

内心的两只狼

一个年轻小伙子，罗比，觉得被一个朋友出卖了，受到不公平的对待。他满腔怒火，向祖父，鲍勃投诉那天的遭遇。就如一般祖父一样的睿智，鲍勃让孙儿先尽情地发泄怒气。

过后，鲍勃把手搭在罗比肩上说：“让我讲个故事给你听。我也曾经憎恨过那些不明事理的人，他们好像不会为自己做的错事感到后悔。我年长后逐渐明白了，憎恨和愤怒其实只会把自己拖垮，而对激怒我的人并没有什么影响。我觉得好像自己喝下毒药，却希望死的是别人。孩子，这种感觉，心里非常不好受。”

“我深入反省这种负面情绪的来源。我觉得自己是个好人，但是为何心怀憎恨和愤怒呢？我把它比喻为占据我内心的两只狼。”

罗比全神贯注地聆听祖父的故事。

“第一只狼没有恶意。它渴望平静与和谐，它懂得欣赏别人的长处，而不着眼于其短。别人冒犯它，它也不当一回事，无论遇见谁总是好言相对。接下来就是你要关注的要点……”

“再说下去吧，祖父。”罗比恳求。

祖父继续说道：“另一只狼是个怪物，它自以为是天下唯一完美的人，对周围的一切吹毛求疵，挑剔别人的错误。这只狼自大，容易被激怒，内心充满了憎恨和愤怒。它不知道这种情绪根本没有任何好处。



对于第二只狼的态度，你不觉得它很愚蠢吗？你是否认同第一只狼的处世之道，并且希望第二只狼从未存在过？还想知道多一些关于这两只狼的故事吗？”

罗比兴致勃勃地回答说：“祖父，我觉得很受用，请多告诉我一些。”

“这两只狼一直在我内心争斗；两只狼争相推挤，纷纷要占据我心中最重要的位置。如果第一只狼占了上风，每个人都会当我是天使，非常疼爱我。假如第二只狼占优势，它就会狂自尊大，把第一只狼远远的推开；世人便会觉得我是个残忍、愤怒、不讲理、难相处的人。

两只狼在我内心深处不断地展开交战，弄得我疲累、绝望。”

罗比双眼专注地望着祖父的眼睛，问道：“哪只狼获得胜利呢？”饱经世事的祖父微笑着回答：“我喂它食物的那只。”

听完祖父的话，罗比静默不语，若有所思。祖父的一番话让他受益匪浅，他心里反而感谢那个出卖他的朋友，使他吸取一个永志不忘的教训。

愤怒和憎恨对我们有任何好处吗？历史已经告诉我们，事实已经充分的证明，愿我们学会明智地选择放下，不再过分偏执和独断。祈祷让心中那只善良的狼战胜那只邪恶的狼，让内心的善显现，做一个善良的人。

在 1972 年夏季的一次布道时，导师赛峇峇说：

“憎怒，傲慢和欲望，让人沉沦为疯子，有时还会成为禽兽。憎怒是一个人最大的敌人，而平和是他的护身符；福乐是他的天堂，悲伤是他的地狱。一个内心充满憎怒的人令人讨厌。憎怒容易导致犯错。脆弱的心灵是憎怒的起因，所以应该提升人们的心灵素质。要摒弃心灵上的弱点，就需让内心充满好的感觉和善的念头。”

马来西亚沙迪亚赛理事会

原著/图：Radio Sai Listeners' Journal, Vol 7, Issue 1, Jan 2009

译：中文组