

《微漫注》很多次的自我欺骗、自我愚弄

选自《西游漫注》第三十二回（11）

了解内观技术后，想必有朋友就想尝试一下。或许有朋友会觉得、精神上有点吃不消。是啊，这是一种极端消耗性的心智活动，需要充沛的能量、强大的意志力做支撑的。传统文明中的凝神、静心，就是为走向这一步做铺垫的。

刚开始，可能会觉得，做什么事情都要小心翼翼的、谨小慎微的。这是自然的。往前再走下去，那么必然需要对物质的分层结构，有着清醒的认识和理解。因为这是分辨现象、乱象所在层面、所在脉路也就是来龙去脉的关键。

并不是所有的怪象或乱象都跟你有关，有些是跟你擦肩而过、却永远不会有交叉点的。有些呢，就是几乎是让你察觉不到的细微现象，却来势凶猛的。

所有这些，从人世间的层面上来讲，会没有任何成形的规律。有可能是同样的现象、背后却是不同层面、不同属性的因素。有可能细微的变动后面隐藏着可怕的东西，也有可能汹涌而来的恐怖后面什么都没有。

空谈理论不一定有帮助，这种事情，必须亲自尝尝其中的滋味，有了感受之后，并且往往是经历了很多次的自我欺骗、自我愚弄之后，才能渐渐的开始清楚起来。

.....

朋友们，观象是一个值得学习学习的技术，可以在日常生活中有兴趣就留意留意，慢慢积累点心得、顺天而行。但是万不可像修行人那样时时事事的去凝神思虑，这种高强度的精神活动是真正修行人的事情，就是真正的修行人、也不是一朝一夕能入门的。何况，一念稍歪，便入歧途。

还是跟着人家唐三藏师徒继续观摩更靠谱。