

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

单元：04	题目： 实习静坐（坐禅）（Practice of Meditation）	准则 1： 每天静坐和祈祷
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	探讨斯瓦米对实习静坐（坐禅）的教导	
目标：	<ul style="list-style-type: none">● 斯瓦米对光静坐（坐禅）的看法● 准备步骤● 了解不同类型的静坐法● 探讨实习光静坐所面临的挑战	
出席：		缺席：

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。

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 坐禅时，我们要作些什么准备？（脑激荡，然后，公开讨论）

5.0 斯瓦米教授那些坐禅的技巧？（脑激荡）

6.0 斯瓦米曾对‘光静坐’说些什么？（公开讨论）

7.0 研讨文章

光静坐

“关于静坐的技巧，不同的导师给予不同的建议。然而我将告诉你一个最普遍及最有效的方法。这是踏入灵修的第一步。”

“坐禅最好是在黎明前的时光进行，因为刚睡醒的你精神饱满，也没有白天俗务的干扰。”

首先，放置一盏灯或蜡烛在你面前，火光明亮，稳定而直立。

以莲花坐姿或任何舒服的坐姿坐在灯的前面。注视火光一段时间，然后闭上眼睛。

想像火光自两眉之间（印堂）进入你的体内。让火光逐渐下降至心中的莲花，并照亮所经之途。

当光进入心中，想象莲花的花瓣一片一片绽开。光沐浴每一个思想，每一个感觉，每一个情绪，排除邪恶与无明。黑暗在光之下遁迹，消失无踪。

火光扩散，更加明亮。把光移到双手，使双手不致于做出邪恶的的勾当。把光移至双脚，使双脚不致于步向邪恶或无明或错误或圣洁的途径。现在，四肢是光和爱的工具。

把光移到舌头，使舌头不再说假话，虚假消失。

把光移到眼睛，使眼睛不再目睹邪恶。

把光移到耳朵，使耳朵不再聆听邪恶事物，诸如流言蜚语，他人坏话等等。

把光移到头部，使一切邪念离开头部。

想像光越来越扩大，越来越明亮。想像光的强度在你之内增强，让它照耀你的周围。光从你那儿扩大，不断地扩大其光圈。想像你所爱的人，你的朋友和亲戚，甚至你的敌人，陌生人，一切众生，整个世界，都沐浴于那光之中。

“既然光每天很有系统，很深入的照亮所有的感官，一段时间后，你将不再喜欢观赏黑暗邪恶的景象和画面，不再渴望聆听堕落罪恶的故事，不再渴望饮用对人体有害，有毒的食品和饮料，不再干损人利己的事，远离罪恶场所，不做危害他人的勾当。你时时沐浴于无处不在的光之中，充满喜乐。如果你崇拜神于任何形相，就想像祂在光之中，因为光是神而神是光。”

“我建议我每天定时练习静坐。其他时候就重复念诵神的名号（任何神明的名称），诵念时冥思祂的伟大，慈悲，宽宏大量。”

- Sathya Sai Speaks, Volume X, Page 348-350, Shivarathri, 1979

8.0 为何斯瓦米说坐禅是灵修的第一步？（公开讨论）

9.0 你尝试光静坐时，曾经面对那一些挑战呢？（脑激荡）

10.0 请提议，要如何克服你所面对的挑战？（脑激荡）

11.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答） [10 分钟]

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	开始在特定的时间和地点实习静坐（坐禅）。把你每天静坐的经验和面对的挑战记录下来。

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: