

## 醉罪難防，滴酒不沾：不飲酒

### 不飲酒

「酒」用根、莖、葉、花、果、穀類、種子等等，發酵釀造，具有酒色、酒香、酒味，飲之能令人迷醉者，皆名為「酒」。例如：西域多以花、果造酒；中國多大米、高粱造酒；歐美則以葡萄等造酒。廣義而言，還包括透過生物或化學提煉製造的毒品、麻醉品。例如：大麻、鴉片、安非他命、搖頭丸、速賜康、嗎啡、紅中白板、迷姦藥等。凡是能使人智昏、亂性，就名為酒。

「不飲酒」是優婆塞、優婆夷的第五條戒。如果飲酒時有貪樂心，以飲酒為樂，或喝酒麻醉自己，甚至飲酒過量、酗酒，便失去受戒時所得的「戒體」。

### 飲酒影響身體的過程

酒精被吸收的過程可能在口腔中就開始了；到了胃部，也有少量酒精可直接被胃壁吸收；到了小腸後，小腸會很快地大量吸收。酒精吸收進入血液後，隨血液流到各個器官，主要是分佈在肝臟和大腦中。

酒精在體內的代謝過程，主要在肝臟中進行。絕大部分酒精，在肝臟中先與乙醇脫氫酶作用，生成乙醛，乙醛對人體有害；但它很快會在乙醛脫氫酶的作用下，轉化成乙酸。乙酸是酒精進入人體後產生的唯一有營養價值的物質，它可以提供人體需要的熱量。酒精在人體內的代謝速

率是有限度的，如果飲酒過量，酒精就會在體內器官，特別是在肝臟和大腦中積蓄，漸漸對個人產生極大的損傷。

## 飲酒的傷害

「不飲酒」是遮戒，不是性戒。「酒」本身沒有絕對的善惡，善用對身心也可以有些好的影響。但是飲酒乃至飲酒過量，甚至酗酒，如此，飲酒對於個人乃至社會的影響就不得不探討。飲酒過量的危險，有資料研究如下：

- 1.對神經系統的影響：加速腦部老化、損傷智力、情緒不穩定、注意力分散，影響決定判斷。
- 2.對肝臟的影響：引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等。
- 3.對消化系統的影響：引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血等。
- 4.對心臟血管系統的影響：初期輕微胸痛、心律不整，逐漸變成心臟擴大、心室衰竭，酒精會增高血壓，容易造成中風或續發性心臟病。
- 5.與癌症的關係：酗酒者某些部位癌症的發生率較高，尤其口腔、咽喉、食道、肝臟等。
- 6.酒與藥物的關係：如果酒和感冒藥、鎮靜劑、安眠藥等一起服用，會增強藥物作用，輕忽誤用會產生危險。
- 7.與懷孕的關係：孕婦飲酒除了容易造成流產與早產外，酗酒婦女所生下的嬰兒，也容易出現胎兒酒精症候群。它所呈現的症狀包括：智力障礙、生成遲緩、顏面短小、心臟缺損等。
- 8.與意外事故的關係：酒精會破壞肌肉的協





減害生活了沒

飲酒影響身體健康，並且容易酒醉誤事。佛教是禁止喝酒。若仍有飲用，可從每日減量開始進行戒酒。即使小酌後，也堅持不開車。

調、神經反應遲緩、注意力不集中，酒後開車很容易發生意外事故。據統計顯示，酗酒的人自殺率比一般人高6倍，而且酗酒的人平均餘命比一般人少10—15歲。

9.對社會安全的影響：有許多家暴、凶殺案、強暴等事件，都與飲酒過量有關。若在工作前或工作中飲用過量酒精飲料（酒精含量8%），容易發生墜落或錯誤操作機械，發生職業災害。

### 酗酒與酒精中毒

當有規律且過度地飲酒，導致對酒產生依賴性，就是所謂的酗酒。長期酗酒會造成社會及身體狀況的變差，包括：婚姻出現問題；工作懈怠；學習能力降低；酒醉開車肇事等。另外，身體組織長期受到酒精侵蝕而遭到損害，包括如上提到的大腦退化、肝硬化、心肌病變等。

另外，酒精對人體影響是直接而且快速的，一杯酒下肚，不要幾分鐘就可經胃傳到血液中，再由血液上傳到大腦。一般人的血中酒精濃度應該是零，當血中酒精濃度升高到一般酒測標準時（約血液酒精濃度150-300 mg/100ml）時，人就會出現行動不穩，認知錯誤等變化。若此時不停止喝酒，就會造成所謂的酒精中毒現象，此時會出現小腦運動失調、走路東倒西歪、意識模糊、語無倫次、心跳加快等現象。再不停止，心臟會負荷不了，可能出現心臟震顛、心律不整，導致昏迷、甚至死亡。

### 保持適量飲酒難度大

酒精能傷身、亂性、成癮，會讓人神志昏昧、失去理智，有害身心慧命。酒醉令人放逸懈

怠，荒廢正事，行事顛倒。不但不能修行，還成為造作諸惡的助緣。不少人黃湯下肚後，行徑荒唐。喝酒會影響家庭，酒後家暴、亂倫很常見。大社會也在提倡不飲酒，尤其酒後開車可能造成車禍。這些不僅損及本人，對無辜的受害者及家屬也帶來極大的痛苦。

