



新高中倫理與宗教
課程支援教材
宗教傳統
單元一：佛教

五蘊無我



引言

倫理與宗教科是三年制高中課程的選修之一，它建基於目前施行的中四至中五宗教科（基督教）課程（1998年實施）、《佛教》（香港考試及評核局中學會考課程），以及2001年實施的高級補充程度倫理及宗教課程。它亦參照了教統局於2002年起建議學校使用的《個人、社會及人文教育學習領域課程指引（小一至中三）》提出的方向，進一步發展學生在第三學習階段已具備的倫理及宗教的知識、技能，以及價值觀與態度。

課程發展處將會編訂一系列學與教資源材料，以支援倫理與宗教科的推行，本冊子《新高中倫理與宗教課程支援教材：佛教-五蘊無我》便是其中之一項教材配套。

學校可因應本身情況，選取適合部分作教學之用。任何人士不得翻印本冊子的內容以作商業用途。

歡迎教師就本教材提出建議或意見，請致函

香港灣仔皇后大道東 213 號
胡忠大廈 13 樓
教育局課程發展處
總課程發展主任（個人、社會及人文教育）收

電郵地址：pshe@edb.gov.hk
傳真號碼：2573 5299 / 2575 4318

如有任何查詢，可致電 2892 5475 或 2892 5860 與本組聯絡。



課題五 五蘊無我

	頁數
教學指引	1
第一堂	3
第二堂	13
第三堂	29
第四堂	37
第五堂	47
第六堂	61
第七堂	83
第八堂	107
第九堂	125

課題五： 五蘊無我

建議課時： 9 堂

(一) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「我」、「我執」與「無私」的關係和分別
- 所謂「我」的組合
- 「五蘊」的含義
- 「五蘊」之間的關係
- 「五蘊」、「十二處」和「十八界」的關係
- 「無我」的特質

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 創造力
- 批判性思考能力
- 善於觀察他人的身心感受
- 自我觀察，培養自知之明
- 自我管理能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 自省和欣賞「我」和「我所有的」
- 以平等、積極和負責任的態度面對生命
- 以理性的態度審視「我」的本質
- 樂於學習自省，探索生命的根本
- 以開放的心，尊重不同的生活方式、信仰及見解
- 以智慧發展仁慈與愛心

(二) 課程概覽

教節	教學流程	教學大綱
第一堂	探索	「我執」與「無私」的分別
第二堂	認識	所謂「我」的組合
第三堂	認識	「五蘊」的含義
第四堂	認識	「五蘊」之間的關係
第五堂	認識	「五蘊」、「十二處」和「十八界」的關係
第六堂	認識	「無我」的特質
第七堂	深化	「五蘊」的認識，從而學習管理情緒
第八堂	反思	「五蘊」和合，假名為「我」的積極人生
第九堂	反思	「五蘊」皆空，「無我」的菩薩精神

延伸閱讀

宗薩欽哲仁波切。《佛教的見地與修道》。台北：眾生，1998。

新加坡課程發展署。《知性的引導（上冊）—— 佛陀與佛法》。台北：靈鷲山，1991。

艾雅·凱瑪。《禪與自在解脫》。台北：商周，2000。

乙武洋匡。《五體不滿足》。台北：圓神，2004。

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

課題五：五蘊無我

第一堂

（一）教學重點

- 讓學生探索有「我」、「我執」與「無私」的關係和分別

（二）教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「我」的作用
- 「我」、「我執」與「無私」的分別

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 創造力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 「我」的快樂與人類整體福祉，緣起相依
- 培養學生以理性的態度去自省和欣賞「我」和「我所有」的關係
- 培養學生以平等、積極和負責任的態度面對生命

（三）教學策略

教師的預備工作

1. 「我」的象形文字圖片
2. 星雲大師文章：《從自我出發》；工作紙
3. 馬斯洛的需要層次理論圖

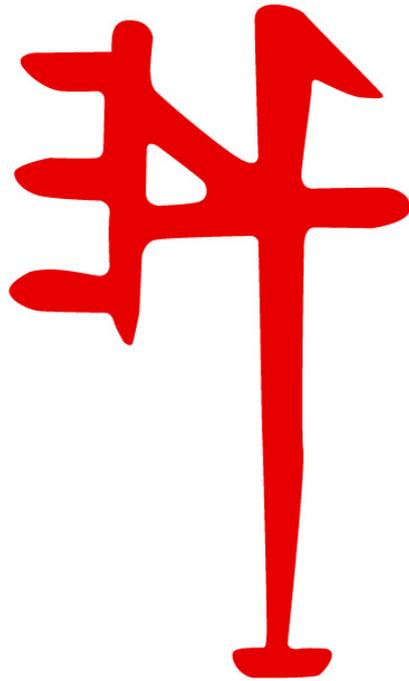
教學過程

I.	課題切入點	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示「我」的象形文字圖片（附件 1）。 2. 請學生猜猜展示的圖像是那一個字的象形文字。 3. 若學生能力較弱，可以給予提示。 4. 解說這是「我」的象形文字，圖像為一件行刑和宰殺牲口的兵器，是一個借用字。 5. 提問學生： 你認為甲骨文時期製造文字的人為甚麼會用兵器去表達「我」的作用和意義呢？ 提示： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 可能是以宰殺動物作為食物，長養自己的身體。 ➤ 可能是要打退敵人，保護自己覓食的範圍。 （沒有特定的答案，重點是引發學生反思「我」的作用和意義） 6. 提問學生： 你認為甚麼是「我」的作用和意義？ 在處理「是我的事物」和「不是我的事物」有分別嗎？ 7. 帶出主題： 「我」的作用和意義。 對「我的」事物我們特別關心，特別照顧。但是當關心過度而變成執著和擔心，無必要的痛苦就會生起。認識「無我」的本性能在「關心、照顧」與「執著、擔心」之間取得平衡。
		教具	「我」的象形文字
II.	認識	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生以「我」字為首，列出不同的句子，並把這些句子寫到白版上。 2. 帶出主題： 「我」需要的，「我」擁有的、「我」失去的和「我」沒有而希望有的。 3. 展示並簡介馬斯洛的需要層次理論圖（附件 2）。 4. 把白版上關於「我」的句子，按照馬斯洛的需要層次分組。 5. 我們如何才能滿足這些需要呢？要付出怎樣的努力？

			<p>總結：</p> <p>「我」的概念很重要，是生存的動力，推動我們去照顧自己和滿足自己各式各樣的需要。可是，如果缺乏緣起相依的正見，執著於「小我」，便會做成「我執」，不但得不到究竟的安樂，還可能會引起無邊的痛苦。</p>
		教具	<p>➤ 馬斯洛的需要層次理論圖</p>
III.	探索理解	內容	<p>1. 派發星雲大師的《從自我出發》文章及工作紙 (附件 3)、工作紙範例：附件 4)。</p> <p>2. 請學生閱讀後找出一句佳句，去描述「我」的作用，並填寫並發表工作紙，以自己的生活實例闡述其含意。</p> <p>提示：</p> <p>i) 相關的佳句如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 「從自我出發，才有辦法！」 ➤ 「他人是緣、自己是因。」 ➤ 「人必自助、然後人助之；人必自尊，而後人尊之。」 <p>ii) 搗蛋的學生，可能會選擇當中禪師的話「我要去小便，你能代替我去嗎？」若有此情況，只要引導學生把其他事例代替句子中「小便」的活動，如「我要考試，你能代替我去嗎？」然後發表對句子的反思。</p> <p>➤ 小結：「我」的作用很大，如果我們有「我」的概念，才會為自己的快樂負責任，才会有動力去關懷自己的需要。</p>
		教具	<p>➤ 星雲大師的《從自我出發》文章及工作紙</p>
IV.	反思	內容	<p>家課：</p> <p>請學生選取一則時事新聞，闡述「我執」的禍害</p>

附件 1

「我」的象形文字圖

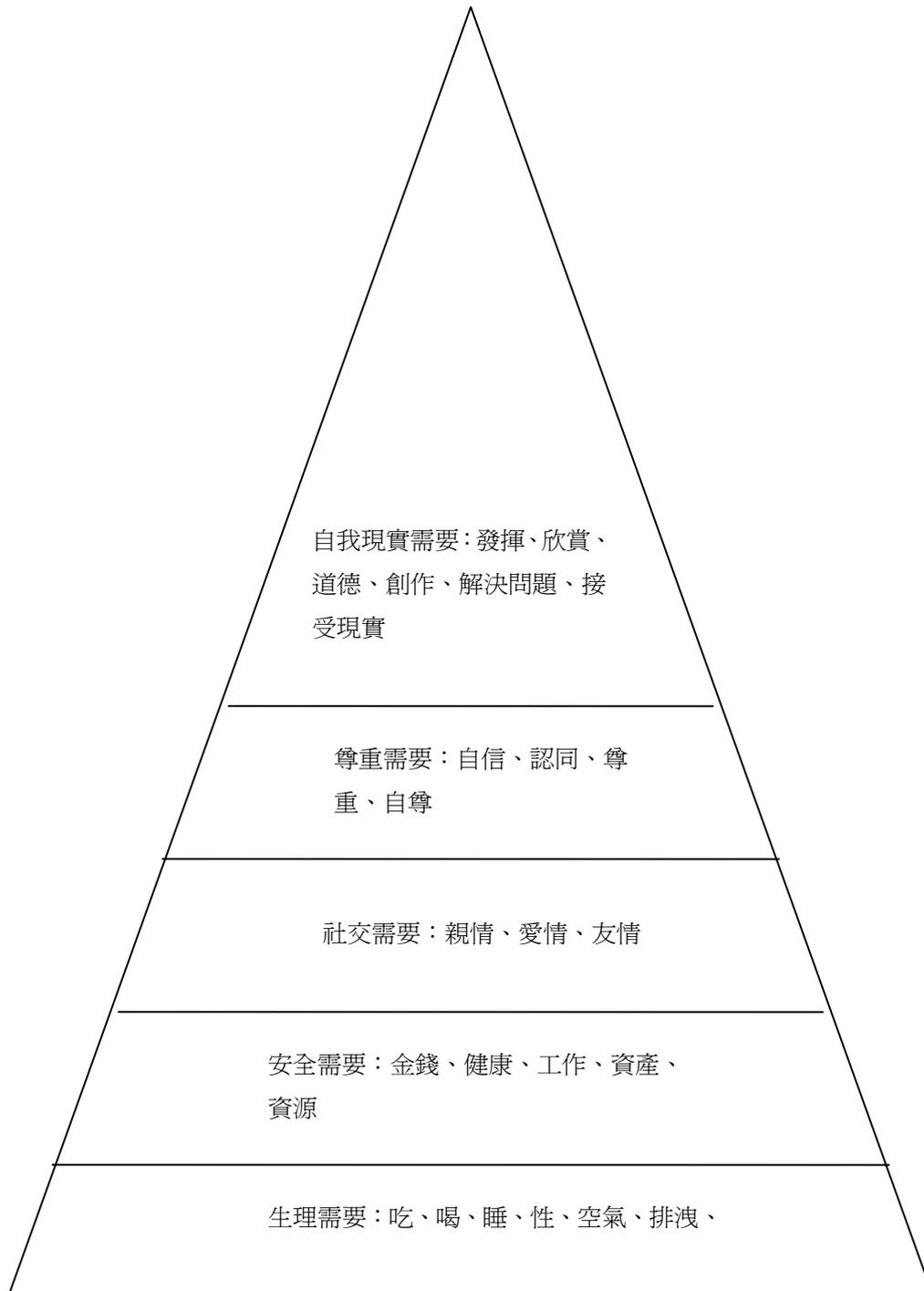


我

像古代的一種兵器形狀，後來借用為第一人身自稱之詞，所以說文：「我，施身自謂也。」

附件 2

馬斯勞的需要層次理論 (Maslow's Hierarchy of Needs)



馬斯勞的需要層次理論把人類的五種需要包含在這三角形裡，越高的層數代表和心理有關，越低的則和生理有關。當下層的需要被滿足，上層的需求才會出現。

簡介

馬斯洛的需求層次理論是研究組織激勵時應用得最廣泛的理論。

馬斯洛理論把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我實現需求五類，依次由較低層次到較高層次。

生理需求

對食物、水、空氣和住房等需求都是生理需求，這類需求的級別最低，人們在轉向較高層次的需求之前，總是儘力滿足這類需求。一個人在饑餓時不會對其它任何事物感興趣，他的主要動力是得到食物。即使在今天，還有許多人不能滿足這些基本的生理需求。

安全需求

安全需求包括對人身安全、生活穩定以及免遭痛苦、威脅或疾病等的需求。和生理需求一樣，在安全需求沒有得到滿足之前，人們唯一關心的就是這種需求。

社交需求

社交需求包括對友誼、愛情以及隸屬關係的需求。當生理需求和安全需求得到滿足後，社交需求就會突出來，進而產生激勵作用。在馬斯洛需求層次中，這是與前兩層次截然不同的另一層次。這些需要如果得不到滿足，就會影響一個人的情緒甚至整個人際溝通。

尊重需求

尊重需求既包括對成就或自我價值的個人感覺，也包括他人對自己的認可與尊重。有尊重需求的人希望別人按照他們的實際形象來接受他們，並認為他們有能力，能勝任工作。他們關心的是成就、名聲、地位和晉升機會。這是由於別人認識到他們的才能而得到的。當他們得到這些時，不僅贏得了人們的尊重，同時就其內心因對自己價值的滿足而充滿自信。不能滿足這類需求，就會使他們感到沮喪。如果別人給予的榮譽不是根據其真才實學，而是徒有虛名，也會對他們的心理構成威脅。

自我實現需求

自我實現需求的目標是自我實現，或是發揮潛能。達到自我實現境界的人，接受自己也接受他人。解決問題能力增強，自覺性提高，善於獨立處事，要求不受打擾地獨處。要滿足這種盡量發揮自己才能的需求，他應該已在某個時刻部份地滿足了其它的需求。當然自我實現的人可能過分關注這種最高層次的需求的滿足，以致於自覺或不自覺地放棄滿足較低層次的需求。自我實現需求點支配地位的人，會受到激勵在工作中運用最富於創造性和建設性的技巧。

馬斯洛的著作

人類動機理論 (1943 年，載於心理評論)
動機與人格 (1954 年初版，1970 年再版)
Eupsychian 管理 (1965 年)
走向存在的心理學 (1968 年)
人性能達的境界 (1971 年)



資料來源：維基百科 亞伯拉罕·馬斯洛

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

附件 3

「從自我出發」工作紙

有一位年輕的學生，和同伴到遠方旅行，長途路遙不堪疲困而停止向前。同伴催促他：「我們可以幫你做一切事，但只有吃飯、睡覺無法幫忙。」年輕學生說：「吃飯、睡覺我會，不用你們協助。」同伴說：「走路也是一樣，我們無法幫助！」

信徒問禪師如何開悟？禪師起身離去，走數步回頭道：「我要去小便，你能代替我去嗎？」

以上二則故事，雖甚簡單，卻饒富哲理，因為一切只有靠自己，「從自我出發」，才有辦法！

失去丈夫的寡婦必須擦乾眼淚，才有力量扶養子女；沒有雙親的孩子唯有奮鬥自強，才有勇氣面對現實。近人杏林子小姐著書不斷；日本乙武洋匡青年不為「四肢短少」而煩惱。他們熱心投入社會公益，樂觀擁抱世間大眾，為「靠自己」立下最佳典範。

小鳥學飛後，母鳥就不再讓它返巢；西方社會，子女一到法定年齡，便要他自力更生，學習獨立。老師善誘引導，學生也要靠自己勤奮，才能尋得學問之門的鎖鑰。出外雖有朋友，不靠自己廣結善緣，別人如何給你幫助？

「靠山山倒，靠人人老」，如果不「從自己出發」，一味冀求外力協助，縱有強親貴戚，也只能提供一時的幫助。如果自己不肯振作，即使有貴人如諸葛亮輔佐，也只能作一名扶不起來的阿斗。許多人總是祈求神明賜予所有，然而自己不播種，那裡會有收穫？

「人必自助，而後人助之；人必自尊，而後人尊之。」他人是緣，自己為因，觀世音菩薩手拿念珠念觀音，告訴我們求人不如求己；禪宗「啐啄教育」，也要行者師弟同時用功，才能豁然開悟。黃檗禪師也說：「不著佛求，不著法求，不著僧求。」唯有從自我出發，踏實耕耘，成功的果實才會真正甜美。

資料來源：星雲大師 迷悟之間

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

請在上文選出你認為與「我的作用」最相關的一句，並引以生活事例解釋你的反思。

附件 4

「從自我出發」工作紙範例

有一位年輕的學生，和同伴到遠方旅行，長途路遙不堪疲困而停止向前。同伴催促他：「我們可以幫你做一切事，但只有吃飯、睡覺無法幫忙。」年輕學生說：「吃飯、睡覺我會，不用你們協助。」同伴說：「走路也是一樣，我們無法幫助！」

信徒問禪師如何開悟？禪師起身離去，走數步回頭道：「我要去小便，你能代替我去嗎？」

以上二則故事，雖甚簡單，卻饒富哲理，因為一切只有靠自己，「從自我出發」，才有辦法！

失去丈夫的寡婦必須擦乾眼淚，才有力量扶養子女；沒有雙親的孩子唯有奮鬥自強，才有勇氣面對現實。近人杏林子小姐著書不斷；日本乙武洋匡青年不為「四肢短少」而煩惱。他們熱心投入社會公益，樂觀擁抱世間大眾，為「靠自己」立下最佳典範。

小鳥學飛後，母鳥就不再讓它返巢；西方社會，子女一到法定年齡，便要他自力更生，學習獨立。老師善誘引導，學生也要靠自己勤奮，才能尋得學問之門的鎖鑰。出外雖有朋友，不靠自己廣結善緣，別人如何給你幫助？

「靠山山倒，靠人人老」，如果不「從自己出發」，一味冀求外力協助，縱有強親貴戚，也只能提供一時的幫助。如果自己不肯振作，即使有貴人如諸葛亮輔佐，也只能作一名扶不起來的阿斗。許多人總是祈求神明賜予所有，然而自己不播種，那裡會有收穫？

「人必自助，而後人助之；人必自尊，而後人尊之。」他人是緣，自己為因，觀世音菩薩手拿念珠念觀音，告訴我們求人不如求己；禪宗「啐啄教育」，也要行者師弟同時用功，才能豁然開悟。黃檗禪師也說：「不著佛求，不著法求，不著僧求。」唯有從自我出發，踏實耕耘，成功的果實才會真正甜美。

資料來源：星雲大師 迷悟之間

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

請在上文選出你認為與「我的作用」最相關的一句，並引以生活事例解釋你的反思。

平日讀書考試，我們必定要自己努力，如上文所說，有些事總要自己面對的，無論怎樣逃避，我們也無法請別人代我們考試。而且考試是為從自我出發的，為了自己的前途和智慧，假如只為了向父母交代，那是無法得到好成績的。「他人是緣，自己是因」：補習班只是助緣，能否拿到好成績，是要靠我們個人努力的。



課題五：五蘊無我

第二堂

(一) 教學重點

- 讓同學認識所謂「我」的組合

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「我」是一個概念
- 「我」和「我所」

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 批判性思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以理性的態度審視「我」的本質

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「24 個比利」的資料
2. 「莊周夢蝶」的漫畫
3. 電影《大紅燈籠高高掛》的節錄片段
4. 「偏執『我所』的痛苦」之《大紅燈籠高高掛》工作紙
5. 《失婚婦人燒死孝順女》的資料和工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「24 個比利」的資料(附件 1)及「莊周夢蝶」的漫畫 (附件 2)。 2. 請學生閱讀資料和漫畫後，回答以下問題： 誰是真正的我？ 3. 提示學生： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 比利多重人格分裂，誰是比利的真我？比利的人格是「我」？還是比利的的身體是「我」？ ➤ 你在媽媽面前很反叛，但對男/女朋友可能唯命是從；你在網上與網友聊天時充滿自信，但請你出來短講時你卻手心冒汗。在不同的環境和條件之下會出現不同的人格，究竟那一個人格才是真正的「你」？ ➤ 是莊周夢見蝴蝶，還是蝴蝶夢見莊周呢？我們都有發夢的經驗，夢境中我們同樣有身體、思想、感情、行爲，並意識到有「我」的存在，但這一套身體、思想、感情、行爲和意識的組合未必和現實生活世界中的「我」一樣。究竟有沒有一個實在的、永遠不變的「我」？ 4. 帶出主題： 「我」只是一個概念。
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「24 個比利」的資料 ➤ 「莊周夢蝶」的漫畫
II.	認識	內容	<p>解說「我」和「我所」 (參閱資料 5.2.1)</p>
III.	探索理解	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「偏執我所的痛苦」之《大紅燈籠高高掛》工作紙，請學生閱讀工作紙中的問題。 2. 播放電影《大紅燈籠高高掛》的節錄片段 (附件 2)。 3. 請學生填寫相關的工作紙及發表答案。 * 教師可因應課節的時間而挑選片段的組合 4. 派發「偏執我所的痛苦」之《失婚婦人燒死孝順女》的資料和工作紙，請學生閱讀資料並解答工作紙中的問題。 5. 請學生填寫相關的工作紙及發表答案。

		<p>總結： 當我們誤以為有一個實在、不變、可以作主的「我」，再進一步執著於「我」有權力操控所有「我所」的對象，便會做成各式各樣的痛苦。例如電影《大紅燈籠高高掛》，描述古時的封建制度，男人妻妾成群，認為女人是自己所擁有的資產，可以任意操控甚至宰殺；女人則把時間消磨在爭寵的惡鬥中，企圖要把男人據為自己獨有，務求在眾多妻妾中脫穎而出，因而做成無數的悲劇。在現今世界，由我執邪見所引伸的案例仍然觸目皆是。失婚婦人因為執著女兒為己所有，不能接受女兒搬離獨自居住，寧可把她活活燒死，便是一個鮮明的例子。</p>
	<p>教具</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 電影《大紅燈籠高高掛》的節錄片段 ➤ 「偏執『我所』的痛苦」之《大紅燈籠高高掛》工作紙 ➤ 《失婚婦人燒死孝順女》的資料和工作紙
<p>V.</p>	<p>反思</p>	<p>內容</p> <p>家課： 離開了我們的身心世界，我們還存在嗎？「我」跟「屬於我們的身心世界」有甚麼關係？</p>

課堂資料 5.2.1

一粒種子，在春天時受到泥土、水份和溫暖空氣等助緣的滋潤，便會萌芽，以致生長成一棵新的樹苗。同樣依憑著眾多因緣的和合，樹苗隨著時日不斷成長，便會開花結果，到最後緣散而枯死。



同樣地，眾生亦憑藉業力的牽引、精神與肉體的和合，便成爲一個活躍地成長、不停地變化的新生命，乃至最終緣散而老死。既是因緣而生，所以雖然在感情上，我們覺得有屬於“我”的精神活動和物質身體，但仔細探討，便發覺“我”本身是不存在的，而只有屬於“我”的東西或促成“我”這個概念的種種因緣條件的存在。根本而言，就沒有一個獨立自存、不變和能夠作主的“我”。既然“我”本身都不存在，那又怎樣能說某些東西是“我所”**[註]**有的？

可是，眾生因爲不覺知這“無我”和“無我所”的實情，而於緣生緣滅、變化無常的事物上生起依戀、愛著，執之爲“我”或“我所”。既然在無常變遷的事物上生起了這些邪見和執著，煩惱和痛苦便必定隨之而來。

佛陀爲了向世人解說緣起無我的生命，把“我”分析成五蘊，好讓世人能了解到五蘊無我的真實狀況，而得離痛苦。

註解

我所：屬於“我”所擁有的東西，這包括了一切精神與物質的範疇。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，86 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

24 個比利

比利·密里根是一位多重人格分裂，亦是美國史上第一位犯下重罪，結果卻獲判無罪的嫌犯。心理學家在為他治療期間，發現了多達 24 個不同的人格於他的體內。這些人格自他四歲起開始出現，在他八歲時受到繼父的性虐待及變態施暴後嚴重起來，在成年後，他開始發現自己經常會在閉上眼醒來後，身處在不同的地方，其中一些時間亦失去不見。事實上，在那些「消失了的時間」裡，比利被其他人格取代，去做他們想做的事，如打劫、玩洋娃娃和強暴等。在接受治療前，比利本人是不知道有其他人格存在的，但其他的人格卻早已知道彼此的存在，甚至能在人格和人格之間互相溝通。

