

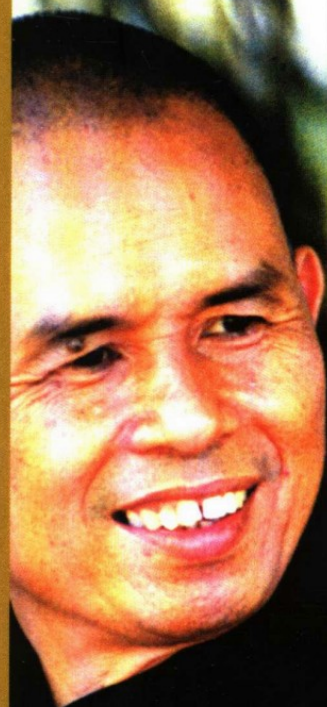
一行禅师文集

# 步入解脱

【法】一行禅师 著



宗教文化出版社



5  
y to take care  
re  
care of the pre

PDF

# 步入解脱

[法]一行禅师 著

明洁 明尧等 译

宗教文化出版社



**图书在版编目(CIP) 数据**

步入解脱/一行著. —北京:宗教文化出版社,2003

(一行禅师文集)

ISBN 7-80123-513-4

I. 步... II. 一... III. 禅宗—中国—文集

IV. B946.5-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024608 号

**步入解脱**

---

**出版发行:**宗教文化出版社

**地 址:**北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

**电 话:**64095215(发行部) 64095210(编辑部)

**责任编辑:**史原朋

**印 刷:**北京秋豪印刷有限责任公司

**版权专有 不得翻印**

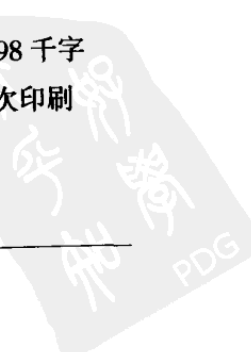
**版本记录:**850×1168 毫米 32 开本 13.5 印张 198 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

**书 号:**ISBN 7-80123-513-4/B·144

**定 价:**22.00 元

---



## 序 言

净 慧

我们人类正处在一个科学技术日益昌明的时代。商品经济的高速发展，既给我们带来了丰富的物质生活，也给我们每个人的心灵带来了极大的震荡。这种震荡使一些头脑清醒的人们越来越强烈地意识到，在我们的传统文化中，有许许多多优秀的东西，这些东西对纠正商品经济发展过程中所出现的种种弊端，如精神苦闷、信仰失落、道德退化、生态危机等等具有不可低估的作用。佛教就是其中的一种。

河北省佛教协会《禅》编辑部的几个年轻人跟我谈起打算系统翻译一行禅师的文集。他们说，一行禅师特别强调修行人要安住当下，提起正念，强调要在日常生活中一切时一切处，去有意识地培养自己的觉照能力，这种提法真正把握了禅的精髓，与我们所提倡的生活禅在本质上是不谋而合的。他们还说，一行禅师的讲法生活气息很浓，成功地将佛法与现实人生有机地统一起来了，在现实生活中，具有很强的指导性和可操作性，加之他讲法所使用的语言深入浅出，富有诗意，读来引人入胜，如果把它

们介绍过来，不仅有助于人们更好地把握佛法的精神，更重要的是，它还能够为众多迷茫的人们带来生活上和精神上的指导。我听了很高兴，于是鼓励他们尽快地把这件事情落实下来。

其实，在几年以前，对一行禅师的弘法活动及其在欧美世界所享有的殊荣，我早有所闻，而且我们还见过面，那是1995年春在北京广济寺中国佛协，当时一行禅师给我留下了深刻的印象。那次见面之后，一行禅师直接去了赵州柏林禅寺，我因有公务在身，不能随同回寺，便吩咐明海法师负责接待。此后，我开始留心收集海内外有关介绍一行禅师的一些资料，对一行禅师所从事的弘法事业及其在欧美国家的影响有了进一步的了解。一行禅师很早就开始从事和平运动，并致力于越南佛教的改革，表现出了惊人的胆识和真诚的慈悲，取得了令人瞩目的成绩。定居法国之后，他开始把他的主要精力转移到向欧美国家的人们介绍佛法上面来，时间长达数十年。他根据西方人的实际需要，把佛法同现实的人生很好地统一起来了，为西方人提升智慧、长养爱心、保护心灵健康、创造和谐人际关系、成功进行儿童教育、促进人类和平等等方面，提供了一系列具体可行的修行方法和实施原则。他的讲法受到了西方人的广泛关注，获得了极大的成功。作为一名越南僧人，一行禅师在种种不顺利的条件下，能够做出

这样一番卓越的事业，能够把佛法成功地向西方社会传播开来、并为西方人所乐意接受，这是一个非常了不起的成就。一行禅师在弘法过程中所表现出来的智慧和开拓进取精神，及其对人类和平和佛法慧命所怀有的使命感，是非常值得我们中国出家人学习的。

谈到这里，我有两点感想：一是，佛法能够在西方传播开来，能够为西方人所认同，这说明佛法有它殊胜的地方，有它不可替代的特殊价值。西方科技文明虽然很发达，虽然能够暂时给人们带来丰富的物质生活，但是它同时也给人类带来它所无法解决的问题，如道德、信仰危机，各种各样的心理疾病，地区冲突，核军备竞赛，恐怖活动，吸毒，环境污染，等等。在这方面，佛教可以说是一个很好的解毒剂。

二是，我们国家目前也正在发展商品经济，也面临着如西方社会同样的问题。在这种情况下，我们为什么不能够充分地利用我们本有的像佛教这样的传统文化的优势，来为我们的物质文明和精神文明建设服务呢？应该说我们有优势比西方人做得更好才对。我想造成这种“放着自家珍宝不知道用”的局面，有两个方面的原因，一是我们这些以弘法为己任的出家人，对佛教宣传得不够，或者是讲了，但不够契机，对大众没有太大的摄受力；另一个方面的原因是，我们整个社会对现实中所存在的种种问题

还没有足够清醒的认识，对传统文化的现实意义尚没有足够的理解和重视，于是要么简单地把传统文化当作过时的“老古董”，要么把它们当作封建迷信而弃置一边。

在文化交流的过程中，常常会出现这样一种情形，就是自己有的东西，开始不知道它的价值，等到人家发现了并把它变成现实的受用的时候，才开始回过头来。比如说，前几年，日本学者铃木大拙先生的英文著作被从国外翻译过来了，于是，一时间在全国形成了一股不小的“禅学热”。再比如，到现在为止，弗洛伊德的心理学还被绝大多数人当作西方人发明的新学说。了解佛教的人都知道，佛陀早在两千五百年前就深入、系统地揭示了人的潜意识学说，而且比起弗洛伊德来，不知道要深刻多少倍。我这样讲，并不是出于对自己文化的盲目自大，相反，我认为这种“出口转内销”，只要能够激发人们对传统文化的反思乃至再认同，并没有什么不好。

我希望，这次介绍一行禅师的文集，也能够激起反响来，不过不是一时的，而是持久的，那就是有更多的人能够以此为契机，客观地从我们的现实状况出发，对传统文化尤其是佛教文化来一番较为深入的反思。我相信，任何客观的反思都会使我们从中受益的。

## 前 言

一 行

我很高兴看到我的书被译成汉语并出版。对我来说，这是一次向中国历代祖师报恩的机会。

我十六岁的时候，出家当了一名沙弥。我使用的第一个佛教功课本是用古汉语写成的。在学习佛法的头十年间，我使用古汉语佛教经本，并参考当代法师用现代汉语写成的对这些经文的注解。我接触梵文、巴利文和藏文佛教经典那是后来的事。我终生难忘我从中国的祖师大德那儿受惠太多。我愿借这次出版我的汉文版著作之机会，向自我当沙弥时候起就开始受惠于其中的这一智慧之源表达我的无限感恩之情。

做沙弥的时候，我就已经受到了人间佛教之理念的激发。在我的内心有一个强大的信念，那就是：假如我们能够把佛教落实到现实生活当中去，那我们将能够引导我们的社会朝着正义、自由和慈悲的方向转变。就因为我的内心存有这个信念，所以尽管那时我置身于佛教实践的种种腐败形式中，但我并没灰心丧气。我告诫自己：你必须帮助提出一套能够适应我们这个现代化时代的佛教教



法和修行方法，它能够与现代科学、民主主义、人道主义、生态学以及社会正义之理念相并而行。

1952年，我曾经写过一本书，题目叫做《家庭生活中的佛教》。几年以后，我又写了另外一本书，名字叫做《日常生活中的佛教》。自那以后，我开始帮助创办佛教高等学校、佛教大学、佛教青年社会服务学校以及佛教刊物，旨在把佛教的修行纳入我们的日常生活当中去。

当我还是沙弥的时候，着手研究和实践的佛教教法就是禅和净土，这两者在某种意义上来讲都受到了密教的影响。作为一个修行人，在成长的过程中，我目睹了我的祖国被卷入战争、暴力、贫困和社会非正义之境地。我所接受和实践的禅和净土的教法看起来于我周围和内心的痛苦并不能产生直接的效用。于是我努力地研究佛教的基本教义，特别是四圣谛和八正道，希望能够为我那时的痛苦重新找到直接的答案。多亏《安般》、《四念处》、《释中禅室》等等经教，我找到了佛陀有关现法乐住（愉快地活在当下）的教义，并能够恢复人间佛教的本来面貌。我的心里充满了希望。你只有触及并透彻地理解了痛苦的本质（即苦谛），你才能够明白出离痛苦的方法（即道谛）。理解了苦谛，你才能够遵循修行之道，导归灭谛（即转化痛苦烦恼，恢复身心的健康）。佛法的一个基本特征就是现身受证（即当下解决生命的解脱问题）。佛陀

坚持宣称，法受用于此时此地，当你开始修行的时候，痛苦的转化和心灵的康复（即灭谛）就已经开始了。

近二十年来，我一直在世界各地、尤其是北美和欧洲等十三个以上的国家举办正念静修中心和正念日。在这些静修活动中，人们接受有关修行的教导，练习观察和拥抱他们的痛苦，并深入观察这些痛苦然后转化它们，以便恢复他们身心内部的平静与和谐。练习坐禅、行禅、正念呼吸、正念平卧、全身放松，等等，这些都是为了实现上述现法乐住、现身受证的目的。静修之后，很多人已经能够解决自己的内心冲突，恢复与家人的交流对话。带着同情心去倾听和爱语是最基本的练习之一，如果正念和止观的力量没有培养起来，要成功地做好这些练习将是困难的。

我希望我的英文著作能够被全部译成汉语，并在中国流通。当然，对我和我的朋友们来说，能够时常来中国并基于这些书的教法举办一些静修活动，与中国的法师们保持生机勃勃的对话，那当然是一件令人非常高兴的事情。我们必须重振佛教，这样它将会成为一种新的生命力量的源泉，能够利益众生，能够帮助我们这个时代的人们消除烦恼，坦然面对我们生命中的每一天。

一行禅师（Thich Nhat Hanh）1926年生于越南中部，十六岁出家，1966年访美。后到欧洲，定居法国。

一行禅师不仅是一位优秀的宗教实践家和活动家，同时他还是一位诗人、作家。到目前为止他已用越南语、英语和法语写过八十多本书。

他的书由于关注人类的生存状况，关注人类心灵的苦难和疗救，加之他对佛法的深刻体验和深入浅出的诗意表述，已经被译成三十多个国家的文字，在欧美畅销书排行榜中曾两度进入前十名。

## 一行禅师文集

- 佛之心法
- 生命的转化与疗救
- 呼吸！你活着
- 禅的要领
- 静修的愈合之道
- 正念的奇迹
- 切穿妄想的金刚石
- 衣袋中的玫瑰
- 步入解脱
- 当下一刻 美妙一刻
- 相即
- 爱的言教

责任编辑：史原朋

封面设计：门乃婷

## 目 录

序言 .....	净慧 (1)
前言 .....	一行 (5)

## 步 入 解 脱

导语 .....	(3)
<b>第一部分 修习正念生活之偈语 .....</b>	<b>(7)</b>
1、起床 .....	(8)
2、迈出今天的第一步 .....	(8)
3、离开床座 .....	(8)
4、打开窗户 .....	(8)
5、拧开水龙头 .....	(9)
6、洗手 .....	(9)
7、刷牙 .....	(9)
8、漱口 .....	(9)
9、上厕所 .....	(9)
10、洗澡 .....	(10)
11、照镜子 .....	(10)

- 12、洗脚 ..... (10)
- 13、穿上僧衣 ..... (10)
- 14、穿上僧伽梨衣 ..... (10)
- 15、走进禅堂 ..... (11)
- 16、坐下 ..... (11)
- 17、调身 ..... (11)
- 18、调息 ..... (11)
- 19、调坐姿 ..... (11)
- 20、问讯 ..... (12)
- 21、展钵 ..... (12)
- 22、出饭 ..... (12)
- 23、施饿鬼 ..... (12)
- 24、用斋前 ..... (12)
- 25、托着空钵 ..... (13)
- 26、受食 ..... (13)
- 27、食前 ..... (13)
- 28、开始吃饭 ..... (13)
- 29、吃完后看着盘子或碗 ..... (13)
- 30、浴佛 ..... (14)
- 31、敲钟偈之一 ..... (14)
- 32、敲钟偈之二 ..... (14)
- 33、敲钟偈之三 ..... (14)

- 
- 34、闻钟偈之一 ..... (15)
- 35、闻钟偈之二 ..... (15)
- 36、闻钟偈之三 ..... (15)
- 37、晨 坐 ..... (16)
- 38、晚 坐 ..... (16)
- 39、无 常 ..... (16)
- 40、佛宝赞 ..... (17)
- 41、法宝赞 ..... (17)
- 42、僧宝赞 ..... (18)
- 43、呼吸偈之一 ..... (18)
- 44、呼吸偈之二 ..... (18)
- 45、呼吸偈之三 ..... (19)
- 46、向你的瞋恚微笑 ..... (20)
- 47、打开电脑 ..... (20)
- 48、开 车 ..... (20)
- 49、安全地作一次短途旅行 ..... (20)
- 50、顶礼前瞻仰佛像 ..... (21)
- 51、喝 茶 ..... (21)
- 52、浇 树 ..... (21)
- 53、看自己的手 ..... (21)
- 54、打电话 ..... (21)
- 55、浇 园 ..... (22)

56、行 禅	(22)
57、开 灯	(22)
58、洗 菜	(22)
59、打理花园	(22)
60、种 树	(23)
61、清洗浴室	(23)
62、扫地	(23)
63、打扫禅堂	(23)
64、扔垃圾	(23)
65、剪 花	(24)
66、插 花	(24)
67、换花瓶里的水	(24)
68、点蜡烛	(24)
<b>第二部分 沙弥十戒</b>	<b>(25)</b>
第一戒 保护生命（不杀生）	(26)
第二戒 尊重别人的财产（不偷盗）	(26)
第三戒 保持贞洁（不邪淫）	(27)
第四戒 正念地说话，深入地倾听（不妄语）	(28)
第五戒 保护和滋养身心——不饮酒、不吸毒， 或者服用其他任何含有毒素的物品（不饮酒）	(29)
第六戒 不使用化妆品，不戴珠宝首饰 （不著华鬘、好香涂身）	(30)



第七戒 不被世俗的娱乐所束缚（不歌舞观听） …	(31)
第八戒 不过奢侈的生活（不坐高广大床） ……	(31)
第九戒 素食，不脱离僧团而独食（不非时食） …	(32)
第十戒 不积聚钱财，为个人所用 （不手捉金银宝物） ……	(32)
<b>第三部分 威 仪</b> ……	(34)
1、尊重你的师父和年长的比丘、比丘尼 ……	(34)
2、照顾师父 ……	(36)
3、与师父出行 ……	(39)
4、倾听师父的规劝 ……	(40)
5、与师父一道喝茶 ……	(41)
6、随众 ……	(41)
7、正式用斋时的修行 ……	(44)
8、触摸大地（顶礼） ……	(46)
9、听法 ……	(47)
10、学习经典和其他书籍 ……	(47)
11、进寺庙或塔院 ……	(49)
12、进禅堂 ……	(50)
13、随众出坡 ……	(52)
14、洗澡 ……	(53)
15、去洗手间 ……	(54)
16、洗衣服、晾衣服 ……	(54)