

冥思古魯瑪義的開示

伊莎·撒迪賽

古魯瑪義向我們所有人的提問

古魯瑪義在開示中再三重複這句話：「你們最近在做些什麼？特別是2026年元旦日至今？」我敢肯定，每次聽到古魯瑪義這提問，我臉上的笑意就愈來愈深。在我看來，這問題，以及古魯瑪義提問的方式，正好顯示祂的獨特風格。古魯瑪義的態度是那麼的親切和藹，一面引導我們，一面對我們在新年頭兩週的作為表現真切的興趣。

我自己也認真思考了這問題。從元旦日至今，**我**做了什麼？元旦至今、《甜美的驚喜》至今、我們領受古魯瑪義的2026年主題信息至今，真的已經過了兩週嗎？我得承認，古魯瑪義的提問令我停下來作出思考。一方面，我有個簡單直接的答案。在《甜美的驚喜》之後的幾天裡，我拿出筆記本和筆，制定了個人計劃來研習和實踐古魯瑪義的主題信息。接下來，我一直盡力按計劃而行。

另一方面，我不肯定有沒有作自我審視，看自己做了什麼、進展如何---至少我沒有像古魯瑪義那樣，以如許溫柔和全然開放的好奇心去審視。我採取的步驟對我有效嗎？設定的目標切實可行嗎？它們真能幫助我按照古魯瑪義主題信息中的智慧做人處事嗎？這讓我想起反複地從古魯瑪義學習到的一點---悉達瑜伽道路上的薩達納修行是個鮮活的過程，是持續不斷、有啟迪性地與自己對話。古魯瑪義曾教導，我們要通過小寫的self「個體我」（我們個體的身心運作）來體驗大寫的Self「真我」（即至高真我，我們內在和周圍的神聖之光）。

每當談到這個哲學話題，我就會想起在印度語言中，「atma」（阿特曼）一詞既指個體我，也指至高真我。我記起古魯瑪義曾在開示中教導過《薄伽梵歌》的一節經文。在經文中，主奎師那對弟子阿尊那說：

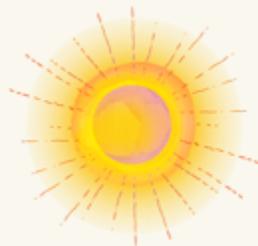
उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

*uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet |
ātmaiva hyātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ ||ⁱ*

人必須以個體我
來提升自己，
小心不要自貶。
個體我是一己之友
個體我亦是一己之敵。

上文說到，我感受到古魯瑪義向我們所有人的提問充滿了好奇心。我覺得祂在向我們示範可以如何與自己對話，如何像主奎師那在經文中所說的，與自己的心念為友。古魯瑪義的提問不是「突擊測驗」，並非要我們為難。當然，我不是說你們這麼理解，只是想分享自己的凝思，分享自己當時的切身感受。我覺得古魯瑪義的話充滿深情與體貼---祂的開示就如陽光，普照著我們。我還相信這些聖言能誘導更深的反思。對我來說確實如此。既然我剛與你們分享了自己最近做了些什麼，現在我想向你們提出與古魯瑪義相同的問題。

「你們最近在做些什麼？特別是2026年元旦日至今？」



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 《聖典薄伽梵歌》 6.5； ©英文翻譯 2026 SYDA Foundation®