

禪修入門

隆波帕默尊者 著

前言

“觀心”一詞，在幾年前還是相當陌生的字眼，然而現在卻已經廣為人知，尤其是在新一代的修行者中廣為流傳。其中的原因是：“觀心”適合於當代社會，因為這個時代的人們大多從事腦力勞動，或者說今日的人們每天要去想、要去思考很多問題，所以，“觀心”非常利於人們在日常生活之中實踐！

但是對於實踐觀心法門的初學者，困難之處在於從何處入手——心是什麼，用什麼去觀，如何觀等等，這些都是初學者最常問到的。

基於上述原因，編輯組向隆波帕默尊者申請出版《禪修入門》和《禪修指南（簡易版）》，用來護持那些對觀心法門感興趣的修行者，以便解答他們的各種疑問，並可以將之作為實踐觀心法門的重要原則。

另外，這兩篇文章是隆波帕默尊者還身為居士之時所著，且在修行圈內廣為流傳，因此在文字與語言上，與如今的法寶略有不同。

聲明

隆波所寫的每一本書，皆用於“法之布施”。

在所有著作的印製與流通過程中，隆波沒有獲取任何個人的利益。

隆波竭盡所能地弘揚佛法，是希望佛法可以最長限度地留存在這個世間。

這些著作被譯成了各種語言文字，作為“法之布施”的載體來弘揚佛法。

隆波並不精通那些翻譯的語言，因此不具備能力去核實其準確性。

在此，編輯組向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意！
感恩尊者慈悲特許印刷流通這兩篇文章來作為此次的法布施！

泰文編輯組

印製序

隆波帕默尊者的開示簡明扼要，直驅離苦的主題。

現今，越來越多的全球華人對尊者的法談開示產生了濃厚的學習興趣。因此，泰國隆波帕默尊者基金會決定陸續印刷中文版法寶，以此作為法布施，相信這會給全球華人帶來極大的法益。

隨喜每一位踐行離苦之道的華人道友，願您從此法寶中獲得最大的利益，今生就成為離苦之人。

隆波帕默尊者基金會

2018年3月1日

版權聲明

- 1 · 禁止銷售與任何商業形式的流通
- 2 · 禁止擅自節選或改編法談內容
- 3 · 有意印刷本書者，須得到隆波帕默尊者中文弘法基金會的書面授權許可
- 4 · 本書電子版，可在 <https://www.dhamma.com/zh/> 下載

隆波帕默尊者基金會聯繫方式：

www.facebook.com/LPPramoteMediafund

dhammaLPDC@gmail.com

目錄

禪修入門

簡單、平常、普通的——稱之為法..... 03

禪修指南（簡易版）

〔壹〕正確理解佛教的範圍..... 14

〔貳〕修行的工具..... 15

〔參〕修習四念處..... 17

〔肆〕在覺性、正知的實踐中出現的偏差..... 19

禪修入門

簡單、平常、普通的
——稱之為法



隆波帕默尊者

寫於 1999 年 9 月 31 日 14:07

我們很難理解“法是最簡單、最平常、最普通的”。因為宗教所描述的或是我們所知道的法，無論怎麼看或怎麼思維，都是非同尋常的。首先它使用的語言是巴利文，而且全部是專業術語，僅僅弄懂這些詞彙就已經很不簡單了。

一旦我們懂了專業詞彙，真正準備開始學習經典時，又會碰到一個難題——佛陀所教導的法浩如煙海，且在佛陀之後又增加了更為繁多的經典。

即使有些人很高興地著手實踐了，也會碰到其他問題——各門各派的修行道場不計其數，每個道場都宣稱自己最符合佛陀的教導，有時甚至批評其他道場的教導是不正確的。

此類問題與困難困擾著每個人，致使我靜心自問：“我們有可能不必學習巴利文就足以簡單而輕鬆地學習佛法嗎？”或者說，“我們有可能無須閱讀經典與書籍、甚至根本不用進入任何修行道場也能夠學習佛法嗎？”

事實上，佛陀的教導非常簡單、平常、普通。正如經典所記載，當時聽法者大多會感嘆道：“世尊的教導極為清晰明了，就像是把倒扣的東西翻了過來！”也難怪當時的聽眾這麼認為，因為每

