



# 河流终识其名

达济



于尊敬的巴布济大师  
生辰127周年庆典分享的信息  
2026年5月4、5及6日  
于沙杰汗布尔瑜伽静修院



# 河流终识其名

当恐惧的能量化作信任的根基

亲爱的朋友们：

几年前，有一位年轻女子在清晨冥想结束后来找我。她已真诚修习多年，身边人都能清晰看到她的变化：心性愈发柔和，生命愈发深沉，内心的宁静是全然临在的流露，而非消极麻木。可那天早上，她脸上却带着某种困惑——那是在某种无法言说的事物边缘，才有的茫然。

她说：“达济，今天冥想时发生了一件奇怪的事。恐惧再次出现了，那种熟悉的紧绷感我一眼就认出来了。但这一次我没有对抗，也没有试图清除掉，只是静静看着。看着看着，我忽然发现，恐惧的感觉竟然和渴望一模一样。就像同一种东西，换了一副面孔。这可能吗？是不是我想多了？”

她并没有多想。就在一次安静的冥想中，她窥见了古圣先贤穷其一生才阐释透彻的真理。她发现了恐惧最不愿被人知晓的秘密：恐惧并非来自灵魂之外，而是灵魂自身的能量，只是转向了错误的方向。

在一、二月春季初五系列分享里，我们始终在追问同一个问题：是什么阻碍着修习者去过上本应属于自己的人生？我们逐一走过七重阴影：欲望带来的分裂、目标意识陷入的沉睡、怀疑滋生的侵蚀、骄傲筑起的无形高墙、嫉妒借来的伤痛、偏见蒙住的有色镜片，以及最后的恐惧——其藏在所有阴影之中，并非第七重毒，而是最初的根源，披着各式各样的外衣。而我们的分享，最终停在了一扇敞开的门前。

在跨过这扇门、看见新生之前，值得停下脚步，去理解这位女子真正领悟到了什么。她瞥见的真相是一把钥匙，能将我们此前梳理出的所有障碍与接下来要培育的一切紧紧相连。而她发现的这份力量并不是新事物，其一直都在，只是等待着被认清本来面目。

是什么阻碍着修习者去过上本应属于自己的人生？我们逐一走过七重阴影：欲望带来的分裂、目标意识陷入的沉睡、怀疑滋生的侵蚀、骄傲筑起的无形高墙、嫉妒借来的伤痛、偏见蒙住的有色镜片，以及最后的恐惧——其藏在所有阴影之中，并非第七重毒，而是最初的根源，披着各式各样的外衣。而我们的分享，最终停在了一扇敞开的门前。



## 灵魂早已知晓的真言

在梵文中，这份力量被称作信德（shraddha）。人们常将其简单译为“信仰”，但信德更深的内涵值得细细探寻。这个词由两个词根组成：前一个词根 shrad，是内心深处的觉知之所，是理智尚未思虑周全，我们便已确

信其真实的本心之地；后一个词根 **dha**，意为安放、稳固确立。二者合一，便超越了世俗对“信仰”的理解：将本心安放于真实，让自己扎根于真理。

我们并非如同选择一种观点那样，刻意选择信德。其升起，如同磁针自然指向北方——不是靠争辩，只是本心的觉知。这不是我们持守的某种信念，而是我们立足的根基。

## 恐惧，并非信任的对立面

回到那位女子的疑问，她的发现至关重要。她察觉到，恐惧与渴望不过就是同一种能量的不同面目。这并非比喻，而是本质上的相通。

恐惧是如何运作的？当潜意识将某种威胁视作真实且不可避免的时候，恐惧便会升起。身体随之紧绷，所有抉择都被想象中的灾难左右，能量全部流向逃避、防备与保护。而这与信德的运作结构何其相似：



这个词由两个词根组成：前一个词根 **shrad**，是内心深处的觉知之所，是理智尚未思虑周全，我们便已确信其真实的本心之地；后一个词根 **dha**，意为安放、稳固确立。二者合一，便超越了世俗对“信仰”的理解：将本心安放于真实，让自己扎根于真理

信德同样拥有深刻的内在笃定，同样能够在未被证实前便让人感受到真实。唯一的区别只是方向不同。信德，本心朝向真理安放；而恐惧，本心则朝向威胁安放。

只需要正确理解，恐惧并非信德的敌人，而是流离失所的信德。其是灵魂本有的笃定之力，只是调转了方向，指向收缩，而非扩展。也正因如此，所有真正的灵性传统都认为，无畏并非压制内心的敌人，而是一场回归。那本就属于我们的能量，终于找到了该去的方向。

