

# 色蕴的生，住，味，患与离弃

法增比丘（Bhikkhu Dhammavaro）

佛法对人的组成有极周详的分析，人是由色身及精神两个部分组成的。再详细的分析是五蕴，有色身、感受、想念、行为、及意识五个部分。

五蕴，巴利文，蕴 *khandha*，以前它是称为五阴。是指五个生命的组合体，或五个执取的组合体，*upādānakkhandha*。它们是佛陀分析归纳我们的身心现象所作的结论。

色, *rupa*, 受, *vedana*, 想, *saññā*, 行, *sankhara*, 识, *viññānam*。这五蕴是愚痴无闻凡夫当成是‘我’或‘我的’个体的五部份。五蕴是我们所常执著的，我们的每一个行为都与它有密切的关系，我们並且会认为，每一个造作是我，是我在做。並会想过去的我就是现在的我，並且会继续到未來去。具这种想法的是‘常見’。当我们在动作时，这是‘色蕴’；当眼在看时，眼睛是‘色蕴’，视觉的看是‘想蕴’，‘行蕴’，辨别物体是‘识蕴’，看时所生的‘喜欢’‘不喜欢’的感受是‘受蕴’。

色蕴的范围有眼根、耳根、鼻根、舌根、身根。这五根皆是四大所造色。

在[杂阿含 1172 经]里佛作譬喻说：「譬如有四虺蛇，凶恶毒虐，盛一筐中。时，有士夫聪明不愚，有智慧，求乐厌苦，求生厌死。时，有一士夫语向士夫言：汝今取此筐盛毒蛇，摩拭洗浴，恩亲养食，出内以时。若四毒蛇脱有恼者，或能杀汝，或令近死，汝当防护。尔时，士夫恐怖驰走。忽有五怨，拔刀随逐，要求欲杀，汝当防护。尔时，士夫畏四毒蛇及五拔刀怨，驱驰而走。人复语言：士夫！内有六贼，随逐伺汝，得便当杀，汝当防护。……还入空村，见彼空舍，危朽腐毁，有诸恶物，捉皆危脆，无有坚固。」四毒蛇即四大：地界、水界、火界、风界。五拔刀怨者，即五受阴。六内贼者，即六爱喜。空村者，即六内入。

实际上一切我们当成是‘我’或‘我的’诸‘色’；无论从时间上来探究，不论是过去、现在、或未来的‘色’，或从空间上来探究，不论内、外、粗、细、美（高贵）、丑（低下）、远、近的‘色’；若正确地观察它们，皆是‘色’，若我们对诸色生起执取，那即是‘色执取蕴’，(rūpu-pādāna-kkhandha)。

对色蕴的执取，那是极平常的事，因为凡夫没有接触到佛法。这里我所讨论的，要是一个人不具足善根的话，第一他不会遇到，第二若见到也不会认识，第三若见到，会看，也不会明白。因此佛法的修持是：「世尊所善妙及详尽解说之法，须经学习和奉行，亲身体会和自见，是可奉行，可得成果，超越时间与空间；请来亲自查看，向内返照，智者皆能各自证知。」佛法只是给有善根的人听和修的，而也只有智者才能证知。

不能如实的了解色法，我们久远以来一直执取自己的身体为我，我所有，如是由内而向外执取，就产生贪欲，瞋恚，痴与邪见等烦恼而造作恶业，结果为业所驱使在六道轮回不能解脱。

## 色蕴的生起

每一个色身的出现都是精卵的和合及投胎的意识，三事和合而出现的。在[中阿含·喑帝经]里佛提道：「三事合会入于母胎，父母聚集一处，母满（卵成熟），精堪耐（父精能使卵受精），香阴已至（指投胎者的意识），此三事合会入于母胎，母胎或持九月十月更生，生已以血长养，血者于圣法中，谓是母乳也。彼于后时，诸根转大，根转成就，食粗饭粝，苏油涂身。」

