

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

单元：06	对潜意识有所知觉	准则 1：每天静坐和祈祷
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	如何控制感官以净化思维	
目标：	培育纯净思想： <ul style="list-style-type: none">• 控制自己的感官• 朝正确的方向思考• 保持充沛的活力和正面的思想• 觉知在潜意识里的窃窃私语	
出席：		缺席：

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。

3.0 请分享你‘每天静坐和祈祷’的体验。

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）

4.0 静坐时如何去控制眼睛？（脑激荡）

5.0 要如何控制耳朵？（脑激荡）

我们应教导耳朵：

“耳朵呀，为何你喜欢听人道长论短？当主的名字受到赞扬时，为何你充耳不闻？”
你应教导耳朵聆听为大家带来快乐的故事和荣耀主的事情。

6.0 个案研讨 - 潜意识里的心念

今早经过一个小时不愉快的胡思乱想后，我尝试进入静坐状态。我让自己有一个新的想法：怜悯。我向内心祈祷，让自己有个更宽容的想法。与其把自己当作一个失败者，或许我应该接受自己只是人 -- 一个很普通的人。这个想法如常显现 -- 是的，就这样吧！ -- 接着，不安的情绪浮现，我觉得沮丧，开始批判自己，感觉孤单愤怒。然而，我的内心深处竟发出一个强烈的回应。我告诉自己，“我不会因为这些想法而批判你”。我的脑袋尝试抗议说，“是的，但你是个失败者，你是个输家，你一事无成。”

忽然，像有一只狮子在我胸腔内怒吼，把所有的废话吞没。一个我从没听过，从内心发出的声

音。这内在的，永恒的声音，大到令我不竟用手掩住嘴巴，因为我怕若张开嘴把这声音发出，它难免震坏这栋建筑的地基。它是这么吼叫的：“你并不知道我的爱是多么强大”。

我脑海里的窃窃私语，负面思想全因这句话而迎风消失，像鸟儿，大耳兔，羚羊 - 受到惊吓而仓皇奔逃。静寂随之而至。强烈的震动，尴尬的沉默。这只狮子，在内心的大草原里心满意足地巡视其重归静谧的国土。舔着碎片，闭上泛黄的眼睛，再度进入梦乡。然后，在静默里 - 我终于开始打坐（冥想神）。

-Elizabeth Gilbert, Eat, Love, Pray

6.1 你是否曾有过与 Elizabeth 同样的经验，在潜意识里投射这样的信念？

“我是个失败者，我是个输家，我一事无成。”

6.2 静坐时，你要怎样应对这种念头呢？（顺序讲述）

- 我的大脑说，去睡吧，已经这么多个月了，不可能发生。
- 我对负面心念有所警觉。
- 我知道这些念头都是假的。
- 观察这些负面思想然后放下。
- 直觉让我觉得负面念头都不会影响我。
- 我产生降服和接受意识。

导引者笔记：

这篇文章显示：当我们静坐时潜意识常常会出现一些负面的思想。了解潜意识的运作是重要的。有趣的是当我们作出相对的想法时这些负面思想就会消失。在文章里，依丽莎白决定对自己更加怜悯，宽容。

脑海里的窃窃私语如“我是个失败者”，“我是输家”，“我一事无成”。。。都是一些隐藏在潜意识里的虚假念头。

参与者们讨论过后，导引者以下面3点作为总结：

1. 要挑战隐藏在潜意识里的虚假信念，首先须觉察它，然后面对它，如文章里的依丽莎白般。
2. 第二点是了解它们都是‘假的’。。。假如我们相信斯瓦米所说，“我们都是神圣的”，那么它一定是假的。例如：“假如我是神圣的，我怎能失败呢？一定是‘我执’在作祟。
3. 第三点是当斯瓦米指引我们的感官步向正面的途径时，他其实是帮助我们在潜意识里编制正面的价值观，净化我们的潜意识，让我们更适合静坐。

7.0 文章研讨 -- 练习静坐时要如何驾驭烦躁的心念？（脑激荡）

这项工作并不简单。斯瓦米说，“有些人以烛光为专注点。这阐明‘多元性中的一体性’和‘众中有一’的原则。这很难让大家理解也很难为大家带来福乐。我们以三种画面来解释：想像的(imaginary)，心理上的(mental)或根据感觉和真实性的(base on feeling and actualization)。

第一种例子：你曾经见过斯瓦米，若你闭上眼睛，开始想像斯瓦米的头发和长袍。那画面是你

想像（‘Uha’）得来的，它不久就会消失。你似乎曾经见过但要进一步把斯瓦米形相化时，他就不见了。

第二种：画图相（即想象 - visualisation）- 虔诚的感觉（‘Bhava’）就有所不同。你需花长一点的时间。你从脚开始画斯瓦米的相（凭想像）-- 脚，长袍，袍子里，双手，脖子，眼睛，鼻子，嘴巴，耳朵和头发。你如此这般的想像，半个小时就过去了。假如你继续这样观想 - 由脚至头或相反方向。它将引领你达致真正的显现 (Sakshatkara)。以这种方式练习，你理解到至少在画面消失之前的一刹那你有机会看到斯瓦米的显现。

其实，这不是真正的目的。我们不应该想像，而是凭感觉去画。你要把每一只手和脚都画出来。这边一只眼，另一边又一只眼。你不该这么想，这只眼和另一只眼平行吗？如此，你一点一点的画这张相。在过程中，你集中精神，心念全被占据了。”

‘认识梵者就是梵’ (Knower of the Brahman becomes Brahman)。

导引者引导大家注意以上文摘：

这里斯瓦米解释一个与思想有关的灵修原则。他指示我们成为自己所想的尤其是关系到感觉时。。。。斯瓦米要我们注意脑海里所想的。他一直提醒大家，我们的真实本性即神性。我们也开始理解九大原则中的另一则：勿说他人的坏话，因我们必须先想到他们的缺点（再次显示强烈的感觉）才去说。这形成我们的思路都是负面的。以上文摘显示我们收藏很多对自己的负面想法，这会阻碍我们的灵修进展。同样，Elizabeth 的例子告诉我们，“假如你认为自己是失败者，你一定会失败。”

“假如你把银的溶浆灌入主基士拿的模型里，他的手脚，眼睛，嘴巴甚至头发都是银的。同样，当你很专注的在脑海里画神的形相时，你的心念就会转化为这个形相。当你问心念在那里，你会获得这个回答 - 在斯瓦米的脚里，在斯瓦米的头发里，在斯瓦米的眼睛里..等等..即是：思想完全浸没在斯瓦米的形相里。”

这里斯瓦米指出：对一个形相的虔诚感觉就像那灌入塑像模型的银浆。

“所以，坐禅帮助转化心念为形相而非反之。”

7.1 为何斯瓦米强调保持静默是一种灵性修持？（公开讨论）

8.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答） [10 分钟]

9.0 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	当你在家里时： <ul style="list-style-type: none">● 观察在脑海里出现的念头和信念，把它们写下。● 检视这些信念，是对还是错。● 把它们记录下来，下回与大家分享。● 在家时，让电话响 3 次你才去接。记录你的体验。

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: