

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

参与者笔记： 单元：04	题目： 神虔诚信徒的模范 - 猴神哈奴曼（Hanuman）	准则 4： 无私服务
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	对义务的意义有更深入的了解。	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> • 参与者能清楚地描述三种类型的义务 • 以此三种义务为做决策的依据 • 理解无私服务（seva）的意义超越其他服务活动 	
出席：		缺席：

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和了解。
- 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。
- 有些参与者在讨论结束后会有灵光一闪的理解，如果不把它记下来可能会被遗忘。

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 你是否实行自己订下的行动计划？若有，请与大家分享你的经验。

3.3 做家务时，你对自己的态度有什么察觉呢？【公开讨论】

4.0 个案研讨

有一个社区组织的主席，安排一个重要的会议。但是，在最后时刻他竟不能亲自出席。他请副主席帮忙主持这个会议。副主席答应了，但后来才意识到在这一天，他已计划与家人一起进行一些神圣的活动以迎接新年的到来。

家人渴望与他一起迎接新年，希望他把这项任务委派给别人。不过，副主席义无反顾，主持了这项会议。

会议期间，副主席在无法控制的情况下遭受压力。愤怒的字眼在会议中冲他而来。这些不愉快的经验作为新年的开始是不吉利的。副主席不知道自己是否做了正确的决定，选择主持会议而不是花时间与家人团聚。

4.1 副主席是否应该留在家里与家人一起？你的意见有什么根据呢？【公开讨论】

5.0 请与大家讲述你曾经历过的类似的义务冲突？你采取了什么行动？【顺序讲述】

6.0 语录

在日常生活中，你对自己的家庭有三种义务，也可说是三种正义行为（*dharma*）。这三种义务是：社会义务，强制性（义不容辞）义务和家庭义务。这些义务都各有不同的表达方式。

- Sai Baba Gita

6.1 什么是以下每种义务的责任？【脑激荡】

社会义务 Social duty	强制性义务 Obligatory duty	家庭义务 Family duty

7.0 研讨文章：斯瓦米的讲道

社会义务

首先看看社会义务的例子：假设明天星期天是你的休假日。你想邀请一些人来你的家喝茶相聚。但是，你突然在晚上发烧。知道生病了，若还邀请朋友第二天来家里聚会，你肯定不能很好地招待他们，不能让你或他们尽兴。因此，考虑到自己不能够在病中招待他们，为了尽你对朋友的社会义务，你决定将茶叙展期。基于环境的变化，考虑到朋友的感受，你把茶叙改在下一个星期天。你可以自由地作出改变以满足自己的需求。

- Sai Baba Gita

强制性（义不容辞）的义务

其次，看看强制性义务的例子：比如说你是一位大学讲师。因考试即将到来，部门负责人指示该部门的全体教学人员聚集开会。由于这是一个重要的部门会议，你不得不参加。即使你还在发烧，你必须服一些阿司匹林药片，然后去开会。这是一种强制性的义务，您无权取消它。会议的日程安排并不在你的手中，一旦被召集，你就必须参加。

- Sai Baba Gita

家庭义务

现在，考虑以下家庭义务的例子。

丈夫和妻子在卧室里争吵。妻子很生气。突然，门铃响了，丈夫走出来说。他发现是同事到来探访。丈夫看到访客，露出微笑，欢喜地向同事打招呼。他请访客就座，很亲切地招待来访者。当他走进卧室告诉他的妻子时，发现她还是很生气，于是他恢复严厉的语气。但是，一旦进入客厅，他继续与同事友好地交谈。这是他的义务来保护家人的好名声，通过这样的方式，外人不会知道他与妻子争吵的事情。

如果一个人在卧室里与他的妻子争吵，很是生气。他出来到客厅，很愤怒地要求访客离开，客人一定会感到震惊。‘家丑不外扬’是重要的，家里所发生的丑事不应闹到众人皆知。这是一个家中男人的重要义务。他必须时刻保持警惕，以保护家人的名声。一旦家族的荣誉受到破坏，他和家人的生活将不会幸福快乐。

为了保护你的家庭，你必须时时保持警觉，注意他人的需求，所以感官控制是重要的。如果你不加以控制感官，如前所述，你会变得傲慢无礼。一个傲慢和缺乏感官控制者简直是恶魔。为了实践和维护正法，你必须培育对感官的控制。感官控制在人生中是非常重要的。基士拿对阿周拿说，“阿周拿，做个智者，要完全控制你的感官。别对善变的感官欲望屈服。感官必须受到自己的控制，别做它们的奴隶。让感官成为你的奴隶，做它们的主人。唯有掌控了感官，你才赢得接近那所有感官的创造者（神）的权力，并完全控制它们。”

To protect the good name of your family you must remain alert and aware of others' needs; this requires sense-control. If you do not have sense control, as was explained in a previous chapter, you become arrogant. One who is arrogant and devoid of sense-control is nothing but a demon. If you want to practice and protect dharma, you have to develop sense-control. For everything worthwhile in life, sense-control is very important. Krishna said to Arjuna, "Arjuna, be a wise man, and have complete control over your senses. Do not obey the fickle cravings of your senses. The senses must be under your control. You should not become a slave of your senses. Make them your slave. Be their master. It is only when you have mastered the senses

that you will have earned the right to be close to the one who is the originator of all the senses and has complete dominion over them."

7.1 参考以上三种义务，我们所研讨的个案是属于那一种呢？【公开讨论】

8.0 峇峇语录

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

8.1 分享你曾经‘基于爱而非职责所在’地去执行任务的经验。【顺序讲述】

“无论接到什么命令，哈奴曼从来不怀疑自己是否有能力去完成任务。他坚定的相信，只要是罗摩的命令，就一定会给予他必要的力量来完成指示。”

"When any order was given to Hanuman, he never questioned whether he has the strength or the capacity to fulfil the task. He had the firm faith that the very orders of Rama will give him the necessary strength to fulfil the orders."

Summer Showers in Brindavan 1977

9.0 你对本课程有什么见解？【顺序回答】（10 分钟）

10.0 请与大家分享你的‘无私服务’行动计划。

个人行动计划	
小组行动计划	

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: