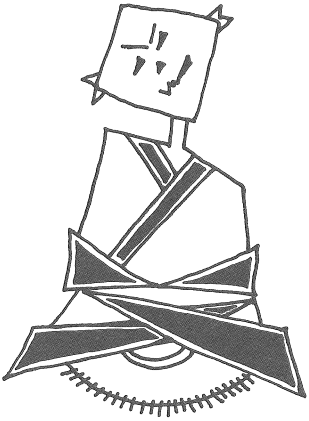
【心田四季】

# 修行的歷程

釋自永

記得出家前，看到法師們坐在蒲團上，就覺得他們看起來好舒服、多自在呀！因此一當我出家後，參加佛七之前，自以為沒有問題，大不了忍一忍、熬一熬，就過去了，直到那天坐上念佛堂的坐墊，阿彌陀佛！這才發現兩條腿竟不聽話，真是畢生第一遭！第一天、第二天、第三天……，每一分、每一秒都在連哄帶騙、煎熬中度過。

熬腿子的過程裡，我體會到：修行是點點滴滴累積的，要突破須透過努力，學著慢慢安頓了「我的腿」之後，我的「心」當下也就能專注起來。我想：修行路上不可倚仗資質比別人優越，這個歷程是每個修行人都要親自體驗的。



（繪圖：釋自顯）