個人出生的時候就已經與法同在了。活著的時候，我們與法在一起；死的時候，還是與法在一起。如此歷時彌久，只不過我們看不見法藏身何處。當佛陀指出時，我們得以順其所指，極為容易地發現“法”。

再者，佛陀的智慧已經圓滿，所以他可以將錯綜複雜的“法”以簡潔明瞭的方式予以闡述，將極為深奧難懂的“法”開放而又易懂地講解給聽眾。

佛陀能夠突破語言的障礙因材施教，他具備簡潔明瞭、因材施教的講法能力，不像後來的大多數學者和老師們，把與自己切身相關、在身邊極為平常而普通、鮮活的法，描述得深奧難懂與高不可攀，遠離了真實的生命，以至於大大偏離了“引領眾生離苦”的範疇，而且在教導時所用的語言也大多是普通人聽不懂的。

事實上，法與我們的生命和生活息息相關，就在我們身邊，甚至可以說就是我們自身。並且，法只有一丁點兒的範圍——如何才能不苦。

如果要學習佛法，請直接學習：苦在哪裡？苦是如何產生的？苦將會如何熄滅？學法的目的是——修行直至離苦，而不是為了學富五車、知識淵博，也不是為了能夠口吐蓮花、精妙絕倫地講法。

事實上，人的苦就存在於身與心之中。我們學法的道場就是身和心，無須向外馳求。相反，我們應該通過回觀自己的身與

心來學習。學習方法並不複雜，只需要仔細觀察與了解自己的身和心，甚至僅僅簡單地從觀察身體入手即可。

首先，讓心輕鬆自在，不要讓心感到緊張和有壓力。別想著“我要開始修行啦”，而只是觀察身體就好。觀察以後，知道多少就是多少；觀察與了解多少，就是多少，這樣就夠了。

一旦我們的心獲得輕鬆自在，就試著感覺身體或是感覺全身，就像是正在看一個可以走路和活動的機器人：嘴巴可以打開、合上，能夠把食物吞進體內，能夠把食物的殘渣排泄出來等等。如果看著這個稱之為“我”的機器人在不停地做這做那，而我們僅僅只是觀者。達到一定程度之後，心就會清楚而明白地看見“這個身體不是我，它只是一堆物質元素，不停地動、不停地變，無法保持永恆。”而且組成這個機器人的材料也是一直流進流出，從未停止。比如：吸氣進來了，之後呼出去；攝取食物和水以後，要排泄。它們並非是一堆永恆不變的物質元素。這樣一來，我們內心認為“身體是我”的錯誤抓取與執著就會逐漸淡薄。之後我們將會看見，還有一個自然的部分是知道身體的那個“觀者”，它就寄居在身體裡。

一旦清楚照見了身體只是一堆不停變化的物質而不是“我”，就可以進一步觀察那個藏在身體裡的部分——這是更精微地探究自己的方式。

藏在體內很容易被體會到的那部分是：有時覺得快樂，有時覺得痛苦，有時候則是不苦不樂。比如，當我們覺察這個可以活動的“機器人”來來去去時，很快會看見酸、脹、痛、麻、

渴或是各式各樣的苦，它們一個時間段接著一個時間段地出現。一旦那種苦過去，就會有一段時間覺得舒服（快樂）。例如，口渴了，就會有苦產生，一旦喝了水，由口渴所生的苦便滅去。或者坐的時間長了，會覺得酸、脹、痛、麻，覺得痛苦；一旦換姿勢或挪位子，酸、脹、痛、麻便會消失，我們會感到苦也跟著消失（又會再次覺得快樂）。

有時候我們生病了，更有機會持續地觀察身苦。比如，連續牙痛幾天，如果慢慢觀察與體會，便會清楚地看到那個痛是依附在牙齦與牙齒上的，然而牙齦與牙齒本身根本沒有在痛，身體似乎只是個不會疼痛的機器人，而另有一個“疼痛的事物”潛伏在身體上。

我們將會清楚地照見樂受、苦受以及不苦不樂受，它們不是身體，而是另一個混入身體的事物。重要的是，那類感受是正在被觀察與被知道的對象，跟身體是同樣的情形。

接下來，我們的觀察會更為深入與精細，也就是能進一步仔細地觀察到：當苦產生時，心伴有煩躁、悶悶不樂。比如，肚子餓了會比較容易生氣；累了也容易生氣；生病了會容易生氣；想得到某樣東西卻未如願，也比較容易生氣。要訓練自己在遭遇那些苦的時候，及時地知道生氣的生起。

另一方面，當我們看到漂亮的東西、聽到喜歡的聲音、聞到喜愛的氣味、嚐到可口的味道、身體接觸柔軟的物體、有舒適的溫度、不太冷也不太熱、想的都是滿意順心之事的時候，我們會生起喜歡或想佔有的慾望。在看到、聽到、聞到、嚐到、

觸到、想到那些喜歡的事物時，我們需要及時知道慾望或是喜歡的生起。一旦認識了生氣或是喜歡，同時也會認清其他情緒。比如，懷疑與困惑、怨恨和埋怨、萎靡不振、羨慕與嫉妒、瞧不起人、心滿意足、寧靜與祥和等等。

隨著越來越多地學習和了解那些感覺或情緒，我們會明白“事實的真相是每一種情緒都不是恆常的。”比如，生氣了，觀察那個生氣，會看到生氣一直在變化，不久以後生氣便會消失。而無論生氣消失與否，生氣只是被覺知的對象，並不是“我”，同時也沒有一個“我”在生氣裡。對於其他情緒，我們也會有同樣的洞見。

至此，我們將會清楚地知道身體只是一台機器，我們感到的苦樂或是一切情緒，都只是被覺知的對象，而不是“我”。隨著越來越多地學習、了解與觀察自己的心，會越來越清楚地照見到心的運作流程，直至看到“苦只在有因之時，才會臨時生起”的事實。

接下來，我們會遇見一股推動著心的能量或力量。比如，看到喜歡的漂亮女孩，一旦心生喜歡或渴望，就會產生一股力量推動著心，讓心跑到外面去執著或抓取那個女孩，而忘了觀察自己，我們眼裡只剩下那個女孩了（研究經典的人會很難理解這個可以跑出去的心，但開始實踐就會照見，心真的可以跑來跑去，與佛陀教導的“心可以跑到很遠的地方”沒有絲毫的差異）。

或者當我們對法產生了困惑與懷疑，思維著接下來應該如

何修行的時候，也會產生一股力量，迫使我們左思右想地尋找答案。這時候，我們的心跑進了念頭的世界而忘了觀察自身；那台機器還在，但是我們已經忘了它，就好像它已經從這個世界消失了一樣。在心裡都有些什麼感受，我們全然不知，因為我們完全沉迷於尋找答案而深陷在思考之中。

隨著越來越多的訓練，我們會越來越及時地知道我的心，不久之後就會明白苦是如何產生的，離苦要怎樣生起，不苦是什麼狀況。心將會自行成長與提升，完全無須思維“什麼是禪？什麼是智慧？什麼是道、果，以及涅槃？”

到此階段，我們可能沒有用到一個佛法的專業術語，也沒有翻譯一個巴利文詞彙，然而心已經遠離了苦；或即使有苦，苦也不會濃烈，其持續時間也不會太長。

我寫下這些作為禮物，送給對“法”感興趣的人，只是為了分享——法是簡單的、平常的、普通的。法就是我們自身。我們能夠依靠自己，也可以修學得不那麼艱難。當別人講法時，如果我們根本聽不懂，無須氣餒。即便我們壓根什麼都不知道，也沒關係。只要知道“如何做，可以不苦”就夠了，因為這就是佛教的全部核心所在，也是每個人都應該去學習的。



禪修指南（簡易版）

隆波帕默尊者

寫於 2000 年 1 月 7 日 15:41

有相當多的朋友跟著我修行，這讓我有機會了解到很多問題。比如：有人害怕，說如果沒有一直跟在我身邊，就不會有進步或是會走彎路。如果是曼谷人，想見我還不難，心還踏實些。但是外省人或外國人就有類似的擔心，所以向我提出需要一本簡易的禪修指南，裡面包含著修行次第。這樣他們即使見不到我，也可以安心地自修。

