

我要和平

“没有战争并不代表有和平！”。越来越多现代人认同这句古语的真实性。虽然没有肢体上的冲突，却不能为人类带来心灵上的平静和安宁。



那什么是和平？对所有人类来说，唯有除却一切烦恼，才能拥有内心的和平，进而感到快乐和满足。

如果是这样，那我们必须先想办法消除烦恼而得到和平。我们都知道，内心的和平不能在柜台上被买卖或进行交易。没有任何人或外来因素如地位、财富、虚名等能够给予我们持久的内心和平。它们只能够让我们感觉到短暂的逸乐和自豪。但是这些给予我们逸乐和自豪的人或外来因素也同样能带来失落和悲伤。

试想想，最近是什么让你失去心中的平静？可能是你最亲爱的人或最宝贵的东西。如果这些最亲近我们的东西或人都不能给予我们内心的安宁，那还有什么更好的方法呢？答案就在我们心中所呐喊的“我要和平！”这个句子。把“我”和“要”去掉，剩下的就是“和平”。

“我”代表人类的自私，利己主义。为什么“我”会令人失去心中的平静？那是因为当别人对“我”的评语不符合“我”自己的想法时，“我”就会生气了。但如果“我”能心平气和地接受别人的评语，那心中就会保持平衡而无烦恼。

让我们举个例子，你认为自己是个了不起的歌手。但有人认为你唱得不好，那你就开始气愤，这是你的“自我”在作祟，它不高兴，起憎恨心，内心的和平顿时消失无踪。

但是，如果你不觉得自己是个顶尖的歌手，或者你不仅仅是个了不起的歌手，也充满自制和自信心，无论别人给予多坏的评语，你会一笑置之，不当一回事。

在大多数的情形之下，当别人批评“我”愚笨、无能或丑陋等负面的评语时，“我”就会生气的咆哮。但如果别人批评他人时，“我”就会加入批评别人的行列。由此可见，错不在于那些负面的评语，而是在于批评的对象是“我”而导致“我”生气及心理的失控。如果你一向不以自我为中心，那么对于别人的批评，你会乐意笑纳：“哦，那是你的意见吧了”。这样，没有任何人可以干扰你内心的安宁，因为你善于自我控制。

你可能对身边的亲人或同事有一定的期望，希望他们有更好的表现，如果他们令你失望了，你心中感到烦恼，因为你的“我”觉得对方辜负了你。所以要趁早觉悟心中烦恼的源头就是减少对“我”的执着，放下“我”吧。

我们如何消除“要”呢？

人类的欲望不断增加，因此人们不停的工作、争夺、欺骗、不择手段来满足自己的欲望。如果不能达到“我”所要的，就会对阻碍我达到目的者产生憎恨心。

如何克服“欲望”呢？首先学会如何控制它。秘诀在于节制欲望，而不是完全没有欲望。有人说“世界上最富有的人是个最少欲望的人。”

总结来说，我们有两个夺取内心和平的强盗 - “我”和“要”。减少对“我”的执着和节制所“要”的欲望，人类就会获得内心的和平和快乐。

马来西亚沙迪亚赛理事会
Dato' J Jegathesan 著
中文组译