

# 未曾活出的生命



達濟

於尊敬的巴布濟大師

生辰127周年慶典分享的訊息

2026年4月29、30日及5月1日

於甘哈靜園



# 未曾活出的生命

## 信心如何承載恐懼所遺棄的一切

親愛的朋友們：

在 2026 年春季初五慶典系列分享中，我們探討了阻礙心靈成長的六重障礙：欲望與志向將心拉扯向相反方向；能量失去前行的動力；體驗已經到來而信任遲遲未至；成就固化為身份；目光偏離自身道路却緊盯他人的人生；以及心智固守既有成見，將有色玻璃誤認作清澈視界。

如今，我們來到所有障礙中最深的一層——這個障礙一直潛藏在其餘一切的背後。

有一則古老寓言：一個人窮盡一生守護著一扇門。年少時，他被告知門後藏著他渴望的一切，也藏著能將他摧毀的一切。于是他日夜看守，緊鎖房門。歲月流逝，他垂垂老矣，臨終之際問天使：

那是真的嗎？門後真的是毀滅嗎？”天使打開門，房間裏空無一物。一直以來，都是空的。

恐懼并不總能保護我們遠離真實的危險，它同樣會讓我們遠離想像中的危險。而在這樣做的同時，恐懼也阻止我們走進那間原本有生命在等待我們的房間。

## 貫穿一切的綫索

下面這段話，或許會重新定義我們迄今為止的所有探索：恐懼并非第七重毒藥，而是第一重。其自始至終都在，只是換上不同外衣，以不同名義運作。

我們再看那顆分裂的心：為何修習者明明知道高尚的狼更值得滋養，却仍不斷喂養低劣的狼？因為選擇高尚，意味著放下熟悉的一切，并踏入未知的領域。分裂的心，真正分裂人的不是欲望，而是恐懼——害怕選擇一方便會失去另一方，害怕一旦跨過橋梁，便再也無法回頭。

我們再看那團沉睡的火焰：為何一個身懷技藝、滿含機遇、計劃周全的年輕人，却躺在床上無法動身？她說：“我內在有個什麼東西，就是不讓我行動。”我們曾稱之為懶惰、翳性，但真正熄滅



恐懼并非第七重毒藥，而是第一重。其自始至終都在，只是換上不同外衣，以不同名義運作。



懷疑不是智慧，而是恐懼：恐懼過往，恐懼已得到的會被收回，恐懼腳下的實地并不像看上去那般穩固。我們稱之為懷疑，但其真正的名字，是穿著理性外衣的恐懼。

火焰的是恐懼：害怕責任，害怕真正醒過來會如何，害怕努力成功後就要一直成功，害怕努力失敗後，會印證自己心底一直懷疑的自己。火焰并非自行熄滅，是恐懼令它窒息，然後立于灰燼之上，將其稱作懶惰。

我們再看那道開裂的根基：為何一位冥想十一年、周邊的人都能看見其蛻變的修習者，仍在追問：“這是真的嗎？有沒有真的發生什麼變化？”因為相信自己的蛻變，意味著變得脆弱——要面對變化會被奪走的可能。懷疑不是智慧，而是恐懼：恐懼過往，恐懼已得到的會被收回，恐懼腳下的實地并不像看上去那般穩固。我們稱之為懷疑，但其真正的名字，是穿著理性外衣的恐懼。

我們再看那片自我築起的天花板：為何自我不肯衝破親手建造的溫室？因為開闊的天空沒有圍牆。溫室之外，是真實的氣候、真實的風暴、真實的無常。自我的牢籠，內核并非驕傲，而是保護。打碎玻璃，我們就會變得易受衝擊。自我，是披著成就外衣的恐懼。

我們再看那道借來的傷痛：爲何一顆嫉妒的心，總在側目他人人生，却不肯活好自己的人生？因爲去過自己的人生，意味著直面一個可怕的問題：我所得到的，够不够？就我自己本身，够不够？嫉妒實際上與他人天賦無關，而是恐懼自身天賦不足。羨慕，莫過于戴著比較面具的恐懼。

我們再看那些看不見的圍牆：爲何心思要固守既有結論，拒絕新的光亮照射？因爲敞開令人害怕。承認自己的世界觀或許片面，就等于承認脚下立足之地或許并非全部真相。偏見其實無關他人、無關其他信仰、其他社群、其他視角，而是恐懼：一旦推開窗戶，看見一種叫不出名字的色彩，我們賴以構築身份的一切，或許都要重新審視。偏見，是戴著確定面具的恐懼。

