



# 一行禅师

著作：行禅

不可思议的是行走於地面

**The Miracle is Walking on Earth**

以自在、平和的心来行走於地面上是不可思议的。  
有些人说只有走在烧红的火炭上、或走在钉上、水面上才是不可思议，  
但我发现单纯地走在地面上才是不可思议的。  
当 Neige Marchand 把「The Miracle of Mindfulness」这本书翻译成法文，  
以「正念的奥妙」为其书名，  
我非常喜欢。  
想像你和我两位太空人，  
已在月球上登陆，  
并由於太空船的引擎坏到无法修复的地步，  
而发现我们无法再回到地球上，  
且在地球的控制中心派遣另一艘太空船来搭救我们前，  
我们的氧气便将用尽，  
并只剩下两天可以存活，  
那时除了想到返回可爱苍绿的地球并肩而行外，  
你我能想到什么才能使心安住於平和与无忧之中呢？  
只有面对死亡，  
我们才会真正了解踏在这苍绿的地球上的脚  
步是多么地宝贵啊！  
现在，让我们想像自己是那些有幸得救的太空人，  
让我们庆祝能再度行走於这可爱地球上之幸福与喜悦吧！  
在我们的每一脚步中来展现这份不可思议吧！  
我们的每一步都是一朵莲花的绽放。  
持续这样的练习，

并觉知你的脚步正在创造种种的奥妙。  
摆在你眼前的世界是奇妙无比的。  
有了正确的知见及思惟，  
你将可以踏出在这地球上最无上幸福的脚步。  
每一步都要清楚觉知它是踩在地面上，  
而且是在广大的地球表面，  
并要清楚地看到这是何等不可思议地存在我们周遭！  
在行走时，注意脚下你所将要踩下的地面位置，  
并在踩下时，专注地体会你的脚、地面及其间结合的关系。  
请把你的脚步想像成国王的印玺一般。  
在这禅修大厅中，当你行禅时，  
要记得以「国王的印玺」或「大地涌现」当做行禅所观想的主题。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）