

# 直面屬於你的天際



達濟

沙城瑜伽靜修院

落成五十周年慶典

第四批: 2026年2月24~26日



# 直面屬於你的天際

親愛的朋友們：

讓我們先回顧迄今為止的所有啟示：

- 在《分裂的心》中，我們看見一顆心被兩股力量拉扯，一邊是欲望、一邊是志向。
- 在《目標意識的覺醒》中，我們遇見一顆停滯不前的心，並非缺少能量，而是丟失了目標。
- 在《奠定堅實的基礎》中，我們遇見一顆無法信任自身根基的心，懷疑自己已然發生的蛻變。
- 在《直指蒼穹》中，我們看見一顆心誤將牢籠認作天空，自我在成就中固化，最終成長被徹底封死。

今天，我們要遇見一顆帶著別樣傷痛的心。這顆心既不分裂，也不麻木；既不懷疑，也不封閉——而是在流血。而最奇怪的是，這傷口本不屬於其自身。

## 兩種獨一無二的天賦

兩位音樂人拜了同一位師傅。其中一個擁有能讓頑石落淚的嗓音，另一個擁有令全場驚歎的精湛技巧。兩位都超凡絕倫，卻都把精力用在哀歎自己缺少對方的天賦，而非慶倖自己所長。

歌者羨慕巧匠的自律，巧匠羨慕歌者的天賦。合在一起，他們擁有一切；但只看自己，則各自都覺得匱乏。

這就是嫉妒詭異的算法：用你沒有的東西，去抵減你已經擁有的。無論寶庫多麼豐盈，賬本永遠顯示赤字。

倘若他們願意直面屬於自己的天際，探索自身天賦的無限可能，或許有一天，他們能超越個體的引力，在無垠的天空中相遇。但是，這需要內在的工作。

## 側向的目光

在《目標意識的覺醒》中，我們區分過兩種前行的動力：一種被愛牽引，有明確的目的地，能量流向光明，身心相隨，畢竟心已到達；另一種被痛苦推動，沒有目的地，只有逃避。嫉妒完全屬於後者——但嫉妒推動我們的方向，卻是我們從未認真審視的：

- 欲望，把你向前推，推向你想要的東西。
- 懶惰，讓你原地不動，沒有前行的理由。
- 懷疑，把你向後拉，遠離你已然找到的一切。
- 自我，把你壓縮困進封閉的牢籠。
- 嫉妒，則把你拉向側面，令你的目光死死盯住別人的天際。

在《分裂的心》中，我們探討過一種古老的區別：

愉悅之事 (*preya*) 與正道之事 (*shreya*)。欲望，就是這兩者之間的交戰：我該選擇當下滿足，還是選擇成長？但嫉妒，則徹底放棄了“什麼對自己有益”這一主題，取而代之的是：為什麼他們擁有，而我沒有？這不是對自身生活的不滿——那種不滿尚能推動成長，這是比較帶來的不滿。比較不會點燃火焰，只會慢慢將你吞噬。



倘若他們願意直面屬於自己的天際，探索自身天賦的無限可能，或許有一天，他們能超越個體的引力，在無垠的天空中相遇。但是，這需要內在的工作。

真正的志向望向遠方，說：“再向前進。”  
嫉妒望向旁人，說：“不公平。”

《目標意識的覺醒》裡，懶散的人需要向上看；心懷嫉妒的人，則需要停止側視，望向屬自己的天際。目光的方向，決定人生的方向。

## 不安背後的機制

平靜，並非沒有困境，而是擁有內在秩序。當意識安定的時候，內在各歸其位，這就會產生一種外界無法動搖的安寧。而嫉妒，攻擊的正是這份內在秩序。

梵文中的嫉妒（*matsarya*），不止是想要別人擁有的東西，更是因為別人擁有而痛苦。這一區別至關重要。志向看見別人的成就時會說：說明這是可能的，我也要努力。嫉妒看見同樣的成就時會說：  
這本該是我的，世道不公。



平靜，並非沒有困境，而是擁有內在秩序。當意識安定的時候，內在各歸其位，這就會產生一種外界無法動搖的安寧。而嫉妒，攻擊的正是這份內在秩序。

這種“宇宙虧待了我”的感受，將幸福的中心放在自身之外，毒化了平靜的源泉。當我們的滿足取決於比別人多或至少不比別人少，這就等於把自己內心聖殿的鑰匙交給了遇見的每一個人。別人的成功，成了自己的失敗；別人的喜悅，成了自己的悲傷。我們變成了他人命運的人質，而贖金正是自己苦苦追尋的平靜。

在《奠定堅實的基礎》中，我們見過懷疑如何製造虛假證據——只看見不信任的理由，無視值得相信的證據。嫉妒，同樣是不誠實的算法。嫉妒的心，會放大別人的每一項優勢和自己的不利；賬本記錄得一絲不苟，卻早已被暗中操控。對方的資產被誇大，自己的資產被抹平，餘額永遠是赤字——皆因這個賬本的目的從來不是真實，而是製造痛苦。

## 尋求者之間的不安

有一件事情，很少有靈性傳統會公開談及，卻在每個靈性社群中真實存在：

嫉妒不會在靜修院的大門內消失，只會變得更精微。在《直指蒼穹》中，我們分享過查裡濟的洞見：靈性的領域如此柔軟包容，反而成為傲慢滋生的沃土。同樣的柔軟，也會讓嫉妒在此生根。物質世界裡，嫉妒的目標很直白：金錢、地位、外在、成功。靈性世界裡，目標更精微，卻同樣鋒利：誰更親近上師？

誰的一對一更久？誰的狀態更深入？誰被表彰、被委以重任、被點名突顯？這些，就是內在世界的“外境”，是靈性生命中的感官對象。

在《奠定堅實的基礎》中，我們引用過八曲大仙的告誡：要捨棄感官之境，如同捨棄毒藥。這句話在此同樣適用。除了外在的分心和內在懷疑的侵蝕，尋求者之間的嫉妒，揭示了同一劑毒藥的第三重面目：

不是**分心**， 不是外在世界讓你遠離本我；  
也不是**懷疑**，不是內心否定自己的經歷；  
而是**比較**， 是由嫉妒而生的種子，扭曲認知、  
播撒不安。

靈性社群本應助你向內看，卻可能變成一個滿是鏡子的大廳，讓你時刻側視，盯著別人的旅程，反而忽略了自己的進步。

這個鏈條清晰可見：在《直指蒼穹》中我們說過，不受約束的自我會滋生靈性優越感；當這份期待落空，當別人得到自我以為應得的東西，嫉妒便被點燃。嫉妒滋生比較，比較滋生競爭，競爭滋生靈性本應化解的紛爭。最終，傲慢築起天花板，嫉妒燒毀整座房子。

## 真正的禍根

嫉妒，從來都與別人無關，而是源於一個未被審視的信念：我本身以及我所擁有的都不夠好。這是一種匱乏之傷，以別人的成功為鏡，照見自己臆想的短缺。

這與《奠定堅實的基礎》中我們探討的傷口本質相同，只是角度不同：那位修習十一年的姐妹，無法相信自己的蛻變，她說：這是真的嗎？心懷嫉妒的修習者，犯了相似的錯誤：不是懷疑自己所得的真實，而是否認這種收穫足矣。

懷疑說：我所經歷的，不是真的。

嫉妒說：我所得到的，還不夠。

一個是信任危機，一個是知足危機。兩者都讓靈魂無法安于已然收穫的一切。

嫉妒，是自我的影子，是自我無法分離的同伴。在《直指蒼穹》中，我們把自我比作身份的溫室。其影子——嫉妒——無法容忍另一棵樹在開闊的天空中長得更高。這份嫉妒，真



嫉妒，從來都與別人無關，而是源於一個未被審視的信念：我本身以及我所擁有的都不夠好。這是一種匱乏之傷，以別人的成功為鏡，照見自己臆想的短缺。

正針對的從來不是那棵樹，而是自我親手築起卻又不敢承認的天花板與玻璃牢籠。

這就是為什麼，得到別人擁有的東西，還是治不好嫉妒——因為標杆會不斷上移。羨慕別人地位的人，得到同樣的地位後，只會找到下一個羨慕的對象。傷口不在於缺少某樣東西，而在於相信：得到那個東西就能讓我完整。

滿心修習中的傍晚清心，正是為此而設。每晚坐下來，讓日間的印記從身後離去，我們放下的不只是事件，還有我們賦予事件的解讀。同事晉升是事件；聽聞消息時胸口的灼燒是你的解讀——由傷口驅動，“別人之得即是我所失”的信念扭曲了自己。

但困難也正在於此，正如《分裂的心》中我們所發現的：清心只能移除內心願意放下的東西。當一種傾向被暗中珍視的時候，當內心某一部分隱秘地緊抓不放的時候，清心就會遇到阻礙。嫉妒是最難清除的印記之一，因為承認嫉妒令人羞恥。我們可以承認憤怒、懶散，甚至懷疑，但承認嫉妒，說出“我嫉妒別人的靈性狀態”，需要一份謙卑，而被嫉妒控制的自我，恰恰最不願承認。傷口因此被深藏，年復一年潰爛，深到單靠晚間清心也難以觸及——不是方法不足，而是心還不願意。

