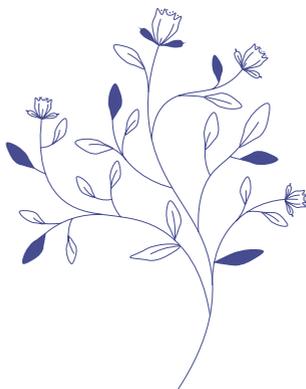


奠定 堅實的基礎

承諾、目標與信任



達濟

沙城瑜伽靜修院

落成五十周年慶典

2026年2月16~18日

奠定堅實的基礎

承諾、目標與信任

親愛的朋友們：

金禧慶典這幾日，我們一直在思索兩個深植靈性生涯的核心問題。

- 在《分裂的心》，我們探討了欲望與願望之間亙古不變的衝突。文中講述了一位修習者，他深知何為正確的道路，卻在關鍵節點因種種牽絆而偏離初心。
- 在《目標意識的覺醒》，我們剖析了一類靈魂的困境：他們從不缺少能量，卻迷失了存在的意義，喪失了繼續前行的動力。

然而，還有第三種更隱蔽的“敵人”。它不會撕裂內心，也不會澆滅熱情，而是靜靜蟄伏，等到你下定決心付諸行動、熱情被點燃、修習初見成效時，才在耳邊輕聲發問：“你確定這是真的嗎？”

這個敵人就是懷疑。在三者之中，它或許最為危險——它不攻擊失敗者，而是專挑那些正在走向成功、卻不肯相信自己成功的人下手。

不相信自己的體驗

我們有一位導師曾和我說起她們中心的一位姐妹：她堅持修習整整十一年，從未間斷。她真切體會到清晨內心的安寧，往日的急躁被耐心取代，也能坦然面對不適，不再下意識拿起手機逃避。

可她總會帶著不安補充一句，如同身處繁花之中，卻懷疑春天是否真的降臨：“這一切是真實的，還是在自欺欺人？”

另一位修習者半開玩笑地說：“師姐，如果自欺能換來十一年的內心平靜，那您一定要把方法寫出來。我們這些人，不過是把焦慮當成‘現實主義’，自欺欺人。”

不妨想一想：如果所謂的“自我欺騙”，能帶來長達十一年的平靜，難道不值得我們去信任嗎？為什麼我們會輕易質疑自己的修習成果，卻不願意去質疑那些只會帶來煎熬的憂慮？

這位姐妹擁有一切，唯獨缺少最關鍵的東西——**對自己親身經歷的信任。**

對照我們之前的分享再來看她的狀態：她內心不再分裂，能做出清醒的選擇，心中的火焰已經點燃；她每日堅持修習，不像《分裂的心》中那位年過半百的男子，在欲望與目標之間搖擺不定。

她也並非《目標意識的覺醒》裡失去動力的年輕人——她有自律、有方向，更有實實在在的成長。

可她卻停在了原地，只因懷疑悄悄滋生。她的停滯，不是因為缺少自律與志向，而是源於自我懷疑；一種隱秘、無聲，卻足以動搖人的懷疑。

這正是我們要專門討論“懷疑”的原因。欲望消磨意志，懶惰消耗精力，而懷疑，攻擊的是更根本的東西——認清自己蛻變的能力。

懷疑的隱秘毒性

懷疑與好奇心截然不同：好奇心推開大門，懷疑則鎖死大門，還站在門外抱怨空氣不流通。自然之道中我們嚴格區分此二者：明辨引人走向智慧，懷疑摧毀人的認知。

建設性的探索會提問：“這是否真實？”這是追尋真相、探尋緣由、尋找路徑。帶有腐蝕性的懷疑卻問：“我真的可以嗎？”這只會阻礙領悟。



自然之道中我們嚴格區分此二者：明辨引人走向智慧，懷疑摧毀人的認知。

一個在追求清晰，一個在否定自己。一旦我們開始質疑自己的本心，就等於在和鏡子裡的自己爭辯。

在《分裂的心》，我們用過“心中兩隻狼”的比喻：一隻代表高尚本性，一隻代表低級衝動，你滋養哪一隻，哪一隻就會佔據上風。

而懷疑，不屬這兩隻狼中的任何一個，而是站在戰場之外的聲音，告訴你一切修習都毫無意義。懷疑會輕聲低語：這兩隻狼都不真實，你付出的努力都是虛構的，這一整條心靈成長之路，不過是你自編自導的故事。

這就是懷疑比欲望和惰性更可怕的地方：懷疑不與你的追求對抗，而是動搖你追求所立足的根基。

有一段對話，道盡了懷疑的深層力量。巴布濟進入靈性體驗最精微的“中心區”時，沒有預想中的喜悅、景觀或絢爛景象。對習慣了感官刺激的心智而言，這片境界仿佛“空無一物”。他向拉喇濟傾訴：“從前的感覺更好，這裡卻好像毫無意義。”拉喇濟只輕輕問他：“要我消除這種狀態嗎？”巴布濟立刻回答：“不，我的主，如果你消除了，我便無法活下去。”

在那個狀態裡，巴布濟沒有發現美好，沒有感受到吸引力，也沒有任何可被辨認的愉悅。但我們卻看到：體驗過的人，

離開了便無法存活。處於懷疑之外的東西，正是如此——一種與生命本源相連的狀態，抹去這個狀態，等同於抹去存在本身。靈魂從不會質疑自己真正知曉的東西。

這就像在生命核心發現完美的對稱：並不耀眼、不刺激感官，可一旦體會到這份內在平衡，人生便安穩完整；一旦去除，人就陷入了動盪。

自信的構建

拉丁語中“自信（con-fidare）”意為“帶著信任”。這並不保證成功，卻代表一種更深的篤定：你有能力面對生活裡的一切。

懷疑，則會摧毀這份信任。拉丁語“懷疑（dubius）”的詞根意思是“二”，暗示分裂與對立。當你的心一分為二，一半行動、一半評判，就等於雇了一個永不停歇的內在判官。

懷疑看似在追尋真理，可一旦因猶豫而失敗，就會立刻說：“我不是早就說過嘛”，用自己製造的結果去證明自己的正確——對一個標榜求真的人而言，這是極不誠實的把戲。



這就像在生命核心發現完美的對稱：並不耀眼、不刺激感官，可一旦體會到這份內在平衡，人生便安穩完整

我們在《目標意識的覺醒》中說過：懶惰不是沒有能量，而是沒有目標的能量。懷疑則是：不是沒有經歷，而是沒有對經歷的信任。懶惰的人有燃料，無火焰；懷疑的人既有燃料也有火焰，卻不停質疑火焰是否真實，然後在質疑中，慢慢把火吹熄。

《薄伽梵歌》直言：心存疑慮的人，終將自我毀滅。

懷疑自己修習的人，會懷疑道路；懷疑道路的人，會懷疑引路人；懷疑引路人的人，最終會懷疑方法本身。

每一次懷疑，都像扯開毛衣上的一根線，等你感到寒意時，早已追悔莫及。你一點點拆毀內心的支撐，直到一切轟然倒塌。

那謙遜呢？謙遜不是懷疑。謙遜說：“我並非全知。”懷疑卻說：“我不夠好。”前者為成長敞開大門，後者關上門，還把鑰匙吞掉。

回想《分裂的心》中“橋樑”的比喻：一次次失敗，會在意志中留下細微裂痕，看似無傷大雅，累積到最後，一點點壓力便會徹底崩塌。懷疑對信心的侵蝕，也是如此。每一次否定自己的經歷，每一次內心說“那只是想像”，信任的根基就多一道微不可察的裂痕。從外面看，信仰似乎

