

# 古魯瑪義 2019 年主題信息作業簿

## 簡介

2019 年 1 月 30 日

親愛的同學，

我們祝你 2019 年快樂。我們母女倆把新年的慶祝活動延伸到整個一月份。我們是從我們的古魯，古魯瑪義 捷維拉薩南達那裏學到這個思維方法——讓慶祝活動的興致持續下去的。

我們在悉達瑜伽道路上一起提供無私服務十八年了。因此，當我們獲委派一份無私服務工作，去創建一個新的學習工具，讓大家深入修煉古魯瑪義 2019 年的主題信息時，我們高興不已。這個學習工具就是《古魯瑪義 2019 年主題信息作業簿》。

我們想進一步解釋一下這個作業簿。作業簿有 36 個工作表，每星期在悉達瑜伽道路網站上登載。每個工作表的核心都是古魯瑪義提出的一個問題，這些問題是基於祂的 2019 主題信息提出的。

古魯瑪義提出的每個新問題，都會促使你回想、反思、考慮、和想像你從主題信息中所拾取的東西——它也會引導你作進一步的回憶、反思、考慮和想像。它就像一面棱鏡。我們相信，當你使用作業簿時，你將發現新的寶石、

新的光軸，以及理解的新維度。你會發現日常生活中，實踐古魯瑪義主題信息中的教誨，變得更容易。在情緒極度歡欣或極度沮喪的時候，古魯瑪義的教誨會支持你回復平靜。

為了支持你比先前更深刻地理解《2019 甜美的驚喜》中古魯瑪義的教誨，悉達瑜伽道路網站上首次提供一個多重參與套餐。我們鼓勵你，在完成作業簿的同時，盡可能重複參加《甜美的驚喜》。

作為教育工作者，我們對這種學習工具特別感興趣，因為我們知道在正確的時間向自己或他人提出正確的問題，會有轉化的力量。縱觀歷史，令人驚訝的創新都源自對問題的鍥而不捨的探究。神經科學領域研究表明，當我們聽到一個問題時，我們的正常思維過程會稍作停頓，神經脈衝會發出來尋找新發現。“未知”是個短暫的良機，讓創造性解決方案和新領會由此而生。

在悉達瑜伽道路上，這個未知空間可以是通往偉大真我的窗戶。古魯瑪義提出的問題會點燃自我探究 (*atma-vichara*) 的過程。因此，當你面對古魯瑪義為這份作業簿提出的每個問題時，請全身心地投入到這個過程中。我們想提一個簡單的建議，就是不要以“是”或“否”來回答任何一個問題。不要走捷徑。不要認為這些問題有一個“正確”的答案。讓你的思維在探知的領域漫遊，對出現的答案持開放態度。

我們想起一句法語諺語，“L'apprentissage est l'oeil de l'esprit”（學習是心靈的眼睛）。

我們發現，在悉達瑜伽薩達那修行中，閱讀印度經典如何定義“心念”這個詞很有用。這些經典解釋說，心念是一個內在的工具，由四個層面組成——*antahkarana chatushtaya*（四層意識）。這四個層面相應於我們面對世界時，每天所使用的思維功能。這四個功能是：

- 智覺（*buddhi* 音譯：菩提）：理解、辨別、想像和構思的力量
- 個體自我感（*ahamkara* 音譯：阿罕卡拉）：形成身份認同，並將經驗與該身份聯繫起來的力量
- 心智辨認能力<sup>1</sup>（*citta* 音譯：質多）：形成思維條件反射的回想能力
- 器官知覺能力（*manas* 音譯：末那識）：感官知覺和把知覺組織成思想的能力

經典還闡釋如何超越四層意識。例如，聖人 阿迪·商羯羅 (Adi Shankaracharya) 在他的《涅槃六境》(*Nirvana-shatkam*) 中教導過這一點。

---

<sup>1</sup>許多印度經文中，*citta* 指的是整個心靈。但說到四層意識（*antahkarana chatushtaya*）時，*citta* 通常指心念作為內在思維工具的心智辨認能力。

當你把這本作業簿作為今年 2019 年悉達瑜伽薩達那修行不可或缺的一部分時，你可以通過這四層意識來研讀古魯瑪義的主題信息。令你高興的是，你會發現古魯瑪義 2019 年的主題信息超越了四層意識。當你的思維在探知的領域漫遊後，你將抵達覺智空間 (*cidā kāśa*)，那是古魯瑪義在祂的主題信息中所提到的意識的天空。

每個工作表包括多種活動，提供不同的學習方式，如繪畫、散文、身體表達等等，來探討古魯瑪義所提的問題。

以下是使用作業簿的一些技巧：

- 每週安排時間一再重溫每個工作表。這些活動旨在一周內完成。
- 在一本專用筆記本中，記下你的領悟。

你能感覺到嗎？我們真的非常高興，向你介紹古魯瑪義 2019 主題信息作業簿！

送上親切的問候，

Chinmayi Maxwell and Mallika Maxwell

琴瑪義·麥克斯維 和 瑪莉卡·麥克斯維

古魯瑪義 2019 年主題信息作業簿的兩位作者



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。

© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。