



一行禅师

著作：一行禅

国王的印玺

The Seal of an Emperor

选一条良好的路来练习行禅，
像沿着河畔、在公园中、在屋子顶楼的平台上、在树林中或沿着一道竹篱，
这些地方都很理想，
但却并非绝对必须。
我知道有许多人在劳改营中，
甚至在监狱的牢笼中行禅。
如果路不会太粗劣或太陡，
那是最好不过的。
调慢步伐并专注在你的脚步，
并清楚觉知其中每一个动作。
以尊贵、平静与安适的心情向前直行。
当你踩在地上的每一个印记都要了了分明。
要像佛陀那般地行走，
就如同国王所颁布至尊的政令所盖上的印玺般地来置放你踩在地面上的每一个脚步。
至尊的政令会带给人们幸福或不幸。
它能展现加诸於人们的恩宠，
也能摧残人们的生命，
而你的脚步也是能做到如此。
如果你的脚步是平和的，
那么你的世界（间）也将拥有平和，
而且只要能踏出一步平和的脚步，
你就可以踏出两步，
甚至一百零八步平和的脚步。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）