



达河流終識其名



達濟



於尊敬的巴布濟大師
生辰12周年慶典分享的訊息
2026年5月4、5及6日
於沙賈汗布爾瑜伽靜修院

达河流終識其名

當恐懼的能量化作信任的根基

親愛的朋友們：

幾年前，有一位年輕女子在清晨冥想結束後來找我。她已真誠修習多年，身邊人都能清晰看到她的變化：心性愈發柔和，生命愈發深沉，內心的寧靜是全然臨在的流露，而非消極麻木。可那天早上，她臉上却帶著某種困惑——那是在某種無法言說的事物邊緣，才會有的茫然。

她說：“達濟，今天冥想時發生了一件奇怪的事。恐懼再次出現了，那種熟悉的緊繃感我一眼就認出來了。但這一次我沒有對抗，也沒有試圖清除掉，只是靜靜看著。看著看著，我忽然發現，恐懼的感覺竟然和渴望一模一樣。就像同一種東西，換了一副面孔。這可能嗎？是不是我想多了？”

她並沒有多想。就在一次安靜的冥想中，她窺見了古聖先賢窮其一生才闡釋透徹的真理。她發現了恐懼最不願被人知曉的秘密：恐懼并非來自靈魂之外，而是靈魂自身的能量，只是轉向了錯誤的方向。

在一、二月春季初五系列分享裏，我們始終在追問同一個問題：是什麼阻礙著修習者去過上本應屬自己的人生？我們逐一走過七重陰影：欲望帶來的分裂、目標意識陷入的沉睡、懷疑滋生的侵蝕、驕傲築起的無形高牆、嫉妒借來的傷痛、偏見蒙住的有色鏡片，以及最後的恐懼——其藏在所有陰影之中，并非第七重毒，而是最初的根源，披著各式各樣的外衣。而我們的分享，最終停在了一扇敞開的門前。

在跨過這扇門、看見新生之前，值得停下脚步，去理解這位女子真正領悟到了什麼。她瞥見的真相是一把鑰匙，能將我們此前梳理出的所有障礙與接下來要培育的一切緊緊相連。而她發現的這份力量并不是新事物，其一直都在，只是等待著被認清本來面目。



是什麼阻礙著修習者去過上本應屬自己的人生？我們逐一走過七重陰影：欲望帶來的分裂、目標意識陷入的沉睡、懷疑滋生的侵蝕、驕傲築起的無形高牆、嫉妒借來的傷痛、偏見蒙住的有色鏡片，以及最後的恐懼——其藏在所有陰影之中，并非第七重毒，而是最初的根源，披著各式各樣的外衣。而我們的分享，最終停在了一扇敞開的門前。

靈魂早已知曉的真言

在梵文中，這份力量被稱作信德（shraddha）。人們常將其簡單譯為“信仰”，但信德更深的內涵值得細細探尋。這個詞由兩個詞根組成：前一個詞根 shrad，是內心深處的覺知之所，是理智尚未思慮周全，我們便已

確信其真實的本心之地；後一個詞根 dha，意為安放、穩固確立。二者合一，便超越了世俗對“信仰”的理解：將本心安放于真實，讓自己扎根于真理。

我們并非如同選擇一種觀點那樣，刻意選擇信德。其升起，如同磁針自然指向北方——不是靠爭辯，只是本心的覺知。這不是我們持守的某種信念，而是我們立足的根基。

恐懼，并非信任的對立面

回到那位女子的疑問，她的發現至關重要。她察覺到，恐懼與渴望不過就是同一種能量的不同面目。這并非比喻，而是本質上的相通。

恐懼是如何運作的？當潛意識將某種威脅視作真實且不可避免的時候，恐懼便會升起。身體隨之緊繃，所有抉擇都被想像中的災難左右，能量全部流向逃避、防備與保護。而這與信德的運作結構何其相似：



這個詞由兩個詞根組成：前一個詞根 shrad，是內心深處的覺知之所，是理智尚未思慮周全，我們便已確信其真實的本心之地；後一個詞根 dha，意為安放、穩固確立。二者合一，便超越了世俗對“信仰”的理解：將本心安放于真實，讓自己扎根于真理。

信德同樣擁有深刻的內在篤定，同樣能够在未被證實前便讓人感受到真實。唯一的區別只是方向不同。信德，本心朝向真理安放；而恐懼，本心則朝向威脅安放。

只需要正確理解，恐懼并非信德的敵人，而是流離失所的信德。其是靈魂本有的篤定之力，只是調轉了方向，指向收縮，而非擴展。也正因如此，所有真正的靈性傳統都認為，無畏并非壓制內心的敵人，而是一場回歸。那本就屬我們的能量，終于找到了該去的方向。

《廣林奧義書》中有一句箴言，恰如鑰匙插入鎖孔般契合此理：“唯二生懼”。意思是，只有當有兩個實體的時候，恐懼才會出現。這裏“第二個實體”，指的是二元，是感到自己與本源分離的體驗。



只需要正確理解，恐懼并非信德的敵人，而是流離失所的信德。其是靈魂本有的篤定之力，只是調轉了方向，指向收縮，而非擴展。也正因如此，所有真正的靈性傳統都認為，無畏并非壓制內心的敵人，而是一場回歸。那本就屬我們的能量，終于找到了該去的方向。

恐懼，便源于這份疏離感。當靈魂忘記與本源的聯結，便開始守護那個渺小、孤立的自我。這份守護可以理解，也深具人性，却恰恰讓靈魂迷失了歸途。這有點像一座堡壘，擋住了風雨，也隔絕了光明。

巴布濟曾以父母般的溫柔談及此事——父母深知，孩子只是一時迷失了回家的路。我們背負的恐懼并非性格的缺陷，而是靈魂因遠離本源而生出的反應。這是戴著焦慮面具的鄉愁。而治愈鄉愁的，從來都不是道理，而是抵達的體驗。



我們背負的恐懼并非性格的缺陷，而是靈魂因遠離本源而生出的反應。這是戴著焦慮面具的鄉愁。而治愈鄉愁的，從來都不是道理，而是抵達的體驗。

心有所安，生命自流

《薄伽梵歌》對此的描述精準得令人驚嘆，歷經千年的思索依舊熠熠生輝。在第十七章中，黑天說：“所信即所成”，意思是信德何在，人就成為什麼。請大家慢慢品讀這句話。這裏說的不是你相信什麼，而是你的心安放于何處，是你靈魂最深處所相信的東西。這裏聲稱的事情具有根本的意義：本心最深的信賴，不僅塑造人生的方向，更鑄就靈魂的本質。

這既讓人清醒，也令人解放。清醒在于：我們當下的生活，正是內心最深信賴的顯現——不是口頭上宣稱的信仰，而是本心默然且執著扎根的地方。若信德栖身于恐懼，人生便會圍繞著防備與逃避展開。解脫之處在于：改變，無需耗盡心力去改寫每一個念頭、每一個行為，而是一場更根本的轉向——問問自

己，我的心究竟安于何處？這是不是我真正選擇的方向？

當信德轉向，本心不再扎根于威脅，而是扎根于真理，一切都會隨之改變。這不會一蹴而就，也并非毫不費力，却會自然發生——就像河流一旦匯入大海，無需勸說，便會自然奔流不息。

河流及其名字

大家還記得 2026 年 2 月 2 日那篇《分裂的心》嗎？今天，我們為其畫上句號：原來就連那道分裂的力量——恐懼，也從來不是外來的入侵者，而只是流向錯誤方向的河流。而河流，終會識得自己的名字。

那位年輕女子并未學到什麼新的東西，只是記起了早已存在的舊有真相。她發現的力量一直都在，只是在生命的大部分時光裏都以恐懼的形態顯現。如今，其正悄然、不可逆轉地尋回真正的方向。而她所做的不過是靜靜安坐，足夠久，久到讓這條河流識得自己的名字。

信德，并非靠努力刻意催生。從最深層的意義上說，其便是靈魂的記憶。我們每個人的內心深處，本就知曉回家的方向。那份心底的渴望，清晨時分的悸動，冥想過後의寧靜，以及對看似圓滿、實則空洞的外在生活莫名的不滿，都是靈魂在懷念。那是最初形態的信德，尚未完全長成，却真切存在。



信德，并非靠努力刻意催生。從最深層的意義上說，其便是靈魂的記憶。我們每個人的內心深處，本就知曉回家的方向。那份心底的渴望，清晨時分的悸動，冥想過後的寧靜，以及對看似圓滿、實則空洞的外在生活莫名的不滿，都是靈魂在懷念。那是最初形態的信德，尚未完全長成，却真切存在。

這份力量最終會生長成何種模樣，又是什麼決定了在同一間冥想大廳中沐浴同一場慧能傳授的兩個人，起身時却如同一鍋沸水中的土豆與雞蛋般截然不同？關於這個問題，我們將在下一篇分享中繼續探索。

致以愛與祈禱
葛木雷什



尊敬的巴布濟大師生辰127周年慶典
2026年5月4、5及6日於沙賈汗布爾瑜伽靜修院

heartfulness
purity weaves destiny