

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

导引者手册：	单元：05
准则 4：	无私服务
题目：	自信是神圣信心的根本
宗旨：	对无私奉献有更深入的了解
目标：	<ul style="list-style-type: none">• 了解有 3 种类型的信徒成为赛使者• 确认为何有些信徒并不热衷于 Seva 活动• 觉察需要做些什么以培育自信心来走上明心见性之道

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，我们制定了小组行动计划：“记录在 **STP** 日记里：在家里，当你的不同任务有所冲突时，你如何决定那一项必须优先处理。

3.3 你有什么必须处理但又互相矛盾的任务吗？你如何决定处理它们的优先次序呢？[顺序讲述]

4.0 研讨赛讲道

导引者介绍以下三种类型的信徒

有三种类型的使者：

第一种类型是那些虽然听到主的指示，却不服从者。他们的行动往往违反上帝的意愿。
第二种类型是那些听到主的指示后，遵照原文而采取行动者。他们不添加或删除任何东西。他们会接受工作的成果并将它回归于主。
第三种类型是那些遵从主的意愿者。他会不惜任何代价来履行任务以完成主的意愿。他终会成功，然后把胜利的信息带回给主。

罗摩和拉什曼那都认为哈努曼属于第三种类型。他是确保主人的指示会得到最终胜利的朋友。诚然，哈努曼无时无刻不在想着罗摩。他的脑海里只有罗摩，容不下任何其他东西。哈努曼非常了解罗摩的神通和力量，所以总是跟随着罗摩的脚步。自从他让罗摩和拉什曼那坐在肩膀上后，哈努曼就开始感受到某种神圣的力量进入心灵，令他很兴奋。他感觉到自己的心也与身体一样变得强而有力。这是一个强壮的身体和坚强的心相结合，具有神性和圣灵的力量。

Sai Baba, Summer Showers 1977

5.0 请问有那三种类的信徒呢？

他们是：

一) 违反神的指示者

二) 按照神的指示行动，但成果不一定会达到神的要求

三) 遵从神的指示，并确保获得成功。

5.1 你觉得第二和第三类型的信徒，在态度上有什么不同呢？

多数信徒属于第二类型。我们遵照指示行动，但并不坚持要达到最佳的成果。有些人甚至把没有获得成功的成果回归于神。然而，斯瓦米很清楚的指出：当我们承担一项任务时，必须像哈奴曼一般，尽最大的努力去获得成功。

6.0 个案研讨

迈克是赛中心一位很虔诚的青年。他定期参加中心的巴赞。中心的教育协调员斯蒂芬观察到迈克参与巴赞的热忱，并欣赏他的能力。于是他询问迈克是否能在中心负责即将来临的导师节（Guru Purnima）庆祝节目。

但是迈克却表示怀疑自己的能力。他说：“我不认为我有这样的能力。此外，我还处在发展事业的阶段，经常很忙。”

斯蒂芬对于迈克的答复感到意外。他认为像迈克这么坚定的信徒一定会毫不犹豫地抓住这个机会，把活动奉献给导师。这可是一项神圣的任务，而斯蒂芬也觉得迈克确实有符合要求的能力。斯蒂芬感到震惊，与迈克的情况相比，自己的职位更高，有许多必须承担的职务，家里还有 2 个年幼的孩子。他认为这是何者为先的问题，而迈克选择优先承担其他工作而非赛中心的任务。

6.1 你建议斯蒂芬应该做些什么来鼓励迈克承担这项任务？

7.0 研讨赛讲道：虔诚是无私服务的重要一面

现在让我们看看斯瓦米怎么说：

一旦强壮的身体和坚强的心念互相结合，圣灵和神圣的力量就会彰显。

举个例子：

神圣的身体和神圣的心念相结合才能彰显神圣的力量。我们的身体必须执行神圣的任务，心念必须作圣洁的思考。这个躯体是来为他人服务的。有了身体我们才能有效地服务和为社会谋福利。无论承担什么任务，我们应该以取悦神的感觉去付出。哈奴曼（猴神）就有这份神圣的理想。他经常怀着这种感觉去承担工作，为主奉献。哈奴曼窥见罗摩的圣容后，他即刻承诺寻找悉多的神圣任务。他把罗摩的圣号挂在唇边，他信仰罗摩，对罗摩的力量和权力充满信心，这为他跨越千里大海的助力。哈奴曼的超凡成就让 Jambavan 和 Sugriva 感到震惊。

导引者邀请参与者给予意见：无私服务最重要的是奉献精神。导引者接着探讨信仰，信心和奉献精神的关系。

导引者也强调：当面对挑战和失望时，我们是会感到气馁的。

7.1 请与大家分享你同意承担的一项任务，但遇到了阻碍。你采取了什么行动呢？ [顺序讲述]

8.0 研讨赛讲道：**SEVA** 的另一面：自信

现在让我们看看斯瓦米怎么说：

年轻人需要了解哈奴曼绝对服从罗摩的指示的态度。哈奴曼的虔诚和信心大大地帮助他理解罗摩的意愿。此外，除了虔诚和信念，哈奴曼也对自己充满信心。一个没有自信，但拥有虔诚和信仰的人，是不会有很大作为的。倘若一个人对自己很有信心，但缺乏信仰和虔诚，这对他也不会有所帮助。虔诚和对自我能力的信心或担当任务的自信心是至关重要的。哈奴曼对罗摩的命令充满信心，认为他的指示将赐予自己足够的力量去完成所有的任务。

首先，我们要培养并增强自信心(self confidence)。自信心就像是一栋建筑底部的基础，在自信的基础上我们建起自我满足(self satisfaction)的围墙，然后才盖上自我牺牲(self sacrifice)的屋顶。在这大厦里，我们才能达致自我证悟(self realization)。哈奴曼清楚地向世人展示了自信的力量和需要。然而今天，出于人的本性，人们的所作所为显示他对自信的需求毫不了解。人类已变得很脆弱，以至于对自己，对自己的本性一点都不了解。这导致他尝试寻找别人的本性和他们的缺点。这些邪恶素质囤聚得越来越多，人就得承受苦难。人不再了解自己的本性，所以生活素质也降低了。

有时候，哈奴曼会想到罗摩的圣名，他重复念诵圣名来净化自己的心念。他知道罗摩以‘我(self)’或‘自性(atma)’存在于每一个之内。假如他自杀了，这等于他杀死自己，杀死罗摩或自性。进入兰卡时，他满意于自己是在服从罗摩的命令。他勇敢的作出决定：只要服从罗摩的指示，他所作的一切决不会伤害到自己。然后，他才进入 Ashoka Vana。他很清楚地知道，假如他服从罗摩的命令，他决不会犯任何过失。

让今天的年轻人认识并了解哈奴曼的正义之道是重要的，这样，在执行任务时他们才不会犯错。看见一位女性时，会以看母亲的感觉去对待她。

9.0 根据以上篇章，自信(self confidence)和自我证悟 (self realisation)有什么关系呢？

导引者总结说：虔诚离不开信心。当我们做出决定时，自信心让我们有所行动，就如我们一直在进行的 STP 课程。在过程中，我们可能会面对障碍，就像哈奴曼无法找到悉多一般。哈奴曼甚至开始感到沮丧。重复念诵罗摩的名字，净化了他的心灵和智力而让他作出改变。这让他恢复理智而继续努力。

这给了我们启示，我们也可以实现某些理想。

底线是：我们必须拥有坚定的心和强壮的身体，在承担神圣的任务时，神性就会显现。

10.0 你对本课程有什么见解？【顺序回答】（10 分钟）

11.0 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：