

【序言】

隨著這兩年有機會到中國大陸、臺灣、新加坡、馬來西亞等地舉辦止觀禪修營，很希望能夠為廣大的禪修愛好者們準備一本簡明系統的禪修入門手冊。

2008年，在中國江西省寶峰禪寺舉辦了八期的「帕奧止觀禪修營」。在此期間，筆者為了讓更多的禪修愛好者有機會接觸和體驗南傳上座部佛教的經典、戒律與止觀禪修方法，於是把與禪修營有關的一些文字資料、錄音文字稿，以及之前翻譯編寫的戒律資料彙編成冊，以饗禪者。

此書的重點本來是在第三篇——如何修習入出息念業處以培育定力。然而，止觀禪修必須以佛陀的教導為依據，以持戒清淨為前提。於是，這本彙編了中譯巴利語聖典、戒律資料和禪修指導三部分內容的小冊子，便名為《上座部佛教修學入門》。

本書正文分為三篇：

第一《聖典篇》——共收錄了 15 部經文，內容主要是在江西寶峰禪寺止觀禪修營期間所開示過的經文，以及在南傳上座部佛教傳統中比較常見且重要的聖典。所選譯經文的順序是按照巴利經藏

的原來次第，即《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》和《小部》的先後而編排的。

第二《學處篇》——按南傳上座部佛教傳統的受戒方式，收錄了受持在家五戒、八戒、出家尼十戒的方法，並從《律藏》以及相關的義註中翻譯編寫了沙馬內拉十戒的持犯。有心持戒者應當好好地學習此十戒。雖然十戒屬於出家眾（包括沙馬內拉和十戒尼）的根本學處，但由於居士受持伍波薩他八戒的目的就是為了向出家眾學習，體驗類似出家般的梵行生活，因此，十戒中的前面九條學處與伍波薩他八戒的持犯完全相同。假如在家眾有條件暫時地放置錢財的話，他們甚至可以在某段時間內學習受持全部十戒。此外，本篇末還收錄了《敬僧須知》一文，提供那些有機會親近上座部僧寶者瞭解敬僧護戒的具體做法。

第三《業處篇》——著重介紹入出息念的經典釋義以及實際禪修方法。本篇內容是由在緬甸帕奧禪林以及在中國江西寶峰寺禪修營裏所作的開示錄音整理而成的，故帶有較濃厚的口語色彩。通過本篇開示稿，希望能夠提供有心實踐上座部止觀的禪修者們一份比較全面系統而且切實可行的修習入出息念的方法。本文用了很大篇幅來糾正禪修者在修行過程中有可能遇到的問題和偏差，無非是想說明：修習入出息念是很簡單、直接的，請不要用

很複雜的心來對待單純、自然的呼吸！

另外，書後還收錄了《巴利語彙解》，借助對與本書有關的一些巴利語專有名詞的解釋，提供給有心學習與繼承上座部佛教傳統的華人弟子們一份更符合巴利語原意的名辭彙解與學習資料。¹

有一定佛學基礎的讀者也許會發現，在本書中對一些人名、地名等巴利語專有名詞採用了新的音譯。比如北傳佛教的「比丘」(梵語 bhikṣu 的古音譯)，本書依巴利語 bhikkhu 音譯為「比庫」；漢傳佛教的專有名詞「沙彌」(梵語 śrāmaṇeraka 的訛略音譯)，今依巴利語 sāmaṇera 音譯為「沙馬內拉」；北傳佛教的「阿羅漢」(梵語 arhant 的古音譯)，今依巴利語 arahant 音譯為「阿拉漢」等。

眾所周知，這些北傳佛教的音譯術語絕大部分是從梵語(Sanskrit)翻譯過來的，而南傳上座部佛教所使用的經典語言是巴利語(Pāli)。由於這兩種語言分屬不同的語支，故本書對這些巴利語專有名詞將根據巴利語的實際讀音進行重新拼譯。同時，南傳上座部佛教相信，巴利語是佛陀當年說法時所使用的馬嘎底語(Māgadhī, 摩揭陀語)，這種語言在兩千多年以來一直都被南傳上座部佛弟子們尊奉為佛陀的語言(Buddhavacana)和聖典語(Pāli-bhāsā)，受到廣泛

¹ 這些專有名詞的釋義多數摘譯自巴利三藏及其義註。

的學習與使用。當今，對上座部佛教以及巴利語感興趣的華人越來越多，編譯者在此希望借著對部分巴利語專有名詞採用直接拼讀（新音譯）的方法，來幫助諸善人們瞭解和學習巴利語。當然，筆者更希望讀者能夠直接使用巴利語拼讀這些專有名詞。

在此，感謝上海的宋燕、海玉，廣州的譚銘、周愛華等居士負責第三篇開示錄音的文字輸入工作，感謝台灣的性本法師供養此書的出版經費並參與校對、排版工作，促成本書在「台灣南傳上座部佛教學院」印行流通。

最後，筆者謹將此書獻給他的戒師——緬甸帕奧禪師(The most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)，並把編譯本書的功德迴向給他的父母親、諸位師長、同梵行者、所有熱愛正法的人，以及一切有情，希望大家隨喜的功德，能成為早日證悟涅槃的助緣！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！

瑪欣德比庫
(Mahinda Bhikkhu)
序於江西寶峰禪寺
2008-05-10

【凡例】

1、本書所收錄及引用的巴利語經典，包括《清淨道論》，全部直接從巴利語三藏及其義註中翻譯過來。若與現行流通本略有出入，不足為奇。

2、本書所採用的巴利語底本為緬甸第六次結集的羅馬字體 CD 版(Chatṭha Saṅgāyana CD (version 3), 簡稱 CSCD), 同時也參考了斯里蘭卡的傳本。

3、為了尊重巴利三藏的權威性和神聖性，本書對巴利聖典(Pāli)的中文翻譯採用了直譯法，並用「宋體」字標示。對於《聖典篇》中的某些經句，則以腳註的方式將該經義註(atṭhakathā)的解釋一併意譯出來。

4 本書在直譯的聖典文句中，凡加上方括號[]者為補註，即編譯者在翻譯巴利語時根據上下文的意思加入的中文。

5、書中對有些巴利語人名、地名等專有名詞，將根據巴利語的實際讀音而採用新的音譯法。為了照顧部分讀者，在這些專有名詞第一次出現時，有些也在其後附上羅馬體巴利原文和相對應的北傳梵語古音譯。

6、為了方便讀者對讀巴利原典，書中在譯文之後往往附有巴利語原典的出處。對於律典和論典，這些序號是第六次結集的緬文版巴利三藏

(CSCD)的章節序號；對於經藏，這些序號則為經號（見下表）。

7、本書所附的巴利原典出處，多數使用縮略語。其縮略語所對應的原典茲舉例如下：

- | | |
|---|------------------|
| • Pr. = Pārājika | 律藏第一冊·巴拉基咖 |
| • Pc. = Pācittiya | 律藏第二冊·巴吉帝亞 |
| • Mv. = Mahāvagga | 律藏第三冊·大品 |
| • Cv. = Cūḷavagga | 律藏第四冊·小品 |
| • Pr.A. = Pārājika-aṭṭhakathā | 巴拉基咖的義註 |
| • D = Dīgha-nikāya | 長部 |
| • M = Majjhima-nikāya | 中部 |
| • S = Saṃyutta-nikāya | 相應部 |
| • A = Aṅguttara-nikāya | 增支部 |
| • Ps = Paṭisambhidāmagga | 無礙解道 |
| • Dhs = Dhammasaṅgaṇī | 法集論 |
| • Vbh = Vibhaṅga | 分別論 |
| • Pp = Puggalapaññatti | 人施設論 |
| • Vm = Visuddhi-magga | 清淨道論 |
| • Mv.108 = Mahāvagga,
CSCD. No.108 | 律藏·大品 緬文版 第108節 |
| • A.8.2.10 | 增支部 第8集 第2品 第10經 |
| • Vm.1.14 = Visuddhi-magga,
Vol.1, No.14 | 清淨道論 第一冊 第14節 |