

《微漫注》对你唉声叹气、对你不离不弃

选自《西游漫注》第三十二回（6）

修行不但是个精细活，还是一个极端“消耗”心智的智力活动。这种“消耗”，不是说能休息休息就能获得补充的、是顿顿吃鹿茸人参也补不上来的。

我见到有朋友描述得很准确，想要在思想中触及那种飘渺的思绪和灵机的时候，几乎感到自己都消耗空了、思想就像透支了一样。

所以修行，就是让这种虚弱的精神，一点点的强大起来、后来能轻易的将那种思绪和灵机给清晰的捕捉到、并且一目了然、并且还能表达、最终能三两句话就描述出来。当然，描述出来别人也不一定知

道你说什么，可能跟别人无关、因而别人可能永远无法明白。

在这个让自己从不知道自己虚弱，到感受到虚弱，到强健起来的过程，可能漫长、可能短暂，不管是长是短的这个过程中，必然的一点是，似乎有无数的思绪飘飞过来、进入你的脑海和身体，让你有各种各样的想法充斥内心、身体上有说不清道不明的各种滋味。

老实说，经常的，在日常生活中，有没有过脑袋里自言自语、脑袋里自我争执？脑袋里自我否定？肯的有的了。在你的思想中，似乎总有一个又一个的你、他们之间可能互不相干、互相矛盾、互相敌视、互相吹捧，也有的情况是，出现一个你、对你严加指责、对你唉声叹气、对你不离不弃.....