

專題論述

佛教大藏經——以《中部》經典為主(下) ■ 果儒

(上接第三版)

習入出息念，行住坐臥皆正知之，往返屈伸等皆正知之；以及觀察髮、毛等三十二身分的不淨，觀察地水火風四界（四界差別觀），以及九種墓地觀。修習身念處，諸善法即在其中。修習身至念者有十種功德：克服不樂，克服怖畏，能忍耐冷熱、饑渴、蛇、蚊、風、熱、蛇觸，死以及諸苦受，易得四禪，得現法樂住，得天耳通，他心通，宿命通，天眼通，諸漏減盡。

120. **行生經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第168經《空經》(T.1,P.700)。本經敘述具足信、戒、聞、施、慧的比丘思惟身壞命終，當生剎帝利、婆羅門中，或六欲天，以及色界、無色界諸天；若諸漏減盡，將不再生。

第三品：空品

121. **空小經**：本經相當於《中阿含》卷四十九，第190經《小空經》(T.1,P.736)。本經乃佛陀為阿難尊者說明空定。所要空的是色想、人想、地想、四無色想（空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處）、六處身想等，最後由諸漏脫解。

122. **空大經**：本經相當於《中阿含》卷四十九，第191經《大空經》(T.1,P.738)。本經乃世尊對比丘等說明遠離獨住的功德，若比丘獨居，則能獲得出離之樂、離群索居之樂、寂靜之樂，可暫時獲得（色界及無色界）心解脫，或安住於（出世間）心解脫。若貪慾無常變異的色法，必會產生愁、悲、苦、憂、惱。世俗的談論—王論、盜賊論等三十二種畜牲論，不能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜涅槃。能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜涅槃的言論有十種：一、少欲論；二、知足論；三、離群隱居論；四、遠離社群論；五、精進事論；六、持戒論；七、定論；八、慧論；九、解脫論；十、解脫智見論。

123. **希有未曾有法經**：本經相當於《中阿含》卷八，第32經《未曾有法經》(T.1,P.469)。本經乃阿難奉世尊命宣說佛陀的希有未曾有法。希有未曾有者，指佛生於兜率天，入母胎，降誕等不可思議之事，本經為後來佛傳之先驅。

124. **薄拘羅經**：本經相當於《中阿含》卷八，第34經《薄拘羅經》(T.1,P.475)。本經為薄拘羅及其友人阿支羅迦葉的問答。阿支羅迦葉說：薄拘羅出家八十年間，未曾起欲想、悲想、善想；未曾起欲尋，未曾短暫生病，未曾寢臥，在第八天即證得阿羅漢果，薄拘羅尊者坐在比丘眾中而般涅槃。

125. **調御地經**：本經相當於《中阿含》卷五十二，第198經《調御地經》(T.1,P.757)。本經敘述耆闍那王子請沙彌阿東羅和提說法，王子不信其所說而請問佛陀。佛陀以譬喻說明：如調御野象，示其修行之次第——持戒、衣食知足，守護六根，正知正念，遠離獨處，去除五蓋，修四念處，證入四禪，證三明，究竟解脫。

126. **浮彌經**：本經相當於《中阿含》卷四十五，第173經《浮彌經》(T.1,P.709)。本經敘述耆闍那王子請問浮彌尊者，浮彌尊者回答後，請世尊評論，世尊依其所答以譬喻詳細解說之。

127. **阿那律經**：本經相當於《中阿含》卷十九，第79經《有勝天經》(T.1,P.549)。本經敘述工匠般奢康伽請阿那律說明「無量心解脫與廣大心解脫」的差異，真迦旃延復問阿那律「有關生天者的清淨與雜染的差異」。阿那律加以解說：比丘若止息粗重，不善於斷除昏沉、睡眠，不善於去除掉舉、惡作，身壞命終，生於雜染光天。

128. **隨煩惱經**：本經相當於《中阿含》卷十七，第72經《長壽王本起經》(T.1,P.532)；《增—阿含》卷十六，第8經(T.2,P.626)。本經敘述世尊在憍賞彌時，諸比丘互相諍論，世尊前往處理，諸比丘言將自行解決，世尊只教誡數偈而去。又阿那律等三人住在牛角娑羅林，世尊前往探視，他們不起隨煩惱，和合無諍，不放逸，精進而住，並敘述他們修行的經驗。

129. **賢愚經**：本經相當於《中阿含》卷五十三，第199經《癡慧地經》(T.1,P.759)，《佛說泥犁經》(T.1,P.907)。本經乃世尊解說賢者和愚者的果報，愚者於現世有三種苦，死後生惡趣，並說明地獄畜生的種種相狀。雖由惡趣沒，生於人中，也是生在貧賤之家。其次敘述賢者現世有三種喜樂，來世生天。又說天上之樂非地上的轉輪聖王之樂所能比擬。

擬。賢者由天上沒而生於人中時，生於富貴之家。

130. **天使經**：本經相當於《中阿含》卷十二，第64經《天使經》(T.1,P.503)；《鐵城泥梨經》(T.1,P.826)；《閻羅王五使者經》(T.1,P.828)；《增—阿含》卷二十四，第4經(T.2,P.674)。本經敘述墮地獄者，獄卒捉其腕來見閻羅(Yama)王，閻羅王問他們生前是否見過「生、老、病、刑罰、死」五天使?眾生無法脫離生老病死；而犯罪者在現世受種種刑罰，何況他世，又敘述在地獄受苦의種種狀況。

第四品：分別品

131. **一夜賢者經**：北傳無此經。一夜賢者乃真正精進之賢者。本經有一夜賢者偈，相當有名，即：「勿追念過去，莫盼望未來；過去已過去，未來尚未至；現在所生法，當下即覺知，了知修習後，不動亦不搖。熱衷今日事，誰知明日死？不過死大軍，此事絕無有！如此熱誠住，日夜不懈怠，此一夜賢善，寂靜牟尼說。」以下三經（至134經）皆與此偈有關。本經說此偈已，接著解說分別之。

132. **阿難一夜賢者經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第167經《阿難說經》(T.1,P.699)。本經乃阿難為諸比丘解說一夜賢者偈，而後佛陀復為阿難解說。

133. **大迦旃延一夜賢者經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第165經《溫泉林天經》(T.1,P.696)。本經敘述三彌提比丘住溫泉精舍時，一天神來問他一夜賢者之說，他不知道，於是以此問佛。佛陀只說該偈，沒有解釋。諸比丘不知此偈之義，因而請大迦旃延解說，大迦旃延為諸比丘詳細解說，諸比丘以此向佛陀報告，佛陀稱許大迦旃延的解說。

134. **虛夷強耆一夜賢者經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第166經《釋中禪室尊經》(T.1,P.698)，《尊上經》(T.1,P.886)。本經敘述耆檀天子至虛夷強耆比丘處問一夜賢者之說，虛夷強耆比丘請佛陀解釋，佛陀為之詳細解說。

135. **小業分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第170經《鸚鵡經》(T.1,P.703)；《分別善惡報應經》(T.1,P.895)；《兜調經》(T.1,P.887)；《鸚鵡經》(T.1,P.888)；《佛為首迦長者說業報差別經》(T.1,P.891)。本經乃世尊因婆羅門耆婆之間而為他說明人的短壽、長壽、多病、無病、美醜、權勢之有無、貧富貴賤、聰慧魯鈍的原因。

136. **大業分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十四，第171經《分別大業經》(T.1,P.706)。本經乃三彌提比丘與—外道的問答，三彌提比丘將此事告知世尊，佛為他說明業與果報的關係，即行善業，來世有受生善趣和受惡趣之苦。雖作惡業而有受生善趣和墮惡趣，其中因果關係如何，世尊予以—說明。

137. **六處分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十二，第163經《分別六處經》(T.1,P.692)。本經顧名思義是分別六處等。即六內處、六外處、六識身、六觸身、十八意行、三念住等，本經對此——詳細解說。

138. **總說分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十二，第164經《分別觀法經》(T.1,P.694)。本經敘述佛對諸比丘略說內外持心之法，諸比丘欲知其詳而請問大迦旃延。大迦旃延予以—解說，諸比丘聽聞後往詣世尊，以此告知世尊，世尊稱讚大迦旃延之解說。

139. **無諍分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第169經《拘樓瘦無諍經》(T.1,P.701)。本經乃佛陀說不起諍論及種種修行的方法：出家人不應習行此二邊：隨行欲樂，是卑劣、粗俗、凡夫、非聖、無利益；自我苦行，是苦、非聖、無利益者，當避此二邊而行於中道。

140. **界分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十二，第162經《分別六界經》(T.1,P.690)。本經敘述佛陀於陶師家過夜，弗區沙提也在該處過夜，弗區沙提未曾見佛，雖佛進來亦不知是佛。佛陀與他一起坐禪，因弗區沙提求法心切，佛陀為他詳細解說六界、六觸處、十八意行、四念處等。弗區沙提因此得知對方是佛陀。

141. **諦分別經**：本經相當於《中阿含》卷七，第31經《分別聖諦經》(T.1,P.467)；《佛說四諦經》(T.1,P.467)；《增—阿含》卷十九，第1經，(T.2,P.643)。本經敘述佛陀略說四聖諦，之後離去，舍利弗為諸比丘詳細解說四聖諦。

142. **施分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十七，第180經《瞿曇彌經》(T.1,P.721)。本經敘述佛陀的姨母摩訶波闍波提，以親手織的新衣施佛，佛陀說應施予僧伽。阿難憐愍佛陀姨母，勸應接受。因此事世尊對阿難說十四種對人施，即上施佛，下至施畜生類等十四種布施功德極大。又說明七種對僧伽的布施，布施僧伽比布施前述的十四種人功德更大。最後說明四種布施的淨化。

第五品：六處品

143. **教給孤獨經**：本經相當於《中阿含》卷六，第28經《教化病經》(T.1,P.458)；《增—阿含》卷四十九，第8經(T.2,P.819)；《雜阿含》卷三十七，1032經(T.2,P.269)。本經敘述給孤獨長者病篤，請舍利弗說法。舍利弗教以不應執著六根、六境、六識、六觸、六受、六界、五蘊、四無色處、此世、他世、見聞覺知等。長者不久去世，往生兜率天。

144. **教闍陀經**：本經相當於《雜阿含》卷四十七，1266經(T.2,P.347)。本經敘述闍陀比丘因病苦欲自殺，舍利弗和大周那前往探視，舍利弗教闍陀觀察六根六識的無我，在大周那說法後，二人離去後，闍陀自殺。舍利弗以此白佛，佛說闍陀比丘不再受生。

145. **教富樓那經**：本經相當於《雜阿含》卷十三，311經(T.2,P.89)；《佛說滿願子經》前半(T.2,P.502)；《雜阿含》卷八，215經(T.2,P.54)。本經敘述富樓那比丘請世尊教導，世尊為他說執著六境，故苦惱生，不執著即無苦。佛陀問富樓那欲往何處教化，彼答：欲往西方教化輪那國人。佛陀說輪那國人非常兇暴，若加害於你，將如何應付。富樓那答：任何危險均能忍耐。於是前往輪那國，一個夏天即得五百信者，自達三明，其後般涅槃。諸比丘以此事白佛，佛因此讚歎富樓那。

146. **教難陀迦經**：本經相當於《雜阿含》卷十一，276經(T.2,P.73下)。本經敘述難陀迦為比丘尼詳說六根、六境、六識的苦、無常、無我；又以譬喻教導修習七覺支，比丘尼當得漏盡解脫。世尊對難陀迦說：今天和明天亦應前往教導比丘尼。難陀迦翌日亦如前前往。世尊說：五百比丘尼中，最魯鈍者亦得預流果。

147. **教羅睺羅小經**：本經相當於《雜阿含》卷八，200經(T.2,P.51下)。本經敘述世尊為羅睺羅說六根、六境、六識、五蘊的苦、無常、無我，由厭離而得解脫。羅睺羅依此教誡而漏盡解脫，在場聽聞的諸人亦遠離離垢。

148. **六六經**：本經相當於《中阿含》卷八，86經《說處經》(T.1,P.562)；《雜阿含》卷十三，304經(T.2,P.86下)。本經敘述六內處、六外處、六識、六觸、六受、六受等六六。先說明六六非我，次說隨眼煩惱如何生起、如何滅去而離欲解脫。

149. **大六處經**：本經相當於《雜阿含》卷十三，305經(T.2,P.87)。本經敘述不如實知六內處、六外處、六識、六觸、六受，故產生執著，身心苦惱；若如實知此等，不愛著，則身心無有苦惱，如是如實知，並由修習四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支，修習止觀，而得明、解脫。

150. **頻頭城經**：本經相當於《雜阿含》卷十一，280經(T.2,P.76)。本經敘述世尊對拘薩羅國的頻頭城婆羅門長者等說「應恭敬尊重的沙門、婆羅門與不應恭敬的沙門、婆羅門的理由」。彼等聽聞佛陀說法後，歸依三寶成為優婆塞。

151. **乞食清淨經**：本經相當於《雜阿含》卷九，236經(T.2,P.57)；《增—阿含》卷四十一，第6經(T.2,P.773)。本經乃世尊對舍利弗解說要注意乞食者之行乞，以及應修習的內容。本經和《大六處經》雷同。

152. **根修習經**：本經相當於《雜阿含》卷十一，282經(T.2,P.78)。本經敘述世尊問鬱多羅其師教導的根(感官)修習法。彼答以眼不見色、耳不聞聲為乃師之教。佛說：若然，則盲聾者應是最上之根修習者。鬱多羅詞窮無言。之後，佛為阿難說佛陀所教導的根修習法。

(全文完)

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》、《不存在的阿美查》、《阿美查的內觀禪修》等十餘種書籍。



國內郵資已付
台北郵局特准掛
台灣字3019號

雜誌
中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

四念處
專欄

人世的無常變遷，四苦的折磨，加深了人類對預測疾病能力的渴望。《楞嚴經》中描述具足六神通的阿羅漢，其宿命通可回憶起數千年前之因緣及未來將發生的災難劫數；自古以來深受疾病老衰之苦的芸芸眾生，對於這項能夠預測何時罹患疾病，以及消災延壽的能力，莫不好奇嚮往。

中國古代疾病預測模型

早在數千年前，華夏文明對於疾病災難發生的預測，早有系統性的發展。黃帝內經中，「天元紀大論」便詳細記載對星象的觀測與天地間五運六氣的主客變化，來推斷疾病流行的症狀及治療方向。東漢醫聖張仲景，也因此宗族在數年之間「死亡者，三分有二，傷寒十居其七」，「感往昔之淪疾，傷橫天之災救，乃勤求古訓，博采眾方」後，完成了對疾病預防、治療兼具的曠世鉅作《傷寒雜病論》。上述這兩篇鉅作，對於各種外感病症在不同階段的症狀描述、治療方針，以及「不治已病治未病」的核心理念，與現今公共衛生學者提倡的三段五級以及預防醫學的觀念不謀而合。然而中醫對於疾病起源，大多歸因於「外感六淫」，亦即天地之間不平衡的風寒暑濕燥火之氣所導致。這與西方醫學之父希波克拉底(Hippocrates)在其著作《空氣、水及地點》(On Airs, waters, and places)中，將疾病歸因於自然環境；以及命相學及堪輿學，將人的一生吉凶禍福、健康事業興旺與否，歸因於出生時辰以及住所的地理風水，如出一轍。這套歸因系統，體現了中國古代天人合一的哲學思維，同時也反映出先民對於預知疾病的深切渴望及問天無語的無助。

流行病學及公共衛生的發展

287期禪坐健身班 開始招生了

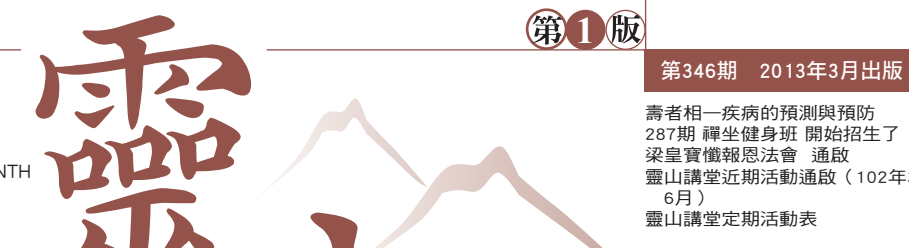
歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學!!

