十二因緣

新高中倫理與宗教
課程支援教材
宗教傳統
單元一：佛教

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-十二因緣》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。

課題三　十二因緣

頁數

序言

教學指引 …… 1

第一堂 …… 5

第二堂 …… 25

第三堂 …… 35

第四堂 …… 43

第五堂 …… 49

第六堂 …… 59

課題三： 十二因緣

建議課時： 6 堂

(一) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 生命中有「正見」和「無明」兩條路
- 「緣起法」與「十二因緣」的關係
- 「十二因緣」各支的含意，以及其箇中的因果關係
- 由「無明」所開展的「十二因緣」，流轉而帶來的煩惱
- 只有斷除「無明」才可以得到解脫
- 以「三世兩重因果」的道理來解說「十二因緣」
- 「識緣名色，名色緣識」的意義
- 識支、名色支與五蘊的關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 協作能力
- 溝通能力
- 解決問題能力
- 研習能力
- 自我管理能力
- 反思能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度：*

- 理性地處理事情
- 對自己的行爲負責任
- 以理性邏輯學習概念之間的關係
- 樂於學習
- 進取地破除謬誤的見解，達致了斷生死煩惱的自由
- 明白因緣果報的互相依賴及持續性，從而增強自省
- 以正見修心和修身，去改變現在，創造未來
- 欣賞精神世界、物質世界和識別能力互相依賴的現象，並學習在三者中取得平衡和安樂

(二) 課程概覽

教節	教學流程	教學大綱
第一堂	探索	讓學生體會生命中「正見」和「無明」的兩條路，並指出「緣起法」與「十二因緣」的關係。
第二堂	認識	讓學生認識到「十二因緣」各支的含意，以及其中的因果關係。
第三堂	認識	讓學生理解到由「無明」所開展的「十二因緣」，因流轉而帶來煩惱。
第四堂	理解	讓學生理解到只有斷除「無明」才可以得到解脫。
第五堂	理解	以「三世兩重因果」的道現來解說「十二因緣」。
第六堂	表達 反思	欣賞精神世界、物質世界和識別能力互相依賴的現象，並學習在三者中取得平衡和安樂。

相關資料

一、《緣起經》

《緣起經》，一卷，由唐朝玄奘法師譯。本經收錄於《大正藏》第二冊（一二四經，頁五四七），文約九百多字。本經是佛陀在室羅筏（舍衛城）誓多林給孤獨園，與無量無數聲聞菩薩天人眾等聚會一處，而爲諸比丘說緣起的自性義和差別的意義。本經與《增一阿含經》第四十六卷〈放牛品〉第五經（《大正藏》第二冊，頁七九七）義同，差別在〈放牛品〉第五經文後有佛告誡阿難勿輕視此十二因緣法，並說自己初成道，以思惟十二因緣，降伏眾魔，除無明而得慧明，應奉持修學十二因緣法。

二、《緣起聖道經》

《緣起聖道經》，一卷，又名《說緣起聖道經》、《佛說緣起聖道經》。由唐大慈恩寺沙門釋玄奘譯。本經收錄於《大正藏》第十六冊（七一四經，頁八二七），文約一千八百餘字。

本經主旨是講述十二支緣起的流轉與還滅次第。本經與大正藏（七一三經）《貝多樹下思惟十二因緣經》（亦名《十二因緣經》、《聞城十二因緣》、《樹下思惟十二因緣經》、《思惟十二因緣經》）一卷，吳月支國優婆塞支謙譯，及大正藏（七一五）經《佛說舊城喻經》一卷宋法賢譯，《雜阿含》（二八七）經皆屬同本異譯。但本經文後並論述八正道，而《貝多樹下思惟十二因緣經》則僅敘述十二因緣。

三、《分別緣起初勝法門經》

《分別緣起初勝法門經》二卷，是玄奘於永徽元年(650)，在大慈恩寺翻經院所譯。收錄於《大正藏》第十六冊（七一七經，頁八三七），文約一萬零三百多字。本經是佛為眾大比丘宣說十二支甚深緣起，重點在討論緣起十二支中的初支：無明支，廣說人的生死痛苦根源在於無明，修行者必須由此著手對治，漸次破執斷障，證得法界妙智，才能解脫自在。本經與《大正藏》（七一六經）《緣生初勝分法本經》（又名《緣生經》）二卷，隋朝沙門達摩笈多譯，是同本異譯。

【與緣起相關的經典】

《雜阿含經》的二八三～三〇三經、三四三～三七〇經等都是論述與緣起相關的法義，還有《佛說稻稈經》（又作稻芊經，同本異譯有：《了本生死經》、《慈氏菩薩所說大乘緣生稻稈喻經》、《大乘舍黎娑擔摩經》）本經是彌勒應舍利弗之請，宣說因緣生法有內因緣與外因緣二種，並以稻芊之由種生芽、由芽生葉，乃至由華生實，比喻十二因緣之次第生起。另外《十二緣生祥瑞經》是以十二因緣之各支以斷人吉凶的佛典等等。

資料來源：紫竹林：
http://www.gaya.org.tw/zizhulin/library/html/voluntary_02_paper5.htm 2007.7.25

延伸閱讀

韓清淨。《緣起三經科釋》。香港：中國佛教文化，1998。
趙樸初。《佛教常識答問》。上海：上海辭書，1999。
潘宗光。《十二因緣》〔VCD 光碟〕。香港：佛教慈慧。
祈竹仁寶哲。《生死之輪：生死之輪圖解說》。台北緣：水星文化，2003。

課題三：十二因緣

第一堂

(一) 教學重點

讓學生體會生命中「正見」和「無明」的分別，並指出「緣起法」與「十二因緣」的關係。

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 生命中有「正見」和「無明」兩條路
- 「緣起法」與「十二因緣」的關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 批判性思考能力
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 理性地處理事情
- 對自己的行爲負責任

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 劉德華近期的娛樂新聞圖片剪報或簡報專輯
2. 楊小姐事件的資料
3. 「悲劇的原因」工作紙
4. 「無明」小故事

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示劉德華近期的娛樂新聞圖片。 2. 提問學生： ➢ 喜歡劉德華嗎？ ➢ 不喜歡劉德華的學生有自己喜歡的偶像嗎？ ➢ 你如何理解自己和偶像的關係？偶像是你的學習榜樣、夢中情人、朋友、娛樂話題、珍藏品或逃避現實的工具？ ➢ 有歌迷強吻偶像、或在網上觀看偶像被偷拍的更換衣服片段，你會這樣做嗎？爲甚麼？ 帶出主題： 我們的見地往往影響我們的行爲。一念之差，可能令一件快樂的事變成痛苦的事。如果我們没有正見，處於愚迷的狀態，便有可能做出損人不利己的行爲。
		教具	1. 劉德華近期的娛樂新聞圖片 。(剪報或在網上下載的簡報專輯)
II.	認識	內容	解說「無明」— 缺乏正見 (參閱課堂資料 3.1.1)
III.	探索 理解	內容	1. 展示楊小姐的父親爲劉德華跳海的報導圖片。 (附件 1) 2. 提問學生：是否還記得楊美玲迷戀劉德華的新聞？ 3. 如果有學生記起這則新聞，可以請他略述一遍。不然的話，教師可以略述新聞內容。 4. 請學生分組，並派發楊小姐事件的報導和評論文章 (附件 2 - 6) 及 「悲劇的原因」工作紙 (附件 7 及 8) 5. 請學生分析、綜合資料，並發表評鑑的結果，指出楊小姐和家人的無明之處、其原因及影響，再提出在這個案上，如何以正見破除無明的建議？如何才能幫助楊美玲？應如何正確地理解和對待心中的偶像？ 小結： 悲劇也是由因緣和合而生。當無明遇上愚癡，再添加渴愛和憤怒，以及長時間的惡性循環，可能會演變成不可收拾的局面。如果我們有正見，便可以幫助自己或身邊的人，提早破除無明，防止悲劇的發生。走「正見」的路還是「無明」的路，皆由自己抉擇。
		形式	小組討論

		教具	楊美玲事件的資料
III.	認識	內容	解說「無明」在生死輪迴中的位置，並介紹「十二因緣」。 (參閱課堂資料 3.1.2) 提示：「十二因緣」和「緣起法」之關係 ➢ 「十二因緣」是佛陀根據 「緣起法」解說生死輪迴的流轉和還滅

課堂資料 3.1.1

無明

即蒙昧、愚迷，沒有正覺和智慧光明的意思。是指眾生對因果業報、緣起、四聖諦等真理未能覺知的蒙昧狀態。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，78 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 3.1.2

十二因緣

眾生有無明煩惱，就會造業；有了業，就招感生死輪迴的苦惱。佛陀藉業感緣起，解說生死輪迴的現象。佛陀亦指出，當無明煩惱盡，業力的牽引解除，生死苦亦隨之而滅盡。苦從緣生，亦從緣滅，佛陀以緣起法爲依據，把“苦”和“苦滅”[註] 以十二因緣的“流轉”與“還滅”的道理加以解說。

註解

苦滅：苦的息滅。在本課則稱之爲“還滅”，亦即四聖諦之“滅諦”。廣義的“苦滅”一詞亦包含了滅苦的道理，即“道諦”。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，78 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

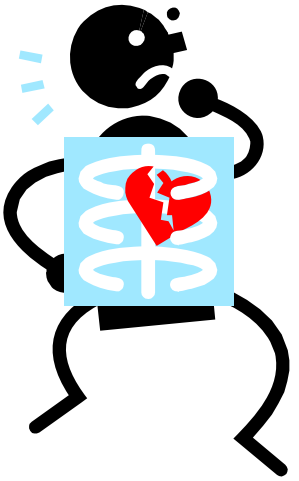
（劉德華歌迷楊小姐事件網上新聞圖片）

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

如何應對“心理炸彈”？



最近，劉德話超級「粉絲」楊美玲父親楊 XX 在香港投海自殺，惹來城中廣泛報導。有評論指出，楊氏父女的行爲都表現出一種自戀性人格障礙，並同樣是偶像崇拜者：女兒崇拜劉德華，父親則崇拜女兒。

據了解，自戀性人格障礙的偶像崇拜者看似戀上了偶像，但事實是自戀。以「佔有」偶像來証明自己的重要性，當偶像不重視他們，在對比下發現自己對於偶像並不重要，他們的心理便會出現問題。

楊父自殺的原因，便是不能容忍劉德華認爲女兒（也就是他的偶像）不重要；而楊女現在把見劉德華形容是「滿足父親遺願」，則是將「戀」轉化爲「責任」，以此證明自己在偶像面前的重要性。

假如，在楊女開始瘋狂追星之始，社會和學校能及時提供心理救助，便能防止楊父的「心理炸彈」爆發。現代中國已變成「心理風險社會」，各類精神心理病、抑鬱、焦慮和強逼症的患者爲數不少。假如我們的社會沒加以調節和治療他們，便很容易發展成爲「心理炸彈」，結果不是自行爆炸，便是影響人群。

爲了改善我們的社會，我們應建立同理心，以他們的不幸看成自己的不幸，從而關顧他們。此外，政府亦應普及心理衛生知識，讓人們學會如何調節自己的心理，並推廣心理咨詢治療服務，再以教育爲方法，培養公民健全的人格和心理、擴闊社會保障、縮窄貧富懸殊，以道德和文化建設來改善社會。

（文章經過撮寫）

資料來源：新京報 2007-04-04　時事評論　視點　高原客(貴州學者)

附件 3

最可憐的爸爸

在報章上，楊 XX 的投海托孤，被認爲是窮人的邏輯。雖然，在慘劇發生後，有人憤怒地評論他們一家都有病，應該送進精神病院。然而，在這件事中，有病的究竟是誰？從評論所見，楊勤 XX 其實一直都很正常，他賣房、舉債、賣腎和投海，表面上看似愈趨瘋狂，但事實上，那只不過一個貧窮家庭父親會爲孩子所做的事。

當楊美麗美玲開始迷戀劉德華，身爲一名中學老師，楊父是不贊同的。隨著年月的過去，女兒依然執迷不悟，不上學不工作只爲了追星，楊父只得讓步，甚至變得支持她的行爲。歸根究底，那只不過是一個父親疼愛女兒的表現。楊父老來得女，既然女兒以見偶像爲終生夢想，便只好盡力滿足她。

除了楊家，農村裡爲孩子的未來而做出不理性行爲，比比皆是。這些人看似愚昧，但其實是經過一番冷靜的計算。楊父三番四次傾家蕩產讓女兒到香港、北京追星，最後依然無法滿足女兒的夢想。相比回鄉，那倒不如把女兒留在這福利完善的香港。他的投海，並不是愚蠢，而是十分現實的選擇。

（文章經過撮寫）
資料來源：劉德華粉絲事件之評論　新京報 2007-03-29
潘采夫

附件 4

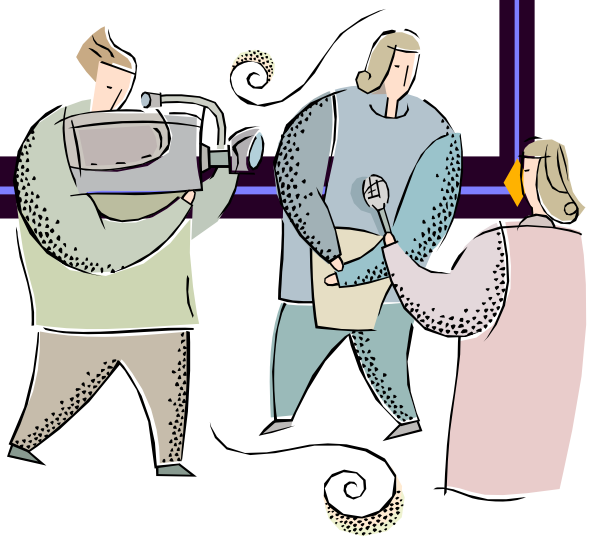
阿 Sa 基仔支持華仔拒見楊 XX

楊 XX 父親 (下稱「楊父」) 爲令女兒得見心愛偶像劉德華，以跳海自殺的方式威逼劉德華接見楊女。事件經報導後，引起社會廣泛關注。楊女會再到港辦理父親的喪事，有傳聞指出楊女好希望再能見到劉德華。互聯網上更有簽名行動，支持劉德華拒見楊女。不少歌手亦簽名支持，例如阿 Sa 和古巨基等。

阿 Sa 讚揚劉德華是個好人，尤其是對歌迷。阿 Sa 爲支持劉德華，曾發出短訊給劉德華表示關心，劉德華亦回覆阿 Sa 的好意。除此之外，阿 Sa 亦會到網站簽名支持劉德華拒見楊女。阿 Sa 更建議楊女應看看《甜心粉絲王》這齣電影，原因是當中剛巧有着歌迷追星的片段，指出歌迷不應過分沉迷追星，應適可而止。阿 Sa 希望楊女檢討其支持偶像的程度和方法，以免招致家破人亡。

除阿 Sa 外，古巨基亦表示會到網站簽名支持劉德華拒見楊美玲。而且表示劉德華非常無辜。古巨基深信劉德華的經理人及其公司會以兩全其美的方法解決事件，以勸喻或引導的方式令楊女明白支持偶像的正確方法。

（文章經過撮寫）
資料來源：星島日報阿 Sa 基仔參與 8 萬人簽名大行動支持華仔拒見楊美玲 2007-04-04

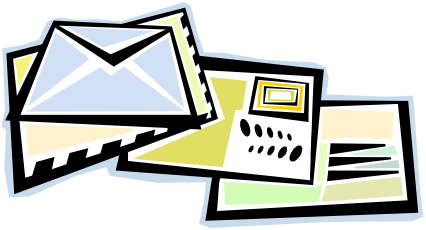


附件 5

內地報紙的追星老父 15 頁遺書

在楊父十五頁的遺書中，他指出劉德華很自私、虛僞，不敢承認現實和事實。楊美玲爲了見他一面，犧牲了十三年的青春。而父母亦爲女兒傾盡所有，以致債台高築；女兒又因沒見上劉德華，受到了愈來愈大的社會壓力，嚴重傷害自尊心。楊女自 94 年春天十六歲的時候，開始一連三年作了有關劉德華的夢。自此，她便把劉德華當成家人，她並不是追星、歌迷和崇拜偶像，她只不過像要見多年失散的大哥般，不圖錢和名利，只求一個簽名。

然而，劉德華不單只沒有完成女兒的心願，還到處造謠，說孩子「不忠不孝」，使社會上的流氓都起哄謾罵女兒。說他們整家都是在瘋、在狂、神經病。讓孩子承受這麼大的壓力，叫她以後怎生活。他更說劉德華不如狗，因狗也通人性；劉德華亦在玷污佛法，因爲他沒有慈悲之心。甚至，女兒付出的十三年，是父母的驕傲；而劉德華不肯見她，則是他的恥辱。



楊女寄了十三年的信，劉德華說從沒收過，但媒體報導快一年了，劉德華總不能說不知道楊女的存在。女兒是爲了劉德華付出，是無辜的。父母爲她賣房、賣腎又怎樣，反正醫院也不收，這些都是大人自願的，和孩子無關。

楊小姐的父母花了不少時間和心血陪伴孩子完成其夢想，先後寫了不少信，甚至貸款七千多元到北京。在 11 月 16 日當晚，華星戲院播放《墨攻》這場戲，劉德華亦到場觀賞。楊父曾在門外大聲呼叫，劉德華曾轉了一下頭，但沒有與楊父交談，楊父亦因此責怪劉德華。

爲了完成孩子夢，楊美玲父母在日常生活上已非常節儉，楊母亦因此患上了貧血心臟病。但爲了到港，更不惜借高利貸，可惜的是仍未能得到劉德華的接見。

由於經多次傳媒報導，劉德華依然未與楊女見面，楊父認爲女兒已再無法抬起頭來做人，楊父於是以死威脅，強調是劉德華逼死他，令其家庭家破人亡。

（文章經過撮寫）
資料來源：http://www.auxy.com/discuz/archiver/?tid-365.html

附件 6

瘋狂歌迷準備再赴香港

楊小姐父親過身後，她與母親回到家鄉蘭州。她曾以電話的形式告知記者事件的最新情況，包括處理簽證到港辦父親的喪事，並指出劉德華亦應參加其父親的喪禮，以表示其人性的行爲。至於五十萬元的索償，楊女堅決否認此事。

記者亦問及楊小姐是否需要看心理醫生時，楊女卻有很大的反應。她指出自己不是一般的追星族，並要求對方向她道歉，或掛掉電話，拒絕與對方進一步交談。

楊女亦在電話中不停追問記者是否爲完成工作而致電給她，並質疑記者的立場究竟是幫她，或是幫劉德華來說話。

不少傳媒對於楊女會否再見劉德華、如何照顧其母親、以後的生活怎樣過等問題甚有興趣。但楊女重申最重要的是完成父親的遺願，而父親的遺願是她再與劉德華見面，否則無法面對父親。

心理專家張怡筠指出，楊父在過身後，楊女雖面對不少問題，如其生活開支、失去親人後的心理考驗等。由於楊女在青春期以不正確的方式崇拜偶像，而且父母又未能給予正確的指導，使她形成了偏執的人生觀。楊父更以自殺的極端方式表達對劉德華不滿的做法，楊女及其母親以同樣的方式來解決問題的機會甚大。對於楊女來說，目前最重要的是接受心理醫生的輔導。

（文章經過撮寫）

資料來源：北京晨報瘋狂歌迷昨回老家准備簽證再赴香港心理專家爲其擔憂 2007-03-3

附件 7

悲劇的原因

參與角色	角色及其見地 (他/她認爲…)	這見地是正見或無明?	有這見地的原因	這見地所引起的行爲和影響
楊美玲				
楊父				
楊母				
劉德華				
其他明星				
其他影迷				
傳媒				
評論的心理學家				

分析結果：悲劇的成因是無明抑或是正見？ _____

你會提議悲劇的主角在哪些地方利用正見去斷除無明呢？

請詳列具體的方法：_____

_____

_____

應如何幫助楊小姐面對未來？

_____

_____

_____

應如何正確地理解和對待心中偶像？

_____

_____

_____

附件 8

悲劇的原因

參與角色	角色及其見地 (他/她認爲…)	這見解是正見或無明?	有這見解的原因	這見解所引起的行爲和影響
楊小姐	認定他們注定是要在一起的。	無明	她連續三年在夢裡見到劉德華。	失去父親、無家可歸，浪費十三年青春時間。
楊父	認爲劉德華應該和女兒見面，覺得劉德華自私、虛僞，沒有人性。	無明	女兒爲劉德華花了十三年青春，把他當成了家裡的一員、自己的親人，而女兒的要求也不過份。	跳海自殺以控訴。
楊母	認同女兒的行爲，覺得沒甚麼不妥。	無明	丈夫支持女兒、女兒沒做出甚麼傷害別人的事。	沒有工作、負債累累、失去丈夫。
劉德華	不再見楊小姐。	正見	認爲楊女不孝，愚蠢的追星行爲令父親失去性命。	得到影迷和大眾支持。
其他明星	認爲楊女應該檢查一下，是不是要失去所有家人才停手。	正見	楊女的追星行爲令全家過不到正常生活，父親更因此而死。	
其他影迷	簽名支持劉德華不再見楊女。	正見	覺得楊女的行爲太過瘋狂，根本不是正常人所爲。	有八萬人支持簽名。
傳媒	楊父很可憐，行爲並不瘋狂，只是一個愛女心切父親所做的事。	正見	楊父老來得女，當然會萬般疼惜，支持她的追星行爲。	
評論的心理學家	楊女應接受心理輔導，楊女的父母沒給她正確疏導。	正見	在見過楊女一家後，發現整個楊家的行爲和思想模式都有偏差。	

分析結果：悲劇的成因是無明抑或是正見？ 無明

你會提議悲劇的主角在哪些地方利用正見去斷除無明呢？

請詳列具體的方法：我認爲，楊女應該在十三年前開始夢見劉德華時，就知道那只不過是一場夢，不要受無明所影響，當下建立正見。而楊爸爸和楊媽媽一開始就不應該容許楊女躲在家中失學、失業，假如他們能在當時建立正見，不縱容她及給予正確輔導，那麼及後就不會出現整家瘋狂的追星行爲，楊爸爸也不用跳海自殺。

應如何幫助楊麗小姐面對未來？

楊小姐應該清楚已往對劉德華的見解和感受是建基於無明和夢想，亦因而引生很多痛苦。現在應以正見處理接下來的生活，學習一技之長以謀生，維持自己和母親的生活和清還楊父的借貸。她可以暫時避免再看有關劉德華的報導，並丟掉所有他的相片，不令自己睹物思人，才能打開心中的鬱結，以脫離執持、不忿的感覺。

應如何正確地理解和對待心中偶像？

我們應該理解偶像的特質和專長，以他們作爲努力的目標，希望自己有日能變得像他們般成功；而不是搞個人崇拜，終日追隨他們的行蹤，因爲偶像也有自己的私人生活和要完成的職責，跟支持者見面是他們的工作範圍而已。

我們應以正見選擇正面的偶像，如劉德華曾公開表示自己希望歌迷能孝順和努力讀書。我們可以將喜愛偶像發展成一項正面活動，令自己有所得著和進步。

附件 1

無明火起三千丈

唐朝的時候，有一個名叫魚朝恩的太監，他深得代宗皇帝的重用。
一天，代宗跟慧忠禪師說：「朝恩對佛法也素有研究，你不妨和他切磋一番。」
魚朝恩聽見代宗的話，便平心靜氣的向禪師討教，問他甚麼是無明，它又從何而來。

禪師微笑道，回朝恩說：「看你這副奴才模樣，哪有資格去問佛法?」
平日被受讚賞的魚朝恩聽見，當下氣得面紅耳赤，正要向禪師大興問罪之師；這時候，禪師卻不慌不忙地，微笑地指著魚朝恩向代宗說：「瞧，這就是無明了，無明生起是緣自你的憤怒。」

禪師和魚朝恩的對話，正正就顯明了「無明火能燒燬功德林」這句話。

相關時事：

鍾情劉德華多年的楊麗娟，正因爲受到無明的遮蔽，令她和家人受到不必要的傷害。她父母爲了一償女兒見劉德華的心願，不惜賣樓借貸，年老的父親更用盡自己的退休金，讓一家人來港。可惜，在和劉德華匆匆一見後，楊女及其父仍然不甘心，覺得劉德華負了楊女多年來的愛意，結果，楊爸爸一怒之下跳海，以死來控訴。

假如，楊氏一家並沒有受到無明的蒙蔽，楊女便不用過長達十年的無業、無學生活，成爲一個對社會有貢獻的人，而楊爸爸亦不用客死異鄉。雖然，楊麗娟在父親死後，決定不再沉迷於偶像劉德華，但她父親已不能復生，回鄉後，亦因來港的旅費，除失去居所外，亦欠下大量錢債，令她和母親日後的生活無以爲繼。

小結

無明是沒有智慧的光明，不明白因果業報、緣起法和四聖諦等真理。無明令我們生起偏見、迷惑及各種負面情緒，繼而做出傷害自己或他人的行爲。
「無明火能燒燬功德林」，意思是無論我們平日如何種善因，但假如一時被無明矇騙做出負面行爲，便會令所有的善業白廢。比方說，一對感情要好的朋友，突然因爲一件小事而鬧翻，互相以不堪入耳的說話去辱罵對方。那麼，多年積下來的友誼便會毀於一旦，日後再難以彌補受傷害了的感情。

思考題:
你或是你的同學有沒有沉迷明星、偶像？你認爲你是基於甚麼原因才會出現這種行爲？你覺得楊麗娟現在最需要建立的是怎樣的正見？而建立正見後，可以怎樣改善她的未來？

附件２

迷與悟 **(**節錄**)**

有個失戀的人在公園裏頭，因爲不甘而哭泣。一位哲人不但沒有安慰他，反而笑道：你不過是丟棄了一個不愛你的人，而他卻損失了一位愛他的人，他的損失要比你大得多，你還有什麼可恨的呢？不甘心的人應該是他才對。這則故事告訴我們，一念迷，萬念俱灰，淒淒慘慘，苦海無邊；一念悟，海闊天空，快快樂樂，歡喜自在。

