



分裂的心



达濟

為尊敬的拉喇濟大師

153周年生辰紀念日分享的訊息

2026年2月1、2及3日

于甘哈靜園



分裂的心

親愛的朋友們：

一位五十多歲的男士坐在我面前，根據各項外部指標，他都算得上是成功人士。然而，他說話時手微微顫抖，他說：“我知道自己想要什麼，也知道自己應該怎麼做。儘管如此，當機會到來的時候，我發現自己往往在做曾經對自己承諾不會再做的事情。每次墜落，似乎都丟掉了自己的一部分。這種悔恨很痛苦、羞恥難當，但仍然不斷循環。”

他所指的事情不是暴力、盜竊或出賣他人，而是某種更加接近自己，揮之不去並且以自己的方式更具破壞性——人心中欲望與願望之間的博奕。

這樣袒露心扉的會有多種形式——難以抑制自己行為模式的中年人；認真清心卻發現同一種傾向回到自身的靈性尋求者；還有家裡的男士，明知短暫的智力層面的快樂難以替代持久

和平，但誘惑出現時發現自己難免被動搖。具體細節也許不同，但結果基本相同——分裂的心，一部分將人引向解脫，另一部分則把人拖入束縛當中。

內在分裂

當有人說：“我有一部分想要自由，但另一部分卻想要追求自己的欲望”時，這意味著什麼？意味著心還沒有決定，至少沒有以全部的力量決定。渴望自由是真的，但欲望的誘惑也是真的，二者同時存在，而內在沒有決定性行動時，當下較為強大的力量會主導並在對抗中獲勝。

這便是“欲”和“德”之間的博奕，享樂與善行之間的博奕，而這個博奕自古以來一直被突出。當心思分裂的時候，內在呼喚缺乏達成聖者所需要的迴響，畢竟心有一半仍牢牢抓住岸邊不放。

不少尋求者會發現自己被困在這裡。他們修習冥想、傍晚清心，遵守第十項格言，臨睡時為所犯的錯誤懺悔，祈求寬恕並誓不再犯。然而，他們一再重蹈覆轍。每次違背承諾都有一定的代價——信心會減少，意志力被弱化，內在有一種微妙的絕望開始紮根，似乎自由解脫可能只適用於他人，而非自己。

問題究竟出在哪裡？

兩隻狼

很多文化中，有一種代代相傳的教義，說的是人心中居住著兩隻狼的故事。一隻狼代表我們的較高本性，耐心、善良、真誠、紀律以及對永恆的愛。另一隻狼則代表低級品質，衝動、渴望、欺瞞、縱欲以及對所發生的事情執著。

一位年輕的人問長輩：“哪隻狼會贏？”

前輩回答：“你餵養的那只。”



教義很簡單，但實際應用並不簡單。一直因揮之不去的欲望而掙扎的尋求者實際上兩隻狼都在餵養。早間冥想的時候，較高的那只獲得所需，傍晚清心時較高的那只被強化。在明辨與決心的時刻，較高的那只就會成長。

然後，觸發因素出現了，被縱欲、幻想以及期待的秘密樂趣所滋養的較低的那隻狼就會獲得力量。在出現對抗的那一刻，哪隻狼更強大就會獲勝。問題並不是尋求者身上有較低品質，大家都有。問題在於餵養過於平均，以至於兩隻都存活並且充滿活力。博奕之所以繼續，是因為任何一方都沒有被允許以決定性的方式弱化。

為什麼單純清心或許還不足夠

滿心清心的方法意義深遠。尋求者每天傍晚都會坐下來，想像當天所積累的粗性雜質從背後流出，然後有神性的光從前方流入心中。印痕被抹去，身心變得輕盈，自由開始走進。然而，有些尋求者抱怨，雖然認真堅持清心多年，但有些傾向仍然根深蒂固。他們的欲望會回到自己身上，有時候甚至變本加厲，然後這種模式就持續不斷，為什麼會這樣？

這是因為清心只能排除心願意放下的東西。當我們在暗中仍然珍惜某種傾向的時候，那麼精神就會以隱性的依戀緊抓不放，清心就會遇到阻力。方法繼續在其本身的層面上發揮作用，但問題的根因卻得到保護，且保護者便是其服務的身份本身。

設想一下自己白天又屈服於同一種模式之後，傍晚清心的時候會如何。思想會懺悔，心感到遺憾並祈求寬恕，自己也做出承諾。問題是：這個承諾究竟有多麼真誠？

半心半意的祈禱

很想要什麼以及真正想要之間有巨大的區別。始終因頑固的欲望而掙扎的尋求者也許真心想要自由，在後悔那一刻，這種渴望十分強烈。在祈禱那一刻，願望也十分真實。在冥想的靜默中，解脫似乎觸手可及。

