

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

第三部分

薩曼努佈提 (*samānubhūti*) 是古魯瑪義捷維拉薩南達於 2022 年 6 月 24 日賜予的美德，我們在對該美德進行闡釋的美妙任務中開始意識到，繼續探究 *sadguna* (音譯：薩古納) 這美德，薩曼努佈提的積極影響是 *akshaya* (音譯：阿克沙雅) ---無窮盡的，理解的深度也同樣是 *ananta* (音譯：阿南塔) ---無止境的。隨著不斷學習和更多地發掘，我們發現，實踐探究該美德結果的機會比比皆是。

在這篇闡釋的第一和第二部分，我們瞭解到薩曼努佈提的基礎是這一認知：同一真我存在於這宇宙一切有情和無情的萬有中。我們越能感知自己與周圍的人、生物和事物之間的一體性，就越能理解整個世界相互聯繫，究竟是什麼意思。我們還思考了培養心念平衡和創造均衡狀態的必要性，好讓薩曼努佈提從內心湧現。

我們繼續鑽研薩曼努佈提是什麼時，可以看到這美德的每一方面都建立在其他方面上，當這些方面結合起來，就有助我們進一步取得對這美德更全面的理解。對我們

倆---艾美與伽妮瑪---來說，這個不斷發掘的過程，令我們想起在印度參觀寺廟時的感覺。剛進入寺廟領受神的達省時，你只能看到祂形相的一部分---一隻手或一雙腳，或許瞥見神的臉。僅這一點就足以讓內心充滿虔誠，渴望看到神的完整形相。越接近 *garbhagriha*（音譯：噶巴格日哈）---內在聖所，渴望就愈強烈，然後，終於你完全置身於神面前的時刻來臨。這一刻會發生什麼？達省---感知內在的神性。完全沉浸於神的光輝，像磁力一樣吸引你，將你引向內心的寂靜，它無比甜蜜、無比崇高，以至你只想與它同在。

同樣地，當我們發掘並學到薩曼努佈提的各個方面，當我們努力研習和理解它的所有細微含義時，我們就會更接近於體驗這美德全然的榮耀。

現在讓我們探討第一部分提到的薩曼努佈提的第四個方面。

薩曼努佈提是平等的覺知，從而產生深度的同理心、慈悲、和體諒。

你們從闡釋的第一部分瞭解到，薩曼努佈提最直接的英語翻譯是「empathy」（同理心）。在本部分闡釋中，我們將更深入探討同理心到底是什麼：它從何出現，以及在實踐中是何模樣。（為此，我們的起步點是專注於標題的前部分---薩曼努佈提及其與深度同理心的關係，在闡釋的第四部分會更密切地探討慈悲和體諒。）

我們這兩個撰寫人在思考與薩曼努佈提相關的那種「深度的同理心」時，想起了一位資深悉達瑜伽士與我們分享過的故事。許多年前，在 1970 年代初期，巴巴穆坦南達正在賜予達省時，這位瑜伽士就坐在古魯德悉達坡院子裡。排隊領受達省的人之中，有一位住在附近村莊的婦女。這位女士走近巴巴時，開始輕聲飲泣。巴巴溫柔地問她發生了什麼事。她訴說最近痛失獨子。

這位母親不斷在哭，她的悲傷非筆墨能形容，但她的表情、她身心，都明顯地顯露出傷痛。

巴巴握著這位女士的手，聽她傾訴，淚水在祂臉頰漣漣流下。巴巴全然在當下，陪伴著這位母親，陪伴著她的痛。巴巴的臨在，巴巴的愛，深切地療愈和安慰了這位傷心的女士。在場目睹的人無不深受感動。

