



從學走路開始

釋見可

記得初出家時，第一個要學習的是「走路」。

以前從不曾注意自己走路、坐下來居然會發出聲

響。有一次，一位法師含蓄地告訴我：「我常

常不用看到你，就可以知道你在這裡！」

我這才注意到：原來自己走路的動作是那麼粗

重，難怪僧鞋沒多久就換一雙，我還抱怨常住買的僧鞋便

宜而不中用。於是我學著從愛護一雙鞋子開始，放輕步伐，慢慢去照顧到別人的感覺；

也學著抬頭挺胸、老實地一步一步踏穩，把心專注在每一個抬腳、放腳的當下，揣摩、

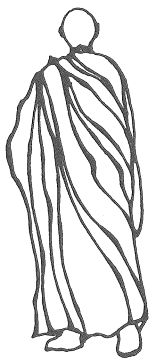
學習當年馬勝比丘走路時的自在安詳。

不論在走路、吃飯、睡覺乃至坐下、站立，這些看似平常的基本動作，點點滴滴

我都用心練習，一向散漫飄忽的心因而漸漸收攝起來，深深感激出家的因緣，使我能

在大眾的護持下，一步步地探知如何管理與充分利用父母生給我的這個身體，慢慢走

上解脫道。



(繪圖：釋自顯)