然後觸發因素又出現了。條件出現，舊的線路又在大腦裡被點亮，並觸發在潛意識裡埋得很深的反應。突然，那種對較高的願望會蒸發殆盡，只剩下欲望赤裸裸的誘惑，在那一刻，尋求者會發現自己高尚願望的根基多麼淺薄。

這不是虛偽；這便是人性狀態。問題不是我們說謊，聲稱自己想要自由。問題是我們仍未培養深切的願望，以便能夠在



很想要什麼以及真正想要之間有巨大的區別。始終因頑固的欲望而掙扎的尋求者也許真心想要自由，在後悔那一刻，這種渴望十分強烈。在祈禱那一刻，願望也十分真實。在冥想的靜默中，解脫似乎觸手可及。

對抗出現的時候獲勝。祈禱是真的，但也是半心半意的。

商人與和尚

有一個傳統的故事能很好地說明這個情況。一個商人來找一位和尚，他因自己無法放棄欺騙客戶的習慣而困擾。

他說：“我明知道這是不對的，每天晚上，我都發誓要老實做人，然而每天早上，我發現自己又在撒謊。我這究竟是怎麼回事？”

和尚詢問：“當你晚上發誓的時候，你真的想變成一個老實的人？”

商人回答：“絕對是”。

“然後第二天早上客戶站在你面前的時候，你仍然想做一個老實的人？”

商人想了一下，然後回答：“那一刻，我希望能賺更多錢。”

“既然如此，說明晚上發誓的是一個人，早上做出選擇的是另一個人。直到二者變成同一個人之前，你的誓言還會繼續被違背。”

商人提問如何讓二者成為同一個人。

和尚回答：“你需要發現，比起賺得多你更想要什麼，當你發現了之後，謊言自會停止。”

意志力的流失

反復失敗背後有一個機械原理，每次故障都會讓結構弱化，難以在下次測試中通過。為特定承重而設計的橋樑可以承受稍微超重一點的負荷。然而，如果反復超負荷，會製造微型裂痕，橋樑看起來也許還穩固，但內部會有損害。最終一次看似只是微微超重，可能就足以引發災難性後果。

意志力的作用也是如此。隨著每次被推翻，較高心思明確的決定每每被欲望的浪潮掃蕩，都會留下裂痕。這種裂痕並不顯眼，但損害會日積月累。

這也是為什麼墜落多次的尋求者往往會反映自己感覺比起初還要薄弱。本以為修習會使自己堅強，但反復失敗吞噬了本想建立起來的能力。至此，解決辦法不是避免測試意志力，而是不要令意志力註定失敗。

誠心評估

轉化始於對心當前的狀態坦誠面對。我們當中多數人高估了自己對自由的追求，低估了對行為傾向的執著。這種誤判導致無法遵守諾言，從而讓前面提到的信念逐漸蒸發。

誠心評估會怎麼樣？這意味著在沒有設防或羞恥感的前提下，承認內在想要的程度究竟有多大。比如一到十的等級中，我

們在多大程度上想要解脫？同一個尺度上，我們在多大程度上想要自己的行為模式帶來的享樂？

對不少人而言，老實回答能令人謙卑。對自由的渴望也許達到五或六，而行為模式的誘惑則可能高達八到九。明確了這種比例，任何對抗的結果都變得高度可預測。即便如此，我們沒有理由灰心喪氣而是有理由調整策略。如果願望並不比誘惑強，那麼我們要在願望上下功夫。不要做出當前的比例無法支持的承諾。相反，先專注於改變這個比例本身。

是什麼能加強嚮往

對神性的渴望不能靠意志力加強；這需要某種接觸以及這種接觸帶來的相通。

當我們花一點時間去冥想的時候，會有超越清醒意識範圍的事情發生。系統接收到傳遞，心就會吸收所傳遞的狀態。隨著時間，不斷接觸會製造新的基線、新的常態以及對可能的事情一種新的認識。

這就是為什麼薩桑（集體冥想）很重要。在大師或內心渴望已佔據全部的虔誠導師親臨的地方，我們內心會出現某種攬動。出現與較高渴望頻率相同的某種共振，我們自己的頻率這就會發生移動。



當我們花一點時間去冥想的時候，會有超越清醒意識範圍的事情發生。系統接收到傳遞，心就會吸收所傳遞的狀態。隨著時間，不斷接觸會製造新的基線、新的常態以及對可能的事情一種新的認識。

同樣花時間去閱讀走過這條道路的人的著作，花時間去深思我們的行為模式和傾向背後究竟是什麼，花時間去為他人服務奉獻，以便把注意力從自己身上轉移過去，都能夠餵養較高的那隻狼，讓較低的那只得到較少的關注。

