

慈悲

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽弟子羅伯特·拉欽斯闡釋

代表慈悲的梵語單詞很多，函括的範圍很廣，而且差別頗大。其中一個單詞 *dayā* 可以表示「悲憫」、「對眾生的同情」或「慈愛」。 *Dayā* 的意思不限於慈悲心，更有通過愛來療愈他人痛苦的力量。

在闡釋慈悲時，古魯瑪義說：

真正的慈悲令思想變得純潔，令心靈體驗到它的正直、尊嚴和善良。你會感覺煥然一新。慈悲帶來的恩賜、福佑遠遠大於由憐憫產生的拙劣模仿。在慈悲中，心真的因愛而觸動，激發起慈悲心的人會得到愛，並會得到療愈。ⁱ

我們心懷慈悲時，是在體驗一種高度提升的境界，此境界來自與心靈相連，與最內在的真我相連。

你留意到吧，有時候，當你告訴別人你多替他們難過時，似乎沒有真的讓他們感覺好點，對吧？有時看來還會讓他們感覺更糟。他們甚至可能會拒絕你提供的幫助。這就讓你想知道這究竟是什麼一回事。你認為自己付出了這麼多，卻沒有任何好結果。為什麼？因為他們只感受到你憐憫他們時的優越感，而不是發自真正慈悲的同理心和護佑。

慈悲心是寬廣的。當我們與心靈相連時，對自己是誰的覺知就會擴展到包容他人的體驗 --- 事實上，包容所有眾生的體驗。慈悲是通往神性的大門。以溫柔的態度，以共同體的視野與他人溝通，能為施予慈悲者和接受慈悲者創建與神的聯繫。

這其中有個悖論：慈悲的本質是苦口良藥。慈悲不是姑息小我或縱容虛妄。慈悲是給他人注入信心，讓他們相信自己可以實現自己的理想和目標。慈悲是將自憐轉化為自信。「你做不到！」

奈安涅殊瓦瑪哈拉吉是十三世紀馬哈拉施特拉邦的聖人，祂為《薄伽梵歌》寫了獨具慧眼的註釋。祂描述富慈悲心的人如何看待那些受苦的人：

अगा पुढिलाचादोषु । करुनिआपुलियेदिठीचोखु ।
मग घापे अवलोकङ्ग । तयावरी ॥ १४६ ॥

agāpuḍhilātsādoṣu, karūniāpuliyeḍiṭhītsokhu,
magaghāpeavaloku, tayāvarī.

他以純潔的目光淨化他們之後，才看他們。ⁱⁱ

奈安涅殊瓦所指的做法，是看見眼前人的內在神性。對奈安涅殊瓦來說，慈悲不僅是你對處於苦難中人的反應，也是你第一眼如何看待他們。奈安涅殊瓦描述了從內在行動到外在行動、從感知到互動的連續體，而這整個連續體提供了展示慈悲的機會。

當你開始領會慈悲的真正本質，並實踐延續來自那境界的慈悲時，你不僅會在外在行為中體驗到慈悲，也會在內在行為中---在思想和感知中---體驗到慈悲。你將體驗到自己的心靈，並認識到慈悲是心靈真正本質的一部分。你將能夠把這種神聖美德獻給他人，並藉此向你遇到的所有人的內在神性致敬。

慈悲的自我肯定

我在思、言、行中體現慈悲。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ斯瓦米捷維拉薩南達，《我主愛純潔的心：神聖美德瑜伽》（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994年），頁86。

ⁱⁱ《奈安涅殊瓦理》，16.146；斯瓦米克理帕南達編輯，《奈安涅殊瓦的薄伽梵歌：奈安涅殊瓦理的譯本》（奧爾巴尼，紐約州立大學出版社，1999年）頁260。