

五大价值



让生命之树长满人类价值的果实

五大人类价值与五个教学项目

真理

真理是永恒不变的。 - 沙迪亚赛

终极的真理永不改变或终止。寻求真理的欲望促使人类发问一些伟大的问题。
例如：

我是谁？
人生的目的是什么？
如何认识内在的自我/神/宇宙的创造者？
我该如何完全活在当下？

要培养坚强的人格必须先学会说真话。说谎是一种违反社会道德的行为，造成说者和听者的思想混乱而形成对社会的危害。说谎会在难以觉察的情况下，真实地伤害自己 and 他人。

真理与超意识的关系

人类和动物的最大的差异在于人类可以选择自己的行为，而不是只凭借其低等的动物本能而有所行动(森林的规律)。人类还能够识别过去、现在和未来，并观察随着时间的流逝而发生的改变。

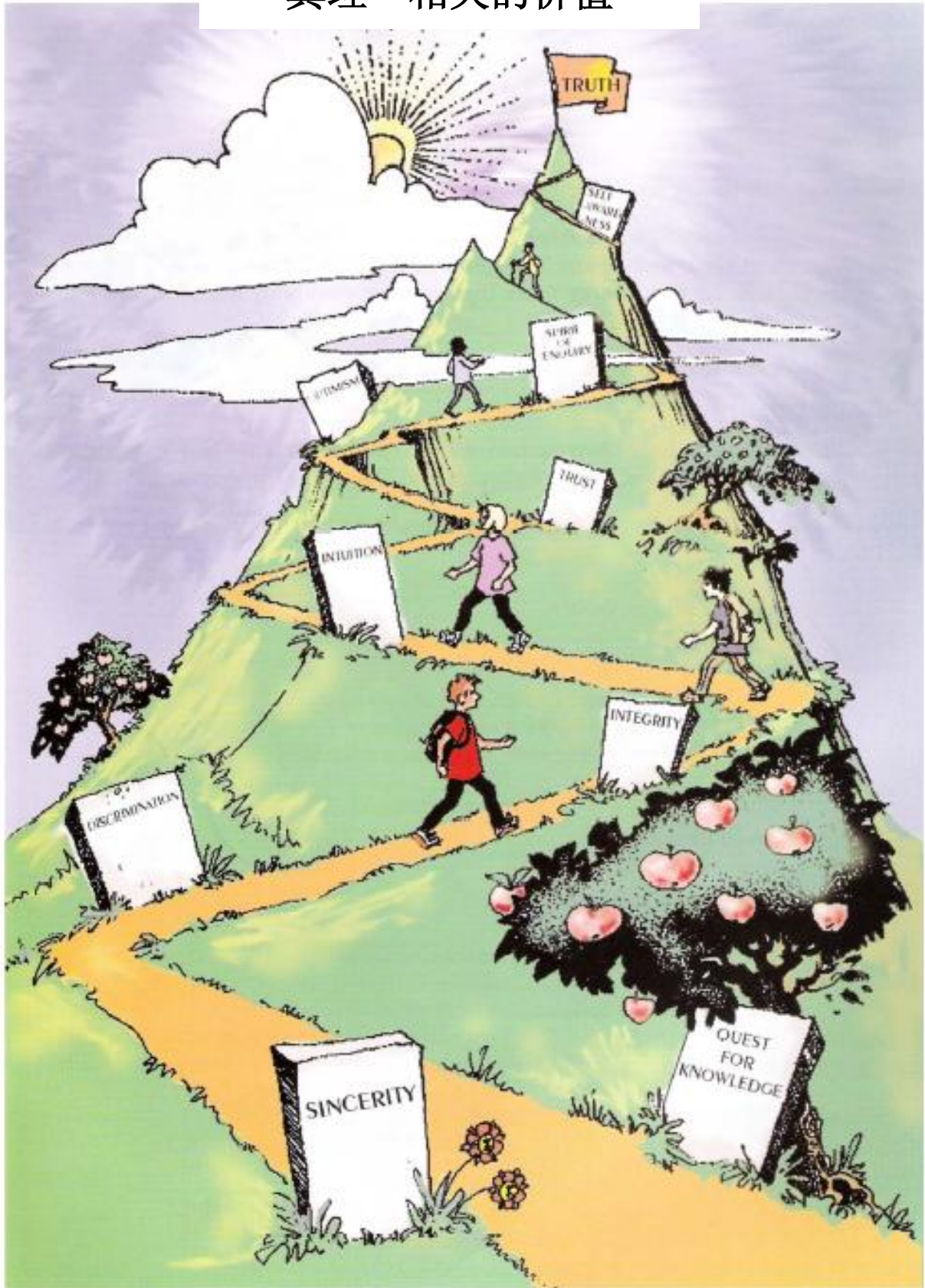
超意识促使人类明辨是非，识别对与错，事实与虚假，证明与偏见，及评估一个情势的真实性。在人类价值教育班里，每一堂课所教导的主题或语录激发学生思考和发问，这将成为未来生活抉择的指南。

短暂的痛苦带来长期的收获：选择更高层次的觉察性，并自觉地在行为中落实中庸之道，以导向更健康和更大的满足感。

超意识培育创造和直觉性。在心念和情绪达到静寂时，灵机一触的理解，可以是天赋的突然展现。过去或现在的伟大科学家，突然发现一些物理上的原理和研制新发明的方式，可说是这些顿悟的见证。本课程中的静坐项目培育直觉性，目的是通过直觉来认知真理。

我们可以通过讲故事的方式来教导真理的价值。故事的教导将促进求知欲，乐观，无分别心，高尚理想，进而帮助学生理解真实的言论和自我分析的价值。

真理 – 相关的价值



请参考第二章: «相关的副价值» 的一览表

爱

遇到变化就会改变的爱就不是真爱。 - 莎士比亚

爱是一种自然反应。

爱的力量促使我们为他人的快乐祈祷，为他人的幸福感到欣慰。这种思维将激发起一股爱的能量。这股能量不但惠及他人也能促进我们的身体健康，因为在付出这股能量时它必须先贯通我们的身体。

爱是无条件的，是对他人福利的一种正面关怀，是一种无私的付出。

根据多项对植物所作出的科学实验，结果显示：把爱的心念传送给植物能促进它的成长，激发更多的花朵盛开。

如果孩子的身心要健全地成长，爱是不可或缺的。

爱是一切价值的基础。

爱之于行动是正义；
爱之于语言是真理；
爱之于思想是和平；
爱之于理解是仁慈。

沙迪亚·赛

与真理相似，爱是恒久不变的。

爱是一种思维能量

爱是一股能量，不是一种情绪。只要打开心门，不再自私自利，爱就会流淌出来。爱是与生俱来的，存在于每一个人的呼吸之中。爱是身体的一股动力，呼吸或运动将提高它的力量。本课程的合唱项目促进和谐、合作及喜悦。通过歌唱孩子们将体会到爱的甜蜜。

我们也可以从讲述故事和集体活动中培育爱。这将促使年青人去关怀他人、动物、植物和其他事物。

一个被很多事情弄得心烦意乱的人；他越想摆脱，烦恼就越多。

壮·邦严

爱 – 相关的价值



请参考第二章: «相关的副价值» 的一览表

和平

“和平从微笑开始” - 特丽沙修女

当我们感到快乐和满足时，就会展露笑容。一旦我们对所有通过五种感官的传达，表面上看似“好东西”的事物停止无谓的需求时，就会感到心满意足，心平气和。

假如我们的意志力已足够坚强去辨别真正的需要和不必要的欲望时，我们会停止被欲望驱使去拥有更多更多的东西。内在的烦恼就不再升起，而余留下的将是祥和的感觉。

个人心中平和，家庭才会平和；
家庭有了平和，社会才会和平；
社会享有和平，国家才会和平；
国家有了和平，世界才会和平。

沙迪亚·赛

要有效的学习，就必须自我尊重，内心平静无烦恼。这些素质可培育自课程中的两个项目 - 静坐和集体活动中的一些自我反省的习作。

平和与潜意识、情绪的关系

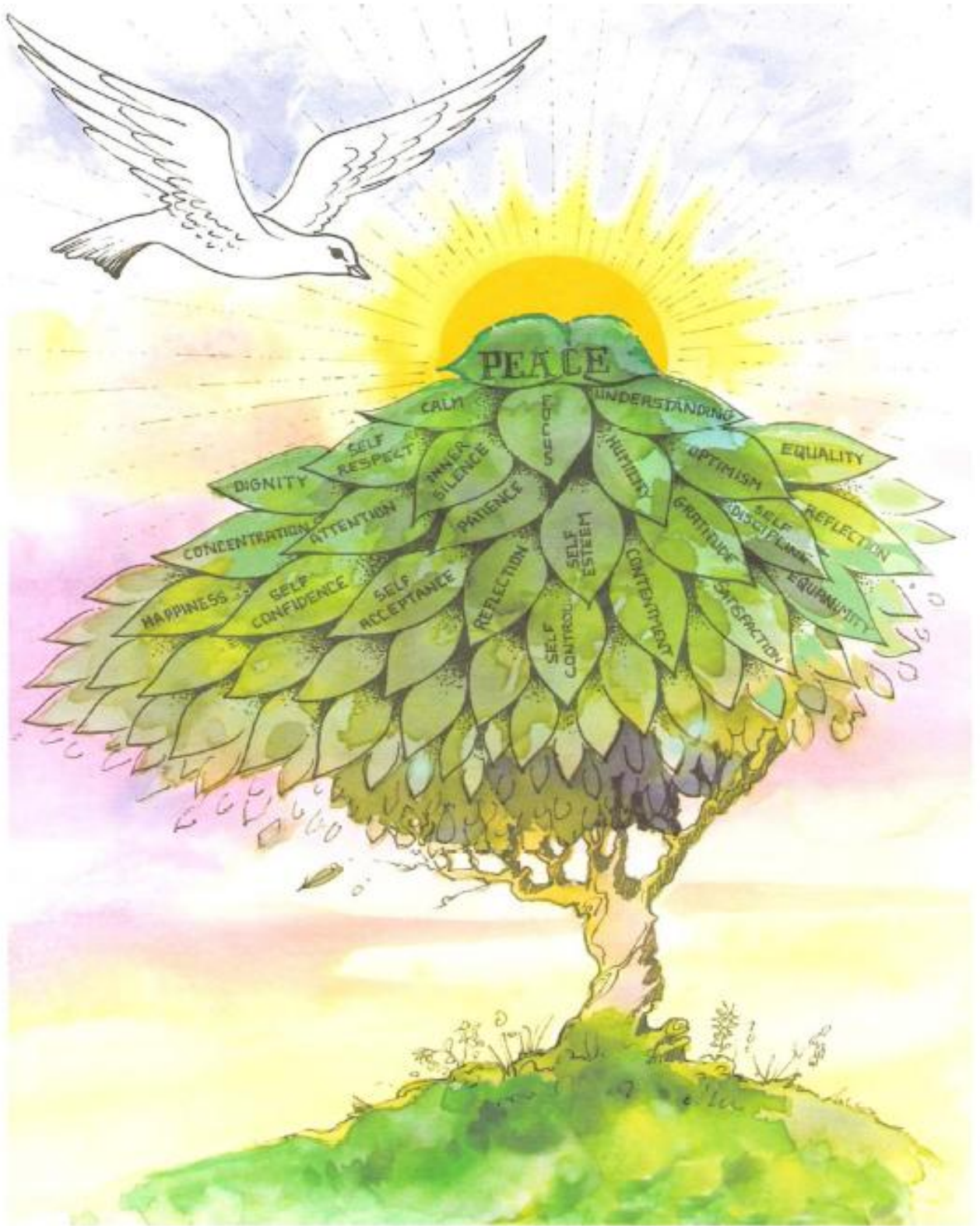
平和是在情绪上达致平静状态。真正的平和是获得内心的满足，而不是依靠来自外界的刺激。心念是控制及引导五大感官(嗅觉、味觉、视觉、触觉、听觉)的工具。感官收集我们周遭事物的信息，心念被这些事物的信息扰动，通过潜意识里的记忆被它吸引或排除。这些信息将影响思绪的平静，而导致内心失去平和。这种内潜的情绪，必须受到觉察、接受和控制。如此，我们才能够把一个不愉快的经验转变成增强我们心理素质的一种功能。

... 如果我们以思维和感觉去憎恨和伤害他人，这将不可避免地毒害自己的整个情绪状况... 如果你仔细地观察自己的内心世界，你会明白：有时只不过是允许(更别提持续地想象)一个较激烈的憎恨感或自怜的念头浮现，也会把你弄得整天心绪不宁！

Robin Skynner 'Life and how to Survive it'

通过集体活动，教导孩子全心全意地服务他人以学习控制自己的心念（思维）。心存善意及实践善行，才能避免头脑被无益及散乱的思想所占据。在这方面，静坐的练习能给予极大的帮助。愈来愈少的欲望，自律的思想和正确的行为，将引导孩子们走上健康与平和的道路。

和平 – 相关的价值



请参考第二章: «相关的副价值» 的一览表

正义

真理之于行动是正义。 - 沙迪亚. 赛

信息是由五种感官：嗅觉、味觉、视觉、触觉、听觉所接收。倘若这些信息是凭良心发出的，所引发的行动就会有利于他人。思想导致每一个行动的产生。假如思想是明确的，目的是帮助他人，是无私的，那么所产生的行为将会利己利他。如果我们的思想杂乱无章或在发白日梦，那所产生的行为便一无是处，笨拙或害人也害己。

