

当一个念头在心中生起时，你是否马上就相信它了？如果是的话，你已经被你的心欺骗很多次了。不但如此，如果你还对你的念头深信不疑，这无形中又更强化了“我”和“恒常”的颠倒想。

如果那念头是不善的，我们的心便饱受折磨而充满不快乐——贪婪，怨恨，傲慢，妒忌，不安，恐惧等接踵而来。我们如果对生起念头的真实性都很少去质疑，就更不用说当下就放下它了。

如此说来，我们的不快乐难道不是自己创造的吗？

相信了念头，我们随即依照心中偏差的想法去造身业和口业。例如当我们的利益被损害时，我们深信是“某人的作为”而对他产生了怨恨，当我们相信了自己的怨恨是真的，便会冲动地想报复（一般人的惯性反应），我们被我们的心诱骗以为如此可以发泄心头恨，殊不知相信了此念头才是伤害我们的罪魁祸首。

生起的念头是否真实，很少人去探索、质疑，因为长期把念头当成是“我”的本能反应，已经让我们失去质疑和探索实相的能力。执著念头为“我”或“我的”更进一步加强了念头的真实性和稳固性。

没有正念和睿智，我们就会被自己的念头蒙骗，随着念头打滚。其实心一直在对它所造作出来的虚幻境界起反应。虽然刚开始可能是基于某种因缘的诱导，但如果我们能持续不断地去审查自己的反应，不难发现大多数的反应都是建立在自我中心和自我保护主义里。我们似乎需要喂养这个“自我”让我们更强势，更有安全感。

人生，就像我们在自导自演的一出戏，很多时候我们大多数人都沉浸在自己扮演的角色里，随着剧情的开心而开心，随着剧情的伤心而伤心，却从未想过整个剧情其实都只是我们各种念头投射出来的故事而已。

我们可曾质疑自己念头的真实性？

对心中生起的每一个念头，如果能做到纯粹觉知，如如不动，不对念头起爱恨的反应，念头就有如虚空飘过的云彩，不驻留任何一处。当念头随即随逝，它便没有能力控制我们的行为。因为一旦了知心念的空洞性，我们的心就会减少冲动的惯性反应。

屡屡洞见所有的念头，特别是波动的情绪，都是虚幻和自创的，我们便能从中解脱。

