

毗婆舍那（内观禅）如实照见生命，即生命是无常、逼迫及无法掌控的；但是，当这样的生命真相在我们面前揭开时，有多少人能够保持平静呢？



## 毗婆舍那

当我们无数次地照见自己的心念和情绪的无常时，执着于恒常的心会开始抗拒所体验的真相，因为这真相与我们所期盼的稳定、舒适、快乐和恒常背道而驰。

这种抗拒会在当我们意识到完全无法掌控当下所发生的事时而加深。我们的生命流是一连串的缘起法（因果关系）——我们对随意起的念头所不断做出的反应。

这些念头是真实的吗？当我们执取念头为“我”或“我所”时，这些念头就变成真实了；否则，它们就不是真实的。

如果我们没有觉察到念头的虚幻性而拼命地追逐它，这就有如一个疯子漫无目的地四处奔波，就好比是一条飘泊的灵魂，找不到一个永恒的居所（我）。

执取一个“永恒的我”让生命不断延续，毗婆舍那的智慧一旦让我们察觉到实相（无我）与我们所持的观念（有我）不符合时，不舒服的感觉油然而生，因为这不是我们熟悉的生活习惯。

要减轻这心灵上的震撼是需要全然接受这事实的。请全盘地随顺真理吧！

只有让“自我”死去，才能重生，正如毛虫化蛹，只有破茧才能成蝶，然后翩翩起舞，自由飞翔。当没有一个“我”需要去执取时，你将会体验到极大的喜悦！

