

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

导引者手册:	单元: 07
准则 1:	每天静坐和祈祷
题目	培育自我掌控的能力
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。

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：在课程进行中，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）

4.0 研讨文章 – 错过家人的苦行者/出家人

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？（脑筋激荡）

一些典型回答：

因为亲属关系而形成难于割舍的依恋。

让我们从关系和牵挂的痛苦里获得解脱。

必须放下各种因关系而引起的执著和怀念，才能获得心灵的平静。

导引者笔记：

导引者导读以下斯瓦米所强调的语录：

“人与人之间不必有过分的接触。对一件物品或对一个人的执著可能加深相互之间的关系，而导致某些欲望的产生。一旦欲望获得满足，就会萌生自我。假如欲望满足不了，就会产生愤怒。所以，无论如何，欲望都会带来负面的影响。当欲望越来越多时，人往往失去理智而导致言语上的失控。他会说出一些不必要的话去批评和中伤他人，并对他人造成伤害。这种伤害行为就像罪恶之火的燃料。其实，罪恶的根源即人际关系。因此，人与人之间首先就不应该有过分的接触。”

Notes to Facilitator:

“One should not have contact with another in more than necessary manner. Attachment with an object or a person might grow into a deeper relationship. They lead to certain desires. As the desires get fulfilled, ego would begin to sprout. If the desires do not find fruition, anger would develop. Therefore desires have ill-effects, either way. When the desires become many, man's sense of intelligence dwindles. This causes loss of control over the speech and unwarranted words would emanate from the person, criticising and hurting others. That would lead to abusing others. The act of abusing is a fuel to the fire of sin. Therefore, the root cause for sin is relationship. So, excess of contact should not be had in the first place.”

5.0 文章研讨 -- 毛毛虫的比喻

“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）

一些典型回答：

我对来往的朋友有所警惕

我不再讲述听来的故事

我默默祈祷以避免说人坏话

我专注于他人的闲话如何影响我。

导引者笔记：

导引者强调：为了建立一个新的身份、习惯或品德（即重新做人）。一个人必须暂时拥有两个身份，新的和旧的身份。逐渐改变后，才慢慢地把旧的身份抛弃，改造才算完成。这就是“信念的蜕变”，相信你自己是神圣的。

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干枯萎靡了？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原本身份有何理解？（公开讨论）

导引者笔记：

从以上文章，斯瓦米帮助我们理解，别把自己等同身体，认为自己是作者‘doership’和享乐者‘enjoyership’，执著会带来很多欲望而让我们受到束缚。

在坐禅的捷径、巴赞的关系和邪恶气质的文摘里，斯瓦米劝告我们要净化心念（即潜意识 Chitta）。通过培育虔诚和品德，我们将充满爱心和怜悯。当我们把所有负面或邪恶的素质都抛弃时，就不再执著。我们须以巴赞，和其他灵修方法（如九大行为准则）来培育虔诚奉献的精神，并以每日坐禅来相辅相成。因此，斯瓦米不提倡放弃或脱离社会。反之，他教我们利用社会来修行以净化自己。

6.2 根据以上文章，静坐和禅坐有何分别呢？（顺序讲述）

导引者笔记：

通过静坐，我们从专注到冥思。斯瓦米告诉我们，冥思随着时间加深，我们才能进入禅坐的境界，心与灵（阿特玛）合一，[斯瓦米说，你的心与主合一就像河流汇入大海一样]，而达致明心见性或开悟。开悟的人时时处在‘恒常的意识觉知’[Constant integrated awareness]中。

导引者读出下面的语录：

“勿让坐禅这个词误导。它并非指静坐几分钟或几小时就算了。其实，不论何时何地你都应该冥想神。打坐不应该被局限在精舍或禅室里。无论你去到哪儿，在市场或教室里，你都应该全心全意的投入其中。我们的感觉应该是完全神圣的，而唯有通过爱，才能做到这一点。对人说话温柔和善，即使在说话时也好像在坐禅。这是因为当话多时，头脑也开始改变。”

上面的文摘显示，坐禅并不只是坐在神台前的精神修习。

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：