

直面属于你的天际



达济

沙城瑜伽静修院

落成五十周年庆典

第四批: 2026年2月24~26日

直面属于你的天际

亲爱的朋友们：

让我们先回顾迄今为止的所有启示：

- 在《分裂的心》中，我们看见一颗心被两股力量拉扯，一边是欲望、一边是志向。
- 在《目标意识的觉醒》中，我们遇见一颗停滞不前的心，并非缺少能量，而是丢失了目标。
- 在《奠定坚实的基础》中，我们遇见一颗无法信任自身根基的心，怀疑自己已然发生的蜕变。
- 在《直指苍穹》中，我们看见一颗心误将牢笼认作天空，自我在成就中固化，最终成长被彻底封死。

今天，我们要遇见一颗带着别样伤痛的心。这颗心既不分裂，也不麻木；既不怀疑，也不封闭——而是在流血。而最奇怪的是，这伤口本不属于其自身。

两种独一无二的天赋

两位音乐人拜了同一位师傅。其中一个拥有能让顽石落泪的嗓音，另一个拥有令全场惊叹的精湛技巧。两位都超凡绝伦，却都把精力用在哀叹自己缺少对方的天赋，而非庆幸自己所长。

歌者羡慕巧匠的自律，巧匠羡慕歌者的天赋。合在一起，他们拥有一切；但只看自己，则各自都觉得匮乏。

这就是嫉妒诡异的算法：用你没有的东西，去抵减你已经拥有的。无论宝库多么丰盈，账本永远显示赤字。

倘若他们愿意直面属于自己的天际，探索自身天赋的无限可能，或许有一天，他们能超越个体的引力，在无垠的天空中相遇。但是，这需要内在的工作。

侧向的目光

在《目标意识的觉醒》中，我们区分过两种前行的动力：一种被爱牵引，有明确的目的地，能量流向光明，身心相随，毕竟心已到达；另一种被痛苦推动，没有目的地，只有逃避。嫉妒完全属于后者——但嫉妒推动我们的方向，却是我们从未认真审视的：

- 欲望，把你向前推，推向你想要的东西。
- 懒惰，让你原地不动，没有前行的理由。
- 怀疑，把你向后拉，远离你已然找到的一切。
- 自我，把你压缩困进封闭的牢笼。
- 嫉妒，则把你拉向侧面，令你的目光死死盯住别人的天际。

在《分裂的心》中，我们探讨过一种古老的区别：

愉悦之事 (*Preya*) 与正道之事 (*Shreya*)。欲望，就是这两者之间的交战：我该选择当下满足，还是选择成长？但嫉妒，则彻底放弃了“什么对自己有益”这一主题，取而代之的是：为什么他们拥有，而我没有？这不是对自身生活的不满——那种不满尚能推动成长，这是比较带来的不满。比较不会点燃火焰，只会慢慢将你吞噬。



倘若他们愿意直面属于自己的天际，探索自身天赋的无限可能，或许有一天，他们能超越个体的引力，在无垠的天空中相遇。但是，这需要内在的工作。

真正的志向望向远方，说：“再向前进。”
嫉妒望向旁人，说：“不公平。”

《目标意识的觉醒》里，懒散的人需要向上看；心怀嫉妒的人，则需要停止侧视，望向属于自己的天际。目光的方向，决定人生的方向。

不安背后的机制

平静，并非没有困境，而是拥有内在秩序。当意识安定的时候，内在各归其位，这就会产生一种外界无法动摇的安宁。而嫉妒，攻击的正是这份内在秩序。

梵文中的嫉妒 (*matsarya*)，不止是想要别人拥有的东西，更是因为别人拥有而痛苦。这一区别至关重要。志向看见别人的成就时会说：说明这是可能的，我也要努力。嫉妒看见同样的成就时会说：这本该是我的，世道不公。



平静，并非没有困境，而是拥有内在秩序。当意识安定的时候，内在各归其位，这就会产生一种外界无法动摇的安宁。而嫉妒，攻击的正是这份内在秩序。

这种“宇宙亏待了我”的感受，将幸福的中心放在自身之外，毒化了平静的源泉。当我们的满足取决于比别人多或至少不比别人少，这就等于把自己内心圣殿的钥匙交给了遇见的每一个人。别人的成功，成了自己的失败；别人的喜悦，成了自己的悲伤。我们变成了他人命运的人质，而赎金正是自己苦苦追寻的平静。

