

成癮的三種視角：疾病化論述、社會議題與內在恐懼

臨床心理師暨成癮研究權威法蘭西斯 (Allen Frances) 曾直言，將行為成癮視為醫療疾病，其實是一種誤判。他主張應借鏡台灣與韓國的經驗，將行為成癮理解為社會議題，而非單純的醫學病症。這種張力，在2013年以色列導演梅達利亞 (Hilla Medalia) 與許拉姆 (Shosh Shlam) 所拍攝的紀錄片《迷網》 (Web Junkie) 中表露無遺。兩人深入北京一所網癮治療中心，呈現中國早在數年前便將網路成癮界定為臨床疾病，甚至視其為威脅青少年身心發展的「頭號公共衛生問題」。

然而，若僅在「醫學疾病」與「社會問題」之間擺盪，仍難觸及成癮經驗的核心本質。匈牙利裔加拿大醫師



與心理學家馬泰·加博爾 (Máté Gábor) 以極富宗教象徵的譬喻，將成癮者比作佛教餓鬼道眾生——脖頸細瘦、四肢枯弱、腹大而空，終日徘徊於生命邊緣，渴求卻難以滿足。這樣的存在狀態，實際上是為了逃離內在如地獄般湧現的恐懼與痛苦。加博爾指出，成癮正是人在承受難以忍受的內心煎熬時，所採取最快速的止痛方式。

歸根究柢，成癮並非始於欲望，而是根植於對痛苦的恐懼與無力承擔。若不正視這份深層怖畏，任何外在矯治終究難免流於治標。下文將從佛法觀點切入，先釐清恐懼在生命經驗中的內涵與運作方式，繼而探討其對治與根除的可能途徑。

直面恐懼：佛法如何理解生命的怖畏經驗

加博爾與黎士鳴 (2013) 皆指出，所謂「成癮行為」，往往是在

掩蓋內在深層的恐懼，同時也是撫平心理創痛的暫時性因應方式。正因如此，在探討成癮的預防與轉化之前，必須先釐清恐懼的本質，認識其在生命中的真實樣貌，方能對症施治。筆者曾於〈從阿德勒（Alfred Adler）個體心理學解析華嚴五祖宗密大師的生命風格〉一文中，從佛法觀點對恐懼的相關意涵作過初步分析。在佛教心理學架構中，「害怕」或「恐懼」大致可歸入心所法的討論範疇。然而，無論在唯識學派的分類系統，或密宗相關的認知理論中，皆難以找到一項能完全對應現代語境中「恐懼」意涵的心所名稱。這顯示佛法對恐懼的理解，並非以單一心理要素加以界定，而需回到經典脈絡中觀察其實際運用方式。以下即依佛典用語，對「恐懼」相關語詞的意涵作一概括整理。

1. 恐懼在佛典中的多重意涵

透過「CBETA 電子佛典集成」檢索「恐懼」、「恐怖」、「怖畏」、「怯弱」等關鍵詞，可發現這些語彙多以動詞或名詞形式出現，其指涉大致可歸納為兩類：

其一，作為菩薩修行上的「警覺」。凡一切可能障礙解脫與成佛之因緣，菩薩皆應審慎對待，乃至生起畏懼之心。《大般涅槃經》提及：菩薩摩訶薩觀察到，惡象與惡知識其實沒有本質差別，因為二者都可能傷害身心。然而，菩薩對惡象並不恐懼，卻對惡知識心生畏懼。為什麼呢？因為惡象只能傷害身體，不能毀壞內心；惡知識卻會同時敗壞身與心。惡象只損害一世之身，惡知識則能毀壞無量的善身與善心（CBETA, T12, no. 375, p. 741b10-15）。

其二，則指一般眾生面對生死無常與深奧法義時所生起的惶恐與不安。如經文形容眾生心懷恐懼、於生死流轉中擾動不已；又指出怯弱者在聽聞甚深佛法時，往往因智慧與願力不足而退縮畏懼。相對之下，菩薩則依八力得以安然受持深法而不生怖畏。如《大方等大集經》所云：善男子！菩薩為何聽到深奧佛法而不恐懼？梵天！因為具備八種力量，所以不生畏懼。哪八種呢？一是信心之力，二是善友之力，三是多聞之力，四是善根之力，五是善於思惟之力，六是破除憍慢之力，七是大慈悲之力，八是依法安住之力。菩

薩具足這八種力量，聽聞深法自然不會恐懼 (CBETA, T13, no. 397, p. 58a26-b02)。

綜合觀之，佛典中的「恐懼」並未被簡化為絕對的負面心理狀態，其價值須依具體脈絡而定。一方面，若對五欲、惡知識及障道因緣生起怖畏之心，反能成為護持修行的助力；另一方面，眾生因無明與力弱而陷於恐懼時，則需要菩薩以無畏施予救護，如龍樹菩薩所言：「對於這些眾生，我應以堅固的大悲與智慧之船，將他們載到安穩無畏、具一切智的彼岸。」

2. 恐懼的根源：佛法對怖畏生成的洞察

另有一類眾生，則是在佛陀開示恐懼根源後，經由如理思惟與修行而得自在解脫，如帝釋天因貪著權位而生大怖畏，佛陀開導他：「你因貪欲而心生恐懼，我會帶你到無所畏懼之處。既然已歸依佛，就不該再害怕。恐懼之所以生起，應當從根本斷除。」帝釋天隨即追問佛陀：「人心的恐懼從哪裡來？」佛陀遂為其開示恐懼之根源如下：人因貪、瞋、癡而生恐懼。又因自我驕慢，顛倒認知，執著情愛，妄計有「我」，依賴所擁有的一切，沉迷貪慳而引發爭鬥。把此身當作實有而生繫縛，將無常當常、苦當樂、無我當有我、空當真實，執著五蘊造作諸業；觀察四大與諸衰敗之處卻不能覺悟，不見身心過患，反而貪戀壽命。種種顛倒因此生恐懼，應當除去這樣的心念 (CBETA, T17, no. 817, p. 823c29-824a04)。

由三毒所滋養的恐懼，實則根植於深層的我見與我所執。一如文殊菩薩於《佛說魔逆經》所言：「如果執著有為法，認為這個身體是『我』或『我所有』，就會落入恐懼之中 (CBETA, T15, no. 589, p. 114b03)。」正因眾生緊抓自我與所有不放，當無常逼近，內心便湧現不安與怖畏。而**成癮行為**，往往正是在此恐懼之中尋求暫時安慰與逃避的出口。由此可知，恐懼不僅是心理反應，更是成癮得以反覆滋長的深層動力。因此，無論是面對成癮困境的當事者，或欲自利利他的修行者，唯有深入體察恐懼的生成因緣與其所依附的我執結構，方能真正應病與藥。否則縱使暫時戒除行為，內在苦因仍在，終難究竟轉化。唯有從根源鬆動執取，恐懼方得消融，苦惱亦能轉為解脫之道。

以「別境心所」對治恐懼引發的成癮行為

筆者過去曾發表以「別境心所」對應「五戒」所設計的實驗性生命教育課程，並以預防成癮行為為實踐場域，主要對象為在學學生，著重於如何透過個體自覺的心理訓練，使行為選擇逐漸與戒法相應。然本文關懷的層面更為普遍，並不限於教育場域，而是探討一般人如何在日常對境之中，透過別境心所的運作，調整身口意行，使之自然趨向清淨與自制，從而預防因恐懼而走向成癮的逃避模式。

《大智度論》曾言：「持戒之人，壽終之時，刀風解身，筋脈斷絕，自知持戒清淨，心不怖畏 (CBETA 2025.R3, T25, no. 1509, p. 153c24-25)。」可見即使面對死亡這一人生最大關卡，若平日持戒清淨，內心亦能安然無懼。由此可推論，若一般人在日常生活中能穩定實踐五戒所涵養的心理與行為模式，當遭逢巨大痛苦與壓力時，較不易因恐懼而轉向成癮作為止痛與逃避的手段。以下即從「五別境心所」切入，說明個體如何在對境時調整心理運作，以形成穩定而具倫理導向的行為選擇。



五別境心所——欲、勝解、念、定、慧，顧名思義，乃於不同所緣境界中各別生起之心理作用。依《瑜伽師地論》所示，「欲心所」行於可樂事，「勝解心所」行於決定事，「念心所」行於串習事，而「定」與「慧」則同於所觀察事（《瑜伽師地論》T30, no.1579, 291c）。若將此一心理運作機制具體落實於修行實踐層面，則可視「持守五戒」為其核心所緣境，使心識活動得以朝向倫理轉化與解脫導向之方向發展。亦即，五別境心所提供的是個體「對境起心」的操作機制，而五戒則成為其穩定而明確的倫理所緣境。以「欲」發起守戒之志，以「勝解」確立不犯之決斷，以「念」持續憶持戒條，以「定」穩固不動搖之心，以「慧」觀察行為後果與因果關聯。如此，戒行

不僅是外在規範，更是個體自覺並協同心所之運作的結果。當此一心理機制在日常生活中反覆串習，個體面對壓力與痛苦時，便較能以定慧調伏恐懼，而非任由恐懼牽引轉向成癮等逃避行為。是故，持戒乃透過心所之調整，形塑穩定而具倫理導向的反應模式，從根本上減少由恐懼所驅動的偏差選擇。

將所緣對境的感官對象轉為持守五戒

以下依《成唯識論》加以說明：

首先，「欲心所」以希求可欣之境為其體性，以勤求為其業相。亦即，內心對所欣樂之事生起追求動力。若以五戒為修行對境，則欲心所不再指向感官滿足或成癮對象，而是轉為渴望清淨身口意業，希求遠離殺盜淫妄酒等惡行，從而培養向善向解脫的內在動能。

其次，「勝解心所」以對所緣境生起決定與印持為性。當行者對五戒的倫理價值與解脫意義生起堅定信受時，內心便不再於放逸與持戒之間反覆拉扯，而能穩固建立修行方向，使戒行成為生命的根本依止。

再者，「念心所」：「云何為念？於曾習境令心明記不忘為性，定依為業，謂數憶持曾所受境令不忘失能引定故。」（《成唯識論》T31, no. 1585, p. 28b18-20）即當代所熟悉的「正念」。當修行者長時熏習五戒精神，於日常生活中憶念五戒，其內心便逐漸形成穩定的記憶結構，使正念成為面對誘惑與恐懼時的重要防護力量。事實上，在臨床心理學與成癮治療領域，正念（mindfulness）不僅是理論概念，更已被系統性地整合為實際介入模式，特別是在預防成癮復發與降低渴求（craving）方面展現出穩健的效果。一項系統性回顧顯示，當正念的介入（mindfulness-based interventions, MBIs）被應用於物質使用障礙與行為成癮（如賭博等）後，普遍有助於減少依賴程度、緩解渴求強度、改善情緒調節困難等成癮相關症狀。這些介入通常結合正念練習與認知行為策略，使個案在面對觸發因子時能以開放、接納的覺察模式應對，而非自動反應式地投入成癮行為。

其四，「定心所」以令心專注不散為體性，為智慧生起之所依。若以五戒為所觀察境，則行者在反覆觀照身口意行為是否契戒法的過程中，可以逐漸對治散亂與衝動反應，而使心安住於清淨與自制之中，進而為深層的覺照奠定基礎。

最後，「慧心所」以簡擇所觀境為性，以斷疑為業。當修行者透過觀察持戒所帶來的身心安穩、煩惱減輕與恐懼消融，便能以智慧分辨放逸與解脫之差異，逐步斬斷對成癮行為的錯誤期待與自我欺瞞。

總體而言，五別境心所並非抽象心理分類，而是一套可實際運作於修行生活中的轉化機制。當其所緣對境由感官對象轉為持守五戒時，心識活動便由滋養恐懼與成癮的循環，轉為培育自制、清明與解脫的動力結構。此亦顯示佛法心理學並非僅止於描述心的狀態，更提供了一條可對治恐懼根源、重塑生命方向的實踐道路。



輪迴是無量劫的成癮結構：以無我解構恐懼與生死繫縛

漢譯《南傳大藏經·相應部》以五取蘊為核心，揭示恐懼的生成機制乃源於眾生對色、受、想、行、識之執取與我化理解。凡夫誤認五蘊為恆常自我，心繫其實存而不疑，當無常變異現前時，便生驚惶、困惑與深層不安。此一心理結構使輪迴得以持續運作，猶如眾生反覆回到熟悉卻痛苦的依附我執模式，呈現出近似成癮行為的強迫性再現。**恐懼並非源自無常變化本身，而是來自對「我」與「我所」的緊抓不放。**當無我觀得以建立，對五蘊之實體化投射隨之鬆動，生死流轉所依賴的心理動力亦同時瓦解。修行因此不僅是倫理規範的實踐，更是一場對執取結構的深層解構工程，透過洞見無常與無我，使恐懼失其根源，輪迴成癮的循環亦隨之止息。🌀