

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

导引者手册:	单元: 03
准则 1:	每天静坐和祈祷
题目:	思维和坐禅（Meditation）
宗旨:	<ul style="list-style-type: none">• 理解什么形成思维• 理解什么形成坐禅？
目标:	<ul style="list-style-type: none">• 确定坐禅的三个步骤• 认知与坐禅有关的问题• 坐禅的三个步骤和‘光’静坐的关系

1.0 祈祷

2.0 基本条规（5分钟）

温习第二堂课所讲述的基本条规，强调一些大家忽视的重点。

备注:

- 蓝色：在前一堂课程中，参与者对问题的回答
- 红色：给予导引者的提示，笔记和指导。
- 青色：引述的格言名句。

3.0 与大家分享你‘每天静坐和祈祷’的实践经验

3.1 请与大家分享你的行动计划？（顺序回答）

3.2 你是否密切关注自己行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。（顺序讲述）

一些典型回答:

- 虽然没什么静坐，但还是有持续祈祷。
- 度假时间断，假期过后又再继续，停一段时间后就不这么用功了。
- 每天一次，以音乐来辅助自己的专注力。
- 没有特定时间，但会在特定的地点静坐，很多时候超过 20 分钟。
- 帮助解决问题和争论。
- 当没有面对问题和压力时，静坐的效果比较好。
- 对问题的反应没有这么激烈，也比较懂得应答。

4.0 斯瓦米对思维（心念）有何定义？（脑激荡）

一些典型回答:

- 一团欲望和心念
- 思想可以解放也可以束缚你
- 过去的经验形成思维
- 是了解世界的工具
- 是思考过程，智慧，意识和‘自我’，与情绪有关系

导引者笔记:

- 导引者先别参考笔记，保持开明态度，注意聆听参与者对‘思维’所表达的定义。重要是让参与者有机会开始思考这个问题。（下面第五项对‘思维’有较详细的解释。）
- 斯瓦米曾说，修行（Sadhana）是 $\frac{3}{4}$ 探索（enquiry）和 $\frac{1}{4}$ 实践（practice）。所以，在这部分，须提供机会让参与者表达想法，并对问题深入思考。这样，当读到峇峇的教导时就更容易了解和吸收。

思想/心念（Manas）与意识（Chita）有关。它是根据过去的经验而形成。然而，心念不但考虑过去的经验也处理现在的想法。因此，不同的想法和考虑会让思维开始混乱。例如，我已经确诊得了糖尿病，理智告诉我必须停止吃甜食以削减糖的摄入量。当我去探访一个朋友而他以糖果招待我。这时，一些想法让我进退两难。心里的一个声音说，“哦，这是我的最爱，我很想吃”；而另一个声音说，“你是一个糖尿病患者，这对你不好”。第三个声音却说，“你不应该拒绝主人的招待，这会得罪他”。我该怎么办？这即是斯瓦米所谈到的良知。我们有必要了解内心里的不同念头。这也是一个学习静坐者经常会面临的情形！

斯瓦米曾定义思维为一团心念。

“心念是稳定的，它的收摄是容易的也是自然的。对神的专注之所以不容易做到，是因为你对神的爱和兴趣不像你对世俗事务那么的热衷和认真。因此，能否专心，全看你的兴趣程度来决定。心念就像一面镜子，只反映镜前的东西。所以，我常强调要有好和纯净的思想。有什么样的思想就有什么样的心念（Manas）。”

--- Baba (163 面 Satyopanisad)

让组员互相讨论 5 至 10 分钟。

5.0 文章研讨

人类战车

亲爱的同学们：人是身体，思想和阿特玛（自性 Atma）的共同体。这三者帮助人类达致更高阶段。身体是执行行动的工具。思想是用来觉知的。那永恒不变的真实性就是阿特玛或自性（Atma），是人之内的神性。

执行（做），觉知和存有是人的 3 个重要部分。身体，思想和自性的名字和特性都不同，但共同扮演着神性化人类的角色。它们的不协调将导致人类降为禽兽。

Antahkarana（mind 思想）是普通说话和灵修上的用语。它有什么形相，本性，特质和目的呢？沿着这线路想，我们发现思想是 Antahkarana（内在活化剂）的微妙形相。思想拥有四个形相：心念，智能，记忆和我执（Manas, Buddhi, Chitta and Ahamkara）。心念，智能，记忆属于思想的微妙形相（subtle form）。不同的任务让它拥有不同的名称。例如：一个婆罗门在庙里执行任务时，他被称为祭司；在厨房烹饪时，他是一位婆罗门厨师；教导学生时，他被称为婆罗门老师；解释 Panchaga 时，他是婆罗门 Panchaga。

同样，在思考时，思想被称为心念 Manas。当它明辨是非对错时，就称为觉或智能 Buddhi。第三种称呼是 Chitta，意愿或作出决定，有记忆的功能。当思想认同执行任务的 身体时就称为 Ahamkara 自我(我是执行者)。

导引者笔记:

1. 心念 Manas - 当头脑在思考时。
2. 觉 Buddhi（智能 intelligence）- 在思考时，辨识对与错。

3. 意识 / 觉知 Chitta – 意愿或做出决定，有记忆的功能。
4. 自我/私心 Ahamkara – 思想认同执行任务的身体，并认为我是执行者。

斯瓦米说：

Ahamkara – 自我， 把自己等同身体。感觉‘自己就是作者’和‘自己是那经验的’。

同一的机能有不同的称号：用之于思考，它是心念（Manas），在没有计划或决定的平静心下，它被称为觉知（Chitta）；在运用辨识力时，它是觉或智能（菩提 Buddhi），而在作自我介绍时或以‘我’自居时，它就成了‘自我’（Ahamkara）。所有这些都是同样一个，只是根据它的不同作用给予不同的称呼而已。

所以，思想（Mind = Antahkarana）包含四个方面：

1. 思考 [Thinking faculty (lower mind)]
2. 辨识 [Discriminatory faculty (higher mind)]
3. 意愿 [Will]
4. 自我 - 我是执行者 [Ego – I-am-the-doer thought]

为何要研究思想？岂不让课程变得更加沉重深涩？

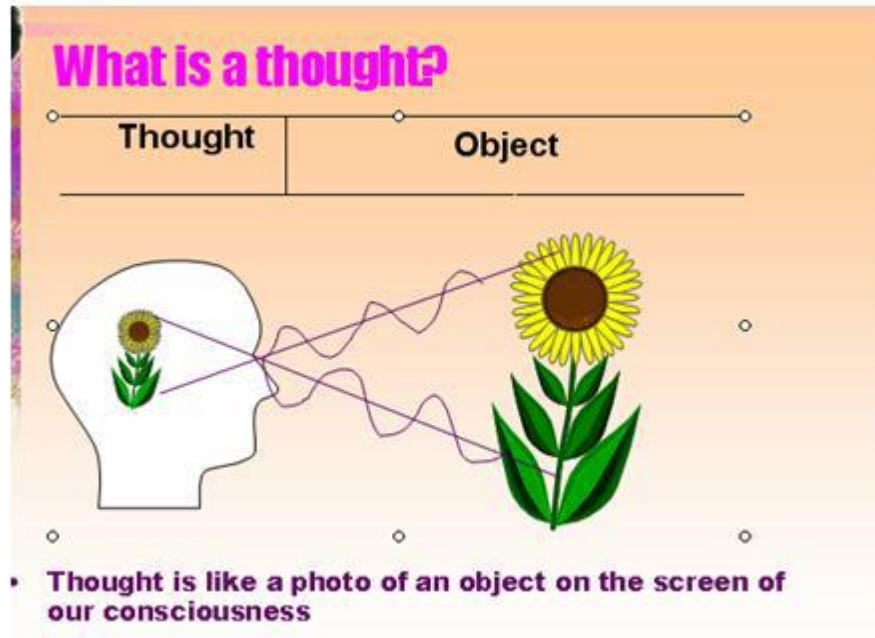
赛曾公开宣称，祂的使命是改变人的心和思想。

在与斯瓦米的对话中，希斯洛医生深入探讨这个课题。峇峇回答说，（于 1978 年）“…斯瓦米的信徒知道须要改变思想并认为可以做得到……”

斯瓦米说，“若非赛信徒的心灵改变，世界早已彻底混乱。在过去的十五年里，人心沉沦得非常突然和迅速，情况恶劣。世界没有彻底毁灭是由于赛信徒心灵的改变和赛的恩典。对此，你们毫无意识，就像你们没意识到眼睛的存在，直到失去了它们。同样，世人对赛的恩典是轻率的。”

6.0 何谓思维？（脑激荡）

把思想概念化的一个有效的方法是：设想每一个思想为我们的意识屏幕上的照片。如图 1 所显示。这种简化的表达方式，帮助解释头脑的神秘性，也使我们在尝试坐禅时，对思想有所了解。



7.0 根据斯瓦米所说，‘禅’有哪三个步骤？（公开讨论）

三个步骤即：

- i. 专注（concentration）
- ii. 冥思（contemplation）
- iii. 禅定（meditation）

所有感官致力于行动就是专注。我们从早到晚，不论从事什么行动，都必须以专注来完成。在感官之下的专注和感官之上的禅定之间有一个边界地带。我们称这地带为冥思。当冥思更深入地往下走时，它便进入禅定了。禅定完全处于感官之上，它超越感官。玫瑰树有叶，有刺，有花。专注帮助你认清何处有刺和何处有花。把爱（玫瑰花）从世俗欲望（刺）中切割出来就是冥思。专注是借观察玫瑰树来认识刺和花的不同位置。把割下来的花供奉给主就是禅定。

在禅定的境界，坐禅者，冥思的客体（即神）和静坐的程序已经消逝而只剩下‘一’而‘一’即是神。

7.1 什么是禅定？（脑激荡）

认同阿特玛（自性 ATMA ）

“把四处流窜的心念拉回，专注于冥思主的圣号，其效果就像把太阳的光线通过一块凸透镜，化为燃烧的火焰。同样，当菩提（Buddhi）的海浪和心念（Manas）的感觉 - 通过自性（Atma）的聚透镜，融合为一时，它将展现神性的光辉，消除邪恶，带来欢乐.....”

坐禅可分为三个方面：坐禅者（即主体），静虑之客体（即神）及行动或程序。

斯瓦米说，“当冥思入神时，禅定自然来临。这是勉强不得的。如果静坐者觉得自己还是在坐禅，那他就不是在坐禅而是在初级阶段的专注了。坐禅共有三个阶段：专注，冥思和禅定。当冥思进入深沉时，它自然就进入禅定。禅定完全超越感官之上。在禅定之境，静虑者，静虑之客体与静虑之过程已经离去而剩下的仅是一，也就是神。凡是会改变的已离去而存留的是 Tat Twam Asi（汝即彼）的境界。这就是一体性的一个体验。当你逐渐地返回现实中来，光（jyothi）重又置于心中并终日留在那儿。”

7.2 以‘光静坐’为例，禅坐的三个步骤与光静坐有何关系呢？（公开讨论）

- a. 专注（Concentration） – （在感官之下）--- 看着烛光，观注自己的呼吸。
- b. 冥想（Contemplation） – 专注于观想脑海中的形相
- c. 禅定（Meditation） – 在禅定之境，静虑者，静虑之客体与静虑之过程已经离去而剩下的仅是一，也就是神。

“你应该明白，当你作更深沉的静坐时，静坐不是让你想着光而是忘掉你的肉身，并直接体验到你不是这臭皮囊。这是冥思的阶段，完全忘掉肉身。这不能强行而得；它是自己来的，是随着专注自然涌现的一个阶段。

看到光及这里那里的移动光，是让头脑有工作，以保持头脑的正确方向，不会这样那样的想着，而干扰到进入深沉静默的过程。散播光到每个角落，传送光给其他人，当你专注地想着时，你不再意识到自己的肉身，这即冥思阶段。冥思更深沉时，禅定随之而至，这是不能强行而得的。”

7.3 禅坐会面对些什么障碍？（脑激荡）

一些典型答案：

- 电话铃声
- 如顽猴般跳跃的思维
- 情绪
- 噪音
- 感觉沉闷，想睡觉
- 缺少动力，懒惰
- 思想状态
- 没有时间 - 时间管理出问题
- 没优先处理 Prioritisation

7.4 我们要如何面对这些障碍？（脑激荡）

一些典型答案：

- 关掉电话
- 情绪 - 想一些正面的
- 知道自己什么都不能做
- 降服于神，抛弃‘我是执行者’的想法

8.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答） [10 分钟]

一些典型回答：

- 不同的人处在不同的修行阶段
- 思维的过程变得缓慢一些
- 多一点关注的时间
- 生命里不可缺少‘禅定’
- 首先要学会放松

9.0 请与大家分享你‘每天静坐和祈祷’的行动计划

一些典型回答：

- 先开始祈祷，然后才学习静坐
- 在固定的时间静坐
- 先放松，然后才开始静坐
- 要静坐，必须先安排好时间

个人的行动计划	
小组行动计划	每天在特定的时间和地点开始练习静坐，记录你的经验和挑战，在下一堂课与大家分享。

念诵 3 次 OM 来结束今天的课程。 讨论并确定下次集会的

日期:

时间: