

课题三： 十二因缘

建议课时： 6 堂

(一) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 生命中有「正见」和「无明」两条路
- 「缘起法」与「十二因缘」的关系
- 「十二因缘」各支的含意，以及其个中的因果关系
- 由「无明」所开展的「十二因缘」，流转而带来的烦恼
- 只有断除「无明」才可以得到解脱
- 以「三世两重因果」的道理来解说「十二因缘」
- 「识缘名色，名色缘识」的意义
- 识支、名色支与五蕴的关系

乙、培养学生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 协作能力
- 沟通能力
- 解决问题能力
- 研习能力
- 自我管理能力
- 反思能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 理性地处理事情
- 对自己的行为负责任
- 以理性逻辑学习概念之间的关系
- 乐于学习
- 进取地破除谬误的见解，达致了断生死烦恼的自由
- 明白因缘果报的互相依赖及持续性，从而增强自省
- 以正见修心和修身，去改变现在，创造未来
- 欣赏精神世界、物质世界和识别能力互相依赖的现象，并学习在三者中取得平衡和安乐

(二) 课程概览

教节	教学流程	教学大纲
第一堂	探索	让学生体会生命中「正见」和「无明」的两条路，并指出「缘起法」与「十二因缘」的关系。
第二堂	认识	让学生认识到「十二因缘」各支的含意，以及其中的因果关系。
第三堂	认识	让学生理解到由「无明」所开展的「十二因缘」，因流转而带来烦恼。
第四堂	理解	让学生理解到只有断除「无明」才可以得到解脱。
第五堂	理解	以「三世两重因果」的道现来解说「十二因缘」。
第六堂	表达 反思	欣赏精神世界、物质世界和识别能力互相依赖的现象，并学习在三者中取得平衡和安乐。

相关资料

一、《缘起经》

《缘起经》，一卷，由唐朝玄奘法师译。本经收录于《大正藏》第二册（一二四经，页五四七），文约九百多字。本经是佛陀在室罗筏（舍卫城）誓多林给孤独园，与无量无数声闻菩萨天人众等聚会一处，而为诸比丘说缘起的自性义和差别的意义。本经与《增一阿含经》第四十六卷〈放牛品〉第五经（《大正藏》第二册，页七九七）义同，差别在〈放牛品〉第五经文后有佛告诫阿难勿轻视此十二因缘法，并说自己初成道，以思惟十二因缘，降伏众魔，除无明而得慧明，应奉持修学十二因缘法。

二、《缘起圣道经》

《缘起圣道经》，一卷，又名《说缘起圣道经》、《佛说缘起圣道经》。由唐大慈恩寺沙门释玄奘译。本经收录于《大正藏》第十六册（七一四经，页八二七），文约一千八百余字。

本经主旨是讲述十二支缘起的流转与还灭次第。本经与大正藏（七一三经）《贝多树下思惟十二因缘经》（亦名《十二因缘经》、《闻城十二因缘》、《树下思惟十二因缘经》、《思惟十二因缘经》）一卷，吴月支国优婆塞支谦译，及大正藏（七一五）经《佛说旧城喻经》一卷宋法贤译，《杂阿含》（二八七）经皆属同本异译。但本经文后并论述八正道，而《贝多树下思惟十二因缘经》则仅叙述十二因缘。

三、《分别缘起初胜法门经》

《分别缘起初胜法门经》二卷，是玄奘于永徽元年(650)，在大慈恩寺翻经院所译。收录于《大正藏》第十六册（七一七经，页八三七），文约一万零三百多字。本经是佛为众大比丘宣说十二支甚深缘起，重点在讨论缘起十二支中的初支：无明支，广说人的生死痛苦根源在于无明，修行者必须由此着手对治，渐次破执断障，证得法界妙智，才能解脱自在。本经与《大正藏》（七一六经）《缘生初胜分法本经》（又名《缘生经》）二卷，隋朝沙门达摩笈多译，是同本异译。

【与缘起相关的经典】

《杂阿含经》的二八三～三〇三经、三四三～三七〇经等都是论述与缘起相关的法义，还有《佛说稻秆经》（又作稻芽经，同本异译有：《了本生死经》、《慈氏菩萨所说大乘缘生稻秆喻经》、《大乘舍黎娑担摩经》）本经是弥勒应舍利弗之请，宣说因缘生法有内因缘与外因缘二种，并以稻芽之由种生芽、由芽生叶，乃至由华生实，比喻十二因缘之次第生起。另外《十二缘生祥瑞经》是以十二因缘之各支以断人吉凶的佛典等等。

资料来源：紫竹林：

http://www.gaya.org.tw/zizhulin/library/html/voluntary_02_paper5.htm 2007.7.25

延伸阅读

韩清净。《缘起三经科释》。香港：中国佛教文化，1998。

赵朴初。《佛教常识问答》。上海：上海辞书，1999。

潘宗光。《十二因缘》〔VCD 光碟〕。香港：佛教慈慧。

祈竹仁宝哲。《生死之轮：生死之轮图解说》。台北缘：水星文化，2003。

课题三：十二因缘

第一堂

（一）教学重点

让学生体会生命中「正见」和「无明」的分别，并指出「缘起法」与「十二因缘」的关系。

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 生命中有「正见」和「无明」两条路
- 「缘起法」与「十二因缘」的关系

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 批判性思考能力
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 理性地处理事情
- 对自己的行为负责任

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 刘德华近期的娱乐新闻图片 剪报或简报专辑
2. 杨小姐事件的资料
3. 「悲剧的原因」工作纸
4. 「无明」小故事

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示刘德华近期的娱乐新闻图片。</p> <p>2. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 喜欢刘德华吗？ ➤ 不喜欢刘德华的学生有自己喜欢的偶像吗？ ➤ 你如何理解自己和偶像的关系？偶像是你的学习榜样、梦中情人、朋友、娱乐话题、珍藏品或逃避现实的工具？ ➤ 有歌迷强吻偶像、或在网上观看偶像被偷拍的更换衣服片段，你会这样做吗？为甚么？ <p>带出主题：</p> <p>我们的见地往往影响我们的行为。一念之差，可能令一件快乐的事变成痛苦的事。如果我们没有正见，处于愚迷的状态，便有可能做出损人不利己的行为。</p>
		教具	1. 刘德华近期的娱乐新闻图片。(剪报或在网上下载的简报专辑)
II.	认识	内容	<p>解说「无明」— 缺乏正见</p> <p>(参阅课堂资料 3.1.1)</p>
III.	探索理解	内容	<p>1. 展示杨小姐的父亲为刘德华跳海的报导图片。(附件 1)</p> <p>2. 提问学生：是否还记得杨美玲迷恋刘德华的新闻？</p> <p>3. 如果有学生记起这则新闻，可以请他略述一遍。不然的话，教师可以略述新闻内容。</p> <p>4. 请学生分组，并派发杨小姐事件的报导和评论文章(附件 2-6) 及「悲剧的原因」工作纸(附件 7 及 8)</p> <p>5. 请学生分析、综合资料，并发表评鉴的结果，指出杨小姐和家人的无明之处、其原因及影响，再提出在这个案上，如何以正见破除无明的建议？如何才能帮助杨美玲？应如何正确地理解和对待心中的偶像？</p> <p>小结：</p> <p>悲剧也是由因缘和合而生。当无明遇上愚痴，再添加渴爱和愤怒，以及长时间的恶性循环，可能会演变成不可收拾的局面。如果有正见，便可以帮助自己或身边的人，提早破除无明，防止悲剧的发生。走「正见」的路还是「无明」的路，皆由自己抉择。</p>
		形式	小组讨论

		教具	杨美玲事件的资料
III.	认识	内容	解说「无明」在生死轮回中的位置，并介绍「十二因缘」。 (参阅课堂资料 3.1.2) 提示：「十二因缘」和「缘起法」之关系 ➤ 「十二因缘」是佛陀根据「缘起法」解说生死 轮回的流转和还灭

课堂资料 3.1.1

无明

即蒙昧、愚迷，没有正觉和智慧光明的意思。是指众生对因果业报、缘起、四圣谛等真理未能觉知的蒙昧状态。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，78 页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 3.1.2

十二因缘

众生有无明烦恼，就会造业；有了业，就招感生死轮回的苦恼。佛陀藉业感缘起，解说生死轮回的现象。佛陀亦指出，当无明烦恼尽，业力的牵引解除，生死苦亦随之而灭尽。苦从缘生，亦从缘灭，佛陀以缘起法为依据，把“苦”和“苦灭”[\[注\]](#)以十二因缘的“流转”与“还灭”的道理加以解说。

注解

苦灭：苦的息灭。在本课则称之为“还灭”，亦即四圣谛之“灭谛”。广义的“苦灭”一词亦包含了灭苦的道理，即“道谛”。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，78 页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

（刘德华歌迷杨小姐事件网上新闻图片）

<http://news.sina.com.tw/ents/sinacn/cn/2007-03-29/080935115873.shtml>

<http://epochtimes.com/b5/7/4/15/n1679451.htm>



附件 2

如何应对“心理炸弹”？

最近，刘德华超级「粉丝」杨美玲父亲杨 XX 在香港投海自杀，惹来城中广泛报导。有评论指出，杨氏父女的行为都表现出一种自恋性人格障碍，并同样是偶像崇拜者：女儿崇拜刘德华，父亲则崇拜女儿。

据了解，自恋性人格障碍的偶像崇拜者看似恋上了偶像，但事实是自恋。以「占有」偶像来证明自己的重要性，当偶像不重视他们，在对比下发现自己对于偶像并不重要，他们的心理便会出现问题。

杨父自杀的原因，便是不能容忍刘德华认为女儿（也就是他的偶像）不重要；而杨女现在把见刘德华形容是「满足父亲遗愿」，则是将「恋」转化为「责任」，以此证明自己在偶像面前的重要性。

假如，在杨女开始疯狂追星之始，社会和学校能及时提供心理救助，便能防止杨父的「心理炸弹」爆发。现代中国已变成「心理风险社会」，各类精神心理病、抑郁、焦虑和强迫症的患者为数不少。假如我们的社会没加以调节和治疗他们，便很容易发展成为「心理炸弹」，结果不是自行爆炸，便是影响人群。

为了改善我们的社会，我们应建立同理心，以他们的不幸看成自己的不幸，从而关怀他们。此外，政府亦应普及心理卫生知识，让人们学会如何调节自己的心理，并推广心理咨询治疗服务，再以教育为方法，培养公民健全的人格和心理、扩阔社会保障、缩窄贫富悬殊，以道德和文化建设来改善社会。

（文章经过撮写）

资料来源：新京报 2007-04-04 时事评论 视点 高原客(贵州学者)



附件 3

最可怜的父亲

在报章上，杨 XX 的投海托孤，被认为是穷人的逻辑。虽然，在惨剧发生后，有人愤怒地评论他们一家都有病，应该送进精神病院。然而，在这件事中，有病的究竟是谁？从评论所见，杨勤 XX 其实一直都很正常，他卖房、举债、卖肾和投海，表面上看似愈趋疯狂，但事实上，那只不过是一个贫穷家庭父亲会为孩子所做的事。

当杨美丽美玲开始迷恋刘德华，身为一名中学老师，杨父是不赞同的。随着年月的过去，女儿依然执迷不悟，不上学不工作只为了追星，杨父只得让步，甚至变得支持她的行为。归根究底，那只不过是一个父亲疼爱女儿的表现。杨父老来得女，既然女儿以见偶像为终生梦想，便只好尽力满足她。

除了杨家，农村里为孩子的未来而做出不理性行为，比比皆是。这些人看似愚昧，但其实是经过一番冷静的计算。杨父三番四次倾家荡产让女儿到香港、北京追星，最后依然无法满足女儿的梦想。相比回乡，那倒不如把女儿留在这福利完善的香港。他的投海，并不是愚蠢，而是十分现实的选择。

（文章经过撮写）

资料来源：刘德华粉丝事件之评论 新京报 2007-03-29
潘采夫

附件 4

阿 Sa 基仔支持华仔拒见杨 XX

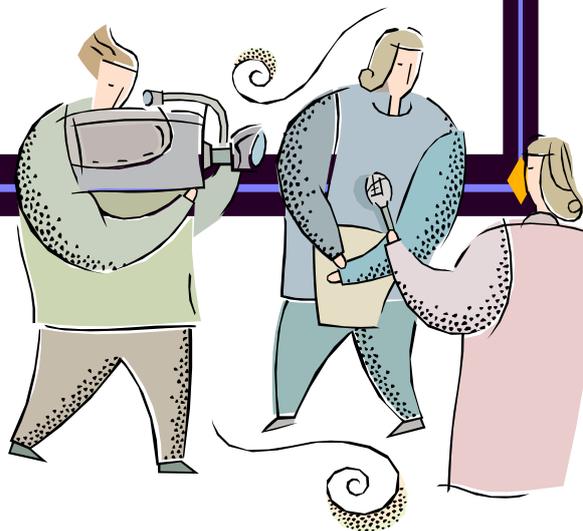
杨 XX 父亲 (下称「杨父」) 为令女儿得见心爱偶像刘德华，以跳海自杀的方式威逼刘德华接见杨女。事件经报导后，引起社会广泛关注。杨女会再到港办理父亲的丧事，有传闻指出杨女好希望再能见到刘德华。互联网上更有签名行动，支持刘德华拒见杨女。不少歌手亦签名支持，例如阿 Sa 和古巨基等。

阿 Sa 赞扬刘德华是个好人，尤其是对歌迷。阿 Sa 为支持刘德华，曾发出短讯给刘德华表示关心，刘德华亦回复阿 Sa 的好意。除此之外，阿 Sa 亦会到网站签名支持刘德华拒见杨女。阿 Sa 更建议杨女应看看《甜心粉丝王》这出电影，原因是当中刚巧有着歌迷追星的片段，指出歌迷不应过分沉迷追星，应适可而止。阿 Sa 希望杨女检讨其支持偶像的程度和方法，以免招致家破人亡。

除阿 Sa 外，古巨基亦表示会到网站签名支持刘德华拒见杨美玲。而且表示刘德华非常无辜。古巨基深信刘德华的经理人及其公司会以两全其美的方法解决事件，以劝喻或引导的方式令杨女明白支持偶像的正确方法。

(文章经过撮写)

资料来源：星岛日报阿 Sa 基仔参与 8 万人签名大行动支持华仔拒见杨美玲 2007-04-04



附件 5

内地报纸的追星老父 15 页遗书

在杨父十五页的遗书中，他指出刘德华很自私、虚伪，不敢承认现实和事实。杨美玲为了见他一面，牺牲了十三年青春。而父母亦为女儿倾尽所有，以致债台高筑；女儿又因没见上刘德华，受到了愈来愈大的社会压力，严重伤害自尊心。杨女自 94 年春天十六岁的时候，开始一连三年作了有关刘德华的梦。自此，她便把刘德华当成家人，她并不是追星、歌迷和崇拜偶像，她只不过像要见多年失散的大哥般，不图钱和名利，只求一个签名。

然而，刘德华不单只没有完成女儿的心愿，还到处造谣，说孩子「不忠不孝」，使社会上的流氓都起哄谩骂女儿。说他们整家都是在疯、在狂、神经病。让孩子承受这么大的压力，叫她以后怎生活。他更说刘德华不如狗，因狗也通人性；刘德华亦在玷污佛法，因为他没有慈悲之心。甚至，女儿付出的十三年，是父母的骄傲；而刘德华不肯见她，则是他的耻辱。



杨女寄了十三年信，刘德华说从没收过，但媒体报导快一年了，刘德华总不能说不知道杨女的存在。女儿是为了刘德华付出，是无辜的。父母为她卖房、卖肾又怎样，反正医院也不收，这些都是大人自愿的，和孩子无关。

杨小姐的父母花了不少时间和心血陪伴孩子完成其梦想，先后写了不少信，甚至贷款七千多元到北京。在 11 月 16 日当晚，华星戏院播放《墨攻》这场戏，刘德华亦到场观赏。杨父曾在门外大声呼叫，刘德华曾转了一下头，但没有与杨父交谈，杨父亦因此责怪刘德华。

为了完成孩子梦，杨美玲父母在日常生活上已非常节俭，杨母亦因此患上了贫血心脏病。但为了到港，更不惜借高利贷，可惜的是仍未能得到刘德华的接见。

由于经多次传媒报导，刘德华依然未与杨女见面，杨父认为女儿已再无法抬起头来做人，杨父于是以死威胁，强调是刘德华逼死他，令其家庭家破人亡。

（文章经过撮写）

资料来源：<http://www.auxy.com/discuz/archiver/?tid-365.html>

附件 6

疯狂歌迷准备再赴香港

杨小姐父亲过身后，她与母亲回到家乡兰州。她曾以电话的形式告知记者事件的最新情况，包括处理签证到港办父亲的丧事，并指出刘德华亦应参加其父亲的丧礼，以表示其人性的行为。至于五十万元的索偿，杨女坚决否认此事。

记者亦问及杨小姐是否需要看心理医生时，杨女却有很大的反应。她指出自己不是一般的追星族，并要求对方向她道歉，或挂掉电话，拒绝与对方进一步交谈。

杨女亦在电话中不停追问记者是否为完成工作而致电给她，并质疑记者的立场究竟是帮她，或是帮刘德华来说话。

不少传媒对于杨女会否再见刘德华、如何照顾其母亲、以后的生活怎样过等问题甚有兴趣。但杨女重申最重要的是完成父亲的遗愿，而父亲的遗愿是她再与刘德华见面，否则无法面对父亲。

心理专家张怡筠指出，杨父在过身后，杨女虽面对不少问题，如其生活开支、失去亲人后的心理考验等。由于杨女在青春期以不正确的方式崇拜偶像，而且父母又未能给予正确的指导，使她形成了偏执的人生观。杨父更以自杀的极端方式表达对刘德华不满的做法，杨女及其母亲以同样的方式来解决问题的机会甚大。对于杨女来说，目前最重要的是接受心理医生的辅导。

（文章经过撰写）

资料来源：北京晨报疯狂歌迷昨回老家准备签证再赴香港
心理专家为其担忧 2007-03-3

附件 7

悲剧的原因



参与角色	角色及其见地 (他/她认为…)	这见地是正 见或无明?	有这见地的原因	这见地所引起的行 为和影响
杨美玲				
杨父				
杨母				
刘德华				
其他明星				
其他影迷				
传媒				
评论的心理 学家				

分析结果：悲剧的成因是无明抑或是正见？ _____

你会提议悲剧的主角在哪些地方利用正见去断除无明呢？

请详列具体的方法： _____

应如何帮助杨小姐面对未来？

应如何正确地理解和对待心中偶像？

附件 8

悲剧的原因



参与角色	角色及其见地 (他/她认为…)	这见解是正见或无明?	有这见解的原因	这见解所引起的行为和影响
杨小姐	认定他们注定是要在一起的。	无明	她连续三年在梦里见到刘德华。	失去父亲、无家可归，浪费十三年青春时间。
杨父	认为刘德华应该和女儿见面，觉得刘德华自私、虚伪，没有人性。	无明	女儿为刘德华花了十三年青春，把他当成了家里的一员、自己的亲人，而女儿的要求也不过份。	跳海自杀以控诉。
杨母	认同女儿的行为，觉得没甚么不妥。	无明	丈夫支持女儿、女儿没做出甚么伤害别人的事。	没有工作、负债累累、失去丈夫。
刘德华	不再见杨小姐。	正见	认为杨女不孝，愚蠢的追星行为令父亲失去性命。	得到影迷和大众支持。
其他明星	认为杨女应该检查一下，是不是要失去所有家人才停手。	正见	杨女的追星行为令全家过不到正常生活，父亲更因此而死。	
其他影迷	签名支持刘德华不再见杨女。	正见	觉得杨女的行为太过疯狂，根本不是正常人所为。	有八万人支持签名。
传媒	杨父很可怜，行为并不疯狂，只是一个爱女心切父亲所做的事。	正见	杨父老来得女，当然会万般疼惜，支持她的追星行为。	
评论的心理学家	杨女应接受心理辅导，杨女的父母没给她正确疏导。	正见	在见过杨女一家后，发现整个杨家的行为和思想模式都有偏差。	

分析结果：悲剧的成因是无明抑或是正见？

_____无明

你会提议悲剧的主角在哪些地方利用正见去断除无明呢？

请详列具体的方法：我认为，杨女应该在十三年前开始梦见刘德华时，就知道那只不过是一场梦，不要受无明所影响，当下建立正见。而杨爸爸和杨妈妈一开始就不应该容许杨女躲在家中失学、失业，假如他们能在当时建立正见，不纵容她及给予正确辅导，那么及后就不会出现整家疯狂的追星行为，杨爸爸也不用跳海自杀。

应如何帮助杨丽小姐面对未来？

杨小姐应该清楚已往对刘德华的见解和感受是建基于无明和梦想，亦因而引生很多痛苦。现在应以正见处理接下来的生活，学习一技之长以谋生，维持自己和母亲的生活和清还杨父的借贷。她可以暂时避免再看有关刘德华的报导，并丢掉所有他的相片，不令自己睹物思人，才能打开心中的郁结，以脱离执持、不忿的感觉。

应如何正确地理解和对待心中偶像？

我们应该理解偶像的特质和专长，以他们作为努力的目标，希望自己有日能变得像他们般成功；而不是搞个人崇拜，终日追随他们的行踪，因为偶像也有自己的私人生活和要完成的职责，跟支持者见面是他们的工作范围而已。

我们应以正见选择正面的偶像，如刘德华曾公开表示自己希望歌迷能孝顺和努力读书。我们可以将喜爱偶像发展成一项正面活动，令自己有所得着和进步。

附件 1

无明火起三千丈

唐朝的时候，有一个名叫鱼朝恩的太监，他深得代宗皇帝的重用。

一天，代宗跟慧忠禅师说：「朝恩对佛法也素有研究，你不妨和他切磋一番。」鱼朝恩听见代宗的话，便平心静气的向禅师讨教，问他甚么是无明，它又从何而来。

禅师微笑道，回朝恩说：「看你这副奴才模样，哪有资格去问佛法？」

平日被受赞赏的鱼朝恩听见，当下气得面红耳赤，正要向禅师大兴问罪之师；这时候，禅师却不慌不忙地，微笑地指着鱼朝恩向代宗说：「瞧，这就是无明了，无明生起是缘自你的愤怒。」

禅师和鱼朝恩的对话，正正就显明了「无明火能烧毁功德林」这句话。

相关时事：

钟情刘德华多年的杨丽娟，正因为受到无明的遮蔽，令她和家人受到不必要的伤害。她父母为了一偿女儿见刘德华的心愿，不惜卖楼借贷，年老的父亲更用自己的退休金，让一家人来港。可惜，在和刘德华匆匆一见后，杨女及其父仍然不甘心，觉得刘德华负了杨女多年来的爱意，结果，杨爸爸一怒之下跳海，以死来控诉。

假如，杨氏一家并没有受到无明的蒙蔽，杨女便不用过长达十年的无业、无学生活，成为一个对社会有贡献的人，而杨爸爸亦不用客死异乡。虽然，杨丽娟在父亲死后，决定不再沉迷于偶像刘德华，但她父亲已不能复生，回乡后，亦因来港的旅费，除失去居所外，亦欠下大量钱债，令她和母亲日后的生活无以为继。

小结

无明是没有智慧的光明，不明白因果业报、缘起法和四圣谛等真理。无明令我们生起偏见、迷惑及各种负面情绪，继而做出伤害自己或他人的行为。

「无明火能烧毁功德林」，意思是无论我们平日如何种善因，但假如一时被无明蒙骗做出负面行为，便会令所有的善业白费。比方说，一对感情要好的朋友，突然因为一件小事而闹翻，互相以不堪入耳的说话去辱骂对方。那么，多年积下来的友谊便会毁于一旦，日后再难以弥补受伤害了的感情。

思考题：

你或是你的同学有没有沉迷明星、偶像？你认为你是基于甚么原因才会出现这种行为？你觉得杨丽娟现在最需要建立的是怎样的正见？而建立正见后，可以怎样改善她的未来？

附件 2

迷与悟 (节录)

有个失恋的人在公园里头，因为不甘而哭泣。一位哲人不但没有安慰他，反而笑道：你不过是丢弃了一个不爱你的人，而他却损失了一位爱他的人，他的损失要比你大得多，你还有什么可恨的呢？不甘心的人应该他才对。这则故事告诉我们，一念迷，万念俱灰，凄凄惨惨，苦海无边；一念悟，海阔天空，快快乐乐，欢喜自在。

禅门的大智慧就是让人们了知，世间的爱与恨、苦与乐、得与失、是与非、正与邪、好与坏、烦恼与菩提、地狱与天堂、凡夫与圣贤都在一念之间。一念迷，贪心起，被世间名、利、美色所左右，为身外之物所累，终日为之奔波，永无休止，从此烦恼不断；一念悟，了知世间万物皆缘生缘灭，绝不是永恒不变的，由此而领悟到佛陀空的智慧，看透放下的心态自然升起，对身外之物便不会过于执着而又能善加利用，造福人群。

因此《六祖坛经》云，「前念迷即凡夫，后念悟即佛；前念着境即烦恼，后念离境即菩提。」

同样，在人生的旅程中，常常会有很多考验、抉择，为善为恶，是选择爱还是恨，全在自己的一念思维，务必要好好把握。

资料来源：净因法师 明觉

<http://www.buddhistdoor.com/MingPo/issue008.html#SubT1>

相关时事：

于 2006 年八月初，在大屿山竹篙湾地盘发生一宗风流汉被二奶淋镪水杀人案。事主叶 x 连被发现头、面、双手及上半身均被镪水和通渠水严重灼伤。一名据称是事主情妇的内地女子李 x 英，则被警方扣押，涉嫌严重伤害他人身体。在案发两星期后，事主终因重伤不治，而李亦被改控谋杀及误杀。

警方消息称，事主在内地包养二奶，事主妻及二奶均隐约知道对方的存在，然而每当她们向事主逼供，事主均否认。二奶每隔数月持双程证来港，为方便及以免东窗事发，事主每次皆安排二奶晚上和他共在竹篙湾，亦即事主担任看更的地方留宿。

在事发前一月，事主突向二奶提出分手，并不再为对方申请双程证。及后，二奶自行来港及到访竹篙湾地盘，期间偷听到事主和妻子在电话中的甜言蜜语，一气之下，购买两支镪水准备毁事主之容貌以泄忿。

当晚，二奶向事主先照头淋下一整支镪水，后认为未必足以毁容，故又再淋下第二支镪水。结果令事主半身严重灼伤，在医院留医两星期后不治。二奶被控误杀，并被判终身监禁。

小结

在十二因缘里，令我们产生种种不当的念头和行为的，就是「无明」。如文章里所说：「一念迷，万念俱灰；一念悟，海阔天空。」有时候，正是那一念，便足以令事情得到截然不同的结局。

要消除「无明」，便要先建立「正见」，有了正见，我们便不再受贪、瞋、痴所牵引，种下更多的恶业。

在这则相关时事中，事主和情妇皆受被「无明」所扰。假若事主没贪色，在内地包养二奶，并讹称单身，他便不会招致二奶报复的恶果。而情妇若能尽早建立正见，便不会因气愤攻心，打算以「毁其容」作报复。在淋下第二支镪水前，能清楚想一下，那么事主也不会伤重而死，她亦无需受终身监禁、失去自由之苦。

思考题：

在你的校园生活里，你有没有遇过相似的事？比方说和朋友因一时之气而闹翻，并向对方报复。在事后，你有甚么感觉？而你的行为，又招来了怎样的结果？你能反思当时自己的「无明」吗？这又会对你的未来有甚么影响？

附件 3

卖智慧的故事

从前，有一个为皇帝搜罗各色各样奇珍异宝的买手，正为上朝购买物件而伤脑筋，走在街上，看见一个店铺前张贴着「卖智慧」三个大字，买手觉得很新鲜有趣，走进了店铺，只见店内空空如也，站着一位老伯，买手问：这里有智慧出售？多少钱？能先看一下吗？老伯很决绝地说：五百两，没甚么好看，你买便买，不买便算了！买手心想：五百两虽然不是小数目，但也好，看他究竟卖的是甚么！付过了钱，老伯叫他不准用纸笔记下，只可用脑袋牢牢记住这四句诗：凡事细思量，切莫行暴怒，今时虽无用，年少获大利。

买手在归家沿途一直念着这首诗，直到回到了家门外，从窗外望到了自己的床，床边居然放着一双男装鞋和一双女装鞋。买手怒气冲天的抓住了一根木棒子，打算冲进房内，见人就打；突然，记起了那首诗，凡事细思量，切莫行暴怒……随后走进了屋内，妻子欣喜地出来迎接，还笑着告诉买手，因为太思念丈夫，把丈夫的鞋放在床边，装着丈夫已回家以慰相思之苦。买手松了一口气，心想：幸好及时把怒火抑制，五百两救了我的家人，一点也不贵！一点也不贵！

资料来源：演慈法师 智慧人生系列讲座

相关时事：

近年，香港社会增加了不少中港婚姻，其中，又往往出现「老夫少妻」的情况。二零零六年三月，在屯门，就发生了一宗老夫怀疑少妻不忠，在盛怒下狂斩少妻事件。五十三岁被告因不满比自己年轻十多年的太太外出工作后性情大变，每每在吵架时以离婚作要胁，后又怀疑妻子有婚外情，故趁她熟睡时，一边以菜刀狂斩，一边大叫「你无原谅我」、「当我系狗」。妻子双手被斩至手骨外露，而被告亦被控意图伤人罪。

在法庭上，被告被指常幻想妻子有赌瘾，以薪金还债，甚至有婚外情。然而，这些一切都只是他的幻想，根本没实际证据支持。

小结

常言道：「疑心生暗鬼」，人与人之间，若失去了信任，终日猜疑对方，轻则会伤害大家的感情，重则会令整个美好家庭毁于一旦。究竟是甚么令我们产生不信任的呢？根据十二因缘，「无明」便是这些不当思想的起始。因为「无明」，而生起了「受」，由此而起「爱恋」心和「执取」心；因为想「拥有」，便怕会失去，令我们诚惶诚恐，产生害怕、猜忌，渐渐便以为这些「幻想」是事实。最终，就像屯门斩妻案里的被告，突然失去理性，令自己差点家破人亡。所以，为了自己和所爱的人，尽早建立正见，才是关顾对方的行为。

思考题

故事和时事的主人翁均在没有证据的支持下而生起作恶的念头，你认为这是正见或是无明？而有正见和有无明的不同之处又是甚么（比较故事和时事的主角）？会得到怎样不同的结果？

课题三：十二因缘

第二堂

(一) 教学重点

让学生认识到「十二因缘」各支的含意，以及之间的因果关系。

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「十二因缘」各支的含意
- 「十二因缘」之间的因果关系

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 认知智慧和思想行为之间的关系
- 以理性逻辑学习概念之间的关系

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 人是应该断除无明，培养智慧以达自利利他的理想。

(三) 教学策略

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 在黑板上画上各种图形和线条。(参考附件 1)</p> <p>2. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 以上那一个图案最能够表达出「轮回」的概念呢？ ➤ 为甚么？ <p>3. 概括学生的答案，然后带出主题： 以圆形最能够表达出「轮回」的概念。因为「轮回」就像一个恶性循环，「十二因缘」就是构成这个循环的十二种连锁因素。 (教师可以在黑板的圆形图案上，画上十二个环扣，以视觉加深学生的印象，指出「十二因缘」的关系是环环相扣的。) 在直述「十二因缘」的时候，可先回顾上一节讨论过的「无明」。</p>
II.	认识	内容	<p>解说「十二因缘」各支的含意，以及之间的因果关系。(参阅课堂资料 3.2.1)</p> <p>总结： 「十二因缘」的各支互为因果，只要明白个其间的因果关系，便很容易记起各支的内容，并在日常生活中，细心观察「十二因缘」的流转。</p>
V.	反思	内容	<p>家课： 你对自己生命中的「十二因缘」那一支最有认识？请把这一支以图像表达出来，并引用你的个人经验，以文字略述之。 (参考附件 2 之家课范例)</p>

课堂资料 3.2.1

十二因缘各支的含意

十二因缘又名十二有支，是构成众生生死流转的十二种因素。佛陀借着这十二因缘来解说生死流转的成因和解脱生死束缚的依据。

- (一) 无明：即蒙昧、愚迷，没有正觉和智慧光明的意思。是指众生对因果业报、缘起、四真谛等真理未能觉知的蒙昧状态。
- (二) 行：是指由渴爱和烦恼相应的思维而发动的“身”、“口”、“意”业行。有了业行，就自然产生轮转生死的业力。行亦可分为善、恶和无记三种性质。
- (三) 识 [\[注 1\]](#)：有明了、认识和分别的意思，是心对境象认知和执持的功能。
- (四) 名色 [\[注 2\]](#)：是指心识所缘的六境 [\[注 3\]](#)（色、声、香、味、触、法）。“名”即精神作用的法境，而“色”即色、声、香、味、触的物质境象。
- (五) 六入：即眼、耳、鼻、舌、身、意的六根。与六境合为十二处 [\[注 4\]](#)，乃心识凭借而生起之处，故又名“六入处”。
- (六) 触：即根（六根）、境（六境）、识（六识）三者和合、接触而生起的觉知。
- (七) 受：从接触而生起的感受，可分为“苦受”、“乐受”和不苦不乐的“舍受”。
- (八) 爱：爱乃心对外境生起染着不舍的依恋和执着。
- (九) 取：从爱而生起的行为。爱之越切，执取越强，以致对所爱生起渴求而不辞劳倦的执持和索取。
- (十) 有：即存在、生存之意。有爱取，就会造业；有了业，就引生未来的存在。“有”在此亦指“三有”，即三种存在的状态——欲界、色界和无色界 [\[注 5\]](#)。
- (十一) 生：当业的因缘成熟，就会有新的生命出现，故名为生。生亦有活跃、演变、不断成长和老化的含义。
- (十二) 老死：有了“生”，就自然有老、病、死和忧悲苦恼随之而来。这是一期生命迈向坏灭的过程。

注解

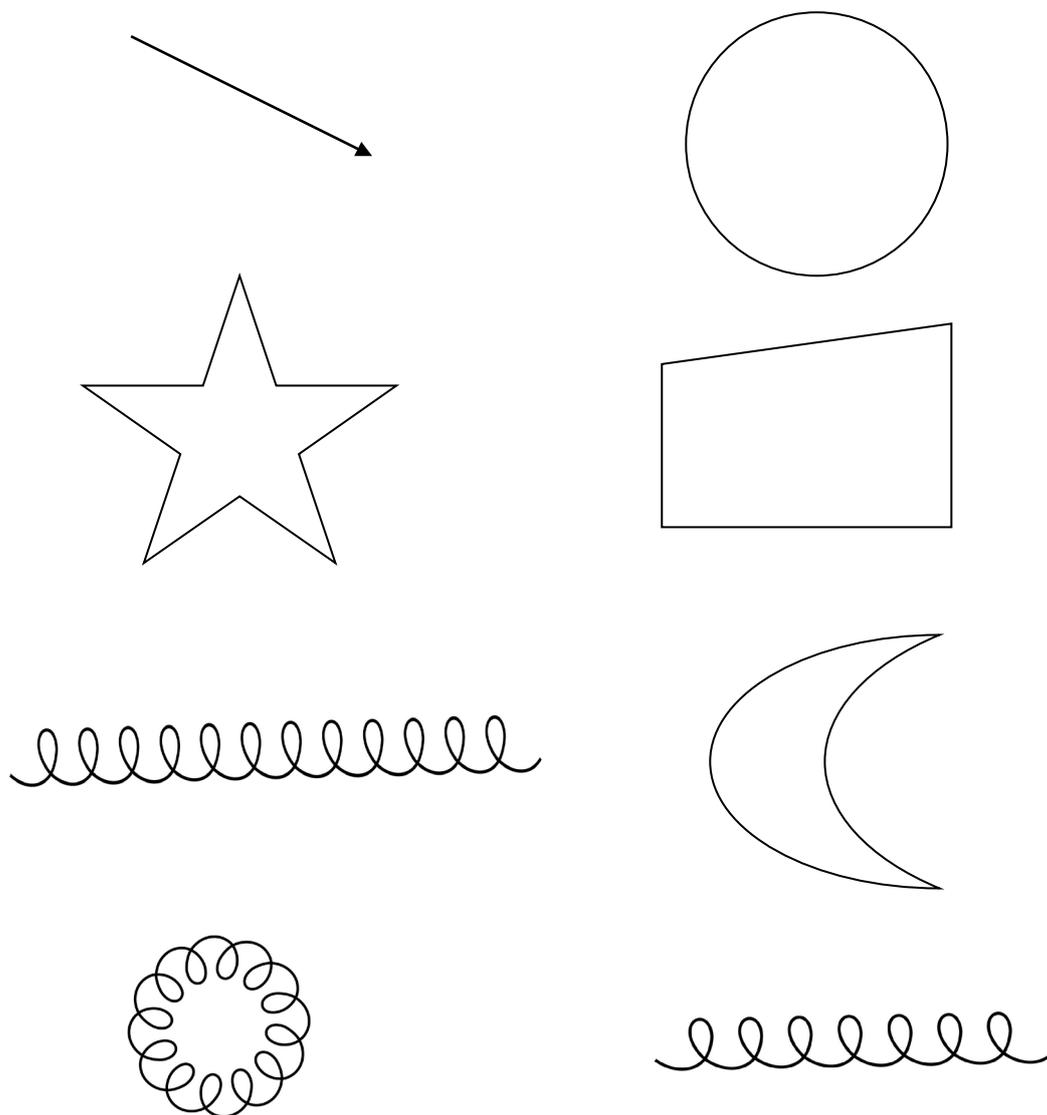
1. 识：见注 2。
2. 名色：犹如芦苇互相依附而得以竖立，识、名、色三者和合，触受便生起。
3. 心识所缘的六境：六种被心识所认识的对象，包括了色境 —— 视觉对象，声境 —— 听觉对象，香境 —— 嗅觉对象，味境 —— 味觉对象，触境 —— 触觉对象，及法境 —— 觉知对象。
4. 十二处：请参阅第十三课〈五蕴无我 —— 生命的本质〉。
5. 欲界、色界和无色界：三界的分别，主要是在物质和精神现象的不同。欲界的众生，是有食欲、情欲及色身。色界的众生，没有食欲及情欲，仍有色身。无色界的众生，没有男女情欲和色身，纯以禅定的不同为其境界。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，78-80 页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

以下哪一个图案最能够代表「轮回」的概念呢？



以前节的杨丽娟事件为例，从她在梦境里看见刘德华开始，便生起了无明，误以为自己和刘德华有很深厚的感情，更做出种种愚蠢的行为，不上学、不工作，整天躲在家里看刘德华的相片和报导。当她在梦境里和刘德华接触后生起了美妙的感受，便进而依恋梦境，在现实生活中追求与刘德华见面。她每天躲在家沉迷相片的行为，加强了她对刘德华的感觉，令她愈堕愈深。即使她在真的和刘德华见面后，仍觉得不满足，情况便像滚雪球般愈滚愈大，令她堕进无明的深渊。同时，因为她的无明，让她父亲也生起了执持，结果以死来控诉刘德华。杨 x 娟的事件就如上图般，一环接一环的生起各种烦恼、执取；假如不断无明，便无法把这连系打断。

附件 2

教师资料 3.2.1

缘起圣道经 (节录)

我复思维：由谁有故而老死？如是老死复由何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有生故，便有老死；如是老死，由生为缘。

我复思维：由谁有故，而得有生？如是生者，复由何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有有故，便得有生；如是生者，由有为缘。

我复思维：由谁有故，而得有有？如是有者，复有何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有取故，便得有有；如是有者，由取为缘。

我复思维：由谁有故，而得有取？如是取者，复有何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有爱故，便得有取；如是取者，由爱为缘。

我复思维：由谁有故，而得有爱？如是爱者，复有何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有受故，便得有爱；如是爱者，由受为缘。

我复思维：由谁有故，而得有受？如是受者，复有何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有触故，便得有受；如是受者，由触为缘。

我复思维：由谁有故，而得有触？如是触者，复有何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有六处，便得有触；如是触者，六处为缘。

我复思维：由谁有故，而得六处？如是六处，复有何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有名色，便得六处；如是六处，名色为缘。

我复思维：由谁有故，而得名色？如是名色，复有何缘？我于此事如理想时，便生如是如实现观：由有识故，便得名色；如是名色，由识为缘。

我齐此识，意便退还，不越度转。谓识为缘而有名色，名色为缘而有六处，六处为缘而有其触，触为缘受，受为缘爱，爱为缘取，取为缘有，有为缘生，生为缘故便有老死愁叹忧苦烦恼生起，如是积集纯大苦聚。

我复思维：无有谁故，而无老死？由谁灭故，老死随灭？我如此事如理想时，便生如是如实现观：无有生故，便无老死；由生灭故，老死随灭。

我复思维：无有谁故，而无有生？由谁灭故，此生随灭？我如此事如理想时，便生如是如实现观：无有有故，便无有生；由有灭故，生即随灭。

我复思维：无有谁故，而无有有？由谁灭故，此有随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无有取故，便无有有；由取灭故，有即随灭。

我复思维：无有谁故，而无有取？由谁灭故，此取随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无有爱故，便无有取；由爱灭故，取即随灭。

我复思维：无有谁故，而无有爱？由谁灭故，此爱随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无有受故，便无有爱；由受灭故，爱即随灭。

我复思维：无有谁故，而无有受？由谁灭故，此受随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无有触故，便无有受；由触灭故，受即随灭。

我复思维：无有谁故，而无有触？由谁灭故，此触随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无六处故，便无有触；六处灭故，触即随灭。

我复思维：无有谁故，而无六处？由谁灭故，六处随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无名色故，便无六处；名色灭故，六处随灭。

我复思维：无有谁故，而无名色？由谁灭故，名色随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无有识故，便无名色；由识灭故，名色随灭。

我复思维：无有谁故，而无有识？由谁灭故，此识随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无有行故，便无有识；由行灭故，识即随灭。

我复思维：无有谁故，而无有行？由谁灭故，此行随灭？我如此事如理思时，便生如是如实现观：无无明故，便无有行；无明灭故，行即随灭。

由行灭故，识亦随灭；由识灭故，名色随灭；名色灭故，六处随灭；
六处灭故，触亦随灭；由触灭故，受亦随灭；由受灭故，爱亦随灭；
由爱灭故，取亦随灭；由取灭故，有亦取灭；由有灭故，生即随灭；
由生灭故，老死愁叹忧苦烦恼皆亦随灭。如是永灭纯大苦聚。

白话注释：请参阅 韩清净 <缘起三经科释> 中国佛教文化

附件 3

十二因缘的图像范例



我对十二因缘中的取最熟悉。

附件 4

十二因缘的图像范例



我对十二因缘中的取最熟悉。

取：我喜欢潮流饰物，追逐潮流，我还要追赶在潮流尖端，会不辞劳苦地省吃俭用，尽量多买最时兴的手袋、耳环等等。但潮流就如美丽的彩虹一样，是虚幻的，瞬间便会消失。这种无常的状态令我非常沮丧。有时面对着满屋的饰物，刚几个月前买下来的已经觉得很土，也会觉得自己在自寻烦恼。可笑的是，当我在潮流杂志看到一款新的限量版饰物时，我又会按捺不住自己的渴求，一定要把它买下来。

课题三：十二因缘

第三堂

(一) 教学重点

让学生理解到由「无明」所开展的「十二因缘」而带来烦恼

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「无明」
- 「十二因缘」
- 「十二因缘」和贪瞋痴烦恼的关系

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 协作能力
- 学习观察此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭的事实

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 觉知无明的过患，决心培养智慧

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「生死轮」的图片
2. 「生死轮」工作纸
3. 剪刀、胶纸
4. 「生死轮」生活事例工作纸

教学过程

I.	温故知新	内容	<p>1. 展示「生死轮」的图片。(附件 1)</p> <p>2. 解说「生死轮」是一个视觉艺术的工具，用以深化我们对「十二因缘」的理解和印象。图中紧抓着「生死轮」的异兽代表「无常」大鬼；图中心的鸡、蛇、猪分别代表「贪、瞋、痴」；内圈为「六道轮回」(人、天人、阿修罗、畜生、地狱、饿鬼)；外圈即为「十二因缘」。</p> <p>3. 派发「生死轮」工作纸(附件 2 及 3)和剪刀、胶纸，请学生把附件 3 中形容「十二因缘」的文字剪贴到附件 2 图像的适当位置。</p> <p>4. 利用「生死轮」的图片与学生重温「十二因缘」的内容和次序，深化学生对「十二因缘」的理解。</p> <p>* 如欲增加气氛，或鼓励学生讨论「十二因缘」的内容，教师也可以把「生死轮」工作纸放大，请学生分组比赛，最先填满正确答案的一组胜出。</p>
		形式	全班或分组讨论
II.	认识	内容	<p>解说「十二因缘」的流转(参阅课堂资料 3.3.1 及 3.3.2)和惑、业、苦的关系。</p> <p>总结：「十二因缘」的流转是「此有故彼有，此生故彼生」的「缘起法」，有了这十二种因素的和合，众生便会堕入六道轮回，历尽无常的老、病、死和忧悲苦恼。</p>
		形式	教师讲解
V.	反思	内容	<p>家课</p> <p>试以现实生活例子(自己的经验或时事新闻)，填写「生死轮」生活事例工作纸(附件 4 及 5)解说十二因缘流转的运作和所产生的束缚。请学生预备在下一节发表家课。</p>

课堂资料 3.3.1

十二因缘的流转

佛陀为菩萨时，在菩提树下思索：“按照什么法则和道理而有老死？在什么因缘条件下才有老死出现呢？”因而证悟缘起法。佛陀见到因为有“生”，所以有“老死”。但“生”又从何来？佛陀又见到由于有“有”，所以有“生”。而“有”亦是缘于有“取”而有。“取”从“爱”而生，“爱”因“受”而有，“受”因“触”而有感，“触”缘于“六入”而生，“六入”缘于“名色”而有，“名色”缘“识”的执持而得生长，而“识”以“行”为因，“行”亦因“无明”而有。

就是这样，佛陀从观察生死的十二因缘而悟到：“此有故彼有，此生故彼生”的缘起法理——以“无明”为缘而有“行”，缘“行”有“识”，缘“识”有“名色”，缘“名色”有“六入”，“六入”缘“触”，“触”缘“受”，“受”缘“爱”，“爱”缘“取”，“取”缘“有”，“有”缘“生”，而缘“生”故有“老死”。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，80页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 3.3.2

惑、业、苦

如果以“惑、业、苦”来解说十二因缘，则能见到由惑（即无明）而引生的业（即行），是会招感苦果的（识、名色、六入、触、受）。而从苦果又会有新的无明烦恼（爱、取）、新的业行（有）和苦果（生、老死）。如是惑、业、苦辗转孳生，令生死流转无了期。以上的解说亦等同于四圣谛中的苦集二谛因果相生的关系。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，81页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

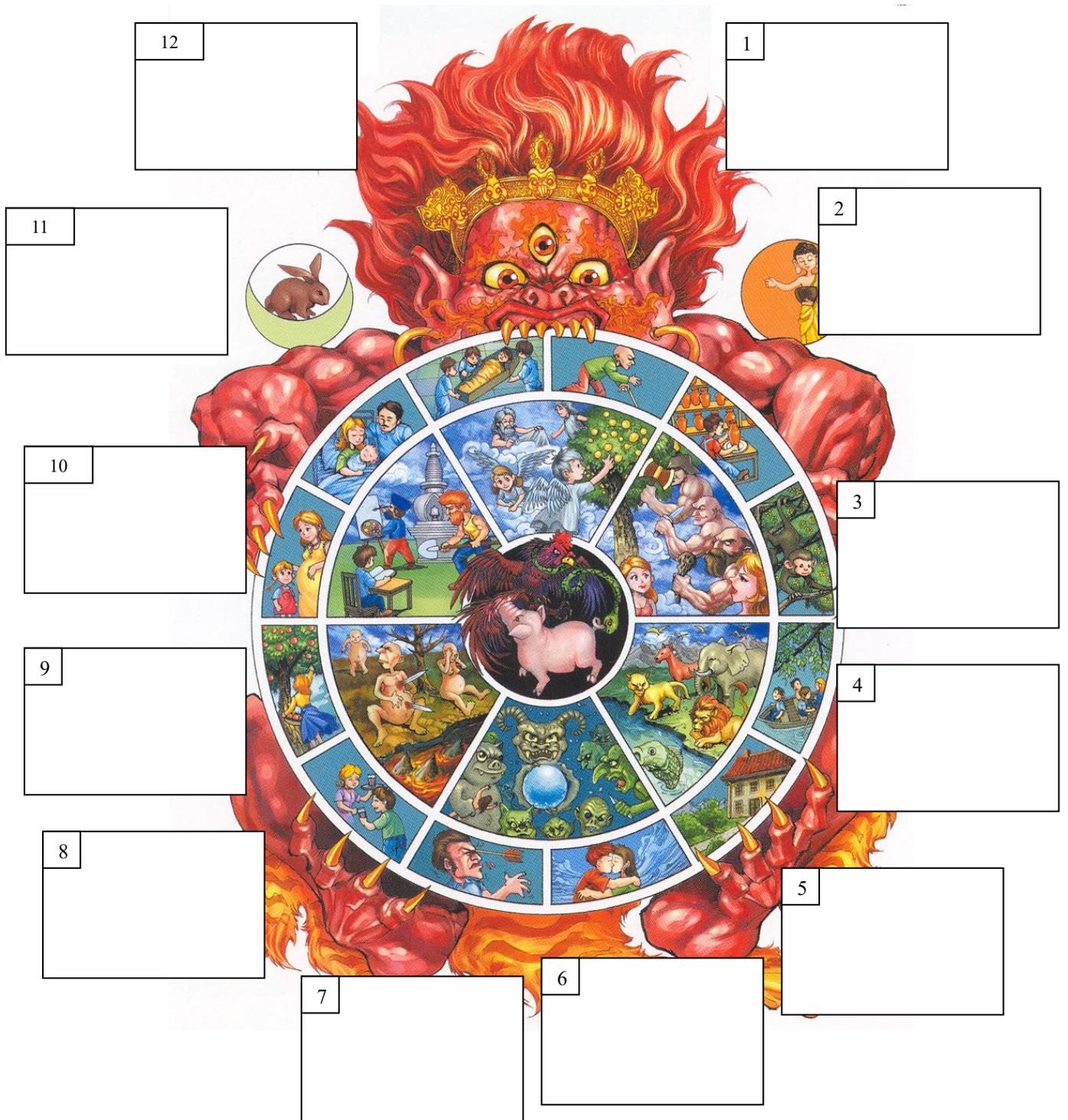
生死轮



异兽为无常大鬼，鸡蛇猪依次代表贪瞋痴；内圈为六道轮回，外圈即为十二因缘。

附件 2

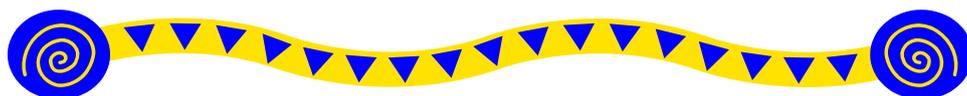
生死轮之十二因缘



异兽为无常大鬼，鸡蛇猪依次代表贪瞋痴；内圈为六道轮回，外圈即为十二因缘。

附件 3

十二因缘各支的定义



受：感受（乐受、苦受、不苦不乐受）对我们的影响犹如眼中刺箭，非处理不可。	六入：眼耳鼻舌身意六根，犹如房子的门窗，能让屋里的人接触到外面的世界。	取：心对所爱境攀缘执取，犹如以手攀缘摘取可爱果子。	老死：一切事物有生必然有老死，这是不可改变的事实。
触：六根与六境相亲相依，如男女相拥亲吻。	行：如工匠以黏土塑造陶壶，身口意的行为亦会引生业力，继而塑造未来的果报。	无明：犹如失明，未能清楚了解事物的真相。	有：当执取一样东西为“我有”，那东西便成为我们生命的一部份，如孕妇母子相依。
识：猴子攀抓树枝跳荡，犹如我们的心在意执取境象。	爱：如喝酒，爱令人沉醉，不能自拔。	生：婴儿离开母体，是一个痛苦的经历，但自此婴儿便有自己的生命，以后不可以只依赖母亲。	名色：五蕴简分为名色，其中心识如舵手，主宰着色受想行四个乘客的去向。



附件 4

十二因缘之流转生活事例

12 老死：

1 無明：

11 生：

2 行：

10 有：

3 識：

9 取：

4 名色：

8 愛：

5 六入：

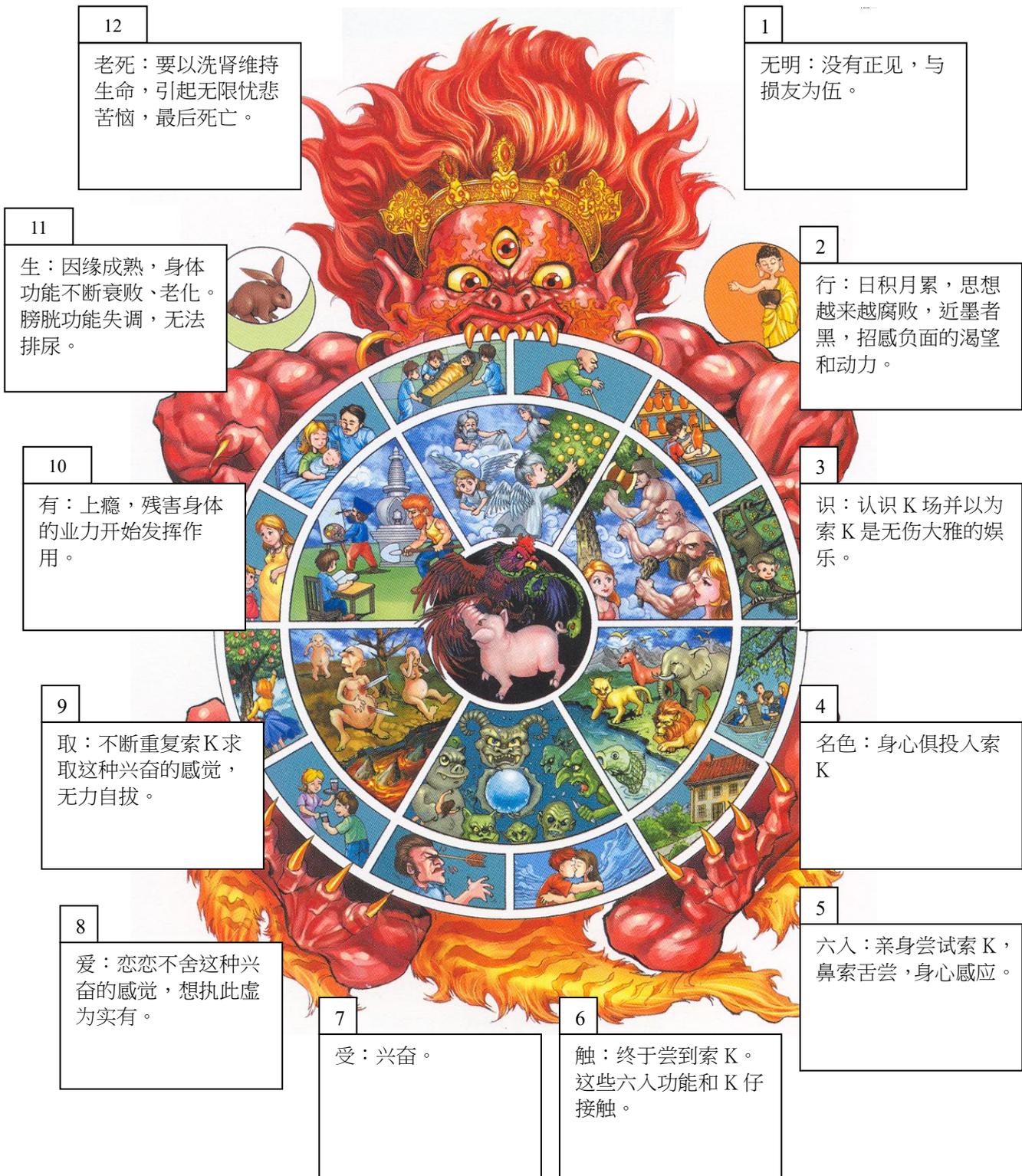
7 受：

6 觸：

异兽为无常大鬼，鸡蛇猪依次代表贪瞋痴；内圈为六道轮回，外圈即为十二因缘。

附件 4

十二因缘之流转生活事例 (答案参考)



课题三：十二因缘

第四堂

(一) 教学重点

理解到只有断除「无明」才可以得到解脱

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「十二因缘」的还灭
- 断除「无明」是解脱的根本

乙、培养学生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 解决问题能力
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 进取地破除谬误的见解，达致了断生死烦恼的自由。

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「十二因缘」之灭苦工作纸

学生的预备工作

1. 上一节的家课「十二因缘」之流转生活事例工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生发表上一节的家课「十二因缘」之流转生活事例工作纸。 2. 矫正学生对「十二因缘」各支含义的理解及应用。
II.	探索	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提问学生： 根据「十二因缘」的法则，我们如何从之间(学生的家课例子)的烦恼束缚中解脱出来？ 2. 指出佛陀已找出了解决以上问题的方法，但在学习佛陀的方法之前，让学生先考一考自己的智慧，看看自己的答案和佛法可有差别。 3. 提示学生： 十二因缘如一串以十二环扣组成的项链，如果我们要停止烦恼的恶性循环，应该在那一个环扣把项链剪断？ 4. 请学生分组，派发「十二因缘」之灭苦工作纸(附件1)(附件2为工作纸范例)，请学生根据工作纸上的个案，讨论在「十二因缘」中断灭烦恼的位置及其具体方法。 5. 请学生发表讨论的结果。 <p>(教学提示：3.4.1)</p> <p>我们可以用个人意志控制的，有「触」、「爱」、「取」三支。如避免接触令我们产生苦恼的人、事或情景；欣赏喜爱的对象而不生起执着；及不去盲目地追求和索取所爱的对象。「四圣谛」的教理中，也提出灭苦的方法在于灭除苦因 ---- 集谛的渴爱和执取，亦即是「十二因缘」中的「爱」和「取」。</p> <p>但依据「十二因缘」的教理，最根本的灭苦方法在于破除「无明」。因为「无明」乃「爱」、「取」的因。只要破除无明，烦恼和生死轮回便会被连根拔起，而破除无明的方法就是道谛中的「正见」。无明未断，爱、取是不会真正断除的。</p>
		形式	教师向全班讲解学习内容
		教具	「十二因缘」之灭苦工作纸

IV.	认识	内容	<p>解说「十二因缘」的还灭 (参阅课堂资料 3.4.1)</p> <p>总结： 「十二因缘」的还灭是「此无故彼无，此灭故彼灭」的「缘起法」，只要断除无明，便能从生死轮回中解脱。</p>
V.	反思	内容	<p>家课： 请学生以上一节的家课事例，分析如何通过破除「无明」而断灭苦恼。</p>

资料 3.4.1

十二因缘的还灭

佛陀证悟流转的十二因缘后复思索：“灭除什么才能息灭忧悲老死？”就这样，佛陀见“无明”灭则“行”灭，“行”灭则“识”灭，“识”灭则“名色”灭，“名色”灭则“六入”灭，“六入”灭则“触”灭，“触”灭则“受”灭，“受”灭则“爱”灭，“爱”灭则“取”灭，“取”灭则“有”灭，“有”灭则“生”灭，“生”灭则“忧悲老死”灭。就是这样，佛陀亦从还灭的十二因缘悟到“此无故彼无，此灭故彼灭”的缘起法。

从以上的解说，可见流转是因缘，还灭也是因缘。只要无明灭，忧悲老死亦随之而息灭。若以四圣谛来解说还灭的十二因缘，也就是灭谛和道谛的演绎。圣者从流转的十二因缘明白了生死苦的成因，继而依还灭的因缘来修道，破无明，而得证涅槃的大解脱。

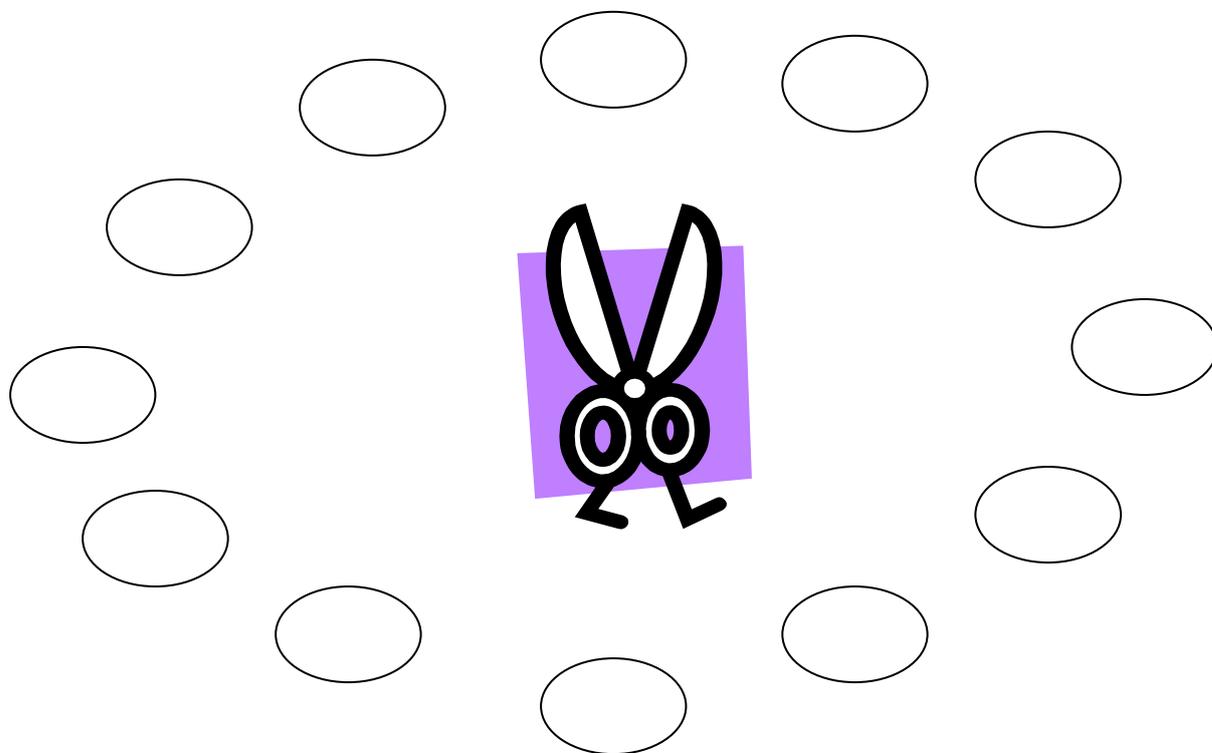
(释衍空。《正觉的道路》上卷，82页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

从「十二因缘」中灭苦

苦事简介：_____

(100-150 字)



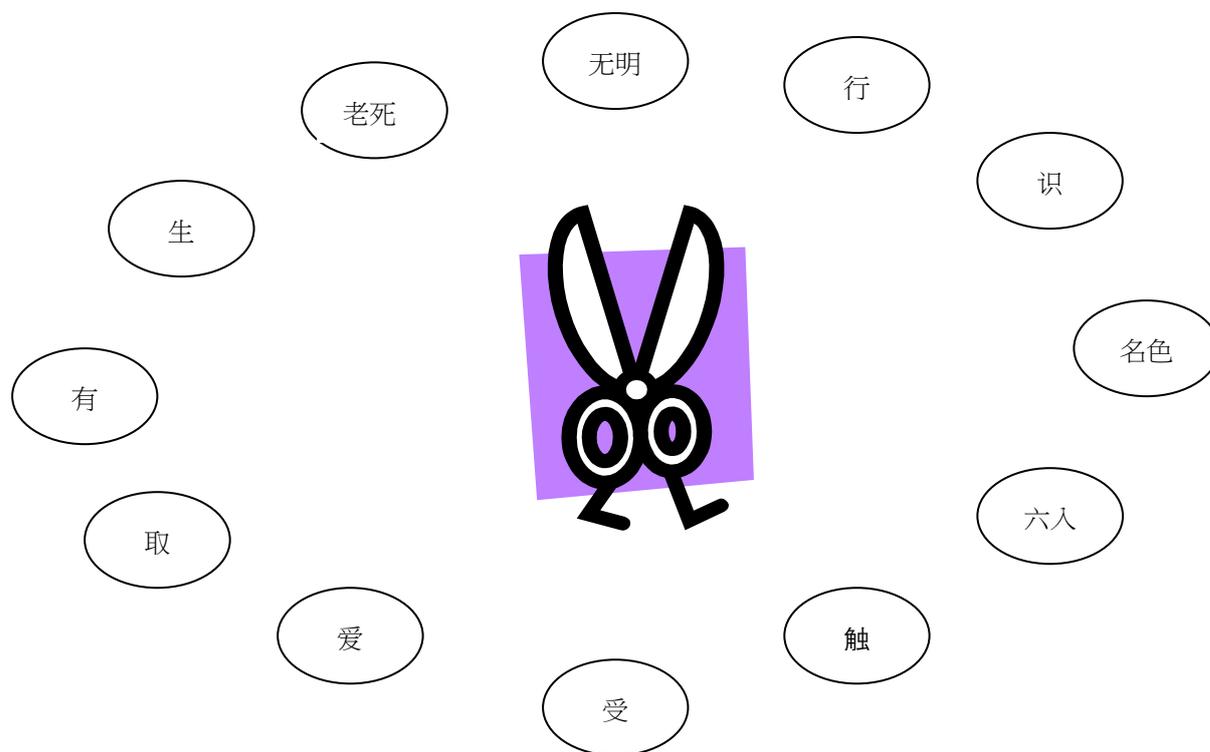
破除位置在「十二因缘」中的哪一支？ _____

请以其他各支缘起相依的关系解说破除的策略：

附件 2

从「十二因缘」中灭苦

苦事简介：这个年轻人因为自小辍学，再交上坏朋友后，便成为了毒品拆家。他因「无明」而加入了黑社会，自以为是「型」的表现，为了得到社团人士的赏识，他无恶不作，和家人日渐疏离，结果因收藏毒品而入狱六年，还未成年便过着失自由、没有朋友和没有家人支持的日子。他并没有因此而改变，反而在监狱里到处生起火头，和别的囚犯打起来，最后被单独囚禁，连和别人说话的机会也没有。



破除位置在「十二因缘」中的哪一支？ 无明

请以其他各支缘起相依的关系解说破除的策略：

首先是要认识到贩毒的祸害、不守法的后果、「型」的错解和加入黑社会的错误(无明)。假如能破除无明，这青年便不会辍学(行)，没有辍学，他便不会和坏朋友同流合污(识)和认为加入黑社会是很「型」的行为(名色)。及后，他加入了黑社会(触)，感觉到社团里的文化(受)，并对社团大哥生起钦佩(爱)，想得到他们的欣赏(取)，结果做出种种恶行、疏离家人(有)，最后还不惜买卖毒品(生)，换来牢狱之苦(老死)。

课题三：十二因缘

第五堂

(一) 教学重点

以「三世两重因果」的道理来解说「十二因缘」

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「三世两重因果」
- 一念「十二因缘」

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*：

- 明白因缘果报的互相依赖及持续性，从而增强自省和自决能力

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 小矮人的故事
2. 「三世两重因果」工作纸
3. 「一念十二因缘」课后阅读资料

教学过程

I.	认识	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以图表解说如何从「三世两重因果」的道理来了解「十二因缘」。 2. 解说「惑、业、苦」在「十二因缘」中的运作。 3. 解说「四圣谛」与「十二因缘」的关系。 <p>(参阅课堂资料 3.5.1-3)</p>
II.	探索理解	内容	<p>一生中的「三世两重因果」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师提示： 不必经历死亡和投胎转世，十二因缘的「三世两重因果」可以在一生之中示现。 2. 派发「小矮人的故事」(附件 1) 3. 提问学生： 从「三世两重因果」的角度去审视小矮人的一生，他的「过往生」有甚么因缘导致他今世的性格和行为？而他今世所作的恶业，又会令他在来世得到甚么果报呢？ 4. 派发「三世两重因果」工作纸(附件 2)(范例：附件 3)，请学生引小矮人的例子，以「三世两重因果」阐述「十二因缘」 5. 让学生发表工作纸的内容 <p>总结： 在缘起之中，每一个众生都平等，因为每一个众生都有进步的可能。如果我们像小矮人一样，不及早破除无明、培养正见，那样做恶业的习性便会越来越强，而重重迭迭的恶果则会如雪球般越滚越大，让我们无法从生死轮回的困局中解脱出来。</p>
		形式	教师向全班学生讲授学习内容
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「小矮人的故事」 ➤ 「三世两重因果」工作纸
III.	反思	内容	<p>提问学生： 有人认为一念具足十二因缘，你认同吗？ (参阅课后阅读资料：附件 4)</p>

课堂资料 3.5.1

三世两重因果

十二因缘亦可以分为三世两重因果来解说：过去世的因缘（无明、行），生现在的果（识、名色、六入、触、受）；而现在的因（爱、取、有），生未来的果（生、老死）。

（释衍空。《正觉的道路》上卷，81页。香港佛教联合会，2003）

课堂资料 3.5.2

三世两重因果的解说

正如《大毘婆沙论》所说，从十二支的牵涉三世，无慧眼的凡夫可得到下列的启示：一、由现世因果，可推知有过去世因、未来世果，由此推知有去来。二、说有过去二支，生死便非本无今有；说有未来二支，生死也不会有已还无；说有现在八支，生死的因果相续也可成立。三、现在果由过去因得来，可知生命非常；现在因可引发未来果，可知生命也非断，非常非断，这就是佛法的中道。

十二因缘的和合性及变动性

要深见缘起，也还须不要过于执着其说。将生命的流转划分十二个阶段，无疑便于系统的分析、层次的观察，使学者容易明白生死延续的过程，但在实际生活上，十二支是不可能这样截然分成一一阶段的。应知道，十二缘起具和合性、变动性。所以，要以和合的、变动的因果观去了解。

十二因缘的关系如环环相扣

无明缘行，以至生缘老死，在时间上、因果上虽然有前后，但这并非直线式的前后，而是如环之无始无终的前后。十二支不离惑、业、苦三事。以惑业苦来说，众生有感起业、由业引生苦果，依苦果又生烦恼（烦恼即惑），又复造业，再招感苦果，如是由因生果，果又造因，相续流转，没有一个纯粹的因，也没有一个纯粹的果，同是也无所谓始，亦无所谓终。如将十二支当作直线式的相续发展，那么因更有因，果还有果，便非寻出始终不可。但事实上，始终是没的，若勉强追寻，只有强行附上一个不如理的第一因，便成歪邪的因果论了。

黄家树《杂阿含经导读》

课堂资料 3.5.3

生命的流转 (节录)

根据佛教的「十二因缘」说：有情众生由于累劫的「无明」烦恼，造作各种「行」为，因此产生业「识」。随着阿赖耶识在母体子宫里渐渐孕育成生命体，是为「名色」；名是生命体的精神部份，色则指物质部份。数月之后，生命体的眼、耳、鼻、舌、身、意六根成熟，称为「六入」；胎儿脱离母体后渐渐开始接「触」外境，并对外界的苦乐感「受」产生「爱」与不爱，进而有了执「取」所爱的行动，结果由于身、口、意行为的造作，又种下了后「有」的生命体，有了「生」终将难免「老死」，「死」又是另一期生命的开始。所以佛教说：生命的流转，是无始无终的「生死轮回」。

资料来源：迷悟之间 星云大师

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2001-10/901015.htm> 2007.7.25

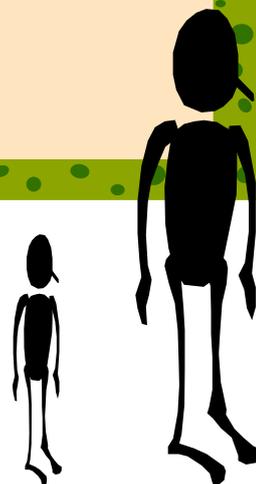
附件 1

小矮人的故事

从前，有一个小朋友，他每天都被母亲骂他蠢。渐渐，连他自己也开始相信母亲的话是真的，觉得自己毫无用处，长大后只会一事无成。他没有自信，在学校里经常担惊受怕，走路时连头也不敢抬高，同学见他这副好欺负的样子，都拿他作取笑的榜样，还为他改了个花名叫小矮人。

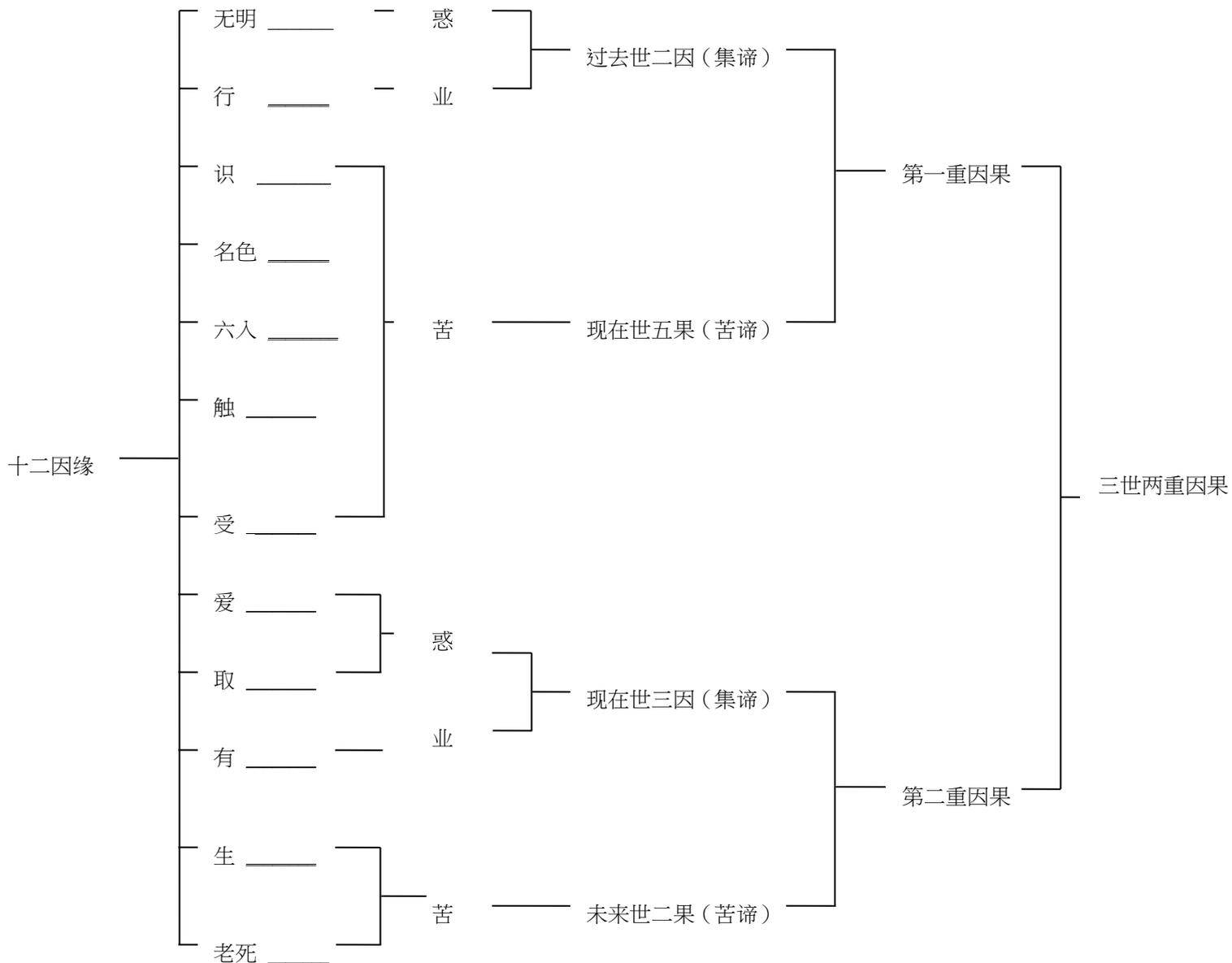
在他成长的十多年，他一直过着被母亲骂、被同学欺负的日子。在他踏出社会前，他已经对这个世界失去希望。他的个子长得不高，样子也不甚端正，在他十八岁时，已经被街上的小朋友叫作「叔叔」。他觉得街上的人都看不起他，因为所有人都比他强。在他的眼里，这世界是不公平的，当所有人都是快快乐乐，只有他一个人过着阴暗的生活。当他投身社会工作时，他感觉好大压力，无希望、无朋友，好像活在荒岛上，没有人能分享、明白他的感受，假如他向别人倾诉，一定只会换来别人的取笑。面对这个不公平的世界，他决定以其人之道还施其人之身，他不爱这个社会，他痛恨这世上所有的人。即使，偶尔有人尝试去开解他，他也拒绝接受，宁愿相信自己一直所相信的，认为这世界一点也不公平，他决不会有美好的将来，就如小时候母亲骂他的一样，他天生这么蠢，就活该过悲惨的生活。在接下来的十多年，他的生活就如他所想的一样，全无快乐可言。

他一直坚信自己是个无用的人，拒绝和他认为会看不起自己的人沟通，结果直到他老死的一天，他都孤独一人，过着忧郁痛苦生活。



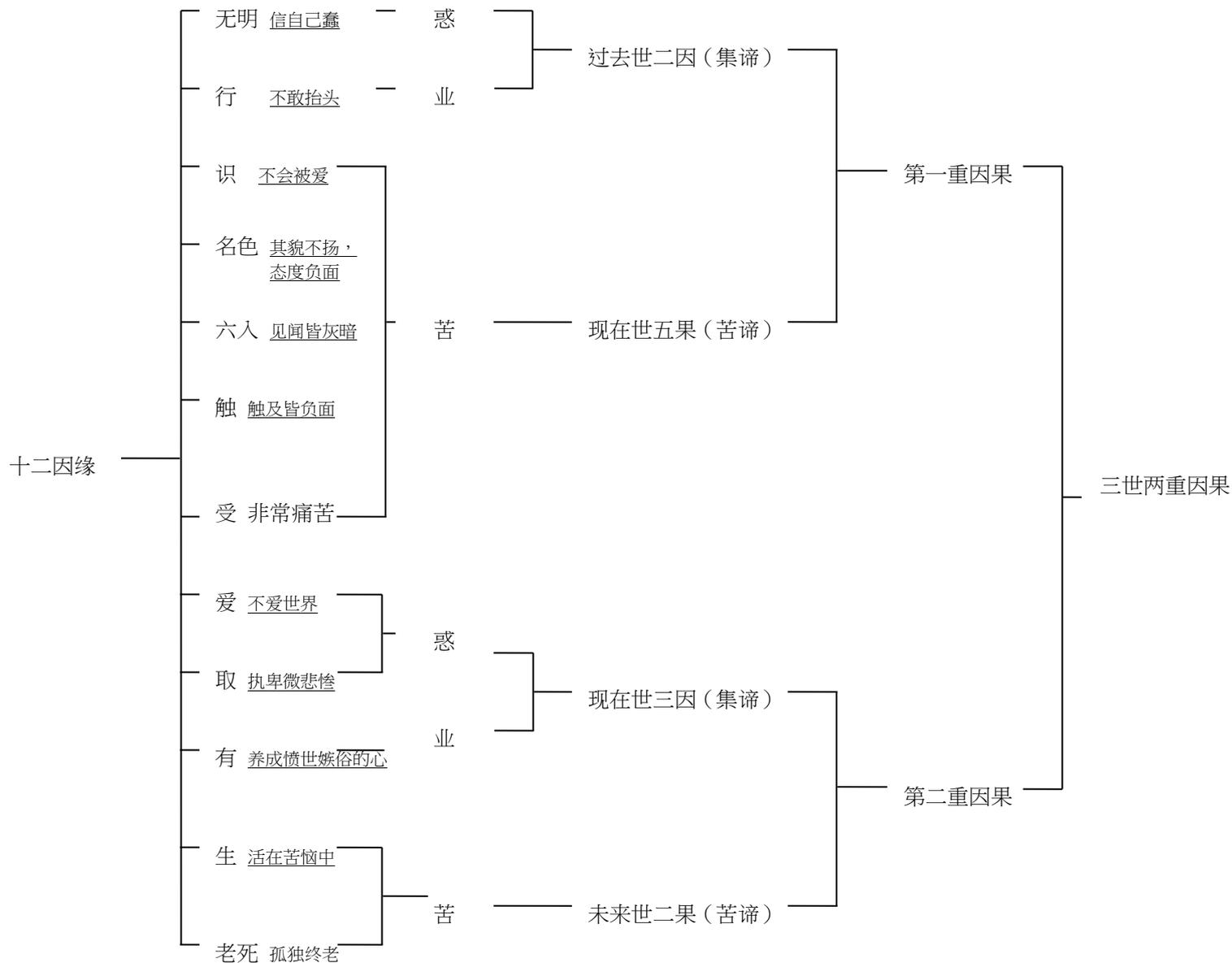
附件 2

小矮人的三世两重因果



附件 3

「小矮人的三世两重因果」范例



小结：

在这篇故事里，小朋友小时候的经历就如三世两重因果里的过去世般，因为母亲骂他蠢，他便误信自己比别人低一等(无明)。这种想法，令他自小学便失去自信，连走路也不敢抬头看，随之引起同学们的取笑，更加加深了他认为别人比他强的想法(行)。当他长大了，就如现在世般，在进入社会前，便先对自己和社会有负面概念，觉得自己毫无用处，社会是不会接纳他的(识)。相由心生，由于他的心量少、长大后的个子不高、其貌不扬，而且态度负面(名色)。他常常把自己和街上样子端装的人比较，更加相信这世界是不公平的，他所见所闻都是灰暗的(六入)。当他踏入社会工作后，仍然觉得谁都看不起他、触及皆是负面的东西(触)。他相信即使尝试和别人做朋友，和对方倾诉心中的不快，那肯定只会换来对方的嘲笑，他觉得很痛苦(受)。面对社会，他决定要报复，他不爱社会、不爱全世界的人(爱)。他执着地认为自己是一个卑微的人，只会痛苦终生(取)。正因为他抱着这种信念，即使偶尔有人尝试开解他，他都不愿接受，养成愤世嫉俗的心(有)。由这种心牵引，他便一直活在苦恼之中(生)，没有了期，犹如三世两重因果里的未来世，因过去世所种下的无明，流转不息地招致连绵不断的苦果。最后，他恶病连连，孤独终老(老死)。

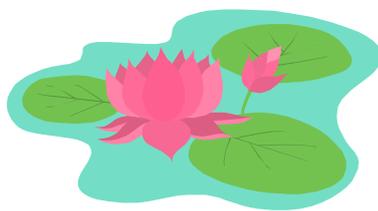
附件 4

一念十二因缘

十二因缘就事上而言，称为三世十二因缘；就理上而言，随一念心起，便具十二因缘，称为一念十二因缘。如《大集经》中言，一念中，因眼见色，而生爱心，即是「无明」；为爱造业即为「行」；至心专念，故名为「识」；识共色行，是名「名色」；六根生贪，是名「六入」；因入求受，名为「触」；贪着心者，名之为「受」；缠绵不舍，名为「爱」；求是等法，名为「取」；如是法生，是名「有」；次第不断，是名「生」；次第断故，名之为「死」。

今以吃包子为喻，说明一念十二因缘之理。如饥饿时，想吃东西，这念心一动，即垂涎三尺，此一念不觉，就是无明；因为无明，则有心的造作，而产生「行」；见包子起分别，即是「识」；此时马上由心理影响生理，现出饿鬼相，为「名色」；「六根」接触包子，产生「触」；见到包子觉得很好吃，就是「受」；心生爱着，即是「爱」；想执取、占有，即是「取」；因取而产生业有，即是「有」；产生业有之后，又念念相续生起，即是「生」；念头生、住、异、灭相续，即是「老、死」。一念具足此十二因缘，轮回不已，此为一念十二因缘流转门。

众生每起一个念头，即感一个果报：起好的念头，感善的果报；起坏的念头，感恶的果报。假使六根接触外境，心生染着时，当下这一念心，立刻觉察、觉照，发惭愧、忏悔的心，检讨反省，不随妄心流转，如此马上就能离开恶道，趣向善道，此即为一念十二因缘还灭门。



资料来源：中台世界 惟觉老和尚

http://www.ctworld.org/meditation/02_b06.htm 2007.7.25

课题三：十二因缘

第六堂

(一) 教学重点

让学生明白「识缘名色，名色缘识」的意义

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「识」、「名」、「色」三者的关系
- 识支、名色支与五蕴的关系

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 批判思考能力
- 培养不取不舍、不急不缓的生活态度

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 明白精神活动、物质身体和识别能力三者的互相支持和互相依赖的现象，并学习在三者中能够以不取不舍的态度达至平衡和安乐

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 纸牌两张
2. 缘起相对而立的配对咭
3. 小礼物
4. 「躁郁症」的案例

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用两张纸牌砌成一个三角形，放在桌子上（图示：附件一）。 2. 提问学生： 如果取走任何一张纸牌，另一张还可以站立起来吗？ 3. 教师引言： 世间很多现象都有着缘起相对而立的关系，两者缺一不可，需要同时并存才能安立起来。
		教具	纸牌两张
II.	探索	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生分组，每组派发一套缘起相对而立的配对咭 2. 请每组学生就缘起相对而立的义理，尽快配对出当中六对包括精神范畴和物质范畴的一对对互相依存的现象。 3. 请学生解释他们的答案。 4. 最快提供正确答案的一组胜出，并获赠小礼物。 5. 带出主题： 十二因缘中的「识」和「名色」的关系，亦如这两张纸牌一样，相对而立，缺一不可，所谓「识缘名色，名色缘识」。
		形式	分组讨论
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 缘起相对而立的配对咭 (附件 2) ➤ 小礼物

III.	认识	<p>内容</p> <p>解说「识缘名色，名色缘识」(参阅课堂资料 3.6.1)</p> <p>小结：</p> <div style="text-align: center;"> <p>识 (辨识的能力)</p> <p>名 (精神活动) 色 (物质身体)</p> </div> <p>佛法的义理，既非唯心论，亦非唯物论。以上的三角关系，指出精神活动、物质身体、和我们的识别能力是相依相持而立的。人没有名识，色身不能存活；人若有名识，无色身亦不行。我们要同时照顾精神和物质身体的现象，如我们的身体、感受、想法、行为和外在的环境，并觉察到识别能力在我们生活中所发挥的作用，才能平和安乐。简单来说，十二因缘中的识支和名色支正是和合的五蕴：色是色蕴、名是受蕴、想蕴和行蕴，而识则是识蕴¹。佛陀在菩提树下，就是观照出「识缘名色，名色缘识」的关系，而觉悟到缘起的法则，得证菩提。</p> <p>形式</p> <p>教师向全班讲授知识内容</p>
------	----	--

