

# 卡曼納塔

古魯瑪義捷維拉薩南達 2018 年 6 月 24 日的美德

噶日瑪 寶琬卡的 註釋

在每一種語言中，都有一些詞語，它們的含義如此豐富，以致於學者們要用上長時間去梳理出其中不同的明義、隱義，以及它們的寓意和微妙之處。學者們這樣做是為了更全面地瞭解這些詞，並瞭解它們的用法如何塑造我們對世界的看法。

古魯瑪義為 2018 年 6 月 24 日賜予的美德：卡曼納塔。這是一個美麗的詞語、一個充滿活力的詞語、一個包羅萬象的詞語、一個蘊藏豐富寓意的詞語。它也是一個神奇的美德。適合任何季節。是一個不論我們在做甚麼都應該每時每刻放在我們覺知中的美德。

卡曼納塔是梵文和印地語兩種語言中的一個詞彙。其含義難以用任何其他語言完整地表達出來。它指的是 **bhāv**，或者說在行動中應該保持的態度。當我們明白卡曼納塔並把它付諸行動時，我們的行動就會閃耀著光輝。隱藏在卡曼納塔這個詞語中的許多層含義就會顯示出來，其中包括：勤奮、活潑、力量、認真、盡責和忠誠。

卡曼納塔源自梵文字卡曼納，它描寫一個做事能幹和勤奮的人。許多印度的經典，如：梨俱吠陀、阿闍婆吠陀、伊隆瓦斯亞奧義書、薄伽梵往世書、阿耆尼往世書等等，都為卡曼納塔作了闡釋，並稱崇它為行事之道，說以卡曼納塔做事是唯一的生活方式。

從字面上看，卡曼納塔似乎是非常注重行動的。儘管卡曼納塔的美德在對外的行動中是明顯可見的，但深藏於它之內的是許多不易察覺的品質。卡曼納塔包括熱情和耐心，積極和平靜，活潑和嚴肅，幹勁和甜蜜。沒有耐心的熱情可能會導致混亂的後果；沒有甜蜜的幹勁會成為他人的威脅。要讓你的行為存有卡曼納塔，你一定要讓它明顯的和它隱約的品質去令你工作的方式趨於成熟，使你處事的觀點和手法更完備。

作業—「行動」—是宇宙的本質。我們可能認為有一些行動是我們不假思索地做的。這些行動原本不是我們的本能直覺。祇是我們在很久之前就學會了怎樣去做，經過長年累月這些行為就成了習慣；它們是如此自然以致於不需要每次有意地思考就能進行。

而另外有些行動，包括日常生活的和靈修生活的，不論我們以前做過多少次，每一次都需要加倍注意才能完成。雖然這些行動已經是我們日常生活節奏乃至我們生存的一部分，但我們每一次在執行這些行動時仍然需要調整注意力。我們需要一次又一次地回歸這些行動的意圖和目的。

無論你是教師、廚師、建築師、或者是僧人，你必須徹底地履行這個角色的責任。你必須引導你的行動以達到工作目的。卡曼納塔—有著無數豐富的含義—表現在一個帶著意圖和目的的行動之中。不僅僅是意圖和目的，而是向他人傳遞善意的方式。教師的目的是確保學生學習和吸收知識，並給他們灌輸回饋世界的價值觀。廚師烹調一頓膳食的目的是可口，營養和令人滿足。建築師設計和興建一座宏偉建築時所懷的意圖和目的，是使它成為在其中居住或工作的人有一個安居樂業之所。僧人放下世俗財產和地位，使他們可以專心一致地為上主和人類服務。

當一個行動是在沒有卡曼納塔覺知的情況下執行時，將會發生什麼？大多數時候我們做事，希望得到回報。對等交換成了我們的行動指南。無論這種交易行為給我們帶來多少次麻煩，我們都會繼續重新創建相同的情況，並繼續遵循相同的模式。我們發現很難擺脫成規。然後又對為什麼總是事與願違感到困惑。