禪門的大智慧就是讓人們了知，世間的愛與恨、苦與樂、得與失、是與非、正與邪、好與壞、煩惱與菩提、地獄與天堂、凡夫與聖賢都在一念之間。一念迷，貪心起，被世間名、利、美色所左右，爲身外之物所累，終日爲之奔波，永無休止，從此煩惱不斷；一念悟，了知世間萬物皆緣生緣滅，絕不是永恆不變的，由此而領悟到佛陀空的智慧，看透放下的心態自然升起，對身外之物便不會過於執著而又能善加利用，造福人群。

因此《六祖壇經》云，「前念迷即凡夫，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」

同樣，在人生的旅程中，常常會有很多考驗、抉擇，爲善爲惡，是選擇愛還是恨，全在自己的一念思維，務必要好好把握。

資料來源：淨因法師　明覺
http://www.buddhistdoor.com/MingPo/issue008.html#SubT1

相關時事：

於 2006 年八月初，在大嶼山竹篙灣地盤發生一宗風流漢被二奶淋鏹水殺人案。事主葉 x 連被發現頭、面、雙手及上半身均被鏹水和通渠水嚴重灼傷。一名據稱是事主情婦的內地女子李 x 英，則被警方扣押，涉嫌嚴重傷害他人身體。在案發兩星期後，事主終因重傷不治，而李亦被改控謀殺及誤殺。

警方消息稱，事主在內地包養二奶，事主妻及二奶均隱約知道對方的存在，然而每當她們向事主逼供，事主均否認。二奶每隔數月持雙程証來港，爲方便及以免東窗事發，事主每次皆安排二奶晚上和他共在竹篙灣，亦即事主擔任看更的地方留宿。

在事發前一月，事主突向二奶提出分手，並不再爲對方申請雙程證。及後，二奶自行來港及到訪竹篙灣地盤，期間偷聽到事主和妻子在電話中的甜言蜜語，一氣之下，購買兩支鏹水準備毀事主之容貌以洩忿。

當晚，二奶向事主先照頭淋下一整支鏹水，後認爲未必足以毀容，故又再淋下第二支鏹水。結果令事主半身嚴重灼傷，在醫院留醫兩星期後不治。二奶被控誤殺，並被判終身監禁。

小結

在十二因緣裡，令我們產生種種不當的念頭和行爲的，就是「無明」。如文章裡所說:「一念迷，萬念俱灰；一念悟，海闊天空。」有時候，正是那一念，便足以令事情得到截然不同的結局。
要消除「無明」，便要先建立「正見」，有了正見，我們便不再受貪、瞋、癡所牽引，種下更多的惡業。
在這則相關時事中，事主和情婦皆受被「無明」所擾。假若事主沒貪色，在內地包養二奶，並訛稱單身，他便不會招致二奶報復的惡果。而情婦若能盡早建立正見，便不會因氣憤攻心，打算以「毀其容」作報復。在淋下第二支鏹水前，能清楚想一下，那麼事主也不會傷重而死，她亦無需受終身監禁、失去自由之苦。

思考題:

在你的校園生活裡，你有沒有遇過相似的事？比方說和朋友因一時之氣而鬧翻，並向對方報復。在事後，你有甚麼感覺？而你的行爲，又招來了怎樣的結果？你能反思當時自己的「無明」嗎？這又會對你的未來有甚麼影響？

附件 3

賣智慧的故事

從前，有一個爲皇帝搜羅各色各樣奇珍異寶的買手，正爲上朝購買物件而傷腦筋，走在街上，看見一個店舖前張貼著「賣智慧」三個大字，買手覺得很新鮮有趣，走進了店舖，只見店內空空如也，站著一位老伯，買手問：這裡有智慧出售？多少錢？能先看一下嗎？老伯很決絕地說：五百両，沒甚麼好看，你買便買，不買便算了！買手心想：五百両雖然不是小數目，但也好，看他究竟賣的是甚麼！付過了錢，老伯叫他不准用紙筆記下，只可用腦袋牢牢記住這四句詩：凡事細思量，切莫行暴怒，今時雖無用，年少獲大利。

買手在歸家沿途一直唸著這首詩，直到回到了家門外，從窗外望到了自己的床，床邊居然放著一雙男裝鞋和一雙女裝鞋。買手怒氣衝天的抓住了一根木棒子，打算衝進房內，見人就打；突然，記起了那首詩，凡事細思量，切莫行暴怒……隨後走進了屋內，妻子欣喜地出來迎接，還笑著告訴買手，因爲太思念丈夫，把丈夫的鞋放在床邊，裝著丈夫已回家以慰相思之苦。買手鬆了一口氣，心想：幸好及時把怒火抑制，五百両救了我的家人，一點也不貴！一點也不貴！

資料來源：演慈法師　智慧人生系列講座

相關時事：

近年，香港社會增加了不少中港婚姻，其中，又往往出現「老夫少妻」的情況。二零零六年三月，在屯門，就發生了一宗老夫懷疑少妻不忠，在盛怒下狂斬少妻事件。五十三歲被告因不滿比自己年輕十多年的太太外出工作後性情大變，每每在吵架時以離婚作要脅，後又懷疑妻子有婚外情，故趁她熟睡時，一邊以菜刀狂斬，一邊大叫「你無原諒我」、「當我係狗」。妻子雙手被斬至手骨外露，而被告亦被控意圖傷人罪。

在法庭上，被告被指常幻想妻子有賭癮，以薪金還債，甚至有婚外情。然而，這些一切都只是他的幻想，根本沒實際證據支持。

小結

常言道：「疑心生暗鬼」，人與人之間，若失去了信任，終日猜疑對方，輕則會傷害大家的感情，重則會令整個美好家庭毀於一旦。究竟是甚麼令我們產生不信任的呢？根據十二因緣，「無明」便是這些不當思想的起始。因爲「無明」，而生起了「受」，由此而起了「愛戀」心和「執取」心；因爲想「擁有」，便怕會失去，令我們誠惶誠恐，產生害怕、猜忌，漸漸便以爲這些「幻想」是事實。最終，就像屯門斬妻案裡的被告，突然失去理性，令自己差點家破人亡。所以，爲了自己和所愛的人，盡早建立正見，才是關顧對方的行爲。

思考題

故事和時事的主人翁均在沒有證據的支持下而生起作惡的念頭，你認爲這是正見或是無明？而有正見和有無明的不同之處又是甚麼（比較故事和時事的主角）？會得到怎樣不同的結果？

課題三：十二因緣

第二堂

(一) 教學重點

讓學生認識到「十二因緣」各支的含意，以及之間的因果關係。

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「十二因緣」各支的含意
- 「十二因緣」之間的因果關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 認知智慧和思想行爲之間的關係
- 以理性邏輯學習概念之間的關係

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 人是應該斷除無明，培養智慧以達自利利他的理想。

(三) 教學策略

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 在黑板上畫上各種圖形和線條。 (參考附件 1) 2. 提問學生： ➢ 以上那一個圖案最能夠表達出「輪迴」的概念呢？ ➢ 爲甚麼？ 3. 概括學生的答案，然後帶出主題： 以圓形最能夠表達出「輪迴」的概念。因爲「輪迴」就像一個惡性循環，「十二因緣」就是構成這個循環的十二種連鎖因素。 (教師可以在黑板的圓形圖案上，畫上十二個環扣，以視像加深學生的印象，指出「十二因緣」的關係是環環雙扣的。) 在直述「十二因緣」的時候，可先回顧上一節討論過的「無明」。
II.	認識	內容	解說「十二因緣」各支的含意，以及之間的因果關係。(參閱課堂資料 3.2.1) 總結： 「十二因緣」的各支互爲因果，只要明白箇其間的因果關係，便很容易記起各支的內容，並在日常生活中，細心觀察「十二因緣」的流轉。
V.	反思	內容	家課： 你對自己生命中的「十二因緣」那一支最有認識？請把這一支以圖像表達出來，並引用你的個人經驗，以文字略述之。 (參考附件 2 之家課範例)

課堂資料 3.2.1

十二因緣各支的含意

十二因緣又名十二有支，是構成眾生生死流轉的十二種因素。佛陀藉著這十二因緣來解說生死流轉的成因和解脫生死束縛的依據。

（一） 無明 ：即蒙昧、愚迷，沒有正覺和智慧光明的意思。是指眾生對因果業報、緣起、四聖諦等真理未能覺知的蒙昧狀態。

（二） 行 ：是指由渴愛和煩惱相應的思維而發動的“身”、“口”、“意”業行。有了業行，就自然產生輪轉生死的業力。行亦可分爲善、惡和無記三種性質。

（三） 識 [註 1] ：有明瞭、認識和分別的意思，是心對境象認知和執持的功能。

（四） 名色 [註 2]：是指心識所緣的六境 [註 3]（色、聲、香、味、觸、法）。“名”即精神作用的法境，而“色”即色、聲、香、味、觸的物質境象。

（五） 六入 ：即眼、耳、鼻、舌、身、意的六根。與六境合爲十二處 [註 4]，乃心識憑藉而生起之處，故又名“六入處”。

（六） 觸 ：即根（六根）、境（六境）、識（六識）三者和合、接觸而生起的覺知。

（七） 受 ：從接觸而生起的感受，可分爲“苦受”、“樂受”和不苦不樂的“捨受”。

（八） 愛 ：愛乃心對外境生起染著不捨的依戀和執著。

（九） 取 ：從愛而生起的行爲。愛之越切，執取越強，以致對所愛生起渴求而不辭勞倦的執持和索取。

（十） 有 ：即存在、生存之意。有愛取，就會造業；有了業，就引生未來的存在。“有”在此亦指“三有”，即三種存在的狀態 —— 欲界、色界和無色界 [註 5]。

（十一）生 ：當業的因緣成熟，就會有新的生命出現，故名爲生。生亦有活躍、演變、不斷成長和老化的含義。

（十二）老死 ：有了“生”，就自然有老、病、死和憂悲苦惱隨之而來。這是一期生命邁向壞滅的過程。

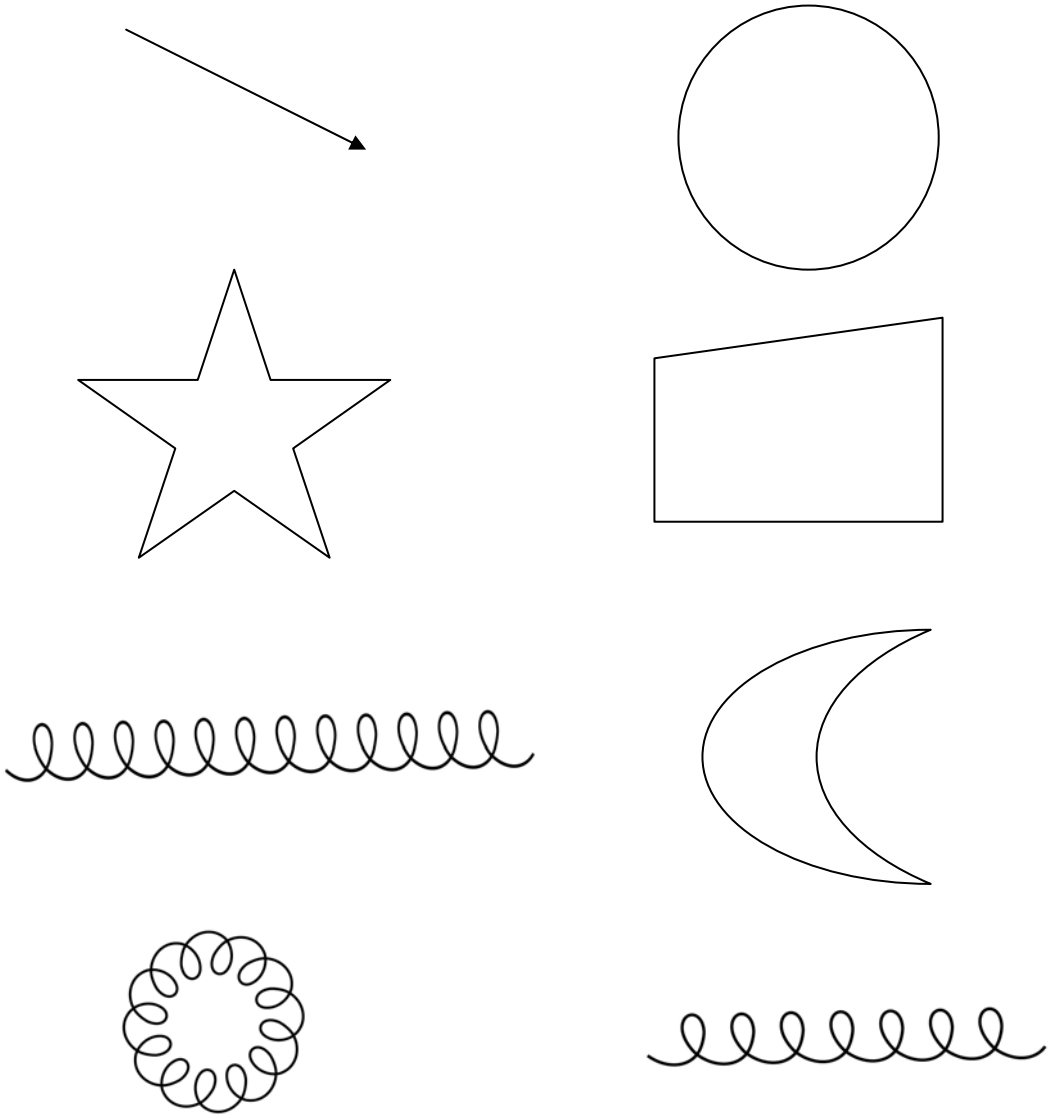
註解

1. 識：見註 2。
2. 名色：猶如蘆葦互相依附而得以豎立，識、名、色三者和合，觸受便生起。
3. 心識所緣的六境：六種被心識所認識的對象，包括了色境 —— 視覺對象，聲境 —— 聽覺對象，香境 —— 嗅覺對象，味境 —— 味覺對象，觸境 —— 觸覺對象，及法境 —— 覺知對象。
4. 十二處：請參閱第十三課〈五蘊無我 —— 生命的本質〉。
5. 欲界、色界和無色界：三界的分別，主要是在物質和精神現象的不同。欲界的眾生，是有食欲、情欲及色身。色界的眾生，沒有食欲及情欲，仍有色身。無色界的眾生，沒有男女情欲和色身，純以禪定的不同爲其境界。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，78-80 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

