

# 苦灭道圣谛

(Maggasacca)

## 苦灭道圣谛的经文与解释

在[大念处经]里的经文：「复次，诸比丘！苦灭道谛者何耶？八支圣道，即正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定也。」

在[中阿含.分别圣谛经]里舍利子说：「诸贤！云何苦灭道圣谛？谓正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。」

这八正道是：正确的知见，正确的思惟，正直的言语，正当的行为，正当的职业，正当的努力，正直的忆念，正确的禅定。

八正道是中道，是导致苦息灭的道路。

在[大般涅槃经]中佛言：「于任何法律中，无八支圣道者，其处无第一之沙门果、无第二之沙门果、无第三之沙门果、亦无第四之沙门果。(须跋!Subhada)于任何法律中，有八支圣道者，其处则有第一之沙门果、有第二之沙门果、有第三

之沙门果、亦有第四之沙门果。外道则无真正沙门。然，若诸比丘住此正道者，此世间则不空缺阿罗汉！」这正道就是苦灭道圣谛的八正道。

在[自说]里，佛说：「像大海之水，只有一咸味；此法亦复如是，唯一解脱味。」依这苦灭道圣谛的八正道就能达到解脱。

从痛苦与烦恼中解脱，从追逐两个极端中解脱；一个极端是追逐感官的享受，佛说它们是低级，平庸，无益的凡夫之道；另一个极端是通过自虐的各种苦行以求达到解脱，它们是痛苦，无价值和无益的。

这八正道就是戒、定、慧三学。正语、正业、正命的三法包含在戒学中。正精进（正方便）、正念、正定的三法包含在定学中。正见、正思惟（正志）的二法包含在慧学中。它的开展就是三十七菩提分法：四念处，四正勤，四如意足，五根，五力，七菩提分，和八圣道分。佛在入灭前为弟子们说：「我已为汝等制定法和毗奈耶（律），我入灭以后，汝等以此为师。」[1]

戒律或毗奈耶是为了培育圆满的德行而制定的，法是为了帮助修行者达到圆满的解脱而宣说的，它也包含了定学与慧学。

八正道(Ariya atthāngika magga)不是依照正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定的次第来每一条个别学，它们应该一起学，初学者偏重中间四条，逐步掌握把八正道修习圆满，在最高的程度，一个行者能同时照顾到八个。这八正道是修行的实践，这种实践乃是对诸行与诸法的无常、苦、无我的特相与它们是缘起法的认识。它不是抽象不可捉摸的，而是具体并是可以亲身体证的。

为了激励弟子们精进修习，佛说：「诸比丘！我等由于不懂四法，未看清四法，汝等与我都在此生死轮回中流转了如此之长的时间，游荡了如此之长的路程。

何为此四法？戒、定、慧与解脱。但是，诸比丘！当懂得并看清这四法时，断除的是生死爱欲，不再有生死。」[2]

佛肯定三学而说：「谨慎小心的人，全力遵守戒律，发展定与慧，就会成功地解决缠结。」[3]

## 八正道的修习

为什么要修习八正道呢？在[相应部.道相应 41-48 经]里佛陀举出八个理由：

(一) 为了远离贪欲；

- (二) 为了断诸结；
- (三) 为了永断随眠；
- (四) 为了遍知行路 (行路指的是修道)；
- (五) 为了灭尽诸漏；
- (六) 为了现证明解脱果；
- (七) 为了智见；
- (八) 为了无取般涅槃。

在[相应部.道相应 40-90 经]里佛陀举出七个有利的条件：

- (一) 善友； (二) 戒具足； (三) 志欲具足； (四) 我具足；
- (五) 见具足；
- (六) 不放逸具足； (七) 如理作意具足。

在[相应部.道相应 161-180 经]第七品寻觅品里，佛陀更详细的指出：「为了要证知，要遍知，要遍尽和为断三种寻觅：即欲寻、有寻和梵行寻，才依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍而修习八支圣道，以便调服贪欲、瞋恚、愚痴。同时也为了究竟不死，趣向不死，究尽不死而修习八支圣道；也为了趣向涅槃，倾向涅槃，临入涅槃而修习八支圣道；也为了证知，遍知，遍尽和为断以下：

三种慢：我是胜、我是等、我是劣；

三种漏：欲漏、有漏、无明漏；

三种有：欲有、色有、无色有；  
三种苦：苦苦、行苦、坏苦；  
三种垢：贪垢、瞋垢、痴垢；  
三种受：乐受、苦受和不苦不乐受；  
三种渴爱：欲爱、有爱、非有爱而修习八支圣道。

同时也为了证知，遍知，遍尽和为断以下；

四种瀑流：欲流、有流、见流、无明流；

四种轭：欲轭、有轭、见轭；无明轭；

四种取：欲取、见取、戒禁取、我语取；

七种随眠：欲贪随眠、瞋随眠、见随眠，疑随眠、慢随眠、有贪（执着于生存）随眠、无明随眠；

五种妙欲：眼所识之色、耳所识之声、鼻所识之香、舌所识之味、身所识之触为可乐，可爱，引欲，可染的；

五种盖：欲贪盖、瞋恚盖、昏眠盖、掉悔盖、疑惑盖；

五种取蕴：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取盖、识取盖；

五下分结：身见、疑惑、戒禁取、欲贪、瞋恚；

五上分结：色贪、无色贪、慢、掉举、无明；所以应修习八支圣道。」

## 1. 正见(Sammā ditthi)

佛在[大念处经]开示道：「然，诸比丘！正见者何耶？诸比丘！如实知苦，知苦之集，知苦之灭，知至苦灭之道，诸比丘！此名为正见。」

正见是对四圣谛的正确了解，它是智慧修持的一部分，正见的生起，无明就断了，就能解除缠结。与道品相关的有观神足、慧根、慧力、和择法觉支。佛在[相应部.谛相应]中开示道：「如果不了知四圣谛，就不能证悟涅槃，不能解脱生死轮回。」

在[中阿含.分别圣谛经]里舍利子说：「诸贤！云何正见？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，于中择，遍择，次择，择法，视，遍视，观察明达，是名正见。」

正见是能对这些苦，苦因的各种行法(组合法，因缘法)加以观照而了知它们是因缘生，因缘灭，它们的本质是无常、苦、和无我。但凡夫因为四颠倒见的缘故，不能如实知苦，把苦当成乐。又不能如实照见世间的无常相，把无常当成常。又不能如实照见身里的不净，把不净当成净。又不能如实照见无我的名色法，把无我当成是我。是故在[增支部.卷四]里佛言：「此法为智者说，非为愚者。」

根据舍利弗的解释，在念四圣谛时，正见是了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。在前面讨论的三谛里已详细分析过了。这里是讨论了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心解脱于烦恼缠结。这是通过选择法门，普遍选择法门，渐次选择法门，选择正确法门来修习，观察，普遍观察，观察明白通达。

根据觉音在[清净道论]所说是：「以涅槃为所缘而能断绝无明之根的慧眼为‘正见’。」

苦灭里有坏灭(khayanirodha)和究竟灭(accantanirodha)，坏灭是五苦因(无明、爱、取、行、业)的完全灭尽，这坏灭是因缘灭。另一种坏灭是刹那灭，即是行法有生、住、灭三时，在灭时即是刹那灭。究竟灭就是涅槃。

了知苦灭之道有世间圣道与出世间圣道两种，观禅时的专注心里有五项圣道分（正见、正思、正精进、正念、正定）是属于世间圣道。

正见是了知苦谛（即五取蕴）和集谛（五苦因），正思是思惟苦与集谛的三相，正精进是努力思惟三相（无常、苦、无我），正念是忆念，正定是专注于观照。

世间的正见是当一位行者从闻法生信开始，皈依持戒及依法修行。这是随觉智，随顺闻法等而对苦灭、苦灭道（的所缘）而起的智慧。出世间的正见是当一位行者证悟初果的那一刻生起。出世间圣道是了知灭谛与涅槃，它有七项或八项圣道分。若在初禅时观照而证悟涅槃有八项圣道分，在二禅或更高的禅那时观照而证悟涅槃只有七项圣道分，它少了正思惟一项。因为正思惟是寻心所，在初禅进入二禅时已经寂灭（不起作用）。在观照时还必须反回观照观智心识本身也是无常、苦和无我。因它是因缘而生的。这是通达智，是以苦灭为所缘而通达四谛的智慧。

撒陀迦旃延来问佛：「世尊！如世尊说正见，如何正见？云何世尊施設正见？」佛为他开示说：「世间有二种依，若有、若无，为取所触，取所触故，或依有、或依无。（世人依有或无两种观念来看或执取事物。）

若无此取者，心境系着使（烦恼使）不取、不住、不计我。苦生而生，苦灭而灭，于彼（现象）不疑、不感，不由于他，而自知，是名正见，是名如来所施設正见。



所以者何？世间集（现象的生起）如实正知见，若世间无者不有（世上本来没有的不会有）；世间灭（现象的消失）如实正知见，若世间有者无有（世上本来有的不可能没有），是名离于二边，说于中道。

所谓此有故彼有，此起故彼起。谓缘无明行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘于老死、愁、悲、苦、忧、恼生起，如是乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六入灭，六入灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老死、愁、悲、苦、忧、恼灭，如是乃至纯大苦聚灭。」（[相应部. 因緣相应 15 经]）

为了破除我们执著于有一个常恒的我，以及转世的识是否是同一个人的重要问题，佛对仙尼说：「我诸弟子闻我所说，不悉解义而起慢'无间等'(abhisamaya, a 无 bhi 间 samaya 等；或 abhi 现, samaya 观, 理解)；非无间等（若非现观）故，慢则不断，慢不断故，舍此阴（蕴）已，与（余）阴相续生。是故，仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处。（彼人的识转世去某某处。）所以者何？以彼有余慢故（还有我的观念存在）。

仙尼！我诸弟子于我所说，能解义者，彼于诸慢得无间等(现观)；得无间等(现观)故，诸慢则断；诸慢断故，身坏命终，更不相续。仙尼！如是弟子我不说彼舍此阴已，生彼彼处。(能舍弃识的不再转世。)所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱结，永离有结，正意解脱，究竟苦边。

我从昔来至今现在，常说慢过、慢集、慢生、慢起，若于慢无间等观，众苦不生。」（[杂阿含 105 经]）

在[中阿含. 喑帝经]佛责骂喑帝比丘说：「汝愚痴人，我不一向说，汝一向说耶(记住我的话)? 汝愚痴人，闻诸比丘共诃汝时，应如法答，我今当问诸比丘也。于是，世尊问诸比丘：汝等亦如是知我如是说法，今此识，往生不更异耶？时诸比丘答曰：不也。世尊问曰：汝等云何知我说法？」

诸比丘答曰：我等知世尊如是说法，识因缘故起，世尊说识因缘故起，识有缘则生，无缘则灭，我等知世尊如是说法。」愚痴无闻众生执着识是我，或执着死后去一个天国或佛国，这些都是属于邪见，因此死后又再转世投胎受报去了。

有智慧的弟子现观诸蕴的生灭，不执持有一个常恒不变的我受善恶之报，在生命完结时，放下一切的颠倒见而涅槃寂

灭，不再回来受苦。由此可知，正见是智慧的培育，它是与无明背道而驰的。

## 2. 正思惟(Sammā samkappa)

佛在[大念处经]说道：「复次，诸比丘！正思者何耶？无欲之思，无恚之思，无害之思，诸比丘！此名为正思。」

这里有三种思惟：(1)无欲：无欲之思或出离之思(Nekkhamma)，(2)慈：无恚之思(abyāpāda)和(3)悲：无害之思(avihimsā，思 sankappa)。

无欲之思或出离之思，是明白耽欲的害处，贪欲无厌足的苦，而决定依佛所教修清净行。无论心是观照究竟名色法，五取蕴，五苦因或行法三相，这些都是世间的出离思惟。将心投入以涅槃为目标之思，是出世间的出离思惟。

无恚之思是在生活中，对有情众生，以纯洁关怀尊重爱护之心对待他们，不带任何凡夫的欲染；若修慈心观，修到禅那时的思惟，是世间的无恚之思。若观慈心禅的名法三相，将心投入以涅槃为目标之思，就是出世间无恚之思。

无害之思是在生活中，对有情众生，以纯洁怜悯的心，愿望他们安乐，甚至肯牺牲自己也无爱惜；若修悲心禅，修到

禅那时的思惟，是世间的无恚之思。若观照悲心禅的名法三相，将心投入以涅槃为目标之思，那是出世间的无害之思。

在[中阿含.分别圣谛经]里舍利子说：「诸贤！云何正志？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，於中心伺、遍伺、随顺伺，可念则念，可望则望，是名正志。」

舍利弗的解释正思惟是在念四圣谛时，了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心解脱于烦恼缠结。正思惟是思惟三种无欲、无恚、无害之思，观察心中所念，诸行过患，欣乐涅槃止息后，思惟为令心得解脱，如何守住心，常生三种思惟，普遍守伺，随顺守伺之后，心中了知应念的才念，应希求的才希求。

在这过程所做取舍，普遍选择，抉择和选择正确的法门，伺察心以及试验各个法门，并观察其成果，看看能否消除烦恼，最后达到清净圆满以致心中生起明达。

应该如何正思惟呢？应该思惟苦如何生，如何心随贪欲而茁壮长大，以致使我们沉沦其中，不知出离。是故我们要如实的知苦，寻找陷于轮回的苦因，才能努力于灭除苦而达到解脱。所以佛自述他未成正觉时，如何正思惟如下：

「尔时，世尊告诸比丘：我忆宿命未成正觉时，独一静处，专精禅思，作是念：

何法有故生死有？何法缘故生死有？即正思惟，生如实无间等(理解)：生有故老死有，生缘故老死有，如是有、取、爱、受、触、六入处、名色。

何法有故名色有？何法缘故名色有？即正思惟，如实无间等生：识有故名色有，识缘故名色有。我作是思惟时，齐识(以识为极限)而还(想回头)，不能过彼(知道不超越识)，谓缘识名色、缘名色六入处、缘六入处触、缘触受、缘受爱、缘爱取、缘取有、缘有生、缘生老、病、死、忧、悲、恼苦，如是如是纯大苦聚集。(这是思惟顺缘起。)

我(彼)时作是念：何法无故则老死无？何法灭故老死灭？即正思惟，生如实无间等：生无故老死无，生灭故老死灭，如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行广说。

我复作是思惟：何法无故行无？何法灭故行灭？即正思惟，生如实无间等：无明无故行无，无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六入处灭，六入处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老、病、死、忧、悲、恼苦灭，如是如是纯大苦聚灭。」[杂阿含 287 经] (这是思惟逆缘起。)从十二因缘法思惟可以找出苦的因，也能如实照见生起苦的缘：那即是名色→六入→触→受→贪爱→取，关键是在六入、触、受、贪爱，所以要正思惟欲贪，欲贪如何生，如何增长，如何沉溺于欲乐，不知欲乐的过患，如何出离，如何灭除欲贪。

在[杂阿含 250 经]里舍利弗指出关键之所在：「尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：云何，尊者舍利弗，眼系色耶？色系眼耶？耳声、鼻香、舌味、身触、意法，意系法耶？法系意耶？」

尊者舍利弗答尊者摩诃拘絺罗言：非眼系色，非色系眼。……乃至非意系法，非法系意。尊者摩诃拘絺罗！于其中间，若彼欲贪，是其系也。

尊者摩诃拘絺罗！譬如二牛，一黑一白，共一轭鞅缚系，人问言：为黑牛系白牛？为白牛系黑牛？为等问(正确的问)不？

答言：不也，尊者舍利弗！非黑牛系白牛，亦非白牛系黑牛，然于中间，若辄，若系鞅者，是彼缚。……中间欲贪，是其系也。……世尊眼见色若好，若恶，不起欲贪；其余众生眼见色若好，若恶，则起欲贪。是故世尊说当断欲贪，则心解脱。……」正思惟离欲、断欲的结果，自己会修到离欲的心解脱，也会联带的修到无瞋，无害于他人，不会为了琐碎事物而起争论，甚而起瞋或害心。

