

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

第四部分

師尊古魯瑪義在 2022 年 6 月 24 日為她的生日賜予了美德---薩曼努佈提 (*samānubhūti*)，在對該美德闡釋的第三部分中，我們倆---艾美與伽妮瑪---開始了帶領你們探索美德的以下方面：

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。

我們探討了薩曼努佈提如何導致深度的同理心。在這一部分闡釋中，我們將深入探究這開示所說的，薩曼努佈提的另一個品質：慈悲。

一方面，慈悲與同理心相似，另一方面，它與同理心又明顯不同。

梵文和印地語表示慈悲的詞是 *karunā* (音譯：卡魯納) 和 *dayā* (音譯：大雅)。這兩個詞的含義，除了「慈悲」之外，還包括「溫柔」（或「心軟」）、「仁慈」、「敏感」和「善良」。

慈悲和同理心源於同一覺知，即世間眾生萬物如一，彼此互連。（我們在闡釋的第一部分已經說明其真確意義。）要是光從**感覺**看同理心和慈悲，兩者可能非常相似。例如，兩者都可能感覺像內心生起了柔情、點燃起渴望、驅使你伸出援手幫助有需要的人。你可能視同理心和慈悲為 *sahachar* (音譯：薩哈查) ---彼此親密的夥伴，或者是 *humrāhī* (音譯：含拉依) ---同路人，有時甚至可能聽到同理心和慈悲這兩個詞被互換使用。

然而，作為這篇闡釋的讀者，你們對薩曼努佈提的理解已經取得了長足的進步---就正如我們，作為闡釋的作者，繼續增進自己的理解一樣！因此，當你開始分析這兩個詞的含義，仔細研究它們各自特有的細微差異時，你不會驚訝它們有愈來愈明顯的區別。

察知這些區別的一個清晰而簡單的方法，就是看什麼外部力量引發了你的同理心或慈悲。正如第一部分所述，視乎他人的處境，同理心可以包括感受他人的快樂**或**痛苦，憂他人之憂**或**樂他人之樂。

與之相比，慈悲的範圍則稍有不同。當我們看到別人經歷某種困難、考驗或磨難時，通常會感到慈悲。此外，看到有人渴望成就未竟之志，或者看到有人辛勤工作、不辭勞苦、為追求崇高的目標而作出犧牲；或者努力去瞭解或領悟自己不熟悉的東西時，我們也可能---而且確實會---感到慈悲。看到一個人所在的位置與他希望、或我們認為他應得的位置之間有距離時，也會產生慈悲。那是由我與他共有的人性之感所推動的（或者，如果我們慈悲的對像是動物、植物或自然界其他部分，那是更廣義的共同感）。其推動力亦來自我們有感於**他人的**善良---他人的優點、他人的真誠、他人認真的努力。

我們可能會對生活在赤貧中的人感到慈悲，因為我們知道，光憑著他們是地球人，就理應得活得更好---理應得到食物、居所和安全。我們讀歷史，對受當權者壓迫的人民可能感到慈悲，他們被剝奪了自我選擇生活方式的權利。當有人與我們分享他希望在冥想中獲得從其他人聽到的美妙體驗時---雖然他自己也必定有很好的冥想體驗---我們也可能會感到慈悲。我們傾聽他們說話時，知道他們顯然未認識和重視自己體驗到的力量與美。

艾美---這篇闡釋的作者之一---有一個親身經歷的慈悲美德故事與你們分享。在故事發生之後的這些年間，它令艾美走上了一條既神秘、又富啟發性，並且碩果累累的發現之旅。艾美說：

二十世紀九十年代初期的一個早上，古魯瑪義在古魯德悉達坡向大約五十名古魯庫拉學生賜予達省，當中包括受託人、經理和部門主管。我們聚集在斯

瓦格塔姆 (Swagatam) ，那是雅詩藍靜謐的冥想大殿之一。我提供的無私服務是達省助理，我也是其中一個部門主管。

達省期間，古魯瑪義邀請我們分享在雅詩藍奉獻無私服務的體驗。一位在場的人站了起來，分享她必須與許多人互動的一個場景。我們聽這個人分享時，覺得她與別人交流時，態度似乎有些粗魯。

就在那刻，古魯瑪義談到了提供無私服務時，展示慈悲美德的重要性。祂問大家：「對人慈悲是什麼意思？」然後古魯瑪義靜靜地坐著，給我們一眾人時間來思考這個問題。

過了一會兒，大家開始提出不同的答案，比如「慈悲是愛」、「慈悲是仁慈」。大家都分享過後，古魯瑪義就給了祂的答案：「對人慈悲就是不作評價。」

當我聽到古魯瑪義這麼說時，心裡想：「哇！」這對我來說是個嶄新觀點。我一邊琢磨古魯瑪義開示的深層涵義，一邊環顧四周。我注意到其他人都若有所思，和我一樣，似乎竭盡身心每根纖維的力量來理解古魯瑪義的答案。在此之前，我活了十七年，從未這樣想過慈悲。

當我揣摩古魯瑪義教誨---「對人慈悲就是不作評價」---的含義時，我恍然悟到自己經常迅速地對人甚至對己下「好」或「壞」的評價。塑造和影響我的世界觀的，正是所有這些想法和概念，諸如何者對、何者錯，何者可接受、何者不可接受，以及基於這些標準（通常是無意識）做出的評價。隨著我繼續悉達瑜伽的薩達納修行，越來越覺知到這些僵化的概念是自己創造的。我開始進行一種快樂的修煉，一個接一個地質疑這些概念，看它們能否在真理之光中站得住腳。

這個故事讓我們倆---艾美與伽妮瑪---談到不作評價意味什麼。我們的第一個想法是：這並不容易！為什麼不容易？因為思考、分析、釋義、估量、評估、審查、假設、和下結論正是人類---以及許多動物---的組成部分。在原始層面上，我們這樣做是為了確定自己面前的人或事是否構成威脅---他們是敵抑或是友。

然而，我們的評判機制可能是錯的，我們不總能**準確**地評估某人是威脅與否。我們對此類評估的衡量標準總是由先入為主的觀念、條件反射、多年來學到的、經歷的和受教的東西所決定。儘管如此，本能起了作用。我們做出評價----通常只是在一瞬間----然後作相應的反應。

還有，差異可能是好事，值得歡迎。地球上每人都擁有自己獨特的品質和個性。每人都有不同的背景和生活狀況。這就是人生非常有趣、非同凡響、非常值得活下去的原因。這就是整個顯像世界帶有萬花筒色彩的原因。這就是世界運轉不息的原因。

話雖如此，從核心上---從本質來說---我們都是同一不二的。悉達瑜伽道路上，古魯一直鼓勵我們培養和保持這種萬物如一的覺知。通過遵循祂們的教誨，我們學到如何駕馭心念---如何將心念回歸到萬物如一的覺知，以便可以享受這世界的多樣性，又不忘記這多樣性的來源，不會將感知到的差異用作分裂和衝突的素材。

喀什米爾希瓦宗 (Kashmir Shaivism) 解釋說，這一切多樣性均是上主所造。一旦安住於這真知，我們就會意識到評價別人或評價自己都是徒勞無功的。你可以這樣想：如果我們根本上是一體，那就沒有任何可以評價的人和事了。對嗎？對的話，那是為什麼？因為評價自己也得有另一個人與自己比較啊！

誠然，努力獲取並安住於這真知，記住萬物如一而不被差異迷惑，可能令人感覺像一場持久的角力。因此，到底是什麼令人如此執著於彼此的差異，從而有評價別人的習慣，這值得我們更深入地探究。

構成因素有許多。但是，引領我們誤入歧途的主要惡習之一是驕矜---*ahamkāra* (音譯：阿罕卡拉)。

梵語和印地語單詞 *ahamkāra* 是由兩個單詞組成的：*aham* 和 *kāra*。梵語 *aham* 的字面意思就是「我」。在這裡，*kāra* 指有限的小我，它被視為行動者，是任何行動背後的唯一執行人。因此，*ahamkāra* 是令我們覺得自己有限的機制，它將我們與「是我的」或「屬於我」的感覺聯繫在一起。*ahamkāra* 切斷我們與自己固有和自

然的真我的聯繫，這真我的本質是自在和無限的。當我們的行為由 *ahamkāra* 引領時，我們就會自視為主導者，並帶著利己、自負、自我中心和無明而行事。

慈悲源自同一 (*sama*) 的覺知，源自認識到是什麼令你與世間一切相同或平等，而「驕矜」源自分離感。「驕矜」用感知到的差異為養份，並利用這些差異增強自己的優勢。帶著「驕矜」，我們所認為的慈悲就**不是**慈悲，而是憐憫。

當你憐憫人，就意味你有一種「處於道德高位」的姿態，在某種程度上你認為自己比人更好或優越。不管你是否有意，這是在態度、言語和行動中對別人傳達的信息。因此，當你試圖幫助的人不領情或斷然拒絕你的協助時，不應該覺得奇怪。他們有自己的尊嚴、操守和骨氣，如果你沒有在他們身上認識到這點，他們是知道的。一句阿米什諺語言簡意賅地說：「與其要別人有自知之明，不如切身處地為人設想。」

諷刺的是，去除 *ahamkāra*---「驕矜」---之後，剩下來的，就是純粹的 *aham*，純粹的「我」。通常我們會在這 *aham* (這「我」或「我是」.....) 後附加副詞，表達我們認為自己是誰，或標誌自己在世上的地位。例如，「我是醫生」或「我擅長於運動」或「我不如其他人聰明」。當我們行事於世，這些描述的其中部分可能是準確和有用的；其他部分的真實性卻令人存疑。無論哪種情況，它們都沒有在根本上描述我們究竟是誰。

一旦內在的空達裡尼沙迪被薩古魯的恩典喚醒，我們就會開始理解這真理。通過薩達納修行，我們開始看到自己如何把「我」限制在「小我」---有限的我---中，還認為它是我們「全部與始終」。有了這種新理解，便會知道可以將自己的身份認同與有限的小我意識分開---並籍著實踐古魯通過教誨和修煉賜予的方法，開始感知寓居內心的至高真我。當我們繼續將這 *aham*---「我是」---與真我聯繫起來，它就會變成 *aham brahmāsmi* (音譯：阿罕伯拉瑪斯米)，「『我』是大梵，是至高無上的真我」。

很多時候，在面對需要慈悲的情況時，人會不知所措。他可能**認為**自己是充滿慈悲的人，因為他可能自覺心地善良，意圖良好。但當切實需要展現慈悲---將美德付諸行動的那一刻---他們卻發現自己猶豫不決。又或者，他們行事的方式讓他們想幫助的人覺得，傳遞的是其他而非慈悲。他們表面的躊躇與不安，以及在以往類似經歷的想法和感受，都一一表露無遺。

為什麼會這樣？如果你們任何人能承認在這個例子中看到自己，又可以怎樣做？

如你所知，師尊古魯瑪義的教誨之一是「修煉，修煉，修煉。*Abhyāsa*，*abhyāsa*，*abhyāsa*（音譯：阿比亞薩）」。我們從古魯瑪義那裡學到，要有效地**實踐**美德，必須先修煉它。正若要精通任何技能得不斷修煉，你也需要修煉美德。

修煉讓你懂得表達美德時的外觀和內心感受。修煉可以幫助你瞭解自己的思想、身體和心靈如何應對需要表達這種美德的情況，也讓你有機會學習如何處理心中生起的感受。然後，在現實世界當中展現美德的時刻到來之時，為著他人的利益，你會發現自己的思想清晰穩定。你會注意到自己紮根在力量中。你的舉止和行動充滿自信。你完全知道該做什麼。

多年來，你們許多人一直在閱讀關於薩古納維巴瓦 (*sadguna vaibhava*) ---古魯瑪義在六月《生日喜樂月》每一天賜予的美德---的闡釋。這樣做時，你也可能閱讀並修煉了在每篇闡釋末端的《自我肯定》。

這些《自我肯定》是古魯瑪義賜予的。它確保你有一個方法，可以記住在這些悉達瑜伽士撰寫的闡釋中讀到的要點，以及有一個現成的方法來修煉美德。你可以對自己重複這些《自我肯定》。可以默念或高聲朗讀，一邊感受美德的能量流遍全身，一邊吸收美德的品質，並在自己身上發現這些品質。

同時，我們還有另一種修煉美德的方法。在悉達瑜伽道路上，古魯瑪義賜予《靜心修煉》 (*dhāranās*) 作為引領我們身心進入唱誦或進入冥想的一種方式，以便我們可以充分準備好體驗這修煉，並從中得到最大的收穫。為幫助你修煉古魯瑪義在2022年6月24日生日賜予的美德：薩曼努佈提美德 (*samānubhūti*)，我們倆，艾美與伽妮瑪，得到古魯瑪義的福佑，編寫了一篇關於薩曼努佈提包含的品質之一---慈悲---的《靜心修煉》。

《靜心修煉》的步驟如下。你可以跟著在此頁面上的錄音來修煉。請務必全神貫注地修煉；在一個安靜的私人空間裡修煉，而不得同時進行任何其他活動（例如步行或開車）。

取一個舒適的坐姿。

觀照。呼吸的自然流動

你可以閉上眼睛。

現在，設想一個場景，一個能夠從你的慈悲受益的生靈與你在一起。

可以是一個人。

可以是一頭動物。

也可以是一株植物或一棵樹。

花點時間來觀照這個場景的細節。

你在哪裡？背景是什麼？

審視當時的情況。

這個人---或動物，或植物---看起來有何感受？

有何需要？

其現況如何？

現在，想像你向他表達慈悲。

你會說什麼？

你會做什麼？

你會如何做？

在這個場景施展慈悲之際，

留意自己身心的狀態。

身體有什麼感覺？

審視身體，

從頭頂

一直到腳趾。

靜觀身體不同部位出現的情況。

在這個場景施展慈悲之際，

心念出現什麼情況？

有思緒掠過你的意識螢幕嗎？

施展慈悲之際，

心靈出現什麼情況？

有何什麼感覺自內心生起？

靜觀內心湧現的各種情緒。

靜觀皮膚下的各種感覺。

靜觀自己的心念是無動於衷，還是滲透著能量。

靜觀雙眼是否被淚水濕潤。

靜觀自己是否被靜默所籠罩。

僅僅是**靜觀**---施展慈悲時，要認清自己身心真正體驗到什麼。

每種體驗都是獨特的，每種體驗都是你自己的。

好好地與身心出現的情況共處。

現在，再次專注於呼吸。

觀照。呼吸的自然流動

觀察自己的吸氣和呼氣。

可以張開眼睛了。

向自己致謝，你修煉了如何施展慈悲。

請你思考從這修煉對自己新增的了解。

請你思考此修煉為你帶來哪些關於慈悲的廣泛看法。

你可能會發現繼續做這《靜心修煉》有助你增強表達慈悲的能力，慈悲是薩曼努佈提美德重要的一面。

待續.....



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。