有些人聽了法談之後，還是一頭霧水，根本聽不懂。又或是把我回答給別人的答案拿來自行使用，而忘了那是針對不同階段或不同根器者的建議，其挪用結果無異於服了別人的藥。因此，我希望藉由指示“法的全貌”來緩解類似的困擾。

再有一個我所知道的問題是，有些人在討論法的時候，喜歡引用我在不同環境、不同時間與不同階段所講的法去爭論。於是我想：“是時候了，應該讓大家看到修行的整個藍圖以及次第——從零開始的每個階段”，以便解決上述的問題。

〔壹〕正確理解佛教的範圍

大多數朋友都對佛教了解並不多，所以有必要普及一點佛教常識。

佛教並不是解決所有問題的萬能藥，佛教也不是我們現實生活中的唯一。因此，並不是說修學佛法了，就要退學……在社會裡生活與生存，是需要一些世間知識的。同時，也別誤以為佛陀除了教導“苦是什麼”以及“如何才能離苦（解除心苦）”之外，還教導了其他什麼。佛法並不是用來探討神秘學、巫術、咒術、未卜先知、加持灌頂、消除業障、今生來世以及鬼神通靈等等主題的。

〔貳〕修行的工具

當大家明白了佛陀是教導“苦”與“苦滅”之後，接下來就應該了解修行的工具，也就是“覺性”與“正知”。

我通常喜歡介紹大家去及時地感知當下心裡正在上演的一切。比如，疑問與困惑、慾望和慾求、擔心與牽掛、苦受和樂受等等，這些是訓練“覺性”。

“覺性”是一種工具，能夠知道所有被感知的對象，知道當下正在上演的一切，提醒並且呵護我們：覺知身心，避免走神或心不在焉，無論心從哪個地方跑出去——眼、耳、鼻、舌、身、意（心）。

我們絕大部分時間都迷失於心，迷失在念頭的世界裡。要嘛迷失於緊盯專注，或陷入被覺知的對象，導致能知與所知緊密地黏合在一起。因此請提醒自己，不要走神或是緊盯專注，這就是在努力提醒自己具備“正知”。也就是說，我們要常常正確地覺知身心。

備註

正知，即動手修行前需要具備的智慧，包括

意義正知：知道什麼有意義，什麼沒有意義；

利益正知：知道什麼有利益，什麼沒有利益；

適宜正知：知道什麼適合自己，什麼不適合自己；

無癡正知：知道什麼適合自己，且不忘記隨時做自己所適合的。

〔 叁 〕 修習四念處

當我們具備了修行工具以後，接下來我會引導大家修習四念處，也就是要有覺性、正知地去感知身、受、心、法，具體要依據每個人的根器與稟性來選擇適合自己的方法。何謂適合呢？就是修習那個方法之後，心裡覺得舒服和自在。

比如，覺知肢體動作、覺知走路經行的動、覺知呼吸。剛開始實踐的時候，如果心比較散亂無力，這時可以採用奢摩他的方法，也就是讓覺知輕鬆自在地聚焦於被覺知的身體。一旦心有了力量，就要知道：身體移動或是呼吸，都只是被覺知與被觀照的對象（所觀），而不是心（能觀），它們就在我們眼前呈現無常、苦、無我。

進行到這一點，心會具備力量，覺性與正知將會進一步提升。那時，名法（精神現象）有任何蛛絲馬跡——現身於心，我們會立即知道。比如產生了苦受、樂受、善、惡等等，就會及時地知道那些名法。而那些都是被覺知的對象（所觀），和色法是一樣的情況。

當心能夠覺知色法或是名法並且得以持續時，心就具備了力

量，覺性與智慧得以增長，屆時我們會照見“覺知到各種色法或名法之後，心會產生滿意、不滿意或是保持中立的狀態。當心覺知到滿意或不滿意了，就會看見滿意或不滿意也是生滅的，與所有的色法和名法一樣。之後，心會放下滿意、不滿意，進而保持中立。”

起先只有短暫的中立，然後又產生滿意或是不滿意。隨著經驗的累積以及越來越熟練地覺知，心保持中立的時間將會有次第地增長。此時，禪修者要去覺知心的中立，並且隨著心力的增長，進一步去細分蘊，最後能夠直驅“心”。

在覺知心保持中立的階段，大多數人往往會出現兩種障礙：

1. 產生厭倦或厭離，放棄了修行；
2. 產生困惑與懷疑，不知道接下來應該做什麼，於是通過自己的思維來尋找答案。但是由於依靠思維或推理找尋答案，所以扔掉了覺知身心的修行。

其實，當心進行到可以覺知中立的狀況之後，只要繼續保持覺知。當覺性、禪定、智慧的力量圓滿了，心將會自行成長。

這是歸納總結的一個簡易的禪修指南，作為禮物送給修行的朋友們，以供大家參考。

〔肆〕在覺性、正知的實踐中出現的偏差

同樣的路，同樣的起點，當大家真正開始修行時會出現無數的、各式各樣的、五花八門的問題。而核心問題就是：對於覺性、正知，大家實踐得不正確。

目前，我們為數不少的人越修行越偏離軌道，越努力離目標越遠。

現階段最容易走上的岔路是：本該如實觀照，結果卻恰恰相反——我們人為地營造出一個新的境界或狀態，然後一頭鑽進去。

這些偏差產生的根源在於：有些人覺得自己太散亂，根本靜不下來，因此有必要先以奢摩他來訓練，然而奢摩他修習得又不正確。比如，原本應該訓練正定，卻練習成了不含覺性的邪定。本該是輕鬆自在地覺知單一所緣，心既不走神，也不緊盯，結果卻變成聚焦於單一所緣。

其實，心輕鬆自在地覺知單一所緣，才是核心與關鍵。

如果修習的是心緊盯專注或陷入人為營造的目標，那麼

一旦停止訓練止禪而回來觀心或是修習四念處，就會習慣性地以緊盯專注或陷入目標的心來觀心或修四念處。事實上，這樣的心是無法真正修習四念處的，因為已經看不見實相了。

另一個常見的產生偏差的原因是：我們本該輕鬆、自在、自然地覺知所緣，可是不少人由於害怕心會跑掉或迷失得太厲害（尤其是見我或快要見我的時候），所以心會緊張不安，出現緊繃感並且謹小慎微，與短跑運動員站在起跑線上沒有什麼兩樣。

再有一個原因是：我們帶著慾望在修行。比如，想要很快“見法”（證悟）；想要出人頭地；想要成為眾人的焦點；想要被人認可；想要被朋友讚美。由於這些慾望很強，所以必須很“精進”。這取代了本該自然持續的正精進，演變成一種帶有強迫、苦悶的“精進”。表面看起來不錯，但是心裡沒有一絲快樂可言。

就是現在我能想到的這三點，讓不少人去執取了一個境界，還以為能夠清楚無誤地了解心。最近這段時期，有一部分人基本解決了這些問題，開始及時認出心所營造出來的“修行人的境界”，領悟到“應該如其本來地看到當下正在呈現的事物”。

說一件有趣的事，有位年輕人黏著於內在某一境界，於是我向他指出來——他應該知道自己的心正在黏著。一旦知道，才可以出來。透過有意識地把覺知往外送，好好感觸外面的世界來對治心的緊盯專注以及陷入的狀況。如此一來，黏著向內的心便會鬆脫出來。可是年輕人聽了我的指導以後感到非常鬱悶，他以為我是在教人把心往外送。幸好他把心中的疑惑及時告訴了我，而沒去報告給其他導師們，讓他們以為我在教導人把心

往外送。否則，他們下次碰見我的時候，非把我踢出寮房不可。

事實上，心因為迷失而營造出來一個境界，繼而又跳進那個境界裡，這已經是將心往外送了——也就是離開了“知”。我只是竭盡所能地對治大家那種不經意間“將心外送”的情形，絕無任何想要訓練大家“將心外送”的意圖。

還有一個少數人會碰到的問題是：他們迷失在心的各種現象裡。比如，迷失在各種禪相、光、顏色、聲音或是身體的震動上；一旦出現各種現象，就會喜歡或害怕。此時，他們需要慢慢被安慰與被安撫，以便體會到心的滿意、不滿意或是喜歡與害怕，直到心自己回歸中立，以免陷入各式各樣的現象之後，不知不覺地會製造出貪、瞋、癡來自我囚禁。

若要自己的修行不出偏差，需要牢牢抓住核心原則，那就是“我們之所以修行，是為了及時知道那些始終想要控制心的煩惱和慾望，直到心變得聰明起來，遠離煩惱和慾望的操控”。

修行不是為了其他目的！如果你的修行含有其他目的，比如想要知道、想要看見、想要成為、想要得到、想要出名、想要出人頭地、想要解脫等等，那麼出偏差的概率就會非常高。因為本該如實觀照的心，卻去營造出某些境界來。

再有，我們需要不時地檢查自己的心。心若感到沉重，或是感到與周圍環境有所疏離，那麼說明你已經執取某些東西了。因為在通常的情況下，身心內外的一切是沒有絲毫份量的，惟有當我們有所背負時，沉重感才會產生。

現在請試試，讓你的心輕鬆自在地感覺周圍：高樓大廈、桌椅板凳、花草樹木等等。你會感到外面那些事物是通透的、輕鬆的、輕盈的，因為我們並沒有背負它們。至於心，如果返觀它，就會發覺它有時感覺輕鬆，有時感覺沉重。執取越多，心就會越沉重；反之，心則會輕鬆。

那個從自然、平常與普通之中疏離出來的，就是我們在迷失之中不知不覺營造出來的多餘部分，這是讓我們未能及時識破煩惱習氣的障眼法。

當我們清楚地觀見之後，需要繼續覺察自己——覺察我們是否有對喬裝打扮混進來的境界產生了滿意、不滿意或是喜歡和討厭的態度。然後，我們繼續觀察下去，直到心對所有的境界保持中立而不染著，身心內外的一切均成平等，從此不再背負任何的重擔！

佛陀教導我們：

“五蘊是沉重的負擔，
任何人背負它們，
都根本不會有絲毫快樂。”
佛陀的教導一字千金，
絕無虛言。
對於明眼人而言，
五蘊真的是重擔。

佛陀教導說：

“生、老、病、死是苦。”

極少有人真正聽懂，
大部分人聽到以後，
都會理解成：

“我們生、我們老、我們病、我們死，
是苦！”

沒有人真正理解：

“事實上，

生的狀態、老的狀態、病的狀態、死的狀態，
才是苦！”

