

一行禅师 阮英明 著
—— 宁凡 —— 译

walking meditation

Thich Nhat Hanh
Tran Anh-Huong

步行冥想

最受关注的身心灵成长导师

李思坤 倾情推荐

第一本有关心境的漫步减压书

你从不知道你在哪里，要去哪里，尽头在哪里。行走，最简单的行为，藏着最深的智慧……

书附赠

湖南师范大学出版社

步步皆平和

闪烁的红日就是我的心
每一朵花儿与我一起微笑
它们带着深情的绿色
绽放得那么鲜嫩
凉风带来清爽
步步皆平和
将望不到终点的小径幻化成了快乐

—— Tinh Thuy，一行禅师门下高级弟子

在这个混沌的尘世之中，我们逐渐失去了对存在于每一时刻的平和与快乐的感触：阳光、鸟儿的鸣唱、秋叶、婴儿的笑容。慢慢步行，静静冥想，使每一个脚步在每一秒都带着平和与快乐，让我们再一次全身心地回归当下，再度迸发出生机。

在过去的四十年中，我的老师一行禅师教授了世界上数以十万计的人如何行禅。这种方式改变了许多人的生活，其中就包括我。在1980年开始接触行禅之后，我已经将它作为一种习惯，使之成为自己生活的一部分。我静居于弗吉尼亚州（Virginia）奥克顿（Okeana）的费尔法克斯内观修行中心（Mindfulness Practice Center of Fairfax）和其他一些地方，在一些内观（注：mindfulness，佛教用语，又称静观/正念，是通过观察自身来净化身心的一个过程。）研习场所，与许多人一起分享了这种体验。

本书配送CD和DVD，包含了一套完整的行禅讲授内容，你可以借此创造出自己的修行方式，比如步行冥想。在听CD中的指导内容之前，请务必预先阅读本书中每一部分步行冥想内容的讲解。在这些文字中会

提醒你该在什么时候观看本书的DVD，这些DVD展示了一行禅师教导学生进行基础行禅时的录像资料片段。

对我来说，将这一门内观修行的艺术与你们分享是一种莫大的快乐。如果能够全身心地学习和掌握这些训练内容，你可以获取的益处将无可估量。坚持下去，最终，特意地步行冥想与随意行走的区别会逐渐消失，你的每一次迈步都将是渗入平和境界的行走，你的每一次行走都将是——一次步行冥想。



第一章
用心呼吸冥想

路途在迎接你

漫空的路途迎接着你
带着绿草和小花的清香
路上铺着麦田
那儿还留着童年时的印迹
和母亲手上的味道
闲暇地行走，带着平和
你的双脚深深地抚触着大地
别让心绪带走了自己
每一分每一秒都将心放在路上
路，是你可爱的朋友
她将会送给你
她的坚实
和她的平和

—— 一行禅师

冥想可以减轻人们精神上的痛苦和烦躁，但并不能帮助我们避免问题或困难。冥想就是要学会如何停止——停止过去人生中的遗憾，停止当前的愤恨或绝望，或停止对于未来的忧虑。通过这种停止的艺术，我们可以融入当下，被充满在自己内心和周围的美丽与奇迹所滋养：花儿的清香、阳光的温暖、天空的色彩。而内观修行就是要去领悟到，我们总是面临着选择——是选择放松身心抛开烦恼，还是选择继续奔忙永无休止；是选择愤怒，还是选择欢乐。一旦我们选择了停止，一切都会变好起来。

在学习步行冥想之前，最开始要掌握如何用心去呼吸。这是帮助我们学习放松和停止艺术最好的方式。当在呼吸并且用心感知到自己正在呼吸时，我们那些飘扬行走的思绪才会停留到气息的吞吐之中，放松下来，一种平静和舒适的感觉将油然而生。

用心去呼吸冥想是为了培养你的内观，学习如何使之产生、活跃以及增强。当你知道如何使内观产生力量时，任由它渗透到自己的一切言行之中，理解、热情、善心将会自然地在心灵之中不断滋生。一开

始，只有在慢步时你才会认为自己在培养内观，但也许以后甚至是泡茶时也会成为你进行这种修行的方式之一：也许，某一个静雅的清晨，泡上茶叶端起茶壶的那一刹那，你在突然之间闻到比以往任何时候都更为浓郁的茶叶清香。品上一口，你会觉得茶水变得更为甘冽，这就是因为你制造出的内观力量使自己能够更为直接和深刻地体会到它的滋味。

呼吸就是肉体的一部分，当思绪与呼吸通过用心呼吸的方式而取得联系时，你的思绪与自己的肉体也就有了联系。真正的放松和宁静会随着用心呼吸而自然产生，依靠这种方式，人的肉体、呼吸和思想将融合成为一个整体。

做到最基本的用心呼吸冥想，首先要让自己放松舒适地坐下来，将体重下沉到地面。你也可以在站立、行走或处于某种其他姿势甚至是慢跑时用心去呼吸冥想。如果存在某些身体上的缺陷或制约，不能舒适地坐着或站着，你不妨平躺下来。不管行走或慢跑，坐下或站着，只要用心去呼吸，你就能一直感受到平和与安详。

以任意一种你认为舒适的姿态坐下。不习惯垫子的话，也可以选择



坐在凳子上。如果坐着让你感觉很不自在，那就平躺下来。

如果站着或坐着，将双肩完全垂下，使头部和颈部与脊椎形成一条直线；如果躺着，则让手臂以一个能够让肩膀完全放松的角度依靠着身体。将手掌放到腹部或地上。躺着的时候需要枕头的话，尽量选择一个薄一点的枕头，这样使托着头部的头饰不会让颈部紧张不适。接着，放松下巴，尽可能地张大你的嘴，深呼吸三次。现在，闭上双眼，让面部的肌肉彻底松弛下来，让嘴唇保持微笑。这种微笑能够使你处于内心衍生的爱、快乐和悲悯之中。任由气息自然地在体内进出，让呼吸带着你和缓的微笑浸润身体的每一个部位。

你需要让肘部和腕关节也松弛下来，包括每一根手指。在坐着的情况下，让一个手掌附在另一个手掌之上，也可以双手十指交叉，或者将手放到膝盖上。

当适应这种坐下或平躺的姿势之后，将双手放在腹部，让呼吸自然地延续下去。吸气的时候，把意念向下移动到自己腹部停留下来，而呼气时，则让全身放松，心无杂念，释放掉所有的紧张和压力。在吸入

空气的同时，默念着“休息”，使所有的意识行为都在腹部平缓下来。然后，随着空气的呼出，默念“放松”，全身心真正地放松，尝试着使自己的身体柔软得像一个婴儿一样。之后，再做如下练习——吸气，停顿，呼气，让身体变得轻柔。就这样一次练习几分钟。当然，只要你愿意，也可以坚持得久一些，直到自己感受到一种深度的轻松，内心趋于平静状态。

气息吞吐随之加深，变得更为安静，速度更慢，你的心绪会随着呼吸休息下来。现在，轻轻地将所有的意念都集中到呼吸之中，心无它物。把双手紧贴到腹部之上，你能够感觉到随着气息的进入和走出，小腹也在鼓起和凹下。你能注意到当吸入空气时小腹就会鼓起，而呼出空气时它凹下的运动么？这是一种有益健康的呼吸方式。反过来说，如果当人处于紧张状态或产生强烈情绪的时候，呼吸就会变得短暂且浅淡，那时我们的腹部几乎不会动起来，而只是胸腔在动。

现在，当你吸气时，空气会通过鼻子到达体内，可以感觉到腹部在鼓起，你就轻轻地念道：“吸气一次。”当呼气时，你感觉到腹部在

凹下，然后轻轻地念道：“呼气一次。”第二次吸气时就念：“吸气二次。”第二次呼气时念“呼气二次。”从而循环往复下去。这样为自己的呼吸次数计数可以帮助你增强和集中意念，这对于让内心滋生出平和与快乐的感觉十分重要。

在起初的时候，我们可能会感觉到很难在意念集中的状态下持续呼吸十次，但一旦能够做到，你就可以将次数提高到十五并且实现这个数量。当还想提高这一成绩时，你也可以尝试坚持一次用心去呼吸二十下。在配套CD的第一节中，我将会指导你如何做到基本的用心呼吸冥想练习。



CD 请听第一节：
用心呼吸冥想

如果觉得进行用心呼吸冥想的练习有些难度

持续下去，最终你会发现自己能够非常自然熟练地用心呼吸，同时还会十分享受它带给自己的感觉。在刚开始的时候，你需要付出一些相应的努力来进行练习。可以每天进行两次呼吸十下的训练，早上起床后和晚上睡觉前各一次，你就能逐渐有效地掌握这种方法。之后，你早上一醒来就会想起要去做练习，就像是种下了一颗种子，每天都要记得给它浇水。

让内心平静、放松和愉快地生活在当下，在步行冥想的初始接触时期还很难做到，因为我们的思想总是会游移，越想控制自己不要去走神，你的大脑就越容易做出相反的行为。内观并不是要压制或阻止思维的运动，而是要让人以简单的方式感知到它的存在。首先，你要知道思维的运动是人的一种长久而且不可避免的习性。要想不让自己被这种行为习惯影响造成精力无法集中，最容易的方法就是学习在一定时期内坐着进行短时间的用心呼吸练习，比如仅仅是五或十下的气息吞吐。如果

觉得自己很想在这种冥想训练中坚持更长的时间，除了每天进行练习就没有其他行之有效的办法。另外，你也可以一直坚持这种呼吸冥想方式，利用电话铃声、手表的定时提醒或其他声音来作为提示信号。要做的只是感受自己的呼吸，不用考虑其他。我的儿子在大概三岁还是四岁的时候就开始尝试着进行这样的训练。到差不多要上幼儿园时，每天早上他都能坐下来用这样的方式呼吸十次。如果一个小孩子都能做到这一点，我敢肯定我们这些成年人也一定可以做到。

如果当坐下来时感觉到心头拥堵着某些焦虑、悲伤、困惑或恐惧，那就用平和的微笑来对待它们。可以假设这些情感都是看得见的具体事物，邀请它们坐到你的膝盖上或身边与你一起放松。融合到刚才说的训练方法上，这时，你可以对自己的内心说：“吸气，我感觉到了气息进入身体（或者说，气息进入我的身体让我觉得放松，或气息进入我的身体让我想要微笑）”“呼气，我感觉到了气息离开了身体（或者说，气息离开我的身体让我觉得放松，或气息进入我的身体让我想要微笑）”。这么做下去，你的身体和情感都能够变得平静，坐下时，平和

与愉悦感将会随之而来。

在我们心中，知道什么时候该做什么事情是一种智慧。冥想练习可以以十分自然的方式不经意间将内在的这种智慧唤醒。

如果你认为自己的平和与快乐存在于某个地方或实现某个目标，但你的追求方式却让自己跑得过远，从而超越了它们的所在地，那你就永远不会遇到它们。只有在意识到平和与快乐正存在于现在的时刻，你才能够真正地让身心得到轻松。每天的生活中都充满着烦杂的事情，手中的时间永远是有限的，你会感觉自己是一直在被迫奔忙着。停下来吧！去深深地感受现在，你才能拥有真正的平和与快乐。

—— 一行禅师