依然堅固，可損害早已深入內在。終有一天，微小的動搖變成徹底的崩潰——不是修習失敗，而是日積月累的自我否定，摧毀了根基。

這就是破裂的地基：不是毀於失敗，而是毀於不肯承認自己的成功。

勇氣：戰勝懷疑的良方

如果你直接和懷疑對抗，就等於是在它的地盤上作戰，極難取勝。試圖和懷疑講道理的心，從一開始就輸了——懷疑有無盡的藉口，卻從來不想得出答案。

把懷疑當成自己人生列車上的常客。它可以說話，可以預言災難，可以列出十幾種出錯的可能性，但絕不能讓它掌控方向盤。

也就是說：懷疑可以發聲、可以提醒、可以評論，但不能主宰你的人生。



把懷疑當成自己人生列車上的常客。它可以說話，可以預言災難，可以列出十幾種出錯的可能性，但絕不能讓它掌控方向盤。

我們在《分裂的心》發現：要在欲望與願望的博弈中取勝，不在於強行壓制，而在於喚醒更高的追求，使其蓋過一切。戰勝懷疑，也是同理——你無法靠爭辯去戰勝。真正的解藥，是積累足夠多、足夠深的親身體驗，讓懷疑變得無話可說。就像嘗過蜂蜜的人，不必再爭論“甜味”是否存在。

因此，消除懷疑需要兩樣東西——真實的體驗與前行的勇氣。勇氣允許懷疑存在，但不允許它否決你的行動；真實體驗，則能從根本上化解懷疑。

信仰與懷疑或篤定完全不同。信仰中沒有爭辯，只有立足於前人走過的路，並堅定宣稱：**這是對的。**

成長的軌跡

從本質上說，靈性就是把曾經只是信念的東西，一步步變成親身體驗的過程。我們從借用他人的話語開始：“神即是愛”、“靈魂不朽”……這些信念很美好，卻像是一張期票。在真正兌現之前，懷疑總會低語：“萬一這張期票一文不值怎麼辦？”

《目標意識的覺醒》裡我們提到：一個看似懶散的人，一旦遇到真正熱愛的事情，可以不眠不休卻毫無怨言。這說明能量一直都在，只是缺少點燃它的目標。修習也是同理：當真實體驗降臨，當冥想者在內心深處有了真切的觸動，再去爭論“冥想有沒有用”，已經毫無意義。體驗一直在發生，缺少的只是信任。

從信念到體驗，有一條清晰的軌跡：首先，你會有所感受。內心在冥想中被觸動，不是停留在有關神性的概念，而是真實的相遇。只是這份感受還很短暫，來去匆匆。

慢慢地，曾經偶然的感受變成常態。曾經只在冥想中出現的耐心，在日常路口、瑣碎小事裡自然流露；曾經短暫的寧靜，從過客變成常客，最終成為你生命的主人。更深的蛻變隨之而來：你不再“培養耐心”，而是本身就變得耐心。

成長的鏈環，始于黎明前一個平靜的決定：我要坐下來冥想。不是因為一時興起，而是內心深處一個不可動搖的決心。決心帶來行動，行動帶來體驗，體驗生出不被任何爭辯動搖的信心——其不建立在道理上，而是建立在內心最真實的見證上。



決心帶來行動，行動帶來體驗，體驗生出不被任何爭辯動搖的信心——其不建立在道理上，而是建立在內心最真實的見證上。

每晚的清心，淨化內心的環境。然後至關重要的領悟來了：懷疑，需要複雜的故事才能存活。簡化內心，懷疑便會餓死——它像火需要燃料一樣，沒有故事，便無處燃燒。

再回想《分裂的心》中繭與蝴蝶的故事：有人為了省事剪開繭，結果蝴蝶翅膀乾癟，永遠無法飛翔。懷疑帶來的破壞，恰恰相反：它不提前結束掙扎，而是讓蝴蝶相信自己的翅膀是假的。掙扎完成，翅膀已經強健，飛翔的能力早已具備，懷疑卻輕聲說：“你確定能飛嗎？為了安全，繼續待在繭裡吧。”聽從這個聲音的蝴蝶，永遠無法起飛——不是不能飛，而是被說服：自己的翅膀是虛幻的。

穩固的基礎

回到那位堅持修習十一年的姐妹身上。她深信修習之道，也真切體會到平靜、耐心與安穩，不知不覺跨過了第一道門檻；這份感受重塑了她的性格，她又跨過了第二道門檻。可她卻站在蛻變的門口，遲疑地問：“這是真的嗎？”

懷疑沒有阻止她成長，卻用更隱蔽的方式困住了她：讓她看不見自己的成長。習慣於懷疑的心，會在每一次體驗出現時予以否定：“只是放鬆而已”，“只是想像罷了”。要清醒知道的是：這種否定，不是出於智慧，而是出於恐懼，只是披上了“客觀”的外衣。她不需要更多體驗，她需要的是相信自己體驗的信心與勇氣。

我們在《分裂的心》描寫過一類修習者：總是許下無法兌現的承諾，高估自己對自由的追求，低估對舊模式的依戀。而這位姐妹，恰恰相反：她低估了自己的蛻變，高估了懷疑的力量。她是真正的成功者，卻看不見自己的成功。

分裂的心，懷疑自己的承諾；沉睡的火苗，懷疑自己的能量；動搖的根基，懷疑自己的穩固。三者之中，最後一種最令人惋惜——地基早已打好，功課早已完成，只差一份相信。

引領修習者走過這段路的自信，不是最初那份天真的自信。生活會打碎它，這本就是成長的必經之路。但在廢墟之上，會生長出更深沉的力量：一個曾經質疑、堅持實踐、最終見證蛻變的人，從相信到踐行，再到領悟，無需外界掌聲。這份成熟的自信，不是永遠沒有懷疑，而是不讓懷疑主宰人生。

每一次清晨的冥想，讓你深入信念的核心；每一次傍晚的清心，清理掉不屬你的一切；每一次勇敢前行，都在削弱懷疑的力量。

你一直在這條路上：每一個清晨的堅持可以證明，你日漸平和的耐心可以證明，你比從前更加安寧的心可以證明一切。唯一需要回答的問題只是：你是否願意相信生命真實給予你的一切？是選擇相信，還是站在蛻變的門口，永遠等待最後一個虛無的證明？

一劑根本解藥

這三部分的分享，我們一同勾勒出內心世界的圖景：

《分裂的心》揭示處於欲望與明智之間掙扎的心；《目標意識的覺醒》展現失去目標時，再多能量也終將徒勞；《奠定堅實的基礎》則是守護我們的經歷，不讓懷疑摧毀對自我成長的信任。

分心、惰性、懷疑，這三種“毒素”阻礙前行。而它們之間藏著一條共通的脈絡。

數千年前，八曲大仙留下一句極簡教誨：“捨棄感官之物。”對他而言，外在感官的誘惑就是毒藥——分散心神，把靈魂綁在表像之中。

巴布濟則從更深的體悟中指出另一種隱秘之毒：“懷疑，是靈性的毒藥。”

兩句話，跨越歲月，彼此呼應。八曲大仙警示外在之毒：讓你遠離內心的外在世界；巴布濟警示內在之毒：令你抗拒自己內心真實體驗的心思。一個左右著於外在尋找滿足感的人，另一個左右著已經轉向內在，卻不肯相信所發現的瑰寶之人。此二者一起構成了靈性領域中的陷阱。

外在之毒說：去別處尋找。內在之毒說：你找到的還不夠。

而二者之間的那種毒呢？這就是當目標沒有了之後會出現的沉重，這個我們也談到了。感官迷戀的東西會讓精力分散。而《目標意識的覺醒》中談到當外在牽引與內在信任都崩塌之後，所形成的真空就會被翳性填補。

三種毒：

外在：分心

中間：惰性

內在：懷疑

三種解藥：

外在：決心

中間：目標

內在：信念



三種毒



三種解藥



古老的智慧告訴我們：當你帶著勇氣邁出腳步，
神性力量就會與你同行，讓你走完餘下的路。

古老的智慧告訴我們：當你帶著勇氣邁出腳步，神性力量就會與你同行，讓你走完餘下的路。

分裂的心，需要勇氣做出選擇；
沉睡的火苗，需要勇氣點燃；
動搖的根基，需要勇氣相信自己。

無論面對哪一種情況，一旦鼓起勇氣就會有某種較高的力量
與我們相向而行，解藥始終如一：信念與勇氣協力運作。

謹致愛與祈禱

葛木雷什



為沙城靜修院落成五十周年慶典分享的訊息
第二批2026年2月16~18日

A series of 18 horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

A series of 18 horizontal dashed lines for writing.



heartfulness
purity weaves destiny