

【森林法音】

法即是責任，責任即是法

佛使比丘 著
香光書鄉編譯組 譯

我希望每個人都能明瞭「法即是責任，責任即是法」。不論過去或現代，從來沒有人認為「責任即是法」。

相反地，我們是在需求的壓力下才不得不負起責任，否則生活就會成問題。所以，可說是需求的逼迫才使我們負起責任。如此一來，因違背情感而盡責任的同時，就像在受苦，可以說「工作時如同跌入煉獄一般」，在這種情況下工作，毫無喜悅可言。因此，我希望必須盡責的人，都能嘗試去發覺這些責任其實就是「法」。

「法」能夠幫助、拯救人們，而責任也是如此。因為法與責任是一體兩面的，與其說神能拯救我們，不如說責任本身即能拯救我們。假使自己不盡責任，無論祈求多少神，都是枉然的。當責任完成時，責任會轉化為解

救我們的神，這正是「法」的真義，所以任何人只要擁有「法」，都能得到解救。同樣地，任何盡責的人也能得到責任，只要它能解救別人，就應該如「法」一般地受到重視。

除了日常該盡的責任之外，無需再加諸額外的責任。但請注意，務必把該做的事當成「法」一般看待，以最專注的心思及敏捷的理解力，全心全意地儘可能完美、準確地來盡責，這正是在盡責時隨時保持愉悅的妙方。

如此，你會知道：一舉手、一投足均有「法」，舉手投足之間亦有喜樂，因為活動本身即是「法」，我們不必去履行額外的責任。但切記要知覺並感受到「責任即是法」。我們必須盡力而為，直到欣然滿意為止，當責任完

成，伴隨而來的便是快樂。整天盡責，我們會整天都快樂；整個月盡責，我們就會整個月快樂；一整年也是如此。這便是所謂的「一舉手、一投足都能快樂」，因為我們能經由正確的認知將責任轉化為「法」。

以往我們從未有過快樂盡責的感受，一提及「責任」，總是覺得厭倦，只有在謀求回報，圖取自身的權益時，才有意願去做。縱然這也是一種促使我們盡責的助力，但卻是一種難以忍受的負擔。我們若只為了擁有回報的權益而盡責，那是非常可悲的。

今後讓我們不再使責任成為負擔，只需單純地盡責，並且知足，就會快樂。當僅是盡責時，我們會感到快樂，快樂地浸淫在責任之中。終日盡責，終日快樂；終年盡責，終年快樂

。這樣的過程與結果，簡單地說就是「責任即是法」。

奉勸各位要體會其中道理，那麼「責任」就會令人滿足，令人快樂。工作時就可以稱為「快樂地工作」。現在，工作如同上天堂一般，這和過去認為「如同跌入煉獄一般」是完全相反的。請以這種方式看待事物，認識生活，並將你們的「責任」轉化為天堂。責任與天堂是並存的，並且會成爲一體，你大可不必爲了上天堂再投資任何金錢。如果盡責時能感到知足，那麼快樂便存在，只要盡責便是真正的快樂，我們會振作自己、尊重並敬重自己。正因如此，我們會獲得最完美的快樂。

工作或盡責任的工夫是不會白費的，它們始終是在需要時就派得上用場，如果能正確地、篤實地運用，還能享有其他好處。何況就在我們盡責的當下，快樂早已同時產生了，包括那些看似不起眼的責任。如早上一覺醒來，責任就開始了，像刷牙、洗臉——當我們洗臉時便感到快樂，但愚

昧的人卻不然。他們的心漫無目標地飄盪，連洗個臉都不能好好地洗，因爲他們無法全心全力、如法地洗臉，也無意保有洗臉時的快樂和喜悅。

愚昧的人是做不到的，唯有那些專注一心及具有智慧的人，能將洗臉當成責任一般看待，而享有快樂及喜悅。「責任就是法」，能儘量地看重洗臉這件事，並正確地去做，那麼在洗臉的整個過程中，我們都會感到安心快樂。

即使是洗澡，道理也完全相同。從最初的那一刻起，即是「責任」，即是「法」。我們會對盡力做好且儘可能準確地去做的情況，感到滿足。洗澡時的每一刻，若感覺滿足，代表洗澡的整個過程是快樂的，而愚昧的人就是做不到。每個人都必須自己去瞭解這一點，但是有誰思考過呢？

在盥洗方面，例如便溺，是人人必盡的「責任」，不然性命可會不保，因此我們得盡力去做並能稱心如意。心滿意足就是在便溺當下，知道我們正適切地便溺，如果能滿意且適切地

便溺，那麼當一個人便溺時，必會感到愉悅。愚昧的人是做不到的，因爲他們無法以這樣的心態來面對，因此他們在便溺時總是感到痛苦。

而在飲食方面，包括整個飲食活動的過程也是如此。即使是洗盤子，不論是必須幫忙，或自己想要幫忙，都會對洗盤子感到滿意。自始至終愉快地洗盤子，這就是所謂洗盤子的「責任」，如果幫忙擦地和打掃房子，也會在打掃時感到愉快。

愚痴的人就是做不到，即使負有完全相同的責任，所有愚昧的人還是無法如此。因爲缺乏理解，他們不明白「責任即是法」，所以他們沒有這種感受。一旦他們明白「責任即是法」，他們就會知足、快樂和欣悅，這就是幸福。

不需爲忙著問問題傷神了，我們必須靠親身實驗去明瞭，當我們能夠快樂地面對所有事情，不論是洗臉、洗澡、便溺、吃飯、打掃房子、整裝上班、出門工作……特別是工作，我們都能夠適切且知足，工作時盡心盡

力且保持愉快，回到家也一樣。不論在任何地方做任何事，這原則絕對不變，這樣我們必定隨時都感到快樂。

有些話愚痴的人是聽不進去的，他們不相信可以隨時擁有「法」，也不相信我們可以常保快樂。如果他們甘心受苦，就隨他們去吧！但奉勸各位仔細地查證。

如果你看得到這個事實，那你便

會感到稱心如意，當稱心如意時，就會感到快樂。農人快樂地耕耘田地和經營果園；商人愉快地做生意；公務人員快樂地為人們服務；工人雖然浸漬在汗水中工作，也會感到清涼舒暢；乞丐快樂且冷靜地乞討。如果大家都能明白「責任即是法，法即是責任」

，那麼沒有人會受苦。

儘可能全心全意去做，並準確去行，儘量知足，我們就能常保快樂。一個無庸置疑的事實是：時時刻刻盡責，就能隨時擁有「法」，而時時充滿快樂，重點便是在「法即是責任，責任即是法」。(王琇姿譯，釋見可審核)

節制中的自在(一)

Joseph Goldstein & Jack Kornfield 著

林武瑞 譯

若要瞭解我們的生命，一定要先

瞭解自己的心。我們種種的現況以及一切作為，都是根源於心，我們為什麼過著某種方式的生活？為什麼喜愛某些事物，而討厭其他的？為什麼與別人處於某種特別關係？……這一切都是心的力量，都出自於我們的思想、意象與靈感。我們今日的種種，都是心所變現的，但是我們似乎很少花片刻寧靜的時間，來審視心究竟是怎樣活動！

當我們平靜內心，反觀自照，會

發現心是變化無常的，它在某個時刻寧靜安詳，下一個時刻卻怒火焚燒或欲望洶湧；剛剛還專注清明，現在卻又妄想紛飛……心是個不斷在改變的能量，它在每一時刻的經驗中，受到制約和再制約；受到我們感官接觸色、聲、香、味、觸後所留下影像的制約；受到我們的行為反應、思想情感的制約；受到我們對這個世界的認知和造作的制約。

我們開始仔細觀察心的本質與那

些制約它的力量時，會發現某些特定的模式：什麼樣的因緣會導致更多的煩惱與痛苦？導致生命的緊繃或萎縮？什麼樣的心會使生命開放和寬廣，使我們和自己、他人建立舒暢、融洽的關係？為了能更清楚地透視這些模式，有必要把心安住在穩定和專注的狀態。我們一旦被自己的念頭、情緒、好惡是非、思量計較……所衝擊，而陷在行為與反應的漩渦裡，就很難