

“ (Our habit is) only looking for what we don't have, not looking at what have (so make an effort to change this habitual pattern). ”
- Godwin Samararatne

“ (我們的習性是) 只看到所沒有的, 看不到所有的 (所以需付出努力去改變這習性)。”
- 葛榮居士

(五十一) 請培育純真的感恩 - 路

你有否受近年的經濟衰退所影響而感到不快樂, 有或多或少的抱怨與困擾?

從虛幻返回實況

葛榮居士曾建議: 感恩所「有」的, 不是抱怨所「沒有」的。表面上這兩句說話是自我安慰, 或以樂觀的概念來取替悲觀的概念, 或宣揚一些仁義哲理。其實, 這兩句說話並不是自我安慰, 也不是樂觀或悲觀, 更不是宣揚仁義哲理。佛家的智慧是提醒迷亂的心返回實況。這兩句說話其實是在描述兩個實況。

就以手上現時帶著的一隻港產錶為例子, 若說: 我現時「有」這一隻錶, 這是一個實況, 它實實在在此時此刻出現在面前, 這並不是自我安慰或樂觀。若說: 我「沒有」一隻勞力士錶, 雖然我真的是沒有一隻勞力士錶, 但這句說話卻是惟心所造的。為甚麼? 當我說沒有一隻勞力士錶之前, 我的心內先要有一個勞力士錶的影像出現, 然後口所說的話其實是在描述我沒有心內這隻勞力士錶。心內這隻勞力士錶不是真實, 是惟心所造(或虛構)的。因此, 這一刻所沒有的, 只不過是沒有那隻惟心所造(或虛構)的勞力士錶。

若然縱容心追隨這些惟心所虛構的影像, 心很容易會越來越負面, 抱怨這樣那樣別人有而自己沒有。就算真的得到了這隻心內的勞力士錶, 心很快便會虛構下一個影像, 美麗的房屋、名貴的房車等等, 使身不斷去追, 東奔西跑, 永無休止。心若要製造一隻勞力士錶、房屋、房車等等, 都無需材料, 工資或氣力, 一剎那間就可以製造(虛構)了它們的影像。只有此時此刻帶在我手上的這隻港產錶才有真實的材料, 和可以告訴我現在的時間。

因此, 若然要數一數自己的身家的話, 請只數(感恩)此時此刻面前真實「有」的東西, 不是去數(抱怨)此時此刻「沒有」心內所想的、所造或虛構的東西(影像)。上述葛榮居士的這兩句說話, 就是在描述這兩個實況。

說不清的因緣和合

曾有位同修問了一個有趣的問題: 感恩是向誰感恩呢? 答案是: 不是神, 不是佛, 不是人, 不是社會, 也不是自己, 只是感恩(just feel grateful)。人往往需要一個對象(object)才可發放感恩這個感受, 但純真的感恩的推動不是靠任何物質或非物質的對象, 而靠一個明白(understanding), 明白到面前的任何一件東西, 都需經歷一連串付出的過程才會在此時此刻出現在面前, 實在是得來不易。況且, 此時此刻「有」的, 不表示永遠擁有, 一切事物都會無常變化。所以, 「有」的時候可享用它, 但同時訓練不依賴它, 當它無常變化而失去時, 放開

它，只是「感恩」此時此刻它的存在，不是「愛取」它的存在。

就以手上的手錶為例，表面上是靠單一個月份的部份工資而買到，但其實況是靠以往多年無論是讀書或工作時的種種累積付出才可得到，還需要靠前期發明鐘錶的人和後期改良技術的人，也需靠整個社會種種制度的聯繫等等，根本就不能說清楚應該感恩誰人，佛家稱這些數不清的種種前因為「因緣和合」。還有，享用它的同時也需明白到手錶的實相是會壞、會遺失等等，失去時也是有說不清的因緣和合，也不是因單一件事的發生而失去。

不單只是手錶，其他所「有」的一切，包括每一頓飯，簡單的餸菜，毫不起眼的一件 T 恤，一支牙膏，一支牙擦，一個學習機會或訓練心的機會，一份工作，甚致身體的健康，視力，活動能力等等，都需有說不清的因緣和合才會在此時此刻出現在面前，給自己享用。當漸漸培育心感恩所「有」的，所得來不易的，所有種種說不清的因緣和合，自然地心會常常感到滿足與安詳，而這些正面的心的狀態(positive states of mind)是透過認識與明白實相而自然而得，不是自我安慰。相反，若然不培育感恩，自然地心會易受環境變化的影響而變得不快樂。

當然，這並不是說不可以有買東西的目標。正如以前的文章曾提及，先看看買的東西是有需要(need)，還是別人有而自己便去要(want)，然後檢查想買它的計畫是否合乎實際的經濟情況，還是不合乎實際，只是欲求。

佛家智慧有趣的一面是：人的抱怨與困擾好像是源於外境的不足夠或不如意，但其實是源於心的迷失與不明白實相。若然心明白實相，就在任何時間與處境都沒有憂悲苦惱；若然心迷失或不明白實相，才会有憂悲苦惱。

祝願各位會學習培育純真的感恩。