這種移動會逐漸發生，直到有一天我們發現早上那個對抗變得有點不同。誘惑也許仍然存在，但還有其他以前沒有或較為薄弱的東西存在。比例發生了變化。

內在呼喚的質量

巴布濟大師曾經提到，如果對上天的渴望和對物質追求的渴望一樣強大，那麼了悟可以即刻發生。

讓我們想一想這個意思。當出現強大欲望的時候，這種欲望就會佔據我們全部的身心。心思、情感、身體都會為達成欲望而協調一致。這樣阻力就會瓦解，畢竟沒有可以比擬的力量與之相抗衡。假如對解脫的欲望同樣能佔據全部身心，那

會如何？其就不再需要跟較低級的欲望爭鬥，而是會完全蓋過。這猶如大江納入小溪一樣，大的浪潮會把全部的水流帶往同一個方向。

這便是為什麼三心二意的祈禱無法轉化我們，也是為什麼表面的懺悔無法左右深層的行為模式和傾向——強度不相匹配，對自由的渴望猶如燭光，而習慣的誘惑猶如熊熊烈火。除非比例發生變化，否則結果早已註定。

繭和蝴蝶

有一個故事，講的是有一個人看到一個繭，看著蝴蝶為脫離而掙扎。出口十分狹小，蝴蝶奮鬥了幾個小時都無濟於事。出於慈悲，這個人用剪刀把繭剪了一下，以便讓口開大一些。這下蝴蝶輕鬆出來了，然而其身體腫大，翅膀萎縮，結果永遠無法飛起來。

那個人無法理解的是，這裡有一個機制，為了突破那個小口而掙扎時，大自然會將蝴蝶身體裡面的液體推往翅膀。看似殘酷的困難，對培養飛行能力而言必不可少。同樣，尋求者希望上天排除旅程中困難，實際上相當於是帶著萎縮的翅膀走出來。

不少尋求者祈禱，希望能從自己的傾向中獲得解放。他們請求上天為自己排除欲望、加強意志力，讓道路變得舒坦，然

捷徑
(萎縮的翅膀)



奮鬥
(必要的成長)



繭和蝴蝶
困難背後的目的

努力將液體推入翅膀
讓蝴蝶能夠飛行

排除了困難
潛能被阻滯

而似乎什麼也沒有發生——欲望還在、意志力依舊薄弱，道路也一樣困難。這會讓某些尋求者陷入懷疑，甚至喪失信仰。他們開始覺得上天並沒有聆聽，也不在乎，甚或根本不存在……但這裡其實也有另一個可能性。

說不定上天的回應是讓我們將困難用於自己的轉化？說不定奮鬥便是培養力量的手段，而這種力量正是解脫所需？想像相反的情況，假如上天接到請求後乾脆把所有的困難都排除掉，尋求者可能永遠都是靈性上的嬰兒，無法養成真正的自由所需要的內在肌肉。他會被解放，卻沒有自由。自己的掙扎不是神性袖手旁觀的證據，而是培訓課程。

真正懺悔的時刻

後悔和懺悔有一定的不同。後悔說的是：“我希望自己沒有這麼做，覺得不好，希望下次改進”。懺悔則說：“我看見了自己一直以來所做的事情，也認清了這種行為的代價，知道不能這樣下去。此時此刻，我內在有某種東西轉向了一個不同的方向。”

後悔是感性的，往往與越來越沉重的負罪與羞恥相伴。而懺悔則較為根本。後悔會在意識層面上來來去去，卻任由潛意識的模式繼續上演。懺悔則明確劃清了前後之間的界限，要求打破這些模式。

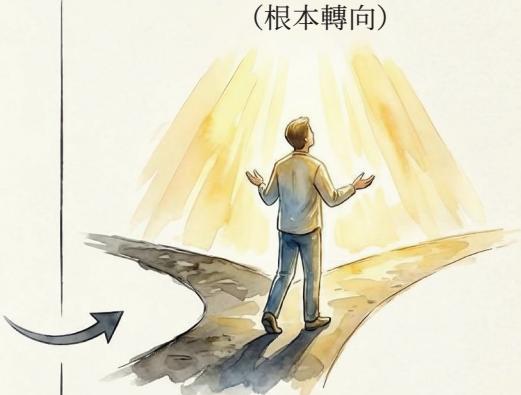
後悔與懺悔——轉向的性質

後悔
(回頭反思)



自我執著：“多麼希望自己沒有這麼做。”
羞恥的螺旋，感性循環。

懺悔
(根本轉向)



全面坦誠：“我不能這麼下去，幫幫我。”
“前後”明確，轉向前方的路。

巴布濟大師的第十項格言呼籲我們懺悔而不僅僅是後悔。巴布濟所形容的懇求者的態度並不是那種自戀或悲傷的情緒，而是神性面前孩子般的那種真誠，不隱藏任何事情，也不替自己的行為辯解，只是把心當前的狀態擺出來，尋求幫助。

當懺悔發自真心時，我們就不會做出無法遵守的諾言。相反，我們會說：“目前我是這樣，這便是我一直以來所做的事情。我不知道自己能不能停止，但我知道我想停止。請幫幫我。”這種祈禱可以比我們的模式和傾向更為深刻。在自己的努力無濟於事的時候，這種真誠可以為恩典的工作鏟平道路。

我們的行為模式究竟想要什麼

有一個秘密可以立即改變我們與自己欲望的關係——我們的模式並非如表像那樣，看似是自己想要的東西，而是指向某種更深刻的東西。渴望獲得身體層面的快樂歸根結底是出於尋求永久性的滿足感。執著於轉瞬即逝的東西，實際上是想要抓住永恆的東西。這種模式所尋求的東西並沒有錯，只是尋求的地方有誤。

理解了這一點，我們這些行為模式就可以用慈悲而非鬥爭的態度去對待：“我看到你想尋求的東西。但這個東西無法在這裡找到，我知道可以在哪裡找到，請隨我來。”

這種回應和與行為模式鬥爭不同，也不是壓抑或否定其存在。鬥爭只會加強雙方，否定則使其繼續在潛意識中發酵，並早晚被觸發。相反，照亮問題的本質可以融化根本的誤解。

改變一切的轉向

在旅程到達一定的階段，會發生一種移動。這種移動沒有那麼戲劇性，也不會有喧囂。我們往往不會立即發現這個變化，但是我們的重心會發生移動。原來的心傾向于圖樂，偶爾關注自由。如今，心傾向于自由，而舊的模式偶而帶來拉扯。這些拉扯會繼續，但傾向改變了。

這種移動不能勉強，但可以為之做好準備。學習駕駛帆船的人可能在面對強風巨浪時會傾覆；然而，只要堅持下去，他們最終能夠在任何氣候條件下順利航行。同樣，我們的修習，每日的清心，每日的冥想，老實自我評估，失敗積累的代價以及認識這些行為模式背後究竟有什麼，都會讓我們為下面的旅程做好準備。然後，承蒙恩典，當心準備好的時候，移動就會自動發生。

致反復失敗的你

如果你在閱讀這些文字，並在其中看到自己的掙扎，請知道失敗並非浪費。每次崩潰都在你內在沉澱了一點東西，每次奮起重試都建設了一點東西。感覺到這種沉重本身說明你內在有某種東西從未放棄。

如今需要的不是更多與以往相同的努力，而是在想要的層面上來點質的移動。以下便是一些建議：

停止做出無法遵守的承諾，不如老實評估——自己究竟有多渴望自由？比較一下這種渴望以及欲望模式吸引你的程度。請精准、堅定地進行，要充分意識到兩種相對的吸引力。

然後問自己：“這個比例如何改變？”意志力或精神上努力不會改變；餵養較大的那隻狼即可，讓較小的挨餓。接觸喚醒深刻嚮往的傳遞能使這一點發生，還有與某種人為伴，這種人身上的傾向應該提醒你，讓你記得自己的最高潛力。

值得遵守的諾言

有一個諾言值得恪守，那就是從不放棄。承諾每次成功沒有太大意義，畢竟這種保證超越人性所能及。但不斷努力，跌倒後不斷起身、不斷把心轉向至高，這是大家觸手可及的事情。

神性不會根據沒有失敗的程度去衡量進步；而是根據堅持追求願望的程度衡量我們的進步。跌倒一千次的尋求者重新起身一千次所展現的事情很有意義；說明他們拒絕放棄這條道路。這種拒絕本身就是一種勝利，而堅持本身是一種轉化。隨著時間，一開始的頑固甚至機械努力，或逐漸成熟並變成自然取向。曾經掙扎的東西，如今變成自由流動；分裂的東西，如今變為完整的一體。分裂的心不會永遠分裂。

分裂的心不會永遠分裂。

有一天其會默默找到自己的方向。

而找到了方向之後，其會好奇，當初自己為何會轉向他處。



內在的博奕是真的；出路便是真誠的嚮往。結果早已寫在意識的本質之上；真實的一切會留存，虛假的一切會凋零。我們的任務就是一而再、再而三地與真實的一切協調一致，直到這種協調變為永久性。

這種協調就叫做自由。

而自由召喚著我們回家。

唵 靜 靜 靜

致以愛與敬意

葛木雷什



為尊敬的拉喇濟大師
153周年生辰紀念日分享的訊息
2026年2月1、2及3日于甘哈靜園

heartfulness

purity weaves destiny

