

## 忘了我是谁

许多人的内心深处都充满着恐惧。他们深怕失去亲爱的人、财富或地位。在还未找到内在真正的快乐时，他们捉住外在的人或物，以便那空虚与懦弱的心灵有所依恃。尽管如此，他们的心灵还是战战兢兢，也许他们的内心亦隐约的感觉到外在所依恃的人或物也是脆弱与虚幻的。不管是人或物，只是偶然到来，暂寄在自己身上，皆无法永恒地拥有。

这一切的根源或许是来自于我执。因为执着有一个我，所以害怕失去与我有关的人或物。如果没有了一个我，又那会有失去！

然而，有多少人在体验「无我」时，仍能保持镇定呢？许多修行者，当体验到「无我」时，无不惊慌失措，甚至泪洒衣襟：[原来我们累世追求及依靠的“自我”竟然是虚假的！]

真正的快乐来自于忘了我是谁。