## 安定平靜的力量

知足（santosa），既不是認命，也不是無奈地接受匱乏，而是深刻地認清：你此刻所擁有的，正是你這段旅程所需要的——不是別人的旅程，而是你的。

一顆種子不會嫉妒大樹，只需要做好種子，長成大樹。過程，無法靠盯著別人而加速，只能一步接一步耐心地走過，並相信：掌管宇宙的智慧，安放於你內在的一切不會有錯。

在《目標意識的覺醒》中，我們探討過日語的 ikigai 理念——你活著的意義，你清晨醒來的理由。找到自己人生意義的人不會比較。比較，只發生在目標被借用、而非被發現的時候。你嫉妒別人所有，是因為你還沒有發現那個獨屬於你的東西。這借來的傷口，也是借來的目標：用別人的劇本衡量自己的人生，只因你還沒寫下自己的篇章。

當冥想不斷深入，嫉妒的心會發生奇妙的變化：其開始看



知足（santosa），既不是認命，也不是無奈地接受匱乏，而是深刻地認清：你此刻所擁有的，正是你這段旅程所需要的——不是別人的旅程，而是你的。

見，每個人要走的路，都由自己的印記與專屬課題所塑造。看似別人的優勢，可能是他們最大的考驗；看似自身的劣勢，可能是你最有力的老師。宇宙不是賽場，而是一所學校，其中每個學生都有不同的課程。

倘若那兩位音樂人明白這一點，就會懂得：他們的天賦並非競爭關係。

嗓音與技巧，是同一首樂曲的兩種表達，缺一不可、彼此成就。他們不是對手，而是一段和諧表演中缺一不可的兩半。

## 深知自身深度的心

當你停止抄寫別人的劇本，開始書寫自己的人生時，平靜就會回來。筆早已在你手中，紙早已在你面前，所需要的，只是安心寫下屬於自己的文字，不再側目旁人的篇章。

巴布濟曾形容最謙卑的人：



當你停止抄寫別人的劇本，開始書寫自己的人生時，平靜就會回來。筆早已在你手中，紙早已在你面前，所需要的，只是安心寫下屬於自己的文字，不再側目旁人的篇章。

他能活出比君王更豐盈的人生，心中藏著 “奇跡中的奇跡”，卻不為人知。這樣的一顆心，不會羨慕世人眼中的偉大人物。不是因為壓抑了這種衝動，而是因為其於自己內在品嚐過的深度，讓他人表面的成就再也無法左右自己。當我們發現，自己從未真正缺少自以為缺少的東西，傷口便會癒合。我們只是看到了錯誤的方向。

一顆品嚐過自身深度的心，不會覬覦別人的表像。只要足夠深入地冥想，足夠深入地回到自身存在，我們就會在那裡找到一件別人沒有也奪不走的東西。在那個地方，嫉妒無需壓抑，其根本找不到生起的理由。

總結：

- 在《分裂的心》中，我們學到：欲望使我們分裂，直到我們學會清醒選擇。
- 在《目標意識的覺醒》中，我們學到：惰性使我們停滯，直到我們點燃火焰、找到目標。
- 在《奠定堅實的基礎》中，我們學到：懷疑侵蝕我們，直到我們看穿它，信任自身經歷。
- 在《直指蒼穹》中，我們學到：自我將我們圍困，而謙卑讓我們重獲自由。

- 在《直面屬於你的天際》中，我們明白：嫉妒會扭曲內在的方向盤，讓目光側向偏離目標，把別人的成功變成自己的傷痛。嫉妒並非來自自身現實的痛苦，而是由比較而製造的痛苦。

至此，我們看見了五種障礙，每一種都會讓我們遠離目標：

- 欲望說：我想要另一邊的東西。
- 懶惰說：我無法達到應達到的地方。
- 懷疑說：我達到的地方不是真的。
- 自我說：我達到的地方都屬於我。
- 嫉妒說：他們所達到的本該屬於我。

治癒這五種毒害的解藥，是同一場安靜的革命：全然、毫無保留、勇敢地安住于此——安住在這顆心、這口氣息、這份獨屬於你的生命當中，只有你自己的旅程會最終揭曉其中的意義。

直面屬於你的天際，勇敢地走自己獨一無二的道路。。

謹致愛與祈禱

葛木雷什



沙城瑜伽靜修院落成50周年慶典上分享的信息  
第四批：2026年2月24~26日

heartfulness  
purity weaves destiny

