

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

参与者笔记： 单元：06	题目： 拨出时间做无私服务（Seva）	准则 4： 无私服务
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	<ul style="list-style-type: none">• 检讨我们如何利用目前的时间• 以另一种视角和方法来分配我们的时间• 知道如何把所有工作提升为膜拜	
目标：	<ul style="list-style-type: none">• 改变我们分配和管理时间的方式	
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。

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。

4.0 文章探讨

人类木筏

人是很多苦难的受害者。对那些认同身体的人，人生充满一连串的烦恼和痛苦。但如果你清楚了解身体只不过是一个运载工具，你就没有任何担忧。我在此为这间初级医疗中心开幕。我要强调：身体健康是最重要的，因为衰弱的身体会影响头脑的平衡和专注力。身体健康，精神自然健全。一旦身体承受痛苦，精神就难以平复。因此，这个将引你渡过人生苦海，被称为“身体”的木筏，必须时时保持最佳状态。

虚假、非正义、忧虑---都会造成木筏渗漏和螺丝松脱。尝试以这种劣质的木筏去横渡大海是愚蠢的。倘若真要渡过大海，木筏就必须搁置一边，不再使用。作为木筏，“人”的功效最好，因为它是以辨识(viveka)、才能(vichakshana)和不执著(vairaagya)所造成，是一块能抵抗风浪打击的硬木。假如“人”不善加利用，这种机会将很长时间不再到来。

你不应该与这世间的俗务和问题纠缠不清。尽量躲入清净的精神空间里，越常做越好，并把神的名号挂在唇边。一天 24 小时，6 个小时用在个人所需，6 个小时为他人服务，6 个小时睡觉，6 个小时与神同在。这些 6 个小时的分配将赐予你钢铁般的力量。

4.1 从以上文章，你了解到什么是斯瓦米所给予的信息呢？【公开讨论】

4.2 除了睡眠和工作，你如何消耗剩下的 60 – 80 个小时？【顺序讲述】

4.3 什么是一些你可以在第三段时间进行的活动呢？【脑力激荡】

5.0 文章研讨

现在，人类以极快的速度乘坐火箭环绕地球，甚至到达月亮，但是他连一寸都不能进入自己思想的最深处，并对它的反复无常和猖獗加以控制。要挽救自己，以免被波浪冲走，你必须努力游上河岸，虽然其过程是相当困难危险的。

把你的财产和金钱都托付给那赐予你这一切的主。甚至你的家庭，你必须把它当作是神的信托，神把家庭成员托付给你去爱，养育和教导。所以，你必须把执着提升为膜拜，并把它当作灵性修行的工具。

Sai Baba, Yerpedu, 14-12-1964

5.1 斯瓦米曾经说过：工作是膜拜。但在这里，他说我们必须提升执着为膜拜。你认为这是什么意思呢？ [公开讨论]

6.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）

7.0 请与大家分享你执行‘无私服务’的行动计划。

行动计划	

今天的 STP 第四原则：“参与社区服务和组织”的课程就此结束。在 6 个单元里，我们已经探讨：

- 确认无私的服务和服务之间的不同
- 我们探讨了斯瓦米的箴言 (Mahavakya)：“身处之 (Be)，体行之 (Do)，口述之 (Tell)”。身处之 (Be) 意谓处身于一个愿景，一个理想或于斯瓦米或于真我。体行之 (Do) 意谓卷起袖子对我们的理想(或任务)采取行动。当确认自己实行这个服务活动后，我们开始口述之(Tell)，以便他人可以加入我们的行列。
- 在增加对活动的积极性的课程里，我们确认：培育对活动的积极性在于培育正确的态度，甘愿走出自己的舒适区。当我们把服务降服于神时，我们意识到这是神的意愿，我们只是工具，他会赐予我们力量，能力和智慧来执行任务。我们也了解，一旦态度正确，随着时间的推移我们将对执行无私服务 Seva 充满热诚。
- 接下来，我们确认在家里的 Seva。

我们探讨：承担家庭琐事/家务也是一种做 Seva 的机会。

一些简单的想法包括：

- 起床后整理好自己的床
- 完成任务后把东西放好/清理干净

我们也总结：教导孩子们做家务即教导他们负起责任，使他们成为有贡献的家庭成员。

看看我们所探讨的 3 个层次：

- 职责所在而非爱 Duty without love
- 职责所在而有爱 Duty with love
- 基于爱而非职责所在 Love without duty

然后，我们探讨了斯瓦米所说的不同类型的义务：

- 社会义务
- 强制性义务
- 家庭义务

我们也探讨在负起家庭以外的任务时，我们应该如何分配时间的优先次序。

接下来我们以哈努曼为无私服务 **Seva** 的榜样。斯瓦米以三种类型的使者为例子：

- 不听从他的指示者
- 按照他的指示，但不一定会取得成果者
- 实行他的指示，并确定获得成功。

斯瓦米表示哈努曼属于第三类，我们应该渴望成为哈努曼。

我们确定自己常常因为缺乏自信而不能成功。在烦恼的时候赞颂神的名号是恢复自信的一个强而有效的方法。我们也理解，以一个强壮的身体和一颗坚强的心来承担神圣的任务，神性必然彰显。

最后的这个单元，我们探讨如何改变一天的时间的分配，把时间分成 4 个时段，每周每个时段将拥有高达 42 小时的时间：

- 睡眠的时间
- 个人和家庭的时间
- 进行灵修活动的时间
- 每日的工作时间

我们通过第三个时段把斯瓦米带入我们的日常生活中，我们开始将所有的工作提升为膜拜，并开始体现内在神性的彰显。斯瓦米把它称：逃逸进更纯净的精神空间里。