



看不见的围墙之外
当敞开取代偏见

达济

沙城瑜伽静修院

落成五十周年庆典

第五批: 2026年2月28日~3月2日

看不见的围墙之外

当敞开取代偏见

亲爱的朋友们：

曾经有个人继承了一栋房子，那栋房子每面墙上都装有彩色玻璃窗，每一片玻璃都只用一种颜色呈现外面的世界。透过蓝色玻璃，花园显得忧郁；透过红色玻璃，一切充满威胁；透过琥珀色玻璃，万物都显得苍老褪色。他在这个房子里住得太久了，早已忘记玻璃是有颜色的。他只相信，世界就是自己所见的样子。

一个雨季的夜晚，一场暴风雨打碎了其中一片玻璃。透过那个清晰的缺口，他瞥见了许多连名字都叫不出来的颜色。

我们大多数人都住在这样的房子里。我们继承的彩色玻璃并非自己所安装，而是来自家庭、文化和社群，也来自我们的自身经历。

而其中危险不在于颜色本身，而在于我们早已忘记这层玻璃是有色的。我们透过有色玻璃去看，却以为自己看得清清楚楚。巴布济以惊人的精准道出这一状态——偏见，是灵性生命最致命的毒药。

看似智慧的毒药

毒药是个很有意思的词语，指的是某种东西进入生命体，并从内部进行腐蚀。中毒的身体，直到已经受到伤害，才知道自己中了毒。而这正是偏见比我们此前探讨过的所有障碍都更危险的原因。在《目标意识的觉醒》中，懒惰是看得见的。在《奠定坚实的基础》中，怀疑是能感受到的。在《直指苍穹》中，骄傲只要诚实面对，就能被察觉。

但偏见呢？偏见披着明辨是非的外衣，把自己包装成对事实的坚守、经验换来的智慧、成熟正确的判断能力。一颗充满偏见的心，不会觉得自己处于病态，只会觉得无比确定。

美国著名的教育家约翰·杜威曾把封闭的头脑称为“过早智力衰老”。头脑失去柔韧性，再也无法接纳、辨析和回应真正新鲜的事物。每一个陌生人、每一个不熟悉的观念、每一段不符合既有框架的经历，都会被早已形成的结论过滤掉。我们不再看到真相，只有自己对真相的看法，并把两者混为一谈。

偏见加强的链环

巴布济的洞见远超心理学层面，他点出了形而上的后果：偏见，会为自我的链环再添一环。我们来理解这句话。每一种偏见，归根到底都是在宣告：**我的看法才是正确的，我的群体才是正当的群体，我的视角才是唯一的视角。**

即便是判断他人的行为，本质上都是在宣告自我。每一次这样的宣告，都会让自我这个外壳更厚一层——而正是这层壳，把个体这滴水与其渴望回归的海洋隔离开来。

这就是为什么巴布济得出如此震撼人心的结论：了悟无限会变成不可能。不是困难，不是渺茫，而是不可能。你不可能筑起有限的墙，同时想要达到无限。一边坚持分裂，一边却想要融入整体。给自己划出边界并把边界之外的一切视为低劣、错误、异己，这样的意识在结构上就已经失去了体验浩瀚的资格。这绝对符合事理。

变成围墙的桥梁

巴布济的分析中最令人警醒的，是偏见对信仰的影响。信仰本应是人与上天之间的桥梁，在偏见中却变成了屏障。原本用来连接的工具，如今变成了分裂的工具。



你不可能筑起有限的墙，同时想要达到无限。一边坚持分裂，一边却想要融入整体。给自己划出边界并把边界之外的一切视为低劣、错误、异己，这样的意识在结构上就已经失去了体验浩瀚的资格。这绝对符合事理。

为何会如此？因为当我们带着“唯有我的信仰才是真理”的镜片走近圣者的时候，就等于用僵化于形式的忠诚，去取代鲜活的神性体验。我们崇拜容器，却忘记其本该承载的活水。

这不是某个传统的问题。只要有人把指月的手指当成月亮本身，这个问题就存在。其存在于不肯与穆斯林一同冥想的印度教徒心中，存在于把所有灵性体验斥为幻觉的科学家心中。如果我们足够诚实的话，会发现这也可能悄悄藏在自己心里——藏在那些未曾审视的角落，藏在那些太过熟悉、早已忘记是假设的假设里。

融化玻璃的力量

正如空杯才有能力接纳一样，腾空的心才能容纳爱。爱不是我们制造出来的，而是条件具足时自然升起的。偏见是必须拔除的深根之一，唯有如此，爱才有空间进入。而美妙的是反之亦然——爱本身就是从内部融化偏见的力量。恐惧收缩了，则爱会扩展。而偏见，本质上是意识围绕在某个立场上的收缩，其在真正的扩展中无法存活。

这就是冥想不可或缺的原因。我们无法靠与自己讲道理去爱所有人，也无法靠羞愧逼自己变得开放。在深入修习的静默中，当思绪纷乱、喋喋不休的头脑安静下来的时候，奇妙的事情就会发生，我们亲手建造的边界开始显露出自己的本来面目——

只是我们自己的建造物。我们也随之而意识到，这些边界不是事实也不是真理，只是心思的习惯、反应的模式，以及继承从未被质疑过的结论。

透过慧能的神性传递，心直接接触碰到比头脑分类更浩瀚的存在时会逐渐柔软下来。在浩瀚中根本没有偏见的位置——不是我们把偏见赶走，而是我们扩展到了其曾经占据的领地之外。汇入海洋的河流不会执着于曾经流过的某条山谷，因为其已经太大，不再需要这等微小的归属。

玻璃上的裂痕

偏见不仅伤害持有偏见的人，还会向外扩散。他人能感受到，孩子会吸收，社群会沿着看不见的纹路断裂。巴布济曾写道：印度获得了政治自由，却尚未获得灵魂的自由。他指出的是一个永恒的真理：外在解放，若没有伴随内在解放，就是不完整的。

我们每个人，都有责任审视自己的内在氛围。不必带着愧疚的心态去审视，因为愧疚只是另一种收缩。相反，应带着诚实的好奇进行内省：



透过慧能的神性传递，心直接接触碰到比头脑分类更浩瀚的存在时会逐渐柔软下来。在浩瀚中根本没有偏见的位置——不是我们把偏见赶走，而是我们扩展到了其曾经占据的领地之外。

我于何处停止倾听？我于何处，在没有新的证据的情况下就断定某个人、某条路、某个观念毫无价值？我于何处，把确定带来的舒适当成了真理本身？

前面故事里的那个人，并不需要砸碎所有窗户，只需要一道裂痕、一个小小的缺口，就足以让未被过滤的光照进来。这道裂痕就是灵性自由的开端——不是积累更多的正确答案，而是愿意看淡自己所持有的答案，允许浩瀚的真理不断给我们带来惊喜并重塑我们。

看不见的墙最难拆除，但有一个简单的真相让这份努力变得值得：我们不是靠蛮力拆除，而是取得足够的成长，以至于再也无法住在里面。当围墙消融之后，在一片清空的空间里，会有一股新的力量开始涌动——有一种存在一直都在那里等待。我们将在下一篇分享中继续探索这一点：当爱挣脱一切阻碍，将全部力量转向神性的时候，其便成为虔诚。

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
第五批：2026年2月28日~3月2日

heartfulness

purity weaves destiny

