

## 《微漫注》不去搭理每一个念

选自《西游漫注》第六十五回（二）

因为，不少思绪想法，川流不息的在我们的脑海中经过，我们的情绪、身体，也随着起起伏伏，仿如逐浪浮萍、浪泊无方。因此，聪明的对策，还是采用“无心”的对策。在漫长的修行过程中，尤其是在初期，因为实在是对自己脑海中的各种思绪缺乏分辨的能力，最好的“方法”，就是时时的，尽量去抑制、或者说不去搭理每一个念。

慢慢的，就开始察觉到心沉静下来了。由于各种思绪的搅腾日渐减少，身体也随之日益清朗轻盈，哦，这时候才发现，居然是这样的。怎么样？是以前完

全预料不到的样子，轻盈、沉静、清晰、刚毅，不动如山之谓，居然同时就是轻盈如无物。

这时候，再回过头来谈什么是根源、什么是本壳、什么是明见、什么是黑海，这时候谈论，才有资格。如果没有跨过这个槛槛，任凭你绝世的聪明、不世出的智慧，也闹不清楚这些看起来平常凡俗的词汇，究竟是何意。至于慈悲、极乐，更是远离凡世间人的全部揣测。