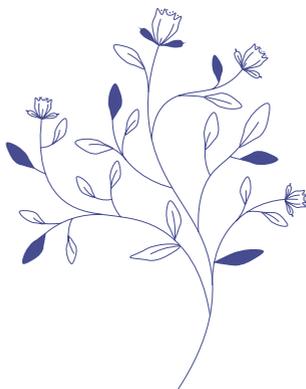


奠定 坚实的基础

承诺、目标与信任



达济

沙城瑜伽静修院

落成五十周年庆典

2026年2月16~18日

奠定坚实的基础

承诺、目标与信任

亲爱的朋友们：

金禧庆典这几日，我们一直在思索两个深植灵性生涯的核心问题。

- 在《分裂的心》，我们探讨了欲望与愿望之间亘古不变的冲突。文中讲述了一位修习者，他深知何为正确的道路，却在关键节点因种种牵绊而偏离初心。
- 在《目标意识的觉醒》，我们剖析了一类灵魂的困境：他们从不缺少能量，却迷失了存在的意义，丧失了继续前行的动力。

然而，还有第三种更隐蔽的“敌人”。它不会撕裂内心，也不会浇灭热情，而是静静蛰伏，等到你下定决心付诸行动、热情被点燃、修习初见成效时，才在耳边轻声发问：“你确定这是真的吗？”

这个敌人就是怀疑。在三者之中，它或许最为危险——它不攻击失败者，而是专挑那些正在走向成功、却不肯相信自己成功的人下手。

不相信自己的体验

我们有一位导师曾和我说起她们中心的一位姐妹：她坚持修习整整十一年，从未间断。她真切体会到清晨内心的安宁，往日的急躁被耐心取代，也能坦然面对不适，不再下意识拿起手机逃避。

可她总会带着不安补充一句，如同身处繁花之中，却怀疑春天是否真的降临：“这一切是真实的，还是我在自欺欺人？”

另一位修习者半开玩笑地说：“师姐，如果自欺能换来十一年的内心平静，那您一定要把方法写出来。我们这些人，不过是把焦虑当成‘现实主义’，自欺欺人。”

不妨想一想：如果所谓的“自我欺骗”，能带来长达十一年的平静，难道不值得我们信任吗？为什么我们会轻易质疑自己的修习成果，却不愿意去质疑那些只会带来煎熬的忧虑？

这位姐妹拥有一切，唯独缺少最关键的东西——**对自己亲身经历的信任。**

对照我们之前的分享再来看她的状态：她内心不再分裂，能做出清醒的选择，心中的火焰已经点燃；她每日坚持修习，不像《分裂的心》中那位年过半百的男子，在欲望与目标之间摇摆不定。

她也并非《目标意识的觉醒》里失去动力的年轻人——她有自律、有方向，更有实实在在的成长。

可她却停在了原地，只因怀疑悄悄滋生。她的停滞，不是因为缺少自律与志向，而是源于自我怀疑；一种隐秘、无声，却足以动摇人的怀疑。

这正是我们要专门讨论“怀疑”的原因。欲望消磨意志，懒惰消耗精力，而怀疑，攻击的是更根本的东西——认清自己蜕变的能力。

怀疑的隐秘毒性

怀疑与好奇心截然不同：好奇心推开大门，怀疑则锁死大门，还站在门外抱怨空气不流通。自然之道中我们严格区分此二者：明辨引人走向智慧，怀疑摧毁人的认知。

建设性的探索会提问：“这是否真实？”这是追寻真相、探寻缘由、寻找路径。带有腐蚀性的怀疑却问：“我真的可以吗？”这只会阻碍领悟。



自然之道中我们严格区分此二者：明辨引人走向智慧，怀疑摧毁人的认知。

一个在追求清晰，一个在否定自己。一旦我们开始质疑自己的本心，就等于在和镜子里的自己争辩。

在《分裂的心》，我们用过“心中两只狼”的比喻：一只代表高尚本性，一只代表低级冲动，你滋养哪一只，哪一只就会占据上风。

而怀疑，不属于这两只狼中的任何一个，而是站在战场之外的声音，告诉你一切修习都毫无意义。怀疑会轻声低语：这两只狼都不真实，你付出的努力都是虚构的，这一整条心灵成长之路，不过是你自编自导的故事。

这就是怀疑比欲望和惰性更可怕的地方：怀疑不与你的追求对抗，而是动摇你追求所立足的根基。

有一段对话，道尽了怀疑的深层力量。巴布济进入灵性体验最精微的“中心区”时，没有预想中的喜悦、景观或绚烂景象。对习惯了感官刺激的心智而言，这片境界仿佛“空无一物”。他向拉喇济倾诉：“从前的感觉更好，这里却好像毫无意义。”拉喇济只轻轻问他：“要我消除这种状态吗？”巴布济立刻回答：“不，我的主，如果你消除了，我便无法活下去。”

在那个状态里，巴布济没有发现美好，没有感受到吸引力，也没有任何可被辨认的愉悦。但我们却看到：体验过的人，

离开了便无法存活。处于怀疑之外的东西，正是如此——一种与生命本源相连的状态，抹去这个状态，等同于抹去存在本身。灵魂从不会质疑自己真正知晓的东西。

这就像在生命核心发现完美的对称：并不耀眼、不刺激感官，可一旦体会到这份内在平衡，人生便安稳完整；一旦去除，人就陷入了动荡。

自信的构建

拉丁语中“自信（con-fidare）”意为“带着信任”。这并不保证成功，却代表一种更深的笃定：你有能力面对生活里的一切。

怀疑，则会摧毁这份信任。拉丁语“怀疑（dubius）”的词根意思是“二”，暗示分裂与对立。当你的心一分为二，一半行动、一半评判，就等于雇了一个永不停歇的内在判官。

怀疑看似在追寻真理，可一旦因犹豫而失败，就会立刻说：“我不是早就说过嘛”，用自己制造的结果去证明自己的正确——对一个标榜求真的人而言，这是极不诚实的把戏。



这就像在生命核心发现完美的对称：并不耀眼、不刺激感官，可一旦体会到这份内在平衡，人生便安稳完整

我们在《目标意识的觉醒》中说过：懒惰不是没有能量，而是没有目标的能量。怀疑则是：不是没有经历，而是没有对经历的信任。懒惰的人有燃料，无火焰；怀疑的人既有燃料也有火焰，却不停质疑火焰是否真实，然后在质疑中，慢慢把火吹熄。

《薄伽梵歌》直言：心存疑虑的人，终将自我毁灭。

怀疑自己修习的人，会怀疑道路；怀疑道路的人，会怀疑引路人；怀疑引路人的人，最终会怀疑方法本身。

每一次怀疑，都像扯开毛衣上的一根线，等你感到寒意时，早已追悔莫及。你一点点拆毁内心的支撑，直到一切轰然倒塌。

那谦逊呢？谦逊不是怀疑。谦逊说：“我并非全知。”怀疑却说：“我不够好。”前者为成长敞开大门，后者关上门，还把钥匙吞掉。

回想《分裂的心》中“桥梁”的比喻：一次次失败，会在意志中留下细微裂痕，看似无伤大雅，累积到最后，一点点压力便会彻底崩塌。怀疑对信心的侵蚀，也是如此。每一次否定自己的经历，每一次内心说“那只是想象”，信任的根基就多一道微不可察的裂痕。从外面看，信仰似乎

依然坚固，可损害早已深入内在。终有一天，微小的动摇变成彻底的崩溃——不是修习失败，而是日积月累的自我否定，摧毁了根基。

这就是破裂的地基：不是毁于失败，而是毁于不肯承认自己的成功。

勇气：战胜怀疑的良方

如果你直接和怀疑对抗，就等于是在它的地盘上作战，极难取胜。试图和怀疑讲道理的心，从一开始就输了——怀疑有无尽的借口，却从来不想得出答案。

把怀疑当成自己人生列车上的常客。它可以说话，可以预言灾难，可以列出十几种出错的可能性，但绝不能让它掌控方向盘。

也就是说：怀疑可以发声、可以提醒、可以评论，但不能主宰你的人生。



把怀疑当成自己人生列车上的常客。它可以说话，可以预言灾难，可以列出十几种出错的可能性，但绝不能让它掌控方向盘。

我们在《分裂的心》发现：要在欲望与愿望的博弈中取胜，不在于强行压制，而在于唤醒更高的追求，使其盖过一切。战胜怀疑，也是同理——你无法靠争辩去战胜。真正的解药，是积累足够多、足够深的亲身体验，让怀疑变得无话可说。就像尝过蜂蜜的人，不必再争论“甜味”是否存在。

