



一行禅师

著作：行禅

为了寻找和平而走

Walking in order to Find Peace

虽然自己一个人行禅较易於专注及觉察，
但你能和另一个人保持沈静地一起行禅。

每天清晨我都起得很早来行禅，
而且在一天中只要一有五分钟至半个小时的空闲，
我会再用来行禅。

行禅能带给你和平、觉知及极多的喜悦。
让我们将地球上的每一条道路转化成可以行禅的道路。

如果你不实践行禅，
那你将无法受益，
我也无法受益，

而且所有有情众生也都将无法受益。

当你放慢脚步来行走时，
起先你可能会感到不太平衡，
像个婴儿初初学步一般。

但要跟随你的呼吸，
正念觉知地踩下你的脚步，
那么你将很快找到平衡感。

注意观察牛或老虎缓步行走的状态，
牛踩着非常干净俐落且尊严的步子，
而老虎是温和且优雅地移动着。

如果能有规律地来练习行禅，
你将发现你的步

伐也会变得干净俐落、稳重且优雅！



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）