

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

第六部分

古魯瑪義在 2022 年 6 月 24 日為祂的生日賜予了美德---薩曼努佈提（*samānubhūti*）。在這篇闡釋的第一部分，我們倆---艾美與伽妮瑪---概述了它的五個方面。迄今為止，我們已經向你闡述了對前四個方面的理解。現在，在接下來的兩部分，我們將集中討論第五個方面：

薩曼努佈提是以溫和、不作評價的態度回應他人。

首先，「回應」意味什麼，值得探究，對吧？

讓我們先看「回應」一詞的印地語和梵語：*pratikriyā*。這個詞由前綴 *prati* 和 *kriyā* 組成，在這語境裡，*prati* 的意思是「朝向」或「反應」，*kriyā* 的意思是「行為」或「行動」。因此 *pratikriyā* --- 回應 --- 是指對某人或某事採取的各式各樣的行動，或因某人或某事引發的各種行動。

「回應」的具體性質各適其適，差別可以很大。它不僅會受到對方的言與行影響，還會被當事人的態度、處事方法、鎮定與否而影響---就悉達瑜伽士而言---就是他薩達納修行的成果。

在這裡，我們想花點時間與你分享多年來我們再三從古魯瑪義領受的指引，你們許多人也聽過古魯瑪義談到這個指引。該指引是，無論你在一天裡進行薩達納修行的時間是十分鐘還是數小時；無論你經常做一項還是多項修煉；無論你堅持一套固定的修煉程式還是需要靈活安排修煉的時間和方式---你都會從薩達納修行中累積成果，這些成果會在日常生活中為你所用。你在薩達納修行中付出的任何努力，仁慈之眼不會看不到。

回到我們先前的討論：我們提到「回應」是各式各樣的行動。你可以用各種不同的方式回應某人或某事。例如，你可以完全受情緒或過去印象支配，而作出**情緒反應**。你也可以選擇從內心的神聖之所，從內心更堅定的地方，用一種展示你正在培養的美德的方式，作出謹慎的回應。

當薩曼努佈提美德融入你的回應時，它就會有獨特的品質。其中兩種品質---也是我們現在強調的品質---是「溫和」和「不作評價」。在闡釋的這部分，我們將進一步深入研習「溫和」的品質。（在下一部分，我們再來討論「不作評價」。）

我們確信你們全都熟悉溫和的品質。我們這樣說，是因為當我們是小孩時，溫和是我們所有人能在眨眼間---正如在印地語說的 *palak jhapakate hi*---在自身中找到的品質。

師尊穆坦南達雅詩藍有位工作人員，我們撰寫這篇闡釋時一直與她保持聯繫，她跟我們分享了古魯瑪義所說的故事。聽到這個故事，我們非常高興---它來得多麼容易、便捷、而且及時。我倆面面相覷，異口同聲說：「一定要與大家分享這個故事！」

現在，我們非常高興地與你分享：

一次古魯瑪義和一個約四五歲的小孩玩耍。他在玩的時候會亂蹦亂跳---甚至有點粗魯，正是小孩子應有的模樣。

當時是傍晚，他們在男孩的家中。期間，男孩對古魯瑪義說，他想給祂看一件親戚送的禮物。他告訴古魯瑪義要留在客廳，不要跟著他，然後自己就走進了衣櫥。

不一會，男孩就從衣櫥走出來，穿上了一套**非常**特別的裝束。褲子是黃褐色的，印花模仿竹子的質地。上身是相配的鈕扣襯衫，襯衫上印有各種有趣的圖像---大象、長頸鹿和其他動物的剪影，還有一副飛行員太陽眼鏡呢。他頭上戴了一頂兩側帽檐向上翻卷的狩獵帽，襯衫和帽子上都有一個鮮明的白色標語牌，寫著：「動物園管理員」。

陽光從窗外射進來，太陽緩緩落到地平線。夕陽光下，小男孩穿的薄布夏裝呈現出透明感。竹子印花的紋理，彷彿織了金線似地閃亮著。男孩光彩照人。

古魯瑪義看到男孩子身上---晃眼間---發生的變化，簡直難以置信！這個小孩不光是穿了管理員的裝束，而是**變成了**動物園管理員。站起來個子高了一點，整個身體明顯地瀰漫著內心的暖意。同時，他說話的聲音變得更權威；走路時雙臂伸向兩側，就像感覺自己大權在握，即將向人展示他辛苦得來的成就的模樣。

小男孩邀請古魯瑪義到他的閱讀遊戲室，說：「跟我來。我們有工作要做。很多動物需要我們照顧。」

一入遊戲室，男孩就把古魯瑪義領到一個白色的大帆布箱前，箱裡裝滿了絨毛小動物，是古魯瑪義和其他親友在不同節日送他的禮物。接著他彎身於只比他矮幾寸的箱子上方，慢慢抽出第一隻絨毛小動物，將它緊抱在心窩裡。就那麼一會兒，他僅站在那裡，抱著這動物---他的身體、表情、整個人，被一種只能說是不可言傳的柔情轉化了。此刻之前他充份展現的粗魯，一掃而空。

他小心翼翼地把自己監護的動物放在地上，接著又重複這動作，放下幾隻由他照顧的動物---獅子、老虎、鯨魚和熊。他把動物逐一抱在懷裡，然後放下，同時向古魯瑪義解釋每隻動物不同的需要。古魯瑪義看到這男孩以如此愛心、如此關注、如此溫柔照料他的動物時，眼泛淚光。

小男孩如此全神貫注，如此盡力確保古魯瑪義也融入其中---令祂覺得自己是他負責的動物園場景的一員---他很快就拿起了一隻絨毛小鳥，叫古魯瑪義小心地抱著。並吩咐古魯瑪義，喜歡的話，可以輕撫小鳥。

於是，古魯瑪義接過那隻鳥，吻了它一下。男孩低著頭忙於照料其他動物，碰巧瞥見了古魯瑪義這一動作。古魯瑪義知道這位動物園管理員很高興，因為看到他嘴角露出一抹迷人的微笑。

然後，他宣佈所有動物都感覺好多了，是時候轉做其他要緊事了。

故事很精彩吧？艾美說這個故事立刻把她帶回古魯德希達坡，令她回想起童年時，和朋友們一起打掃庭院和拖地---奉獻無私服務---的情景。庭院毗鄰巴巴穆坦南達三摩地廟和薄伽梵尼提阿南達聖殿，在那裡，古魯瑪義賜予了無數次達省和舉行了無數次薩桑。對艾美和其他孩子來說，古魯德希達坡雅詩藍---特別是庭院---就是古魯瑪義的家；那裡散發著師尊古魯的沙迪。他們總樂於有機會與成人一起清潔這個地方。艾美回憶起，在清潔每塊大理石瓷磚，擦拭芒果樹的每個環紋時，都盡可能輕柔和專注，以免打擾這聖地的神聖。

伽妮瑪說，男孩的故事令她想起在十歲時，每天放學後都會給媽媽朗讀。她母親患有慢性偏頭痛，經常不得不臥床，有時甚至要連續臥床好多天。這些時候，她什麼也做不了---甚至無法書寫和閱讀，而這都是她的最愛。所以伽妮瑪還是小孩子時，就會坐在母親旁邊朗讀。那些時刻總很安靜祥和，伽妮瑪的母親會閉目聆聽，手放在伽妮瑪的腿上，臉上洋溢著安寧。

我們確信，這篇闡釋的每位讀者在孩提時代都有相似的經歷---看到自己內心瞬間變得溫柔的時刻。你明白嗎？我們全都了知溫柔，那是我們在深刻、本能的層次早已理解的東西。

不過，這不是說我們不能對溫柔更加熟悉，不能**更多地**瞭解它---尤其是我們離開能迅速直接地體會這品質的童年時代已有相當日子了。在任何年齡，溫柔的力量都不容小覷。

「溫和」的梵語和印地語是 *saumyatā* (音譯：秀美雅塔)，意思包括 *komalatā* (音譯：恭瑪拉塔) (柔軟和溫柔，像覆蓋幼鳥的蓬鬆雛絨) 和 *sheetalatā* (音譯：詩他拉塔) (涼爽，像月光的觸感)。它的形容詞形式是 *saumya* (音譯：秀美雅)。*Saumya* (秀美雅) 和 *saumyatā* (秀美雅塔) 的詞根是 *soma* (音譯：秀瑪)，它是月亮的一個名稱，也指「甘露」。

你會找一個 *saumya* (秀美雅) 的人為伴，因為他有許多這樣的品質。他有令人寬慰的氣場。與他在一起，你會感到安全放心。你會發現當你想發脾氣，有他為伴，就會冷靜下來。他的臨在會減輕纏繞你內心的所有不安或焦慮，幫助你重拾平靜。

對我們倆---艾美與伽妮瑪---來說，秀美雅塔的感覺讓我們想起達省修煉。在悉達瑜伽道路，我們都愛達省---古魯的達省。原因之一，是當我們身處古魯的臨在，當我們凝望古魯，溫和、柔軟、涼爽、甘露般的喜悅---所有這些品質---都會在我們心中升起。

為了幫助你更好地領會秀美雅塔---溫和---的多種內在含義，我們現在與你分享幾個與秀美雅塔密切相關的梵語、印地語和烏爾都語單詞。我們從古魯瑪義那兒學到，探索術語（如「溫和」）的不同定義、隱含意義和同義詞，非常有用，那是我們薩達納修行的關鍵。

秀美雅塔與 *prashānti*（音譯：帕拉山提）---安寧---相關，亦與 *dhīratā*（音譯：迪拉塔）---耐心和力量---有關。它包括 *santulana*（音譯：三圖蘭納）---平衡； *mrudulatā*（音譯：穆儒度拉塔）---溫柔；和 *narma-dilī*（音譯：納拉瑪-迪理）---心軟。它暗示 *vinamratā*（音譯：維南拉塔）---謙遜； *dayālutā*（音譯：達雅魯塔）---仁慈； *sharafat*（音譯：沙拉發）---榮譽、優雅、禮貌。亦與 *bhadratā*（音譯：巴達拉塔）---善良，和 *insāniyat*（音譯：因三尼雅特）---仁愛，有關。在秀美雅的人身上，所有這些優秀品質就像月光---*chandra-prabhā*（音譯：燦達拉帕拉巴）---一樣發放光芒，撫慰眾生，為世界帶來光明。

在《熱忱》一書中，古魯瑪義用了整章的篇幅來闡釋溫和的品質，以及說明在進行悉達瑜伽薩達納修行時，培養這品質的必要性。在這一章中，古魯瑪義開示說：

當你能傳達溫和，當你能展現溫和，當你能基於溫和而說話，當你能基於溫和而行事，它就會消除恐懼。消除了他人的恐懼，也就消除了你內心的恐懼。它會打開你的心扉。溫和容許你信賴、前行。溫和讓你整個身心放鬆，好使你能欣賞宇宙間固有的美善。ⁱ

誰不想克服恐懼？大家都想。在社交媒體時代，FOMO (*fear of missing out*)---對錯失機會的恐懼，已成為大多數人的通病。很多時候，這種恐懼只是自己造成的。儘管如此，我們還是被它的觸手纏住了。

根據印度經典，恐懼感來自分離的幻覺。這種「分離感」，指的是我們覺得並相信自己與最高真我、與上主、與自己更高的真我隔絕。俗世間，這種恐懼往往與孤立感相連，感覺自己與他人分離，感覺別人所擁有的比自己的更好。

溫和的效果恰恰相反：它**建立聯繫**。隨之而來是數不清的好處，比如促進平靜、自信、與他人親密無間的感覺。溫和讓接受溫和的人再次體驗他與自己的心靈、與自己的真我的連結。

因此，溫和作為所有彰顯薩曼努佈提的回應的重要組成部分，實在不足為奇。正如我們在闡釋的第一部分中解釋了，*samānubhūti*（薩曼努佈提）的 *sama*（薩瑪），指的是覺知實質上一切都是等同的、相連的，是同一真我的顯露。本質上來說，這種覺知是恐懼的對立面。當你以散發薩曼努佈提的方式行事，任何接受你善意的人都會**感受到**這聯繫。薩曼努佈提將你與自己相連，它將你與他人相連，亦將他人與他自己相連。

那麼，問題是：如何確保輕鬆靈活，與溫和保持聯繫？如何在覺知中儲存你與溫和相連的感覺、質地和感受，以便溫和時刻為你所用？

首先，你必須明白並記住我們之前提到的---溫和是你內在和所有人內在的固有品質。聽到這個說明，你們之中可能有人會提出抗議。你可能會說，「嗯，也許以前我很溫和，但我覺得這不再是我的天性---我已經成為一個更膽大自信的人」，或「我不會自認很溫和---人家老對我說我敢言、有霸氣。」

跟所有優良品質一樣，溫和需要培養磨礪。例如，新生兒的微笑有本能的溫和。但隨著嬰兒成長，他的微笑不總有這種溫和（除非他在意地流露他的真誠）。儘管如此，這並不改變一個事實，那就是眾生都有溫和的能耐。溫和可能未被充分發揮，或完全未被發揮，但它永遠不會消失。

梵文文本 *Shrī Lalitā Sahasranama* 《至尊女神（至尊沙迪）千名頌》裡，女神的一個聖號是 *Saumyā*（秀美雅）---「溫和的化身」。至高無上的沙迪---以女神形相作為代表、無所不在的最高意識，以生命能---*prana-shakti*（普拉納沙迪）---寓居於我們每人之內。

既然 *saumya*（秀美雅）是至尊沙迪的一種品質，而這沙迪以生命能存在於我們每人之內，那麼可以肯定說，溫和的品質注滿我們身心。

不錯，這也包括你們中自認為「有霸氣」、「自信十足」或「剛強」的人，以及任何被誤認為與溫和相衝突的事物。在《熱忱》一書中，古魯瑪義教導說，當你感到溫和時，真正感受到的，是自己內在的強大力量。

想想呼吸，它是體驗身心內普拉納沙迪的一種主要方法。想想你呼吸的自然流動是多麼的溫和。它是如此溫和，如此輕柔和有節奏地流動，以至大多數時候你幾乎沒注意它在流入流出。

同時，普拉納有強大的力量，足以維持你的生命。為一睹普拉納的龐大力量，一些認真的哈達瑜伽士會學習某些 *pranayāma*（音譯：普拉納雅瑪）---呼吸控制法。其中一種強力呼吸法是 *bhastrikā*（音譯：巴斯翠卡），也稱「風箱呼吸法」。巴斯翠卡呼吸法，是快速地用力吸氣和呼氣，從肺部和腹部吸入和排出空氣。這種呼吸會在體內產生熱能，就像穩定的氣流煽火一樣。它有多種好處，包括溫暖身體、清理氣道，點旺消化火。（請注意，如果你有興趣練習 *pranayāma*（呼吸控制法），包括 *bhastrikā*（風箱呼吸法），請務必在專家的監督下進行。）

相似的類比是蜘蛛網。蜘蛛網的蛛絲看來很纖細，柔弱的外表下卻隱藏著巨大的力量。據科學家稱，蛛絲能承受的張力或壓力，是相同粗細的鋼絲的五倍。

因此，最溫和的東西往往最剛強。體驗自己與生俱來的溫和，以及其中的力量，方法之一是覺知呼吸的自然流動。這方法自然而然能夠幫助你凝念於真我中。你會覺察並親身感受到，氣息是多麼溫和，氣息是多麼有力，溫和是多麼有力。

要在回應人或事之前平靜下來，你可以借助於呼吸。它總在那兒---為你所用。我們之前談到，不冷靜的情緒反應和更有分寸的謹慎回應，兩者之間的區別。從第一種反應

轉換到**第二種**---從而培養能力作出展現薩曼努佈提的回應---非常簡單，你可以花幾秒時間

稍作停頓，
連結呼吸，
體驗氣息的溫和，
然後作出回應。

在祂的 2018 年主題信息---《薩桑》中---古魯瑪義邀請我們下決心去修煉「稍停·連接」。「在任何時間」，古魯瑪義說，「在任何地點---稍停·連接」。

當你在回應之前稍作停頓，便會首先與自己相連。（這種與自己精神相通是薩桑的一種形式---這就是古魯瑪義在 2018 年主題信息中闡明這教誨的原因。）通過這樣地稍作停頓，你更能確保自己不會被捲入當時情況可能引發的任何情緒中。你有能力支援有需要的人，陪伴和關注他們，而不受他們的任何感受所影響。就像你站在泥路邊，想要過馬路，一輛汽車駛過。車經過時，四周揚起灰塵。這時你自然會後退一步，等塵埃落定了再過馬路。因為你不想滿身灰塵。同樣地，當你看到他人情緒波動，不能自拔時，明智的做法是，在採取任何行動之前停下來，做**你**應做的事，以確保自己不會被他的情緒所困擾。然後你就可以用溫和來回應了。

與自己的溫和重新結合的另一種方法是《靜心修煉》。在闡釋的第四部分，我們與你分享了古魯瑪義賜予《靜心修煉》作為修煉美德的一種方式，它將我們思想和身體中美德的感覺聯繫起來，使我們更好瞭解如何展現這些美德。我們帶領了你做「慈悲」的靜心修煉，這是薩曼努佈提的一個關鍵方面。現在，我們將帶領你做「溫和」的《靜心修煉》，這是薩曼努佈提另一個不可或缺的品質。