這些障礙，根源都是同一種顫抖。



一旦推開窗戶，看見一種叫不出名字的色彩，我們賴以構築身份的一切，或許都要重新審視。偏見，是戴著確定面具的恐懼。

## 癱瘓解剖學

恐懼的運作方式，是誇大。其往往抓住一種可能的結果不斷放大，直到填滿整片天際。在恐懼的眼中：“萬一我失敗了？”變成必定降臨的災難；“萬一他們拒絕我？”變成毋庸置疑的事實；“萬一我不够好？”變成一段尚未完整活過的人生的最終結局。

《迦塔奧義書》記載了少年那奇凱達的故事：他自願走向死神閻羅的居所，追尋至高真理。那奇凱達的父親在一場神聖儀式中，只是捨棄老舊無用之物作為祭品，最好的仍留下來。少年看穿這份虛偽，三問父親：“你要把我獻給誰？”父親一怒之下說：“我把你獻給死亡。”

于是少年就去了。設想一個孩子，走向所有成年人最恐懼之物，并非因為魯莽，而是他對真理的渴望大于對消亡的恐懼。閻羅不在家，那奇凱達在死神門前等候了三天三夜——沒吃沒喝、沒有居所、無人慰藉。閻羅歸來，被其勇氣打動，賜他三個願望。

第一個願望：願父親的憤怒消散。第二個願望：教我通往天界的火祭。兩個願望均即刻得到應允。但第三個願望，連死神都為之震動：“請告訴我，人死後會發生什麼？靈魂是否繼續存在？請講出真相。”



這就是最純粹的信心：當靈魂提出更宏大的問題，便會拒絕較小的答案。這不是無畏，而是渴望大到讓恐懼相形見绌。

閻羅用盡一切人的恐懼會貪戀的誘惑試圖分散他的心：財富、王國、長壽、美色、無法想像的享樂。世間一切被視為值得追求的禮物都堆在少年腳下，那奇凱達全部拒絕，說：“這些都會消逝。你是死神，比誰都清楚。告訴我，什麼才能永恒不滅。”

這就是最純粹的信心：當靈魂提出更宏大的問題，便會拒絕較小的答案。這不是無畏，而是渴望大到讓恐懼相形見绌。

查裏濟曾深思這個故事：對於願意學習的人而言，死亡是最偉大的老師。那奇凱達並沒有戰勝對死亡的恐懼，他只是想要真理，勝過想要安全。這就是打開那扇緊鎖之門的鑰匙：恐懼不是靠消滅恐懼來克服，而是靠培養一種讓恐懼變得無關緊要的東西。一位沖進火場救孩子的母親，不會先停下來戰勝對火的恐懼。只是她的愛更大。火沒有變，是她變了。

## 未曾活出的印記

每一個未曾嘗試就死去的夢想，比每一個努力過却失敗的夢想更長久地糾纏著追夢人。古老傳統

一直傳遞著這樣的智慧：未完成的印記比失敗的印記傷得更深。一個完成的行動，即便以悲傷結束，也擁有帶來平靜的完整性；相反，被放棄的夢想，沒有這份完整。其仍舊活在意識中，懸而未決，不斷反芻著那個恐懼不讓我們回答的問題。在滿心的傍晚清心中，我們靜靜地坐下來，讓日間印記從身後散去，釋放所做、所說、所經歷的一切。但有一件事極少被談起：那些我們沒做的事情所留下的印記呢？避開的那段對話，沒說的那句真話，沒邁出的那一步，沒表達的那份愛。這些同樣會留下印記，甚至比行動的印記更難清理，畢竟其不是發生，而是并未發生。這猶如影子，那麼我們要如何清除影子？

每當恐懼阻止一次行動，那個未活出的行動就沉積下一道未完成的印記。月復一月，年復一年，數十年過去，這些印記不斷堆積，製造沉重。其造就看似懶惰、實則是哀傷的昏沉——為本可活出却未曾活出的生命而哀傷。



每當恐懼阻止一次行動，那個未活出的行動就沉積下一道未完成的印記。月復一月，年復一年，數十年過去，這些印記不斷堆積，製造沉重。其造就看似懶惰、實則是哀傷的昏沉——為本可活出却未曾活出的生命而哀傷。

每一次你因恐懼而退縮，逃避就變得更輕易一點，勇氣就變得更弱一點。未活出的生命，隨著每一次回避而更加沉重。這份重量，最終讓下一步看起來遙不可及。不是你不能動，只是你站得太久，你的腳已經被泥土裹住了。

## 帶領我們穿越的力量

信仰，即靈性意義上的信仰，這并非沒有證據的相信，而是由經驗而生的信任。一位在冥想中真切感受到超越自身存在的人，便已遇見恐懼無法解釋的東西。這份相遇日復一日、年復一年，會在追夢人腳下築起一道恐懼無法侵蝕的根基。

