

抑制欲望(二)

上一章谈过抑制欲望的必要。当我们说抑制欲望时，并不表示摒除所有欲望！只要人身还存在，人类难以摆脱我执和欲望。

一旦谈到消除我执或抑制欲望，主要是为了遏制我执的负面影响以及欲望的过度膨胀，也就是指对金钱、影响力、特权、情欲等的贪婪。

人类应该专著于抑制什么欲望，以便作出改变，令个人和社会受益呢？在所有形形色色的欲望当中，我们提倡专注于抑制：**金钱、时间、食物、能源和知识**，从而提升人类价值观。

如果你可以专注于抑制这几个欲望，你会发现其它的欲望会自然而然地落在你掌控之中！如果我们持续实行，必能减少烦恼和问题。

让我们来仔细研讨这五个欲望和它对我们生活的意义。



抑制对金钱的欲望:

完全抛弃钱财是不可能的。金钱是日常生活的必需品。重要的是获取金钱的途径，到底是否正当。就算是正义之财，如果在赚取的过程中牺牲了生活中的人道精神或其它正面品质，这只会让人变成沉闷的赚钱机器，并不能给自己或别人带来快乐。

许多人耗尽一生去累积财富而最终死于心脏病、忧郁症、甚至过劳死。他们最终发现财富其实是生不带来，死不带去。他们留下一笔遗产给子孙，就算是子孙没有耗尽财富（拜赐于优秀的财务管理人），但却浑浑噩噩追求享乐和刺激，最终对自己和社会都没多大益处。

亚历山大大帝生前征服了一大部分的世界，但始终征服不了自己。据说他临终前对其将军说：“当你们把我安置在火葬的柴堆上时，把我的双掌打开朝上。让所有人看看，我征服了全世界，但最终两手空空而去。”他在生命的最后时刻才恍然大悟。

只要是通过正义的途径，我们可以努力去赚取金钱，发家致富。赚来的金钱却不应该用来满足过分的欲望，而应当用来服务人类。这样的人在此生和来生都会得到福报。

那些在经济上不是很富裕的人，要如何“抑制金钱欲望”呢？很简单，通过减少负面或无谓的花费。如果你一天吸两包烟，减少至一包，把另一包的开销存进供布施的扑满中。如果你平常酗酒，少喝一些然后把钱捐出去。同样的，在娱乐、衣食住行方面都能减少无谓的开销而把钱省起来捐出去。

所以对钱财欲望的抑制不只是个储蓄计划，也不只是培养你省钱的习惯，还可以提升你的人生价值。减少无谓和负面的开销，而存起来的钱又可以帮助别人。

要是你耐心和有恒心地尝试一两年，把钱存起来还亲身去关心那些受益人，你将会获得很大的满足感。

如果你的负面消费不高，存到的钱也不多，没关系。给贫困孩童或孤儿买食物甜点并不需要很多钱，最重要的是充满爱心的付出！

今天我们讨论了控制钱财的方法！我们会在下一章讨论如何控制时间，食物、能源 and 知识方面的追求。

马来西亚沙迪亚赛理事会
Dato' J Jegathesan 著
中文组译