



以「別境心所」設計相應於「五戒」的實驗性生命教育課程 — 以預防「成癮行為」為例

釋照澄¹

摘要

近年來大學生沉溺於毒品、網路的現象日亦嚴重，不僅影響其正常的生活作息及學習態度，更可預見未來將障礙其職涯的發展。有鑑於此，本文以「成癮」現象為例探討如何以「別境心所」為著眼點來設計相應於「五戒」的實驗性課程，而此種生命教育的課程目標在於預防「成癮行為」的發生。

在論述的行文方面，首先，就「癮」在文字轉喻的面向，定義「成癮」是指涉一種負面的、病理性的習慣，而將心理學家威廉·格拉塞(William Glasser)所提出的「正向耽溺」的論點予以排除。其次，闡明何以當人的心態相應於「五戒」時得以避免在面對困境時視「成癮行為」為唯一的策略，文中將分別以《大智度論》第十三卷為詮解「五戒」意涵的主要依據，以彰顯「五戒」實為預防「成癮」的一帖良藥。第三，以《成唯識論·卷三》為依據說明「別境心所」之欲、勝解、念、定、慧心所的內容，並說明以此五「別境心所」設計符合五戒、活潑且能吸引年輕人注意力課程的概念。第四、結論，說明生命教育的課程如何能在潛移默化中熏變大學生八識田中種子，在現世及未來世能現行為持受五戒，且能降低受到病理性成癮的危害。

關鍵詞：別境心所、五戒、生命教育、上癮

¹台灣大學哲學系「漢傳佛教研究室」博士後研究員



Take “Five Mental Concomitants That Are Contingent on Their Objects” as a Core to Design an Experimental Curriculum Corresponding to The Five Precepts : Take Preventing Addiction for Example

Recently more and more college students misuse drugs or become heavy internet user, which not only have negative influences on their normal life but extremely possible to damage their future career. In the light of this, this paper take addiction for example to investigate how to take five mental concomitants that are contingent on their objects as a core to design a life education curriculum corresponding to the five precepts.

This paper is organized as follows. Section 1 define and limit “addiction” discussed here to negative addiction. Section 2 describes why the five precepts can help people to be rid of addiction. Section 3 introduces how to take five mental concomitants that are contingent on their objects as a core to design a life education curriculum corresponding to the five precepts. Finally, section 4 presents the conclusions.

Key word : Five Mental Concomitants That Are Contingent on Their Objects,
The Five Precepts, Life Education, Addiction



以「別境心所」設計相應於「五戒」的實驗性生命教育課程 ——以預防「成癮行為」為例

釋照澄

一、前言

(一) 研究目的

近年來大學生沉溺於毒品、網路的現象日亦嚴重，不僅影響其正常的生活作息及學習態度，更可預見未來將障礙其職涯的發展。而無論是物質(例如:香菸、酒、檳榔、藥品、非法藥品等)或非物質(網路、手機使用、運動)的成癮行為都有著個體「內心歷程」的發展階段，本文以成癮現象在「內心歷程」方面的現有研究文獻為參考系，目的在希冀透過佛教心理學以及具有淨化功能的五戒來養成青年學子面對生活困境時的心理彈性(psychological flexibility)。更準確地說，本文探討如何能以「別境心所」為著眼點來設計相應於「五戒」的實驗性課程，而此種生命教育的課程目標在於預防「成癮行為」的發生。

(二) 研究方法

《三慧經》的一段文字適切地點出何以筆者採用詮釋學做為本文的研究方法：

昔有道人為國王說經。王言：「佛在世，多人得道。今同說佛經，人不得道。佛為持道法去耶？」道人言：「譬天下極美不過葡萄酒，飲一升便可醉，持一升水澆一升酒中，飲之不能復醉。佛在世時說經，知人意態。譬如人飲一升酒便得醉，今我輩不知是。佛說經知人意態，應病與藥故，人多得道。」(T17, No. 768, 頁 704a23)