因此，消除怀疑需要两样东西——真实的体验与前行的勇气。勇气允许怀疑存在，但不允许它否决你的行动；真实体验，则能从根本上化解怀疑。

信仰与怀疑或笃定完全不同。信仰中**没有**争辩，只有立足于前人走过的路，并坚定宣称：**这是对的。**

成长的轨迹

从本质上说，灵性就是把曾经只是信念的东西，一步步变成亲身体验的过程。我们从借用他人的话语开始：“神即是爱”、“灵魂不朽”…… 这些信念很美好，却像是一张期票。在真正兑现之前，怀疑总会低语：“万一这张期票一文不值怎么办？”

《目标意识的觉醒》里我们提到：一个看似懒散的人，一旦遇到真正热爱的事情，可以不眠不休却毫无怨言。这说明能量一直都在，只是缺少点燃它的目标。修习也是同理：当真实体验降临，当冥想者在内心深处有了真切的触动，再去争论“冥想有没有用”，已经毫无意义。体验一直在发生，缺少的只是信任。

从信念到体验，有一条清晰的轨迹：首先，你会有所感受。内心在冥想中被触动，不是停留在有关神性的概念，而是真实的相遇。只是这份感受还很短暂，来去匆匆。

慢慢地，曾经偶然的感受变成常态。曾经只在冥想中出现的耐心，在日常路口、琐碎小事里自然流露；曾经短暂的宁静，从过客变成常客，最终成为你生命的主人。更深的蜕变随之而来：你不再“培养耐心”，而是本身就变得耐心。

成长的链环，始于黎明前一个平静的决定：我要坐下来冥想。不是因为一时兴起，而是内心深处一个不可动摇的决心。决心带来行动，行动带来体验，体验生出不被任何争辩动摇的信心——其不建立在道理上，而是建立在内心最真实的见证上。



决心带来行动，行动带来体验，体验生出不被任何争辩动摇的信心——其不建立在道理上，而是建立在内心最真实的见证上。

每晚的清心，净化内心的环境。然后至关重要的领悟来了：怀疑，需要复杂的故事才能存活。简化内心，怀疑便会饿死——它像火需要燃料一样，没有故事，便无处燃烧。

再回想《分裂的心》中茧与蝴蝶的故事：有人为了省事剪开茧，结果蝴蝶翅膀干瘪，永远无法飞翔。怀疑带来的破坏，恰恰相反：它不提前结束挣扎，而是让蝴蝶相信自己的翅膀是假的。挣扎完成，翅膀已经强健，飞翔的能力早已具备，怀疑却轻声说：“你确定能飞吗？为了安全，继续待在茧里吧。”听从这个声音的蝴蝶，永远无法起飞——不是不能飞，而是被说服：自己的翅膀是虚幻的。

稳固的基础

回到那位坚持修习十一年的姐妹身上。她深信修习之道，也真切体会到平静、耐心与安稳，不知不觉跨过了第一道门槛；这份感受重塑了她的性格，她又跨过了第二道门槛。可她却站在蜕变的门口，迟疑地问：“这是真的吗？”

怀疑没有阻止她成长，却用更隐蔽的方式困住了她：让她看不见自己的成长。习惯于怀疑的心，会在每一次体验出现时予以否定：“只是放松而已”，“只是想象罢了”。要清醒知道的是：这种否定，不是出于智慧，而是出于恐惧，只是披上了“客观”的外衣。她不需要更多体验，她需要的是相信自己体验的信心与勇气。

