



# 与大自然类同

亲爱的达济于  
查里济生辰98周年庆典

分享的信息

2025年7月24日于甘哈静园





# 与大自然类同

亲爱的朋友们：

## 成长意味着放手

观察一颗种子就能发现事实，种子当中有大树的一切——树根、树干、树枝、树叶以及花朵。然而，种子需要破开才能成为自己真正的样子——需要抛弃自己的保护壳。只有在放手的时候，生命才会开始。

这便是大自然带给我们的第一个经验：成长意味着放手

对此，母树很清楚，当秋季到来的时候，母树不会留恋落叶，而是从容放手，让位于新的成长。母树深知我们容易忘记的事情，即紧紧握住则会阻止生命发生。

母亲的心也知道这一点。长达九个月的时间，有两颗心一起跳动。然后，分娩的时刻会到来，这堪称是放手最充满爱的举动。妈妈让本来属

于自己身体一部分的东西自由,这并非因为她不爱,而是因为她的爱如此之深。曾经只有一体,如今有两个,而其中每一个都能爱到永恒。

## 爱的循环

三个简单的事实构成一种持续不断的循环

- 一、 成长意味着放手。
- 二、 爱会通过成长去表现自己。
- 三、 去爱意味着放下控制。

就如呼吸一样,一个动作紧跟着另一个动作——吸气、呼气,然后再吸气……生命本身就是以这种方式流动。

我们表现爱的方式是创造,比如创作歌曲、绘画或创建一份关系。创造的冲动来自爱的表现和分享自己的必要。爱曾以多种方式表现自己,甚至包括创造宇宙的大爆炸。

查里济曾经常表示:“爱是世界的引擎。”



我们表现爱的方式是创造,比如创作歌曲、绘画或创建一份关系。创造的冲动来自爱的表现和分享自己的必要。

## 悖论

最大的悖论就在于此——想要真正去爱一个人，则需要放手。乍一看，这似乎不太容易做到，我们怎么能既爱却又松手呢？

但请想一想，假如保护玫瑰花苞的一层又一层的花瓣不能打开，玫瑰花还能盛开吗？茧不松开丝线，蝴蝶还能飞出来吗？如果非要达成某种标准不可，两颗心还能真正走到一起吗？

真正的爱中没有期待、要求或束缚，真爱是自由的。真正的超脱也绝非无动于衷；当中的爱是如此之强，以至于对其而言，与其占有你，不如让你自由。

我们往往会把爱和依恋混为一谈。依恋犹如爱的那件令人窒息之外衣，只会制造牢笼，却美其名曰关心；会让人依赖，却称之为挚爱。

植物更加明智，知道风会把自己的芳香带走，知道自己的果实早晚会落下。然而，其并不会反抗，而只会不断成长。成长，给予自由并创造更多的生命，这便是其本性。

## 生而为人的挑战性

我们人类可以自主并对自己有觉知。然而，自我让我们觉得是“我”和“我的”，从而让我们对某些事物紧握不放，还会以这些来定义自己。缺乏信仰也让我们为未来的安全而囤积。

当我们冥想并对自己的思想和情感更加有觉知的时候，这些关系就会被打破。我们能够学会分辨真与假、永恒不变和稍瞬即逝。我们开始超越小我去窥见无限。

这种变化本身就是一种爱的举动。

## 来自拉喇济生平的启示

拉喇济大师，即我们的祖师，堪称是充满爱的超脱之最佳榜样。例如，曾经当他在主持集体冥想时得知自己的女儿离世的消息，他就默默地坐在那里，然后泪流满面。

一位品德高尚的人提问：“圣人怎么能哭泣呢？”怎么能哭泣，这是因为他在意。

拉喇济默默地坐了一会儿，然后拿起一些枯叶揉了揉，树叶发出吱吱的声音。然后他表示：“揉搓死叶都会发出声音，何况我是一个真正的人。”当相连在一起的部分被分开时，发出声音岂非自然。

他进一步表示：“不论是否自由，人们很自然地都会感觉到爱、关心和留恋。”我们的旅程是从人变成善良的人，然后再变成神性的人。随着自己的进化，我们就会和万物的真理合而为一，而非与之分离。

充满爱的超脱便是——深刻感受的同时松手。



我们的旅程是从人变成善良的人，然后再变成神性的人。随着自己的进化，我们就会和万物的真理合而为一，而非与之分离。

## 错误的方向

需要提防无爱的超脱，这种冷漠无情毫无灵性价值。这犹如自认为贞洁之人，不能走近任何人。这种距离感背后的原因是情感无能，而非智慧。

绝对的超脱来自强大的爱，这种爱如此强大以至于完全不在乎胜负得失。这种爱的发生全无情感上的依赖。这让彼此走近没有依恋的成分，同时让连接不至于变成束缚。

我们如何理解这种充满爱的距离？我只有一个答案——通过理解和时习。

可以从简单的事情开始。拿起某个珍贵的东西，如首饰或绘画。可以为之感恩，但同时留意是否有担心失去的情节。接下来，请刻意松开自己的手。与其紧握在手中，不如以开放之手相持。要知道珍惜和占有之间的区别。

然后再看看人际关系，留意自己是否出于恐惧、需要或期待而抓得太紧。学会祝福他人的自由。这不是背离或逃跑，而是不设条件地去爱。看看自由如何让真正的连接变得强韧而非脆弱。

最后可以诉诸己身，观察自己对自己的身份、过往的故事乃至创伤如何紧抓不放。随着修习，请放下旧有的自己。我们放下的是已经不能再帮助自己的一切，这不是因为恨自己，而是因为爱自己。

## 大自然的仁慈带给我们的启示

驻足河边足够长的时间，它就能教我们一切。看河水如何流动，其从来都不会固着于自己触及的岩石或自己滋润的河畔。河流时刻付出一切，却始终如一。由于不断给出自己，其最终能在海洋中找到自己的家。

但是大自然带给我们的教训还要深刻得多。设想一下，橘子树并没有要求每天早上浇灌以橘汁来交换它的橘子。芒果树也没有要求提供芒果汁作为采摘芒果的对价。这些树木把所接受的最简单的东西变成最甜美的礼物，只需要有机废料、水和阳光。

牛没有提出任何要求，包括喂它奶来交换给我们的牛奶。奶牛就是吃草，除了草还是草！但是我们当中某些人却会把整头牛吃下，让自己的肚子成为如此为我们无私奉献的这些牛的坟场。

这给我们带来了什么教训?我们虽然食用一切最佳的东西,我们却给出了什么?这个问题曾经让我不少同仁停下来思考。

我一向觉得只有神性级别的爱能满足这三种需要:成长、爱和自由。大自然便是基于爱,分享一切却不要求任何回报。这便是充满爱的超脱莫高的表现形式。

这便是大自然有关爱之超脱默默传递的信息,这个信息如此基本,以至于往往被忽略。

云层凝集水分,积聚成雨水,然后将其全部释放。其难道会因此而变小?不,其会变,变轻然后继续在天空中流动。雨水会成为河流,滋润种子,然后又以水蒸气形成云层。

我们的呼吸也教给我们相同的原理。当我们呼气的时候,是一种放手;当我们吸气的时候,是一种纳入。想要屏住气息,生命本身就会反抗。身体知道头脑有时候会忘记的事情——留住和放手都是生命之舞的两个组成部分。



**我一向觉得只有神性级别的爱能满足这三种需要:成长、爱和自由。大自然便是基于爱,分享一切却不要求任何回报。这便是充满爱的超脱莫高的表现形式。**

## 格言四：自然之道十分简单

“简化自己的生活，以便与大自然相同”——巴布济

在生活中体现这个道理，是进化最快的途径。

大自然处处呈现简朴。这便是曾经存在于绝对、尚未表现于外的东西。这便是大自然本身的生命力所在，是一切活动的起点，也着实就是本源。在生命中实现简朴的唯一途径就是排除复杂。

