

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

导引者手册:	单元: 02
准则 1	每天静坐和祈祷
题目:	了解伽耶特黎真言 (Gayathri Mantra)
宗旨:	<ul style="list-style-type: none">• 探索 Gayathri Mantra 的重要性• 探索真言 (Mantra) 的意思• 确认 Gayathri Mantra 的价值
目标:	每天至少念诵 Gayathri Mantra 3 次

1.0 祈祷

2.0 基本条规（5 分钟）

温习第一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 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）

- 念诵 21 次 OM 让我保持心情平静
- 静坐之前念诵 21 次 OM 感觉很好
- 发现自己有所改变 - 越来越平静
- 每天念诵数次，感到很享受
- 每天冥想和念诵 108 次 Gayathri，很愉快，是定期的
- 过去 3 天都在念诵
- 缓缓地念诵，并观想 21 次 OM 的意义，觉得呼吸更舒畅

4.0 什么是真言？（公开讨论）[5 分钟]

导引者笔记:

峇峇说，“Mantra 意谓有威力的咒语。‘Ma’指‘manana’，意思是那能救度你的；而‘Thra’意谓拯救，所以‘mantra’的意思是指那能拯救静虑于它的人。真言会渡你了脱生死，有生就有苦。在所有真言中，Pranava (OM) 要算是最高，最好的了。它可说是真言之冠。”

念诵真言 / 咒语让我们冥想神，帮助思绪获得平静。

5.0 学习文章 (10 分钟)

Gayathri 真言: ‘Ga’ 意谓 ‘赞唱’ 而 ‘Tri’ 意谓保护, 因此 Gayatri 保护赞唱者。念诵这真言会逐渐驱散无知的阴霾而让人看到隐藏在后面的灵光。它是珍藏在吠陀经里的宇宙祷文, 是人类所知道的最古老的经典。Gayatri 被称为吠陀之母, 是众神的化身。假如你念诵 Gayatri Mantra, 你就无须念诵其他真言了。

Gayatri 有 3 个名字: Gayatri, Savitri, Saraswati。

Gayatri 是感官之主宰,
Savitri 是生命力的主宰,
Saraswati 语言之神明。

当你以念诵真言来培育你的心智与直觉时, 使它产生效应的就是 Gayatri。当 Gayatri 扮演生命的保护者时, 她就叫 Savitri。Savitri 在往世书中被描述为一个坚贞的妻子, 以虔诚的祷告来挽回她丈夫 Sathyaavaan 的生命。当你的语言受到保护时, 那保护的神明就是 Saraswati。所以说, 这是感官, 心念和语言的三位一体。这三者代表身口意的洁净。凡修习身口意之纯净与一致者, 就会获得 Gayatri, Savitri, Saraswati 的加持并寓居于其内。

- 参考 ‘九项行为准则’ 第 76 页

从小就念诵 Gayatri Mantra 的孩子会很聪明。念诵这真言让人的生命获得净化。

5.1 为何 Gayatri Mantra 很重要? (脑激盪)

一些典型回答:

- 保护地球母亲 – 减轻果报
- 保护受苦的人 – 以免受到伤害
- 减轻精神负担
- 消除邪恶思想
- 净化思维

导引者总结:

这是向日(太阳)神(Saavita), 伽耶特黎真言之神祈求灵光的祷文, 向日神祈求最高层次的开悟的一个呼唤。Savita 意指太阳, 一切能量之源。我们静虑于太阳神的美妙光辉。祂开启我们的智慧 ‘Budhis’ 并指示我们一条迈向明心见性与平和妙乐的康庄大道。

5.2 Gayatri Manthra 的每一个字有什么涵义?

峇峇说:

Gayathri 被认为有五个面相 (Panchamuki meaning ‘five faces’), 即:

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. Om | 第一个面相 (原始天籁) |
| 2. Bhur Bhuva Suvah | 第二个面相 (身心灵合一) |
| 3. Tat Savitur Varenyam | 第三个面相 (借太阳发出的光) |
| 4. Bhargo Devasya Dheemahi | 第四个面相 (抛开黑暗, 无明) |
| 5. Dhiyo Yo Na Prachodayat | 第五个面相 (排除无知) |

“噢, 神, 众生的源头, 无明的驱除者, 平和的赐予者, 造物主, 充满欢乐者, 我们祈求您, 开启我们的智能吧!”

Gayathri Manthra 可分为三大部分, 如下:

1. 赞美 (praise)
2. 静虑 (meditation)
3. 祈祷 (prayer)

首先是赞美神，然后静虑于神的光辉，最后，祈求神驱除无明和黑暗。

斯瓦米说，“在伽耶特黎真言中，身心灵的一体性在第一句中就以 ‘Bhur Bhuva Svaha’ 来描述了，第二句的 ‘Bhargo Devasya Dheemahi’ 意指 ‘抛弃无明’。‘Dhiyo Yonah Prachodayat’ 意谓 ‘让神的光辉驱除无知的黑暗’。”

念诵 Gayathri Mantra 能净化思想，激活生命力，赐予长寿，健康，光辉和智慧。

Om 是梵天，创造宇宙之神 (Brahma, the creator of the universe)

Bhuh (现界)，指的是由五大元素组成的肉身

Bhuva (幽界)，指的是人之内的力量，有激活身体，也就是生命力 (Prana shakti) 的力量。

Swah (天界或圣界)

Tat 那 (指神)

Savior 明亮如太阳

Varenyam 至高无上者，受到膜拜者，最卓越者

Bhargo 光辉，赐予智慧之光

Devasya 神圣的，神圣真体

Dhimahi 我们静虑于

Dhiyo 菩提，神智，觉

Yo 那个

Nah 我们的

Prachodyat 启发，开悟

6.0 那些时间和地点适合念诵 GAYATHRI MANTRA? (公开讨论 - 10 分钟)

一些典型回答:

- 一般上随时随地都可以念诵。
- 早午晚念诵，念诵时放一杯水在前面，水会净化，喝了净化的水能护佑你。

导引者参考:

每天早上 (6am)，中午 12 点和傍晚 (6pm) 至少要念诵 Gayathri 真言 3 次。这可以减少你每天犯错所产生的效应。这有如现钱购物而不是赊账，没有欠款业报的累积。因为每天的业 (Karma) 就在当天被你所念诵的真言弥补了。

Gaythri 女神赐予你智慧，Savithri 女神给予护佑而 Saraswathi 女神赐予知识。

沐浴时念诵真言 3 次 - 洗净身体也同时洗净你的心念和智能 (Abisheka)。进食前，念诵真言 3 次 -- 你不但净化食物，也同时把食物奉献予神。假如你每天念诵这真言，你无需再念诵其他经咒了。它保佑你远离灾难，赐予你智慧，能力和成功。就像太阳驱除黑暗，它驱除你之内的无明和愚痴。他会帮助培育 Prajnana, Sujnana 和 Vijnana。斯瓦米希望大家这一生每天至少念诵 Gayathri 真言 2 次。

- 参考 ‘Sri Satya Sai, Anandadayi’

7.0 念诵 GAYATHRI MANTRA 有什么好处? 怎样才能得到最大的效应? (公开讨论 - 15 分钟)

导引者笔记：

你可以放弃其他真言但必须每天至少念诵几次伽耶特黎真言。它会保护你免受伤害，不论你身在何处，在公车上或汽车上，在火车上或飞机上，在旅行，在工作或是在家里。西方人士对这真言所产生的震荡作了研究。他们发现当遵照吠陀指示的正确发音来念诵这真言时，四周环境也会明亮起来。所以，梵天光辉（**Brahmaprakasa**）就会降临于你并照亮你的智能和你步上的康庄大道。最后，念诵 3 次会让你的身心灵获得安详平和。

--- ‘九大行为准则’ 第 79 页

8.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答 - 10 分钟）

一些典型回答：

- 要学习正确的念诵和了解真言的意思
- 念诵时把水放在神台前面，水会充满能量
- 随时随地获得 Gayathri 的保护
- 感觉自己得到激励，要经常祈祷和静坐

9.0 请与大家分享你‘每天静坐和祈祷’的行动计划。

有关祈祷的课程到此结束。这一路走来，假如你获得一些心得与体验，请与大家分享。接下来的六个课程，将探讨关于静坐。

个人的行动计划	
小组行动计划	在每天的例常祈祷增加念诵 9 次 Gayatri Mantra 和 21 次 OM，然后与大家分享你的经验。

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：