



編者按：今年8月我認識了離克里夫蘭不遠的一個很有特色的城市 CANTON, 這個城市的市長 William J. Healy II 的太太張東航女士是華人，我們開始接觸交流，互相發現我們有許多相似的地方，在中秋節來臨之際我給她送了一盒月餅，而她送了我精緻的一本電子版書“您認識佛教嗎？”，本書對佛法的概要有深入淺出的介紹，且排版精美，是一本製作用心的書，很值得推廣，同時她還祝福我中秋快樂，萬事如意！再次感謝你周到香甜的月餅，解了我的思鄉症。

這里我十分感謝她關心華報的命運，我願意將這本書與伊利華報大家分享

瑪欣德尊者

Ven. Mahinda

1971年 生於中國廣東省，俗姓林。

1986年 皈依佛教。

1990年 開始研究原始佛教及《阿含經》。

1999年 得遇應邀來華的當代聞名的緬甸禪修大師 -- 帕奧西亞多 (Pa-Auk Tawya Sayadaw), 開始修習入出息念業處。

2002年 于緬甸帕奧禪林達上成為比丘後，在戒師帕奧西亞多的指導下修習止觀。

2004年 5月起 在帕奧禪師身邊幫華人禪修者做翻譯及禪修輔導工作。

2006年 3月起 任帕奧禪林業處老師。

2011年 5月起 兼任中國上座部佛教法樂禪修園業處老師。

近年來常受邀到中國大陸、台灣、新加坡、馬來西亞、印尼等地指導止觀禪修、講授“阿毗達摩”和《清淨道論》。

已出版的譯述著作有《大護衛經》、《上座部佛教念誦集》、《比丘巴帝摩卡》、《沙馬內拉學處》、《上座部佛教修學入門》、《阿毗達摩講要》、《止觀法要》、《您認識佛教嗎？》等。

序言

這是一本依照南傳上座部佛教傳統觀點來編寫的佛教入門書。

上座部佛教巴利語 1 為 Theravāda。佛教中最古老的流派，因其從佛教的發源地印度向南傳播到斯里蘭卡、緬甸等地，故又稱“南傳佛教”。現今，上座部佛教主要流傳于斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、老撾等南亞、東南亞國家，以及中國雲南的西雙版納、德宏等地區。

上座部佛教堅持傳承和保守佛陀的原本教法，不主張對佛陀的教法作過多的發揮和改變，因此也有人將之稱為“根本佛教”或者“原始佛法”，以區別後期發展出去的佛教。南傳上座部佛教與目前流傳于中國、韓國、日本等東亞國家和地區之“大乘佛教”或“北傳佛教”有所不同。

根據上座部佛教：佛陀並不是千變萬化、有求必應的神，也不是無處不在、無所不能的救世主。佛陀是一位智慧和德行圓滿的覺悟者，是一位教導斷除煩惱方法的導師。

佛法是佛陀所教導的法，是斷除煩惱、滅盡諸苦的方法。後世將這些教導記錄成文，即成了佛經。猶如一個病人拿到了藥方，唯有去抓藥、吃藥才能治病；只知道捧着藥方讀誦卻不吃藥，疾病一輩子也別想痊癒。同樣的，將經典奉為能



一本書獻給希望去除煩惱的人們

瑪欣德尊者 譯著  
雲南省佛教協會等 印行

(連載一)

您認識佛教嗎?



免禍降福的靈丹妙藥、了生脫死的真言神咒，卻不肯依教奉行、依經實踐，煩惱永遠也不可能被斷除！

僧人是實踐與傳承佛陀教法的弟子，必須履行研習三藏、守持戒律、勤修止觀的義務(自利)，肩負着傳續正法、勸導世人、教化社群的職責(利他)。僧人以其清淨的戒行、大眾的心靈導師和道德楷模而應受到社會的恭敬與尊重。僧人不是祭司、神漢，不是溝通神與人之間的中介，更不是逃避現實、不學無術、飽食終日的社會寄生蟲！假如一名南傳比丘 2 吹噓能替人滅罪除障、消災延壽、超度亡靈，那只是自欺欺人的伎倆。假如比丘依靠祭祀、念咒、算命、看相、占卜、驅邪等手段騙取信眾的錢財，被視為墮落、可恥的邪命(不正當的謀生方式)。

佛教自從西漢末年傳入中國漢地，流傳至今已有一千多年的漫長歷史了，佛教已成為中



華傳統文化一個密不可分的重要組成部分。然而，作為中國人，到底有幾位能夠清楚地解釋什麼是佛教呢？到底有多少位真正地認識佛陀的原本教法是怎麼樣的呢？許多國人對佛教的瞭解實在太少了！

根本的佛教與一般中國民眾心目中所謂認識的佛教有所不同！基於有些社會民眾對佛教抱有成見與誤會，本書即是從南傳上座部佛教的角度出發，幫助大家瞭解佛教的本來面目。

當然，對本書中的所有觀點，相信擁有正信與智慧的北傳大乘僧俗弟子一樣可以接受。只要拋開後期混雜進佛教中的人為因素，以及宗派的門戶偏見，確實沒有所謂的南傳北傳、大乘小乘，佛教只有一種——佛陀的教導！

本書共分為兩部分。上篇《您認識佛教嗎？》將圍繞着“煩惱”這一主題，着重討論生命、煩惱和去除煩惱的方法，幫助讀者們認識什麼才是真正的佛教。篇末也從上座部佛教的傳統中介紹幾種切實可行的滅除煩惱的方法，讓大家通過實踐來慢慢體會佛陀教導的實用性和可行性。

下篇《佛陀如是說》則是從南傳巴利語佛經中選譯了十部與在家人有關的經文，希望透過佛陀的這些教言，幫助大家培養道德、提陞

品格、完善自己。當我們閱讀這些經文時，將會發現佛陀的教導並沒有什麼神秘主義、自我麻醉的成分。佛陀既注重教導在家人如何通過棄惡揚善、敬業樂群、勤勞致富來改善現實生活、創造美好人生，更關注人心的建設，以及家庭倫理和社會道德的提陞。

佛陀的教法博大精深，本書只是管窺蠡測，非三言兩語可以概括清楚的。不過，筆者真誠地希望本書能夠起到拋磚引玉的作用，幫助讀者初步認識佛教。如果大家想進一步深入佛教，則應當研究巴利三藏 3，學習佛陀的教言，瞭解佛陀的根本教法，然後付諸實踐，致力於斷除煩惱、究竟滅苦！

在此，感謝北京陳靜雅居士負責本書的裝幀設計，感謝緬甸帕奧禪林電腦室、戒尼 khemavat、Sukhitā、德明、閔婕、鄭毅、譚銘等居士，以及鄒峻、梁灝、鄧世光先生提供照片和協助本書的編排、出版等工作。感謝中國大陸近年來參加“帕奧止觀禪修營”的禪修者們和助印本書的眾善信助成本書的印行流通。願他們所作的一切功德善業，以及讀者們隨喜、閱讀的功德，成為大家早日斷除煩惱的助緣！

Sà dhu! Sà dhu! Sà dhu!  
薩度!薩度!薩度!4

瑪欣德比丘  
(Mahinda Bhikkhu)  
序于緬甸帕奧禪林  
2008-8-1

本節注解

1>巴利語(Pāli-bhāsā):原意為聖典語、佛經語，為南傳上座部佛教的經典用語。巴利語與梵語(Sanskrit)同屬古印度語，但梵語屬於雅語，巴利語屬於俗語；梵語是貴族語，巴利語是民眾語；梵語是婆羅門教-印度教的標準語，巴利語則是佛陀及聖弟子們的用語。佛陀曾禁止僧眾們用梵語來統一佛語。

2>比丘:巴利語 bhikkhu 的音譯。即在佛陀的教法中出家並達上的男子。

漢傳佛教依梵語 bhikṣu 音譯為比丘，即俗稱的和尚。現在使用“比丘”指稱佛陀在世時的僧眾，以及南傳上座部僧眾；使用“比丘”、“比丘尼”指稱中國、韓國等地的北傳大乘僧尼。

3>巴利三藏:南傳上座部佛教的經典總集，包括《律藏》、《經藏》和《論藏》，因使用巴利語記載，故稱“巴利三藏”。

4>薩度:巴利語 sādhu 的音譯，有多義。用作形容詞時，意為好的、善的、善巧的、有益的，值得贊嘆的；用作副詞時，意為很好地、完全地、善於。用作感嘆詞時，意為很好、做得好、甚善、善哉；常用來表示隨喜、贊嘆、嘉許、同意、認可

等。  
“Sādhu”可能是南傳上座部佛教使用頻率最高的詞，在誦經、聽經結束時的回向、隨喜、感謝他人等許多場合都適用。

序言 11

上篇:您認識佛教嗎?

一談到佛教，許多人會聯想到：去寺廟遊玩，據說燒炷大香可保佑財源廣進、官運亨通；到廟里點長明燈、萬佛燈，據說可以保佑陞官發財、福慧增長；念念經、拜拜懺、打打齋，據說可以消災延壽、拔除業障；甚至見到街頭流竄着“和尚”打扮的騙子，拿着化緣簿或護身符攔着向行人要錢，或者拿着八卦、簽筒幫人算命、看相……很大一部分社會人士認為這就是佛教。

這些到底是不是佛教呢?

聰明的讀者，當您看完這本書之後，心中自有分曉。

第一章 什么是佛教

有人說:佛教是宗教;  
也有人說:佛教是文化;  
又有人說:佛教是科學;  
另有人說:佛教是哲學;  
還有人說:佛教是教育……  
到底什么是佛教呢?

佛教,巴利語為 Buddha-sā sana。

Buddha 即佛陀,這是古印度語的音譯,現在讀音近似為“布特”,意思是覺者,即覺悟了世間、人生真理的人。sā sana 意思是教導、教法、教誨。因此,“佛教”的意思是佛陀的教導,或者說是覺悟者的教導。

既然佛教是佛陀的教導,那誰是佛陀呢?他教導的又是什么呢?

第一節 佛陀

首先,我們應該肯定地說:佛陀不是神!佛陀是人,是一位在歷史上真實存在的偉人。

公元前 624 年陽曆 5 月的月圓日,位于古印度 喜馬拉雅山南麓釋迦國(Sakya)的王都伽畢喇 瓦土城(Kapilavatthu,迦毗羅衛)的城主淨飯王 (Suddhodana) 和王后馬雅夫人 (Mahā mā yā dev.) 生了一位高貴的太子。

太子出生不久,相師們預言他長大後將會出家成為一位偉大的覺悟者,並取名為悉達多 (Siddhattha),意為一切義成就。淨飯王希望太子長大後成為統一世界的君王,為此,從小就讓他接受良好的貴族教育,學習各種文化與武術。

菩薩 516 歲那年,與美麗的堂妹亞壽塔拉 (Yasodharā,耶輸陀羅)結婚,後來生了個兒子,名叫拉胡喇(Rā hula)。

菩薩 29 歲那年,感悟到人生存在着衰老、疾病、死亡等種種不圓滿的現實,為了尋求解脫的真理,他放棄了將要繼承的王位,離開了對自己寄以厚望的國家和人民,離開了深愛着自己的父王、妻兒,開始過着身無分文、居無定所、毫無牽挂的出家修行生活。

他先追隨當時的禪定大師阿臘拉·咖喇馬(a. ā r a k ā l ā ma)和伍達咖·拉馬子(Ud a k a r ā maputta)學習禪定,證得了世間最高的禪定境界。但他仍不滿意這種殊勝微妙的境界,於是到伍盧草喇(Uruvela)苦行林,採取閉氣、斷食等方法折磨自己,企圖通過苦行來獲得解脫。

經過六年極端的苦行生活,菩薩發覺這種野蠻的自我折磨只是徒勞無益,並不能導向解脫,於是放棄苦行,接受並食用了簡單的食物。待恢復體力後,菩薩來到嘎亞(Gayā,後來稱布德嘎亞,或菩提伽耶)的菩提樹下,通過專注呼吸證得了禪那 6。從禪那出定後,菩薩轉修觀,培育智慧,並在當天的凌晨時分證悟了無上佛果。這一天,是公元前 589 年陽曆 5 月的月圓日。

自從那個時候開始,我們的菩薩就成了佛陀。由於他的家姓為果德瑪 7,在經典中通常稱為果德瑪佛陀。有時也可依其族姓稱為釋迦牟尼(Sakya-muni),意即釋迦族的聖賢。(未完待續)

**張哲瑞**  
聯合律師事務所  
ZHANG & ASSOCIATES, P.C.  
紐約 / 休斯頓 / 芝加哥 / 奧斯汀 / 洛杉磯 / 硅谷  
E-Mail: info@hooyou.com  
電話: 1-800-920-0880  
網址: www.hooyou.com  
9999 Bellaire Blvd., Suite 920, Houston, TX 77036  
Tel: (713) 771-8433, Fax: (713) 771-8368

**移民·綠卡·簽證**  
◆ 紐約/休斯頓/芝加哥/奧斯汀/洛杉磯/硅谷 六地辦公  
◆ 十四位資深美國執照律師  
◆ 數千成功案列  
◆ Oracle 客戶管理系統  
◆ 客戶遍布全美

**精辦**  
◆ 國家利益豁免和特殊人才綠卡  
◆ PERM 及職業移民  
◆ H.L. 及其他非移民簽證

**綠卡申請**  
**免費評估**  
如果您正在考慮申請綠卡,請將簡歷發到 info@hooyou.com 我們將為您提供免費評估