

# 直指苍穹

谦卑如何冲破  
自我构筑的天花板



达济

沙城瑜伽静修院

落成五十周年庆典

第三批: 2026年2月20~22日



# 直指苍穹

## 谦卑如何冲破自我构筑的天花板

亲爱的朋友们：

让我们一同回顾，在这次春季初五庆典，前三篇分享带给我们的启示：

- 在《分裂的心》里，我们遇见了在欲望与志向间挣扎的修习者，未知哪一方终将胜出。
- 在《目标意识的觉醒》里，我们遇见了能量充沛，却迷失方向的修习者，如同火焰失去了航向。
- 在《奠定坚实的基础》里，我们遇见了修习有成、内心已然蜕变，却不敢相信这份改变的修习者。

今天，我们将遇见第四种修习者。

这位修习者于内在之路上走得更远：选择正确、目标坚定，也对道路满怀信任。可他的成长却停滞了——不是因为能力耗尽，而是助其走到今天的成就，悄然变成了牢笼。

打个比方，一棵树长得很高，顶到了温室的天花板。这就面临着一个奇特的困境——根系健康、枝叶翠绿，从一切外在标准看都生机勃勃，却不再生长。不是它没有生长的能力，而是遇上了一道**看不见也穿不透的边界**。

这座温室，就是**自我**；这片天花板，就是自我给自己讲的**故事**。树木顶到温室的天花板，误以为那就是天空，以为自己已成长到极限。

## 自我：不易识破的微妙障碍

自我，是灵性之路上最微妙、最隐蔽的障碍——因为自我会把自己伪装成道路本身。最容易被自我算计的，恰恰是那些长年修习、熟读文献、受人敬重、能畅谈臣服与谦卑的人。这些成就本身并非虚假，危险在于，其慢慢累积成了一种**身份**。而身份，无论披上多么灵性的外衣，本质上依然是自我。



自我，是灵性之路上最微妙、最隐蔽的障碍——因为自我会把自己伪装成道路本身。最容易被自我算计的，恰恰是那些长年修习、熟读文献、受人敬重、能畅谈臣服与谦卑的人。这些成就本身并非虚假，危险在于，其慢慢累积成了一种身份。而身份，无论披上多么灵性的外衣，本质上依然是自我。

在《分裂的心》中，我们谈过心中的两只狼：一只高尚，一只低劣。欲望是那只低劣的狼，其饥渴显而易见，很容易被察觉。但自我更加狡猾——可以披上高尚之狼的皮。这意味着，自我能伪装成“高尚”，这正是其危险之处——将看似美德的东西隐藏于内在，表面上甚至看起来有点像虔诚或灵性上的投入。

查里济曾说过一句话，值得每一位真诚修习者深思：

灵性的领域如此柔软包容，反而成了傲慢滋生、操控扎根的沃土。请仔细体会这句话的含义。

在物质世界，自我时刻受到约束：市场会修正你，竞争会让你谦卑，失败会教你清醒。但在灵性世界，这些外在约束大多缺席。你可以建起一座自我膨胀的帝国，却称之为虔诚；

你可以累积数十年修习，却把积累误当终点。

没有人会给你一份内心状态的季度报告，为你照见真实的自己。正因如此，这条道路的柔和，反而让陷阱格外致命。

## 灵性积累的悖论

成长需要两样东西：**愿意接纳**的心和足以接纳的**空间**。

一只已经装满了的杯子，无法再被注入。这正是意识层面的真实写照：当自我占据了本该允许生长的空间时，成长便无从谈起。

灵性傲慢，是最难清除的印记—— 因为其看起来像美德。这种自我的声音听起来可能如下：

- “我已经修习了二十多年。”
- “我对这些教义理解极深。”
- “我为这条道路付出了很多。”

每一句话或许都是事实，可一旦凝固成身份，就会变成一堵墙。

古老传统称之为我慢 (*abhimāna*) —— 一种能渗透到哪怕最真诚修习中的微细傲慢。这种傲慢不会以嚣张的姿态宣告自己，而是悄悄低语：“我比他们走得更远。” 其往往藏在虚假的谦卑里：嘴上说着“我什么都不是”，心里却暗自享受被视为谦卑的快感。其时甚至伪装成虔诚：“我与上师的联结格外特别” —— 仿佛无限者还会有偏爱。

在《奠定坚实的基础》中，我们把怀疑形容为：

“穿着白大褂、假装客观的恐惧。” 怀疑说：“我所获得的并不真实” 或 “这一切值得吗？”

而我慢则以另一种方式成为镜像呼应：“披着灵性语言、假装臣服自我。” 自我嘴上说：“我什么也不是”，心底却悄



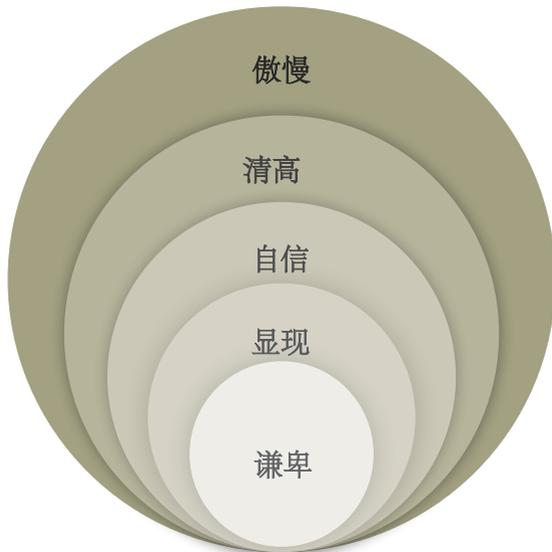
成长需要两样东西：愿意接纳的心和足以接纳的空间。一只已经装满了的杯子，无法再被注入。这正是意识层面的真实写照：当自我占据了本该允许生长的空间时，成长便无从谈起。

悄念着：“我所获得的，都是我的成就”。

以上两者都阻断了下一步——怀疑让你看不见已拥有的，自我则不给成长留下任何空间。

## 服务的自我比窒息的自我

有一点至关重要，自我本身并非敌人。在《灵性解剖学》一书中，我们将自我视为一个谱系，其中包含五种形态：傲慢、清高、自信、临在、谦卑。傲慢是其中最粗重的表现：自我极度膨胀，以至于扭曲了一切关系与认知。另一端则是谦卑：谦卑不是自我的消失，而是最高贵的表现——对超越自身的存在全然信任。



自我从傲慢到谦卑的光谱



傲慢是其中最粗重的表现：自我极度膨胀，以至于扭曲了一切关系与认知。另一端则是谦卑：谦卑不是自我的消失，而是最高贵的表现——对超越自身的存在全然信任。

自我就像肌肉；需要足够强壮才能运转，足够柔韧才能退让，足够智慧才能知道何时前行、何时退后。比如演讲时，需要一定的自我来支撑信念；冥想时，又需要自我退至近乎没有，以便让慧能得以流入。因此，问题从来都不是自我本身，而是其僵化、固化、不肯流动。

在《目标意识的觉醒》中我们说过：懒惰不是缺乏能量，而是没有目标的能量。同理，僵化的自我是，有目标、却目标错配的能量。懒惰之人内在的火苗在沉睡；被自我捆绑者的火苗固然继续燃烧，却只温暖温室，无法直指苍穹。这个比喻告诉我们：修习者的灵性力量、真诚以及积累的成果，被转向去维护、捍卫、粉饰自我形象，而非用来超越自己。

在《分裂的心》我们描述过反复失败会在意志力中造成微细裂痕，无形的损伤不断累积，最终一次微小压力便引发崩溃。

自我则恰恰相反：一次次灵性上的成功，一旦被归为个人成就，就会造成微小膨胀。每一次膨胀都细不可见、还让人误以为是进步，可累积起来就变成了一种僵硬，最终阻碍修习本应带来的成长。

## 是什么能促进成长

如果说，自我是天花板，那么，谦卑就是无垠的天空。

谦卑被普遍误解，其并不是自我贬低，也不是刻意表现渺小。事实上，谦卑是对自己在浩瀚存在中位置的精准认知。喜马拉雅山峰之所以谦卑，不是因为低头，而是因为其知道：自己属于一片连绵不绝、远超一己视野的山脉。

真正的谦卑，是“想要特别”的需求消散之后，所留下的东西。请深深思索这一点。很多人以为，不再追求与众不同，就会失去某种珍贵的品质。自我恐惧自己会缩小、消失，会失去力量与形象。这是最大的误区。



谦卑被普遍误解，其并不是自我贬低，也不是刻意表现渺小。事实上，谦卑是对自己在浩瀚存在中位置的精准认知。喜马拉雅山峰之所以谦卑，不是因为低头，而是因为其知道：自己属于一片连绵不绝、远超一己视野的山脉。

当“想要变得特别”的执念消散的时候，留下的是：无需表现自己的存在，无需炫耀自己的力量，无需比较的自信。你丝毫没有被动削弱，反而从维护形象的重担中获得了解脱。你依然拥有独特的才能、力量与思想，只是你的身份与价值，不再被这些东西局限。

曾经用于维护、防卫、投射自我形象的能量，如今可以全部投向成长。所以，谦卑不会让你变小，而是让你自由。

在满心修习中，慧能在为其腾出空间的心中作用效果最强。慧能不能强行闯入，只会填满虚空，并在满盈之处静静等候。

这就是为什么，最深刻的蜕变往往不会发生在资深修习者身上，而发生在初习者身上——他们没有期待、没有框架、没有灵性履历。他们没有需要捍卫的东西，心如空杯，恩典便能毫无阻碍地注入。

