

癮爾為誠系列

如何活在 戒賭當下

李焯仁 編著

Zi+M
SOCIAL SERVICE
錫安社會服務處
離「賭」導航預防問題賭博及輔導中心



明報

癮爾為誠系列

如何活在 戒賭當下

李焯仁 編著

癮爾為誠系列

如何活在戒賭當下

編者：錫安社會服務處 李焯仁

責任編輯：盛達 楊紫翠

封面設計：李錦興

出版：明報出版社有限公司

發行：明報出版社有限公司

香港柴灣嘉業街18號

明報工業中心A座15樓

電話：2595 3215 傳真：2898 2646

網址：<http://books.mingpao.com/>

電子郵箱：mpp@mingpao.com

版次：二〇〇九年二月初版

I S B N : 978-962-8994-13-7

承印：亨泰印刷有限公司

© 版權所有 • 翻印必究

序 言

一個眼科專家治療一個瞎子。眼科專家向瞎子保證說：「當手術完成後，你將會回復你的視力，你就可以棄掉你的盲人拐杖。」當瞎子聽到這一點，立即感到非常害怕。他問醫生：「我明白我將可以恢復視力，但沒有拐杖我如何走路？」

很多時候賭徒習慣了依靠賭博去解決問題，就像這名瞎子依賴拐杖走路一樣，面對戒賭後的生活時，不期然產生恐懼感和不知所措，如瞎子擔心回復了視力，無法理解沒有拐杖是如何走路一樣。

如果我們把人生看深入點，就會知道所有問題的困擾乃由自己的內心創造出來，世上根本沒有問題的存在，也沒有快樂或痛苦。所有問題，所有快樂或痛苦都是個人主觀的念頭產生的。每一個人都可自由選擇自己的人生是快樂抑或是痛苦。

近年正向心理學（Positive Psychology）的興起，正是因為現代人的困擾愈來愈多，愈來愈不快樂。要選擇快樂健康的人生，就必須在生活上有所調整，願意放下執著，願意學習積極思考，願意探索自己的人生意義，願意活在當下，願意學習感恩，轉化負面情緒，心境就變得平和，賭博的念頭就會減退，生活自然過得快樂。

在物質的世界裏，一切都在不斷變化，例如新的科技、新的產品、新的潮流、新的社會文化，就連博彩業在激烈的競爭下，博彩形式也愈來愈多樣化。總之，社會都在改變，而人一生的遭

遇亦是變化萬千，不會永遠停滯在一個固定的狀態，因為如果沒有變化，只是重複原來的生活、原來的習慣、原來的思想，我們就不會去超越昨天的自己。所以如果一個人愈是執著，就會愈痛苦。曾看過一段話，「生命有一個自然的旋律和流動，事物總是來來去去，某些東西之所以離開，是為了讓更新、更好的東西進來。」在戒賭的生命裏，只要我們擁有一顆開放的心，不執著、能放下，只要嘗試去改變，就可以成功擺脫賭博的困擾，活在當下的每一刻，感受生活的喜悅。

本書旨在介紹戒賭後如何面對新的生活，如何調整自己的心態才可以活得更健康、活得更快樂、活得更精彩。

錫安社會服務處 總幹事

李焯仁

李焯仁博士

二〇〇八年十月

目 錄

對賭博的矛盾

第一章 賭博是苦還是樂？	2
第二章 如何處理賭博的念頭？	8
第三章 將痛苦轉化為快樂	15

預防復賭之方法

第四章 重新整理你的思維	24
第五章 要心境平和自在，必須學習放下	30
第六章 80/20法則改變你的生活	36
第七章 建立戒賭的信念	41
第八章 戒賭後如何活在當下	47
第九章 能量管理	52

追求健康與快樂人生

第十章 認識自己，體驗人生的意義	58
第十一章 知足和感恩	64
第十二章 簡樸生活最快樂	72
第十三章 服務使用者心聲（一）	78
第十四章 服務使用者心聲（二）	81
錫安社會服務處簡介	82



對賭博的矛盾

第一章 賭博是苦還是樂？

人一有痛苦就立即去止痛

電視熒幕上的止痛藥廣告，推銷止痛藥的神奇功效，當我們頭痛或發燒的時候，我們會毫不猶疑就服用止痛藥，卻很少主動了解頭痛或發燒的真正原因。每一種身體的痛楚都可以找到特效藥：牙痛有止痛藥，頭痛有頭痛藥，手術有麻醉劑；甚至在遇上精神困擾的時候，有人用酒精來麻醉自己，也有人用賭博去止痛，但求短暫逃避煩惱。活在這世界上是沒可能沒有煩惱和痛苦的，就如感冒頭痛一樣，有人服用止痛藥，有人看西醫，有人相信中醫，亦有人在家休息，讓它自然康復，總之，不同人用不同的辦法去止痛。

既然人生不可能沒有痛苦，人就無法逃避痛苦。痛苦在生活中經常發生：如考試失敗、事業無成、失業、久病臥牀、親友去世、家庭失和、遭人誤解等都帶來痛苦。痛苦簡單可以分為兩大類：第一類的痛苦是無可避免、無法控制的，例如天災橫禍、患不治之症等。第二類的痛苦是人類可以克服，可以避免或減低的。賭博就是其中一個例子，很多傳統的信念以為賭是戒不了，而賭成了癮就一生逃脫不了，於是以為自己是不能戒掉而終生痛苦。也由於人生經常遭遇到很多不如意的事，痛苦會不斷去干擾我們的生活，因此很多人相信是無法去解決，只好聽天由命。如果痛苦是外在獨立存在世上的一種物質，當相同的痛苦和不幸出

現時，為何有些人會有較大的抗拒反應，有些人則能欣然接受，而不是所有人都承受着相同的壓力與痛苦，而有一樣的反應呢？因此痛苦只是存在於每個人的內心，痛苦的大小取決於對心所持的態度和方法。與其無可奈何地被迫接受痛苦，為什麼不去勇敢地面對它？我們每一個人都可以控制或減低痛苦的程度，那就是改變我們內心面對痛苦的態度。

痛苦是由個人的執著而相對存在

此外，痛苦是由個人的執著而相對存在，無論是心理上的痛苦，抑或是生理上的痛苦，執著往往創造出痛苦。例如一個陌生人對我們說了一些批評的說話，心裏感到不舒服，感到難受，因為我們執著別人怎樣去看自己；但如果自己親密的朋友或所愛的人也作出相同的批評時，心裏的痛苦相對於陌生人的批評就可能加深了十倍百倍，因為我們更執著自己喜歡的人對自己作出批評。又例如看見車禍的發生，我們感到難過，但如果是自己親人發生車禍，就相對更痛苦。至於生理上對痛苦的感受亦因個人的執著而相對存在，例如筆者害怕到牙醫診所洗牙，是因為自從有了一次痛苦的洗牙經歷後，對洗牙產生恐懼。該次的經歷是由一位沒有經驗的牙科保健員負責，由於缺乏經驗，所以他技術甚差。筆者在洗牙的時候感覺相當痛楚，並流了很多牙血，自此以後每次張開口，就立刻感到針刺之苦。直至最近一次牙痛，牙醫表示要拔智慧齒，並要開刀，這次拔智慧齒手術做了差不多四十五分鐘，相比起來洗牙針刺之苦就變得微不足道。自此以後，筆者克服了對洗牙的恐懼和痛苦。由此可見，是筆者個人

對洗牙的執著，而口腔所感受的痛苦程度相對拔牙的痛苦大有差別，因此肉體上的痛苦，往往也是由過去的執著創造出來。

而人的內心經常被慾念、怨恨、自私、嫉妒等纏繞，必然會產生另一種難以忍受的痛苦與壓力。例如我們偶然與配偶爭吵時，就會想：「他（她）對我不好，如果對我好就不會跟我爭論，就會遷就我，所以我忍受不了，我實在太痛苦了。」對於所有的東西都以自我為中心，於是希望對配偶加以控制，甚至配偶隨意說了一些不順耳的說話，都會斤斤計較，產生強烈的情緒反應，這種痛苦都是因為自我和個人的執著而產生。

