



靈性之愛的芬芳

當心發現自己為何存在的時候

尊敬的达济
71周年生辰日

2026年9月28日，于甘哈靜園



靈性之愛的芬芳

當心發現自己為何存在的時候

親愛的朋友們：

每一種靈性傳統都會告訴我們，這趟旅程的核心是愛。對此，我們都會點頭同意并假定自己明白，但我們是否真正理解其涵義？在這個分享中，我們會追溯愛之盛放并散發芬芳的進程。然而，首先需要提問：這種芬芳的性質為何？一朵花會否選擇散發芬芳？不，當花朵變成應當成為的樣子時，芬芳會自然四溢。這種芬芳是某種滿溢的結果。在靈性意義上，愛也是一種滿溢的結果。

在前面分享的九個信息中，我們從《分裂的心》開始，詳述了阻擋整合與盛放的障礙以及如何超越這些障礙。障礙不外乎惰性，對目標變得麻木，疑心削弱基礎，傲慢築起天花板，妒忌使人斜視，偏見影響領悟能力以及恐懼反鎖大門。

在《河流終識其名》中大門終於被打開時，恐懼化爲了信任。然後，在《播種前的土壤》中，信仰于內在進行了耕耘的工作。如今這第十個信息則是自然而然的下一步。在這裏，我們會探討信仰使心變得敏于接收後，這樣的心如何允許恩典流入，恩典流入之處如何化爲愛，以及意識到自己本源的愛如何化爲虔誠。

“愛”堪稱是最頻繁使用，却也是最被誤解的概念。愛可以形容母親懷抱新生嬰兒時的感受，年輕人初戀時的悸動，愛國者對國家的情懷，信徒對聖者的敬仰，甚至可以形容一杯好咖啡帶來的享受。我們將這個字的意義延申到幾乎可以覆蓋一切。

那麼在靈性領域中，愛究竟意味著什麼呢？檢測靈性之愛的簡單方法是，我們如何看待在信念、道路以及對上天的概念上與我們不同的人。當我們因祭拜方式不同而將他們排除在外時，說明愛還沒有于內在盛放。當我們真正愛上天的時候，我們就不可能排斥上天創造的任何東西。包容他人只是開始，接受他人則更爲深刻。在所有人身上發現同一種神聖本質便是愛的運動。

當心發生深刻轉化的時候愛就會浮現。這種轉化會通過這麼一種美妙的進程展開：

嚮往到信德，信德到接收，接收到恩典，
恩典到愛，愛到虔誠

每一步都會為下一步奠定基礎。每一步都隱藏在前一步背後，如同花朵隱藏在種子當中，而芬芳隱藏在花朵當中一樣。

嚮往，第一個運動

在冥想以及對上天開始有意尋求之前，會出現一種不安，似乎少了一點什麼。我們也許有舒適的生活、卓越的成就，以及家庭、名望、知識等等帶來滿足感的所有因素，但是內心有一種鈍痛始終找不到解藥。

我們當中有些人會試著讓自己變得忙碌起來，去占有更多，以外出旅行或娛樂消遣的方式來填補這個空虛。我們會尋求愛情、事業以及各種體驗，也包括靈性體驗，然而，那種痛總是會回來。那麼設想一下，假如那種痛並不是一個需要解決的問題，而是一種邀請，那會如何？

埋在土壤中的種子會回應從未照面的太陽。有一種無形的智慧懂得向上，從而引領其走向成長和完滿。嚮往便是我們內在的這種運動。我們并不知道目的地，但是有某種力量在牽引著我們。



當心發生深刻轉化的時候愛就會浮現。這種轉化會通過這麼一種美妙的進程展開：嚮往到信德，信德到接收，接收到恩典，恩典到愛，愛到虔誠

我們感覺到生命有一種自己仍未觸及的深度，有一種自己尚未體驗的真知，一個尚未回歸的家園。我們的靈性旅程便是從這種嚮往開始。而當嚮往找到了方向時，就會化為信德。

信德，即心之所在

我們在《播種前的土壤》中談及信德。信德通常被理解為“信仰”，但信仰難以涵蓋其豐富的含義。信德不僅僅是相信不可能的事情，也不是被動接受、盲目服從或擱置智力。信德是整個人的運動，含有給心定位或立足的意思。

“把心放在何處？”比“相信什麼？”更有意義。我們也許相信上天，心却在意自己的地位。我們也許大談靈性，心却想要得到表揚。我們也許頌揚簡樸，心却關注占有物。我們也許歌頌愛，心却耿耿于懷。

《博伽梵歌》¹ 以這種方式表達了這個意思：

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo yo
yac-śraddhaḥ 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頌

換言之，**信德會塑造我們**。反復被心關注的事情，會逐漸鑄造我們。我們的注意力、信任、願望以及想要爲什麼東西增添光榮，這個東西就會決定我們的走向。

信德最初的表現可能是興趣、敬仰、願望，或只是簡單願意每天早上坐下來轉向內在。當得到滋養的時候，信德就會深化。最初只是傾向，如今化爲了吸引力。吸引力進而化爲親近，而親近會爲愛開闢道路。

信德指的是心學會栖身何處。當其找到自己的家時，愛便會自然流動。甚至可以說，信德就是愛發現自己原來是愛之前的樣子。“嚮往”會提問：“我尋求的那個東西在哪兒？”信德回應的方式是將心轉向那個方向。而當心一而再、再而三地被置于此地時，信德就會化爲敏于接收。

敏于接收，開放的勇氣

封閉的心猶如握緊的拳頭，什麼也無法接收。我們可以祈求恩典、變化或至高，每天早上坐下來冥想，內在却始終被各種愛憎束縛著。作爲一個練習，可以去問自己：



信德最初的表現可能是興趣、敬仰、願望，或只是簡單願意每天早上坐下來轉向內在。當得到滋養的時候，信德就會深化。最初只是傾向，如今化爲了吸引力。吸引力進而化爲親近，而親近會爲愛開闢道路。

“我是不是想要轉化却不要不安，想要歸依却放不下控制，想要無限却不想改變任何東西？換言之，是不是想以自己的條件獲得神性？

信德會逐漸改變這一點。信任會深化，由此會減弱防備之心。我們不再那麼想控制下面發生的事情。這便是敏于接收，一種內在的待命可用，一種意願，願意接收心僅憑自己無法製造的東西。我們開始向聖流變得可用。如此，我們正在準備內在場地，以便能夠迎接恩典降臨。這便是靈修的目的。

為“入侵者”做好準備

為了說明所賜予的東西，巴布濟曾使用了令人印象深刻的形象。他談到為“入侵者”準備好場域。一般情況下，入侵者并不受歡迎，但這裏所指的意思全然不同。當條件有利時，愛會入侵并占據地方。而一旦內在的土壤變得敏于接收時，恩典就會成為這種入侵背後的驅動力。為了培養接收能力，需要拔出深根，以便讓位于新的生命。這裏說的深根就是我們的期待、偏見、恐懼、愛憎、印記、自我執著以及希望靈性生涯符合自己意願的要求。

恩典始終在等待，需要我們讓自己做好準備。信德會于我們內在製造一種不再對恩典構成阻力的地方。然後，我們就會把自己交托于愛。在一開始，我們會說：“我相信”，爾後我們會說“我信任”，再之後信任不再有必要，畢竟去信任

的人和所信任的對象之間的距離會消失。愛作為入侵者進入，只是為了最終揭示原來自己才是真正的主人這個事實。

愛和交易

一般提到的愛往往會有交易的成分。我們給出，會期待有所回報，縱然有時候這種期待是無意識的。關愛尋求關愛，關注尋求關注，犧牲尋求承認，疼愛尋求感激。

當交易如願發生時，我們感到被愛。當事與願違時，我們就會失望。這是愛與需求摻雜的結果。每當有需求存在，恐懼就在附近。具體形式可能是害怕失去自己所有，害怕得不到自己想要的東西，害怕被遺忘、替代、否認或孤立。

恐懼會縮小，而愛則會擴展。恐懼會提問：“我會發生什麼？”而愛則不用問。恐懼會製造疆界，愛會融化疆界。而二者之間的橋梁便是信德。恐懼說：“保護好自己”，信德却細語：“相信自己”。從自我保護轉向自我托付是



