



# 一行禅师

著作：行禅

没有忧虑的步伐

## Trouble free Steps

在日常生活中，  
我们的步伐荷担着很多的焦虑不安与忧惧。  
生命宛若一串连续不断不安感受之锁链，  
并因此而使得我们的步伐失掉了其原本的泰然。

这世界真是美好！  
在各地有那么多的大道小径拥有自然天成的优雅景致。  
你可知有多少两旁长着翠竹或蜿蜒穿梭於稻田间的泥路吗？  
你可知有多少布满五彩华美的植物并提供清凉与绿荫的林道吗？  
这一切都是为我们而备的，  
但因为我们的心无法无忧无虑，  
我们的步伐无法轻松自在，  
因此我们便无法来享用这一切。  
行禅便是学习回归於安然悠闲地走路。  
记得当你一岁大时，  
是以蹒跚摇摆的步伐走路吧！  
现在，学习行禅正是要你再次地学习走路。  
然而，经过几个星期的实践，  
你将能平和舒适地踏出一步步坚实稳重的步伐。  
以下，我试图写一些文章来协助大家学习行禅，愿你能成功！



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）