

愛

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師保羅·何活闡釋

愛可以簡單如為伴侶沏茶，也可以深刻如每時每刻體驗上主無所不在的心。愛，在最高意義來說，是上主包羅萬象的超然本質，它以種種廣博和平凡的方式彰顯在眾生萬有中。愛可以靜如從葉子滴下的雨點，又可以大如星體。愛是無限的彰顯。

我們以何方式體驗愛，並把它實踐為美德？在幾個可以翻譯為愛的梵語單詞中，意義最廣泛的是 *premā*（音譯：帕若瑪）。它表達了深情、仁厚、溫柔和慈悲的品質。在英語，愛（love）也指深度的鍾愛、摯愛和欣賞ⁱ。愛的這些品質指引我們把愛表達為美德的方式：讓言談舉止反映內心的愛。

在最深層次，我們體驗到自己內在的本性和存在的萬有的本質就是愛。我們體驗到上主的臨在就是存在於自己內心和萬有之中的純粹的、無所不在的愛，於是我們的生命就成為這種愛的活生生的表達。

如何能體驗這種愛？古魯瑪義闡釋了冥想如何喚醒求道者體驗純粹的愛：

當你坐下來冥想，開始時可能會想，「如果處處有愛，那我為什麼還要冥想？」冥想是為了釋出虔誠，解放身心中的愛。如果內心感受不到這種愛，那麼無論外在有多少體驗，你也無法真正理解它的價值。當你感受到愛，無論你身在何方，舉目皆是愛。經歷皆是愛。ⁱⁱ

當你向內轉，會越來越覺知到永存心中的愛。你會發現各種鐘愛、驚奇、滿足與平和的體驗都是內心的愛的反映。當你不再向外追求滿足，當你更徹底地進入自己身心中的愛的廣袤空間，你對愛的體驗就變得包羅一切。

在《虔愛經》中，聖哲那拉達說最崇高的愛---祂稱之為帕拉瑪-帕若瑪（*parama-prema*），最終是無法形容並超乎一切語言和思維的：

अनिर्वचनीयं प्रेमस्वरूपम् । ५१ ।

Anirvacanīyam prema-svarūpam

愛的本質無法用文字表達。iii

那拉達說，最崇高的愛是*anirvacanīyam*（音譯：阿尼瓦查尼雅姆）---此真理超越聖典教誨、定義、言辭、文字和聲音---此真理如此純粹和深刻，以致思維無法想像它。愛是神性的本質，不可言喻、不可估量，只能用心靈感知。這是多麼值得參悟的美妙教誨！與其思考愛，不如我們修煉在身心中遇見愛，在內心探索廣闊、無言的愛的臨在。

那拉達還用了 *svarūpam*（音譯：斯瓦如盤）這個詞來引導我們，去明白純粹的愛---*premā*（帕若瑪）---是我們最真實的本性。梵文單詞 *rūpam*（音譯：如盤）指的是事物的形態---它的性質、特徵、形狀和美---而 *sva*（音譯：斯瓦）表示「自己的」。因此 *prema-svarūpam* 可以翻譯為「最崇高的愛的本質或形態」。在《虔愛經》裡，那拉達一再提醒我們，最崇高的愛---*prema-svarūpam*---是神性的本質，故亦是我們的本性、我們的美、我們的形相，超越所有文字和定義。我們是最崇高的愛的化身。

通過培養覺知 *prema-svarūpam* (帕若瑪-斯瓦如盤) 就是我們的內在本性，愛就會成為我們持續的體驗。最終，正如古魯瑪義開示所說，我們會看到除了愛，別無其他。我們活在 *hṛdayam*（音譯：合達雅姆）---萬有的心靈---中。然後，無論身在何方，我們體驗的

一切都是愛。我們看到上主圓滿、光芒四射的愛，我們的生命就自然地綻放成愛的表達。要感受愛，我們就必須成為愛。只有愛才能了知愛。

愛的自我肯定

我是最崇高的愛的本質。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 《牛津英語辭典》，詞條「love」，於 2016 年 5 月 9 日讀取 <http://www.oed.com/view/Entry/11056>。

ⁱⁱ 斯瓦米捷維拉薩南達，「往內心看」，達省雜誌，第 119 期，《愛生愛》，頁 47。

ⁱⁱⁱ 《虔愛經》，51；威廉·K·馬奧尼，《精微奧妙的愛：就那拉達的〈虔愛經〉對靈性生活的反思》（戴維森，北卡羅來納州：薩爾瓦哈瓦出版社，2014 年）頁 267。