與大自然類同

親愛的達濟於
查裡濟生辰98周年慶典

分享的訊息

2025年7月24日于甘哈靜園

與大自然類同

親愛的朋友們：

成長意味著放手

觀察一顆種子就能發現事實，種子當中有大樹的一切——樹根、樹幹、樹枝、樹葉以及花朵。然而，種子需要破開才能成為自己真正的樣子——需要拋棄自己的保護殼。只有在放手的時候，生命才會開始。

這便是大自然帶給我們的第一個經驗：成長意味著放手

對此，母樹很清楚，當秋季到來的時候，母樹不會留戀落葉，而是從容放手，讓位于新的成長。母樹深知我們容易忘記的事情，即緊緊握住則會阻止生命發生。

母親的心也知道這一點。長達九個月的時間，有兩顆心一起跳動。然後，分娩的時刻會到來，這堪稱是放手最充滿愛的舉動。媽媽讓本來屬於自己身體一部分的東西自由，這並非因為她不愛，而是因為她的愛如此之深。曾經只有一體，如今有兩個，而其中每一個都能愛到永恆。

愛的迴圈

三個簡單的事實構成一種持續不斷的迴圈

一、 成長意味著放手。
二、 愛會通過成長去表現自己。
三、 去愛意味著放下控制。

就如呼吸一樣，一個動作緊跟著另一個動作——吸氣、呼氣，然後再吸氣……生命本身就是以這種方式流動。

我們表現愛的方式是創造，比如創作歌曲、繪畫或創建一份關係。創造的衝動來自愛的表現和分享自己的必要。愛曾以多種方式表現自己，甚至包括創造宇宙的大爆炸。

查裡濟曾經常表示：“愛是世界的引擎。”

我們表現愛的方式是創造，比如創作歌曲、繪畫或創建一份關係。創造的衝動來自愛的表現和分享自己的必要。

悖論

最大的悖論就在於此——想要真正去愛一個人，則需要放手。乍一看，這似乎不太容易做到，我們怎麼能既愛卻又鬆手呢？

但請想一想，假如保護玫瑰花苞的一層又一層的花瓣不能打開，玫瑰花還能盛開嗎？繭不鬆開絲線，蝴蝶還能飛出來嗎？如果非要達成某種標準不可，兩顆心還能真正走到一起嗎？

真正的愛中沒有期待、要求或束縛，真愛是自由的。真正的超脫也絕非無動於衷；當中的愛是如此之強，以至於對其而言，與其佔有你，不如讓你自由。

我們往往會把愛和依戀混為一談。依戀猶如愛的那件令人窒息之外衣，只會製造牢籠，卻美其名曰關心；會讓人依賴，卻稱之為摯愛。

植物更加明智，知道風會把自己的芳香帶走，知道自己的果實早晚會落下。然而，其並不會反抗，而只會不斷成長。成長，給予自由並創造更多的生命，這便是其本性。

生而為人的挑戰性

我們人類可以自主並對自己有覺知。然而，自我讓我們覺得是“我”和“我的”，從而讓我們對某些事物緊握不放，還會以這些來定義自己。缺乏信仰也讓我們為未來的安全而囤積。

當我們冥想並對自己的思想和情感更加有覺知的時候，這些關係就會被打破。我們能夠學會分辨真與假、永恆不變和稍瞬即逝。我們開始超越小我去窺見無限。

這種變化本身就是一種愛的舉動。

來自拉喇濟生平的啟示

拉喇濟大師，即我們的祖師，堪稱是充滿愛的超脫之最佳榜樣。例如，曾經當他在主持集體冥想時得知自己的女兒離世的消息，他就默默地坐在那裡，然後淚流滿面。

一位品德高尚的人提問：“聖人怎麼能哭泣呢？” 怎麼能哭泣，這是因為他在意。

拉喇濟默默地坐了一會兒，然後拿起一些枯葉揉了揉，樹葉發出吱吱的聲音。然後他表示：“揉搓死葉都會發出聲音，何況我是一個真正的人。”當相連在一起的部分被分開時，發出聲音豈非自然。

他進一步表示：“不論是否自由，人們很自然地都會感覺到愛、關心和留戀。”我們的旅程是從人變成善良的人，然後再變成神性的人。隨著自己的進化，我們就會和萬物的真理合而為一，而非與之分離。

充滿愛的超脫便是——深刻感受的同時鬆手。

我們的旅程是從人變成善良的人，然後再變成神性的人。隨著自己的進化，我們就會和萬物的真理合而為一，而非與之分離。

錯誤的方向

需要提防無愛的超脫，這種冷漠無情毫無靈性價值。這猶如自認為貞潔之人，不能走近任何人。這種距離感背後的原因是情感無能，而非智慧。

絕對的超脫來自強大的愛，這種愛如此強大以至於完全不在乎勝負得失。這種愛的發生全無情感上的依賴。這讓彼此走近沒有依戀的成分，同時讓連接不至於變成束縛。

我們如何理解這種充滿愛的距離？我只有一個答案——通過理解和時習。

可以從簡單的事情開始。拿起某個珍貴的東西，如首飾或繪畫。可以為之感恩，但同時留意是否有擔心失去的情節。接下來，請刻意鬆開自己的手。與其緊握在手中，不如以開放之手相持。要知道珍惜和佔有之間的區別。

然後再看看人際關係，留意自己是否出於恐懼、需要或期待而抓得太緊。學會祝福他人的自由。這不是背離或逃跑，而是不設條件地去愛。看看自由如何讓真正的連接變得強韌而非脆弱。

最後可以訴諸己身，觀察自己對自己的身份、過往的故事乃至創傷如何緊抓不放。隨著修習，請放下舊有的自己。我們放下的是已經不能再幫助自己的一切，這不是因為恨自己，而是因為愛自己。

大自然的仁慈帶給我們的啟示

駐足河邊足夠長的時間，它就能教我們一切。看河水如何流動，其從來都不會固著於自己觸及的岩石或自己滋潤的河畔。河流時刻付出一切，卻始終如一。由於不斷給出自己，其最終能在海洋中找到自己的家。

但是大自然帶給我們的教訓還要深刻得多。設想一下，橘子樹並沒有要求每天早上澆灌以橘汁來交換它的橘子。芒果樹也沒有要求提供芒果汁作為採摘芒果的對價。這些樹木把所接受的最簡單的東西變成最甜美的禮物，只需要有機廢料、水和陽光。

牛沒有提出任何要求，包括喂它奶來交換給我們的牛奶。奶牛就是吃草，除了草還是草！但是我們當中某些人卻會把整頭牛吃下，讓自己的肚子成為如此為我們無私奉獻的這些牛的墳場。

這給我們帶來了什麼教訓？我們雖然食用一切最佳的東西，我們卻給出了什麼？這個問題曾經讓我不少同仁停下來思考。

我一向覺得只有神性級別的愛能滿足這三種需要：成長、愛和自由。大自然便是基於愛，分享一切卻不要求任何回報。這便是充滿愛的超脫莫高的表現形式。

這便是大自然有關愛之超脫默默傳遞的資訊，這個資訊如此基本，以至於往往被忽略。

雲層凝集水分，積聚成雨水，然後將其全部釋放。其難道會因此而變小？不，其會變，變輕然後繼續在天空中流動。雨水會成為河流，滋潤種子，然後又以水蒸氣形成雲層。

我們的呼吸也教給我們相同的原理。當我們呼氣的時候，是一種放手；當我們吸氣的時候，是一種納入。想要屏住氣息，生命本身就會反抗。身體知道頭腦有時候會忘記的事情——留住和放手都是生命之舞的兩個組成部分。

格言四：自然之道十分簡單

“簡化自己的生活，以便與大自然相同”——巴布濟

在生活中體現這個道理，是進化最快的途徑。

大自然處處呈現簡樸。這便是曾經存在於絕對、尚未表現於外的東西。這便是大自然本身的生命力所在，是一切活動的起點，也著實就是本源。在生命中實現簡樸的唯一途徑就是排除複雜。

但是我們把這個簡單的事情變得更為複雜。我們製造了與大自然背道而馳的思想、欲望和行動的複雜網路。一個念頭教

人外出散步，另一個想法則警告可別著涼。一個念頭讓你去賺錢，另一個則提出另一條道路。對於我們這個創造，巴布濟用的名稱是——矛盾傾向的“大雜燴”。

橘子樹不需要面對任何這樣的問題，它不會考慮要不要給出果實。牛不會去想要不要產奶。它們都以完美簡樸的方式存在，和大自然一樣。

我們需要將“屬於大自然精髓的潛在力量重新化為己有”，方法就是打破自己建立起來的複雜網路。如果想要效法大自然，我們就需要讓自己的行為不斷變得精煉，排除不必要的作為，打破自己的網路，以便達成最純潔的狀態。

這便是行動中的充滿愛的超脫。這種超脫不在於投入更多靈修方法，而在於排除不必要的一切。我們需要和樹木放開秋葉一樣，學會放下自己織成的網路。我們需要恢復簡單以及

如果想要效法大自然，我們就需要讓自己的行為不斷變得精煉，排除不必要的作為，打破自己的網路，以便達成最純潔的狀態。

與大自然本身一致的生活方式。請反思我們所沉迷的一切究竟有多“需要”這個方面。

莫高事實

真正的問題就在於此。橘子樹讓泥土、水和陽光變得甘美，卻不圖任何回報。牛吃草然後將其化為食物，卻不期待任何回報。這些都屬於神性秩序，即不假思索地給出。

食用一切最佳的我們往往會忘記這個根本原則。我們食用橘子的甘甜，飲用牛的奶，並利用大地豐富的資源，但究竟奉還了一些什麼？這個問題應當是我們自感渺小，並讓我們回想自己存在真正目的。

問題自然就會離去——放手則獲得更多。給予的自由越多，連接會變得越堅固。放手就能讓我們成長。

這裡沒有什麼計畫或技巧，這便是愛的運作規律，也是神性秩序的運作規律。愛不是一個封閉的系統而是開放的流動。其如同空氣、水和光一樣流動，總是回流並不斷變化。

當我們遵循這個神性秩序並無所期待地給出時，我們就會發現愛之超脫不是我們去做的事情，而是我們自己。

認同

最後，我們不是練習愛之超脫；我們只是承認自己是。我們不是不同的人想要逃離彼此。生命在不斷地變化、放手，並以新的形式愛自己。

宇宙以每次呼吸和愛為我們注入生命，當我們生下一個孩子，放下一場夢或一個時刻的時候，我們就和生命的流動達成了一致。

河流知道其終將回歸大海。雲層知道雨水落下會蒸發，然後又重新形成。種子知道需要破開才能成長。我們內心深處也知道，愛意味著放手，而懷著愛鬆手則是成為愛本身。

當我們達成了這個層次的簡樸之後，“感官的合一可以與過往印痕淡化後的狀態類同。”只有這個時候，我們才能認為自己與神性一致，並與大自然簡樸、充滿愛以及給出的秩序達成完美和諧。

愛不是一個封閉的系統而是開放的流動。其如同空氣、水和光一樣流動，總是回流並不斷變化。

一份邀請

對於這些言論，請不要過於認真。姑且允許其完成自己的工作，然後放下。這些不是需要牢記的教條而是流動的邀請。

如果害怕放手，請記得放手帶來的是新的生命而非失去。每一個黎明說明每次結束都會帶來新的開始。每次呼吸都向我們證明，放開就能為接收騰出空間。

請以開放的手去愛，不是因為這樣更加靈性或智慧，而是因為這是愛唯一行得通的方式。緊握的拳頭只能握住手上的東西，而宇宙在於開放的手中。這也是河流、雲層以及每個母親的心都知道的事情——愛便是放手，而放手的過程中，我們就會成為自己所尋求的愛。

這便是教導，輕鬆、確定、永恆。

致以愛與敬意
葛木雷什

查裡濟生辰98周年慶典

2025年7月24日于甘哈靜園

heartfulness

purity weaves destiny