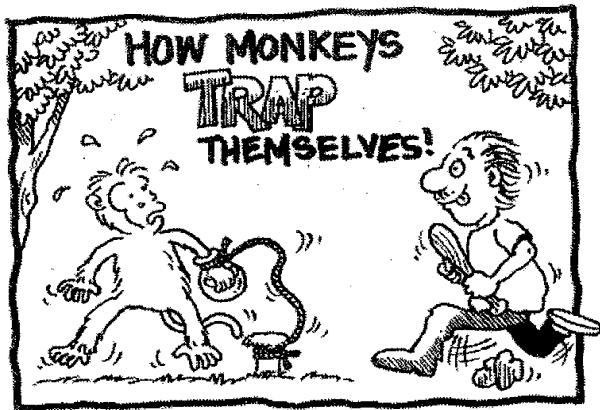
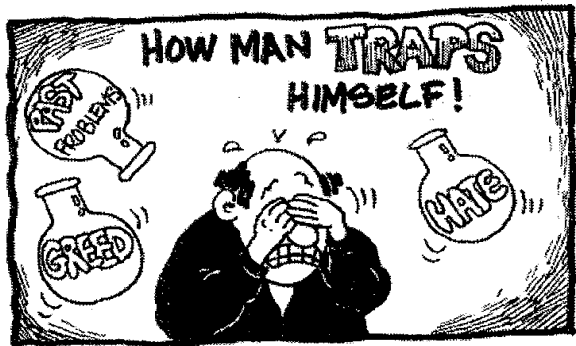


猴子思维



MONKEY: THE ANIMAL



MAN: THE MONKEY MIND

“人之思想放纵不拘，我如何将它安抚约束？我又何从开拓其幽秘曲折思路？思想任其放纵驰骋，能让你余生坠落于暗无天日岁月，反之，思想开拓有路，亦能使我走向璀璨辉煌的人生……”

有道是人类自存于天地间就天赋思想，又说思想如致命的双刃剑，善用之，能断忧伤愁丝抑郁思绪，远离精神伤痛，反之，使用无度，则必为剑刃所伤。

思想有时是人类最好的朋友，能带来欢乐，祥和和满足；有时却是最大的敌人，带来的是伤痛和痛苦。我们如何才能学习善用并驾驭思想，通过对至高的人生价值和智慧（有别于知识）的追求，以达到人类文明素质的提升？

人的思想可比喻猴子，甚至是只疯猴，习性游离飘忽、不能专注，在树枝间东游西荡，纵然是分心片刻，也难定一处，聚精会神及暂缓思维的浮躁(或过度的浮躁)。

有一个老掉牙的故事，是说在某些国家，有一种以窄口水壶扑捉猴子的陷阱，水壶里放了一些花生坚果类食物，置于适合地点，猴子受诱伸手入壶，紧握食物却发现其拳头缩不出壶口。

当村民来时，猴子惊慌想逃，却不能挣脱水壶，以为壶内有物紧抓其手不放，猴子哪里知道只要释放手中之物即可挣脱水壶而奔向自由，不至于受壶所累而不能攀树逃命，成为村民猎物。

人也具有如此的猴子思维模式，为无数的过去，现在和未来的烦恼所困扰。不能放下过去或当下纠纷争吵的不快经历，日复一日的扛着如此包袱到处奔走，从住家到办公室或其他地方，执着不放，徒增烦恼，进而不能安眠，此困扰于如猴之思维，无助挣

扎于无益的焦虑上；进而寄情消愁于香烟，酒精，镇静剂，兴奋剂，结交损友等不良行为；甚至在强颜欢笑，虚张勇态的背后，思路有如猴般的置手于壶中，执着于未来的焦虑，自陷于绝望之中。（医生和心理专家们得以安适生活，其实也是多受惠于这些可怜的一群。）

只要能放下，放弃执着，烦恼自断于生活中。如能放下，不再扛着包袱奔走于住家到办公室之间，虽未能完全根除问题但思想将获歇息调理，而个人也能重注活力以及能量，以面对今后生活，并具解难除障碍能力。

关键在于“如何放下？”，“如何安抚约束思维之反复无常？”，“如何面对困难”，“将适时解除困难而不被难倒”。

古人以坐禅冥想修练中常用的方法驾御思想，而今，基于‘坐禅’二字具有浓厚东方或印度传统色彩，坐禅已被新创名词所取代，如‘思想控制’，‘生物反馈’，‘动力思维控制’，‘静坐’等等。然而很可悲的，坐禅被误解为某个宗教的修行，而导致许多人坐失这些有益于降血压和心理辅导的方法。

如果人们能善用是非辨别能力，和理解焦虑是无助于解决也不能减轻困境的冲击，就有助于激励自己放下执著，如猴释放手中坚果，纵使是部分释放而已；这样的省思过程会有所效用，也可成为修炼静坐或坐禅的初步过程。

马来西亚沙迪亚赛理事会
Dato' J Jegathesan 著
黄高弼译

只要能放下，
放弃执着，
烦恼自断于生活中！

