

## 7、念頭的力量

念頭只是從你的心生起，是你以前遺留下的因和現在某些緣（條件）令它生起，它不是真實的，是虛幻的，是以前你的某些經驗的結果。念頭可能造成你生活的痛苦，也可造成你很大的傷害及破壞。很多時候，我們相信它是真實，相信它是我們心理的一部份，我們認同了它們，把它帶着在我們整個生命中，覺得它們是存在的，結果我們被它們控制，做了它們的奴隸，成為了它們的受害人。

我們相信念頭是自我的一部份，這樣我們的心便被扭曲。我們看不到心念的真相，當外間某些事情發生時，我們心中的負面情緒便被勾起，譬如恐懼、憂愁、憤怒，妒忌等等。一個沒有被扭曲的心，遇到同樣事情時，它的負面情緒是不會生起的。

念頭來我們不要給它力量，不要注意着它，不去關心它，不去緊張它。你不注意它，它就沒有力量，讓它自然的流去。念頭不會自己停留，它停留是因為你注意它和緊張它，給它力量；不給它力量，它就會自然地消去。像其他事物一樣，沒有支持的條件(緣)，事物就會消逝。

念頭生起，不要害怕，不要逃避，害怕和逃避只會給它力量；要面對它，但要明白它們的真實面目：它們只是過客，它們來，它們亦會去，只是生生滅滅而已。如流水行雲，過了就不存在。不要記掛着它們，它們只是從前留下的一些印記而已。

念頭生起，只是因緣成熟，條件成熟而已，沒有實體生起，它只是像彩虹般的生起，在不同的角度看彩虹，它就不見了，完全找不到它的蹤影，因為它不是真正的存在，只是一個影像而已。

念頭的下一步就是行動，就是反應，要看清楚念頭才可行動。當你的心集中在念頭上，它就會擴大，好像黑雲在天上慢慢擴大，直至把整個天空都蓋黑，跟着就是下大雨了。念頭出現了，你放它走吧，不要握着它不讓它離開。如果把念頭握太久，它便變成好像真的，你便很難把它推走了。

我們要把念頭和我們分開，不要以為念頭就是我們。念頭只是好像天空的雲朵，有時來有時散，我們就好像藍色的天空。雲只是在天空聚散，它不是天空，天空永遠是清明、光亮和無盡。雲有時封閉着天空，但它始終都會散去，清明的天空始終仍是清明。我們也是一樣，本來就是清明、平靜、和諧和快樂。念頭和情緒可以影響我們，但我們明白，念頭和情緒只是念頭和情緒，它們不是我們自己。它們好像雲一般的聚合和消散，我們自己本身卻是清明、光亮、平靜又和諧的。負面念頭和情緒生起，只是因為我們的心變得扭曲和受到污染。只要我們知道是這樣，則負面念頭和情緒會變得沒有力量，我們不會被它們影響，我們知道它們是流水行雲，過了便完結了。

最後，我們要有足夠的觀察能力，才能看到念頭的生起和讓它離去。沒有觀察力的話，則念頭來了，你不知道，你會被它帶走而不知，你會跟着它去反應，受它的控制。所以，最重要的是要訓練我們的觀察力 (mindfulness)，使我們在行住坐臥中，都能有觀照能力，看到心中念頭的一起、一滅，不被它牽著鼻子走。所以在覺知中的生活，令我們輕鬆自在，不受念頭的影響和控制。