比利的二十四個人格：

- 1) 威廉·密里根〈比利〉— 26 歲，最初的人格
- 2) 亞瑟 — 22 歲，英國人，戴眼鏡，第一位發現有其他人格存在的人
- 3) 雷根 — 22 歲，南斯拉夫人，體重 201 磅，虎背熊腰，黑髮，八字鬚，色盲，他負責保護其他人格，當危險出現，他會出來解決。
- 4) 亞倫 — 18 歲，體重 165 磅，會打小鼓，是人格中，唯一的右撇子及唯一會吸煙的人格。多半由他負責和別人交談。
- 5) 湯姆 — 16 歲，有一頭亂遭遭的金髮，是一位電子專家，會吹 saxophone 和亞倫的人格很接近。
- 6) 丹尼 — 14 歲，容易受到驚嚇，害怕陌生人，尤其是男人，身材矮小。
- 7) 大衛 — 8 歲，充滿痛苦的人格，由他來承受其他人格的痛苦。
- 8) 克麗絲汀 — 3 歲，聰明的英國小女孩。
- 9) 克里斯朵夫 — 13 歲，克麗絲汀的哥哥，會吹口琴。
- 10) 阿達娜 — 19 歲，一個女孩，負責幫忙作家事，會寫詩，是個同性戀者
- 11) 菲力浦 — 20 歲，紐約人，言語粗暴。
- 12) 凱文 — 20 歲，曾參與搶案。
- 13) 華特 — 22 歲，澳洲人，性情古怪，自以為是狩獵專家。
- 14) 愛浦方 — 19 歲，女流氓，一直再計劃如何報復比利的繼父，被其他人格認為她是瘋子。
- 15) 賽繆斯 — 18 歲，猶太人，唯一相信神的人格。
- 16) 馬克 — 16 歲，工作狂，若無其他人格命令，就甚麼事也不做。
- 17) 史蒂夫 — 21 歲，經常騙人，是唯一不接受多重人格的診斷結果，認為自己才是真的人格，其他人格都是他創造的。
- 18) 李 — 20 歲，喜劇演員，愛捉弄別人，讓其他人格困擾。

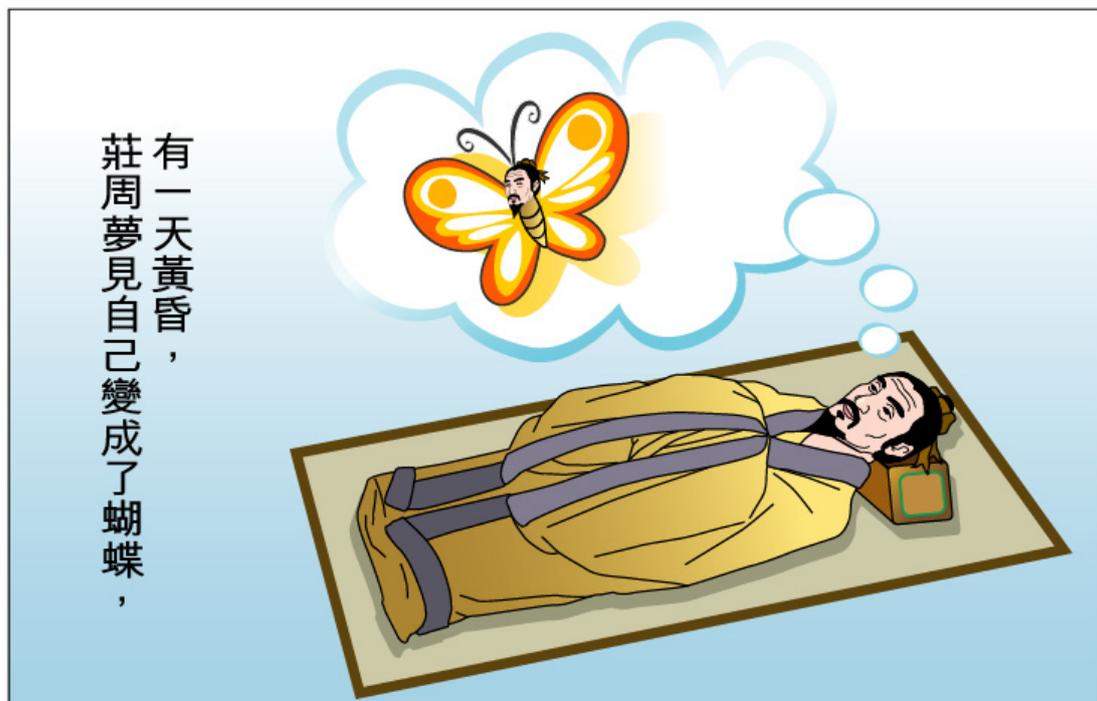
- 19) 傑森 — 13歲，歇斯底里，暴躁。
- 20) 羅勃 — 17歲，夢想家，喜歡幻想。
- 21) 蕭恩 — 4歲，天生的聾子，反應遲鈍。
- 22) 馬丁 — 19歲，紐約客，勢利鬼。
- 23) 提摩西 — 15歲，在花店工作，卻遇上同性戀老闆，因此害怕，退回到自己的世界。
- 24) 老師 — 26歲，23個自我人格的融合體，並教導其他之前的23個人格。

這些人格的年齡、性別、身高、長相和國籍都不一樣，完全像是24個不同的人。故此，在比利被判無罪時，有很多人根本不相信所謂的「多重人格分裂」，提出要重判比利。

(丹尼爾·凱斯。24個比利。台北：小知堂。1994)

附件 2

「莊周夢蝶」



附件 3

偏執「我所」的禍害 工作紙 1

電影《大紅燈籠高高掛》揭示了在中國封建社會裡，因為「我所」這概念而產生了很多痛苦。試以劇中的老爺和四個姨太太的關係，帶出因「我所」而產生的問題。



大紅燈籠高高掛

(年代國際電影有限公司：大紅燈籠高高掛)

時間	內容
(碟 1) 07:20 – 11:21	四太太的第一次點燈,行房前的準備:梳頭,洗腳,房間佈置,腳底按摩(捶腳)。
(碟 1) 21:57 – 22:17	捶腳的意義:只有被寵幸的才會被捶腳,即代表被捶腳的得到丈夫的愛護,在家中有更大的權力。
(碟 1) 28:05 – 28:11	府中的慣例:被點燈的那一位太太在第二天早飯時可以點一度菜,能夠為家事出主意是家中權力的體現。
(碟 1) 28:26 – 30:29	四太太入門後的第十天,家中回復正式的點燈過程--四位太太都站在門前,管家按照指示,到受寵幸的太太前點燈。
(碟 1) 43:58 – 45:10	三太太和四太太爭點菜,四太太因點不到素菜,拂袖而去。
(碟 1) 50:20 – 50:45	二太太希望再生一個兒子。
(碟 1) 54:05 – 56:13	四太太要求把飯送到房內和丈夫一起進食,丈夫答應了;三太太爭寵說她以後也要這樣。
(碟 2) 6:29 – 8:27	二太太要求四太太給她剪頭髮,四太太趁機剪傷了二太太的耳朵。
(碟 2) 9:51 – 11:49	三太太向四太太講述一段和二太太鬥爭的往事。
(碟 2) 13:12 – 14:16	二太太趁養傷這個機會爭取點燈。
(碟 2) 16:32 – 21:27	四太太有喜了,為此她房外將會升起長明燈,同時仗勢要求二太太為她捏背,借勢打擊她。
(碟 2) 26:18 – 27:50	四太太被發現懷孕是假的,受到了封燈的懲罰,從此被打入冷宮。
(碟 2) 47:09 – 54:20	三太太被發現和家庭醫生有奸情,被家丁拉進屋頂的小屋殺掉。

*教師可自行選擇播放的片段

附件 4

偏執「我所」的禍害 工作紙 1 範例

電影《大紅燈籠高高掛》揭示了在中國封建社會裡，因為「我所」這概念而產生了很多痛苦。試以劇中的老爺和四個姨太太的關係，帶出因「我所」而產生的問題。

在電影《大紅燈籠高高掛》中，劇中老爺共娶了四房姨太太，並認為她們都屬於自己的，他能操控她們的生活。例如每晚都要四位太太站在門前等候「點燈」、以被寵幸作為翌日點菜的權利、以「封燈」作為懲罰她們的刑法，並在發現三太太有外遇後，活活把她吊死。她們快樂與否，全依賴老爺一人的喜好。另一方面，四位太太都希望老爺是屬於自己的，為了討他歡心，二太太想盡辦法再生兒子，四太太則假裝懷孕。同時，她們討厭別的太太，想盡辦法要剷除她們，如三太太互相爭點菜，二太太在三太太懷孕時設法令對方流產、比對方更先誕下孩子。老爺把姨太太當成手上的玩物，讓她們為討好他而鬥得你死我活。

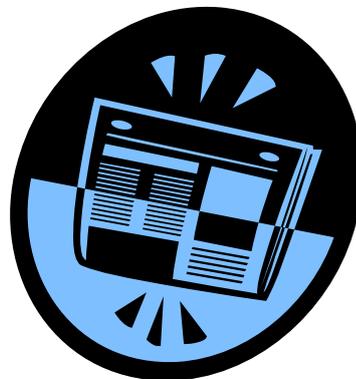


附件 5

偏執「我所」的禍害 工作紙 2

失婚婦人燒死孝順女

一名懷疑精神有問題的失婚婦人，相依為命十多年的女兒在投身社會後準備搬出，疑婦人以為女兒嫌棄自己，在半夜放火燒死睡在上格床的女兒。鄰居表示，事件中的女兒十分孝順，惟母親因積勞成疾患上精神病。



失婚婦人姓吳，十六年前和楊姓丈夫離婚後，女兒從沙田搬到屯門大興邨居住。為了維持自己和女兒的生活，吳婦被逼每天拼命工作；女兒在浸會大學副學士畢業後，獲聘於地鐵公司物業管理部，惟吳婦依然當清潔及散工。

於女兒入讀大學期間，曾因方便上學而搬到大學宿舍，畢業後再一家團聚。可惜，居住屯門的女兒為方便到九龍上班，便再次向母親提出搬遷。為此，吳婦極度反感，以為女兒嫌棄她，想盡一切方法為求女兒留下，又購買新傢俬裝飾家居。但在送貨時，吳婦沒有足夠金錢付款，需向鄰居籌錢，令女兒十分難堪。事發前一晚，母女再為此事發生爭執，吳婦甚至收拾行裝大叫「你搬不如我走喇！」

在當日凌晨五時，吳婦趁女兒熟睡，從床下拿出四個打火機，將床鋪點著，烈火迅速蔓延，女兒嚇醒後因大火無法逃生，慘被活活燒死。鄰居在聽到少女大聲尖叫和看到濃煙時，立刻報警。消防員到場破門後，看見母女二人倒臥地上，頭向門口，應是曾經企圖爬出屋外逃生。

（文章經過撮寫）

資料來源：

星島日報 下格床焚被褥兩成皮膚燒傷垂危 狂婦縱火烤殺孝順女

2007年5月3日

星島日報 母涉縱火仍昏迷 警循兇殺案調查 乖女疑遭強按床上燒死

2007年5月4日

太陽報 相依為命16年 留唔住個人狂母燒死女

2007年5月3日

在上述個案中，吳婦有沒有生起了「我所」，她認為甚麼是自己的？而她產生的「我所」，又為她帶來了甚麼的痛苦？

附件 6

偏執「我所」的禍害 工作紙 2 範例

失婚婦人燒死孝順女



一名懷疑精神有問題的失婚婦人，相依為命十多年的女兒在投身社會後準備搬出，疑婦人以為女兒嫌棄自己，在半夜放火燒死睡在上格床的女兒。鄰居表示，事件中的女兒十分孝順，惟母親因積勞成疾患上精神病。

失婚婦人姓吳，十六年前和楊姓丈夫離婚後，女兒從沙田搬到屯門大興邨居住。為了維持自己和女兒的生活，吳婦被逼每天拼命工作；女兒在浸會大學副學士畢業後，獲聘於地鐵公司物業管理部，惟吳婦依然當清潔及散工。

於女兒入讀大學期間，曾因方便上學而搬到大學宿舍，畢業後再一家團聚。可惜，居住屯門的女兒為方便到九龍上班，便再次向母親提出搬遷。為此，吳婦極度反感，以為女兒嫌棄她，想盡一切方法為求女兒能留下，又購買新傢俬裝飾家居。但在送貨時，吳婦沒有足夠金錢付款，需向鄰居籌錢，令女兒十分難堪。事發前一晚，母女再為此事發生爭執，吳婦甚至收拾行裝大叫「你搬不如我走喇！」

在當日凌晨五時，吳婦趁女兒熟睡，從床下拿出四個打火機，將床鋪點著，烈火迅速蔓延，女兒嚇醒後因大火無法逃生，慘被活活燒死。鄰居在聽到少女大聲尖叫和看到濃煙時，立刻報警。消防員到場破門後，看見母女二人倒臥地上，頭向門口，應是曾經企圖爬出屋外逃生。

（文章經過撮寫）

資料來源：星島日報 下格床焚被褥兩成皮膚燒傷垂危 狂婦縱火烤殺孝順女
2007 年 5 月 3 日

星島日報 母涉縱火仍昏迷 警循兇殺案調查 乖女疑遭強按床上燒死
2007 年 5 月 4 日

太陽報 相依為命 16 年 留唔住個人狂母燒死女 2007 年 5 月 3 日

在上述個案中，吳婦有沒有生起了「我所」，她認為甚麼是自己的？而她產生的「我所」，又為她帶來了甚麼的痛苦？

文中的婦人生起了「我所」，偏執地以為女兒是自己的。她含辛茹苦地獨力把女兒養大，在女兒身上生起了極度強烈的「我所」感覺。當女兒長大成人，有能力搬走後，她便害怕女兒會離她而去；而當女兒真的決定要搬家方便上班時，婦人便因「我所」，覺得既然無法把女兒留在身旁，在吵鬧過後，夜半放火把女兒活活燒死，令她無法搬走。她產生的「我所」，令她因接受不了女兒搬走的事實，繼而把相依為命十六年的女兒燒死，自己也燒傷和被控謀殺。

附件 7

教師資料 5.2.1

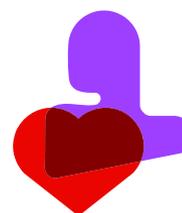
正確的見地

如果要分析組成「自我」的五蘊，我們絕不會發現其中有任何東西可以指著它說這是「自我」的本質或基礎。原因是：（一）我們的身體、心理、感受、想法一直都在改變，因此，其中任何一項都不能作為自我不變的本質或究竟的根本。（二）就像「自我」一樣，五蘊本身也是組合而成的，裡面並沒有任何實體可以拿來確定地說它就是心、它就是身體、它就是感覺等等。（三）五蘊的自性就是焦慮、痛苦、不滿，以及其他各種痛苦。（四）五蘊的本質為空性，因此，當人說「我」的時候，他所指的是沒有真實基礎的東西。

「自我」是根本無明，它是被誤認為真實的一種幻覺。因此，凡是從「自我」生起的一切，一定都是無明與幻覺。「自我」永遠都設法確定它自己的存在，這顯示出它基本的不穩定。雖然充滿了驕傲，但自我天生就缺乏安全感，永遠都害怕失去它的本身、領域、所有物和關係，這一切在鞏固它「存在」的意義上是必需的。

鼓勵強烈的情緒是「自我」的另一種伎倆，我們用這種方法讓自己感到很真實，在那一段時間中，我們暫時逃避了「根本不安全」的內在焦慮。生氣的時候，你大吼大叫，憤怒的原因和對象變得更穩固，這樣便能回過頭來確定你自己是穩固的；接著，你又設法報復，這讓你的「自我」因為能延伸到未來而更確定了它的存在。「自我」覺得憤怒的痛苦，要比面對「自我」本身無實的痛苦來得小。

當你愛別人時，也發揮了同樣的機制。通常對於愛的定義是：你深切地關懷對方，慷慨地付出自己的愛。但實際上，愛只是「自我」尋求證明自己的另一種方法。「自我」只愛自己不愛他人，它充滿著自己，根本沒有空間留下來愛別人。由於「自我」太專注於它自己，因此它並未真正注意到其他人，它專心一志地修持著（很諷刺地，自我有它自己的修持系統）自己的需要、欲望以及期待；它關心所愛的人，以那個人能不能滿足自己的欲望和需要來決定。特別是當外表上犧牲自己、願意為所愛的人放棄自己的需要時，這種情況就更加真實了。當你說「我愛你」的時候，你的意思並不是這樣，而是在問「你愛我嗎」，或者是「我想擁有你」、或「我要你讓我快樂」。你所能講出最誠實的一句話就是：「我愛你幾乎和愛自



己一樣多。」我們所說的愛，通常是不折不扣的自私 —— 從日後關係的發展結果，就可以看出這個道理。

這一切煩惱的火焰 —— 愛、恨、嫉妒等，都和真愛相反，而且只是「自我」對安全和真實身份的追尋。這些煩惱是「我執」的一部分，我執就是執著有個真實存在的自我。為什麼要瞭解「自我只是一種幻覺，無可執取」是這麼困難呢？因為我們太執著於「自我」是真實的這種觀念，所以抗拒去發現它只是個幻覺；相反地，卻努力捕捉一切幻覺所生的形相，甚至包括了讓人非常痛苦的幻相，目的就是在維持自我實存的「信仰」。

根據佛法，我們要拒絕的是「自我執著」，而不是「自我」。



(艾雅·凱瑪。陳錦書譯。《禪與自在解脫》。台北：商周。2000)

課題五：五蘊無我

第三堂

(一) 教學重點

- 讓學生認識「五蘊」的含義

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「五蘊」的含義：「色」、「受」、「想」、「行」、「識」

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 自我觀察，培養自知之明
- 善於觀察他人的身心感受

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 樂於學習自省，探索生命的根本
- 讓學生學會了解每個人都有他自己不同的五蘊，不同的背景和身心世界
- 讓學生學會欣賞生命，珍惜生命和尊重生命

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「五蘊」概念圖
2. 閱讀資料「五蘊的作用」

教學過程

<p>I.</p>	<p>課題切入點</p>	<p>內容</p>	<p>1. 展示「五蘊」概念圖</p> <div style="text-align: center;"> <p>(辨識的能力)</p> <p>識蘊</p> <p>(精神活動)</p> <p>受蘊 想蘊 行蘊</p> <p>(物質身體)</p> <p>色蘊</p> </div> <p>1. 提示學生： 以上概念圖猶如「色緣名識、名識緣色」的概念圖，但它的目的並非解說十二因緣的識支和名色支的關係，而是從五蘊的和合去解說「我」的概念。</p> <p>2. 帶出主題： 「五蘊」的定義</p>
		<p>教具</p>	<p>「五蘊」概念圖</p>
<p>II.</p>	<p>認識</p>	<p>內容</p>	<p>1. 詳細解說「五蘊」中「色、受、想、行、識」的定義 (參閱資料 5.3.1)。</p> <p>2. 派發「五蘊的定義」工作紙 (附件 1)，可參閱工作紙範圍 (附件 2)。</p> <p>3. 請學生填寫工作紙，以鞏固他們對定義的了解。</p>
<p>III.</p>	<p>反思</p>	<p>內容</p>	<p>家課： 派發課後閱讀資料「五蘊和五蘊皆空」，請學生反思小虎對「五蘊」的解說和五蘊皆空的妙用，並嘗試以一現實生活例子來解釋五蘊。 (附件 3) (附件 4)</p>

課堂資料 5.3.1

五蘊的含義與分析

“蘊”有積聚或同類相聚之意，例如說山中蘊藏著金礦。五蘊有屬於物質的色蘊，和屬於精神範疇的受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。狹義來說，五蘊和合是指人的精神和物質身體互相依存而成爲一和合體，假稱爲“人”或“我”。廣義來說，五蘊是指宇宙人生一切的事事物物。

色蘊：色即物質，亦有變化和質礙（佔有空間）的意義。色蘊即人的物質身體，此身體亦非獨存而有，而是從四大種和合而成。四大種即：地（堅性，如骨骼、牙齒、內臟等）、水（濕性，如血液、口水等）、火（暖性，如身體的溫暖）、風（動性，如呼吸）。因爲色身是因緣和合而有，所以有成住的生起，也有壞空的消散（即是變化），雖佔有空間（質礙），卻沒有不變的實體。

色蘊包括了六根中的眼、耳、鼻、舌、身五根，以及五根所緣的色、聲、香、味、觸五境。

受蘊：受的定義是“領納”。受蘊即六根對六境的領略和受納；是六根客觀的感覺作用，例如：喜愛、不喜愛和平淡的感受。

想蘊：想的定義是“取像”。想蘊即當六根攀緣六境時，心攝取境相而現爲心像的作用。由此表像作用，構成概念，進而爲這等概念安立種種名號和語言乃至抽象的理念，例如青、黃、赤、白、山河、男女、美醜、多少、善惡等。

行蘊：行的定義是“造作”，主要是精神意志的活動。行蘊即眾生對境生心，經內心的審思、判斷，繼而出以動身、發語而成行爲。此等行爲是能引生業力與果報的。

識蘊：識的定義是明了識別。識蘊是精神活動的主體；包括眼、耳、鼻、舌、身、意六種識，亦即眾生對景象認知的功能；也就是對事物存在及心理活動的察覺。換言之，識蘊有能覺察的作用，前四蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊）是被覺察的對象。

（釋衍空。《正覺的道路》上卷，86-88 頁。香港佛教聯合會，2003）

附件 1

五蘊的定義 工作紙

“蘊”有____或____之意，如山中蘊藏著不同的礦物。五蘊有屬於物質的____蘊和屬於精神範疇的____蘊、____蘊、____蘊、____蘊。從狹義來說，五蘊和合是指人的____和____互相依存而成為一體，假稱為“____”或“____”。從廣義來說，五蘊是指____一切的事事物物。

五蘊的定義：

色蘊：____即是人的物質____，它並不是獨立存在的，而是從四大種和合而成，包括：____（如：____、____）、____（如：____、____）、____（如：身體的____）和____（如：____）。但因為色身是因緣和合而成的，有生起的時候，亦有敗壞的時候，有____的可能，並不是____的實體。色蘊包含了____、____、____、____、____等五根和它們所緣的____、____、____、____、____等五境。

受蘊：受的定義是“____”，亦即是____對____的領略和受納；是六根的客觀____作用，如喜愛、不喜愛和平淡的感覺。

想蘊：想代表了“____”，即當六根攀緣六境後，構成____，在這些概念建立種種名字、語言，甚至是抽象的理念，如____、____、____和____等。

行蘊：行是“____”，是____的活動。行蘊即是眾生對外境產生心理作用，經過內心的____、____，然後做出各種行為、____、說出各種____，繼而產生____和____。

識蘊：識的定義是“____”，是____的主體，亦包括了____、____、____、____、____、____六種識，代表了眾生對景象____的功能，也就是對事物的存在和心理活動的____。換言之，識蘊有能____的作用，前四蘊，即____、____、____、____都是被察覺的對象。

附件 2

五蘊的定義 工作紙範例

“蘊”有積聚或同類相聚之意，如山中蘊藏著不同的礦物。五蘊有屬於物質的色蘊和屬於精神範疇的受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。從狹義來說，五蘊和合是指人的精神和身體互相依存而成爲一體，假稱爲“人”或“我”。從廣義來說，五蘊是指宇宙人生一切的事事物物。

五蘊的定義：

色蘊：色即是人的物質身體，它並不是獨立存在的，而是從四大種和合而成，包括：地（如：骨骼、牙齒、內臟）、水（如：血液、口水）、火（如：身體的溫暖）和風（如：呼吸）。但因爲色身是因緣和合而成的，有生起的時候，亦有敗壞的時候，有變化的可能，並不是不變的實體。色蘊包含了眼、耳、鼻、舌、身等五根和它們所緣的色、聲、香、味、觸等五境。

受蘊：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。

想蘊：想代表了“取像”，即當六根攀緣六境後，構成概念，在這些概念建立種種名字、語言，甚至是抽象的理念，如青、黃、赤、白、山河、男女、美醜、多少、和善惡等。

行蘊：行是“造作”，是精神意志的活動。行蘊即是眾生對外境產生心理作用，經過內心的審思、判斷，然後做出各種行爲、動作、說出各種語言，繼而產生業力和果報。

識蘊：識的定義是“識別”，是精神活動的主體，亦包括了眼、耳、鼻、舌、身、意六種識，代表了眾生對景象認知的功能，也就是對事物的存在和心理活動的察覺。換言之，識蘊有能覺察的作用，前四蘊，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊都是被察覺的對象。

附件 3

李小虎，自幼習武於華山下，天資奇高，一日，奉師父之命，與其師兄過招對拆。

此日陽光普照，映照華山山貌與其輪廓，同時映照出師兄弟二人的汗水，透明清澈，一滴一滴的滴下在山腰上廣闊的平臺上。一陣清風吹過，為正在休息的師兄弟二人送上勞動後清爽的一刻。步履穩健的老師父走過來，叫了小虎一同進入一間練禪的廂房內。師徒二人先後盤膝而坐，老師父問：「是你自己，還是你的雙腳帶你走進來的？」小虎答：「是一雙腳帶著小虎走進來的。」老師父微微點頭。良久，又問：「剛才是你自己勝出，還是靠你的手腳勝出？」小虎答：「剛才種種的東西事物令小虎勝出的。」老師父微笑，續問：「此話何解？」



小虎拿過茶壺，替師父添了茶。說道：「此種種大概包括五種東西……」
「師父，如果沒有甚麼事，徒兒先回練功房練功了。」小虎的師兄在門外小聲道。老師父應了一聲，命小虎繼續說下去。小虎續道：「那五種東西就是『色』、『受』、『想』、『行』、『識』。『色』，就是小虎身體的各部份。」老師父問：這有特別之處嗎？小虎答：「有，就是身體雖佔有空間，但總會消散，沒有不變的實體。」老師父拿起茶杯，喝過茶說道：「很好很好，繼續說下去。」

小虎續道：「『受』，就是對六根與六境的領略和感受，就如小虎被師兄摔跌了後感到挫敗感一樣，而六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意；六境就是色、聲、香、味、觸、法；“想”，就是心攝取境相的作用，構成概念，就如小虎與師兄對拆時能以八卦方位走避進攻；『行』，就是精神意志的活動，就如小虎面對師兄的直冲拳，經內心的審思判斷，繼而作出相應的招數去化解反攻；『識』，就是對景象的認知，就如小虎在對拆時，當知道師兄下一招往那裏去攻，我就沒有道理往那裏去衝一樣。」

