

欲的出离与修断

法增比丘

攀缘四识住

贪欲的生起，乃是因为五根接触五尘时，心识对可爱之境产生的贪着。这在《杂阿含》七五二经里佛说：「佛告迦摩：欲谓五欲功德，何等为五？谓眼识明色可爱、可意、可念，长养欲乐，如是，耳、鼻、舌、身、识触可爱、可意、可念，长养欲乐；是名为欲。然彼非欲，于彼贪著者，是名为欲。」因接触境之后心中所生的思念，对这思念常去引欲是贪欲，为何去思念它呢？这是因为对所触境的爱乐。

人的心生起欲的过程，佛在《杂阿含》六十四经中解释的很清楚，那就是心(识)在接触到境时连续发生的四个心意的路程(四识住)：那就是：识住→攀缘→爱乐增进→广大生长。

「佛告比丘，愚痴凡夫无闻众生，于无畏处而生恐惧，愚痴凡夫无闻众生怖畏，无我无我所，二俱非当生，攀缘四识住。何等为四？谓色识住，色攀缘，色爱乐增进，广大生长。于受、想、行、识住，(受想行识)攀缘，爱乐增进，广大生长。比丘，识于此处，若来若去若住，若起若灭，(爱乐)增进，广大生长。

若作是说，更有异法，识若来若去若住，若起若灭，若(爱乐)增进，广大生长者。但有言说，问已不知，增益生痴，以非境界。所以者何？比丘离色界贪已，于色意生缚亦断，于色意生缚断已，攀缘亦断，识不复住，无复(爱乐)增进，广大生长，受想行界离贪已，于受、想、行、意生缚亦断。受、想、行、意生缚断已，攀缘亦断，识无所住，无复(爱乐)增进，广大生长。

识无所住故不增长，不增长故无所为作，无所为作故则住，住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃。」

五蕴的每一蕴都会发生识住，我们要做的工作就是认清它发生的过程，解除心对色相的爱缚，对受想行识的爱缚，那时识就无所住，无所攀缘，无可爱乐增进，无能广大生长。

下经佛指出不要生欲，莫着于欲，和不住于欲，无论是过去，未来或现在者：

「世尊告曰：强耆(尊者卢夷强耆)，谛听善思念之，我当为汝广说其义。尊者卢夷强耆白曰：唯然，当受教听。

佛言：慎莫念过去，亦勿愿未来，过去事已灭，未来复未至。现在所有法，彼亦当为思。念无有坚强，慧者觉如是，若作圣人行，孰知愁于死？我要不会(不思念)彼，大苦灾患终，如是行精勤，昼夜无懈怠，是故常当说，跋地罗帝偈(Bhaddekaratta)。

强耆，云何比丘念过去耶？若比丘乐过去色，欲着住，乐过去觉(受)、想、行、识，欲着住。如是比丘念过去也。强耆，云何比丘不念过去？若比丘不乐过去色，不欲不着不住，不乐过去觉(受)、想、行、识，不欲不着不住，如是比丘不念过去。

强耆，云何比丘愿未来耶？若比丘乐未来色，欲着住，乐未来觉(受)、想、行、识，欲着住。如是比丘愿未来也。强耆，云何比丘不愿未来？若比丘不乐未来色，不欲不着不住，不乐未来觉(受)、想、行、识，不欲不着不住，如是比丘不愿未来。

强耆，云何比丘受现在法？若比丘乐现在色，欲着住，乐现在觉(受)、想、行、识，欲着住。如是比丘受现在法。强耆，云何比丘不受现在法？若比丘不乐现在色，不欲不着不住，不乐现在觉(受)、想、行、识，不欲不着不住，如是比丘不受现在法。」(《中阿含》《释中禅室尊经》)

在《如是语 Itivuttaka》经里，下面列举数则耽欲的害处，佛言：「贪婪有情，依贪行恶，胜观之人，正知断贪，断于此世，决不再来」

「痴之有情，依痴行恶，胜观之人，正知断痴，断于此世，决不再来」

「他无一法，有覆群生，日夜流转，如为痴(无明)覆，然如舍痴，破除闇聚，更不流转，亦无他因。」

「爱为第二，长夜流转。生此生彼，不超轮回，知此轮回，知此灾祸，爱之生时，无执爱心，比丘游行。」

人若不冷静思惟观察，常会着于欲，因为长久熏习的结果，已经习以为常，丝毫不觉得欲的害处，并且会贪得而不厌，以致害了自己。

欲的过患

欲有什么过患呢？为欲思念辛劳是过患；为欲所驱，广为敛财是过患，敛财已恐财富为子所败是过患；又恐失财于水火，失财于贼等，以至心乱是过患；又缘于欲，与他人斗争，乃至国与国战，杀死众多人是过患。这在《增壹阿含 21.9 经》中有详细说明。

在《中阿含经》《阿梨吒经》(大正藏 1 册, p763b)里记载:「阿梨吒比丘本伽陀婆梨, 生如是恶见, 我知世尊如是说法, 行欲(指淫欲)者无障碍。-----诸比丘訶阿梨吒曰:汝莫作是说, 莫诬谤世尊, 诬谤世尊者不善, 世尊亦不如是说, 阿梨吒! 欲有障碍, 世尊无量方便说欲有障碍。阿梨吒! 汝可速捨此恶见也。-----世尊叹曰:善哉! 善哉! 诸比丘, 汝等知我如是说法。所以者何? 我亦如是说, 欲有障碍, 我说欲有障碍。欲如骨锁! 我说欲如骨锁。欲如肉鬻! 我说欲如肉鬻。欲如把炬! 我说欲如把炬。欲如火坑! 我说欲如火坑。欲如毒蛇! 我说欲如毒蛇。欲如梦! 我说欲如梦。欲如假借! 我说欲如假借。欲如树果! 我说欲如树果。-----譬若如人, 欲得捉蛇, 便行求蛇, 彼求蛇时, 行野林间, 见极大蛇, 便前以手捉其腰中, 蛇迴举头, 或蜇手足及餘支节, 彼人所為求取捉蛇, 不得此义, 但受极苦, 唐自疲劳, 所以者何? 以不善解取蛇法故, 如是或有痴人, 颠倒受解义及文也, 彼因自颠倒受解故, 如是如是知彼法。」世尊把欲形容成障碍, 骨锁, 肉鬻, 把炬, 火坑, 毒蛇, 梦, 假借, 树果等等, 因为都是短暂的快乐。

在[杂阿含 1260 经]里佛说:「过去世时, 有一猫狸, 飢渴羸瘦, 於孔穴中伺求鼠子, 若鼠子出, 当取食之。有时鼠子出穴游戏, 时, 彼猫狸疾取吞之, 鼠子身小, 生入腹中, 入腹中已, 食其内藏, 食内藏时, 猫狸迷闷, 东西狂走, 空宅礫间, 不知何止, 遂至於死。比丘! 有愚痴人依聚落住, 晨朝著衣持钵, 入村乞食, 不善护身, 不守根门, 心不繫念, 见诸女人, 起不正思惟, 而取色相, 发贪欲心。贪欲发已, 欲火炽燃, 烧其身心, 烧身心已, 驰心狂逸, 不乐精舍, 不乐空闲, 不乐树下, 为恶不善心, 侵食内法, 捨戒退减。此愚痴人长夜常得不饶益苦, 是故, 比丘! 当如是学, 善护其身, 守诸根门, 繫心正念。」

还有的是，欲将使我们长久轮回，不得出离，这个苦头就大了。三界与三恶道将是我们长久涉留之处，与生老病死结不了之缘。

一切的修道，持戒，禅定，修慧等等，都是为了竭止欲，佛陀曾说过：“贪欲的止息就是涅槃。”这贪欲是广义的对三界里一切的爱执，由此可见欲的严重性。佛陀并不是要我们不吃不睡，甚或不工作谋生，基本的生存所需，若合法求取，那是没有大碍的，但世人贪求不厌，有了还要多，好的还要更好，纵欲不竭，要死时还不捨得，因此终要回来继续受苦。

欲的出离与修断

在《一切都在燃烧经 *Āditta Pariyaya Sutta*》里佛为事火的三位迦叶兄弟和他们的一千位徒众这么说：「比丘们！一切都在燃烧！是什么在燃烧呢？眼在燃烧、色相在燃烧、眼识在燃烧、眼触在燃烧、眼触生受，若苦若乐不苦不乐在燃烧。它是如何点燃起来呢？我宣示它是由贪欲、瞋恚、愚痴、生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼而点燃起来。」

比丘们应如是观，圣弟子于眼生厌、于色相生厌、于眼识生厌、眼触生厌、眼触生受若苦若乐不苦不乐生厌。耳、声；鼻、香；舌、味；身、触；意、法、意识、意触、意触生受，若苦若乐不苦不乐生厌。生厌故远离，远离故解脱，解脱故自知生已尽，梵行已立，所作已办，自知不受后有。」他们听完后都证得阿罗汉果。

知道这一切都在燃烧，若能断欲念，则一切连带而来的不善心所亦得断，那么燃烧之火就熄灭了。

「诸贤，念欲恶，恶念欲亦恶。彼断念欲，亦断恶念欲。如是，恚、怨、结、慳、痴、欺诳、谀谄、无惭、无愧、慢、最上慢、贡高、放逸、豪贵、憎诤。诸贤，贪亦恶，着亦恶；彼断贪亦断着。诸贤，是谓中道，能得心住，得定，得乐。顺法次法，得通，得觉，亦得涅槃。」（《中阿含》，八十八经，求法经）

每一位行者对‘欲’都得下一番苦功去认知它。无论它是普通的欲念或是为了生存而起的欲念，断了欲念心才能安宁；恶欲更非要断除它不可。只要下决心去观察心，经过一段时间都能分辨心里的欲念。我们每一天从早到晚心里所生之念大

部分是跟欲有关，而且都是为了要满足这个身体的需要而生起的，我们简直就是欲念的奴隶，为了它生起恶欲伤害别人，造作诸恶业，将来要尝受苦果。

我们应当常正观色、受、想、行、识无常；见[杂阿含经 1 经]：「如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：「当观色无常，如是观者，则为正观；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，则为正观；正观者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。如是比丘！心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」。如观无常，苦，空，非我，亦复如是。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

我们应当常于色、受、想、行、识正思惟；见[杂阿含经 2 经]：「如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：「于色当正思惟，观色无常如实知。所以者何？比丘于色正思惟，观色无常如实知者，于色欲贪断，欲贪断者说心解脱。如是受……。想……。行……。识，当正思惟，观识无常如实知。所以者何？于识正思惟，观识无常者，则于识欲贪断，欲贪断者说心解脱。如是心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

我们应当常於于色、受、想、行、识正知、明、断、离欲（贪），心才能解脱；见[杂阿含经 4 经]：「如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：「于色不知、不明、不断、不离欲（贪），心不解脱者，则不能越生老病死怖。如是受、想、行、识，不知、不明、不断、不离欲贪，心不解脱者，则不能越生老病死怖。比丘！于色若知、若明、（若断、）若离欲贪，心解脱者，则能越生老病死怖。如是受、想、行、识，若知、若明、若断、若离欲贪，心解脱者，则能越生老病死怖」。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

我们应当常不于色、受、想、行、识爱喜；见[杂阿含经 7 经]：「如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：「于色爱喜者，则于苦爱喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则于苦不得解脱。诸比丘！于色不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。如是受、想、行、识不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱」。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

我们应当常从过去、现在、未来、内、外、粗、细、美、醜、远、近等这十一种情况来观照色、受、想、行、识的无常、苦、无我。

在[杂阿含经 9 经]：「如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：「色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我亦非我所；如是观者，名真实正观。圣弟子如是观者，厌于色，厌受、想、行、识。厌故不乐，不乐故得解脱，解脱者真实智生：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

我们应当常从因缘來观照色、受、想、行、识的无常、苦、无我。见[杂阿含经 11 经]：「如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：「色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常；无常因、无常缘所生诸色，云何有常！如是受……。想……。行……。识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常，无常因、无常缘所生诸识，云何有常！如是诸比丘！色无常，受、想、行、识无常，无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。圣弟子如是观者，厌于色，厌于受、想、行、识。厌者不乐，不乐则解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

我们应当常从味（作用）、患（害处）、离（捨离）來观照色、受、想、行、识；于色、受、想、行、识味、患、离以智慧如实见。见[杂阿含经 14 经]：「如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：「我昔于色味，有求、有行，若于色味随顺觉，则于色味以智慧如实见。如是于受、想、行、识味，有求、有行，若于受、想、行、识味随顺觉，则于（受、想、行、）识味以智慧如实见。诸比丘！我于色患，有求、有行，若于色患随顺觉，则于色患以智慧如实见。如是受……。想……。行……。识患，有求、有行，若于识患随顺觉，则于识患以智慧如实见。诸比丘！我于色离，有求、有行，若于色（离）随顺觉，则于色离以智慧如实见。如是受、想、行、识离，有求、有行，若于受、想、行、识离随顺觉，则于受、想、行、识离以智慧如实见。诸比丘！我于五受阴，不如实知味是味，患是患，离是离者，我于诸天、若魔、若梵，沙门、婆罗门，天、人众中，不脱、不离、不出，永住颠倒，不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘！我以如实知五受阴，味是味，患是患，离是离，我于诸天、若魔、若梵，沙门、婆罗门，天、人众中，以脱、以离、以出，永不住颠倒，能自证得阿耨多罗三藐三菩提」。时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。」

世尊对梵行者马干地亚（Magandiya）说：「通过我自己亲身体会了解，我知道欲的生，欲的灭，欲的乐着，欲的过患，从而生起对欲乐的出离，我舍离对欲乐的渴爱，我心住于无贪爱，我住于内心的平静。我见到别的众生不能解脱于对欲乐

之贪爱，为欲乐之贪欲所吞没，我不羡慕他们（的享乐），我也不欣喜于他们所在之境。为何如此呢？马干地亚！因为我知道有一个比这欲乐的欣喜，比这凡夫的不净之境，更为快乐的境界，超越梵行的喜悦。因此我住于它，我的心再也不会羡慕那下劣的，更不用说欣喜于他们所在之境」（中部 1）

远离贪爱之境

从上述[杂阿含经 14 经]所举的方法，即是要知道味，欲的生起的作用，对所喜爱境因触之后的生起不如理作意，识住之后，再攀缘，生起众多不善念。若能当下以戒抓住心意，思惟耽欲的过患和害处，即能离生欲之境，若不能，那就再造业而要受苦了。从因缘法来看，因为无明，所以产生行，因为触所生的乐受，所以生起贪爱心，因为贪爱的缘故所以生起执取，对色及对受的执取。

追求欲的众多不善念生起后，最重要的是要对治不善念，恶不善法起于恶念，恶念的消灭是根治的办法，在《寻相经》(Vitakka Santhana Sutta)里谈到五种消除恶念，以对治不净念头的办法：（同《中阿含.增上心经》）

(一) 以善念替代恶念----培养起善念，以善念对付恶念，采取替代的方法，这需要有好的正念基础，能在恶念一生时就发现它，并以有效能克制的善念来替代它。

(二) 思惟恶念的过患与害处----从毁戒，破戒，犯戒与业果方面考虑恶念的危害，并考虑到轮回与恶道的痛苦。

(三) 忘却恶念----以忘却的方式不去理会恶念，这就如同《杂阿含》六四经谈到的四识住的念如何停住的症结所在，若完全不睬它，识不住，不攀缘，不爱乐，不增进广大生长，恶念就完全没有机会得到营养而增进广大生长。

(四) 缓慢恶念的作用----观察恶念生起的因缘，它的形态或方式，它的作用以及它影响的程度。如此观察的结果就会缓慢恶念的作用，并进而用正确的方法消灭或放弃它。

(五) 击败恶念——以坚强的意志，控制住恶念，抓住心压迫并击败恶念，就像以强大的军队，击败来侵的敌人一般。

如此修习的结果，心便得自在，那时欲念则念，不念则不念，随意诸念，自在诸念迹。

在《杂阿含 282 经》中，佛在迦微伽罗牟真邻陀林中，谈到修习诸根在接触到境时应采取的态度；

「佛告阿难，谛听！善思！当为汝说：

- (1) 缘眼、色、生眼识，见可意(喜爱)色，欲修如来厌离正念正智。
- (2) 眼、色缘、生眼识，不可意(不喜爱)故，修如来不厌离(不讨厌)正念正智。
- (3) 眼、色缘、生眼识，可意不可意，欲修如来厌离不厌离正念正智。
- (4) 眼、色缘、生眼识，不可意可意，欲修如来不厌离厌离正念正智。
- (5) 眼、色缘、生眼识，可意、不可意、可不可意(不是喜爱的或不喜爱的)，欲修如来厌、不厌、俱离舍(都舍弃)心住正念正智。

如是阿难，若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色、无上修根，耳、鼻、舌、身、意、法亦如是说。阿难，是名贤圣法律无上修根。」

所以根触境时，喜欢的要远离；讨厌的不要逃避；中性的(不是喜爱的或不喜爱的)要舍弃。声闻弟子要惭愧厌恶对境所生的可意，不可意，可不可意的心，生起了就要用法灭尽它，舍弃它，这是圣人修根的方法。

在[中阿含]的[漏尽经]里佛陀教导七种断烦恼的方法如下：

(1) 有漏从见断：由於正知正见的缘故才能断烦恼。遇到善友善知识，听闻圣法律等正法，思惟如何实践正法，如实的知苦、苦之因、苦之灭、苦灭的方法。断除我见、疑(佛法僧三宝)和对戒律与道法的戒禁取三结。并且断除常见（有一个恒常不变的「我」的见解）、与断见（死了就没了的见解），消除对三世的疑虑，如：我有过去世吗？我无过去世吗？我有来世吗？我无来世吗等？自疑我是谁呢？众生那儿来呢？有灵魂吗？无灵魂吗等等的邪见？

