



一行禅师

著作：行禅

在走路时数息

Breath Counting While Walking

有觉知的呼吸不同於无觉知的呼吸。

当你觉知地呼吸时，你知道你正在呼吸。

当呼吸长时，你知道呼吸长，

当呼吸短时，你知道呼吸短，

当呼吸平常时，你知道呼吸平常。

你也许会问：「我怎么有办法同时注意到呼吸和走路呢？」，

可以的，只要你将呼吸调成与步伐一致便可以。

你可以透过数你的步伐而不是呼吸的方式来做到。

也就是说，在一次呼吸之间以计算你共走几步来估算你呼吸的长度。

数数看每一次出息，你走了几步，

每一次入息，你又走了几步。

这是我十五年前刚开始行禅所使用的方法，

现在拿出来与你们分享。

当正常呼吸时，

以比你平常走路更慢的速度来走，

但也不能太过於慢。

不要想要掌握你的呼吸，

以这样的方式走个几分钟，

然后注意当你肺部充满气时共走了多少步，

当你肺部的气全消时又走了多少步。

如此，你的注意力将同时

包括呼吸与步伐，

你也同时觉知两者，
其间之连结正是「数」，
而你的微笑则会为你的步伐与呼吸带来平静与喜悦。
它将协助你保持你的注意力，
且它本身也是注意的一个对象，
经过几个钟头认真的练习后，
你将发现呼吸、数、步伐及微笑这四者将融合在巨大且均衡的正念中。
这正是实行行禅将四者合而为一所制造出来的定静。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）