



# 一行禅师

著作：行禅

## 速度

### **Pace**

让我来告诉你一些有关「数」的窍门。

如果调整一下你的步行速度，

你数的功夫会变得较为容易。

你的呼吸或许无法长过三个步伐，

或许仅能维持两步半而已。

碰到这种情形，

你可以稍稍加快步行速度让一次呼吸能包含三步；

也可以放慢速度，

让一次呼吸内只走两步。

如此之后，便以这种新的速度来呼吸及数。

出息或许会比入息还长，

尤其是新的练习者。

但经过几次的观察，

你将能决定配合脚步之平常呼吸韵动。

它可以是入息三步出息也三步（3-3），

或是入息两步而出息三步（2-3）。

第一种情形是出入息均等，

第二种情形是入息较出息短些。

如果你是出息三步而入息两步的话，

那就要记住 2-3 是你呼吸韵动的类型。

以这种方式来呼吸对你的肺是舒服的，

而且可以走上一段长时间而不觉得疲累。

当上坡或下坡时，

你的呼吸可能会变得不规律，

此时，则要配合当时你肺部的需要来调整呼吸的韵动。

