

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

导引者手册:	单元： 03
准则 4:	无私服务
题目:	家里的无私服务（Seva）
宗旨:	• 改善家庭集会或活动的方式以制造一个‘神圣’的家居氛围。
目标:	• 参与者确认：如何帮助家庭成员培养无私服务（Seva）的正确态度。 • 参与者策划：如何让自己成为家里 Seva 的楷模

1.0 祈祷：3 遍 OM，3 遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎/开场（简介 - 5 分钟）

- 解释如何使用笔记簿。
- 任命一个‘抄写员’把参与者的回答记录在白板上。
- 鼓励参与者不要错过任何单元。（有兴趣的信徒可以静坐旁听。旁听者不应该参与讨论，因为他们已经错过了早期的课程。他们的加入可能造成导引者必须重复前几个单元的内容，这会导致讨论时间的延长）。

2.1 程序：

- 在每一堂课进行时，导引者将提问问题，让参与者思考。
 - 每一个参与者依顺序回答问题，每一人给予一分钟时间。
- 或
- 脑激荡方式：任何参与者都可即时回答问题。

2.2 基本规则

- 鼓励每一位参与者积极回答问题，分享他们的看法和评论。这让我们有机会互相认识 and 了解。
- 依顺序回答问题时，假如你不想回答，可以略过（当你觉得要分享想法时，可以向导引者表示）。
- 关注每一个人的需求，注意聆听，不可审问。
- 尊敬他人的隐私，不可公开所讨论过的答案。
- 聆听很重要，这样我们才能注意到他人的需求。

备注：内容：

- 蓝色：在课程进行中，参与者对问题的回答
- 红色：给予导引者的指示，笔记和教导。
- 青色：引述的格言名句。

3.0 请与大家分享你无私服务的经验。（10分钟）

3.1 什么是你的目标？【顺序讲述】

3.2 你是否实现自己的行动计划？若有，请与大家分享你的经验。

在前一堂课，我们设立了小组行动计划：“在家里，当你很消极的去做一项任务时，把它写在日记里并写下你为何会这样。”

3.3 根据你的观察，什么是造成对活动消极（缺少动力）的原因？【公开讨论】

4.0 峇峇语录

“教导孩子的第一件事是让他们心中知道并感觉必须遵循一些方法来尊敬父母，维持行为端正及保护家庭的完整。”

“The first thing to be taught to them [children] is to get into their hearts the need and the method by which they can respect their mother and father at home, conduct themselves and give a shape to the homes in which they live”
-Baba

4.1 为何斯瓦米把教导孩子尊敬父母当作首要任务？【公开讨论】

4.2 给父亲的问题 - 你要怎么做以让母亲在家里获得大家的尊敬？【公开讨论】

4.3 给母亲的问题 - 你要怎么做以让父亲在家里获得大家的尊敬？【公开讨论】

导引者笔记：STP 课程首先注重个人的自我提升。这里的焦点放在孩子和家庭上以反省我们自己。假如我们对 **Seva** 的态度正确，在家里自然成为孩子学习的榜样。这样做的第二个原因是，很多赛父母非常擅长做家务，例如母亲擅长烹饪，父亲擅长修理东西，或园艺等，他们却往往不知道该如何将孩子引入参与家里的 **Seva**。此单元将探讨这一个问题。

5.0 个案研讨

屈费里是赛中心的教育协调员，他对改善沙迪亚赛教育（SSE）计划的效果很热心。他认为中心的家长没有充分参与孩子的赛教育计划。每个星期 SSE 老师只花大约一个小时与孩子们上课，而孩子的其余时间都与家人在一起。

他决定让 SSE 第 3 组的孩子意识到他们该如何关心和帮助自己的家。他在自己的家里观察到，太太不需要孩子付出太多就能帮她完成很多任务。他考虑到，虽然孩子需要时间来专心读书和游戏，但他们也同时可以学习一些技能，改变态度，作出安排来为自己的家付出。