以下哪一個圖案最能夠代表「輪迴」的概念呢？



以前節的楊麗娟事件爲例，從她在夢境裡看見劉德華開始，便生起了無明，誤以爲自己和劉德華有很深厚的感情，更做出種種愚蠢的行爲，不上學、不工作，整天躲在家裡看劉德華的相片和報導。當她在夢境裡和劉德華接觸後生起了美妙的感受，便進而依戀夢境，在現實生活中追求與劉德華見面。她每天躲在家沉迷相片的行爲，加強了她對劉德華的感覺，令她愈墮愈深。即使她在真的和劉德華見面後，仍覺得不滿足，情況便像滾雪球般愈滾愈大，令她墮進無明的深淵。同時，因爲她的無明，讓她父親也生起了執持，結果以死來控訴劉德華。楊 x 娟的事件就如上圖般，一環接一環的生起各種煩惱、執取；假如不斷無明，便無法把這連繫打斷。

附件 2

教師資料　3.2.1

緣起聖道經 (節錄)

我復思維：由誰有故而有老死？如是老死復由何緣？我於此事如理想時，便生如是如實現觀：由有生故，便有老死；如是老死，由生爲緣。

我復思維：由誰有故，而得有生？如是生者，復由何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有有故，便得有生；如是生者，由有爲緣。

我復思維：由誰有故，而得有有？如是有者，復有何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有取故，便得有有；如是有者，由取爲緣。

我復思維：由誰有故，而得有取？如是取者，復有何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有愛故，便得有取；如是取者，由愛爲緣。

我復思維：由誰有故，而得有愛？如是愛者，復有何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有受故，便得有愛；如是愛者，由受爲緣。

我復思維：由誰有故，而得有受？如是受者，復有何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有觸故，便得有受；如是受者，由觸爲緣。

我復思維：由誰有故，而得有觸？如是觸者，復有何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有六處，便得有觸；如是觸者，六處爲緣。

我復思維：由誰有故，而得六處？如是六處，復有何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有名色，便得六處；如是六處，名色爲緣。

我復思維：由誰有故，而得名色？如是名色，復有何緣？我於此事如理思時，便生如是如實現觀：由有識故，便得名色；如是名色，由識爲緣。

我齊此識，意便退還，不越度轉。謂識爲緣而有名色，名色爲緣而有六處，六處爲緣而有其觸，觸爲緣受，受爲緣愛，愛爲緣取，取爲緣有，有爲緣生，生爲緣故便有老死愁歎憂苦擾惱生起，如是積集純大苦聚。

我復思維：無有誰故，而無老死？由誰滅故，老死隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有生故，便無老死；由生滅故，老死隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有生？由誰滅故，此生隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有有故，便無有生；由有滅故，生即隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有有？由誰滅故，此有隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有取故，便無有有；由取滅故，有即隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有取？由誰滅故，此取隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有愛故，便無有取；由愛滅故，取即隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有愛？由誰滅故，此愛隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有受故，便無有愛；由受滅故，愛即隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有受？由誰滅故，此受隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有觸故，便無有受；由觸滅故，受即隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有觸？由誰滅故，此觸隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無六處故，便無有觸；六處滅故，觸即隨滅。

我復思維：無有誰故，而無六處？由誰滅故，六處隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無名色故，便無六處；名色滅故，六處隨滅。

我復思維：無有誰故，而無名色？由誰滅故，名色隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有識故，便無名色；由識滅故，名色隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有識？由誰滅故，此識隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無有行故，便無有識；由行滅故，識即隨滅。

我復思維：無有誰故，而無有行？由誰滅故，此行隨滅？我如此事如理思時，便生如是如實現觀：無無明故，便無有行；無明滅故，行即隨滅。

由行滅故，識亦隨滅；由識滅故，名色隨滅；名色滅故，六處隨滅；
六處滅故，觸亦隨滅；由觸滅故，受亦隨滅；由受滅故，愛亦隨滅；
由愛滅故，取亦隨滅；由取滅故，有亦取滅；由有滅故，生即隨滅；
由生滅故，老死愁歎憂苦擾惱皆亦隨滅。如是永滅純大苦聚。

白話注釋：請參閱　韓清淨　＜緣起三經科釋＞　中國佛教文化

附件 3

十二因緣的圖像範例

我對十二因緣中的取最熟悉。

附件 4

十二因緣的圖像範例

我對十二因緣中的取最熟悉。

取：我喜歡潮流飾物，追逐潮流，我還要追趕在潮流尖端，會不辭勞苦地省吃儉用，盡量多買最時興的手袋、耳環等等。但潮流就如美麗的彩虹一樣，是虛幻的，瞬間便會消失。這種無常的狀態令我非常沮喪。有時面對著滿屋的飾物，剛幾個月前買下來的已經覺得很土，也會覺得自己在自尋煩惱。可笑的是，當我在潮流雜誌看到一款新的限量版飾物時，我又會按捺不住自己的渴求，一定要把它買下來。

課題三：十二因緣

第三堂

(一) 教學重點

讓學生理解到由「無明」所開展的「十二因緣」而帶來煩惱

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「無明」
- 「十二因緣」
- 「十二因緣」和貪瞋癡煩惱的關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 協作能力
- 學習觀察此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅的事實

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 覺知無明的過患，決心培養智慧

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「生死輪」的圖片
2. 「生死輪」工作紙
3. 剪刀、膠紙
4. 「生死輪」生活事例工作紙

教學過程

I.	溫故知新	內容	1. 展示「生死輪」的圖片。 (附件 1) 2. 解說「生死輪」是一個視覺藝術的工具，用以深化我們對「十二因緣」的理解和印象。圖中緊抓著「生死輪」的異獸代表「無常」大鬼；圖中心的雞、蛇、豬分別代表「貪、瞋、癡」；內圈爲「六道輪迴」 (人、天人、阿修羅、畜生、地獄、餓鬼)；外圈即爲 「十二因緣」。 3. 派發「生死輪」工作紙 (附件 2 及 3)和剪刀、膠紙，請學生把附件 3 中形容「十二因緣」的文字剪貼到附件 2 圖像的適當位置。 4. 利用「生死輪」的圖片與學生重溫「十二因緣」的內容和次序，深化學生對「十二因緣」的理解。 ＊ 如欲增加氣氛，或鼓勵學生討論「十二因緣」的內容，教師也可以把「生死輪」工作紙放大，請學生分組比賽，最先填滿正確答案的一組勝出。
		形式	全班或分組討論
II.	認識	內容	解說「十二因緣」的流轉 (參閱課堂資料 3.3.1 及 3.3.2) 和惑、業、苦的關係。 總結：「十二因緣」的流轉是「此有故彼有，此生故彼生」的「緣起法」，有了這十二種因素的和合，眾生便會墮入六道輪迴，歷盡無常的老、病、死和憂悲苦惱。
		形式	教師講解
V.	反思	內容	家課 試以現實生活例子（自己的經驗或時事新聞），填寫「生死輪」生活事例工作紙（附件４及５）解說十二因緣流轉的運作和所產生的束縛。請學生預備在下一節發表家課。

課堂資料 3.3.1

十二因緣的流轉

佛陀爲菩薩時，在菩提樹下思索：“按照什麼法則和道理而有老死？在什麼因緣條件下才有老死出現呢？”因而證悟緣起法。佛陀見到因爲有“生”，所以有“老死”。但“生”又從何來？佛陀又見到由於有“有”，所以有“生”。而“有”亦是緣於有“取”而有。“取”從“愛”而生，“愛”因“受”而有，“受”因“觸”而有感，“觸”緣於“六入”而生，“六入”緣於“名色”而有，“名色”緣“識”的執持而得生長，而“識”以“行”爲因，“行”亦因“無明”而有。

就是這樣，佛陀從觀察生死的十二因緣而悟到：“此有故彼有，此生故彼生”的緣起法理 —— 以“無明”爲緣而有“行”，緣“行”有“識”，緣“識”有“名色”，緣“名色”有“六入”，“六入”緣“觸”，“觸”緣“受”，“受”緣“愛”，“愛”緣“取”，“取”緣“有”，“有”緣“生”，而緣“生”故有“老死”。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，80 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 3.3.2

惑、業、苦

如果以“惑、業、苦”來解說十二因緣，則能見到由惑（即無明）而引生的業（即行），是會招感苦果的（識、名色、六入、觸、受）。而從苦果又會有新的無明煩惱（愛、取）、新的業行（有）和苦果（生、老死）。如是惑、業、苦輾轉孳生，令生死流轉無了期。以上的解說亦等同於四聖諦中的苦集二諦因果相生的關係。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，81 頁。香港佛教聯合會，2003)

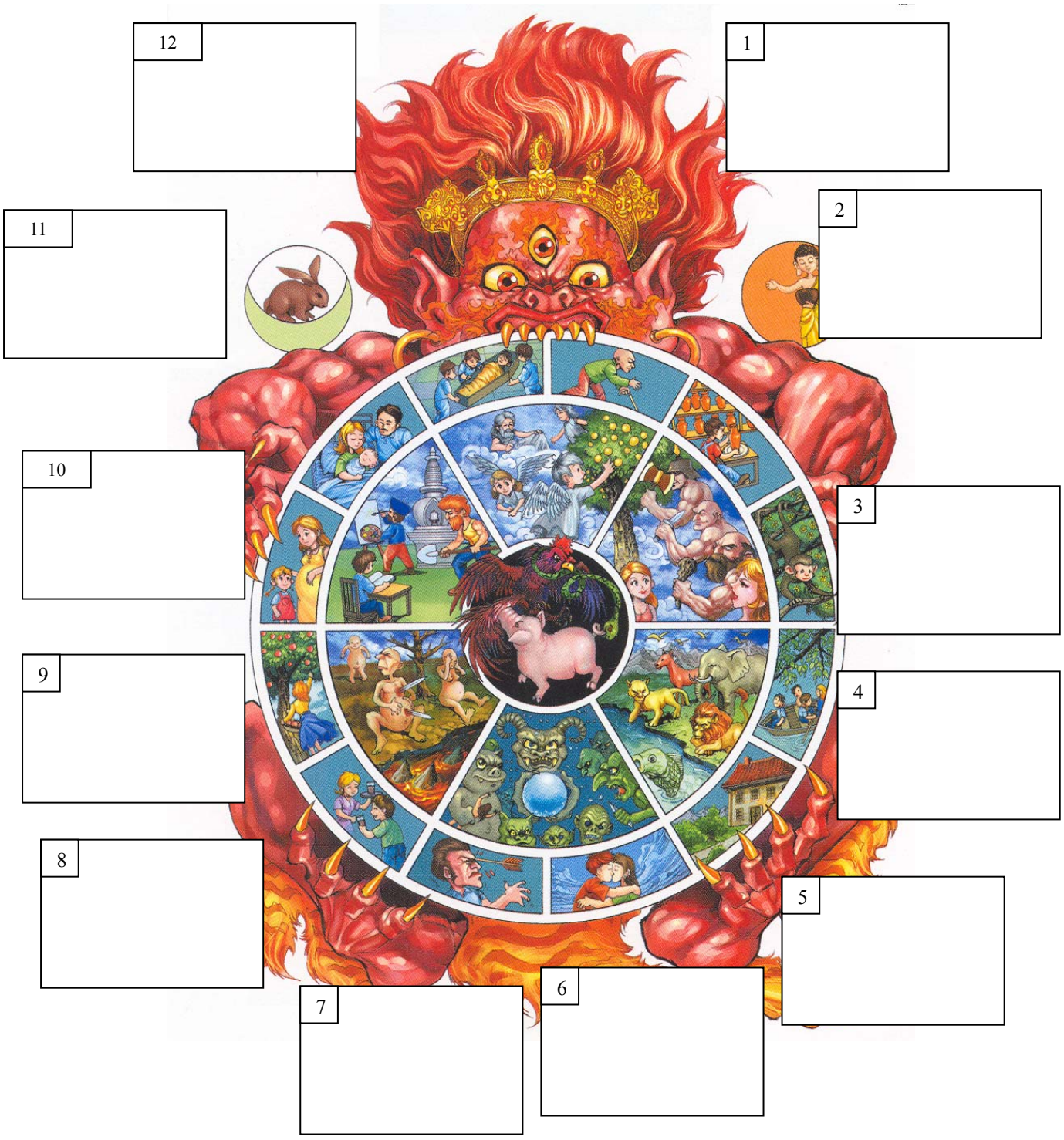
附件 1

生死輪

異獸爲無常大鬼，雞蛇豬依次代表貪瞋癡；內圈爲六道輪迴，外圈即爲十二因緣。

附件 2

生死輪之十二因緣



異獸爲無常大鬼，雞蛇豬依次代表貪瞋癡；內圈爲六道輪迴，外圈即爲十二因緣。

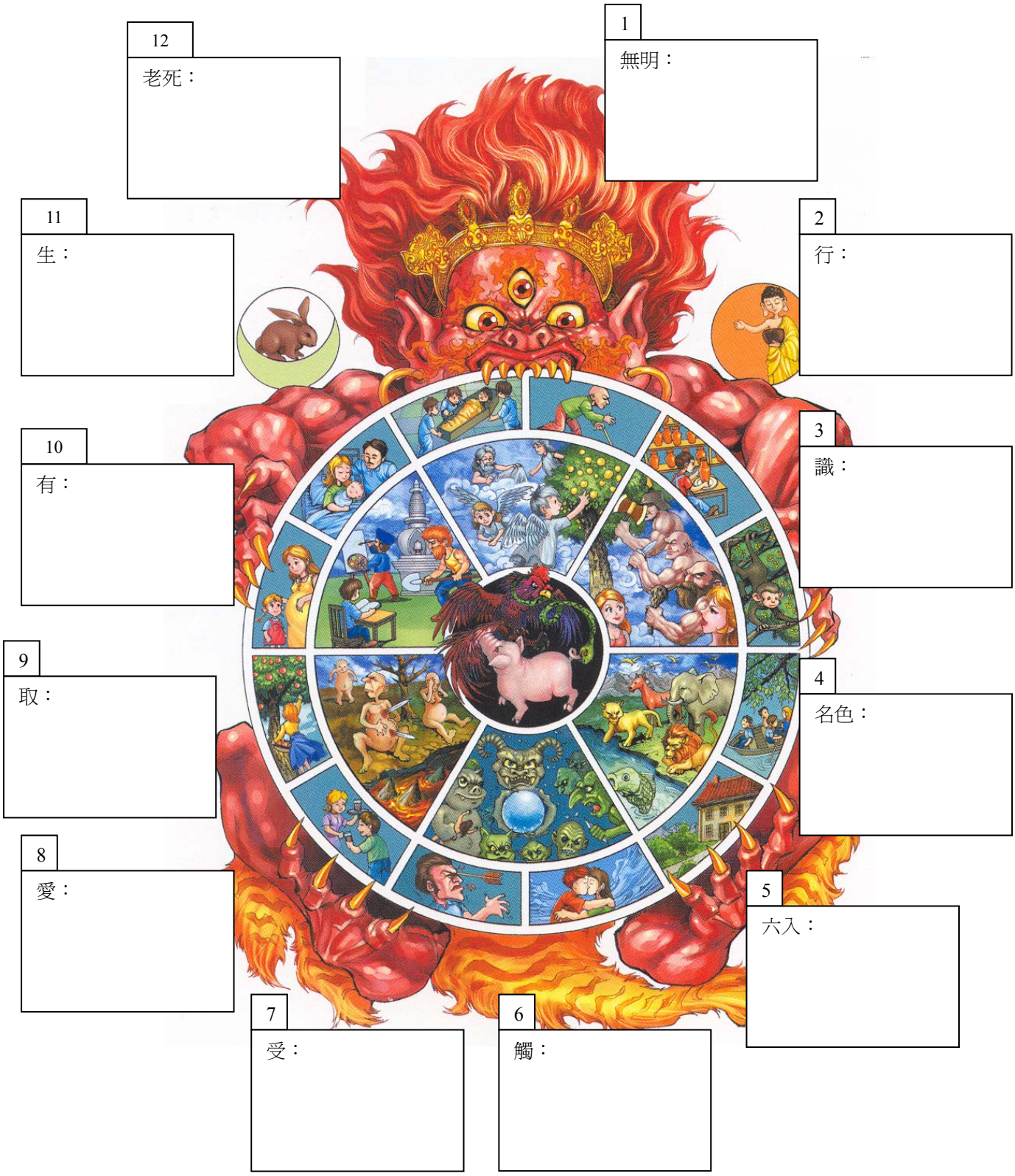
附件 3

十二因緣各支的定義

受：感受（樂受、苦受、不苦不樂受）對我們的影響猶如眼中刺箭，非處理不可。	六入：眼耳鼻舌身意六根，猶如房子的門窗，能讓屋裏的人接觸到外面的世界。	取：心對所愛境攀緣執取，猶如以手攀緣摘取可愛果子。	老死：一切事物有生必然有老死，這是不可改變的事實。
觸：六根與六境相親相依，如男女相擁親吻。	行：如工匠以黏土塑造陶壺，身口意的行爲亦會引生業力，繼而塑造未來的果報。	無明：猶如失明，未能清楚瞭解事物的真相。	有：當執取一樣東西爲“我有”，那東西便成爲我們生命的一部份，如孕婦母子相依。
識：猴子攀抓樹枝跳盪，猶如我們的心在意執取境象。	愛：如喝酒，愛令人沉醉，不能自拔。	生：嬰兒離開母體，是一個痛苦的經歷，但自此嬰兒便有自己的生命，以後不可以只依賴母親。	名色：五蘊簡分爲名色，其中心識如舵手，主宰著色受想行四個乘客的去向。

附件 4

十二因緣之流轉生活事例



異獸爲無常大鬼，雞蛇豬依次代表貪瞋癡；內圈爲六道輪迴，外圈即爲十二因緣。

附件 4

十二因緣之流轉生活事例 (答案參考)

12
老死：要以洗腎維持生命，引起無限憂悲苦惱，最後死亡。

1
無明：沒有正見，與損友爲伍。

11
生：因緣成熟，身體功能不斷衰敗、老化。膀胱功能失調，無法排尿。

2
行：日積月累，思想越來越腐敗，近墨者黑，招感負面的渴望和動力。

10
有：上癮，殘害身體的業力開始發揮作用。

3
識：認識 K 場並以爲索 K 是無傷大雅的娛樂。

9
取：不斷重覆索K求取這種興奮的感覺，無力自拔。

4
名色：身心俱投入索 K

8
愛：戀戀不捨這種興奮的感覺，想執此虛爲實有。

5
六入：親身嘗試索 K，鼻索舌嘗，身心感應。

7
受：興奮。

6
觸：終於嘗到索 K。這些六入功能和 K 仔接觸。

課題三：十二因緣

第四堂

(一) 教學重點

理解到只有斷除「無明」才可以得到解脫

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「十二因緣」的還滅
- 斷除「無明」是解脫的根本

乙、培養學生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 解決問題能力
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 進取地破除謬誤的見解，達致了斷生死煩惱的自由。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「十二因緣」之滅苦工作紙

學生的預備工作

1. 上一節的家課「十二因緣」之流轉生活事例工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 請學生發表上一節的家課「十二因緣」之流轉生活事例工作紙。 2. 矯正學生對「十二因緣」各支含義的理解及應用。
II.	探索	內容	1. 提問學生： 根據 「十二因緣」 的法則，我們如何從之間 (學生的家課例子) 的煩惱束縛中解脫出來？ 2. 指出佛陀已找出了解決以上問題的方法，但在學習佛陀的方法之前，讓學生先考一考自己的智慧，看看自己的答案和佛法可有差別。 3. 提示學生： 十二因緣如一串以十二環扣組成的項鍊，如果我們要停止煩惱的惡性循環，應該在那一個環扣把項鍊剪斷？ 4. 請學生分組，派發「十二因緣」之滅苦工作紙 (附件 1) (附件 2 爲工作紙範例)，請學生根據工作紙上的個案，討論在「十二因緣」中斷滅煩惱的位置及其具體方法。 5. 請學生發表討論的結果。 (教學提示：3.4.1) 我們可以用個人意志控制的，有「觸」、「愛」、「取」三支。如避免接觸令我們產生苦惱的人、事或情景；欣賞喜愛的對象而不生起執著；及不去盲目地追求和索取所愛的對象。「四聖諦」的教理中，也提出滅苦的方法在於滅除苦因 ---- 集諦的渴愛和執取，亦即是「十二因緣」中的「愛」和「取」。 但依據「十二因緣」的教理，最根本的滅苦方法在於破除「無明」。因爲「無明」乃「愛」、「取」的因。只要破除無明，煩惱和生死輪迴便會被連根拔起，而破除無明的方法就是道諦中的「正見」。無明未斷，愛、取是不會真正斷除的。
		形式	教師向全班講解學習內容
		教具	「十二因緣」之滅苦工作紙

IV.	認識	內容	解說「十二因緣」的還滅 (參閱課堂資料 3.4.1) 總結： 「十二因緣」的還滅是「此無故彼無，此滅故彼滅」的「緣起法」，只要斷除無明，便能從生死輪迴中解脫。
V.	反思	內容	家課： 請學生以上一節的家課事例，分析如何通過破除「無明」而斷滅苦惱。

資料 3.4.1

十二因緣的還滅

佛陀證悟流轉的十二因緣後復思索：“滅除什麼才能息滅憂悲老死？”就這樣，佛陀見“無明”滅則“行”滅，“行”滅則“識”滅，“識”滅則“名色”滅，“名色”滅則“六入”滅，“六入”滅則“觸”滅，“觸”滅則“受”滅，“受”滅則“愛”滅，“愛”滅則“取”滅，“取”滅則“有”滅，“有”滅則“生”滅，“生”滅則“憂悲老死”滅。就是這樣，佛陀亦從還滅的十二因緣悟到“此無故彼無，此滅故彼滅”的緣起法。

從以上的解說，可見流轉是因緣，還滅也是因緣。只要無明滅，憂悲老死亦隨之而息滅。若以四聖諦來解說還滅的十二因緣，也就是滅諦和道諦的演繹。聖者從流轉的十二因緣明白了生死苦的成因，繼而依還滅的因緣來修道，破無明，而得證涅槃的大解脫。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，82 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