與大多數其他美德一樣，同理心不是從外部獲得的。它是與生俱來的。然而，在自己內心發掘它，所需的努力有時會令人生畏。

我們從古魯那裡學到，在薩達納修行中前行，並更多地覺知自己是誰，自己是什麼時，就會遇到美德庫和惡習庫。在任何情況下，我們都可能被其中一個倉庫吸引，一不留神，我們的情緒---我們的觀點---會隨之更改和轉變。今天我會碰到哪個倉庫？這是薩達納修行中不斷出現的問題，為了確保維持微妙的平衡，我們需要一個

過程，不斷調整和再調整，不斷校準和再校準，以確保不管遇上哪一個倉庫，我們都能在内裡保持精確的平衡。

重要的是，要記住我們總有選擇權。遇到惡習庫，我們可以選擇是否打開它。我們可以選擇沉淪於惡習，讓它吞噬我們，以憤怒、恐懼或驕傲作出回應，亦可以選擇不這樣做。

我們可以培養心靈的力量和鎮定，來抵禦惡習的誘惑，並跳出它的陷阱。我們的內心就好像有一個餐桌轉盤，不停地旋轉，不跳出這個轉盤，就會一而再地重新掉進惡習庫。

我們也可以決定不那麼認同惡習---不要消極對抗地想：「啊，這就是我。我就是這樣的了，我就是個易怒的人。」我們這些時刻的選擇，會直接影響到如何通過薩達納修行---通過自我努力---來約束自己的心念和心靈。

美德庫也是一樣。你可能會想：**打開美德庫不是有益處嗎？我不是該努力去擁抱美德嗎？**當然，我們從古魯那裡學到要培養自身內在的美德，美德強化和推動我們的薩達納修行，幫助我們成為一個更好的人。然而，我們需要提防的是，對這些美德的執著。正如我們可能認同惡習一樣，也可能認同美德。我們可能開始想，**我多麼善良，我是多麼有同理心的人，我是個富慈悲心的人。**當我們以這種方式認同美德時，會將自己拉回狹隘的自我中。我們正在利用美德為小我服務，作為提升自豪感的手段。實際上，美德不是給予自己的標籤或身份，而是自己採取的一種行動，一

種存在方式。有同理心的人就是有同理心；他表現出同理心。他不會閑坐說自己多有同理心。

所以說，沒錯，打開美德庫是有益的。打開之後，仍需保持警惕，意識到自己如何敬重美德，如何與之聯繫，並善用它。這就是為何必須平衡，必須安住於真我，必須確保不因爲自以爲什麼是**好**、什麼是**壞**而偏離正軌。反而，碰到美德庫和惡習庫時，我們可以善用智慧和洞察力。我們開始明白不應該用惡習來對付別人，就可以穩步地根除它。我們培養美德，主要是因為可以用它來幫助他人。

通過在悉達瑜伽道路上的學習和修煉，我們對同理心是自己內在的本質，達到理性的瞭解和內在的感悟。同時，看看這一真知如何更廣泛地在世上得到確證，也是有用和有趣的。例如，科學和歷史角度可以供我們觀察。

科學家發現，感他人所感的能力與大腦神經反應有關。愈來愈多的證據顯示，這種聯繫是人類進化史的一部分，它也以某種形式存在於許多其他動物之中。在過去和現在，發展同理心均是許多物種存活的必要條件，因為它驅使父母更好地瞭解孩子的需要。

在集體層面上，人類顯然得益於展示同理心。自史前時代以來，人類就認識到一起生活、守望相助，會更安全和更有保障。毫無疑問，正是這種理解導致了最初的原始社會形成，眾人一起狩獵、採集食物和建造棲居之所。雖然經過了很大的演進和

變化，現代社會還是從這種最初合作共存，繼而昌盛的模式產生的。人們彼此擴展同理心，有助於互相合作，在各自的族人和群體、家人和朋友圈，以至在更大的社區中，促進和諧。

此外，許多這樣的群體---無論是家庭單元還是整個社會---它們的組織方式，在理論上確實有助於發展和分享同理心。這些群體通常有某種秩序、等級制度或每人指定的位置。有母系族長、父系族長和不同層次的領袖。當這架構受到接受和尊重，而那些被賦予權力角色的人又不濫用其權力時，這個群體就能更順利和更有效地運作。

因此，尊重經常被內置在這些架構中，因為這對它們的成功至關重要。我們在稱謂以及相處的方式中，可以看到這種尊重的證據。例如，許多文化都有對長者（或任何比自己年長的人）用特定頭銜或稱謂的習慣。南印度的卡納達語用 *Akkā*（譯按：姐）來稱呼姊姊或比自己年長的女性。後綴 *jī*（音譯：吉）是印地語對長輩的尊稱和正規稱呼，類似於日語的 *sān*（譯按：樣）。法語和西班牙語用正規代詞（法語 *vous* 和西班牙語 *usted*）（譯按：您）來敬稱需要特別尊重的人，要麼是因為他們擁有的社會或專業地位，或僅是因為他們可能跟說話的人不相熟。

另一個例子是老師和學生之間的互動。師生彼此尊重是理所必然的---事實上，這是學習的先決條件。學生必須敬重老師的知識和權威。老師亦必須尊重學生---他們獨特的能力、他們學習的背景、他們的可塑性，和他們最初的理解。特別是在武術，*sensei*（譯按：日語「先生」）---老師---會明確地指導學生如何表現對老師和對彼

此的尊重。在世界各地的高等院校，尊重往往是入學時灌輸給新生的價值觀。尊重的概念甚至已經成為一些大學的口號和座右銘。例如，夏威夷大學馬諾阿校園（位於首都檀香山馬諾阿社區）以 *Welina Mānoa* 來歡迎學生。它的字面意思是「歡迎來到馬諾阿」。然而，大學給出一個詳細的含義，那就是：「馬諾阿歡迎您，正如您歡迎馬諾阿」。學校呼籲學生與自然---特別是大地---和諧共處，並擁抱這互相尊重的觀念。

學生明白尊重的價值，就像擁有一道護身符、一隻錨，即使畢業很久之後，還可以繼續得到這真切的護持。他們記得學到的座右銘和口號，當處於只需要多一點尊重就可以改善的情況時，這些語句就會再次活現眼前。尊重成為他們的指導原則，即使是那些自認「沒有信仰」的人也能找出這信仰體系，並隨之團結起來。

可惜的是，世上定義和管理各種群體的架構，往往被掌權者任意濫用、操縱和修改。道理是，如果這些架構的初心和表面意圖---即：創立和維護群體秩序---得以實現，它確實會自然地助長尊重的文化。當人保持基本的彼此尊重，對彼此是誰以及如何共處有一致理解時，就會有和諧。當和諧做主導，同理心美德就能發揚光大。

當人覺得不需要不斷地衡量和捍衛彼此之間的地位關係時，就能看到對方的真實身份，並讓對方看清自己。然後，每人都可以用自己特有的方式，根據自己在群體中的位置、根據自己的人生經驗和天賦，來表現同理心。父母對孩子的同理心有異於孩子對父母的同理心。老師對學生的同理心也有異於學生對同學的同理心。事實

上，當同理心跨越這些層級表達出來，當人能體驗一體性遍存於世間的差異和多樣性時，它就有獨一無二的效能。我們倆---艾美與伽妮瑪，再次想起了巴巴穆坦南達賜予達省給那位喪子的女士，想起眼淚如何從巴巴臉頰流下來的故事。這是古魯---薩古魯，賈加古魯（譯按：世間古魯）---非常明顯地分擔了這位愴痛母親的悲傷。此外，我們明白，由於古魯的眼淚來自不朽的仙界，而非從情緒之處，它有力量洗掉生生世世所作的業---在這個故事裡，包括了母親和兒子的業。

在結束本闡釋的第三部分之際，我們想為你送上古魯瑪義的聖言：

我們與宇宙和諧共處時---

呼吸變得暢順，

生活變得優雅，

人人朝氣蓬勃。

待續.....

