



一行禅师

著作：行禅

你就可以做到

You Can Do it

行禅就是在你行走之际来实行禅定（修）。

当你实践行禅时，

它将带给你喜乐与平和。

以全然放松的状态小步行走，

在唇边带着微笑缓步前行，

打开心门来体会平和的觉受。

你将可以真正感受到自我所处的泰然状态。

这样的脚步将可是世上最健康、最无忧的人的脚步。

所有的烦恼忧虑可在你步行之中脱落。

学习以平和的心来到达自我解脱的方式走路。

这并不难，你就可以做到。

只要有些许程度的专注及向於愉悦的意念，

任何人都可以做到！



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）