



# 一行禅师

著作：行禅

## 以文字取代数字

### Use Words Instead of Numbers

在保持对呼吸的觉知上，  
你可以用字句来替代数字。

例如，若你呼吸的韵动是 3-3 时，  
而且你是观想脚步下所生起的莲花，

那你可以对自己默念「莲—花—开，莲—花—开」。

若你呼吸的韵动是 2-3 时，则你可以默念「莲—花，莲—花—开」。

如果是观想大地的人，

3-3 的呼吸韵动可以默念「这—绿—地，这—绿—地」，

5-5 的呼吸韵动则可以默念「走—在一—这—绿—地，走—在一—这—绿—地」

或是 5-6 韵动的可默念「走—在一—这—绿—地，我—走—在一—这—绿—地」等。

找一些配合你的脚步的字，

就像找一些数字一样。

对净土宗的学徒，佛的名号可用「阿—弥—陀—佛，阿—弥—陀—佛」（对 4-4 韵动的人），

或用「南—无—阿—弥—陀—佛，南—无—阿—弥—陀—佛」（对 6-6 韵动的人）。

这个方法对那些单音节语系的人们是简易的。

然而，我也曾看到过西方人将其成功应用在他们的多音节文字上。

他们使用一些句子如对 6-6 韵动的人说「Walk-ing-on-the-green-earth, I-walk-on-the-green-earth」。

这些字句可将呼吸与脚步连结起来，并同时导致大地的升现。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）