在《奠定坚实的基础》中，我们见过怀疑如何制造虚假证据——只看见不信任的理由，无视值得相信的证据。嫉妒，同样是不诚实的算法。嫉妒的心，会放大别人的每一项优势和自己的不利；账本记录得一丝不苟，却早已被暗中操控。对方的资产被夸大，自己的资产被抹平，余额永远是赤字——皆因这个账本的目的从来不是真实，而是制造痛苦。

寻求者之间的不安

有一件事情，很少有灵性传统会公开谈及，却在每个灵性社群中真实存在：

嫉妒不会在静修院的大门内消失，只会变得更精微。在《直指苍穹》中，我们分享过查里济的洞见：灵性的领域如此柔软包容，反而成为傲慢滋生的沃土。同样的柔软，也会让嫉妒在此生根。物质世界里，嫉妒的目标很直白：金钱、地位、外在、成功。灵性世界里，目标更精微，却同样锋利：谁更亲近上师？

谁的一对一更久？谁的状态更深入？谁被表彰、被委以重任、被点名突显？这些，就是内在世界的“外境”，是灵性生命中的感官对象。

在《奠定坚实的基础》中，我们引用过八曲大仙的告诫：要舍弃感官之境，如同舍弃毒药。这句话在此同样适用。除了外在的分心和内在怀疑的侵蚀，寻求者之间的嫉妒，揭示了同一剂毒药的第三重面目：

不是分心，不是外在世界让你远离本我；
也不是怀疑，不是内心否定自己的经历；
而是比较，是由嫉妒而生的种子，扭曲认知、
播撒不安。

灵性社群本应助你向内看，却可能变成一个满是镜子的大厅，让你时刻侧视，盯着别人的旅程，反而忽略了自己的进步。

这个链条清晰可见：在《直指苍穹》中我们说过，不受约束的自我会滋生灵性优越感；当这份期待落空，当别人得到自我以为应得的东西，嫉妒便被点燃。嫉妒滋生比较，比较滋生竞争，竞争滋生灵性本应化解的纷争。最终，傲慢筑起天花板，嫉妒烧毁整座房子。

真正的祸根

嫉妒，从来都与别人无关，而是源于一个未被审视的信念：我本身以及我所拥有的都不够好。这是一种匮乏之伤，以别人的成功为镜，照见自己臆想的短缺。

这与《奠定坚实的基础》中我们探讨的伤口本质相同，只是角度不同：那位修习十一年的姐妹，无法相信自己的蜕变，她说：这是真的吗？心怀嫉妒的修习者，犯了相似的错误：不是怀疑自己所得的真实，而是否认这种收获足矣。

怀疑说：我所经历的，不是真的。

嫉妒说：我所得到的，还不够。

一个是信任危机，一个是知足危机。两者都让灵魂无法安于已然收获的一切。

嫉妒，是自我的影子，是自我无法分离的同伴。在《直指苍穹》中，我们把自我比作身份的温室。其影子——嫉妒——无法容忍另一棵树在开阔的天空中长得更高。这份嫉



嫉妒，从来都与别人无关，而是源于一个未被审视的信念：我本身以及我所拥有的都不够好。这是一种匮乏之伤，以别人的成功为镜，照见自己臆想的短缺。

妒，真正针对的从来不是那棵树，而是自我亲手筑起却又不承认的天花板与玻璃牢笼。

这就是为什么，得到别人拥有的东西，还是治不好嫉——因为标杆会不断上移。羡慕别人地位的人，得到同样的地位后，只会找到下一个羡慕的对象。伤口不在于缺少某样东西，而在于相信：得到那个东西就能让我完整。

满心修习中的傍晚清心，正是为此而设。每晚坐下来，让日间的印记从身后离去，我们放下的不只是事件，还有我们赋予事件的解读。同事晋升是事件；听闻消息时胸口的灼烧是你的解读——由伤口驱动，“别人之得即是我所失”的信念扭曲了自己。

但困难也正在于此，正如《分裂的心》中我们所发现的：清心只能移除内心愿意放下的东西。当一种倾向被暗中珍视的时候，当内心某一部分隐秘地紧抓不放的时候，清心就会遇到阻碍。嫉妒是最难清除的印记之一，因为承认嫉妒令人羞耻。我们可以承认愤怒、懒散，甚至怀疑，但承认嫉妒，说出“我嫉妒别人的灵性状态”，需要一份谦卑，而被嫉妒控制的自我，恰恰最不愿承认。伤口因此被深藏，年复一年溃烂，深到单靠晚间清心也难以触及——不是方法不足，而是心还不愿意。

