

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

导引者手册：	单元：06
准则 4：	无私服务
题目：	拨出时间做无私服务（Seva）
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：	改变我们分配和管理时间的方式

1.0 祈祷：3 遍 OM，3 遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎/开场（简介 - 5 分钟）

- 解释如何使用笔记本。
- 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。

导引者强调：根据前一课的结论，当我们承诺执行一项 **Seva** 活动的时候，我们应该努力去实行以获得成功，而不是仅仅做了就算，让成果处于‘半生不熟’的阶段。

在前一课的案例中，青年迈克称自己很忙，因此无法承诺一个 **Seva** 任务。事实上，这是许多信徒因生活中充满许多琐碎的追求而给予的一个共同借口。很少信徒会说自己太忙，忙得没有时间做运动，追看电视剧或睡觉。我们会在这个单元做进一步的探索。

4.0 文章探讨

本篇文章以木筏比喻一个人的身体，帮助跨越人生的海洋。斯瓦米劝我们专注于克服对身体和追求物质享受的执著。接着，他指示我们如何通过重新分配一天里的 **24** 小时，来转移我们的生活重点。

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。

46. The human raft

MAN is the victim of many a pain; to those who identify themselves with body, life is a series of trouble and misery. But to those who know that the body is but a vehicle, these cannot cause anxiety. I must emphasise this now, when I am inaugurating this Primary Health Centre. Bodily health is important, for ill-health affects mental poise and concentration. When the body is fit, mental functions too run smooth; when the body suffers, the mind too gets unsettled. So, this raft called body which is the only means of getting across the sea of *samsaara* (worldly life), has to be kept in good trim.

Untruth, injustice, anxiety---all cause leaks and loosen the knots of the raft. With such a poor raft, it is foolish to attempt the crossing. The raft has to be cast aside when the crossing has been effected; there is no more use for it. The human raft is the most efficient, for it is built out of *viveka*, *vichakshana* and *vairaagya* (discrimination, ability and non-attachment), hard timber that can stand the beat of wave and the sway of current. If one does not make the best use of this chance, it may not come again for a long long time.

You should not be ever entangled in the meshes of this world and its problems. Try to escape into the purer air of the spirit as often as you can, taking the name of the Lord on your tongue. Of the 24 hours of the day, have 6 hours for your individual needs, 6 hours for the service of others, 6 hours for sleep and 6 for dwelling in the Presence of the Lord. Those six hours will endow you with the strength of steel.

Sai Baba, Yerpedu, 14-12-1964

4.1 从以上文章，你了解到斯瓦米所给予的信息吗？【公开讨论】

斯瓦米提醒我们要以辨识、才能和不执著的态度来过生活。被称为西方哲学之父的苏格拉底也给予同样的建议，他说：“浑浑噩噩的生活不值得过。”（“*The Unexamined Life is not worth living.*”）

因此，让我们反思斯瓦米的话，并以此来审视我们目前的生活。或许我们认为只用 6 个小时工作，6 个小时睡眠并不那么容易做到。但是，如果我们以 6 乘以 7，我们发现 42 个小时的工作时间符合规定的 5 天工作制。

我们可以从中得出有趣的结论：虽然我们习惯于看到这一组 42 小时为生活的中心，实际上我们有 4 个全职的工作！它们是：

1. 42 小时的睡眠.....单单这个活动大多数人需要约 56 小时！
2. 42 小时去迎合我们的个人和家庭的需求。
3. 42 小时，实行 **Namasmarana**，如哈奴曼一般为主服务。
4. 42 小时的白天工作时间。

尽管我们可能会花更多的时间工作和睡眠，但它仍然留给我们足够的时间去进行灵修活动，包括无私服务 **Seva**。然而我们发现，大家竟很难在一个星期里找到区区的 4 个小时来承诺任何 **Seva** 活动。

导引者 - 根据这 4 种分类，请写下你自己的时间分配，然后与大家分享心得。

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？【脑筋激荡】

5.0 文章研讨

斯瓦米的判断是：我们没有时间是因为我们还很执着，放不下。他提供了解决方案，帮助我们改变思维的方式。

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。

Now, man encased in rockets takes pride in zooming round the world at terrible speeds and even racing to the moon; but he has not succeeded in penetrating even an inch into the innermost recess of his own mind and controlling the vagaries rampant there. To save yourself from being carded away by the current of change, you must swim up the river, which is a hard enterprising process, indeed.

Hold all your property and wealth in trust for the Lord who gave them to you; even your family, you must treat as a sacred trust, as persons given to you by the Lord to love, foster and guide. Thus, you must elevate your attachment into worship and make it an instrument for spiritual progress.

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]

导引着总结说：斯瓦米希望我们开始纠正因太多执着而造成的不平衡的生活。我们把所有时间花在睡眠、工作和追逐个人及家庭的需求。他要我们躲进更纯净的精神空间里，并告诫我们在日常生活中，把一些时间留给第四种，并把它奉献予主 -- 内在的真我（自性-atma）。然后，随着时间的推移，我们将能够把所做的一切提升为膜拜。

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。