這個時候，我們必須捫心自問：難道是因為我們的行為缺乏內在善意的目的？難道是因為我們沒有想到別人的福祉？要找到這些問題的答案需要自省和真誠的思考。

這裡有微妙而重要的一點我們必須理解。我們所做的一件事，從外表種種跡象看來，好像對他人有益。然而，如果我們行動中懷著贏得榮譽、嘉獎或其他成果的渴望時，那麼我們並沒有真正體現卡曼納塔的精神。相反地，當我們做一件事祇是因為那是我們的達爾瑪（天職）的時候，我們可以確信，我們擁抱了卡曼納塔里藏在閃閃發光的錦緞中的所有一切。

在薄伽梵歌裏，主奎師那說：

你有權工作，但無權要求工作的成果。你不應該為了回報而行動，也不應該嚮往不作為。

《薄伽梵歌》第二章第 47 節

英譯：艾內斯·艾斯華倫

主奎師那這個教誨看似簡單但很深奧。感覺起來，它的含義在你掌握之外，可望而不可及。但是當你真的能夠全面理解這個教誨時，你就會認識到它如何能成為你和全人類的指路明燈。

你可能會想：雖然這個教誨充滿著巨大的力量，實行起來不是很難嗎？你可能會問：我怎樣才可以不執著行為的成果呢？如果我還沒有想到我要從中得到什麼，我還能做些什麼呢？獲得回報難道不是我與生俱來的權利嗎？不錯，這個偉大的教誨是需要時間來理解和展現的。

當主奎師那教導偉大的戰士阿尊那，他不應該執著行動的成果時，阿尊那也感到困惑和茫然。阿尊那是一個戰士，他的達爾瑪（天職）是打一場正義之戰。但是他對親人的依戀使他對他的天職視而不見。他不願意去征服和戰勝他的敵人。阿尊那所希冀的結果是不必與他們交戰。這個他所執著的結果，令他逃避正義的行動。

耐心地，主奎師那不斷的向阿尊那闡釋教誨，令教誨進入阿尊那的心中，使阿尊那學習到這教誨包含的一切。主對阿尊那說，他要不斷執行他職責之內的行動。主奎師那向阿尊那解釋，阿尊那行動的目的是要恢復世間的正法和正義秩序，即使敵方是他的親人。

如果你即時沒法掌握這段教誨的真正含義時，不要灰心。基於你的熱切渴望，你可能希望立即達到不執著於行為成果的境界。但是真正要做的工作是逐漸向這個境界邁進。那是你的修行。起初，如果你無法理解這個教誨的真正意義，不要沮喪。始終要知道你是會得到教誨的蜜露的。需要真正下功夫的是完善你的理解。那是你的修行。

所以非常重要的是，你要有信心相信自己可以達到目的地，相信你能夠漸漸地明白和吸收主奎師那這個教誨的精髓。當你遵從卡曼納塔之道，最初你可能祇看到真理的一瞥。但是，你也應該知道，當你持續做一件事—當你堅定地在努力實現你的目標時—假以時日你是會實現那個目標的。它確實會明顯地展現。因為這些真理的瞥見的積累，你對真理的體驗變得更加恒定。

以下是一個類比用來說明當你考慮到卡曼納塔美德時會發生什麼。一般的藝術家可能使用正確的技巧，確保其作品中的角度、線條、顏色和質感都遵循繪畫教科書的規則或遵循他們從老師那裡學到的東西。有一些藝術家懂得並運用正確的技巧—但他們的藝術作品緊扣人心。激發觀眾的思考。他們的作品有魅力。

所以有一些畫是畫—有一些畫祇是塗色。

無論你做什麼，請擁抱卡曼納塔。你與卡曼納塔的關係應該像水與濕潤，火與光那樣。不能沒有對方而存在。

最後，我想給大家留下古魯瑪義的話，我覺得它完美地 囊括了卡曼納塔的精髓：

「如果你祇專注於執行讓你感覺良好的行動，並通過這些行動來為自己得到很多，那麼你便完全誤解了行動瑜伽。請記著：你的行動應該像一個音樂大師擊鼓時產生的回蕩聲波，讓空氣之中充滿著音樂。你行動的震顫要把良善弘揚到世界之中。」

## 培養卡曼納塔的自我暗示

每當我踏上行動的領域時，我保持著卡曼納塔的意識。

©2018 SYDA Foundation 版權所有