



一行禅师

著作：行禅

笑若佛陀

Smile Like a Buddha

当你挥别忧悲苦恼，
脸上将会带来微笑。
这或许只是微笑的开端，
但让它保持到你的唇上，
像佛陀那般的含笑吧！
学着如佛陀那般的步行，
如佛陀那般的微笑。
这你就能做到的，
何必等到成佛呢？
要在当下便是佛！

我已在”正念的奥妙”（The Miracle of Mindfulness）一书中谈到含笑及其效用。

这样的含笑是觉知及平和法喜之果实，
并且也滋养、维护这些觉知及平和法喜。

这真是奇妙无比，

不可思议啊！

它不仅带给你平和及喜悦，
也带给你周遭的人平和及喜悦。

它将娑婆转化成净土。

在你行禅时，别忘了保持你的微笑。

它将使你的脚步保持在轻安之中，
并给予你更多的觉知与平和喜悦。

要了了分明於你的呼吸，

它将滋养你的每一个脚步。

对呼吸的明觉是维持你的正念及平静的妙方。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）