

直指蒼穹

謙卑如何衝破自我
構築的天花板



達濟

沙城瑜伽靜修院

落成五十周年慶典

第三批: 2026年2月20~22日

直指蒼穹

謙卑如何衝破自我構築的天花板

親愛的朋友們：

讓我們一同回顧，在這次春季初五慶典，前三篇分享帶給我們的啟示：

- 在《分裂的心》裡，我們遇見了在欲望與志向間掙扎的修習者，未知哪一方終將勝出。
- 在《目標意識的覺醒》裡，我們遇見了能量充沛，卻迷失方向的修習者，如同火焰失去了航向。
- 在《奠定堅實的基礎》裡，我們遇見了修習有成、內心已然蛻變，卻不敢相信這份改變的修習者。

今天，我們將遇見第四種修習者。

這位修習者於內在之路上走得更遠：選擇正確、目標堅定，也對道路滿懷信任。可他的成長卻停滯了——不是因為能力耗盡，而是助其走到今天的成就，悄然變成了牢籠。

打個比方，一棵樹長得很高，頂到了溫室的天花板。這就面臨著一個奇特的困境——根系健康、枝葉翠綠，從一切外在標準看都生機勃勃，卻不再生長。不是它沒有生長的能力，而是遇上了一道**看不見也穿不透的邊界**。

這座溫室，就是自我；這片天花板，就是自我給自己講的**故事**。樹木頂到溫室的天花板，誤以為那就是天空，以為自己已成長到極限。

自我：不易識破的微妙障礙

自我，是靈性之路上最微妙、最隱蔽的障礙——因為自我會把自己偽裝成道路本身。最容易被自我算計的，恰恰是那些長年修習、熟讀文獻、受人敬重、能暢談臣服與謙卑的人。這些成就本身並非虛假，危險在於，其慢慢累積成了一種**身份**。而身份，無論披上多麼靈性的外衣，本質上依然是自我。



自我，是靈性之路上最微妙、最隱蔽的障礙——因為自我會把自己偽裝成道路本身。最容易被自我算計的，恰恰是那些長年修習、熟讀文獻、受人敬重、能暢談臣服與謙卑的人。這些成就本身並非虛假，危險在於，其慢慢累積成了一種**身份**。而身份，無論披上多麼靈性的外衣，本質上依然是自我。

在《分裂的心》中，我們談過心中的兩隻狼：一隻高尚，一隻低劣。欲望是那只低劣的狼，其饑渴顯而易見，很容易被察覺。

但自我更加狡猾——可以披上高尚之狼的皮。這意味著，自我能偽裝成“高尚”，這正是其危險之處——將看似美德的東西隱藏於內在，表面上甚至看起來有點像虔誠或靈性上的投入。

查裡濟曾說過一句話，值得每一位真誠修習者深思：

靈性的領域如此柔軟包容，反而成了傲慢滋生、操控紮根的沃土。請仔細體會這句話的含義。

在物質世界，自我時刻受到約束：市場會修正你，競爭會讓你謙卑，失敗會教你清醒。但在靈性世界，這些外在約束大多缺席。你可以建起一座自我膨脹的帝國，卻稱之為虔誠；

你可以累積數十年修習，卻把積累誤當終點。

沒有人會給你一份內心狀態的季度報告，為你照見真實的自己。正因如此，這條道路的柔和，反而讓陷阱格外致命。

灵性积累的悖论

成長需要兩樣東西：**願意接納**的心和足以接納的**空間**。一隻已經裝滿了的杯子，無法再被注入。這正是意識層面的真實寫照：當自我佔據了本該允許生長的空間時，成長便無從談起。

靈性傲慢，是最難清除的印記——因為其看起來像美德。這種自我的聲音聽起來可能如下：

- “我已經修習了二十多年。”
- “我對這些教義理解極深。”
- “我為這條道路付出了很多。”

每一句話或許都是事實，可一旦凝固成身份，就會變成一堵牆。

古老傳統稱之為我慢 (*abhimāna*) —— 一種能滲透到哪怕最真誠修習中的微細傲慢。這種傲慢不會以囂張的姿態宣告自己，而是悄悄低語：“我比他們走得更遠。”其往往藏在虛假的謙卑裡：嘴上說著“我什麼都不是”，心裡卻暗自享受被視為謙卑的快感。其時甚至偽裝成虔誠：“我與上師的聯結格外特別”——仿佛無限者還會有偏愛。

在《奠定堅實的基礎》中，我們把懷疑形容為：

“穿著白大褂、假裝客觀的恐懼。”懷疑說：“我所獲得的並不真實”或“這一切值得嗎？”

而我慢則以另一種方式成為鏡像呼應：“披著靈性語言、假裝臣服的自我。”自我嘴上說：“我什麼也不是”，心底卻



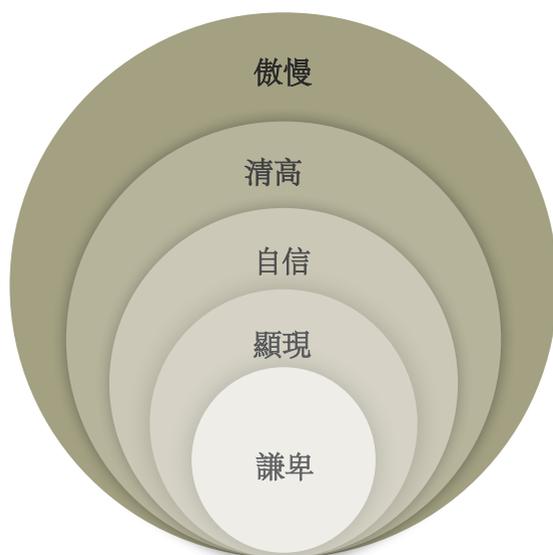
成長需要兩樣東西：願意接納的心和足以接納的空間。一隻已經裝滿了的杯子，無法再被注入。這正是意識層面的真實寫照：當自我佔據了本該允許生長的空間時，成長便無從談起。

悄悄念著：“我所獲得的，都是我的成就”。

以上兩者都阻斷了下一步——懷疑讓你看不見已擁有的，自我則不給成長留下任何空間。

服務的自我比窒息的自我

有一點至關重要，自我本身並非敵人。在《靈性解剖學》一書中，我們將自我視為光譜一般，其中包含五種形態：傲慢、清高、自信、顯現、謙卑。傲慢是其中最粗重的表現：自我極度膨脹，以至於扭曲了一切關係與認知。另一端則是謙卑：謙卑不是自我的消失，而是最高貴的表現——對超越自身的存在全然信任。



自我從傲慢到謙卑的光譜



傲慢是其中最粗重的表現：自我極度膨脹，以至於扭曲了一切關係與認知。另一端則是謙卑：謙卑不是自我的消失，而是最高貴的表現——對超越自身的存在全然信任。

自我就像肌肉；需要足夠強壯才能運轉，足夠柔韌才能退讓，足夠智慧才能知道何時前行、何時退後。比如演講時，需要一定的自我來支撐信念；冥想時，又需要自我退至近乎沒有，以便讓慧能得以流入。因此，問題從來都不是自我本身，而是其僵化、固化、不肯流動。

在《目標意識的覺醒》中我們說過：懶惰不是缺乏能量，而是沒有目標的能量。同理，僵化的自我是，有目標、卻目標錯配的能量。懶惰之人內在的火苗在沉睡；被自我捆綁者的火苗固然繼續燃燒，卻只溫暖溫室，無法直指蒼穹。這個比喻告訴我們：修習者的靈性力量、真誠以及積累的成果，被轉向去維護、捍衛、粉飾自我形象，而非用來超越自己。

在《分裂的心》我們描述過反復失敗會在意志力中造成微細裂痕，無形的損傷不斷累積，最終一次微小壓力便引發崩潰。

自我則恰恰相反：一次次靈性上的成功，一旦被歸為個人成就，就會造成微小膨脹。每一次膨脹都細不可見、還讓人誤以為是進步，可累積起來就變成了一種僵硬，最終阻礙修習本應帶來的成長。

是什麼能促進成長

如果說，自我是天花板，那麼，謙卑就是無垠的天空。

謙卑被普遍誤解，其並不是自我貶低，也不是刻意表現渺小。事實上，謙卑是對自己在浩瀚存在中位置的精準認知。喜馬拉雅山峰之所以謙卑，不是因為低頭，而是因為其知道：自己屬一片連綿不絕、遠超一己視野的山脈。

真正的謙卑，是“想要特別”的需求消散之後，所留下的東西。請深深思索這一點。很多人以為，不再追求與眾不同，就會失去某種珍貴的品質。自我恐懼自己會縮小、消失，會失去力量與形象。這是最大的誤區。



謙卑被普遍誤解，其並不是自我貶低，也不是刻意表現渺小。事實上，謙卑是對自己在浩瀚存在中位置的精準認知。喜馬拉雅山峰之所以謙卑，不是因為低頭，而是因為其知道：自己屬一片連綿不絕、遠超一己視野的山脈。

當“想要變得特別”的執念消散的時候，留下的是：無需表現自己的存在，無需炫耀自己的力量，無需比較的自信。你絲毫沒有被削弱，反而從維護形象的重擔中獲得了解脫。你依然擁有獨特的才能、力量與思想，只是你的身份與價值，不再被這些東西局限。

曾經用於維護、防衛、投射自我形象的能量，如今可以全部投向成長。所以，謙卑不會讓你變小，而是讓你自由。

在滿心修習中，慧能在為其騰出空間的心中作用效果最強。慧能不能強行闖入，只會填滿虛空，並在滿盈之處靜靜等候。

這就是為什麼，最深刻的蛻變往往不會發生在資深修習者身上，而發生在初習者身上——他們沒有期待、沒有框架、沒有靈性履歷。他們沒有需要捍衛的東西，心如空杯，恩典便能毫無阻礙地注入。

可以這樣去理解，在《目標意識的覺醒》中我們談過冰淇淋悖論：一個孩子想吃冰淇淋，根本不需要意志力。當真正的熱愛出現，能量自然流動。謙卑也是如此：當真正的敬畏升起時，謙卑無需刻意努力。真正見過浩瀚的人，不必“練



在滿心修習中，慧能在為其騰出空間的心中作用效果最強。慧能不能強行闖入，只會填滿虛空，並在滿盈之處靜靜等候。

練習” 謙卑，謙卑會自然出現，並伴隨著持續的修習與心胸的敞開。

在更深層次上我們並非缺少謙卑，而是令人迷惑的自我擋在了我們與浩瀚的天空之間，只映照出它自己的樣子，遮蔽了背後的天空。

永遠保持初心

日文裡有一個詞叫初心 (*shoshin*)，即初學者之心。初學者的心中充滿可能性；自認為資深熟練者的心中，可能性所剩無幾。這不是要假裝無知的意思，而是以全新的專注面對每一刻、每一次冥想、每一次相遇，仿佛一切都是第一次發生——而事實上也確實如此。

今天冥想，卻期待重複昨天體驗的人已經為可能性蓋上了天花板。面對著大師卻自以為知道他會說什麼的人，已經決定了只會聽符合既有框架的話。成長，發生在已知與可知之間的空隙裡。自我用確定性填滿這片空隙，謙卑則讓它保持敞開。

在《目標意識的覺醒》中，我們想起《功夫熊貓》裡的無字卷軸，打開後，裡面只是一面鏡子。沒有秘笈，力量本就在你的內在。但這個真相，可能以兩種方式接收：

- 自我宣稱：“對，力量就是我！”
- 謙卑發現：“力量經由我而流動。”

同一個真理，後果截然相反：前者築起天花板，後者敞開整片天空。

巴布濟的第三條格言說：“確定目標，即與內心真如合而為一。不達目標，誓不罷休。”談及懶惰時，我們說過“誓不罷休”，這句話在這裡同樣有力——“誓不罷休”，也意味著“永不自以為已經抵達”。一旦你認為自己已經抵達、旅程已經完成，天花板立刻出現。請記住，前路永遠沒有盡頭，因為天空遼闊無垠。

這種內在訓練不是一次性行動，而是日常功課。自我可以在一夜之間重建，因此每個清晨，都要再次拆除天花板；每一次冥想，都要再次清空杯子。這就是成長的節奏：不斷放下積累，越來越成為我們本來所是的樣子。

無垠的天空

巴布濟曾這樣形容最謙卑的人：他能活出比君王更豐盛的生命，心中藏著“奇跡中的奇跡”，卻不為人知。這就是衝破天花板的靈魂最真實的寫照。其不會宣揚自己的高度，不需要被視為高大，而只是靜靜生長，如同一棵樹，直指蒼穹。



成長，發生在已知與可知之間的空隙裡。自我用確定性填滿這片空隙，謙卑則讓它保持敞開。

衝破溫室屋頂的樹，不會有一天不再是樹，而是得以自由展露真實本性，沐浴真正的陽光、風雨。帶著全新的視野，其終於明白天花板從來不是天空，然後就可以繼續生長。

綜上所述：

- 《分裂的心》：欲望使我們分裂，直到我們學會以智慧去選擇。
- 《目標意識的覺醒》：惰性使我們停滯，直到我們點燃火焰、找到方向。
- 《奠定堅實的基礎》：懷疑侵蝕我們，直到我們看穿並學會信任自身體驗。
- 《直指蒼穹》：自我如此輕輕而緩慢地圍困我們，以至於讓我們把牢籠誤作終點；如今我們知道謙卑能衝破自我構築的天花板。

在這四種障礙中：欲望至少誠實地顯露為渴求；懶惰讓人感到沉重；懷疑令人不安卻清晰可感。唯有自我容易蒙蔽人，會為停滯喝彩，讓停滯看起來像成就。正因如此，這才是所有障礙中最危險的一個。



巴布濟曾這樣形容最謙卑的人：他能活出比君王更豐盛的生命，心中藏著“奇跡中的奇跡”，卻不為人知。這就是衝破天花板的靈魂最真實的寫照。其不會宣揚自己的高度，不需要被視為高大，而只是靜靜生長，如同一棵樹，直指蒼穹。

無垠的天空，一直都在。你與天空之間唯一的阻隔是，你為了躲避風雨而親手築起的玻璃。

要知道，你從來都足夠堅強，足以承受風雨。

現在，衝破天花板，直指蒼穹。

謹致愛和祈禱

葛木雷什



為沙城靜修院落成五十周年慶典分享的訊息
第三批：2026年2月20~22日

heartfulness
purity weaves destiny