之前，我們提到小時候大家都熟悉的溫和。我們希望這《靜心修煉》能讓你快速起步，重新連接自己的溫和。

請選擇一個安靜的私人空間來做《靜心修煉》。務必全神貫注。不要同時進行任何其他活動。

原地站立。

花點時間在地板上輕輕跺腳。

俏皮地跺腳時，

擺動雙臂，就像樹上的葉子在秋風中沙沙作響。

繼續輕鬆愉快地跺腳和擺動雙臂，

同時舒適地將頭轉左轉右。

重新站立不動。

留意呼吸在體內一起一伏。

現在，將覺知帶到胸腔。

感受胸腔如何隨吸氣而擴張

隨呼氣而放鬆。

現在，將注意力帶到腹部。

感受這部位隨吸氣而凸起

隨呼氣而凹下。

繼續留意普拉納---你氣息---的自然流動。

盡情享受氣息的流動。

觀察你身心內的感覺。

感到神清氣爽嗎？

感到放鬆嗎？

感到精神抖擻嗎？

感到自己可以通達內心世界嗎？

坐下來。

建立一個舒適的坐姿。

閉上眼睛。

現在，旅程開始了。

心念會把你帶回孩提時代。

想像自己站在一片遼闊的土地上，

野花盛放。

景觀鋪滿了

藍的、粉紅的，

黃的、橙的、紅的---

色彩繽紛的花。

你即將踏上旅程。

這段旅程，

要你把心念放進一輛飛行花車，

就像印度經文中

眾天神和女神乘坐的飛行花車---

普殊帕卡維瑪納。

然而，在你想像中，這輛花車純屬你有，與眾不同。

外觀可以隨你的意願更改。

你選擇任何裝飾都可以。

現在，花車綴滿了你所選的裝飾品。

花車準備啟動。

它啟動了。

它飛快地加速，

現在...

它起飛了！

向上，向上，向上飛向色彩斑斕的天空。

穿過明亮的白雲，不斷高升。

你往下望，發現自己正在飛越

雄偉的山峰，蜿蜒的山谷，

飛越松石綠的湖泊，翡翠綠的森林，

飛越寶石藍的海洋，和潔白的沙灘。

你周圍美若仙境---

那是你記憶的河山。

花車不斷地在蒼穹中滑行，

你的心飛到一段童年記憶

當時你向某人或某物

表達溫和。

突然間，一種你最熟悉的芳香，隨微風向你飄來。

那是令你聯想到童年的芳香。

目的地愈近，芳香愈濃烈。

現在，終於到達選擇重訪的年紀了。

請打量四周環境。

你在哪裡？

在自己家中

還是在別人家裡？

在室外嗎---

在大自然的某地方？

在海邊嗎？

也許在山上？

在學校裡

還是在操場上？

留意你是在童年世界的哪個地方。

天氣怎樣？

陽光普照，讓你皮膚暖洋洋嗎？

還是空氣中有一絲涼意？

天色陰暗嗎？

在下雨嗎？

你是獨自一人？

還是周圍有其他人？

周圍有些什麼？

現在，你重溫童年時，

讓自己重返剛好

正在表達溫和的那一刻。

留意記憶的每個細節。

你在向何人或何物傳達溫和？

是一個你深愛的人？

還是一隻動物？

是一棵特別的樹或一株植物嗎？

是虛構的人物，來自你聽過的故事，

或是你憑想像編出來的故事嗎？

你表達溫和的對象是物件嗎？

也許是你最愛的玩具或是絨毛小動物。

留意你在向何人或何物表達你的溫和。

與身心的溫和感覺相連。

溫和在你體內是什麼感覺？

在你前額又如何？

在臉部肌肉---眼睛、臉頰、下巴呢？

溫和在後頸是什麼感覺？

在喉嚨裡又是什麼感覺？

在肩膀和手臂又如何？

在掌心

和手指呢？

在背部呢？

溫和在上背部是什麼感覺？

在中背部呢？

在下背部呢？

溫和在胸膛是什麼感覺？

在太陽神經叢呢？

在腹部呢？

溫和在骨盆是什麼感覺？

在大腿呢？

在膝蓋呢？

在小腿呢？

溫和在腳踝是什麼感覺？

在雙腳，一直到腳趾呢？

還有，你留意過皮膚的感覺嗎？

溫和在皮膚是什麼感覺？

哦，還有！在你存在的核心---

心靈---溫和是什麼感覺？

內在的溫和是什麼感覺？

保持這種溫和的感覺。秀美雅塔。

準備好了，就可以張開眼睛。

你可以繼續做這《靜心修煉》---重溫童年和過去展露溫和的時刻。

這將強化你與溫和的聯繫。

如你所知，每當你重複思考或做某事---尤其是有意識地做---它就會成為你的第二天性。

讓溫和成為你的第二天性。

讓你表現的薩曼努佈提充滿溫和。

待續.....



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 斯瓦米捷維拉薩南達，《熱忱》第十章：《溫和的奇妙平衡力》，(紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1997年)，頁126。