

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

第七部分

薩曼努佈提是古魯瑪義於 2022 年 6 月 24 日賜予的美德。在闡釋此美德的第六部分中，我們倆---艾美與伽妮瑪---寫到了蘊含在薩曼努佈提中的溫和品質。我們指出了溫和是薩曼努佈提美德第五個方面的一種品質：

薩曼努佈提是以溫和、不作評價的態度回應他人。

我們談到了溫和是人類與生俱來的品質，一旦我們重新熟悉自己的溫和，不斷修煉與溫和相連，最終它會再次成為我們的第二天性，很輕易地為我們所用，我們在回應他人時，就會表現溫和。

不作評價異於溫和之處，是我們通常要付出更大努力才能在行動中體現它。溫和可以是天性的流露，而不作評價並非天性。它需要我們察覺自己的習慣、觀點和偏見，並運用菩提智覺---我們的智慧---來質疑和評估這些是否真的有益。

我們在第四部分首次談到不作評價的品質，以及它與薩曼努佈提的關係。當時，我們專門參究了古魯瑪義對慈悲的開示與不作評價的關係---慈悲是薩曼努佈提的另一屬性。現在，我們來進一步探討，加深對不作評價的認識和理解。

很多時候，要明白一件事**是**什麼，值得先來瞭解它**不是**什麼。其他時候，要瞭解一件事**不是**什麼，值得先來瞭解它**是**什麼。

但談到這品質---*nonjudgment*（不作評價）時---看法就沒那麼簡單了。作為術語，*nonjudgment*（不作評價）有兩個部分---前綴 *non*（取決於它所附的單詞，意思可以是「不」、「沒有」、或「相反」）和詞根 *judgment*（評價、判斷）。然而，當你把這兩個部分放在一起，所形成的詞，*nonjudgment*（不作評價），意味和暗示的，就不光是「沒有評價」、「沒有判斷」了。

然而，仍是值得思考這兩個詞---*judgment*（評價、判斷）和 *nonjudgment*（不作評價）---的關聯。

讓我們先來參考梵文和印地語，在這兩種語言中，不乏與評價相關，或含義相似的詞。其中包括 *nirnaya*（音譯：尼耐雅）（「裁決」、「決定」或「協定」）、*viveka*（音譯：維慧卡）（「慎重」、「謹慎」、「洞察力」）、*nishchaya*（音譯：尼殊察雅）（「決心」、「決定」）、*vivechana*（音譯：維慧參那）（「審慎批評」、「評估」和通常通過討論的「檢察」）、*vicharan-shakti*（音譯：維察然沙迪）（「推理反思能力」）、*prajnā*（音譯：般若）（「慧覺」）、*buddhi*（音譯：菩提）（「智覺」）和 *samajh*（音譯：參瑪察）（「領悟」）。

有趣的是，細看 *judgment* 的各個梵文和印地詞語，它們都沒有暗示「評價」在本質上是負面的。其中一些術語還明顯地有積極的涵義！即使在英語，*judgment*（評價、判斷）一詞的含義總體上也相當中性。例如，它可以被理解為評估、評定和辨別等諸如此類的事。然而，由於「評價」這個詞通常不會與這些含義一起使用，因此普遍的共識是，它有負面的含義。如果說，有人在「**評價**」我們，通常並不表示我們被看重，或者有人對我們讚不絕口。

作為單詞，*judgment*（判斷、評價）卻僅指一種認知過程，在此過程中，我們根據自己對某人或某事的認識或理解，得出結論。更重要的是，這個認知過程是我們**無時無刻**都在進行的。日常生活中，我們需要不斷辨別、評估、檢察，和運用明辨力。例如，我們會說：「與其老是抱怨自己不擅長冥想，我決定不如去參加冥想靜修營。」或：「與其和朋友一起度假，不如選擇去看望祖父母。」或：「我知道將自己的知識傳出去，以改善他人生活的重要性。」

正如你所見的，我們作的判斷評價可以簡單，也可複雜。那是我們智覺的天性功能（智覺被視為 *judgment*（判斷、評價）在梵文和印地語中的眾多含義之一，並非偶然）。我們運用智覺來明白面前的事，分析掠過腦海的想法，並決定如何應對內在或外在的推動力。

運用這種分析能力的不僅僅是人類。動植物也會表現不同程度的認知，特別是為確保存活而作決定時。例如，向日葵會轉向太陽獲取光線。樹根會向外延伸，深入地下來尋找水源。變色龍會改變自己的顏色來融入周圍環境，以便捕捉獵物或躲避捕食者。

有些哺乳動物經進化而有更強的認知能力。海豚會使用不同種類的聲音互相交流；例如，牠們的一些叫聲就像名字，可以用來稱呼族群中的其他海豚。豬能夠理解人類的語言和非語言暗示。大量研究顯示，黑猩猩和大象都擁有強大的記憶力和機靈的智力。

作為地球上最高度進化的生物，人類被賦予極其精細和高強的決策能力。更重要的是，科學家發現人類大腦具有巨大的功能，可以不斷學習、改變和適應。我們能夠消化和吸收新知識，同時保持多種觀點，從多重角度理解一個特定的主題或情況，並有能力改變和擴展自己的看法，作出各種大大小小、足以深遠地轉化自己行為的選擇。

當然，我們是否這樣做則是另一回事。隨著年齡增長和經歷人生，我們對世界和對自己的看法可能會停滯，甚至僵化。可能會開始認為自己的個性，甚至性格，都是不變的。我們對自己的缺點感到無可奈何。「如何是好？」我們說。「我就是這個樣子的人。」然後將同樣的想法向外投射。「他們就是這樣的了。」「世事往往就是如此。」以這種方式思考時，暗地裡我們是在拒絕以任何其他方式處世和看事物。我們拒絕接受有另外的、或更寬廣的現實的可能性。我們也沒有善用大腦可作改變、成長和進化的能力。

由此我們得到一點線索，明白評價判斷---原本中性和極寶貴的思維功能---是如何被蒙上較負面的聯想。

為進一步瞭解，讓我們再深入探討菩提智覺 (*buddhi*) 這概念。你可能還記得，我們在第五部分初次談到，智覺是 *antahkarana chatushtaya*（四層意識）的更廣泛的心智功能的一部分。構成四層意識的還有敕塔(*chitta*)---潛意識，它存儲我們的記憶和過去的印記。

形成這些印記的因素，包括成長經歷、教育、信仰體系、社會或文化的規範、個人原則和我們遵守的道德標準、積累的生活經驗，以及從中得出的結論等等。

另外還有一些印記是我們帶來此生的。阿迪商羯羅阿闍梨 (*Ādi Shankarāchārya*) 是韋檀多哲學最偉大的倡導者之一，在其著作 *Prabodha-sudhākara* ---《證悟的甘露海洋》---中闡釋了這原理。

商羯羅阿闍梨開示說：

तत्कारणं स्मृतं यत्तस्यान्तर्वासनाजालम् ।

tatkāraṇam smṛtaṁ yattasyāntarvāsanājālam |

因果身上有著過往心智印記的厚網。ⁱ

因果身是我們身心中最精妙的意識體之一。它存儲了我們帶來此生的所有過去行為和經歷的潛伏印記。這些蟄伏的印記可以通過敕塔（潛意識）浮現出來，潛意識也保存了我們今生積累的記憶，這些都會影響我們對當前世界的感知。

要知道，敕塔潛意識和菩提智覺合作無間。存儲在潛意識的信息就是智覺解讀和用來做決定的信息。因此，這些信息的質量---它準確與否---攸關重要。我們相應作出的選擇塑造了我們的現實。

韋檀多用的經典例子是 *rajju-sarpa-bhrānti*（音譯：拉朱-薩巴-布蘭蒂）。拉朱的意思是「繩」，薩巴的意思是「蛇」。布蘭蒂一詞有多種含義，包括「困惑」、「錯覺」、「妄想」、「謬誤」，和「誤解」。

在《律己瑜伽》一書中，師尊古魯瑪義敘述了拉朱-薩巴-布蘭蒂的故事，啟發我們對這韋檀多概念的認識。請容許我們與你分享古魯瑪義的美妙詮譯。

一天晚上，一個叫江鼓的人沿著鄉間小路漫步。他前思後想，想像著他將來會做什麼。突然，他嚇得跳了起來。離小路不遠處，一條大蛇爬溜進了他的眼簾。看到江鼓的時候，大蛇僵住不動。不消說，它動也不動，顯然是蓄勢待發，準備隨時撲上前去咬那可憐的傢伙。

江鼓尖叫一聲，就朝村子裡跑，一邊大喊救命，一邊警告大家不要走去那方向。幾個村民說，要拿燈籠去看看那是否真是毒蛇。

但江鼓絕不同意。他向村民說自己對蛇瞭如指掌，要是他們去那邊，必死無疑。他確信這就是他奶奶經常對他說的那條恐怖的蛇。肯定是牠殺了很多小孩，毒死了田裡的農民，傷了無辜的過路人。他越說，故事就越聳人聽聞。

這時，江鼓有了個新主意。他要做個大英雄！他要親手殺死這條可怕的蛇，拯救村民。他可以想像自己一再猛力打蛇。受自己的英雄形象深深鼓舞，江鼓摸黑大步向前走。一邊走，一邊找粗棍子來打蛇。他看到樹上有一根最適合的樹枝，他就用力緊抓著，想把它拉下來。驀地他慘叫一聲，倒在地上。他抓住的那根不是樹枝，而是一條大蛇，蛇一口就咬死了這位準英雄。

此時，村民提著燈籠也慢慢地越來越靠近原來的蛇，他們高聲喊叫，希望把蛇嚇回灌木叢中。但蛇動也不動。怎麼叫也沒用。最後，村民走到蛇的旁邊，狠狠地打牠。還是沒反應---因為根本沒有蛇。那不過是有人丟在路上，忘了拿走的粗繩子。

只是江鼓以為自己看到了蛇。ⁱⁱ

正如這個故事清晰指出，我們未經淨化的敕塔內所儲存的印記，對我們的菩提智覺所作的各種判斷可能會產生災難性的影響。此外，這些印記可能非常強烈，而且根深蒂固，甚至會掩蓋了我們的感知能力。我們只看到自己想見的，自己期望見到的，自以為一定會見到的東西---而這不一定**真實**。就這樣，我們繼續強化自己現有的世界觀。我們作出的回應，小則屬於短視，大則會對自己 and 他人造成極大的傷害。

我們剛廣泛地研究了什麼是判斷和評價，以便更精確地指出什麼是不作評價。前面提到，不作評價，不能簡單地定義為「沒有評價」。不作評價另有所指，當中有細微的差別。

現在讓我們仔細思考，具體來說，這些細微差別究竟是什麼。

首先，不作評價並非停止評估和分析，我們做人處世，需要運用這些能力。也不是說無視於現實，膚淺地對某人或某事「仁慈」或「接受」。

那麼，不作評價**究竟**是什麼？在悉達瑜伽道路，我們學到不作評價是刻意努力，以確保我們分析這世界以及世上的人和事時，不會被存儲在敕塔中的假像所扭曲。為此，薩達納修行---靈性修煉---必不可少。

當我們淨化敕塔，全神貫注於真我的真知中，我們就會看見真實的世界，而非按自己的理解或期望所見的世界。悉達瑜伽古魯為我們提供了很多方法來做到這點。其中一種是修煉成為 *sākshī*（音譯：薩克視）---靜觀者，靜觀自己的思想、情緒、言語和行為。

作為靜觀者，我們不斷察覺自己的感知---對世界以及世間人和事的看法。作為靜觀者，我們客觀**如實**地看世界---不受個人概念、偏見和判斷所影響。作為靜觀者，我們不會馬上對面前任何人或事貼標籤，而是後退一步，觀察自己作出判斷評價的過程。當我們稍停下來(可能只是幾秒鐘)靜觀自己的心念，就可以問自己所見的是什麼。是客觀事實、有真憑實據嗎？抑或是出於憤世嫉俗、厭倦世情、懶於深思、不願意構想其他現實和可能性，而欺騙自己相信的主觀看法？我們越瞭解自己的思維運作，就越能明白自己的世界觀，在很大程度上是一種**選擇**。

古魯瑪義在《律己瑜伽》講述蛇和繩故事的同一章節中，也闡釋了修煉靜觀意識的重要性。

古魯瑪義開示說：

從事每天活動時，要觀照眼睛。要做靜觀者。要通過冥想、通過佳帕，通過讓最純、最美的感覺從心中生起，一再讓眼睛休息。觀看別人時，要送上祝福。看到什麼，都要給予支持、協助。能量從眼睛流出的速度很快，所以要做靜觀者。讓眼睛送上最有益的祝福。為了做到這一點，心靈也要保持靜觀的狀態。ⁱⁱⁱ

古魯瑪義在這裡說的眼睛不僅僅是肉眼，而是指我們的觀點、我們的視野、我們對所感知的一切的理解。當我們修煉靜觀自己和周邊世界，就會淨化視野，開始看得清晰。繼而，我們會與最高的靜觀者---那靜觀我們思、言、行和情的內在真我---取得聯繫。一旦我們與內心真我相連，就會開始看到他人的真我。通過這項修煉，我們開始培養薩瑪（*sama*）---平等覺知。

當我們的辨別力被薩瑪之光照亮，作出的判斷評價就不再是貶意的，而是由靜觀產生。這種純粹的判斷評價就是明辨---*viveka*（音譯：維慧卡）。

維慧卡（*Viveka*），在印度經文中被描述為洞明力，這洞明力源於對真我的本質恆在不變的認識。維慧卡菩提（*Viveka-buddhi*）是建基於維慧卡的智慧，考慮到波動因素（例如，教育、文化背景、今生或前生的境況，或僅僅是我們的精神狀態）---然後將這些置於根本、永恆真理的背景中，即萬物皆有同一真我。維慧卡菩提平等地看待轉瞬即逝和永恆不變；在分別中既看到差異，也看到遍存一切的一體性。它紮根於深邃智慧、審慎、務實、尊重眾生、謙遜和開放好學中。從這相對全面的覺知，維慧卡菩提就作出它的推論和決定。

維慧卡（*Viveka*）是不作評價的根本。當我們清除敕塔中累積的印記，就可以培養和強化「不作評價」了。

在《明辨寶鬘》中，阿迪商羯羅阿闍梨開示說：

नाहं जीवः परं ब्रह्मेत्यतद्व्यावृत्तिपूर्वकम् ।

वासनावेगतः प्राप्तस्वाध्यासापनयं कुरु ॥

nāhaṃ jīvaḥ paraṃ brahmetyatadvyāvṛttipūrvakam |

vāsanāvegataḥ prāptasvādhyāsāpanayaṃ kuru ||

「我不是『基瓦』---個體靈魂，我是至高大梵，恆存本體。」要捨棄一切「非真我」，從而讓自己解脫，免受由過往積累、疊加於身的印記推動。

當敕塔變得清澈，清澈有如斯帕提卡（水晶），就會映射真我之光；當評價停止，不作評價取其位置---充滿善良和美德的氛圍就會隨之而生。

為了進一步理解不作評價所包含的意義，我們這兩個撰寫人查看了一些英語單詞 *nonjudgment*（不作評價）的同義詞。不作評價的意思有，例如，不存偏見、寬容、開明和公正客觀。反思這些詞語時，我們想到的品質之一是尊重。對人或事保持開明的態度，對他們不存偏見，對他們公正客觀，這一切都需要你對他們有基本的尊重。而這種尊重不是表面的，不是表裏不一的緊繃微笑或客套話。這種尊重植根於平等覺知，根植於對面前任何人或事的固有價值的認知---不管你是否喜歡他們的作為，不管你是否贊同他們的抉擇。

我們可以有把握地說，不作評價的基本原則貫穿於世界上大多數的（甚至是全部）文化結構中。為了說明這一點，我們不禁要用母親來做例子（特別是因為我倆都是母親！）。一位典型的母親可能會看到孩子在做不該做的事，可能需要說「不」，或以其他方式糾正他們的行為，隨著孩子年齡日長，她看到他們作出她認為錯誤的選擇和決定時，可能需要溫和地過問。但她從不會（負面地）評價子女。她對孩子的信任、對孩子的接納、對孩子的良善、討人喜愛和有潛力的信心，這一切都永不動搖。

這就將我們帶到了不作評價---引申來說，薩曼努佈提---的另一個特點。當你以不作評價的態度與人相處時，你和對方很自然地會建立起信任。這信任會繼而讓他們產生更強的自尊和自信。

為什麼會這樣？當有人發現你真誠地接納他，對他不離不棄，願意傾聽他的心聲，只是為了支持他，而沒有其他目的，他會開始對你產生安全感。他開始向你敞開心扉。然後他就能鼓起勇氣對自己誠實，對自己坦然。當他感受到你看到他善良的本性，你辨識到他好的一面，他就更容易認知**自己的**好的自我。這開啟了一個充滿可能性的世界：他贏得信心，去嘗試新事物或發展新技能，有更強的能力識別和糾正自己的錯誤，而無需進行無休止的自責。總而言之，面對人生的起起落落，他更能應付自如。

在這關節點，我們想與你分享一個故事。我們覺得這個故事正好描述了以不作評價為回應，能如何激發人的自尊和自信。這是伽妮瑪的故事，她以第一人稱來敘述。

2004 年的夏天，我在師尊穆坦南達雅詩藍奉獻無私服務。陪同我的是女兒婉妮塔，她當時九歲，上四年級。一天，在領受古魯瑪義達省的時候，我分享了在前往雅詩藍之前，婉妮塔和她創意寫作的代課老師之間發生的一件事。

婉妮塔寫了一首關於憤怒的詩，經學校投稿給一本著名的選集。老師讀了這首詩後，敦促婉妮塔要淡化她用的生動意象，並就如何做到這一點提出了建議。甚至堅持要婉妮塔根據她的反饋重寫這首詩。

婉妮塔覺得這些建議不合適。因此，儘管她的信心受了打擊，還是決定提交自己所寫的原詩，不介意是否會被取錄出版。

聽完這個不開心的故事後，古魯瑪義叫我把婉妮塔與幾位悉達瑜伽士聯繫起來，他們都是成就卓著的詩人和作家，曾經深入鑽研作詩的技巧。他們自己寫詩，也教詩和教寫作。古魯瑪義建議他們成立一個小組---一個「詩人群組」，定期聚會，彼此分享創作。

古魯瑪義的建議令婉妮塔和我心中充滿感激，我們聯絡了這些悉達瑜伽士，與他們分享了這個建議。他們每位都非常樂意參加。這樣就成事了：詩人群組在婉妮塔還在雅詩藍的時候就開始集會，回家後還繼續在線上會面！

這些才華橫溢的作家慷慨地為婉妮塔付出了時間、精力和關注。儘管她還是個小孩，但他們完全接受她為團隊中平等和寶貴的一員，對她表現出難以置信的溫和，亦從未評價她缺乏人生經驗。小組一起討論、審閱和評議彼此的作品，尊重每人各自的貢獻。

眼見其他詩人和婉妮塔建立互信，真是件美事；他們由衷地關心她的寫作是不容置疑的。我驚嘆九歲的女兒變得更自尊和自信，在成年詩人的關愛和鼓勵下，她對表達自己個人風格的信心倍增。對婉妮塔和她的寫作生涯來說，這是個轉捩點。

在往後的歲月裡，我經常回憶起這段時光。婉妮塔當時處於一個脆弱年齡，一方面還是個小孩，因此很容易受影響，另一方面她在創作、寫詩、藝術、獨立和創意思

想各方面開始萌芽。比她年長、經驗更豐富的人給她的任何意見---無論正面還是負面，支持還是不支持---都必然對她有影響。正因為有了這個詩人群組，這個由古魯瑪義聖意和聖願創建的群體，婉妮塔的路沒有走歪，沒有認為全世界都在針對她、或者自己的作品欠佳，藝術天性一無是處。她有信心對自己說，「那只是一個人的意見。」她並沒有失去通過詩歌來表達自己的天賦；她沒有放棄興趣和投入，來表達自己對世界的獨特看法。

故事的後記：2004 年當我們從師尊穆坦南達雅詩藍訪學後回到家時，得知婉妮塔的詩不僅被選中出版，而且還被列入選集中最優秀的部分！今天，婉妮塔在好萊塢一家著名的工作室擔任專業編劇！

伽妮瑪與艾美分享這個故事時，我們談到信任和不作評價，以及這對一個人可能造成的深遠影響。我們覺得這個故事正好描述了古魯瑪義的教導方法---以及古魯瑪義如何教我們做人。不錯，修煉不評價需要付出努力。需要自律。但是這努力和自律，著意觀察他人的真正價值和長處，成果會是什麼？啊，它簡直就是奇蹟。它甚至可以影響一個人的人生軌跡。

待續.....



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 阿迪商羯羅阿闍梨，《證悟的甘露海洋》，第 113 節，翻譯© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱⁱ 斯瓦米捷維拉薩南達，《律己瑜伽》（紐約州南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1996 年）頁 65-66。

ⁱⁱⁱ 《律己瑜伽》，頁 77。