從「十二因緣」中滅苦

苦事簡介：_____

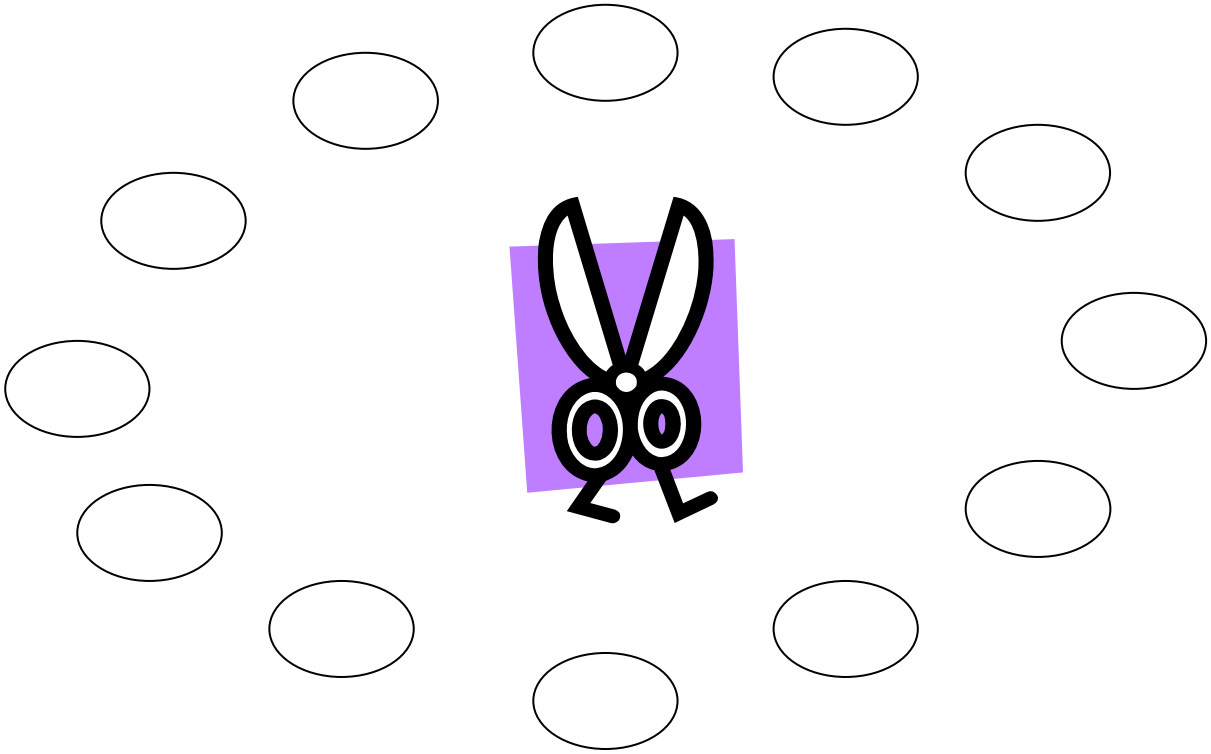
_____

_____

_____

_____

（100-150 字）



破除位置在「十二因緣」中的哪一支？ _____

請以其他各支緣起相依的關係解說破除的策略：

_____

_____

_____

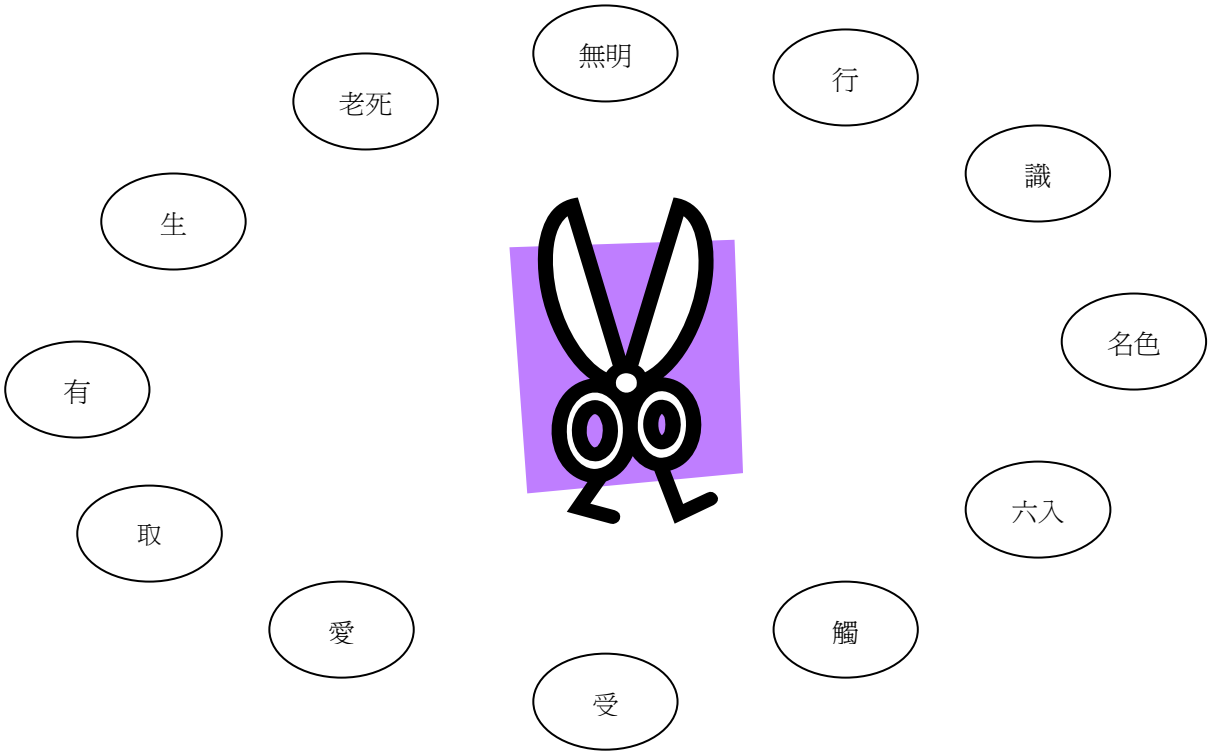
_____

_____

附件 2

從「十二因緣」中滅苦

苦事簡介：這個年輕人因爲自小輟學，再交上壞朋友後，便成爲了毒品拆家。他因「無明」而加入了黑社會，自以爲是「型」的表現，爲了得到社團人士的賞識，他無惡不作，和家人日漸疏離，結果因收藏毒品而入獄六年，還未成年便過著失自由、沒有朋友和沒有家人支持的日子。他並沒有因此而改變，反而在監獄裡到處生起火頭，和別的囚犯打起來，最後被單獨囚禁，連和別人說話的機會也沒有。



破除位置在「十二因緣」中的哪一支？ 無明

請以其他各支緣起相依的關係解說破除的策略：

首先是要認識到販毒的禍害、不守法的後果、「型」的錯解和加入黑社會的錯誤(無明)。假如能破除無明，這青年便不會輟學（行），沒有輟學，他便不會和壞朋友同流合污（識）和認爲加入黑社會是很「型」的行爲（名色）。及後，他加入了黑社會（觸），感覺到社團裡的文化（受），並對社團大哥生起欽佩（愛），想得到他們的欣賞（取），結果做出種種惡行、疏離家人（有），最後還不惜買賣毒品（生），換來牢獄之苦（老死）。

課題三：十二因緣

第五堂

(一) 教學重點

以「三世兩重因果」的道理來解說「十二因緣」

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「三世兩重因果」
- 一念「十二因緣」

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*：

- 明白因緣果報的*互*相依賴及持續性，從而增強自省和自決能力

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 小矮人的故事
2. 「三世兩重因果」工作紙
3. 「一念十二因緣」課後閱讀資料

教學過程

I.	認識	內容	1. 以圖表解說如何從「三世兩重因果」的道理來了解「十二因緣」。 2. 解說「惑、業、苦」在「十二因緣」中的運作。 3. 解說「四聖諦」與「十二因緣」的關係。 (參閱課堂資料 3.5.1-3)
II.	探索理解	內容	一生中的「三世兩重因果」 1. 教師提示： 不必經歷死亡和投胎轉世，十二因緣的「三世兩重因果」可以在一生之中示現。 2. 派發「小矮人的故事」 (附件 1) 3. 提問學生： 從「三世兩重因果」的角度去審視小矮人的一生，他的「過往生」有甚麼因緣導致他今世的性格和行爲？而他今世所作的惡業，又會令他在來世得到甚麼果報呢？ 4. 派發「三世兩重因果」工作紙 (附件 2)(範例：附件 3)，請學生引小矮人的例子，以「三世兩重因果」闡述「十二因緣」 5. 讓學生發表工作紙的內容 總結： 在緣起之中，每一個眾生都平等，因爲每一個眾生都有進步的可能。如果我們像小矮人一樣，不及早破除無明、培養正見，那樣做惡業的習性便會越來越強，而重重疊疊的惡果則會如雪球般越滾越大，讓我們無法從生死輪迴的困局中解脫出來。
		形式	教師向全班學生講授學習內容
		教具	➢ 「小矮人的故事」 ➢ 「三世兩重因果」工作紙
III.	反思	內容	提問學生： 有人認爲一念具足十二因緣，你認同嗎？ (參閱課後閱讀資料：附件 4)

課堂資料 3.5.1

三世兩重因果

十二因緣亦可以分爲三世兩重因果來解說：過去世的因緣（無明、行），生現在的果（識、名色、六入、觸、受）；而現在的因（愛、取、有），生未來的果（生、老死）。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，81 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 3.5.2

三世兩重因果的解說

正如《大毘婆沙論》所說，從十二支的牽涉三世，無慧眼的凡夫可得到下列的啓示：一、由現世因果，可推知有過去世因、未來世果，由此推知有去來。二、說有過去二支，生死便非本無今有；說有未來二支，生死也不會有已還無；說有現在八支，生死的因果相續也可成立。三、現在果由過去因得來，可知生命非常；現在因可引發未來果，可知生命也非斷，非常非斷，這就是佛法的中道。

十二因緣的和合性及變動性

要深見緣起，也還須不要過於執著其說。將生命的流轉劃分十二個階段，無疑便於系統的分析、層次的觀察，使學者容易明白生死延續的過程，但在實際生活上，十二支是不可能這樣截然分成一一階段的。應知道，十二緣起具和合性、變動性。所以，要以和合的、變動的因果觀去了解。

十二因緣的關係如環環相扣

無明緣行，以至生緣老死，在時間上、因果上雖然有前後，但這並非直線式的前後，而是如環之無始無終的前後。十二支不離惑、業、苦三事。以惑業苦來說，眾生有惑起業、由業引生苦果，依苦果又生煩惱（煩惱即惑），又復造業，再招感苦果，如是由因生果，果又造因，相續流轉，沒有一個純粹的因，也沒有一個純粹的果，同是也無所謂始，亦無所謂終。如將十二支當作直線式的相續發展，那麼因更有因，果還有果，便非尋出始終不可。但事實上，始終是沒有的，若勉強追尋，只有強行附上一個不如理的第一因，便成歪邪的因果論了。

黃家樹《雜阿含經導讀》

課堂資料 3.5.3

生命的流轉（節錄）

根據佛教的「十二因緣」說：有情眾生由於累劫的「無明」煩惱，造作各種「行」爲，因此產生業「識」。隨著阿賴耶識在母體子宮裡漸漸孕育成生命體，是爲「名色」；名是生命體的精神部份，色則指物質部份。數月之後，生命體的眼、耳、鼻、舌、身、意六根成熟，稱爲「六入」；胎兒脫離母體後漸漸開始接「觸」外境，並對外界的苦樂感「受」產生「愛」與不愛，進而有了執「取」所愛的行動，結果由於身、口、意行爲的造作，又種下了後「有」的生命體，有了「生」終將難免「老死」，「死」又是另一期生命的開始。所以佛教說：生命的流轉，是無始無終的「生死輪迴」。

資料來源：迷悟之間　星雲大師
http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2001-10/901015.htm 2007.7.25

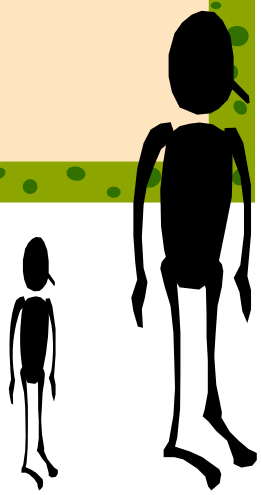
附件 1

小矮人的故事

從前，有一個小朋友，他每天都被母親罵他蠢。漸漸，連他自己也開始相信母親的話是真的，覺得自己毫無用處，長大後只會一事無成。他沒有自信，在學校裡裡經常擔驚受怕，走路時連頭也不敢抬高，同學見他這副好欺負的樣子，都拿他作取笑的榜樣，還爲他改了個花名叫小矮人。

