

行禪也是慈心禪的重要組成部分。請不要忽略它。您需要走路以保持精力旺盛，尤其是在長坐以後。



Start Meditation 慈心禪

行禪您可以通過行禪來增加能量，如果您感到困倦或沒精神的話，它能在坐禪之前讓心變得更活躍。



Start Meditation 慈心禪

行禪

有時候，當您的注意力分散時，行禪會讓您焦躁的心更容易獲得平靜，這樣您就可以回去坐禪了。另一方面，行禪也可以促進血液循環，為坐禪提供能量。



Start Meditation 慈心禪

行禪

行禪本身是一種強大的禪法，但與慈心禪相結合的話，它可以幫您將慈心融入日常生活和活動中。請記住這是一個任意時刻都要練習的禪法。



行禪

找到一個至少**30**步長且平直的步行地方。以正常的步伐行走，就像週日下午在公園裡散步一樣。不要慢得像海龜一樣，選擇一個不能太快也不能太慢的速度。您的視線應對準前方**1.8米~3米**的位置。



Start Meditation 慈心禪

行禪

不要將注意力放在腳上。
相反，請與您的心靈之友待在一起。

請不要環顧四周，因為那樣會使您分心。這不是在大自然中徒步，而是慈心修習的一部分，在練習中您會向您的心靈之友傳遞友善又快樂的願望。



行禪

盡可能在整個步行過程中堅持練習。就像您坐著時那樣，唯一的不同是您是在走路而不是坐著。



行禪

您可以在室內行禪，
或當天氣允許時在室
外行禪。最好是在室
外有新鮮空氣的地方，
但要避免陽光直射。
您也可以室內行禪，
沿著房間或走廊繞圈。



Start Meditation 慈心禪

行禪

有些禪修者在行禪時取得了很大的進步這可以很深入。

不要輕視這個指南，因為它是練習的重要部分。



Start Meditation 慈心禪

行禪

它還有助於我們如何在日常生活中，在世間表現得更活躍的情況下練習慈心。



行禪

每次行禪約**15至30**分鐘，永遠不要超過一個小時，因為太多的步行會使您的身體疲勞。



行禪

但是，請以良好的步伐走路，以至於結束時您會感到心臟跳動，並且可能會略微氣喘。然後，您可以坐下並保持警覺。



Start Meditation 慈心禪

行禪

行禪可以帶來平靜，清晰或活力，具體取決於您當時的需求。保持前行每天最少要進行**30分鐘**的禪修。



行禪

根據我們的經驗，需要花**15到20**分鐘才能使頭腦安定下來。然後，您又給了自己**10**分鐘的有益時間，您可以在其中真正地看和觀。**45**分鐘更好。



行禪

只要您坐著不動，事實上頭腦就會安靜下來。您坐的時間越長，您的思緒自己越容易安靜下來，無需執行其他任何操作。

因此，久坐不動對於進入更深層次的狀態至關重要。



Start Meditation 慈心禪

行禪

禪修營裡，您起初至少要坐**30**分鐘，走**15**分鐘，然後再坐，這樣一整天。



Start Meditation 慈心禪

行禪

在整個密集禪修期間，您的打坐時間自然會越來越長，最終可能會長達**2**到**3**個小時