我们在《分裂的心》描写过一类修习者：总是许下无法兑现的承诺，高估自己对自由的追求，低估对旧模式的依恋。而这位姐妹，恰恰相反：她低估了自己的蜕变，高估了怀疑的力量。她是真正的成功者，却看不见自己的成功。

分裂的心，怀疑自己的承诺；沉睡的火苗，怀疑自己的能量；动摇的根基，怀疑自己的稳固。三者之中，最后一种最令人惋惜——地基早已打好，功课早已完成，只差一份相信。

引领修习者走过这段路的自信，不是最初那份天真的自信。生活会打碎它，这本就是成长的必经之路。但在废墟之上，会生长出更深沉的力量：一个曾经质疑、坚持实践、最终见证蜕变的人，从相信到践行，再到领悟，无需外界掌声。这份成熟的自信，不是永远没有怀疑，而是不让怀疑主宰人生。

每一次清晨的冥想，让你深入信念的核心；每一次傍晚的清心，清理掉不属于你的一切；每一次勇敢前行，都在削弱怀疑的力量。

你一直在这条路上：每一个清晨的坚持可以证明，你日渐平和的耐心可以证明，你比从前更加安宁的心可以证明一切。唯一需要回答的问题只是：你是否愿意相信生命真实给予你的一切？是选择相信，还是站在蜕变的门口，永远等待最后一个虚无的证明？

一剂根本解药

这三部分的分享，我们一同勾勒出内心世界的图景：

《分裂的心》揭示处于欲望与明智之间挣扎的心；《目标意识的觉醒》展现失去目标时，再多能量也终将徒劳；《奠定坚实的基础》则是守护我们的经历，不让怀疑摧毁对自我成长的信任。

分心、惰性、怀疑，这三种“毒素”阻碍前行。而它们之间藏着一条共通的脉络。

数千年前，八曲大仙留下一句极简教诲：“舍弃感官之物。”对他而言，外在感官的诱惑就是毒药——分散心神，把灵魂绑在表象之中。

巴布济则从更深的体悟中指出另一种隐秘之毒：“怀疑，是灵性的毒药。”

两句话，跨越岁月，彼此呼应。八曲大仙警示外在之毒：让你远离内心的外在世界；巴布济警示内在之毒：令你抗拒自己内心真实体验的心思。一个左右着于外在寻找满足感的人，另一个左右着已经转向内在，却不肯相信所发现的瑰宝之人。此二者一起构成了灵性领域中的陷阱。

外在之毒说：去别处寻找。内在之毒说：你找到的还不够。

而二者之间的那种毒呢？这就是当目标没有了之后会出现的沉重，这个我们也谈到了。感官迷恋的东西会让精力分散。而《目标意识的觉醒》中谈到当外在牵引与内在信任都崩塌之后，所形成的真空就会被翳性填补。

三种毒：

外在：分心

中间：惰性

内在：怀疑

三种解药：

外在：决心

中间：目标

内在：信念



三种毒

豆包AI生成



三种解药

豆包AI生成



古老的智慧告诉我们：当你带着勇气迈出脚步，
神性力量就会与你同行，让你走完余下的路。

古老的智慧告诉我们：当你带着勇气迈出脚步，神性力量
就会与你同行，让你走完余下的路。

分裂的心，需要勇气做出选择；
沉睡的火苗，需要勇气点燃；
动摇的根基，需要勇气相信自己。

无论面对哪一种情况，一旦鼓起勇气就会有某种较高的力量
与我们相向而行，解药始终如一：**信念与勇气协力运作。**

谨致爱与祈祷

葛木雷什



沙城瑜伽静修院落成50周年庆典上分享的信息
第二批2026年2月16~18日

A series of 18 horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

A series of 18 horizontal dashed lines for writing.

The image features a white background with two decorative blue brushstroke lines. One line is in the top right corner, curving downwards and to the left. The other is in the bottom left corner, curving upwards and to the right. In the center, the word "heartfulness" is written in a gold, serif font. Below it, the phrase "purity weaves destiny" is written in a smaller, gold, sans-serif font, with a vertical line separating "purity" and "weaves".

heartfulness
purity weaves destiny