佛陀在行法布施時，能夠經由對方的神情姿態判斷要開出何種藥方。由於能

夠應病與藥，因此聽法者多能領受法益。眾生的煩惱病或許因不離貪嗔癡慢疑而沒有太大的差異，但隨著時空、文化背景、科技等的變遷，眾生煩惱的內容上趨於更為多元與複雜。因此有必要以佛陀之言說教法為後代法布施的泉源，並將之更為適切廣泛的詮解以達能夠在當代社會「應病與藥」的可能性。職是之故，本文採用筆者於博士論文(干文琴，2015：4-11)中所採用的「動態詮釋方法」，除了肯定佛教文本對世界的「開放性」以及解釋者的「開創性」之外，更以「三法印」及「一實相印」確保新詮釋與文本之間的「符合性」。

(三) 研究架構

論述的行文方面，首先，就「癮」在文字轉喻的面向，定義「成癮」是指涉一種負面的、病理性的習慣，而將心理學家威廉·格拉塞(Glasser W., 1976)所提出的「正向耽溺」的論點予以排除。其次，闡明何以當人的心態相應於「五戒」時，得以避免因「恐懼」或缺乏「心理彈性」在面對困境時視「成癮行為」為唯一的策略。文中將以《大智度論》第十三、十四卷為詮解「五戒」的主要依據以彰顯「五戒」實為預防「成癮」的一帖良藥。第三，以《成唯識論·卷三》為依據說明「別境心所」之欲、勝解、念、定、慧心所的內容，並闡明「為何」(Why)及「如何」(How)以五「別境心所」設計符合五戒意涵的、活潑且能吸引年輕人注意力課程的概念。第四、結論，說明生命教育的課程如何能在潛移默化中熏變大學生八識田中種子，在現世及未來世能現行為持受五戒，且能降低受到病理性成癮行為的危害。

二、「五戒」所含攝的內涵如何能預防「成癮行為」

Rose and Walters(2012：9)將成癮的「心理動機」弔詭之處形容的很貼切：對一個警探而言，最容易解決的犯罪是那些具有明顯動機的案件。諸如他想要她的錢，所以為了錢他殺了她。反之，最困難的犯罪案件當然就是缺乏顯著的犯罪動機時，例如他花了畢生的積蓄來保護她的生命，為何到最後他反而結束了她的



一生？擁有藥癮行為的個體在初期成癮階段會因想要透過藥物增加正向效果、減少負向效果，而有清楚的動機來用藥。然而，到了晚期階段這些個體會單純只是「需要」用藥而較少的成分是因為「喜歡」藥物的效果而用藥。換言之，成癮者會罔顧自身的最佳利益而採取強迫式的成癮行為，這就是為何成癮治療者在面對用藥動機時會產生跟尋找無明顯犯罪動機的警探一樣的困惑。《大智度論》中提過「一切眾生皆畏於死」且視自己的生命是世界上最珍貴的寶物，那麼有什麼明顯的動機促使個體採取類似慢性自殘的成癮行為呢？這部分我們先從成癮現象在「內心歷程」方面的現有心理學研究資料作一概括的介紹，接下來針對這些動機提出「五戒」何以能預防成癮行為「動機」產生的理由。

(一) 成癮行為動機探究

本文排除心理學家威廉·格拉塞(Glasser W., 1976)所提出的「正向耽溺」的論點，並藉由黎士鳴(2013: 105)對「癮」的字面意義解釋來幫助我們了解為何「成癮」會被用來指涉一種負面的、病理性的習慣：

「癮」這個字由「疒」(病也)與「隱」兩個字組成，所指的意思便是將「疾病」「隱藏」起來，或者是用「病態」的方式來「隱藏」心理困擾；故「成癮行為」就是個體利用「行為」來「隱藏」「生病」的心理狀態。

West(2005)所撰寫的《成癮理論》(Theory of Addiction)整理了三十多種解釋成癮行為的心理學相關理論，成癮行為的成因之所以會如此複雜主要是因為同時牽扯到生理、心理及社會模式等多元因素。此外，成癮心理歷程的每一個階段的動機也不同，本文因篇幅有限僅闡述當中常見且尚未發展到「使用期」與「依賴期」的動機理論。因為當個體發展到這兩個階段時，生命教育的課程恐怕已經不是一帖效力夠強的藥，屆時需要的會是一個具有醫學、社工、心理諮商等專業背景的團隊才能提供有效的介入。

1. 負向增強模式 (Negative Reinforcement)



Rose and Walters(2012:10-11)主張當人們為了減少不欲求的效果以及移除不愉悅的狀態所做的選擇稱為負向增強，例如阿斯匹靈就是一種負向增強下來消除頭痛的選擇。此外，Schuckit(1988, 1994)所提出的壓力縮減假說(stress reduction hypothesis)也是屬於負向增強模式的一種，內容大致上是個體會為了縮減壓力而驅使自己去飲酒或使用非法藥物。

2. 正向增強模式(Positive Reinforcement)

認知行為與社會學習模式強調對「正向效果」的「信念」與「預期」也是成癮行為的動機之一，根據 Miller, Smith & Goldman(1990)的研究也確實發現處在青春期及青壯時期的年輕人對酒、煙及其他藥物的「正向效果預期」是初次濫用藥物的有力決定因素(引自 Rose and Walters, 2012)。對合法或非法的成癮物質的正向心理預期包含相信菸可以幫助放鬆及減低焦慮、酒精可以減壓與放鬆自己，對海洛因等非法藥物的正向預期心理則是減低壓力、增進幸福感、專注力集中等。

3. 自我給藥假說(self-medication hypothesis)

Khantzian 等人(1985)發展出自我給藥假說，該理論認為人類會尋求各種物質與藥物來協助解決問題。而「成癮」是因為「自我調節」(self-regulation)出了問題。Khantzian & Albanese 更進一步於 2008 年指出成癮者在 1. 情緒(emotion)、2. 自我價值感(sense of self-worth)、3. 關係(relationship)、4. 行為(behaviors)這四大層面出現「自我調節的問題」。『所謂的「調節問題」就是「過度依賴」成癮物質來改善生活困境，而未採納其他的有效策略。』(引自黎士鳴，2013，頁 32)。

4. ASE 模式

此成癮行為的 ASE 模式是黎士鳴等人(Li, Yu, Hu, 2003)根據 Bandura 的社



會學習理論(social learning model)所建構的，主要點出了與成癮行為有關的三大認知因素：(1)態度(attitude)：對於使用物質所抱有的正向與負向的預期結果。(2)社會影響(social influence)：某種成癮行為在自己生活圈的流程度。(3)自我效能感(self-Efficacy)：是指個體自覺能不產生成癮行為的信心。

DiClemente 於 2006 年建構了成癮的改變階段理論，認為成癮必須逐步跨越每個階段而有行為上的改變。分別是「排斥期」、「掙扎期」、「嘗試期」、「使用期」與「依賴期」這五個階段(參考自黎士鳴，2013，頁 43-44)，在進入「嘗試期」的個體由於在「心理上」對使用藥物抱持正向的期待，因此在「行為上」已有了嘗試性的用藥行為。儘管本文的目標是設定在「預防」成癮行為，而進入「嘗試期」的個體已然跨越了防線，但由於課程中可在第一堂及最後一堂安排過去有成功戒癮(無論是物質或非物質方面)經驗的人、醫師、社工及心理諮商師來分享或指導「成癮」的真實面目，因此亦不妨將「嘗試期」納入課程的目標對象中。

(二) 「五戒」的意涵及其與「成癮行為」的關聯性

《大智度論》卷十三開頭便說「尸羅(秦言性善)，好行善道，不自放逸，是名尸羅。或受戒行善，或不受戒行善，皆名尸羅。」(T17, No. 768, 頁 153b9-10)「尸羅」的義譯有戒、善戒或善行，而只要有善的身、口、意產生無論是否受戒都稱為「尸羅」。由此可見佛教重視實質的心態與行為表現更甚於形式(如受戒儀式)。因此儘管青年學子沒有經過受戒的儀式，若能透過更多樣的表達方式傳遞等同於「尸羅」的內容概念，則能在其八識田中種下清淨持戒的種子。

1. 不殺生戒：「若實是眾生，知是眾生，發心欲殺而奪其命，生身業有作色，是名殺生罪。」(頁 154c11-12)

許多「病理性」的成癮是一種殘害自我身心的行為，因此可視同為一種慢性自殺。絕大多數成癮行為的擁有者其實都清楚自己正在冒著危害健康、減少壽命的風險卻仍然持續成癮行為。因此雖然出發心並非要自殺，這種放逸的心態也導



致了間接的自殺行為。

2. 不偷盜戒：「取物去離本處，物屬我，是名盜。若不作，是名不盜。」(頁 156a18)

Kerridge(2011)等人將成癮分為五個階段，發現越往後面的階段會發現自己花更多的時間陷入成癮行為中，因此導致曠職、曠課等現象(參考自黎士鳴, 2013, 頁 47-48)。若能堅守「不偷盜」的原則，個體一開始就不會擅自挪取學生身分該有的學習、運動、交友甚至是社團的「時間」到不健康的成癮行為上。「時間」雖然抽象而不是可供盜取的實體物，但「時間」是用來換算生命的單位，因此正如論所云「人為命故求財，不為財故求命」，「時間」應是比世間任何金銀財寶更珍貴而不應任意挪作不健康的成癮行為所用。

3. 不邪淫戒：「淫」字用在男女關係方面亦通「婬」字，但「淫」字其實也有「貪欲」、「沉浸」(如富貴不能淫)的意思。「邪」指不正當，因此過多的「貪欲」或「沉浸」於某種不健康、不道德的行為當中可被理解為廣義的「邪淫」。如此一來病理性「成癮行為」也可被納入「邪淫」的範疇當中。

4. 不妄語戒：「妄語者，不淨心，欲誑他，覆隱實……妄語之人，先自誑身，然後誑人以實為虛，以虛為實，虛實顛倒，不最後其實受善法。」(頁 157a14-21)

前面的論述有提及「成癮行為」到最後演變成不顧自身的最佳利益也要取用成癮物質，屆時會先出現自我欺騙的心理歷程，之後為掩飾已過或取得緩和戒斷症狀的成癮物質將會難以避免的產生誑他的行徑。

5. 不飲酒戒：「酒失覺知相，身色濁而惡，智心動而亂，慚愧已被劫。失念增瞋心，失歡毀宗族。」(頁 158c3-5)

狹義的酒以及廣義的會造成病理性的成癮性物質都有麻醉眾生的功能，導致慧心所及正念無法生起。

(三) 「為何」(Why)以及「如何」(How)透過「五戒」能預防「成癮行為」

前面我們已提過「成癮行為」的發展過程夾雜了許多複雜的因素包含「心理」、「生理」與「社會影響」的層面，而在生命教育的課程多數只有一學期的現實條件下，我們必須有所抉擇的聚焦於單一因素並以其在概念上融貫其他兩者。本文聚焦於個體在「成癮行為」的「心理」因素，正如黎士鳴(2013)認為「成癮行為」其實用來掩蓋心中的「恐懼」，也指出「成癮行為」是撫平「心理傷痛」的一種暫時性的策略。據此，我們依據兩個假說來設計一學期課程：1. 日常生活保持善念與善行的人較少的感到恐懼。2. 個體對善念與善行所延伸的各種概念進行思維與探索可以加強個體心理彈性。前者對治恐懼，後者可提供個體在面對生活困境時能聯想到更多因應的策略或資源。

1. 「善行」減少「恐懼」假說

根據《大智度論》所云：「持戒之人，壽終之時，刀風解身，筋脈斷絕，自知持戒清淨，心不怖畏。」(頁 153c24-25)世人恐懼的來源很多，特別是在面對「死亡」時恐懼的程度是許多人過不去的關卡。若連在命終之時都會因為平日清淨持戒的善行而心不感怖畏，那麼我們可以提出一個假設：在經由一學期由五戒內容所設計的課堂教學與課後實作練習之後，學生在面對人際及自我的阻礙時會產生較少的恐懼心。我們可以在課堂一開始及結束時進行同一個情境實驗來觀察恐懼感是否下降。

2. 加強個體「心理彈性」假說

《大智度論》卷十四中闡述透過「持戒」能生「布施」、「忍辱」、「精進」、「禪定」、「般若」(頁 162b19-163b25)，精簡略長的論述以幾句話為代表就是「持戒之法，譬如人射，先得平地，地平然後心安，心安然後挽滿，挽滿然後陷深。戒為平地，定意為弓，挽滿為精進，箭為智慧，賊是無明。」(頁 163a12-15)因此我們假設若對善念與善行所延伸的各種概念進行思維與探索可以加強心理彈性。



這些延伸的概念可包含財施(理財方式)、法施(將專長布施出去)、無畏施(正向思考乃至於鼓勵他人)、忍辱(情緒管理)、精進(勵志案例)、禪定(正念練習)、般若(情境思維與討論)。這個假說所設計的課程安排在期中後開始，可聘請校外專業或相關人士到校演講，開展在校學生社會上可用資源的視野，並培養其親社會的人格。亦可在期末透過個案討論測試是否個體在生命遭逢關卡時可聯想到多元的因應策略，以驗收第二個假說是否成立。

三、以「五別境心所」為核心設計相應於「五戒」的課程

前一個部份我們討論「成癮行為」的心理歷程，以及「為何」(Why)、「如何」(How)透過「五戒」與其延伸的概念能夠預防「成癮行為」的發生。接著我們必須接續提問：「為何」(Why)以及「如何」(How)學生可以認真參與這個實驗性的課程？而要回答「為何」(Why)這個問題，我們必須善用佛教心理學來了解個體心理運作的模式。而關於「如何」(How)問題的解答，則視課程內容設計者能否在了解心理運作模式後來安排課程內容。很顯然的，我們需先專注於回答「為何」(Why)學生可以認真參與這個實驗性的課程？這部分我們從「五別境心所」以及「作意心所」切入探詢個體心理運作的模式及其與學習的關係。

1. 五別境心所 - 欲、勝解、念、定、慧

「別境心所」，顧名思義是在不同的境界上生起的心理作用。如「欲心所」唯行於「於可樂事」、「勝解心所」於「於決定事」、「念心所」於「於串習事」、「定心所」與「慧心所」同於「於所觀察事」。(《瑜伽師地論》，T30, No. 1579, 頁291c01-5。)以下依據《成唯識論》進行個別說明。

1. 欲：「於所樂境希望為性，勤依為業，有義所樂謂可欣境，於可欣事欲見聞等有希望故，於可厭事希彼不合，望彼別離豈非有欲。」(T31, No. 1585, 頁28a21-24) 「欲心所」以希求渴望所樂境為體性，以勤求此可欣境為業相。「欲



心所」有對所觀察對象的認知與情緒面向，且亦可「助成一切善事」，故也具有倫理的面向。

2. 勝解：「於決定境印持為性，不可引轉為業。……故猶豫境勝解全無，非審決心亦無勝解。」（頁 28b10-13）廣泛而言「勝解心所」唯以「決定境」為所緣對象，因此猶豫的狀況下則無「勝解心所」的產生。

3. 念：「云何為念？於曾習境令心明記不忘為性，定依為業，謂數憶持曾所受境令不忘失能引定故，於曾未受體類境中全不起念，設曾所受不能明記念亦不生。」（28b18-22）「念心所」是透過學習所產生的記憶的功能。

4. 定：「於所觀境令心專注不散為性，智依為業。謂觀德失俱非境中，由定令心專注不散，依斯便有決擇智生。」（28b26-28）「定心所」以對治散亂心為體性，「定心所」的業相是「智之所依」，亦即由「定」能生「慧」。由「定」心專注不散可產生智慧。

5. 慧：「於所觀境簡擇為性，斷疑為業。謂觀德失俱非境中，由慧推求得決定故，於非觀境愚昧心中無簡擇故非遍行攝。」（28c12-13）「慧心所」是指對所觀察境以「簡擇」為體性，「斷疑」為其業相。

藉由瞭解了個體心理運作時各種蘊含認知、情緒與倫理的心理意向後，接著我們會被引導而問：該如何將符合「五戒」以及由「五戒」所伸展開的「六度」課程設計成是「所欣樂境」、「決定境」、「曾習境」以及「所觀境」？想要營造「所樂境」的氛圍能想到的不外乎能激發學生好奇心、新鮮感且兼具知識性的教材。參考影片教學在法國從小學開始採行且效果斐然，更考量到現代人的注意力時間越來越短（從口袋書、微電影的受歡迎度可窺見趨勢），因此類似 TED 這種二十分鐘內且符合五戒精神的影片，或一種專門為園區工程師及上班族設計的透過遊戲激發思維與聯想的「體驗課程」等等都是將課程型塑為「所樂境」的可行之計。而能激起學生問題意識且引發討論的時事、電影、書籍等，都可幫助學生在透過



思辯的過程中將「五戒」自行定位為「決定境」的方法。只要進入課堂就有機會引領學生將五戒及其延伸的概念精神成為一種「曾習境」。定心所的「所觀境」可透過動靜態正念訓練的方法，而慧心所的「所觀境」則透過情境及個案研討的思辯過程的方法來營造。

根據《成唯識論》所云：「作意引心，令趣其境，此若無者，心應無故。」(頁28a12-13)換句話說，儘管我們能成功的將課程打造為「所樂境」、「決定境」、「曾習境」以及「所觀境」，若沒有「作意心所」引學生的心到課堂內容上就會出現常見的心不在焉的現象。

2. 作意心所

關於「作意心所」的運作方式及內容，《瑜伽師地論》對此提供詳盡的解釋：

云何能生作意正起？由四因故。一由欲力，二由念力，三由境界力，四由數習力。云何由欲力？謂若於是處心有愛著，心則於彼多作意生。云何由念力？謂若於彼已善取其相已極作想，心則於彼多作意生。云何由境界力？謂若彼境界或極廣大，或極可意正現在前，心則於彼多作意生。云何由數習力？若於彼境界，已極串習已極諳悉，心即於彼多作意生。(T30, No. 1579, 頁291a20-b21)

「作意心所」需要四種因緣條件才能產生，分別是：

(1)欲力：前一剎那「眼識」及「五俱意識」心王「觸」所知境，如阿里山咖啡的總相，由於之前喝過，因此第八識中存有色澤呈現迷人的酒紅色且口感溫潤的「樂受」種子、以及因「樂受」所產生的「貪愛」種子。因此在下一剎那「作意心所」在此「欲力」種子的現行下將持續讓「心王」把注意力放在阿里山咖啡的總相上，這就是為何「若於是處心有愛著，心則於彼多作意生」的原因。「欲力」就是對所知境所起的貪愛力，反之，若對所知境藏有反感或苦受的種子，則不會生起欲力。



(2)念力：所謂「已善取其相已極作想」是指人的記憶已訓練到擅長緣取該所知境。人會對有記憶的對象產生更多的「作意心所」，因此比起陌生的環境或事物人會傾向對自己有印象記憶的事物產生更多的注意力。這也是大部分的人會習慣舒適圈而不喜變動或挑戰的原因，因為搜尋不到相關記憶的不安定感使我們的心自然而然地對該對象投以相對較少的注意力。

(3)境界力：如果是所緣境界視域很廣或體積很大、或是顏色鮮豔等，那麼「作意心所」也相對更容易去引心注意此對象。

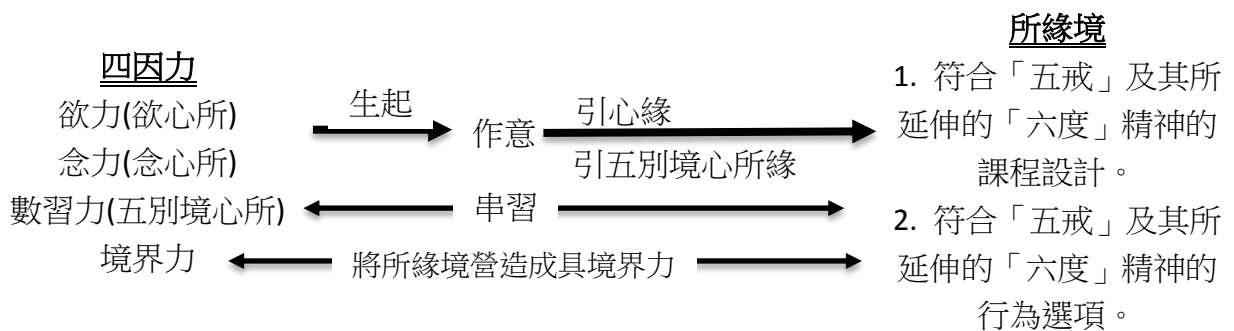
(4)數習力：「於彼境界，已極串習已極諳悉，心即於彼多作意生」對於某種境界經過數次串聯特定的心法(想法或情緒)或行為後，因非常熟稔導致串聯速度往往快到無法察覺。例如帕夫洛夫的狗的搖鈴實驗就是一種數習力的展現，聽到鈴聲(境界)與流口水之間的串聯關係是透過數數的學習。人的習慣跟物體運動一樣都有其慣性，人面對所知境時，在習性的影響下，「作意心所」往往會引心到所諳悉的事物或面對該事物時所習慣產生的態度或思考面向上。每個人的地雷區也都不太一樣，例如有人對體重敏感或對自己的長相自卑。當有人不經意提到體重或面貌相關議題時，因為習性會使此人每每作意而引心到自卑、惱怒的情緒上。

3. 「五別境心所」與「作意心所」的關係

如前所說「作意心所」需要「欲力」、「念力」、「境界力」以及「數習力」四個條件才會產生，而「欲力」即是「欲心所」所產生的力道、「念力」即是「念心所」所產生的引力；透過數數學習後能每每以符合「五戒」及其所延伸的「六度」的行為選項為所樂的、曾習的、決定的、所觀的「境界力」；透過一學期的學習能讓學生將來遇到困境時，仍能對善境界的行為選項生起「欲心所」「念心所」「勝解心所」「定心所」「慧心所」，這樣的串習力稱為「數習力」。

「五別境心所」需要「作意心所」為前導才能引心到境界(此指課程內容或

行為選項)，而「作意心所」又需要四個條件才能產生：「欲力」、「念力」、「境界力」以及「數習力」。其中，(1)「欲力」、「念力」分別是「欲心所」及「念心所」所產生的作用力。(2)「境界力」在本文專指符合「五戒」及其所延伸的「六度」精神的課程及行為選項所產生的影響力。(3)「數習力」在此是指將「特定境界」與「五別境心所」數數串聯生起的作用力。職是之故，我們可以總結「五別境心所」與「作意心所」之間為彼此相互依待的關係。如下圖所示：



圖一：「五別境心所」與「作意心所」關係圖

據此，我們瞭解到「五別境心所」與「作意心所」是相互觀待的關係，而課程設計的重點目標往營造成「欣樂境」、「決定境」、「曾習境」以及「所觀境」努力。如此方可強化引發作意心所的「境界力」(課程內容所產生的影響力)，並引「五別境心所」緣境，而「五別境心所」又成為「作意心所」生起的「因力」。

		欣樂境	決定境	曾習境	定所觀境	慧所觀境
假說一：符合「五戒」的善行可以減少「恐懼」						
持戒	不殺生					
	不偷盜					
	不邪淫					
	不妄語					
	不飲酒					
期中考周						
假說二：符合「五戒」及由其所延伸的「六度」相關概念與實作可以增加「心理彈性」。						
	布施					
	忍辱					
	精進					
	禪定					



般若					
----	--	--	--	--	--

四、結論

本文為正視成癮行為對大學生現有的課業、人際關係以及潛在地對將來職業都有負面的影響後，希冀從唯識心理學的心識運作方式來設計相應於佛教善法之根源的「五戒」生命教育實驗課程。課程之目標在於「預防」成癮行為的發生，對象是根據DiClemente於2006年所建構的成癮改變階段理論中處於「排斥期」、「掙扎期」、「嘗試期」的學生。

歸根究底的探究成癮行為的動機不外乎 1. 藉由成癮行為掩蓋心中的「恐懼」。2. 由於缺乏心理彈性而將「成癮行為」視為撫平「心理傷痛」的唯一一種暫時性的策略。職是，我們依據《大智度論》的文本設計建立在兩個假說上的生命教育實驗課程。這兩個假說分別是 1. 符合「五戒」的善行可以減少「恐懼」。2. 符合「五戒」及由其所延伸的「六度」相關概念與實作可以增加「心理彈性」。前者可以預防因「恐懼」而產生的成癮行為，後者則可協助個體在遭遇生活上種種阻礙時能夠產生多個因應的策略。由於是依據兩個假說所建立具有實驗性質的課程，我們可在第一堂與最後一堂課程設計一個情境式心理狀況調查以檢驗課前課後的差異。例如 1. 學生在面對人際及自我的阻礙時是否產生較少的恐懼心。2. 透過個案討論測試是否個體在生命遭逢關卡時可聯想到多元的因應策略。依據調查結果再作下次課程上的種種可能的調整。

最後，我們必須提問：「為何」(Why)以及「如何」(How)學生可以認真參與這個實驗性的課程？而要回答「為何」(Why)這個問題，我們必須善用佛教心理學來了解個體心理運作的模式。而關於「如何」(How)問題的解答，則視課程設計者能否在了解心理運作模式後來安排課程內容。很顯然的，我們需先專注於回答「為何」(Why)學生可以認真參與這個實驗性的課程？這部分我們從「五別境心所」以及「作意心所」切入探詢個體心理運作的模式及其與學習的關係。結論



是「五別境心所」與「作意心所」兩者是相互依待的關係，因此要使學生將注意力集中在課堂並熱衷參與討論，我們應思考如何將符合「五戒」及其所延伸的「六度」課程打造為「所樂境」、「決定境」、「曾習境」以及「所觀境」如此一來才有辦法在作意與別境心所生起的情況下將學生的心留在課堂上以達熏變八識田中善種子的目的。



參考書目

中文參考文獻

後秦·鳩摩羅什（譯），《大智度論》，輯於《大正藏》冊 25。

唐·玄奘（譯），《瑜伽師地論》，輯於《大正藏》冊三十。

—————《成唯識論》，輯於《大正藏》冊三十一。

大衛·柯特萊特(David T. Courtwright)著(2002年7月30日)·Forces of Habit。

薛綸譯。上癮五百年。新北：立緒。

千文琴(2015)，佛教對「心身關係」中「心理疾病」本質的詮解——以廣義的心識哲學為中心，國立中央大學哲研所博士論文，未出版，中壢。

黎士鳴主編(2013)，放下執著：成癮心理學理論與應用，高雄：麗文文化。

外文參考文獻

Glasser W., (1976). *Positive Addiction*, New York: Harper & Row.

Li, S. M., Rwei-Ling Yu, Hsing-Chia Hu, Jehn-Shyun Huang (2003) Area Quid Chewing by Taiwanese adolescents: application of the attitudes, social influence and self-efficacy (ASE) model. *Addiction*, 98, pp.1723-1729.

Rose Gary S. and Walters Scott T. (2012). Theories of Motivation and Addictive Behavior. In Scott T. Walters and Frederick Rotgers (Eds.), *Treating Substance Abuse: Theory and Technique*, Third Edition (pp. 9-27). New York: The Guilford Press.

Schuckit, M. A. (1988). Reactions to alcohol in sons of alcoholics and controls. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 12(4), pp. 465-470.

Schuckit, M. A. (1994). Low level of response to alcohol as a predictor of future alcoholism. *American Journal of Psychiatry*, 151(2), pp. 184-189.

West Robert (2005). *Theory of Addiction*, Oxford: Blackwell. Retrieved March 27, 2016, from <http://66.199.228.237/boundary/addiction/Theoryofaddictionfirsthalf.pdf>