很多人會說：自己會適量而有節制地飲酒。但是，每個人酒量不同。酒量除受先天遺傳及體重影響之外，也因年紀、健康狀況和精神狀態不同，而有明顯的改變。一般而言，年輕、精神愉快、體力充沛時的酒量，優於年老、憂愁及疲倦不堪時。所以，每次飲酒都能做到適量而節制，應該是非常困難的。

酒醉誤事，頓失良知廉恥，不但窘態畢露，平時不能說、不能做的惡行，都可能做出來，甚至違犯殺、盜、邪淫、妄等性戒。所以，佛陀嚴格禁止佛弟子飲酒。

### 戒酒痛苦且困難

習慣性酗酒者若要戒酒，過程十分困難，因為神經系統已長期受酒精麻醉，一旦血中酒精濃度降低，會出現反彈高亢的反應。它的呈現方式包括：身體手腳出現顫抖、焦躁不安、噁心等，有時還有可能出現癲癇的可能。這種症狀通常在酒後幾個小時內就會出現，歷時約二天才逐漸消失。這是酒量不大的人所出現的反應。若長期酗酒者，在戒酒後二至三天，除了上述情形外，情況並不會變好，反而愈來愈嚴重。患者還會出現視幻覺（如看見小蟲在手上爬），意識模糊、發燒、心跳加快、盜汗等。嚴重者甚至死亡。而這種危

險期，通常持續五至七天才會消失，根據醫學統計，此類病患的死亡率可達5%。長期酗酒者如果想戒酒，最好與醫生聯絡、住院治療為宜。要戒酒，除了忍受生理上的不適，還要心理重建，才能真正地戰勝酒精。這些都需要專業的醫療單位、家人朋友、社會的配合與支持。

## 不染毒品，安保生命的青春美麗

佛教主張啟發自身的覺性，讓人的精神、意志更加清明，而開展智慧，不墜入無明愚痴。飲酒易致人於無明，所以，不飲酒。耽樂飲酒，則失戒體。持不飲酒戒，更重要的是嗎啡、安非他命、速賜康等毒品，千萬不要碰。不僅有害個人的健康、擾亂心智，也對家庭造成傷害，同時還帶來社會問題。

持五戒必須滴酒不沾；若飲酒，則障礙修行。另外，我們也要關懷周遭酗酒或吸毒的親友們，不道德批判、不指責、不冷漠，要結合社會資源協助支持他們，使其減輕毒品或酗酒帶來的身心傷害，慢慢提升生活品質。

雖然吸食毒品或酗酒，一時或許可以減緩痛苦或暫忘困難，但是因為吸食毒品與酗酒將會帶來其他問題，讓真正想解決的部分，如：自信心低落；工作壓力過大；夫妻溝通不良；親子關係緊張等等，不但無法根本解決，還持續性地引發更嚴重的惡性循環。因此，要慎選朋友與出入的場合，沮喪、煩悶或受到打擊、挫敗中，我們可以嘗試尋求不同管道與方式來減輕、面對。

如果您已經是酗酒者或吸毒者，更要尋求協助，千萬不要放棄自己的人生。

## 藥酒或炒菜放酒，可乎？

Q

含酒精的食物能否食用呢？如素食者常食用的味噌、紅糟、紅麴、豆瓣醬、豆腐乳等，會自然發酵而產生酒精。又比如做菜時，放一點酒調味。食品中少量的酒精，只要不醉人，沒有酒色、酒香、酒味，是可以的。目前台灣的消費者保護委員會，容許市售素食食品的酒精成分，含量在0.5%以下。

此外，若是為了治病，必須以酒作藥、塗身，是可以開緣的。

## 如果應酬工作需要，非得喝酒，又不能拒絕，要怎麼幫助自己呢？

Q

如果工作需要，無法以茶代酒，有幾種技巧，可以幫助自己不要喝醉：

1. 空腹又沒有下酒菜時，不要喝酒。
2. 疲倦或心情不好時，要避免喝酒。
3. 不要喝急酒，要淺斟慢酌。
4. 不要自己找藉口喝酒，也不要為了禮貌或逞強，而勉強乾杯。
5. 不要持續喝過量的酒，要讓肝臟有休息的時刻。
6. 喝烈酒時，先以水稀釋或加冰塊，要注意總量。
7. 服用安眠藥、鎮定劑、糖尿病藥及感冒藥時，絕對不可喝酒。
8. 如果你覺得很想再喝一杯時，表示你開始醉了，必須馬上停止喝酒。

## 五戒破了，還可以再受一次嗎？

Q

五戒前四條：殺人、偷盜、邪淫、打妄語。打妄語就是：沒有神通說有神通。這樣犯了，就失去了戒體，這就是破。破戒後，要再受，就是要非常虔誠懇切地懺悔。修懺悔法得到清淨後，還可以再受。

受戒前可以先衡量自己的情況，不用一次就受五條，可以單受一條，等環境或自己身心狀況更能掌握，就可以再受其他條戒。受戒、持戒，是自主性的行為，了解戒法的持守，若有疑問可以向法師諮詢。受戒、持戒，是個人自覺生活最好的一種選擇。