

專題論述

佛教大藏經——以《中部》經典為主(上) ■ 果儒

(上接第三版)

七，第8經，(T.2,P.801)。本經是世尊在鴛伽國的馬邑聚落宣說真沙門法及修行的次第。修行的次第如下：具足慚愧→身行清淨→語行清淨→意行清淨→活命清淨→守護根門→飲食知量→警寤精勤→具足正念正知→遠離，獨處→除五蓋→得四禪→證三明(宿命明、天眼明、漏盡明)。

40. 馬邑小經：本經相當於《中阿含》卷四十八，第183經《馬邑經》(T.1,P.725下)。本經亦同前經，敘述沙門之正道。

第五品：雙小品

41. 薩羅村婆羅門經：北傳無此經。本經敘述薩羅村的婆羅門居士眾問世尊：死後生於善惡趣各有何因？世尊說因行非法行、非正行，故身壞命終生於苦界、惡趣、墮處、地獄；因行法行、正行，故身壞命終生於善趣、天界。
42. 韓闍若村婆羅門經：北傳無此經。本經敘述韓闍若村的婆羅門居士眾，來舍衛城，向世尊問法，內容與前經完全相同，只是聽眾不同。
43. 有明大經：本經相當於《中阿含》卷五十八，第211經《大拘絺羅經》(T.1,P.790)；《雜阿含》卷九，第251經，(T.2,P.60中)。本經乃大拘絺羅問法，舍利弗回答，內容相當縝密。北傳《中阿含》問者與答者正相反，內容大體一致。《雜阿含》的問與答與巴利文一致，只是內容較簡單。
44. 有明小經：本經相當於《中阿含》卷五十八，第210經《法樂比丘尼經》(T.1,P.788)。本經和前經同為問答之經，問答者是優婆塞昆舍佉和比丘尼法授，和北傳《法樂比丘尼經》的內容大體一致，但問者不是優婆塞而是優婆夷。
45. 得法小經：本經相當於《中阿含》卷四十五，第174經《受法經》(T.1,P.711)。本經乃世尊詳述四種果報：現在樂未來苦，現在苦未來苦，現在苦未來樂，現在樂未來亦樂。
46. 得法大經：本經相當於《中阿含》卷四十五，第175經《受法經》(T.1,P.712)。本經先敘述無聞凡夫不識聖者、不知聖者之法、不以聖者之法調御自己，所以不知應親近、不應親近之法；不知應奉事之法、不應奉事之法，因此所欲之法衰退，所不欲之法增廣。其次討論與前經相同之問題，惟以不同方法敘述。
47. 思察經：本經相當於《中阿含》卷四十八，第186經《求解經》(T.1,P.731)。本經敘述比丘當以二法觀察如來。
48. 憍賞彌經：本經相當於《增一阿含》卷十六，第8經(T.2,P.626)。本經乃世尊教誡憍賞彌的比丘們，教以六和敬法，使其和合無諍；其次教以七支聖見，具足七支的聖子能證聖果。
49. 梵天請經：本經相當於《中阿含》卷十九，第78經《梵天請佛經》(T.1,P.547)。本經乃世尊教化婆伽梵天(Baka brahmana)的故事。
50. 魔訶責經：本經相當於《中阿含》卷三十，第131經《降魔經》(T.1,P.620)；《弊魔試目連經》(T.1,P.867)；《魔嬖亂經》(T.1,P.864)。本經敘述大目犍連以種種方法對治惡魔。

第二篇：中分五十經

初品：居士品

51. 乾達羅迦經：北傳無此經。本經首先敘述乾達羅迦與御象者子倍沙至世尊處，看見善行道的比丘眾，因而讚嘆，其次世尊解說四念處，並說明有四種人。
52. 八城經：本經相當於《中阿含》卷六十，第217經《降魔經》(T.1,P.802)，《十支居士八城人經》(T.1,P.916)。本經為阿難尊者對八城的第十居士問(Dasama gahapati atthakanagara)所說。第十居士問阿難：可有一法得解脫耶？阿難教以四禪、四無量心，以及空無邊、識無邊、無所有三處。北傳兩種譯本皆謂此為世尊入滅後之事，另加上非想非非想處為十二門，其餘經文大體一致。
53. 有學經：北傳無此經，而《雜阿含》卷四十三(T.2,P.316)有部份相同。本經敘述迦毘羅拔兜城新造講堂，請世尊說法，世尊因背痛，請阿難代為說法。阿難說法的內容是：戒成就，守護根門、飲食知

南傳大藏經導讀 之二

- 量、警寤精勤、具足七正法、四禪。漢譯本則為大目犍連說法，而非阿難，內容亦不同。
54. 哺多利經：本經相當於《中阿含》卷五十五，第203經《哺多利經》(T.1,P.773)。本經敘述世尊為哺多利居士說八法(不殺生，不偷盜，實語，不兩舌，不貪欲，不瞋恚，不忿惱，不過慢)，又以七種譬喻來說明欲的過患(骸骨、肉塊、炬火坑、夢、借財、樹果)，內容與漢譯本相同。
55. 耆婆迦經：北傳無此經。本經敘述耆婆迦問食肉事，世尊不允許食用三種肉：見殺、聞殺、疑為己殺；世尊允許食用三種肉：不見殺、不聞殺、不疑為己殺；又比丘于食不得貪著。
56. 優婆離經：本經相當於《中阿含》卷三十二，第133經《優婆離經》(T.1,P.628)。本經敘述離繫派的長苦行者及優婆離居士受世尊教化而成為佛弟子，離繫派之師若提子知道此事後因而吐血。內容與北傳大體一致，但漢譯本敘述：若提子之後往波瓦國，並死於該國。
57. 狗行者經：北傳無此經。本經乃世尊對牛行者芬那及狗禁行者仙尼耶說業的果報，結果芬那成為在家信者，而仙尼耶成為比丘，而後證得阿羅漢果位。
58. 無畏王子經：北傳無此經。本經敘述離繫派之信徒無畏王子來世尊處問難，被世尊折服而歸依佛陀。
59. 多受經：本經相當於《雜阿含》卷十七，第485經《優婆離經》(T.2,P.123)，本經與巴利文《相應部》第二〈受相應〉，19經《般耆康伽經》¹同文。本經敘述尊者優陀夷(Udayi)與建築師般耆康伽辯論世尊所說的受是二受還是三受，互不相讓，阿難聞之，求世尊判定。漢譯本則為優陀夷與頻婆娑羅王辯論，並共往世尊處請教。
60. 無戲論經：北傳無此經。本經是世尊對薩羅村的居士們開示：應當受持無戲論法，若能受持無戲論法者，則長夜幸福安樂。此經後半與《中部》第51經《乾達羅迦經》中的四種人雷同。有關戲論，請參閱《長部》第2經《沙門果經》。

第二品：比丘品

61. 菴婆摩林教誡羅睺經：本經相當於《中阿含》卷三，第14經《羅云經》(T.1,P.436)。在《小語經》的〈童子問〉後，世尊接著對羅睺羅說本經。世尊以水盤喻、王象喻教誡羅睺羅。又王象喻的後面有偈，相當於巴利文《法句經》306、308偈。
62. 教誡羅睺羅大經：本經相當於《增一阿含》卷七〈安般品〉十七，第1經《羅云經》(T.2,P.581下)。本經是世尊教誡羅睺羅，內容是解說五蘊的無我觀及地、水、火、風、空，以及四無量心、不淨觀、無常觀、入出息念等。本經內容與漢譯本大不相同。
63. 摩羅迦小經：本經相當於《中阿含》卷六十，第221經《箭喻經》(T.1,P.804上)，《箭喻大經》(T.1,P.917)。本經是摩羅迦子尊者因世尊未向他解說「世間是常」等十無記事而不滿，心想：若世尊不回答這十無記事，他將還俗。因為十無記與解說、涅槃無關，故世尊不說，世尊只說可以導致涅槃的四諦法，因而說毒箭之喻。本經內容與北傳相同。
64. 摩羅迦大經：本經相當於《中阿含》卷五十六，第205經《五下分結經》(T.1,P.778)。本經敘述世尊為摩羅迦子說明五下分結之義，並說明捨離之道。本經與北傳《五下分結經》內容雖雷同，但巴利文沒有後面的兩個譬喻，即作彼渡流喻與芭蕉喻。
65. 跋陀利經：本經相當於《中阿含》卷五十一，第194經《跋陀利和利經》(T.1,P.746)。本經敘述世尊制定一坐食，跋陀利比丘不從，而後跋陀利比丘懺悔，世尊因此說調御馬之喻。本經內容與北傳《跋陀利和利經》雷同，與《增一阿含》卷四十七，第7經(T.2,P.800)只有前半部相同。
66. 鵝喻經：本經相當於《中阿含》卷五十，第192經《迦樓鳥陀夷經》(T.1,P.740)。本經敘述優陀夷讚歎世尊的教法，世尊教他應脫離一切縛，喻如鵝縛於朽莖而致死，貧人被財所縛，富者捨財而出家等。其次，敘述縛與離縛有四種人。本經內容與《迦樓鳥陀夷經》雷同。
67. 車頭聚落經：本經相當於《增一阿含》卷四十一，第2經(T.2,P.770下)，《舍利弗摩訶目連遊四衢經》(T.2,P.860)。本經前半部敘述世尊在車頭聚落時，

¹ 請參閱漢譯《南傳大藏經》《相應部》第十六冊285頁。

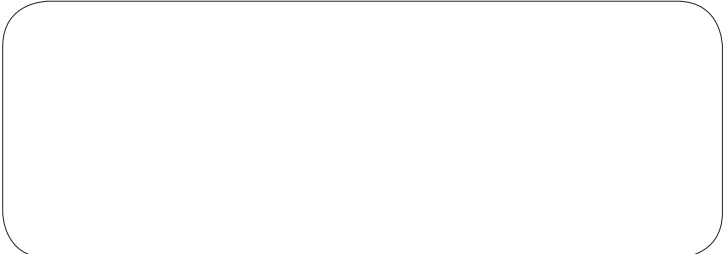
舍利弗和目犍連率五百比丘來見世尊，因比丘們太吵而被世尊喝叱，令離去。眾人及婆婆梵天主，為諸比丘求情。後半部以入水者有四種怖畏為喻，以說明出家者亦有四種怖畏。這部分與巴利藏《增支部》四集，122經同文。《增一阿含》的內容與此不同。

68. 那羅伽波寧村經：本經相當於《中阿含》卷十八，第77經，《娑羅帝三族姓子經》(T.1,P.544)。本經敘述世尊問阿那律與諸善男子是否樂於出家修梵行，阿那律尊者答以：我等樂修梵行。接著，世尊記別弟子死後的往生處，並說明原因。北傳《娑羅帝三族姓子經》記載世尊說法處是在娑羅帝，並以此為經名，內容雖同，處所則異。
69. 瞿尼師經：本經相當於《中阿含》卷六，第26經，《瞿尼師經》(T.1,P.454)。本經是舍利弗對住在瞿尼師林的比丘說法，述說住阿蘭若的比丘應有的態度、行儀、作法；其次舉一般比丘應遵守的修行事項。
70. 枳吒山邑經：本經相當於《中阿含》卷五十一，第195經，《阿濕貝經》(T.1,P.749下)。本經敘述住在枳吒山邑的阿濕貝與弗那婆修二比丘行非時食，世尊為他們說法，並提及俱解脫者、慧解脫者、身證者、見道者、信解者、隨法行者、隨信行者，這七種人中，俱解脫者與慧解脫者不可能放逸。

