

## 课题五： 五蕴无我

建议课时： 9 堂

### (一) 教学目的

#### 甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「我」、「我执」与「无私」的关系和分别
- 所谓「我」的组合
- 「五蕴」的含义
- 「五蕴」之间的关系
- 「五蕴」、「十二处」和「十八界」的关系
- 「无我」的特质

#### 乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 创造力
- 批判性思考能力
- 善于观察他人的身心感受
- 自我观察，培养自知之明
- 自我管理能力

#### 丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 自省和欣赏「我」和「我所有的」
- 以平等、积极和负责任的态度面对生命
- 以理性的态度审视「我」的本质
- 乐于学习自省，探索生命的根本
- 以开放的心，尊重不同的生活方式、信仰及见解
- 以智慧发展仁慈与爱心

## (二) 课程概览

教节	教学流程	教学大纲
第一堂	探索	「我执」与「无私」的分别
第二堂	认识	所谓「我」的组合
第三堂	认识	「五蕴」的含义
第四堂	认识	「五蕴」之间的关系
第五堂	认识	「五蕴」、「十二处」和「十八界」的关系
第六堂	认识	「无我」的特质
第七堂	深化	「五蕴」的认识，从而学习管理情绪
第八堂	反思	「五蕴」和合，假名为「我」的积极人生
第九堂	反思	「五蕴」皆空，「无我」的菩萨精神

## 延伸阅读

宗萨钦哲仁波切。《佛教的见地与修道》。台北：众生，1998。

新加坡课程发展署《知性的引导（上册）—— 佛陀与佛法》。台北：灵鹫山，1991。

艾雅·凯玛。《禅与自在解脱》。台北：商周，2000。

乙武洋匡。《五体不满足》。台北：圆神，2004。

Lama Surya Das. Letting Go of the Person You Used to Be. New York: Broadway, 2003.

## 课题五：五蕴无我

### 第一堂

#### （一）教学重点

- 让学生探索有「我」、「我执」与「无私」的关系和分别

#### （二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「我」的作用
- 「我」、「我执」与「无私」的分别

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 创造力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 「我」的快乐与人类整体福祉，缘起相依
- 培养学生以理性的态度去自省和欣赏「我」和「我所有」的关系
- 培养学生以平等、积极和负责任的态度面对生命

#### （三）教学策略

教师的预备工作

1. 「我」的象形文字图片
2. 星云大师文章：《从自我出发》；工作纸
3. 马斯洛的需要层次理论图

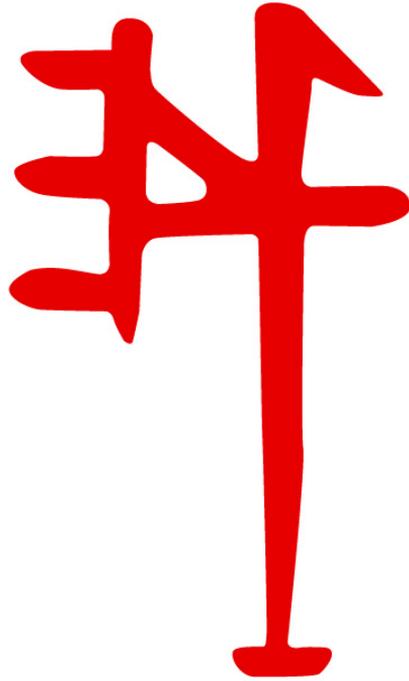
教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示「我」的象形文字图片（附件 1）。</li> <li>2. 请学生猜猜展示的图像是那一个字的象形文字。</li> <li>3. 若学生能力较弱，可以给予提示。</li> <li>4. 解说这是「我」的象形文字，图像为一件行刑和宰杀牲口的兵器，是一个借用字。</li> <li>5. 提问学生： 你认为甲骨文时期制造文字的人为甚么会用兵器去表达「我」的作用和意义呢？ 提示：  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 可能是以宰杀动物作为食物，长养自己的身体。</li> <li>➤ 可能是要打退敌人，保护自己觅食的范围。</li> </ul>                     （没有特定的答案，重点是引发学生反思「我」的作用和意义）                 </li> <li>6. 提问学生： 你认为甚么是「我」的作用和意义？ 在处理「是我的事物」和「不是我的事物」有分别吗？</li> <li>7. 带出主题： 「我」的作用和意义。 对「我的」事物我们特别关心，特别照顾。但是当关心过度而变成执着和担心，无必要的痛苦就会生起。认识「无我」的本性能在「关心、照顾」与「执着、担心」之间取得平衡。</li> </ol>
		教具	「我」的象形文字
II.	认识	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 请学生以「我」字为首，列出不同的句子，并把这些句子写到白版上。</li> <li>2. 带出主题： 「我」需要的，「我」拥有的、「我」失去的和「我」没有而希望有的。</li> <li>3. 展示并简介马斯洛的需要层次理论图（附件 2）。</li> <li>4. 把白版上关于「我」的句子，按照马斯洛的需要层次分组。</li> <li>5. 我们如何才能满足这些需要呢？要付出怎样的努力？</li> </ol>

			<p>总结： 「我」的概念很重要，是生存的动力，推动我们去照顾自己和满足自己各式各样的需要。可是，如果缺乏缘起相依的正见，执着于「小我」，便会做成「我执」，不但得不到究竟的安乐，还可能会引起无边的痛苦。</p>
		教具	<p>➤ 马斯洛的需要层次理论图</p>
III.	探索理解	内容	<p>1. 派发星云大师的《从自我出发》文章及工作纸（附件3）、工作纸范例：附件4）。</p> <p>2. 请学生阅读后找出一句佳句，去描述「我」的作用，并填写并发表工作纸，以自己的生活实例阐述其含意。</p> <p>提示：</p> <p>i) 相关的佳句如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「从自我出发，才有办法！」</li> <li>➤ 「他人是缘、自己是因。」</li> <li>➤ 「人必自助、然后人助之；人必自尊，而后人尊之。」</li> </ul> <p>ii) 捣蛋的学生，可能会选择当中禅师的话「我要去小便，你能代替我去吗？」若有此情况，只要引导学生把其他事例代替句子中「小便」的活动，如「我要 <u>考试</u>，你能代替我去吗？」然后发表对句子的反思。</p> <p>➤ 小结：「我」的作用很大，如果我们有「我」的概念，才会为自己的快乐负责任，才会有动力去关怀自己的需要。</p>
		教具	<p>➤ 星云大师的《从自我出发》文章及工作纸</p>
IV.	反思	内容	<p>家课： 请学生选取一则时事新闻，阐述「我执」的祸害</p>

附件 1

## 「我」的象形文字图

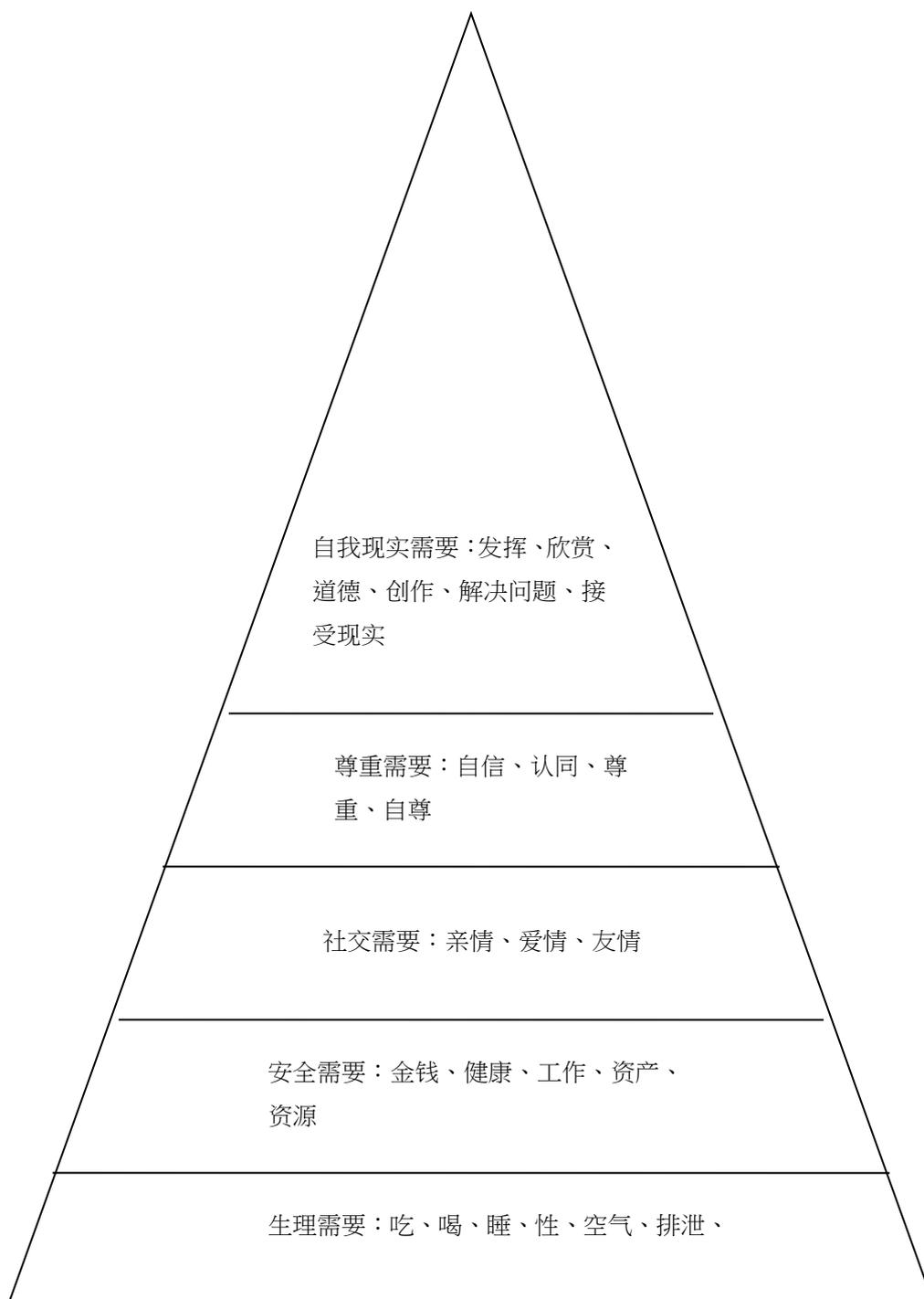


我

像古代的一种兵器形状，后来借用为第一人身自称之词，所以说文：「我，施身自谓也。」

附件 2

## 马斯劳的需要层次理论 (Maslow's Hierarchy of Needs)



马斯劳的需要层次理论把人类的五种需要包含在这三角形里，越高的层数代表和心理有关，越低的则和生理有关。当下层的需要被满足，上层的需求才会出现。

## 简介

马斯洛的需求层次理论是研究组织激励时应用得最广泛的理论。

马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类，依次由较低层次到较高层次。

## 生理需求

对食物、水、空气和住房等需求都是生理需求，这类需求的级别最低，人们在转向较高层次的需求之前，总是尽力满足这类需求。一个人在饥饿时不会对其它任何事物感兴趣，他的主要动力是得到食物。即使在今天，还有许多人不能满足这些基本的生理需求。

## 安全需求

安全需求包括对人身安全、生活稳定以及免遭痛苦、威胁或疾病等的需求。和生理需求一样，在安全需求没有得到满足之前，人们唯一关心的就是这种需求。

## 社交需求

社交需求包括对友谊、爱情以及隶属关系的需求。当生理需求和安全需求得到满足后，社交需求就会突出出来，进而产生激励作用。在马斯洛需求层次中，这是与前两层次截然不同的另一层次。这些需要如果得不到满足，就会影响一个人的情绪甚至整个人际沟通。

## 尊重需求

尊重需求既包括对成就或自我价值的个人感觉，也包括他人对自己的认可与尊重。有尊重需求的人希望别人按照他们的实际形象来接受他们，并认为他们有能力，能胜任工作。他们关心的是成就、名声、地位和晋升机会。这是由于别人认识到他们的才能而得到的。当他们得到这些时，不仅赢得了人们的尊重，同时就其内心因对自己价值的满足而充满自信。不能满足这类需求，就会使他们感到沮丧。如果别人给予的荣誉不是根据其真才实学，而是徒有虚名，也会对他们的心理构成威胁。

## 自我实现需求

自我实现需求的目标是自我实现，或是发挥潜能。达到自我实现境界的人，接受自己也接受他人。解决问题能力增强，自觉性提高，善于独立处事，要求不受打扰地独处。要满足这种尽量发挥自己才能的需求，他应该已在某个时刻部份地满足了其它的需求。当然自我实现的人可能过分关注这种最高层次的需求的满足，以致于自觉或不自觉地放弃满足较低层次的需求。自我实现需求点支配地位的人，会受到激励在工作中运用最富于创造性和建设性的技巧。

## 马斯洛的著作

人类动机理论 (1943 年，载于心理评论)

动机与人格 (1954 年初版，1970 年再版)

Eupsychian 管理 (1965 年)

走向存在的心理学 (1968 年)

人性能达的境界 (1971 年)



资料来源：维基百科 亚伯拉罕·马斯洛

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E9%A6%AC%E6%96%AF%E6%B4%9B&variant=zh-tw>

附件 3

## 「从自我出发」工作纸

有一位年轻的学生，和同伴到远方旅行，长途路遥不堪疲困而停止向前。同伴催促他：「我们可以帮你做一切事，但只有吃饭、睡觉无法帮忙。」年轻学生说：「吃饭、睡觉我会，不用你们协助。」同伴说：「走路也是一样，我们无法帮助！」

信徒问禅师如何开悟？禅师起身离去，走数步回头道：「我要去小便，你能代替我去吗？」

以上二则故事，虽甚简单，却饶富哲理，因为一切只有靠自己，「从自我出发」，才有办法！

失去丈夫的寡妇必须擦干眼泪，才有力量扶养子女；没有双亲的孩子唯有奋斗自强，才有勇气面对现实。近人杏林子小姐著书不断；日本乙武洋匡青年不为「四肢短少」而烦恼。他们热心投入社会公益，乐观拥抱世间大众，为「靠自己」立下最佳典范。

小鸟学飞后，母鸟就不再让它返巢；西方社会，子女一到法定年龄，便要他自力更生，学习独立。老师善诱引导，学生也要靠自己勤奋，才能寻得学问之门的锁钥。出外虽有朋友，不靠自己广结善缘，别人如何给你帮助？

「靠山山倒，靠人人老」，如果不「从自己出发」，一味冀求外力协助，纵有强亲贵戚，也只能提供一时的帮助。如果自己不肯振作，即使有贵人如诸葛亮辅佐，也只能作一名扶不起来的阿斗。许多人总是祈求神明赐予所有，然而自己不播种，那里会有收获？

「人必自助，而后人助之；人必自尊，而后人尊之。」他人是缘，自己为因，观世音菩萨手拿念珠念观音，告诉我们求人不如求己；禅宗「啐啄教育」，也要行者师弟同时用功，才能豁然开悟。黄檗禅师也说：「不着佛求，不着法求，不着僧求。」唯有从自我出发，踏实耕耘，成功的果实才会真正甜美。

资料来源：星云大师 迷悟之间

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2000-04/890428.htm>

请在上文选出你认为与「我的作用」最相关的一句，并引以生活事例解释你的反思。

---

---

---

附件 4

## 「从自我出发」工作纸范例

有一位年轻的学生，和同伴到远方旅行，长途路遥不堪疲困而停止向前。同伴催促他：「我们可以帮你做一切事，但只有吃饭、睡觉无法帮忙。」年轻学生说：「吃饭、睡觉我会，不用你们协助。」同伴说：「走路也是一样，我们无法帮助！」

信徒问禅师如何开悟？禅师起身离去，走数步回头道：「我要去小便，你能代替我去吗？」

以上二则故事，虽甚简单，却饶富哲理，因为一切只有靠自己，「从自我出发」，才有办法！

失去丈夫的寡妇必须擦干眼泪，才有力量扶养子女；没有双亲的孩子 唯有奋斗自强，才有勇气面对现实。近人杏林子小姐著书不断；日本乙武洋匡青年不为「四肢短少」而烦恼。他们热心投入社会公益，乐观拥抱世间大众，为「靠自己」立下最佳典范。

小鸟学飞后，母鸟就不再让它返巢；西方社会，子女一到法定年龄，便要他自力更生，学习独立。老师善诱引导，学生也要靠自己勤奋，才能寻得学问之门的锁钥。出外虽有朋友，不靠自己广结善缘，别人如何给你帮助？

「靠山山倒，靠人人老」，如果不「从自己出发」，一味冀求外力协助，纵有强亲贵戚，也只能提供一时的帮助。如果自己不肯振作，即使有贵人如诸葛亮辅佐，也只能作一名扶不起来的阿斗。许多人总是祈求神明赐予所有，然而自己不播种，那里会有收获？

「人必自助，而后人助之；人必自尊，而后人尊之。」他人是缘，自己为因，观世音菩萨手拿念珠念观音，告诉我们求人不如求己；禅宗「啐啄教育」，也要行者师弟同时用功，才能豁然开悟。黄檗禅师也说：「不着佛求，不着法求，不着僧求。」唯有从自我出发，踏实耕耘，成功的果实才会真正甜美。

资料来源：星云大师 迷悟之间

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2000-04/890428.htm>

请在上文选出你认为与「我的作用」最相关的一句，并引以生活事例解释你的反思。

平日读书考试，我们必定要自己努力，如上文所说，有些事总要自己面对的，无论怎样逃避，我们也无法请别人代我们考试。而且考试是为从自我出发的，为了自己的前途和智慧，假如只为了向父母交代，那是无法得到好成绩的。「他人是缘，自己是因」：补习班只是助缘，能否拿到好成绩，是要靠我们个人努力的。



## 课题五：五蕴无我

### 第二堂

#### (一) 教学重点

- 让同学认识所谓「我」的组合

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「我」是一个概念
- 「我」和「我所」

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 批判性思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以理性的态度审视「我」的本质

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「24个比利」的资料
2. 「庄周梦蝶」的漫画
3. 电影《大红灯笼高高挂》的节录片段
4. 「偏执『我所』的痛苦」之《大红灯笼高高挂》工作纸
5. 《失婚妇人烧死孝顺女》的资料和工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 派发「24 个比利」的资料(附件 1)及「庄周梦蝶」的漫画 (附件 2)。</p> <p>2. 请学生阅读资料和漫画后，回答以下问题： 谁是真的我？</p> <p>3. 提示学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 比利多重人格分裂，谁是比利的真我？比利的人格是「我」？还是比利的身体是「我」？</li> <li>➤ 你在妈妈面前很反叛，但对男/女朋友可能唯命是从；你在网上与网友聊天时充满自信，但请你出来短讲时你却手心冒汗。在不同的环境和条件之下会出现不同的人格，究竟那一个人格才是真正的「你」？</li> <li>➤ 是庄周梦见蝴蝶，还是蝴蝶梦见庄周呢？我们都有发梦的经验，梦境中我们同样有身体、思想、感情、行为，并意识到有「我」的存在，但这一套身体、思想、感情、行为和意识的组合未必和现实生活世界中的「我」一样。究竟有没有一个实在的、永远不变的「我」？</li> </ul> <p>4. 带出主题： 「我」只是一个概念。</p>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「24 个比利」的资料</li> <li>➤ 「庄周梦蝶」的漫画</li> </ul>
II.	认识	内容	<p>解说「我」和「我所」 (参阅资料 5.2.1)</p>
III.	探索理解	内容	<p>1. 派发「偏执我所的痛苦」之《大红灯笼高高挂》工作纸，请学生阅读工作纸中的问题。</p> <p>2. 播放电影《大红灯笼高高挂》的节录片段 (附件 2)。</p> <p>3. 请学生填写相关的工作纸及发表答案。 * 教师可因应课节的时间而挑选片段的组合</p> <p>4. 派发「偏执我所的痛苦」之《失婚妇人烧死孝顺女》的资料和工作纸，请学生阅读资料并解答工作纸中的问题。</p> <p>5. 请学生填写相关的工作纸及发表答案。</p>

		<p>总结： 当我们误以为有一个实在、不变、可以作主的「我」，再进一步执着于「我」有权力操控所有「我所」的对象，便会做成各式各样的痛苦。例如电影《大红灯笼高高挂》，描述古时的封建制度，男人妻妾成群，认为女人是自己所拥有的资产，可以任意操控甚至宰杀；女人则把时间消磨在争宠的恶斗中，企图要把男人据为自己独有，务求在众多妻妾中脱颖而出，因而做成无数的悲剧。在现今世界，由我执邪见所引伸的案例仍然触目皆是。失婚妇人因为执着女儿为己所有，不能接受女儿搬离独自居住，宁可把她活活烧死，便是一个鲜明的例子。</p>
	<p>教具</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 电影《大红灯笼高高挂》的节录片段</li> <li>➤ 「偏执『我所』的痛苦」之《大红灯笼高高挂》工作纸</li> <li>➤ 《失婚妇人烧死孝顺女》的资料和工作纸</li> </ul>
<p>V.</p>	<p>反思</p>	<p>内容</p> <p>家课： 离开了我们的身心世界，我们还存在吗？「我」跟「属于我们的身心世界」有甚么关系？</p>

## 课堂资料 5.2.1

一粒种子，在春天时受到泥土、水份和温暖空气等助缘的滋润，便会萌芽，以致生长成一棵新的树苗。同样凭借着众多因缘的和合，树苗随着时日不断成长，便会开花结果，到最后缘散而枯死。



同样地，众生亦凭借业力的牵引、精神与肉体的和合，便成为一个活跃地成长、不停地变化的新生命，乃至最终缘散而老死。既是因缘而生，所以虽然在感情上，我们觉得有属于“我”的精神活动和物质身体，但仔细探讨，便发觉“我”本身是不存在的，而只有属于“我”的东西或促成“我”这个概念的种种因缘条件的存在。根本而言，就没有一个独立自存、不变和能够作主的“我”。既然“我”本身都不存在，那又怎样能说某些东西是“我所”**注**有的？

可是，众生因为不觉知这“无我”和“无我所”的实情，而于缘生缘灭、变化无常的事物上生起依恋、爱着，执之为“我”或“我所”。既然在无常变迁的事物上生起了这些邪见和执着，烦恼和痛苦便必定随之而来。

佛陀为了向世人解说缘起无我的生命，把“我”分析成五蕴，好让世人能了解到五蕴无我的真实状况，而得离痛苦。

### 注解

我所：属于“我”所拥有的东西，这包括了一切精神与物质的范畴。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，86页。香港佛教联合会，2003)

## 附件 1

## 24 个比利

比利·密里根是一位多重人格分裂，亦是美国史上第一位犯下重罪，结果却获判无罪的嫌犯。心理学家在为他治疗期间，发现了多达 24 个不同的人格于他的体内。这些人格自他四岁起开始出现，在他八岁时受到继父的性虐待及变态施暴后严重起来，在成年后，他开始发现自己经常会在闭上眼醒来后，身处在不同的地方，其中一些时间亦失去不见。事实上，在那些「消失了的时间」里，比利被其他人格取代，去做他们想做的事，如打劫、玩洋娃娃和强暴等。在接受治疗前，比利本人是不知道有其他人格存在的，但其他的人格却早已知道彼此的存在，甚至能在人格和人格之间互相沟通。

## 比利的二十四个人格：

- 1) 威廉·密里根〈比利〉— 26 岁，最初的人格
- 2) 亚瑟 — 22 岁，英国人，戴眼镜，第一位发现有其他人格存在的人
- 3) 雷根 — 22 岁，南斯拉夫人，体重 201 磅，虎背熊腰，黑发，八字胡，色盲，他负责保护其他人格，当危险出现，他会出来解决。
- 4) 亚伦 — 18 岁，体重 165 磅，会打小鼓，是人格中，唯一的右撇子及唯一会吸烟的人格。多半由他负责和别人交谈。
- 5) 汤姆 — 16 岁，有一头乱遭遭的金发，是一位电子专家，会吹 sexphone 和亚伦的人格很接近。
- 6) 丹尼 — 14 岁，容易受到惊吓，害怕陌生人，尤其是男人，身材矮小。
- 7) 大卫 — 8 岁，充满痛苦的人格，由他来承受其他人格的痛苦。
- 8) 克丽丝汀 — 3 岁，聪明的英国小女孩。
- 9) 克里斯朵夫 — 13 岁，克丽丝汀的哥哥，会吹口琴。
- 10) 阿达娜 — 19 岁，一个女孩，负责帮忙作家事，会写诗，是个同性恋者
- 11) 菲力浦 — 20 岁，纽约人，言语粗暴。
- 12) 凯文 — 20 岁，曾参与抢案。
- 13) 华特 — 22 岁，澳洲人，性情古怪，自以为是狩猎专家。
- 14) 爱浦方 — 19 岁，女流氓，一直再计划如何报复比利的继父，被其他人格认为她是疯子。
- 15) 赛缪斯 — 18 岁，犹太人，唯一相信神的人格。
- 16) 马克 — 16 岁，工作狂，若无其他人格命令，就甚么事也不做。
- 17) 史蒂夫 — 21 岁，经常骗人，是唯一不接受多重人格的诊断结果，认为自己才是真的人格，其他人格都是他创造的。
- 18) 李 — 20 岁，喜剧演员，爱捉弄别人，让其他人格困扰。

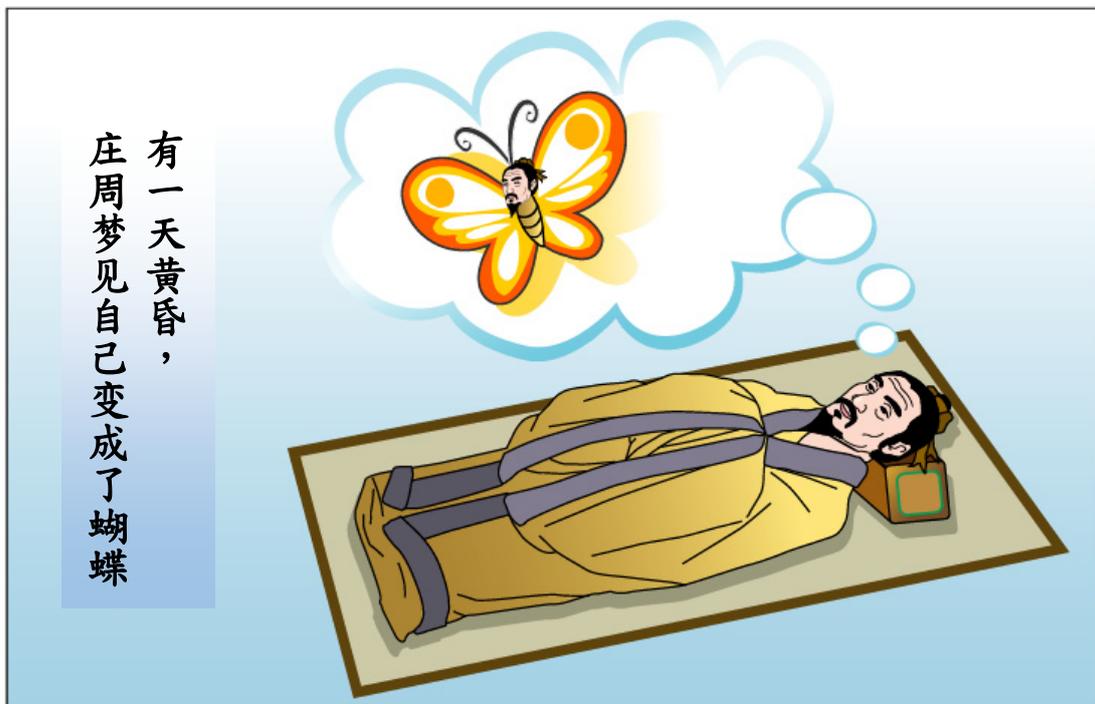
- 19) 杰森 — 13岁，歇斯底里，暴躁。
- 20) 罗勃 — 17岁，梦想家，喜欢幻想。
- 21) 萧恩 — 4岁，天生的聋子，反应迟钝。
- 22) 马丁 — 19岁，纽约客，势利鬼。
- 23) 提摩西 — 15岁，在花店工作，却遇上同性恋老板，因此害怕，退回到自己的世界。
- 24) 老师 — 26岁，23个自我人格的融合体，并教导其他之前的23个人格。

这些人格的年龄、性别、身高、长相和国籍都不一样，完全像是24个不同的人。故此，在比利被判无罪时，有很多人根本不相信所谓的「多重人格分裂」，提出要重判比利。

（丹尼尔·凯斯。24个比利。台北：小知堂。1994）

附件 2

# 「庄周梦蝶」



附件 3

## 偏执「我所」的祸害 工作纸 1

电影《大红灯笼高高挂》揭示了在中国封建社会里，因为「我所」这概念而产生了很多痛苦。试以剧中的老爷和四个姨太太的关系，带出因「我所」而产生的问题。

---

---

---

---

---

---

---



## 大红灯笼高高挂

(年代国际电影有限公司：大红灯笼高高挂)

时间	内容
(碟 1) 07:20-11:21	四太太的第一次点灯,行房前的准备:梳头,洗脚,房间布置,脚底按摩(捶脚)。
(碟 1) 21:57-22:17	捶脚的意义:只有被宠幸的才会被捶脚,即代表被捶脚的得到丈夫的爱护,在家中有更大的权力。
(碟 1) 28:05-28:11	府中的惯例:被点灯的那一位太太在第二天早饭时可以点一度菜,能够为家事出主意是家中权力的体现。
(碟 1) 28:26-30:29	四太太入门后的第十天,家中回复正式的点灯过程--四位太太都站在门前,管家按照指示,到受宠幸的太太前点灯。
(碟 1) 43:58-45:10	三太太和四太太争点菜,四太太因点不到素菜,拂袖而去。
(碟 1) 50:20-50:45	二太太希望再生一个儿子。
(碟 1) 54:05-56:13	四太太要求把饭送到房内和丈夫一起进食,丈夫答应了;三太太争宠说她以后也要这样。
(碟 2) 6:29-8:27	二太太要求四太太给她剪头发,四太太趁机剪伤了二太太的耳朵。
(碟 2) 9:51-11:49	三太太向四太太讲述一段和二太太斗争的往事。
(碟 2) 13:12-14:16	二太太趁养伤这个机会争取点灯。
(碟 2) 16:32-21:27	四太太有喜了,为此她房外将会升起长明灯,同时仗势要求二太太为她捏背,借势打击她。
(碟 2) 26:18-27:50	四太太被发现怀孕是假的,受到了封灯的惩罚,从此被打入冷宫。
(碟 2) 47:09-54:20	三太太被发现和家庭医生有奸情,被家丁拉进屋顶的小屋杀掉。

\*教师可自行选择播放的片段

附件 4

## 偏执「我所」的祸害 工作纸 1 范例

电影《大红灯笼高高挂》揭示了在中国封建社会里，因为「我所」这概念而产生了痛苦。试以剧中的老爷和四个姨太太的关系，带出因「我所」而产生的问题。

在电影《大红灯笼高高挂》中，剧中老爷共娶了四房姨太太，并认为她们都属于自己的，他能操控她们的生活。例如每晚都要四位太太站在门前等候「点灯」、  
以被宠幸作为翌日点菜的权利、以「封灯」作为惩罚她们的刑法，并在发现三太太有外遇后，活活把她吊死。她们快乐与否，全依赖老爷一人的喜好。另一方面，  
四位太太都希望老爷是属于自己的，为了讨他欢心，二太太想尽办法再生儿子，  
四太太则假装怀孕。同时，她们讨厌别的太太，想尽办法要铲除她们，如三太太  
互相争点菜，二太太在三太太怀孕时设法令对方流产、比对方更先诞下孩子。老  
爷把姨太太当成手上的玩物，让她们为讨好他而斗得你死我活。

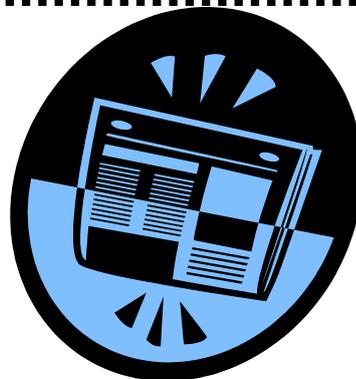


附件 5

## 偏执「我所」的祸害 工作纸 2

## 失婚妇人烧死孝顺女

一名怀疑精神有问题的失婚妇人，相依为命十多年的女儿在投身社会后准备搬出，疑妇人以为女儿嫌弃自己，在半夜放火烧死睡在上格床的女儿。邻居表示，事件中的女儿十分孝顺，惟母亲因积劳成疾患上精神病。



失婚妇人姓吴，十六年前和杨姓丈夫离婚后，女儿从沙田搬到屯门大兴邨居住。为了维持自己和女儿的生活，吴妇被逼每天拼命工作；女儿在浸会大学副学士学位毕业后，获聘于地铁公司物业管理部，惟吴妇依然当清洁及散工。

于女儿入读大学期间，曾因方便上学而搬到大学宿舍，毕业后再一家团聚。可惜，居住屯门的女儿为方便到九龙上班，便再次向母亲提出搬迁。为此，吴妇极度反感，以为女儿嫌弃她，想尽一切方法为求女儿留下，又购买新家俾装饰家居。但在送货时，吴妇没有足够金钱付款，需向邻居筹钱，令女儿十分难堪。事发前一晚，母女再为此事发生争执，吴妇甚至收拾行装大叫「你搬不如我走喇！」

在当日凌晨五时，吴妇趁女儿熟睡，从床下拿出四个打火机，将床铺点着，烈火迅速蔓延，女儿吓醒后因大火无法逃生，惨被活活烧死。邻居在听到少女大声尖叫和看到浓烟时，立刻报警。消防员到场破门后，看见母女二人倒卧地上，头向门口，应是曾经企图爬出屋外逃生。

（文章经过撮写）

资料来源：

星岛日报 下格床焚被褥两成皮肤烧伤垂危 狂妇纵火烤杀孝顺女

2007年5月3日

星岛日报 母涉纵火仍昏迷 警循凶杀案调查 乖女疑遭强按床上烧死

2007年5月4日

太阳报 相依为命16年 留唔住个人狂母烧死女

2007年5月3日

在上述个案中，吴妇有没有生起了「我所」，她认为甚么是自己的？而她产生的「我所」，又为她带来了甚么的痛苦？

---

---

---

---

---

---

---

## 附件 6

## 偏执「我所」的祸害 工作纸 2 范例

## 失婚妇人烧死孝顺女

一名怀疑精神有问题的失婚妇人，相依为命十多年的女儿在投身社会后准备搬出，疑妇人以为女儿嫌弃自己，在半夜放火烧死睡在上格床的女儿。邻居表示，事件中的女儿十分孝顺，惟母亲因积劳成疾患上精神病。



失婚妇人姓吴，十六年前和杨姓丈夫离婚后，女儿从沙田搬到屯门大兴邨居住。为了维持自己和女儿的生活，吴妇被逼每天拼命工作；女儿在浸会大学副学士学位毕业后，获聘于地铁公司物业管理部，惟吴妇依然当清洁及散工。

于女儿入读大学期间，曾因方便上学而搬到大学宿舍，毕业后再一家团聚。可惜，居住屯门的女儿为方便到九龙上班，便再次向母亲提出搬迁。为此，吴妇极度反感，以为女儿嫌弃她，想尽一切方法为求女儿能留下，又购买新家俵装饰家居。但在送货时，吴妇没有足够金钱付款，需向邻居筹钱，令女儿十分难堪。事发前一晚，母女再为此事发生争执，吴妇甚至收拾行装大叫「你搬不如我走喇！」

在当日凌晨五时，吴妇趁女儿熟睡，从床下拿出四个打火机，将床铺点着，烈火迅速蔓延，女儿吓醒后因大火无法逃生，惨被活活烧死。邻居在听到少女大声尖叫和看到浓烟时，立刻报警。消防员到场破门后，看见母女二人倒卧地上，头向门口，应是曾经企图爬出屋外逃生。

（文章经过撮写）

资料来源：星岛日报 下格床焚被褥两成皮肤烧伤垂危 狂妇纵火烤杀孝顺女  
2007年5月3日

星岛日报 母涉纵火仍昏迷 警循凶杀案调查 乖女疑遭强按床上烧死 2007年5月4日

太阳报 相依为命16年 留唔住个人狂母烧死女 2007年5月3日

在上述个案中，吴妇有没有生起了「我所」，她认为甚么是自己的？而她产生的「我所」，又为她带来了甚么的痛苦？

文中的妇人生起了「我所」，偏执地以为女儿是自己的。她含辛茹苦地独力把女儿养大，在女儿身上生起了极度强烈的「我所」感觉。当女儿长大成人，有能力搬走后，她便害怕女儿会离她而去；而当女儿真的决定要搬家方便上班时，妇人便因「我所」，觉得既然无法把女儿留在身旁，在吵闹过后，夜半放火把女儿活活烧死，令她无法搬走。她产生的「我所」，令她因接受不了女儿搬走的事实，继而把相依为命十六年的女儿烧死，自己也烧伤和被控谋杀。

## 附件 7

## 教师资料 5.2.1

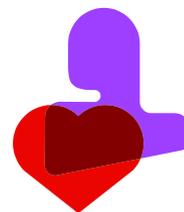
**正确的见地**

如果要分析组成「自我」的五蕴，我们绝不会发现其中有任何东西可以指着它说这是「自我」的本质或基础。原因是：（一）我们的身体、心理、感受、想法一直都在改变，因此，其中任何一项都不能作为自我不变的本质或究竟的根本。（二）就像「自我」一样，五蕴本身也是组合而成的，里面并没有任何实体可以拿来确定地说它就是心、它就是身体、它就是感觉等等。（三）五蕴的自性就是焦虑、痛苦、不满，以及其他各种痛苦。（四）五蕴的本质为空性，因此，当人说「我」的时候，他所指的是没有真实基础的东西。

「自我」是根本无明，它是被误认为真实的一种幻觉。因此，凡是从「自我」生起的一切，一定都是无明与幻觉。「自我」永远都设法确定它自己的存在，这显示出它基本的不稳定。虽然充满了骄傲，但自我天生就缺乏安全感，永远都害怕失去它的本身、领域、所有物和关系，这一切在巩固它「存在」的意义上是必需的。

鼓励强烈的情绪是「自我」的另一种伎俩，我们用这种方法让自己感到很真实，在那一段时间中，我们暂时逃避了「根本不安全」的内在焦虑。生气的时候，你大吼大叫，愤怒的原因和对象变得更稳固，这样便能回过头来确定你自己是稳固的；接着，你又设法报复，这让你的「自我」因为能延伸到未来而更确定了它的存在。「自我」觉得愤怒的痛苦，要比面对「自我」本身无实的痛苦来得小。

当你爱别人时，也发挥了同样的机制。通常对于爱的定义是：你深切地关怀对方，慷慨地付出自己的爱。但实际上，爱只是「自我」寻求证明自己的另一种方法。「自我」只爱自己不爱他人，它充满着自己，根本没有空间留下来爱别人。由于「自我」太专注于它自己，因此它并未真正注意到其他人，它专心一志地修持着（很讽刺地，自我有它自己的修持系统）自己的需要、欲望以及期待；它关心所爱的人，以那个人能不能满足自己的欲望和需要来决定。特别是当外表上牺牲自己、愿意为所爱的人放弃自己的需要时，这种情况就更加真实了。当你说「我爱你」的时候，你的意思并不是这样，而是在问「你爱我吗」，或者是「我想拥有你」、或「我要你让我快乐」。你能讲出最诚实的一句话就是：「我爱你几乎和爱自



己一样多。」我们所说的爱，通常是不折不扣的自私——从日后关系的发展结果，就可以看出这个道理。

这一切烦恼的火焰——爱、恨、嫉妒等，都和真爱相反，而且只是「自我」对安全和真实身份的追寻。这些烦恼是「我执」的一部分，我执就是执着有个真实存在的自我。为什么要了解「自我只是一种幻觉，无可执取」是这么困难呢？因为我们太执着于「自我」是真实的这种观念，所以抗拒去发现它只是个幻觉；相反地，却努力捕捉一切幻觉所生的形相，甚至包括了让人非常痛苦的幻相，目的就是在维持自我实存的「信仰」。

根据佛法，我们要拒绝的是「自我执着」，而不是「自我」。



（艾雅·凯玛。陈锦书译。《禅与自在解脱》。台北：商周。2000）

## 课题五：五蕴无我

### 第三堂

#### (一) 教学重点

- 让学生认识「五蕴」的含义

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「五蕴」的含义：「色」、「受」、「想」、「行」、「识」

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 自我观察，培养自知之明
- 善于观察他人的身心感受

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 乐于学习自省，探索生命的根本
- 让学生学会了解每个人都有他自己不同的五蕴，不同的背景和身心世界
- 让学生学会欣赏生命，珍惜生命和尊重生命

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「五蕴」概念图
2. 阅读资料「五蕴的作用」

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示「五蕴」概念图</p> <div style="text-align: center;"> <p>(辨识的能力)</p> <p><b>识蕴</b></p> <p>(精神活动)</p> <p><b>受蕴</b></p> <p><b>想蕴</b></p> <p><b>行蕴</b></p> <p>(物质身体)</p> <p><b>色蕴</b></p> </div> <p>1. 提示学生： 以上概念图犹如「色缘名识、名识缘色」的概念图，但它的目的并非解说十二因缘的识支和名色支的关系，而是从五蕴的和合去解说「我」的概念。</p> <p>2. 带出主题： 「五蕴」的定义</p>
		教具	「五蕴」概念图
II.	认识	内容	<p>1. 详细解说「五蕴」中「色、受、想、行、识」的定义(参阅资料 5.3.1)。</p> <p>2. 派发「五蕴的定义」工作纸 (附件 1)，可参阅工作纸范围 (附件 2)。</p> <p>3. 请学生填写工作纸，以巩固他们对定义的了解。</p>
III.	反思	内容	<p>家课：</p> <p>派发课后阅读资料「五蕴和五蕴皆空」，请学生反思小虎对「五蕴」的解说和五蕴皆空的妙用，并尝试以一现实生活例子来解释五蕴。</p> <p>(附件 3)(附件 4)</p>

## 课堂资料 5.3.1

## 五蕴的含义与分析

“蕴”有积聚或同类相聚之意，例如说山中蕴藏着金矿。五蕴有属于物质的色蕴，和属于精神范畴的受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。狭义来说，五蕴和合是指人的精神和物质身体互相依存而成为一和合体，假称为“人”或“我”。广义来说，五蕴是指宇宙人生一切的事事物物。

**色蕴**：色即物质，亦有变化和质碍（占有空间）的意义。色蕴即人的物质身体，此身体亦非独存而有，而是从四大种和合而成。四大种即：地（坚性，如骨骼、牙齿、内脏等）、水（湿性，如血液、口水等）、火（暖性，如身体的温暖）、风（动性，如呼吸）。因为色身是因缘和合而有，所以有成住的生起，也有坏空的消散（即是变化），虽占有空间（质碍），却没有不变的实体。

色蕴包括了六根中的眼、耳、鼻、舌、身五根，以及五根所缘的色、声、香、味、触五境。

**受蕴**：受的定义是“领纳”。受蕴即六根对六境的领略和受纳；是六根客观的感觉作用，例如：喜爱、不喜爱和平淡的感受。

**想蕴**：想的定义是“取像”。想蕴即当六根攀缘六境时，心摄取境相而现为心像的作用。由此表像作用，构成概念，进而为这等概念安立种种名号和语言乃至抽象的理念，例如青、黄、赤、白、山河、男女、美丑、多少、善恶等。

**行蕴**：行的定义是“造作”，主要是精神意志的活动。行蕴即众生对境生心，经内心的审思、判断，继而出以动身、发语而成行为。此等行为是能引生业力与果报的。

**识蕴**：识的定义是明了识别。识蕴是精神活动的主体；包括眼、耳、鼻、舌、身、意六种识，亦即众生对景象认知的功能；也就是对事物存在及心理活动的察觉。换言之，识蕴有能觉察的作用，前四蕴（色蕴、受蕴、想蕴、行蕴）是被觉察的对象。

（释衍空。《正觉的道路》上卷，86-88页。香港佛教联合会，2003）

附件 1

## 五蕴的定义 工作纸

“蕴”有\_\_\_\_或\_\_\_\_之意，如山中蕴藏着不同的矿物。五蕴有属于物质的\_\_\_\_蕴和属于精神范畴的\_\_\_\_蕴、\_\_\_\_蕴、\_\_\_\_蕴、\_\_\_\_蕴。从狭义来说，五蕴和合是指人的\_\_\_\_和\_\_\_\_互相依存而成为一体，假称为“\_\_\_\_”或“\_\_\_\_”。从广义来说，五蕴是指\_\_\_\_一切的事事物物。

五蕴的定义：

色蕴：\_\_\_\_即是人的物质\_\_\_\_，它并不是独立存在的，而是从四大种和合而成，包括：\_\_\_\_（如：\_\_\_\_、\_\_\_\_）、\_\_\_\_（如：\_\_\_\_、\_\_\_\_）、\_\_\_\_（如：身体的\_\_\_\_）和\_\_\_\_（如：\_\_\_\_）。但因为色身是因缘和合而成的，有生起的时候，亦有败坏的时候，有\_\_\_\_的可能，并不是\_\_\_\_的实体。色蕴包含了\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_等五根和它们所缘的\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_等五境。

受蕴：受的定義是“\_\_\_\_”，亦即是\_\_\_\_对\_\_\_\_的领略和受纳；是六根的客观\_\_\_\_作用，如喜爱、不喜爱和平淡的感觉。

想蕴：想代表了“\_\_\_\_”，即当六根攀缘六境后，构成\_\_\_\_，在这些概念建立种种名字、语言，甚至是抽象的理念，如\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_和\_\_\_\_等。

行蕴：行是“\_\_\_\_”，是\_\_\_\_的活动。行蕴即是众生对外境产生心理作用，经过内心的\_\_\_\_、\_\_\_\_，然后做出各种行为、\_\_\_\_、说出各种\_\_\_\_，继而产生\_\_\_\_和\_\_\_\_。

识蕴：识的定义是“\_\_\_\_”，是\_\_\_\_的主体，亦包括了\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_六种识，代表了众生对景象\_\_\_\_的功能，也就是对事物的存在和心理活动的\_\_\_\_。换言之，识蕴有能\_\_\_\_的作用，前四蕴，即\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_都是被察觉的对象。

## 附件 2

## 五蕴的定义 工作纸范例

“蕴”有积聚或同类相聚之意，如山中蕴藏着不同的矿物。五蕴有属于物质的色蕴和属于精神范畴的受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。从狭义来说，五蕴和合是指人的精神和身体互相依存而成为一体，假称为“人”或“我”。从广义来说，五蕴是指宇宙人生一切的事事物物。

五蕴的定义：

色蕴：色即是人的物质身体，它并不是独立存在的，而是从四大种和合而成，包括：地（如：骨骼、牙齿、内脏）、水（如：血液、口水）、火（如：身体的温暖）和风（如：呼吸）。但因为色身是因缘和合而成的，有生起的时候，亦有败坏的时候，有变化的可能，并不是不变的实体。色蕴包含了眼、耳、鼻、舌、身等五根和它们所缘的色、声、香、味、触等五境。

受蕴：受的定義是“領納”，亦即是六根對六境的領略和受納；是六根的客觀感覺作用，如喜愛、不喜愛和平淡的感覺。

想蕴：想代表了“取像”，即当六根攀缘六境后，构成概念，在这些概念建立种种名字、语言，甚至是抽象的理念，如青、黄、赤、白、山河、男女、美丑、多少、和善恶等。

行蕴：行是“造作”，是精神意志的活动。行蕴即是众生对外境产生心理作用，经过内心的审思、判断，然后做出各种行为、动作、说出各种语言，继而产生业力和果报。

识蕴：识的定义是“识别”，是精神活动的主体，亦包括了眼、耳、鼻、舌、身、意六种识，代表了众生对景象认知的功能，也就是对事物的存在和心理活动的察觉。换言之，识蕴有能觉察的作用，前四蕴，即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴都是被察觉的对象。

## 附件 3

李小虎，自幼习武于华山下，天资奇高，一日，奉师父之命，与其师兄过招对拆。

此日阳光普照，映照华山山貌与其轮廓，同时映照出师兄兄弟二人的汗水，透明清澈，一滴一滴的滴下在山腰上广阔的平台。一阵清风吹过，为正在休息的师兄弟二人送上劳动后清爽的一刻。步履稳健的老师父走过来，叫了小虎一同进入一间练禅的厢房内。师徒二人先后盘膝而坐，老师父问：「是你自己，还是你的双脚带你走进来的？」小虎答：「是一双脚带着小虎走进来的。」老师父微微点头。良久，又问：「刚才是你自己胜出，还是靠你的手脚胜出？」小虎答：「刚才是种种的东西事物令小虎胜出的。」老师父微笑，续问：「此话何解？」



小虎拿过茶壶，替师父添了茶。说道：「此种种大概包括五种东西……」  
「师父，如果没有甚么事，徒儿先回练功房练功了。」小虎的师兄在门外小声道。老师父应了一声，命小虎继续说下去。小虎续道：「那五种东西就是『色』、『受』、『想』、『行』、『识』。『色』，就是小虎身体的各部份。」老师父问：这有特别之处吗？小虎答：「有，就是身体虽占有空间，但总会消散，没有不变的实体。」老师父拿起茶杯，喝过茶说道：「很好很好，继续说下去。」

小虎续道：「『受』，就是对六根与六境的领略和感受，就如小虎被师兄摔跌了后感到挫败感一样，而六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意；六境就是色、声、香、味、触、法；“想”，就是心摄取境相的作用，构成概念，就如小虎与师兄对拆时能以八卦方位走避进攻；『行』，就是精神意志的活动，就如小虎面对师兄的直冲拳，经内心的审思判断，继而作出相应的招数去化解反攻；『识』，就是对景象的认知，就如小虎在对拆时，当知道师兄下一招往那里去攻，我就没有道理往那里去冲一样。」

老师父流露欣喜的表情，继续问道：「当你明白到这五种东西后，怎样令你胜出？」小虎答：「当我明白这五种东西后，就会明白到我是随种种因缘而生，不是独立存在的，我既从因缘而生，就该随因缘变化而变化，这使我进入拳法中，舍己从人，忘我的境界，从而令我能知己知彼而得胜-----随敌人招式的变化而变化，对吗师父？」

老师父笑道：「很好，你已学有所成，可下山去了。记着：我们可以凭借改变因缘而改变命运的，同时要把我执破除，就能真正做到无我无私的精神，并

借着破我执而不再受外境的牵缠和束缚，从而能无罣碍地利益一切众生，你能将你刚才对武功上的领悟用到生活上吗，小虎？」

作者：香海正觉莲社佛教梁植伟中学 梁子健(中五)

### 小结

在这节中我们认识了五蕴的定义，而在这篇文章中，我们可以透过小虎对五蕴的解说而明白到五蕴的含义和运用。当小虎能够明白五蕴无我时，他便能做到「舍己从人」而达至「知己知彼而得胜」。

附件 4

小玲的五蕴

小玲在镜子见到自己的新发型，满意地微笑。心想：「亚 Joe 一定会喜欢我个样！」她便打电话约亚 Joe 出来食饭。

小玲的五蕴

色：小玲在镜子见到身体的部份 一头发

受：内心喜悦

想：对自己形相的执取和对亚 Joe 反应的想法

行：审思和判断要让亚 Joe 欣赏到自己的新发型，决定约亚 Joe 出来食饭，并打电话给他

识：小玲对前四蕴活动的认知和经验

## 课题五：五蕴无我

### 第四堂

#### (一) 教学重点

- 让同学认识「五蕴」之间的关系

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下概念和知识：

- 「色」、「受」、「想」、「行」、「识」之间的关系

乙、培养学生以下技能：

- 批判性思考能力
- 研习能力

丙、培养学生以下价值观和态度：

- 明白乐观、悲观或如实观的态度如何影响我们的感受、行为及对事物的评价
- 培养学生的自省、自律和自决的能力
- 培养学生积极面对问题的习惯

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「霍金小传」的资料
2. 「斌仔的故事」的资料
3. 「我的形象」工作纸
4. 《哭婆》的 MP3 片段

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 派发「霍金小传」和「斌仔的故事」(附件 1 及 2)。</p> <p>2. 请学生阅读两个个案的资料。</p> <p>3. 提问学生： 霍金与斌仔同样面对着严重残障的身体，为何前者在生命中越战越勇，以科学研究贡献社会，而后者却对生命提出控诉，希望以安乐死去了此残生？</p> <p>4. 提示学生： 比较两者的感受、想法和行为，及他们如何认知、识别残障问题。</p> <p>5. 带出主题： 「色」、「受」、「想」、「行」、「识」之间的关系。</p>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「霍金小传」的资料</li> <li>➤ 「斌仔的故事」的资料</li> </ul>
II.	探索	内容	<p>1. 派发「我的形象」工作纸 (附件 3)，及范例 (附件 4)。</p> <p>2. 请学生填写工作纸，以第一身解答以下问题：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 我是一个怎样的人？</li> <li>➤ 我这个形象是否恒久不变？(例如我是一个好人，但亦曾经做过一点坏事，因此，我并非永远都是好人、也不会永远都是坏人。)</li> </ul> <p>小结： 既然自我的形象是变动不实的，那样，它只是一个概念，一个想法而已。自我的「概念」是受着「五蕴」中的受蕴和想蕴所影响，继而影响到对自己和事情的看法和角度，如悲观、乐观或如实观。</p>
		教具	「我的形象」工作纸

III.	理解	内容	<p>播放《哭婆》的卡通片片段 (附件 5)</p> <p>总结： 指出同一件事，若我们选取悲观或乐观等不同的角度(受蕴)去认知(想蕴)它，会引伸伤心或开心等不同的感受(受蕴)，及哭或笑等不同的行为(行蕴)。</p> <p>乐观或悲观都是主观，各有利弊。前者让我们勇往直前、开创先河，但亦可能会流于不切实际而招致挫败；后者则让我们沿地踏步，但这份谨慎却可能保护我们免受损失。佛教则讲求客观，亦即是如实观，不落于二边的盲点，以觉察力去处理当下和合的因缘，安于中道。</p>
		教具	《哭婆》的卡通片片段
IV.	反思	内容	<p>家课： 受蕴、想蕴、行蕴三者有甚么关系？试以一个生活例子加以说明。</p>

## 附件 1

## 霍金小传

你听过《时间简史》(A Brief History of Time) 这本科学著作吗? 这本被喻为影响近代科学界深远的巨著, 自一九八八年面世以来, 已被翻译成数十种文字, 全球卖出了超过二千万本! 如果有人告诉你这本书的作者是一个全身瘫痪、没有说话能力的残疾人士, 你是否觉得很不可思议呢?

《时间简史》的作者是霍金博士 (Dr. Stephen Hawking)。他出生于一九四二年的英国, 自小求知欲便很强, 十分喜爱弄清楚所有事情的来龙去脉。少年时的他已经下定决心要从事物理学和天文学的研究工作, 并先后考入了著名的牛津大学及剑桥大学, 专注研究相当冷门的宇宙学。

一九六二年, 霍金是剑桥大学的研究生。刚过了廿一岁生日的他, 因身体不适进入了医院检查。怎料晴天霹雳, 他被诊断患了一种导致肌肉萎缩的不治之症。医生对此病束手无策, 只有眼巴巴看着霍金的行动变得愈来愈不灵活, 身体更一天天地消瘦。病症虽然没有夺去霍金的性命, 但已经导致他全身瘫痪, 全身唯一能动的只剩下几根手指和部分面部肌肉。后来霍金更患了肺炎, 在动了开气管手术后丧失了说话的能力。

当霍金知道自己患上绝症的初时, 他受到重大的打击, 在死神的阴影下, 他差点放弃了研究的工作。幸好他遇上了他的首任妻子, 俩人堕入爱河, 到了谈婚论嫁的地步。霍金说过:「婚姻给了我一个活下去继续奋斗的理由。」有了妻子的支持, 他重拾意志, 重投研究的工作。结果他考取了剑桥大学的研究奖学金, 开始了一段传奇的旅程。

面对身体状况日渐变坏的折磨, 霍金选择了顽强地生活和工作, 仿佛不甘心屈服于命运的安排。由于他不能移动四肢及讲话, 在阅读时要别人替他把每页纸摊平在桌上, 然后他驱动着电动轮椅逐页阅读。当他要写作的时候, 他的学生会先在黑板上写上英文字母, 然后逐个字母点出; 当点中正确的字母时, 霍金便扬眉一下通知学生。霍金便是以这种极之缓慢的方法进行他的研究工作。

资料来源: 教育局 价值观探索网

[http://valuesweb.consultancy.com.hk/story/story\\_16.htm](http://valuesweb.consultancy.com.hk/story/story_16.htm) 2007.7.30

## 附件 2

**斌仔的故事**

在一九九一年，斌仔因一个失败的后空翻导致全身瘫痪，因而开始了十六年终日卧床的生活，渐渐他觉得自己活得毫无尊严，他认为有些人想做霍金、超人，但他只是一个俗人、凡人，只想知道自己还剩余几多时间，去做他想做的事，有尊严地活着，不想依靠别人生活。

斌仔说：「读书不一定要读大学，不读大学不代表是错」，他以此比喻有安乐死不代表一定要选择死，但他选择了安乐死亦不代表是错，强调这是「选择权」。「有得拣（安乐死），唔代表一定要拣，如果你相信有奇迹，你可以不拣，但无得拣就系剥夺了人的选择权。」现在，斌仔自言他不是霍金、不是超人，在他出版的第一本书《我要安乐死》中，道出旁人即使支持及鼓励，但你不是他，不知道他的痛苦。斌仔坚持政府不应逃避讨论安乐死的问题，他坚信生命的价值应包含生存权和选择权。

邓绍斌当年（斌仔）因致函政府公开要求安乐死而备受关注，他花上年多时间写下的《我要安乐死》刚出版，当他第一次「踏足」书展，斌仔第一时间到摊位看看自己历尽苦头下笔的成果，但总觉得书本终于面世令他放下一件多年的心事。在书展中举行的「生命尊严——孰轻孰重」座谈会，斌仔更与一众嘉宾大谈对安乐死的看法，吸引约五百人参加。斌仔在座谈会后批评政府没有面对问题，他曾经发信邀请政府派员聆听昨日的座谈会，但所得回复是官员不出席但会关注。

斌仔对安乐死有另一番诠释，说有人会认为想死的人等如不尊重生命，但斌仔就认为安乐死非但不是代表不尊重生命，反而在自知康复无望的情况下，将自己健全的器官捐给其他更有价值的生命，是对生命的尊重。斌仔悲观地认为他一个人的生死并不重要，现时安乐死根本不存在，空谈会如何选择只是水中捞月，对于人生是否有所留恋，他就答得玄妙：「死了不能回头是安乐死必然的结果，如果你有这个决定，就要承受这个结果。」

（文章经过撮写）

资料来源：东方日报 斌仔：乜都要人帮好辛苦 2007年7月23日

附件 3

## 「我的形象」工作纸



我是一个怎样的人？

---

我这个形象是否恒久不变？

---

---

---

---

附件 4

## 「我的形象」工作纸范例



我是一个怎样的人？

我是一个好人。

我这个形象是否恒久不变？

我认为我是一个好人，我每天都怀着要帮助别人的心；然而在生命里，我也有做坏事的时候，例如说慌、躲懒和不礼貌等。故此，我虽不是一个坏人，也不全然是个好人。

附件 5

## 《哭婆》卡通片片段

**内容简介：**从前有一位老和尚，在回寺院的途中，路经一条村庄。这时候天上乌云密布，好像快要下雨，于是老和尚便赶快入村，准备找一处地方避雨。

一踏入村，老和尚便看见有一位老婆婆一边走，一边放声大哭。老和尚望望周围，发觉其他村民都当作若无其事。他觉得很奇怪，于是便向一名村民查问究竟：「为什么这位老婆婆哭得这么厉害都没有人理会她呢？」

村民笑着说：「大师，她是村里无人不识的村民，外号叫『哭婆』。她一天到晚都在哭，村民大都习以为常，你是少见多怪吧！」

老和尚见「哭婆」哭个不停，心有不忍，于是赶上前问「哭婆」是什么事令她这么伤心。

「哭婆」边哭边说：「大师，你有所不知了。我的大女儿是卖鞋的，每当下雨的时候，我便想起了她没有顾客光顾，赚不到钱，心里就很难过，于是便哭了。」

老和尚安慰「哭婆」说：「老婆婆，今天下雨，明天便会天晴了，你不用担心嘛！」

怎料「哭婆」听了后哭得更伤心，她说：「呜呜！我小女儿是卖雨伞的，到了天晴的日子，我知道她一定没有生意，我又会忍不住哭了！」

老和尚正在思考应该如何安慰「哭婆」的时候，天正下着小雨点。老和尚心生一计，急忙叫「哭婆」带他去见卖雨伞的小女儿。

当两人赶到小女儿的店铺附近时，大雨就开始落下来。不少途人没有带备雨具，他们都狼狈地跑到小女儿的店内选购雨伞。雨势越大，买雨伞的人便越多。望见小女儿的生意多到差点儿应接不暇，「哭婆」觉得很开心，她笑了！

隔了一会，大雨停了，雨过天晴。老和尚又叫「哭婆」带他去见卖鞋的大女儿。天色转好，自然多了村民出外购物，于是鞋店也渐渐热闹起来。「哭婆」见到大女儿忙着招呼顾客，知道鞋店的生意一定不错，心里十分欣喜，于是她又笑了！

资料来源：教育局 价值观探索网

[http://valuesweb.consultancy.com.hk/story/story\\_21.htm](http://valuesweb.consultancy.com.hk/story/story_21.htm) 2007.7.30

附件 6

教师资料 5.4.1

## 我的人生观——自我和自卑（节录）

### 自我和自卑

自我就是一切以自己为中心，相信自己的所见所闻，相信自己的经验，相信自己的判断，相信自己的决定。用自己的观点、角度去看问题，心中只有自己，完全没有别人。自己的一切都是对的，别人的一切都是错的，别人的意见根本听不进去。从来没有仔细冷静地分析别人的意见、观点、角度以及高明之处，这是人类的一种通病。

年青人的反叛性，是自我的表现。

只见别人的缺点，不见别人的优点，是自我的表现。

在一群人中，只有他说，没有人说，是自我的表现。

只想到自己的利益，不考虑别人的利益，是自我的表现。

稍有不如意事情便不高兴或发脾气是自我的表现。

不合乎自己的想法，便反对，便斗争是自我的表现。

战争的出发点是自我的表现。……

由于「自我」发展成为「自大」或是「我慢」。

由于某些成绩，又或成功的经验，更加促使「自我为中心」慢慢形成了自高自大，凡事瞧不起人，对人没有礼貌，要人赞美、奉承，更甚者，喜欢别人崇拜。这样，主观、盲目便自然产生，错误跟着出现。

自卑，就是自己瞧不起自己，不相信自己，对自己的所见所闻都有怀疑，对自己的看法、见解都不敢相信，甚至完全否定自己。

自己的一切都是不好的，别人的一切都是好的；今天的一切都是不顺眼的，明天的一切都是美好的；自己的家庭都是不如意的，而别人的家庭都是美满的；自己的公司都是诸多缺点，别人的公司总是优点多多。



逃避现实，逃避困难是自卑的表现。

害怕承担责任，没有上进心是自卑的表现。

害羞是自卑的表现。

只见自己缺点，不见自己的优点，是自卑的表现。

在交友中，只有人说，自己不敢说，是自卑表现。

装腔作势、喜欢抛书包是自卑的表现。

斗名牌、斗名车、斗大屋是自卑表现。

凡事太注重别人的议论、别人的评价，是自卑的表现。……

由于挫折、失败，令人们会失去了自信，很容易也形成了「自卑」心理。

由于自卑便产生了社会上常见的封闭、怀疑、嫉妒等。

由于自卑，往往也形成了「见异思迁」，而逃避是消极的方法，但是问题还是得不到彻底的解决。

克服「自我」和「自卑」的方法是「切戒固执」、「客观」和「实事求是」。只要不要过于执着，用平静的态度去分析问题，根据当时的地方、当时人的思想，采用最佳经济效益的方法，这就是「实事求是」及按规律办事。

但是，事情往往知易行难，若要真正掌握，务必在日常生活中、工作中不断练习，凡事注意，只要这样「拳不离手、曲不离口」日积月累的练习，自然会养成一种「实事求是」的作风。这样，「自我」和「自卑」自然会消失于无形。

资料来源：杨钊 《我的人生观——自我和自卑》 香港佛教月刊 474 期

[http://www.hkbuddhist.org/magazine/474/474\\_07.html](http://www.hkbuddhist.org/magazine/474/474_07.html) 2007.7.30

## 课题五：五蕴无我

### 第五堂

#### (一) 教学重点

- 让同学认识「五蕴」、「十二处」和「十八界」的关系

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「五蕴」、「十二处」和「十八界」的关系

乙、培养学生以下*技能*：

- 沟通能力
- 批判性思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以开放的心，尊重不同的生活方式、信仰及见解

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「十八界中不同乐受概念」的图片简报
2. 「文化差异」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示两份六境 (色、声、香、味、触、法)物件。这些物件最好是具争议性的,如较切合小众审美观的纹身图片,大戏或重金属摇滚乐的节录片段等,以引起学生的兴趣。</p> <p>2. 提问学生:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 当学生的六根 (眼、耳、鼻、舌、身、意) 接触到这些物件的时候,是否生起了识别作用(识蕴)?</li> <li>➤ 随之而来了甚么感受(受蕴)和想法(想蕴)呢?</li> </ul> <p>3. 带出主题: 五蕴、十二处和十八界的关系。</p>
		教具	六境 (色、声、香、味、触、法) 物件
II.	认识	内容	解说三科、十二处和十八界 (参阅资料 5.5.1 - 5.5.3))
III.	探索理解	内容	<p>1. 展示十八界中不同乐受概念的图片简报 (附件 1),指出当中概念有差别的原因因为文化传统、社会风气、年龄差距、气候环境等,说明在十八界中,由于众生有不同的因缘,不同的经验和感受,所以会产生不同的概念。</p> <p>2. 派发陈述印度女星席尔帕·谢蒂和李察基尔在公开场合拥吻而引起的「文化差异」工作纸 (附件 2), 参考范例 (附件 3)</p> <p>3. 请学生填写工作纸并发表答案。</p> <p>总结: 十八界中的六根、十二处皆缘起相依。由于每个众生的心识不同,所以同一个现象,会引发不同的想法、概念和行为,如人类视水为饮用、洗涤甚或嬉戏之物,但鱼类会把水视为牠们的家。因此,我们应该放下成见,包容思想和文化的差异,与不同种族的众生,和谐共处。</p>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 十八界中不同乐受概念的图片简报</li> <li>➤ 女星席尔帕·谢蒂和李察基尔在公开场合拥吻而引起的「文化差异」工作纸</li> </ul>
IV.	反思	内容	<p>家课: 以时事案例 (如种族冲突) 阐明十八界如何缘起相依及其各自的特性和活动范围</p>
		形式	全班

课堂资料 5.5.1

### 三科

为了破除众生的邪见及爱着，佛陀便把人的精神与物质身体分为“三科”，以显示“人”也只是众因缘条件和合而成的。三科即三种分类：五蕴、十二处、十八界。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，86 页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 5.5.2

### 十二处

处有养育及生长之意。即众生“心”及“心识”活动，能藉此“十二处”得以养育及生长，包括内六处和外六处。前六处为“六根”（眼、耳、鼻、舌、身、意），属主观的感觉器官，也是心及心识活动之所依，故又名内六处。后六处为“六境”（色、声、香、味、触、法），属客观的认识对象，亦是心及心识活动之所缘，故又名外六处。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，87 页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 5.5.3

### 十八界

界有范围、因、特性、族类的意义。”十八界”就是把人的身、心与外在客观环境的关系分为十八种分类，各自有其不同的特性及活动范围。也即是”十二处”的”六根”、”六境”，及以六根攀缘六境而生起的”六识”（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）。六根、六境及六识合称为”十八界”。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，88 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

「十八界中不同乐受概念」图片简报



根：眼  
境：色  
识：眼识  
差异原因：文化传统  
  
泰雅族的黥面代表着至高无上的荣耀

<http://www.yn.gov.cn/image/20010518/7401.jpg>



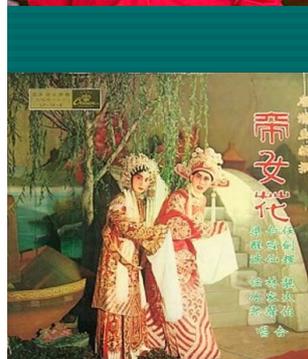
根：眼  
境：色  
识：眼识  
差异原因：文化传统  
  
泰国的长颈族姑娘觉得颈愈长愈美

[http://news.sina.com.cn/travel/2006-04/15/xin\\_45204031414428751891321.jpg](http://news.sina.com.cn/travel/2006-04/15/xin_45204031414428751891321.jpg)



根：耳  
境：声  
识：耳识  
差异原因：年龄差异  
  
香港青年人喜欢听 Twins 的流行曲

[http://www.ukoo.net/bbs/attachments/month\\_0702/cover\\_V2uR2Lij47Oh.jpg](http://www.ukoo.net/bbs/attachments/month_0702/cover_V2uR2Lij47Oh.jpg)



根：耳  
境：声  
识：耳识  
差异原因：年龄差异  
  
老一辈的香港人认为粤曲最有味道

<http://www.classicaldoor.com/image/D-0015-17-COVER.jpg>



根：鼻  
境：香  
识：鼻识  
差异原因：个人取向  
  
有些人认为榴梿的气味像猫的粪便

[http://img-store.pchome.com.tw/~prod/M00169228\\_btg.jpg](http://img-store.pchome.com.tw/~prod/M00169228_btg.jpg)



根：鼻  
境：香  
识：鼻识  
差异原因：个人取向

有些人认为臭豆腐其实很香

[http://erflm.cna.gov.tw/graph/food3/G\\_editor1\\_20050329151621/G\\_editor1\\_20050329151621\\_general\\_000001s2.jpg](http://erflm.cna.gov.tw/graph/food3/G_editor1_20050329151621/G_editor1_20050329151621_general_000001s2.jpg)



根：舌  
境：味  
识：舌识  
差异原因：宗教信仰

守五戒的人不杀生、不吃肉

[http://home.comcast.net/~david\\_cheng/veggie\\_noodle.JPG](http://home.comcast.net/~david_cheng/veggie_noodle.JPG)



根：舌  
境：味  
识：舌识  
差异原因：宗教信仰

信奉回教和犹太教的人认为猪肉不洁不能吃

<http://www.scenews.com/comefrombk/images/004/porkneck.jpg>



根：身  
境：触  
识：身识  
差异原因：社会风气

西方社会以亲吻表示友好

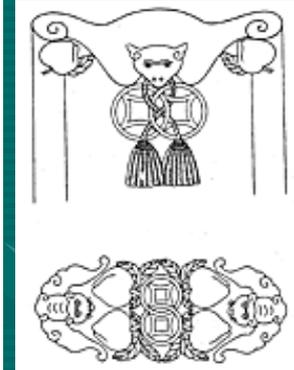
<http://www.tribuneindia.com/2003/20031110/world4.jpg>



根：身  
境：触  
识：身识  
差异原因：社会风气

阿拉伯社会行为只有近亲男性长辈和丈夫才可亲吻女性

<http://www.byscience.com/Muslim%20women%20shopping.jpg>



根：意  
境：法  
识：意识  
差异原因：文化、历史差异

中国人认为蝙蝠有「福气、福份」的意思

<http://www.f-ching.com.tw/image/totem/lucky05.gif>



根：意  
境：法  
识：意识  
差异原因：文化、历史差异

西方人认为蝙蝠是吸血鬼的化身

<http://hsb.haash.com/img/2005-02-01/070108.JPG>

附件 2

## 「文化差异」工作纸

### 文化差异 谢蒂经历

西方文化及印度文化各有差异，人们往往忽略了入乡随俗的考虑，从而触犯了禁忌，招致麻烦。

早前美国影星李察基尔与印度女星尔帕·谢蒂在印度新德里出席一项关注爱滋病的活动时，曾经接吻，引起印度民众的不满。李察基尔在台上拥吻谢蒂，令印度群众哗然，更引发印度十个城市的民众示威。究其原因，实与触犯印度传统文化有关。由于在印度传统文化中，男女双方不可在公众场所当众亲热。但李察基尔却没有顾及此点，因而触犯当地的猥亵之罪，两人被拉贾斯坦邦斋浦尔法院下令拘捕。后因谢蒂向最高法院提出解释，法院接纳谢蒂的要求，中止对二人的起诉，事件终告平息。

除了接吻事件外，谢蒂曾参加英国电视台举办的电视节目《名人老大哥》。当中的参赛者歧视谢蒂的印度籍身份，嘲笑谢蒂的英文带有印度口音，更以不礼貌的言语来羞辱她，致使印度民众不满。

谢蒂事后曾接受美国有线新闻网络访问，表达两件事的看法。在接吻之事上，谢蒂指出，李察基尔只是为配合电影《谈情共舞》的片段而作出接吻的动作，目的是迎合片中的内容。由于此事令印度民众不满，致使国家的形象受到破坏，所以谢蒂作出道歉。

至于在电视节目上遭歧视的事件，谢蒂深信是一件欺凌事件，多于种族歧视。但最终谢蒂在节目中胜出，令她感到身为印度人的骄傲和自豪。

谢蒂亦强调西方人的关系较为疏离，而印度人则重视其根源连系，使她引以为傲。

（文章经过撮写）

资料来源：文汇报 文化差异 谢蒂经历

<http://paper.wenweipo.com/2007/06/01/FB0706010007.htm> 2007.7.30

在以上事件里，你能看出引起两种文化差异的原因吗？试以十八界的其中两项予以说明。

---

---

---

附件 3

## 「文化差异」工作纸 范例

### 文化差异 谢蒂经历

西方文化及印度文化各有差异，人们往往忽略了入乡随俗的考虑，从而触犯了禁忌，招致麻烦。

早前美国影星李察基尔与印度女星尔帕·谢蒂在印度新德里出席一项关注爱滋病的活动时，曾经接吻，引起印度民众的不满。李察基尔在台上拥吻谢蒂，令印度群众哗然，更引发印度十个城市的民众示威。究其原因，实与触犯印度传统文化有关。由于在印度传统文化中，男女双方不可在公众场所当众亲热。但李察基尔却没有顾及此点，因而触犯当地的猥亵之罪，两人被拉贾斯坦邦斋浦尔法院下令拘捕二人。后因谢蒂向最高法院提出解释，法院接纳谢蒂的要求，中止对二人的起诉，事件终告平息。

除了接吻事件外，谢蒂曾参加英国电视台举办的电视节目《名人老大哥》。当中的参赛者歧视谢蒂的印度籍身份，嘲笑谢蒂的英文带有印度口音，更以不礼貌的言语来羞辱她，致使印度民众不满。

谢蒂事后曾接受美国有线新闻网络访问，表达两件事的看法。在接吻之事上，谢蒂指出，李察基尔只是为配合电影《谈情共舞》的片段而作出接吻的动作，目的是迎合片中的内容。由于此事令印度民众不满，致使国家的形象受到破坏，所以谢蒂作出道歉。

至于在电视节目上遭歧视的事件，谢蒂深信是一件欺凌事件，多于种族歧视。但最终谢蒂在节目中胜出，令她感到身为印度人的骄傲和自豪。

谢蒂亦强调西方人的关系较为疏离，而印度人则重视其根源连系，使她引以为傲。

（文章经过撮写）

资料来源：文汇报 文化差异 谢蒂经历

<http://paper.wenweipo.com/2007/06/01/FB0706010007.htm> 2007.7.30

在以上事件里，你能看出引起两种文化差异的原因吗？试以十八界的其中两项予以说明。

在这件事里，因为印度人和西方人在“身”的见解不同，西方人视亲吻为表示友好的方法，但印度人却认为男女双方不可在公众场所当众亲热；同样，正因为他们  
在“耳”的察觉范围不同，西方人嘲笑谢蒂的印度口音英语。这些文化差异的成因，最主要的除了是他们所接触的十八界范围不同外，亦因为他们未能抱有包容之心，互相接纳对方的差异，才会产生这些不愉快的事件。

附件 4

教师资料 5.5.1

## 十八界

总而言之，当人的感觉器官接触到某种物体时，马上会产生一种概念（在上述的例子中，物体的概念是「巧克力蛋糕」），随着，心里就产生喜悦的感觉，这种感觉又使人产生想吃巧克力蛋糕的意念。又如一个人看到一条蛇，他马上就产生「蛇」的概念，感到害怕，最后便有逃跑的意念。

当人们看到花儿、听到音乐、遇到朋友、拿到考卷时，都会产生各种不同的感觉，可能是愉快的；可能是不愉快的；也可能是完全不在意的。

（新加坡课程发展署：〈知性的引导（上册）—佛陀与佛法〉：灵鹫山）

教师资料 5.5.2

## 色心和合的有情（节录）

佛陀分析有情生命为：蕴、处、界三科。五蕴：色受想行识，依色心不离而言，色一而心四，乃是侧重心理的分析。六处：眼耳鼻舌身意，色五而心一，乃侧重生理的分析。六界：地水火风空识，也是色五而心一，所不同于上者，乃是侧重物理的分析。总之，一切构成有情之法，不出心理、生理与物理三大类。后来阿毗达磨论师对三科内容加以推演，扩充其内容。五蕴如旧，十二处分内六处与外六处，也即是六根与六尘。于十二处加六识，合为十八界。由此证明：不论早期根本经典，或是后来的大乘论书，对有情生命的分析，或详于色而略于心，或详于心而略于色，对色心的倚重倚轻，容有不同，而色心不可或缺，即是不争的事实。

资料来源：超定 正觉之音 一九九九年六月

<http://www.yinshun.org/Enlightenment/1999/1999jun/1999jun2.htm>

## 教师资料 5.5.3

**蕴处界（摘自『佛法概论』第四章）****三处观**

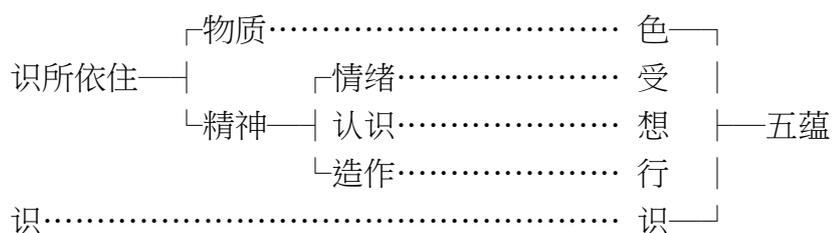
佛法以有情为本，那就应该认识有情是什么。佛常用「三处观」去观察有情，分别有情的真相。但有情的分别观察，要从有情的流转相续中，与身心的相依中去考察，不可为静止的、孤立的机械分析。有情是有机的活动者，如当作静止、孤立的去考察，就会发生错误，误解佛陀观察的深意。论到三处观，即五蕴观，六处观、六界观。蕴处界的分别观察，是从不同的立场去分别，看到有情的各个侧面。蕴观，详于心理的分析；处观，详于生理的分析；界观，详于物理的分析。依不同的立场而观有情自体，即成立此三种观门，三者并不是截然不同的。蕴中的色蕴，界中的地水火风，可通于非执受的自然界。六处虽专为有情身心的分析，但从六处而发识缘境，即由此说到内心外界的一切。这有情中心论的观察，都说到了心与色，即证明了有情是色心平等和合相应的存在者，不能偏重于物质或精神。

**蕴观**

蕴，是积聚义，即同类相聚。如『杂含』（卷二·五五经）说：「所有诸色，若过去，若未来，若现在；若内、若外；若粗、若细；若好、若丑；若远、若近；彼一切总说色阴」——阴即蕴的异译。佛以慧眼观有情，归纳有情的蕴素为五聚，即五蕴——色、受、想、行、识。这五者，约情识的能识、所识而分。所识知中，有外界的山河大地等，有自己的身体，即是色蕴。色的定义为「变碍」，如『杂含』（卷二·四六经）说：「可碍可分，是名色」。有体积而占有空间，所以有触碍；由于触对变异，所以可分析：这与近人所说的物质相同。眼、耳、鼻、舌、身、色、声、香、味、触等都是。除形质的色蕴外，内在的精神活动，这也是情识所识的，可分为三：一、受蕴：受的定義是「領納」，即領略境界而受納于心的，是有情的情緒作用。如領境而適合于自己身心的，即引起喜樂；即不合意的，即感到苦痛或忧愁。二、想蕴：想的定义为「取像」，即是认识作用。认识境界时，心即摄取境相而现为心象；由此表象作用，构成概念，进而安立种种名言。三、行蕴：行的定义是「造作」，主要是「思」心所，即意志作用。对境而引生内心，经心思的审虑、决断，出以动身，发语的行为。分析内心的心理活动，有此三类，与普通心理学所说的感情、知识、意志相似。但这三者是必然相应的，从作用而加以相对的分类，并不能机械的划分。为什么这三者属于所识知呢？这三者是内心对境所起的活动形态，虽是能识，但也是所觉识的，在反省的观察时，才发现这相对差别的心态。如直从能识说，即是识蕴。识是明了识别，从能知得名。常人及神教者所神秘化的有情，经佛陀

的慧眼观察起来，仅是情识的能知、所知，仅是物质与精神的总和；离此经验的能所心物的相依共存活动，没有有情的实体可得。

五蕴说的安立，由「四识住」而来。佛常说有情由四识住，四识住即是有情的情识，在色上贪着——住，或于情绪上、认识上、意志上起贪着，执我执我所，所以系缚而流转生死。如离此四而不再贪着，即「识不住东方南西北方四维上下，除欲、见法、涅槃」（杂含卷三·六四经）。综合此四识住的能住所住，即是五蕴，这即是有情的一切。



### 处观

处，是生长门的意义，约引生认识作用立名。有情认识作用，不能独存，要依于因缘。引发认识的有力因素——增上缘，即有情根身的和合体：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。此六者的和合，即有情自体；为生识的有力因，所以名之为处。六处是介于对象的所识，与内心的能识中间的官能。有眼方能见色——此色为眼所见的，与色蕴的色，含义不同；有耳方能闻声……。有六根，所以对根的境界，也就分为色、声、香、味、触、法——六境，为生识的所缘缘。有所知与能知，而此二者皆以六处为中心；如没有六处，能识与所识失去联络，也就不能成为认识。由六处而引发六识，才能分别境界。六处为认识的重要根源，所以随六处而分识为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。由于六根门，所以有六尘——外六处、六识。继之而引起的心理作用，也就分为六触、六受、六想、六思、六爱等。这都从认识的来路——根门不同，加以种种的分别。此六处法门，如『杂含』（卷八·二一四经）说：「二因缘生识。何等为二？谓眼、色，耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法。……眼、色因缘生眼识；……此三法和合触；触已受；受已思；思已想」。六处中的前五处，为生理机构，是色法。此色，经中称为「清净色」，是物质中极精妙而不可以肉眼见的细色，近于近人所说的视神经等。意处是精神的源泉。依五处发前五识，能见五尘；依意处生意识，能知受、想、行——别法处，也能遍知过去未来，假实等一切法。我们的认识活动，根源于六处，而六处即有情的一切，所以佛陀常说六处法门。如合此六处及色等六境，即名十二处，为后代论师所重的。但佛世重于内六处，如律说：「不得过五语六语」，即是一例。而「阴界六入」——入即处的异译，为『阿含』及大乘经中常见的成语。佛陀的处观，本是从有情中心的立场，再进而说明内心与外境的。

## 界观

界，即地、水、火、风、空、识——六界。界有「特性」的意义，古译为「持」，即一般说的「自相不失」。由于特性与特性的共同，此界又被转释为「通性」。如水有水的特性，火有火的特性，即分为水界、火界。此水与彼水的特性相同，所以水界即等于水类的别名。此六界，无论为通性，为特性，都是构成有情自体的因素，一切有情所不可缺的，所以又被解说为「因性」。

地、水、火、风四界，为物质的四种特性。『杂含』（卷三·六一经）说：

「所有色，彼一切四大及四大所造色」。一切物质，不外乎四大界及四大所造的五根，五尘。四大说，印度早就盛行，希腊也有。佛陀既采用四大为物质的特性，因素，应略为解说。地、水、火、风，为世间极普遍而作用又极大的，所以也称为四大。人类重视此常识的四大，进而推究此四大的特殊性能，理会到是任何物质所不可缺的，所以称为能造。这辨析推论所得的能造四大，为一般物质——色所不可缺的，所以说「四大不离」。地即物质的坚性，作用是任持；水即物质的湿性，作用为摄聚；火即物质的暖性，作用为熟变；风为物质的动性，作用为轻动。随拈一物，莫不有有四大的性能，没有即不成为物质。地与风相对，水与火相对。地以任持为用，因为他有坚定的特性。如桌子的能安放书物，即因桌子的体积，在因缘和合中，有相当的安定性（有限度的，超过限度即变动），能维持固定的形态。坚定的反面，即轻动性。如物质而没有轻动的性能，那永不会有变动的可能。地是物质的静性，风是动性，为物质的两大特性，水有摄聚的作用，如离散的灰土，水分能使之成团。物质的集成某一形态，也要有此凝聚的性能；摄引、凝聚，即是水界。火的作用是熟变，如人身有温暖，可以消化食物；一切固定物的动变，都由熟变力，使他融解或分化。水是凝聚的，向心的功能；火是分化的，离心的功能，这又是物质的两性。四大是相互依存而不相离的，是从他的稳定、流动、凝合、分化过程中所看出来的。从凝摄而成坚定，从分化而成动乱；动乱而又凝合，坚定而又分化；一切物质在这样不断的过程中，这是物质通遍的特性，为物质成为物质的因素。至于空界，是四大的相反的特性。物质必归于毁坏，是空；有与有间的空隙，也是空；虚空是眼所见，身所触的无碍性。

凡是物质——四大的存在，即有空的存在；由于空的无碍性，一切色法才能占有而离合其间。有虚空，必有四大。依这地、水、火、风、空五大，即成为无情的器世间。若再有觉了的特性，如说「四大围空，识住其中」（成实论引经），即成为有情了。

资料来源：印顺导师全集 第四章 有情与有情的分析

<http://www.yinshun.org/Enlightenment/1999/1999jun/1999jun2.htm>



## 课题五：五蕴无我

### 第六堂

#### (一) 教学重点

- 让同学认识「无我」的特质

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「五蕴无我」
- 「不一、不常、不能主宰」

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 解决问题能力
- 自我观察，培养自知之明

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 深入探究五蕴无我的真理
- 培养学生的自省、自律和自决的能力
- 培养学生积极面对问题的习惯
- 培养学生感觉到前途是有希望

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 名人的照片
2. 名人的相关资料
3. 「好爸爸父亲节前跳楼亡」的个案资料
4. 「逼婚不遂杀女友」的个案资料

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在白板上贴上一位成功名人的照片（这名人可以根据当下的时事新闻而定，这要他的知名度高，背景为人熟悉，又能引发学生的讨论兴趣（范例：附件1）。</li> <li>2. 派发有关这位名人的相关资料（附件2）。</li> <li>3. 把学生分成五组，分别负责分析名人在色、受、想、行、识五方面的资料。</li> <li>4. 请各组派代表把这些资料写到白板上，并说明这些资料对名人产生影响的原因。</li> <li>5. 请代表以颜色的线条把相关的资料和名人的相片连结起来，以红色代表正面的影响，以蓝色代表负面的影响。如果影响深远，我们可以多加几条线，如果没有多大的影响，可以用虚线代表。</li> <li>6. 最后把名人的相片拿下来，教师带出「五蕴无我」的主题。没有一成不变的实我，只有构成「我」这个概念的五蕴因缘。如果我们想仿效这个名人的成就，大可以研究他的感受、想法和行为。</li> </ol>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 名人的照片</li> <li>➤ 名人的相关资料</li> </ul>
II.	认识	内容	<p>解说「无我」的特质：不一、不常、不能主宰（参阅资料 5.6.3）</p> <p>总结：如果我们只是清醒明白地时刻照顾着「五蕴的和合」，没有要求以一个特定的框框去主宰五蕴的野心，亦没有误以为五蕴为实我的执着，那么我们便会活得更快乐、更自在。</p>
III.	反思	内容	<p>家课：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发「好爸爸父亲节前跳楼亡」（附件3）（范例：附件4）。</li> <li>2. 请学生阅读资料，然后假设时光倒流，并反思如何以「五蕴无我」的教理开解个案主角，另他们不会做出害己害人的行为。</li> </ol>

课堂资料 5.6.1

## 无我的特质

世人总是觉得有一真实独立自存的“我”，而把自我从世间划分成相对的理念。例如从世界划分出这是“我的身体”、“我的感受”和“我的东西”。实则，我们都是众因缘和合而生的世界之一部分，可是我们主观地执着和期望“我”能永恒不变地存在。

佛陀为了令世人明白这“我执”的谬误，以五蕴的分析来指出：“我”不外是五蕴和合而生，离此五蕴亦无其他灵魂、元神等物体可称为“真我”。况且，五蕴本身都是从因缘生，相依而有，根本无法确立一样独立自存的东西，所以说“我”是“不一”。同时，即使我们努力尝试达致不老不死，五蕴和合的“我”还是会随因缘变化和时间迁流而老死，所以说“我”是“不常”。再者，“我”既从因缘而生，就必然依循因缘变化而变化，不能作主而强求不变、不老、不死，是故亦不得自在，所以说“我”是“不能主宰”的。因为“不一”、“不常”、“不能主宰”的事实，所以佛陀指出“五蕴无我”。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，88-89页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

## 名人照片范例



苏菲亚罗兰

<http://img.epochtimes.com/i5/4091959061030.jpg>

附件 2

色：1934 年 9 月出生于罗马，由母亲独力养大。拥有高高的颧骨，厚厚的嘴唇，面部轮廓十分清晰，眼睛清澈明亮。她曾经得过奥斯卡最佳女主角奖，主演电影有：《两个女人》和《昨天、今天和明天》等，共拍过 50 多部电影。

受：罗兰：“一年前，我从新闻报道中看到，一个像骷髅一样的索马里孩子，大大的眼睛，眼窝深陷，却在努力做出苦涩的微笑。这个镜头一直挡住我的双眼，难以拭去，使我无法忘怀，使我心灵感到震撼。从那刻起，我便决定必须做点甚么，联合国难民署给了我答案。”



想：“如果有危险，甚么地方都会有，即使在日内瓦开车走路也会有危险。但如果能救活几个面临死亡的生命，我觉得冒再大的险也值得。”

行：决定为联合国难民处工作，离开家人，飞到肯尼亚，从那里前往索马里，访问医院、难民营和孤儿院。

识：识是对以上四蕴（色、受、想、行）的认知。

附件 3 工作纸

### 供养两女读大学数度失业变抑郁 好爸爸父亲节前跳楼亡

男子郭伟城(53岁)因数次失业及工作压力过大，导致精神困扰，最终跳楼身亡。

郭伟城的长女刚从香港科技大学毕业，而幼女则在香港理工大学修读一年级。为了供养两女儿修读大学，郭伟城辛勤工作。但可惜事业并非一帆风顺，他一直于葵涌的一个食堂任职楼面工作，为人耐劳尽责。其后，食堂东主将食堂转让，遣散员工，纵使得到食堂新东主再次聘用，但新食堂不久亦结业。

面对多次中年失业的厄运，郭伟城饱受极大的困扰，其后在九龙湾的一间茶餐厅当楼面的工作，疑因工作压力大，经常在工作上出错，遭客人责难。虽然雇主没有计较，郭伟城却心感自责，曾尝试在洗手间内企图自杀，终被同事劝服。可惜的是茶餐厅不久亦结业，他再次失业。

多次失业的郭伟城，除自信尽失外，还承受沉重的压力。妻子和女儿曾带他到医院求诊，医生建议转介他看心理医生，妻子和女儿亦在旁劝喻他凡事要看得通。

父亲节前夕，郭伟城在顺天邨酒楼工作，而且长女亦在大学毕业后找到工作，本令家庭的重担放下。岂料，郭伟城在工作期间，独自返回葵涌的旧工作地点，缅怀过去昔日安定的日子，最后从天台跳楼身亡，送院后证实不治。

（文章经过撮写）

资料来源：新报 供养两女读大学数度失业变抑郁 好爸爸父亲节前跳楼亡  
2007年6月16日

假设时光倒流，你会如何以「五蕴无我」的教理开解个案主角，令他们不会做出害己害人的行为？

---

---

---

---

## 附件 4 工作纸 范例

**供养两女读大学数度失业变抑郁 好爸爸父亲节前跳楼亡**

男子郭伟城(53岁)因数次失业及工作压力过大，导致精神困扰，最终跳楼身亡。

郭伟城的长女刚从香港科技大学毕业，而幼女则在香港理工大学修读一年级。为了供养两女儿修读大学，郭伟城辛勤工作。但可惜事业并非一帆风顺，他一直于葵涌的一个食堂任职楼面工作，为人耐劳尽责。其后，食堂东主将食堂转让，遣散员工，纵使得到食堂新东主再次聘用，但新食堂不久亦结业。

面对多次中年失业的厄运，郭伟城饱受极大的困扰，其后在九龙湾的一间茶餐厅当楼面的工作，疑因工作压力大，经常在工作上出错，遭客人责难。虽然雇主没有计较，郭伟城却心感自责，曾尝试在洗手间内企图自杀，终被同事劝服。可惜的是茶餐厅不久亦结业，他再次失业。

多次失业的郭伟城，除自信尽失外，还承受沉重的压力。妻子和女儿曾带他到医院求诊，医生建议转介他看心理医生，妻子和女儿亦在旁劝喻他凡事要看得通。

父亲节前夕，郭伟城在顺天邨酒楼工作，而且长女亦在大学毕业后找到工作，本令家庭的重担放下。岂料，郭伟城在工作期间，独自返回葵涌的旧工作地点，缅怀过去昔日安定的日子，最后从天台跳楼身亡，送院后证实不治。

（文章经过撮写）

资料来源：新报 供养两女读大学数度失业变抑郁 好爸爸父亲节前跳楼亡  
2007年6月16日

假设时光倒流，你会如何以「五蕴无我」的教理开解个案主角，令他们不会做出害己害人的行为？

假设时光倒流，我会告诉这位爸爸「我」（色蕴）并不是单一实有，是会变动的，因而有改善的可能。例如他错败的感受(受蕴)、认为现实不能改善的想法(想蕴)及在新工作出错的行为(行蕴)皆是不常，是可以改变的。他在失业后拼命寻找工作，甚至因为太过紧张而出错，全因为他太着意自己的工作(我所)，希望能主宰自己的收入来源。然而，他没想到，长女已经找到工作，已能分担家庭的担子，他不明白，「我」是不一、不常、不能主宰的。我会提醒他，让他明白他的价值和责任（识蕴）除了是为家庭提供收入之外，更是家人感情上的支柱，希望他不要伤害自己，令到女儿在父亲节前痛失父亲。

附件 5

教师资料 5.6.1

## 第七选 欲令如是、不如是

经号：33(145)[ 79]

### 一、经文

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：

色非是我，若色是我者，不应于色病、苦生；亦不应于色欲令如是，不令如是。以色无我故，于色有病、有苦生；亦得于色欲令如是，不令如是。受、想、行、识，亦复如是。

比丘！于意云何？色为常，为无常耶？」

比丘白佛：「无常，世尊！」

「比丘！若无常者，是苦不？」

比丘白佛：「是苦，世尊！」

「比丘！若无常苦，是变易法，多闻圣弟子，于中宁见是我、异我、相在不？」

比丘白佛：「不也，世尊！」

「受、想、行、识，亦复如是。

是故，比丘！诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、非我所，如实知。受、想、行、识，亦复如是。

比丘！多闻圣弟子，于此五受阴非我、非我所，如实观察。如实观察已，于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

### 二、解说

色蕴不是我，如果色蕴是我，那么，色蕴就不应当会损坏、缺陷（病），带来苦；也不应该对色蕴有所要求：要它是这样，不要那样。就是因为色蕴不是我，也没有我的缘故，所以会变坏，会产生苦，一般人也就会有要它是这样，不要那样的要求。

五蕴的每一蕴，都是无常的，是苦的，是变易的。所以，不可以认为其中的哪一部分是我、异我、相在。也应当如实知五蕴的一切不是我，也不是我所拥有的。

有了这样正确的观察体认后，对色、受、想、行、识等五受阴不是我、也不是我所就能如实观察。如实观察后，对于世间就不会执取，不会执着而自知已证

入了涅槃：这是我的最后生，清净的梵行已建立，应该完成的，都已完成，自己知道，不再有后有的爱求。

### 三、讨论

(1)五蕴是无常的，所以五蕴是无我的。而「我」，经中也以「欲令如是、不如是」来说明。「欲令如是、不如是」，可以说正是主宰欲的最佳描述。主宰欲，是以自我为中心的指挥欲望，在其背后，就是「我执」。如第 110(178)[112]经中，佛陀举例，反问事火的婆罗门居士（火种居士）萨遮尼犍子说，譬如国王在自己统治的国土中，对犯王法的人要杀、要割，对立功的人馈赠财宝，只要是主人（主宰者），就都能自由自在地随心所欲了。所以，如果说五蕴就是我，那么五蕴就能随意自在，要这样，不要那样了？但是我们知道，五蕴是没有这种能耐的。所谓不如意事，十之八九便是，当然萨遮尼犍子是答不下去了。

(2)「欲令如是、不如是」里，隐含着另一个重要的讯息，那就是「漠视因缘」。事情要成就的唯一方法，就是一一去满足成就那件事的因缘条件，而不是只有情绪上的期求，就能成功的。常常，我们因为无法如实地了解因缘条件，虽然努力了，但仍然失败，这时，最容易有挫折感和烦恼了。这样的挫折感和烦恼，有没有因为主宰欲不能满足的因素呢？

「漠视因缘」的另一种表现型态，就是独裁专制、为所欲为。独裁专制与为所欲为，经常要造成其周遭有情的受压迫与痛苦，同时，也长养自己的贪、瞋、痴与我执，最后，还是使自己常在炽热中，不得宁静。

(3)对人、对事的主宰欲，是来自对自己生命主宰欲的延伸，即认为生命流转中有常恒主体的错觉。如第 958(13298)[950]经中尊者目犍连说，于五蕴之七处不如实知的缘故，就会有生命主体--「我见」的错觉。又如解说「二十种我见」的第 109(177)[111]经中说：「云何见色是我？得地一切入处正受观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一无二，不异不别。」「得地一切入处正受」，正是「十遍处」中「地遍处」的「假想观」所成就的定境（参考印顺法师着《空之探究》〈第一章·第十节：胜解观与真实观〉），经中说，这种定的修习，依着自己意念，营造出无穷扩展的平整大地，现起唯一而恒常没有变化（无穷又平整）的无垠的大地，连这个营造的意念也都融入了。在这样的情境下，如果没有佛法正见的基石，有可能就会产生「地」（组成五蕴中色蕴的元素--印度传统的分析）--色，就是恒常不变我的错觉。

(4)让我们时常在生活周遭的经验里，仔细地观察，找找看有没有所谓的「主宰」：能抗拒得了「无常」，不需要因缘条件具足，就能存在的？

(5)我见，或是身见，或是主宰欲，或是生命流转的主体，在说理上，都是与「缘起法」（请参考〈第十二选：因缘观--论因说因〉）相违背而不得共存的。以「缘起法」理则，与「无常」观察为中心的佛法，归结到「无我」，是必然的，但却难让拥有记忆与业力的众生所接受。即使是离佛世才几百年的部派佛教，就有犍子部、正量部、法上部、贤胄部、密林山部成立「不可说我」的说法（参

考印顺法师着「如来藏之研究」第二章第三节：如来与我），可见一斑了。  
(6)其它有关欲令如是、不如是的经文：34(146)[80]、86(143)[77]、87(144)[78]。



资料来源：《杂阿含经二十选》 <http://ks1.cyba.org.tw/agama/book/nn20/nn207.htm>  
2007.7.30

教师资料 5.6.2

## 五蕴皆苦（节录）

色无常、受无常、想无常、行无常、识无常，  
色非我、受非我、想非我、行非我、识非我。

— 杂阿含经

### 色蕴

假若这真的是「我的身体」，假若我真的是身体的主人，那么为何身体总是与我过不去？为什么身体不能够依照我们所希望的，保持年轻、美丽与健康？即使身体正值年轻、美丽与健康，为何还会有无法满足的索求，譬如永远舒适的要求？即使如此，禅坐时静坐的姿势也会令人感到不舒服。为何身体如此不听命令呢？为何当我们还想活的时候却偏偏死去？为何当我们希望他人活着的时候，他人却撒手而去？

心灵对于色身、自我、生命和死亡的看法，不是纷乱不堪，就是有所误解。在每个人的心中，都会有强烈的感觉，认为这副色身是「我所有」。然而对于色身，我们所能做的，除了不断地迎合需求之外，实在少之又少。当身体感到疲倦就上床休息；当感到饥饿就去填饱肚子；当觉得口渴就喝饮料解渴；当感到不舒服就调整姿势。我们顶多只是在迎合需求，并非真的是色身的主宰。

### 受蕴

五蕴中的第二蕴是「受蕴」。在「我见」的形成中，它扮演着一个非常重要的角色，因为我们深信感受是我们的，譬如我会觉得好或不好、快乐或不快乐等等。假若感受果真是我们的，为什么不受我们的驾驭呢？为什么我们无法随时随地感到美好、快乐、活泼与自在呢？究竟为什么呢？到底是谁在驾驭这一切呢？

其实，只要我们将注意力从悲伤、懊恼、倦怠或忿怒中转移，它们就会消失。但是，我们却仍然深信感受与我们是为一体，并与之共舞。当感到忿怒时，人们只会生气，而不会说：「是啊！这是忿怒的感觉，它终将消失，我必须将注意力转移啊！」唯有相信「色即是我、我即是受」，「我见」才会形成。

### 想蕴

五蕴中的下一蕴，即是令我们认识万物的「想蕴」。当看见物品时，眼睛只能辨识形状和颜色。眼睛只能知道这是方形，前面是白色，后面是黑色。但是，因为我们已经见过许多次，所以知道这是一个时钟。心灵说：「这是时钟。」然后会继续说：「我想这可能不是本地货，应该是她从澳洲带回来的，不知道在澳洲这个时钟值多少钱？」这只是心灵的自言自语。但是，假如一个三岁小孩看到这个时钟，他或许会把它当球来玩，完全不知道这是个时钟。他会认为这是一个球，是因为他对球很熟悉，不然也可以当它是块积木，而拿来盖房子。此乃他所熟悉的印象，也就是对于它的「想」。

事实上，我们所见到的也只不过是前面白色、后面黑色，方形的小盒子而已。有了「我见」加上「因缘」，「想」即建立了一套思惟模式，对此我们就深信不疑了！

### 行蕴

接下来的是「行蕴」，又可以称为「业行」，因为他们就是「造业者」。当思惟启动的刹那，我们就开始造业了。假若有人在看见这个时钟之后说：「这个时钟我没有，我也想要有一个。」如此一说，就已经造了贪婪之业了；或者说：「这个时钟真是好啊！我那个钟差多了！」这样就造了嫉妒之业了。「起心动念，无非是业」有些业是属于无记（非善非恶）业，并无任何影响。譬如他只是说：「那是时钟。」这就是无记业。但是，我们多半不是在造善业，便是在造恶业。

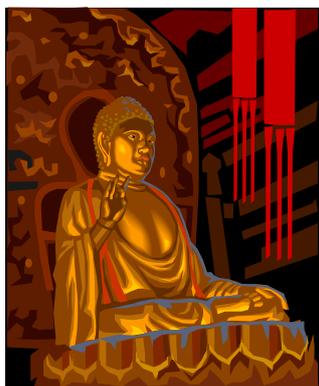
在思惟过程中，都不断地在造业，因为我们的念头一直在批判、抉择、执着及排斥。唯有片刻觉知的正念，才能够有正确的分析，此刻，我们看清了自己的行为，而不必再去相信心灵的一切声音。禅修者应当清楚地注意到，心灵的事物多半是不可信的，它们不是过时的，就是不存在了，甚至于根本还没有发生，或者只是单纯的幻想而已。

### 识蕴

第五蕴是「识蕴」，这是藉由感官接触所产生。所谓「眼、色、眼识，三事和合触」所产生的就是视觉；「耳、声、耳识，三事和合触」而产生听觉等等，我们随时随地都在使用我们的感官。

感官与我们的认知，多少都有些差距。事实上，人们多半认为感官就是如此，甚至于从未稍微思惟一下，他们所要的只是愉悦感官享受。乐受确实可以经由感官获得，但是，却鲜少有人会认为，感官对我们而言是何其不幸！因为我们不断地受感官驱使，从各个方向去寻求感官的享乐。

佛陀曾经举了一个因为身体不断贪求而造成不幸的譬喻。有一对夫妻带着小孩在沙漠中行走，在他们的粮食耗尽之后，仍旧继续往前走。终于，他们又饥又渴，以至于无法继续前进。最后，这对夫妻竟然将自己的小孩杀来吃。



（艾雅·凯玛·陈锦书译。《禅与自在解脱》。台北：商周。2000）

教师资料 5.6.3

### 不一、不常、不能主宰

由物质和精神所形成的经验，并不是永恒不变的。物质，包括人体在内的一切东西，都不是永恒不变的。树林被砍下来以后，制成桌椅，过了一段日子，它们可能变成用来生火的木柴。即使是高山，也会在风雨的长期侵蚀下变成平地。同样的，小孩子会长大，而且终有一天会成为别人的父母，年轻人也会逐渐衰老和死亡。

精神要素如认识、感觉和意志作用也是经常改变的。例如，有些人认为月亮在地平线上时，比高挂在空中时来得大，后来他们却知道这种认识是错误的。又如有一人现在也许很喜欢某一首音乐，可是过些时候，他却讨厌了。另外有一些人原先有抽烟的习惯，可是当他们知道抽烟的害处以后，可能就会把烟戒掉。

佛陀曾经说过：构成经验的物质和精神，都不是永恒不变的。它们都不是「我」。换句话说，一切东西都是无常的，所以根本就没有一个永恒而独立自主的「我」存在。

（新加坡课程发展署：〈知性的引导（上册）－佛陀与佛法〉：灵鹫山）

## 教师资料 5.6.4

## 五蕴无我



什么是无我？杂阿含经中多说「色、受、想、行、识非我，不异我，不相在」。如杂阿含第八三经：「多闻圣弟子于色见非我、不异我、不相在。是名如实正观。受、想、行、识亦复如是。」阿含经对于无我的描述不是抽象的、神秘的或想象的，而是具体地就五蕴现象来观察，所发现的真相。由这样的观察，则能远离「即蕴计我」和「离蕴计我」的妄执。

### 色非我

现在，来讨论无我的观察，首先要弄清楚什么是正确的观察？观察，梵语称为「毘钵舍那」，如果仅是分析思惟「非我，不异我，不相在」，那是不能洞悉无我的真相的！

如何观察无我？简单地说，就是不带结论、没有预设答案，如实地一一觉知观照五蕴的现起，并且确认其中并没有丝毫自我的实体的存在，就如在房间里面，你想确认没有「狗」，你就必须澈底搜寻房间每一个角落才能知道。色是不是我？由生理解剖学的知识道，身体是由四肢、五官、五脏六腑所组合而成。其中固体的成份称为地大，如：骨、肉、筋、指甲、毛发、牙齿等；液体的成份称为水大如：血液、内分泌、唾液、鼻涕、小便、汗水等；生化反应、体温等生理功能称为火大；呼吸、血液循环、心跳、身体动作等称为风大。身体只是四大假合的血肉之躯，如果这是「我」，或「我的身体」，那么，呼吸、心跳停止，肉体残缺或腐烂、分解之后，还是「我」吗？

经过这些理智上的分析，虽然了解身体不是「我」，但在直觉上，总还是觉得，这个身体就是「我」，所以要进一步观察，这直觉中的我到底是什么样子？

我能作事、吃饭、行走、说话、呼吸，就认定里面应该有一个主体的「我」才对。但是当你再仔细观察时，无论如何都找不到这么一个「主体」，只有身心和外境的交互作用而已！仔细观察「吃饭」只是食物嘴巴、牙齿、舌头、咽喉、唾液等综合活动而已，作事、行走、说话、呼吸的时候，也要这样地如实观察。在模糊、粗糙的认知中，才会产生「主体」的错觉，在真实、精密的观察下，主体的我只是为了说明方便所设立的「假名」而已，并不是实质的存在。当冷、热、痛、痒、饥、渴等生理变化产生时，也要仔细观察，其中到底有没有我，直到确认这些纯粹是生理现象，不但找不到而且不需要「实体我」「主体我」，

这样在知见上才算明白「色非我」！

### 不相在

虽然破了「色即是我」的知见，仍有「色在我中」、「色属于我」，也就是「色身是我所有」的知见。那么，如何破呢？

那就要质问，既然色身是我的一部份，那就要问色身以外还有什么？若说是心，身心合起来是完整的我，那就要再继续观察这身心合起来的「我」是主体、实体吗？

### 五蕴非我

仔细观察作事、吃饭、走路、说话、呼吸等等这些活动，除了刚才所说的身体部份的因缘和合之外再加上「受、想、行、识」的内心作用，譬如说觉得味道好，喜欢吃，回忆起小时候在家里吃饭的温馨情景，兴起一股思乡之情，恨不得立即起身回家乡探亲……，看看有没有「主体」、「实体」的我？

当你确认，这一切同样找不到而且不需要「主体」、「实体」的我，这一切不外乎五蕴身心和外境的交互作用而已，所以不但五蕴身心非我，五蕴身心也不属于我！

### 不异我

观察到这里，对无我的认证照理说，应该是完成了，可是我见根深、哲学思惟太强、或迷于神秘玄想的宗教人士还创造一个离开五蕴身心现象之外的「灵魂」、「神我」，这是「离蕴计我」、「五蕴异我」，这在如实观察中，根本不存在，而在理论上也不能成立，因为离开五蕴身心的我既然可以单独存在，与五蕴就无法产生关联，那就无法说明为什么有人苦有人乐，有善恶、贤愚、贵贱、美丑等千差万别的现象了！所以说五蕴「不异我」。佛法的缘起无我，才是如实的正观哪！

另外一种「五蕴与我不相在」的观察，就是「我在五蕴中」，五蕴是大，我小。将五蕴分为我之内的五蕴和我之外的五蕴，与「即蕴计我」同样将此部份的五蕴，看成实体我、主体我，其过失是一样的。将能作事、能吃饭、能说话、能行走、能呼吸的存在看成「主体我」，将占有时间、空间的身体看成「实体我」。这其实是凡夫的错觉，真相是缘起无我的，这些「能力」、「功能」是缘起的作用，而身体的存在是四大和合而有的。如果因缘不和合，如两脚麻痹就「不能」行走，意识昏迷就「不能」作事，再也没有自主、支配、主宰的作用了，所以这些自主、支配、主宰的能力是有条件的，不是绝对的。所以没有「主体我」或「实体我」。

以上是依阿含经来观察而得知的「五蕴无我」的真义。一般人多少缺乏对无我的深刻体悟，多以表面的含义理解为不自私、不主观、不自我中心，甚至有人把无我误解为放弃自我、没有主见或自我虐待，其实这并没有看见无我的真相。

依以上的观察，无我的根本意趣是指没有自我的实体、主体，也就是「我空」或「缘起无我」，因缘和合如幻的「假名我」，仍然是有的，如果连这个缘起的身心现象都不能命名或称呼，那是会落入虚无断灭的！

观察无我，对生命和实际生活有什么帮助？是否能减少或断除烦恼？无我是一种智慧，当一个人明白没有自我的实体，「自我感」只不过是内心迷惑所产生的错觉，完全是虚幻不实的，这时才能在内心深处放下执取，不再苦苦地维护这虚幻不实的「自我」，也不再千方百计地满足这虚幻不实的「自我」所衍生的各式各样的欲求。这样才能真正澈底地放下自私、主观、自我中心，因为这些心态是事物的真实状态相违背的，既然不真实，这些自私、主观、自我中心就会造成与他人的冲突。一切法是缘起的，照见缘起无我，活在缘起无我的法性之流中，自然明了人我是平等的，我与万法也是同体的。

### 人我平等

就人我平等来说，别人和我是同样重要、同样需要受到尊重和接纳的。自私或自我虐待，自我中心或自我放弃，主观或没有主见，这些都是两边，不合乎中道，什么是中道？缘起才是中道，一切都要由当时的实际因缘来决定，这个「假名我」的能力是有限的，没有绝对的自主力或支配力，但也不是毫无作用的！

也就是说，你有责任照顾自己，而当你有能力时，还要去关心周遭的人，帮助需要帮助的人，而当自己暂时没有办法照顾自己时，就以感恩的心，接受

帮助吧！你可以有自己的想法，但是当别人的意见和我不一样时，多倾听对方的看法，了解他的感受，虚心讨论，如果可以达成共识，固然很好，即使看法不一致，也要尊重对方。你可以用正当的方法得到你想要的东西，但是当别人也需要这些东西时，抱持着分享的心，同甘共苦的心，不要有独占的心。



### 万法同体

就万法同体而言，这个「假名我」是汇集了大自然、社会、家族中的各种物质、血缘、心灵因素而凝聚、成长的，这些都不属于我。所以，要以感恩心感谢目前所拥有的一切，并以无怨心接纳现有的缺陷和困难，因为这一切都不是我，

也不属于我。

同时，「假名我」的各种活动力，不管是精神的或体力的都会直接或间接地影响大自然、社会和家族，就像丢一块小石头到湖中，会激起阵阵涟漪，向四面八方扩散开来。所以为了体现「假名我」与万法的互动性，在身口意的造作中，要审慎，不要伤害他人、危害社会、破坏环境，而且更进一步利益他人，造福人群、保护环境。这就是从无我的智慧中生起的众生同体、慈悲利他的表现。

资料来源：黄国达 五蕴无我

[http://www.cybermonastery.org/A13/reference\\_a\\_13.1.html](http://www.cybermonastery.org/A13/reference_a_13.1.html) 2007.7.30

教师资料 5.6.5

## 无我的体验

无我的体验

佛法与生活的对话

辜隐



师：你对「无我」有没有什么体会？

生：我很专心作事，或听佛曲，觉得心里很平静，是不是「无我」的体验？

师：不是。

生：有一次我在静坐的时候，感觉一片空灵，感觉身体消失了，这样是不是「无我」的体验？

师：不是！

生：不是「无我」的体验？那是什么？

师：接近定境，可以算是「忘我」吧！

生：怎样才是「无我」的体验？

师：能所双泯！

生：什么是「能所双泯」？

师：当下能知的身心和所知的境界，是依存的、没有分割、没有界限、没有对立。

生：在专注和禅定的时候，可以见到无我吗？

师：可以！

生：怎样见到无我？

师：当你作事或听音乐时，不要只把注意力集中在事情或音乐上，那样会产生局限和黏着，看不见包含内心、身体和外境的整体因缘。要觉察当下的身心和境界，当你发现内外之间，是依存的、没有分割、没有界限、没有对立的，就是「无我」的体验。

生：可是，除了很专注外境时，会偶而忘了「我」的存在之外，我总直觉有一个能知、能觉、能看、能听、能想、能作事的「我」。

师：那其实是一种误认。

生：怎么说？

师：你现在坐在这里，你有没有觉得有一个「我」？

生：有，我觉得有一个「我」坐在这里，跟老师谈话。

师：现在请你仔细觉察当下的身心状态，你感觉到什么？

生：我感觉我的身体坐在椅子上，嘴巴在说话，心里在思考。

师：其实你只能感觉到身体坐在椅子上，嘴巴在说话，心里在思考。而你把这些现象当作「我」。

生：难道不是吗？

师：这些现象其实都是「因缘所生法」，是动态的依存关系，「我」的认定是外加的！也就是「缘起无我」，见到身心和合、内外依存，没有分割、没有界限、没有对立的，就是「无我」。

生：我还是不太明白！

师：你可以一面观察一面分析当下的缘起，通透之后，就能直观缘起无我。

生：怎样观察？

师：当你正在听音乐的时候，你发现「听音乐」是一组整体、动态的因缘，音响、音乐、耳朵、听觉神经、大脑、血液供应、身体和心必须同时发生作用，缺一不可。洞察身心境界的缘起，就会见到没有能听的我，没有孤立、分割的

实体的我，只有「反身代名词」的假名我。

生：见到无我有什么作用？

师：自我和他人、自我和环境之间的对立感消除，「支配」私「防御」的反应模式跟着消除，冲突和烦恼就不再生起了！

生：会不会变得软弱、没有主见、逆来顺受、没进取心？

师：因为回归当下的因缘，没有操控也没有自我保护，转化为尊重、包容、同理心，以超然、整体的视野看待自我和他人、自我和环境之间的动态依存关系，展现生命活跃的创造力，欣赏万事万物的美妙。坚强或柔软、进取或退让、领导或顺从都是由因缘来决定，没有「我」的既定立场。这和软弱、没有主见、逆来顺受、没进取心是不一样的！

资料来源：辜隐 正觉之音 2003年3月

[http://www.mysf.org/enlightenment/2003/2003\\_03\\_06.htm](http://www.mysf.org/enlightenment/2003/2003_03_06.htm) 2007.8.3



## 课题五：五蕴无我

### 第七堂

#### (一) 教学重点

- 让学生深化对「五蕴」的认识，从而学习管理情绪

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「五蕴」在「心、业、果」中的作用
- 从分析「五蕴」去管理情绪

乙、培养学生以下*技能*：

- 解决问题能力
- 自我管理能力和
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以五蕴自省，从而改善人际沟通，建立和谐社会

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「巴士阿叔」的相关新闻及图片
2. 「巴士阿叔」的故事
3. 「五蕴与心、业、果」关系图
4. 「解开考试压力之谜」工作纸
5. 「我的情绪日记」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>展示「巴士阿叔」的相关新闻及图片（附件 1）。</li> <li>介绍个案中主角的对话曾被选为在香港回归十年内，十大最能够引发港人共鸣的声音档案<sup>1</sup>。 经典的对话如下： 巴士阿叔：我有压力，你有压力，你为何挑衅我？ 我就是想与你解决。 青年：已经解决了。 巴士阿叔：未解决！未解决！未解决！</li> <li>带出主题： 当我们未能洞悉「五蕴」之间的互动关系，及其不一、不常、不能主宰的性质，便较难管理情绪，化解人际冲突和面对压力。</li> </ol>
		教具	「巴士阿叔」的相关新闻及图片
II.	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>派发「巴士阿叔」的故事（附件 2）。</li> <li>请学生投票选出故事中的两位主角，阿叔和年轻人</li> <li>请被众望所归的学生代入角色，上演「巴士阿叔」的课堂版本。 * 提示：请学生在演译角色时切勿加上不雅用语</li> <li>派发「五蕴与心、业、果」关系图（附件 3）</li> <li>请学生分组，引用「巴士阿叔」的故事，以「五蕴与心、业、果」关系图（范例 4），分析「阿叔」的心路历程，并提出帮助他处理压力、控制情绪及解决冲突的方法。</li> <li>请学生发表讨论报告。</li> <li>提问学生： 如果你是故事中的青年，你会如何处理阿叔的控诉及要求？ 你有更好的方法帮助阿叔平静心气吗？</li> </ol>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「巴士阿叔」的故事</li> <li>➤ 「五蕴与心、业、果」关系图</li> </ul>
III.	认识	内容	简介情绪和压力（附件 5 及 6）

<sup>1</sup> 回归十年声音档案选举，由香港电台、星岛日报和有线新闻合办

IV.	探索理解	内容	<p>1. 派发「解开考试压力之谜」工作纸（附件 7），（范例：附件 8）。</p> <p>2. 请学生分析那些是做成考试压力的因和缘，以及五蕴在考试压力中的因果关系。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 那些因缘是可以改变的，那些是不能改变的呢？</li> <li>➤ 如何处理可以改变的因缘，才能化解考试压力？</li> <li>➤ 面对考试压力，五蕴之间如何互动？</li> <li>➤ 如何从五蕴化解考试压力？</li> </ul> <p>总结： 多观察自己感受、思想和行为的正负因缘，便能减少负面的果报。鼓励学生从现在起养成反思的习惯，并以智慧化解压力，避免踏入社会之后，因为应付不到多方面的诉求而成为一个「压力煲」，并在不适当的时候爆发激烈的情绪，伤害自己或他人。</p>
		教具	「解开考试压力之谜」工作纸
V.	反思	内容	<p>家课</p> <p>介绍并派发「我的情绪日记」工作纸（附件 9）（范例：附件 10），请学生记录一个星期内的情绪，从而更清楚地了解自己的情绪模式，进而运用「五蕴」的教理去提出一个有效提升或管理自己情绪的方案</p>
		教具	「我的情绪日记」工作纸

附件 1

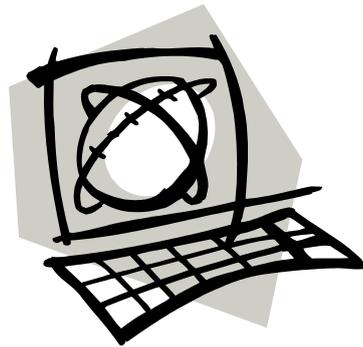
## 巴士阿叔片段 全球网上热播

在 2006 年中，网上流传着一段中年男子在巴士上以粗口怒骂青年的短片，这片段被上载至 You tube 不到一个月，便有超过 600 万次观看，比电影《达文西密码》更受欢迎。

而这片段是由一名 22 岁的少年在往元朗的 68X 巴士上拍摄，他看见一名青年要求前排的中年男子注意讲电话音量，但中年男子听后反应甚大，除质问青年为何要拍打其肩膀外，更以大量粗言秽语问候对方，当中更有其名句「我有压力，你有压力，你做乜挑衅我？」和「未解决！未解决！！」

自从这段短片被上载后，瞬间成为都市人的话题，甚至得到美联社和英国《卫报》的报导。

（文章经过撮写）



资料来源：文汇报 「叔片」人气旺 胜《达文西密码》 2006 年 5 月 28 日

附件 2

## 巴士阿叔



早上，在一辆挤满乘客的地铁车辆内。突然，响起了一把中年男子的声音。

「立刻下车，不要再在这车厢里！」

另一把较年轻的声音，懒洋洋地回答道：「不需要。」

据一直在看的乘客说，这两名男子本来各自在手提电话里和朋友说话，忽然，年轻人拍了中年男人的肩膀一把，而这动作惹起了中年男人的愤怒，他气冲冲地挂上电话，转头向那年轻人大呼小叫。后来，这件事被别的乘客拍摄下来在网上传播，成为城中人士的讨论话题。以下是他们的对话：

中年人：「你无需要拍我膊头？我讲电话你…」

年轻人：「老板。」

中年人：「唔好讲老板，公平的！我唔识你，你唔识我，点解你要咁样做？点解你要咁做咩？喂，每个人系社会有压力，你依家做 d 唔公平嘅事，我系咪要同你倾偈呀？」

年轻人：「我觉得你咁样唔似同我倾偈。」

中年人：「我系同你倾偈，有无掂你呀？吓？」

年轻人：「你依家想点样？」

中年人：「我想你点？你同我道歉！」

年轻人：「哦，唔好意思。」

中年人：「做咩唔好意思？系我啱定你啱？你讲！吓？」

年轻人：「你想攞彩啫，唔好意思呀，老板。」

中年人：「我唔系攞彩，第一，依家你讲电话我有无出声？你做咩野要话我……大声？我好简单咩，我无骚扰你，啱唔啱呀？即系点样？」

年轻人：「无事故发生嘍，就系咁简单。」

中年人：「你有咩事发生咩？你即系想点先？唔系嘛，我就系想同你解决。」

年轻人：「解决咗，就系咁简单。」

中年人：「未解决！」

年轻人：「解决咗」

中年人：「未解决！未解决！！大家出黎解决咗佢咩！简单，你讲电话我有无话你？你话我乜野先？」

年轻人：「大声嘍！」

中年人：「喂，你够讲电话，我有无话你大声骚扰到人呀？大家都系讲电话啫，讲电话一定有声，但系你呢，把声呢，大家都系一样系咁架喇，系呀，我有无话你呀？点呀你？你好好打咩你？……！你系咪好好打先？我有压力，你有压力，

你做咩挑衅我呀？」

年轻人：「唔好意思㗎。」

中年人：「咩唔好意思呀？你道歉㗎！」

年轻人：「对唔住㗎。」

中年人：「大声d！嗱以后唔好玩呀！警告你呀！攞只手黎㗎！」

年轻人：「唔需要。」

中年人：「唔需要即系点呀？唔妥呀？」

年轻人：「我道歉㗎。」

中年人：「你道歉咗咪揼手㗎，道歉唔揼手，做咩呀？」

年轻人：「唔需要。」

年轻人：「件事已经解决㗎。」

中年人：「解决左咁呀你又警告我咩啫？我好大压力，…….警告我咩啫？何必呢？啱唔啱呀？呀老友？无谓架大家…啱唔啱呀？」

问题：你认为这次冲突解决了没有？为甚么？

---

---

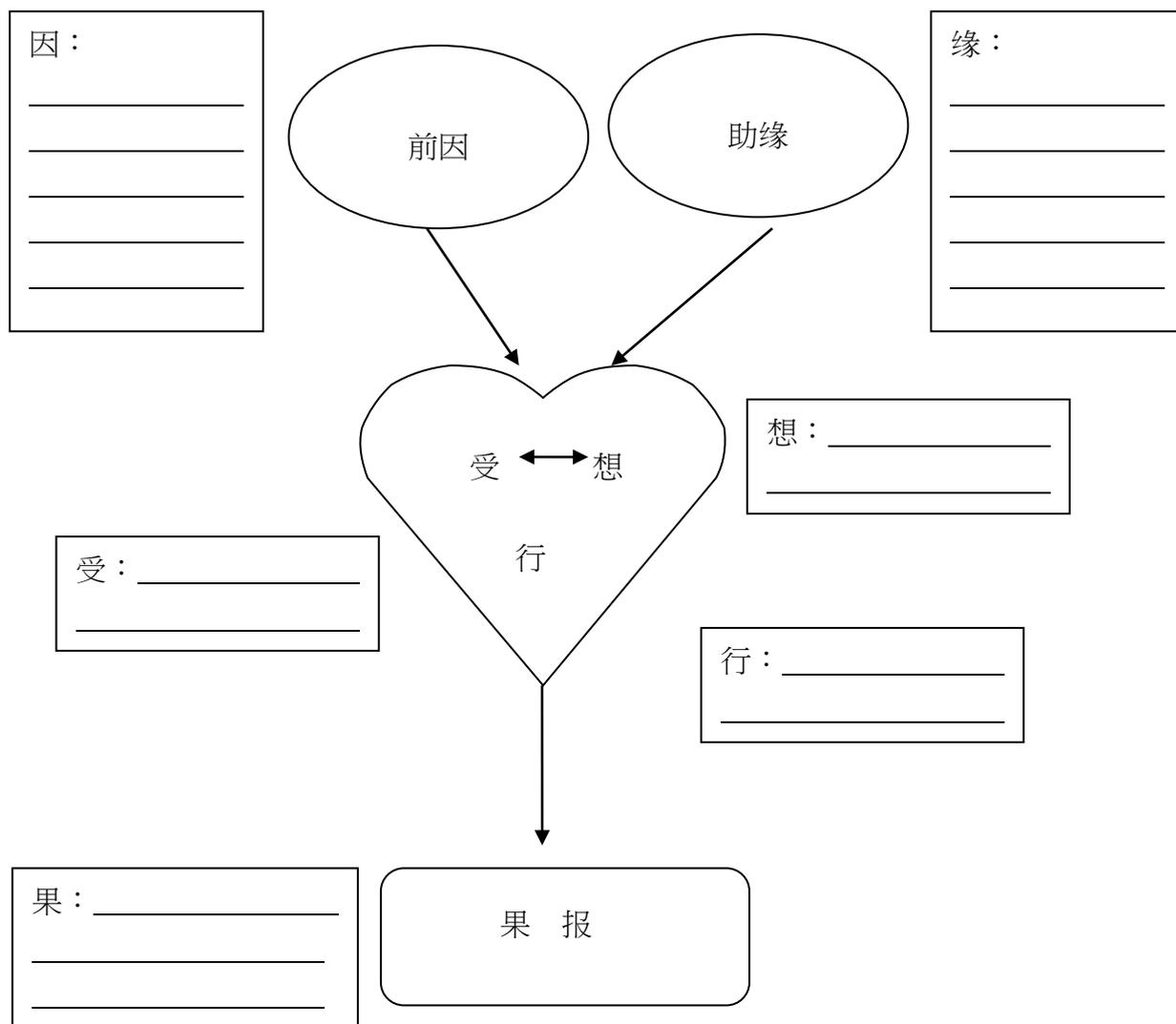
---

---

---

附件 3

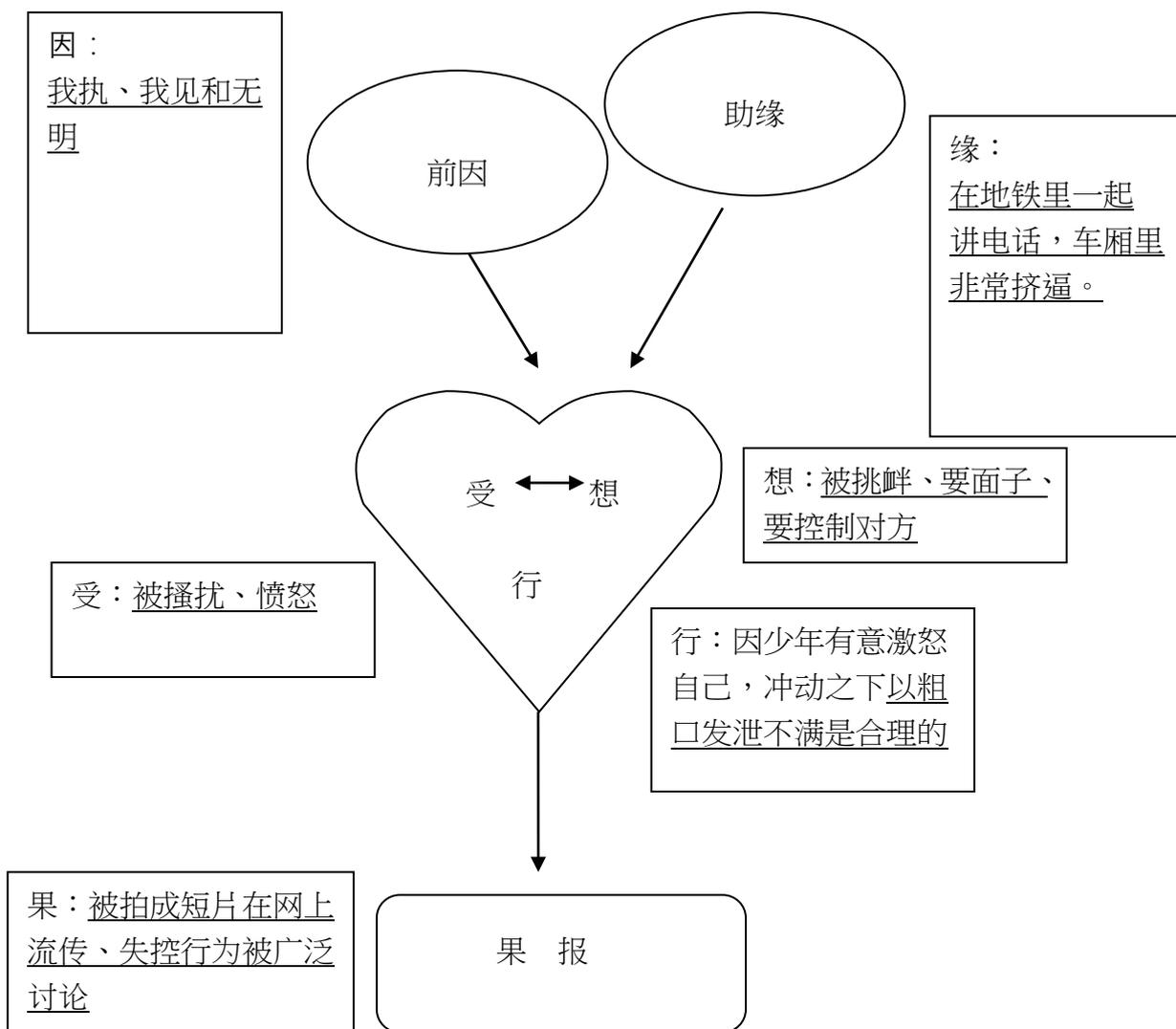
# 「因果报和心的关系」工作纸



识：

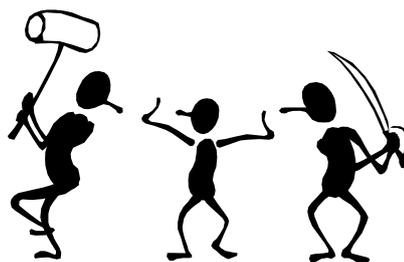
附件 4

# 「因果果报和心的关系」工作纸范例



识：巴士阿叔自觉对前四蕴活动的认知和经验，知道自己被骚扰、感到很忿怒、认为被挑衅、要取回面子、控制对方，经审思、判断后，决定以粗口发泄不满。

## 附件 5

**情绪管理****一、情绪和情绪管理**

在丹尼尔高曼（Daniel Goleman）所著的「情绪智商」一书中，将情绪定义为「感觉、特定的想法、生理状态、心理状态、和相关的行为倾向」。也就是说，情绪所涵盖的范围包含了个人的感受、想法、和行为等三部份，也唯有这三部分都处于平衡状态才称得上是身心健康。情绪需要觉察和调节，而不是压抑、否定或任意放纵，因为任何情绪都需要适当的表达和管理，才能够达到宣泄效果而避免负面的作用。

**二、情绪与个人健康**

情绪可以激发个人的生理反应，如肾上腺素分泌、交感神经的作用，使个人充满活力，用以适应外在的环境。如果出现的是负面情绪，则内分泌同样会受到影响，甚至产生疾病。最常见的如影响肠胃功能，导致消化不良；影响泌尿系统，出现腹泻、便秘；影响心脏血管，产生心跳加快，血压升高；或是影响神经系统，如神经衰弱等，可见情绪状态足以影响个人健康。

**三、情绪与能力表现**

长期的情绪适应不良，个人的情绪没有抒发的管道，对个人的工作或学业都会有不利的影响。例如注意力不集中，缺乏耐心，脾气暴躁不安，既会影响人际互动状况，也会限制个人能力的发挥。如果在工作、学业、或生活适应上遭受挫折而未加以觉察和管理其负面情绪，反而任其压抑、否认、转移、扭曲，久而久之不但容易爆发出来，形成更大的冲突事件，也会使人畏缩退却、丧失信心、甚至怀疑自我价值，陷入情绪的恶性循环之中。

**四、情绪的内涵**

情绪管理的第一步首重情绪的觉察，情绪是无所不在的，它可以从脸部表情、行为举止和处事态度看得出来。个人的情绪很容易受到外界刺激或个人身心变化的影响而改变，小至他人的一个表情，大到社会文化环境，都会影响情绪的起伏。常见的正面情绪为愉悦、轻松、欣慰、高兴、雀跃等；常见的负面情绪包括愤怒、悲伤、焦虑、害怕、厌恶、羞愧、惊慌等。

资料来源：情绪管理技巧

<http://mental.doctor.com.tw/article.asp?channelid=M45&serial=523> 2007.8.3

附件 6

## 压力的定义及类型

压力主要是个人受到外在事件的刺激及其产生的回应方式。依据 Ivancevich & Matteson（1980）回顾压力的文献发现，压力在定义上可以分为刺激、反应及刺激与反应等三种构面。Kasl（1978）认为，只要个人知觉到需求及回应不平衡，就会有压力产生。压力是由特殊症状呈现出来的一种状况，而那种特殊症状可能包含生理、心理及情绪上所引起的改变（Pauline Boss，1998）。也就是当人或家庭面对刺激，所产生的生理、心理及行为上的反应，就可以判定是不是面临压力。

资料来源：网络社会学通讯期刊 第 53 期

<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/53/53-72.htm> 2007.8.3



附件 7

## 「解开考试压力」工作纸之谜

可以改变的因缘	不可以改变的因缘

处理考试压力的历程：

（色）	（受）	（想）	（行）	（识）
考试压力				

附件 8

## 「解开考试压力之谜」工作纸范例

可以改变的因缘	不可以改变的因缘
时间管理 饮食习惯 学习态度 学习期望 学习方法	父母的期望 老师的期望 学生之间的学习竞争 学校的师资

处理考试压力的历程：

(色)	(受)	(想)	(行)	(识)
考试压力	开心	考试是我表现和发挥的机会	应努力去温习以准备考试和争取更好的成绩，决定努力温习	觉察到前四蕴的和合和运作。遇到考试压力时，没有情况变化，并感到考试是可以接受的，会努力温习。
(色)	(受)	(想)	(行)	(识)
考试压力	不开心	每一次考试我都失败，考试是浪费时间	不强逼自己做浪费时间的事，拒绝温习	觉察到前四蕴的和合和运作。遇到考试压力时会感到不开心，并感到考试是不可接受的，会拒绝温习。

	解决问题的方法和步骤
1	若要改变事情，首先要明白事情的成因。
2	了解那些因缘重要，那些有正面或负面的影响。
3	那些因缘可以改变，那些不可以改变。
4	学习如何改变那些能改变的因缘。
5	学习如果接受那些不能改变的因缘。

附件 9

## 我的情绪日记

日期	本周我的情绪指数	事件（色）	我的感受（受）	我的角度（想）	由这角度和感受引申的念头和行为（行）	当时我觉察到自己的情绪吗？（识）	当下我有甚么情绪？
	例：	弟弟考试成绩好，妈妈买了一个很名贵的玩具给他	我很愤怒：很妒忌弟弟；憎恨妈妈	妈妈不公平，我以前考试成绩好，妈妈也没有买玩具给我。妈妈偏心，只是疼爱弟弟	念头：因为我要表示自己的不满，所以我把弟弟的新玩具摔破了，是发泄情绪的表现	觉察到一点，但不能控制这情绪	后悔。现在我也没有机会用这玩具了，我想，妈妈只是想鼓励我们勤力读书，都是为了我们有一个好的将来。
一							
二							
三							

四							
五							
六							
日							

情绪能量指数：□

- 5 十分开心
- 4 颇开心
- 3 一般开心
- 2 颇不开心
- 1 十分不开心

从记录情绪：

理解力： 1. 认识情绪的成因、过程和结果

2. 了解自己的情绪习惯

处理力： 3. 发现情绪的无常、可变的特性

4. 从而学习处理情绪

意义感： 5. 提升正面情绪能量、享受生活，让家庭、社会更和谐

附件 10

教师资料 5.7.1

## 透视五蕴 转识成智

消除执着，常存善念

学佛就是要学习如何去除烦恼，烦恼来自「色受想行识」五蕴。「蕴」指微细的生灭，亦有聚合之意；「五根」——眼、耳、鼻、舌、身，与「五尘」——色、声、香、味、触聚合，就会产生种种烦恼。

我们的感「受」之中有烦恼，而感受从哪里来呢？从思「想」而来。比如：外界突然有什么动作、境界，让我们有所感受，可能是欢喜、生气或吃惊；一刹那过后，这种让人烦恼、生气的境界仍经常放在心中，而闷闷不乐，这就是「想」的作用。

如同照相，一部相机、一卷底片，即可将当时所发生的影像记录下来。底片本身是没有影像的，但是将底片放入相机里，取个角度、按下快门，外界的影像就会被相机摄入底片里，然后在暗房里冲洗，所拍摄的影像即一一呈现，并可重复冲洗。

我们的六根六识就是这样，外在的人事，不管是欢喜或生气，我们感受的那一刹那就像按下快门的那一瞬间，心里已留下影像，然后经过思考动作即完成，就像在暗房里洗照片一样，洗出来就永远存在、磨灭不掉了。

「想」字，是相的下面加个心；接触外境后，把当时所感受的影像存放在心里，就是想。心中执着的影像无法消除，就会一样样积压在心中，久而久之，就会影响我们的生活方向和动作而做错事。

如果能遇到善知识或好的环境，自然也会受到好的影响，心里就会向好的方向去想，比如：发心修「六度」——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，这些都是从我们的思想、观念中出来的。

所以，「想」会累积很多烦恼，但是也可以造就很多福德。故而佛陀希望我们有正思、正见、正行，观念正确，言行才会正确。

资料来源：慈济文化中心：慈济道侣 265 期

<http://taipei.tzuchi.org.tw/taolu/265/p265-8a.htm> 2007.7.30

教师资料 5.7.2

### 禅和遗痕

「五蕴从变化到作用，其速度几乎是一气呵成；修行的人，必须于此极速中做到「想」而不即刻「行」，于中建立起间隔，加大空间。然后于此空间里运作，开发，务期突破，使感性的调适成理性的；然后转业力而成为道力，而展现出不同于原有，那色心相应，随缘随境的缺失，成为「觉悟」的饶益性。」

资料来源：白云老禅师 千佛山全地球资讯站  
[http://www.chiefsun.org.tw/chiefsun/model\\_index.cfm?CONSULATENO=187&desno=37](http://www.chiefsun.org.tw/chiefsun/model_index.cfm?CONSULATENO=187&desno=37) 2007.7.30

## 教师资料 5.7.3

## 受蕴的净化 —— 情绪处理

在五蕴中，「受蕴」（感受）是很重要的因素，因为有苦受，想要离苦灭苦才会引发修行的动机，而乐受容易引生染着，因而造业受报，如果能够善于处理「受蕴」，对于修行将有直接的帮助。

在修习四念处的观照法门时，受蕴的观照是介于身与心之间的念处。受与身相关联，例如心情郁闷时，胸口会闷，心情开朗时，全身舒畅，生气、紧张时，心跳呼吸加快，内心平静时，心跳呼吸会减缓。受与心也有相关性，心情好、看什么都好，心情坏，看什么都不顺眼。所以，从「受」下手，对身心的观照才会更加完整。

人们只要有好的感受，不要不好的感受，但是，感受就如警铃一样，讨厌警铃而关掉它虽然可以暂时耳根清静，却没有解决问题，事情继续恶化，等到问题严重到不可收拾，就麻烦了！

受的本质是什么？

受——情绪的感受是因缘所生法，当外在环境对个体生命产生威胁时，会产生苦受，引生悲伤、恐惧、忧心、沮丧等各种情绪反应，当环境对个体生命的威胁减轻或解除时，就产生乐受，引生快乐、兴奋、欣悦、祥和或平静等反应。

一般人认为，情绪是个麻烦，是很容易失控的心理，其实，情绪真正问题的根源在于身、心、环境之间的冲突。譬如太冷、太热、饥渴会引生苦，工作的挫折让人气馁、感情的破裂使人伤心难过。温饱令人满足，工作顺利让人有成就感，两情相悦使人感到无比的幸福。

产生苦乐的事情是外在因素而不是全部的原因，那么产生苦的内在因素是什么呢？就是对于那件事情的看法和态度，冷、热、饥渴固然苦，但若是为了修行或兴趣，或认为有意义的事，就忘了身苦，内心不以为苦，甚至甘之如饴；当工作、感情不顺利时，如果把它看成人生的历练，以平常心应对，心志坚定，心情便不受影响。



那么，人们为什么会陷入情绪而不能自拔呢？首先是压抑，表面上，情绪似乎被控制住了，但事实上，它被丢入更深的意识层次，自己觉察不到，就以为不见了。

例如，为了工作上的事情，对老板或上司极为不满，却又不可以表现出来，把怒气压下来，虽然当场没事，却变得很浮躁，回到家里，如果小孩犯了小错：东西乱丢、弄脏地板、贪看电视，便大发雷霆。

陷入情绪的另一个原因是逃避，自尊心太强，不肯吐露心事，寻求可能的支援；自己又胡思乱想，一堆负面的想法蜂涌而出，无法冷静面对问题、抽丝

剥茧，逐一解决。

例如：有人面临失业，为了面子不愿和家人、朋友商谈，独自担忧、彷徨、自责，又不能勇敢地面对困难、思考对策、寻找其他出路，却经常酗酒、自我麻醉，弄得身心交瘁、愈陷愈深。

如何走出情绪的陷阱？首先，不要排斥负面情绪，例如，「我是有教养的人」，「在别人面前显现自己的忧心和悲伤是软弱的表现」等等，这一类的想法，坦然接纳自己还有烦恼的事实，就如人会生病那样是很平常的。其次，要勇敢、乐观地面对问题，人生难免有困境，但是困境并非绝境，有耐心，总可以找到活路。

接纳情绪、面对问题的过程中，正向、积极的思想是很关键的。很多人明知接纳情绪、面对问题是走出情绪困扰的必经之路，却走得跌跌撞撞，就是头脑里面放了大量的负面思想、消极认知，遇到事情总是往坏的方向想。

负面思想的例子很多，例如：衣服拿到洗衣店去洗，忘了去拿，开车上路之后才想起来。负面的想法可能是：「糟了！明天就要参加宴会，没有体面的新衣服怎么见人？」正面的想法可以是：「没关系，可以打手机找熟人帮忙拿衣服！」「穿另外一件也可以！」

负面想法愈多，例如：「没有的话绝对不行！」「不知道人家会怎样看我？」「如果作不好怎么办？」「我不能被人看笑话」，「如果失去亲人，我不知怎么活下去」，「如果我病倒了，这个家就垮了！」这些都是扩大事情的严重性，限制自己和周遭的潜能，以及事情不可能有意想不到的发展的可能。

有了这些僵化而狭窄的思考模式、偏颇而扭曲的认知模式，就很难脱离情绪的困扰。反之，能够灵活、宽广、平衡、如实地思考和认知，就可以快速地脱离情绪的困扰，然后，「行所当行、受所当受。」活在真实的情境中，接纳当下的一切，不再抗拒，而用实际行动，去解决问题。

那么，佛法如何处理情绪呢？

以般若法门而言，面对各式各样的感受，就如同如海水起波浪一样，本性是平静的，由于风而起浪；如风停息了，水也就会恢复平静。因此，感受是由因缘而成，因缘消散，它就恢复原来的平静。

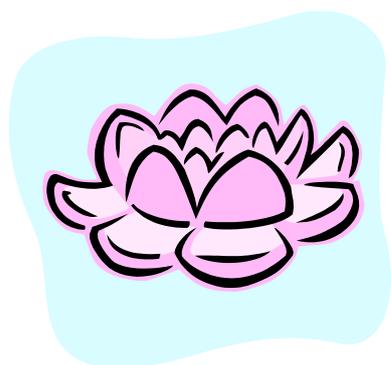
当内心感到害怕时，直接进入那个「害怕」，当内心感到伤心时，直接进入那个「伤心」，不要抗拒、不要逃开，不要分析、解释自己为什么害怕、伤心也不要急着找事作分散注意力，或找人聊天诉苦。跟自己的害怕、伤心在一起，感受那害怕、伤心，让它自己说话！你只是倾听内心深处的声音。

然后更深层的东西会浮出来，由模糊而逐渐清晰，可能有很多没有被满足的需求、紧紧抓住某些东西、隐藏的愤怒、不为人知的愧疚……。

当这些感受浮现时，洞悉这些感受全是不离法性，是由这种身心、情境的因缘和合而显现的，本质上都是毕竟空、如幻而有。就如天空，有时白云飘过，有时乌云密布，有时晚霞满天，有时星光灿烂、有时月光皎洁，这些都完全无碍天空的浩瀚与纯净。

种种感受的现起，无碍于法性寂灭，智慧现前，洞悉感受的虚幻，既不是「我」，也不是「我所」有的，心境自然回到清澈，无论害怕或伤心，终将烟消云散。即使仍有残余的情绪，也都不再成为严重的障碍了！

当然，安住般若法空性，不是消灭感受，偶而会生起感受并不要紧，那是很平常的，与一般人不同的，是不会深陷其中，而是能够了知它的本质，如实地面对当下的情境，很实际地处理事情，这就是智慧的修行了！

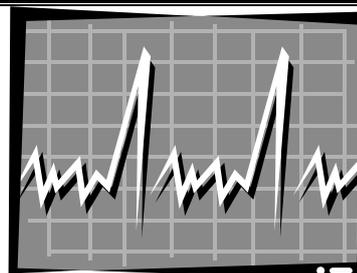


资料来源：黄国达 正觉之音 2002年9月

[http://www.mysf.org/enlightenment/2002/2002\\_09\\_05.htm](http://www.mysf.org/enlightenment/2002/2002_09_05.htm) 2007.7.30

## 教师资料 5.7.4

## 如何免于情绪的波动？



佛法与生活的对话

生：虽然我对缘起无我不疑不惑，可是在实际生活里，免不了会有情绪，在不知不觉中发起脾气来，要怎么修行，碰到事情才不会有情绪？

师：平常就要修持定慧，就像大树，根茎茁壮有力，大风吹也不会倾倒。平常就要培养定根、慧根、定力、慧力，否则事到临头，就抵挡不了烦恼风的吹袭了！

生：我平常也修「安那般那」观出入息，好像不太有用！

师：无论用哪一种方法，能够修到忙乱中，境界来了，内心还是寂然不动，才算受用。

生：那太难了吧！有没有什么容易上手的要诀？

师：除了修定慧之外，要经常检视有没有觉知当下、轻松坦然。如果没有这些品质，经常昏昧、散乱、黏着、紧绷，就表示定力退失，智慧迷失。这时候就有危机隐藏在里面，触对境界容易起烦恼。

生：烦恼快要生起，能不能看见？

师：烦恼是因缘和合、次第生起的，有观照力就可以看见，你试举一个实例看看！

生：譬如，我急着赶到一个地方，走在路上，遇到车子停在前面，挡住去路，心里很着急。

师：如果你从容地走路，不要满脑子都是要办的事，心情放轻松、活在当下的情景中，当有人挡住你，原本放松的身体就会生起紧张感，原本平静的心也起波动，很容易觉察到改变。所以平常就保持身心稳定，就可以及时观照、化解情绪。

生：可不可能让情绪反应变得很小、甚至没有情绪？

师：关键在于有没有智慧，如果有足够智慧力，当有人挡住你，你的「认知」把它解读为因缘和合的自然现象，在「态度」上应缘对境保持「平常心」，只要绕过去，或稍作等待，就不会有情绪，或情绪很少？

生：平常怎样观照？

师：经常检视自己应缘对境的「认知」，有没有合乎因缘和合、相依相待的真相，在「态度」上有没有不迎不拒、随顺因缘的平常心。

生：如果没有的话怎么办？

师：有两种状况，一是「自性见」的遮蔽，一是过于忙乱，没有余力观照。如果是「自性见」的遮蔽，就要当下观照缘起无自性，如果是因为过于忙乱，没

有余力观照，可以等忙完了，或空挡的时候补修观照。

生：怎样知道应缘对境有没有自性见？

师：凡是在认知和态度上有僵化、强制、窄化、停滞的现象，内在一定有固定的框架，身体上也可能出现细微的紧张、僵硬或胸闷的现象，不再柔软、放松、顺畅，细心觉察，自然可以看到「自性见」。

生：就以刚才那件事，什么是自性见？

师：自性见是「自有」、「自成」、「单一」、「固定」、「实有」的认知。在那件事情上，认为「他不应该挡住我」、「他不应该档在路上」、「我一定要准时到达」等执着在自我中心或时空事件的立场上，没有把实际因缘估算在内，都是自性见。

生：自性见怎么消除。

师：观察、接受因缘，放下自我中心或特定时空事件的立场，认知和态度自然转换成智慧和随缘。

生：自性见可以彻底清除吗？

师：理可顿悟，事须渐修，自性见也是「无自性」的，没有固定、单一的实体，只是一种误认，当它附着在四大五蕴上，就成为我见，附着在知见上就成为所知障，智慧没有透澈就有盲点，有残余的自性见，自己没有看见，智慧更深广才会发现前念的误认。

生：佛法甚深广大、不可思议，虚心学习才不致产生增上慢心。



资料来源：辜隐 正觉之音 2004年3月

[http://www.mysf.org/enlightenment/2004/2004\\_03\\_06.htm](http://www.mysf.org/enlightenment/2004/2004_03_06.htm)

教师资料 5.7.5

### 「无我」的禅门典故

「木食草衣心似月，一生无念复无涯；  
时人若问居何处，绿木青山是我家。」～ 唐·龙牙禅师

这一首诗偈是龙牙禅师修行自在的写照。

「木食草衣心似月」，我虽然以花木水果为食，以树木草皮为衣，但是我心好似天上月，明朗得很。「一生无念复无涯」，我一生不妄求、不计较、不执着，人到无求品自高，人到无念便安闲。所以龙牙禅师参禅悟道之后，就过着木食草衣逍遥自在的生活。一般人百般计较，又要锦衣美食，又要名闻利养，但对一个修道者而言，木食草衣比锦衣美食更庄严、更美好！

我们住在五欲六尘里，烦恼痴迷；天人居住在庄严的宫殿里，享受欲乐；二乘人居住在清静无为里，佛的法身居住在虚空无住中，正是「应无所住而生其心」。「时人若问居何处」，若人问我住在哪里，「绿水青山是我家」。这是一个比喻，有的人过去住在污染的地方，现在搬到清凉净土；过去住在执着里，现在住在无我里；过去住在烦恼里，现在住在菩提里；过去住在动乱里，现在迁往安静里。我们不妨问一问自己，我们究竟住在哪里？

身心若居住在人我里，一旦人我不在了，怎么办？若居住在是非上，是是非非怎能安乐？如果有人问你居住何处？你最好说：我住在菩提里，住在清静里，住在无我里，住在无为里。如《金钢经》所说「应无所住而生其心」，人住在哪里？居处在无所不住之处。太阳住在虚空中，看似没有依靠，然而虚空就是它的家，时人若问居何处？绿水青山是我家！



资料来源：星云。《星云说偈1》。台湾：佛光文化出版，1980。

教师资料 5.7.6

### 「五蕴无我」的经典注解

《八大人觉经》

「四大皆空，五阴无我；生灭变异，虚伪无主；心是恶源，形为罪藪；如是观察，渐离生死。」

《大乘广五蕴论》

「蕴者，积聚义。」

《摩诃止观》卷五

「阴者，阴盖善法。」

意指众生是由色、受、想、行、识等五法「积聚」而成；此五法能盖覆、遮蔽众生本来的真如佛性，因而生「惑」造「业」，受无量劫生死轮回之「苦」。因此，五蕴也可解释为五蕴魔、五阴魔。

《维摩经》

「四大合故，假名为身；四大无主，身亦无我。」

《原人论》

「身心假合，似一似常，凡愚不觉，执之为我。宝此我故，即起贪、瞋、痴等三毒。三毒系意，发动身口，造一切业。」

《般若波罗蜜多心经》

「观照五蕴皆空。」

没有一切间隔障碍，明明了了亲证实相。菩萨行深般若，亲证法身本有，从……而色心和合之五蕴我，不能自主，自在，能照见五蕴皆空，即能断除我法二执。」

《六祖法宝坛经 - 定慧品》

「我相，众生于五蕴法中，妄计我、我所为实有；人相，众生于五蕴法中，妄计我生于人道为人，而异于其余诸道；众生相，众生于五蕴法中，妄计我依色、受、想、行、识五蕴。」



## 课题五：五蕴无我

### 第八堂

#### (一) 教学重点

- 让学生反思「五蕴和合」与「假名为我」的积极人生
- 让学生明白五蕴和合的难能可贵

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「五蕴」和合，假名为「我」。
- 一切和合而生的事物，都有成住坏空和生老病死的过程

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 从明白五蕴和合的难能可贵，继而学到尊重生命的殊胜庄严
- 乐观积极地创造美好的人生

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 生物学纪录片《The Human Body》中人体在生老病死和青春期的节录片段
2. 因五蕴不协调而导致身心困受苦的个案资料
3. 「青春期的特征」资料
4. 《我的心事 谁来倾听》的节录片段
5. 《『第一个十年』系列：回归后的一代》的节录片段
6. 「孟母三迁」的漫画

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放生物学纪录片《The Human Body》中人体在生老病死和青春期的节录片段（附件 1）。</li> <li>2. 提示学生留意在人生的不同阶段中，人体的生理机制、情绪机制和行为模式都各有不同，并有不同的能力或弱点。</li> <li>3. 带出主题： 五蕴和合的难能可贵。</li> </ol>
		教具	生物学纪录片《The Human Body》的节录片段
II.	探索	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示因为五蕴不协调，而导致身心困受苦的个案资料（附件 2），例子如下： <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 戴安娜皇妃的厌食症</li> <li>➢ 女星郑 XX 的鬼剃头</li> <li>➢ 张国荣的自杀</li> </ul> </li> <li>2. 与学生讨论个案的主角如何因为五蕴不和合而导至身心困苦。 提示： <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 戴安娜皇妃的厌食症 (受蕴、想蕴 → 行蕴 → 色蕴) (压力、焦虑 → 扣喉、暴食 → 患上神经性善肌症)</li> <li>➢ 女星郑 XX 的鬼剃头 (想蕴、受蕴 → 色蕴) (压力、事业和爱情不如意 → 鬼剃头)</li> <li>➢ 张国荣的自杀 (色蕴 → 受蕴 → 想蕴 → 行蕴) (胃酸倒流、声音沙哑 → 沉重打击 → 抑郁、情绪困扰 → 自杀)</li> </ul> </li> <li>3. 请学生列举其他五蕴不和的生活例子。</li> <li>4. 小结： 有时候我们的受蕴充满热情，而想蕴则充满乐观积极的想法，无奈因为色蕴的生病或衰老，便不能实现某些计划和理想；另一方面，我们的色蕴可能无恙，但终日受负面的情绪困扰，受蕴不能和理性的想蕴取得平衡，还是会身心不安宁、一事无成。由此可见五蕴和合的难能可贵。</li> </ol>
		教具	因为五蕴不协调而导致身心困苦的个案资料

III.	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派发资料「青春期的特征」(附件 3)。</li> <li>2. 请学生根据资料填写工作纸(附件 4)(范例：附件 5)，描述在青春期间，一般青少年的五蕴如何和合。</li> <li>3. 请学生发表工作纸。</li> <li>4. 带出主题： 如何才能善用青春期的五蕴和合呢？</li> <li>5. 播放《我的心事 谁来倾听》的节录片段(附件 6)</li> <li>6. 播放《『第一个十年』系列：回归后的一代》的节录片段(附件 7)</li> <li>7. 提问学生： 你认为怎样才能青春无悔？ (提示：让学生有自由发挥的空间)</li> </ol>
		教具	<p>「青春期的特征」资料 《我的心事 谁来倾听》的节录片段 《『第一个十年』系列：回归后的一代》节录片段</p>
IV.	反思	内容	<p>(参阅资料 5.8.1)</p> <p>总结： 当因缘和合的时候，我们应该珍惜；当因缘消散的时候，我们应学会处理和放下。人生在不同的阶段都会显现不同的五蕴和合，如在年青的时候五蕴让我们易于学习，在年老的时候五蕴让我们善于和别人分享知识。若我们珍惜五蕴和合的因缘，并善加利用，便能好好地享受人生的每一段过程。</p>
V.	反思	内容	<p>家课 请学生到网上寻找「孟母三迁」的资料，并试解释孟母三迁的人生哲学，如何契合佛教缘起的道理。</p>

课堂资料 5.8.1

## 反思

五蕴和合，假名为“我”的积极人生从上文可见，五蕴无我皆因五蕴是“不一”、“不常”、“不能主宰”的。正因为“不一”、“不常”、“不能主宰”的事实，生命才能凭借众因缘的和合与因缘的变化而生长、活跃。这五蕴和合，生灭变化的和合体，我们假名之谓“我”。

因为“我”是“不一”，所以我们才可以凭借改变因缘而改变命运。因为“我”是“不常”，所以没有一个“永远是好”或“永远是坏”的“我”。儒家颂扬的“孟母三迁”，及“近朱者赤，近墨者黑”的说法，正与佛教缘生无我的道理吻合。虽则“我”是“不能主宰”，亦不能要求世界不变，但凭着个人的愿力和智慧力，我们是可以为未来种下新的优良种子，广结善缘而塑造美好光明的前途。因为五蕴无我，生命才可以改进，努力才有意义！

(释衍空。《正觉的道路》上卷，89页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

## The Human Body

(BBC: The Human Body, The Incredible Journey from Birth to Death)

时间	内容
( 1 ) (Disc 2) 2 : 3 3 – 6 : 4 0	生
( 2 ) (Disc 1) 1 5 : 3 0 – 1 7 : 4 0	老
( 2 ) (Disc 2) 7 : 2 9 – 9 : 1 3	病
( 2 ) (Disc 2) 3 6 : 0 9 – 4 4 : 0 9	死
( 1 ) (Disc 2) 9 : 3 1 – 1 4 : 1 0	青少年时期

附件 2

### 戴安娜皇妃的厌食症

已故英国王妃戴安娜，其美丽的外貌均受到各方认同，但在她的成长以至婚姻生活里，她都饱受厌食症的困扰。

在《戴安娜：她的真实故事》一书里披露了戴安娜在 1992 和饮食失调搏斗，戴安娜在接受访问时，透露自己饮食失调多年。其实，早在 1981 年当戴安娜结婚不久，便因压力而出现饮食失调症状，但她在八十年代后期才求医。

据了解，戴安娜的病征是无缘无故感到焦虑，一般病人会以暴食来减轻痛苦，但戴安娜就每每在暴食后，便在洗手间扣喉吐出所有食物，以防止自己变胖。

（文章经过撮写）

资料来源：南方都市报 明星厌食逐个数 2006 年 7 月 7 日

文汇报 戴安娜效应 暴食症患者愿求诊 2005 年 3 月 6 日

### 女星郑 XX 饱受「鬼剃头」困扰

女星被发现在拍摄电影后表现失常，怀疑因事业及爱情不如意而产生过大压力并患上抑郁症。当她在随电影拍摄队到外地拍片时，更被记者发现头部后脑位置有两处秃点，左边头部头发稀疏，看似是「鬼剃头」。

而当记者把所拍摄到的相片交给皮肤科医生时，医生表示从照片所看，相中人确有脱发迹象，而所谓的「鬼剃头」其实是斑秃，原因主要为免疫力失调，或因压力过大，严重者可令所有头发脱光。

（文章经过撮写）

资料来源：忽然一周 郑 XX 鬼剃头后尾枕 2005 年 9 月 16 日

## 影星张国荣自杀

在二零零三年四月一日愚人节当天，影星张国荣被发现从中区某酒店廿四楼跳楼自杀，享年四十七岁。警方在他身上检获一封遗书，内容表示他因情绪受困而选择轻生。

据悉，在张国荣自杀前，曾受到感情问题困扰。加上他患上胃酸倒流，倒致声音沙哑，作为以声音作招徕的歌星，对张国荣是一个沉重的打击，故他的朋友表示不排除张国荣因此而轻生。

（文章经过撮写）

资料来源：东方日报 张国荣留遗书跳楼死 2003年4月2日

## 附件 3

## 青春期的特征

### 生理的快速发展

青少年时期由于性腺激素及成长激素分泌增加，身体上有许多急遽的变化，如身高、体重与骨骼成长激增、性器官发育成熟及第二性征的出现，此阶段又称青春期（Puberty），因其生理发育及外貌常带来青少年内心的困扰，脱离儿童室。

### 反抗权威、认同同侪团体（Peer Group）

青少年阶段因生活经验增加及自我意识发展，父母对其影响日渐减少，转而向同侪团体寻求认同与支持。社会学习理论（Social Learning Theory）学家班都拉（A. Bandura）提出  $B=f(P、E)$  的公式，其中 B 是行为，P 是个人的认知状态（包含思考、记忆、判断等），E 是环境，即行为是人与环境交互作用的结果，此证实了外在行为可经由观察学习而来。青少年的认知程度已发展到不需亲身体验或奖惩，就能透过观察进行学习，因此观察与模仿成为青少年行为的主要来源，包括正当与不正当的行为。对青少年来说，由于身心上的变化，容易与家人或成人发生磨擦，面对此些压力时，同侪团体即扮演了逃避孤寂、责任与工作及寻求支持的最佳对象，故若交友不当，则容易产生偏差行为。

### 情绪（Emotion）起伏明显的阶段

一般人所谓喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七情都可以称为情绪，事实上情绪有数百种，其间又有无数的混合变化，其复杂非语言所能及。人生各阶段发展皆有情绪，然青少年阶段情绪的起伏最大，经常可见其不时闹脾气、打架，可以疯狂的爱，亦可以疯狂的恨，因此常以「喜怒无常」形容之，学界统称「狂飙时期」(Storm & Stress)。青少年在成长过程中当接触的事产生正面情绪，即喜悦的感受，喜悦的情绪经验是青少年健全发展的重要助长力量，其中尤以爱（Love）与情感（Affection）最为独特。另一方面，抑制状态的情绪（负面情绪），经验如果过于强烈，将会伤害青少年身心发展，负面情绪，如害怕、焦虑、愤怒、罪恶感、悲伤、忧郁及孤独等，常使青少年感到痛苦，并缺乏效率。

（文章经过撮写）

（资料来源：李玉瑾 青少年读者身心发展与网络检索行为

<http://www.lac.org.tw/admin/ArticleFolder/2/75%E6%9C%9F/3643-75-16.pdf>

2008.6.12)

## 青少年心理社会发展与评估

就认知发展来看，从青少年早期起，青少年由儿童期固着的思想模式（concrete thought）转向抽象思考模式（abstract thought）。此外，认知及方向感的增进使得青少年在思考人生目标或自我照顾上，更加实际可行。若抽象力及认知力不足，往往会造成青少年学习障碍，宜予辅导。就心理发展而言，青少年早期时常沈迷自我陶醉，认为无人了解自己，及怀疑自己是否正常。到了青少年中期则感到「只要我喜欢，有什么不可以」？这时，性活动，冒险行为（risk behaviors）如飇车、药物滥用、抽烟、喝酒及尝试的行为皆可能出现。到了青少年晚期则多可回归稳定及较能妥协。就人际及社会面发展来看，独立自主是青少年期重大的发展任务，早期时，和父母相处的活动兴趣减少，与同性朋友的关系密切。中期时，青少年深受同侪影响，并挑战父母的权威，很常见的情形包括唱反调，拒绝父母包括医疗方面的安排。晚期时，青少年可发展出亲密关系能力包括异性交往，这时一般的人际关系及与父母的关系皆较和缓，有问题时也较能寻求帮助。

（文章经过撮写）

（资料来源：李孟智 青少年身体及心理的社会发展

[http://public1.ntl.gov.tw/publish/soedu/237/text\\_01.html](http://public1.ntl.gov.tw/publish/soedu/237/text_01.html) 2008.6.12)

## 附件 4

## 青春期特征工作纸

色：青春期因为\_\_\_\_和\_\_\_\_激素的分泌\_\_\_\_，令身体产生许多急剧的\_\_\_\_，例如在\_\_\_\_、\_\_\_\_和\_\_\_\_的生长、\_\_\_\_的成熟和第\_\_性征出现。

受：因为青春期的激素分泌变化，故此他们的\_\_\_\_最大，而当他们在成长过程当中接触到正面事件，便会产生\_\_\_\_的感受，这对于他们的成长有\_\_\_\_影响；相反，当他们接触到负面事件，便会令情绪处于\_\_\_\_状态，这些情绪有：\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_和\_\_\_\_等，会令他们感到\_\_\_\_，影响\_\_\_\_。

想：青少年在青春期很容易产生自我\_\_\_\_，认为无人\_\_\_\_自己，甚至会\_\_\_\_自己是否正常。在受到\_\_\_\_影响下，他们会\_\_\_\_父母的权威，例如\_\_\_\_、\_\_\_\_父母的安排等等。

行：在经历过身心变化后，他们很容易和\_\_\_\_或成人产生\_\_\_\_。青少年亦很容易有「只有我喜欢，有甚么不可」的思想模式，继而做出种种冒险行为如：\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_和\_\_\_\_等。

识：面对和家人和成人的压力时，他们会把同辈视为逃避\_\_\_\_、\_\_\_\_与\_\_\_\_及寻求\_\_\_\_的最佳对象。而在青春期，因\_\_\_\_经验增加及\_\_\_\_发展，\_\_\_\_对他们的影响会减少，会转移向\_\_\_\_寻求认同与支持。

附件 5

## 青春期特征工作纸范例

色：青春期因为性腺和成长激素的分泌增加，令身体产生许多急剧的变化，例如在身高、体重和骨骼的生长、性器官的成熟和第二性征出现。

受：因为青春期的激素分泌变化，故此他们的情绪起伏最大，而当他们在成长过程当中接触到正面事件，便会产生喜悦的感受，这对于他们的成长有正面影响；相反，当他们接触到负面事件，便会令情绪处于抑制状态，这些情绪有：害怕、焦虑、忧郁、罪恶感和悲伤（孤独、忿怒）等，会令他们感到痛苦，影响效率。

想：青少年在青春期很容易产生自我陶醉，认为无人了解自己，甚至会怀疑自己是否正常。在受到同侪影响下，他们会挑战父母的权威，例如唱反调、拒绝父母的安排等等。

行：在经历过身心变化后，他们很容易和父母或成人产生磨擦。青少年亦很容易有「只有我喜欢，有甚么不可」的思想模式，继而做出种种冒险行为如：飚车、药物滥用、抽烟和喝酒等。

识：面对和家人和成人的压力时，他们会把同辈视为逃避孤寂、责任与工作及寻求支持的最佳对象。而在青春期，因生活经验增加及自我意识发展，父母对他们的影响会减少，会转移向同侪团体寻求认同与支持。

附件 6

## 我的心事 谁来倾听

(香港电台：铿锵集 2007 年 7 月 23 日)

时间	内容
01:15-02:00 07:27-09:14	两名青年人分别自述在青春期辍学、在家打机和流连街上和宁愿在家打机、也不肯学一门手艺的不羁生活。

附件 7

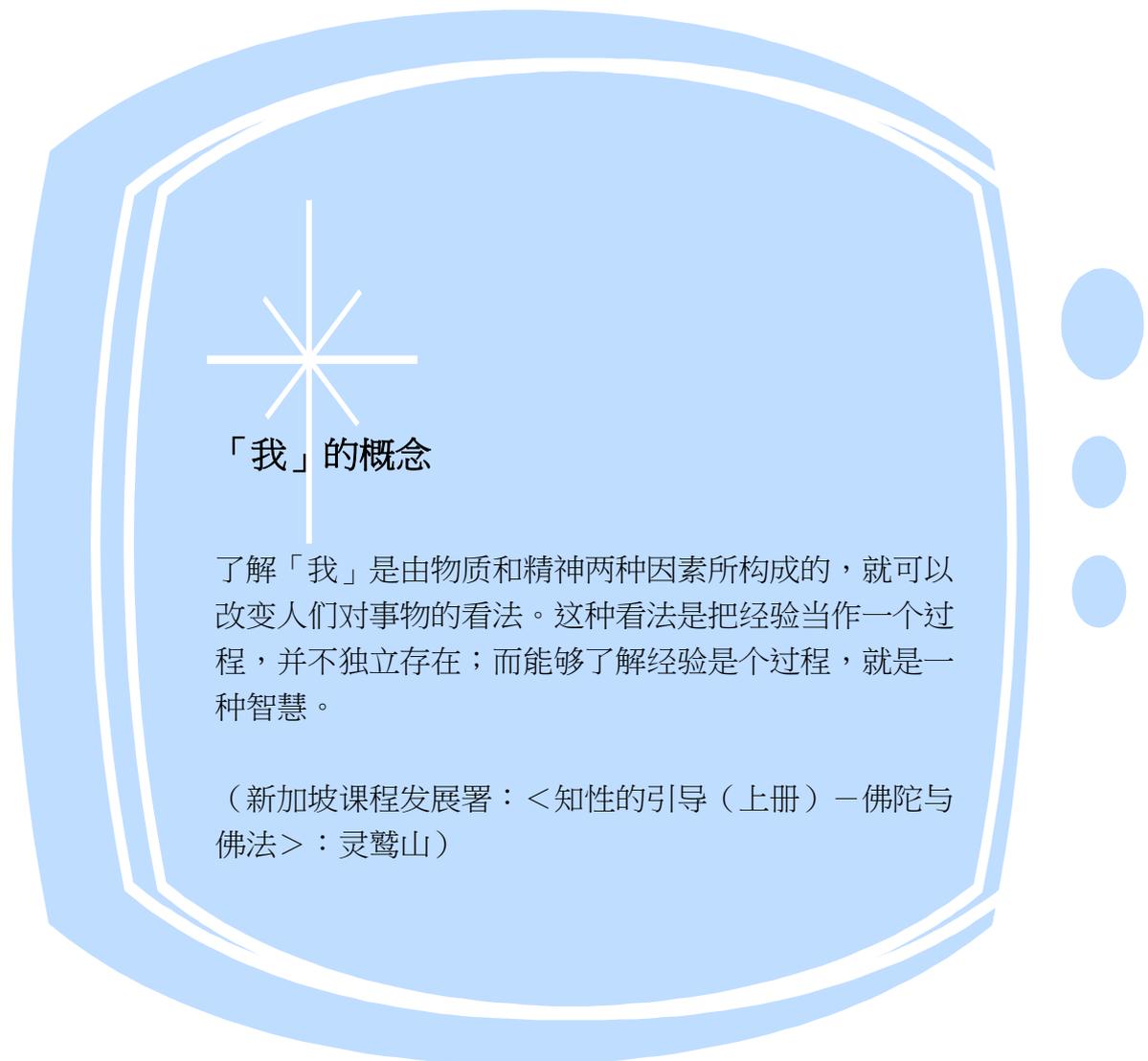
## 『第一个十年』系列：回归后的一代

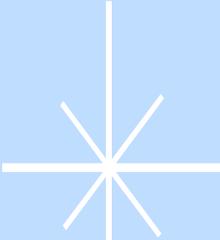
(香港电台：铿锵集 2007 年 7 月 2 日)

时间	内容
(第一节) 10:04 - 11:52	中学生联盟发起人林正文，在反对 23 条游行时，他只是个中学生，但已开始自发游行。后来更入读中文大学社会学系，关心社会，为低下阶层抱不平。

附件 8

教师资料 5.8.1



  
「我」的概念

了解「我」是由物质和精神两种因素所构成的，就可以改变人们对事物的看法。这种看法是把经验当作一个过程，并不独立存在；而能够了解经验是个过程，就是一种智慧。

（新加坡课程发展署：〈知性的引导（上册）－佛陀与佛法〉：灵鹫山）

### 假名为「我」的积极人生

人们错误地把这个由不断改变的物质因素和精神因素所构成的经验看成是「我」，便产生「自我」和「我的」等概念。于是，当人们在生活中经历到成功、失败、荣誉、耻辱、褒扬、贬损、痛苦和快乐等八种世俗的经验时，往往会有这样的想法：「我受到赞扬」、「他羞辱我」或「胜利是属于我的」。这是因为人们以自我的观点来看待这些世俗的经验，结果就产生希望或恐惧，也因此遭受痛苦。人们都希望得到成功、荣誉、褒扬和快乐，却害怕遭受失败、耻辱、贬损和痛苦。不过，要是人们不把这些经验当作「我」，他们就不会受这一切的影响，也不会从「自我」或「我的」的立场作出反应，而会以不执着的、冷静的态度去待人处世。

（新加坡课程发展署：〈知性的引导（上册）—佛陀与佛法〉：灵鹫山）

## 教师资料 5.8.3

**无我（节录）**

顺治皇帝讲了四句话说：「未生我时谁是我，生我之时我是谁，长大成人方是我，合眼蒙眬又是谁。」

第一句「未生我时谁是我」。在我未出生时，我在那□呢？人们都说自己是从父母而来，在未有我之时，那个是我之父母呢？那个是他们之儿女？那□有亲戚朋友呢？这个问题对佛教徒来说非常重要，要仔细想一想，任何事都不应太固执。如果是这样，父母既是假，儿女也是假，亲戚朋友更是假，连自己也是假的。若能明白这个道理，烦恼痛苦就没有了。一切的痛苦皆因我们对事物太固执，太认真。我们学佛修行，不是单靠诵几本经，念几个咒，念几百句佛号就可以。若不明白道理，基本上和非佛教徒没有甚么分别。

「生我之时我是谁」。当你出生下来是个婴儿，但在出生之前并没有这个婴儿，由无变有，这个婴儿又是谁呢？

「长大成人方是我」。现在这个一把年纪的是我，这个「我」究竟在那□？身是我吗？头是我吗？全部身的皮肉筋骨，那个地方是「我」，这个身体全部都是物质所成，有形有相。物质是会败坏的，而「我」是无形无相的，无形无相就不会败坏。但「我」又在甚么地方呢？现在我这个身体已长大成人，有一百多磅，五呎多高，这个形像是我。但从头到脚，由内至外，我在甚么地方呢？而这个身体，整个都是由物质组成，没有「我」存在。当一口气在时，我是有情，眼可见，耳可听，手脚会动。但一口气不来时，便是无情了，眼不能见，耳不能听，手脚不能动，这时跟其他物质并无分别。

