



# 一行禅师

著作：行禅

抖落尘劳烦忧

**Shaking off the Burden of Worries**

假如我具有佛之慧眼，  
能够澈见所有事物，  
则我便能够从你所走过的脚步中，  
辨认出尘劳烦忧的痕迹，  
就像科学家透过显微镜  
就能检测出一粒水滴中所蕴含的众多微生物一样。  
让你的足迹只存着轻安喜悦与完全自在的印记来走路。  
要做到如此，  
你应学习舍放—舍放你的忧愁、舍放你的不安。  
这就是行禅的奥秘。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）