(2) 有漏从护断：由於防护、收摄自己的六根来断除烦恼。当我们的六个根门对着外头的六境（色相、声音、香气、味道、身触之境、法）时，能对心加以防护，修持不净观来断除对六境所生的欲贪。

(3) 有漏从离断：远离险恶的环境来对付烦恼。远离恶象、恶马、恶牛、恶狗、毒蛇等；远离恶道、深坑、沟涧、深泉、山岩等；这些是比喻远离恶知识、恶友、

恶外道、恶邻居、恶居住处。若与恶伴党相处，不坏也学坏，对圣道不疑也会生疑。

(4) 有漏从用断：当穿用衣服时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲之心、不是为了妆扮身体，只是为了防止蚊虫、风雨、寒热的缘故，及为了遮羞。当受用饮食时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲之心、不是为了使身体肥壮，只为身体能够长期健康，去除烦恼忧愁，旧病痊愈，新病不生，而为了修习清净梵行。当使用房舍、床褥、卧具时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲之心、不是为了装饰身体，只是为了身体疲倦时，得以用它休息及静坐。当服用汤药时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而自生骄傲、不是为了使身体肥壮，只为去除病恼，而能保住命根。

(5) 有漏从忍断：由於忍受苦楚来断除烦恼，常想精进修习断除恶法，修习善法。遇到有恶境磨练时，如饥渴、寒热、蚊蝇、蚤虱、风日所逼，恶人的恶声、捶杖、拳头所辱，乃至身遇诸病，极为苦痛，乃至命欲断绝时，种种极苦不乐之事皆能忍受。若不能忍受，烦恼忧愁就会生起，若能忍受苦恼，烦恼不会生起。

(6) 有漏从除断：由除去、断除、舍离来断烦恼。当烦恼生起时，思惟该如何舍离或除去这烦恼，观察它生起的原因和缘，断除烦恼之因与缘，就不会再受烦恼来困扰我们的心了。并且思惟根本的原因是因为我们攀取外缘外境；因此靠思惟无常、苦、无我三法印的法则，来断除根本的攀缘和执取(四取：欲取、见取、戒禁取、我语取)，除去心中对外境所生的贪欲、瞋恚、愚痴等烦恼，使烦恼不生。

(7) 有漏从思惟断：由修习培养七种觉悟的因素来断除烦恼。依远离、依无欲、依趋向於寂灭为主要的原则修习七觉支。修习四念处来培养念觉支、修习抉择善恶法来培养择法觉支、修习精进断恶修善来培养精进觉支、修习四禅定来培养喜悦觉支、修习四禅定来培养轻安觉支、修习四禅定来培养定觉支、修习观照来培养舍觉支，依远离、依无欲、依趋向於寂灭，灭尽诸烦恼结使，而达到涅槃解脱的境界。

总结

依上面所引的经文思惟应知：欲的生起是从触开始，当根门触境时它对我们身心产生乐受，心中认知它是乐受是想，想后有思，思后生爱，意念对爱反复思念，不肯舍离。是故佛说：「欲从思想生。」。

它的生起过程是：触→受→想→思→爱。因此要修习到无欲是：知欲→离欲→灭欲→断欲→无欲。先得了解欲如何生？常观察它，知道它是源于对境的接触之后，才修远离这些生欲之境，以免受引诱再生欲念。

若心数数忆念于它，就要用正确的方法灭除欲；这包括远离生欲之境，修不净观，无常观，思惟欲的过患，思念佛与罗汉的庄严与清静，思惟恶道的苦，死，自己的修行时间不多，同时要对圣道常常向往，出离之心才能修好。

要常用攀缘四识住的道理；一次成功灭欲之后，将来触境时欲还会再攀缘生起，那时还得再做灭欲的工作，直到该欲于未来不再生起，这才算是断欲。

这只是断我们心里的一种欲而已，我们六个根门对可爱境的欲是很多的，要踏实的修，修到无欲的成果叫做“心解脱”，是心对欲不再思念，如实地知道它会带来苦而放下它，免得被它烧着了。

在《杂阿含 22 经》中佛言：「爱欲断者，如来说名心善解脱。」又在《杂阿含 28 经》中佛说：「于色生厌，离欲，灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃。」这是断欲的成果。

能够做到这种地步确是要花许多时间与精神，所以要培养身念处、受念处、心念处和法念处的念力，要用四正勤，要知五根，培养五力，才能成就四神足，要能修成无欲，真要有欲愿成佛的如意足心愿，勤如意足，澈底的知道自己的心的心神足，能成就心神足还要靠正思惟的观如意足，故达到心解脱那真是有大神力了。

法增比丘，澳洲雪梨

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