恩典始終在等待，需要我們讓自己做好準備。信德會于我們內在製造一種不再對恩典構成阻力的地方。然後，我們就會把自己交托于愛。

靈性生活中最偉大的過渡之一。這種過渡會排除障礙，讓心敏于接收恩典。

真愛是一種微妙的狀態，是默然、逐漸進行深刻內在工作的結果。相反，表現出來的愛往往是弱化的愛。一旦要求回應，其便帶有自我的氣息。玫瑰花不會轉向過路人，并提問：“你可發現了我的芬芳？”因為散發芬芳就是它的本性。

被融化的柵欄

內在土壤中埋得最深的根便是自我，與別不同的“我”會在本來寬闊無邊的存在中找一塊地并築起柵欄，然後以畢生的時間去維護。柵欄內部的一切都是“我的”，而外面的一切都被判定為可獲取、威脅、有用或無關。當意識被迫縮小并待在柵欄以內時，自我就會主導。當柵欄不復存在的時候，愛就會開始盛放。為了這種盛放，愛不會摧毀柵欄，而只是讓柵欄變得沒有必要。



恐懼會製造疆界，愛會融化疆界。而二者之間的橋梁便是信德。恐懼說：“保護好自己”，信德却細語：“相信自己”。從自我保護轉向自我托付是靈性生活中最偉大的過渡之一。這種過渡會排除障礙，讓心敏于接收恩典。

當意識超越柵欄的時候，其就會從“我”轉向“我們”。在這個過程中，其便發現自己原來以為是威脅的事情，正是自己苦苦尋求的東西。歸根結底，自我的柵欄是恐懼所築造的。那麼是什麼讓柵欄從內部融化？溫暖——愛會讓心溫暖，直到自我被融化，猶如陽光照耀時，窗玻璃表面的霜就會消失殆盡一樣。

窗戶和陽光

滿心四個核心方法幫助我們培養接收能力。

冥想打開窗戶迎接光。

在冥想中我們會輕輕地將注意力轉向已存于內在的神性之光。我們無須勉強或編造某種形象，而只是對內在變得敏感可用。

清心排除玻璃上的污垢。

隨著時間，印記、性格傾向、情緒包袱以及雜質會蒙蔽領悟能力。清心則可以對此加以排除，讓陽光更容易照射。

祈禱以謙卑的方式向恩典全面打開窗戶

祈禱是虛心承認光并非自己的，這本身就能淡化自負的幻象，并讓我們以謙卑和開放的姿態面對本源，也讓我們願意接受高于自己的智慧引導。

無斷思念讓窗戶在一整天都轉向光源。

即便在工作、說話、服務、創造或照顧他人的時候，心都可以始終保持著自己的內在航向。思念會保持信德所確定的方向。

冥想將光請進來
清心排除路上的障礙。
祈禱讓我們謙卑，并向本源打開。
無斷思念則讓心始終向著本源。

冥想和清心會對心的狀態進行工作。祈禱會在我們與本源之間建立關係。無斷思念會維持心的方向。而恩典，則能帶來以上方法都無法製造的東西。

恩典不能靠努力獲得

我們無法製造恩典，這和農夫無法讓天降雨一樣。我們可以準備好迎接，如同農夫做好土壤的前期工作一樣：清除碎石、犁耕、埋下種子，然後等待。等到開始下雨的時候，田地已經做好了準備。靈修便是我們做好準備的方式。

這種不同的做法可以讓我們遠離兩種錯誤。第一是傲慢，以為自己的靈性狀態是自己個人的成就。第二是被動，以為既然恩典需要被賜予，故無須做準備。這兩種態度都有

瑕疵。我們需要帶著真誠做好準備，恩典則會完成只靠個人努力無法完成的事情。

慧能和滿溢的杯子

空杯倒不出水。同樣，人際關係中，我們無法給出自己所沒有的東西。儘管如此，我們在生活中花很多的時間拿著空杯去愛，想要給出自身苦苦尋求的東西。這也是為什麼人性之愛往往讓人很累。給出之所以變成一種努力，是因為給出背後有得到的期待。這樣，愛者就變得如同乞丐一樣，向彼此尋求愛的施捨！

靈性之愛則始于接收。在滿心的傳統中，我們坐下來冥想并敏于接收慧能，即瑜伽傳遞。一次次冥想，在不知不覺中會引起某種變化。杯子會慢慢裝滿，裝滿了以後，自然而輕鬆地開始滿溢出來。畢竟完滿自會表現自己。這便是愛的轉化力量，這種力量能美化一切，并讓哪怕最乾涸的心也能重現生命力。愛的振動力量并非我們所製造，但是我們會成為所接收之愛的一個管道。



冥想和清心會對心的狀態進行工作。祈禱會在我們與本源之間建立關係。無斷思念會維持心的方向。而恩典，則能帶來以上方法都無法製造的東西。

讓我們再次回顧以下進程。

嚮往喚醒尋求。
信德給予尋求方向。
信德深化為敏于接收。
敏于接收懂得歡迎恩典。
恩典充滿心。
充滿的心滿溢為愛。
愛認清本源并化為虔誠。

虔誠，當愛找到自己的源頭的時候

愛一旦被喚醒，就會滿溢于我們的人際關係、工作、言談、服務乃至看待世界的方式。愛會軟化評判并弱化導致分離的圍牆。然後，一種更為深刻的運動就會開始。愛開始回憶起自己的來源，這就如同江河一樣自然轉向大海。

這種轉向便是虔誠。虔誠堪稱是愛認清并全面轉向本源。信德是心將自己擺在通往親愛的人的方向，愛是心充滿親愛的人，虔誠則是心只希望在親愛的人之中存在。

嚮往、信德、接收、恩典、愛以及虔誠并非不同的東西，而是代表生命展開的次序，這和植物經過種子、根、莖、花、芬芳以及芬芳回歸本源等階段展開一樣。



信德是心將自己擺在通往親愛的人的方向，愛是心充滿親愛的人，虔誠則是心只希望在親愛的人之中存在。

回報的法則

自然界教我們認識愛的另一種特質：芒果樹可能需要土壤、陽光、水以及些許牛糞。但這些普通的東西可以換來多汁甘甜、芳香、營養、樹蔭以及新生命的無限可能。椰子樹會從土壤、雨水、陽光和空氣中吸收養分，並將其轉化為遠超于所接收的東西。牛需要草、飼料、水、陽光、以及一點照顧和關愛，而作為回報其可以給予我們充滿營養的牛奶。

自然界接收簡樸却還我們崇高

而我們呢？我們接收最好的東西。收到陽光、空氣、水、非凡的身體、他人的關愛、前人的智慧、家長老師的犧牲、大地的富饒，而且還有收到恩典的可能性。

那麼我們能奉還什麼呢？我們不能還太陽以陽光，也無法還雲朵以水。我們也不需要向本源報答恩典。神性並不缺乏任何需要我們去填補的東西。只有一種禮物值得我們關注，那就是轉化自己收到的禮物。

假如芒果樹能把肥料轉化為甜美，椰子樹把普通的水轉化為充滿營養的椰子水，牛可以把草轉化為牛奶，想必我們也擁有轉化這種神聖的能力。

收到傷害的時候，我們能不能給予諒解？
收到憤怒的時候，我們能不能給予理解？
收到仇恨的時候，我們能不能給予慈悲？
收到知識的時候，我們能不能給予智慧？
收到充裕的時候，我們能不能給予慷慨？
收到恩典的時候，我們能不能給予愛？

這便是做人的尊嚴所在。我們的偉大在於**生命通過我們後究竟變成什麼**。一棵樹會通過自己的果實反映自己內在工作的品質。我們同樣如此。神性在期待我們究竟允許其把我們塑造為何。

當愛化為我們本性的時候，我們不再會關心誰能認出、誰能回報、誰能賞識。真愛不需要見證者。其芬芳便是最有力的證據。

滿心屬於大家的
葛木雷什



尊敬的達濟
71周歲生辰日
2026年9月28日于甘哈靜園

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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