見觀察現象，不落於偏見與簡化歸因。**數位娛樂本身並非善惡之源，關鍵在於使用者的心態與覺照能力。**若心中充滿瞋恨與挫折，即使沒有電玩，也可能尋找其他出口；若具備穩定的價值觀與支持系統，則較不易被虛擬刺激牽引。



## 幻中幻：虛擬世界的心理吸附力，躲入幻象逃避現實

佛法常以「如夢如幻」形容世間。然而，數位時代使人進入另一層「幻中之幻」——虛擬角色、虛擬貨幣、虛擬成就。心理學中的「沉浸理論」指出，當人全神投入一項活動時，會暫時失去時間感與自我意識，這種狀態本身並非負面，但若過度依賴，便可能逃避現實責任。

在虛擬世界中，個體可以重新建構自我形象，獲得即時肯定，這對於在現實中感到挫敗的人而言，具有高度吸引力。久而久之，真實世界的挑戰顯得更加沉重，形成惡性循環。

佛法所說的「我執」，在此顯得格外微細。虛擬角色的成功，似乎成為自我價值的延伸；他人的按讚，彷彿是存在意義的證明。當這些數據起伏時，情緒亦隨之波動。若缺乏觀照，人便在幻象之中追逐另一重幻象。

現代社群媒體亦設計出「無限滾動」與「即時推播」機制，使人難以自然停止。這種設計利用了心理學中的「間歇性強化原理」不固定時間給予回饋，反而更容易令人上癮。下一則訊息是否更精彩？下一個通知是否帶來肯定？這種不確定性本身即構成吸引力。

在虛擬世界中，人可以隨時重來、重新設定角色、刪除失敗紀錄。然而現實人生無法按下重啟鍵。當習慣於虛擬世界的可逆性，面對真實世界的不可逆時，心理落差便加劇。因此，數位成癮的深層影響之一，是對挫折容忍度的下降。修行正是在培養面對無常與不可控時的穩定心。

佛法所說的「無明」，往往體現在對這些機制缺乏覺察。我們以為自己在選擇，實際上卻在被設計牽引。當能看見其運作方式，便較不易全然被其牽引。覺知的修習，正是在提醒我們：無論是現實名利或虛擬成就，皆屬緣起法，生滅無常。若能看見其暫時性，執著便會鬆動。



## 面對數位成癮的禍患：不是刪掉程式，而是看見內心需求

長期數位成癮可能帶來多層面的影響。生理上，包括睡眠剝奪、視力下降、姿勢不良與慢性疲勞。心理層面則可能出現焦慮、憂鬱、注意力下降與現實社交能力退化。特別在青少年階段，大腦尚未完全成熟，過度刺激可能影響情緒調節能力，家庭與社會關係亦可能因此疏離。當對話被滑手機取代，當陪伴被螢幕分割，人與人之間的真實互動逐漸減少。久而久之，孤獨感反而增加，而孤獨又成為再次沉迷的動力。許多家庭衝突的起點，其實只是對使用時間的爭執。父母焦慮、孩子反抗，雙方陷入拉鋸。若缺乏理解，容易將問題簡化為「誰對誰錯」。然而成癮背後往往隱藏未被看見的需求——可能是陪伴不足、壓力過大或成就感缺乏。若只限制行為，而未理解需求，衝突往往反覆出現。因此，對話與傾聽，是預防惡化的重要一步。

長期睡眠不足亦會影響判斷力與情緒穩定。研究顯示，睡眠剝奪會降低前額葉功能，使人更易衝動與焦躁。若夜間長時間使用手機或遊戲，大腦持續處於興奮狀態，難以進入深層休息。第二天精神不濟，又更依賴刺激提振，形成惡性循環。對修行人而言，身心本為修道之器。若作息失衡，氣血不調，打坐昏沉或散亂，皆影響修習品質。故節制數位使用，亦是一種護持身心的修行。

佛法指出，苦的根源在於貪愛與無明。數位成癮所呈現的，正是對即時快感的執取，以及對內心空虛的不願直面。若不處理內在苦因，只在外在設備上設限，效果往往有限。因此，真正的斷捨離，不僅是刪除應用程式，更是看見內心需求，並以智慧回應。



## 在科技時代修習自由：培養正念斷捨離

面對數位成癮，我們不必走向極端排斥科技，而應學習與之建立健康關係。心理學建議包括：設定使用時間界線、建立替代活動、培養現實人際連結，以及練習延遲滿足。這些方法有助於重建自我控制力。

佛法則提供更深層的修習方向。透過正念觀察身心感受，覺察衝動生起的瞬間，看見渴求如何在心中形成、增強、消退。**當我們能在「想滑手機」的那一刻保持覺知，而不立即反應，自由便在當下誕生。**

數位世界或許是現代人的必然環境，但心的自由仍然可以培養。**真正的斷捨離，不是與世界隔絕，而是在世界之中不被牽引。**當我們理解成癮的心理機制，也洞察貪愛的佛法根源，便能以更清明的態度面對科技。此外，可建立「覺察式使用」的習慣。每次拿起手機前，先問自己三個問題：我為何而用？預計多久？完成後是否願意放下？這樣的自我提問，有助於打斷自動化模式。

佛法中所謂「正念」，並非遠離世間，而是在世間中保持清醒。科技可以存在，但不必主宰。當一念覺知升起，便是在數位洪流中立下一座燈塔。自由，不在遠方，而在每一次能夠停下來的當下。



最後值得強調的是，科技時代的修行並非退隱，而是更細緻的覺察訓練。當通知聲響起時，是順著反射去查看，還是先安住呼吸？當想滑動下一則影片時，是否能停留一息？這些微小選擇，都是自由的實踐。佛法所說的解脫，不一定在深山古寺，也可能在日常一念之間。若能在科技洪流中保有一分清明，便是在世間行道。科技可以便利生活，卻不應主宰生命。**若能在幻境之中保持覺照，於繁華之中安住清明，則科技不再是束縛，而成為修行的增上緣。**這或許正是數位時代最重要的課題。🌀