

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

导引者手册:	单元: 06
准则 1:	每天静坐和祈祷
题目	对潜意识有所知觉
宗旨	如何控制感官以净化思维
目标	培育纯净思想: <ul style="list-style-type: none"><li>● 控制自己的感官</li><li>● 朝正确的方向思考</li><li>● 保持充沛的活力和正面的思想</li><li>● 觉知在潜意识里的私语</li></ul>

### 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。

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 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）

一些典型回答：

- 觉察内心的烦躁不安
- 我已找到真实的自己 —— 什么对我最有用
- 在凌晨时起身上洗手间是一件让人分心的事
- 自己负起责任而减少对斯瓦米的依赖
- 通常，亲人生病会影响我内心的安宁
- 我花很多时间在身体意识上 —— 我想知道我们到底花多少时间在自性意识上？

### 4.0 静坐时要如何去控制眼睛？（脑激荡）

一些典型回答：

- 培育一视同仁的眼光（samyak dristi）
- 注意自己目光所接触的（视觉）
- 驯服心念 —— 要多练习
- 眼睛记录白天所见到的，所以我们必须知道感官记录些什么
- 每一个感官与每一个行动器官都有联系

- 假如我们不能识别想法；我们是在识别意识。

## 5.0 要如何控制耳朵呢？（脑激荡）

一些典型回答：

- 对同伴有所警惕，不轻易相信一些听来的故事。
- 祈求斯瓦米护佑，让自己避免听到负面的东西。
- 为了避免说人坏话，可在心中默默念诵。
- 注意别人的话如何影响你自己
- 2种聆听方式：- 1) 给予解决方案 2) 只是聆听而已
- 它带给我们什么信息？
- 把问题交给斯瓦米

我们应教导耳朵：

“耳朵呀，为何你喜欢听人道长论短？当主的名字受到赞扬时，为何你充耳不闻？”  
你应教导耳朵聆听为大家带来快乐的故事和荣耀主的事情。

## 6.0 个案研讨 - 潜意识里的心念

今早经过一个小时不愉快的胡思乱想后，我尝试进入静坐状态。我让自己有一个新的想法：怜悯。我向内心祈祷，让自己有个更宽容的想法。与其把自己当作一个失败者，或许我应该接受自己只是人 —— 一个很普通的人。这个想法如常显现——是的，就这样吧！——接着，不安的情绪浮现，我觉得沮丧，开始批判自己，感觉孤单愤怒。然而，我的内心深处竟发出一个强烈的回应。我告诉自己，“我不会因为这些想法而批判你”。我的脑袋尝试抗议说，“是的，但你是个失败者，你是个输家，你一事无成。”

忽然，像有一只狮子在我胸腔内怒吼，把所有的废话吞没。一个我从没听过，从内心发出的声音。这内在的，永恒的声音，大到令我不竟用手掩住嘴巴，因为我怕若张开嘴把这声音发出，它难免震坏这栋建筑的地基。它是这么吼叫的：“你并不知道我的爱是多么强大”。

我脑海里的窃窃私语，负面思想全因这句话而迎风消失，像鸟儿，大耳兔，羚羊——受到惊吓而仓皇奔逃。静寂随之而至。强烈的震动，尴尬的沉默。这只狮子，在内心的大草原里心满意足地巡视其重归静谧的国土。舔着碎片，闭上泛黄的眼睛，再度进入梦乡。然后，在静默里——我终于开始打坐（冥想神）。

-Elizabeth Gilbert, Eat, Love, Pray

### 6.1 你是否曾有过与 Elizabeth 同样的经验，在潜意识里投射这样的信念？

“我是个失败者，我是个输家，我一事无成。”

### 6.2 静坐时，你要怎样应对这种念头呢？（顺序讲述）

- 我的大脑说，去睡吧 —— 已经这么多个月了，不可能会发生。
- 我对负面心念有所警觉
- 我知道这些念头都是假的
- 观察这些负面思想然后放下
- 直觉让我觉得负面念头都不会影响我
- 我产生降服和接受意识

导引者笔记：

这篇文章显示：当我们静坐时潜意识常常会出现一些负面的思想。了解潜意识的运作是重要的。有趣的是当我们作出相对的想法时这些负面思想就会消失。在文章里，依丽沙白决定对自己更加怜悯，宽容。

脑海里的窃窃私语如“我是个失败者”，“我是输家”，“我一事无成”。。。都是一些隐藏在潜意识里的虚假念头。

参与者们讨论过后，导引者以下面3点作为总结：

1. 要挑战隐藏在潜意识里的虚假信念，首先须觉察它，然后面对它，如文章里的依丽沙白般。
2. 第二点是了解它们都是“假的”。。。假如我们相信斯瓦米所说，‘我们都是神圣的’，那么它一定是假的。例如：“假如我是神圣的，我怎能失败呢？一定是‘我执’在作祟。
3. 第三点是当斯瓦米指引我们的感官步向正面的途径时，他其实是帮助我们在潜意识里编制正面的价值观，净化我们的潜意识，让我们更适合静坐。

