



# 一行禅师

著作：行禅

让我跟随你的脚步走

**Let Me Walk With Your Feet**

越战造成越南人民身体与心灵上莫大的伤害。

有很多佛教徒丧失了一只手，

而再也无法合掌来向佛陀问讯或彼此相互问讯。

有很多人丧失了一条腿，

而再也无法以莲花座或半莲花座的方式来坐禅，

且再也无法实行行禅。

去年，就有这样的两个人在结夏安居的期间来到 **Phuong Van** 寺禅修。

我们必须替他们找出不同的方式来供他们禅修。

当别人都坐在禅修大殿中木质地板上的坐垫上时，

他们却坐在置於大殿角落的椅子上。

我向他们展示如何在坐垫上来实践行禅：

先挑一个实际正在行禅的人，

并且跟随着他了了分明的每一个步伐，

最后与其结合成一体。

以这个方式，他们也能在木质地板上踩出平和宁静的步伐。

虽然他们无法走路，他们也能自其步伐中踩出朵朵的莲花。

这两个学生以这种方法一开始便做得很成功。

在第一堂课中，我看见他们的眼眶中泛着泪光。

你有双手与双腿，

你能如莲花含苞般地合掌，

你能很简单且舒适地行禅及坐禅，

所以要认知你所拥有这么好的福报。

要成为一个正念觉知的行者，

为你自己及为那些坐在椅子上，

而跟随你脚步的朋友好好行路。

你可知你正为很多你的同伴们行走着！



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）