

# 渴望

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師彌勒·拉里奧斯闡釋

古魯瑪義鼓勵我們培養的各種神聖美德，一個卓越之處是，它們已經存在於我們內心了。以渴望美德為例，這個地球上所有眾生一致渴望持久的快樂和真正的聯繫。它推動著我們每個決定和行動。這渴望往往表現為各種慾望，因為我們相信外在環境和財富能使我們快樂：新的車子、更體貼的伴侶、更高的頭銜、更有趣的景點。但事實上，這些目標都是短暫的，非但不能讓我們真正快樂，而且一旦實現後，就會為新的欲望創造空間。在這個循環中，我們的渴求永遠得不到完全滿足；真正的渴望仍然得不到辨識和回應。

古魯瑪義將渴望定義為：

渴望是：希望見到內在的光，希望得到內在的體驗，希望目證上主，希望感受真理。<sup>i</sup>

古魯瑪義教導我們，最深層次的渴望是希望了悟自己內心的真理。在梵文，「渴望」有多種不同的翻譯。一直以來，嚮往或渴望解脫稱為 *mumukshutva* (音譯：穆穆殊瓦)，亦即「對 *moksha* (音譯：穆沙) ---終極自由---強烈渴望的狀態」。這梵文詞源於動詞詞根 *muc* (音譯：穆)，意思是「釋放、解放、解除」。解除什麼？印度大聖哲師尊阿迪商羯羅阿闍梨 (Shri Adi Shankaracharya) 在《明辨寶鬘》 (*Viveka Chudamani*) 中，對穆穆殊瓦的定義給了我們一個提示：

अहंकारादिदेहान्तान् बन्धानज्ञानकल्पितान् |

स्वस्वरूपावबोधेन मोक्तुमिच्छा मुमुक्षुता || २७ ||

*ahaṅkāṛādi-dehāntān bandhān ajñāna-kalpitān,  
svasvarūpāvabodhena moktum icchā mumukṣutā.*

*Mumukshutva*（穆穆殊瓦）是希望了悟自己的真實本性，從而解除一切束縛。

這些束縛---從小我延伸到肉身---是[一個人]執著無明的結果。<sup>ii</sup>

商羯羅說「解除一切束縛」，不是說我們應該放棄自己的身體或思想，地位或世間事務，而是應該解除對有限的個體我各方面的虛幻認同。因此，*moksha*（穆沙）是解除對自己真實本性的無明，其境界是徹底恢復對真我自由與喜悅的覺知。在走向體驗天生自由的旅途中，渴望就像成長和進步所需的營養。

大聖哲們說，一旦將覺知向內轉並追溯到快樂的源頭，我們就會知道，一直尋覓的東西其實就在心中找到。

### 渴望的自我肯定

我明白我的渴望，本質上是希望了悟上主。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

---

<sup>i</sup> 古魯瑪義捷維拉薩南達，《請點燃我心》（紐約州南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1996年）頁204。

<sup>ii</sup> 《明辨寶鬘》27；英文翻譯 © SYDA Foundation 2016。