



一行禅师

著作：行禅

只是单纯的步行

Going Without Arriving

在日常生活中，
我们往常经常感到处处都是压力，
总是行色匆匆，
然而却极少问自己为何我们一定得如此呢？
当你行禅之际，
你是以漫游的心态来走路，
而没有时间与空间上特定的目的和方向。
行禅的目的就是行禅本身，
重要的是步行，
而非到达什么目的地。
行禅也不是为了某种特定目的，
其本身即是目的。
每一步都是生命，
每一步都是平和与喜乐。
这就是为何我们无须急忙匆促的原因，
这就是为何我们要放慢脚步的原因。
虽然我们似乎是往前步行，
但由於并非受到任何目标所牵引，
因此我们实际上什么地方也没去。
如此一来，我们便能在步行之中会心微笑了！



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）