



# 一行禅师

著作：行禅

## 选择一个专注的对象

### **Choosing an Object of Attention**

正念与平和是行禅的目的，  
因为其需要觉知，  
所以我们使用了了分明的呼  
吸、行走、数数及含笑。  
这四种要素带给我们精神上的力量，  
他们就居住在我  
们身内，并显示着那觉察与全知的心之存在。  
透过行禅，  
我们发现了 Niem 和 dinh。Niem 代表正念（mindfulness），  
dinh 代表专注（concentration），  
两者合在一起则指心处于稳定且集中的状  
态—此时心无冲突、分散，  
而且觉知是随时处于正道之上。  
要拥有寂静与平和，  
你无须同时具足呼吸、数数、行走及含笑等四种要素。  
有很多时候是只要步行便足够了，  
但如果正念在步行时难以维持，  
那么便要使用其他的一、两种要素了。  
每个人都能统合协调步行、呼吸及数数，  
但如果对其中一项过于注意，  
如步伐，那么对呼吸及数数的觉知便会比较薄弱，  
就像开了暖气机后之灯泡一般。  
不过这样就可以，

只要你继续维持对你的脚步之觉知。

你可能会问：

假如我将所有心力全放在观察脚步或行走时在脚步下所绽放的莲花等这些事物上，

那我怎能去体会到其他正在发生的奥妙呢！

如沿路的竹林、风的移动或带着香味的稻田等。

的确，当你专注的范围愈大时，

你专注的焦点便会变得愈弱。

要是你选择莲花，那就只对它们专注。

如果你选择大地，那就专注在它的显现。

只要你的脚步一踏在地面上，

大地将像魔术般地自这些脚步下出现。

你将可同时察觉到你的脚步与大地两者。

如果你愿意去享受稻香、竹荫、青草或云朵，

那就停下你的脚步。

然后保持你对呼吸的了了分明，

让自己同时享受这一切。

在唇上绽露微笑，且自然地保持它。

一会儿后，再继续你的步行，回复对你的脚步之专注。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）