

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

导引者手册:	单元: 05
准则 1:	每天静坐和祈祷
题目	探索为何我们需要静坐（坐禅）
宗旨	探讨斯瓦米对学习静坐（坐禅）的教导
目标	<ul style="list-style-type: none"><li>● 确定斯瓦米对光静坐（坐禅）的解释</li><li>● 阐明静坐和坐禅的不同</li><li>● 学习静坐时，建立对内在活力的了解</li></ul>

### 1.0 祈祷

### 2.0 基本条规（5分钟）

温习第四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:

- 经常迟起床，还要准备去上班而不能持续进行静坐早课
- 因为旅行而不能经常练习静坐。
- 不规律的禅坐练习干扰我的思维模式，所以我须花较长的时间来建立良好的专注能力。
- 觉得早晨静坐比在晚上更有效。
- 经常静坐让我变得更加有耐心和宽容。
- 尽管缺少规律性的禅坐练习，之前的努力也没有白费。我仍然能保有忍耐和宽容的心。
- 每天早晨 4 点起床，4 点半至 5 点之间进行静坐对我并没有问题。然而尝试光静坐时，思维得不到安宁，我宁可放空脑袋，什么都不去想。
- 学习在愤怒时刻，保持心平气和，尤其是面对家庭成员时。
- 由于工作关系，不能每一天在固定的时间打坐，所以只要有空，即使是在工作之间隙，我也会静坐。斯瓦米的‘11 秒’高度专注练习是最有效的禅坐体验。
- 我经常在早上静坐，但发现很难集中精神。因此，我经常在日常生活中维持打坐状态。
- 我曾体验坠入“粉红色空间”的感觉，很欢欣喜悦，但这经验只发生一次而已，即使我曾作出努力。
- 早上若有很好的静坐，我一整天都感到非常开心。
- 神通过我们的思想，感觉和体验来与我们沟通。通常，我们把重点放在言语里，但是，言语是我们用来表达思想，感觉和经验的媒介，是次要的。当我们的思想和真理产生共

鸣时，我们体验快乐和爱，这是神在与我们沟通。

- 与神对话

#### 4.0 个案研讨：

彼得，珍妮和他们的孩子，山姆和凯利定时到赛中心来已超过 5 年时间。发现赛，让他们感到非常开心。他们积极参与赛中心的峇赞和所有灵修活动。现在他们开始探索斯瓦米的教导，并注意到 9 大行为准则的第一条规则是“每日静坐和祈祷”。

可是，彼得和珍妮不知道应该如何开始进行这项守则。珍妮发现，每当她在赛中心坐下来开始静坐时，就会胡思乱想，心里烦躁不安。然而，彼得的经验却有所不同。他发现每当自己坐在神台前闭上眼睛静坐时，竟然呼呼入睡。所以，他想知道入睡和静坐有何不同。

#### 5.0 你尝试静坐时，是否与彼得和珍妮一样，面对同样的问题（即烦躁不安，昏昏欲睡）？（公开讨论）

一些典型的回答：

- 让自己获得充足的睡眠。
- 极度放松，类似睡觉吗？
- 发现负面情绪带来疲劳，导致昏昏欲睡。

#### 6.0 文章研讨

斯瓦米以故事来解释烦躁不安：

人们想对每一样事物都了解。他尝试学习每一门学问，然而，他并不尝试去了解自己的真实本性。其实，如果这些学问并不能让人了解自己的真实本性，那所有努力都白费了。这些不能实践的学问就像瞎子手中的一盏灯。

斯瓦米以那罗陀，神最虔诚的信徒为例子。（这例子提醒我们：别以为自己是主的信徒，就无须再精进，提升精神修养了。）

那罗陀精通 64 门学问 – 除了 4 部吠陀，6 部 Sastras，20 部 Upangas，他还精通绘画，雕塑，舞蹈，音乐，文学等。在歌唱方面也没有人能超越他的技巧。此外，那罗陀也掌握了无人通晓的 Gaja Karna 和 Gokarna。然而，这样的成就竟无法让那罗陀的心灵获得平静。为了解决他的烦躁不安，那罗陀会见圣者 Sanat Kumara。Sanat Kumara 询问那罗陀的资历。那罗陀说他精通所有学问。Sanat Kumara 问那罗陀，“你了解自己的本性吗？”那罗陀回答说，“唯有这个我还没有学过。”Sanat Kumara 指出，这就是那罗陀烦躁不安的原因。

今天，人们渴望了解世界上所发生的所有事情。从他起床的那一刻，他希望知道来自世界各地的消息，但他对自己内心的困扰却毫不在意。假如人能了解自己内在的自性原则，他就可以更好地理解这个世界。在安得拉邦地区，有一句谚语，“赢得自我，赢得满村”。人要先自救，才能救别人。哲学和学问可以让你无忧温饱，但不能帮助你解脱。“因此，那罗陀，当你渴望了解自己时，你必须唤醒内在的自性。”Sanat Kumara 对他说。

根据赛峇峇的教导，品格是我们的自然本性而欲望是导致心思烦躁的主要原因。

#### 7.0 要如何克服静坐时瞌睡的习惯？（公开问答）

一些典型的回答：

- 醒来后洗脸
- 静坐时半闭着眼睛

### 8.0 通过定期静坐，你有什么心得？（顺序回答）

一些典型的回答：

- 提高我们的效率和生产力
- 白天精力充沛
- 提高专注力，头脑更清晰
- 减少压力
- 静坐一段时间后，心情比较平静。
- 帮助聆听内心的声音
- 帮助我们更好地处理一天的情绪
- 减少我们对睡眠的需求
- 调节呼吸，有助于延年益寿

### 9.0 需要做些什么来提高静坐（坐禅）的效果。（顺序回答）

一些典型的回答：

- 晚上要睡得好
- 多吃纯质的食物，如水果，蔬菜等
- 避免太迟吃或吃得太多
- 吃过 2 至 3 个小时后才睡觉
- 避免摄取一些感官上的“食物”（例如不适当的音乐）
- 维持在同样的时间，地点和姿势静坐
- 专注于呼吸法 - So Hum
- 把所有消极和负面的思想托付 / 降服于神

### 10.0 睡眠与禅坐有何区别？（顺序回答）

一些典型的回答：

睡觉	禅坐
• 无意识	• 有意识
• 睡觉时背是弓着的	• 背挺直
• 潜意识 → 无意识状态 → 睡觉（作梦） → 沉睡	• 超意识状态
• 无法控制心念	• 心念可以受到抑制

入睡和禅坐是两个截然相反的经验。开始学习静坐时，感到烦躁不安或昏昏欲睡而不知该怎么办，这是很常见的现象。

赛峇峇引用 Vedanta 的词汇 Tamas 翳质，Rajas 激质和 Satva 纯质来描述一个人在精神修养上的进展。

在讲道中，斯瓦米多次谈到梵歌里“基士拿和阿周拿的对话”（印度史诗”摩诃婆罗多“的一部分），并对此作出解释。

“整个世界是由三个属性组成，而这些属性构成一些假象，即愚蠢或呆滞，行动或反应，平衡和谐。虽然三个属性的效果不同，但皆能迷惑你的理解。只要这些属性还驻留在你心中，你

就会受到束缚。你所有的痛苦，悲伤，烦恼和难题都由前两个属性，即翳性（Thamas）和激性（Rajas）所导致。每当迟钝，懒惰，昏沉或瞌睡显现，或你感到没来由的恐惧，愤怒或仇恨时，那么你就是受到翳质或呆滞，梵文称为 Thamas 的素质所控制。每当你的欲望很强烈，举动疯狂，急躁，激情，激动，行为自私自利时，那么你是被第二个素质，梵文称为 Rajas 的激质所征服。它们把人的兽性和魔性诱发出来。人一旦被这两种属性所控制，就会忘记其真实本性。因此，你首先要要把这两个素质，即翳质（Thamas）和激质（Rajas）抛弃。”

因此，懒惰和呆滞的人，拥有翳质 Tamasic 的性格。充满激情和强烈欲望者，属于 Rajasic 性格。接着赛峇峇提到第三种属性：

“三个属性中之一，梵文称为纯质 Satva 的，其性格安详平衡”。

赛峇峇说：

“.....只要激质和翳质一直驻留在你心中，你的心是不净洁的，会不断地受到这两个素质的污染；神就不会进入你的心中，而你将无法感知神的存在。因此，首先要弃除翳质 Thamas，然后抛弃激质 Rajas。这样，纯质 Satva 才能在你的心中绽放，而你将成为一个充满自信和神性的人。

赛峇峇教导我们如何提升个人的修行。赛峇峇指出，一个拥有“兽性倾向”者，喜欢寻求身体和感官上的愉悦和享受，而“魔性倾向”者喜用心计和动机去寻求快感。所以，翳质（Thamasic）者拥有兽性，激质（Rajasic）者拥有魔性，而纯质（Sathwic）的人则拥有神圣的品性。

从斯瓦米的解释中可以看出，如果经常昏昏欲睡，我们的思维在当下是翳质 Tamasic 素质。倘若感到烦躁不安，那就是激质 Rajasic 素质。幸好这是正常的。在学习的过程中我们必须坚持，时间会让我们变得越来越好。

答案：睡眠处于 Tamasic 翳质或呆滞状态，大脑并没有运作。冥想（禅坐）处于一种纯质（Satvic）的活力动态，它只认同自性（Atma），对身体毫无知觉。

### 11.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答） [10 分钟]

一些典型的回答：

- 我们必须虔诚地向神祈求，以达致禅坐境界。
- 对静坐更加了解
- 对自己的进展感到满意啊
- 希望听到他人的经验
- 我的学习方向是对的
- 获得一些好的提示

### 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	1. 记录身体疲劳对比精神（或情绪）疲劳的时间。 2. 记录你曾否与“内在的声音”接触。

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: