

“ We cannot demand from life how things should be.” - Godwin Samararatne
“我們是不可以指令世事如何發生的。” - 葛榮居士

(三十二) 請修習不存概念的知足 - 路

相信每個人都曾聽過一句金石良言：知足常樂。但何謂知？又何謂不知足？

先了解不知足的因由

葛榮居士提示，請以覺知和捨心去觀察心的運作，在未要求什麼之前，先嘗試了解心、了解自己。

跟著這簡單的提醒去觀察，不難察覺到自己很容易為自己製造很多問題，皆因不先了解情況，便立刻向這情況提出很多索求。而佛家的智慧卻是在未滅苦(第三聖諦)之前，先需找出與明白苦因(第二聖諦)。

那麼，若覺知到當下現在的心是處於不知足時，不是立刻去要求心變得知足，或是立刻把對物質的要求降低而令自己較容易知足，而是先觀察為什麼不知足呢？這心受什麼東西所操控或條件(conditioned)而變得不知足呢？先以觀察來了解不知足的因由。

隨實況而行便是知足

若不觀察與了解心，只憑主觀為知足與不知足畫界線、定標準，那麼這界線和標準很容易會不自覺地變成操控心的無形條件。

就以出外旅遊為例，每年的夏天心便會生起一個意念，便是勤勞工作了一年，但願可以出外旅遊。這意願可以說是不過份，不苛求。後來工作的環境有了變化，有兩年多的時間不能出外旅遊，心感失望。於是便對自己說，世界上有很多人一生也沒有出外旅遊的機會，現能夠兩、三年出外一次，應該要知足。但是，在這思考的過程中，無論實際出外旅遊的次數是多是寡，是有是無，自己已經是不自覺地活在心所虛構的概念(concept)之中。心依然是受這些一年、兩年的概念所操控，依然是被這些概念所條件。只不過是若把準則定得較高的話，會很難達到這準則，感到快樂的次數會相應少。若把準則定得較低的話，會較易達到這準則，感到快樂的次數會相應多。但是，箇中的快樂，無論多寡，依然是物質層面或是概念層面的快樂，依然是依靠物質而生，受物質所條件。

相反，若先觀察心，嘗試了解與認識心現在究竟受什麼條件所操控呢？便不難會察覺到當心內有知足或有不知足時，心已自覺或不自覺地為某事物畫上一條界線或標準。在這界線或標準的一面，是知足，是所謂的快樂。在這界線或標準的另一面，是不知足，是所謂的不快樂。因此，心的知足與不知足，快樂與不快樂，便被這惟心所虛構的界線或標準(亦即是概念)所操控與條件。而在知識的層面，還誤以為這些知足、不知足、快樂或不快樂是外間所帶來的，還不斷將這虛構的界線或標準調校，以求多一些快樂，少一些不快樂。

放開、放下這條件卻不是把知足的標準減低至兩年、三年或永遠不出外旅遊都不要緊。而是放開、放下任何界線或標準，亦即放開任何有關的概念。心內沒有一年、兩年、三年或永遠的界線或標準，明白到這界線或標準只是惟心所虛構的，實況之上根本從來就是沒有這個界線或標準的。

放下這界線或標準之後，並不表示什麼都不要，什麼都是無所謂。而是觀察實況，認識今年夏天的實況是否容許我放年假出外旅遊。若可以的話，便起行，隨實況而行。若不可以的話，便留下，明白這也是隨實況而行。心內沒有知足或不知足，只知隨實況而行。當這心不與實況抗衡，心便會自然而然地安詳與快樂。

若現時不可以成行的話，便繼續觀察環境，靜候環境的變化，還可以做一些正當的行為去影響環境(如為事務作出適當的安排等等)，然後待環境變為許可時便起行。要等多久？不知、亦無需知，只知任何環境都會變化，這個環境也不會例外。等候時會不快樂嗎？視乎心有沒有年月日的標準與界線，有沒有被這時日的概念所條件。

換句話說，沒有概念的知足，是先觀察與了解實況，放開、放下心為實況所附加或虛構的標準、界線，然後只是隨實況而行。那麼，在這期間的一切安詳與快樂，便會是源於對實況的認識，而不是源於概念。

源於概念的快樂是不穩定的，也可成為操控心的條件。源於實況的安詳與快樂是根本就是已經存在的、在乎您認識到它們的存在與否。

祝願各位都會嘗試觀察與了解實況，以放下概念，認識：實相常樂。