



灵性之爱的芬芳

当心发现自己为何存在的时候

尊敬的达济
71周岁生辰日

2026年9月28日，于甘哈静园



灵性之爱的芬芳

当心发现自己为何存在的时候

亲爱的朋友们：

每一种灵性传统都会告诉我们，这趟旅程的核心是爱。对此，我们都会点头同意并假定自己明白，但我们是否真正理解其涵义？在这个分享中，我们会追溯爱之盛放并散发芬芳的进程。然而，首先需要提问：这种芬芳的性质为何？一朵花会否选择散发芬芳？不，当花朵变成应当成为的样子时，芬芳会自然四溢。这种芬芳是某种满溢的结果。在灵性意义上，爱也是一种满溢的结果。

在前面分享的九个信息中，我们从《分裂的心》开始，详述了阻挡整合与盛放的障碍以及如何超越这些障碍。障碍不外乎惰性，对目标变得麻木，疑心削弱基础，傲慢筑起天花板，妒忌使人斜视，偏见影响领悟能力以及恐惧反锁大门。

在《河流终识其名》中大门终于被打开时，恐惧化为了信任。然后，在《播种前的土壤》中，信仰于内在进行了耕耘的工作。如今这第十个信息则是自然而然的下一步。在这里，我们会探讨信仰使心变得敏于接收后，这样的心如何允许恩典流入，恩典流入之处如何化为爱，以及意识到自己本源的爱如何化为虔诚。

“爱”堪称是最频繁使用，却也是最被误解的概念。爱可以形容母亲怀抱新生婴儿时的感受，年轻人初恋时的悸动，爱国者对国家的情怀，信徒对圣者的敬仰，甚至可以形容一杯好咖啡带来的享受。我们将这个字的意义延申到几乎可以覆盖一切。

那么在灵性领域中，爱究竟意味着什么呢？检测灵性之爱的简单方法是，我们如何看待在信念、道路以及对上天的概念上与我们不同的人。当我们因祭拜方式不同而将他们排除在外时，说明爱还没有于内在盛放。当我们真正爱上天的时候，我们就不可能排斥上天创造的任何东西。包容他人只是开始，接受他人则更为深刻。在所有人身上发现同一种神圣本质便是爱的运动。

当心发生深刻转化的时候爱就会浮现。这种转化会通过这么一种美妙的进程展开：

向往到信德，信德到接收，接收到恩典，
恩典到爱，爱到虔诚

每一步都会为下一步奠定基础。每一步都隐藏在前一步背后，如同花朵隐藏在种子当中，而芬芳隐藏在花朵当中一样。

向往，第一个运动

在冥想以及对上天开始有意寻求之前，会出现一种不安，似乎少了一些什么。我们也许有舒适的生活、卓越的成就，以及家庭、名望、知识等等带来满足感的所有因素，但是内心有一种钝痛始终找不到解药。

我们当中有些人会试着让自己变得忙碌起来，去占有更多，以外出旅行或娱乐消遣的方式来填补这个空虚。我们会寻求爱情、事业以及各种体验，也包括灵性体验，然而，那种痛总是会回来。那么设想一下，假如那种痛并不是一个需要解决的问题，而是一种邀请，那会如何？

埋在土壤中的种子会回应从未照面的太阳。有一种无形的智慧懂得向上，从而引领其走向成长和完满。向往便是我们内在的这种运动。我们并不知道目的地，但是有某种力量在牵引着我们。



当心发生深刻转化的时候爱就会浮现。这种转化会通过这么一种美妙的进程展开：向往到信德，信德到接收，接收到恩典，恩典到爱，爱到虔诚

我们感觉到生命有一种自己仍未触及的深度，有一种自己尚未体验的真知，一个尚未回归的家园。我们的灵性旅程便是从这种向往开始。而当向往找到了方向时，就会化为信德。

信德，即心之所在

我们在《播种前的土壤》中谈及信德。信德通常被理解为“信仰”，但信仰难以涵盖其丰富的含义。信德不仅仅是相信不可能的事情，也不是被动接受、盲目服从或搁置智力。信德是整个人的运动，含有给心定位或立足的意思。