佛教说：「诸法从缘生，诸法从缘灭」，宇宙万有都是由种种条件凑合一起才能成立，我们的身体也一样。「唯识宗」认为眼见有九种构造条件，耳朵要有八种缘才能闻声，舌要有七种缘才能尝味等等。以上这些条件，那一种是我呢？那一种都不是我，我在那里呢？

第四句「合眼蒙眬又是谁」，当没有了呼吸后，这身体又是谁呢？我曾经在西雅图，到过一间商店，这店的特征是□面摆设很多以动物尸体作标本，最骇人是门口放了一男一女的人体标本。他们都是一百多年前在雪山上被冻死的，所以还保存得很好地放在玻璃箱□，再看看自己，现在有呼吸，活生生的生动活泼，一旦没有呼吸时，跟这两具尸体并无分别，那时谁也不敢接近。所以佛教形容在生的人是活死尸。要清楚，这个是甚么人生？若明白这道理，我们对目前的事就不会太固执，太认真，一切都是虚幻的。世上有五十亿人口，谁会去

探究这问题，谁会去讲这问题，就是佛教徒，又有多少人会明白这个切身大事，真是可怜又可惜。

最后，总结一下宇宙人生是由思想而来的。当皇帝的认为自己是皇帝，高人一等，人人不能违他心意，否则一怒之下，可能杀掉千万人民。事实上，他只不过是普通一个人，和其他人一样，只是思想作怪，我执太重。相反地，一个乞丐认为自己没有地位，非常卑贱，被人骂也不敢反驳，这亦是思想作怪。乞丐与皇帝同样是四大五蕴所成的。甚么是大人物，甚么是小人物，怎样去下定论。心量大便做大人物；心量小就变成小人物了，并非以身材高低分大小人物。

（资料来源：畅怀法师 雷音 佛教青年协会：佛教生活  
[http://www.bya.org.hk/quarterly/120/enlighten\\_3.htm](http://www.bya.org.hk/quarterly/120/enlighten_3.htm) 2008.6.12）



## 课题五：五蕴无我

### 第九堂

#### (一) 教学重点

- 让同学反思「五蕴」皆空及明白「无我」的菩萨精神

#### (二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「五蕴」和「五蕴皆空」
- 「无我」的菩萨精神
- 《心经》
- 「般若波罗蜜多」
- 「小我」与「大我」

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 批判思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以智慧发展仁慈与爱心

#### (三) 教学策略

教师的预备工作

1. 印度梵文版或香港粤语版的《心经》唱诵
2. 展示观世音菩萨、大势至菩萨、释迦牟尼佛和阿弥陀佛等圣者的照片
3. 《六祖坛经》的节录及解释
4. 菩萨精神的故事
5. 证严法师的《用智慧熄灭烦恼》
6. 「小我」与「大我」的关系图
7. 「高空掷物」个案资料
8. 「剥削第三世界国家」资料

教学过程

I.	课题 切入点	内容	<p>1. 播放印度梵文版或香港粤语版的《心经》唱诵（附件 1）</p> <p>提示：可以只播放本节内容「观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。」的节录片段。梵文的版本对学生来说有新鲜感，而且具有宗教的摄服力。但由于他们不明白这语文及经典文的内容，可能会引来哄堂大笑。而粤语版则是由香港歌星唱出，配以流行音乐，学生可能较易接受。教师可就着学生的性格挑选经文的唱诵版本</p> <p>3. 带出主题： 「五蕴皆空，度一切苦厄」</p>
		教具	印度梵文版或香港粤语版的《心经》唱诵
II	课题 切入点	内容	<p>* 牛粪的图片（附件 2） （参阅课堂资料 5.9.1）</p> <p>1. 题问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 你见到牛粪想起什么？</li> <li>➢ 印度人想起什么？（提示：燃料）</li> <li>➢ 苍蝇又想起什么？（家）</li> <li>➢ 牛想起什么？（排泄很顺畅）</li> <li>➢ 生物学家想起什么？（如何以牛粪做肥料）</li> <li>➢ 罗汉想起什么？（无常、苦，无我）</li> <li>➢ 菩萨想起什么？（明白所有看牛粪的角度、包括以上所有答案；同时，菩萨亦明白虽然没有实在不变的牛粪，但牛粪却有种种妙用，如能种出鲜美的士多啤梨）</li> </ul> <p>2. 带出主题： 同一件事，若以不同的角度、眼光、深刻情度去了解，是会得出不同的见解感受、想法和结论。</p>
		教具	牛粪的图片

II.	认识	<p>内容</p> <p>解说《心经》的节录片段：五蕴皆空，无我的菩萨精神</p> <p>1. 《心经》的简介</p> <p>《心经》以 260 个字，浓缩了六百卷《大般若经》的要义，是般若思想的精华。经中包含五蕴、十二处、十八界、四圣谛、十二因缘和六波罗蜜多，可说是佛法教义的的结晶，亦是流传最广、最深入人心的佛经。现在通用的《心经》中文版是公元七世纪由玄奘(唐三藏)法师翻译的版本。</p> <p>此经文是记观世音菩萨受佛陀的感召，透过分享自己修行的经验，为舍利弗尊者解说如何修习脱离一切痛苦的方法。</p> <p>2. 经文的节录：</p> <p>「观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。」~ 《心经》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 观自在菩萨，有两个解释，(一)即观世音菩萨(二)是一个菩萨的阶位。当一个菩萨已经能够离开「我见」，而能以多角度和深刻地观察和明白自己和他人，他就证得「观自在」的菩萨阶位。</li> <li>✧ 行深般若波罗蜜多时：「行」是指修行和实践。「深」是以相对于浅来说（见附 2）。「般若」音译梵语的「智慧」，而「波罗蜜多」则音译梵语的「到彼岸」，含有脱离轮回苦海的意思。</li> <li>✧ 照见五蕴皆空：菩萨修行般若波罗密多的工作，就是要能做到照见五蕴皆空。一般凡夫于五蕴见到一个实实在在的我；罗汉于五蕴就见到五蕴无常、苦、无我；菩萨于五蕴就见到五蕴本空，本来就无一个常或无常、苦或乐的我。一切都是缘起，不生亦不灭，如梦幻泡影。</li> <li>✧ 所以菩萨的「照见」是通过细心的留意，专注地觉察，是有别于凡夫的着境、着人的「我见」。</li> <li>✧ 五蕴皆空：有三重意思：一是「色」、「受」、「想」、「行」、「识」这五蕴分别皆是空的；二是由「五蕴」和合而成、假名为「我」的身心世界皆是空的；三是自己和他人的五蕴皆空。</li> <li>✧ 度一切苦厄：因为菩萨能做到五蕴皆空，他就能以无得无失、无罣无碍的平等心，自由自在去普度一切众生，令离一切苦。</li> </ul>
-----	----	--

III.	探索理解 (一)	内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示观世音菩萨、大势至菩萨、释迦牟尼佛和阿闍陀佛等圣者的照片(附件 3)</li> <li>2. 引用《六祖坛经》的介绍：「慈悲即是观音，喜舍名为势至。能净即释迦，平直即弥陀。」佛菩萨能以般若智慧和菩提愿力安住于菩萨道中，普度一切有情众生(附件 4)</li> </ol> <p>* 如果时间许可，教师可以介绍上述佛菩萨的故事，作为菩萨精神的范例(附件 5)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 菩萨以「五蕴皆空」，明白众生平等，所以「等视众生犹如一子」，成就任何一位众生，都如同成就自己的独子。因此，菩萨能够化智慧和慈悲为行动，发挥「大我」精神。</li> <li>4. 派发证严法师的《用智慧熄灭烦恼》(附件 6)</li> <li>5. 请学生讨论并发表文章中，儿子被误打致死的妈妈和孩子在战乱中遇害的爸爸如何透过不执着于「我」和「我所」，明白「五蕴皆空」，而利用不幸的因缘，发挥菩萨精神，帮助苦恼的众生(范例：附件 7)</li> </ol>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 展示观世音菩萨、大势至菩萨、释迦牟尼佛和阿闍陀佛等圣者的照片</li> <li>➤ 《六祖坛经》的节录及解释</li> <li>➤ 菩萨精神的故事</li> <li>➤ 证严法师的《用智慧熄灭烦恼》</li> </ul>
IV.	探索理解 (二)	内容	<p>*可作另一个课节的探索活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「我」有很多层次的需要，而这些需要从最低的生理层面到最高的超越经验层面都和他人或外物息息相关。例如，在生理层面对空气的需要，有赖一个清新没有空气污染的环境；在社交层面对爱情和友情的需要，有赖与他人的人际关系；在自我实现的层面对发挥潜能的需要，有赖外界的处境给予机会等等。因此要照顾好「我」，先要从照顾「我」周遭的人和事物开始</li> </ol> <p>展示「小我」与「大我」的关系图(附件 8)，并解说：古语有云：「正心、修身、齐家、治国、平天下」~《大学》，说明了「小我」和「大我」的关系。要获得真正的快乐，得从心开始，由「小我」扩展至「大我」。</p>

			<p>2. 若我们只照顾自己的需要，但罔顾家人的喜恶，如只顾着看电视，不愿意协助处理家务，与家人的关系恶化，日积月累起来、可能会导致不必要的吵闹争执、甚至家庭悲剧，最后苦了自己。如是者一圈一圈扩展出去，「小我」与「大我」缘起相依，「我」照顾的范围越大、越能自在安乐，「我」照顾的范围越小、越容易招感烦恼。</p> <p>有些人认为牺牲「小我」，完成「大我」是苦了自己，让他人快乐，忽略了「大我」安稳，「小我」才能快乐这个事实。因此，有说道：愚蠢的人自私，聪明的人无私。</p> <p>偏执「小我」的人更会做出损人利己的行为，如高空掷物，贪求一时方便，罔顾他人的安危（个案资料：附件9）或富裕国家为了照顾自己国家的民生和经济，而剥削第三世界国家的人民，如把有毒的废料弃置在落后国家等（个案资料：附件10）</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「小我」与「大我」的关系图</li> <li>➤ 「高空掷物」个案资料</li> <li>➤ 「剥削第三世界国家」资料</li> </ul>
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>你愿意做人间菩萨吗？请从「五蕴皆空」的教理来说明你的抉择</p>

课堂资料 5.9.1

### 五蕴皆空，无我的菩萨精神

同样地，因为五蕴是“不一”、“不常”、“不能主宰”的，我们便可以推理到五蕴皆空的事实，从而学到把我执放下。

世人皆因有“我”，才生起人我是非和自私的执着，继而对外境生起瞋爱之心。有了瞋爱之心，我们便会对喜爱的境像追求和保护，而对瞋恨的境况远离乃至破坏。在这个时候，人便无奈地受着外在环境的牵缠和束缚。同样地，众生亦是因有“我”才会生起“我执”和“偏见”，而失去客观的如实知见。没有如实知见，就无法作出正确的抉择，亦无法生起菩萨道的般若智慧。

因此之故，菩萨要学到“照见五蕴皆空”，把我执破除，才能做到无我、无私的平等布施，培养出如实的正知正见。同时，菩萨亦因去除我执，才能不再受外境的牵缠和束缚，无罣碍地行一切利益众生的菩萨事业。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，90页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 5.9.2

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减

——般若波罗蜜多心经

(释衍空。《正觉的道路》上卷，90页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

## 《心经》唱诵

梵文版：Vidya Rao。Dharma Nada。Deer Park Institute。2006

中文版：群星。『心经』大碟。佛教视听中心制作。1995

\* \* 教师可另行在网上找寻其他版本，例如：

<http://mymedia.yam.com/m/1768014> （《心经》梵文版）2008.6.16

<http://www.wretch.cc/blog/E030007/11153487> （《心经》粤语版）2008.6.16



附件 2

牛粪的储存与备用

（资料来源：<http://blog.roodo.com/bookcan/archives/3960615.html> 2008.6.16）

应用新型生物性牛粪堆肥栽培马铃薯、草莓现况。

（资料来源：<http://www.tdais.gov.tw/search/book1/55/n55-14.htm> 2008.6.16）

附件 3

**观世音菩萨**

（资料来源：

<http://www.amtb.org.tw/wavdesk/buddha.htm>

<http://www.ebigchina.com/ebcps/3/pd/229882.html> 2008.6.16）

**大势至菩萨**

（资料来源：<http://www.amtbhk.org/AM001-shiyel.htm> 2008.6.16）

**释迦牟尼佛**

（资料来源：<http://www.ebigchina.com/ebcps/3/pd/229989.html> 2008.6.16）

### 千手千眼观音的故事

据说，在无量劫之前，有一千位王子誓愿成佛；其中一位如愿成佛，祂就是我们熟知的释迦牟尼；但观世音却发愿在其他王子成佛之前绝不成佛。

在祂的无尽慈悲中，祂也发愿要把一切众生从六道轮回中解脱出来。

祂在十方诸佛的面前祈祷：“我发愿帮助一切众生，如果我对这项工作有所厌倦，我的身体将碎成千片。”据说，祂首先下到地狱道，然后逐渐上升到恶鬼道，最后是天道。祂从天道往下看，吓了一跳，虽然祂已经从地狱道救出无数众生，却仍有无数众生不断投入。这种景象使祂十分的悲恸，片刻之间，祂对自己所发的神圣誓愿失去信心，于是身体爆炸成千片。祂在绝望之中，向一切诸佛呼喊求救，一切诸佛从四面八方来帮助祂，用祂们的大威力使祂复合。从那时起，观世音便有十一个头和一千只手，每个手掌上都有一只眼睛，象征着智慧和善巧的结合，这是真慈悲的标记……

据说，在祂为轮回之苦感到忧伤时，两滴泪珠从眼睛里掉了出来，透过诸佛的加持，变成两尊度母。一尊现绿色，是慈悲的活动力量，一尊现白色，是慈悲的母性层面。

“度母”的意思是“解脱者”，她载着众生度过轮回的大海。

### 观音菩萨的故事

某年，杭州城疫症流行，碰巧荒年，市民贫病交迫，十分凄惨。

一天，城内的湖边，泊了一只大船，船头坐了一位美丽的女子。她为贫病的人请命，如果有人出钱买她，她就住在他的家里，为他服务，得款用来救济人民。岸上的人争着买她，相持不下，就采用投钱的方法，谁用钱掷中她，就迎她回去。于是，铜钱、黄金、白银都纷纷投下来，堆满船头，却没有一枚落在她身上。大家十分失望，只好放弃。

女子微笑，合掌向岸上的人致谢，把每一个捐来的钱都施舍给穷人。消息传来，轰动整个杭州城，富人们为她侠义的行为感动，纷纷慷慨布施。于是，病人得到医药，穷人得到金钱，饥饿的人得到食物，人心都安慰和满足。突然，女子的船上毫彩万道，灿烂光明，一位法相庄严的菩萨合掌微笑。大家惊奇极了。

她说：「我就是观世音菩萨，我来，是为了启发和唤醒大家的仁心。同情、怜悯是最高贵的情操，帮助他人，是最神圣的责任，扶助弱小，是人们义不容辞的天职。今天，你们的表现十分值得赞美，大家将得到幸福。」众人既感动又欢喜，不约而同合掌，称念观世音菩萨。观世音菩萨把画像送给他们。她的诺言应验了，她真的住在每一位出钱为善的人家里。

这个故事在中国普遍地流传，增加了人们对观世音菩萨的信仰。

（摘录/改写自 1970 出版之《佛学课本》）

## 阿弥陀佛的故事

据佛教传说记载他在成佛前的一世间，是妙喜国的国王一世饶王。在他当国王时非常喜欢听佛讲经说法，他的悟性也很强，佛讲的这些道理他很快就理解了。此后他决定潜心悟道，并放弃了王位，出家为僧，法号法藏比丘。他认为人在世间，苦海无边，于是他决定要帮助芸芸众生脱离苦海。他感到众生的苦是来自自己的内心世界和外部的世界。来自内心世界的苦是因为众生的贪欲恶欲所致，来自外部世界的苦是由于我们所生存的这个世界本身就是「秽土」。再说还有轮回之苦。他想，如果要有一个没有任何痛苦的世界该多好呀，在那个世界里人们的心里没有任何贪欲恶欲，众生的心灵就像泉水一样纯洁。这样每个人的内心就会没有痛苦。痛苦的最重要的来源之一内心的痛苦就不存在了。痛苦还有一个来源就是来自外部世界的（即我们的生存环境）。他想，如果在外部环境上在有一个没有四季、寒暑、阴雨的变化，永远是那么的凉爽舒适，心地清净平等，也没有轮回的世界，众生永远生活在这样一个极乐世界里该多好呀。

从此他发下大愿，一定要成就这样一个世界。要知道他这愿力的力量是宇宙中任何一种力量都无法比拟的，这愿力的力量是宇宙中最大的力量！经过劫数的努力，他的无边愿力终于帮助他成就了这一宇宙中最理想的世界——西方极乐世界。从此成为了十方一切诸佛都共口赞誉的阿弥陀佛。

（资料来源：维基百科

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E9%98%BF%E5%BD%8C%E9%99%80%E4%BD%9B&variant=zh-tw> 2008.6.16)

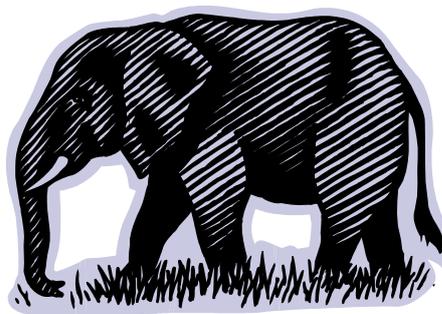
## 释迦牟尼佛的故事

从前有一条毒龙假装着非常良善的样子取得国王的信任，国王就把它安置在京城里面，并且供养得非常优厚。毒龙得到了这样的好处，本来面目就暴露出来。起先要国王每天给他许多牲畜吃，后来又要吃小孩，百姓们不肯送小孩就硬抢，抢了小孩又吃大人。百姓们恐惧得不得了，想了许多办法都无济于事。

这个消息传到了附近的一个山里去，被一只狮子和一只象知道了。狮子就对象说：「毒龙那样凶恶，如不除掉它，全国的百姓都要遭殃。我想去除掉它，恐怕不是他的敌手，徒然送死。希望你和我同去！」象回答说：「除掉它不就是杀死它吗？杀，可不是玩的，要偿命！」狮子说：「我们如不去杀死它，它就要吃尽全国的人，这个罪孽多么大呀！你忍心看着全国的百姓被吃掉，毒龙造下弥天大罪吗？」象被狮子一点醒，就勇气百倍地跟着狮子进城。

百姓们看见狮子和象气势汹汹地进城，认为是毒龙的同党，更加骇怕，大家就赶紧避开。狮子和象一直找着了毒龙。毒龙正在吃人，并没有防备狮象的袭击，象走上去就把鼻子卷住毒龙的前脚，狮子跳到背上去，张口就咬，毒龙知道事情不妙，挣扎苦斗，直斗得天昏地黑、血肉横飞。结果毒龙被狮子咬死，狮子和象也被毒龙咬死。可全国的百姓都脱离了苦难，国王也下诏罪己，改邪归正。

这一段故事也见于《六度集经》卷六。据经上说，狮子是释迦牟尼佛的前身，象是弥勒菩萨的前身。



（资料来源：香港佛教 [http://www.hkbuddhist.org/magazine/516/516\\_09.html](http://www.hkbuddhist.org/magazine/516/516_09.html)  
2008.6.16）

## 大势至菩萨的故事 ——莲花的故事

往昔过恒河沙等阿僧祇劫，有佛世界名叫删提岚，此世界在善持大劫时，有转轮圣王名叫无诤念，这就是阿弥陀佛的过去生。无诤念有千个儿子，大儿子叫不响（音询），这就是观世音菩萨的过去生，二儿子叫尼摩，这就是大势至菩萨的过去生。那时的佛名号为宝藏如来。在无诤念王与不响太子发愿之后，尼摩王子也来到宝藏如来前叉手合掌发愿道：「世尊！如同我早先以三个月的时间，供养佛陀及僧众，以及我所有的身、口、意业清净的行持，我愿意将这些福德，全部回向无上正等正觉。」然后尼摩王子将视线转移在不响太子身上说：「我不愿意现生于不清净的秽恶世界，祈愿我成佛的国土及菩提树，能如同观世音所拥有的世界一般，都具有种种庄严及菩提树，乃至成就无上的正觉佛果。我再祈愿，当遍出一切光明山佛初始成佛的时候，我应当先行祈请佛陀转大法轮，并追随着佛陀，在佛宣说佛法所经历的时节，实践菩萨道；当功德山王佛涅槃及正法灭后，我接着成就无上正等正觉的佛果。而当我成就佛果的时候，所作的佛事，及世界中所成就的庄严，大般涅槃后的正法住世时间，都如同功德山王佛一般没有差别。」

宝藏如来也为摩尼太子受记：「善男子！你现在祈愿成就最广大的世界，于未来世中，当满所愿，能够成就如是最广大的世界。善男子！你于未来将于最广大的世界成就无上正等正觉，号为『善住珍宝山王如来』。善男子。由于你能发愿成就广大的世界，现在称呼你为大势至。」



（资料来源：命理网 <http://destiny.xfiles.to/ubbthreads/showflat.php?Number=2472210>  
2008.6.16）

附件 6

## 用智慧熄灭烦恼

普天之下伤心事真多！佛陀已经明示我们：「娑婆世界，堪忍事多」。

「堪忍」是即是要堪得住、忍耐一切的苦。如果只是「忍」还不够，如何能忍而不受伤、不流血，那就要舍，舍弃爱恨情仇，放下执着、成见，达到忍而无忍的境界，才是真功夫。

从画面上看到一对令人伤心又敬佩的父母；天下至痛，就是心中最疼惜、最珍爱的至宝，突然之间消失无踪，教人如何不苦？心中怎样不淌血？

一位十七岁的青春少年，是妈妈唯一的儿子，突然间被人误打致死，妈妈心中的不舍与怨恨是可想而知的。母子亲情纠缠着她，让她放不下对儿子的牵挂，精神濒临崩溃，一度把娃娃当成自己的儿子，甚至将儿子小时候的衣服，穿在娃娃身上。

她全副心思都投注于儿子，那分情放不开、断不了，令人担心心结若不开，后果真不堪设想。然而「解铃还需系铃人」，谁能解救她脱离心灵的困境？还是需要她自己的转念。

后来她知道误杀她儿子的少年家境，父亲残障病重，母亲一肩挑起原本经济就不好的家计；既要照顾卧病丈夫，又得面对不听话的孩子，她设身处地想一想对方妈妈所受到的身心煎熬与遭遇，她将心比心，放下对儿子的执着，心灵也慢慢地打开了。

为了减轻对方妈妈的心灵之苦，她决定要原谅这个少年。因为心中的菩萨之爱，让她视众生的苦难远超过自己的，能如此替别人着想，这就是佛心、菩萨的志愿。

她到少年管训所探望那位少年，犯错的少年一看到是对方少年的妈妈，顿时心生惭愧，面对一位胸襟慈悲宽大的母亲，他的良知也受到启发。

少年很感恩这位妈妈能够原谅他，就对她说：「妳能不能让我抱一抱？」

这位妈妈被这个抱着，就好像自己儿子又回来一样。

失去孩子的妈妈能够解开心中的仇恨，更进一步拥抱苍生，是多么温馨感人，

这就是化一场暴风雨为和煦的春风。

人的心中那股气假如爆发出来，就像暴风雨一样；那股暴戾之气会伤到自己，也会损害别人，乃至破坏无数的家庭，造成社会动乱。一切唯心造，同样是一股气，人心可以化暴戾为祥和，这需要以智慧来化解情与仇。

平凡伟大的妈妈可以解开杀子之仇的困缚，国外也有同样的例子，多年来以色列与巴勒斯坦世仇难解，尽管今年要展开和平谈判，然而人民的心结仍是化解不开。

几天前，是伊斯兰教的解斋日，相当于「过年」，却发生不幸的暴动场面，发生暴动的时候，一群孩子并不知道外面的冲突事件，其中一个孩子拿着玩具枪在外面玩耍，以色列军人以为是暴民攻击，将他误杀。

这个孩子是巴勒斯坦人，虽然紧急送医，但是两天后仍不治往生。这座医院是以色列的医院，医护人员劝这对父母将孩子的器官捐出来救人，父母心里很挣扎，因为孩子捐出来的器官，也许会救到世仇以色列人；几经考虑，最后决定还是捐了，并救了六个人。

那位孩子的爸爸就说：「孩子已经被杀了，也救不回来，将这个孩子的器官捐出来，虽然救的是以色列人，但愿能因此化世仇为和平。」

这就是一个最好的示范，但愿孩子的遗爱人间，能感动更多两边的人民，化解更多仇恨。

这都是转烦恼为光明智慧的本性。学佛要身体力行，如果有烦恼在身，就应该要以智慧熄灭那分戾气，化为祥和。



（资料来源：证严法师于 2005 年 11 月 17 日在大爱台播出的开示）

附件 7

## 用智慧熄灭烦恼范例

以上案例的主角，都能做到五蕴无我、并能显出「大我」的行为，明白个人和整个世界是息息相关的。死去儿子的母亲和被要求捐出孩子器官给敌对人士，从失去孩子的经历，明白到失去亲人的悲痛。于是，死去儿子的母亲原谅了杀人者，巴勒斯坦父亲决定把儿子的器官捐出，拯救了六名以色列人士的性命。他们选择以「大我」精神，把自己的所有奉献，希望能令别人避免承受失去亲人的痛苦；。与此同时，他们亦达到「自利利他」的效果，把自己从丧子悲痛中救出。

