

未曾活出的生命



达济

于尊敬的巴布济大师

生辰127周年庆典分享的信息
2026年4月29、30日及5月1日
于甘哈静园



未曾活出的生命

信心如何承载恐惧所遗弃的一切

亲爱的朋友们：

在 2026 年春季初五庆典系列分享中，我们探讨了阻碍心灵成长的六重障碍：欲望与志向将心拉扯向相反方向；能量失去前行的动力；体验已经到来而信任迟迟未至；成就固化为身份；目光偏离自身道路却紧盯他人的人生；以及心智固守既有成见，将有色玻璃误认作清澈视界。

如今，我们来到所有障碍中最深的一层——这个障碍一直潜藏在其余一切的背后。

有一则古老寓言：一个人穷尽一生守护着一扇门。年少时，他被告知门后藏着他渴望的一切，也藏着能将他摧毁的一切。于是他日夜看守，紧锁房门。岁月流逝，他垂垂老矣，临终之际问天使：

“那是真的吗？门后真的是毁灭吗？”天使打开门，房间里空无一物。一直以来，都是空的。

恐惧并不总能保护我们远离真实的危险，它同样会让我们远离想象中的危险。而在这样做的同时，恐惧也阻止我们走进那间原本有生命在等待我们的房间。

贯穿一切的线索

下面这段话，或许会重新定义我们迄今为止的所有探索：恐惧并非第七重毒药，而是第一重。其自始至终都在，只是换上不同外衣，以不同名义运作。

我们再看那颗分裂的心：为何修习者明明知道高尚的狼更值得滋养，却仍不断喂养低劣的狼？因为选择高尚，意味着放下熟悉的一切，并踏入未知的领域。分裂的心，真正分裂人的不是欲望，而是恐惧——害怕选择一方便会失去另一方，害怕一旦跨过桥梁，便再也无法回头。

我们再看那团沉睡的火焰：为何一个身怀技艺、满含机遇、计划周全的年轻人，却躺在床上无法动身？她说：“我内在有个什么东西，就是不让我行动。”我们曾称之为懒惰、翳性，但真正熄灭



恐惧并非第七重毒药，而是第一重。其自始至终都在，只是换上不同外衣，以不同名义运作。



怀疑不是智慧，而是恐惧：恐惧过往，恐惧已得到的会被收回，恐惧脚下的实地并不像看上去那般稳固。我们称之为怀疑，但其真正的名字，是穿着理性外衣的恐惧。

火焰的是恐惧：害怕责任，害怕真正醒过来会如何，害怕努力成功后就要一直成功，害怕努力失败后，会印证自己心底一直怀疑的自己。火焰并非自行熄灭，是恐惧令它窒息，然后立于灰烬之上，将其称作懒惰。

我们再看那道开裂的根基：为何一位冥想十一年、周边的人都能看见其蜕变的修习者，仍在追问：“这是真的吗？有没有真的发生什么变化？”因为相信自己的蜕变，意味着变得脆弱——要面对变化会被夺走的可能。怀疑不是智慧，而是恐惧：恐惧过往，恐惧已得到的会被收回，恐惧脚下的实地并不像看上去那般稳固。我们称之为怀疑，但其真正的名字，是穿着理性外衣的恐惧。

我们再看那片自我筑起的天花板：为何自我不肯冲破亲手建造的温室？因为开阔的天空没有围墙。温室之外，是真实的气候、真实的风暴、真实的无常。自我的牢笼，内核并非骄傲，而是保护。打碎玻璃，我们就会变得易受冲击。自我，是披着成就外衣的恐惧。

我们再看那道借来的伤痛：为何一颗嫉妒的心，总在侧目他人人生，却不肯活好自己的人生？因为去过自己的人生，意味着直面一个可怕的问题：我所得到的，够不够？就我自己本身，够不够？嫉妒实际上与他人天赋无关，而是恐惧自身天赋不足。羡慕，莫过于戴着比较面具的恐惧。

我们再看那些看不见的围墙：为何心思要固守既有结论，拒绝新的光亮照射？因为敞开心令人害怕。承认自己的世界观或许片面，就等于承认脚下立足之地或许并非全部真相。偏见其实无关他人、无关其他信仰、其他社群、其他视角，而是恐惧：一旦推开窗户，看见一种叫不出名字的色彩，我们赖以构筑身份的一切，或许都要重新审视。偏见，是戴着确定面具的恐惧。

这些障碍，根源都是同一种颤抖。



一旦推开窗户，看见一种叫不出名字的色彩，我们赖以构筑身份的一切，或许都要重新审视。偏见，是戴着确定面具的恐惧。

瘫痪解剖学

恐惧的运作方式，是夸大。其往往抓住一种可能的结果不断放大，直到填满整片天际。在恐惧的眼中：“万一我失败了？”变成必定降临的灾难；“万一他们拒绝我？”变成毋庸置疑的事实；“万一我不够好？”变成一段尚未完整活过的人生的最终结局。

《迦塔奥义书》记载了少年那奇凯达的故事：他自愿走向死神阎罗的居所，追寻至高真理。那奇凯达的父亲在一场神圣仪式中，只是舍弃老旧无用之物作为祭品，最好的仍留下来。少年看穿这份虚伪，三问父亲：“你要把我献给谁？”父亲一怒之下说：“我把你献给死亡。”

于是少年就去了。设想一个孩子，走向所有成年人最恐惧之物，并非因为鲁莽，而是他对真理的渴望大于对消亡的恐惧。阎罗不在家，那奇凯达在死神门前等候了三天三夜——没吃没喝、没有居所、无人慰藉。阎罗归来，被其勇气打动，赐他三个愿望。

第一个愿望：愿父亲的愤怒消散。第二个愿望：教我通往天界的火祭。两个愿望均即刻得到应允。但第三个愿望，连死神都为之震动：“请告诉我，人死后会发生什么？灵魂是否继续存在？请讲出真相。”



这就是最纯粹的信心：当灵魂提出更宏大的问题，便会拒绝较小的答案。这不是无畏，而是渴望大到让恐惧相形见绌。

阎罗用尽一切人的恐惧会贪恋的诱惑试图分散他的心：财富、王国、长寿、美色、无法想象的享乐。世间一切被视为值得追求的礼物都堆在少年脚下，那奇凯达全部拒绝，说：“这些都会消逝。你是死神，比谁都清楚。告诉我，什么才能永恒不灭。”

这就是最纯粹的信心：当灵魂提出更宏大的问题，便会拒绝较小的答案。这不是无畏，而是渴望大到让恐惧相形见绌。

查里济曾深思这个故事：对于愿意学习的人而言，死亡是最伟大的老师。那奇凯达并没有战胜对死亡的恐惧，他只是想要真理，胜过想要安全。这就是打开那扇紧锁之门的钥匙：恐惧不是靠消灭恐惧来克服，而是靠培养一种让恐惧变得无关紧要的东西。一位冲进火场救孩子的母亲，不会先停下来战胜对火的恐惧。只是她的爱更大。火没有变，是她变了。

未曾活出的印记

每一个未曾尝试就死去的梦想，比每一个努力过却失败的梦想更长久地纠缠着追梦人。古老传统

一直传递着这样的智慧：未完成的印记比失败的印记伤得更深。一个完成的行动，即便以悲伤结束，也拥有带来平静的完整性；相反，被放弃的梦想，没有这份完整。其仍旧活在意识中，悬而未决，不断反刍着那个恐惧不让我们回答的问题。在满心的傍晚清心中，我们静静地坐下来，让日间印记从身后散去，释放所做、所说、所经历的一切。但有一件事极少被谈起：那些我们没做的事情所留下的印记呢？避开的那段对话，没说的那句真话，没迈出的那一步，没表达的那份爱。这些同样会留下印记，甚至比行动的印记更难清理，毕竟其不是发生，而是并未发生。这犹如影子，那么我们要如何清除影子？

每当恐惧阻止一次行动，那个未活出的行动就沉积下一道未完成的印记。月复一月，年复一年，数十年过去，这些印记不断堆积，制造沉重。其造就看似懒惰、实则是哀伤的昏沉——为本可活出却未曾活出的生命而哀伤。



每当恐惧阻止一次行动，那个未活出的行动就沉积下一道未完成的印记。月复一月，年复一年，数十年过去，这些印记不断堆积，制造沉重。其造就看似懒惰、实则是哀伤的昏沉——为本可活出却未曾活出的生命而哀伤。

每一次你因恐惧而退缩，逃避就变得更轻易一点，勇气就变得更弱一点。未活出的生命，随着每一次回避而更加沉重。这份重量，最终让下一步看起来遥不可及。不是你不能动，只是你站得太久，你的脚已经被泥土裹住了。

带领我们穿越的力量

信仰，即灵性意义上的信仰，这并非没有证据的相信，而是由经验而生的信任。一位在冥想中真切感受到超越自身存在的人，便已遇见恐惧无法解释的东西。这份相遇日复一日、年复一年，会在追梦人脚下筑起一道恐惧无法侵蚀的根基。

