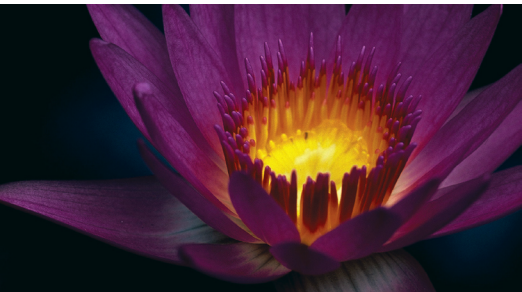
A landscape of ancient pagodas at sunset. The sky is a soft, hazy orange and yellow, with a bright sun low on the horizon. In the foreground and middle ground, numerous tiered pagodas of varying sizes are scattered across a green field. The background shows rolling hills and mountains under the same soft light.

你认识 佛教吗？

——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



© Mahinda 2009

- 一、只要不增删、修改本书的任何内容，则任何单位及个人皆可无须经过编译者的同意而复制、流通本书。
- 二、不得以任何商业方式流通本书。
- 三、若您希望获得本书的电子版，以及其他佛法资料，请访问“佛陀的古道”论坛：www.buddha-spath.com。
- 四、若您希望获得本书，或者翻印本书，请联系 Nissitaka@gmail.com。



序言.....6

◎上篇 您认识佛教吗?.....9

第一章 什么是佛教.....12

第一节 佛陀.....12

第二节 佛陀教导的是什么?.....18

第三节 佛教的实质.....20

第二章 生命的本质.....30

第一节 苦圣谛.....30

第二节 生命的构成.....34

第三节 生命的本质.....38

第三章 了解您的烦恼.....40

第一节 生命之因.....40

第二节 什么是烦恼.....42

第三节 烦恼的种类.....43

第四节 烦恼的产生.....45

第五节 烦恼的表现.....48

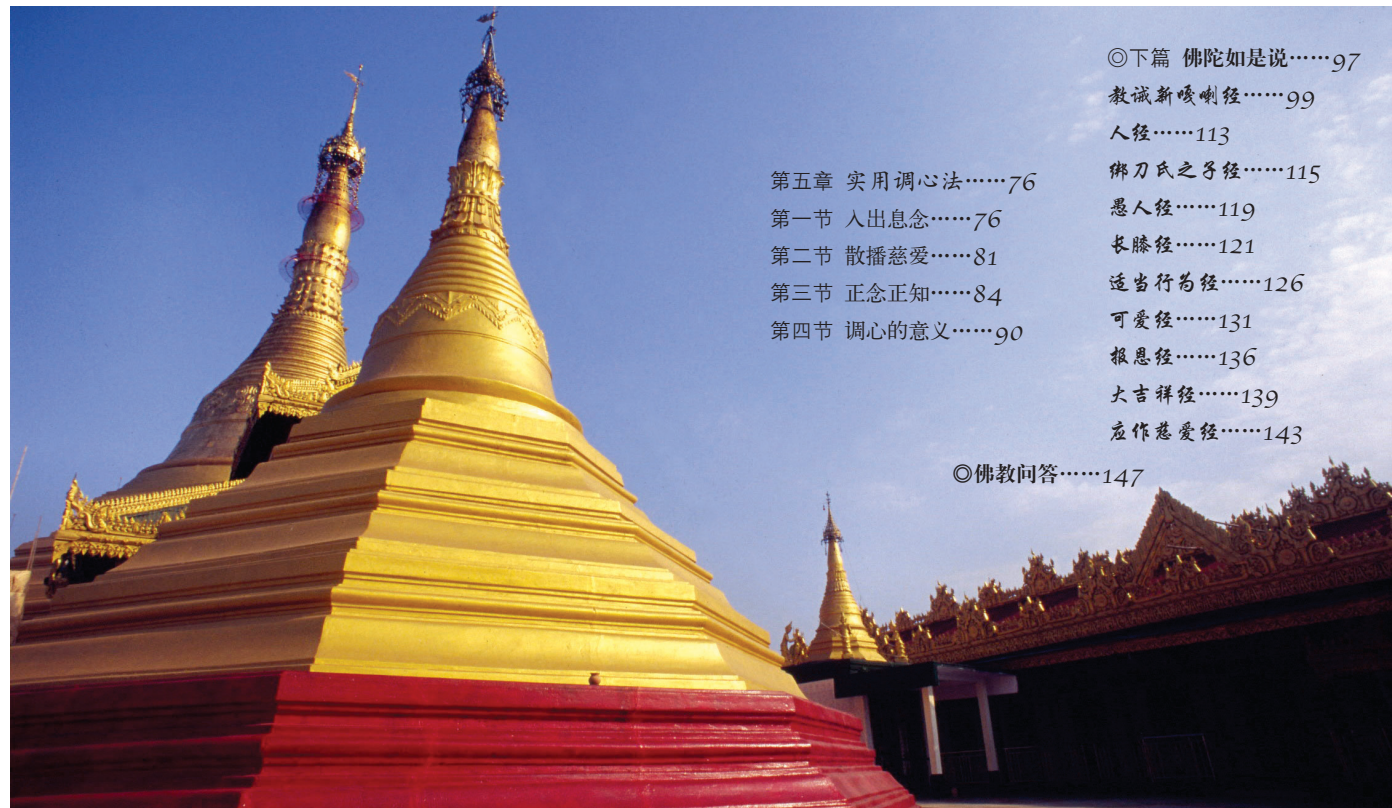
第四章 如何去除烦恼.....56

第一节 培育戒定慧.....56

第二节 如何去除违犯性烦恼.....60

第三节 如何去除困扰性烦恼.....64

第四节 如何去除潜伏性烦恼.....66



第五章 实用调心法.....76
第一节 入出息念.....76
第二节 散播慈爱.....81
第三节 正念正知.....84
第四节 调心的意义.....90

◎下篇 佛陀如是说.....97
教诫新嘎喇经.....99
人经.....113
绑刀氏之子经.....115
愚人经.....119
长膝经.....121
适当行为经.....126
可爱经.....131
报恩经.....136
大吉祥经.....139
应作慈爱经.....143

◎佛教问答.....147



序言

这是一本依照南传上座部佛教传统观点来编写的佛教入门书。

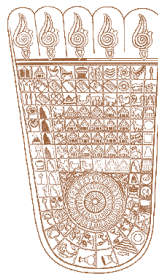
上座部佛教，巴利语¹为Theravāda。佛教中最古老的流派，因其从佛教的发源地印度向南传播到斯里兰卡、缅甸等地，故又称“南传佛教”。现今，上座部佛教主要流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等南亚、东南亚国家，以及中国云南的西双版纳、德宏等地区。

上座部佛教坚持传承和保守佛陀的原本教法，不主张对佛陀的教法作过多的发挥和改变，因此也有人将之称为“根本佛教”或者“原始佛法”，以区别后期发展出去的佛教。南传上座部佛教与目前流传于中国、韩国、日本等东亚国家和地区的“大乘佛教”或“北传佛教”有所不同。

根据上座部佛教：佛陀并不是千变万化、有求必应的神，也不是无处不在、无所不能的救世主。佛陀是一位智慧和德行圆满的觉悟者，是一位教导断除烦恼方法的导师。



1>巴利语 (Pāli-bhāṣā): 原意为圣典语、佛经语，为南传上座部佛教的经典用语。巴利语与梵语 (Sanskrit) 同属古印度语，但梵语属于雅语，巴利语属于俗语；梵语是贵族语，巴利语是民众语；梵语是婆罗门教-印度教的标准语，巴利语则是佛陀及圣弟子们的用语。佛陀曾禁止僧众们用梵语来统一佛语。



2>比丘：巴利语bhikkhu的音译。即在佛陀的教法中出家、受具足戒的男子。汉传佛教依梵语bhikṣu音译为比丘，即俗称的和尚。现在使用“比丘”指称佛陀在世时的僧众，以及南传上座部僧众；使用“比丘”、“比丘尼”指称中国、韩国等地的北传大乘僧尼。



佛法是佛陀所教导的法，是断除烦恼、灭尽诸苦的方法。后世将这些教导记录成文，即成了佛经。犹如一个病人拿到了药方，唯有去抓药、吃药才能治病；只知道捧着药方读诵却不吃药，疾病一辈子也甭想痊愈。同样的，将经典奉为能免祸降福的灵丹妙药、了生脱死的真言神咒，却不肯依教奉行、依经实践，烦恼永远也不可能被断除！

僧人是实践与传承佛陀教法的弟子，必须履行研习三藏、守持戒律、勤修止观的义务（自利），肩负着传续正法、劝导世人、教化社群的职责（利他）。僧人以其清净的戒行、大众的心灵导师和道德楷模而应受到社会的恭敬与尊重。僧人不是祭司、神汉，不是沟通神与人之间的中介，更不是逃避现实、不学无术、饱食终日的社会寄生虫！假如一名南传比丘²吹嘘能替人灭罪除障、消灾延寿、超度亡灵，那只是自欺欺人的伎俩。假如比丘依靠祭祀、念咒、算命、看相、占卜、驱邪等手段骗取信众的钱财，被视为堕落、可耻的邪命（不正当的谋生方式）。

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，作为中国人，到底有几位能够清楚地解释什么是佛教呢？到底有多少位真正地认识佛陀的原本教法是怎么样的呢？许多国人对佛教的了解实在太少了！

根本的佛教与一般中国民众心目中所认识的佛教有所不同！基于有些社会民众对佛教抱有成见与误会，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。

当然，对本书中的所有观点，相信拥有正信与智慧的北传大乘僧俗弟子一样可以接受。只要抛开后期混杂进佛教中的人为因素，以及宗派的门户偏见，确实没有所谓的南传北传、大乘小乘，佛教只有一种——佛陀的教导！

本书共分为两部分。上篇《您认识佛教吗?》将围绕着“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。篇末也从上座部佛教的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》则是从南传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。当我们阅读这些经文时,将会发现佛陀的教导并没有什么神秘主义、自我麻醉的成分。佛陀既注重教导在家人如何通过弃恶扬善、敬业乐群、勤劳致富来改善现实生活、创造美好人生,更关注人心的建设,以及家庭伦理和社会道德的提升。

佛陀的教法博大精深,本书只是管窥蠡测,非三言两语可以概括清楚的。不过,笔者真诚地希望本书能够起到抛砖引玉的作用,帮助读者初步认识佛教。如果大家



3>佛陀说:“一切布施,法施最胜。”笔者将宝峰禅修营众学员和广州众居士所供养的必需品,以他们的名义来印行本书,作为法布施之用。至于布施者,则不一一列出芳名。

4>萨度:巴利语sādhu的音译,有多义。用作形容词时,意为好的,善的,善巧的,有益的,值得赞叹的。用作副词时,意为很好地,完全地,善于。用作感叹词时,意为很好,做得好,甚善,善哉;常用来表示随喜、赞叹、嘉许、同意、认同等。

“Sādhu”可能是南传上座部佛教使用频率最高的词,在诵经、听经结束时的回向,随喜、感谢他人等许多场合都适用。

想进一步深入佛教,则应当研究巴利三藏,学习佛陀的教言,了解佛陀的根本教法,然后付诸实践,致力于断除烦恼、究竟灭苦!

在此,感谢北京陈静雅居士负责本书的装帧设计,感谢缅甸帕奥禅林电脑室、戒尼Khemavatī、Sukhitā,德明、闵婕、郑毅、谭铭等居士,以及邹峻、梁灏先生提供照片和协助本书的编排、出版等工作。感谢江西佛学院、缅甸帕奥禅林众华人禅修者、“宝峰禅寺帕奥止观禅修营”的众学员和广州的居士们助成本书的印行流通。³愿他们所作的一切功德善业,以及读者们随喜、阅读的功德,成为大家早日断除烦恼的助缘!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度! 萨度! 萨度!⁴

玛欣德比库
(Mahinda Bhikkhu)
序于缅甸帕奥禅林
2008-8-1

上篇·您认识佛教吗？

一谈到佛教，许多人会联想到：去寺庙游玩，据说烧炷大香可保佑财源广进、官运亨通；到庙里点长明灯、万佛灯，据说可以保佑升官发财、福慧增长；念念经、拜拜忏、打打斋，据说可以消灾延寿、拔除业障；甚至见到街头流窜着“和尚”打扮的骗子，拿着化缘簿或护身符拦着向行人要钱，或者拿着八卦、签筒帮人算命、看相……很大一部分社会人士认为这就是佛教。

这些到底是不是佛教呢？

聪明的读者，当您看完这本书之后，心中自有分晓。