賭博是苦多於樂

按照人類普遍的邏輯思維，凡事的結果與我們的預期吻合就是樂，反之就是苦。所以當賭博的結果與我們所投注的號碼相同，贏錢的時候，我們就會快樂。但任何事都會發生變化，例如在賭場賭「大細」，我們買「細」，結果是開「細」，不過我們卻輸錢，因為開「圍骰」，贏的是莊家，是賭場。由於結果並非我們預期所希望的，我們的情緒有起伏，這種起伏就是痛苦，所以賭博肯定是痛苦，所謂「逢賭必輸」，不單輸掉金錢，而且還輸掉時間、家庭關係、精神健康及個人自尊。沉迷賭博的人，花去大部分的時間在賭場、馬場、麻雀館及所有賭博場所，而沒有時間去做應該做的事，例如為自己的事業去進修，為自己的家庭分擔責任，教育子女，陪伴妻兒；為自己的工作去盡力而為。在家庭關係方面，賭徒往往為了金錢而經常與家人爭吵，永無寧日；也因為經濟上出現困難，家人感到無奈，關係亦會緊張起

來，甚至與賭徒斷絕關係，互不相干。在精神健康方面，常因債務纏身，尤其是借了高利貸被人上門追數，令自己和家人都生活在擔憂、驚恐和害怕當中，時常心驚膽跳，精神近乎崩潰。在個人自尊方面，賭徒往往為了籌得賭本，或沒有能力償還賭債，就編織很多謊言去欺騙家人和朋友，漸漸失去他們的信任之餘，也會因為賭債和金錢的問題，受到所有人的鄙視，甚至失去子女對自己的尊重，輸掉自己的尊嚴和自尊心，這些痛苦比輸掉金錢還要難受。縱使偶然會贏大錢，但也難以彌補家人朋友對自己的不信任，對自己的疏離和敵意。

賭博只是掩飾或逃避痛苦的一種方法

沒有人喜歡痛苦，但卻沒有人能拒絕痛苦。上帝是個精明的神，在給你許多幸福的同時，也一定會搭配上某些痛苦。在面對痛苦之際，人心中自然產生煩惱，如果承受能力脆弱的人，往往就以消極的方法去逃避痛苦。在實際生活中，有人因為貧窮而痛苦，有人因為孤獨而痛苦，有人因為事業無成而痛苦，有人因為患疾病而痛苦，有人因為失去愛情而痛苦，有人因為平庸的生活而痛苦。面對痛苦，我們無法逃避，於是就有解決痛苦的種種方法：有人在痛苦中，心理漸漸失衡，於是瘋狂地攻擊他人和社會，自己痛苦也不讓別人好過；有人心灰意冷愁腸百結時，一醉方休，藉酒精來麻醉自己；也有人用賭博去暫時忘掉痛苦。有賭徒朋友表示，在賭博的過程中，情緒的起伏其實是最刺激，因為能拋開現實中的煩惱困擾，釋放自己日常煩悶的情緒。但當賭博結束後，要面對的債務問題卻增加不少，返回現實世界要承擔的

責任會更多，而差不多所有問題賭徒都忽略了逃避只是暫時，就如飲酒麻醉自己一樣，醒來的時候問題依然存在，但自己感覺會更痛苦。

為何賭癮難以戒掉？

大家應知道「身」、「心」是不可分割的，身體各樣感官能影響到內心，例如我們聽到別人說自己一些壞話，心裏當然不舒服，內心可能會感到憂傷而悶悶不樂，或內心極為難過而寢食不安。有些人則覺得憤憤不平。同樣心也能影響到身體，當我們知道別人說自己壞話而心有不安時，身體不同的反應隨之而出現，有些人會生氣得手腳在震抖，有些人因內心的難過而不能入睡，輾轉反側，由於睡眠不足，於是身體就出現毛病，例如頭痛、頭暈、血壓上升、心跳加速等。我們之所以感到痛苦煩惱，是因為心中有慾望，一個總想「出人頭地，超越他人」的慾望。一旦慾望得不到滿足，便會感到煩惱、自卑和痛苦。贏錢是自己一種慾望的執著，縱使慾望是暫時實現，但又怕很快會消失，因此，導致痛苦的是人的內心、人的執著、人的情緒，沒有適當去處理內心的情緒，我們身心永遠在苦樂之海中沉浮，永無出頭之日。