“把心放在何处？”比“相信什么？”更有意义。我们也许相信上天，心却在意自己的地位。我们也许大谈灵性，心却想要得到表扬。我们也许颂扬简朴，心却关注占有物。我们也许歌颂爱，心却耿耿于怀。

《博伽梵歌》¹ 以这种方式表达了这个意思：

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo
yo yac-chraddhaḥ sa eva saḥ*

信德塑造人
信德何如，人便如何

¹ 《博伽梵歌》第17章第3颂

换言之，**信德会塑造我们**。反复被心关注的事情，会逐渐铸造我们。我们的注意力、信任、愿望以及想要为什么东西增添光荣，这个东西就会决定我们的走向。

信德最初的表现可能是兴趣、敬仰、愿望，或只是简单愿意每天早上坐下来转向内在。当得到滋养的时候，信德就会深化。最初只是倾向，如今化为了吸引力。吸引力进而化为亲近，而亲近会为爱开辟道路。

信德指的是心学会栖身何处。当其找到自己的家时，爱便会自然流动。甚至可以说，信德就是爱发现自己原来是爱之前的样子。“向往”会提问：“我寻求的那个东西在哪儿？”信德回应的方式是将心转向那个方向。而当心一而再、再而三地被置于此地时，信德就会化为敏于接收。

敏于接收，开放的勇气

封闭的心犹如握紧的拳头，什么也无法接收。我们可以祈求恩典、变化或至高，每天早上坐下来冥想，内在却始终被各种爱憎束缚着。作为一个练习，可以去问自己：



信德最初的表现可能是兴趣、敬仰、愿望，或只是简单愿意每天早上坐下来转向内在。当得到滋养的时候，信德就会深化。最初只是倾向，如今化为了吸引力。吸引力进而化为亲近，而亲近会为爱开辟道路。

“我是不是想要转化却不要不安，想要归依却放不下控制，想要无限却不想改变任何东西？换言之，是不是想以自己的条件获得神性？

信德会逐渐改变这一点。信任会深化，由此会减弱防备之心。我们不再那么想控制下面发生的事情。这便是敏于接收，一种内在的待命可用，一种意愿，愿意接收心仅凭自己无法制造的东西。我们开始向圣流变得可用。如此，我们正在准备内在地，以便能够迎接恩典降临。这便是灵修的目的。

为“入侵者”做好准备

为了说明所赐予的东西，巴布济曾使用了令人深刻的印象。他谈到为“入侵者”准备好场域。一般情况下，入侵者并不受欢迎，但这里所指的意思全然不同。当条件有利时，爱会入侵并占据地方。而一旦内在的土壤变得敏于接收时，恩典就会成为这种入侵背后的驱动力。为了培养接收能力，需要拔出深根，以便让位于新的生命。这里说的深根就是我们的期待、偏见、恐惧、爱憎、印记、自我执着以及希望灵性生涯符合自己意愿的要求。

恩典始终在等待，需要我们让自己做好准备。信德会于我们内在制造一种不再对恩典构成阻力的地方。然后，我们就会把自己交托于爱。在一开始，我们会说：“我相信”，尔后我们会说“我信任”，再之后信任不再有必要，毕竟去信任

的人和所信任的对象之间的距离会消失。爱作为入侵者进入，只是为了最终揭示原来自己才是心真正的主人这个事实。

爱和交易

一般提到的爱往往会有交易的成分。我们给出，会期待有所回报，纵然有时候这种期待是无意识的。关爱寻求关爱，关注寻求关注，牺牲寻求承认，疼爱寻求感激。

当交易如愿发生时，我们感到被爱。当事与愿违时，我们就会失望。这是爱与需求掺杂的结果。每当有需求存在，恐惧就在附近。具体形式可能是害怕失去自己所有，害怕得不到自己想要的东西，害怕被遗忘、替代、否认或孤立。

