

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

单元： 07	培育自我掌控的能力	准则 1：每天静坐和祈祷
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	如何放下内心的执著	
目标：	熟悉消除执著的方法 明确自己的身份和我执之间的关系 了解静坐和坐禅的分别	
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 文章研讨 – 错过家人的苦行者

这是发生在 Rishikesh 的一件事。有一个人从 Mysore 到 Rishikesh 出家修行。距离 Rishikesh 大约 6 公里，有一个著名的山洞，称为“Vasishta 洞穴”，是圣哲 Purushottamananda 用来进行苦行的地方。这个洞穴在恒河附近，绿树成荫，空气清新，环境优美宁静。这位来自 Mysore 的苦行者经常在树下打坐，以人们供养的面包为生。有一天，一辆来自 Karnataka 州的旅游大巴载着游客参观“Vasishta 洞穴”。后来游客们坐在树下闲谈。正在打坐的修行者听见他们在用 Karnataka 语交谈，心中不禁萌生对这语言的依恋。他终止坐禅，开始以 Karnataka 语与他们交谈。游客告诉他，他们来自班加罗尔（Bangalore）地区。

出于对家乡街道的怀念，苦行者问道：“你们来自哪个村？”游客说他们住在罗摩庙的街道。对老家的想念让他接着问他们屋子的门牌号码。他们告诉他屋子的门牌是 11 号。他接着问，是否认识其住在 12 号的父亲。他们说他的父亲已于 3 个月前逝世。于是，苦行者开始哭泣。

首先，为何苦行者要停止坐禅并向游客询问各种详细信息呢？这些执著带给他悲伤。唯有放下所有牵挂和执著，坐禅才会精进。偶而，我们会受到自然环境的诱惑，切记不要向它屈服。

#### 4.1 为何我们必须放下所有的执著和牵挂，例如：亲属关系？（脑激荡）

### 5.0 文章研讨 – 毛虫的比喻

“你活在这世间必须了解一件事。有些生物如毛毛虫，从一片叶子爬到另一片叶子。在过程中，它必须爬到要到达的叶子才放开那些刚爬过的。在还没获得支撑时它不会放弃原先的据点。同样的，我们必须在未离开世间时达致神性，要不然，我们会同时失去两个世界。”

## 5.1 你是否觉得自己不再执著，更能放下了？怎样做到？（顺序讲述）

### 6.0 研讨文章：

让头脑在白天工作

“重要的是年轻人的思想经常摇摆不定。年轻人在白天需要花很多时间阅读课业书籍并消化它们，因此头脑在白天有很多工作要做，就不会胡思乱想。不停的工作让脑袋没有太多机会与外界接触。同样的，我们必须在早晨和傍晚以上述方式沉浸在禅坐冥想中。”

一体性 Unity

“坐禅是圣洁之道，是达致一体性的过程，是体验神性之途径。一旦你的心念与主融合，就像河流汇入大海。这时心念不复存在，而你超越了心念。这条河在未汇入大海之前有一个形相、名称和味道。与大海汇合后，它失去了自己的身份。”

坐禅的捷径

“导引昆达利尼（元气）和坐禅是件困难的事。它的唯一捷径是纯洁的爱。没有一种坐禅方式可以超越或相等于‘爱’。例如：我们要烹煮 Sambar（南印度蔬菜咖喱）。早晨我们从班加罗尔购买新鲜蔬菜、新鲜的罗望子和一尘不染的白盐。于是，可口的食物煮出来了。烹煮的厨师经验丰富。但是煮熟的 Sambar 端上来的时候，它竟然是毒药。为什么？所有材料都没错，厨师也没错。原来是煮的时候，其中的容器并不干净。”

巴赞的关系

“同样的，我们在坐禅，唱巴赞 - 在巴赞期间我们甚至身体摇摆，但我们还是没有得到平静。原因是我们心中的爱并不纯洁。许多人想知道，为什么坐禅和巴赞等不能让他们得到平静呢？这是因为他们没有用纯洁的爱来净化他们的心。”

邪恶的特质（芒果树的比喻）

“再举个例子。有一棵芒果树，结了数以百计的成熟和未成熟的芒果。你为它浇水施肥。突然，在一个晴朗的早晨，树竟干枯了。什么原因？难道你没有浇水和施肥？为什么一棵前一天青绿健康的树隔天就枯萎靡了？因为它的根部已被害虫蛀烂！同样的，我们可以坐禅，诵经，出席巴赞；但心却一直被邪恶的素质腐蚀。

（这是隐藏在我们的潜意识 Chitta 里的）。

因此，抛弃邪恶素质，培育品德和爱吧！坐禅并不是摆个姿势让摄影师拍摄。你不是因为他人而坐禅，而是为了自己。这是你必须有所警惕的。”

这里，斯瓦米揭示另一个灵修原则。他用树的比喻来指出存在于根部的东西才是重要的。我们是否真的相信自己是有神性的？

我们需努力去了解我们是谁。如此，我们才有可能获得解脱（斯瓦米使用毛毛虫的比喻）。

人与社会的关系

Ramadas 以一首歌来传达：

“在一座七边形的堡垒里有一个花园（世俗的欲望）。如果你想找穿过花园的路径，唱响主罗摩的名字吧。整个王国将会充满光明。”

七边指的是七个神经中心或 **chakras** 脉轮。主罗摩听到这首歌，回答说：“其精华就像油，真理就像灯芯，当光消失时，油和灯芯还留在原地并不随它而逝。”

然而，**Ramadas** 有个疑问：“树是根基，而获得支撑是树的另一个枝桠。如果把希望都放在枝桠上，一旦枝桠断裂，救赎岂不迫在眉睫。”

在这里，世间的欲望形成基础，你所居住的社会是断裂的枝桠。如果你舍离欲望，而世界或社会又避开你，你一定会得到救赎。

若你还不了解自己的真实本性，那你还需要这个社会。人们需要柴火来烹煮食物。食物煮熟后，就不再需要柴火了。只要人们还不真正了解自己，吠陀、经典、往世书、**Itihasa** 等经典都是不可或缺的。一旦明心见性，一切都不必要了。

因此，除非你已了解自己的真实本性，你是不能脱离社会的。

**6.1** 请与大家分享：你对放下执著和自己的本来身份有何理解？（公开讨论）

**6.2** 根据以上文章，静坐和禅坐有何分别呢？（顺序讲述）

**7.0** 你对本课程有什么见解？（顺序回答） [10 分钟]

**8.0** 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	开始实行每日坐禅练习，定下方法，时间和地点。记录你的经验和挑战，然后与大家分享。

记录什么时候你生气，失望等。。，这无非显示你对特定的结果或他人的期待和执著。假如你已放下执著，你会怎样表现？

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: