

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

单元：05	探索为何我们需要静坐（坐禅）	准则 1: 每天静坐和祈祷
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	探讨斯瓦米对学习静坐（坐禅）的教导	
目标：	<ul style="list-style-type: none"><li>● 确定斯瓦米对光静坐（坐禅）的解释</li><li>● 阐明静坐和坐禅的不同</li><li>● 学习静坐时，建立对内在活力的了解</li></ul>	
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 个案研讨：

彼得，珍妮和他们的孩子，山姆和凯利定时到赛中心来已超过 5 年时间。发现赛，让他们感到非常开心。他们积极参与赛中心的峇赞和所有灵修活动。现在他们开始探索斯瓦米的教导，并注意到 9 大行为准则的第一条规则是“每日静坐和祈祷”。

可是，彼得和珍妮不知道应该如何开始进行这项守则。珍妮发现，每当她在赛中心坐下来开始静坐时，就会胡思乱想，心里烦躁不安。然而，彼得的经验却有所不同。他发现每当自己坐在神台前闭上眼睛静坐时，竟然呼呼入睡。所以，他想知道入睡和静坐有何不同。

### 5.0 你尝试静坐时，是否与彼得和珍妮一样，面对同样的问题（即烦躁不安，昏昏欲睡）？ （公开讨论）

一些典型的回答：

- 让自己获得充足的睡眠。
- 极度放松，类似睡觉吗？
- 发现负面情绪带来疲劳，导致昏昏欲睡。

### 6.0 文章研讨

斯瓦米以故事来解释烦躁不安：

人们想对每一样事物都了解。他尝试学习每一门学问，然而，他并不尝试去了解自己的真实本性。其实，如果这些学问并不能让人了解自己的真实本性，那所有努力都白费了。这些不能实践的学问就像瞎子手中的一盏灯。

斯瓦米以那罗陀，神最虔诚的信徒为例子。（这例子提醒我们：别以为自己是主的信徒，就无须再精进，提升精神修养了。）

“那罗陀精通 64 门学问 – 除了 4 部吠陀，6 部 Sastras，20 部 Upangas，他还精通绘画，雕塑，舞蹈，音乐，文学等。在歌唱方面也没有人能超越他的技巧。此外，那罗陀也掌握了无人通晓的 Gaja Karna 和 Gokarna。然而，这样的成就竟无法让那罗陀的心灵获得平静。为了解决他的烦躁不安，那罗陀会见圣者 Sanat Kumara。Sanat Kumara 询问那罗陀的资历。那罗陀说他精通所有学问。Sanat Kumara 问那罗陀，“你了解自己的本性吗？”那罗陀回答说，“唯有这个我还没有学过。” Sanat Kumara 指出，这就是那罗陀烦躁不安的原因。

今天，人们渴望了解世界上所发生的所有事情。从他起床的那一刻，他希望知道来自世界各地的消息，但他对自己内心的困扰却毫不在意。假如人能了解自己内在的自性原则，他就可以更好地理解这个世界。在安得拉邦地区，有一句谚语，“赢得自我，赢得满村”。人要先自救，才能救别人。哲学和学问可以让你无忧温饱，但不能帮助你解脱。“因此，那罗陀，当你渴望了解自己时，你必须唤醒内在的自性。” Sanat Kumara 对他说。

根据赛峇峇的教导，品格是我们的自然本性而欲望是导致心思烦躁的主要原因。

**7.0 要如何克服静坐时瞌睡的习惯？（公开问答）**

**8.0 通过定期静坐，你有什么心得？（顺序回答）**

**9.0 需要做些什么来提高静坐（坐禅）的效果。（顺序回答）**

**10.0 睡眠与禅坐有何区别？（顺序回答）**

**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	1. 记录身体疲劳对比精神（或情绪）疲劳的时间。 2. 记录你曾否与“内在的声音”接触。

**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：**