在滿心體系中，慧能會化解恐懼製造的陷阱。因此，當慧能注入心中時，其不會與恐懼爭辯，也不提供反證，只是用一種如此真實、可感知的存在填滿空間，讓恐懼失去權威。當有人打開燈，你就不會再害怕黑暗。黑暗沒有被戰勝，只是變得沒有意義。



信仰，即靈性意義上的信仰，這并非沒有證據的相信，而是由經驗而生的信任。一位在冥想中真切感受到超越自身存在的人，便已遇見恐懼無法解釋的東西。

嚮導也在此扮演著重要角色。一個牽著父母的孩子，敢于走進獨自一人絕不敢進的房間。不是房間變了，而是那只手讓他相信：無論裏面有什麼都可以面對。靈性嚮導以活生生的保證告訴你：這條路有人走過，那扇你守護一生的門後，既不是空無也不是危險，而是充滿你一直追尋的一切；并且，有一隻手會一直伸向你，只要你需要。

巴布濟曾以無比溫柔的視角描述人類，并重新定義一切：他說，所有人都像需要安慰的孩子；無論是否意識到，我們都攜帶著一種世代相傳的深層恐懼。遠離真正的故鄉，我們感到空虛，或早或晚，填補這份空虛的渴望會升起。

請再讀一遍這段話。在巴布濟的視角裏，恐懼不是性格缺陷，也不是值得羞耻的軟弱，而是靈魂遠離源頭、流浪在外的存在狀態。我們感受到的恐懼，不是懦弱，是鄉愁。

而我們鎖在門後守護一生的夢想，也不是幻想，而是自己來自何處的記憶，正在呼喚自己回家。



嚮導也在此扮演著重要角色。一個牽著父母的孩子，敢于走進獨自一人絕不敢進的房間。不是房間變了，而是那只手讓他相信：無論裏面有什麼都可以面對。靈性嚮導以活生生的保證告訴你：這條路有人走過，那扇你守護一生的門後，既不是空無也不是危險，而是充滿你一直追尋的一切；并且，有一隻手會一直伸向你，只要你需要。

## 不死的夢想

恐懼最不想讓你知道的是什麼？它以為自己已經殺死的夢想，依然活著。這種夢想活在你無法解釋的躁動裏，活在外在安穩却依然揮之不去的不滿裏，活在凌晨三點卸下防禦、心靈奪門而出的莫名悸動裏。這份悸動不是焦慮，是夢想，在裏面敲門，懇求被釋放出來。

恐懼最拼命守護的秘密又是什麼？你不需要征服全程，只需要邁出第一步。恐懼說：路途無限遠。信心說：就是這一步、這口氣，就是今早這一次冥想。

每一個靈性傳統都在講訴同一個真相：你生來，就是為了活成恐懼不讓你成爲的樣子。

靈魂的能力無限，牢籠是自己造就的。而那扇你守護一生的門，從來不是從外面鎖上的，是從裏面鎖上的。



恐懼說：路途無限遠。信心說：就是這一步、這口氣，就是今早這一次冥想。

## 回到起點

本系列分享始于二月，從一顆在欲望與正道之間分裂的心開始。我們走過：忘記目標的火焰、無法信任自己的根基、被成就築起的天花板、從他人的人生借來却誤以為屬自己的傷痛、以及早已忘記自身帶有色彩的玻璃圍牆。

如今，我們找到了連接一切的綫索：恐懼。欲望分裂，是因為我們害怕選擇；惰性停滯，是因為我們害怕醒來；懷疑侵蝕，是因為我們害怕信任；驕傲封閉，是因為我們害怕開闊的天空；嫉妒借傷，是因為我們害怕自身不足；偏見封窗，是因為我們害怕未經過濾的光亮會揭露真相。

最終，恐懼——這六重障礙之母——從內部鎖上門，只因為我們早已忘記：門後等待我們的不是毀滅，而是我們本就注定要活出的生命。

轉動鑰匙，只需要一個動作：不是一次性戰勝所有恐懼的壯舉，而是微小却不可逆的一步——今天，做一件恐懼告訴你不要去做的事。恐懼說冥想無用，你依然靜坐；恐懼說真話危險，你依然開口；恐懼說愛會受傷，你依然全心去愛；恐懼說你會跌倒，你依然邁出脚步。



轉動鑰匙，只需要一個動作：不是一次性戰勝所有恐懼的壯舉，而是微小却不可逆的一步——今天，做一件恐懼告訴你不要去做的事。

勇者天助!

你有邁出一步的勇氣，上天就會走完剩下的路途。

恐懼說：萬一……

信心則說：即便……以便活出那等待著自己的生命。

致以愛并帶著祈禱

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