在[相应部 22. 56]佛对色蕴下定义说：「诸比丘！何为色蕴？四大，及四大所组成，是为色蕴。」这说明色蕴是随因缘而生起，并是组合的。

根据[杂阿含 42 经]里佛说：「云何色如實知。諸所有色，一切四大及四大造色，是名為色。如是色如實知。」这说明色蕴是由四大的地大、水大、火大、及风大所组成，故是四大所造色。

在[大象迹喻经]佛教导观察身体的四界，所指出是分开四界个别观察。佛说：「诸贤！云何为内之地界？内之自身之坚固态而被执取为(我、我所)者，即发、毛、(爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、(肾脏)、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、)粪、(脑)，又其它所有内之自身坚固态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之地界也。」

「其次，诸贤！云何为内之水界？内自身之水，水态被执取为(我、我所)者，即胆汁、(痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、)尿，又其它所有内自身之水，水态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之水界也。」

「其次，诸贤！云何为内之火界？内自身之火，火态被执取为(我、我所)者，即令热者，令老，令燃烧者，令食、饮、噉、味等物善消化者，又其它所有内自身之火，火态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之火界也。」

「其次，诸贤！云何为内之风界耶？内自身之风，风态被执取为(我、我所)者，即上行风、下行风、腹外风、腹内风、肢体循环风、入息、出息，又其它所有内自身之风，风态而被执取为(我、我所)，诸贤！此言内之风界也。」

兹列表如下：

表 1. 四界分别表(四十二身分)

地界显著的部分：(二十个)

1 发	2 毛	3 爪	4 齿	5 皮
6 肉	7 腱	8 骨	9 骨髓	10 肾
11 心脏	12 肝脏	13 膜	14 脾脏	15 肺脏
16 肠	17 肠间膜	18 胃中物	19 粪	20 脑

水界显著的部分：(十二个)

1 胆汁	2 痰	3 脓	4 血	5 汗	6 脂肪
7 泪	8 膏	9 唾	10 涕	11 关节滑液	12 尿

火界显著的部分：(四个)

1 间隔性发热之火

- 2 令成熟和老化之火
- 3 发烧之火
- 4 消化之火

风界显著的部分：(六个)

- 1 上行风      2 下行风      3 肠外风
  - 4 肠内风      5 肢体循环风      6 入息与出息
- (表参考[如实正见]，帕奥禅师著。)

色法根据[摄阿毗达摩义论]的分法，可以分为四大种及四大种所造色二大类色，共有十一种，总数共 28 种色法：

(一) 四大种 (*mahā-bhūta*)

(1) 大种色——地界 (*pathavī-dhātu*)，水界 (*āpo-dhātu*)，火界 (*tejo-dhātu*)，风界 (*vāyo-dhātu*)。

(二) 所造色 (*no-upādā*)

(2) 淨色 (*pasāda-rūpa*)——眼、耳、鼻、舌、身的淨色。

(3) 境色 (*gocara-rūpa*)——色、声、香、味的境色。

(4) 性根色 (*bhāvarūpa*)——男性 (男根 *purisindriya*)、女性 (女根 *itthindriya*) 的性色。

(5) 心所依處 (*hadayavatthu*)——也叫心色 (*hadaya-rūpa*)。

(6) 命根 (*jīvitindriya*)——也叫命色 (*rūpa-jivita*)。

(7) 段食 (*kabalinkārāhāra*)——也叫食色。

(8) 虚空界 (*ākāśadhātu*)——也叫限界色 (*rūpa-ākāsa*)。

(9) 身表、语表的表色 (*viññatti-rūpa*)

(10) 色轻快性 (*rūpassa lahutā*)，色柔软性 (*rūpassa mudutā*) 和色适应性 (*rūpassa kammaññatā*) 及身语二表也叫变化色 (*vikāra-rūpa*)

(11) 色积集 (*rūpassa upacaya*)、色相续 (*rūpassa santati*)、色老性 (*jarā*) 和色无常性 (*aniccatā*) 也叫相色 (*lakkhannarūpa*)。积集和相续也叫生色。