在家长会议里，屈费里提议家长们选择一项 **Seva** 活动让孩子帮助父母在家里完成这项任务。

杰克决定让他的儿子添学会帮助妈妈。他和添聊天，商量，他们一致认为，妈妈下班回家后有很多事情要做，所以他们会尽可能地多帮她一些。第二天，他观察添，看看他在帮母亲做什么。妈妈正在厨房里忙着，而添却不见踪影。他去添的房间，问他为什么没帮妈妈。添回答说，

他问妈妈是否需要帮忙，但妈妈说此刻并不须要。

到了晚饭时间，妈妈已经把厨房清理干净。晚饭后，每个人都在聊天，妈妈清理了桌子，把所有的碗碟放进洗碗机里，然后进入她的房间。

导引者笔记：要培育无私和爱的态度需要作出很多努力。许多父亲低估培育孩子正确态度的工作。通常，父亲是来自母亲包办家务的家庭，或是有仆人做家务的家庭。

现代家庭，双亲都在工作，从办公室回家已很累了，容易因疲倦而发脾气。

最有效的做法是学习师父教导徒弟的古老方法。所以，斯瓦米建议：在家里由父亲教导儿子，母亲教导女儿。

此外在孩子年幼时必须教导他们，完成一项任务后，自己要负责把东西收拾好。虽然这是常识，但许多孩子并没有养成这种习惯。

例如：

- 洗澡后把脱下来的衣服（包括袜子）等拿去洗；
- 吃完早餐，把餐具和桌子收拾干净；
- 使用完后，把东西放回原位，如厨房器皿，用具等；
- 工作之后，把工具收拾好，地方整理干净；
- 起床后要把床铺好。

除了把家收拾得整齐清洁（10大原则之一），这个好习惯也可以减少做家务的功夫和时间（例如：寻找器皿，用具等）。

只有把这些日常生活习惯都培养成惯例后，我们方可进入下一个阶段，即培育无私的态度。这是斯瓦米所指的更高的精神层面，‘基于爱而非职责所在(love without duty)’或‘付出心智努力后不再自觉的去想它(intelligent effort without consciously thinking)’。换言之，让这习惯成为自己的本性。

在这个阶段，没有面对挑战或困难的感觉.....这关系到‘自我’，是较为低下的层次了。

5.1 在母亲参与的过程中，她必须对儿子添的态度负责吗？ [公开讨论]

5.2 你建议杰克应该怎样做，才能指导添正确的方向？ [公开讨论]

5.3 为别人组织 **Seva** 活动而自己不参与做事，可以吗？ [公开讨论]

5.4 家长应该如何分配家务？ [公开讨论]

5.5 孩子帮忙做家务有什么好处？ [公开讨论]

6.0 语录

职责所在而非爱是可悲的
职责所在而有爱是可取的
基于爱而非职责所在是神圣的

Duty without love is deplorable

Duty with love is desirable

Love without duty is divine

导引者解释：上述语录的每一句话都与意识的某个层次有关。

首两句是指物欲横流的今日社会，首句是指因自满而去执行任务，第二句是指基于责任感而去执行。

第三个句是指精神层面，基于爱而去执行任务，没有一丝自我的感觉。这就是当斯瓦米说：我们都必须做 **Seva**（无私的服务）。.....当他说“工作是膜拜”。他并不是单指社区的服务工作。实际上，我们所做的一切都必须提升到 **Seva** 的层次。

6.1 检讨 5.2 的建议，并讨论它们是处于什么层次。

6.2 我们需要做些什么额外工作来培养添在家做 **Seva** 的态度？

7.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）

8.0 请与大家分享你的‘无私服务’的行动计划。

个人行动计划	
小组自我审核	当你必须做一些家务时，把心中的感受和想法记录在 STP 的日记里。 <ul style="list-style-type: none">• 在做家务时，你的表现是否一致。• 你抱着什么态度去做家务呢？例如：在执行职务时，你相信自己是处在（职责所在而有爱（duty with love）或 基于爱而非职责所在(love without duty)的那一个层次呢？

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: