【心田四季】

升與降

釋自永

佛使尊者決定跟隨聖者修持後，一開始為自己訂了這樣的戒條：

如果我因忘誤而殺死一隻蚊子，我要在森林裡坐二十分鐘，讓二百隻蚊子咬。

如果我修持懈怠了，我要靜坐一整晚，對治我的懈怠。

如果我肚子餓了，我要灑掃僧院的地，直到饑餓感消失。

如果我感到疲倦，我要走經行道四百至五百趟。

如果我害怕面對任何情境，我要持續在那情境中，直到恐懼感消失。

如果我喜愛任何事物，我要放棄、拋下它或觀它，

（繪圖：釋自顯）

直到看到它的不可愛。

如果食物是美味的，我要加水攪和或扔掉那部分。

如果我欣賞任何觀念或想法，我要思惟它，直到它們顯發無我的一面，否則我就要繼續坐在那兒。

譯了這段短文，我開始對照自己平時的習慣，它是這樣的：

如果我忘誤殺死了小蚊蟻，我會隨口念句：「阿彌陀佛」。

如果我修持懈怠了，會自責懊惱半天。

如果我肚子餓了，會去找東西吃。

如果我感到疲倦，會任隨昏沈或去倒頭睡覺。

如果我害怕面對任何情境，會儘量逃避。

如果我喜愛任何事物，會常憶念或想辦法擁有它。

如果食物是美味的，我會不由自主多吃一些。

如果我欣賞任何觀念或想法，往往會沈浸其中或與人分享。

「我會」和「我要」兩相對照，竟是涇渭分明，在念頭的轉換和意志力的堅持下，也決定了自己的沈淪與超昇。