

佛教自从西汉末年传入中国汉地，  
流传至今已两千多年的漫长历史了，  
佛教已成为中华传统文化一个密不可分的重要组成部分。  
然而，我们作为中国人，  
到底有几位能够说清楚什么是佛教呢？  
到底有多少位真正地认识佛陀的原本教法呢？  
本书即是从南传上座部佛教的角度出发，  
帮助大家了解佛教的本来面目。



本书共分为两部分——  
上篇《您认识佛教吗？》将围绕“烦恼”这一主题，  
着重讨论生命、烦恼和去除烦恼的方法，  
帮助读者们认识什么才是真正的佛教。  
篇末也从佛教传统中介绍几种切实可行的减除烦恼的方法，  
让大家通过实践来慢慢体会佛陀教导的实用性和可行性。

下篇《佛陀如是说》则是从巴利语佛经中选译了十部与在家人有关的经文，  
希望透过佛陀的这些教言，帮助大家培养道德、提升品格、完善自己。

云新出(2009)准印字019号  
内部资料 免费赠阅



玛欣德尊者  
江西佛学院  
印行



玛欣德尊者  
Ven.Mahinda

1971年 生于中国广东省，俗姓林。  
1986年 皈依佛教。  
1990年 开始研究原始佛教及《阿含经》。  
1999年 得遇应邀来华的缅甸帕奥禅师，开始修习入出息念业处。  
2002年 于缅甸帕奥禅林受具足戒后，在戒师帕奥禅师的指导下修习止观。  
2004年5月起 在帕奥禅师身边帮华人禅修者做翻译及禅修辅导工作。  
2006年3月起 任帕奥禅林业处导师。

近年来常受邀到中国大陆、台湾、新加坡、马来西亚等地指导止观禅修和  
讲授“阿毗达摩”。

已出版的译述著作有《大护卫经》、《比库巴帝摩卡》、《沙马内拉学处》、  
《上座部佛教修学入门》、《阿毗达摩讲要(上)》等。

——本书献给希望去除烦恼的人们  
玛欣德尊者 译著  
江西佛学院 印行