老師父流露欣喜的表情，繼續問道：「當你明白到有這五種東西後，怎樣令你勝出？」小虎答：「當我明白這五種東西後，就會明白到我是隨種種因緣而生，不是獨立存在的，我既從因緣而生，就該隨因緣變化而變化，這使我進入拳法中，捨己從人，忘我的境界，從而令我能知己知彼而得勝-----隨敵人招式的變化而變化，對嗎師父？」

老師父笑道：「很好，你已學有所成，可下山去了。記著：我們是可以憑藉改變因緣而改變命運的，同時要把我執破除，就能真正做到無我無私的精神，並

藉著破我執而不再受外境的牽纏和束縛，從而能無罣礙地利益一切眾生，你能將你剛才對武功上的領悟用到生活上嗎，小虎？」

作者：香海正覺蓮社佛教梁植偉中學 梁子健(中五)

小結

在這節中我們認識了五蘊的定義，而在這篇文章中，我們可以透過小虎對五蘊的解說而明白到五蘊的含義和運用。當小虎能夠明白五蘊無我時，他便能做到「捨己從人」而達至「知己知彼而得勝」。

附件 4

小玲的五蘊

小玲在鏡子見到自己的新髮形，滿意地微笑。心想：「亞 Joe 一定會喜歡我個樣！」
她便打電話約亞 Joe 出來食飯。

小玲的五蘊

色：小玲在鏡子見到身體的部份 一頭髮

受：內心喜悅

想：對自己形相的執取和對亞 Joe 反應的想法

行：審思和判斷要讓亞 Joe 欣賞到自己的新髮形，決定約亞 Joe 出來食飯，並打電話給他

識：小玲對前四蘊活動的認知和經驗

課題五：五蘊無我

第四堂

(一) 教學重點

- 讓同學認識「五蘊」之間的關係

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「色」、「受」、「想」、「行」、「識」之間的關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 明白樂觀、悲觀或如實觀的態度如何影響我們的感受、行爲及對事物的評價
- 培養學生的自省、自律和自決的能力
- 培養學生積極面對問題的習慣

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「霍金小傳」的資料
2. 「斌仔的故事」的資料
3. 「我的形象」工作紙
4. 《哭婆》的 MP3 片段

教學過程

I.	課題切入點	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「霍金小傳」和「斌仔的故事」(附件 1 及 2)。 2. 請學生閱讀兩個個案的資料。 3. 提問學生： 霍金與斌仔同樣面對著嚴重殘障的身體，為何前者在生命中越戰越勇，以科學研究貢獻社會，而後者卻對生命提出控訴，希望以安樂死去了此殘生？ 4. 提示學生： 比較兩者的感受、想法和行爲，及他們如何認知、識別殘障問題。 5. 帶出主題： 「色」、「受」、「想」、「行」、「識」之間的關係。
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「霍金小傳」的資料 ➤ 「斌仔的故事」的資料
II.	探索	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「我的形象」工作紙 (附件 3), 及範例 (附件 4)。 2. 請學生填寫工作紙，以第一身解答以下問題： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 我是一個怎樣的人？ ➤ 我這個形象是否恒久不變？(例如我是一個好人，但亦曾經做過一點壞事，因此，我並非永遠都是好人、也不會永遠都是壞人。) <p>小結： 既然自我的形象是變動不實的，那樣，它只是一個概念，一個想法而已。自我的「概念」是受著「五蘊」中的受蘊和想蘊所影響，繼而影響到對自己和事情的看法和角度，如悲觀、樂觀或如實觀。</p>
		教具	「我的形象」工作紙

III.	理解	內容	<p>播放《哭婆》的卡通片片段 (附件 5)</p> <p>總結： 指出同一件事，若我們選取悲觀或樂觀等不同的角度(受蘊)去認知(想蘊)它，會引伸傷心或開心等不同的感受(受蘊)，及哭或笑等不同的行為(行蘊)。</p> <p>樂觀或悲觀都是主觀，各有利弊。前者讓我們勇往直前、開創先河，但亦可能會流於不切實際而招致挫敗；後者則讓我們沿地踏步，但這份謹慎卻可能保護我們免受損失。佛教則講求客觀，亦即是如實觀，不落於二邊的盲點，以覺察力去處理當下和合的因緣，安於中道。</p>
		教具	《哭婆》的卡通片片段
IV.	反思	內容	<p>家課： 受蘊、想蘊、行蘊三者有甚麼關係？試以一個生活例子加以說明。</p>

附件 1

霍金小傳

你聽過《時間簡史》(A Brief History of Time) 這本科學著作嗎? 這本被喻為影響近代科學界深遠的巨著, 自一九八八年面世以來, 已被翻譯成數十種文字, 全球賣出了超過二千萬本! 如果有人告訴你這本書的作者是一個全身癱瘓、沒有說話能力的殘疾人士, 你是否覺得很不可思議呢?

《時間簡史》的作者是霍金博士 (Dr. Stephen Hawking)。他出生於一九四二年的英國, 自小求知慾便很強, 十分喜愛弄清楚所有事情的來龍去脈。少年時的他已經下定決心要從事物理學和天文學的研究工作, 並先後考入了著名的牛津大學及劍橋大學, 專注研究相當冷門的宇宙學。

一九六二年, 霍金是劍橋大學的研究生。剛過了廿一歲生日的他, 因身體不適進入了醫院檢查。怎料晴天霹靂, 他被診斷患了一種導致肌肉萎縮的不治之症。醫生對此病束手無策, 只有眼巴巴看著霍金的行動變得愈來愈不靈活, 身體更一天天地消瘦。病症雖然沒有奪去霍金的性命, 但已經導致他全身癱瘓, 全身唯一能動的只剩下幾根手指和部分面部肌肉。後來霍金更患了肺炎, 在動了開氣管手術後喪失了說話的能力。

當霍金知道自己患上絕症的初時, 他受到重大的打擊, 在死神的陰影下, 他差點放棄了研究的工作。幸好他遇上了他的首任妻子, 兩人墮入愛河, 到了談婚論嫁的地步。霍金說過:「婚姻給了我一個活下去繼續奮鬥的理由。」有了妻子的支持, 他重拾意志, 重投研究的工作。結果他考取了劍橋大學的研究獎學金, 開始了一段傳奇的旅程。

面對身體狀況日漸變壞的折磨, 霍金選擇了頑強地生活和工作, 彷彿不甘心屈服於命運的安排。由於他不能移動四肢及講話, 在閱讀時要別人替他把每頁紙攤平在桌上, 然後他驅動著電動輪椅逐頁閱讀。當他要寫作的時候, 他的學生會先在黑板上寫上英文字母, 然後逐個字母點出; 當點中正確的字母時, 霍金便揚眉一下通知學生。霍金便是以這種極之緩慢的方法進行他的研究工作。

資料來源：教育局 價值觀探索網

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，斌仔因一個失敗的後空翻導致全身癱瘓，因而開始了十六年終日臥床的生活，漸漸他覺得自己活得毫無尊嚴，他認為有些人想做霍金、超人，但他只是一個俗人、凡人，只想知道自己還剩餘幾多時間，去做他想做的事，有尊嚴地活著，不想依靠別人生活。

斌仔說：「讀書不一定要讀大學，不讀大學不代表是錯」，他以此比喻有安樂死不代表一定要選擇死，但他選擇了安樂死亦不代表是錯，強調這是「選擇權」。「有得揀（安樂死），唔代表一定要揀，如果你相信有奇蹟，你可以不揀，但無得揀就係剝奪了人的選擇權。」現在，斌仔自言他不是霍金、不是超人，在他出版的第一本書《我要安樂死》中，道出旁人即使支持及鼓勵，但你不是他，不知道他的痛苦。斌仔堅持政府不應逃避討論安樂死的問題，他堅信生命的價值應包含生存權和選擇權。

鄧紹斌當年（斌仔）因致函政府公開要求安樂死而備受關注，他花上年多時間寫下的《我要安樂死》剛出版，當他第一次「踏足」書展，斌仔第一時間到攤位看看自己歷盡苦頭下筆的成果，但總覺得書本終於面世令他放下一件多年的心事。在書展中舉行的「生命尊嚴——孰輕孰重」座談會，斌仔更與一眾嘉賓大談對安樂死的看法，吸引約五百人參加。斌仔在座談會後批評政府沒有面對問題，他曾經發信邀請政府派員聆聽昨日的座談會，但所得回覆是官員不出席但會關注。

斌仔對安樂死有另一番詮釋，說有人會認為想死的人等如不尊重生命，但斌仔就認為安樂死非但不是代表不尊重生命，反而在自知康復無望的情況下，將自己健全的器官捐給其他更有價值的生命，是對生命的尊重。斌仔悲觀地認為他一個人的生死並不重要，現時安樂死根本不存在，空談會如何選擇只是水中撈月，對於人生是否有所留戀，他就答得玄妙：「死了不能回頭是安樂死必然的結果，如果你有這個決定，就要承受這個結果。」

（文章經過撮寫）

資料來源：東方日報 斌仔：乜都要人幫好辛苦 2007年7月23日

附件 3

「我的形象」工作紙



我是一個怎樣的人？

我這個形象是否恒久不變？

附件 4

「我的形象」工作紙範例



我是一個怎樣的人？

我是一個好人。

我這個形象是否恒久不變？

我認爲我是一個好人，我每天都懷著要幫助別人的心；然而在生命裡，我也有做壞事的時候，例如說慌、躲懶和不禮貌等。故此，我雖不是一個壞人，也不全然是個好人。

附件 5

《哭婆》卡通片片段

內容簡介：從前有一位老和尚，在回寺院的途中，路經一條村莊。這時候天上烏雲密布，好像快要下雨，於是老和尚便趕快入村，準備找一處地方避雨。

一踏入村，老和尚便看見有一位老婆婆一邊走，一邊放聲大哭。老和尚望望週圍，發覺其他村民都當作若無其事。他覺得很奇怪，於是便向一名村民查問究竟：「爲什麼這位老婆婆哭得這麼厲害都沒有人理會她呢？」

村民笑著說：「大師，她是村裡面無人不識的村民，外號叫『哭婆』。她一天到晚都在哭，村民大都習以爲常，你是少見多怪吧！」

老和尚見「哭婆」哭個不停，心有不忍，於是趕上前問「哭婆」是什麼事令她這麼傷心。

「哭婆」邊哭邊說：「大師，你有所不知了。我的大女兒是賣鞋的，每當下雨的時候，我便想起了她沒有顧客光顧，賺不到錢，心裡就很難過，於是便哭了。」

老和尚安慰「哭婆」說：「老婆婆，今天下雨，明天便會天晴了，你不用擔心嘛！」

怎料「哭婆」聽了後哭得更傷心，她說：「嗚嗚！我小女兒是賣雨傘的，到了天晴的日子，我知道她一定沒有生意，我又會忍不住哭了！」

老和尚正在思考應該如何安慰「哭婆」的時候，天正下著小雨點。老和尚心生一計，急忙叫「哭婆」帶他去見賣雨傘的小女兒。

當兩人趕到小女兒的店鋪附近時，大雨就開始落下來。不少途人都沒有帶備雨具，他們都狼狽地跑到小女兒的店內選購雨傘。雨勢越大，買雨傘的人便越多。望見小女兒的生意多到差點兒應接不暇，「哭婆」覺得很開心，她笑了！

隔了一會，大雨停了，雨過天晴。老和尚又叫「哭婆」帶他去見賣鞋的大女兒。天色轉好，自然多了村民出外購物，於是鞋店也漸漸熱鬧起來。「哭婆」見到大女兒忙著招呼顧客，知道鞋店的生意一定不錯，心裡十分欣喜，於是她又笑了！

資料來源：教育局 價值觀探索網

http://valuesweb.consultancy.com.hk/story/story_21.htm 2007.7.30

附件 6

教師資料 5.4.1

我的人生觀--自我和自卑 (節錄)

自我和自卑

自我就是一切以自己為中心，相信自己的所見所聞，相信自己的經驗，相信自己的判斷，相信自己的決定。用自己的觀點、角度去看問題，心中只有自己，完全沒有別人。自己的一切都是對的，別人的一切都是錯的，別人的意見根本聽不進去。從來沒有仔細冷靜地分析別人的意見、觀點、角度以及高明之處，這是人類的一種通病。

年青人的反叛性，是自我的表現。

只見別人的缺點，不見別人的優點，是自我的表現。

在一群人中，只有他說，沒有人說，是自我的表現。

只想到自己的利益，不考慮別人的利益，是自我的表現。

稍有不如意事情便不高興或發脾氣是自我的表現。

不合乎自己的想法，便反對，便鬥爭是自我的表現。

戰爭的出發點是自我的表現。……

由於「自我」發展成為「自大」或是「我慢」。

由於某些成績，又或成功的經驗，更加促使「自我為中心」慢慢形成了自高自大，凡事瞧不起人，對人沒有禮貌，要人讚美、奉承，更甚者，喜歡別人崇拜。這樣，主觀、盲目便自然產生，錯誤跟著出現。

自卑，就是自己瞧不起自己，不相信自己，對自己的所見所聞都有懷疑，對自己的看法、見解都不敢相信，甚至完全否定自己。

自己的一切都是不好的，別人的一切都是好的；今天的一切都是不順眼的，明天的一切都是美好的；自己的家庭都是不如意的，而別人的家庭都是美滿的；自己的公司都是諸多缺點，別人的公司總是優點多多。



逃避現實，逃避困難是自卑的表現。

害怕承擔責任，沒有上進心是自卑的表現。

害羞是自卑的表現。

只見自己缺點，不見自己的優點，是自卑的表現。

在交友中，只有人說，自己不敢說，是自卑表現。

裝腔作勢、喜歡拋書包是自卑的表現。

鬥名牌、鬥名車、鬥大屋是自卑表現。

凡事太注重別人的議論、別人的評價，是自卑的表現。……

由於挫折、失敗，令人們會失去了自信，很容易也形成了「自卑」心理。

由於自卑便產生了社會上常見的封閉、懷疑、嫉妒等。

由於自卑，往往也形成了「見異思遷」，而逃避是消極的方法，但是問題還是得不到徹底的解決。

克服「自我」和「自卑」的方法是「切戒固執」、「客觀」和「實事求是」。只要不要過於執著，用平靜的態度去分析問題，根據當時的地方、當時人的思想，採用最佳經濟效益的方法，這就是「實事求是」及按規律辦事。

但是，事情往往知易行難，若要真正掌握，務必在日常生活中、工作中不斷練習，凡事注意，只要這樣「拳不離手、曲不離口」日積月累的練習，自然會養成一種「實事求是」的作風。這樣，「自我」和「自卑」自然會消失於無形。

資料來源：楊釗 《我的人生觀—自我和自卑》 香港佛教月刊 474 期

http://www.hkbuddhist.org/magazine/474/474_07.html 2007.7.30

課題五：五蘊無我

第五堂

(一) 教學重點

- 讓同學認識「五蘊」、「十二處」和「十八界」的關係

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「五蘊」、「十二處」和「十八界」的關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 溝通能力
- 批判性思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以開放的心，尊重不同的生活方式、信仰及見解

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「十八界中不同樂受概念」的圖片簡報
2. 「文化差異」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	<p>1. 展示兩份六境 (色、聲、香、味、觸、法)物件。這些物件最好是具爭議性的，如較切合小眾審美觀的紋身圖片，大戲或重金屬搖滾樂的節錄片段等，以引起學生的興趣。</p> <p>2. 提問學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 當學生的六根 (眼、耳、鼻、舌、身、意) 接觸到這些物件的時候，是否生起了識別作用(識蘊)？ ➤ 隨之而來了甚麼感受(受蘊)和想法(想蘊)呢？ <p>3. 帶出主題： 五蘊、十二處和十八界的關係。</p>
		教具	六境 (色、聲、香、味、觸、法) 物件
II.	認識	內容	解說三科、十二處和十八界 (參閱資料 5.5.1 – 5.5.3))
III.	探索理解	內容	<p>1. 展示十八界中不同樂受概念的圖片簡報 (附件 1)，指出當中概念有差別的原因為文化傳統、社會風氣、年齡差距、氣候環境等，說明在十八界中，由於眾生有不同的因緣，不同的經驗和感受，所以會產生不同的概念。</p> <p>2. 派發陳述印度女星席爾帕·謝蒂和李察基爾在公開場合擁吻而引起的「文化差異」工作紙 (附件 2)，參考範例 (附件 3)</p> <p>3. 請學生填寫工作紙並發表答案。</p> <p>總結： 十八界中的六根、十二處皆緣起相依。由於每個眾生的心識不同，所以同一個現象，會引發不同的想法、概念和行爲，如人類視水為飲用、洗滌甚或嬉戲之物，但魚類會把水視為牠們的家。因此，我們應該放下成見，包容思想和文化的差異，與不同種族的眾生，和諧共處。</p>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 十八界中不同樂受概念的圖片簡報 ➤ 女星席爾帕·謝蒂和李察基爾在公開場合擁吻而引起的「文化差異」工作紙
IV.	反思	內容	<p>家課： 以時事案例 (如種族衝突) 闡明十八界如何緣起相依及其各自的特性和活動範圍</p>
		形式	全班

課堂資料 5.5.1

三科

爲了破除眾生的邪見及愛著，佛陀便把人的精神與物質身體分爲“三科”，以顯示“人”也只是眾因緣條件和合而成的。三科即三種分類：五蘊、十二處、十八界。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，86 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 5.5.2

十二處

處有養育及生長之意。即眾生“心”及“心識”活動，能藉此“十二處”得以養育及生長，包括內六處和外六處。前六處爲“六根”（眼、耳、鼻、舌、身、意），屬主觀的感覺器官，也是心及心識活動之所依，故又名內六處。後六處爲“六境”（色、聲、香、味、觸、法），屬客觀的認識對象，亦是心及心識活動之所緣，故又名外六處。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，87 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 5.5.3

十八界

界有範圍、因、特性、族類的意義。”十八界”就是把人的身、心與外在客觀環境的關係分爲十八種分類，各自有其不同的特性及活動範圍。也即是”十二處”的”六根”、”六境”，及以六根攀緣六境而生起的”六識”（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）。六根、六境及六識合稱爲”十八界”。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，88 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

「十八界中不同樂受概念」圖片簡報



根：眼
境：色
識：眼識
差異原因：文化傳統

泰雅族的黥面代表著至高無上的榮耀

<http://www.yn.gov.cn/image20010518/7401.jpg>



根：眼
境：色
識：眼識
差異原因：文化傳統

泰國的長頸族姑娘覺得頸愈長愈美

http://news.xinhuanet.com/travel/2006-04/15/xin_45204031414428751891321.jpg



根：耳
境：聲
識：耳識
差異原因：年齡差異

香港青年人喜歡聽 Twins 的流行曲

http://www.ukoo.net/bbs/attachments/month_0702/cover_V2uR2Llq47Oh.jpg



根：耳
境：聲
識：耳識
差異原因：年齡差異

老一輩的香港人認為粵曲最有味道

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



根：鼻
境：香
識：鼻識
差異原因：個人取向

有些人認為榴槤的氣味像貓的糞便

http://img.store.pchome.com.tw/~prod/M00169225_bg.jpg



根：鼻
境：香
識：鼻識
差異原因：個人取向

有些人認為臭豆腐其實很香

http://erlan.csa.gov.tw/graph/food/G_editor1_20050329151621/G_editor1_20050329151621_general_000001s2.jpg



根：舌
境：味
識：舌識
差異原因：宗教信仰

守五戒的人不殺生、不吃肉

http://home.comcast.net/~david_cheng/veggie_noodle.JPG



根：舌
境：味
識：舌識
差異原因：宗教信仰

信奉回教和猶太教的人認為豬肉不潔不能吃

<http://www.scanews.com/comefromhk/images/004/porkneck.jpg>



根：身
境：觸
識：身識
差異原因：社會風氣

西方社會以親吻表示友好

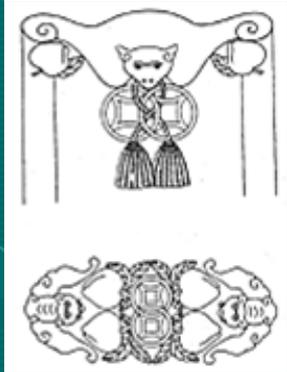
<http://www.tribuneindia.com/2003/20031110/world4.jpg>



根：身
境：觸
識：身識
差異原因：社會風氣

阿拉社會形為只有近親男性長輩和丈夫才可親吻女性

<http://www.hyscience.com/Muslim%20woman%20shopping.jpg>



根：意
境：法
識：意識
差異原因：文化、歷史差異

中國人認為蝙蝠有「福氣、福份」的意思

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



根：意
境：法
識：意識
差異原因：文化、歷史差異

西方人認為蝙蝠是吸血鬼的化身

<http://hsb.huash.com/img/2005-02-01/07010B.JPG>

附件 2

「文化差異」工作紙

文化差異 謝蒂經歷

西方文化及印度文化各有差異，人們往往忽略了入鄉隨俗的考慮，從而觸犯了禁忌，招致麻煩。

早前美國影星李察基爾與印度女星爾帕·謝蒂在印度新德里出席一項關注愛滋病的活動時，曾經接吻，引起印度民眾的不滿。李察基爾在台上擁吻謝蒂，令印度群眾嘩然，更引發印度十個城市的民眾示威。究其原因，實與觸犯印度傳統文化有關。由於在印度傳統文化中，男女雙方不可在公眾場所當眾親熱。但李察基爾卻沒有顧及此點，因而觸犯當地的猥褻之罪，兩人被拉賈斯坦邦齋浦爾法院下令拘捕。後因謝蒂向最高法院提出解釋，法院接納謝蒂的要求，中止對二人的起訴，事件終告平息。

除了接吻事件外，謝蒂曾參加英國電視台舉辦的電視節目《名人老大哥》。當中的參賽者歧視謝蒂的印度籍身份，嘲笑謝蒂的英文帶有印度口音，更以不禮貌的言語來羞辱她，致使印度民眾不滿。

謝蒂事後曾接受美國有線新聞網絡訪問，表達兩件事的看法。在接吻之事上，謝蒂指出，李察基爾只是為配合電影《談情共舞》的片段而作出接吻的動作，目的是迎合片中的內容。由於此事令印度民眾不滿，致使國家的形象受到破壞，所以謝蒂作出道歉。

至於在電視節目上遭歧視的事件，謝蒂深信是一件欺凌事件，多於種族歧視。但最終謝蒂在節目中勝出，令她感到身為印度人的驕傲和自豪。

謝蒂亦強調西方人的關係較為疏離，而印度人則重視其根源連繫，使她引以為傲。

（文章經過撮寫）

資料來源：文匯報 文化差異 謝蒂經歷

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

在以上事件裡，你能看出引起兩種文化差異的原因嗎？試以十八界的其中兩項予以說明。

附件 3

「文化差異」工作紙 範例

文化差異 謝蒂經歷

西方文化及印度文化各有差異，人們往往忽略了入鄉隨俗的考慮，從而觸犯了禁忌，招致麻煩。

早前美國影星李察基爾與印度女星爾帕·謝蒂在印度新德里出席一項關注愛滋病的活動時，曾經接吻，引起印度民衆的不滿。李察基爾在台上擁吻謝蒂，令印度群衆嘩然，更引發印度十個城市的民衆示威。究其原因，實與觸犯印度傳統文化有關。由於在印度傳統文化中，男女雙方不可在公眾場所當眾親熱。但李察基爾卻沒有顧及此點，因而觸犯當地的猥褻之罪，兩人被拉賈斯坦邦齋浦爾法院下令拘捕二人。後因謝蒂向最高法院提出解釋，法院接納謝蒂的要求，中止對二人的起訴，事件終告平息。

除了接吻事件外，謝蒂曾參加英國電視台舉辦的電視節目《名人老大哥》。當中的參賽者歧視謝蒂的印度籍身份，嘲笑謝蒂的英文帶有印度口音，更以不禮貌的言語來羞辱她，致使印度民衆不滿。

謝蒂事後曾接受美國有線新聞網絡訪問，表達兩件事的看法。在接吻之事上，謝蒂指出，李察基爾只是為配合電影《談情共舞》的片段而作出接吻的動作，目的是迎合片中的內容。由於此事令印度民衆不滿，致使國家的形象受到破壞，所以謝蒂作出道歉。

至於在電視節目上遭歧視的事件，謝蒂深信是一件欺凌事件，多於種族歧視。但最終謝蒂在節目中勝出，令她感到身為印度人的驕傲和自豪。

謝蒂亦強調西方人的關係較為疏離，而印度人則重視其根源連繫，使她引以為傲。

（文章經過撮寫）

資料來源：文匯報 文化差異 謝蒂經歷

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

在以上事件裡，你能看出引起兩種文化差異的原因嗎？試以十八界的其中兩項予以說明。

在這件事裡，因為印度人和西方人在“身”的見解不同，西方人視親吻為表示友好的方法，但印度人卻認為男女雙方不可在公眾場所當眾親熱；同樣，正因為他們在“耳”的察覺範圍不同，西方人嘲笑謝蒂的印度口音英語。這些文化差異的成因，最主要的除了是他們所接觸的十八界範圍不同外，亦因為他們未能抱有包容之心，互相接納對方的差異，才會產生這些不愉快的事件。

附件 4

教師資料 5.5.1

十八界

總而言之，當人的感覺器官接觸到某種物體時，馬上會產生一種概念（在上述的例子裡，物體的概念是「巧克力蛋糕」），隨著，心裡就產生喜悅的感覺，這種感覺又使人產生想吃巧克力蛋糕的意念。又如一個人看到一條蛇，他馬上就產生「蛇」的概念，感到害怕，最後便有逃跑的意念。

當人們看到花兒、聽到音樂、遇到朋友、拿到考卷時，都會產生各種不同的感覺，可能是愉快的；可能是不愉快的；也可能是完全不在意的。

（新加坡課程發展署：〈知性的引導（上冊）－佛陀與佛法〉：靈鷲山）

教師資料 5.5.2

色心和合的有情（節錄）

佛陀分析有情生命為：蘊、處、界三科。五蘊：色受想行識，依色心不離而言，色一而心四，乃是側重心理的分析。六處：眼耳鼻舌身意，色五而心一，乃側重生理的分析。六界：地水火風空識，也是色五而心一，所不同於上者，乃是側重物理的分析。總之，一切構成有情之法，不出心理、生理與物理三大類。後來阿毗達磨論師對三科內容加以推演，擴充其內容。五蘊如舊，十二處分內六處與外六處，也即是六根與六塵。於十二處加六識，合為十八界。由此證明：不論早期根本聖典，或是後來的大乘論書，對有情生命的分析，或詳於色而略於心，或詳於心而略於色，對色心的倚重倚輕，容有不同，而色心不可或缺，即是不爭的事實。

資料來源：超定 正覺之音 一九九九年六月

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

教師資料 5.5.3

蘊處界 (摘自『佛法概論』第四章)**三處觀**

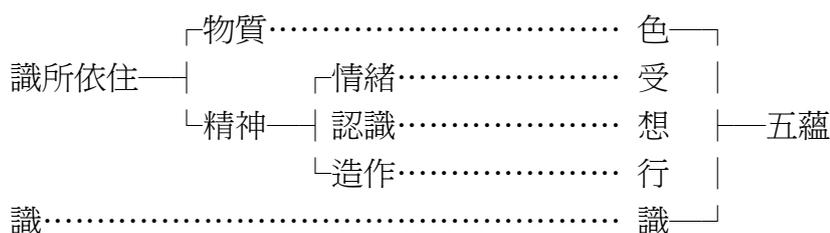
佛法以有情為本，那就應該認識有情是什麼。佛常用「三處觀」去觀察有情，分別有情的真相。但有情的分別觀察，要從有情的流轉相續中，與身心的相依中去考察，不可為靜止的、孤立的機械分析。有情是有機的活動者，如當作靜止、孤立的去考察，就會發生錯誤，誤解佛陀觀察的深意。論到三處觀，即五蘊觀，六處觀、六界觀。蘊處界的分別觀察，是從不同的立場去分別，看到有情的各個側面。蘊觀，詳於心理的分析；處觀，詳於生理的分析；界觀，詳於物理的分析。依不同的立場而觀有情自體，即成立此三種觀門，三者並不是截然不同的。蘊中的色蘊，界中的地水火風，可通於非執受的自然界。六處雖專為有情身心的分析，但從六處而發識緣境，即由此說到內心外界的一切。這有情中心論的觀察，都說到了心與色，即證明了有情是色心平等和合相應的存在者，不能偏重於物質或精神。

蘊觀

蘊，是積聚義，即同類相聚。如『雜含』（卷二·五五經）說：「所有諸色，若過去，若未來，若現在；若內、若外；若粗、若細；若好、若醜；若遠、若近；彼一切總說色陰」——陰即蘊的異譯。佛以慧眼觀有情，歸納有情的蘊素為五聚，即五蘊——色、受、想、行、識。這五者，約情識的能識、所識而分。所識知中，有外界的山河大地等，有自己的身體，即是色蘊。色的定義為「變礙」，如『雜含』（卷二·四六經）說：「可礙可分，是名色」。有體積而佔有空間，所以有觸礙；由於觸對變異，所以可分析：這與近人所說的物質相同。眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、觸等都是。除形質的色蘊外，內在的精神活動，這也是情識所識的，可分為三：一、受蘊：受的定義是「領納」，即領略境界而受納於心的，是有情的情緒作用。如領境而適合於自己身心的，即引起喜樂；即不合意的，即感到苦痛或憂愁。二、想蘊：想的定義為「取像」，即是認識作用。認識境界時，心即攝取境相而現為心象；由此表象作用，構成概念，進而安立種種名言。三、行蘊：行的定義是「造作」，主要是「思」心所，即意志作用。對境而引生內心，經心思的審慮、決斷，出以動身，發語的行為。分析內心的心理活動，有此三類，與普通心理學所說的感情、知識、意志相似。但這三者是必然相應的，從作用而加以相對的分類，並不能機械的劃分。為什麼這三者屬於所識知呢？這三者是內心對境所起的活動形態，雖是能識，但也是所覺識的，在反省的觀察時，才發現這相對差別的心態。如直從能識說，即是識蘊。識是明了識別，從能知得名。常人及神教者所神秘化的有情，經佛陀

的慧眼觀察起來，僅是情識的能知、所知，僅是物質與精神的總和；離此經驗的能所心物的相依共存活動，沒有有情的實體可得。

五蘊說的安立，由「四識住」而來。佛常說有情由四識住，四識住即是有情的情識，在色上貪著——住，或於情緒上、認識上、意志上起貪著，執我執我所，所以繫縛而流轉生死。如離此四而不再貪著，即「識不住東方南西北方四維上下，除欲、見法、涅槃」（雜含卷三·六四經）。綜合此四識住的能住所住，即是五蘊，這即是有情的一切。



處觀

處，是生長門的意義，約引生認識作用立名。有情之認識作用，不能獨存，要依於因緣。引發認識的有力因素——增上緣，即有情根身的和合體：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。此六者的和合，即有情自體；為生識的有力因，所以名之為處。六處是介於對象的所識，與內心的能識中間的官能。有眼方能見色——此色為眼所見的，與色蘊之色，含義不同；有耳方能聞聲……。有六根，所以對根的境界，也就分為色、聲、香、味、觸、法——六境，為生識之所緣緣。有所知與能知，而此二者皆以六處為中心；如沒有六處，能識與所識失去聯絡，也就不能成為認識。由六處而引發六識，才能分別境界。六處為認識的重要根源，所以隨六處而分識為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。由於六根門，所以有六塵——外六處、六識。繼之而引起的心理作用，也就分為六觸、六受、六想、六思、六愛等。這都從認識的來路——根門不同，加以種種的分別。此六處法門，如『雜含』（卷八·二一四經）說：「二因緣生識。何等為二？謂眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法。……眼、色因緣生眼識；……此三法和合觸；觸已受；受已思；思已想」。六處中的前五處，為生理機構，是色法。此色，經中稱為「清淨色」，是物質中極精妙而不可以肉眼見的細色，近於近人所說的視神經等。意處是精神的源泉。依五處發前五識，能見五塵；依意處生意識，能知受、想、行——別法處，也能遍知過去未來，假實等一切法。我們的認識活動，根源於六處，而六處即有情的一切，所以佛陀常說六處法門。如合此六處及色等六境，即名十二處，為後代論師所重的。但佛世重於內六處，如律說：「不得過五語六語」，即是一例。而「陰界六入」——入即處的異譯，為『阿含』及大乘經中常見的成語。佛陀的處觀，本是從有情中心的立場，再進而說明內心與外境的。

界觀

界，即地、水、火、風、空、識——六界。界有「特性」的意義，古譯為「持」，即一般說的「自相不失」。由於特性與特性的共同，此界又被轉釋為「通性」。如水有水的特性，火有火的特性，即分為水界、火界。此水與彼水的特性相同，所以水界即等於水類的別名。此六界，無論為通性，為特性，都是構成有情自體的因素，一切有情所不可缺的，所以又被解說為「因性」。

地、水、火、風四界，為物質的四種特性。『雜含』（卷三·六一經）說：

「所有色，彼一切四大及四大所造色」。一切物質，不外乎四大界及四大所造的五根，五塵。四大說，印度早就盛行，希臘也有。佛陀既採用四大為物質的特性，因素，應略為解說。地、水、火、風，為世間極普遍而作用又極大的，所以也稱為四大。人類重視此常識的四大，進而推究此四大的特殊性能，理會到是任何物質所不可缺的，所以稱為能造。這辨析推論所得的能造四大，為一般物質——色所不可缺的，所以說「四大不離」。地即物質的堅性，作用是任持；水即物質的濕性，作用為攝聚；火即物質的暖性，作用為熟變；風為物質的動性，作用為輕動。隨拈一物，莫不有有四大的性能，沒有即不成為物質。地與風相對，水與火相對。地以任持為用，因為他有堅定的特性。如桌子的能安放書物，即因桌子的體積，在因緣和合中，有相當的安定性（有限度的，超過限度即變動），能維持固定的形態。堅定的反面，即輕動性。如物質而沒有輕動的性能，那永不會有變動的可能。地是物質的靜性，風是動性，為物質的兩大特性，水有攝聚的作用，如離散的灰土，水分能使之成團。物質的集成某一形態，也要有此凝聚的性能；攝引、凝聚，即是水界。火的作用是熟變，如人身有溫暖，可以消化食物；一切固定物的動變，都由熟變力，使他融解或分化。水是凝聚的，向心的功能；火是分化的，離心的功能，這又是物質的兩性。四大是相互依存而不相離的，是從他的穩定、流動、凝合、分化過程中所看出來的。從凝攝而成堅定，從分化而成動亂；動亂而又凝合，堅定而又分化；一切物質在這樣不斷的過程中，這是物質通遍的特性，為物質成為物質的因素。至於空界，是四大的相反的特性。物質必歸於毀壞，是空；有與有間的空隙，也是空；虛空是眼所見，身所觸的無礙性。

凡是物質——四大的存在，即有空的存在；由於空的無礙性，一切色法才能佔有而離合其間。有虛空，必有四大。依這地、水、火、風、空五大，即成為無情的器世間。若再有覺了的特性，如說「四大圍空，識住其中」（成實論引經），即成為有情了。

資料來源：印順導師全集 第四章 有情與有情的分析

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

課題五：五蘊無我

第六堂

(一) 教學重點

- 讓同學認識「無我」的特質

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「五蘊無我」
- 「不一、不常、不能主宰」

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 解決問題能力
- 自我觀察，培養自知之明

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 深入探究五蘊無我的真理
- 培養學生的自省、自律和自決的能力
- 培養學生積極面對問題的習慣
- 培養學生感覺到前途是有希望

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 名人的照片
2. 名人的相關資料
3. 「好爸爸父親節前跳樓亡」的個案資料
4. 「逼婚不遂殺女友」的個案資料

教學過程

I.	課題切入點	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在白板上貼上一位成功名人的照片 (這名人可以根據當下的時事新聞而定，這要他的知名度高，背景為人熟悉，又能引發學生的討論興趣 (範例：附件 1))。 2. 派發有關這位名人的相關資料 (附件 2) 。 3. 把學生分成五組，分別負責分析名人在色、受、想、行、識五方面的資料。 4. 請各組派代表把這些資料寫到白板上，並說明這些資料對名人產生影響的原因。 5. 請代表以顏色的線條把相關的資料和名人的相片連結起來，以紅色代表正面的影響，以藍色代表負面的影響。如果影響深遠，我們可以多加幾條線，如果沒有多大的影響，可以用虛線代表。 6. 最後把名人的相片拿下來，教師帶出「五蘊無我」的主題。沒有一成不變的實我，只有構成「我」這個概念的五蘊因緣。如果我們想做效這個名人的成就，大可以研究他的感受、想法和行爲。
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 名人的照片 ➤ 名人的相關資料
II.	認識	內容	<p>解說「無我」的特質：不一、不常、不能主宰 (參閱資料 5.6.3)</p> <p>總結：如果我們只是清醒明白地時刻照顧著「五蘊的和合」，沒有要求以一個特定的框框去主宰五蘊的野心，亦沒有誤以為五蘊為實我的執著，那麼我們便會活得更快樂、更自在。</p>
III.	反思	內容	<p>家課：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「好爸爸父親節前跳樓亡」(附件 3)(範例：附件 4)。 2. 請學生閱讀資料，然後假設時光倒流，並反思如何以「五蘊無我」的教理開解個案主角，另他們不會做出害己害人的行爲。

課堂資料 5.6.1

無我的特質

世人總是覺得有一真實獨立自存的“我”，而把自我從世間劃分成相對的理念。例如從世界劃分出這是“我的身體”、“我的感受”和“我的東西”。實則，我們都是眾因緣和合而生的世界之一部分，可是我們主觀地執著和期望“我”能永恆不變地存在。

佛陀爲了令世人明白這“我執”的謬誤，以五蘊的分析來指出：“我”不外是五蘊和合而生，離此五蘊亦無其他靈魂、元神等物體可稱爲“真我”。況且，五蘊本身都是從因緣生，相依而有，根本無法確立一樣獨立自存的東西，所以說“我”是“不一”。同時，即使我們努力嘗試達致不老不死，五蘊和合的“我”還是會隨因緣變化和時間遷流而老死，所以說“我”是“不常”。再者，“我”既從因緣而生，就必然依循因緣變化而變化，不能作主而強求不變、不老、不死，是故亦不得自在，所以說“我”是“不能主宰”的。因爲“不一”、“不常”、“不能主宰”的事實，所以佛陀指出“五蘊無我”。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，88-89 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

名人照片範例



蘇菲亞羅蘭

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

附件 2

色：1934 年 9 月出生於羅馬，由母親獨力養大。擁有高高的顴骨，厚厚的嘴唇，面部輪廓十分清晰，眼睛清澈明亮。她曾經得過奧斯卡最佳女主角獎，主演電影有：《兩個女人》和《昨天、今天和明天》等，共拍過 50 多部電影。

受：羅蘭：“一年前，我從新聞報道中看到，一個像骷髏一樣的索馬里孩子，大大的眼睛，眼窩深陷，卻在努力做出苦澀的微笑。這個鏡頭一直擋住我的雙眼，難以拭去，使我無法忘懷，使我心靈感到震撼。從那一刻起，我便決定必須做點甚麼，聯合國難民署給了我答案。”



想：“如果有危險，甚麼地方都會有，即使在日內瓦開車走路也會有危險。但如果能救活幾個面臨死亡的生命，我覺得冒再大的險也值得。”

行：決定為聯合國難民處工作，離開家人，飛到肯尼亞，從那裡前往索馬里，訪問醫院、難民營和孤兒院。

識：**識是對以上四蘊（色、受、想、行）的認知。**

附件 3 工作紙

供養兩女讀大學數度失業變抑鬱 好爸爸父親節前跳樓亡

男子郭偉城(53 歲)因數次失業及工作壓力過大，導致精神困擾，最終跳樓身亡。

郭偉城的長女剛從香港科技大學畢業，而幼女則在香港理工大學修讀一年級。爲了供養兩女兒修讀大學，郭偉城辛勤工作。但可惜事業並非一帆風順，他一直於葵涌的一個食堂任職樓面工作，爲人耐勞盡責。其後，食堂東主將食堂轉讓，遣散員工，縱使得到食堂新東主再次聘用，但新食堂不久亦結業。

面對多次中年失業的厄運，郭偉城飽受極大的困擾，其後在九龍灣的一間茶餐廳當樓面的工作，疑因工作壓力大，經常在工作上出錯，遭客人責難。雖然僱主沒有計較，郭偉城卻心感自責，曾嘗試在洗手間內企圖自殺，終被同事勸服。可惜的是茶餐廳不久亦結業，他再次失業。

多次失業的郭偉城，除自信盡失外，還承受沉重的壓力。妻子和女兒曾帶他到醫院求診，醫生建議轉介他看心理醫生，妻子和女兒亦在旁勸喻他凡事要看得通。

父親節前夕，郭偉城在順天邨酒樓工作，而且長女亦在大學畢業後找到工作，本令家庭的重擔放下。豈料，郭偉城在工作期間，獨自返回葵涌的舊工作地點，緬懷過去昔日安定的日子，最後從天台跳樓身亡，送院後證實不治。

(文章經過撮寫)

資料來源：新報 供養兩女讀大學數度失業變抑鬱 好爸爸父親節前跳樓亡
2007 年 6 月 16 日

假設時光倒流，你會如何以「五蘊無我」的教理開解個案主角，令他們不會做出害己害人的行爲？

附件 4 工作紙 範例

供養兩女讀大學數度失業變抑鬱 好爸爸父親節前跳樓亡

男子郭偉城(53 歲)因數次失業及工作壓力過大，導致精神困擾，最終跳樓身亡。

郭偉城的長女剛從香港科技大學畢業，而幼女則在香港理工大學修讀一年級。爲了供養兩女兒修讀大學，郭偉城辛勤工作。但可惜事業並非一帆風順，他一直於葵涌的一個食堂任職樓面工作，爲人耐勞盡責。其後，食堂東主將食堂轉讓，遣散員工，縱使得到食堂新東主再次聘用，但新食堂不久亦結業。

面對多次中年失業的厄運，郭偉城飽受極大的困擾，其後在九龍灣的一間茶餐廳當樓面的工作，疑因工作壓力大，經常在工作上出錯，遭客人責難。雖然僱主沒有計較，郭偉城卻心感自責，曾嘗試在洗手間內企圖自殺，終被同事勸服。可惜的是茶餐廳不久亦結業，他再次失業。

多次失業的郭偉城，除自信盡失外，還承受沉重的壓力。妻子和女兒曾帶他到醫院求診，醫生建議轉介他看心理醫生，妻子和女兒亦在旁勸喻他凡事要看得通。

父親節前夕，郭偉城在順天邨酒樓工作，而且長女亦在大學畢業後找到工作，本令家庭的重擔放下。豈料，郭偉城在工作期間，獨自返回葵涌的舊工作地點，緬懷過去昔日安定的日子，最後從天台跳樓身亡，送院後證實不治。

(文章經過撮寫)

資料來源：新報 供養兩女讀大學數度失業變抑鬱 好爸爸父親節前跳樓亡
2007 年 6 月 16 日

假設時光倒流，你會如何以「五蘊無我」的教理開解個案主角，令他們不會做出害己害人的行爲？

假設時光倒流，我會告訴這位爸爸「我」(色蘊)並不是單一實有，是會變動的，因而有改善的可能。例如他錯敗的感受(受蘊)、認爲現實不能改善的想法(想蘊)及在新工作出錯的行爲(行蘊)皆是不常，是可以改變的。他在失業後拼命尋找工作，甚至因爲太過緊張而出錯，全因爲他太著意自己的工作(我所)，希望能主宰自己的收入來源。然而，他沒想到，長女已經找到工作，已能分擔家庭的擔子，他不明白，「我」是不一、不常、不能主宰的。我會提醒他，讓他明白他的價值和責任(識蘊)除了是爲家庭提供收入之外，更是家人感情上的支柱，希望他不要傷害自己，令到女兒在父親節前痛失父親。

附件 5

教師資料 5.6.1

第七選 欲令如是、不如是

經號：33(145)[79]

一、經文

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

色非是我，若色是我者，不應於色病、苦生；亦不應於色欲令如是，不令如是。以色無我故，於色有病、有苦生；亦得於色欲令如是，不令如是。受、想、行、識，亦復如是。

比丘！於意云何？色爲常，爲無常耶？」

比丘白佛：「無常，世尊！」

「比丘！若無常者，是苦不？」

比丘白佛：「是苦，世尊！」

「比丘！若無常苦，是變易法，多聞聖弟子，於中寧見是我、異我、相在不？」

比丘白佛：「不也，世尊！」

「受、想、行、識，亦復如是。

是故，比丘！諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、非我所，如實知。受、想、行、識，亦復如是。

比丘！多聞聖弟子，於此五受陰非我、非我所，如實觀察。如實觀察已，於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

二、解說

色蘊不是我，如果色蘊是我，那麼，色蘊就不應當會損壞、缺陷（病），帶來苦；也不應該對色蘊有所要求：要它是這樣，不要那樣。就是因爲色蘊不是我，也沒有我的緣故，所以會變壞，會產生苦，一般人也就會有要它是這樣，不要那樣的要求。

五蘊的每一蘊，都是無常的，是苦的，是變易的。所以，不可以認爲其中的哪一部分是我、異我、相在。也應當如實知五蘊的一切不是我，也不是我所擁有的。

有了這樣正確的觀察體認後，對色、受、想、行、識等五受陰不是我、也不是我所就能如實觀察。如實觀察後，對於世間就不會執取，不會執著而自知已證

入了涅槃：這是最後生，清淨的梵行已建立，應該完成的，都已完成，自己知道，不再有後有的愛求。

三、討論

(1)五蘊是無常的，所以五蘊是無我的。而「我」，經中也以「欲令如是、不如是」來說明。「欲令如是、不如是」，可以說正是主宰欲的最佳描述。主宰欲，是以自我為中心的指揮欲望，在其背後，就是「我執」。如第 110(178)[112]經中，佛陀舉例，反問事火的婆羅門居士（火種居士）薩遮尼犍子說，譬如國王在自己統治的國土中，對犯王法的人要殺、要割，對立功的人餽贈財寶，只要是主人（主宰者），就都能自由自在地隨心所欲了。所以，如果說五蘊就是我，那麼五蘊就能隨意自在，要這樣，不要那樣了？但是我們知道，五蘊是沒有這種能耐的。所謂不如意事，十之八九便是，當然薩遮尼犍子是答不下去了。

(2)「欲令如是、不如是」裏，隱含著另一個重要的訊息，那就是「漠視因緣」。事情要成就的唯一方法，就是一去滿足成就那件事的因緣條件，而不是只有情緒上的期求，就能成功的。常常，我們因為無法如實地瞭解因緣條件，雖然努力了，但仍然失敗，這時，最容易有挫折感和煩惱了。這樣的挫折感和煩惱，有沒有因為主宰欲不能滿足的因素呢？

「漠視因緣」的另一種表現型態，就是獨裁專制、為所欲為。獨裁專制與為所欲為，經常要造成其周遭有情的受壓迫與痛苦，同時，也長養自己的貪、瞋、癡與我執，最後，還是使自己常在熾熱中，不得寧靜。

(3)對人、對事的主宰欲，是來自對自己生命主宰欲的延伸，即認為生命流轉中有常恆主體的錯覺。如第 958(13298)[950]經中尊者目犍連說，於五蘊之七處不如實知的緣故，就會有生命主體--「我見」的錯覺。又如解說「二十種我見」的第 109(177)[111]經中說：「云何見色是我？得地一切入處正受觀已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一無二，不異不別。」「得地一切入處正受」，正是「十遍處」中「地遍處」的「假想觀」所成就的定境（參考印順法師著《空之探究》〈第一章·第十節：勝解觀與真實觀〉），經中說，這種定的修習，依著自己意念，營造出無窮擴展的平整大地，現起唯一而恆常沒有變化（無窮又平整）的無垠的大地，連這個營造的意念也都融入了。在這樣的情境下，如果沒有佛法正見的基石，有可能就會產生「地」（組成五蘊中色蘊的元素--印度傳統的分析）--色，就是恆常不變我的錯覺。

(4)讓我們時常在生活周遭的經驗裡，仔細地觀察，找找看有沒有所謂的「主宰」：能抗拒得了「無常」，不需要因緣條件具足，就能存在的？

(5)我見，或是身見，或是主宰欲，或是生命流轉的主體，在說理上，都是與「緣起法」（請參考〈第十二選：因緣觀--論因說因〉）相違背而不得共存的。以「緣起法」理則，與「無常」觀察為中心的佛法，歸結到「無我」，是必然的，但卻難讓擁有記憶與業力的眾生所接受。即使是離佛世才幾百年的部派佛教，就有犢子部、正量部、法上部、賢冑部、密林山部成立「不可說我」的說法（參

考印順法師著「如來藏之研究」第二章第三節：如來與我)，可見一斑了。
(6)其它有關欲令如是、不如是的經文：34(146)[80]、86(143)[77]、87(144)[78]。



資料來源：《雜阿含經二十選》

<http://ks1.cyba.org.tw/agama/book/nn20/nn207.htm> 2007.7.30

教師資料 5.6.2

五蘊皆苦（節錄）

色無常、受無常、想無常、行無常、識無常，
色非我、受非我、想非我、行非我、識非我。

— 雜阿含經

色蘊

假若這真的是「我的身體」，假若我真的是身體的主人，那麼為何身體總是與我過不去？為什麼身體不能夠依照我們所希望的，保持年輕、美麗與健康？即使身體正值年輕、美麗與健康，為何還會有無法滿足的索求，譬如永遠舒適的要求？即使如此，禪坐時靜坐的姿勢也會令人感到不舒服。為何身體如此不聽命令呢？為何當我們還想活的時候卻偏偏死去？為何當我們希望他人活著的時候，他人卻撒手而去？

心靈對於色身、自我、生命和死亡的看法，不是紛亂不堪，就是有所誤解。在每個人的心中，都會有強烈的感覺，認為這副色身是「我所有」。然而對於色身，我們所能做的，除了不斷地迎合需求之外，實在少之又少。當身體感到疲倦就上床休息；當感到飢餓就去填飽肚子；當覺得口渴就喝飲料解渴；當感到不舒服就調整姿勢。我們頂多只是在迎合需求，並非真的是色身的主宰。

受蘊

五蘊中的第二蘊是「受蘊」。在「我見」的形成中，它扮演著一個非常重要的角色，因為我們深信感受是我們的，譬如我會覺得好或不好、快樂或不快樂等等。假若感受果真是我們的，為什麼不受我們的駕馭呢？為什麼我們無法隨時隨地感到美好、快樂、活潑與自在呢？究竟為什麼呢？到底是誰在駕馭這一切呢？

其實，只要我們將注意力從悲傷、懊惱、倦怠或忿怒中轉移，它們就會消失。但是，我們卻仍然深信感受與我們是為一體，並與之共舞。當感到忿怒時，人們只會生氣，而不會說：「是啊！這是忿怒的感覺，它終將消失，我必須將注意力轉移啊！」唯有相信「色即是我、我即是受」，「我見」才會形成。

想蘊

五蘊中的下一蘊，即是令我們認識萬物的「想蘊」。當看見物品時，眼睛只能辨識形狀和顏色。眼睛只能知道這是方形，前面是白色，後面是黑色。但是，因為我們已經見過許多次，所以知道這是一個時鐘。心靈說：「這是時鐘。」然後會繼續說：「我想這可能不是本地貨，應該是她從澳洲帶回來的，不知道在澳洲這個時鐘值多少錢？」這只是心靈的自言自語。但是，假如一個三歲小孩看到這個時鐘，他或許會把它當球來玩，完全不知道這是個時鐘。他會認為這是一個球，是因為他對球很熟悉，不然也可以當它是塊積木，而拿來蓋房子。此乃他所熟悉的印象，也就是對於它的「想」。

事實上，我們所見到的也只不過是前面白色、後面黑色，方形的小盒子而已。有了「我見」加上「因緣」，「想」即建立了一套思惟模式，對此我們就深信不疑了！

行蘊

接下來的是「行蘊」，又可以稱為「業行」，因為他們就是「造業者」。當思惟啟動的刹那，我們就開始造業了。假若有人在看見這個時鐘之後說：「這個時鐘我沒有，我也想要有一個。」如此一說，就已經造了貪婪之業了；或者他說：「這個時鐘真是好啊！我那個鐘差多了！」這樣就造了嫉妒之業了。「起心動念，無非是業」有些業是屬於無記(非善非惡)業，並無任何影響。譬如他只是說：「那是時鐘。」這就是無記業。但是，我們多半不是在造善業，便是在造惡業。

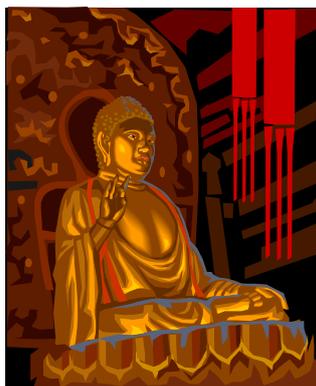
在思惟過程中，都不斷地在造業，因為我們的念頭一直在批判、抉擇、執著及排斥。唯有片刻覺知的正念，才能夠有正確的分析，此刻，我們看清了自己的行為，而不必再去相信心靈的一切聲音。禪修者應當清楚地注意到，心靈的事物多半是不可信的，它們不是過時的，就是不存在了，甚至於根本還沒有發生，或者只是單純的幻想而已。

識蘊

第五蘊是「識蘊」，這是藉由感官接觸所產生。所謂「眼、色、眼識，三事和合觸」所產生的就是視覺；「耳、聲、耳識，三事和合觸」而產生聽覺等等，我們隨時隨地都在使用我們的感官。

感官與我們的認知，多少都有些差距。事實上，人們多半認為感官就是如此，甚至於從未稍微思惟一下，他們所要的只是愉悅感官享受。樂受確實可以經由感官獲得，但是，卻鮮少有人會認為，感官對我們而言是何其不幸！因為我們不斷地受感官驅使，從各個方向去尋求感官的享樂。

佛陀曾經舉了一個因為身體不斷貪求而造成不幸的譬喻。有一對夫妻帶著小孩在沙漠中行走，在他們的糧食耗盡之後，仍舊繼續往前走。終於，他們又飢又渴，以至於無法繼續前進。最後，這對夫妻竟然將自己的小孩殺來吃。



(艾雅·凱瑪。陳錦書譯。《禪與自在解脫》。台北：商周。2000)

教師資料 5.6.3

不一、不常、不能主宰

由物質和精神所形成的經驗，並不是永恆不變的。物質，包括人體在內的一切東西，都不是永恆不變的。樹林被砍下來以後，製成桌椅，過了一段日子，它們可能變成用來生火的木柴。即使是高山，也會在風雨的長期侵蝕下變成平地。同樣的，小孩子會長大，而且終有一天會成為別人的父母，年輕人也會逐漸衰老和死亡。

精神要素如認識、感覺和意志作用也是經常改變的。例如，有些人認為月亮在地平線上時，比高掛在空中時來得大，後來他們卻知道這種認識是錯誤的。又如有一人現在也許很喜歡某一首音樂，可是過些時候，他卻討厭了。另外有一些人原先有抽煙的習慣，可是當他們知道抽煙的害處以後，可能就會把煙戒掉。

佛陀曾經說過：構成經驗的物質和精神，都不是永恆不變的。它們都不是「我」。換句話說，一切東西都是無常的，所以根本就沒有一個永恆而獨立的「我」存在。

(新加坡課程發展署：〈知性的引導(上冊)－佛陀與佛法〉：靈鷲山)

教師資料 5.6.4

五蘊無我



什麼是無我？雜阿含經中多說「色、受、想、行、識非我，不異我，不相在」。如雜阿含第八三經：「多聞聖弟子於色見非我、不異我、不相在。是名如實正觀。受、想、行、識亦復如是。」阿含經對於無我的描述不是抽象的、神祕的或想像的，而是具體地就五蘊現象來觀察，所發現的真相。由這樣的觀察，則能遠離「即蘊計我」和「離蘊計我」的妄執。

色非我

現在，來討論無我的觀察，首先要弄清楚什麼是正確的觀察？觀察，梵語稱為「毘鉢舍那」，如果僅是分析思惟「非我，不異我，不相在」，那是不能洞悉無我的真相的！

如何觀察無我？簡單地說，就是不帶結論、沒有預設答案，如實地一一覺知觀照五蘊的現起，並且確認其中並沒有絲毫自我的實體的存在，就如在房間裡面，你想確認沒有「狗」，你就必須澈底搜尋房間每一個角落才能知道。色是不是我？由生理解剖學的知識道，身體是由四肢、五官、五臟六腑所組合而成。其中固體的成份稱為地大，如：骨、肉、筋、指甲、毛髮、牙齒等；液體的成份稱為水大如：血液、內分泌、唾液、鼻涕、小便、汗水等；生化反應、體溫等生理功能稱為火大；呼吸、血液循環、心跳、身體動作等稱為風大。身體只是四大假合的血肉之軀，如果這是「我」，或「我的身體」，那麼，呼吸、心跳停止，肉體殘缺或腐爛、分解之後，還是「我」嗎？

經過這些理智上的分析，雖然瞭解身體不是「我」，但在直覺上，總還是覺得，這個身體就是「我」，所以要進一步觀察，這直覺中的我到底是什麼樣子？

我能作事、吃飯、行走、說話、呼吸，就認定裡面應該有一個主體的「我」才對。但是當你再仔細觀察時，無論如何都找不到這麼一個「主體」，只有身心和外境的交互作用而已！仔細觀察「吃飯」只是食物嘴巴、牙齒、舌頭、咽喉、唾液等綜合活動而已，作事、行走、說話、呼吸的時候，也要這樣地如實觀察。在模糊、粗糙的認知中，才會產生「主體」的錯覺，在真實、精密的觀察下，主體的我只是為了說明方便所設立的「假名」而已，並不是實質的存在。當冷、熱、痛、癢、飢、渴等生理變化產生時，也要仔細觀察，其中到底有沒有我，直到確認這些純粹是生理現象，不但找不到而且不需要「實體我」「主體我」，

這樣在知見上才算明白「色非我」！

不相在

雖然破了「色即是我」的知見，仍有「色在我中」、「色屬於我」，也就是「色身是我所有」的知見。那麼，如何破呢？

那就要質問，既然色身是我的一部份，那就要問色身以外還有什麼？若說是心，身心合起來是完整的我，那就要再繼續觀察這身心合起來的「我」是主體、實體嗎？

五蘊非我

仔細觀察作事、吃飯、走路、說話、呼吸等等這些活動，除了剛才所說的身體部份的因緣和合之外再加上「受、想、行、識」的內心作用，譬如說覺得味道好，喜歡吃，回憶起小時候在家裡吃飯的溫馨情景，興起一股思鄉之情，恨不得立即起身回家鄉探親……，看看有沒有「主體」、「實體」的我？

當你確認，這一切同樣找不到而且不需要「主體」、「實體」的我，這一切不外乎五蘊身心和外境的交互作用而已，所以不但五蘊身心非我，五蘊身心也不屬於我！

不異我

觀察到這裡，對無我的認證照理說，應該是完成了，可是我見根深、哲學思惟太強、或迷於神祕玄想的宗教人士還創造一個離開五蘊身心現象之外的「靈魂」、「神我」，這是「離蘊計我」、「五蘊異我」，這在如實觀察中，根本不存在，而在理論上也不能成立，因為離開五蘊身心的我既然可以單獨存在，與五蘊就無法產生關聯，那就無法說明為什麼有人苦有人樂，有善惡、賢愚、貴賤、美醜等千差萬別的現象了！所以說五蘊「不異我」。佛法的緣起無我，才是如實的正觀哪！

另外一種「五蘊與我不相在」的觀察，就是「我在五蘊中」，五蘊是大，我小。將五蘊分為我之內的五蘊和我之外的五蘊，與「即蘊計我」同樣將此部份的五蘊，看成實體我、主體我，其過失是一樣的。將能作事、能吃飯、能說話、能行走、能呼吸的存在看成「主體我」，將佔有時間、空間的身體看成「實體我」。這其實是凡夫的錯覺，真相是緣起無我的，這些「能力」、「功能」是緣起的作用，而身體的存在是四大和合而有的。如果因緣不和合，如兩腳麻痺就「不能」行走，意識昏迷就「不能」作事，再也沒有自主、支配、主宰的作用了，所以這些自主、支配、主宰的能力是有條件的，不是絕對的。所以沒有「主體我」或「實體我」。

以上是依阿含經來觀察而得知的「五蘊無我」的真義。一般人多少缺乏對無我的深刻體悟，多以表面的含義理解為不自私、不主觀、不自我中心，甚至有人把無我誤解為放棄自我、沒有主見或自我虐待，其實這並沒有看見無我的真相。

依以上的觀察，無我的根本意趣是指沒有自我的實體、主體，也就是「我空」或「緣起無我」，因緣和合如幻的「假名我」，仍然是有的，如果連這個緣起的身心現象都不能命名或稱呼，那是會落入虛無斷滅的！

觀察無我，對生命和實際生活有什麼幫助？是否能減少或斷除煩惱？無我是一種智慧，當一個人明白沒有自我的實體，「自我感」只不過是內心迷惑所產生的錯覺，完全是虛幻不實的，這時才能在內心深處放下執取，不再苦苦地維護這虛幻不實的「自我」，也不再千方百計地滿足這虛幻不實的「自我」所衍生的各式各樣的欲求。這樣才能真正澈底地放下自私、主觀、自我中心，因為這些心態是事物的真實狀態相違背的，既然不真實，這些自私、主觀、自我中心就會造成與他人的衝突。一切法是緣起的，照見緣起無我，活在緣起無我的法性之流中，自然明瞭人我是平等的，我與萬法也是同體的。

人我平等

就人我平等來說，別人和我是同樣重要、同樣需要受到尊重和接納的。自私或自我虐待，自我中心或自我放棄，主觀或沒有主見，這些都是兩邊，不合乎中道，什麼是中道？緣起才是中道，一切都要由當時的實際因緣來決定，這個「假名我」的能力是有限的，沒有絕對的自主力或支配力，但也不是毫無作用的！

也就是說，你有責任照顧自己，而當你有能力時，還要去關心周遭的人，幫助需要幫助的人，而當自己暫時沒有辦法照顧自己時，就以感恩的心，接受幫助吧！你可以有自己的想法，但是當別人的意見和我不一樣時，多傾聽對方的看法，了解他的感受，虛心討論，如果可以達成共識，固然很好，即使看法不一致，也要尊重對方。你可以用正當的方法得到你想要的東西，但是當別人也需要這些東西時，抱持著分享的心，同甘共苦的心，不要有獨佔的心。



萬法同體

就萬法同體而言，這個「假名我」是匯集了大自然、社會、家族中的各種物質、血緣、心靈因素而凝聚、成長的，這些都不屬於我。所以，要以感恩心感謝目前所擁有的一切，並以無怨心接納現有的缺陷和困難，因為這一切都不是我，

也不屬於我。

同時，「假名我」的各種活動力，不管是精神的或體力的都會直接或間接地影響大自然、社會和家族，就像丟一塊小石頭到湖中，會激起陣陣漣漪，向四面八方擴散開來。所以爲了體現「假名我」與萬法的互動性，在身口意的造作中，要審慎，不要傷害他人、危害社會、破壞環境，而且更進一步利益他人，造福人群、保護環境。這就是從無我的智慧中生起的眾生同體、慈悲利他的表現。

資料來源：黃國達 五蘊無我

http://www.cybermonastery.org/A13/reference_a_13.1.html 2007.7.30

教師資料 5.6.5

無我的體驗

無我的體驗

佛法與生活的對話

辜隱



師：你對「無我」有沒有什麼體會？

生：我很專心作事，或聽佛曲，覺得心裡很平靜，是不是「無我」的體驗？

師：不是。

生：有一次我在靜坐的時候，感覺一片空靈，感覺身體消失了，這樣是不是「無我」的體驗？

師：不是！

生：不是「無我」的體驗？那是什麼？

師：接近定境，可以算是「忘我」吧！

生：怎樣才是「無我」的體驗？

師：能所雙泯！

生：什麼是「能所雙泯」？

師：當下能知的身心和所知的境界，是依存的、沒有分割、沒有界限、沒有對立。

生：在專注和禪定的時候，可以見到無我嗎？

師：可以！

生：怎樣見到無我？

師：當你作事或聽音樂時，不要只把注意力集中在事情或音樂上，那樣會產生局限和黏著，看不見包含內心、身體和外境的整體因緣。要覺察當下的身心和境界，當你發現內外之間，是依存的、沒有分割、沒有界限、沒有對立的，就是「無我」的體驗。

生：可是，除了很專注外境時，會偶而忘了「我」的存在之外，我總直覺有一個能知、能覺、能看、能聽、能想、能作事的「我」。

師：那其實是一種誤認。

生：怎麼說？

師：你現在坐在這裡，你有沒覺得有一個「我」？

生：有，我覺得有一個「我」坐在這裡，跟老師談話。

師：現在請你仔細覺察當下的身心狀態，你感覺到什麼？

生：我感覺我的身體坐在椅子上，嘴巴在說話，心裡在思考。

師：其實你只能感覺到身體坐在椅子上，嘴巴在說話，心裡在思考。而你把這些現象當作「我」。

生：難道不是嗎？

師：這些現象其實都是「因緣所生法」，是動態的依存關係，「我」的認定是外加的！也就是「緣起無我」，見到身心和合、內外依存，沒有分割、沒有界限、沒有對立的，就是「無我」。

生：我還是不太明白！

師：你可以一面觀察一面分析當下的緣起，通透之後，就能直觀緣起無我。

生：怎樣觀察？

師：當你正在聽音樂的時候，你發現「聽音樂」是一組整體、動態的因緣，音響、音樂、耳朵、聽覺神經、大腦、血液供應、身體和心必須同時發生作用，缺一不可。洞察身心境界的緣起，就會見到沒有能聽的我，沒有孤立、分割的

實體的我，只有「反身代名詞」的假名我。

生：見到無我有什麼作用？

師：自我和他人、自我和環境之間的對立感消除，「支配」私「防禦」的反應模式跟著消除，衝突和煩惱就不再生起了！

生：會不會變得軟弱、沒有主見、逆來順受、沒進取心？

師：因為回歸當下的因緣，沒有操控也沒有自我保護，轉化為尊重、包容、同理心，以超然、整體的視野看待自我和他人、自我和環境之間的動態依存關係，展現生命活躍的創造力，欣賞萬事萬物的美妙。堅強或柔軟、進取或退讓、領導或順從都是由因緣來決定，沒有「我」的既定立場。這和軟弱、沒有主見、逆來順受、沒進取心是不一樣的！

資料來源：辜隱 正覺之音 2003年3月

http://www.mysf.org/enlightenment/2003/2003_03_06.htm 2007.8.3

課題五：五蘊無我

第七堂

(一) 教學重點

- 讓學生深化對「五蘊」的認識，從而學習管理情緒

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「五蘊」在「心、業、果」中的作用
- 從分析「五蘊」去管理情緒

乙、培養學生以下*技能*：

- 解決問題能力
- 自我管理能力的
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以五蘊自省，從而改善人際溝通，建立和諧社會

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「巴士阿叔」的相關新聞及圖片
2. 「巴士阿叔」的故事
3. 「五蘊與心、業、果」關係圖
4. 「解開考試壓力之謎」工作紙
5. 「我的情緒日記」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示「巴士阿叔」的相關新聞及圖片 (附件 1)。 2. 介紹個案中主角的對話曾被選為在香港回歸十年內，十大最能夠引發港人共鳴的聲音檔案¹。 經典的對話如下： 巴士阿叔：我有壓力，你有壓力，你為何挑釁我？ 我就是想與你解決。 青年：已經解決了。 巴士阿叔：未解決！未解決！未解決！ 3. 帶出主題： 當我們未能洞悉「五蘊」之間的互動關係，及其不一、不常、不能主宰的性質，便較難管理情緒，化解人際衝突和面對壓力。
		教具	「巴士阿叔」的相關新聞及圖片
II.	探索理解	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「巴士阿叔」的故事 (附件 2)。 2. 請學生投票選出故事中的兩位主角，阿叔和年輕人 3. 請被眾望所歸的學生代入角色，上演「巴士阿叔」的課堂版本。 * 提示：請學生在演譯角色時切勿加上不雅用語 4. 派發「五蘊與心、業、果」關係圖 (附件 3) 5. 請學生分組，引用「巴士阿叔」的故事，以「五蘊與心、業、果」關係圖 (範例 4)，分析「阿叔」的心路歷程，並提出幫助他處理壓力、控制情緒及解決衝突的方法。 6. 請學生發表討論報告。 7. 提問學生： 如果你是故事中的青年，你會如何處理阿叔的控訴及要求？ 你有更好的方法幫助阿叔平靜心氣嗎？
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「巴士阿叔」的故事 ➤ 「五蘊與心、業、果」關係圖
III.	認識	內容	簡介情緒和壓力 (附件 5 及 6)

¹ 回歸十年聲音檔案選舉，由香港電台、星島日報和有線新聞合辦

IV.	探索理解	內容	<p>1. 派發「解開考試壓力之謎」工作紙 (附件 7)，(範例：附件 8)。</p> <p>2. 請學生分析那些是做成考試壓力的因和緣，以及五蘊在考試壓力中的因果關係。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 那些因緣是可以改變的，那些是不能改變的呢？ ➤ 如何處理可以改變的因緣，才能化解考試壓力？ ➤ 面對考試壓力，五蘊之間如何互動？ ➤ 如何從五蘊化解考試壓力？ <p>總結： 多觀察自己感受、思想和行爲的正負因緣，便能減少負面的果報。鼓勵學生從現在起養成反思的習慣，並以智慧化解壓力，避免踏入社會之後，因為應付不到多方面的訴求而成爲一個「壓力煲」，並在不適當的時候爆發激烈的情緒，傷害自己或他人。</p>
		教具	「解開考試壓力之謎」工作紙
V.	反思	內容	<p>家課</p> <p>介紹並派發「我的情緒日記」工作紙 (附件 9) (範例：附件 10)，請學生記錄一個星期內的情緒，從而更清楚地了解自己的情緒模式，進而運用「五蘊」的教理去提出一個有效提昇或管理自己情緒的方案</p>
		教具	「我的情緒日記」工作紙

附件 1

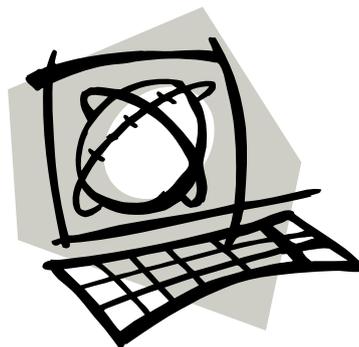
巴士阿叔片段 全球網上熱播

在 2006 年中，網上流傳著一段中年男子在巴士上以粗口怒罵青年的短片，這片段被上載至 You tube 不到一個月，便有超過 600 萬次觀看，比電影《達文西密碼》更受歡迎。

而這片段是由一名 22 歲的少年在往元朗的 68X 巴士上拍攝，他看見一名青年要求前排的中年男子注意講電話音量，但中年男子聽後反應甚大，除質問青年為何要拍打其肩膀外，更以大量粗言穢語問候對方，當中更有其名句「我有壓力，你有壓力，你做乜挑釁我？」和「未解決！未解決！！」

自從這段短片被上載後，瞬間成為都市人的話題，甚至得到美聯社和英國《衛報》的報導。

(文章經過撮寫)



資料來源：文匯報 「叔片」人氣旺 勝《達文西密碼》 2006 年 5 月 28 日

附件 2

巴士阿叔



早上，在一輛擠滿乘客的地鐵車輛內。突然，響起了一把中年男子的聲音。

「立刻下車，不要再在這車廂裡！」

另一把較年輕的聲音，懶洋洋地回答道：「沒需要。」

據一直在看的乘客說，這兩名男子本來各自在手提電話裡和朋友說話，忽然，年輕人拍了中年男人的肩膀一把，而這動作惹起了中年男人的憤怒，他氣衝衝地掛上電話，轉頭向那年輕人大呼小叫。後來，這件事被別的乘客拍攝下來在網上傳播，成為城中人士的討論話題。以下是他們的對話：

中年人：「你無需要拍我膊頭？我講電話你...」

年輕人：「老闆。」

中年人：「唔好講老闆，公平的！我唔識你，你唔識我，點解你要咁樣做？點解你要咁做咩？喂，每個人係社會有壓力，你依家做 d 唔公平嘅事，我係咪要同你傾偈呀？」

年輕人：「我覺得你咁樣唔似同我傾偈。」

中年人：「我係同你傾偈，有無掂你呀？吓？」

年輕人：「你依家想點樣？」

中年人：「我想你點？你同我道歉！」

年輕人：「哦，唔好意思。」

中年人：「做咩唔好意思？係我啱定你啱？你講！吓？」

年輕人：「你想擺彩啫，唔好意思呀，老闆。」

中年人：「我唔係擺彩，第一，依家你講電話我有無出聲？你做咩野要話我.....大聲？我好簡單咩，我無騷擾你，啱唔啱呀？即係點樣？」

年輕人：「無事發生囉，就係咁簡單。」

中年人：「你有咩事發生咩？你即係想點先？唔係喎，我就係想同你解決。」

年輕人：「解決咗，就係咁簡單。」

中年人：「未解決！」

年輕人：「解決咗」

中年人：「未解決！未解決！！大家出黎解決咗佢咩！簡單，你講電話我有無話你？你話我乜野先？」

年輕人：「大聲囉！」

中年人：「喂，你夠講電話，我有無話你大聲騷擾到人呀？大家都係講電話啫，講電話一定有聲，但係你呢，把聲呢，大家都係一樣係咁架喇，係呀，我有無話你呀？點呀你？你好好打咩你？……！你係咪好好打先？我有壓力，你有壓力，

你做咩挑釁我呀？」

年輕人：「唔好意思囉。」

中年人：「咩唔好意思呀？你道歉吖！」

年輕人：「對唔住囉。」

中年人：「大聲 d！喺以後唔好玩呀！警告你呀！擺隻手黎吖！」

年輕人：「唔需要。」

中年人：「唔需要即係點呀？唔妥呀？」

年輕人：「我道歉咗。」

中年人：「你道歉咗咪揸手囉，道歉唔揸手，做咩呀？」

年輕人：「唔需要。」

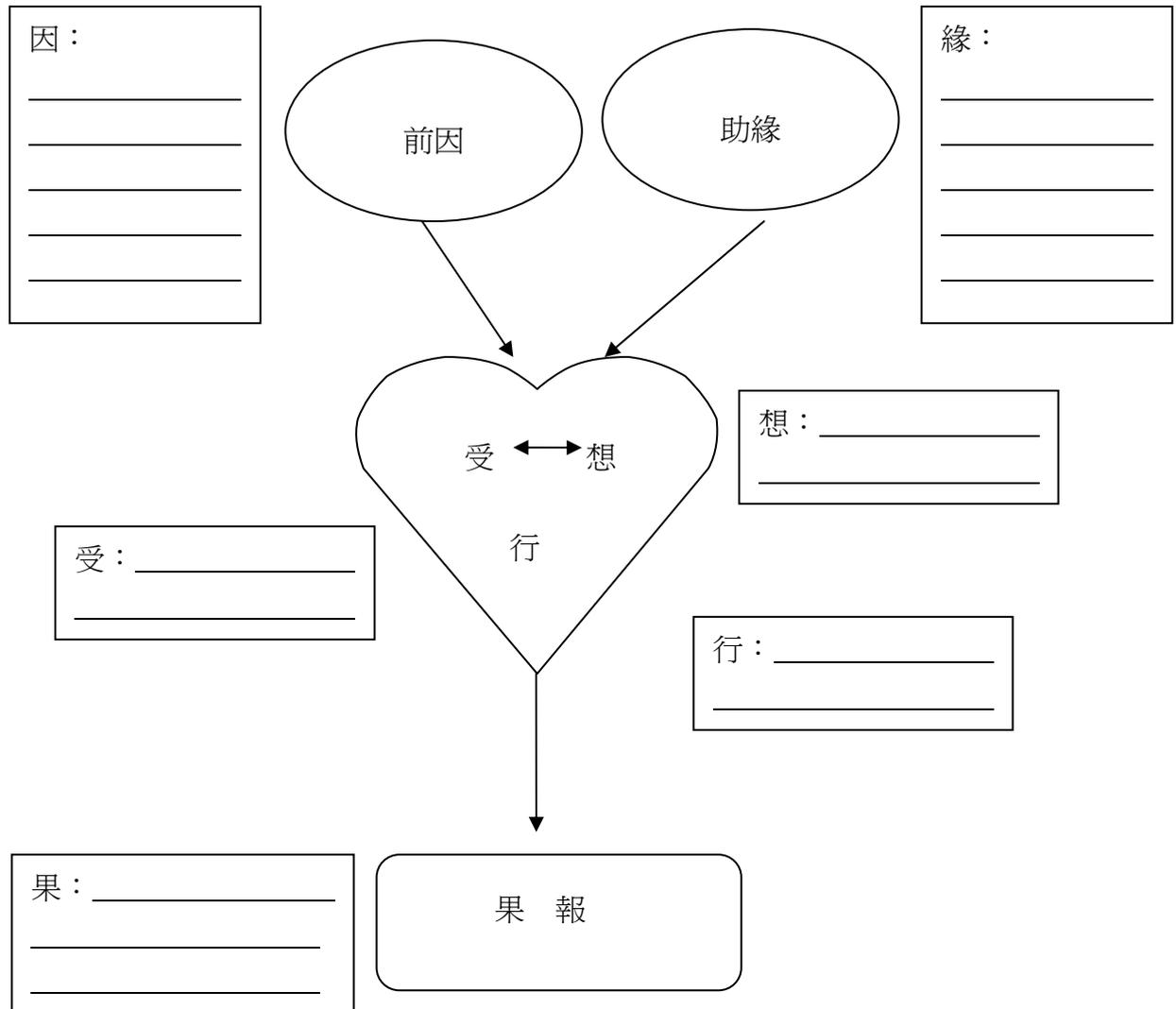
年輕人：「件事已經解決咗。」

中年人：「解決左咁呀你又警告我咩啫？我好大壓力，……警告我咩啫？何必呢？啱唔啱呀？呀老友？無謂架大家…啱唔啱呀？」

問題：你認為這次衝突解決了沒有？為甚麼？

附件 3

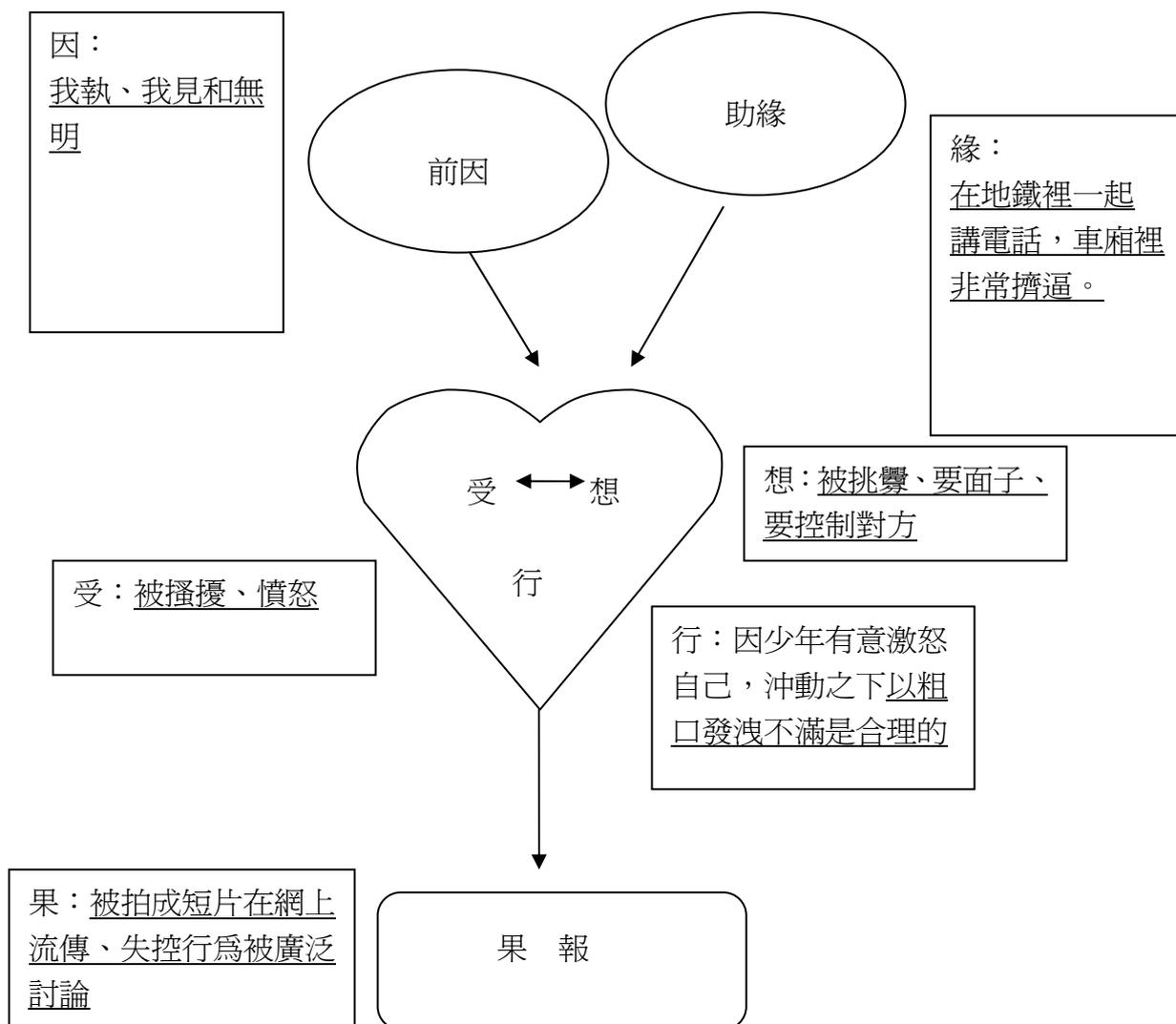
「因緣果報和心的關係」工作紙



識：

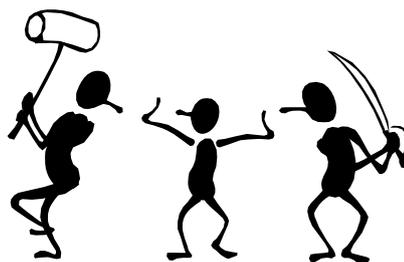
附件 4

「因緣果報和心的關係」工作紙範例



識：巴士阿叔自覺對前四蘊活動的認知和經驗，知道自己被騷擾、感到很忿怒、認為被挑釁、要取回面子、控制對方，經審思、判斷後，決定以粗口發洩不滿。

附件 5

情緒管理**一、情緒和情緒管理**

在丹尼爾高曼（Daniel Goleman）所著的「情緒智商」一書中，將情緒定義為「感覺、特定的想法、生理狀態、心理狀態、和相關的行為傾向」。也就是說，情緒所涵蓋的範圍包含了個人的感受、想法、和行為等三部份，也唯有這三部分都處於平衡狀態才稱得上是身心健康。情緒需要覺察和調節，而不是壓抑、否定或任意放縱，因為任何情緒都需要適當的表達和管理，才能夠達到宣洩效果而避免負面的作用。

二、情緒與個人健康

情緒可以激發個人的生理反應，如腎上腺素分泌、交感神經的作用，使個人充滿活力，用以適應外在的環境。如果出現的是負面情緒，則內分泌同樣會受到影響，甚至產生疾病。最常見的如影響腸胃功能，導致消化不良；影響泌尿系統，出現腹瀉、便秘；影響心臟血管，產生心跳加快，血壓升高；或是影響神經系統，如神經衰弱等，可見情緒狀態足以影響個人健康。

三、情緒與能力表現

長期的情緒適應不良，個人的情緒沒有抒發的管道，對個人的工作或學業都會有不利的影響。例如注意力不集中，缺乏耐心，脾氣暴躁不安，既會影響人際互動狀況，也會限制個人能力的發揮。如果在工作、學業、或生活適應上遭受挫折而未加以覺察和管理其負面情緒，反而任其壓抑、否認、轉移、扭曲，久而久之不但容易爆發出來，形成更大的衝突事件，也會使人畏縮退卻、喪失信心、甚至懷疑自我價值，陷入情緒的惡性循環之中。

四、情緒的內涵

情緒管理的第一步首重情緒的覺察，情緒是無所不在的，它可以從臉部表情、行為舉止和處事態度看得出來。個人的情緒很容易受到外界刺激或個人身心變化的影響而改變，小至他人的一個表情，大到社會文化環境，都會影響情緒的起伏。常見的正面情緒為愉悅、輕鬆、欣慰、高興、雀躍等；常見的負面情緒包括憤怒、悲傷、焦慮、害怕、厭惡、羞愧、驚慌等。

資料來源：情緒管理技巧

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

附件 6

壓力的定義及類型

壓力主要是個人受到外在事件的刺激及其產生的回應方式。依據 Ivancevich & Matteson (1980) 回顧壓力的文獻發現，壓力在定義上可以分為刺激、反應及刺激與反應等三種構面。Kasl (1978) 認為，只要個人知覺到需求及回應不平衡，就會有壓力產生。壓力是由特殊症狀呈現出來的一種狀況，而那種特殊症狀可能包含生理、心理及情緒上所引起的改變 (Pauline Boss, 1998)。也就是當人或家庭面對刺激，所產生的生理、心理及行為上的反應，就可以判定是不是面臨壓力。

資料來源：網絡社會學通訊期刊 第 53 期

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



附件 7

「解開考試壓力」工作紙之謎

可以改變的因緣	不可以改變的因緣

處理考試壓力的歷程：

（色）	（受）	（想）	（行）	（識）
考試壓力				

附件 8

「解開考試壓力之謎」工作紙範例

可以改變的因緣	不可以改變的因緣
時間管理 飲食習慣 學習態度 學習期望 學習方法	父母的期望 老師的期望 學生之間的學習競爭 學校的師資

處理考試壓力的歷程：

(色)	(受)	(想)	(行)	(識)
考試壓力	開心	考試是我表現和發揮的機會	應努力去溫習以準備考試和爭取更好的成績，決定努力溫習	覺察到前四蘊的和合和運作。遇到考試壓力時，沒有情況變化，並感到考試是可以接受的，會努力溫習。
(色)	(受)	(想)	(行)	(識)
考試壓力	不開心	每一次考試我都失敗，考試是浪費時間	不強逼自己做浪費時間的事，拒絕溫習	覺察到前四蘊的和合和運作。遇到考試壓力時會感到不開心，並感到考試是不可接受的，會拒絕溫習。

	解決問題的方法和步驟
1	若要改變事情，首先要明白事情的成因。
2	了解那些因緣重要，那些有正面或負面的影響。
3	那些因緣可以改變，那些不可以改變。
4	學習如何改變那些能改變的因緣。
5	學習如果接受那些不能改變的因緣。

附件 9

我的情緒日記

日期	本週我的情緒指數	事件（色）	我的感受（受）	我的角度（想）	由這角度和感受引申的念頭和行爲（行）	當時我覺察到自己的情緒嗎？（識）	當下我有甚麼情緒？
	例：	弟弟考試成績好，媽媽買了一個很名貴的玩具給他	我很憤怒：很妒忌弟弟；憎恨媽媽	媽媽不公平，我以前考試成績好，媽媽也沒有買玩具給我。媽媽偏心，只是疼愛弟弟	念頭：因為我要表示自己的不滿，所以我把弟弟的新玩具摔破了，是發洩情緒的表現	覺察到一點，但不能控制這情緒	後悔。現在我也沒有機會用這玩具了，我想，媽媽只是想鼓勵我們勤力讀書，都是爲了我們有一個好的將來。
一							
二							
三							

四							
五							
六							
日							

情緒能量指數：

- 5 十分開心
- 4 頗開心
- 3 一般開心
- 2 頗不開心
- 1 十分不開心

從記錄情緒：

理解力： 1. 認識情緒的成因、過程和結果

2. 了解自己的情緒習慣

處理力： 3. 發現情緒的無常、可變的特性

4. 從而學習處理情緒

意義感： 5. 提升正面情緒能量、享受生活，讓家庭、社會更和諧

附件 10

教師資料 5.7.1

透視五蘊 轉識成智

消除執著，常存善念

學佛就是要學習如何去除煩惱，煩惱來自「色受想行識」五蘊。「蘊」指微細的生滅，亦有聚合之意；「五根」——眼、耳、鼻、舌、身，與「五塵」——色、聲、香、味、觸聚合，就會產生種種煩惱。

我們的感「受」之中有煩惱，而感受從哪裡來呢？從思「想」而來。比如：外界突然有什麼動作、境界，讓我們有所感受，可能是歡喜、生氣或吃驚；一剎那過後，這種讓人煩惱、生氣的境界仍經常放在心中，而悶悶不樂，這就是「想」的作用。

如同照相，一部相機、一卷底片，即可將當時所發生的影像紀錄下來。底片本身是沒有影像的，但是將底片放入相機裡，取個角度、按下快門，外界的影像就會被相機攝入底片裡，然後在暗房裡沖洗，所拍攝的影像即一一呈現，並可重複沖洗。

我們的六根六識就是這樣，外在的人事，不管是歡喜或生氣，我們感受的那一剎那就像按下快門的那一瞬間，心裡已留下影像，然後經過思考動作即完成，就像在暗房裡洗照片一樣，洗出來就永遠存在、磨滅不掉了。

「想」字，是相的下面加個心；接觸外境後，把當時所感受的影像存放心裡，就是想。心中執著的影像無法消除，就會一樣樣積壓在心中，久而久之，就會影響我們的生活方向和動作而做錯事。

如果能遇到善知識或好的環境，自然也會受到好的影響，心裡就會向好的方向去想，比如：發心修「六度」——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，這些都是從我們的思想、觀念中出來的。

所以，「想」會累積很多煩惱，但是也可以造就很多福德。故而佛陀希望我們有正思、正見、正行，觀念正確，言行才會正確。

資料來源：慈濟文化中心：慈濟道侶 265 期

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

教師資料 5.7.2

禪和遺痕

「五蘊從變化到作用，其速度幾乎是一氣呵成；修行的人，必須於此極速中做到「想」而不即刻「行」，於中建立起間隔，加大空間。然後於此空間裡運作，開發，務期突破，使感性的調適成理性的；然後轉業力而成爲道力，而展現出不同於原有，那色心相應，隨緣隨境的缺失，成爲「覺悟」的饒益性。」

資料來源：白雲老禪師 千佛山全地球資訊站

http://www.chiefsun.org.tw/chiefsun/model_index.cfm?CONSULATENO=187&desno=37 2007.7.30

教師資料 5.7.3

受蘊的淨化 —— 情緒處理

在五蘊中，「受蘊」（感受）是很重要的因素，因為有苦受，想要離苦滅苦才會引發修行的動機，而樂受容易引生染著，因而造業受報，如果能夠善於處理「受蘊」，對於修行將有直接的幫助。

在修習四念處的觀照法門時，受蘊的觀照是介於身與心之間的念處。受與身相關聯，例如心情鬱悶時，胸口會悶，心情開朗時，全身舒暢，生氣、緊張時，心跳呼吸加快，內心平靜時，心跳呼吸會減緩。受與心也有相關性，心情好、看什麼都好，心情壞，看什麼都不順眼。所以，從「受」下手，對身心的觀照才會更加完整。

人們只要有好的感受，不要不好的感受，但是，感受就如警鈴一樣，討厭警鈴而關掉它雖然可以暫時耳根清靜，卻沒有解決問題，事情繼續惡化，等到問題嚴重到不可收拾，就麻煩了！

受的本質是什麼？

受——情緒的感受是因緣所生法，當外在環境對個體生命產生威脅時，會產生苦受，引生悲傷、恐懼、憂心、沮喪等各種情緒反應，當環境對個體生命的威脅減輕或解除時，就產生樂受，引生快樂、興奮、欣悅、祥和或平靜等反應。

一般人認為，情緒是個麻煩，是很容易失控的心理，其實，情緒真正問題的根源在於身、心、環境之間的衝突。譬如太冷、太熱、飢渴會引生苦，工作的挫折讓人氣餒、感情的破裂使人傷心難過。溫飽令人滿足，工作順利讓人有成就感，兩情相悅使人感到無比的幸福。

產生苦樂的事情是外在因素而不是全部的原因，那麼產生苦的內在因素是什麼呢？就是對於那件事情的看法和態度，冷、熱、饑渴固然苦，但若是為了修行或興趣，或認為有意義的事，就忘了身苦，內心不以為苦，甚至甘之如飴；當工作、感情不順利時，如果把它看成人生的歷練，以平常心應對，心志堅定，心情便不受影響。



那麼，人們為什麼會陷入情緒而不能自拔呢？首先是壓抑，表面上，情緒似乎被控制住了，但事實上，它被丟入更深的意識層次，自己覺察不到，就以為不見了。

例如，為了工作上的事情，對老闆或上司極為不滿，卻又不可以表現出來，把怒氣壓下來，雖然當場沒事，卻變得很浮躁，回到家裡，如果小孩犯了小錯：東西亂丟、弄髒地板、貪看電視，便大發雷霆。

陷入情緒的另一個原因是逃避，自尊心太強，不肯吐露心事，尋求可能的支援；自己又胡思亂想，一堆負面的想法蜂湧而出，無法冷靜面對問題、抽絲

剝繭，逐一解決。

例如：有人面臨失業，爲了面子不願和家人、朋友商談，獨自擔憂、徬徨、自責，又不能勇敢地面對困難、思考對策、尋找其他出路，卻經常酗酒、自我麻醉，弄得身心交瘁、愈陷愈深。

如何走出情緒的陷阱？首先，不要排斥負面情緒，例如，「我是有教養的人」，「在別人面前顯現自己的憂心和悲傷是軟弱的表現」等等，這一類的想法，坦然接納自己還有煩惱的事實，就如人會生病那樣是很平常的。其次，要勇敢、樂觀地面對問題，人生難免有困境，但是困境並非絕境，有耐心，總可以找到活路。

接納情緒、面對問題的過程中，正向、積極的思想是很關鍵的。很多人明知接納情緒、面對問題是走出情緒困擾的必經之路，卻走得跌跌撞撞，就是頭腦裡面放了大量的負面思想、消極認知，遇到事情總是往壞的方向想。

負面思想的例子很多，例如：衣服拿到洗衣店去洗，忘了去拿，開車上路之後才想起來。負面的想法可能是：「糟了！明天就要參加宴會，沒有體面的新衣服怎麼見人？」正面的想法可以是：「沒關係，可以打手機找熟人幫忙拿衣服！」「穿另外一件也可以！」

負面想法愈多，例如：「沒有的話絕對不行！」「不知道人家會怎樣看我？」「如果作不好怎麼辦？」「我不能被人看笑話」，「如果失去親人，我不知怎麼活下去」，「如果我病倒了，這個家就垮了！」這些都是擴大事情的嚴重性，限制自己和周遭的潛能，以及事情不可能有意想不到的發展的可能。

有了這些僵化而狹窄的思考模式、偏頗而扭曲的認知模式，就很難脫離情緒的困擾。反之，能夠靈活、寬廣、平衡、如實地思考和認知，就可以快速地脫離情緒的困擾，然後，「行所當行、受所當受。」活在真實的情境中，接納當下的一切，不再抗拒，而用實際行動，去解決問題。

那麼，佛法如何處理情緒呢？

以般若法門而言，面對各式各樣的感受，就如同如海水起波浪一樣，本性是平靜的，由於風而起浪；如風停息了，水也就會恢復平靜。因此，感受是由因緣而成，因緣消散，它就恢復原來的平靜。

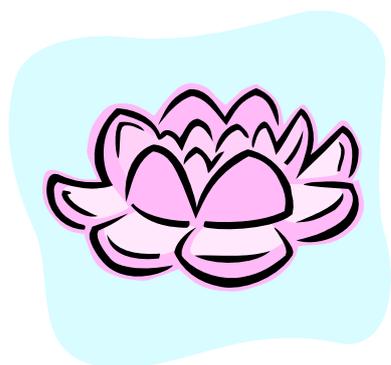
當內心感到害怕時，直接進入那個「害怕」，當內心感到傷心時，直接進入那個「傷心」，不要抗拒、不要逃開，不要分析、解釋自己爲什麼害怕、傷心也不要急著找事作分散注意力，或找人聊天訴苦。跟自己的害怕、傷心在一起，感受那害怕、傷心，讓它自己說話！你只是傾聽內心深處的聲音。

然後更深層的東西會浮出來，由模糊而逐漸清晰，可能有很多沒有被滿足的需求、緊緊抓住某些東西、隱藏的憤怒、不爲人知的愧疚……。

當這些感受浮現時，洞悉這些感受全是不離法性，是由這種身心、情境的因緣和合而顯現的，本質上都是畢竟空、如幻而有。就如天空，有時白雲飄過，有時烏雲密布，有時晚霞滿天，有時星光燦爛、有時月光皎潔，這些都完全無礙天空的浩瀚與純淨。

種種感受的現起，無礙於法性寂滅，智慧現前，洞悉感受的虛幻，既不是「我」，也不是「我所」有的，心境自然回到清澈，無論害怕或傷心，終將煙消雲散。即使仍有殘餘的情緒，也都不再成爲嚴重的障礙了！

當然，安住般若法空性，不是消滅感受，偶而會生起感受並不要緊，那是很平常的，與一般人不同的，是不會深陷其中，而是能夠了知它的本質，如實地面對當下的情境，很實際地處理事情，這就是智慧的修行了！

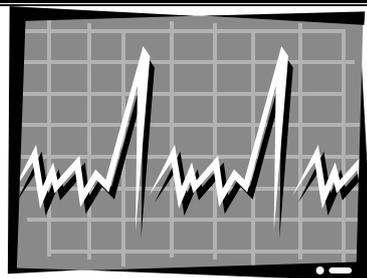


資料來源：黃國達 正覺之音 2002年9月

http://www.mysf.org/enlightenment/2002/2002_09_05.htm 2007.7.30

教師資料 5.7.4

如何免於情緒的波動？



佛法與生活的對話

生：雖然我對緣起無我不疑不惑，可是在實際生活裡，免不了會有情緒，在不知不覺中發起脾氣來，要怎麼修行，碰到事情才不會有情緒？

師：平常就要修持定慧，就像大樹，根莖茁壯有力，大風吹也不會傾倒。平常就要培養定根、慧根、定力、慧力，否則事到臨頭，就抵擋不了煩惱風的吹襲了！

生：我平常也修「安那般那」觀出入息，好像不太有用！

師：無論用哪一種方法，能夠修到忙亂中，境界來了，內心還是寂然不動，才算受用。

生：那太難了吧！有沒有什麼容易上手的要訣？

師：除了修定慧之外，要經常檢視有沒有覺知當下、輕鬆坦然。如果沒有這些品質，經常昏昧、散亂、黏著、緊繃，就表示定力退失，智慧迷失。這時候就有危機隱藏在裡面，觸對境界容易起煩惱。

生：煩惱快要生起，能不能看見？

師：煩惱是因緣和合、次第生起的，有觀照力就可以看見，你試舉一個實例看看！

生：譬如，我急著趕到一個地方，走在路上，遇到車子停在前面，擋住去路，心裡很著急。

師：如果你從容地走路，不要滿腦子都是要辦的事，心情放輕鬆、活在當下的情景中，當有人擋住你，原本放鬆的身體就會生起緊張感，原本平靜的心也起波動，很容易覺察到改變。所以平常就保持身心穩定，就可以及時觀照、化解情緒。

生：可不可能讓情緒反應變得很小、甚至沒有情緒？

師：關鍵在於有沒有智慧，如果有足夠智慧力，當有人擋住你，你的「認知」把它解讀為因緣和合的自然現象，在「態度」上應緣對境保持「平常心」，只要繞過去，或稍作等待，就不會有情緒，或情緒很少？

生：平常怎樣觀照？

師：經常檢視自己應緣對境的「認知」，有沒有合乎因緣和合、相依相待的真相，在「態度」上有沒有不迎不拒、隨順因緣的平常心。

生：如果沒有的話怎麼辦？

師：有兩種狀況，一是「自性見」的遮蔽，一是過於忙亂，沒有餘力觀照。如果是「自性見」的遮蔽，就要當下觀照緣起無自性，如果是因為過於忙亂，沒

有餘力觀照，可以等忙完了，或空擋的時候補修觀照。

生：怎樣知道應緣對境有沒有自性見？

師：凡是在認知和態度上有僵化、強制、窄化、停滯的現象，內在一定有固定的框架，身體上也可能出現細微的緊張、僵硬或胸悶的現象，不再柔軟、放鬆、順暢，細心覺察，自然可以看到「自性見」。

