

轉欲為愛

◆ 撰文 / 何日生

對於欲望的對治，一直是宗教家與哲學家不斷的探討與教化人民的重要課題。欲望，究竟是先天的惡，抑或是不可能消除的人類天性？孔子說：「食色性也。」這句話說明「欲」是人類的自然本性。但是孔子並不把欲望的無限擴張視為一種應然。佛教則把「欲」視為苦的根源。佛陀曾說：「衆生之苦，皆從欲生」；「人從愛欲生憂，從憂生怖。」從佛陀眼中，欲望是心的染濁，能認識的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，染濁於六塵——色、聲、香、味、觸、法；六根一旦染濁於六塵，就在得與失，愛與恨的苦海裡翻騰，不得出離；所以他說「觀受是苦」。

如果要對治欲望，或許我們應該先從了解欲望的本質著手。證嚴上人對於欲望本質做下的註解。他說：「人的欲望，就像一個破桶一樣，將它注滿水放置一旁，仍然會流失掉，永遠無法填滿。」

這句話也提醒，不管修行怎麼認真，一個欲望的缺口如果不守護好，可能將所有積蓄的修行成果都流失掉。有漏，就無法成就修行。

證嚴上人以一則發人深省的故事，說明欲望的存在，哪怕僅僅是一個小小的欲念的缺口，會有多可怕的結果。上人說，有一位出家人，相貌莊嚴，戒律守

得也非常好，居士們看到他都能心生歡喜，因此有一位大居士主動的供養他，每天中午都會派家奴送中餐給這一位修行人享用。這位修行人逐漸愛上居士給他送來的美食，因此雖然他已經修持著清心寡欲的心靈狀態，但是每天會想著今日中午又會送來何種美食。就這樣，他享受著這美味的供養。然而，有時候居士的餐送晚了，這位修行人就會抱怨；或者有時候餐點不合他的胃口，他也會起瞋心。居士看到這些態度，逐漸的減少送餐的次數，最後終於停止了送餐。這位修行師父也因為這樣的境界，逐漸起了我慢與瞋心，與僧團漸行漸遠，而最終還俗。為了謀生，他經歷各種吃重的行業與工作，在生命的後期，他因為工作難以尋覓，竟淪落以殺豬為業。一日，他驀然回首，不由悲從中來，放聲痛哭，他感慨人生的造化如此弄人，自己竟從一位莊嚴的、被崇敬的出家修行人，淪為殺豬的屠夫。

某一個欲望的疏漏，竟然讓一個原本修行逐漸純淨的心，染濁、墮落惡道。

證嚴上人這個故事教導世人，要關注每一念心。即使一位修行人，因為貪一個口欲，竟逐漸滋長了瞋與慢。人家的尊重，不自覺地助長我們的慢心，而欲望就由這缺口長驅直入。老子說：「寵辱若驚」；佛陀說：「一念無明三千

細」。細微的欲念，如果不警惕，就會滋長，甚至到了無法自拔的境地。一如印度詩人泰戈爾的詩所說：「裂口留在生命裡，死亡的哀歌就從裂口裡流出來。」

欲望的升起，有時候並不是因為不節制，在很多時候卻是壓制的結果。人在某一方面節制著、控制著自己的欲望。但是欲望的趨力，一如佛洛伊德所說，原欲(Libido)，會給自己找出口。因此過度壓抑慾望經常反效果。欲望在壓抑與控制的過程中，會蛻變為不同的形式浮現，甚或從人格最脆弱的地方，出到它奔流的出口。

人在某一方面過度壓抑，就會將欲望導向人格較脆弱的那一部份，從那裡攻陷修行的藩籬。所以過猶不及，儒家講中道，不消滅欲望，而是調適它。

孔子雖然肯定欲望是人性的必然成分，但是儒家並不贊成毫無節制的欲望放縱，而是必須由道德來約束與規範。因此以「禮」來節制欲望。特別是荀子強調禮對於欲望節制的社會性功能。禮在社會的次序中，固然對於欲望能有節制之力量，但是禮也可能流為表面形式，而其內涵盡失的情況。欲望反撲的力量，就像一條潛流，在表面乾涸的河床上似乎很平靜，似睡熟了，但是它繼續深刻地蔓延著，直到它蓄積足夠的能量，再度肆虐表面看來平靜的大地。

如果欲望是水，禮是閘門，用來調節水量，使不致氾濫，這當然是對的。但是，當水的源頭不斷地湧現，閘門仍然

可能有被衝垮的時候。因此必須從欲望的源頭著手消除。

不管欲望與愛是相互排他的特性，或是最終能夠並存，西方習慣細分各種元素，先切開它們，再希望統合起來。但東方的思惟認為存在的一直都存在，只是轉化了它的形式。上人說：「痛快，痛快；叫一聲痛快，就轉痛為快。」就是「轉欲為愛」的智慧與工夫。慈濟環保志工當中，有一些是酗酒與吸毒者，在從事環保回收的工作當中，感受家庭式的溫暖，做環保守護大地的那一分喜悅，取代了過去靠吸毒與酗酒帶來的短暫快樂；這就是轉化的力量。心理學家榮格說：「沈溺於某種欲望的病徵，只能靠另一種行動來取代。」亦即，欲望可以轉移，但無法用壓抑或消除的方式對治。

當每一個欲念升起，都把它轉換為愛。就是對治欲望最好的良方。

欲望是想望，是需求；愛，是給予，是奉獻；欲，是染濁於境界；愛是清淨不被外境所染。欲，是為著自己的安樂著想；愛，是在利他中獲得生命價值的喜悅。一樣的人之情感還在，但是已經轉化了，轉小情為長情，轉小愛為大愛；轉欲望的心境，為靈性的心境，這也是智慧的生命源頭。🌱