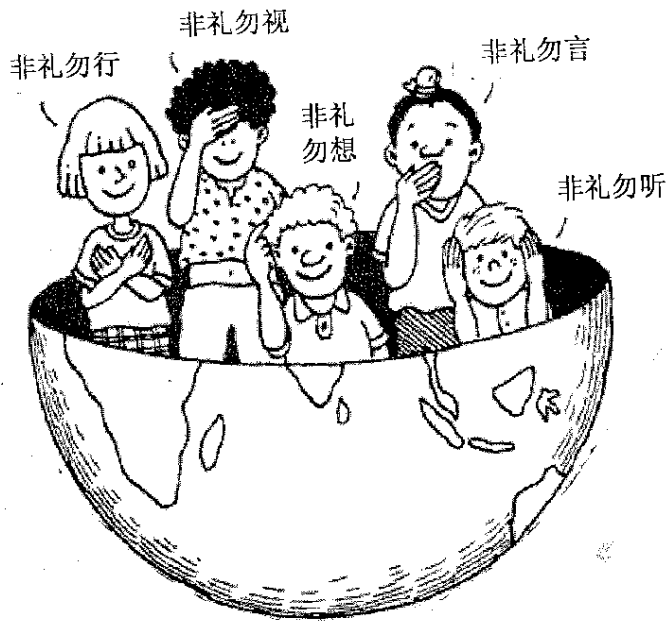


控制思维

我们曾经讨论过五只智慧猴子，那就是非礼勿言、非礼勿视、非礼勿听、非礼勿行、非礼勿想。我们也强调只要能掌握这五只智慧猴子的领袖 - 思维，其它猴子(代表我们的感官)就能受到控制了！

事实上我们也可以用五个孩子来反映这高尚, 不朽的教导。因为小孩是未来的父母，让这五个小孩所传达的讯息为我们的下一代追求和平，幸福与和谐的过程中作出贡献。



现在主要的问题是如何控制思维，如何控制如活跃猴子般, 让人心境纷乱的思潮？

我们知道默言并不代表平静，我们的嘴唇可能不动, 但是内心却在无休止地呼喊，恐惧，呻吟，伸诉，咆哮，甚至导致我们失眠。我们能做些什么呢？

其实有许多控制思维的方法。思维犹如猴子一般，无所事事则乱作一团，必须安排某些特定的工作给它，如让思维“猴子” 上下攀登一根柱子，可作为某种程度的控制。

当我们愤怒，激动，悲伤，或者害怕时，呼吸节奏亦受到影响。呼吸及思维之间似乎有一种密切的关系。当我们感觉快乐，喜悦或胜利时，呼吸也会变得急促或深入。由此可见，思维的波动影响我们的呼吸，反之亦然，呼吸也能影响我们的思维。

当然我们必须耐心地训练才能通过呼吸把思维加以控制。

找个清静,不受打扰的地方。选择一段安静的时间,坐直,想象你的脊椎骨是那思维“猴子”沿着上下攀登的柱子。起初,即使没有外来之干扰,你的思维也不会安定停留在一个地方。种种问题,包括办公室、家庭、朋友、欲望、爱恨等等将会起伏涌现。

缓慢地深呼吸。把空气吸入丹田(而非停留在肺部),至感到小腹隆起,而呼出时也是由丹田送出所有空气,至小腹收缩。确保你的呼吸是有韵律的,如吸入时用五秒,那呼出也用五秒。尽量放松而自然地呼吸。

与此同时,你应观注着鼻尖,让念维跟着呼吸出入。你的思维“猴子”现在被安排一项任务 – 随着呼吸在你的脊椎骨爬上爬下。经过数次的训练,杂念会逐渐消逝,思维安定而身心得到充电。

只要你能熟练这呼吸之程序至某个水平,并时常实习,你将发现这是一个在日常生活能帮助你调平心境的有效工具。

当某件事或某人激怒你,使你受辱,中伤或受气,或工作量的紧迫,某种悲痛而使你心力交瘁,立刻去找个清静的地方,甚至可能在任何一处,如办公室之椅子、巴士或汽车坐位。坐直而开始均匀,有韵律性地呼吸,思维会随着呼吸而平静下来。虽然不能立刻克服问题,却让你有机会缓和心情,更有助于处理问题。

当然还有许多方法及技巧可控制思维。在大部分时间,我们的思维有如泛光,不能专注,所以办事效率不佳。想象如果你能专注思维如激光一般,删除无关紧要之杂念,工作的质量和生活的效益必会突飞猛进。

这许多控制思维的技巧,如静坐、冥想、祈祷等等,都能引导人类达到“非礼勿想”的目标。

马来西亚沙迪亚赛理事会
Dato' J Jegathesan 著
中文组译