《广林奥义书》中有一句箴言，恰如钥匙插入锁孔般契合此理：“唯二生惧”。意思是，只有当有两个实体的时候，恐惧才会出现。这里“第二个实体”，指的是二元，是感到自己与本源分离的体验。恐惧，便源



只需要正确理解，恐惧并非信德的敌人，而是流离失所的信德。其是灵魂本有的笃定之力，只是调转了方向，指向收缩，而非扩展。也正因如此，所有真正的灵性传统都认为，无畏并非压制内心的敌人，而是一场回归。那本就属于我们的能量，终于找到了该去的方向。

于这份疏离感。当灵魂忘记与本源的联结，便开始守护那个渺小、孤立的自我。这份守护可以理解，也深具人性，却恰恰让灵魂迷失了归途。这有点像一座堡垒，挡住了风雨，也隔绝了光明。

巴布济曾以父母般的温柔谈及此事——父母深知，孩子只是一时迷失了回家的路。我们背负的恐惧并非性格的缺陷，而是灵魂因远离本源而生出的反应。这是戴着焦虑面具的乡愁。而治愈乡愁的，从来都不是道理，而是抵达的体验。



我们背负的恐惧并非性格的缺陷，而是灵魂因远离本源而生出的反应。这是戴着焦虑面具的乡愁。而治愈乡愁的，从来都不是道理，而是抵达的体验。

## 心有所安，生命自流

《薄伽梵歌》对此的描述精准得令人惊叹，历经千年的思索依旧熠熠生辉。在第十七章中，黑天说：“所信即所成”，意思是信德何在，人就成为什么。请大家慢慢品读这句话。这里说的不是你相信什么，而是你的心安放于何处，是你灵魂最深处所相信的东西。这里声称的事情具有根本的意义：本心最深的信赖，不仅塑造人生的方向，更铸就灵魂的本质。

这既让人清醒，也令人解放。清醒在于：我们当下的生活，正是内心最深信赖的显现——不是口头上宣称的信仰，而是本心默然且执着扎根的地方。若信德栖身于恐惧，人生便会围绕着防备与逃避展开。解脱之处在于：改变，无需耗尽心力去改写每一个念

头、每一个行为，而是一场更根本的转向——问问自己，我的心究竟安于何处？这是不是我真正选择的方向？

当信德转向，本心不再扎根于威胁，而是扎根于真理，一切都会随之改变。这不会一蹴而就，也并非毫不费力，却会自然发生——就像河流一旦汇入大海，无需劝说，便会自然奔流不息。

## 河流及其名字

大家还记得 2026 年 2 月 2 日那篇《分裂的心》吗？今天，我们为其画上句号：原来就连那道分裂的力量——恐惧，也从来不是外来的入侵者，而只是流向错误方向的河流。而河流，终会识得自己的名字。

那位年轻女子并未学到什么新的东西，只是记起了早已存在的旧有真相。她发现的力量一直都在，只是在生命的大部分时光里都以恐惧的形态显现。如今，其正悄然、不可逆转地寻回真正的方向。而她所做的不过是静静安坐，足够久，久到让这条河流识得自己的名字。

信德，并非靠努力刻意催生。从最深层的意义上说，其便是灵魂的记忆。我们每个人的内心深处，本就知晓回家的方向。那份心底的渴望，清晨时分的悸动，冥想过后的宁静，以及对看似圆满、实则空洞的外在生活莫名的不满，都是灵魂在怀念。那是最初形态的信德，尚未完全长成，却真切存在。



信德，并非靠努力刻意催生。从最深层的意义上说，其便是灵魂的记忆。我们每个人的内心深处，本就知晓回家的方向。那份心底的渴望，清晨时分的悸动，冥想过后的宁静，以及对看似圆满、实则空洞的外在生活莫名的不满，都是灵魂在怀念。那是最初形态的信德，尚未完全长成，却真切存在。

这份力量最终会生长成何种模样，又是什么决定了在同一间冥想大厅中沐浴同一场慧能传授的两个人，起身时却如同一锅沸水中的土豆与鸡蛋般截然不同？关于这个问题，我们将在下一篇分享中继续探索。

致以爱与祈祷

葛木雷什



尊敬的巴布济大师生辰127周年庆典  
2026年5月4、5及6日于沙杰汗布尔瑜伽静修院



heartfulness  
purity weaves destiny