

समानुभूति

Samānubhūti

薩曼努佈提

2022 年 6 月 24 日

艾美·賓素與伽妮瑪博萬卡闡釋

第二部分

薩曼努佈提。

這美德的本質像水，透明而純淨。當有人向你致以薩曼努佈提，你會看到，會感受到。當你向人致以薩曼努佈提，他們也會看到、會感受到。同理心不可能出於勉強或偽裝---它一是彰顯，一是不彰顯。

話雖如此，我們越深入探索這美德的本質和含義，就越能發現薩曼努佈提彰顯的許多形式。有時它很明顯；在其他時候，它似乎很含蓄。有時它是輕快、輕盈、閃閃發光的；其他時候卻感覺它深不可測。有時它看似獨特難忘，而在其他時候它是如此簡單平易。有時，這美德可能看起來宏大而神秘，以至高不可攀。那些時候，你可能會想：「我能理解和實踐這美德嗎？」而在其他時候，你可能會覺得它是如此清晰明顯，以至可以立即看到如何在生活中實踐它。要知道不管你在何時、以何種形式體驗它，薩曼努佈提總是在你身心中脈動著。

在這篇闡釋的第一部分，我們深入探究了薩曼努佈提美德的兩個方面，並瞭解到它源於對等同和萬物如一的認知，即眾生萬物都來自同一本質---真我。我們還瞭解到，薩曼努佈提是對完整性的認識，理解這星球上的所有眾生都是相互聯繫的。

我們明白到，隨著薩曼努佈提美德---對萬物如一與完整性的認知---滲透到世界各地，所有人都會從中受益。薩曼努佈提是維持與保育生命循環的關鍵。地球上每個人都應有權過自己的生活，實現自己的人生目標。每人、每動物，每生物都令這個世界不同凡響和獨一無二。換句話說：因你的存在，這個世界就有它非凡之處。當上主之光照射到這世界的棱鏡上面，它折射成彩虹，你們每人都是一束顏色獨特的光。

薩曼努佈提---同理心---的核心是對宇宙中的一切深切包容。這種包容來自於認識到每一生命的重要和珍貴---自己的生命和眾生的生命---並讓生命發揮其多姿多彩的無限性。

《伊夏瓦亞奧義書》開示說：

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

īśā vāsyamidam sarvaṃ yatkiñca jagatyām jagat |

tena tyaktena bhuñjīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ||

至高之主寓居此宇宙，覆蓋著其中
一切動與不動者。要引此一切為樂
同時無所執著，並修煉放下。
別追求屬於他人之所有。ⁱ

這節經文其中一個最有趣之處，是它將喜樂與無所執著或放下聯繫起來。我們經常認為，得到和擁有物質是快樂的必要條件。然而，這節經文忠告我們要再想想。

它讓人想起諺語「貪得無厭，最終一無所有」。當你想擁有一切、當你試圖抓住盡可能得到的東西、當你要求每人每事都符合你的標準和偏好時，你最終會失去你的

所有。反之，當你讓開放的心胸引領你的行動，只保留必要和有益的東西，你就能放下其他一切。你就能放下要控制世界的欲望。

「放下」已成為日常用語，這短語常被人掛在嘴邊，用於各種語境，以至它的含義有時令人覺得模糊。為了幫助你理解「放下」的概念如何存在於日常生活中，這裡有個簡單的類比。假設你發現自己最喜歡的一些食物不再適合你，它會在你體內變成致病的毒素。那麼你就可以作出選擇---出於對健康的考慮和明白身體有局限---而「放下」以前可能渴望吃的東西。這樣做是為了幫助自己健康長壽。

同樣地，每當你覺得「放下」這個概念太抽象，就想一個可立即觸知的類比，把這個概念具體化。

讓我們繼續探討薩曼努佈提的各種含義。我們現在來學習這美德的第三個方面。

薩曼努佈提是對平衡和均衡的體驗。

一方面，我們都可能熟悉「平衡」這個詞其廣為人知的含義，它指的是事物的兩個或多個方面是均等的，或指人或物保持穩定。然而，就如何將平衡應用於自己身上，我們對什麼是平衡大概都有各自的理解。基於學習和個人經驗，以及因此而得到的知識和觀點，我們每人對平衡有自己的看法。

每種看法都各有優點。然而，與探究薩曼努佈提相關的平衡，是心念的平衡，內心的平衡，與心相關的平衡。當然，這與我們所知的、古魯瑪義教導我們要培養的美德是一致的。每種美德的源頭都在內心；所以薩曼努佈提美德也需要首先在內心發芽。

因此，要想這種美德在世上開花並發揮作用，我們每人都必須培養心念的平衡。這需要我們不斷微調、不斷調整、不斷重新校準、不斷評估、不斷重新做決定。在這裡，「不斷」這個詞應該會給你靈感，給你前進的動力---因為你對找到心念平衡越有經驗，維持這種境界的能力就越大。你將更有能力從這平衡點採取行動，並從日常生活不論大小的干擾中恢復過來。

為繼續研習古魯瑪義在祂生日賜予的美德---薩曼努佈提，現在讓我們把心念集中在《薄伽梵歌》主奎師那的一則教誨上。

主奎師那正在庫魯克舍特拉戰場上對弟子阿尊那開示。阿尊那需要履行他戰士的達爾瑪責任，維護世間的正義，然而一想到要與親人戰鬥，他就極度不安。主奎師那在戰爭中擔任阿尊那的戰車夫，祂一度對阿尊那說：

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः |

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ||

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ |

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasaṅstutiḥ ||

人安住於真我，始終如一，均衡地對待苦與樂。對他來說，石頭、鐵與黃金並無分別，一切愉快或不快都是相同的。他穩重明智，不受毀譽影響。ⁱⁱ

我們倆---艾美與伽妮瑪---曾多次閱讀和背誦《薄伽梵歌》，就像你們中的許多人一樣。你們可能在成長過程中會學習這部經典、或因興趣而學習這部經典。但是，用這 *shloka*（音譯：詩咯卡）---這節詩句---來為薩曼努佈提作註釋，替我們打開了學問與理解的一扇新門。就解讀薩曼努佈提來看這節詩咯卡，就像是第一次讀到它一樣。我們被主奎師那傳授給弟子阿尊那的教誨深深吸引---迷住了！

當你第一次讀到這詩咯卡時，不覺得要把主奎師那的教誨付諸實踐似是一項艱鉅的任務嗎？如果不是從求道者或修行者的角度來看這教誨，你可能會質疑自己的能

力。你可能會納悶：「我有能力達到主奎師那所囑咐的境界，將一切視為平等嗎？」你可能會對如何開始將石頭、鐵和黃金視為無分別感到困惑。「它們不是有分別的嗎？」你可能會問。幾千年來，人們對這些元素分別賦予了特定的價值。結果，我們就覺得這些元素有不同的固有價值。

還記得在第一部分，我們提到所有人都是宇宙的一部分，而宇宙也是我們的一部分嗎？讓我們在這裡應用這知識。太陽系和地球上的眾生萬物，包括我們的人體，都含有與遙遠恆星相同的化學元素。所以，從最基本的意義上說，我們**都是一樣的**。採用這個觀點可以讓我們瞥見主奎師那對阿尊那開示中的真理。

然而，每當我們過分強調和關注可能在彼此身上看到的表面差異時，它就會影響我們將一切都視為 *sama*（薩瑪）的能力。它縮窄我們的世界觀，我們會開始感到孤立。我們越來越只關注自己以及與我們親近的人的福祉。我們忘記了這個宇宙中一切事物相互聯繫、相互依存。這種心念建構出來的分別，令我們遠離自己的真我，遠離基本的真理---此宇宙和其中一切皆是主希瓦自我繁衍而成。

在這節《薄伽梵歌》的詩略卡中，主奎師那描述了一個視一切為平等的人的境界，祂說這樣的人安住於真我。那麼，安住於真我是什麼意思呢？借用莎士比亞一句話：「問題就在於此。」如果我們能安住於真我，我們**就會**擁有這種智慧。一個音樂學生可能問老師：「我什麼時候才能演奏得像您一樣？」音樂老師給那學生的答案會是什麼？是的，沒錯---「練習，練習，練習。」 *Abhyāsa* , *abhyāsa* , *abhyāsa*（音譯：阿比亞薩）。

同樣地，要安住於真我，*sādhana*, *sādhanā*, *sādhanā*（薩達納）是最重要的。根據個人選擇專注於什麼，薩達納對不同的人會有不同的形式。對於悉達瑜伽道路上的一些人來說，是持續的 *japa*（佳帕）---複誦曼查。對一些人來說，是 *dhyāna*（迪亞納）---每天冥想。對一些人來說，是堅持不懈地研讀經典。對一些人來說，是 *svādhyāya*（斯瓦迪亞雅）---經常背誦經文，而對一些人來說，只是 *sevā*（塞瓦）---

