

自我提升课程（Self Transformation Program - STP）

导引者手册	单元: 01
准则 1:	每天静坐和祈祷
题目:	实践每天祈祷
宗旨:	探索为何我们需要祈祷
目标:	<ul style="list-style-type: none">• 重温不同的祈祷文• 确定我们所念诵的不同祈祷文• 培育对 OM 的重视• 了解诵念 OM 的四个部分和关系。

1.0 祈祷

2.0 欢迎/开场（简介 - 5 分钟）

自我介绍, 例: 你来自哪一个中心, 欢迎大家的参与。强调今天这一堂课的题目, 每一个参与者必须获得一本参与者（学员）练习簿。即使是两夫妇或是来自同一个家庭的成员参与, 每一个人都必须拥有各自的练习簿, 以记录自己不同的想法和反思。

确保每一个参与者懂得使用练习簿（他们应曾出席 0 课程, 即开始的介绍单元--已示范如何使用练习簿。）

- 每一个参与者对每一道问题的回答和反思都必须记录在各自的练习簿里。
- 练习簿是每一个参与者的私人记录。

每一个 STP 单元为时约 1 小时 30 分钟, 大约包含 6 至 8 道问题。

通常每一堂 STP 课是由 2 个人主持, 一位导引者和一位抄写者。

各单元的每一堂课还未开始时, 抄写者与导引者要互相合作, 预先准备, 其中包括决定每一道问题需要花多少时间。抄写者聆听导引者的概括陈述, 再把每一个参与者的重点评论写下来。

还要指定一位参与者帮忙抄下抄写者写在白板上的答案和评论。这位参与者在抄写时也必须参与回答问题, 所以他/她必须是一个相当有经验的笔记抄写员。

3.0 基本条规（5 分钟）

导引者必须系统性地解释每一个程序和基本条规, 以确保参与者充分理解。

3.1 程序

在每一堂课进行时, 导引者将提问问题, 让参与者思考。

- 每一个参与者依顺序回答问题, 每一人给予一分钟时间。或,

- 脑激荡方式：任何参与者都可即时回答问题。

3.2 基本条规

- 鼓励每一位参与者热烈回答问题，分享他们的看法和评论。这让我们有机会互相认识和了解。
- 依顺序回答问题时，假如你不想回答，可以略过（当你觉得要分享想法时，可以向导引者表示）。
- 关注每一个人的需求，注意聆听，不可审问。
- 尊敬他人的隐私，不可公开所讨论过的答案。
- 聆听很重要，这样我们才能注意到他人的需求。

备注：内容：

- 蓝色：在课程进行中，参与者对问题的回答
- 红色：给予导引者的指示，笔记和教导。
- 青色：引述的格言名句。

4.0 格言 - 关于祈祷（10 分钟）

祈祷是宗教的气息，把人和神拉在一起，每一口气都把距离拉得越来越近。

Prayer is the very breath of religion, for it brings man and God together and with every sigh, nearer and nearer.

- Sathya Sai Speaks Old Vol 7, Pg 291

4.1 祈祷有何作用？（公开讨论）

导引者笔记：

- 祈祷是一支可以开启很多道门的钥匙。自古以来，祷告成为每一个宗教的基本元素—它带来典型的正面思想。
- 建立与神沟通的管道并在脑海里确定祂的存在。

“如果你想向神求取任何东西，就向祂祈祷吧！” ---- Baba

“每天重复向神祈祷会清除人心念的杂质。这些杂质就是他在这俗世中有所作为和有所反应的期间累积起来的。因此，所有宗教都规劝人每天多次向神祈祷。”

-- “九大行为准则” 第 52 页

5.0 赛中心有那些不同的祈祷？（脑激荡 - 10 分钟）

以下 3 种分类和进展：

首先，祷告让我们开始与神建立关系，与神沟通。

第二阶段是赞唱神的荣耀，我们可以单独的唱或大家一起唱。

第三阶段是诵念咒语。咒语培育专注能力并导向禅坐。它帮助我们专注阶段进展至沉思至禅坐阶段。（单元 3 会有更详细的讨论。）

A. 与神建立关系：

- 说话/沟通， 祈求（在面对困苦时）/ 痛苦的呼唤
- 祈求获得帮助 -- 精神上或物质上
- 感谢的祷告/ 答谢神恩
- 忏悔的祷告（祈求获得宽恕）

B. 赞扬神的荣耀

- 虔诚赞唱（峇赞）
- 持名 (Namasmarana)
- 向主祷告（基督祷告）(Christian Prayer)
- 唤醒神祷告 (Subrabatham)

C. 诵念咒语 (Chanting Mantras)

- Om
- Gayathri
- Lord's prayer
- Samastha Loka
- Food mantra

6.0 请你分享你曾为某些事或某些人祷告的经验。是否有效？（顺序讲述 - 20 分钟）

一些典型回答:

- 为一个病人 / 临终者祷告，他病好了
- 为一个病重的，所爱的人祷告，他痊愈了
- 祈祷丈夫找到一份方便他参与赛峇赞和活动的工作 -- 得偿所愿
- 我祈求斯瓦米在我去峇地的行程中照顾我
- 我祈求神出现在梦中并治愈我背部的伤痛

祈祷是有效的，但并不常常与我们的期望相符。或许有时候我们并没得偿所愿，然而祈祷却让我们更亲近神。很多时候我们的某些明确的祷告获得回应，但答案却非我们所期待的。那是因为时候未到。这也可能取决于前世的业报，神的恩典和个人所付出的努力和无私态度等等。

- 并不是所有祈祷都能即刻得到回应，这是因为我们今天要求这样明天却要求别的。我们的祷告必须显示发自内心的需求，必须是真诚纯洁的，这方能达至神。

(Reference: Pathways to God, Jonathan Roof.)

拨几分钟来阅读和讨论赛格言--鼓励参与者说出想法。要注意时间，每则格言 5 分钟。

7.0 为什么要每天祈祷？有何意义呢？ [公开讨论 - 10 分钟]

一些典型回答:

- 净化我们的思想
- 让我们更积极更有精力去完成每天的任务
- 培育恒常正觉（constant integrated awareness）
- 为我们的灵性沐浴，让精神焕然一新
- 帮助消除空虚和烦恼
- 扩张我们的爱 - 延伸至宇宙，世界各地等

- 培育我们的直觉感（第六感）
- 让我们时时充满福乐

导引者笔记：

每天祈祷就像每天沐浴一般，有洁净的功效。祈祷净化我们的内心，让我们充满激情和精力去应付一天的工作和活动。

发自内心的祷告，即使只有一次，神也会即刻回应。千万别只用嘴唇祷告，缺乏诚意和信心。祷告从嘴唇进入舌头，再从舌头到达心房。唯有持续的净化才会有成果。就像一位母亲在楼上做家务，一听到楼下婴儿的哭泣声，肯定赶快下楼照顾；母亲不会置之不理因为哭声不是音乐或歌唱。同样，神会回应你发自内心的祷告。

不知道自己要祈求些什么，有时候我们会要求一些其实不是我们真正想要的东西。如是，我们是在自找麻烦。神会赐予你所要的东西，但你显然并不知道什么是对你好及你真正要的东西。既然你都不能肯定在什么情况下自己要些什么，最好也最容易的做法是把一切降服与神，只祈求祂的恩典就好。

- Prasanthi Vahini

8.0 念诵 OM 有何意义呢？（脑激荡方式 - 10 分钟）

导引者笔记：

OM 是最原始的声音，是一切声音的根源。Pranava 一直被视为‘梵’（Brahma），宇宙自性。所有五大元素都发出这个声音。这个原始声音是至高无上的，是终极的声音。

‘Aum’代表不变的，永恒的，遍在的，无上之神的标志。念诵它，让我们与神合一，融于神之中。

Baba 说，“AUM 是神的名号，是共识的。基督徒在每日祷告中都念‘Amen’。‘Amen’只是 Aum 的另一个不同的方式。Aum 有着共同的关联性和适用性。它破除时间，空间，宗教和文化的一切障碍，而可以供所有人念诵。整个宇宙都振荡着 Aum 的天籁。记得，你应该融于神之中，就如水泡之融于它所从来之水一样，并且在你之内重复念诵着 Aum。”

--- “九项行为准则”第 17 页

9.0 什么是组成念诵 OM 的四个部分？（脑激荡讨论 - 5 分钟）

导引者笔记：

OM, Pranava 梵文的意思是‘嗡嗡’之声。它可以被写成‘Aum’，但发音是‘Om’也叫做‘Omkaar’，由三个音节组成。A（aa 阿）声音发自丹田（肚脐部位），U（oo）经由喉咙和舌头吐出，M（mm）在合拢的唇间结束。它的发音是由弱而强，尽量缓慢，再慢慢减弱下来。直到 M 时，产生一种寂静的回音，振荡于内心的空间。Om 必须以慎重的心态缓慢地念诵；其声音就像一架飞机，从远处飞到你站立的地方，声音由低而高然后归于寂静。一种感受到和体验到的宁静。

AUM 有四个构成要素：

A - 第一个声音，是字母的第一个字。代表清醒状态（梵天，创造者 Brahma）

U - 第二个声音，代表梦境（毗湿奴，维系者 Vishnu）

M - 第三个声音 沉睡阶段（湿婆，摧毁者 Shiva）

静默 - 无声的振荡，超凡境界

10.0 念诵 OM 21 次有什么意义？（公开讨论 - 5 分钟）

导引者笔记：

21 x Om :

第一个 5 x Om: -- 感觉 (sensory) – 五种感官：眼，耳，鼻，舌，身
(5 organs of perception)

第二个 5 x Om: -- 行动 (action) – 五种器官：手，脚，舌头，排泄器官，性器官
(5 organs of action)

第三个 5x Om: -- 能量 (prana) – 五大重要空气 (5 vital airs)

即：Prana (任何进入身体的东西，如：食物，水，空气，思维，想法。);

Apana (任何排出体外的东西，如：空气，尿，排泄物，思想，意见等。);

Samana (消化系统：任何消化的东西，如：食物，水，饮料，意见，思想。);

Vyana (循环系统：血，见解 --- 我们如何传播给他人。);

Udana (神经系统 --- 存在脑海里的经验和认知，使自己生活得更美好。);

第四个 5 x Om: -- 元素 (elements) – 五大元素：土，水，气，火，空 (5 elements)

人的身体由五大元素组成，即：土，水，气，火，空。土 -- 呆滞的肉身。气 -- 我们所吸入的空气。体内有火，维系身体的温度并帮助消化食物。身体的每个部分有足够的内在‘空间’。水 -- 体内有足够的水和液体。所以，在体外的五大元素也存在于身体之内，而人人都有同等的比例。

最后一个 Om: -- 终极 – 梵天 (Brahman 神)

11.0 对这课程你有何见解？（顺序回答）[10 分钟]

一些典型回答：

- 为地球和周围环境祷告是重要的
- 祷告导致我们有所行动
- 祷告让我们与造物主沟通
- 为包容一切的更崇高的目标祷告
- 为更崇高的目标祷告帮助消除对物质的欲望
- 祷告让每一天都有好的开始
- 祷告让我能接受每天所发生的事件，不论是好还是坏的。
- 祷告让我心平气和
- 勿让祷告只局限在神台上而已
- 感恩神每次与我们同在。。我的祷告是，“斯瓦米，请与我在一起。”
- 我是谁？的恒常正觉 (Constant Awareness of who I am)
- 培育我的直觉感
- 祷告让人幸福满怀
- 在笔记本写下我的想法。。。帮助沉淀。。有机会实现。
- 小心我们的用词，如：我从来都不能专注。。负面心念让我们停止作出改变，因它暗示我们改变是不可能的。。。
- 我们不是作者。。。。要向这种想法降服

- 祷告导致我降服

12.0 请与大家分享你的‘每天祈祷’行动计划

每一个参与者必须有个人的行动计划，在这里我们准备了一个行动计划，若信徒不清楚该做些什么，他可以依照这个计划去实行。在下一堂 STP 课大家可以互相讨论，分享心得。

个人行动计划	
小组行动计划	开始每天诵念 OM 21 次或其他祈祷文。 下一堂课与大家分享体验。

以念诵 OM 三声来结束今天的课程。讨论并确定下一次集会的：

日期：

时间：