

亲爱的兄弟姐妹们，

大师在他在 2015 年 8 月 25 日给出的电子邮件中明确，其中一项为九月庆典做好准备的建议：“修习者，包括所有导师，要深入阅读理解《真理初晓》，哪怕你已经阅读过很多遍。要特别注意两个章节，“第三章：方法与道路”以及“第九章：领悟真理”。”

请看下面的活动，让你加深对《真理初晓》的理解。

在接下来的 3 周，你会阅读和反思《真理初晓》。你会惊讶的发现同一本书却能有如此多新的发现。我们提出下面的方法可以让你真正沉浸和吸收哪隐藏在我们大师这著作的魁宝。

您可以使用不同的方式进行本次活动：

- 独自进行，遵循以下建议以更深入你对书的理解。
- 邀请一些修习者到你的家进行一次非正式的阅读会
- 向您的中心主管和当地的团队提出，把活动作为周日集体冥想后的中心活动。

参与本次活动的修习者应收到以下参与指引：

## 阅读技巧

---

第一周：阅读前三章，每天阅读一章。尝试以下的方法：

- 当你阅读时，手持铅笔，划出你认为重要的词。我们称之为“关键词”。
- 当你划词时，注意只划关键词。无所谓有多少关键词，只要是你觉得对你而言这个词是重要的。关键词通常只有一个词，而不是一个句子。
- 在完成每章阅读后，在你的日记中写下所有的关键词。每个关键词之间流出一些空间。
- 如果你有时间，阅读第二遍，第三遍，不需要铅笔。

•第二天，看回你的日记写下的关键词并把它们记住，简要地写出（至多 1 页）你对这个章节的感想。关注以下几个方面：

- 通过本章的学习我理解到了什么？

- 我心中有什么发现？

- 阅读本章后我的状态如何？

**有几件事情要记住：**

- 避免拟定的解释。

- 避免书写时要回书。

- 只是参考在你的日记中的关键字，写出这个章节对你的启发。

对每个章节重复同样的过程。在周末的时候，你应该完成了对前三章节的阅读。

**如果阅读当中有问题怎么办？**

如果在阅读中出现任何问题，请记在你的日记中。在下面的小组活动中，避免提出这些问题，活动着重于分享你所理解的。同时真正的理解是个人的，让答案来自于你的内在。当有问题出现时，花一些时间来冥想，看看会怎么样。试试这个方法：在你开始冥想前，和睡觉前，向自己提出这个问题并放开问题，让答案内部自然呈现。有时答案将来自书的其他部分，或来自另一本书。有时来到要晚一些，就让它自然发生好了。

## 活动

---

最多 5 至 10 位修习者一组，集体冥想后，花一点时间坐在一起分享你阅读中的发现。

以下问题逐一提出。请记住，它是一个共享的空间，我们表达自己的理解，并倾听他人。避免有人参与解释或辩论。只分享你的感受和发现。

- 阅读了《真理初晓》的这三个章节后，你持续的总体感觉是怎样的？
- 你在阅读中最精辟的发现是什么？
- 你的生活，行为，修习，你是否观察到在你的阅读后有什么变化？

对《真理初晓》的其他七章节，重复同样的方法完成阅读。在庆典前完成本书的学习：第 2 周-第四到六章；第 3 周：第七到十章。