生：就以剛才那件事，什麼是自性見？

師：自性見是「自有」、「自成」、「單一」、「固定」、「實有」的認知。在那件事情上，認為「他不應該擋住我」、「他不應該擋在路上」、「我一定要準時到達」等執著在自我中心或時空事件的立場上，沒有把實際因緣估算在內，都是自性見。

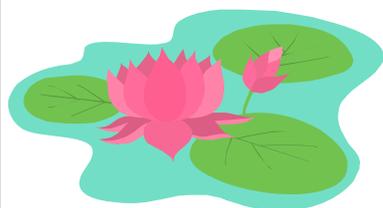
生：自性見怎麼消除。

師：觀察、接受因緣，放下自我中心或特定時空事件的立場，認知和態度自然轉換成智慧和隨緣。

生：自性見可以徹底清除嗎？

師：理可頓悟，事須漸修，自性見也是「無自性」的，沒有固定、單一的實體，只是一種誤認，當它附著在四大五蘊上，就成為我見，附著在知見上就成為所知障，智慧沒有透澈就有盲點，有殘餘的自性見，自己沒有看見，智慧更深廣才會發現前念的誤認。

生：佛法甚深廣大、不可思議，虛心學習才不致產生增上慢心。



資料來源：辜隱 正覺之音 2004年3月

http://www.mysf.org/enlightenment/2004/2004_03_06.htm

教師資料 5.7.5

「無我」的禪門典故

「木食草衣心似月，一生無念復無涯；
時人若問居何處，綠木青山是我家。」～ 唐·龍牙禪師

這一首詩偈是龍牙禪師修行自在的寫照。

「木食草衣心似月」，我雖然以花木水果為食，以樹木草皮為衣，但是我心好似天上月，朗朗得很。「一生無念復無涯」，我一生不妄求、不計較、不執著，人到無求品自高，人到無念便安閒。所以龍牙禪師參禪悟道之後，就過著木食草衣逍遙自在的生活。一般人百般計較，又要錦衣美食，又要名聞利養，但對一個修道者而言，木食草衣比錦衣美食更莊嚴、更美好！

我們住在五欲六塵裡，煩惱痴迷；天人居住在莊嚴的宮殿裡，享受欲樂；二乘人居住在清靜無為裡，佛的法身居住在虛空無住中，正是「應無所住而生其心」。「時人若問居何處」，若人問我住在哪裡，「綠水青山是我家」。這是一個比喻，有的人過去住在污染的地方，現在搬到清涼淨土；過去住在執著裡，現在住在無我裡；過去住在煩惱裡，現在住在菩提裡；過去住在動亂裡，現在遷往安靜裡。我們不妨問一問自己，我們究竟住在哪裡？

身心若居住在人我裡，一旦人我不在了，怎麼辦？若居住在是非上，是是非非怎能安樂？如果有人問你居住何處？你最好說：我住在菩提裡，住在清靜裡，住在無我裡，住在無為裡。如《金鋼經》所說「應無所住而生其心」，人住在哪裡？居處在無所不住之處。太陽住在虛空中，看似沒有依靠，然而虛空就是它的家，時人若問居何處？綠水青山是我家！



資料來源：星雲。《星雲說偈 1》。台灣：佛光文化出版，1980。

教師資料 5.7.6

「五蘊無我」的經典註解

《八大人覺經》

「四大皆空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主；心是惡源，形爲罪藪；如是觀察，漸離生死。」

《大乘廣五蘊論》

「蘊者，積聚義。」

《摩訶止觀》卷五

「陰者，陰蓋善法。」

意指眾生是由色、受、想、行、識等五法「積聚」而成；此五法能蓋覆、遮蔽眾生本來的真如佛性，因而生「惑」造「業」，受無量劫生死輪迴之「苦」。因此，五蘊也可解釋爲五蘊魔、五陰魔。

《維摩經》

「四大合故，假名爲身；四大無主，身亦無我。」

《原人論》

「身心假合，似一似常，凡愚不覺，執之爲我。寶此我故，即起貪、瞋、癡等三毒。三毒繫意，發動身口，造一切業。」

《般若波羅蜜多心經》

「觀照五蘊皆空。」

沒有一切間隔障礙，明明了了親證實相。菩薩行深般若，親證法身本有，從……而色心和合之五蘊我，不能自主，自在，能照見五蘊皆空，即能斷除我法二執。」

《六祖法寶壇經 – 定慧品》

「我相，眾生於五蘊法中，妄計我、我所爲實有；人相，眾生於五蘊法中，妄計我生於人道爲人，而異於其餘諸道；眾生相，眾生於五蘊法中，妄計我依色、受、想、行、識五蘊。」

課題五：五蘊無我

第八堂

(一) 教學重點

- 讓學生反思「五蘊和合」與「假名為我」的積極人生
- 讓學生明白五蘊和合的難能可貴

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「五蘊」和合，假名為「我」。
- 一切和合而生的事物，都有成住壞空和生老病死的過程

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 從明白五蘊和合的難能可貴，繼而學到尊重生命的殊勝莊嚴
- 樂觀積極地創造美好的人生

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 生物學紀錄片《The Human Body》中人體在生老病死和青春期的節錄片段
2. 因五蘊不協調而導致身心困受苦的個案資料
3. 「青春期的特徵」資料
4. 《我的心事 誰來傾聽》的節錄片段
5. 《『第一個十年』系列：回歸後的一代》的節錄片段
6. 「孟母三遷」的漫畫

教學過程

I.	課題切入點	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放生物學紀錄片《The Human Body》中人體在生老病死和青春期的節錄片段 (附件 1)。 2. 提示學生留意在人生的不同階段中，人體的生理機制、情緒機制和行爲模式都各有不同，並有不同的能力或弱點。 3. 帶出主題： 五蘊和合的難能可貴。
		教具	生物學紀錄片《The Human Body》的節錄片段
II.	探索	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示因爲五蘊不協調，而導致身心困受苦的個案資料 (附件 2)，例子如下： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 戴安娜皇妃的厭食症 ➢ 女星鄭 XX 的鬼剃頭 ➢ 張國榮的自殺 2. 與學生討論個案的主角如何因爲五蘊不和合而導至身心困苦。 提示： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 戴安娜皇妃的厭食症 (受蘊、想蘊 → 行蘊 → 色蘊) (壓力、焦慮 → 扣喉、暴食 → 患上神經性善肌症) ➢ 女星鄭 XX 的鬼剃頭 (想蘊、受蘊 → 色蘊) (壓力、事業和愛情不如意 → 鬼剃頭) ➢ 張國榮的自殺 (色蘊 → 受蘊 → 想蘊 → 行蘊) (胃酸倒流、聲音沙啞 → 沉重打擊 → 抑鬱、情緒困擾 → 自殺) 3. 請學生列舉其他五蘊不和的生活例子。 4. 小結： 有時候我們的受蘊充滿熱情，而想蘊則充滿樂觀積極的想法，無奈因爲色蘊的生病或衰老，便不能實現某些計劃和理想；另一方面，我們的色蘊可能無恙，但終日受負面的情緒困擾，受蘊不能和理性的想蘊取得平衡，還是會身心不安寧、一事無成。由此可見五蘊和合的難能可貴。
		教具	因爲五蘊不協調而導致身心困苦的個案資料

III.	探索理解	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發資料「青春期的特徵」（附件 3）。 2. 請學生根據資料填寫工作紙（附件 4）（範例：附件 5），描述在青春期間，一般青少年的五蘊如何和合。 3. 請學生發表工作紙。 4. 帶出主題： 如何才能善用青春期的五蘊和合呢？ 5. 播放《我的心事 誰來傾聽》的節錄片段（附件 6） 6. 播放《『第一個十年』系列：回歸後的一代》的節錄片段（附件 7） 7. 提問學生： 你認為怎樣才會青春無悔？ （提示：讓學生有自由發揮的空間）
		教具	<p>「青春期的特徵」資料 《我的心事 誰來傾聽》的節錄片段 《『第一個十年』系列：回歸後的一代》節錄片段</p>
IV.	反思	內容	<p>（參閱資料 5.8.1）</p> <p>總結： 當因緣和合的時候，我們應該珍惜；當因緣消散的時候，我們應學會處理和放下。人生在不同的階段都會顯現不同的五蘊和合，如在年青的時候五蘊讓我們易於學習，在年老的時候五蘊讓我們善於和別人分享知識。若我們珍惜五蘊和合的因緣，並善加利用，便能好好地享受人生的每一段過程。</p>
V.	反思	內容	<p>家課 請學生到網上尋找「孟母三遷」的資料，並試解釋孟母三遷的人生哲學，如何契合佛教緣起的道理。</p>

課堂資料 5.8.1

反思

五蘊和合，假名為“我”的積極人生從上文可見，五蘊無我皆因五蘊是“不一”、“不常”、“不能主宰”的。正因為“不一”、“不常”、“不能主宰”的事實，生命才能憑藉眾因緣的和合與因緣的變化而生長、活躍。這五蘊和合，生滅變化的和合體，我們假名之謂“我”。

因為“我”是“不一”，所以我們才可以憑藉改變因緣而改變命運。因為“我”是“不常”，所以沒有一個“永遠是好”或“永遠是壞”的“我”。儒家頌揚的“孟母三遷”，及“近朱者赤，近墨者黑”的說法，正與佛教緣生無我的道理吻合。雖則“我”是“不能主宰”，亦不能要求世界不變，但憑著個人的願力和智慧力，我們是可以為未來種下新的優良種子，廣結善緣而塑造美好光明的前途。因為五蘊無我，生命才可以改進，努力才有意義！

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，89 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

The Human Body

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

時間	內容
(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	青少年時期

附件 2

戴安娜皇妃的厭食症

已故英國王妃戴安娜，其美麗的外貌均受到各方認同，但在她的成長以至婚姻生活裡，她都飽受厭食症的困擾。

在《戴安娜：她的真實故事》一書裡披露了戴安娜在 1992 和飲食失調搏鬥，戴安娜在接受訪問時，透露自己飲食失調多年。其實，早在 1981 年當戴安娜結婚不久，便因壓力而出現飲食失調症狀，但她在八十年代後期才求醫。

據了解，戴安娜的病徵是無緣無故感到焦慮，一般病人會以暴食來減輕痛苦，但戴安娜就每每在暴食後，便在洗手間扣喉吐出所有食物，以防止自己變胖。

（文章經過撮寫）

資料來源：南方都市報 明星厭食逐個數 2006 年 7 月 7 日

文匯報 戴安娜效應 暴食症患者願求診 2005 年 3 月 6 日

女星鄭 XX 飽受「鬼剃頭」困擾

女星被發現在拍攝電影後表現失常，懷疑因事業及愛情不如意而產生過大壓力並患上抑鬱症。當她在隨電影拍攝隊到外地拍片時，更被記者發現頭部後腦位置有兩處禿點，左邊頭部頭髮稀疏，看似是「鬼剃頭」。

而當記者把所拍攝到的相片交給皮膚科醫生時，醫生表示從照片所看，相中人確有脫髮跡象，而所謂的「鬼剃頭」其實是斑禿，原因主要為免疫力失調，或因壓力過大，嚴重者可令所有頭髮脫光。

（文章經過撮寫）

資料來源：忽然一周 鄭 XX 鬼剃頭後尾枕 2005 年 9 月 16 日

影星張國榮自殺

在二零零三年四月一日愚人節當天，影星張國榮被發現從中區某酒店廿四樓跳樓自殺，享年四十七歲。警方在他身上檢獲一封遺書，內容表示他因情緒受困而選擇輕生。

據悉，在張國榮自殺前，曾受到感情問題困擾。加上他患上胃酸倒流，倒致聲音沙啞，作為以聲音作招徠的歌星，對張國榮是一個沉重的打擊，故他的朋友表示不排除張國榮因此而輕生。

（文章經過撮寫）

資料來源：東方日報 張國榮留遺書跳樓死 2003年4月2日

附件 3

青春期的特徵

生理的快速發展

青少年時期由於性腺激素及成長激素分泌增加，身體上有許多急遽的變化，如身高、體重與骨骼成長激增、性器官發育成熟及第二性徵的出現，此階段又稱青春期的（Puberty），因其生理發育及外貌常帶來青少年內心的困擾，脫離兒童室。

反抗權威、認同同儕團體（Peer Group）

青少年階段因生活經驗增加及自我意識發展，父母對其影響日漸減少，轉而向同儕團體尋求認同與支持。社會學習理論（Social Learning Theory）學家班都拉（A. Bandura）提出 $B=f(P、E)$ 的公式，其中 B 是行為，P 是個人的認知狀態（包含思考、記憶、判斷等），E 是環境，即行為是人與環境交互作用的結果，此證實了外在行為可經由觀察學習而來。青少年的認知程度已發展到不需親身體驗或獎懲，就能透過觀察進行學習，因此觀察與模仿成為青少年行為的主要來源，包括正當與不正當的行為。對青少年來說，由於身心上的變化，容易與家人或成人發生磨擦，面對此些壓力時，同儕團體即扮演了逃避孤寂、責任與工作及尋求支持的最佳對象，故若交友不當，則容易產生偏差行為。

情緒（Emotion）起伏明顯的階段

一般人所謂喜、怒、哀、懼、愛、惡、慾七情都可以稱為情緒，事實上情緒有數百種，其間又有無數的混合變化，其複雜非語言所能及。人生各階段發展皆有情緒，然青少年階段情緒的起伏最大，經常可見其不時鬧脾氣、打架，可以瘋狂的愛，亦可以瘋狂的恨，因此常以「喜怒無常」形容之，學界統稱「狂飆時期」(Storm & Stress)。青少年在成長過程中當接觸的事產生正面情緒，即喜悅的感受，喜悅的情緒經驗是青少年健全發展的重要助長力量，其中尤以愛（Love）與情感（Affection）最為獨特。另一方面，抑制狀態的情緒（負面情緒），經驗如果過於強烈，將會傷害青少年身心發展，負面情緒，如害怕、焦慮、憤怒、罪惡感、悲傷、憂鬱及孤獨等，常使青少年感到痛苦，並缺乏效率。

（文章經過撮寫）

（資料來源：李玉瑾 青少年讀者身心發展與網絡檢索行為

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

2008.6.12)

青少年心理社會發展與評估

就認知發展來看，從青少年早期起，青少年由兒童期固著的思想模式（concrete thought）轉向抽象思考模式（abstract thought）。此外，認知及方向感的增進使得青少年在思考人生目標或自我照顧上，更加實際可行。若抽象力及認知力不足，往往會造成青少年學習障礙，宜予輔導。就心理發展而言，青少年早期時常沈迷自我陶醉，認為無人了解自己，及懷疑自己是否正常。到了青少年中期則感到「只要我喜歡，有什麼不可以」？這時，性活動，冒險行為（risk behaviors）如飆車、藥物濫用、抽煙、喝酒及嘗試的行為皆可能出現。到了青少年晚期則多可回歸穩定及較能妥協。就人際及社會面發展來看，獨立自主是青少年期重大的發展任務，早期時，和父母相處的活動興趣減少，與同性朋友的關係密切。中期時，青少年深受同儕影響，並挑戰父母的權威，很常見的情形包括唱反調，拒絕父母包括醫療方面的安排。晚期時，青少年可發展出親密關係能力包括異性交往，這時一般的人際關係及與父母的關係皆較和緩，有問題時也較能尋求幫助。

（文章經過撮寫）

（資料來源：李孟智 青少年身體及心理的社會發展

http://public1.ntl.gov.tw/publish/soedu/237/text_01.html 2008.6.12)

附件 4

青春期特徵工作紙

色：青春期因為____和____激素的分泌____，令身體產生許多急劇的____，例如在____、____和____的生長、____的成熟和第__性徵出現。

受：因為青春期的激素分泌變化，故此他們的____最大，而當他們在成長過程當中接觸到正面事件，便會產生____的感受，這對於他們的成長有____影響；相反，當他們接觸到負面事件，便會令情緒處於____狀態，這些情緒有：____、____、____、____和____等，會令他們感到____，影響____。

想：青少年在青春期很容易產生自我____，認為無人____自己，甚至會____自己是否正常。在受到____影響下，他們會____父母的權威，例如____、____父母的安排等等。

行：在經歷過身心變化後，他們很容易和____或成人產生____。青少年亦很容易有「只有我喜歡，有甚麼不可」的思想模式，繼而做出種種冒險行為如：____、____、____和____等。

識：面對和家人和成人的壓力時，他們會把同輩視為逃避____、____與____及尋求____的最佳對象。而在青春期，因____經驗增加及____發展，____對他們的影響會減少，會轉移向____尋求認同與支持。

附件 5

青春期特徵工作紙範例

色：青春期因為性腺和成長激素的分泌增加，令身體產生許多急劇的變化，例如在身高、體重和骨骼的生長、性器官的成熟和第二性徵出現。

受：因為青春期的激素分泌變化，故此他們的情緒起伏最大，而當他們在成長過程當中接觸到正面事件，便會產生喜悅的感受，這對於他們的成長有正面影響；相反，當他們接觸到負面事件，便會令情緒處於抑制狀態，這些情緒有：害怕、焦慮、憂鬱、罪惡感和悲傷（孤獨、忿怒）等，會令他們感到痛苦，影響效率。

想：青少年在青春期很容易產生自我陶醉，認為無人了解自己，甚至會懷疑自己是否正常。在受到同儕影響下，他們會挑戰父母的權威，例如唱反調、拒絕父母的安排等等。

行：在經歷過身心變化後，他們很容易和父母或成人產生磨擦。青少年亦很容易有「只有我喜歡，有甚麼不可」的思想模式，繼而做出種種冒險行為如：飆車、藥物濫用、抽煙和喝酒等。

識：面對和家人和成人的壓力時，他們會把同輩視為逃避孤寂、責任與工作及尋求支持的最佳對象。而在青春期，因生活經驗增加及自我意識發展，父母對他們的影響會減少，會轉移向同儕團體尋求認同與支持。

附件 6

我的心事 誰來傾聽

(香港電台：鏗鏘集 2007 年 7 月 23 日)

時間	內容
01:15-02:00 07:27-09:14	兩名青年人分別自述在青春期輟學、在家打機和流連街上和寧願在家打機，也不肯學一門手藝的不羈生活。

附件 7

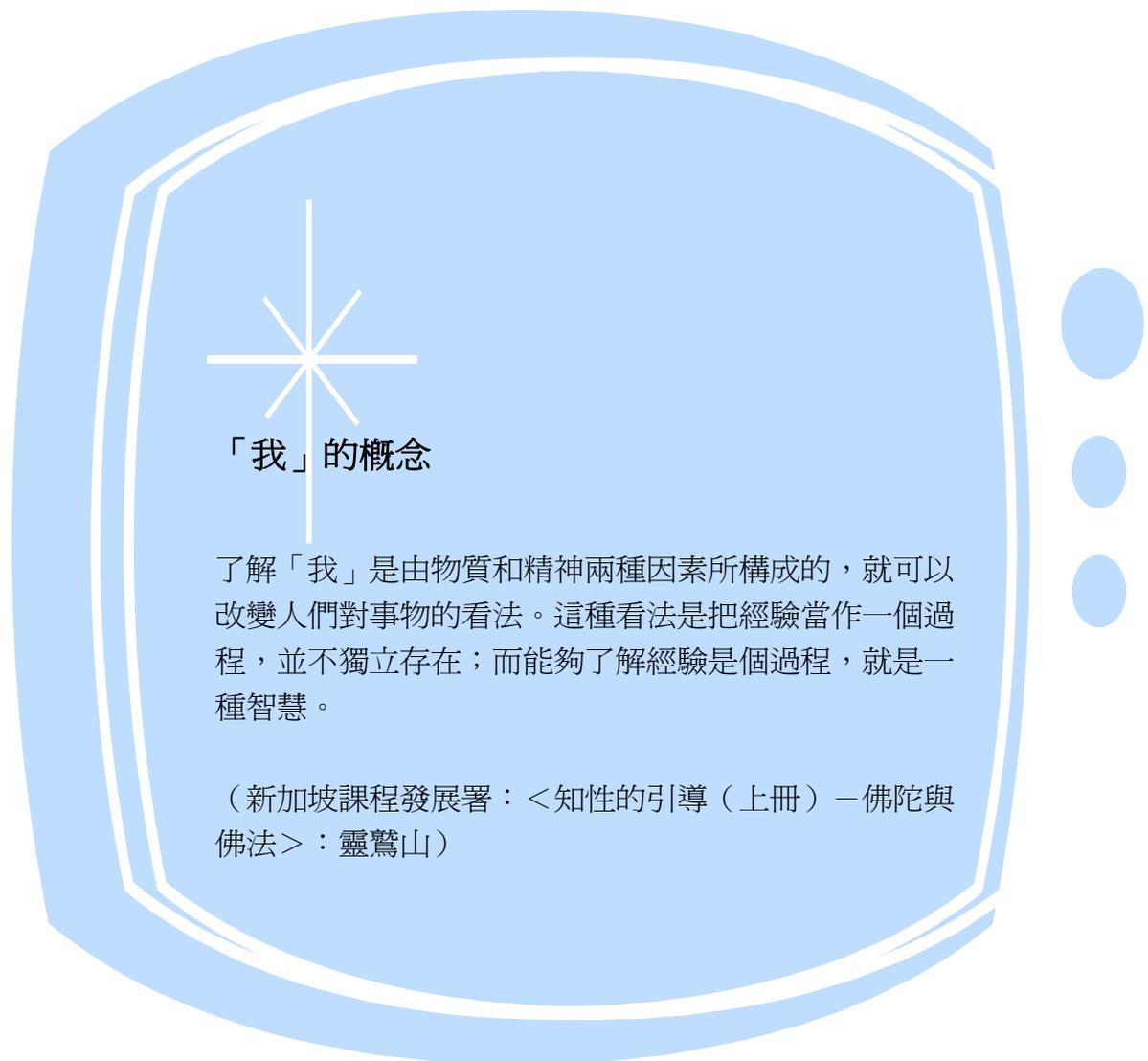
『第一個十年』系列：回歸後的一代

(香港電台：鏗鏘集 2007 年 7 月 2 日)

時間	內容
(第一節) 10:04 – 11:52	中學生聯盟發起人林正文，在反對 23 條遊行時，他只是個中學生，但已開始自發遊行。後來更入讀中文大學社會系，關心社會，為低下階層抱不平。

附件 8

教師資料 5.8.1



「我」的概念

了解「我」是由物質和精神兩種因素所構成的，就可以改變人們對事物的看法。這種看法是把經驗當作一個過程，並不獨立存在；而能夠了解經驗是個過程，就是一種智慧。

（新加坡課程發展署：〈知性的引導（上冊）－佛陀與佛法〉：靈鷲山）

教師資料 5.8.2

假名為「我」的積極人生

人們錯誤地把這個由不斷改變的物質因素和精神因素所構成的經驗看成是「我」，便產生「自我」和「我的」等概念。於是，當人們在生活中經歷到成功、失敗、榮譽、恥辱、褒揚、貶損、痛苦和快樂等八種世俗的經驗時，往往會有這樣的想法：「我受到讚揚」、「他羞辱我」或「勝利是屬於我的」。這是因為人們以自我的觀點來看待這些世俗的經驗，結果就產生希望或恐懼，也因此遭受痛苦。人們都希望得到成功、榮譽、褒揚和快樂，卻害怕遭受失敗、恥辱、貶損和痛苦。不過，要是人們不把這些經驗當作「我」，他們就不會受這一切的影響，也不會從「自我」或「我的」的立場作出反應，而會以不執著的、冷靜的態度去待人處世。

（新加坡課程發展署：〈知性的引導（上冊）—佛陀與佛法〉：靈鷲山）

教師資料 5.8.3

無我 (節錄)

順治皇帝講了四句話說：「未生我時誰是我，生我之時我是誰，長大成人方是我，合眼矇矓又是誰。」

第一句「未生我時誰是我」。在我未出生時，我在那況呢？人們都說自己是從父母而來，在未有我之時，那個是我之父母呢？那個是他們之兒女？那況有親戚朋友呢？這個問題對佛教徒來說非常重要，要仔細想一想，任何事都不應太固執。如果是這樣，父母既是假，兒女也是假，親戚朋友更是假，連自己也是假的。若能明白這個道理，煩惱痛苦就沒有了。一切的痛苦皆因我們對事物太固執，太認真。我們學佛修行，不是單靠誦幾本經，唸幾個咒，唸幾百句佛號就可以。若不明白道理，根本上和非佛教徒沒有甚麼分別。

「生我之時我是誰」。當你出生下來是個嬰兒，但在出生之前並沒有這個嬰兒，由無變有，這個嬰兒又是誰呢？

「長大成人方是我」。現在這個一把年紀的是我，這個「我」究竟在那況？身是我嗎？頭是我嗎？全部身的皮肉筋骨，那個地方是「我」，這個身體全部都是物質所成，有形有相。物質是會敗壞的，而「我」是無形無相的，無形無相就不會敗壞。但「我」又在甚麼地方呢？現在我這個身體已長大成人，有一百多磅，五呎多高，這個形像我。但從頭到腳，由內至外，我在甚麼地方呢？而這個身體，整個都是由物質組成，沒有「我」存在。當一口氣在時，我是有情，眼可見，耳可聽，手腳會動。但一口氣不來時，便是無情了，眼不能見，耳不能聽，手腳不能動，這時跟其他物質並無分別。