## 7.0 文章研讨 -- 练习静坐时要如何驾驭烦躁的心念？（脑激荡）

这项工作并不简单。斯瓦米说，“有些人以烛光为专注点。这阐明‘多元性中的一体性’和‘众中有一’的原则。这很难让大家理解也很难为大家带来福乐。我们以三种画面来解释：想像的 (imaginary)，心理上的 (mental) 或根据感觉和真实性的 (base on feeling and actualization)。

第一种例子：你曾经见过斯瓦米，若你闭上眼睛，开始想像斯瓦米的头发和长袍。那画面是你想像（‘Uha’）得来的，它不久就会消失。你似乎曾经见过但要进一步把斯瓦米形相化时，他就不见了。

第二种：画图相（即想象 - visualisation）- 虔诚的感觉（‘Bhava’）就有所不同。你需花长一点的时间。你从脚开始画斯瓦米的相（凭想像）-- 脚，长袍，袍子里，双手，脖子，眼睛，鼻子，嘴巴，耳朵和头发。你如此这般的想像，半个小时就过去了。假如你继续这样观想 - 由脚至头或相反方向。它将引领你达致真正的显现 (Sakshatkara)。以这种方式练习，你理解到至少在画面消失之前的一刹那你有机会看到斯瓦米的显现。

其实，这不是真正的目的。我们不应该想像，而是凭感觉去画。你要把每一只手和脚都画出来。这边一只眼，另一边又一只眼。你不该这么想，这只眼和另一只眼平行吗？如此，你一点一点的画这张相。在过程中，你集中精神，心念全被占据了。”

‘认识梵者就是梵’ (Knower of the Brahman becomes Brahman)。

导引者引导大家注意以上文摘：

这里斯瓦米解释一个与思想有关的灵修原则。他指示我们成为自己所想的尤其是关系到感觉时。。。。斯瓦米要我们注意脑海里所想的。他一直提醒大家，我们的真实本性即神性。我们也开始理解九大原则中的另一则：勿说他人的坏话，因我们必须先想到他们的缺点（再次显示强烈的感觉）才去说。这形成我们的思路都是负面的。以上文摘显示我们收藏很多对自己的负面想法，这会阻碍我们的灵修进展。同样，Elizabeth 的例子告诉我们，“假如你认为自己是失败者，你一定会失败。”

“假如你把银的溶浆灌入主基士拿的模型里，他的手脚，眼睛，嘴巴甚至头发都是银的。同样，当你很专注的在脑海里画神的形相时，你的心念就会转化为这个形相。当你问心念在那里，你会获得这个回答 - 在斯瓦米的脚里，在斯瓦米的头发里，在斯瓦米的眼睛里..等等..即是：思想完全浸没在斯瓦米的形相里。”

这里斯瓦米指出：对一个形相的虔诚感觉就像那灌入塑像模型的银浆。

“所以，坐禅帮助转化心念为形相而非反之。”

### 7.1 为何斯瓦米强调保持静默是一种灵性修持？（公开讨论）

- 在深沉的静默中才能听到神的声音
- 保留能量以免浪费在无谓的谈话里
- 声波会影响脑波
- 负面的声音会影响思维

一个纯净的心念保持平静，其结果即静默。

“静坐时，身体切勿与他人的身体碰触。当我们接触电流时，我们必须以木或布来隔绝以免触电。同样，静坐也是一种能量，若两个身体碰触，也会产生电击。每一个身体都有电流。电流会从指甲，头发，眼睛和言语流失。从前，人们蓄长指甲和长发以免浪费这些流失的电流。这股电流让指甲，头发不断生长，眼睛和其他器官能够操作。为什么圣哲们都保持沉默？因他们了解电流将从言语中流失，所以必须保持沉默。无知的我们一直以为那些在森林里修行的圣哲因缺少工具而必须留长头发和长指甲，不修边幅。其实，他们尽量把身体内的电流转化为神圣力量，对外表毫不在意。”

#### 导引者笔记：

导引者与大家讨论以上文章：

斯瓦米阐述另一个灵修原则：关于生命力量和它如何流失。

我们终于理解为何斯瓦米要大家在精舍或赛中心等地方保持静默：目的是要保存生命力量或 prana。这个原则的影响是遍在的。斯瓦米用这原则来解释：要获得灵修上的进步，首要是放下执著。一个人必须要隔绝自己以免受污化，培育优良品德来净化自己。这样，纯质性格方能显现。斯瓦米最终确定：圣洁的程度在于我们内心的感觉。斯瓦米认为，一个心中充满爱者其实是在坐禅。斯瓦米教导：‘大爱’是坐禅的目标，爱是最简易之途径。因此，他专注于成立赛中心并推动峇赞为主要的灵修活动。

### 8.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答）

- 引用斯瓦米所说，‘把心念化为形相而非形相化为心念。’
- 画的程序 - 从脚到头地画
- 观想沉思

### 9.0 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	当你在家里时： <ul style="list-style-type: none"><li>• 观察在脑海里的思想和信念，把它们写下。</li><li>• 检视这些信念，是对还是错。</li><li>• 把它们记下来，下回与大家分享。</li><li>• 在家时，让电话响3次你才去接。记录你的体验。</li></ul>

--	--

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: