

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

导引者手册:	单元: 04
准则 1:	每天静坐和祈祷
题目	练习静坐（坐禅）
宗旨	探讨斯瓦米对练习静坐（坐禅）的教导
目标	<ul style="list-style-type: none"><li>• 斯瓦米对光静坐（坐禅）的看法</li><li>• 准备步骤</li><li>• 了解不同的静坐法</li><li>• 探讨练习光静坐所面对的挑战</li></ul>

### 1.0 祈祷

### 2.0 基本条规（5分钟）

温习第三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:

- 感觉比较平静，充满喜乐。
- 每当喝水时就开始诵赞 Gayatri Mantra，儿子考试时为他颂赞。。希望他考得更好。
- 觉察自己与周围事物的关系。。觉察自己内心的矛盾并及时解决。
- 现在比较能面对困难，接受它为斯瓦米的意愿（就像罗摩必须被流放到森林的故事）。
- 发现自己比较平静，不这么容易冲动。例如：驾车时被人切入车道，以往我会发火，现在我会平静地离开并祝福他。

### 4.0 坐禅时，我们要作些什么准备？（脑激荡然后公开讨论）

导引者笔记:

“坐禅应该在同一个地方，同一个时间进行。这样，它的成功率会比较高。如果离开家去旅行，不论身在何处，你都可以在脑海里回到老地方坐禅。无论何时何地真理都是存在的。远离斯瓦米时，你要记住祂正在做这做那，这样，你的电池就会获得‘充电’”。。。峇峇

斯瓦米说，资深的禅修者即使在旅游也能坐禅。然而，为了避免受到地球里的电流和本身俗务压力的干扰，一般上斯瓦米建议人们选择清晨时分，在一个感觉良好和安静的地点，坐在垫子

上静坐，这种环境最适合打坐。

“阿特玛无处不在，但为达到打坐的目的，可把距离肚脐 10 英寸之上的胸部中心，当着人的生命原则。一英寸等于拇指第一关节的宽度。”。。。峇峇

进行禅坐时，斯瓦米建议我们注意以下几项：

- 时间
- 地点
- 坐姿

- 时间

“最理想的时间是在清晨。那时心情平静也不会感受到工作上的压力。在白天静坐就比较困难，因为周遭有很多人和俗务，自己的工作也可能受到影响。”。。。。峇峇

斯瓦米也说，“静坐的最佳时间是 **Brahmamuhurta**（梵天时间），即清晨三时至六时，然而，定时静坐才是重要的。”

- 地点

“一棵小树需要围起篱笆来保护它。坐禅也必须有同样的措施。人们以为任何地点都可以进行坐禅，其实不然。”

“有电流，就会产生力量。当一股强大的电流流入地球时，它会产生一股强大的吸引力。坐禅时最好让自己与这股电流隔离。基于此，坐在一个特别的席上或一块布上或垫子上，有着绝缘的效应，使电流不致于从身体上流失，并在肩膀上覆盖一条绒布披肩。资深的坐禅者，无论在哪一个地方打坐都不会受到电流的影响。”

- 姿势

“坐直身体是重要的。生命的力量集中于脊椎骨之间的第 9 节和第 12 节。如果脊椎的这个部分受伤，人就会瘫痪。”

“如果身体是直的，生命能量犹如绕着一个直杆通过直的身体上升，让心念获得深沉专注。”

“采取一个感到舒服的坐姿。要坐直以便 Kundalini 畅通无阻。Kundalini 能量以一种神灵光辉能量出现于人的 Mooladhara Chakra（尾闾中枢）处。”。。。。峇峇

注释：Kundalini 蛇力：一种重要的灵性能量如蛇一般卷曲于脊椎底端，可通过调息或练功使之提高，经由脊柱中的一条脉络直上头顶中枢。。。。九项行为准则 32 页

当身体笔直和平静时，心念也随之笔直和平静。坐禅不仅是坐直而保持沉默，也不是静止不动。它是融合你所有的思想和感觉于神之中。心念不溶解于神，禅定就难获究竟。

## 5.0 斯瓦米教授那些坐禅的技巧？（脑激荡）

一些典型回答：

- 光导静坐（Jyothi Meditation）
- 真言静坐（Mantra Meditation）  
例：a) 颂念 21 次 OM  
b) So Hum（Breath 呼吸法）  
c) Meditation on Gayathri

(我们将在单元 7 探讨)

## • 赛树静坐 Sai Tree Meditation

导引者笔记:

切记：我们的目的不是让每个学员都成为禅坐专家。然而，通过坐禅，学员将学习自制。加上 9 大行为准则的相辅相成，学员将逐渐走向自觉（self realization）之道。在此阶段，重要的是信徒须选择适合自己的坐禅技巧。

不要强迫大家遵循同样的坐禅技巧。比如：有些人通过数羊来入睡，有些人可能须听音乐或喝一杯热牛奶。只要能入睡，所使用的技巧并不重要。坐禅也如是。

### 6.0 斯瓦米曾对‘光静坐’说些什么？（公开讨论）

#### 7.0 研讨文章

光静坐

“关于静坐的技巧，不同的导师给予不同的建议。然而我将告诉你一个最普遍及最有效的方法。这是踏入灵修的第一步。”

“坐禅最好是在黎明前的时光进行，因为刚睡醒的你精神饱满，也没有白天俗务的干扰。”

首先，放置一盏灯或蜡烛在你面前，火光明亮，稳定而直立。

以莲花坐姿或任何舒服的坐姿坐在灯的前面。注视火光一段时间，然后闭上眼睛。

想像火光自两眉之间（印堂）进入你的体内。让火光逐渐下降至心中的莲花，并照亮所经之途。当光进入心中，想象莲花的花瓣一片一片绽开。光沐浴每一个思想，每一个感觉，每一个情绪，排除邪恶与无明。黑暗在光之下遁迹，消失无踪。

火光扩散，更加明亮。把光移到双手，使双手不致于做出邪恶的的勾当。把光移至双脚，使双脚不致于步向邪恶或无明或错误或或不圣洁的途径。现在，四肢是光和爱的工具。

把光移到舌头，使舌头不再说假话，虚假消失。

把光移到眼睛，使眼睛不再目睹邪恶。

把光移到耳朵，使耳朵不再聆听邪恶事物，诸如流言蜚语，他人坏话等等。

把光移到头部，使一切邪念离开头部。

想像光越来越扩大，越来越明亮。想像光的强度在你之内增强，让它照耀你的周围。光从你那儿扩大，不断地扩大其光圈。想像你所爱的人，你的朋友和亲戚，甚至你的敌人，陌生人，一切众生，整个世界，都沐浴于那光之中。

“既然光每天很有系统，很深入的照亮所有的感官，一段时间后，你将不再喜欢观赏黑暗邪恶的景象和画面，不再渴望聆听堕落罪恶的故事，不再渴望饮用对人体有害，有毒的食品和饮料，不再干损人利己的事，远离罪恶场所，不做危害他人的勾当。你时时沐浴于无处不在的光之中，充满喜乐。如果你崇拜神于任何形相，就想像祂在光之中，因为光是神而神是光。”

“我建议我每天定时练习静坐。其他时候就重复念诵神的名号（任何神明的名称），诵念时冥思祂的伟大，慈悲，宽宏大量。”

- Sathya Sai Speaks, Volume X, Page 348-350, Shivarathri, 1979

导引者笔记:

斯瓦米提倡在赛学校和赛德育班教导光静坐法，作为学校的部分课程。致于成年人，除光静坐法外，峇峇还提供一些信徒认为适合自己的技巧 - 例如，呼吸（Sohum）法，冥思神的形相等。重要的是要在一个固定的地点，固定的时间静坐。斯瓦米说，如果出差，有经验的信徒仍然可

以在脑海中打坐冥思。

### 8.0 为何斯瓦米说坐禅是灵修的第一步？（公开讨论）

一些典型回答：

- 净化潜意识
- 意识神的存在而远离负面思维
- 心念提升至更高境界

导引者笔记：

经常规律的坐禅有助于培养在日常生活中禅坐冥思的习惯。我们也因此时时心平气和，思言行视听都是好的，善的。通过坐禅，我们变得平静，不那么冲动。在任何情况下，我们的回应总是温和的。

### 9.0 你尝试光静坐时，曾经面对那一些挑战呢？（脑激荡）

### 10.0 请提议，要如何克服你所面对的挑战？（脑激荡）

### 11.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答）[10 分钟]

### 12.0 请与大家分享你‘每天静坐和祈祷’的行动计划

个人的行动计划	
小组行动计划	开始在固定的时间和地点实习静坐（坐禅）。把你每天静坐的经验和面对的挑战记录下来。

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：