

乘瘋悟空

果閑

今天身體、精神雖然很累，但還好不是處於極度疲勞，我就儘量保持念念分明。下午的時候，我突然又會想起被某人痛罵的一幕，接著我馬上提起正念，告訴自己這件事早就已經過去了，我現在又把它提起來讓自己痛苦難過，這不過是自己的種子在起現行，心所馬上就跟進嗎？我為什麼要對已經不存在的事情，感到難過？我不是很像瘋子嗎？一想到這裏，我不禁失聲笑了起來！

今天因爲正念比較多、時間比較長，我發現自己的心意識一直在造作，就像瀑布一般。一個念頭才生起，馬上又被另一個念頭蓋過去。有的時候，會抓著一個念頭不放，然後就像連續劇一般，或是一節節的火車車廂綿延不斷產生各種想法，然後又是痛苦、難過。但是正念提起來的時候，不禁啞然失笑，因爲我自己的執著、無明，才會被這些想法困住！這些東西都不是真實的，是心的作用，我卻硬是抓著不肯放下，那不是自己在爲難自己嗎？

午睡前感傷一些人事物的改變，我提起正念，告訴自己世間萬事萬物本來就是因緣和合、變化不居的，我卻希望某些人事物永遠不會改變。一切的人事物本來就是如是如是，只要能夠隨順因緣，根本沒什麼好感傷的。

我們的念頭一直沒有中斷過，只要靜靜看著它，它就沒戲唱了。要有一刻沒有念頭，幾乎是不可能的，但是如果我們都能夠提起正念，觀照它，不起反應，很多不必要的煩惱、痛苦就會大幅度減少。

我想，我要是每天都像今天有那麼多體會，很有可能今生就成佛了！哈哈！

啊！至少證八地菩薩應該沒問題吧？