

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

参与者笔记： 单元： 03	题目： 思维和坐禅（Meditation-Dhyana）	准则 1： 每天静坐和祈祷
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	<ul style="list-style-type: none">• 理解什么形成思维• 理解什么形成坐禅？	
目标：	<ul style="list-style-type: none">• 确定坐禅的三个步骤• 认知与坐禅有关的问题• 坐禅的三个步骤和‘光’静坐的关系	
出席：	缺席：	

1.0 祈祷

2.0 基本条规（5分钟）

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 斯瓦米对思维（心念）有何定义？（脑激荡）

5.0 研讨文章

人类战车

亲爱的同学们：人是身体，思想和阿特玛（自性 Atma）的共同体。这三者帮助人类达致更高阶段。身体是执行行动的工具。思想是用来觉知的。那永恒不变的真实就是阿特玛或自性（Atma），是人之内的神性。

执行（做），觉知和存有是人的 3 个重要部分。身体，思想和自性的名字和特性都不同，但共同扮演着神性化人类的角色。它们的不协调将导致人类降为禽兽。

Antahkarana（mind 思想）是普通说话和灵修上的用语。它有什么形相，本性，特质和目的呢？

沿着这线路想，我们发现思想是 Antahkarana（内在活化剂）的微妙形相。思想拥有四个形相：心念，智能，记忆和我执（Manas, Buddhi, Chitta and Ahamkara）。心念，智能，记忆属于思想的微妙形相（subtle form）。不同的任务让它拥有不同的名称。例如：一个婆罗门在庙里执行

任务时，他被称为祭司；在厨房烹饪时，他是一位婆罗门厨师；教导学生时，他被称为婆罗门老师；解释 Panchaga 时，他是婆罗门 Panchaga。

同样，在思考时，思想被称为心念 Manas。当它明辨是非对错时，就称为觉或智能 Buddhi。第三种称呼是 Chitta，意愿或作出决定，有记忆的功能。当思想认同执行任务的身体时就称为 Ahamkara 自我（我是执行者）。

6.0 何谓思维？（脑激荡）

7.0 根据斯瓦米，‘禅’有哪三个步骤？（公开讨论）

7.1 什么是禅定？（脑激荡）

7.2 以‘光静坐’为例，禅坐的三个步骤如何与光静坐有关系呢？

7.3 禅坐会面对些什么障碍？（脑激荡）

7.4 我们要如何面对这些障碍？（脑激荡）

8.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答） [10 分钟]

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	每天在特定的时间和地点开始练习静坐，记录你的经验和挑战，在下一堂课与大家分享。

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: