

精神病患者时常都会有幻觉。他因为不知道自己看到和听到的是幻象，所以总是对它们有所反应。他们的行为在我们正常人的眼中，诚属反常；其实，我们正常人也常会有幻觉，当六根接触到六尘时所激起的种种感受，其实只是昙花一现，瞬间消失，我们却误以为是真相，所以也会对其做出反应。在圣人的眼中，难道我们自认正常的行为也不是反常吗？我们的反应，不管善巧与否，都是以自我中心为立场。这个“自我”是否真实？

我们沉迷于“自我”的梦境中。在梦里，我们没有觉察到我们正在做梦，并认为我们所看到、听到、嗅到、尝到、触到与想到的都是真实的。我们一直对这些事物做出反应。每个反应会进一步让这个“自我”更牢固、更实在与真切。

为了清楚地认识到感官与内心所浮现的感受是虚幻的，我们必须提起正念，不对它们起反应。清楚地认知实相需要一颗平静的心。躁动不安的心无法如实照见事物的本质。如果你提着一盏摇曳不定的油灯来到一间暗室，你不可能清楚地看见室内到底放着什么，这是灯光摇晃之故。被风吹起涟漪的湖面同样也不能反映湖内的景象。因此，我们要培育定力，以让躁动污染之心平静澄澈下来。只有这样，心才能够感知到难以觉察的实相——

自我的虚幻。

如是了知其实没有一个“自我”可以让我们喜爱或执著，就不会在受到辱骂时怒气冲天，也不会在受到尊敬时洋洋得意。他看待世间万物如梦幻泡影，并随缘自在万物的生灭。