根据阿毗达摩论的分析，色法的生起是因为业，心，时节(热能和食(营养))。在[无碍解道(*Patisambhidāmagga*)]则说色法的生起有五个原因，即是无明、爱、业、段食与成相(*nibhattilakkana*)，前四因即是因缘生，与阿毗达摩说的相似，而第五因成相是刹那生。无明、行、

爱、取、业有是业生色生起的过去因，所以业生色的起因有五个。这些因可能是前一世或更久远以前所造的。

无明、爱、取是属于烦恼。而行、业是属于业。我们应当小心谨慎地处世，若常以身、口、意造恶业，这习气极难一时改良过来，在死亡时的死亡心若是不善心，虽然这名法一生即灭，但业力会在下一世产生果报而生在恶道。

一切色是“有缘”的，它是业生、心生、时节生和食生的，也即它是由业、心、时节、与食四法而等起。

业生色(*kamma samuṭṭhānarūpa*)有八不离色、八根色、心色与空界十八种。心生色(*citta samuṭṭhānarūpa*)有八不离色、五变化色、声音与空界十五种。时节生色(*utu samuṭṭhānarūpa*)有八不离色、色轻快性、色柔软性、色适业性、声音与空界十三种。食生色(*āhāra samuṭṭhānarūpa*)有八不离色、色轻快性、色柔软性、色适业性与空界十二种。

色的生起，是要知道自己的身体的生起，它最早时是一个小胚胎，小到像一只小子了，勾挂在胎中吸取母体的营养长大，它从生的那一刻开始一直在变化，直到出母胎，长大衰老坏灭为止。

有情众生依胎生、卵生、湿生和化生的方式，从结生的那一刻开始；胎卵生有情的色相续流依业生从结生那一刻开始；心生从第二个心识刹那开始；时节生的从结生心住时开始；食生的从食素传到时开始；有如油灯或河水之流似的不断相续，直到生命结束。

在死亡时，在死亡心的第十七个心识刹那住时开始，业生色不再生起，业生色，心生色与食生色会存在至死亡然后灭尽，之后尸体内只有时节生色的色相续流。

## 色蕴的住世

这色身如何维持而住在世间呢？在[唵帝经]里提到四食，也即是四种住世的因素：「一曰抔食粗细（指食物）；二曰更乐（指根门触境）；三曰意念；四曰识也。此四食何因、何习，从何而生？由何有

耶？彼四食者，因爱、习爱（习气是贪爱），从爱而生，由爱有也。」

这四食即是：抔食(段食 kabalinkarahara)，是指食物；触食(phassahara)，意为对触受的染着；意思食(manosancetanahara)，意为对境，尘的思想爱取等的造作；以及识食(viññanahara)，因为识缘名色，一个人若不能了解名色法，就有识食，在临死时，意念不能寂灭，所以识又再轮回去了。因这识在死亡时，最后一念或称死亡心又会去缘名色，结生心是名，羯罗兰(kilala 受精卵)是色，新的一世又开始了。

色身从贪爱而生，由贪爱而有（存在于三界）。这色身靠食物而得以住世，以及其他的因素如衣服，住所，以医药，保安，父母师长亲友俯助等等。一世死后，又在跑去投胎。

在[啖帝经]里佛解释说：「彼眼见色，乐着好色，憎恶恶色，不立身念少心，心解脱，慧解脱，不知如真，所生恶不善法，不灭尽无余，不败坏无余。如是耳鼻舌身意知法，乐着好法 憎恶恶法，不立身念少心 心解脱，慧解脱，不知如真，所生恶不善法，不灭尽无余，不败坏无余。彼如是随憎不憎所受觉（感觉），或乐或苦或不苦不乐，彼乐彼觉，求着受彼觉，彼乐彼觉，求着受彼觉已，若乐觉者是为受，彼缘受有有，缘有有生，缘生有老死，愁戚啼哭，忧苦懊恼可得生。如是此淳（纯）大苦阴（蕴）生。」众生就是这样子一直随爱憎而造业，轮转三界不已，长久住世。这三界有七识住及二处——人及欲天(离欲)、梵天(离恶不善法)、晃昱天、遍净天、无量空处天、无量识处天、无所有处天；二处是非有想非无想天，及无想天。