本课程通过启发孩子的识别能力和提高其警觉性，帮助他更为积极，并学会作出明智的抉择，而不只是随着自己的习惯或遵循习俗来作出决定。

正义（正确行为）与如何运用我们的五种感官有着密切的关系。

以下是三种生活方面的技能：

(i) 自助技能：正义注重的是我们该如何照顾及运用我们的身体。我们必须细心照顾及维持身体的健康和良好的协调能力，以帮助我们完成生活上的各种任务。

孩子们必须了解摄取适量及均衡食物的重要和各类食物对身心所产生的影响。

他们也必须了解体操的重要，例如：健身操、瑜珈、运动及配合充分的休息。善的意念和好的同伴(包括一切由五大感官所接收到的)是维持身体健康和均衡发展所不可或缺的。

(ii) 社交技能：包括良好的礼仪，乐于助人及为社会服务；

(iii) 道德上的技能：包括果敢、可信赖和善于随机应变。

不论在课堂内或在课堂外，对当局和他人都具有自信心；
愿意负起社交和道德上的责任。

正义价值引导我们迈向平和与快乐的生活。

SSEHV 以静坐，讲述故事和集体活动来灌输正义的价值观。

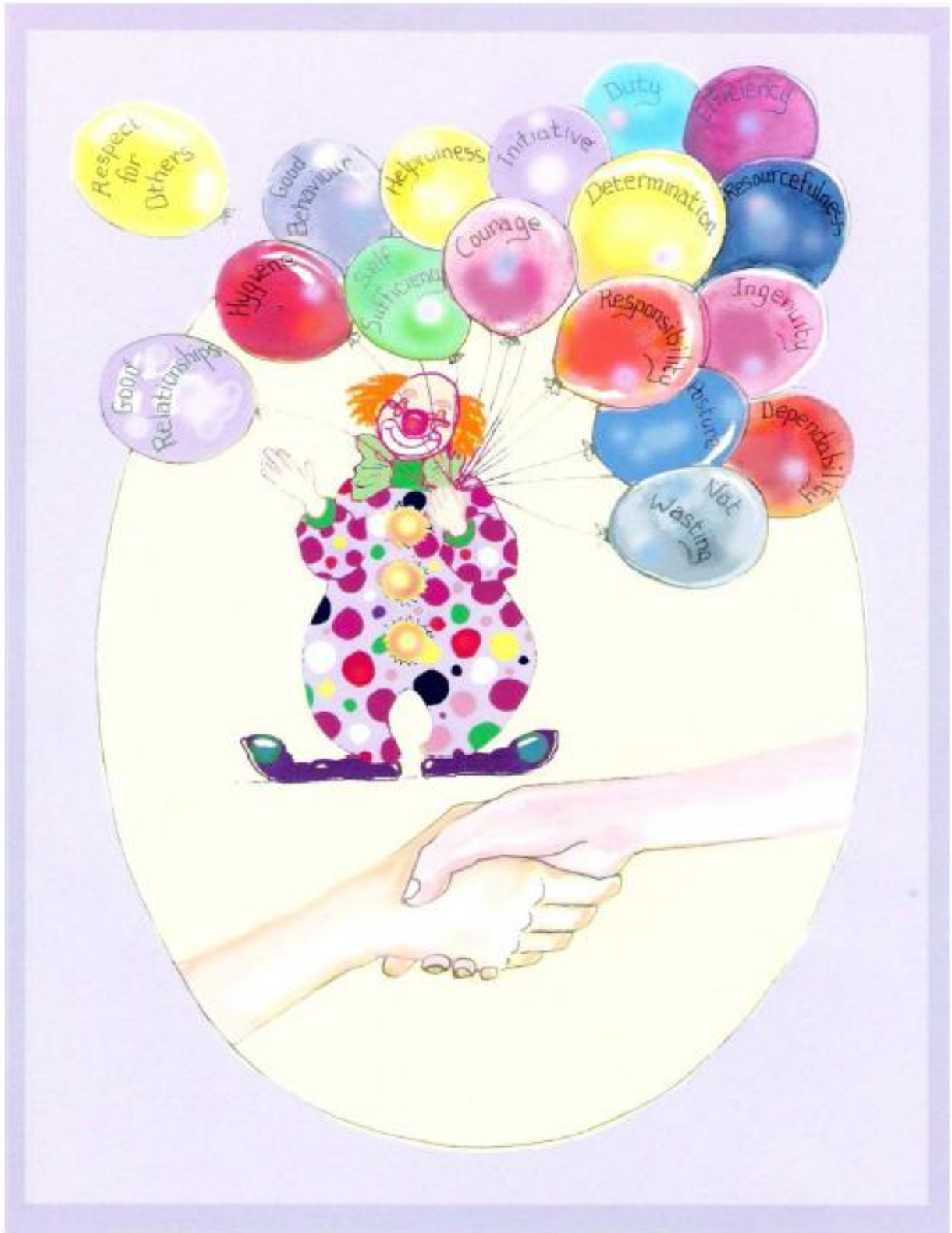
快乐不是获得你所要的，而是喜欢你所拥有的。

- 丝加特

快乐不是做你喜欢的，而是喜欢你所要做的。

- 卡. 钟

正义 – 相关的价值



请参考第二章: «相关的副价值» 的一览表

仁慈(非暴力)

仁慈的人认为全世界就是一个大家庭。

仁慈（非暴力）有助于建立全球性的警觉。“我们面对的是危害人类生存的一连串积累及环环相扣的问题。它们代表了全球性的危机”。世界教会组织(巴塞) 1989

一旦落实以上四大价值（即：警觉的意识，爱的流露，心平气和及无私行为）我们所过的生活将不会伤害或违反任何事物。人类最高的成就包括：尊重一切生命——与自然界和谐共处，不以思想、言语或行为去对他人造成任何伤害。

本课程认知仁慈的两个方面：

- (i) 心理：慈悲对待一切众生；
- (ii) 社交：尊重所有不同文化与宗教，爱护环境。

仁慈也被称为普及的爱。当自觉窥见真理时，爱就被启发了。爱是一种奉献，与其贪婪，不如将无尽的欲望灭除，这样，内心的平和随之而来，而所付诸之行动必定是正确的。于是，仁慈的价值就产生了。即：不违反一切自然法则，与环境和谐共处。

仁慈与众生的精神及共同性息息相关。

真正的知识是建立在科学、精神和道德之间的和谐与紧密结合。

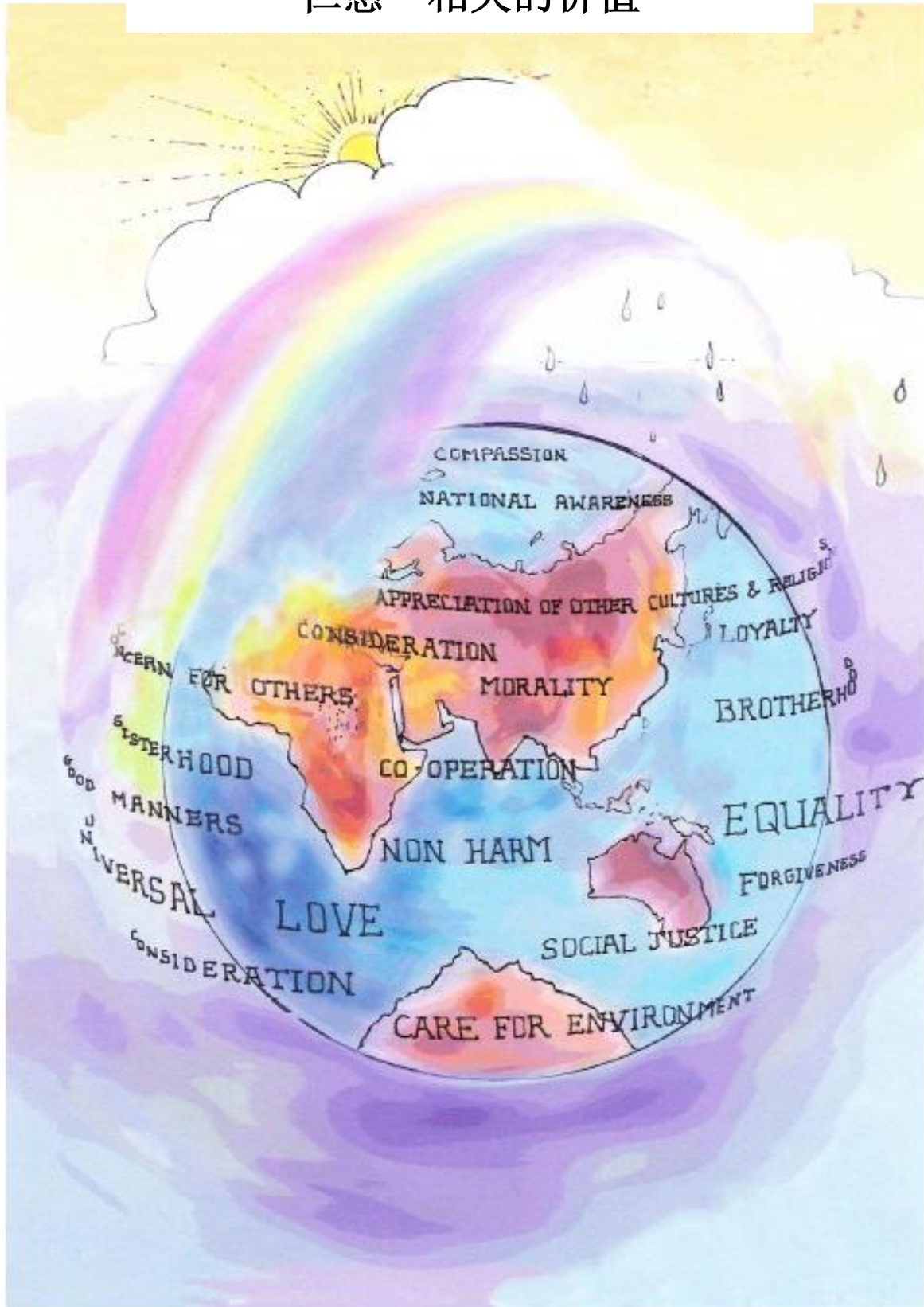
尽量在生活上减少对自己，他人，动物，植物和地球造成伤害，这样的人格才是完整平衡的。这种人将获得精神上的协调和内心的喜悦。这也是人的永恒真实本性。

通过共同性或精神层面，我们可以体验：

- 对宇宙产生敬畏及不可思议的感觉。
- 万物合一的感觉。
- 渴望提高每一个人的生命素质。
- 感觉自己为“大同世界”的一部份。
- 感觉自己与地球是一体，爱地球上的万物。
- 觉察所潜藏的创造规律。
- 爱与尊重人类这个大家族的多元性。

