



看不見的圍牆之外
當敞開取代偏見

達濟

沙城瑜伽靜修院

落成五十周年慶典

第五批: 2026年2月28日~3月2日

看不見的圍牆之外

當敞開取代偏見

親愛的朋友們：

曾經有個人繼承了一棟房子，那棟房子每面牆上都裝有彩色玻璃窗，每一片玻璃都只用一種顏色呈現外面的世界。透過藍色玻璃，花園顯得憂鬱；透過紅色玻璃，一切充滿威脅；透過琥珀色玻璃，萬物都顯得蒼老褪色。他在這個房子裡住得太久了，早已忘記玻璃是有顏色的。他只相信，世界就是自己所見的樣子。

一個雨季的夜晚，一場暴暴雨打碎了其中一片玻璃。透過那個清晰的缺口，他瞥見了許多連名字都叫不出來的顏色。我們大多數人都住在這樣的房子裡。我們繼承的彩色玻璃並非自己所安裝，而是來自家庭、文化和社群，也來自我們的自身經歷。

而其中危險不在於顏色本身，而在於我們早已忘記這層玻璃是有色的。我們透過有色玻璃去看，卻以為自己看得清清楚楚。巴布濟以驚人的精準道出這一狀態——偏見，是靈性生命最致命的毒藥。

看似智慧的毒藥

毒藥是個很有意思的詞語，指的是某種東西進入生命體，並從內部進行腐蝕。中毒的身體，直到已經受到傷害，才知道自己中了毒。而這正是偏見比我們此前探討過的所有障礙都更危險的原因。在《目標意識的覺醒》中，懶惰是看得見的。在《奠定堅實的基礎》中，懷疑是能感受到的。在《直指蒼穹》中，驕傲只要誠實面對，就能被察覺。

但偏見呢？偏見披著明辨是非的外衣，把自己包裝成對事實的堅守、經驗換來的智慧、成熟正確的判斷能力。一顆充滿偏見的心，不會覺得自己處於病態，只會覺得無比確定。

美國著名的教育家約翰·杜威曾把封閉的頭腦稱為“過早智力衰老”。頭腦失去柔韌性，再也無法接納、辨析和回應真正新鮮的事物。每一個陌生人、每一個不熟悉的觀念、每一段不符合既有框架的經歷，都會被早已形成的結論過濾掉。我們不再看到真相，只有自己對真相的看法，並把兩者混為一談。

偏見加強的鏈環

巴布濟的洞見遠超心理學層面，他點出了形而上的後果：偏見，會為自我的鏈環再添一環。我們來理解這句話。每一種偏見，歸根到底都是在宣告：**我的看法才是正確的，我的群體才是正當的群體，我的視角才是唯一的視角。**

即便是判斷他人的行為，本質上都是在宣告自我。每一次這樣的宣告，都會讓自我這個外殼更厚一層——而正是這層殼，把個體這滴水與其渴望回歸的海洋隔離開來。

這就是為什麼巴布濟得出如此震撼人心的結論：了悟無限會變成不可能。不是困難，不是渺茫，而是不可能。你不可能築起有限的牆，同時想要達到無限。一邊堅持分裂，一邊卻想要融入整體。給自己劃出邊界並把邊界之外的一切視為低劣、錯誤、異己，這樣的意識在結構上就已經失去了體驗浩瀚的資格。這絕對符合事理。

變成圍牆的橋樑

巴布濟的分析中最令人警醒的，是偏見對信仰的影響。信仰本應是人與上天之間的橋樑，在偏見中卻變成了屏障。原本用來連接的工具，如今變成了分裂的工具。



你不可能築起有限的牆，同時想要達到無限。一邊堅持分裂，一邊卻想要融入整體。給自己劃出邊界並把邊界之外的一切視為低劣、錯誤、異己，這樣的意識在結構上就已經失去了體驗浩瀚的資格。這絕對符合事理。