沒有“我們”在受苦！

只有名色的各種狀態在演示三法印：

生、住、異、滅，

不受掌控與主宰，

不在我們隨心所欲的範圍之內。

一旦我們理解錯了、看錯了，

誤以為名色或者身心是我們，

那麼當名色或身心經歷老、病、死的時候，
就會拼命地掙扎著逃離。

但是越掙扎越苦，

越苦就越掙扎。

原本應該看到事情的真相是：

苦存在，

但是沒有受苦的人。

當我們修行到能夠看見

——只是純粹的各種狀態、各種現象而已，

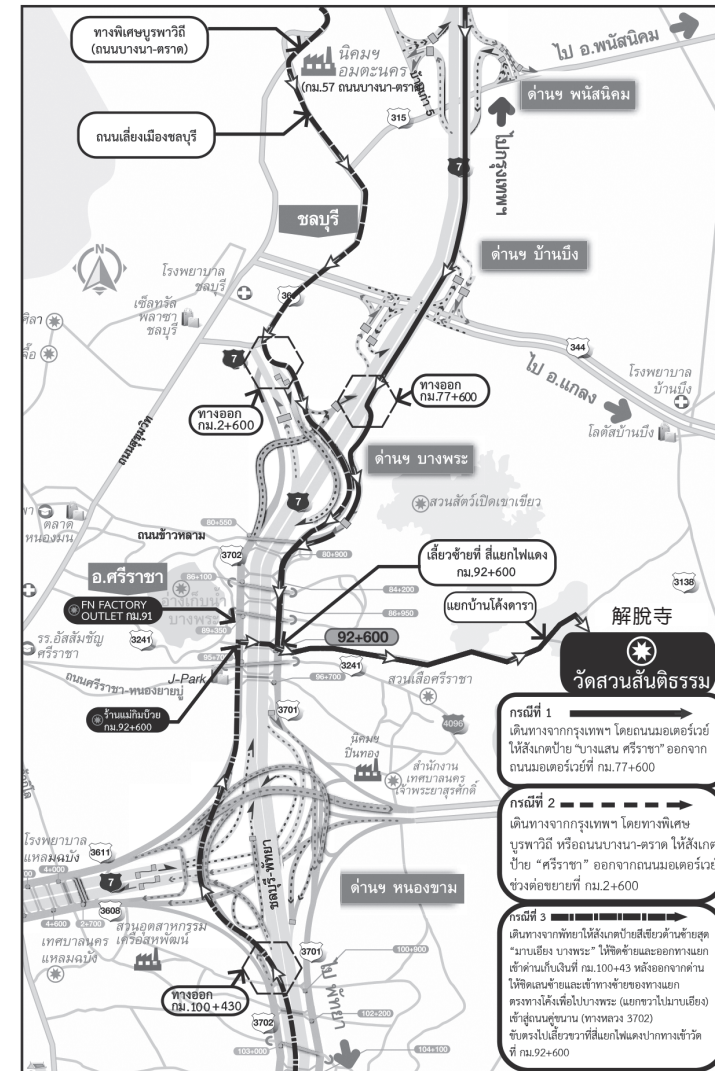
裡面沒有任何眾生、人、我們、他們。
那時候，
我們將徹悟四聖諦。

由原來的理解
“因為有慾望的緣故，才會產生苦。”
轉而清楚理解為：
由於我們不清楚名色是苦，
所以誤認為名色是我們，
於是產生想要離苦得樂的慾望。
就是這個慾望，
產生了一層又一層的心苦！
此四聖諦是玄之又玄的佛法，
極其深奧且精微。
由於未能清楚地了解四聖諦，
所有眾生都在永無止境地生死輪迴。
如果清楚地了解了苦，
苦因將會自動清除。
然後，
苦的熄滅即刻顯現在眼前。
知苦、斷苦因，
以及直到苦的熄滅出現在前，
這就是聖道。
這是唯一的——
通往永遠離苦的道路！

一旦我們清楚照見

——只是純粹的各種狀態、各種現象——
生、住、異、滅，
是苦的、無我的、無常的；
自自然然將會出現一種境界：
“就只是知道、就只是看見
——不再產生任何慾望。”

解脱園地圖



隆波帕默尊者法談日曆：www.dhamma.com/calendar

更多法寶資訊

Website: <https://www.dhamma.com/zh/>

Youku: <https://i.youku.com/dhammadotcom>

YouTube: <https://www.youtube.com/dhammadotcom>

WeChat: tgcxzc

Email: media@lptf.org



掃描二維碼

進入四念處綜合平台

禪修入門

隆波帕默尊者 著

禪窗 譯

法寶免費結緣

原 著：隆波帕默尊者

翻 譯：禪窗

審 校：潘郁秦、羅坤源、朱保華、黃曉穗



FB社團—台灣隆波帕默四念處（佛陀四念處內觀）

台灣隆波帕默四念處學會（籌備中）網址

<https://pramote-teaching.com>

台灣贈書流通處：

- 1．台北 —— 潘郁秦 TEL：0932-323-328 Message
- 2．台北 —— 莊文政 TEL：0937-131-696
- 3．新北 —— 張龍雨 TEL：0933-065-234
- 4．台中 —— 陳淑玲 TEL：0926-359-226
- 5．台中 —— 孫彩玲 TEL：0938-051-116
- 6．台南 —— 林彥言 TEL：0975-016-241
- 7．高雄 —— 洪嘉昇 TEL：0989-679-921
- 8．花東 —— 莊文章 TEL：0917-878-582
- 6．屏東 —— 泰美教育基金會 TEL：087712129

香港贈書流通處：請在FB社團—佛陀四念處內觀禪查詢

馬來西亞贈書流通處：

1、TVR Centre

PT5193, Jalan Kempas, Bandar Utama GM, 18300 Gua Musang,
Kelantan, Malaysia. TEL: 012-2821238 (Alfred Koh)

2、Tan Kar Chen

12, Lebuhraya Kuala Kangsar, Off Jalan Kuala Kangsar 30010,
Ipoh, Perak, Malaysia Tel: 012 5156828

于西元 2020 年4月 恭印 3000 本

免費結緣·歡迎索取·隨喜功德