仁慈的价值是通过语录、讲述故事和集体活动来教导的。

仁慈 – 相关的价值



请参考第二章:《相关的副价值》的一览表

相关的副价值

真理	爱	和平
准确 好奇 识别力 公平 无畏	接受 爱心 小心 慈悲 体谅	注意 平静 集中 知足 尊严
诚实 谦虚 正直 直觉 正义	贡献 虔诚 同理心 耐心 宽恕	纪律 平等 镇定 忠实 专心
乐观 认错 纯净 对知识的探索	友谊 慷慨 柔和 人情 相互依赖	感恩 快乐 和谐 谦虚 内部的静默
理由 自我分析 自我了解 诚心 询问的精神	好意 耐心 爱国精神 敬畏 牺牲	乐观 耐心 省思 满意 自我接受
综合 信任 诚实 决心 想法, 语言和行为的 一致	无私 服务 分担 同情 沉思 忍受 信任	自我信心 自我控制 自我纪律 自我尊重 自我尊敬 感官控制 放下 明理(为他人着想) 品德

相关的副价值

正义	仁慈(非暴力)
<p>自助的技能:</p> <p>照顾自己 日常饮食 卫生保健 谦逊 姿态</p> <p>整洁的外表 自立 保护财物</p> <p>社交的技能:</p> <p>良好的行为 良好的礼仪(礼貌) 良好的关系 乐于助人 不浪费</p> <p>道德的技能:</p> <p>行为规矩 勇气 可依赖性 责任 效率</p> <p>独创性 倡议 坚定不移 准时</p> <p>足智多谋 尊敬他人 责任心</p>	<p>心理:</p> <p>善意 善解他人 合作 耐心 宽恕</p> <p>礼貌 快乐 忠诚 道德 慈悲</p> <p>社交:</p> <p>感谢他人 文化和宗教 爱护自然环境 兄弟/姊妹关系 环保 公民意识</p> <p>平等 无害 对国家的了解 坚定不移 尊重财产</p> <p>社会的正义 不浪费 再循环</p>

五大价值与各自的符号

在整个课程中，我们以五种水果来描绘五大价值



作者选择一粒苹果来象征真理
(苹果源自亚当与夏娃的故事，善与恶的知识之树)



以一颗草莓来象征爱
(草莓的形状像一颗心，是甜蜜的)



以一个梨来象征和平
(梨与和平的英语拼写相似)



以一对樱桃来象征正义
(一对樱桃代表行动的双手和双脚)



以一束葡萄来象征热仁慈
(当真理、爱、和平、正义四大价值付诸实践时，就是仁慈（非暴力）的彰显。
所以这一束葡萄象征所有价值的综合)

五大人类价值与人格的关系

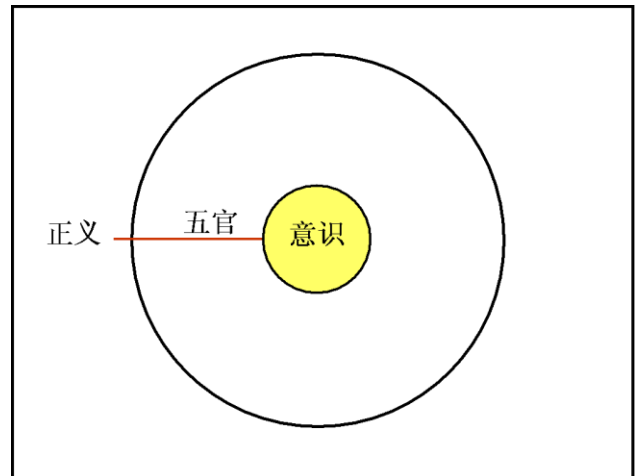
人的思维

假设我们以大圆圈代表一个人体。在这个大圆圈中心的那个小圆圈就代表人的意识。

在我们的学习过程中,知觉、理解都在意识里进行。

(i) 五大感官

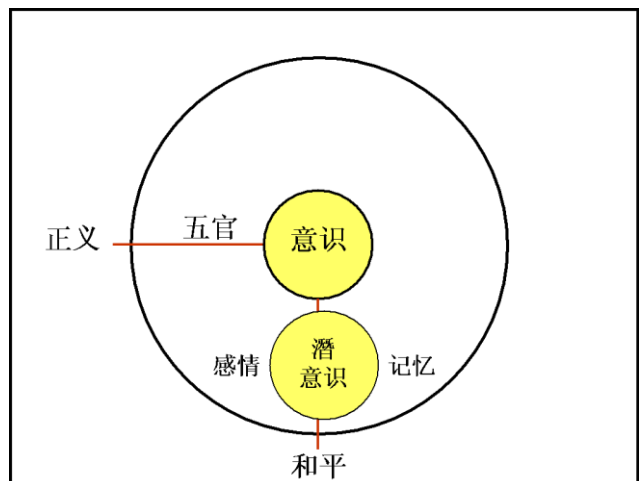
影响意识的最基本感官是眼睛和耳朵。眼睛可以看见外面的事物,而耳朵则可以听见声音。信息是通过五大感官中的眼和耳来接收,并形成学习过程中最重要的部分。



(ii) 潜意识

一旦我们的意识与这些感官接触,信息即传入。但我们不会立刻有反应,而是先有所选择。有选择的反应是需要训练的。儿童可以学习以不同的角度来看待事情。就拿眼睛为例子:光是一种电磁波,传入眼睛后,转化为神经冲动传送到达头脑。从眼睛传达的画面,就会显现在意识中。当信息通过眼睛、耳朵由神经系统传达到头脑时,意识警觉这信息的存在,但是还没有作出情绪的反应。意识先把信息传送入潜意识的记忆库。潜意识很自然地把这事物的讯息与以前的印记作比较。如潜意识发觉这两者拥有负面的联系,它就立刻把情绪反应传送入意识中。如果不加以控制,就会显现出愤怒、恐惧、妒嫉、贪婪或忧郁等反应。如果潜意识从记忆中获得的是正面的联系,它传入意识中的情绪反应将是快乐,兴奋,激动,喜爱或执着。

如果有许多同样的情绪反应继续输入潜意识中,这将增加以前的情绪印记。每一次的情绪内容将导致下一次更强烈的情绪反应。所以,我们应该学习如何控制意识,使它不会对潜意识的情绪有所反应,以防加深以前的情绪印记。现在我们明白所有的情绪如生气、贪婪、憎恨、恐惧或妒嫉等一直存在于我们之内,是我们过去的一部份,是无法消灭的,所以我们应学习与它们共存....



一旦我们学习自我控制，保持平静的心态，潜意识就不会带给意识任何冲击。情绪就如跷跷板，有时兴奋，有时低落。所以，我们是一直处在快乐和痛苦的交替中。我们须以平常心来看待人生的高潮与低潮，内心才能时时保持安祥。

我们不要以压抑如愤怒、贪婪、妒嫉等情绪来克服感情上的困扰。因为压抑只能增加情绪上的压力而导致情绪爆发。有些人因为压抑而形成忧郁，迷惘，甚至精神错乱或精神崩溃。所以，千万不可压抑情绪。然而，假如潜意识发出某种情绪反应，要觉察并了解它是发自内心的。在保持冷静的当儿，须看在这情况下什么才是最佳的应对方法。

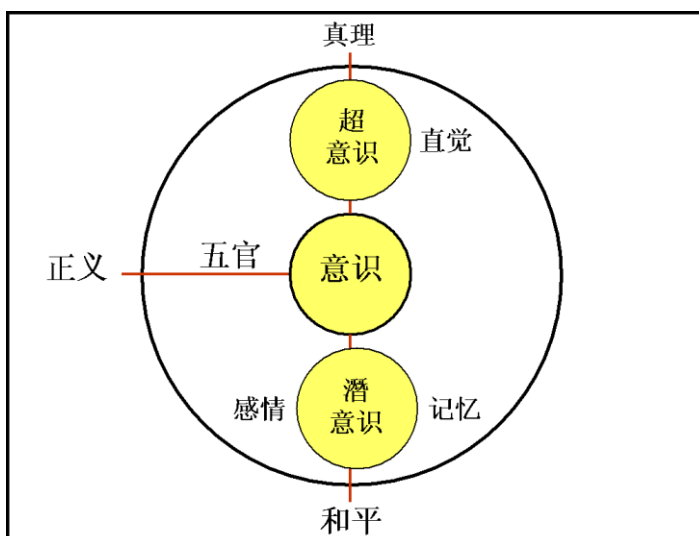
修习内心平和的方法：

1. 每日静坐, 这是保持身心安祥的直接方法
2. 每日观想把爱输送给一切众生
3. 每晚临睡前用数分钟反省自己的行为以改善之
4. 控制愤怒：当有人对我们怒骂, 那是他给我们机会学习如何控制我们的愤怒。生气时, 我们应当:
 - 喝一杯冷水
 - 用镜子照面
 - 离开现场
 - 平静的躺着
5. 唱歌以激励自己
6. 帮助他人
7. 找善知识开解
8. 少说话, 必要说话时要柔言善语
9. 注意自己的呼吸。有规律的深呼吸能帮助自我控制、镇静并获得安宁
10. 每日落实人类价值观

要时时自我反省检讨。把应改过的行为一一列下。世界要和平，必须从自己先开始。

(iii) 超意识

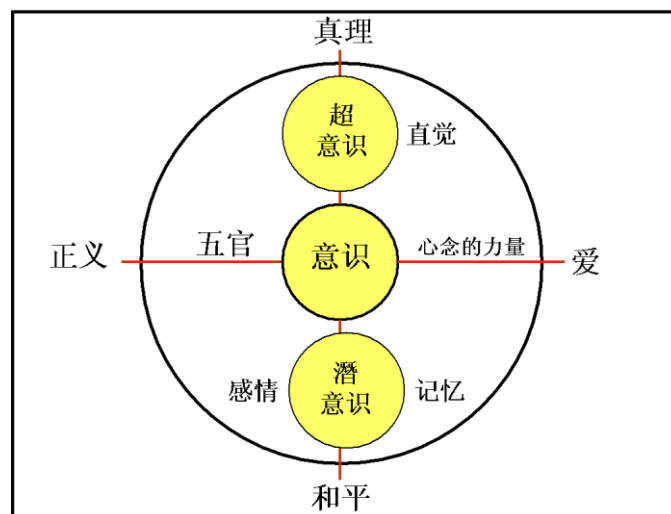
这是孩童心智发展的另一个重要因素。在我们的内心，某些东西在帮助、指导、促使我们分辨是非，认清对与错。这‘东西’也给予知识与智慧。每当我们遇到难题时，若能静坐片刻，平伏思绪，往往能从一瞬间的直觉感获得答案。科学家牛顿先生在思考关于地心吸力的问题一段时间后，还没有找到答案，于是就出去散步，放松心情。当他静静地坐在苹果树下，看到一粒苹果堕下。忽然间的直觉，让他理解了操作微小颗粒、宇宙星球运行的地心吸力定律。



许多伟大科学家的发明都是在思维放松的当下获得灵感，而不是因为严谨的思考或做了很多的计算。放松就是直觉感开始的时候。所以，重要的是去寻找这个直觉知识或智慧。这样，才可找到关于我们自己和宇宙的真相。

(iv) 心念的力量(爱)

假如与一群稳重善良的人在一起，我们会感到很安详、快乐、充满激情。然而，与一些充满暴力，贪婪，烦躁或拥有其他负面行为的人为伍，我们就会感到暴躁，并开始产生一些负面的思想。所以，我们的思维和感觉是一直在互相影响的。假如我们学习只接受高尚的思想和感觉，那么，我们就可以把意识提高到更高层次的超意识。这是可以通过发自内心的无私的爱来达致的。这种思想和态度将诱发出更高能量以提升意识至更高的层次。这样，我们就能得到内心的平和，品行端正而最终达至真理和智慧。

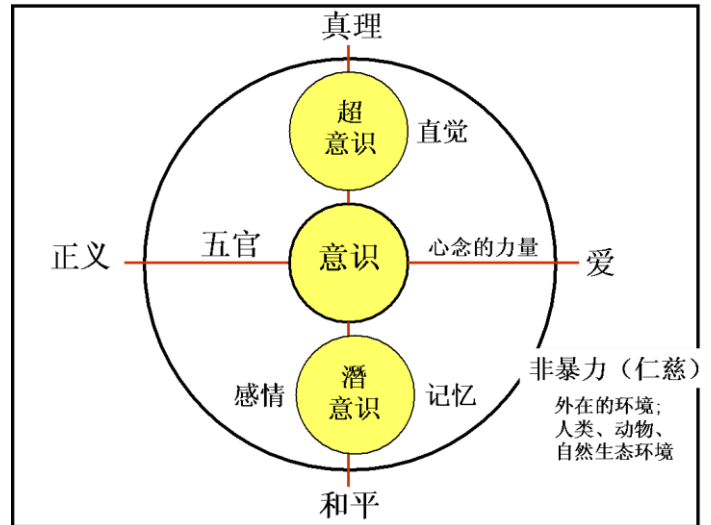


(v) 外在的影响 – 环境

我们应学习与外在的环境和平共处，这包括：他人、动物、植物和自然生态环境。假如我们时时以暴力相向，对方也当以暴力相对。假如我们不遵守自然的法则，大自然必定会对我们反击。所以，我们必须以仁慈（非暴力）的心念来建立起内心和外在的和谐。

要达致仁慈（非暴力）的目标，我们必须应用所有讨论过的学习课程。首先我们要落实正义之道，要相信众生都是善良的，要听善言，说善语及为众生服务。布施及帮助他人而不要求回报以提升仁慈之心。

其次，我们要了解大家都是‘一’这个真理。我们应该‘待人如待己’，因为同样的生命能量遍布于每一个众生之内。因此，我们的责任是帮助及保护身边的所有众生就如保护自己一样。



(the above is an extract from the 'Sathya Sai Education on Human Values Handbook for Teachers' written by Dr. Art-Ong Jumsai Na Ayudhya and Mrs Loraine Burrows. With Permission)

要促进仁慈，我们必须为和平努力。平和与愤怒、慎恨、妒忌、执着是相对的。这些负面感情只会制造纷争，不和与暴力。

最后，最重要的是培育爱，因为‘爱’渗透所有人类价值。纯净的爱促进人的内心和外在的平和。付诸行动的爱是正义，发自内心的爱培育非暴力。仁慈（非暴力）是所有人类价值的尖端，成就最崇高的人格。仁慈的实践将达致最高人性的发展。

人要与环境和谐共处，就必须学习避免破坏自然的法则，学习珍惜及保护环境。我们必须尊重所有生命、树木、花草和动物。脆弱的自然生态平衡一旦受到破坏，将引发人类的大灾难。同时，这世界的资源有限，我们必须学习如何保护、珍惜大家所拥有的一切。

以上五大人类价值相辅相成，是我们与生俱来的，也让我们高尚于其他动物。它是我们做人的基础。我们通过五个教学项目来教导这些人类价值。