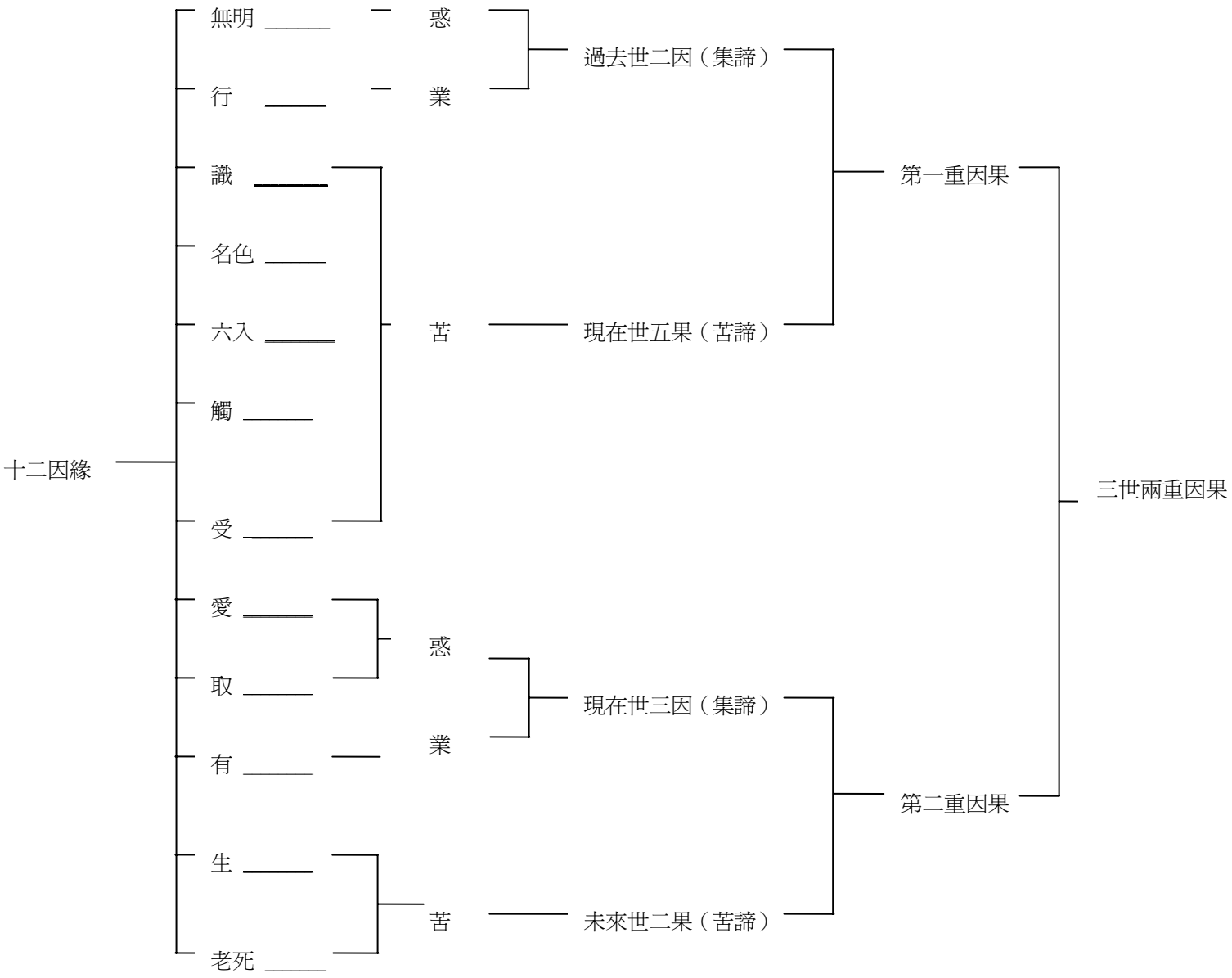
在他成長的十多年，他一直過著被母親罵、被同學欺負的日子。在他踏出社會前，他已經對這個世界失去希望。他的個子長得不高，樣子也不甚端正，在他十八歲時，已經被街上的小朋友叫作「叔叔」。他覺得街上的人都看不起他，因爲所有人都比他強。在他的眼裡，這世界是不公平的，當所有人都是快快樂樂，只有他一個人過著陰暗的生活。當他投身社會工作時，他感覺好大壓力，無希望、無朋友，好像活在荒島上，沒有人能分享、明白他的感受，假如他向別人傾訴，一定只會換來別人的取笑。面對這個不公平的世界，他決定以其人之道還施其人之身，他不愛這個社會，他痛恨這世上所有的人。即使，偶爾有人嘗試去開解他，他也拒絕接受，寧願相信自己一直所相信的，認爲這世界一點也不公平，他決不會有美好的將來，就如小時候母親罵他的一樣，他天生這麼蠢，就活該過悲慘的生活。在接下來的十多年，他的生活就如他所想的一樣，全無快樂可言。

他一直堅信自己是個無用的人，拒絕和他認爲會看不起自己的人溝通，結果直到他老死的一天，他都孤獨一人，過著憂鬱痛苦生活。



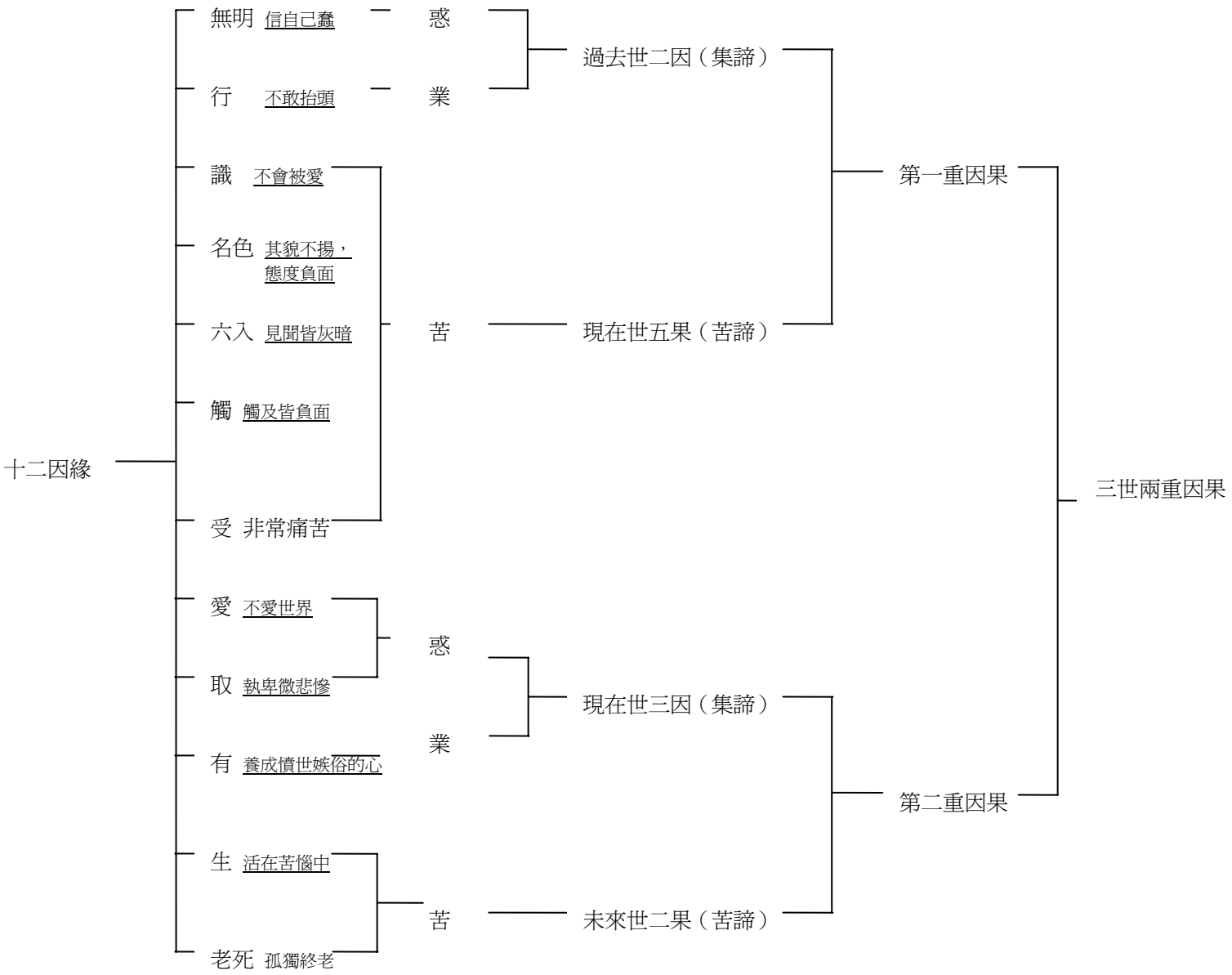
附件 2

小矮人的三世兩重因果



附件 3

「小矮人的三世兩重因果」範例



小結：

在這篇故事裡，小朋友小時候的經歷就如三世兩重因果裡的過去世般，因爲母親罵他蠢，他便誤信自己比別人低一等(無明)。這種想法，令他自小學便失去自信，連走路也不敢抬頭看，隨之引起同學們的取笑，更加加深了他認爲別人比他強的想法（行）。當他長大了，就如現在世般，在進入社會前，便先對自己和社會有負面概念，覺得自己毫無用處，社會是不會接納他的（識）。相由心生，由於他的心量少、長大後的個子不高、其貌不揚，而且態度負面（名色）。他常常把自己和街上樣子端裝的人比較，更加相信這世界是不公平的，他所見所聞都是灰暗的（六入）。當他踏入社會工作後，仍然覺得誰都看不起他、觸及皆是負面的東西（觸）。他相信即使嘗試和別人做朋友，和對方傾訴心中的不快，那肯定只會換來對方的嘲笑，他覺得很痛苦（受）。面對社會，他決定要報復，他不愛社會、不愛全世界的人（愛）。他執著地認爲自己是一個卑微的人，只會痛苦終生(取)。正因爲他抱著這種信念，即使偶爾有人嘗試開解他，他都不願接受，養成憤世嫉俗的心（有）。由這種心牽引，他便一直活在苦惱之中（生），沒有了期，猶如三世兩重因果裡的未來世，因過去世所種下的無明，流轉不息地招致連綿不斷的苦果。最後，他惡病連連，孤獨終老（老死）。

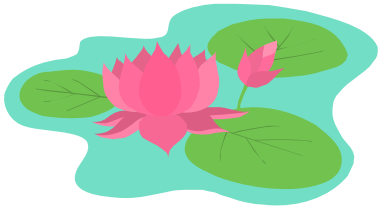
附件 4

一念十二因緣

十二因緣就事上而言，稱爲三世十二因緣；就理上而言，隨一念心起，便具十二因緣，稱爲一念十二因緣。如《大集經》中言，一念中，因眼見色，而生愛心，即是「無明」；爲愛造業即爲「行」；至心專念，故名爲「識」；識共色行，是名「名色」；六根生貪，是名「六入」；因入求受，名爲「觸」；貪著心者，名之爲「受」；纏綿不捨，名爲「愛」；求是等法，名爲「取」；如是法生，是名「有」；次第不斷，是名「生」；次第斷故，名之爲「死」。

今以吃包子爲喻，說明一念十二因緣之理。如飢餓時，想吃東西，這念心一動，即垂涎三尺，此一念不覺，就是無明；因爲無明，則有心的造作，而產生「行」；見包子起分別，即是「識」；此時馬上由心理影響生理，現出餓鬼相，爲「名色」；「六根」接觸包子，產生「觸」；見到包子覺得很好吃，就是「受」；心生愛著，即是「愛」；想執取、佔有，即是「取」；因取而產生業有，即是「有」；產生業有之後，又念念相續生起，即是「生」；念頭生、住、異、滅相續，即是「老、死」。一念具足此十二因緣，輪迴不已，此爲一念十二因緣流轉門。

眾生每起一個念頭，即感一個果報：起好的念頭，感善的果報；起壞的念頭，感惡的果報。假使六根接觸外境，心生染著時，當下這一念心，立刻覺察、覺照，發慚愧、懺悔的心，檢討反省，不隨妄心流轉，如此馬上就能離開惡道，趣向善道，此即爲一念十二因緣還滅門。



資料來源：中台世界　惟覺老和尚
http://www.ctworld.org/meditation/02_b06.htm 2007.7.25

課題三：十二因緣

第六堂

(一) 教學重點

讓學生明白「識緣名色，名色緣識」的意義

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「識」、「名」、「色」三者的關係
- 識支、名色支與五蘊的關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 批判思考能力
- 培養不取不捨、不急不緩的生活態度

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 明白精神活動、物質身體和識別能力三者的互相支持和互相依賴的現象，並學習在三者中能夠以不取不捨的態度達至平衡和安樂

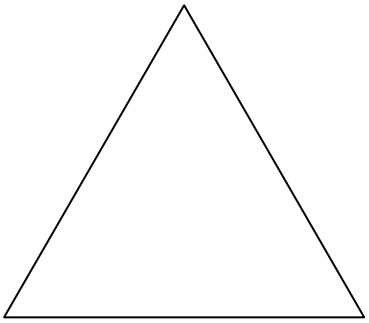
(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 紙牌兩張
2. 緣起相對而立的配對咭
3. 小禮物
4. 「躁鬱症」的案例

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 用兩張紙牌砌成一個三角形，放在桌子上 (圖示：附件一) 。 2. 提問學生： 如果取走任何一張紙牌，另一張還可以站立起來嗎？ 3. 教師引言： 世間很多現象都有著緣起相對而立的關係，兩者缺一不可，需要同時並存才能安立起來。
		教具	紙牌兩張
II.	探索	內容	1. 請學生分組，每組派發一套緣起相對而立的配對咭 2. 請每組學生就緣起相對而立的義理，盡快配對出當中六對包括精神範疇和物質範疇的一對對互相依存的現象。 3. 請學生解釋他們的答案。 4. 最快提供正確答案的一組勝出，並獲贈小禮物。 5. 帶出主題： 十二因緣中的「識」和「名色」的關係，亦如這兩張紙牌一樣，相對而立，缺一不可，所謂「識緣名色，名色緣識」。
		形式	分組討論
		教具	➢ 緣起相對而立的配對咭 (附件 2) ➢ 小禮物

III.	認識	內容	解說「識緣名色，名色緣識」(參閱課堂資料 3.6.1) 小結： **識** (辨識的能力)  **名** (精神活動)　　**色** (物質身體) 佛法的義理，既非唯心論，亦非唯物論。以上的三角關係，指出精神活動、物質身體、和我們的識別能力是相依相持而立的。人沒有名識，色身不能存活；人若有名識，無色身亦不行。我們要同時照顧精神和物質身體的現象，如我們的身體、感受、想法、行爲和外在的環境，並覺察到識別能力在我們生活中所發揮的作用，才能平和安樂。簡單來說，十二因緣中的識支和名色支正是和合的五蘊：色是色蘊、名是受蘊、想蘊和行蘊，而識則是識蘊[1]。佛陀在菩提樹下，就是觀照出「識緣名色，名色緣識」的關係，而覺悟到緣起的法則，得證菩提。
		形式	教師向全班講授知識內容