佛教說：「諸法從緣生，諸法從緣滅」，宇宙萬有都是由種種條件湊合一起才能成立，我們的身體也一樣。「唯識宗」認為眼見有九種構造條件，耳朵要有八種緣才能聞聲，舌要有七種緣才能嘗味等等。以上這些條件，那一種是我呢？那一種都不是我，我在那裡呢？

第四句「合眼矇矓又是誰」，當沒有了呼吸後，這身體又是誰呢？我曾經在西雅圖，到過一間商店，這店的特徵是況面擺設很多以動物屍體作標本，最駭人是門口放了一男一女的人體標本。他們都是一百多年前在雪山上被凍死的，所以還保存得很好地放在玻璃箱況，再看看自己，現在有呼吸，活生生的生動活潑，一旦沒有呼吸時，跟這兩具屍體並無分別，那時誰也不敢接近。所以佛教形容在生的人是活死屍。要清楚，這個是甚麼人生？若明白這道理，我們對目前的事就不會太固執，太認真，一切都是虛幻的。世上有五十億人口，誰會去

探究這問題，誰會去講這問題，就是佛教徒，又有多少人會明白這個切身大事，真是可憐又可惜。

最後，總結一下宇宙人生是由思想而來的。當皇帝的認為自己是皇帝，高人一等，人人不能違他心意，否則一怒之下，可能殺掉千萬人民。事實上，他只不過是普通一個人，和其他人一樣，只是思想作怪，我執太重。相反地，一個乞丐認為自己沒有地位，非常卑賤，被人罵也不敢反駁，這亦是思想作怪。乞丐與皇帝同樣是四大五蘊所成的。甚麼是大人物，甚麼是小人物，怎樣去下定論。心量大便做大人物；心量小就變成小人物了，並非以身材高低分大小人物。

(資料來源：暢懷法師 雷音 佛教青年協會：佛教生活

http://www.bya.org.hk/quarterly/120/enlighten_3.htm 2008.6.12)

課題五：五蘊無我

第九堂

（一）教學重點

- 讓同學反思「五蘊」皆空及明白「無我」的菩薩精神

（二）教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「五蘊」和「五蘊皆空」
- 「無我」的菩薩精神
- 《心經》
- 「般若波羅蜜多」
- 「小我」與「大我」

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 批判思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以智慧發展仁慈與愛心

（三）教學策略

教師的預備工作

1. 印度梵文版或香港粵語版的《心經》唱誦
2. 展示觀世音菩薩、大勢至菩薩、釋迦牟尼佛和阿彌陀佛等聖者的照片
3. 《六祖壇經》的節錄及解釋
4. 菩薩精神的故事
5. 證嚴法師的《用智慧熄滅煩惱》
6. 「小我」與「大我」的關係圖
7. 「高空擲物」個案資料
8. 「剝削第三世界國家」資料

教學過程

I.	課題 切入 點	內容	<p>1. 播放印度梵文版或香港粵語版的《心經》唱誦 (附件 1)</p> <p>提示：可以只播放本節內容「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」的節錄片段。梵文的版本對學生來說有新鮮感，而且具有宗教的攝服力。但由於他們不明白這語文及經典文的內容，可能會引來哄堂大笑。而粵語版則是由香港歌星唱出，配以流行音樂，學生可能較易接受。教師可就著學生的性格挑選經文的唱誦版本</p> <p>3. 帶出主題： 「五蘊皆空，度一切苦厄」</p>
		教具	印度梵文版或香港粵語版的《心經》唱誦
II	課題 切入 點	內容	<p>* 牛糞的圖片 (附件 2) (參閱課堂資料 5.9.1)</p> <p>1. 題問學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 你見到牛糞想起什麼？ ➢ 印度人想起什麼？ (提示：燃料) ➢ 蒼蠅又想起什麼？ (家) ➢ 牛想起什麼？ (排泄很順暢) ➢ 生物學家想起什麼？ (如何以牛糞做肥料) ➢ 羅漢想起什麼？ (無常、苦，無我) ➢ 菩薩想起什麼？ (明白所有看牛糞的角度、包括以上所有答案；同時，菩薩亦明白雖然沒有實在不變的牛糞，但牛糞卻有種種妙用，如能種出鮮美的士多啤梨) <p>2. 帶出主題： 同一件事，若以不同的角度、眼光、深刻情度去了解，是會得出不同的見解感受、想法和結論。</p>
		教具	牛糞的圖片

II.	認識	內容	<p>解說《心經》的節錄片段：五蘊皆空，無我的菩薩精神</p> <p>1. 《心經》的簡介</p> <p>《心經》以 260 個字，濃縮了六百卷《大般若經》的要義，是般若思想的精華。經中包含五蘊、十二處、十八界、四聖諦、十二因緣和六波羅蜜多，可說是佛法教義的結晶，亦是流傳最廣、最深入人心的佛經。現在通用的《心經》中文版是公元七世紀由玄奘(唐三藏)法師翻譯的版本。</p> <p>此經文是記觀世音菩薩受佛陀的感召，透過分享自己修行的經驗，為舍利弗尊者解說如何修習脫離一切痛苦的方法。</p> <p>2. 經文的節錄：</p> <p>「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」~ 《心經》</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 觀自在菩薩，有兩個解釋，(一)即觀世音菩薩(二)是一個菩薩的階位。當一個菩薩已經能夠離開「我見」，而能以多角度和深刻地觀察和明白自己和他人，他就證得「觀自在」的菩薩階位。 ✧ 行深般若波羅蜜多時：「行」是指修行和實踐。「深」是以相對於淺來說（見附 2）。「般若」音譯梵語的「智慧」，而「波羅蜜多」則音譯梵語的「到彼岸」，含有脫離輪迴苦海的意思。 ✧ 照見五蘊皆空：菩薩修行般若波羅密多的工作，就是要能做到照見五蘊皆空。一般凡夫於五蘊見到一個實實在在的我；羅漢於五蘊就見到五蘊無常、苦、無我；菩薩於五蘊就見到五蘊本空，本來就無一個常或無常、苦或樂的我。一切都是緣起，不生亦不滅，如夢幻泡影。 ✧ 所以菩薩的「照見」是通過細心的留意，專注地覺察，是有別於凡夫的著境、著人的「我見」。 ✧ 五蘊皆空：有三重意思：一是「色」、「受」、「想」、「行」、「識」這五蘊分別皆是空的；二是由「五蘊」和合而成、假名為「我」的身心世界皆是空的；三是自己和他人的五蘊皆空。 ✧ 度一切苦厄：因為菩薩能做到五蘊皆空，他就能以無得無失、無罣無礙的平等心，自由自在去普度一切眾生，令離一切苦。
-----	----	----	---

III.	探索理解 (一)	內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示觀世音菩薩、大勢至菩薩、釋迦牟尼佛和阿彌陀佛等聖者的照片(附件 3) 2. 引用《六祖壇經》的介紹：「慈悲即是觀音，喜捨名為勢至。能淨即釋迦，平直即彌陀。」佛菩薩能以般若智慧和菩提願力安住於菩薩道中，普度一切有情眾生(附件 4) <p>* 如果時間許可，教師可以介紹上述佛菩薩的故事，作為菩薩精神的範例 (附件 5)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 菩薩以「五蘊皆空」，明白眾生平等，所以「等視眾生猶如一子」，成就任何一位眾生，都如同成就自己的獨子。因此，菩薩能夠化智慧和慈悲為行動，發揮「大我」精神。 4. 派發證嚴法師的《用智慧熄滅煩惱》(附件 6) 5. 請學生討論並發表文章中，兒子被誤打致死的媽媽和孩子在戰亂中遇害的爸爸如何透過不執著於「我」和「我所」，明白「五蘊皆空」，而利用不幸的因緣，發揮菩薩精神，幫助苦惱的眾生(範例：附件 7)
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 展示觀世音菩薩、大勢至菩薩、釋迦牟尼佛和阿彌陀佛等聖者的照片 ➤ 《六祖壇經》的節錄及解釋 ➤ 菩薩精神的故事 ➤ 證嚴法師的《用智慧熄滅煩惱》
IV.	探索理解 (二)	內容	<p>* 可作另一個課節的探索活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「我」有很多層次的需要，而這些需要從最低的生理層面到最高的超越經驗層面都和他人或外物色色相關。例如，在生理層面對空氣的需要，有賴一個清新沒有空氣污染的環境；在社交層面對愛情和友情的需要，有賴與他人的人際關係；在自我實現的層面對發揮潛能的需要，有賴外界的處境給予機會等等。因此要照顧好「我」，先要從照顧「我」周遭的人和事物開始 <p>展示「小我」與「大我」的關係圖 (附件 8)，並解說：古語有云：「正心、修身、齊家、治國、平天下」~《大學》，說明了「小我」和「大我」的關係。要獲得真正的快樂，得從心開始，由「小我」擴展至「大我」。</p>

			<p>2. 若我們只照顧自己的需要，但罔顧家人的喜惡，如只顧著看電視，不願意協助處理家務，與家人的關係惡化，日積月累起來、可能會導致不必要的吵鬧爭執、甚至家庭悲劇，最後苦了自己。如是者一圈一圈擴展出去，「小我」與「大我」緣起相依，「我」照顧的範圍越大、越能自在安樂，「我」照顧的範圍越小、越容易招感煩惱。</p> <p>有些人認為犧牲「小我」，完成「大我」是苦了自己，讓他人快樂，忽略了「大我」安穩，「小我」才能快樂這個事實。因此，有說道：愚蠢的人自私，聰明的人無私。</p> <p>偏執「小我」的人更會做出損人利己的行為，如高空擲物，貪求一時方便，罔顧他人的安危（個案資料：附件 9）或富裕國家為了照顧自己國家的民生和經濟，而剝削第三世界國家的人民，如把有毒的廢料棄置在落後國家等（個案資料：附件 10）</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 「小我」與「大我」的關係圖 ➤ 「高空擲物」個案資料 ➤ 「剝削第三世界國家」資料
IV.	反思	內容	<p>家課</p> <p>你願意做人間菩薩嗎？請從「五蘊皆空」的教理來說明你的抉擇</p>

課堂資料 5.9.1

五蘊皆空，無我的菩薩精神

同樣地，因為五蘊是“不一”、“不常”、“不能主宰”的，我們便可以推理到五蘊皆空的事實，從而學到把我執放下。

世人皆因有“我”，才生起人我是非和自私的執著，繼而對外境生起瞋愛之心。有了瞋愛之心，我們便會對喜愛的境像追求和保護，而對瞋恨的境況遠離乃至破壞。在這個時候，人便無奈地受著外在環境的牽纏和束縛。同樣地，眾生亦是因有“我”才會生起“我執”和“偏見”，而失去客觀的如實知見。沒有如實知見，就無法作出正確的抉擇，亦無法生起菩薩道的般若智慧。

因此之故，菩薩要學到“照見五蘊皆空”，把我執破除，才能做到無我、無私的平等布施，培養出如實的正知正見。同時，菩薩亦因去除我執，才能不再受外境的牽纏和束縛，無罣礙地行一切利益眾生的菩薩事業。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，90 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 5.9.2

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減

——般若波羅蜜多心經

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，90 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

《心經》唱誦

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

中文版：群星。『心經』大碟。佛教視聽中心製作。1995

* * 教師可另行在網上找尋其他版本，例如：

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

<http://www.wretch.cc/blog/E030007/11153487> （《心經》粵語版）2008.6.16



附件 2

牛糞的儲存與備用

（資料來源：<http://blog.roodo.com/bookcan/archives/3960615.html> 2008.6.16）

應用新型生物性牛糞堆肥栽培馬鈴薯、草莓現況。

（資料來源：<http://www.tdais.gov.tw/search/book1/55/n55-14.htm> 2008.6.16）

附件 3

觀世音菩薩

（資料來源：

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

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

大勢至菩薩

（資料來源：<http://www.amtbhk.org/AM001-shiyel.htm> 2008.6.16）

釋迦牟尼佛

（資料來源：<http://www.ebigchina.com/ebcps/3/pd/229989.html> 2008.6.16）

千手千眼觀音的故事

據說，在無量劫之前，有一千位王子誓願成佛；其中一位如願成佛，祂就是我們熟知的釋迦牟尼；但觀世音卻發願在其他王子成佛之前絕不成佛。

在祂的無盡慈悲中，祂也發願要把一切眾生從六道輪迴中解脫出來。

祂在十方諸佛的面前祈禱：“我發願幫助一切眾生，如果我對這項工作有所厭倦，我的身體將碎成千片。”據說，祂首先下到地獄道，然後逐漸上升到惡鬼道，最後是天道。祂從天道往下看，嚇了一跳，雖然祂已經從地獄道救出無數眾生，卻仍有無數眾生不斷投入。這種景象使祂十分的悲慟，片刻之間，祂對自己所發的神聖誓願失去信心，於是身體爆炸成千片。祂在絕望之中，向一切諸佛呼喊求救，一切諸佛從四面八方來幫助他，用祂們的大威力使祂復合。從那時起，觀世音便有十一個頭和一千隻手，每個手掌上都有一隻眼睛，象徵著智慧和善巧的結合，這是真慈悲的標記…

據說，在祂為輪迴之苦感到憂傷時，兩滴淚珠從眼睛裡掉了出來，透過諸佛的加持，變成兩尊度母。一尊現綠色，是慈悲的活動力量，一尊現白色，是慈悲的母性層面。

“度母”的意思是“解脫者”，她載著眾生度過輪迴的大海。

觀音菩薩的故事

某年，杭州城疫症流行，碰巧荒年，市民貧病交迫，十分淒慘。

一天，城內的湖邊，泊了一隻大船，船頭坐了一位美麗的女子。她為貧病的人請命，如果有人出錢買她，她就住在他的家裏，為他服務，得款用來救濟人民。岸上的人爭著買她，相持不下，就採用投錢的方法，誰用錢擲中她，就迎她回去。於是，銅錢、黃金、白銀都紛紛投下來，堆滿船頭，卻沒有一枚落在她身上。大家十分失望，只好放棄。

女子微笑，合掌向岸上的人致謝，把每一個捐來的錢都施捨給窮人。消息傳來，轟動整個杭州城，富人們為她俠義的行為感動，紛紛慷慨佈施。於是，病人得到醫藥，窮人得到金錢，飢餓的人得到食物，人心都安慰和滿足。突然，女子的船上毫彩萬道，燦爛光明，一位法相莊嚴的菩薩合掌微笑。大家驚奇極了。

她說：「我就是觀世音菩薩，我來，是為了啟發和喚醒大家的仁心。同情、憐憫是最高貴的情操，幫助他人，是最神聖的責任，扶助弱小，是人們義不容辭的天職。今天，你們的表現十分值得讚美，大家將得到幸福。」眾人既感動又歡喜，不約而同合掌，稱念觀世音菩薩。觀世音菩薩把畫像送給他們。她的諾言應驗了，她真的住在每一位出錢為善的人家裏。

這個故事在中國普遍地流傳，增加了人們對觀世音菩薩的信仰。

（摘錄/改寫自 1970 出版之《佛學課本》）

阿彌陀佛的故事

據佛教傳說記載他在成佛前的一世間，是妙喜國的國王一世饒王。在他當國王時非常喜歡聽佛講經說法，他的悟性也很強，佛講的這些道理他很快就理解了。此後他決定潛心悟道，並放棄了王位，出家為僧，法號法藏比丘。他認為人在世間，苦海無邊，於是他決定要幫助芸芸眾生脫離苦海。他感到眾生的苦是來自自己的內心世界和外部的世界。來自內心世界的苦是因為眾生的貪欲惡欲所致，來自外部世界的苦是由於我們所生存的這個世界本身就是「穢土」。再說還有輪迴之苦。他想，如果要有一個沒有任何痛苦的世界該多好呀，在那個世界裡人們的心裡沒有任何貪欲惡欲，眾生的心靈就像泉水一樣純潔。這樣每個人的內心就會沒有痛苦。痛苦的最重要的來源之一內心的痛苦就不存在了。痛苦還有一個來源就是來自外部世界的（即我們的生存環境）。他想，如果在外部環境上在有一個沒有四季、寒暑、陰雨的變化，永遠是那麼的涼爽舒適，心地清淨平等，也沒有輪迴的世界，眾生永遠生活在這樣一個極樂世界里該多好呀。

從此他發下大願，一定要成就這樣一個世界。要知道他這願力的力量是宇宙中任何一種力量都無法比擬的，這願力的力量是宇宙中最大的力量！經過劫數的努力，他的無邊願力終於幫助他成就了這一宇宙中最理想的世界——西方極樂世界。從此成為了十方一切諸佛都共口贊譽的阿彌陀佛。

（資料來源：維基百科

<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)

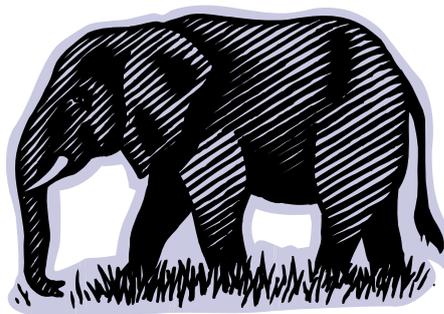
釋迦牟尼佛的故事

從前有一條毒龍假裝著非常良善的樣子取得國王的信任，國王就把它安置在京城裡面，並且供養得非常優厚。毒龍得到了這樣的好處，本來面目就暴露出來。起先要國王每天給他許多牲畜吃，後來又要吃小孩，百姓們不肯送小孩就硬搶，搶了小孩又吃大人。百姓們恐懼得不得了，想了許多辦法都無濟於事。

這個消息傳到了附近的一個山裡去，被一只獅子和一只象知道了。獅子就對象說：「毒龍那樣凶惡，如不除掉它，全國的百姓都要遭殃。我想去除掉它，恐怕不是他的敵手，徒然送死。希望你和我同去！」象回答說：「除掉它不就是殺死它嗎？殺，可不是玩的，要償命！」獅子說：「我們如不去殺死它，它就要吃盡全國的人，這個罪孽多麼大呀！你忍心看著全國的百姓被吃掉，毒龍造下彌天大罪嗎？」象被獅子一點醒，就勇氣百倍地跟著獅子進城。

百姓們看見獅子和象氣勢洶洶地進城，認為是毒龍的同黨，更加駭怕，大家就趕緊避開。獅子和象一直找著了毒龍。毒龍正在吃人，並沒有防備獅象的襲擊，象走上去就把鼻子卷住毒龍的前腳，獅子跳到背上去，張口就咬，毒龍知道事情不妙，掙扎苦鬥，直斗得天昏地黑、血肉橫飛。結果毒龍被獅子咬死，獅子和象也被毒龍咬死。可全國的百姓都脫離了苦難，國王也下詔罪己，改邪歸正。

這一段故事也見於《六度集經》卷六。據經上說，獅子是釋迦牟尼佛的前身，象是彌勒菩薩的前身。



（資料來源：香港佛教 http://www.hkbuddhist.org/magazine/516/516_09.html 2008.6.16）

大勢至菩薩的故事 --蓮花的故事

往昔過恆河沙等阿僧祇劫，有佛世界名叫刪提嵐，此世界在善持大劫時，有轉輪聖王名叫無諍念，這就是阿彌陀佛的過去生。無諍念有千個兒子，大兒子叫不响（音詢），這就是觀世音菩薩的過去生，二兒子叫尼摩，這就是大勢至菩薩的過去生。那時的佛名號為寶藏如來。在無諍念王與不响太子發願之後，尼摩王子也來到寶藏如來前叉手合掌發願道：「世尊！如同我早先以三個月的時間，供養佛陀及僧眾，以及我所有的身、口、意業清淨的行持，我願意將這些福德，全部迴向無上正等正覺。」然後尼摩王子將視線轉移在不响太子身上說：「我不願意現生於不清淨的穢惡世界，祈願我成佛的國土及菩提樹，能如同觀世音所擁有的世界一般，都具有種種莊嚴及菩提樹，乃至成就無上的正覺佛果。我再祈願，當遍出一切光明山佛初始成佛的時候，我應當先行祈請佛陀轉大法輪，並追隨著佛陀，在佛宣說佛法所經歷的時節，實踐菩薩道；當功德山王佛涅槃及正法滅後，我接著成就無上正等正覺的佛果。而當我成就佛果的時候，所作的佛事，及世界中所成就的莊嚴，大般涅槃後的正法住世時間，都如同功德山王佛一般沒有差別。」

寶藏如來也為摩尼太子受記：「善男子！你現在祈願成就最廣大的世界，於未來世中，當滿所願，能夠成就如是最廣大的世界。善男子！你於未來將於最廣大的世界成就無上正等正覺，號為『善住珍寶山王如來』。善男子。由於你能發願成就廣大的世界，現在稱呼你為大勢至。」



（資料來源：命理網

<http://destiny.xfiles.to/ubbthreads/showflat.php?Number=2472210> 2008.6.16)

附件 6

用智慧熄滅煩惱

普天之下傷心事真多！佛陀已經明示我們：「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」還不夠，如何能忍而不受傷、不流血，那就要捨，捨棄愛恨情仇，放下執着、成見，達到忍而無忍的境界，才是真功夫。

從畫面上看到一對令人傷心又敬佩的父母；天下至痛，就是心中最疼惜、最珍愛的至寶，突然之間消失無蹤，教人如何不苦？心中怎樣不淌血？

一位十七歲的青春少年，是媽媽唯一的兒子，突然間被人誤打致死，媽媽心中的不捨與怨恨是可想而知的。母子親情糾纏着她，讓她放不下對兒子的牽掛，精神瀕臨崩潰，一度把娃娃當成自己的兒子，甚至將兒子小時候的衣服，穿在娃娃身上。

她全副心思都投注於兒子，那分情放不開、斷不了，令人擔心心結若不解開，後果真不堪設想。然而「解鈴還需繫鈴人」，誰能解救她脫離心靈的困境？還是需要她自己的轉念。

後來她知道誤殺她兒子的少年家境，父親殘障病重，母親一肩挑起原本經濟就不好的家計；既要照顧臥病丈夫，又得面對不聽話的孩子，她設身處地想一想對方媽媽所受到的身心煎熬與遭遇，她將心比心，放下對兒子的執着，心靈也慢慢地打開了。

爲了減輕對方媽媽的心靈之苦，她決定要原諒這個少年。因爲心中的菩薩之愛，讓她視眾生的苦難遠超過自己的，能如此替別人着想，這就是佛心、菩薩的志願。

她到少年管訓所探望那位少年，犯錯的少年一看到是對方少年的媽媽，頓時心生慚愧，面對一位胸襟慈悲寬大的母親，他的良知也受到啓發。

少年很感恩這位媽媽能夠原諒他，就對她說：「妳能不能讓我抱一抱？」

這位媽媽被這個抱着，就好像自己兒子又回來一樣。

失去孩子的媽媽能夠解開心中的仇恨，更進一步擁抱蒼生，是多麼溫馨感人，

這就是化一場暴風雨為和煦的春風。

人的心中那股氣假如爆發出來，就像暴風雨一樣；那股暴戾之氣會傷到自己，也會損害別人，乃至破壞無數的家庭，造成社會動亂。一切唯心造，同樣是一股氣，人心可以化暴戾為祥和，這需要以智慧來化解情與仇。

平凡偉大的媽媽可以解開殺子之仇的困縛，國外也有同樣的例子，多年來以色列與巴勒斯坦世仇難解，儘管今年要展開和平談判，然而人民的心結仍是化解不開。

幾天前，是伊斯蘭教的解齋日，相當於「過年」，卻發生不幸的暴動場面，發生暴動的時候，一群孩子並不知道外面的衝突事件，其中一個孩子拿着玩具槍在外面玩耍，以色列軍人以為是暴民攻擊，將他誤殺。

這個孩子是巴勒斯坦人，雖然緊急送醫，但是兩天後仍不治往生。這座醫院是以色列的醫院，醫護人員勸這對父母將孩子的器官捐出來救人，父母心裏很掙扎，因為孩子捐出來的器官，也許會救到世仇以色列人；幾經考慮，最後決定還是捐了，並救了六個人。

那位孩子的爸爸就說：「孩子已經被殺了，也救不回來，將這個孩子的器官捐出來，雖然救的是以色列人，但願能因此化世仇為和平。」

這就是一個最好的示範，但願孩子的遺愛人間，能感動更多兩邊的人民，化解更多仇恨。

這都是轉煩惱為光明智慧的本性。學佛要身體力行，如果有煩惱在身，就應該要以智慧熄滅那分戾氣，化為祥和。



(資料來源：證嚴法師於 2005 年 11 月 17 日在大愛台播出的開示)

附件 7

用智慧熄滅煩惱範例

以上案例的主角，都能做到五蘊無我、並能顯出「大我」的行為，明白個人和整個世界是息息相關的。死去兒子的母親和被要求捐出孩子器官給敵對人士，從失去孩子的經歷，明白到失去親人的悲痛。於是，死去兒子的母親原諒了殺人者，巴勒斯坦父親決定把兒子的器官捐出，拯救了六名以色列人士的性命。他們選擇以「大我」精神，把自己的所有奉獻，希望能令別人避免承受失去親人的痛苦；。與此同時，他們亦達到「自利利他」的效果，把自己從喪子悲痛中救出。

