

【序言】

随着这两年经常有机会到中国、新加坡、马来西亚等地举办止观禅修营，很希望能够为广大的禅修爱好者们准备一本简明系统的禅修入门手册。

2008年4月至7月间，在中国江西省宝峰禅寺连续举办了九期“帕奥止观禅修营”。在这三个多月期间，为了让国内更多的禅修爱好者有机会接触和体验南传上座部佛教传承的止观禅修方法，为了方便那些为生计奔波的工薪阶层也能抽空请假参加，因此，禅修营在时间的安排上是以十天(或七天)为一期。然而，在每一期禅修营的开营仪式上，都要重复地讲授八戒的持犯，以及传授禅修业处，对于部分全程参加的禅修者来说，也许已经是老生常谈、耳熟能详的事了。于是，笔者便把禅修营的一些文字资料、录音文字稿，以及之前翻译编写的戒律资料汇编成册，以飨禅者。

此书的重点本来是在第三篇——如何修习入出息念业处以培育定力。然而，止观禅修必须以佛陀的教导为依据，以持戒清净为前提。于是，这本汇编了中译巴利语圣典、戒律资料和禅修指导三部分内容的小册子，便名为《上座部佛教修学指南》。

本书正文分为三篇：

第一《圣典篇》——共收录了 15 部经文，内容主要是在江西宝峰禅寺止观禅修营期间所开示过的经文，以及在南传上座部佛教传统中比较常见且重要的圣典。所选译经文的顺序是按照巴利经藏的原来次第，即《长部》、《中部》、《相应部》、《增支部》和《小部》的先后而编排的。

第二《学处篇》——按南传上座部佛教传统的受戒方式，收录了受持在家五戒、八戒、出家尼十戒的方法，并从《律藏》以及相关的义注中翻译编写了沙马内拉十戒的持犯。有心持戒者应当好好地学习此十戒。虽然十戒属于出家众(包括沙马内拉和十戒尼)的根本学处,但由于居士受持伍波萨他八戒的目的就是为了向出家众学习,体验类似出家梵行般的生活,因此,十戒中的前面九条学处与伍波萨他八戒的持犯完全相同。假如在家众有条件暂时地放置钱财的话,他们甚至可以在某段时间内学习受持全部十戒。此外,本篇末还收录了《敬僧须知》一文,提供那些有机会亲近上座部僧宝者了解敬僧护戒的具体做法。

第三《业处篇》——着重介绍入出息念的经典释义以及实际禅修方法。本篇内容是由在缅甸帕奥禅林以及在中国江西宝峰寺禅修营里所作的开示录音整理而成的,故带有较浓厚的口语色彩。通过本篇开示稿,希望能够提供有心实践上座部止观的

禅修者们一份比较全面系统而且切实可行的修习入出息念的方法。本文用了很大篇幅来纠正禅修者在修行过程中有可能遇到的问题和偏差，无非是想说明：修习入出息念是很简单、直接的，请不要用很复杂的心来对待单纯、自然的呼吸！

另外，书后还收录了《巴利语汇解》，借助对与本书有关的一些巴利语专有名词的解释，提供给有心学习与继承上座部佛教传统的华人弟子们一份更符合巴利语原意的名词汇解与学习资料。¹

有一定佛学基础的读者也许会发现，在本书中对一些人名、地名等巴利语专有名词采用了新的音译。比如北传佛教的“比丘”（梵语 *bhikṣu* 的古音译），本书依巴利语 *bhikkhu* 音译为“比库”；汉传佛教的专有名词“沙弥”（梵语 *śrāmaṇeraka* 的讹略音译），今依巴利语 *sāmaṇera* 音译为“沙马内拉”；北传佛教的“阿罗汉”（梵语 *arhant* 的古音译），今依巴利语 *arahant* 音译为“阿拉汉”等。

众所周知，这些北传佛教的音译术语绝大部分是从梵语(*Saṅskṛit*)翻译过来的，而南传上座部佛教所使用的经典语言是巴利语(*Pāli*)。由于这两种语言分属不同的语支，故本书对这些巴利语专有名词将根据巴利语的实际读音进行重新拼译。同时，南传

¹ 这些专有名词的释义多数摘译自巴利三藏及其义注。

上座部佛教相信，巴利语是佛陀当年说法时所使用的马嘎底语(Māgadhī, 摩揭陀语)，这种语言在两千多年以来一直都被南传上座部佛弟子们尊奉为佛陀的语言(Buddhavacana)和圣典语(Pāli-bhāsā)，受到广泛的学习与使用。当今，对上座部佛教以及巴利语感兴趣的华人越来越多，编译者在此希望借着对部分巴利语专有名词采用直接拼读（新音译）的方法，来帮助诸善人们了解和学习巴利语。

在此，感谢上海的宋燕、海玉等居士帮忙将第三篇的开示录音输入为文字稿，感谢广州的谭铭、周爱华居士进行文字校对工作。也感谢江西宝峰禅寺^上衍^下真法师助成本书的编写与印行流通。

最后，笔者谨将此书献给他尊敬的戒师缅甸帕奥禅师(The most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)，并把编译本书的功德回向给他的父母亲、诸位师长、同梵行者、所有热爱正法的人，以及一切有情，希望大家随喜的功德，能成为早日证悟涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)

序于江西宝峰禅寺

2008-05-10

【 凡 例 】

1、本书所收录及引用的巴利语经典，包括《清净道论》，全部直接从巴利语三藏及其义注中翻译过来。若与现行流通本略有出入，不足为奇。

2、本书所采用的巴利语底本为缅甸第六次结集的罗马字体 CD 版(Chatṭha Saṅgāyana CD (version 3), 简称 CSCD), 同时也参考了斯里兰卡的传本。

3、为了尊重巴利三藏的权威性和神圣性，本书对巴利圣典(Pāli)的中文翻译采用了直译法，并用“宋体”字标示。对于《圣典篇》中的某些经句，则以脚注的方式将该经义注(atṭhakathā)的解释一并意译出来。

4、本书在直译的圣典文句中，凡加上方括号[]者为补注，即编译者在翻译巴利语时根据上下文的意思加入的中文。

5、书中对有些巴利语人名、地名等专有名词，将根据巴利语的实际读音而采用新的音译法。为了照顾部分读者，在这些专有名词第一次出现时，有些也在其后附上罗马体巴利原文和相对应的北传梵语古音译。

6、为了方便读者对读巴利原典，书中在译文之后往往附有巴利语原典的出处。对于律典和论典，这些序号是第六次结集的缅文版巴利三藏

(CSCD)的章节序号；对于经藏，这些序号则为经号（见下表）。

7、本书所附的巴利原典出处，多数使用缩略语。其缩略语所对应的原典兹举例如下：

- | | |
|---|------------------|
| • Pr. = Pārājika | 律藏第一册·巴拉基嘎 |
| • Pc. = Pācittiya | 律藏第二册·巴吉帝亚 |
| • Mv. = Mahāvagga | 律藏第三册·大品 |
| • Cv. = Cūḷavagga | 律藏第四册·小品 |
| • Pr.A. = Pārājika-aṭṭhakathā | 巴拉基嘎的义注 |
| • D = Dīgha-nikāya | 长部 |
| • M = Majjhima-nikāya | 中部 |
| • S = Saṃyutta-nikāya | 相应部 |
| • A = Aṅguttara-nikāya | 增支部 |
| • Ps = Paṭisambhidāmagga | 无碍解道 |
| • Dhs = Dhammasaṅganī | 法聚论 |
| • Vbh = Vibhaṅga | 分别论 |
| • Pp = Puggalapaññatti | 人施設论 |
| • Vm = Visuddhi-magga | 清净道论 |
| • Mv.108 = Mahāvagga,
CSCD. No.108 | 律藏·大品 缅文版 第108节 |
| • A.8.2.10 | 增支部 第8集 第2品 第10经 |
| • Vm.1.14 = Visuddhi-magga,
Vol.1, No.14 | 清净道论 第一册 第14节 |