[1] 以上解說方便學生以最簡單的方法理解識支和名色支與五蘊的關係，某些學者則把識蘊與受、想、行四蘊同列爲名支。

IV.	理解反思	內容	1. 派發「躁鬱症」的資料。 2. 請學生分組，討論如何以「躁鬱症」的案例 (附件 3)，(參閱範例：附件 4) ---- 解說「識緣名色，名色緣識」的義理，指出物質現象、精神現象和我們識別能力三者相對而立的緣起關係。 3. 請學生發表討論的結果。 總結： 從「識緣名色，名色緣識」，我們明白世間的事物並非一切皆虛無或實有，而是雖有而不實，雖空而不無；離於二邊、緣起相依的。 (參閱課堂資料 3.6.3)
		教具	「躁鬱症」的案例

課堂資料 3.6.1

識緣名色 以有識著故 增長於名色

初生的心識，含有自我的生命愛，所以經中或稱之爲「有取識」，本頌說是識著。因「有」這「識著」入於母胎的關係，在母胎中，心色和合的有情，就漸漸的「增長」「名色」。這就是說：由入胎識執持父精母血而成爲有生命的肉體，有機的生物。如實的說，沒有識，名色就不能增長；沒有名色，識也不能繼續存在。心色和合是名色支。**名是受、想、行、識的四蘊，色是色蘊。名中的識，是粗顯的六識，不是微細的細心*。所以經中說：『識緣名色，名色緣識』。由識而名色增長，由名色而識得存，二者相依相存，如二束蘆，相依相持。這名色與識互爲緣起，不是某一階段是這樣，從生到老死都是這樣；缺少了任何一面，生命就要崩潰。就以我們現在來說：離了執持的心識，名色能不腐爛嗎？離了窟也似的名色，心識能繼續活動嗎？這都是不可能的。

印順法師佛學著作集　妙雲集上編之五『中觀論頌講記』
http://mahabodhi.org/files/yinshun/12/yinshun12-31.html 2007.7.25

課堂資料 3.6.2

佛法的世界觀

識與名色關係，在雜阿含經中有一段說明：「佛說，譬如有兩根束蘆，互相依倚才能植立。朋友們，緣名色而有識，緣識而有名色。此生則彼生，此滅則彼滅，正是如此。朋友們，兩根束蘆，拿去這根，那根便豎不起來，拿去那根，這根也豎不起來。名色滅則識滅，識滅則名色滅，正是如此。」

資料來源：佛陀教育基金會　http://www.budaedu.org/budaedu/buda1_31.php
2007.7.25

課堂資料 3.6.3

省思

佛陀以流轉的十二因緣爲眾生解說生命和憂悲老死的成因，亦以還滅的十二因緣闡釋解脫的依據。流轉與還滅，佛陀俱以緣起法一以貫之。

若我們能如實了解“此有故彼有，此生故彼生”的流轉因緣，就會見到如果因緣具足，事物就會出現，所以不能說世間的一切是“虛無”。同樣地，若我們能了解“此無故彼無，此滅故彼滅”的還滅因緣道理，亦不會執世間是“實有”，因爲一切事物都是緣聚而生，緣散而滅。只要因緣改變，一切都會隨之而變。

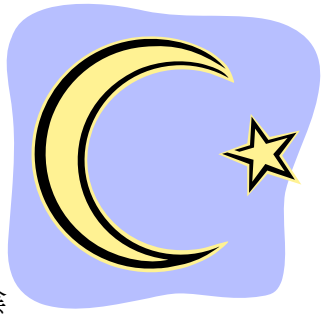
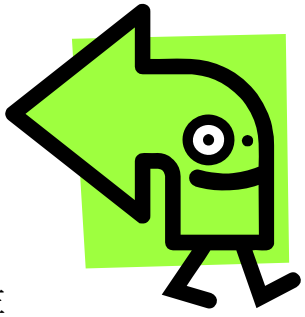
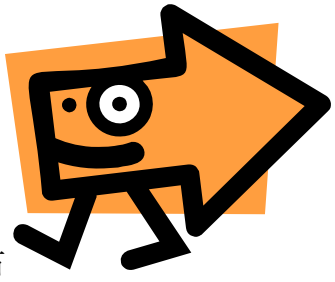
佛陀說緣起，目的是使我們在認識人生和世間事物時，能夠生起正知正見，不落虛無和斷滅的一邊，亦不執實有和常恆的另一邊，而是離於二邊契合中道。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，84 頁。香港佛教聯合會，2003)

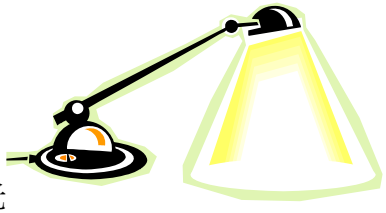
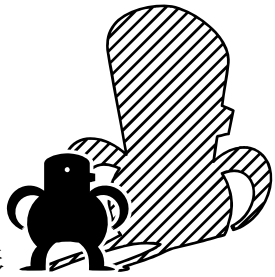
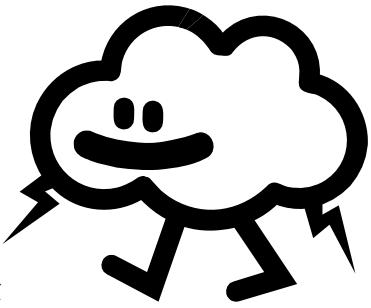
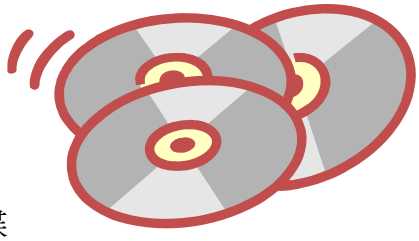
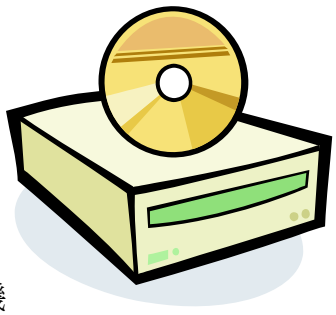
附件 1

附件 2

精神範疇配對咭

 陰	陽
愛人	被愛
父親	兒子
 左	 右

物質範疇配對咭

 光	 影
 鎖匙	 鎖
 雲	 雨
 光碟	 光碟機

附件 3

「躁鬱症」案例工作紙

躁鬱症在香港

根據香港大學李嘉誠醫學院的調查，估計全港約 5.5% 人口患有躁鬱症，平均每二十人即有一人患有此症，情況令人擔憂。醫生表示躁鬱症的成因與基因、遺傳有關，亦有可以是腦部神經失調，包括血清素、多巴胺及腎上腺素等影響。

躁鬱症是一種周期性疾病，病者會在短暫狂躁後進入抑鬱期，病徵包括情緒亢奮、煩躁、自大、思想過快、過度投資或購物、失眠等，甚至有自殺傾向。

醫生指出，曾有患者因躁鬱症而失去自控能力，因忘記吃藥，而在酒店大堂赤身向男士搭訕。亦有些患者在病發時說自己是皇室後裔、耶穌、蓋茨，會寫計劃書做生意、表示有醫治別人的特殊能力。除此之外，患者更會特別喜歡快速說話，並會在陌生人面前載歌載舞，減少睡眠時間，失去自控能力時卻又性慾增強，爲自己和家人帶來不必要的心理包袱和影響。

資料來源：文匯報 <去鬱除躁 不坐情緒過山車> 2007 年 7 月 17 日 及 文匯報 <情緒起落大 過度購物投資亦屬病徵 每 20 人有 1 人患躁鬱症> 2007 年 7 月 4 日

以上述的案例，解說「識緣名色，名色緣識」的義理，指出物質現象、精神現象和我們識別能力三者相對而立的緣起關係。

附件 4

「躁鬱症」案例工作紙範例

躁鬱症在香港

根據香港大學李嘉誠醫學院的調查，估計全港約 5.5% 人口患有躁鬱症，平均每二十人即有一人患有此症，情況令人擔憂。醫生表示躁鬱症的成因與基因、遺傳有關，亦有可以是腦部神經失調，包括血清素、多巴胺及腎上腺素等影響。

躁鬱症是一種周期性疾病，病者會在短暫狂躁後進入抑鬱期，病徵包括情緒亢奮、煩躁、自大、思想過快、過度投資或購物、失眠等，甚至有自殺傾向。

醫生指出，曾有患者因躁鬱症而失去自控能力，因忘記吃藥，而在酒店大堂赤身向男士搭訕。亦有些患者在病發時說自己是皇室後裔、耶穌、蓋茨，會寫計劃書做生意、表示有醫治別人的特殊能力。除此之外，患者更會特別喜歡快速說話，並會在陌生人面前載歌載舞，減少睡眠時間，失去自控能力時卻又性慾增強，爲自己和家人帶來不必要的心理包袱和影響。

資料來源：文匯報 <去鬱除躁 不坐情緒過山車> 2007 年 7 月 17 日 及
文匯報 <情緒起落大 過度購物投資亦屬病徵 每 20 人有 1 人患躁鬱症>
2007 年 7 月 4 日

****

以上述的案例，解說「識緣名色，名色緣識」的義理，指出物質現象、精神現象和我們識別能力三者相對而立的緣起關係。

識：辨識的能力
名：精神活動
色：物質身體

識和名色是互相依存影響的，不能獨立分割開來。這種關係，可以躁鬱症的徵狀解釋：腦袋的化學*物質(色/色蘊)*，如血清素、多巴胺及腎上腺素失去了平衡，導致辨識事物的能力----*識(識蘊)*出現問題；隨之而影響我們的*思想(名/想蘊)*和*情緒(名/受蘊)*，讓我們產生種種偏執的*精神現象*，如亢奮、煩躁、自大、思想過快和產生自殺傾向。最後，這些影響更會在行爲*(名/行蘊)*中表現出來，令人過度投資或購物、在陌生人面前載歌載舞、甚至是在公眾地方脫衣向男生搭訕。這些行爲又會相對地影響患者的自我形象*(識/識蘊)*，進一步增添患者的心理包袱*(名)*。因此，躁鬱症的患者在識、名色相對而立的三角關係中痛苦不已。

附件 5

學生資料 3.6.1

觀察“此有故彼有，此生故彼生”的世間真實

在二十一世紀科技發達的時代，人人都執着一切的事物 ── 金錢、名利……可是慾望是無窮無盡的！因此眾生與生俱來都有無明的煩惱，而無明愚痴等煩惱又因眾生對因果業報、緣起等真理未能徹底覺悟。結果眾生因此而造業，影響日後的行爲。業，包括各種行爲和意志等身心活動，是一切善惡行爲的統稱。有了業，自然就招感生死輪迴的苦惱。

我相信人人皆知生、老、病、死輪迴的現象是人生必經的階段，但因眾生的執着，未能清楚了解事物的真相而導致無明的出現，結果過去的因（痛苦的原因）產生現在世的果（痛苦的結果）而現在的因（痛苦的原因）亦產生未來世的果（痛苦的結果）。有見及此，如是者輾轉孳生，令生死流轉永無了期。

簡單舉例而說，在很多的新聞中，總有些是因受無明愚痴的煩惱，情緒就不自覺生起來，而因情緒的出現，俱使人作下行爲 ── 自殺。現在時下年青人自殺的問題常常出現，有些是爲情所困，有些是爲家庭問題。但是我們試想一下，自殺能否解決問題呢？當然情緒生起是內心自然反應，但情緒出現必須是有因由。只要我們能如實了解“此有故彼有，此生故彼生”、“此無故彼無，此滅故彼滅”的流轉因緣，如果因緣具足，事物就會隨之而出現。因此可證明世間上一切並不是“虛無”的！當無明煩惱盡，業力的牽引解除，生死苦亦隨之而滅。苦從緣生，亦從緣滅。

其實只要不執着世間的“實有”。我們清清楚楚認識人生和世間事物時，能夠生起正見，即就事物的實在情況，去明白和了解而得出的正確見解，情緒便會有內心漸漸消退，這也是佛說說緣起的目的。

“萬般帶不走，惟有業隨身”。因爲人生所有東西，不管是名是利，確是生不帶來，死不帶去，赤條條來，赤條條走。金銀財寶固然會流到別人口袋，即使是名，以爲死後留名，實則“身後是非誰管得”，死後之名根本與自己無尤，任人塗脂抹粉或唾罵而已。正所謂“金銀財富，猶如浮雲”，人生匆匆，死的時候，沒有一件東西可以帶走，就算你在世間富可敵國，原來都是借給你看的，所有房屋、股票、黃金等等都會隨時會消失。既然萬般帶不走，做人就不要執著“實有”。在佛典一則教人如何不執着世間的“實有”的故事中，釋迦教導一個慳吝成習的人，將自己左手的東西交給右手。他先猶豫，其後想到右手仍是自己的手，

才肯答應。過了一段時間，釋迦又叫他將右手的東西交給左手，如此左右手互交東西，終於漸漸領悟，不“執着”並不是那麼困難，反而帶來滿心歡喜的啊！

最後，我想說與其執着而煩惱，不如豁出去，放下一切，開心的迎接漫長的人生。這才是正確的人生目標呢！

資料來源：黎欣誼　菩提道上：2004 年至 2005 年佛法活用徵文比賽得獎作品集