觉音在[清净道论]中说：「与正见相应而破除邪思惟之心的决定于涅槃为「正思惟」。」

正见与正思惟是属于慧学的部分。

### 3. 正语(Sammā vācā)

有一个年少的婆罗门名叫宾耆迦的，来见佛时，瞋骂诃责，佛默忍，然后佛讲了一个比喻：若一个人在吉日拿了食物去赠送给一位宗亲，要是宗亲不接受食物的话，食物应归还给送礼者。

宾耆迦说若宗亲不接受，他仍会相赠，相与。佛说这不是相赠，相与；若骂则报骂，瞋则报瞋，打则报打，斗则报斗，才是相赠，相与。现在宾耆迦诃骂佛，佛不相赠，不相与。

宾耆迦问佛为何不瞋不怒，佛说他是一个正智心解脱者，无有瞋恨。以瞋报瞋的才是恶人，未曾调御。宾耆迦于是向佛悔过。因此，烦恼未调服者，会妄语、恶口、两舌及绮语。

绮语的范围很广，这些对梵行，出离与证果涅槃皆无益。在[相应部.谛相应第十经]里列了二十九种：「诸比丘！勿论种种之畜生论，谓：王论、盗贼论、大臣论、军论、怖畏论、战争论、食论、饮论、衣服论、卧具论、华鬘论、香论、亲族论、车乘论、村里论、聚落论、都城论、地方论、女人论、男人论、勇士论、街路论、池边(井边)论、亡灵论、种种论、世间谭、海谭如是之有无论。」

何以故？诸比丘！此论不引义利，不达初梵行(初果)，不能资于厌患、离贪、灭尽、寂止、证智、等觉、涅槃。」

在[大义释]里[死前之义释]还另加了宇宙发生论、林野论、山岳论、河川论和岛洲论。共三十四种都属于绮语。

正语是应说真实语，说法语、勉励语、规劝语、论法、诵经、说戒、关怀语，问候语等，所以佛说：「徒诵千句言，无义理之语，不如一益语，闻已得寂静。」（[南传法句经新译 129 偈]）



佛在[大念处经]说道：「复次，诸比丘！正语者何耶？远离两舌，远离恶口，远离妄语，远离绮语，诸比丘！此等名为正语。」

正语有世间与出世间正语两种。正语所表示的有四种语的善行，当一个人远离和断除妄语，恶口，两舌和绮语时，这是世间正语。当证悟涅槃时，其道智使其只说正语而不说邪语，拒绝所有不正当无义利而有害的言语。而行口妙行，只说法语，发言真实，用词友善，充满意义与利益，说话照顾人、时、与地，无言时保持神圣的沉默。这是出世间正语。

在[中阿含.分别圣谛经]里舍利子说：「诸贤！云何正语？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，於中除口四妙行，諸餘口惡行遠離除斷，不行不作，不合不會，是名正语。」

舍利弗的解释正语是在念四圣谛时，了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心

解脱于烦恼缠结。除了口的四妙行外，其他的口的恶行都远离除断，不行不作，不和合不相会。

觉音在[清净道论]中说：「有正见及正思惟(的瑜伽行者)的与彼(正见、正思惟)相应，而断绝语的恶行，离于邪语的为「正语」。」

#### 4. 正业(Sammā kammanta)

从前，佛在世时有一贵族女生了一个男婴，但却碰到了一个夜叉要吃她的男婴，为了保护男婴，这贵族女抱了男婴逃到佛陀住的祇园精舍，并把男婴放在佛足前，夜叉因而不能吃到男婴。

佛陀为他们说他们宿世的怨仇；这是因为在许多世前他们是妻妾的关系，妻(贵族女)因不能生育而同意为丈夫纳妾(夜叉)。但她的妒忌心很重，妾两次怀孕时都为她以毒药使妾流产。第三次怀孕时，妾隐瞒着怀孕的事，但后来还是为她所发现，最后妾被下毒流产，并因而致死。妾死时诅咒要报复妻和她将来的孩子，后来他们转世成了母鸡和猫，又一世是牝鹿和母豹，互相怨怨相报；到了这一世是贵族女和夜叉。

佛为他们解说以怨恨报怨恨，仇恨不能化解，唯有以友情，原谅和善意才可以化解仇恨。所以佛说：「不能以怨恨，

止息世间怨，唯慈能止怨，乃不易古法。」（〔南传法句经新译 5 偈〕）

佛陀开示道：「有邪及邪道，有正及正道。谛听善思，当为汝说：何等为邪？谓地狱、畜生、饿鬼。何等为邪道？谓邪见、邪思惟、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定。何等为正？谓人、天、涅槃。何等为正道？谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。」（〔杂阿含 791 经〕）

佛在〔大念处经〕说道：「复此，诸比丘！正业者何耶？远离杀生，远离不与取，远离邪淫，诸比丘！此等名为正业。」

正业是指不杀害生命，不擅自拿走他人未经许可的东西，不邪淫(除夫妇的正淫外)，这是世间正业。

出世间正业，是一个行者证悟涅槃时所做的身三妙行(不杀，不盗，不淫)，其余身恶行也远离并加以断除，不行，不作，不去与境合，不去理会境所带来的诱惑。

在〔中阿含·分别圣谛经〕里舍梨子说：「诸贤！云何正业？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无

著念观善心解脱时，於中除身三妙行，诸余身恶行远离除断，不行不作，不合不会，是名正业。」

舍利弗的解释正业是在念四圣谛时，了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心解脱于烦恼缠结。除了身的三妙行外，其他的身的恶行都遠離除斷，不行不作，不和合不相會。

觉音在[清净道论]中说：「离(邪语的瑜伽行)者的与彼(正语)相应，而正断邪业的，离于杀生（偷盗、邪淫）等为「正业」。」

## 5. 正命(Sammā ājīva)

佛在[大念处经]说道：「复此，诸比丘！正命者何耶？诸比丘！于此，圣弟子舍邪命，依正命而营(活)命，诸比丘！此等名为正命。」

正命是指少欲知足；此中包含一切的正语、正业、正命，是戒学的部分，亦含信根、信力及欲神足，以须信方能持戒。正当的维持生活是圆满修习戒学的一部分。修正语，正业

之后，才能照顾到以正确的维生方式，依正法来照顾自己的家庭，并且考虑社会与其它众生的生命。邪命，对于出家众是指无理求取，贪欲无厌足，并以种种技术咒说来维持生命，以非法求衣，非法求食，非法求得床座和其它用品，故弄玄虚，诵经征费，占卜看相，查地理看风水说吉凶等。在家众的邪命有贩卖人口，经营武器军械，杀生工具，饲养屠宰动物和卖肉，沽酒，经营毒药，毒品麻醉物，嫖赌，看相，看命，看风水，使用蛊术等。作为佛教徒，若是我们作了恶业，就应生起惭愧心，知道错的地方，并严格警惕自己不再重犯。对犯的戒应该该忏悔，于佛前或僧前忏，若是出家众，应随戒律，如法羯磨。

一位行者念苦、集、灭、道谛后，观自己所念，观察诸行及其过患，欲求涅槃，以求心能速得解脱，会依正见正思惟而舍离邪命以求正命，这是世间的正命。

出世间的正命是当一个行者证悟涅槃后，以其道智灭除邪命的恶不善法，而有出世间正命。

佛对种德婆罗门说道：「善哉！善哉！如汝所说，有戒则有慧，有慧则有戒，戒能净慧，慧能净戒。种德！如人洗手，左右相须，左能净右，右能净左，此亦如是。」（[长阿含·种德经]）故应常照顾自己的戒，修持乃至戒行圆满，并常以智慧观照，使戒和慧相辅修习圆满。

在[中阿含. 分别圣谛经]里舍利子说：「诸贤！云何正命？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，於中非无理求，不以多欲无厌足，不為种种伎術咒说邪命活，但以法求衣，不以非法，亦以法求食、床座、不以非法，是名正命。」

舍利弗的解释正命是在念四圣谛时，了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心解脱于烦恼缠结，於中没有無理的求取，不以多欲無厭足，不為種種伎術咒說而邪命生活，但以正法求衣，不以非法，亦以正法求食、床座、不以非法求取。

以上的三种正语，正业和正命是属于戒学的范围。

## 6. 正精进(Sammā vāyāma)

佛在世时有一比丘名叫二十亿耳（首樓那 Sona Kutikanna），是摩訶迦旃延的弟子，他想舍戒罢道，而为佛所度化。这记载在[杂阿含 254 经]中：

「尔时，尊者二十亿耳住耆崛山，常精勤修习菩提分法时，尊者二十亿耳独静禅思，而作是念：于世尊弟子精勤声闻中，我在其数，然我今日未尽诸漏，我是名族姓子，多饶财宝，我今宁可还受五欲，广行施作福。

尔时，世尊知二十亿耳心之所念，告一比丘：汝等今往二十亿耳所，告言：世尊呼汝！是一比丘受佛教已，往诣二十亿耳所。语言：世尊呼汝！二十亿耳闻彼比丘称大师命，即诣世尊所，稽首礼足，退住一面。

尔时，世尊告二十亿耳：汝实独静思作是念；世尊精勤修学声闻中，我在其数，而今未得漏尽解脱，我是名族姓子，又多钱财，我宁可还俗，受五欲乐，广施作福耶？

时，二十亿耳作是念：世尊已知我心，惊怖毛竖，白佛言：实尔，世尊。

佛告二十亿耳：我今问汝，随意答我。二十亿耳，汝在俗时，善弹琴不？答言：如是，世尊。

复问：于意云何？汝弹琴时，若急其弦，得作微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

复问：云何？若缓其弦，宁发微妙和雅音不？答言：不也，世尊。

复问：云何善调琴弦，不缓不急，然后发微妙和雅音不？答言：如是，世尊。

佛告二十亿耳：精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫着，莫放逸，莫取相。

时，尊者二十亿耳，闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。……成阿罗汉。」

佛在[大念处经]说道：「复次，诸比丘！正精进者何耶？诸比丘！于此，比丘起坚决心，卖力，精进，心勤注意，令不生未来之恶、不善法。起坚决心，卖力，精进，心勤注意，远离已生之恶、不善法。起坚决心，卖力，精进，心勤注意令住已生之善法。令不惑乱，使之增长，充满，修习，成就。诸比丘！此等名为正精进。」

正精进是于苦谛，集谛，灭谛与道谛有正确的认识后，再用来观察心，修学观察诸行法，以及行法的过患，因而欣乐涅槃。修到心常无所著而知心解脱时，仍然精勤方便坚决努力地趣向菩提，心专著不舍，亦不衰退，以各种正确的法门来调服心中的各种烦恼。正精进所表示的是四种正勤，与道品有关



的有精进神足、精进根、精进力及精进觉支。详细的说有四种正勤；即是令不生未生之恶，断除和远离已生之恶，令生未生之善法，以及令住已生之善法。

### **(1) 令不生未生之恶**

这是对一切的恶不善法，比如毁犯五戒，八戒或十戒乃至一切的烦恼，心中生起坚决的心，努力精进地，紧持住心念以使这些未生之恶不善法不致生起。要做到这样，必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

### **(2) 断除和远离(降服)已生之恶不善法**

这是对一切的恶不善法以坚决的心，努力精进地，紧持住心念而用各种方法（法门）来降服及远离它们，这也必须依赖戒、定、慧三学，或是八正道分。

### **(3) 令生未生之善法**

这是指一切戒、定、慧的修持以证悟涅槃为目标，这些善法包括四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七觉分，八正道等，若尚未修持或尚不明了，以坚决心，努力精进，紧持心念以令这些善法生起。

### **(4) 令住已生之善法**

这是指于上述的善法，以坚决心，卖力，精进，心勤注意，令不惑乱，使之增长，充满于心，精勤修习，乃至成就。这里就含摄了四种精进。

在[中阿含.分别圣谛经]里舍梨子说：「诸贤！云何正方便？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，於中若有精进方便，一向精勤求，有力趣向，專著不捨，亦不衰退，正伏其心，是名正方便。」

舍利弗的解释正精进是在念四圣谛时，了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心解脱于烦恼缠结，在这里若有精進方便，一向精勤求，有力趣向，專著不捨，亦不衰退，正确的降伏其心。

觉音在[清净道论]中说：「那住立于称为正语、正业、正命戒地(的瑜伽行)者的---随顺于彼(之正语、正业、正命)，与彼相应，正断懈怠的勤精进为「正精进」。」

众生（补特伽罗）在无始以来的长久轮回里，因为欲望的缘故，他们的恶不善法都在未生长的令生长，已生长的增长，这些是指欲界的各种追求。

这些众生也长久地在恶道中流转，虽然他们之中，有些生在人道时曾经是修行人，山中隐士，或是比丘等等。因为未能证得须陀洹果，这些修行人也未能免除投生在恶道之苦，生在恶道的不只是这些，它还包括神与梵天界的天神。

故此未生(Anuppanna)的善法令其生长，以及已生(Uppanna)的善法令其巩固增长是有必要的。这些善法是四谛，三学，八正道以及三十七菩提分法的修习。

同时为了要永断投生到四恶道的机会，修行的人，在现在释迦牟尼佛教法的时代，应努力于证悟须陀洹果，致力于使未稳定的(aniyāma)戒、定、慧的修持，令其稳定(niyāma)，然而只有证到阿罗汉果的圣者才会有稳定的戒、定、慧的修持。从八正道来说，修习正语、正业与正命以致圆满证悟须陀洹果。初学者应致力于持好戒。

定的修习有八定或九出世间定，若要修习的好，必须证到阿那含果，而只有阿罗汉果才有稳定的定力。定力的培育是要清除贪、瞋、邪精进、邪念等不善根，若贪与瞋根消除后，它们甚至在梦里都不会生起。这种定力的培育只有在有佛陀教

法的时代才有可能培养起来。所以我们要争取时间与修定的机会，培育正念，正定，并以正精进贯穿他们。

智慧的修持能够彻底的消灭我见（萨迦耶见）以及每一蛛丝马迹的邪见，邪思惟，恶业与邪命等。正见是对业果的正确认识，以及对欲界的世间智慧，有修慧的人甚至在很多世后，都具有对业果的正见，正法的认识（如四圣谛法），与修法的宿世智，所以我们要以正精进来策励自己去修行。

## 7. 正念(Sammā sati)

这是指四念处的修习。佛比喻四念处是父母的境界，游于自行处，魔不能乘。一个有正念的人，住于安全的地方，时时刻刻以正念护卫自心，所以魔无机会可乘。

佛于是说一个比喻；一只鹑因为游于非自己行处，于是被一只鹰捉到了。它对鹰说，其实是因为它去到它不应去的地方才被捉到，若是在它自己的行处，安全的地方，鹰是没有机会捉到它的。

鹰被激怒了，就放了它，第二次鹰冲下来捉它的时候，鹑走到田中的耕壁上，鹰来时，它退回垄块中，鹰因此冲撞在垄上，碎身而死。(见[杂阿含 617 经])

愚痴无闻凡夫以四种食(执取，维持存在的因素)而长住于轮回。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(viññānāhara)，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。佛陀说贤圣弟子也以四食长养慧命，这四食即是：四念处或四念住。身、身观念住，受、受观念住，心、心观念住和法、法观念住。这是清净之法食。佛的圣弟子如此修习，将能获得四种乐；即是离欲乐，远离乐，寂灭乐，和菩提乐。

佛在[大念处经]说道：「复次，诸比丘！正念者何耶？诸比丘！于此，比丘于身观身而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；于受观受而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；于心观心而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；于法观法而住，精勤，正智正念而舍离世间之(贪)欲，(忧)恼；诸比丘！此等名为正念。」

正念是指四种念处、念根、念力、和念觉支。在四念处的基础上培育起强大的正念，于身，观身；于受，观受；于心，观心；和于法，观法。当观注于这些目标时，观智(正智)才会产生，能够如实的知晓它们，并以精勤心来做这项工作，以达到舍离对世界的贪欲与忧恼。

正念的修习是要喜于观自己的一切作为，学习观察诸行法，以及见到行法的灾患，并向往涅槃止息，在心无执着时观诸善心所，以达到心的解脱。

在[中阿含. 分别圣谛经]里舍梨子说：「诸贤！云何正念？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，於中若心顺念、背不向念、念遍、念忆、复忆、心心、不忘心之所应，是名正念。」

舍利弗的解释正念是在念四圣谛时，了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心解脱于烦恼缠结，在这之中若心里顺着念头、背不向念、念一切的心念、念心中所起的忆念、或重复忆念、观注自心、不忘心之所应对（触）之境。

觉音在[清净道论]中说：「与彼(正精进)相应，除去邪念的心不忘失者为「正念」。」

## 8. 正定(Sammā samādhi)

佛在[大念处经]说道：「复此，诸比丘！正定者何耶？诸比丘！于此，比丘去欲，离不善法，有寻有伺，由离生喜、乐、达初禅而住；

灭寻伺，内心安静，心成专一，无寻无伺，由定生喜、乐、达第二禅而住；

更舍离喜而住，正念正智，以身感受乐，唯诸圣者说：「舍此而正念乐住」达第三禅而住。

其次舍乐离苦，以前所感受之喜、忧皆灭故，而不苦不乐，成为舍念清净，达第四禅而住。诸比丘！此名为正定。」

正定是指包含有寻有伺等的三定（无觉无观定、无觉少观定，有觉有观定）、心定(心神足)、定根、定力、及喜觉支、轻安觉支、定觉支、和舍觉支。

正定有两种：即世间正定与出世间正定。这里佛陀开示的是世间的正定，有初禅，二禅，三禅和四禅，禅定再修观时也属于世间正定。观禅后所得的道智，以及与道智同在的定，是出世间正定。

在[中阿含. 分别圣谛经]里舍梨子说：「诸贤！云何正定？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭，念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念观善心解脱时，於中若心住、禅住、顺住，不乱不散，摄止正定，是名正定。」

舍利弗的解释正定是在念四圣谛时，了知苦的智慧，了知苦是苦。了知苦因的智慧，了知习是习。了知苦灭的智慧，了知灭是灭。了知苦灭道的智慧，了知道是道。观察自己原本所作，修行在一切处一切造作时维持正念，观察诸行的本质及灾患，欣乐涅槃，止息诸行，常修无著，观照自己的心，让心解脱于烦恼缠结，在这之中若心里所住之处、修习禅定而住之境界、随顺而住，不乱不散，摄止正定。

觉音在[清净道论]中说：「以无上的念而守护其心者的---与彼正念相应，除灭邪定的心一境性者为「正定」。」

正定是有助缘与有资具的。正见乃至正念是正定的助缘，也是正定的修习资具，如[中阿含.圣道经]中佛所说的：

「尔时世尊告诸比丘：有一道令众生得清净，离愁戚啼哭忧苦懊恼，便得如法，谓圣正定，有习有助，亦复有具，而有七支。于圣正定，说习说助，亦复说具，云何为七？正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念。

若有以此七支习、助、具，善趣向，心得一者。是谓圣正定。有习有助亦复有具。

所以者何？正见生正志，正志生正语，正语生正业，正业生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。贤圣



弟子如是心正定，顿尽淫怒痴。贤圣弟子如是正心解脱，顿知生已尽。」

佛陀的分析是很清楚的。依八正道去修习心中对境不起烦恼时，心有正定，心解脱于淫怒痴，就是解脱。

佛为诜陀迦旃延及跋迦利开示修禅时说：「如是丈夫不念贪欲缠，住于出离如实知，不以贪欲缠而正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔，疑缠，多住于出离，瞋恚、睡眠、掉悔、疑缠如实知，不以疑缠而求正受。

如是诜陀，比丘如是禅者，不依水、火、风、空、识、无所有，非想非非想而修禅，不依此世，不依他世，非日、月、非见、闻、觉、识、非得、非求、非随觉、非随观而修禅。

时跋迦利白佛言：世尊！若比丘云何入禅，不依地、水、火、风乃至觉观而修禅定？……佛告跋迦利，比丘于地想能伏地想，于水、火、风想、无量空入处、识入处想、无所有入处、非想非非想入处想、此世、他世、日、月、见、闻、觉、识，若得若求若觉若观悉伏彼想。」（[杂阿含 926 经]）

伏的意思是能摧伏，不起执着之念，修遍的行者不执着于他所修的地水火风青黄赤白虚空与光明遍，修四无色界的行

者不执着于他所修的四无色界，不起此世他世日月等想，也不执着于定境的一切见闻觉识；为什么呢？修到遍时‘我’已消失，观修者只有心知道而已，所要做的只要把“心”(我慢)也摧伏就行了。若是执着于这些定境，在死前仍未证阿罗汉的话，将会生到与他所修的定相应的色界天去，在那继续修到证果涅槃为止。

禅定有五项利益：

第一；是现法乐住，任何有修到定的行者包括证悟的圣人都乐于入定。

第二；是观禅的利益，修定是要使心能够清净，明亮和锐利。因此能用于观禅，以便观照究竟名色法的真相，以及它们生起的因缘，这样修行的人才会证悟圣道。

第三；是增上生的利益，修禅定的人若是能在死时都维持禅那，那有可能生到梵天界去，不再生在欲界，并在梵天界解脱。

第四；是获得神通，若修定的业处是十遍，要是修到八定(八胜处或八除入，八解脱，色及无色界定)，会得到一种或多种神通。

第五；能入灭尽定，灭尽定是第九出世间定，修定的人要在每一禅那出定后观该禅的名法是无常，苦和无我，一直到无所有处，出定后发四个愿后入非想非非想处定一两个刹那后就入灭尽定，入灭尽定者心与心生色法都不生起，只有业生色，时节生色与食生色生起。

以诸行的次第止息来看，初禅时，一切的世间言论，诵念佛号，咒说皆已止息；二禅时，世俗的喜悦也止息；三禅时，世俗的乐受也止息；四禅时，一切世俗的苦乐受都没有了，心念已经住于一境，无诸乱想，而且身体的呼吸也止息了。

修行者若要证悟，一定要修观，才可以放下对身体与心识的执着。

佛陀接着为这一节作结论：「诸比丘！此等名为苦灭道圣谛。」

## 观智

佛又说：「如是，于内法，观法而住，于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所

成，皆会‘有法’之思念现前。彼当无所依着，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是于四圣谛观法而住。」

这个部分是对四谛法观禅的开示，从知苦到寻找苦因，求离苦和灭苦，以及离苦和灭苦之道。从内观，从外观，从内外一起观，观知苦，找苦因，灭苦和灭苦道如何生起，以及它的结束。经过长期观察的结果，智慧若是通过观禅所起的或是由忆念所起的，只知道所观照的是‘法’。这样在证悟时，一切的执着也就舍弃了。

在[中阿含.圣道经]中，佛说道：「云何正解脱？比丘者欲心解脱，慧、痴心解脱是谓正解脱。云何正（解脱）智？比丘者知欲心解脱，知慧、痴心解脱，是谓正(解脱)智也。是为学者成就八支，漏尽阿罗诃成就十支。」

云何学者成就八支？学正见至学正定，是为学者成就八支。云何漏尽阿罗诃成就十支？无学正见至无学正智，是谓漏尽阿罗诃成就十支。」

故此三果圣人以下的学者成就八支，即八正道。而漏尽阿罗汉则成就十支，即无学八正道加无学正解脱与无学正（解脱）智。

## 修习成果

最后佛陀开示修四念处的成果：

「诸比丘！任何人，七年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。」  
这是指修习此法七年可证阿罗汉果或阿那含果（不还来）。

接着佛说：「诸比丘！不用说七年<sup>[4]</sup>，诸比丘！任何人，于六年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说六年，诸比丘！任何人，于五年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说五年。诸比丘！任何人，于四年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说四年。诸比丘！任何人，于三年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说三年。诸比丘！任何人，于二年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说二年，诸比丘！任何人，于一年间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说一年，诸比丘！任何人，于七月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说七月间，诸比丘！任何人，于六月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说六月间，诸比丘！任何人，于五月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说五月间，诸比丘！任何人，于四月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说四月间，诸比丘！任何人，于三月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说三月间，诸比丘！任何人，于二月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说二月间，诸比丘！任何人，于一月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说一月间，诸比丘！任何人，于半月间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

不用说半月间，诸比丘！任何人，于七日间如是修此四念处者，得二果中之一果，（即）于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。」这一段佛陀勉励修行人精进修习四念处法。

接着佛说：「如叙述：诸比丘！此为众生之清净，为度忧、悲，为灭苦、恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即：四念处。为此而说此经。世尊如是说已，彼随喜之诸比丘，欢喜世尊之所说。」

这一段，佛陀重复开始所说的这是唯一的修行道路，即是四念处法。在[相应部.念处相应]里有一经从另一角度谈到证悟的方法，它与四念处相应，这里引来参考：[5]

「依食集起，而身集(组合)起，依食灭坏，而身灭坏。  
依触集起，而受集起，依触灭坏，而受灭坏。  
依名色集起，而心集起，依名色灭坏，而心灭坏。  
依作意集起，而法集起，依作意灭坏，而法灭坏。」

身、受、心、法的生起，乃是因为集法，若断除它的集法，则身、受、心、法就灭坏，不再生起，就寂静了。身的生起是因为四食的生起，受的生起是因为触的生起，心的生起是因为名色的生起，法的生起是因为心作意的生起。

## 注释：

[1][大般涅槃经]，[长部]十六经。

[2][大般涅槃经]，[长部]十六经。

[3][相应部]卷一。

[4]原文不明，依[正念之道]经文。

[5][相应部]念处相应，不死品四十二经。

## 参考资料：

1. [清净道论]，觉音尊者，第十六说根谛品
2. [南传大藏经]，[大念处经]，[大般涅槃经]，
3. [正念之道]，帕奥禅师
4. [南传大藏经]，[中部 1 经]
5. [大藏经]，[中阿含.分别圣谛经]，[中阿含.圣道经]，[长阿含.种德经]，[中阿含.唵帝经]
6. [南传大藏经]，[相应部.谛相应 10 经]；[相应部.念处相应]，[相应部.道相应 40-90，161-180 经]，[相应部.因緣相应 15 经]
7. [自说]
8. [大藏经]，[杂阿含 105，254，617，926 经]
9. [大义释]

法增比丘，新加坡，12/2/2008

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/default.aspx>

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