第三品：行者品

71. 婆蹉衢多三明經：北傳無此經。本經是世尊對婆蹉衢多解說佛教的三明勝過婆羅門的三明(三吠陀)。佛教的三明指宿命智、天眼智、漏盡智。
72. 婆蹉衢多火喻經：本經相當於《雜阿含》卷三十四，第962經(T.2,P.245)，《別譯雜阿含》卷十，195經(T.2,P.444)。本經亦敘述世尊對婆蹉衢多說法，說法的內容是有關十不記事，由於「十不記」無法導至出離、離欲、寂靜、涅槃，所以世尊不回答。有關本經之內容，請參考《長部》第1經《梵網經》等。
73. 婆蹉衢多大經：本經相當於《雜阿含》卷三十四，第964經(T.2,P.246)，《別譯雜阿含》卷十，198經(T.2,P.446)。本經敘述婆蹉衢多從世尊問法，世尊為說善與不善法，婆蹉衢多出家成為比丘後，證得阿羅漢果位。
74. 長爪經：本經相當於《雜阿含》卷三十四，第969經(T.2,P.249)，《別譯雜阿含》卷十，203經(T.2,P.449)。本經敘述長爪梵志聽聞世尊說法後，成為信者，而北傳《雜阿含》則說長爪梵志成為比丘。
75. 摩犍提經：本經相當於《中阿含》卷三十八，第153經《鬘闍提經》(T.1,P.670)。本經敘述摩犍提被世尊說服後，隨佛出家，在受具足戒後，摩犍提尊者獨住、遠離、不放逸、精勤修行，不久即證得阿羅漢果位。
76. 刪陀迦經：北傳無此經。本經敘述阿難尊者與外道刪陀迦的問答。刪陀迦知道佛法的殊勝，所以令自己的徒眾歸依佛陀。可參閱長部第一經《梵網經》、第二經《沙門果經》；中部第六十經《無戲論經》等外道學說。
77. 善生優陀夷大經：本經相當於《中阿含》卷五十七，第208經《箭毛經》(T.1,P.783)。本經敘述六師外道不受弟子尊敬，其弟子叛離而禮敬世尊，以及世尊的弟子們依五法而恭敬親近世尊。
78. 沙門文郁子經：本經相當於《中阿含》卷四十七，179經《五支物主經》(T.1,P.720)。本經敘述般耆康迦(五支物主)詣世尊處問法，世尊說：成就無學十法者才是最上沙門。
79. 善生優陀夷小經：本經相當於《中阿含》卷五十七，第208經《箭毛經》(T.1,P.783)。本經敘述世尊對善生優陀夷解說證得一向安樂世界的修行是修習禪定：證入初禪、二禪、三禪、四禪，以及解說修行的次第：持戒→衣食知足→守護四根→正知正念→遠離，獨處→去除五蓋→證入四禪→證三明。
80. 韓摩那修經：本經相當於《中阿含》卷五十七，第209經《韓摩那修經》(T.1,P.786)。本經同前經，韓摩那修聽了世尊說法後歸依三寶，成為在家居士。(本文未完待續)

本文作者果儒法師，國立中興大學中文系及法光佛研所畢業，後負笈斯里蘭卡求學，獲kelaniya大學之文學碩士及哲學碩士學位，著有《佛國之旅－斯里蘭卡見聞記》及譯有《觀禪手冊》、《內觀禪修之旅》、《不存在的阿姜查》、《阿姜查的內觀禪修》等十餘種書籍。



國內郵資已付
台北郵局特可證
台灣字 3019號

雜誌
中華郵政台北誌第
6 7 8 號 執照
登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

四念處 專欄

「醫生，我到底是什麼病？」
老先生看起來很虛弱，要不是一襲西裝筆挺亮麗，還梳個油頭，真像一位車病患者。
V醫生看了堆疊如山的報告，心裡讚嘆：這真是健康檢查界的「滿漢全席」啊！身上可以抽出來的東西都化驗了，上下可以穿的洞都鑽進去看過了，可以鑽的洞老先生也去鑽過了，包括：電腦斷層、核磁共振儀、正子放射斷層掃描、單光子放射斷層掃描，只差什麼宇宙質子光能…還好老先生是退休的董事長，秘書安排的行程就是遍訪名醫。
「老董，你真的沒病啦！」
老董聽慣了這類的話，一點反應都沒有，說：「明明就是有病，要不然我怎麼會三個月體重掉了十公斤？既然都生重病了，我幹嘛浪費錢？而且現在什麼東西都有塑化劑，吃了有毒！是什麼病，你醫生要幫我查清楚，我不想死得不明不白…你敢用生命保證，我絕對沒有病嗎？」
V醫生勉強說：「至少百分之九十九沒問題啦！」
「那剩下百分之一呢？」
老董生氣地丟下這句話，甩門就走了。司機把他接回家裡休息。媳婦巧宜這才走到V醫生旁邊，說：「醫生你不要生氣，老董對每個醫生都這樣。半年前，他去泰國打高爾夫球，有個幾年沒見的朋友見到就問：『你怎麼瘦這麼多？』之後，他就認為自己有病，東西也不吃，睡也睡不好，整个人精神越來越差，整天看病…其他醫生也有解釋啊，我們家裡人都諒解，但沒有人能說服老董。」
V醫生：「他體重減輕，看來和吃睡不正常比較有關係。倒是半年前的那句話，輕易就把一個身經百

安奉光明燈 通啟

一元復始，萬象更新，為迎接新年的到來，祈求新的一年裡，大眾能夠平安吉祥、諸事如意，特為信眾安奉光明燈。
一、報名地點及電話：即日起報名，請洽台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）02-23613016
二、奉施燈明功德：根據《佛為首迦長者說業報差別經》記載，奉施燈明有如下功德：「若有眾生奉施燈明，得十種功德：一者，照世如燈；二者，隨所生處，肉眼不壞；三者，得於天眼；四者，於善惡法，得智慧慧；五者，除滅大闇；六者，得智慧明；七者，流轉世間，常不在於黑闇之處；八者，具大福報；九者，命終生天；十者，速證涅槃。是名奉施燈明得十種功德。」

靈山講堂近期活動通啟（102年2月-3月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午 09:00至 11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（大虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：(02)2361-3016 3.報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	千佛法會	2013.2.10(日)～2/12(二)	靈山禪林寺		
003	光明燈開燈法會(誦樂師經)	2013.2.21 (四)	台北講堂		
004	禪坐健身班第287期開課	2013.3.7每星期四下午 07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
005	梁皇寶懺報恩法會	2013.3.24(日)～3.30(六)	台北講堂		

靈山現代佛教第1版

第345期 2013年2月出版

看不見的病——用禪看到慮病症
安奉光明燈 通啟
287期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（102年2月-3月）
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教

第 345 期 2013年2月出版

看不見的病——用禪看到慮病症

■ 張立人

戰的老董給推倒了。怎會這樣呢？那陣子有發生什麼事嗎？」

巧宜說：「老董現在七十五歲，身體機能本來就會退化，怎麼和年輕時比？這一兩年，他忘詞繼續亂唱，底下的員工也熱烈鼓掌，打球像007探員從土耳其出任務差點回不來，槍都拿不穩，怎麼打得準？」
V醫生：「年紀大，腦部可能退化了，但拍的照片還看不到問題。還好他沒叫我用顯微鏡，一個一個檢查他的腦細胞！」

巧宜說：「我平常人都知道他身體沒病了，何況你們是明眼人！半年多前，剛好老董的媽媽過世，喪禮備極哀榮，我們都受過太夫人的照顧，每個都哭的死去活來。奇怪的是，老董表情雖然哀傷，卻一滴眼淚都沒掉。你知道，老董的媽媽從二十幾歲就守寡，獨力將老董和他的五個弟弟養大啊，應該不會這麼沒情吧！」

V醫生：「這個可能就是問題所在。老董不可能不哀痛，但他又是一個很逞強、很壓抑的人，容易有這種問題出來。我借問一下，老董的媽媽是怎麼過世的？」

巧宜說：「奶奶身體一直很硬朗，老董從韓國訂了最頂級的高麗蔘，讓她每天進補，每個月都去讓中醫調養。但有天早上，她卻走了。那時還是老董自己發現的，送醫宣告不治。老董流了兩滴眼淚，一句話都不講。是我們兒女孝順，辦完喪事，安排他去泰國打高爾夫球，沒想到回來卻變成這樣…醫生，你告訴我，怎樣幫忙老董？」

V醫生：「我先說個故事給你聽。唐代有個僧人，叫做俱胝，有次他豎大拇指示道，一位童子模仿他，也伸出一隻中指…不，大拇指。俱胝注意到他，

就問他：『如何是佛？』童子把大拇指一伸，結果俱胝馬上把它斬斷！童子痛得跑出去。天哪，這時代鐵定被當兒童虐待的現行犯逮捕了。結果，俱胝還叫他不准跑，真夠殘忍！俱胝再問那名童子：『如何是佛？』童子又痛又怕，再次伸出大拇指，卻意識到已經不在。童子當場大悟。老董的病，就像童子的大拇指，當他開悟，就會發現那根大拇指早就不存在。開悟之前，他直覺認為還在那裡。」

巧宜說：「如何讓他開悟呢？」
V醫生：「心理學大師佛洛姆在〈心理分析與禪佛教〉裡說過，這時代的文明病在於：『存有』(to be)被『佔有』(to have)所統治，每個人和自己、他人、與自然都疏離了，呈現出一種精神分裂性的無能，沒有能力體驗情感，就像老董現在。『存有』的實相就是無常，偏偏老董最無法接受的就是這點，他過去多麼擅長『佔有』啊！整個企業就是『佔有』的藝術。讓老董多談談那段失去母親的哀痛啊！讓他接受自己也有脆弱、無助、孤單的時候，接受晚輩的支持更不是懦弱…」

巧宜：「醫生，我瞭解你的意思。有勇氣痛哭流涕，才是真正的勇者呀！」

本文作者張立人醫師，係雲林台大精神部主任，兼任台大醫學院講師，並為雲林精神健康學苑執行長、心靈園地電子報副主編，著有《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》(智聞出版，榮獲行政院勞工委員會勞工舒壓健康網選為優良好書)、詩集《如何用詩塗抹傷口？》(白象文化)及合譯《學習認知行為治療：實例指引》(心靈工坊)等書。

287期禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！！
透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。
一、時間：2013年3月7日(四)起 每週四晚上7：00-9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號三樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段二十一號七樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菝老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午09：00至 11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30 （每月第三週、週六、日）
法華經法會	行河法師主持	早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

淨行上人「佛教倫理」專輯 第四課 佛教重視倫理(下)之2 ■ 釋淨行

——甲、前言——

——乙、本論——

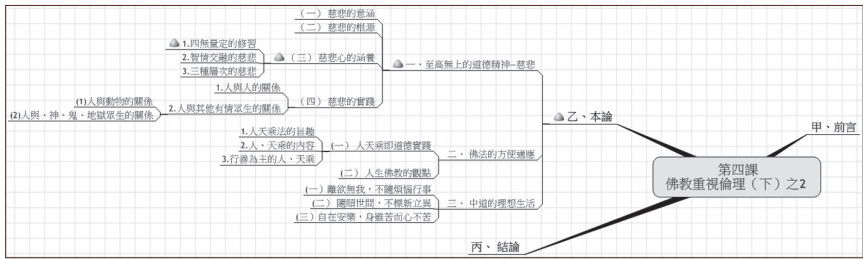
一、至高無上的道德精神——慈悲

(三)慈悲心的涵養

1. 四無量定的修習

了達緣起，深信緣起，進一步應當涵養慈悲的胸懷。顯而易見的是，並非人人天生一副好心腸，而理智上擁有正確的觀念，也不能保證感情隨理智亦步亦趨。一般人常常明知不該發脾氣，卻偏偏發脾氣，明知是不該、不宜、不對的事，卻常常感情戰勝理智，糊里糊塗的一錯再錯。所以，僅僅理解慈悲的道理，建立慈悲的觀念，對發揮慈悲心而言，尤嫌不足；必須在情意上培養慈悲的胸懷，真正要能同情眾生、關懷眾生才是。

佛法中言及培養慈悲心的最好方法，即「四無量定」的修習。所謂的「四無量定」，即以慈、悲、喜、捨四心，將關懷的對象擴展到無限無量，繫心於此而入



定；在定中以慈、悲、喜、捨關懷無量眾生而取觀。關懷的對象是為無量，修此法門的功德亦無量，所以稱之「四無量定」。

慈悲的意義，已如上述；喜，即為眾生的歡樂感到慶慰；捨，即捨棄一切對立分別，不計冤親，住於平等，不起愛憎。依「阿毘達磨大毘婆沙論」卷八十二所示的修習方法，可將眾生分為親、不親不怨、怨三等，修慈、悲、喜心時，先觀親者，極力思惟其待我之恩情，而興強烈的與樂、拔苦、慶慰之心，漸漸排除雜念，制心安住，而後再觀不親不怨者，最後復觀怨者，達到怨親平等，慈、悲、喜心遍滿十方無量眾生。修捨心時，則先觀不親不怨者，蓋此輩與我較無關涉，易

捨憎愛的意念，次則觀怨者，捨怨念，最後再觀親者，捨愛念，觀一切眾生，一視同仁，不憎不愛。修四無量定，主要為對治瞋恨煩惱，修習有成，漸能泯除一切加害眾生的意念及行為，常念眾生，樂於與眾生樂，拔眾生苦（註三）【本課未完待續】

附註

註三：如「中阿含經」卷三「伽藍經」言：「多聞聖弟子，成就身淨業，成就口、意淨業，離惡離譴，除去睡眠，無調貢高，斷疑度慢，正念正智，無有惡藏，後心與惡俱，偏滿一方成就遊。如是二、三、四方，四維上下，普周一切，心與惡俱，無結無惡無恚無瞋，極廣大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲喜心與捨俱，無結無惡無恚無瞋，極廣大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

快樂志工行 點滴在心頭 2012 靈山文教基金會青少年和兒童4Q夏令營紀實 之三 ■撰稿/胡秀琴、彭瑞蘭、王嘉霖、朱曉慧 ■攝影/林霏綾、王其聰

兒童營 營隊長 胡秀琴

連續兩年參與靈山文教基金會舉辦的4Q夏令營擔任小隊輔，都是聽令於營隊長的安排，今年換我發令於別人，才知道對我而言，真的一個大挑戰，在完全霧煞煞的情況下，趕緊打開淑瑜提供的葵花寶典（真的是前人種樹後人乘涼，謝謝前面兩期的營隊長們留下的血汗成果），仔細拜讀後，嚇一跳，原來要做的事還真多，完全不是我以為的只是打打電話、做做表格而已，還好我有一個習慣，就是答應的事我一定會努力完成，於是我像一個馬拉松選手，站在起跑線上開始起跑，這是一場沒有競爭對手的賽跑，唯一的競爭對手只有我自己，可是我一點都不覺得孤單，一路上「前輩們」跟著我跑，有時我跑錯了方向，他們會指引我；有時我受挫了，他們會鼓勵我、安慰我，並且分享他們的

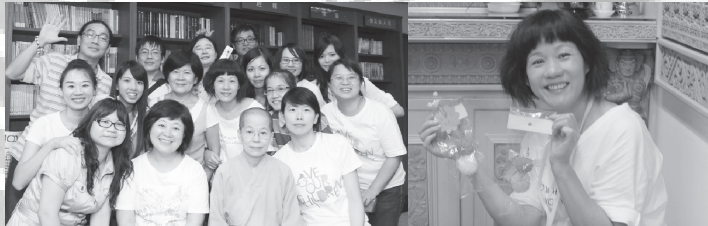
寶貴經驗；有些事我做不到的，他們會幫我做到。在他們一路的護持之下，我終於跑到了終點，謝謝所有陪著我奔跑，並給我協助支持的夥伴們。

學習是生活的一種動力，團隊的學習更是以倍數計算，在這個團隊裡，每個人都是我學習的對象，每個人的身上，都有一些值得自己學習的知識或品格，甚至包括我們以為是我們在教導他們的小朋友們，其實他們也在教導著我們，有一次我不經意的問IQ動動腦的講師思玲，為何這麼爽快答應我的邀請？她反問我，為何我會連續三年參加這個活動？我不假思索的回答她，因為我在學習「付出」，她回我說：「我在向你學習」。原來我們每個人不知不覺都在影響著別人，也不知不覺在建立別人眼中的自己。

改變是成長的開始，基於對未知的恐懼，常常讓我錯過了成長的機會，選擇改

變更需要勇氣，害怕失去，常常讓我沒有勇氣去挑戰未知，我很感謝靈山文教基金會舉辦的4Q夏令營提供了一個平臺，也感謝淑瑜的號召，給我一個改變的機會，我學習選擇及改變，學習承擔改變的結果，學習像一位優秀的比賽者，不去想最後的成績，而只是在這個過程中，全力以赴，專注在每一個當下，結果，不是最重要的，在這個過程中，我學習到，也得到很多，其中最令人回味的，就是快樂與幸福的感覺。我想幸福和快樂從來就不是只有一種形式，幸福和快樂其實離我們很近，要獲得幸福和快樂其實很容易。

講師群：你們頂著艷陽烈日趕早上一堂沒有報酬的課，你們辛苦了。



營隊長親自製作致贈工作人員的禮物，一針一線都是滿滿的感恩和祝福

小隊輔：你們耐著性子包容陪伴這些，有時是天使、有時是惡魔，讓人又愛又恨的小人兒，你們辛苦了。

工作人員：你們主動又機伶的補位，需要你們的地方你們都在，你們辛苦了。

香積群：你們冒著大汗，在高溫下為我們做了一道香噴噴的飯菜，撫慰了大家身體的勞累，你們辛苦了。

兒童營 小隊輔 王嘉霖

今年是我第一回擔任小隊輔職務，也是我頭一次接觸靈山講堂、靈山文教基金會，很高興有機緣接受淑媛的邀請，更高興在短短兩天的服務當中，在小朋友、團隊同仁及講師的身上，看到了自己的另外一面，也看到了又繼續向前的動力。

每個人都是如此的不同，我所服務的孩子們也是一樣。人人都有脾氣，也有個性，我可以將他們分成：「乖巧聽話」、「熱情調皮」、「聰明精靈」以及「與你做對」等四種。他們擁有的個性，我相信在你、我身上也都存在。有時候，我會想這是什麼樣的成長背景，是什麼樣的家庭造就了孩子現在表現出來的模樣？而我可以給予他們什麼樣的愛？我又看到了什麼？我心疼處處與你做對的孩子，因為種種原因所以他的心沒能敞開，接受我們想給予的愛，這份愛沒有理由、沒目的，愛就只是愛。但是他將門關上了，而我只能做些什麼，讓他也收到呢？我自問，會幾何時，我是不是也將心門關上，把別人的一般溫暖



意擋在門外？我了解，親愛的孩子，他也不願意啊！

我寫了張紙條，讚美的紙條，送給我輔導的一位孩子，是「與我做對」的那種。我也不喜歡有人與我做對，因為我的心也會涼涼的，你喜歡涼涼的嗎？所以我只想說真話，紙上寫著：「親愛的，雖然你很討厭我，雖然你都說為什麼我要偷看你的一舉一動。但，我只是想關心你，而這份關心是沒有任何原因，就只是關心。你很乖嘛！很高興認識你！」。夏令營結束後，我在門口歡送他，他依依不捨，在電梯中對我揮揮手再見。我想，他收到了我的關愛。

親愛的，愛是沒有理由的，只因為我在每個人的身上看到了自己，包括你！

到我說要買包包，就立刻問我：「買包是需要，還是想要？」，若是想要就不用買了，因為東西有就好，夠用就好。

夏令營的團隊，把這個活動辦得很成功，也很佩服你們的功力，如此厲害，可以讓小孩如此喜愛這個活動，雖然是短短的三天，可是他們卻得到了心靈上滿滿的收穫，謝謝工作夥伴，這麼用心的籌劃這麼棒的夏令營活動，辛苦你們了，再次謝謝你們，期待明年的活動再相見！

兒童營 家長 朱曉慧

感謝淑瑜提供這次活動的訊息，讓我們家的小孩有機會參與，還未上課前，擔心小孩會不喜歡活動內容，回來會向我抱怨，想不到第一天下課後，在回家的路



專題論述

佛教大藏經

南傳大藏經導讀 之二

以《中部》經典為主(上) ■ 果儒

《中部》經典相當於漢譯的《中阿含經》，根據《善見律毘婆沙》的記載，《長部》是收集經文較長的經典，《中部》是收集經文中等的經典而得名，然而中部所收的也有不少經文冗長的經典，甚至有比《長部》還長的，總之《中部》所收錄的是不長不短的經文。《中部》(Majjhima-nikāya)分三篇十五品，即「根本五十經、中分五十經、後分五十經」三篇，共152經。這十五品中，除了「分別品」有十二經，其餘都是十經為一品。每一品的品名或取第一部經之經名(如根本法門品，師子吼品，天臂品，不斷品，空品)，或取該品諸經的內容(如譬喻法品，分別品，六處品)，或取該品諸經說法的對象(如比丘品，出家品，或以兩經為一雙而取名的(如雙大品，雙小品)。茲列出與每一部經相等的漢譯經典，並略述其綱要。

第一篇：根本五十經

初品：根本法門品

1. **根本法門經**：本經相當於《中阿含》卷二十七，106經《想經》(T.1,P.596)，《樂想經》(T.1,P.596)。本經敘述一切法之根本法門。
2. **一切漏經**：本經相當於《中阿含》卷二，第10經《漏盡經》(T.1,P.431)，《一切流攝守因經》(T.1,P.813)，《增一阿含》卷四十，第6經(T.2,P.740)。本經敘述滅除一切漏(煩惱)之方法。
3. **法嗣經**：本經相當於《中阿含》卷二十二，第88經《求法經》(T.1,P.569)，《增一阿含》卷九，第3經(T.2,P.587)。本經分為兩部，前半部是佛陀為諸比丘說法，要弟子們為法的繼承者，不要成為財物的繼承者，「當恭敬於法，不貪財物。」後半部是舍利弗為諸比丘說法，比丘應遠離住，捨離惡法而住，因此教比丘應修習八聖道。
4. **怖駭經**：《增一阿含》卷二十三，第1經(T.2,P.665)。本經敘述世尊在菩薩位時去除怖畏的方法。
5. **無穢經**：本經相當於《中阿含》卷二十二，第87經《穢品經》(T.1,P.566)，《求欲經》(T.1,P.839)；《增一阿含》卷十七，第6經(T.2,P.632)。本經敘述世間有四種人：1.內心有穢而不知內心有穢；2.內心有穢而如實知內心有穢；3.無穢而不知內心無穢；4.無穢而如實知內心無穢。
6. **願經**：本經相當於《中阿含》卷二十六，第105經《願經》(T.1,P.595)。本經敘述：若比丘欲為同梵行者所喜愛、敬重，當圓滿持戒，修習止觀，不輕視禪那，住在空閑處。
7. **布喻經**：本經相當於《中阿含》卷二十三，第93經《水淨梵志經》(T.1,P.575)，《梵志計水淨經》(T.1,P.843)，《增一阿含》卷六，第5經後半(T.2,P.573下)，《雜阿含》卷四十四，1185經(T.2,P.321)，《別譯雜阿含》卷五，99經(T.2,P.408)。本經敘述心的雜染(貪、瞋、癡、慢、覆、惱害、嫉、慳、欺瞞、誑、頑固、性急、慢、過慢、憍、放逸)，以及佛、法、僧三寶之德，由憶念三寶而生喜悅、輕安、樂，乃至得定。
8. **削減經**：本經相當於《中阿含》卷二十三，第91經《周那問見經》(T.1,P.573)。世尊在本經開示削減的法門(應削減諸惡欲)，發心的法門，迴避的法門，上昇的法門，乃至究竟涅槃的方法。
9. **正見經**：本經相當於《增一阿含》卷四十六，第5經(T.2,P.797)。本經敘述聖弟子當知不善、不善根；知善、善根；當知四聖諦、十二緣起，如是則具有正見，對法具有淨信。
10. **念處經**：本經相當於《中阿含》卷二十四，第98經(T.1,P.582)，巴利大藏經《長部》22經《大念處經》。本經敘述四念處是獲得究竟解脫，證入涅槃的一乘道，即修習身、受、心、法四念處。

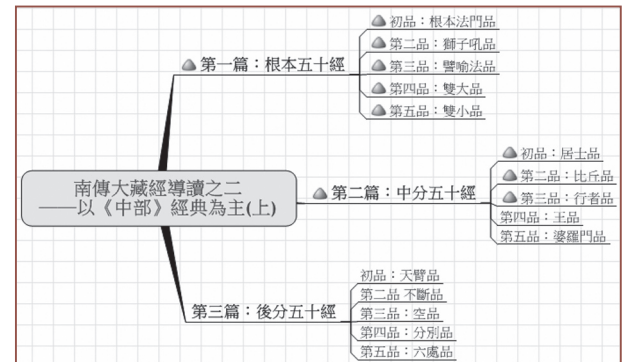
第二品：獅子吼品

11. **師子吼小經**：本經相當於《中阿含》卷二十六，第103經《師子吼經》(T.1,P.590)。本經敘述唯佛法中有第一沙門果、第二沙門果、第三沙門果、第四沙門果，外道無真正的沙門。
12. **師子吼大經**：本經相當於漢譯《身毛喜豎經》(T.1,P.591)，《增一阿含》卷四十二，第4經(T.2,P.776)，

- 《增一阿含》卷四十八，第6經(T.2,P.811)，《雜阿含》684經(T.2,P.186)，《增一阿含》卷二十三，第8經(T.2,P.670)，《信解智 力經》(T.17,P.747)。本經敘述如來之十力、四無所畏，並解說四生、五趣及涅槃道。
13. **苦蘊大經**：本經相當於《中阿含》卷二十五，第99經《苦陰經》(T.1,P.584)，《增一阿含》卷十二，第9經(T.2,P.604)。在本經世尊開示有關欲味、欲患、欲的出離，色味、色患、色的出離，以及受味、受患、受的出離。
14. **苦蘊小經**：本經相當於《中阿含》卷二十五，第100經《苦陰經》(T.1,P.586)，《苦陰因事經》(T.1,P.849)，《釋摩男本四子經》(T.1,P.848)。本經是佛陀對摩訶男說法，佛陀說欲是味少，苦多惱多，過患更多。以欲為因，以欲為緣，王與王爭，母與子爭，父與子爭，兄弟與兄弟爭，兄弟與姊妹爭，友與友爭，所以苦惱無量。
15. **思量經**：本經相當於《中阿含》卷二十三，第206經《比丘請經》(T.1,P.571)，《受歲經》(T.1,P.842)。本經是大目犍連對諸比丘說法。
16. **心荒蕪經**：本經相當於《中阿含》卷五十六，第206經《心穢經》(T.1,P.780)，《增一阿含》卷四十九，第4經(T.2,P.817)。本經說明五種心的荒蕪和束縛，其次說四如意足和勤勇，成就者可達正覺涅槃。(《增一阿含》缺四如意足和勤勇。)
17. **林藪經**：本經相當於《中阿含》卷二十七，第107、108經《林經》(T.1,P.596、P.597)。本經敘述比丘當依林藪而住，如果能具足正念，使心等持，能滅除諸漏，能獲得無上安穩，即使衣食、住處、醫藥不易獲得也應安住。
18. **蜜丸經**：本經相當於《中阿含》卷二十八，第115經《蜜丸經》(T.1,P.603)，《增一阿含》卷三十五，第10經《甘露法味經》(T.2,P.743)。本經敘述世尊略說法義後，比丘們請大迦旃延詳細解說，迦旃延乃詳細解說，並獲得世尊的讚許。
19. **雙想經**：本經相當於《中阿含》卷二十五，第102經《念經》(T.1,P.589)。本經敘述世尊在成佛前的想(念)、修行方式。
20. **想念止息經**：本經相當於《中阿含》卷二十五，第101經《增上心經》(T.1,P.588)。本經敘述致力於增上心的比丘當時時作意互相。

第三品：譬喻法品

21. **蠅喻經**：本經相當於《中阿含》卷二十五，第193經《牟犁破群那經》(T.1,P.744)，《增一阿含》卷四十八，第8經(T.2,P.812)。本經敘述長老牟犁破群那常常面晤比丘尼，遭人非難，因而大怒。佛陀說：比丘、比丘尼在任何場合均不應瞋怒，當住於慈心。
22. **蛇喻經**：本經相當於《中阿含》卷五十四，第200經《阿婆吒經》(T.1,P.763)，《增一阿含》卷三十八，第5經(T.2,P.759)。本經要義是說：雖曾學習世尊的教法，由於未能親自證體而誤解世尊的教法，如同以錯誤的方式捉蛇，因蛇回頭咬其手或肢體而致死。世尊又以後喻：人們以筏渡河，過了河即應捨棄筏，而不應背著走，法尚應捨，何況非法。
23. **蟻塚經**：本經相當於《蟻喻經》(T.1,P.918)，《雜阿含》卷三十八，1079經(T.2,P.282)，《別譯雜阿含》卷一，第18經(T.2,P.379)，《增一阿含》卷三十三，第9經(T.2,P.733)。本經敘述天人深夜拜訪童子迦葉尊者，請尊者請示世尊關於蟻塚喻之義，請佛陀開示。
24. **傳車經**：本經相當於《中阿含》卷二，第9經《七車經》(T.1,P.429)，《增一阿含》卷三十三，第10經(T.2,P.733)。本經敘舍利弗和滿慈子法談的內容：比丘梵行住者，非為獲得戒清淨，亦非為獲得心清淨，乃至非為獲得知見清淨，而是為了證得涅槃，離此即不得涅槃，並說傳車之喻。
25. **蠅蛆經**：本經相當於《中阿含》卷四十七，第178經《蠅蛆經》(T.1,P.718)。本經敘述世尊以蠅蛆師用餌誘捕群鹿，喻沙門、婆羅門如何面對魔所撒的餌與解脫之道。
26. **聖求經**：本經相當於《中阿含》卷五十六，第204



- 經《羅摩經》(T.1,P.775)，可參考《本事經》卷四(T.17,P.679)。本經討論聖學和非聖學，之後世尊自敘自己出家至初轉法輪的事跡。
27. **象跡喻小經**：本經相當於《中阿含》卷七，第30經《象跡喻經》(T.1,P.464中)。本經是摩竭陀王以四種象跡喻世尊的偉大，生漏婆羅門聽後去拜訪世尊，佛陀為他說更殊勝的象跡喻。
28. **象跡喻大經**：本經相當於《中阿含》卷七，第30經《象跡喻經》(T.1,P.464中)。本經是舍利弗向諸比丘說的，內容敘述一切動物足跡都在象跡的範圍內，而所有善法都在四聖諦的範圍內，並詳細解說四大種、五取蘊等法義。
29. **心材喻小經**：本經相當於《增一阿含》卷三十八，第4經《象跡喻經》(T.2,P.759上)。本經敘述世尊在王舍城鷲峰山時，提婆達多已失神足，仍為阿闍世王所供養，佛陀因此告諸比丘：梵行生活不以名聞利養為目標，而以心解脫為目標，因而說心材喻。
30. **心材喻小經**：北傳無此經。本經是婆羅門濱加羅羅者問世尊：六師外道是否能自作自證？世尊為他說比智見更殊勝的境界：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定，識無邊處定、無所有處定、非想非非想處、滅受想定(已滅除諸漏。)

第四品：雙大品

31. **牛角林大經**：本經相當於《中阿含》卷四十八，第185經《牛角婆羅經》(T.1,P.729)。本經敘述阿那律(Anuruddha)、難提(Nandiya)、金毘羅三長老，在牛角林中修行，他們和合無諍，不放逸，精進的共住，皆得漏盡。
32. **牛角林小經**：本經相當於《中阿含》卷四十八，第184經《牛角婆羅經》(T.1,P.726)，《比丘各誌經》(T.3,P.80)，《增一阿含》卷二十九，第3經(T.2,P.710)。本經是大目犍連、大迦葉、阿那律、阿難、離婆多、舍利弗等尊者，在牛角婆羅林說明何種比丘才能光耀牛角婆羅林，並各敘述其修行經驗。
33. **牧牛者大經**：本經相當於《雜阿含》卷四十八，第249經(T.2,P.342下)；《增一阿含》卷四十六，第1經(T.2,P.794)；《放牛經》(T.2,P.546下)。本經是世尊以牧牛者為喻，說明比丘應增長圓滿十一法。
34. **牧牛者小經**：本經相當於《增一阿含》卷三十九，第6經(T.2,P.761中)；《雜阿含》卷五，第1248經(T.2,P.342上)；《雜阿含》卷四十七，第110經(T.2,P.35)。本經敘述世尊以摩揭陀的牧牛者為喻，說明修行者應謹慎選擇其指導者。
35. **薩遮迦小經**：本經相當於《雜阿含》卷五，第110經(T.2,P.35上)；《增一阿含》卷三十，第10經(T.2,P.715上)。本經敘述薩遮迦尼提子(Saccaka niganthaputta)自認辯才無礙，所向無敵，後遇佛弟子阿說示，聞無我、無常之說，大不悅，後率五百離車，往詣世尊，世尊為說五蘊無我，諸行無常，諸法無我，彼遂沈默無言。

36. **薩遮迦大經**：北傳無此經。本經先敘述有關身心的修習：多聞聖弟子當樂受生起時，不著樂受；當苦受生起時，能不憂愁，不悲憤。其次世尊自敘在成佛前求道、修苦行的情形。
37. **愛盡小經**：本經相當於《雜阿含》卷十九，第505經《愛盡經》(T.2,P.133上)；《增一阿含》卷十，第3經《斷盡經》(T.2,P.593下)。本經先敘述世尊釋來世尊處，聞愛盡解脫之法，世尊教之。目犍連欲知釋來世是否了解，而至三十三天，帝釋對目犍連誇其最勝殿之殊勝莊嚴。為破其驕慢，目犍連以足指震動最勝殿，帝釋恐懼而具答前問。
38. **愛盡大經**：本經相當於《中阿含》卷五十四，第201經《味帝經》(T.1,P.766)。本經提到味帝比丘誤以為識流轉之邪見是佛說，世尊予以教誡，並與諸比丘對話，糾正他的誤解。
39. **馬邑大經**：本經相當於《中阿含》卷四十八，第182經《馬邑經》(T.1,P.724)；《增一阿含》卷四十

(下接第四版)