可以这样去理解，在《目标意识的觉醒》中我们谈过冰淇淋悖论：一个孩子想吃冰淇淋，根本不需要意志力。当真正的热爱出现，能量自然流动。谦卑也是如此：当真正的敬畏升起时，谦卑无需刻意努力。真正见过浩瀚的人，不必“练



在满心修习中，慧能在为其腾出空间的心中作用效果最强。慧能不能强行闯入，只会填满虚空，并在满盈之处静静等候。

习” 谦卑，谦卑会自然出现，并伴随着持续的修习与心胸的敞开。

在更深层次上我们并非缺少谦卑，而是令人迷惑的自我挡在了我们与浩瀚的天空之间，只映照出它自己的样子，遮蔽了背后的天空。

## 永远保持初心

日文里有一个词叫“初心” (*shoshin*)，即初学者之心。初学者的心中充满可能性；自认为资深熟练者的心中，可能性所剩无几。这不是要假装无知的意思，而是以全新的专注面对每一刻、每一次冥想、每一次相遇，仿佛一切都是第一次发生——而事实上也确实如此。

今天冥想，却期待重复昨天体验的人已经为可能性盖上了天花板。面对着大师却自以为知道他会说什么的人，已经决定了只会听符合既有框架的话。成长，发生在已知与可知之间的空隙里。自我用确定性填满这片空隙，谦卑则让它保持敞开。

在《目标意识的觉醒》中，我们想起《功夫熊猫》里的无字卷轴，打开后，里面只是一面镜子。没有秘笈，力量本就在你的内在。但这个真相，可能以两种方式接收：

- 自我宣称：“对，力量就是我！”
- 谦卑发现：“力量经由我而流动。”

同一个真理，后果截然相反：前者筑起天花板，后者敞开整片天空。

巴布济的第三条格言说：“确定目标，即与内心真如合而为一。不达目标，誓不罢休。”谈及懒惰时，我们说过“誓不罢休”，这句话在这里同样有力——“誓不罢休”，也意味着“永不自以为已经抵达”。一旦你认为自己已经抵达、旅程已经完成，天花板立刻出现。请记住，前路永远没有尽头，因为天空辽阔无垠。

这种内在训练不是一次性行动，而是日常功课。自我可以在一夜之间重建，因此每个清晨，都要再次拆除天花板；每一次冥想，都要再次清空杯子。这就是成长的节奏：不断放下积累，越来越成为我们本来所是的样子。

## 无垠的天空

巴布济曾这样形容最谦卑的人：他能活出比君王更丰盛的生命，心中藏着“奇迹中的奇迹”，却不为人知。这就是冲破天花板的灵魂最真实的写照。其不会宣扬自己的高度，不需要被视为高大，而只是静静生长，如同一棵树，直指苍穹。



成长，发生在已知与可知之间的空隙里。自我用确定性填满这片空隙，谦卑则让它保持敞开。

冲破温室屋顶的树，不会有一天不再是树，而是得以自由展露真实本性，沐浴真正的阳光、风雨。带着全新的视野，其终于明白天花板从来不是天空，然后就可以继续生长。

综上所述

- 《分裂的心》：欲望使我们分裂，直到我们学会以智慧去选择。
- 《目标意识的觉醒》：惰性使我们停滞，直到我们点燃火焰、找到方向。
- 《奠定坚实的基础》：怀疑侵蚀我们，直到我们看穿并学会信任自身体验。
- 《直指苍穹》：自我如此轻轻而缓慢地围困我们，以至于让我们把牢笼误作终点；如今我们知道谦卑能冲破自我构筑的天花板。

在这四种障碍中：欲望至少诚实地显露为渴求；懒惰让人感到沉重；怀疑令人不安却清晰可感。唯有自我容易蒙蔽人，会为停滞喝彩，让停滞看起来像成就。正因如此，这才是所有障碍中最危险的一个。



巴布济曾这样形容最谦卑的人：他能活出比君王更丰盛的生命，心中藏着“奇迹中的奇迹”，却不为人知。这就是冲破天花板的灵魂最真实的写照。其不会宣扬自己的高度，不需要被视为高大，而只是静静生长，如同一棵树，直指苍穹。

无垠的天空，一直都在。你与天空之间唯一的阻隔是，你为了躲避风雨而亲手筑起的玻璃。

要知道，你从来都足够坚强，足以承受风雨。

现在，冲破天花板，直指苍穹。

谨致爱和祈祷

葛木雷什



沙城瑜伽静修院落成50周年庆典上分享的信息  
第三批：2026年2月20~22日

heartfulness  
purity weaves destiny

