

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

第八部分

自 2013 年起，為慶祝古魯瑪義的壽辰月，每年六月的每一天，我們都會在悉達瑜伽道路網站收到古魯瑪義賜贈的美德。在六月的大部分日子，美德年復一年保持不變，好讓我們逐漸深入學習和修煉它們。但是，每年的 6 月 24 日，古魯瑪義生日當天，我們都會領受新的美德。今年，2022 年，古魯瑪義賜予的美德是薩曼努佈提。

古魯瑪義為 6 月 24 日賜予美德後，悉達瑜伽基金會的教學內容部就會邀請一位或多位作者對其進行闡釋。這些作者通常是悉達瑜伽冥想老師或學者，他們懂得美德的原文，能解釋如何從悉達瑜伽教誨的角度理解這項美德。

今年，我們，艾美與伽妮瑪，接受了這項任務，感到很榮幸---也很興奮。我倆總喜歡一起合作，這次任務也不例外。

最初討論和規劃怎樣撰寫這項闡釋時，我們都以為它將只是單篇評釋，兩星期內就會討論完畢，想寫的都會寫了下來---餘下的工作就交給你們讀者了！但令我們驚訝的是，我們已與你們一起同行好幾個月了，這是一段多麼充滿恩典的旅程！

接下來是薩曼努佈提的闡釋第八部分，也是完結篇。

為了深入研習這項美德，我們在闡釋的開端，指出了薩曼努佈提的五個主要方面：

- 對等同、無分別和與萬物如一的認知（第一部分）
- 對一體性和完整性的認識和感知（第一部分）
- 對平衡和均衡的體驗（第二部分）
- 具平等覺知，從而產生深度的同理心、慈悲和體諒（第三、四、五部分）
- 以溫和、不作評價的態度回應他人（第六與第七部分）

從與你們許多人的對話，以及你們在悉達瑜伽道路網站上的分享中，我們瞭解到大家非常重視這項研習。你們下了具體的功夫，把從闡釋探索到的道理付諸實踐，並把在心中綻放的薩曼努佈提予以奉行。你們真的讓我們引以為榮！這是由衷之言。

我們全都更意識到同理心的重要，亦意識到將同理心彰顯在身處的世界各地的重要性。這是令人鼓舞的消息，也使我們思考這一切全賴古魯瑪義的聖願和恩典。現在，我們想與你分享一個有趣的科學理論，可以和薩曼努佈提類比，它強調了我們所有人是如何緊密相連的，而這種連接又如何影響事情的結果。

直到二十世紀，科學家們都認為宇宙間的一切都受特定的規律支配。這些規律使我們有可能確定和預測不同系統的行為，我們據此對這宇宙進行了分類(例如我們的太陽系)。

然而，在 1961 年，數學家 and 氣象學家愛德華·諾頓·羅倫茲博士 (Dr. Edward Norton Lorenz) 發現，即使看似根據精確數學運行的系統，最終也可能表現出非常不可預測的行為。羅倫茲博士所稱的「混沌理論」由此誕生。

在解釋這理論時，羅倫茲博士描述了他所說的「蝴蝶效應」---系統某個部分的初始條件發生看似極微小的變化，可能導致系統完全不同的部分意想不到的巨大變化。他舉的經典例子是，一隻蝴蝶在世界某地方扇動翅膀---可能導致幾週後在世界另一個地方形成龍捲風。

現在，你們其中一些人可能會想，「嗯，這一切確實很有趣---但你們可以再解釋一下這與薩曼努佈提有什麼關係嗎？」

當然可以，我們現在就來解釋。

你可能會從可預見的方面、從與你有直接關聯的人（例如家人和朋友）那裡去尋找並期望得到薩曼努佈提。這期望符合邏輯，因為最親近你的人應該是最關心你，最希望你成功的人。然而，有時最深刻的薩曼努佈提可能來自最意想不到的地方。

一個精彩的故事可以說明這一點：

1920 年代，一個年輕人從義大利移民到美國。他在蒙大拿州定居下來，開了一家乾洗店。二十年後，他從乾洗店退休，在當地一所小型大學做兼職管理員。如是者他做了很多年管理員。

