



# 分裂的心

达济

为尊敬的拉喇济大师

153周年生辰纪念日分享的讯息

2026年2月1、2及3日

于甘哈静园







## 分裂的心

亲爱的朋友们：

一位五十多岁的男士坐在我面前，根据各项外部指标，他都算得上是成功人士。然而，他说话时手微微颤抖，他说：“我知道自己想要什么，也知道应该怎么做。尽管如此，当机会到来的时候，我发现自己往往在做曾经对自己承诺不会再做的事情。每次坠落，似乎都丢掉了自己的一部分。这种悔恨很痛苦、羞耻难当，但仍然不断循环。”

他所指的事情不是暴力、盗窃或出卖他人，而是某种更加接近自己，挥之不去并且以自己的方式更具破坏性——人心中欲望与愿望之间的博弈。

这样袒露心扉的会有多种形式——难以抑制自己行为模式的中年人；认真清心却发现同一种倾向回到自身的灵性寻求者；还有家里的男士，明知短暂的智力层面的快乐难以替代持久

和平，但诱惑出现时发现自己难免被动摇。具体细节也许不同，但结果基本相同——分裂的心，一部分将人引向解脱，另一部分则把人拖入束缚当中。

## 内在分裂

当有人说：“我有一部分想要自由，但另一部分却想要追求自己的欲望”时，这意味着什么？意味着心还没有决定，至少没有以全部的力量决定。渴望自由是真的，但欲望的诱惑也是真的，二者同时存在，而内在没有决定性行动时，当下较为强大的力量会主导并在对抗中获胜。

这便是“欲”和“德”之间的博弈，享乐与善行之间的博弈，而这个博弈自古以来一直被突出。当心思分裂的时候，内在呼唤缺乏达成圣者所需要的回响，毕竟心有一半仍牢牢抓住岸边不放。

不少寻求者会发现自己被困在这里。他们修习冥想、傍晚清心，遵守第十项格言，临睡时为所犯的错误忏悔，祈求宽恕并誓不再犯。然而，他们一再重蹈覆辙。每次违背承诺都有一定的代价——信心会减少，意志力被弱化，内在有一种微妙的绝望开始扎根，似乎自由解脱可能只适用于他人，而非自己。

问题究竟出在哪里？

## 两只狼

很多文化中，有一种代代相传的教义，说的是人心中居住着两只狼的故事。一只狼代表我们的较高本性，耐心、善良、真诚、纪律以及对永恒的爱。另一只狼则代表低级品质，冲动、渴望、欺瞒、纵欲以及对所发生的事情执着。

一位年轻的人问长辈：“哪只狼会赢？”

前辈回答：“你喂养的那只。”



教义很简单，但实际应用并不简单。一直因挥之不去的欲望而挣扎的寻求者实际上两只狼都在喂养。早间冥想的时候，较高的那只获得所需，傍晚清心时较高的那只被强化。在明辨与决心的时刻，较高的那只就会成长。

然后，触发因素出现了，被纵欲、幻想以及期待的秘密乐趣所滋养的较低的那只狼就会获得力量。在出现对抗的那一刻，哪只狼更强大就会获胜。问题并不是寻求者身上有较低品质，大家都有。问题在于喂养过于平均，以至于两只都存活并且充满活力。博弈之所以继续，是因为任何一方都没有被允许以决定性的方式弱化。

## 为什么单纯清心或许还不足够

满心清心的方法意义深远。寻求者每天傍晚都会坐下来，想像当天所积累的粗性杂质从背后流出，然后有神性的光从前方流入心中。印痕被抹去，身心变得轻盈，自由开始走进。然而，有些寻求者抱怨，虽然认真坚持清心多年，但有些倾向仍然根深蒂固。他们的欲望会回到自己身上，有时候甚至变本加厉，然后这种模式就持续不断，为什么会这样？

这是因为清心只能排除心愿意放下的东西。当我们在暗中仍然珍惜某种倾向的时候，那么精神就会以隐性的依恋紧抓不放，清心就会遇到阻力。方法继续在其本身的层面上发挥作

用，但问题的根因却得到保护，且保护者便是其服务的身份本身。

设想一下自己白天又屈服于同一种模式之后，傍晚清心的时候会如何。思想会忏悔，心感到遗憾并祈求宽恕，自己也做出承诺。问题是：这个承诺究竟有多么真诚？

## 半心半意的祈祷

很想要什么以及真正想要之间有巨大的区别。始终因顽固的欲望而挣扎的寻求者也许真心想要自由，在后悔那一刻，这种渴望十分强烈。在祈祷那一刻，愿望也十分真实。在冥想的静默中，解脱似乎触手可及。

然后触发因素又出现了。条件出现，旧的线路又在大脑里被点亮，并触发在潜意识里埋得很深的反应。突然，那种对较高的愿望会蒸发殆尽，只剩下欲望赤裸裸的诱惑，在那一刻，寻求者会发现自己高尚愿望的根基多么浅薄。



很想要什么以及真正想要之间有巨大的区别。始终因顽固的欲望而挣扎的寻求者也许真心想要自由，在后悔那一刻，这种渴望十分强烈。在祈祷那一刻，愿望也十分真实。在冥想的静默中，解脱似乎触手可及。

这不是虚伪；这便是人性状态。问题不是我们说谎，声称自己想要自由。问题是我们仍未培养深切的愿望，以便能够在对抗出现时候获胜。祈祷是真的，但也是半心半意的。

## 商人与和尚

有一个传统的故事能很好地说明这个情况。一个商人来找一位和尚，他因自己无法放弃欺骗客户的习惯而困扰。

他说：“我明知道这是不对的，每天晚上，我都发誓要老实做人，然而每天早上，我发现自己又在撒谎。我这究竟是怎么回事？”

和尚询问：“当你晚上发誓的时候，你真的想变成一个老实的人？”

商人回答：“绝对是”。

“然后第二天早上客户站在你面前的时候，你仍然想做一个老实的人？”

商人想了一下，然后回答：“那一刻，我希望能赚更多钱。”

“既然如此，说明晚上发誓的是一个人，早上做出选择的是另一个人。直到二者变成同一个人之前，你的誓言还会继续被违背。”

商人提问如何让二者成为同一个人。

和尚回答：“你需要发现，比起赚得多你更想要什么，当你发现了之后，谎言自会停止。”

## 意志力的流失

反复失败背后有一个机械原理，每次故障都会让结构弱化，难以在下次测试中通过。为特定承重而设计的桥梁可以承受稍微超重一点的负荷。然而，如果反复超负荷，会制造微型裂痕，桥梁看起来也许还稳固，但内部会有损害。最终一次看似只是微微超重，可能就足以引发灾难性后果。

意志力的作用也是如此。随着每次被推翻，较高心思明确的决定每每被欲望的浪潮扫荡，都会留下裂痕。这种裂痕并不显眼，但损害会日积月累。

这也是为什么坠落多次的寻求者往往会反映自己感觉比起初还要薄弱。本以为修习会使自己坚强，但反复失败吞噬了本想建立起来的能力。至此，解决办法不是避免测试意志力，而是不要令意志力注定失败。

## 诚心评估

转化始于对心当前的状态坦诚面对。我们当中多数人高估了自己对自由的追求，低估了对行为倾向的执着。这种误判导致无法遵守诺言，从而让前面提到的信念逐渐蒸发。

心评估会怎么样？这意味着在没有设防或羞耻感的前提下，承认内在想要的程度究竟有多大。比如一到十的等级中，我

我们在多大程度上想要解脱？同一个尺度上，我们在多大程度上想要自己的行为模式带来的享乐？

对不少人而言，老实回答能令人谦卑。对自由的渴望也许达到五或六，而行为模式的诱惑则可能高达八到九。明确了这种比例，任何对抗的结果都变得高度可预测。即便如此，我们没有理由灰心丧气而是有理由调整策略。如果愿望并不比诱惑强，那么我们要在愿望上下功夫。不要做出当前的比例无法支持的承诺。相反，先专注于改变这个比例本身。

## 是什么能加强向往

对神性的渴望不能靠意志力加强；这需要某种接触以及这种接触带来的相通。

当我们花一点时间去冥想的时候，会有超越清醒意识范围的事情发生。系统接收到传递，心就会吸收所传递的状态。随着时间，不断接触会制造新的基线、新的常态以及对可能的事情一种新的认识。

这就是为什么萨桑（集体冥想）很重要。在大师或内心渴望已占据全部的虔诚导师亲临的地方，我们内心会出现某种搅动。出现与较高渴望频率相同的某种共振，我们自己的频率这就会发生移动。



当我们花一点时间去冥想的时候,会有超越清醒意识范围的事情发生。系统接收到传递,心就会吸收所传递的状态。随着时间,不断接触会制造新的基线、新的常态以及对可能的事情一种新的认识。

同样花时间去阅读走过这条道路的人的著作,花时间去深思我们的行为模式和倾向背后究竟是什么,花时间去为他人服务奉献,以便把注意力从自己身上转移过去,都能够喂养较高的那只狼,让较低的那只得到较少的关注。

这种移动会逐渐发生,直到有一天我们发现早上那个对抗变得有点不同。诱惑也许仍然存在,但还有其他以前没有或较为薄弱的东西存在。比例发生了变化。

## 内在呼唤的质量

巴布济大师曾经提到,如果对上天的渴望和对物质追求的渴望一样强大,那么了悟可以即刻发生。

让我们想一想这个意思。当出现强大欲望的时候,这种欲望就会占据我们全部的身心。心思、情感、身体都会为达成欲望而协调一致。这样阻力就会瓦解,毕竟没有可以比拟的力量与之相抗衡。假如对解脱的欲望同样能占据全部身心,那

会如何？其就不再需要跟较低级的欲望争斗，而是会完全盖过。这犹如大江纳入小溪一样，大的浪潮会把全部的水流带往同一个方向。

这便是为什么三心二意的祈祷无法转化我们，也是为什么表面的忏悔无法左右深层的行为模式和倾向——强度不相匹配，对自由的渴望犹如烛光，而习惯的诱惑犹如熊熊烈火。除非比例发生变化，否则结果早已注定。

## 茧和蝴蝶

有一个故事，讲的是有一个人看到一个茧，看着蝴蝶为脱离而挣扎。出口十分狭小，蝴蝶奋斗了几个小时都无济于事。出于慈悲，这个人用剪刀把茧剪了一下，以便让口开大一些。这下蝴蝶轻松出来了，然而其身体肿大，翅膀萎缩，结果永远无法飞起来。

那个人无法理解的是，这里有一个机制，为了突破那个小口而挣扎时，大自然会将蝴蝶身体里面的液体推向翅膀。看似残酷的困难，对培养飞行能力而言必不可少。同样，寻求者希望上天排除旅程中困难，实际上相当于是带着萎缩的翅膀走出来。

不少寻求者祈祷，希望能从自己的倾向中获得解放。他们请求上天为自己排除欲望、加强意志力，让道路变得舒坦，然

捷径  
(萎缩的翅膀)



排除了困难  
能力被阻滞

奋斗  
(必要的成长)



努力将液体推入翅膀  
让蝴蝶能够飞行

## 茧和蝴蝶 困难背后的目的

而似乎什么也没有发生——欲望还在、意志力依旧薄弱，道路也一样困难。这会让某些寻求者陷入怀疑，甚至丧失信仰。他们开始觉得上天并没有聆听，也不在乎，甚或根本不存在……但这里其实也有另一个可能性。

说不定上天的回应是让我们将困难用于自己的转化？说不定奋斗便是培养力量的手段，而这种力量正是解脱所需？想象相反的情况，假如上天接到请求后干脆把所有的困难都排除掉，寻求者可能永远都是灵性上的婴儿，无法养成真正的自由所需要的内在肌肉。他会被解放，却没有自由。自己的挣扎不是神性袖手旁观的证据，而是培训课程。

## 真正忏悔的时刻

后悔和忏悔有一定的不同。后悔说的是：“我希望自己没有这么做，觉得不好，希望下次改进”。忏悔则说：“我看见了自己一直以来所做的事情，也认清了这种行为的代价，知道不能这样下去。此时此刻，我内在有某种东西转向了一个不同的方向。”

后悔是感性的，往往与越来越沉重的负罪与羞耻相伴。而忏悔则较为根本。后悔会在意识层面上来来去去，却任由潜意识的模式继续上演。忏悔则明确划清了前后之间的界限，要求打破这些模式。

### 后悔与忏悔——转向的性质

后悔  
(回头反思)



自我执着：“多么希望自己没有这么做。”

羞耻的螺旋，感性循环。

忏悔  
(根本转向)



全面坦诚：“我不能这么下去，帮帮我。”

“前后”明确，转向前方的路。

巴布济大师的第十项格言呼吁我们忏悔而不仅仅是后悔。巴布济所形容的恳求者的态度并不是那种自恋或悲伤的情绪，而是神性面前孩子般的那种真诚，不隐藏任何事情，也不替自己的行为辩解，只是把心当前的状态摆出来，寻求帮助。