在满心体系中，慧能会化解恐惧制造的陷阱。因此，当慧能注入心中时，其不会与恐惧争辩，也不提供反证，只是用一种如此真实、可感知的存在填满空间，让恐惧失去权威。当有人打开灯，你就不再害怕黑暗。黑暗没有被战胜，只是变得没有意义。



信仰，即灵性意义上的信仰，这并非没有证据的相信，而是由经验而生的信任。一位在冥想中真切感受到超越自身存在的人，便已遇见恐惧无法解释的东西。

向导也在此扮演着重要角色。一个牵着父母的孩子，敢于走进独自一人绝不敢进的房间。不是房间变了，而是那只手让他相信：无论里面有什么都可以面对。灵性向导以活生生的保证告诉你：这条路有人走过，那扇你守护一生的门后，既不是空无也不是危险，而是充满你一直追寻的一切；并且，有一只手会一直伸向你，只要你需要。

巴布济曾以无比温柔的视角描述人类，并重新定义一切：他说，所有人都像需要安慰的孩子；无论是否意识到，我们都携带着一种世代相传的深层恐惧。远离真正的故乡，我们感到空虚，或早或晚，填补这份空虚的渴望会升起。

请再读一遍这段话。在巴布济的视角里，恐惧不是性格缺陷，也不是值得羞耻的软弱，而是灵魂远离源头、流浪在外的存在状态。我们感受到的恐惧，不是懦弱，是乡愁。

而我们锁在门后守护一生的梦想，也不是幻想，而是自己来自何处的记忆，正在呼唤自己回家。



向导也在此扮演着重要角色。一个牵着父母的孩子，敢于走进独自一人绝不敢进的房间。不是房间变了，而是那只手让他相信：无论里面有什么都可以面对。灵性向导以活生生的保证告诉你：这条路有人走过，那扇你守护一生的门后，既不是空无也不是危险，而是充满你一直追寻的一切；并且，有一只手会一直伸向你，只要你需要。

不死的梦想

恐惧最不想让你知道的是什么？它以为自己已经杀死的梦想，依然活着。这种梦想活在你无法解释的躁动里，活在外在安稳却依然挥之不去的不满里，活在凌晨三点卸下防御、心灵夺门而出的莫名悸动里。这份悸动不是焦虑，是梦想，在里面敲门，恳求被释放出来。

恐惧最拼命守护的秘密又是什么？你不需要征服全程，只需要迈出第一步。恐惧说：路途无限远。信心说：就是这一步、这口气，就是今早这一次冥想。

每一个灵性传统都在讲述同一个真相：你生来，就是为了活成恐惧不让你成为的样子。

灵魂的能力无限，牢笼是自己造就的。而那扇你守护一生的门，从来不是从外面锁上的，是从里面锁上的。



。恐惧说：路途无限远。信心说：就是这一步、这口气，就是今早这一次冥想。

回到起点

本系列分享始于二月，从一颗在欲望与正道之间分裂的心开始。我们走过：忘记目标的火焰、无法信任自己的根基、被成就筑起的天花板、从他人的人生借来却误以为属于自己的伤痛、以及早已忘记自身带有色彩的玻璃围墙。

如今，我们找到了连接一切的线索：恐惧。欲望分裂，是因为我们害怕选择；惰性停滞，是因为我们害怕醒来；怀疑侵蚀，是因为我们害怕信任；骄傲封闭，是因为我们害怕开阔的天空；嫉妒借伤，是因为我们害怕自身不足；偏见封窗，是因为我们害怕未经过滤的光亮会揭露真相。

最终，恐惧——这六重障碍之母——从内部锁上门，只因为我们早已忘记：门后等待我们的不是毁灭，而是我们本就注定要活出的生命。

转动钥匙，只需要一个动作：不是一次性战胜所有恐惧的壮举，而是微小却不可逆的一步——今天，做一件恐惧告诉你不要去做的事。恐惧说冥想无用，你依然静坐；恐惧说真话危险，你依然开口；恐惧说爱会受伤，你依然全心去爱；恐惧说你会跌倒，你依然迈出脚步。



转动钥匙，只需要一个动作：不是一次性战胜所有恐惧的壮举，而是微小却不可逆的一步——今天，做一件恐惧告诉你不要去做的事。

勇者天助!

你有迈出一步的勇气，上天就会走完剩下的路途。

恐惧说： 万一……

信心则说： 即便……以便活出那等待着自己的生命。

致以爱并带着祈祷

葛木雷什



尊敬的巴布济大师
生辰127周年庆典
2026年4月29、30日及5月1日于甘哈静园

heartfulness
purity weaves destiny