2004 年他以 102 歲高齡去世時，將 230 萬美元---他財富的 95%---遺贈給他曾當過管理員的學校。原來，這個人因為生活儉樸和投資謹慎，已成了百萬富翁！

這個人要求把捐款用作獎學金，發給有需要的學生。他在遺囑中解釋說，由於家境貧困，他不得不從小就輟學去打工。因此，他希望後輩的年輕人能擁有他自己未得到的機會---接受良好的教育，有光明的將來。<sup>ii</sup>

這位慷慨的善長展現薩曼努佈提的方式，令許多學生---那些他不認識，也不認識他的人---能夠受益。

正如這個故事向我們顯示，薩曼努佈提可能來自我們從未想過的地方，就像蝴蝶效應，這故事表明了我們**都是**相連的。更重要的是，我們**每人**都可以幫助強化這連接。一個人不必屬於我們的社區、宗教、教派或文化，我們還是向他們致以薩曼努佈提。薩曼努佈提美德不是施與受。施展這美德不是為了預期別人會為我們做什麼，或回報他們為我們

做了什麼。它是**奉獻**。當薩曼努佈提之光在我們心中閃耀時，我們就會採取行動。我們就會彰顯心中的良善。

印地語有一句短語，*khayālī pulāo pakānā*，意思是「在想像中煮薑黃飯」。你可以盡情幻想自己在烹製一盤美味可口的薑黃飯，可以想像要添加的所有香料，想像米飯的香和熱---但空想做飯，能填飽肚子嗎？

同樣地，光是想：「我有很深的同理心」、「我心地很善良」、「我總在祝福所有人萬事如意」、「我絕對沒有壞心腸！」，不會幫助你彰顯薩曼努佈提美德。倘若你不將意願轉化為行動，就與「在想像中煮薑黃飯」無異了。

我們的所為和所不為，都會影響周邊世界和居住其中的人。積少可以成多。短暫的片刻會如滾雪球般積纒。如果我們有機會表達同理心，而沒有抓住機會---或者錯過了機會---那就是在浪費時間。我們選擇不表達同理心的時刻會累積起來，每次這樣做，都會進一步令我們與自己的本質、真實意圖和動機脫節。

前幾天，當我們與師尊穆坦南達雅詩藍的一位工作人員商討這篇闡釋時，她與我們分享了古魯瑪義用鐵軌下的道碴作為類比，來解釋薩曼努佈提的運作。現在我們想與你分享我們如何理解古魯瑪義所給的類比。

最早發明鐵路軌的人一定有驚人的遠見和知識，知道如何建造堅固得足以承受機車重量的地基。從我們的研究發現，鐵軌下面是石頭---有很多很多碎石，填滿了鐵軌下的軌道道床。這些石頭形狀各異，表面嶙峋不平如鋸齒。它們就是所謂的「道碴」。

這些道碴的用途是什麼？為什麼用鋸齒狀的碎石？原來，碎石呈鋸齒狀，就可以互相鎖緊，或是緊密地貼合。通過互鎖，石頭都穩在原位。這堅牢的道碴甚至能平均分佈行駛

中列車的沉重重量，讓路軌不會移動、滑離或變形，從而有助於列車沿鐵軌平衡平穩地運行。

道碴的另一個重要作用是減震。道碴有助於消滅列車經過時所帶來的震動，以及鐵輪在軌道上摩擦的噪音。正是因為有道碴，我們才能享受到相對平穩、舒適、安全的乘車體驗。這些發明家給予了人類多麼了不起的饋贈！

現在讓我們來看這與薩曼努佈提美德有何關係。地球上的眾生萬物各有不同---人類、動物、河流、草木。生物各有不同的形狀、體質，和種類。我們人類更有獨立的思維和處事方式，不同的生活模式、社會地位和如何行事於世的理念。然而，當我們認識到有一個基本原則在把我們全體連結起來，事實上這些差異會創造力量，成為一個相互支持的網絡，一個穩定平衡的堡壘，維持生命繁衍。這為彰顯薩曼努佈提提供了肥沃的土壤，從而令人人有機會在這個地球上過有意義的美好生活。

羅馬皇帝和哲學家馬庫斯·奧列裡烏斯·安敦寧那斯（Marcus Aurelius Antoninus）曾經說道：「人是為了彼此而存在的。要麼教導他們，要麼容忍他們。」<sup>iii</sup>人類之所以存在和活下去，是因為我們彼此之間的相互聯繫。我們在這裡，在這個地球上，是為了互相支持幫助，共同成長和繁榮。我們每人都必須盡自己的本份，為自己能夠奉獻的東西負責、為改善這個世界出力。

\*\*\*

我們既然一致認同古魯瑪義賜予的薩曼努佈提美德是無價的，就應該銘記古魯瑪義傳授給我們的另一項無價教誨---然後將這智慧運用於實踐薩曼努佈提。古魯瑪義教導我們，無論做任何事，心靈的力量最重要。

這究竟是什麼意思？意思是你要刻意選擇以心靈的力量---你的勇氣、品性、道德素質---來主導行動。不要因為情緒反應而行動，例如，忍受不了別人的痛苦或快樂。不要因為想得到回報而行動。在任何時候，你陪伴需要你的人，是因為你知道你想奉獻，想與他

人分享。不是由於感情衝動；而是由於自己的決定。行動只是發自感情，會很容易感到疲憊。然而，行動發自維慧卡、發自智慧和明辨、發自心靈的力量，你就會充滿能量。你也會經常懂得如何產生更多的能量。

在這闡釋的完結篇，我們不得不提醒你，必須留意在努力展現薩曼努佈提的過程中，可能遇到的一些陷阱。

首先，不同的人會對你表達的薩曼努佈提有不同的反應。即使你出於一片好心，並且確信自己的行為符合這些好意，也不是每人都會樂意接受你的同理心。他們會將自己的理解（或誤解）帶入場景中；他們有自己的觀點和偏見，有看待自己和他人的方式，所有這些都會影響他們感知美德、和接納美德的能力。

在努力展現薩曼努佈提時，你可能會執著結果，在某種程度上，這是自然的。你對他人施展同理心，是想他們感覺好一點；想他們感到有人支持他、聆聽他和理解他；想他們找到自身的力量，重新站穩腳步，知道前進的方向。這並不是說在表達薩曼努佈提時，你不應設想一個好結果，並為此而出力。但重要的是，你致力以薩曼努佈提行動不是為了這結果。你表達薩曼努佈提不是為了會從他人身上得到的反應。你表達薩曼努佈提，是因為這是你作為一個人的責任。

與此相關的是，你要記住，當你為他人好，是為提升他人而展現薩曼努佈提，不是為了逢迎他們。這是我們在實踐薩曼努佈提的過程中，可能遇到的另一個潛在陷阱，即：有同理心並不是「心太軟」。並不是當別人裝出一副可憐相，你就信以為真，從而敞開大門，讓他們可以隨意欺負你。

這可能會悄悄地發生；並不是說人總是刻意地想利用你。例如，人的情感訴求有時候可能源於對愛、關懷、或認可的渴望，他們要麼不知道，要麼不願意用其他方式來滿足這些需求。英語中有一句諺語：「得一寸，進一里」。事實上，你的母語也很可能有類似的說法，你可以想想看---也可以探索其他語言的同類諺語！

言歸正傳，我們倆---艾美與伽妮瑪---想起了印地語一個單詞 *shoshan*，它的意思是「剝削」。操縱、脅迫或強制他人隨時供應薩曼努佈提就是 *shoshan*。那絕不應該是---事實上，也絕不可能是---提供薩曼努佈提的環境。請記住，薩曼努佈提是一份禮物，它可以促進受禮者自立，而非養成依賴性或覺得理所當然。它讓施與受雙方都幸福，並滋養雙方的靈魂。長遠來看，無謂地縱容他人胡亂的情緒，不但於他們無助，更會削弱你---作為提供薩曼努佈提的人---的善意，以致往後你可能不再輕易對他人表達薩曼努佈提。

當你試圖施展薩曼努佈提時，除了要留意對方在這情況中的態度外，也必須不斷留意自己的出發點。對你所作的努力，他們的反應是出於個人「包袱」，還是你也帶動了當時的情況呢？

例如，以幫助別人為名，很容易有進佔道德高位的危險---你真的可能擁有對他們有用的知識，但這不能與你比他們精明混為一談。要是你這樣做，即使想提供幫助，亦會令人覺得你自以為高人一等。即使你的建議正確，也可能不被採納。薩曼努佈提的受方首先留意到的是，你有優越感，在某程度上，你瞧不起他們和低估他們的智力。他們可能會因此感到被輕視，甚至被羞辱。在這種情況下，你為助人而表達薩曼努佈提的意圖就會產生反效果了。

從我們對這些潛在的「陷阱」的討論中，你可以看到，表達薩曼努佈提時，需要特殊的敏銳，要機敏地施展這美德。你要對自己和個人動機有更好的覺知，還要認識到其他人也有種種不同的動機。

想像一下，黃昏時分，你披著精緻漂亮的披肩，在玫瑰園漫步。微風拂過，吹起了披肩的一角，披肩碰到了玫瑰花叢，被鋒利的小尖刺鉤住了。

這嚇了你一跳。你的第一反應是趕快把披肩從玫瑰刺上拔下來。此際你突然呼吸到維慧卡的芬芳。你的思維能力啟動了。你意識到不能把披肩從玫瑰叢**猛拽**下來。這樣做，披

肩肯定會被那些可惡的小刺撕裂。相反地，你需要評估當時的情況；需要檢查披肩鉤得有多深，然後決定最好的解脫方法。你需要喚起在那一刻所需的美德。

用冷靜和專注，用溫和與直覺，小心不要損壞或撕裂披肩，或弄傷手指，你將披肩從一根又一根的刺上解開。你全神貫注於當下；非常專注於這件事。緩慢穩當地，披肩與玫瑰刺分開了。片刻之前，同樣的玫瑰刺還是棘手挑戰；但現在，它們似乎不再那麼可怕了。披肩在你手中---它完完整整---絲毫無損。你體驗到鬆一口氣的甜美。然後，涼爽的夜晚中吹起了一絲風。一種神力正在醞釀，你感受到、你察覺到：玫瑰花香，正擁抱著你。

即使在寫完這個小故事之後，我們倆---艾美與伽妮瑪---還繼續思考它；我們覺得它很有趣、很具體。討論這個故事時，我們想出多種不同的解決方法，如何把披肩從它的強大對手---玫瑰刺---解脫。因此，我們想對你說，你也可以重溫這個故事，自己重寫它。要鍛煉你的思維；找出種種可行的途徑，把精緻漂亮的披肩從玫瑰刺叢中解脫出來。

你可以隨意重寫這個故事。也可以不斷重寫---重新構思你採用的方法，你如何進行，選用什麼美德。請記住，要達到目標，沒有的**唯一的**正確方法。重要的是你努力去實現目標---首先通過設想辦法，然後讓美德在你身上找到避風港，你也在美德中找到避風港。

同樣地，你可以從生活中找個場景，事後看來，你會希望如何以不同的方式來處理它，以便表達薩曼努佈提。現在再做的話，你會如何處理當時的情況？你要保持開放，看哪一種或多種美德在內心升起，為你所用。例如，以哪種態度來處理這情況會有益於你---以及其他人？冷靜？熱情？警惕？每種美德都有它的真諦---它獨特的本質和原理。

當你「重設」場景時，看看結果是否相同。這個練習的美妙之處在於，你可以將它應用於想要達到不同結果的情況，亦可以用於你已經表達了薩曼努佈提的情況---但也許還有別的方法能做到這一點，而現在你動了好奇心，去發掘那些方法。

在這篇闡釋的八個部分，我們為你提供了其他幾種工具，通過它們你可以更好瞭解、修煉和/或實踐薩曼努佈提及其蘊含的美德。以下是這些工具的概述，以及一些關鍵示例，供你重溫：

- **《靜心修煉》**

- 在第四部分，你做了專注於慈悲美德的凝念法。
- 在第六部分，你做了專注於溫和美德的凝念法。

- **真我探究：**

- 在第三部分，我們談到了美德庫和惡習庫，並請你反思在碰到其中一個倉庫時會作的選擇。
- 在第四部分，我們請你思考為什麼人們---當然可能包括你在內---即使自覺富慈悲心，在需要展現慈悲時亦會猶豫。
- 在第五部分，我們討論了諒解和理解的主題，並提出了三個不那麼簡單直接的場景，需要你提供薩曼努佈提。我們請你誠實地思考自己會如何回應。
- 在第七部分，我們請你觀察並反思在產生評價的過程中，自己的思維經歷了什麼。

- **連接內心的工具：**

- 在第二部分，我們談到悉達瑜伽修煉，如冥想、修習真我、無私服務，是通達平衡之境的重要方法。
- 在第五部分，我們談到呼吸、曼查佳帕，和自我肯定作為恢復內心平衡的方法。
- 在第六部分，我們請你重溫古魯瑪義的教誨：稍停·連接。
- 在第七部分，我們解釋了靜觀作為淨化敕塔和修煉不作評價的一種方法。

- **科學事實和理論（供你進一步研究和學習）：**

- 在第一部分，我們談到量子纏結理論，籍以描述這個地球上萬物是相互聯繫的。

- 在第三部分，我們談到大腦神經反應，這跟我們與他人感受產生共鳴的能力相關。
- 在第五部分，我們簡要解釋了交感神經系統和副交感神經系統的原理，懂得這些原理有助於瞭解自己。
- 在第七部分，我們提到大腦具有巨大的功能，可以不斷改變、學習和適應，令我們不會長期作出錯誤的判斷。
- 在第八部分（這一部份），我們引用了混沌理論來解釋同理心會來自各種不同的、甚至意想不到的地方。
- 在第八部分（這一部份），我們解釋了古魯瑪義用鐵軌下的道碴作的類比，以及這與薩曼努佈提的表現和結果相似之處。

你可以想像這些研習和修煉美德的方法就像許多不同的樂器。樂器各有獨特的音色，合奏出壯麗的人生交響曲。

你們如此認真有效地修習和實踐薩曼努佈提，一直讓我們欽佩。正如你們其中一位在悉達瑜伽道路網站上意味深長地分享說：「一種非常有趣和美妙的沉浸感，微妙地出現在我的日常生活中，它似乎正在重塑我的思維。」

我們在悉達瑜伽道路上所做的一切都由古魯瑪義的教誨指引。因此，在你繼續修習薩曼努佈提之際，我們希望你在覺知中秉持古魯瑪義的教誨：

心念力量很大；要小心管理。意願力量很大；要小心塑造。與人互動很震撼；要保持謹慎。培養美德至關重要；要花時間一試。確是薩曼努佈提。

\*\*\*

每篇關於 *sadguna vaibhava*（音譯：薩古納維巴瓦）---古魯瑪義在祂的壽辰月賜予的美德---的闡釋中，古魯瑪義都賦予一句自我肯定，供我們修煉。這些自我肯定滿載著古魯瑪

義的恩典和福佑，是一種方法，讓我們在覺知中保持美德，在身心中體驗美德的塔德瓦---美德的本質，並由此體現美德。

我們從古魯瑪義領受到三句關於 2022 年 6 月 24 日的美德---薩曼努佈提---的自我肯定。這些自我肯定供我們修習、思考、和默念或有聲地自己複誦，來進行每日的修煉。我們以這種方式修煉時，會發現有更大的機會令薩曼努佈提成真---令它成為我們的第二天性。

### 薩曼努佈提 समानुभूति 的自我肯定

- 我存在；故我體現薩曼努佈提。
- 我呼吸；故我是薩曼努佈提的源泉
- 我即彼；故我擁有內在力量去表達薩曼努佈提。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

---

<sup>i</sup> 請參閱，如：《麻省理工科技評論》，「蝴蝶效應起飛時」，  
<https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/>。

<sup>ii</sup> 請參閱 CBS 新聞，「管理員的遺囑是 230 萬美元的驚喜」，  
<https://www.cbsnews.com/news/janitors-will-is-23m-surprise/>。

<sup>iii</sup> 馬庫斯·奧列理烏斯，《沉思錄》，與愛比克泰德，《手冊》(芝加哥:亨利·雷傑利公司出版，1956)，頁 108(《沉思錄》，(第八章，頁 59)。