¹ 以上解说方便学生以最简单的方法理解识支和名色支与五蕴的关系，某些学者则把识蕴与受、想、行四蕴同列为名支。

IV.	理解反思	内容	<p>1. 派发「躁郁症」的资料。</p> <p>2. 请学生分组，讨论如何以「躁郁症」的案例 (附件 3)，(参阅范例：附件 4) ---- 解说「识缘名色，名色缘识」的义理，指出物质现象、精神现象和我们识别能力三者相对而立的缘起关系。</p> <p>3. 请学生发表讨论的结果。</p> <p>总结： 从「识缘名色，名色缘识」，我们明白世间的事物并非一切皆虚无或实有，而是虽有而不实，虽空而不无；离于二边、缘起相依的。 (参阅课堂资料 3.6.3)</p>
		教具	「躁郁症」的案例

课堂资料 3.6.1

识缘名色 以有识着故 增长于名色

初生的心识，含有自我的生命爱，所以经中或称之为「有取识」，本颂说是识着。因「有」这「识着」入于母胎的关系，在母胎中，心色和合的有情，就渐渐的「增长」「名色」。这就是说：由入胎识执持父精母血而成为有生命的肉体，有机的生物。如实的说，没有识，名色就不能增长；没有名色，识也不能继续存在。心色和合是名色支。**名是受、想、行、识的四蕴，色是色蕴。名中的识，是粗显的六识，不是微细的细心。*所以经中说：『识缘名色，名色缘识』。由识而名色增长，由名色而识得存，二者相依相存，如二束芦，相依相持。这名色与识互为缘起，不是某一阶段是这样，从生到老死都是这样；缺少了任何一面，生命就要崩溃。就以我们现在来说：离了执持的心识，名色能不腐烂吗？离了窟也似的名色，心识能继续活动吗？这都是不可能的。

印顺法师佛学著作集 妙云集上编之五『中观论颂讲记』

<http://mahabodhi.org/files/yinshun/12/yinshun12-31.html> 2007.7.25

课堂资料 3.6.2

佛法的世界观

识与名色关系，在杂阿含经中有一段说明：「佛说，譬如有两根束芦，互相倚倚才能植立。朋友们，缘名色而有识，缘识而有名色。此生则彼生，此灭则彼灭，正是如此。朋友们，两根束芦，拿去这根，那根便竖不起来，拿去那根，这根也竖不起来。名色灭则识灭，识灭则名色灭，正是如此。」

资料来源：佛陀教育基金会 http://www.budaedu.org/budaedu/buda1_31.php

2007.7.25



课堂资料 3.6.3

省思

佛陀以流转的十二因缘为众生解说生命和忧悲老死的成因，亦以还灭的十二因缘阐释解脱的依据。流转与还灭，佛陀俱以缘起法一以贯之。

若我们能如实了解“此有故彼有，此生故彼生”的流转因缘，就会见到如果因缘具足，事物就会出现，所以不能说世间的一切是“虚无”。同样地，若我们能了解“此无故彼无，此灭故彼灭”的还灭因缘道理，亦不会执世间是“实有”，因为一切事物都是缘聚而生，缘散而灭。只要因缘改变，一切都会随之而变。

佛陀说缘起，目的是使我们在认识人生和世间事物时，能够生起正知正见，不落虚无和断灭的一边，亦不执实有和常恒的另一边，而是离于二边契合中道。

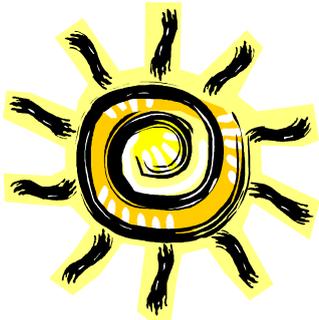
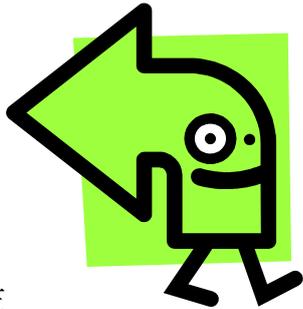
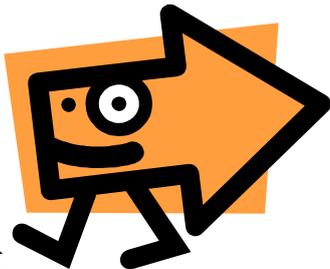
(释衍空。《正觉的道路》上卷，84页。香港佛教联合会，2003)



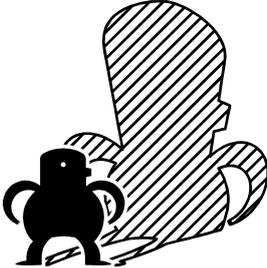
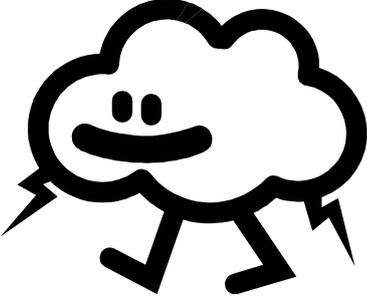
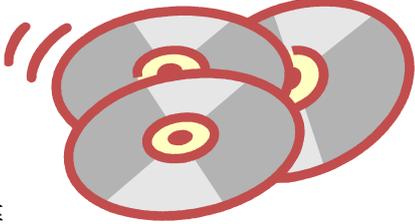
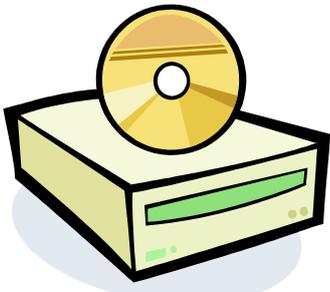
附件 1



附件 2
精神范畴配对图

 <p>阴</p>	 <p>阳</p>
 <p>爱人</p>	 <p>被爱</p>
 <p>父亲</p>	 <p>儿子</p>
 <p>左</p>	 <p>右</p>

物质范畴配对咕

 <p>光</p>	 <p>影</p>
 <p>锁匙</p>	 <p>锁</p>
 <p>云</p>	 <p>雨</p>
 <p>光碟</p>	 <p>光碟机</p>

附件 3

「躁郁症」案例工作纸

躁郁症在香港

根据香港大学李嘉诚医学院的调查，估计全港约 5.5% 人口患有躁郁症，平均每二十人即有一人患有此症，情况令人担忧。医生表示躁郁症的成因与基因、遗传有关，亦有可以是脑部神经失调，包括血清素、多巴胺及肾上腺素等影响。

躁郁症是一种周期性疾病，病者会在短暂狂躁后进入抑郁期，病征包括情绪亢奋、烦躁、自大、思想过快、过度投资或购物、失眠等，甚至有自杀倾向。

医生指出，曾有患者因躁郁症而失去自控能力，因忘记吃药，而在酒店大堂赤身向男士搭讪。亦有些患者在病发时说自己是皇室后裔、耶稣、盖茨，会写计划书做生意、表示有医治别人的特殊能力。除此之外，患者更会特别喜欢快速说话，并会在陌生人面前载歌载舞，减少睡眠时间，失去自控能力时却又性欲增强，为自己和家人带来不必要的心理包袱和影响。

资料来源：文汇报 <去郁除躁 不坐情绪过山车> 2007 年 7 月 17 日 及
文汇报 <情绪起落大 过度购物投资亦属病征 每 20 人有 1 人患躁郁症>
2007 年 7 月 4 日

以上述的案例，解说「识缘名色，名色缘识」的义理，指出物质现象、精神现象和我们识别能力三者相对而立的缘起关系。

附件 4

「躁郁症」案例工作纸范例

躁郁症在香港

根据香港大学李嘉诚医学院的调查，估计全港约 5.5% 人口患有躁郁症，平均每二十人即有一人患有此症，情况令人担忧。医生表示躁郁症的成因与基因、遗传有关，亦有可以是脑部神经失调，包括血清素、多巴胺及肾上腺素等影响。

躁郁症是一种周期性疾病，病者会在短暂狂躁后进入抑郁期，病征包括情绪亢奋、烦躁、自大、思想过快、过度投资或购物、失眠等，甚至有自杀倾向。

医生指出，曾有患者因躁郁症而失去自控能力，因忘记吃药，而在酒店大堂赤身向男士搭讪。亦有些患者在病发时说自己是皇室后裔、耶稣、盖茨，会写计划书做生意、表示有医治别人的特殊能力。除此之外，患者更会特别喜欢快速说话，并会在陌生人面前载歌载舞，减少睡眠时间，失去自控能力时却又性欲增强，为自己和家人带来不必要的心理包袱和影响。

资料来源：文汇报 <去郁除躁 不坐情绪过山车> 2007 年 7 月 17 日 及
文汇报 <情绪起落大 过度购物投资亦属病征 每 20 人有 1 人患躁郁症>
2007 年 7 月 4 日

以上述的案例，解说「识缘名色，名色缘识」的义理，指出物质现象、精神现象和我们识别能力三者相对而立的缘起关系。

识：辨识的能力

名：精神活动

色：物质身体

识和名色是互相依存影响的，不能独立分割开来。这种关系，可以躁郁症的征状解释：脑袋的化学物质(色/色蕴)，如血清素、多巴胺及肾上腺素失去了平衡，导致辨识事物的能力---识(识蕴)出现问题；随之而影响我们的思想(名/想蕴)和情绪(名/受蕴)，让我们产生种种偏执的精神现象，如亢奋、烦躁、自大、思想过快和产生自杀倾向。最后，这些影响更会在行为(名/行蕴)中表现出来，令人过度投资或购物、在陌生人面前载歌载舞、甚至是在公众地方脱衣向男生搭讪。这些行为又会相对地影响患者的自我形象(识/识蕴)，进一步增添患者的心理包袱(名)。因此，躁郁症的患者在识、名色相对而立的三角关系中痛苦不已。

附件 5

学生资料 3.6.1

观察“此有故彼有，此生故彼生”的世间真实

在二十一世纪科技发达的时代，人人都执着一切的事物——金钱、名利……可是欲望是无穷无尽的！因此众生与生俱来都有无明的烦恼，而无明愚痴等烦恼又因众生对因果业报、缘起等真理未能彻底觉悟。结果众生因此而造业，影响日后的行为。业，包括各种行为和意志等身心活动，是一切善恶行为的统称。有了业，自然就招感生死轮回的苦恼。

我相信人人皆知生、老、病、死轮回的现象是人生必经的阶段，但因众生的执着，未能清楚了解事物的真相而导致无明的出现，结果过去的因（痛苦的原因）产生现在世的果（痛苦的结果）而现在的因（痛苦的原因）亦产生未来世的果（痛苦的结果）。有见及此，如是者辗转孳生，令生死流转永无了期。

简单举例而说，在很多的新闻中，总有些是因受无明愚痴的烦恼，情绪就不自觉生起来，而因情绪的出现，俱使人作下行为——自杀。现在时下年青人自杀的问题常常出现，有些是为情所困，有些是为家庭问题。但是我们试想一下，自杀能否解决问题呢？当然情绪生起是内心自然反应，但情绪出现必须是有因由。只要我们能如实了解“此有故彼有，此生故彼生”、“此无故彼无，此灭故彼灭”的流转因缘，如果因缘具足，事物就会随之而出现。因此可证明世间上一切并不是“虚无”的！当无明烦恼尽，业力的牵引解除，生死苦亦随之而灭。苦从缘生，亦从缘灭。

其实只要不执着世间的“实有”。我们清清楚楚认识人生和世间事物时，能够生起正见，即就事物的实在情况，去明白和了解而得出的正确见解，情绪便会有内心渐渐消退，这也是佛说说缘起的目的。

“万般带不走，惟有业随身”。因为人生所有东西，不管是名是利，确是生不带来，死不带去，赤条条来，赤条条走。金银财宝固然会流到别人口袋，即使是名，以为死后留名，实则“身后是非谁管得”，死后之名根本与自己无尤，任人涂脂抹粉或唾骂而已。正所谓“金银财富，犹如浮云”，人生匆匆，死的时候，没有一件东西可以带走，就算你在世间富可敌国，原来都是借给你看的，所有房屋、股票、黄金等等都会随时会消失。既然万般带不走，做人就不要执着“实有”。在佛典一则教人如何不执着世间的“实有”的故事中，释迦教导一个慳吝成习的人，将自己左手的东西交给右手。他先犹豫，其后想到右手仍

是自己的手，才肯答应。过了一段时间，释迦又叫他将右手的東西交给左手，如此左右手互交东西，终于渐渐领悟，不“执着”并不是那么困难，反而带来满心欢喜的啊！

最后，我想说与其执着而烦恼，不如豁出去，放下一切，开心的迎接漫长的人生。这才是正确的人生目标呢！



资料来源：黎欣谊 菩提道上：2004年至2005年佛法活用征文比赛得奖作品集