積極面對痛苦，尋求內心平靜

無論做什麼事情，人是不會一帆風順、從心所欲的，每當遇到挫折，遇到困難的時候，痛苦就會出現。在遇到困境之際，我們的注意力不應該集中在痛苦之上，而應要集中能量去轉化痛

苦。內心平靜是面對一切得與失，處理痛苦的最佳方法，范仲淹的《岳陽樓記》中有這麼一句：「不以物喜、不以己悲」。人不要因為得到了什麼而高興，或因自己的悲傷而覺得痛苦，無論是喜是悲，都會因時間變化而消失。當我們感到痛苦的時候，謹記痛苦絕對不可能永遠存在，例如我們聽到某人患重病或去世，當時的心情也許很難過，但很快難過的心情會被其他情緒掩蓋。當我們要清還債務而感到生活艱苦的時候，我們不要消極難過，因為這個階段是體驗生命的一個經歷，只要渡過這個難關，生命又會步入另一階段，痛苦就會過去。快樂亦一樣，快樂的感受固然是好，但快樂亦不會永久存在，可能下一秒就消失無蹤。因此當痛苦的時候，我們不要逃避，不要拒絕，用平靜的心積極面對，痛苦很快會消失，快樂與痛苦不會持久，只要讓自己長時間保持平靜的心態，就不會受到痛苦的干擾而感到難受，因為內心平靜，我們就有最舒服的感受。

第二章 如何處理賭博的念頭

心是指揮所有的念頭

每個人日常生活都會出現許多念頭，例如在街上看見一部新款的數碼相機，我們就會產生購買的念頭，在電視看到馬會宣傳金多寶獎金五千萬的廣告，我們就有中獎的念頭，念頭就是「一刹那」短暫時間的意念，毋須經過任何過濾，任何判斷，只是短暫的出現，如果不去跟隨，念頭很快就會消失。但很多時候我們都會嘗試去追隨念頭，嘗試去幻想，於是心就會動念。如果我們追隨購買數碼相機的念頭，我們就會去查詢它的售價、它的功能，推銷員就有機可乘，於是我們會去比較，當然自己現有數碼相機的功能一定比不上新款的多、新款的好，否則不會吸引你去看，從而產生購買的念頭。不過當你購買之後，很快就發覺雖然功能是比舊有的多，但某些功能可能是用不着，或因為繁複的關係而不會多用，於是感到後悔。

人的一切行為是由「心」去做主，如果沒有心的指揮，行為是不會發生。所以當念頭出現的時候，你的心怎樣處理這些念頭是非常重要的。一個賭徒經常會浮現很多與賭博有關的念頭，例如早上排隊等候巴士，看到的士經過時，就產生坐的士多舒適、多快捷的念頭，於是去想：「雖然是昂貴一點，但如果今晚所投注的馬匹爭氣的話，不但的士費可贏回來，甚至飛機票的錢也可贏得到。」念頭的浮現，再加上心的主宰，於是加強了賭博的意慾。

心將不同念頭去分類

由於人的一切行為都取決於心，於是念頭會有好、壞、善、惡之分。有些人會說：「我不做什麼，想一想總沒有關係吧？」雖然沒有真的付諸行動，但是不好的念頭、壞的想法一樣會對我們產生影響。如果正在戒賭的朋友心裏時常都有「一鋪翻身」的念頭，又看見其他朋友間中亦有贏錢，久而久之就會去賭一次，測試一下自己的念頭是否應驗。就像一個人常有說謊的念頭，慢慢的就會覺得說謊沒有什麼問題。又例如心裏有個想殺人的念頭，只要這念頭持續下去，即使沒有殺人的機會，結果因為時常去想，逐漸就會把殺人視為平常的事，不再覺得它是一種可怕的、犯罪的行為；長此下去，可能就真的動手殺人。

我們常把念頭用二分法去判斷，凡是對我們有舒服感受的為好，對我們獲得益處的為善，但對我們沒有產生快感的為壞，令我們失去擁有的，或使我們生氣、怨恨、不滿的為惡。其實外面世界並沒有存在善惡好壞的事，善惡好壞完全是主觀的感受，由個人的心去判斷，因為心是主宰人的行為，所以好、壞、善、惡是主觀感覺，是可以去改變。一般人的心理，對自己能得到的東西就會歡天喜地，但對自己失去的卻會煩惱憂傷，人的心往往就受到外界物慾去控制而成為物質的奴隸，自己不會察覺，而這些困擾全都是自己心中創造出來，只要釋放內心的慾望追求，就能夠改變我們的命運。賭徒不會注定永遠生活在赤貧、痛苦和恐懼當中，任何壞的念頭是可以由心去轉化，當壞的念頭出現時，我們要避免追隨它，不要再想它，最好就是不去刻意消滅它，不要繼續朝同一個壞念頭想，要用一個好念頭來代替它。譬如當想以