恐惧会缩小，而爱则会扩展。恐惧会提问：“我会发生什么？”而爱则不用问。恐惧会制造疆界，爱会融化疆界。而二者之间的桥梁便是信德。恐惧说：“保护好自己”，信德却细语：“相信自己”。从自我保护转向自我托付是



j

hь

hь

j

hь

灵性生活中最伟大的过渡之一。这种过渡会排除障碍，让心敏于接收恩典。

真爱是一种微妙的状态，是默然、逐渐进行深刻内在工作的结果。相反，表现出来的爱往往是弱化的爱。一旦要求回应，其便带有自我的气息。玫瑰花不会转向过路人，并提问：“你可发现了我的芬芳？”因为散发芬芳就是它的本性。

被融化的栅栏

内在土壤中埋得最深的根便是自我，与别不同的“我”会在本来宽阔无边的存在中找一块地并筑起栅栏，然后以毕生的时间去维护。栅栏内部的一切都是“我的”，而外面的一切都被判定为可获取、威胁、有用或无关。当意识被迫缩小并待在栅栏以内时，自我就会主导。当栅栏不复存在的时候，爱就会开始盛放。为了这种盛放，爱不会摧毁栅栏，而只是让栅栏变得没有必要。



恐惧会制造疆界，爱会融化疆界。而二者之间的桥梁便是信德。恐惧说：“保护好自己”，信德却细语：“相信自己”。从自我保护转向自我托付是灵性生活中最伟大的过渡之一。这种过渡会排除障碍，让心敏于接收恩典。

当意识超越栅栏的时候，其就会从“我”转向“我们”。在这个过程中，其便发现自己原来以为是威胁的事情，正是自己苦苦寻求的东西。归根结底，自我的栅栏是恐惧所筑造的。那么是什么让栅栏从内部融化？温暖——爱会让心温暖，直到自我被融化，犹如阳光照耀时，窗玻璃表面的霜就会消失殆尽一样。

窗户和阳光

满心四个核心方法帮助我们培养接收能力。

冥想打开窗户迎接光。

在冥想中我们会轻轻地将注意力转向已存于内在的神性之光。我们无须勉强或编造某种形象，而只是对内在变得敏感可用。

清心排除玻璃上的污垢。

随着时间，印记、性格倾向、情绪包袱以及杂质会蒙蔽领悟能力。清心则可以对此加以排除，让阳光更容易照射。

祈祷以谦卑的方式向恩典全面打开窗户

祈祷是虚心承认光并非自己的，这本身就能淡化自负的幻象，并让我们以谦卑和开放的姿态面对本源，也让我们愿意接受高于自己的智慧引导。

无断思念让窗户在一整天都转向光源。

即便在工作、说话、服务、创造或照顾他人的时候，心都可以始终保持着自己的内在航向。思念会保持信德所确定的方向。

冥想将光请进来
清心排除路上的障碍。
祈祷让我们谦卑，并向本源打开。
无断思念则让心始终向着本源。

冥想和清心会对心的状态进行工作。祈祷会在我们与本源之间建立关系。无断思念会维持心的方向。而恩典，则能带来以上方法都无法制造的东西。

恩典不能靠努力获得

我们无法制造恩典，这和农夫无法让天降雨一样。我们可以准备好迎接，如同农夫做好土壤的前期工作一样：清除碎石、犁耕、埋下种子，然后等待。等到开始下雨的时候，田地已经做好了准备。灵修便是我们做好准备的方式。

这种不同的做法可以让我们远离两种错误。第一是傲慢，以为自己的灵性状态是自己个人的成就。第二是被动，以为既然恩典需要被赐予，故无须做准备。这两种态度都有

瑕疵。我们需要带着真诚做好准备，恩典则会完成只靠个人努力无法完成的事情。

慧能和满溢的杯子

空杯倒不出水。同样，人际关系中，我们无法给出自己所没有的东西。尽管如此，我们在生活中花很多的时间拿着空杯去爱，想要给出自身苦苦寻求的东西。这也是为什么人性之爱往往让人很累。给出之所以变成一种努力，是因为给出背后有得到的期待。这样，爱者就变得如同乞丐一样，向彼此寻求爱的施舍！

灵性之爱则始于接收。在满心的传统中，我们坐下来冥想并敏于接收慧能，即瑜伽传递。一次次冥想，在不知不觉中会引起某种变化。杯子会慢慢装满，装满了以后，自然而轻松地开始满溢出来。毕竟完满自会表现自己。这便是爱的转化力量，这种力量能美化一切，并让哪怕最干涸的心也能重现生命力。爱的振动力量并非我们所制造，但是我们会成为所接收之爱的一个管道。



冥想和清心会对心的状态进行工作。祈祷会在我们与本源之间建立关系。无断思念会维持心的方向。而恩典，则能带来以上方法都无法制造的东西。

让我们再次回顾以下进程。

向往唤醒寻求。
信德给予寻求方向。
信德深化为敏于接收。
敏于接收懂得欢迎恩典。
恩典充满心。
充满的心满溢为爱。
爱认清本源并化为虔诚。

虔诚，当爱找到自己的源头的时候

爱一旦被唤醒，就会满溢于我们的人际关系、工作、言谈、服务乃至看待世界的方式。爱会软化评判并弱化导致分离的围墙。然后，一种更为深刻的运动就会开始。爱开始回忆起自己的来源，这就如同江河一样自然转向大海。这种转向便是虔诚。虔诚堪称是爱认清并全面转向本源。

信德是心将自己摆在通往亲爱的人的方向，爱是心充满亲爱的人，虔诚则是心只希望在亲爱的人之中存在。

向往、信德、接收、恩典、爱以及虔诚并非不同的东西，而是代表生命展开的次序，这和植物经过种子、根、茎、花、芬芳以及芬芳回归本源等阶段展开一样。



信德是心将自己摆在通往亲爱的人的方向，爱是心充满亲爱的人，虔诚则是心只希望在亲爱的人之中存在。

回报的法则

自然界教我们认识爱的另一种特质：芒果树可能需要土壤、阳光、水以及些许牛粪。但这些普通的东西可以换来多汁甘甜、芳香、营养、树荫以及新生命的无限可能。椰子树会从土壤、雨水、阳光和空气中吸收养分，并将其转化为远超出所接收的东西。牛需要草、饲料、水、阳光、以及一点照顾和关爱，而作为回报其可以给予我们充满营养的牛奶。

自然界接收简朴却还我们崇高

而我们呢？我们接收最好的东西。收到阳光、空气、水、非凡的身体、他人的关爱、前人的智慧、家长老师的牺牲、大地的富饶，而且还有收到恩典的可能性。

那么我们能奉还什么呢？我们不能还太阳以阳光，也无法还云朵以水。我们也不需要向本源报答恩典。神性并不缺乏任何需要我们去填补的东西。只有一种礼物值得我们关注，那就是转化自己收到的礼物。

假如芒果树能把肥料转化为甜美，椰子树把普通的水转化为充满营养的椰子水，牛可以把草转化为牛奶，想必我们也拥有转化这种神圣的能力。

受到伤害的时候，我们能不能给予谅解？
收到愤怒的时候，我们能不能给予理解？
收到仇恨的时候，我们能不能给予慈悲？
收到知识的时候，我们能不能给予智慧？
收到充裕的时候，我们能不能给予慷慨？
收到恩典的时候，我们能不能给予爱？

这便是做人的尊严所在。我们的伟大在于**生命通过我们后究竟变成什么**。一棵树会通过自己的果实反映自己内在工作的品质。我们同样如此。神性在期待我们究竟允许其把我们塑造为何。

当爱化为我们本性的时候，我们不再会关心谁能认出、谁能回报、谁能赏识。真爱不需要见证者。其芬芳便是最有力的证据。

满心属于大家的
葛木雷什



尊敬的达济
71周岁生辰日
2026年9月28日，于甘哈静园

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



There's **More** Waiting For You
to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.



[Heartfulnessapp.org](https://heartfulnessapp.org)

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://heartfulness.org/global/masterclass)

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.



[Heartfulness.org/global/retreat](https://heartfulness.org/global/retreat)

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.



[Heartspots.heartfulness.org](https://heartspots.heartfulness.org)

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.



heartfulness
purity | weaves destiny