無私服務而已，別無其他。薩達納修行。無論你決定專注於哪種修煉，這都會成為你的薩達納。根據我們對悉達瑜伽教誨的認識，我們可以肯定地說，當你堅持薩達納修行，你將會擁有主奎師那對阿尊那描述的體驗。你會體驗到均衡的境界。

寫這篇闡釋時，我們彼此談論 *equipoise*（均衡）這個詞，說它多麼美麗和獨特。儘管所有英文詞典都列有這個詞，但我們注意到，是古魯瑪義在祂的 1995 年主題信息將這個詞帶到了我們覺知的最前沿。我們選擇了古魯瑪義在闡釋這閃閃生輝的主題信息時賜予的一段教誨與你們分享：

均衡是什麼？

心念平衡，

心平氣和，

內心安定，

穩定不移；

一種境界，其中

一切都很安靜

儘管都在運轉；

一切都在動，

卻依然平靜。

古魯瑪義的聖言讀起來像靜心法（*dhāranā*）。

你可以把你心念平衡想像為心平氣和。

你可以把你心念平衡想像為內心安定。

你可以把你心念平衡想像為**穩定不移**。

你可以把你心念平衡想像為一種境界，其中一切都很安靜，儘管都在運轉。

你可以把你心念平衡想像為**一切都在動，卻依然平靜的地方**。

想像你的平衡心念就像海洋深處一樣寧靜，不受海面波浪起伏的干擾。

想想看，當大海平靜時，你會感到可以安全地游泳、玩耍、嬉戲、坐船乘著溫柔的波浪駛向地平線，或者坐在沙灘上凝視水面，將大海的平靜融入身心。同樣地，當你處於均衡的境界，當你的心念完全平衡，不受變化之風影響時，你會視自己為良伴。當你珍惜與自己為伴，其他人就會珍惜你能與他們分享的。你的均衡境界會培養出信任；他人與你為伴會感到安全。

你處於這種境界時，會自然而然地散發出善---雖然它散發自你的內心，但你也會欣賞自己所彰顯的。內裡有真實感。這讓其他人對你敞開心扉。你的臨在會告訴其他人，無論當時的情況需要你做什麼，你都有耐心和耐力與他們共處。你會認真地聆聽。你會全神貫注地聆聽，不加評判。你會以 *maitrī-bhāva*（音譯：美以翠巴瓦）---真朋友的態度---來聆聽。你以心來聆聽。聆聽是薩曼努佈提的本質，而且這種聆聽不限於聽覺機制。

在祂的 2022 年主題信息中，古魯瑪義教導我們在薩達納修行中聆聽的重要性。

Listen（聆聽）是古魯瑪義主題信息中最主要的詞。這是個很小的詞，不是嗎？只有六個字母，只有兩個音節。我們還在 2022 年《甜美的驚喜》中學到人類的聽覺器官是多麼細小；它由幾個微小而複雜、相互協調的結構組成。然而，聆聽的過程簡直是個奇蹟。學會聆聽，這種薩達納修行卻絕非微不足道。我們所聽到的任何東西都會留下巨大而持久的印記。

例如，試想你正在準備一場重要的考試，或者在樹林裡散步，或者在新工作中當學徒。在所有這些情況下，你都需要仔細聆聽。只有當你充分地聆聽---通過吸收正在閱讀的課文，或與大自然相連，或留心正在向你傳授手藝的導師---你才能開始理解你正在接收的信息，去探索它，去吸收並實踐你收集到的知識。

聆聽對修煉和體驗薩曼努佈提也至關重要。正是通過聆聽，我們才能感受他人之所感，對不對？正是通過聆聽，我們才能在他人的旅途中與他步步相隨，對不對？我們再怎麼強調也不為過，要修習薩曼努佈提，聆聽是關鍵。聆聽是真正的關鍵。

我們修煉古魯瑪義在 6 月 24 日賜予的美德，與修煉古魯瑪義 2022 年的主題信息是同步進行的。無論何時，在大腦和思想中、在身體所有器官中、在心中，都有很多活動在進行。儘管你可能希望不是這樣，但在人的外殼裡總有些什麼在嘎嘎作響。聆聽、體驗和表達薩曼努佈提，需要穿透那可能遮蔽思想的濾光片。聆聽需要你超越和繞過（即使只是暫時）身體或情緒中可能不平衡的感覺。

體驗薩曼努佈提要反覆培養心念平衡。要再三在內心創造均衡境界，薩曼努佈提才會顯現。培養平衡和創造均衡：這就是薩曼努佈提。

有趣的是，*equipoise*（均衡）的前綴 *equi* 的意思是「相等」，意味著處於平衡。因此，均衡本身包含了平衡的概念---包括內在的和外在的。當我們倆---艾美與伽妮瑪 ---發現這點時，都感到靈光一閃，得到靈感；我們恍然大悟！我們記得在印度曾見過的或讀到的關於苦行僧或托鉢僧的故事，他們會持續數小時、數天甚至數百年，以單腿--- *vrikshasana* (樹式)---站立。他們一邊這樣站著，一邊誦念曼查，或修煉佳帕，或冥想。他們在樹下進行苦行---*tapasyā*（音譯：塔帕斯西），身體完全平衡，就像這些樹的樹幹一樣穩固---這些樹因著他們塔帕斯西的力量，被視為神聖。回想他們的例子，我們明白到，即使苦行僧是為了本身的靈性成就而進行塔帕

斯西，我們---幾千年後---也能受益於他們下的功夫。從他們身上，我們可以更好理解修煉身體外部平衡的重要性，因為它是培養內在平衡---心念平衡---和創造均衡境界的一種方式。

談起印度的托鉢僧時，我們聯想到另一點，我們發覺心念平衡對於特殊體能成就來說也是至關重要的，比如攀登珠穆朗瑪峰。任何人進行這樣的壯舉，都必須專心至意、全情投入、永不言棄，和傾盡熱情，不但在體能訓練是這樣，內在狀態也是一樣，需要像外在狀態一樣穩定、強壯和平衡。他們不能為任何事分心。這種基礎，這種平衡，是他們取得殊榮的原因。

我們還想起了一位悉達瑜伽士，他是技藝超凡的魔術師，我們在師尊穆坦南達雅詩藍曾多次看過他的魔術表演。在他表演過的魔術中，有一個對我們來說特別突出，作為平衡的例子最好不過。我們相信你們許多人也見過其他魔術師表演這戲法。

這戲法是在一根略長於一米的棍子上端旋轉金屬盤子。當魔術師成功在棍子上平衡了盤子，他就將另一根相同長度的棍子垂直放在第一根棍子的下面。以同樣的方式，再增加四根棍子，直到旋轉的盤子高出他的視線近 20 呎。然後，一邊繼續在這組棍子上平衡盤子，一邊將整套道具從手移到下巴。盤子還是一直在旋轉的！過一會，他將道具轉回手中，把棍子一根接一根移開，直到盤子重回他手中。

試想：稍一失衡，腳稍一絆，注意力有一絲不集中，盤子就會砰然落地。發生這種情況時，觀眾可能會發笑，但肯定不是魔術師希望聽到的笑聲。但是，這並沒有發生；盤子一直保持著平衡。我們見過他表演的那位悉達瑜伽魔術師說，他花了八年時間才掌握這個技巧。他首先保持盤子平衡一秒鐘，然後慢慢將時間延長到大約五分鐘。他告訴我們，「內心平衡，就更能外在平衡。」

這兩個例子---苦行僧和魔術師---都展示了驚人的平衡技藝。必須注意的是，苦行僧和魔術師都不是一夜之間練就這些技藝的。他們掌握各自的保持平衡的技能需要的---當然是 ---練習！

師尊古魯瑪義開示說：

薩達納修行---自律地開闢前路---讓你通達平衡之境，這種境界不容易領悟，也不容易達到。達到後，你在經歷人生悲歡離合之際，就可以繼續增強和善用這深刻的平衡，這不動搖的平衡。ⁱⁱⁱ

待續.....



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 《伊夏瓦亞奧義書》，1；英文翻譯 © 2022 SYDA Foundation。

ⁱⁱ 《師尊薄伽梵歌》，14.24；英文翻譯 © 2022 SYDA Foundation。

ⁱⁱⁱ 古魯瑪義捷維拉薩南達，《心的修行》（紐約州南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，2006年）頁16。