賭去贏取快錢的壞念頭出現時，我們用心去想想與家人一起溫馨的日子，或看看與家人最近一次歡樂的照片，另一個好念頭——再與家人旅行——的念頭就會產生，而賭博的念頭很快就會消失或被取代。要改變我們自己的世界，就要明白念頭的力量，就該隨時隨地注意自己內心的動念而作出適當的轉化。

因為人一切以自己的心為出發點，所以常常都是以自我為中心來看事情，出來的念頭大部分都是自私的念頭。當賭博的念頭出現，我們就去想它、追隨它，賭博的過程可能帶來個人的刺激感，忘卻自己的煩惱，卻沒有考慮輸錢之後對他人的影響，例如家人所承受的痛苦、絕望、驚恐等。就如我們乘坐巴士時看到有座位，自然就會起一個念頭：有位就去坐。這是以自我為中心所產生的念頭，而不會去想：如果給適當的人坐是多麼的好。適當的人是誰？長者、傷殘人士、孕婦、或者小孩等等，其實看到有需要的人坐會感到更心安理得。對待賭博的念頭亦一樣，我們可以嘗試抽離自己，從家人的角度去想，如果將賭博的時間和賭本與家人一起去分享，一起去新界一日遊，大家會多麼高興、多麼歡樂！

心除了主宰人的行為外，也主宰我們的思想、我們的感覺，有些念頭的出現，對我們是非常滋擾，人時常會因不能忘記所愛或所恨的人和事，或過往的賭博不愉快的經歷，而不斷湧現在腦海裏，干擾着我們，對我們的精神構成困擾，痛苦萬分。於是我們會用不同的方法去刻意忘記，但愈要忘記就愈會想起。痛苦念頭的出現亦一樣，無論是賭博的念頭、與家人爭吵的念頭、自尊受傷害的念頭、欺騙他人的念頭，什麼痛苦的念頭也好，愈去處理它就愈會被控制。相反地，不刻意控制它、批評它，不去理

會它，內心不去排斥它，當這些念頭沒有力量時，它們反而會慢慢消失，完全撤離我們的內心世界，心就不再受到滋擾。我們不妨嘗試一下，當生氣的念頭或憤怒的念頭浮現時，我們只是觀察它，與它打個招呼，不去批評它，不要說：「為什麼你又要出現？我不歡迎你！」就如其他念頭出現一樣，不去追隨它，控制它，如果內心可以平靜地不作任何行動，就算這些念頭不斷出現，也可以達到互不相擾的境界，當它們沒有力量，沒有滋擾時，出現的頻率就會減少，甚至完全消失。因此，痛苦的念頭、慘痛的經歷，是否構成干擾，完全在乎自己的內心如何看待它們。

情緒低落容易產生痛苦的念頭

痛苦的念頭出現，往往是由於情緒暫時處於低潮所引致，倘若我們心情輕鬆，生活愉快，痛苦的念頭很少會產生。因此我們經常要保持開朗的心情，積極樂觀的態度，痛苦的念頭就算出現，也會很快消失，痛苦也就自然離去。但如果痛苦的念頭持續出現，一時難以擺脫，則有可能是受到當時某些環境因素刺激所致。這種刺激大多來自於一些生活事件，如失業、失去親人、經濟困難、工作或生活不如意、理想不能實現等等。畢竟人生的路途上，常要經歷不同的風風雨雨，沒有焦慮和怨恨的情緒出現是不可能的，想要去完全忘記也是不可能。痛苦的念頭經常出現，情緒也會轉壞，很容易就會控制不住自己而向身邊的人大發脾氣；或表達出不悅的臉色，說出傷害他人的說話。這些痛苦不僅對自己無益，也影響身邊的家人和朋友。