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，使您學會如何舒適筋脈、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。

靈山講堂近期活動通啟（102年3月-6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」（太虛大師著）	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	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	
003	梁皇寶懺報恩法會	2013.3.24(日)～3.30(六)	台北講堂	1.禮拜梁皇寶懺 2.圓滿日(2013.3.30)施放大蒙山一堂	
004	禪坐健身班第288期開課	2013.5.2 每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
005	佛誕節浴佛法會	2013.5.2（日）	靈山禪林寺	1.法師開示2.浴佛	
006	端午社區關懷	2013.6.1（六）	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感惡戶	



國內郵資已付
台北郵局特准掛
台灣字3019號

雜誌
中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

壽者相——疾病的預測與預防

■ 林聖軒

萬的健保資源。這些例子，不禁讓人重新思考這些延長生命的醫療科技與醫學知識的真正價值為何，同時也開始注重生活品質，以及心靈層面的健康狀態。傳統以「發病率」、「死亡率」為主要結果的流行病學研究，如今已轉型成「品質調整存活年」(quality-adjusted life year)為主要測量目標。宗教的各種修持方式，開始被引用成為轉化心靈層級的良藥：許多心理治療採用正念(mindfulness)以及禪定的諸多技巧，來提升喜悅及滿足感；對於癌末病人，日益興起的安寧照護，引用宗教師制度，使用念佛、懺悔等方法門，消除病人及家屬對病情惡化的恐懼與無助；許多研究結果顯示，這種以提升心靈為主的療程，不但使病人擁有更佳的生活品質，其平均剩餘壽命相較於傳統以延長生命為主的侵入性醫療，甚至不減反增。

佛陀在《金剛經》中曾開示須菩提說：「若善男子善女人，於此經中受持，乃至持四句偈等，為他人說，其福勝彼（即福報功德勝過佈施三千大千世界的珍寶）」。又說：「隨說是經，乃至四句偈等，當知此處，一切世間、天人、阿修羅，皆應供養，如佛塲焉。」佛陀對於四句偈的重視，彰顯了內心法喜的重要性遠大於肉身的舒適享受。現代醫學提倡的生理-心-靈社會(bio-psycho-social)模型，再度凸顯出過往一味注重治療預防疾病的研究，以及對於整體健康提升的不足，而令人不禁讚嘆，東方許多宗教哲學智慧，以及對於心靈層面的諸多修持法門，確實是得到健康安樂不可或缺的元素。

本文作者林聖軒先生，畢業於台灣大學醫學系，現於美國哈佛大學流行病學研究所攻讀博士。自學生時期對禪修、中醫皆有深入涉獵。曾榮獲臺灣醫學發展基金會論文獎、傑出人才發展基金會獎學金、台大醫學院優秀青年、哈佛台灣校友會及教育部公費留學考試獎學金。

梁皇寶懺報恩法會 通啟

主壇法師：上淨下行 上人

緣起：梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前善妒，口出惡言，死後墮葬蛇身，後因梁武帝懇請實誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫葬蛇身，而上升切利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。
法會時間：102年3月24日（星期日）【上午8:30至下午17:30】
102年3月25日（星期一）～102年3月29日（星期五）
【上午9:00至晚上21:00】
102年3月30日（星期六）【上午9:00至下午17:30】

法會地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段廿一號三樓
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段廿一號七樓
電話：（02）2361-3015～6 傳真：（02）23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

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	張文菴老師 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
法華經法會	行河法師主持	（每月第三週、週六、日） 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

