

抑制欲望 (一)

欲望——是令人疯狂的暴风
欲望——是带来绝望的漩涡
欲望啊，你为何要紧抱着我，
我并不希罕你的亲近和注视



有两个非常成功的朋友，拥有全部物质上的成功象征——妻子、车子、屋子、高职或高官等。两人都觉得这些财物、地位、影响力等的积累，并不能带来内心的平和、快乐和满足。

他们决定采取行动来获得内心的平和与快乐。其中一人的方法是追求更多——更多的车子、屋子、高职、会员证。。他认为增加这些外在的积累可以令他达到内心的平和与快乐。

另外一人决定采取相反的途径。他决定抑制对外在物质的欲望，而专注于寻找心灵的道路。他以时间和金钱去帮助病老残障，把快乐带给他人！

问题是：谁找到了快乐？

读者们，暂时放下文章，细心反思这个问题。在你的社会阶级或人生阶段之际，对照一下这个问题的相关性。

有人形容欲望为“火”。喂养得越多，欲望就越强大。欲望会自我喂养而不断壮大，要求也不断提高，最终毁灭那个企图满足它的人。那些企图不断满足欲望的人将会自食其果。在监狱、心脏病房、精神病院和警方的自杀档案中，这些人皆榜上有名。

世上所有宗教和灵修方面的教义，都警惕人类“欲望之魔”的危险。这些伟大的教义帮助人类避开现代生活的种种陷阱，同时也帮助人类顺利地渡过人生旅途，以修成正果。

有句谚语：“骆驼穿过针眼比富人上天堂更容易”。这绝对不是阻止人类满足基本需求和追求舒适的生活，而是警惕人类不可只顾追逐名利，忘却了正义和道德。

另一个伟大导师不也教诲过：欲望是悲伤的起因，中庸之道才是快乐平和的正途。

“简单的生活，丰富的思想”是人类永恒的指标，但是人类往往选择“丰富的生活，简单的思想”。这世界因此充斥着物质主义，人类价值逐渐沦丧。

“不落人后”的心态可能最恰当的反映现代社会的弊病。然而最奇怪的是，人类只想在浮夸肤浅的外在方面攀比。为什么人类就没有强烈的动力去学习那些富于爱心关怀的无私心灵呢？

如果人类追求的不是物质上的对象，而是心灵经典里的伟大教义——可兰经、圣经、法句经、锡克教经文或者博伽梵歌。如果每个人用心尝试，比身边的人更努力地依照这些伟大教义去生活。如果所有人尝试抑制欲望，往内心找寻心灵财富，人类不只打开了自己的幸福之门，同时也打开了病弱群体的幸福之门。

到底如何抑制欲望呢？什么欲望是我们应该抑制的？什么欲望又是我们应该追求的？我们将在下一章讨论。

马来西亚沙迪亚赛理事会
Dato' J Jegathesan 著
中文组译