

वदान्यता  
Vadānyatā  
瓦達尼雅塔

艾美·賓素的闡釋

師尊古魯瑪義賜予了每人一份美好的生日禮物。我真高興獲派這份無私服務，闡釋古魯瑪義送給大家的禮物 --- 2021 年 6 月 24 日慶賀祂生辰的美德。

वदान्यता  
Vadānyatā  
瓦達尼雅塔

每當我遇到一個新單詞，特別是古魯瑪義賜的禮物時，我首先想做的就是高聲朗讀它。就像得到古魯瑪義的帕薩德（*prasad*），並把帕薩德當作曼查來欣賞一樣。現在，我邀請你也這樣做。閱讀這個單詞，在腦海中構思正確的發音，享受每個音節的美，例如，當用羅馬字書寫這個單詞時，實際上它有許多個「a」母音 --- *va-dānya-tā* (*va-daanya -taa*) --- 這有點像是說「aaaaah」，就像解放呼吸。請向自己朗讀這個單詞數遍。

當古魯瑪義向我們開示時，我們的心靈和身心會感受到一種空靈的共鳴。這非筆墨所能形容。出於這個原因，當我們高聲說出古魯瑪義所賜的這個美德 --- 這份禮物時，它會喚起某種特定的巴瓦（*bhava*），身心的一種內在狀態，一種既熟悉又新穎的感覺，它帶有天賜的靈感。所以再一次，請重複朗讀這個單詞，或者你喜歡的話，在心裏說出：

## *Va-dānya-tā* (瓦-達尼雅-塔)

你重複這個單詞之際，讓它在身體的每個細胞中脈動。好好享受它。欣賞它。讓它的美滲透你的身心。

瓦達尼雅塔美德滿載著深刻的含義。沒有任何其他語言的單詞能準確地表達瓦達尼雅塔的含義，以及它所包含和喚起的其他素質了。

因此，我將在這裏闡明它多面性的外延和色彩豐富的內涵，讓你瞭解這個單詞的本質，欣賞它的精妙，並能將它應用於悉達瑜伽的薩達納修行中。

我們開始吧。瓦達尼雅塔可以源自兩個不同的梵語詞根：*vad* 指「說話」或「表達」，以及 *dā* 指「給予」。這個詞源有一系列固有的含義，包括寬宏大量、高貴和仁慈；友善和親切；以及能言善道和說話溫和可親。

現在，讓我們看看瓦達尼雅塔的各種色彩，以及如何將它們應用到大家的生活中。

### 瓦達尼雅塔是寬宏大量、高貴，與仁慈

一個體現瓦達尼雅塔的人，他的善良之光就像一道陽光，能照亮茂密森林的黑暗。心地善良的人天生就相信要關心和照顧別人。他們相信慷慨的循環，一個善行會激發另一個善行，從而產生漣漪效應，鼓勵他人也變得體貼和有同理心。他們的寬宏大量毫無私心，因為他們真誠地尋找機會為世界盡最大的努力。他們的高貴來自於致力實踐心靈的美德 --- 即古魯瑪義所傳授的神聖美德。他們的仁慈建基於知悉這個宇宙的一切都是同一實相；因此，他們以這樣的理解行事：助人時，也在助己。他們毫不猶疑地

付出，他們的利他行為並非別有用心。唯一能與這些人的美德媲美的，是大自然無盡的慷慨。

一句著名的素巴釋塔 (*subhashita*) --- 梵文諺語 --- 為瓦達尼雅塔美德描繪出這幅圖畫：

धत्तेभरंकुसुमपत्रफलावलीनामर्मव्यथास्पृशतिशीतभवांरुजंच।  
योदेहमर्पयतिचान्यसुखस्यहेतोस्तस्मैवदान्यगुरवेतरवेनमोऽस्तु॥९४॥

*dhatte bharam kusuma-patra-phalavalinam  
marma-vyatham sprasati sitabhavam rujam ca ।  
yo dehamarpayati canya-sukhasya hetostasmai  
vadanya-gurave tarave namo'stu॥*

我向崇高寬宏的大樹敬拜，  
它支撐著樹枝的重量  
其上載滿葉子、花朵和果實。  
為了樹枝，它忍受痛苦，  
挺過嚴寒，  
就這樣，為他人的福祉  
它奉獻自己的全身心。<sup>1</sup>

\*\*\*

---

<sup>1</sup> 《素巴釋塔》英文翻譯© SYDA Foundation 2021.

瓦達尼雅塔是友善與親切。

體現瓦達尼雅塔美德的人，天性友善、親切。他們熱情、好客，樂於傾聽。作為朋友，他們熱心，所到之處，令人感到輕鬆、自在。

聖哲巴帝哈利在《正誼六頌》（Nitishatakam）中說：

तन्मित्रमापदिसुखेचसमक्रियंयत्

*tanmitramāpadi sukhe ca samakriyaṃ yat*

無論順境逆境

都在身邊的就是朋友。<sup>2</sup>

好朋友是這樣的人：在逆境中他的沉穩和指導會帶給你力量，在順境中會增添你的歡樂。

密卓（*Mitra*）是梵文一個代表「朋友」的單詞，也是太陽神的一個稱謂。作為這個星球的光和活力的源泉，每天早晨，太陽總會喚醒所有眾生，號召他們生活、呼吸和茁壯成長。作為這個宇宙的朋友密卓，太陽保護眾生萬物，維持地球和各個行星的運作。太陽是一位對一切皆平等的朋友，無論是動物、雀鳥、人類、樹木、河流、山脈，還是海洋。

\*\*\*

---

<sup>2</sup> 巴帝哈利《正誼六頌》68；英文翻譯© SYDA Foundation 2021.

瓦達尼雅塔是能言善道和說話溫和可親。

語言 --- 無論是說的、寫的、想的 --- 是我們自我表達的主要方式。我們的話語對我們的生活、命運和所愛的人有著久遠的影響 --- 它可以修和、亦可以羞怒，能令人雀躍，也能令人沮喪。瓦達尼雅塔美德教導我們要謹慎和清晰地表達自己。我們在交流中清楚明確時，就是彰顯瓦達尼雅塔。

通過語言，瓦達尼雅塔反映上主的慷慨和慈愛。這美德指引我們說話溫和可親。溫和可親不是沉溺於虛假的「甜言蜜語」。尊重而誠實地說，就是溫和可親。說話條理分明，就是能言善道。說話背後的意圖是支持他人，就是溫柔親切。當說的話經過深思熟慮，措辭謹慎時，瓦達尼雅塔就閃耀得最燦爛了。

\*\*\*

瓦達尼雅塔是寬宏大量、高貴和仁慈。

瓦達尼雅塔是友善和親切。

瓦達尼雅塔是能言善道和說話溫和可親。

我邀請你細看瓦達尼雅塔的這些色彩。如果觀察四周，就會發現種種例子，顯示一切眾生以至許多無生命的物體都展現這崇高的美德。我堅信不移的是，通過向我們揭示瓦達尼雅塔美德，並將其作為生日禮物賜給我們，古魯瑪義是在強調 --- 在薩達納修行中的任何時候，尤其是在這個動盪、不確定的時刻 --- 我們需要警覺地守護、實踐，並體現這種美德，因為它將成為我們自己和他人生活中的錨。

鑒識瓦達尼雅塔會給予我們一種人生觀（*drishti*），即印度聖哲擁有並傳授給弟子的視野。為闡釋這崇高的視野，聖哲瓦希斯塔（Vasishtha）說：

समदृष्टिरुदारात्मावदान्यःसंविभागवान्।

पेशलस्निग्धमधुरःसुन्दरःपुण्यकीर्तनः॥

*samadr̥ṣṭirudārātmā vadānyaḥ saṁvibhāgavān |*  
*peśalasnigdhamaḍhuraḥ sundaraḥ puṇyakīrtanaḥ ||*

擁有平等觀，睿智之人  
皆心胸寬廣、寬宏大量、樂善好施。  
他們說話冷靜、有愛心、溫和可親  
外表優雅。  
他們的確以善行聞名。<sup>3</sup>

這真是美好吧？這可不是個值得去憧憬、去努力、去遵循的美好目標嗎？

我堅信，當古魯瑪義賜給我們什麼，祂完全相信我們有能力體驗祂的所賜。因此，我鼓勵你相信，你內在確實具有瓦達尼雅塔。以前你可能不知道如何描述你這些內在固有的了不起的素質，而現在你知道了。

## 瓦達尼雅塔的自我肯定句

我充滿著瓦達尼雅塔的色彩。

---

<sup>3</sup> 《瓦希斯塔瑜伽》 7.170.34; 英文翻譯© SYDA Foundation 2021.



© 2021 SYDA Foundation®. 版權所有。