但是我们把这个简单的事情变得更为复杂。我们制造了与大自然背道而驰的思想、欲望和行动的复杂网络。一个念头教人外出散步，另一个想法则警告可别着凉。一个念头让你去赚钱，另一个则提出另一条道路。对于我们这个创造，巴布济用的名称是——矛盾倾向的“大杂烩”。

橘子树不需要面对任何这样的问题，它不会考虑要不要给出果实。牛不会去想要不要产奶。它们都以完美简朴的方式存在，和大自然一样。

我们需要将“属于大自然精髓的潜在力量重新化为己有”，方法就是打破自己建立起来的复杂网络。如果想要效法大自然，我们就需要让自己的行为不断变得精炼，排除不必要的作为，打破自己的网络，以便达成最纯洁的状态。

这便是行动中的充满爱的超脱。这种超脱不在于投入更多灵修方法，而在于排除不必要的一切。我们需要和树木放开秋叶一样，学会放下自己织成的网络。我们需要恢复简单以及与大自然本身一致的生活方式。请反思我们所沉迷的一切究竟有多“需要”这个方面。



如果想要效法大自然，我们就需要让自己的行为不断变得精炼，排除不必要的作为，打破自己的网络，以便达成最纯洁的状态。

## 莫高事实

真正的问题就在于此。橘子树让泥土、水和阳光变得甘美，却不图任何回报。牛吃草然后将其化为食物，却不期待任何回报。这些都属于神性秩序，即不假思索地给出。

食用一切最佳的我们往往会忘记这个根本原则。我们食用橘子的甘甜，饮用牛的奶，并利用大地丰富的资源，但究竟奉还了一些什么？这个问题应当是我们自感渺小，并让我们回想自己存在真正目的。

问题自然就会离去——放手则获得更多。给予的自由越多，连接会变得越坚固。放手就能让我们成长。

这里没有什么计划或技巧，这便是爱的运作规律，也是神性秩序的运作规律。爱不是一个封闭的系统而是开放的流动。其如同空气、水和光一样流动，总是回流并不断变化。

当我们遵循这个神性秩序并无所期待地给出时，我们就会发现爱之超脱不是我们去做的事情，而是我们自己。



爱不是一个封闭的系统而是开放的流动。其如同空气、水和光一样流动，总是回流并不断变化。

## 认同

最后，我们不是练习爱之超脱；我们只是承认自己是。我们不是不同的人想要逃离彼此。生命在不断地变化、放手，并以新的形式爱自己。

宇宙以每次呼吸和爱为我们注入生命，当我们生下一个孩子，放下一场梦或一个时刻的时候，我们就和生命的流动达成了一致。

河流知道其终将回归大海。云层知道雨水落下会蒸发，然后又重新形成。种子知道需要破开才能成长。我们内心深处也知道，爱意味着放手，而怀着爱松手则是成为爱本身。

当我们达成了这个层次的简朴之后，“感官的合一可以与过往印痕淡化后的状态类同。”只有这个时候，我们才能认为自己与神性一致，并与大自然简朴、充满爱以及给出的秩序达成完美和谐。

## 一份邀请

对于这些言论，请不要过于认真。姑且允许其完成自己的工作，然后放下。这些不是需要牢记的教条而是流动的邀请。

如果害怕放手，请记住放手带来的是新的生命而非失去。每一个黎明说明每次结束都会带来新的开始。每次呼吸都向我们证明，放开就能为接收腾出空间。

请以开放的手去爱，不是因为这样更加灵性或智慧，而是因为这是爱唯一行得通的方式。紧握的拳头只能握住手上的东西，而宇宙在于开放的手中。这也是河流、云层以及每个母亲的心都知道的事情——爱便是放手，而放手的过程中，我们就会成为自己所寻求的爱。

这便是教导，轻松、确定、永恒。

致以爱与敬意

葛木雷什

## 查里济生辰98周年庆典

2025年7月24日于甘哈静园

heartfulness  
purity weaves destiny