当忏悔发自真心时，我们就不会做出无法遵守的诺言。相反，我们会说：“目前我是这样，这便是我一直以来所做的事情。我不知道自己能不能停止，但我知道我想停止。请帮帮我。”这种祈祷可以比我们的模式和倾向更为深刻。在自己的努力无济于事的时候，这种真诚可以为恩典的工作铲平道路。

## 我们的行为模式究竟想要什么

有一个秘密可以立即改变我们与自己欲望的关系——我们的模式并非如表象那样，看似是自己想要的东西，而是指向某种更深刻的东西。渴望获得身体层面的快乐归根结底是出于寻求永久性的满足感。执着于转瞬即逝的东西，实际上是想要抓住永恒的东西。这种模式所寻求的东西并没有错，只是寻求的地方有误。

理解了这一点，我们这些行为模式就可以用慈悲而非斗争的态度去对待：“我看到你想寻求的东西。但这个东西无法在这里找到，我知道可以在哪里找到，请随我来。”

这种回应和与行为模式斗争不同，也不是压抑或否定其存在。斗争只会加强双方，否定则使其继续在潜意识中发酵，并早晚被触发。相反，照亮问题的本质可以融化根本的误解。

## 改变一切的转向

在旅程到达一定的阶段，会发生一种移动。这种移动没有那么戏剧性，也不会有喧嚣。我们往往不会立即发现这个变化，但是我们的重心会发生移动。原来的心倾向于图乐，偶尔关注自由。如今，心倾向于自由，而旧的模式偶而带来拉扯。这些拉扯会继续，但倾向改变了。

这种移动不能勉强，但可以为之做好准备。学习驾驶帆船的人可能在面对强风巨浪时会倾覆；然而，只要坚持下去，他们最终能够在任何气候条件下顺利航行。同样，我们的修习，每日的清心，每日的冥想，老实自我评估，失败积累的代价以及认识这些行为模式背后究竟有什么，都会让我们为下面的旅程做好准备。然后，承蒙恩典，当心准备好的时候，移动就会自动发生。

## 致反复失败的你

如果你在阅读这些文字，并在其中看到自己的挣扎，请知道失败并非浪费。每次崩溃都在你内在沉淀了一点东西，每次奋起重试都建设了一点东西。感觉到这种沉重本身说明你内在有某种东西从未放弃。

如今需要的不是更多与以往相同的努力，而是在想要的层面上来点质的移动。以下便是一些建议：

停止做出无法遵守的承诺，不如老实评估——自己究竟有多渴望自由？比较一下这种渴望以及欲望模式吸引你的程度。请精准、坚定地进行，要充分意识到两种相对的吸引力。

然后问自己：“这个比例如何改变？”意志力或精神上努力不会改变；喂养较大的那只狼即可，让较小的挨饿。接触唤醒深刻向往的传递能使这一点发生，还有与某种人为伴，这种人身上的倾向应该提醒你，让你记得自己的最高潜力。

## 值得遵守的诺言

有一个诺言值得恪守，那就是从不放弃。承诺每次成功没有太大意义，毕竟这种保证超越人性所能及。但不断努力，跌倒后不断起身、不断把心转向至高，这是大家触手可及的事情。

神性不会根据没有失败的程度去衡量进步；而是根据坚持追求愿望的程度衡量我们的进步。跌倒一千次的寻求者重新起身一千次所展现的事情很有意义；说明他们拒绝放弃这条道路。这种拒绝本身就是一种胜利，而坚持本身是一种转化。随着时间，一开始的顽固甚至机械努力，或逐渐成熟并变成自然取向。曾经挣扎的东西，如今变成自由流动；分裂的东西，如今变为完整的一体。

分裂的心不会永远分裂。  
有一天其会默默找到自己的方向。

而找到了方向之后，其会好奇，当初自己为何会转向他处。



内在的博弈是真的；出路便是真诚的向往。结果早已写在意识的本质之上；真实的一切会留存，虚假的一切会凋零。我们的任务就是一而再、再而三地与真实的一切协调一致，直到这种协调变为永久性。

这种协调就叫做自由。  
而自由召唤着我们回家。

俺 静 静 静

致以爱与敬意

葛木雷什



为尊敬的拉喇济大师  
153周年生辰纪念日分享的信息  
2026年2月1、2、及3日于甘哈静园

# heartfulness

purity | weaves destiny

