

“ When you watch a monkey show, if you have (or love) the monkey , you will miss all the fun (of the show).” - Godwin Samararatne

「當你看猴子戲的時候，若你憎恨（或愛上）那雙猴子，你便會錯過（這套戲的）所有的樂趣。」 - 葛榮居士

（五十六）請認識思緒的特性 - 路

記得認識禪修初期，每每察覺到自己發白日夢（day dreaming）的時候，都會有些不快的感覺，想停止這些白日夢，但又停止不來，自覺或不自覺地與這些白日夢展開掙扎。

回顧心胡思亂想的過程

葛榮居士曾建議，與其討厭白日夢，不如嘗試輕鬆地和友善地認識它們。友善的意思是不去責罵或討厭這些白日夢，也不與它們談戀愛，不走這兩個極端（avoid two extremes），而是去認識與了解白日夢的本來真面目。

葛榮居士還建議，當察覺到自己正有某一個白日夢的時候，可否嘗試看看或回顧（reflect）這個白日夢究竟是關於甚麼事情，內裏又包括了哪些思念，這些思念之前又是甚麼思念，認識它們是由哪一個思念開始的，開始之後又如何發展，看看這個發展的過程究竟是甚麼一回事。

跟著這些指引在日常生活中修習，漸漸認識到這些白日夢的本來面目。例如，有一次察覺到自己正在胡思亂想，想的是自己在中國國內某一處地方旅遊，玩得非常開心，但是其實自己是從來沒有到過這個地方，只是在電視的記錄片中見過這個地方。與其繼續迷失於這些思想中或企圖停止這些思念，便嘗試回顧這些思念之前究竟是甚麼思念，原來在這些思念之前是一些與同事們閒談關於往外地旅遊的思念。在這些與同事們閒談的思念之前又是甚麼思念？原來卻只是一個很簡單的記憶，這個記憶是關於幾天前與一位朋友見面，談及一些外國的情況，但這談話絕大部份的內容也不是真的，只是心在胡言亂語。

當這麼樣回顧這些思念的開始與發展，發現到整組思念的開始原來就是一個這麼簡單的記憶，起初只是記憶到一位朋友的幾句關於外國情況的說話，然後思念便不自覺地繁衍（proliferate）與膨脹（expand）。最初與這位朋友幾句對話是真有其事，但後來與這位朋友的幾十句對話卻不是真的，是心不自覺地繁衍與膨脹而虛構的，與同事討論去哪處旅遊的談話也不是真的，根本就沒有其事。之後思念更發展到去了中國某處地方旅遊，這更加不是真的，因為自己根本從來沒有去過這個地方。

這些思念的發展就像一套猴子戲或故事，是虛構的。既然如此，重點不是在容許或不容許這套戲或故事的延續，而是看這套猴子戲或故事的時候不跟隨這隻猴子跳動，也不迷失在這故事之中，只是看，只是觀察，學習清楚知道這套只是戲或故事，不是真實的，是惟心所虛構的。當覺知覺醒地（aware）知道這套只是戲或故事，這套戲或故事便自然會失去它的真實感，心便自然不會再迷失予其中，因為使心迷失的，其實不是這套戲的故事，而是它的真實

感。當它的真實感漸漸減退，心便會漸漸從這套戲或故事之中自然地清醒過來，無需刻意停止這套戲而這套戲也會漸漸自然完結。相反，若然心半夢半醒地沉迷或迷失於這套戲或故事（這些思念）之中，誤以為它是真實（或半真半假），這套戲或故事才會似假亂真，使心迷糊。

認識一隻猴子的特性

當一次又一次觀看或回顧這些白日夢由開始到胡亂發展的過程，不但在這過程中不自覺地培育了覺知（awareness），也漸漸認識到這些白日夢的特性，它們就像一隻猴子，喜歡到處亂跑亂跳。若然跟隨這隻猴子亂跑亂跳，只會弄得滿頭大汗，亂七八糟。若然強要這隻猴子停下來，可能會更花氣力，牠也會掙扎、反抗。若了解與明白這隻猴子的特性，讓這隻猴子（白日夢）跳動，但心不跟隨它跳，也不強要它不跳，只是觀看，就像看猴子戲一樣，當牠跳到疲累時牠自然會休止下來；休止一會兒，牠又會再次跳動，跳動到疲累時牠又會再一次休止下來。白日夢就這麼樣不斷地跳動與休止，它的狀態就這麼樣無常變化；但無論它是在跳動或休止的狀態之中，它也從來沒有傷害力、也不是真實的。白日夢的活動不只是一場猴子戲，也只是一場卡通片的猴子戲，不單只這套戲不是真實的，連這套片中的猴子也不是真實的，卡通片中的猴子只是由無數幅單一的圖片連串快速轉動（生滅）所組成的，但視覺上它卻可以似假亂真。

祝願各位都會耐性地學習如何可以在觀看猴子戲（白日夢）的同時，不討厭牠，也不愛上牠，只是看，只是觀，了解牠跳動，虛空與生滅的特性。