## 色蕴的味

根据[杂阿含 42 经]里佛教导说：「云何色味如實知？謂色因緣生喜樂。是名色味。如是色味如實知。」这对色相的接触，而起的喜樂之感受就是色的味或色的作用。因此色是有漏的。

一切色是“无因”的，因它不与善，不善与无记因相应。一切色是“有缘”的，它是业生、心生、时节生和食生的，也即它是由业、心、时节、与食四法而等起(起业)。色法是“有漏”的，能成四漏即欲

漏、有漏、邪见漏和无明漏的目标。它是“有为”的与“世间”的，是欲界的。它是“无所缘”的，因它不像名法能识知所缘。它是“非当断”的，以它不能像烦恼一般被四出世间道断除。

众人所执着的身体只是二十八种色法的组合而已，包括了四大种的元素色、五净色（五根门）、四境色、二性根色、心所依处色、命根色、食素（食色）的十八种完成色；以及十种未完成色，包括了限制色（空界）、二表色、三变化色及四相色，当知这一切是色蕴。并没有一个人。同样的道理，欲界的有情从天神到阿修罗，到饿鬼，畜生及地狱里的众生，他们所执着的身体只是色法而已。所以从人道来看是无我相及人相，只有组合的色法。一个修行者要常常以正念，并依正见与正思惟观察当下的身心，以便生起正确的名色分别智(Nama-rupa-pariccheda ñāṇa)。如在修安般念时，出入息、鼻孔、肺、身体的运动都是色法，专注的心是名法，观察到禅支，进入定境的心都是名法。

## 色蕴的患

根据[杂阿含 42 经]里佛教导说：「云何色患如實知？若色無常，苦，變易法。是名色患。如是色患如實知。」

比如呼吸，一个人一天呼吸 17280 次，若活六十年的话，一生呼吸 378432000 次，呼吸是无常，身体依赖呼吸，因此也是无常。再确定它们是苦；再观察确定它们是无我。

「诸比丘!过去未来之色皆是无常，何况现在之‘色’耶?诸比丘!有闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」([蕴相应 9.9])

无常者是以灭尽之道理来观照，苦者是以怖畏之道理来观照，无我者是以不实之道理来观照上述十一种情况的诸法。

「诸比丘!过去未来之色皆是苦，何况现在之‘色’耶?诸比丘!多闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」([蕴相应 10.10])

「诸比丘!过去未来之色皆是无我，何况现在之‘色’耶?诸比丘!多闻之圣弟子如是观，不顾过去之色，不悦未来之色，对现在之色趣向厌离、离欲、灭尽。」([蕴相应 11.11])

佛对弥醯说：「弥醯!一个已领悟无常者，无我的知觉亦生起。」([弥醯经]) 佛又说：「当自性的无常被观照，自性的无我也被理解，三相之一若被察觉，其他二相也会被领悟。」([三菩提经 Sambodhi sutta]) 「诸比丘!对色如理作意，且如实以观色之无常性!诸比丘!比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患于色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。」([蕴相应 52.10])

佛在《杂阿含 265 经》中将五蕴比喻为：「观色如聚沫，受如水泡，想如春时燄，诸行如芭蕉，诸识法如幻。」为什么这样比喻呢？佛说：「譬如恒河大水暴起，随流聚沫，明目士夫，谛观分别。谛观分别时，无所有、无牢、无实、无有坚固。所以者何？彼聚沫中无坚实故。如是诸所有色，若过去、若未来、若现在、若内、若外、若麤、若细、若好、若丑、若远、若近。比丘！谛观思惟分别，无所有、无牢、无实、无有坚固；如病、如癰、如刺、如杀；无常、苦、空、非我。所以者何？色无坚实故。」

为了使诸根锐利（指信、勤、念、定、慧五根），应以九法促进诸根的平衡应用，以达到修观的目的：(1)恭敬专心地做，(2)时常的做，(3)适当的做，(4)取定之相，(5)顺适七觉支，(6)不偏于身，(7)不偏于命，(8)以出离来克服痛苦，(9)不中途停止，并加上参考修习安止定的方法。

## 色蕴的观照

对色蕴的观照应以组合观，无常观，苦观，不净观，生灭观、无欲观、灭观、厌观、无我观，舍弃观来破除。

根据[杂阿含 42 经]里佛教导色蕴的观照说：「正方便（以正确的方法），思惟其义。」

在[相应部 5.10]佛教导说：「因它们的机件组合，故名为‘車’；同样的道理，因五蕴的组合，故名为‘人’。」

佛在[相应部 22.95]里再比喻说：「色如聚沫，受如水泡，想如阳焰，行如芭蕉，识如幻。」

何以故，说色如聚沫呢？因为色不坚实，不能捏成之不净物聚集故。为何说受如水泡呢？因为暂时之苦乐故。为何说想如阳焰呢？因为日出而热故，因为当时想念炽热。为何说行如芭蕉呢？因为造作诸行如芭蕉之干，因为没有真实心髓故。为何说识如幻呢？因为识随六根而起，变幻欺诈之故。

当我们在听时、嗅时、嚐时、身动时、思惟时都有这五蕴的运作。观照是要能够观见五蕴，并能观见这‘我’只是五蕴，或色法（色蕴）与名法（受想行识蕴）而已。

在观照的部分，[大念处经]（[长部]22经）佛开示说：「诸比丘！犹如两口之袋，填进种种穀物，即：稻、粳、绿豆、豆颗、胡麻、糙米，具眼者解开之，得观察：此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是糙米。诸比丘！如是比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察上至头发，下至跖底，(知)：“于此身有发、髻、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃物、排泄物、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、黏液、关节液、尿。”」

佛以两口袋比喻这个身体，有智慧的能看见这三十二身分，并且知道它们只是色法，也知道色法是由四大元素组成的。观内身是指自己身内的三十二身分，观外身是观别人身内的三十二身分，如是交替观内外身。观生法是指这身体如何而生，观灭法是身体如何死亡，观生灭法是观身体一世的因缘生灭以及从阿毗达摩论所分析的刹那生灭。这样观禅后所得的结论会是“它只是一个身而已”，因为是慧解脱，故独立而住，不执着于世上任何物。

「当观色无常，如是观者，是为正观。正观者，则生厌离。厌离者，喜贪尽。喜贪尽者，说心解脱。如是观受、想、行、识无常，如

是观者，則為正观。正观者，則生厌离。厌离者，喜贪尽。喜贪尽者，說心解脫。如是，比丘！心解脫者，若欲自证，則能自证，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。如观無常、苦、空、非我亦復如是。」（[杂阿含 1 经]）

在[杂阿含 109 经]里舍利弗对六十位比丘的开示；色蕴是依四种情况产生：即执取‘色是我’、‘色异我’、‘我在色’、‘色在我’。所有诸色；若过去、若未来、若现在、若内、若外、若粗、若细、若好、若丑、若远、若近，配合这十一种共有四十四种情况，应作如是观照；一切色无常，一切色是苦，一切色是空，一切色非我。对色不应爱乐，不应摄受，不应保持，如是观照，善系心住，不愚于法，再努力精进观照，远离懈怠，心得喜乐，身心得轻安，寂静舍住，具诸修道八品，修行满足，永离诸恶，并非不得消殒，不得寂灭，寂灭而不再起，减损恶法而不增，断恶而不生，由于心不生，故不执取，不执着，自觉涅槃。我再生已尽，梵行已经建立，所应作的已作，自己知道再也不会来投胎而会在三界出现。

一个观察到五蕴是無常、苦、空、无我者，对五蕴会生厌离，因为厌离，所以不会执取，喜贪则断，心则解脫，心解脫者，则能逐步证取四个圣果。

## 色蕴的离弃

根据[杂阿含 279 经]里佛教导说：「眼根不调伏、不关闭、不守护、不修习、不执持。于未来世必受苦报。耳、鼻、舌、身、意根亦复如是。」

根据[杂阿含 42 经]里佛教导说：「云何色離如實知？謂於色調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪。是名色離。如是色離如實知。」

在[杂阿含 60 经]里佛说：「善哉比丘！不乐于色，不赞叹色，不取于色，不着于色。善哉比丘！不乐于受、想、行、识，不赞叹(受、想、行)识，不取于(受、想、行)识，不着于(受、想、行)识。所以者何？若比丘不乐于色，不赞叹色，不取于色，不着于色，则于色不乐，心得解脫。」

一个向须陀洹(Sotapanna)道者是佛道的第一个圣者，此道要破除五下分结的下三结，即身见、戒禁取(两者属邪见)和疑。他对三宝有不可动摇的信心，已解脱无始轮回的恶趣之门，使七圣财(信、戒、惭、愧、闻、舍、慧)现前，断除了四漏(Asava)的邪见漏，舍断八邪道而修习八正道，息灭一切怖畏(因为身见破除故)，于十四不善心所，已断除了邪见、疑、慳和嫉心所，并坚守他(她)的戒，成为佛子，累积了数百种的功德，成就初果的圣人须陀洹最多七次往返人天道就灭尽苦而般涅槃。

「放弃、消灭爱欲与对此五蕴之身的贪求，就是苦的止息。」  
([舍利弗语], [中部]卷一)

在[杂阿含 490 经](同[相应部. 阎浮车相应 1 经])中阎浮车(Jambukhadaka)问舍利弗：「云何为涅槃者？舍利弗言：涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名涅槃。」贪瞋痴等的烦恼的灭尽无余，就是涅槃。「此中没有地、水、火、风四大种，长、宽、麤、细、善、恶、名、色、等等，观念也一样摧破无遗，无此世间，亦无他世间，无来无去，亦无停留，不死不生，亦无根尘。」([小部. 感兴语])

不要问你几时会证初果，但要问你下了多少功夫。佛在[相应部 5.178]里说：「诸比丘!有五种取蕴。以何为五耶?色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴是。诸比丘!以此为五种取蕴。诸比丘!为证知此五种取蕴，应修习此八支圣道。为偏知此五种取蕴，应修习此八支圣道。为偏尽此五种取蕴，应修习此八支圣道。为断此五种取蕴，应修习此八支圣道。」

如证知亦应偏知此五种取蕴，应修习此八支圣道。如证知亦应偏尽此五种取蕴，应修习此八支圣道。如证知亦应偏知断此五种取蕴，应修习此八支圣道。」

佛在[相应部 5.179]里说：「诸比丘!有五种下分结。以何为五耶?有身见、疑惑、戒禁取、欲贪、瞋恚是。诸比丘!以此为五种下分结也。诸比丘!为证知五种下分结，应修习此八支圣道。为偏知五种下

分结，应修习此八支圣道。为偏尽五种下分结，应修习此八支圣道。为断五种下分结，应修习此八支圣道。

如证知亦应偏知五种下分结，应修习此八支圣道。如证知亦应偏尽五种下分结，应修习此八支圣道。如证知亦应偏知断五种下分结，应修习此八支圣道。」

在[杂阿含 827 经]里佛作了一个绝妙的譬喻：「譬如，比丘，伏鸡生卵，若十乃至十二，随时消息，冷暖爱护，彼伏鸡不作是念，我今日若明日后日，当以口啄，若以爪刮，令其儿安稳得生，然其伏鸡善伏其子，爱护随时，其子自然安稳得生，如是比丘善学三学，随其时节，自得不起诸漏，心善解脱。」所以要身体力行的下功夫去做，不要问花儿几时开，时间到了它就会开。

当然，能离弃色蕴的行者，离开涅槃还有三大步。

法增比丘佛历二五五二年十月于布里诗本。  
愿众生安乐。

**欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。**

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法