

我凝视窗外纷纷飘坠的雪花，想到自己与好友的缘分就这样结束，一阵阵的惆怅突然涌上心头，不知不觉地掉进情绪之网中。我当下提起正念，觉知惆怅的心绪纯粹为惆怅而已，非“我所”。

就在这一瞬间，所有的情绪皆烟消云散，化为乌有，就像写在沙滩上的字，被海浪淹没后，再也无痕迹可寻。

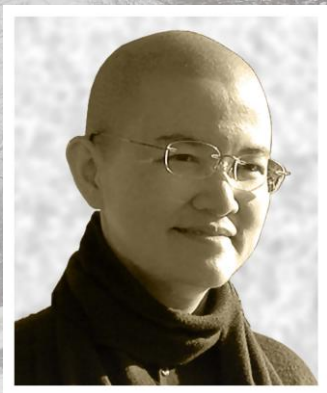
我惊讶，多么真实的情绪可以消失得如此迅速。那么，那心中的惆怅是否真实呢？还是因为“我”的执取而使它成真？

我们的性情，时而欢喜，时而愤怒；时而郁抑，时而快乐；时而多疑，时而信任；时而张狂，时而谦卑；时而粗暴，时而温柔。种种情绪生起时，是多么真实，真实到我们随性反应，忘记它们皆是因缘生法，而造作种种业。此时，蓦然回首，往昔种种情绪已空空如也，留下的是万般感悟！

情绪的演变，是随缘生灭，

何不视一切现象为  
镜花水月，海市蜃楼？——  
如梦如幻，任随来去，不起反应——

如微风不沾网乳。



善戒法师