

## 《微漫注》无欲则刚

选自《西游漫注》第二十二回（2）

说这么多道道，如果没有体验，听起来也是空泛的道理。那么说点实用的。作为不修行的朋友，怎么能体验体验这控制自己心神的妙处呢？其实也能。因为我们三界内任何一层面上的生灵，都同时具备三界所有层面的物质，每一层都有一个跟你的这个身体对应的身体。当你脑海里思绪翻腾的时候，就是你的本尊在三界内不同的层次面之间上窜下跳，一刻不消停的时候。晦暗低沉的时候，是堕入阴间层面去了，阳光明媚的时候，是上升到高层面去了。人世间的这个你看上去只是情绪的起伏、身体代谢

的活跃程度在变化，其实呢，你的本尊所控制的那个层面的身体，却一会儿是高的，一会儿是低的，一会儿是大的，一会儿是小的。没听说自卑起来的时候，人人都觉得自己渺小么。

但是有一点是肯定的，你的思虑越少，或者是思绪越是静止，脑袋里越是空空的，你自然的就在上浮。这时候，请注意这时候的轻盈的、那种愉悦的感受，跟抢到好东西时候的那种兴奋、亢奋的快乐的区别。其中一个最不容易于察觉的差别，就是那种兴奋感其实是里面有种沉甸甸的，让你兴奋之后有种负重后的疲劳感，跟那种轻盈的愉悦完全不一样的是，轻盈的愉悦似乎没有重量，却也不需要强力的强行的去努力维持。轻盈的感受中，却有种不变的刚在内、那种坚刚的感受，几乎就是中国传统文化中一

直所描述的一句话：无欲则刚。对！没有特意想要追求什么的时候，那种状态就是无欲的刚。