安定平静的力量

知足（*santosha*），既不是认命，也不是无奈地接受匮乏，而是深刻地认清：你此刻所拥有的，正是你这段旅程所需要的——不是别人的旅程，而是你的。

一颗种子不会嫉妒大树，只需要做好种子，长成大树。过程，无法靠盯着别人而加速，只能一步接一步耐心地走过，并相信：掌管宇宙的智慧，安放于你内在的一切不会有错。

在《目标意识的觉醒》中，我们探讨过日语的 *ikigai* 理念——你活着的意义，你清晨醒来的理由。找到自己人生意义的人不会比较。比较，只发生在目标被借用、而非被发现的时候。你嫉妒别人所有，是因为你还没有发现那个独属于你的东西。这借来的伤口，也是借来的目标：用别人的剧本衡量自己的人生，只因你还没写下自己的篇章。

当冥想不断深入，嫉妒的心会发生奇妙的变化：其开始看



知足（*santosha*），既不是认命，也不是无奈地接受匮乏，而是深刻地认清：你此刻所拥有的，正是你这段旅程所需要的——不是别人的旅程，而是你的。

见，每个人要走的路，都由自己的印记与专属课题所塑造。看似别人的优势，可能是他们最大的考验；看似自身的劣势，可能是你最有力的老师。宇宙不是赛场，而是一所学校，其中每个学生都有不同的课程。

倘若那两位音乐人明白这一点，就会懂得：他们的天赋并非竞争关系。嗓音与技巧，是同一首乐曲的两种表达，缺一不可、彼此成就。他们不是对手，而是一段和谐表演中缺一不可的两半。

深知自身深度的心

当你停止抄写别人的剧本，开始书写自己的人生时，平静就会回来。笔早已在你手中，纸早已在你面前，所需要的，只是安心写下属于自己的文字，不再侧目旁人的篇章。

巴布济曾形容最谦卑的人：



当你停止抄写别人的剧本，开始书写自己的人生时，平静就会回来。笔早已在你手中，纸早已在你面前，所需要的，只是安心写下属于自己的文字，不再侧目旁人的篇章。

他能活出比君王更丰盈的人生，心中藏着“奇迹中的奇迹”，却不为人知。这样的一颗心，不会羡慕世人眼中的伟大人物。不是因为压抑了这种冲动，而是因为其于自己内在品尝过的深度，让他人表面的成就再也无法左右自己。当我们发现，自己从未真正缺少自以为缺少的东西，伤口便会愈合。我们只是看到了错误的方向。

一颗品尝过自身深度的心，不会觊觎别人的表象。只要足够深入地冥想，足够深入地回到自身存在，我们就会在那里找到一件别人没有也夺不走的東西。在那个地方，嫉妒无需压抑，其根本找不到生起的理由。

总结：

- 在《分裂的心》中，我们学到：欲望使我们分裂，直到我们学会清醒选择。
- 在《目标意识的觉醒》中，我们学到：惰性使我们停滞，直到我们点燃火焰、找到目标。
- 在《奠定坚实的基础》中，我们学到：怀疑侵蚀我们，直到我们看穿它，信任自身经历。
- 在《直指苍穹》中，我们学到：自我将我们围困，而谦卑让我们重获自由。

- 在《直面属于你的天际》中，我们明白：嫉妒会扭曲内在的方向盘，让目光侧向偏离目标，把别人的成功变成自己的伤痛。嫉妒并非来自自身现实的痛苦，而是由比较而制造的痛苦。

至此，我们看见了五种障碍，每一种都会让我们远离目标：

欲望说：我想要另一边的东西。

懒惰说：我无法达到应达到的地方。

怀疑说：我达到的地方不是真的。

自我说：我达到的地方都属于我。

嫉妒说：他们所达到的本该属于我。

治愈这五种毒害的解药，是同一场安静的革命：全然、毫无保留、勇敢地安住于此——安住在这颗心、这口气息、这份独属于你的生命当中，只有你自己的旅程会最终揭晓其中的意义。

直面属于你的天际，勇敢地走自己独一无二的道路。

谨致爱与祈祷

葛木雷什



沙城瑜伽静修院落成50周年庆典上分享的信息
第四批：2026年2月24~26日

heartfulness
purity weaves destiny