為何會如此？因為當我們帶著“唯有我的信仰才是真理”的鏡片走近聖者的時候，就等於用僵化于形式的忠誠，去取代鮮活的神性體驗。我們崇拜容器，卻忘記其本該承載的活水。

這不是某個傳統的問題。只要有人把指月的手指當成月亮本身，這個問題就存在。其存在於不肯與穆斯林一同冥想的印度教徒心中，存在於把所有靈性體驗斥為幻覺的科學家心中。如果我們足夠誠實的話，會發現這也可能悄悄藏在自己心裡——藏在那些未曾審視的角落，藏在那些太過熟悉、早已忘記是假設的假設裡。

融化玻璃的力量

正如空杯才有能力接納一樣，騰空的心才能容納愛。愛不是我們製造出來的，而是條件具足時自然升起的。偏見是必須拔除的深根之一，唯有如此，愛才有空間進入。而美妙的是反之亦然——愛本身就是從內部融化偏見的力量。恐懼收縮了，則愛會擴展。而偏見，本質上是意識圍繞在某個立場上的收縮，其在真正的擴展中無法存活。

這就是冥想不可或缺的原因。我們無法靠與自己講道理去愛所有人，也無法靠羞愧逼自己變得開放。在深入修習的靜默中，當思緒紛亂、喋喋不休的頭腦安靜下來的時候，奇妙的事情就會發生，我們親手建造的邊界開始顯露出自己的本來面目——

只是我們自己的建造物。我們也隨之而意識到，這些邊界不是事實也不是真理，只是心思的習慣、反應的模式，以及繼承從未被質疑過的結論。

透過慧能的神性傳遞，心直接觸碰到比頭腦分類更浩瀚的存在時會逐漸柔軟下來。在浩瀚中根本沒有偏見的位置——不是我們把偏見趕走，而是我們擴展到了其曾經佔據的領地之外。匯入海洋的河流不會執著於曾經流過的某條山谷，因為其已經太大，不再需要這等微小的歸屬。

玻璃上的裂痕

偏見不僅傷害持有偏見的人，還會向外擴散。他人能感受到，孩子會吸收，社群會沿著看不見的紋路斷裂。巴布濟曾寫道：印度獲得了政治自由，卻尚未獲得靈魂的自由。他指出的是一個永恆的真理：外在解放，若沒有伴隨內在解放，就是不完整的。

我們每個人，都有責任審視自己的內在氛圍。不必帶著愧疚的心態去審視，因為愧疚只是另一種收縮。相反，應帶著誠實的好奇進行內省：



透過慧能的神性傳遞，心直接觸碰到比頭腦分類更浩瀚的存在時會逐漸柔軟下來。在浩瀚中根本沒有偏見的位置——不是我們把偏見趕走，而是我們擴展到了其曾經佔據的領地之外。

我於何處停止傾聽？我於何處，在沒有新的證據的情況下就斷定某個人、某條路、某個觀念毫無價值？我於何處，把確定帶來的舒適當成了真理本身？

前面故事裡的那個人，並不需要砸碎所有窗戶，只需要一道裂痕、一個小小的缺口，就足以讓未被過濾的光照進來。這道裂痕就是靈性自由的開端——不是積累更多的正確答案，而是願意看淡自己所持有的答案，允許浩瀚的真理不斷給我們帶來驚喜並重塑我們。

看不見的牆最難拆除，但有一個簡單的真相讓這份努力變得值得：我們不是靠蠻力拆除，而是取得足夠的成長，以至於再也無法住在裡面。當圍牆消融之後，在一片清空的空間裡，會有一股新的力量開始湧動——有一種存在一直都在那裡等待。我們將在下一篇分享中繼續探索這一點：當愛掙脫一切阻礙，將全部力量轉向神性的時候，其便成為虔誠。

謹致愛與祈禱

葛木雷什



沙城瑜伽靜修院
落成50周年慶典上分享的訊息
第五批：2026年2月28日~3月2日

heartfulness
purity weaves destiny

