

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

第五部分

「薩曼努佈提是平等的覺知，從而產生深度的同理心、慈悲、和諒解。」

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*)，在闡釋的第三與第四部分，我們探究了該美德的這些方面。到目前為止，我們瞭解了什麼是深度的同理心，並已經開始探索慈悲---它與同理心類似及不同之處。儘管我們的考察務求徹底和富啟發性，但說真的，我們覺得這發現的潛力是無窮盡的---隨著我們通過古魯瑪義的教誨，通過自己的悉達瑜伽薩達納修行體驗，研習並繼續實踐這些美德，能學到的東西太多了。

在這部分闡釋中，我們將進一步探究慈悲，我們並將專注於「理解」的特質。

讓我們再多討論一下慈悲的品質。我們之前談到，雖然慈悲和同理心感覺上可能相似，但區分兩者的一個特徵是，喚起同理心或慈悲的外部動力不相同。（詳細內容，請參閱本闡釋第四部分。）

慈悲和同理心還有另一不同之處。同理心是一對一的，有特定的對象。你需要與自己表達同理心的對象建立某種聯繫。這並非說你需要非常瞭解他，你甚至不必親自和他見過面---但你確實要對他有足夠的認識，才能設身處地為他著想，與他的經歷產生共鳴。

慈悲固然可以集中在一個或多個特定的人（或動、植物）身上，但也可以更廣泛地施予---給整個群體、社區或社會。人可以抽象地對全人類**慈悲**；慈悲是可以泛化的。相比之下，很難理解對全人類有同理心有什麼意味，因為泛化同理心有違它的本質。

在這篇闡釋的第一部分，我們解釋了，雖然薩曼努佈提最直接的英文翻譯是 *empathy*（同理心），但實際上薩曼努佈提在這個英文單詞之外還有其他意義和內涵。正因它同時隱含同理心**和**慈悲，薩曼努佈提涵蓋了我們剛描述的具體而更寬泛的不同方面。出於這個原因，不論善舉是大是小，薩曼努佈提美德均是其核心。例如，正是薩曼努佈提激勵我們捐贈食物，來救活飢餓的人，或在鄰居有需要時給予幫助。正是薩曼努佈提激發了人們保護瀕危物種，也正是薩曼努佈提促使我們對生活方式做出微小的改變，以維持和保護環境。

在撰寫這篇闡釋的過程中，伽妮瑪翻閱了她的薩達納修行日記，發現了她曾聽過古魯瑪義說的話。那是一首著名的梵文警句詩歌（*subhāshita*）：

पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः
स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः ।
नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः
परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

*pibanti nadyaḥ svayameva nāmbhaḥ
svayaṁ na khādanti phalāni vṛkṣāḥ ।
nādanti svasyaṁ khalu vārivāhāḥ
paropakārāya satāṁ vibhūtayaḥ ॥*

河不飲己水。

樹不嚐己果。

雲不食己澆之莊稼；

同樣，善心之人

予己所有而利他。ⁱ

我們可能不會立刻想到大自然具有薩曼努佈提所需的認知和敏感，但在它來說，確實如此。水可以解渴，樹可以充飢。大自然固有的本性，就是幫助眾生生存和繁衍。同樣，當我們銘記自己的真實本性，當我們重新與之聯繫，即使僅一瞬間，也會自然地將自己最好的一面獻給他人。

我們思考這首梵文警句詩歌時，想起了一首古魯瑪義和巴巴穆坦南達都非常喜歡的歌，我們曾聽過祂們在薩桑中頌唱。這首歌，巴巴吉在 1960 年代中期第一次聽

到，當時祂在古魯德悉達坡前往孟買途中，期間巴巴的座駕停在交通燈前，祂聽到路邊一些小孩在唱一首印地語歌。(很久以後，有人告訴巴巴那是一齣寶萊塢電影裡的歌。)巴巴很喜歡這首歌的旋律和歌詞的涵義，就開始自己唱，並在祂於古魯德悉達坡院子裡賜予達省時，也叫雅詩藍的樂師唱這首歌。前來雅詩藍領受巴巴達省和奉獻無私服務的人都很喜歡聽這首歌，並跟著樂師一起哼唱。

這首歌的副歌是：

नदिया न पिए कभी अपना जल
वृक्ष न खाए कभी अपने फल
अपने तन का मन का धन का
दूजों को दे जो दान है
वो सच्चा इंसान अरे
इस धरती का भगवान है

*nadiyā na piē kabhī apnā jal
vṛkṣa na khāē kabhī apne phal
apne tan kā man kā dhan kā
dūjō ko de jo dān hai
vo saccā insān are
is dharatī kā bhagavān hai*

河不飲己水。

樹不嚐己果。

為人奉獻

身、心、財富者

乃真正之人

真乃地球之神。ⁱⁱ

當我們回憶起這首歌時，也想起了從悉達瑜伽同修那裡聽來的一個別具意義的典故。1982 年 10 月 2 日的月圓夜，巴巴進入大圓寂，離開肉身融入宇宙意識，此後的第三天，古魯瑪義在古魯德悉達坡，於現在的巴巴三摩地神殿，向一群悉達瑜伽士發表講話。古魯瑪義憶述祂古魯無與倫比的一生，祂如何為提升他人而活，以及信徒如何視巴巴為上主。然後古魯瑪義唱了這首歌，*nadiyā na pie kabhī apnā jal* 《河不飲己水》。古魯瑪義意在藉此描繪巴巴的一生，以祂深愛的這首詩---這首歌---來紀念巴巴。

我們已投入了充分的時間來深入學習與薩曼努佈提有關的深度同理心和慈悲，現在讓我們來看薩曼努佈提如何表示 understanding（諒解、理解）。

英文有一句諺語：「評價導致疏遠；諒解打破隔閡。」在這篇闡釋的第四部分，我們分享了從古魯瑪義學到的知識，評價不能與慈悲共存---引伸而言，評價不能與薩曼努佈提共存。評價唯一能出現的時候，是我們對在周邊世界感知到的差異進行評估和賦值（即是說，我們認為某些人或物本質上有優劣之分）。諒解卻恰恰相反---它意味著努力彌合分歧，願意去瞭解自己以外的人或物，或有別於自己所持的信仰和觀點。因此，諒解是表達薩曼努佈提的先決條件。

Understanding 的印地語是 *samajh* (音譯：參瑪察)，它的意思包括「理解」、「謹慎」、「智力」，和「掌握」。表現 *samajhadar* (音譯：參瑪察達) --- understanding --- 就是明智、理智和謹慎。

現在我們倆---艾美與伽妮瑪---想與你們分享從一位悉達瑜伽士那裡聽來的故事。這故事也發生在 1982 年 10 月，巴巴穆坦南達的大圓寂的時候。

巴巴穆坦南達大圓寂後的幾天和幾週裡，古魯瑪義會在古魯德悉達坡的院子裡連續數小時賜予達省，從天空出現第一縷曙光直到深夜。數以千計的巴巴信徒前來雅詩藍，領受古魯瑪義的達省，並請古魯瑪義指導他們如何繼續走薩達納修行之路。

一天晚上，當夜幕低垂，星星開始在天空中閃爍，夜間盛開的茉莉花芬芳益濃，瀰漫院子裡的每個角落，這時---有人來到古魯瑪義的跟前領受達省，並問了這個問題：

「古魯瑪義吉，我現在該如何做薩達納修行？」

給我們講這個故事的悉達瑜伽士說，她清晰地記得接下來發生的事。她聽到了古魯瑪義的聲音在寂靜的夜空中迴盪，帶著似乎無盡的慈悲，和全然的古魯沙迪力量，古魯瑪義用印地語回答說：

तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।

Tumane bahut sādhanā kī hai. Jo karanā bāqī hai vah hai samajhanā.
Samajho.

你已做了很多薩達納修行。剩下來要做的，是理解。*Samajho*（音譯：參瑪朝）---要理解。

這個詞---*samajho*「要理解」---縈繞在空氣中。它停在那裡、懸浮著、閃爍在院子周圍的空氣中，那會兒就像連綿幾個小時，一種無時間限制的智慧，進入了所有在場領受古魯瑪義教誨的悉達瑜伽士心中。

印地語有句俗語：*Samajhadār ko ishārā kāfī hai*。它的字面意思是，對一個有理解力 (*samajhadār*（音譯：參瑪察達）)---謹慎明智---的人來說，僅僅一個暗示就足夠。換句話說，有理解力的人對當下發生的事情只需要一個暗示---一個字、一個手勢、對周邊能量的微妙變化的感知---就能完全掌握情況，應當下情況的需要，以有益和適當的方式行動。要感他人之感，表達同理心或慈悲，首先你得至少在一定程度上理解他們的處境。

印地語還有另一句俗語：*Mūrkh ko samajhānā patthar par sar māranā hai*。這句話的字面意思是，試圖幫助傻瓜去理解就像以頭擊石。它可以是上一句話的反義，意思是，幫助一個固執和無知的人去理解不僅困難，而且試圖這樣做時，最終還會傷害

自己，浪費時間和精力，終歸徒勞無功。在這個過程中，更可能感到失望、沮喪和憤怒。

如果你花點時間反思自己的人生，可能會發現自己有時是 *samajhadār*---有理解力的人，而在其他時候，則是 *mūrkh*---傻瓜。愚蠢的行為或無知的傾向，往往源自固執，而不是由於缺乏天賦；是「不為」，而非「無能」去瞭解和做得更好。作為研習薩曼努佈提的求道者，你有責任警惕自己，不要有任何「固執無知」的傾向，而要培養和擴展自己的理解力和諒解力。

那你究竟需要做什麼？

其中一點是，想要理解別人的處境，首先要以理解自己為基礎。你必須下功夫---做內心工作---去認識自己是誰。意思是你要瞭解自己身體和情緒的狀況、動機、態度、行為傾向，以及對不同情況的典型反應。只有當你理解這個等式中的「你」---你是誰、你是什麼---才能開始理解及幫助任何其他人。這就像在飛機上聽到的安全指示；空乘人員會告訴身為小孩父母或看護人的乘客，在緊急情況下，必須先戴上自己的氧氣面罩，然後再協助自己要照顧的小孩。道理很簡單，如果他們因缺氧而昏倒，誰來幫孩子？

你會發現，不去持續努力瞭解自己的話，即使你的助人計劃經過精心策劃，也會被自己隱秘的動機偷偷破壞。飛機上的父母意圖把幫助孩子放在首位，卻受到生理---肉身的需求---操控，因而力不從心。

說了上述種種，我們想清楚強調一點：你其實不必等到內心處於完美的處境或狀況，才去理解他人的境況，並向他們表達薩曼努佈提。你可能還記得，在闡釋的第二部分，讀到人類的內在總有些活動在進行---日常生活裡，在思想、身體中總有東西在蠢動。我們在此重申之前所說的：要做的，是不斷探求和保持內在的平衡。要學的，是與自身不斷變化的各部分保持---並持續保持---聯繫。這樣，當你需要幫助他人時，就不會貫注於自己內心發生的事，而無暇他顧。要做的，是鍛鍊韌性和培養內在的認知。

想想橡皮筋。你可以拉伸它，左拉右拉，但一停下來，它就會回復原來的形狀。一根好的、結實的橡皮筋具有內在的韌性，能夠適應和回應外部的需求和壓力(有人或物去拉它)---而不喪失其原有的本性。這就是有韌性的意思。

打另一個比方：假設你到商店去，這家店從地面到天花都堆滿貨物。你正要找一件特定的東西。你問店主它在哪裡，不知怎的，儘管周圍的東西很混亂，他卻馬上知道在哪裡能找到。這就類似你為了表達薩曼努佈提所必須具備的認知了。這並不是說你總沒有煩惱，或者你不應該感受內心湧現的任何情緒或感覺。而是，你要懂得在這種情況下如何轉向；要懂得需走向內心哪個角落，好讓你貫注於當下去幫助他人，好讓你基於真正的同理心行事。

這種內在的重新校準---這種認知能力，以及按此認知靈活地採取行動的能力---不是光靠**思想**產生的。一般來說，僅憑智力它是無法實現的。原因是你為某事情感到

焦慮不安時，整個身體都會感受到。你的交感神經系統會啟動。感知危險或緊張情況時，它就會進入「戰鬥或逃走」模式，為你提供大量額外的能量來處理這種情況。突然，腎上腺素在體內流動，你對周圍環境的覺知和反應能力都增強了。在這種狀態下，你幾乎不可能專注於自己以外的任何事情---尤其是你如果沒學會如何照顧自己，你如果沒花過時間去瞭解自己，你如果沒持續給自己內心世界提供所需的養分。

所以第一步是要瞭解**你自己**---熟悉自己的內心世界如何運作。接下來，你可以裝備自己，幫助你在有需要時隨時重返內心，回到由你發現和培育的平靜空間。

悉達瑜伽道路上，古魯賜予了我們曼查 *Om Namah Shivāya* 這個依靠。祂們指導我們如何專注於 *prāna-shakti* (普拉納沙迪) ---呼吸。祂們教導我們，可以用自我肯定，以及用在闡釋第四部分提到的 *dhāranās* 《靜心修煉》---貫注技巧---例如想像自己身處必須展現美德的場景。這種種方法都可以通過啟動副交感神經系統來恢復內在的平衡，副交感神經系統也被稱為身體的「休息和消化」模式。你受副交感神經系統引導時，會保存體內的能量，變得平靜。

然後，從你經由修煉以及《靜心修煉法》而發現、培育和敬重的內心平靜之處，你就真能聽見別人向你說什麼。你能捕捉他們要傳達的信息，無論他們是否用言語來表達。你能與他們的境況產生共鳴，並找到支援他們的方法。你能將自己清晰的理解用於當時的情況。

你對自己的瞭解越強，就會發現在日常生活中，不僅向人施展薩曼努佈提的機會越多，而且你這樣做的能力也越佳。你不再不假思索地自認是肉體和情感身的受害者，而是看到自己有權選擇把注意力從自己轉移到他人身上，還有**能力**作出這種轉變。

但是，請記住，即使你知道在這類事情上有選擇，但選擇本身可能並不總是直截了當的。

比如說，你剛剛得知未得到期望的升職。在處理這信息時，一位密友**興高采烈**地打電話給你，迫不及待與你分享他的好消息。在此內心出現兩極分化的時刻，你會怎麼做？

想一想。

再好好想一想。

或者，再加強難度：考慮這樣的場景，你一直在努力償還債務。經過一段很長時間，終於存了足夠的錢。「啊，」你心滿意足地想。「終於可以無債一身輕了！」

就在這時，你望向窗外，看到年邁的鄰居絕望地站在他的車子旁。你跑過去，得悉車子壞了，他沒法維修或買另一輛車，也沒有親人可以提供經濟援助。你再進一步

問他需要多少錢，當他說出金額時，你發現這與你為償還債務而攢下的那筆錢相當。

你會怎樣做？

想一想。

再好好想一想。

再來舉一個例子：假設你有忌口。但是，一個朋友興奮地與告訴你他做了一道美味佳餚，邀請你品嚐。他繼續分享每個細節，列出各種食材---很快你就意識到，當中很多是你最喜歡的，但不能吃，因為對健康不利。你會怎樣做？

想一想。

再好好想一想。

要成為 *samajhadar* (參瑪察達) ---謹慎、明智、明辨、**善解**---的人，是我們的志向和希冀；這是大家希望擁有的品質。而且，這自然是你能---也是必須---培養和不斷磨練的能力。

我們倆---艾美與伽妮瑪---在寫關於 *samajh* (參瑪察) 的時候，越來越愛上這個詞，被它代表的非凡意義深深吸引。它是個普通的單詞---一個日常用語，我們常常在一些短語中用到它：*Kyā tumhē samajh mē āyā?* 「你明白了嗎？」*Kyā hum samajh paēge?* 「我們能理解嗎？」*Ye to tumhārī samajh par nirbhar karatā hai*。「那

就看你怎樣理解了。」 *Ek bār tum samajh gae to phir spashta ho jāegā.*。「理解之後，你就會清楚明白。」

現在我們想與你分享幾個 *samajh* (參瑪察) 的梵語、印地語和烏爾都語的同義詞。(我們兩人加起來，精通五種語言，這是其中三種！) 擁有參瑪察就是 *buddhimān* (音譯：菩提曼) 或 *aqlamand* (音譯：阿克拉曼德) ---聰明、明智、謹慎、睿智和理智。它是 *viveki* (音譯：維韋其) ---英明、明辨、善察、細心。這些同義詞讓我們覺得研習它的各種含義是一種享受，希望你也有同感。

一般的共識是，理解之所是頭腦。許多科學家假設心智功能位於身體的大腦，或源自大腦 (儘管近年一些科學家和心理學家已開始擴闊這一定義，認為心智運作可能不僅僅是腦功能的產物)。然而一直以來，印度經典談及心念時，有更廣泛的定義。韋檀多哲學將心念描述為 *antahkarana chatushtaya* (四層意識)，位於微妙身的心臟位置的四層內在工具。四層意識有四方面：末那識、敕塔、菩提，和阿罕卡拉 (*manas* 、 *chitta* 、 *buddhi* 、 *ahamkāra*)。

末那識與感覺器官一同起作用。它接收眼、耳等器官得到的信息，然後收錄這些信息，投射到內心螢幕上。(例如，末那識可能接收並投射一朵花的形象。)

敕塔是潛意識。它是舊有記憶和知識的倉庫。它將投射在內心螢幕上的信息與當事人已知的信息聯繫起來。（「這看起來像一朵花，尤其像玫瑰，有刺。」）

菩提--智力---是明辨官能，它判定信息是什麼，以及信息的真假。它還會提出有關該信息的問題，確定應該如何處理它。（「對，這是玫瑰，它有刺。要緊的是小心別碰那些刺。」）

阿罕卡拉這個詞有許多相關的含義，包括「驕矜」、「自我」和「我」的感覺，是指賦予個性或獨特身份認同的官能。當心智的其他功能正在接收和處理信息時，阿罕卡拉會識別自身與該信息的關係或該信息與自身的聯繫。（「我愛玫瑰，最愛它的香味。」）

你可以看出，這四個方面結合一起---協同作用---組成心念。要是你留心，就會注意到「理解」如何從心念的四種機制，通過四層意識生起---以意念形式被末那識收錄，由敕塔賦予背景，經由菩提辨識，再由阿罕卡拉識別它與自我的關係。

然而，有時，理解會從心靈本身--- *hridaya*（音譯：賀達雅），你身心的核心---完整地出現。當這種情況發生時，它被稱為純粹的 *spanda*（音譯：斯潘達）---這神聖的脈動，你可能感到它只是能量，是直接的認知，不需經過思維、記憶或辨識。你就是有這認知，也清楚該怎麼做。

提高理解力的方法之一---特別是用於理解周圍的人和情況，以便施展同理心---是通過觀察他人。他們如何表達薩曼努佈提美德？要留意**他們**如何將智力和精神敏銳應用於當時的情況，**他們**如何聯繫內心直覺，從而採取行動。例如，你可能會注意到有些人會通過握住別人的手作為安慰，來表達薩曼努佈提；另外有些人可能只是靜靜地坐在別人身邊。有些人可能會用幽默來帶給他人微笑；另一些人可能會定期為他人祈求幸福。受到身邊許多薩曼努佈提例子的啟發，你可以找到自己的方法，去應用自己的理解來表達薩曼努佈提。

我們希望你記住，無論你如何著手學習、修煉和施展這美德，你下決心這樣做的一刻，就是**最佳**時機。就在這一刻啟動吧。要是你想為培育和展示薩曼努佈提的努力增強動力，拖延就必須退居次位！常言道：一步一步地來，一天一天地積累。任何努力都非微不足道。

待續.....



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 《*Subhāṣita-ratna-bhāṇḍāgaram*，梵文詩歌的寶石》，第二及修訂版。由 *Kāśinātha Pāṇḍuranga Paraba* 選輯編錄（孟買：Jāvajī Dādājī 與 Janārdana Mahādeva Gurjara 出版，1886 年），頁 74；英文翻譯©悉達瑜伽基金會®2022。

ⁱⁱ 英文翻譯©悉達瑜伽基金會®2022。