

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

导引者手册:	单元: 01
准则: 6	经常阅读赛经典
题目:	价值语言
宗旨:	<ul style="list-style-type: none">• 加强参与者对价值的理解。• 价值如何在精神发展中发挥重要的作用。
目标:	参与者能: <ul style="list-style-type: none">• 深入了解斯瓦米对价值的定义。• 认识和描述价值与美德之间的区别。• 解释如何应用价值于自己的道德态度和行为上。• 描述价值与识别力之间的联系。

1.0 祈祷 : 3 遍 OM, 3 遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎/开场 (简介 - 5 分钟)

- 自我介绍, 例: 你来自哪一个中心, 欢迎大家的参与。强调今天这一堂课的题目, 每一个参与者必须获得一本参与者 (学员) 练习簿。即使是两夫妇或是来自同一个家庭的成员参与, 每一个人都必须拥有各自的笔记簿, 以记录自己不同的想法和反思。
- 确保每一个参与者懂得使用笔记簿 (他们应曾出席过课程, 即开始的介绍单元 -- 已示范如何使用笔记簿)。
- 每一个参与者对每一道问题的回答和反思都必须记录在各自的笔记簿里。
- 笔记簿是每一个参与者的私人记录。

每一个STP单元为时约1小时30分钟, 大约包含6至8道问题。

通常每一堂STP课是由2个人主持, 一位导引者和一位抄写者。

各单元的每一堂课还未开始时, 抄写者与导引者要互相合作, 预先准备, 其中包括决定每一道问题需要花多少时间。抄写者聆听导引者的概括陈述, 再把每一个参与者的重点评论写下来。还要指定一位参与者帮忙抄下抄写者写在白板上的答案和评论。这位参与者在抄写时也必须参与回答问题, 所以他/她必须是一个相当有经验的笔记抄写员。

3.0 基本规则 (5 分钟)

3.1 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
- 脑筋激荡方式: 任何参与者都可即时回答问题。

3.2 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。

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。

4.0 背景（10分钟）

4.1 总体目标

实践这段精神修养的过程有助于净化我们的潜意识。它储存着我们过去的印象，信仰和倾向。在不断的进步中，我们开始变得不那么自私。斯瓦米说，在达到某个阶段时，我们的所有行动将无时无刻表现得无私。无私的行为就是神性的彰显。

4.2 这项行为准则

本行为准则是‘经常阅读赛经典’。赛经典是指任何读物，只要它可以唤醒我们与身俱来的神性。赛信徒经常认为这项守则是指阅读“赛经典”而已。其实不是阅读，而是‘研习’赛经典。

须知，斯瓦米对我们单单收集信息不感兴趣。他希望我们改变。那么我们要如何通过学习赛经典来改变自己呢？本课程的首三个单元提供了答案，并涵盖我们用来研习赛经典的一些重要工具。接下来的三个单元，要我们专注于如何促进我们的改变。6个单元是：

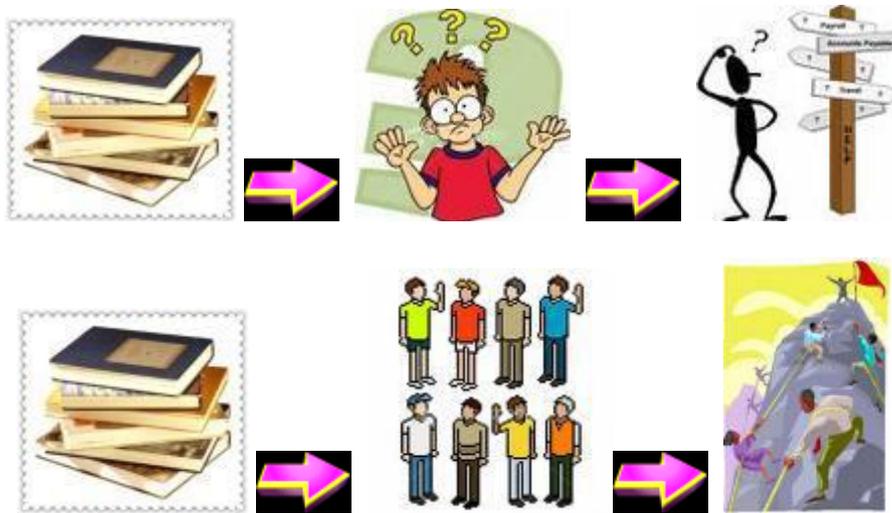
1. 价值语言 Language of Values
2. 道德困境 Moral Dilemmas
3. 见解 Insights
4. 赋予权力和精神身份 Empowerment and Spiritual Identity
5. 建立优先事项 Establishing Priorities
6. 承担责任 Taking Responsibility

4.3 介绍

要研习斯瓦米的教义并符合祂的期望，我们必须理解那存在于斯瓦米的信息里的核心价值，即‘价值语言’。当我们单独研究任何材料时，我们的方法往往很理论化（赛峇峇称之为“书本知识”）。我们或许有疑问，但因缺少他人给予的另一个观点而感到混淆。

社会体验学习（social experiential learning）是通过集体活动，如脑筋激荡，公开讨论，角色扮演等（自我提升课程提供），群组内参与者的分享经验，大家可以彼此学习。（见图1）。这种学习比较轻松，可以通过互相讨论来解决疑问。

通过自我提升课程实现社会体验学习



今天，“价值”已经变得司空见惯了。当我们被引入企业价值观时在工作中我们听到它。在谈论教育，文化，宗教等方面，我们也听到它。“价值”是什么意思？首先让我们看看“价值”在社区内的含义。

5.0 文章研讨 - 什么是社区里所共同理解的‘价值’观

价值的定义可以分为“个人优先价值”或“原则性价值”。

新西兰人格教育基金会创始人兼主任约翰·海南以这种方式定义价值：

“优先”价值是个人的选择，是主观和随时都在改变的。”例如你对物质的价值观，如你的房子或汽车，或者你对良好教育的特殊价值。随着你的生活环境的改变，你可能调整这些个人的优先价值观。

“另一方面，价值，如诚实，同情和公平，都是一贯，跨文化和客观的原则。”

最大的区别是“优先”的价值观是：“要有....”某样东西，而“原则”的价值观就是“要成为”某事，就像诚实，善良，同情和负责（通过美德获得）。

原则

在个人背景下定义原则，它们是道德准绳管理正确行为和态度的规则或信念。

通过自我提升课程实现社会体验学习。

更具体地说，你个人的信念和承诺，对你的心是真实的，例如，你的信仰的个人道德准则。指导原则源自你最重视的美德，不会在任何情况下放弃或妥协。

5.1 优先价值与原则价值之间有什么区别？[公开讨论]（5分钟）

- 优先价值代表我们重视的东西，如良好的教育或好车。随着我们生活中的优先事项发生变化，这些都会随之改变。
- 原则价值代表我们的善意，诚实，同情等等。
- 基本上，原则价值就像“品格特征”一样，形成我们的品格。它们是我们一贯应用的原则，随着时间的推移，无意随时放弃或妥协。

现在让我们看看斯瓦米如何定义人类价值观：

6.0 语录 – 人类价值的定义

正如太阳光吸收海洋中的水蒸汽，将它们聚集成云，然后化为雨，滴在地球上，雨水汇聚成河水再流回大海。人的感官收集经验，在心里从中选择并保留那些神圣和维系生命的价值观，作为个人和社会的提升工具。它们是真理，正义，和平，非暴力和爱。最后一个价值，爱，是生命的春天，可以更容易地实现前面的四个价值。

- Sai Baba.

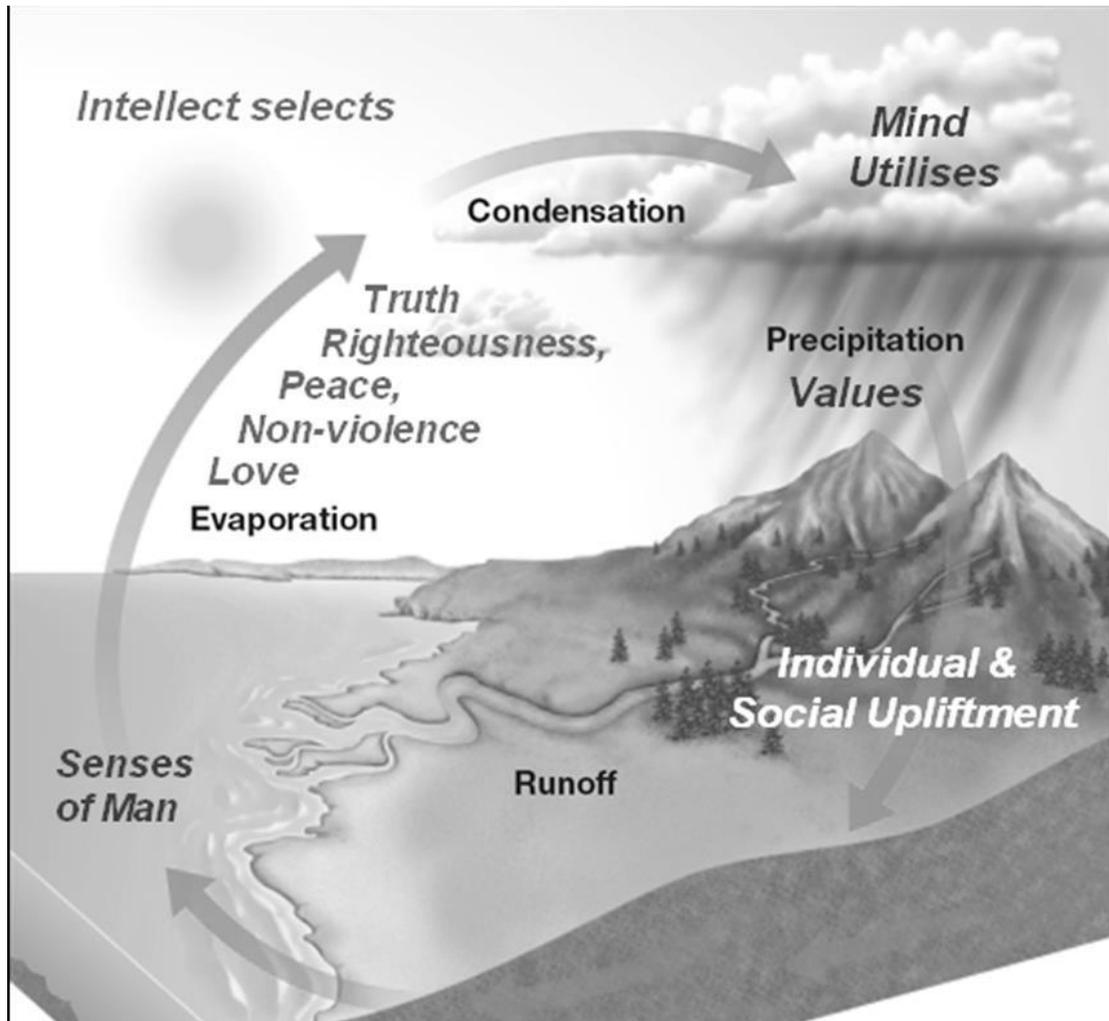


图2：人类价值 - 从人类无数经验中提取的精髓。

6.1 你如何总结斯瓦米在上述语录的价值观？[公开讨论]（5分钟）

斯瓦米在语录中提出一些要点：

1. 我们应该把人类价值看作是神圣的。斯瓦米比喻从海洋中蒸发的水，形成云层并随着雨水落下，最终形成河流并返回海洋。祂为我们提供了：人类从无数经验中提取的‘精髓’- 人类价值的过程。
2. 斯瓦米还指出，我们要如何“选择”价值作为个人和社会的提升工具。这意味着我们可以选择何时/如何采用和应用。所以价值观的应用是依照情况的。其适用性也有限制。例如，虽然讲真话很重要，但是当某人的生命受到威胁时，我们可以选择保持沉默以保护他们。同样，杀人是错误的，但在战争中，士兵们为了捍卫自己的国家而杀人，他们被认为是采取应有的行动。

导引者笔记：

我们得出结论：价值是从人类无数经验中提取的精髓。我们的思想决定所要选择的价值观，然后作为个人和社会的提升工具。最后，我们了解，当我们遇到与价值观有冲突的情况（如例子中所解释的，一个人在说实话和维护生命之间必须做出选择），我们就必须运用道德推理来确定在这种情况下最佳行动方案。最终斯瓦米教导我们，实践灵性修习将净化我们的潜意识，以便我们在作出选择和决定时能更清楚地听到我们的良知的声音。

我们可能遇到的另一个挑战是：当我们阅读更多的赛经典时，我们可能开始产生更多的疑虑和限制，以致生活变得难以管理。事实上，因为这个原因，许多赛人类教育班的学生，在青年时

期，往往离开赛中心。特别是在西方国家，他们看到非赛青年的文化非常宽容（即做事情符合他们的方便而不是坚持原则），觉得这样可以获得更大的自由。当这些青年开始与同龄人交往时，不久后，他们就经常乖离成长时期在赛中心所接受的一些道德行为和高尚品格。这些负面行为对许多家长，赛人类价值教师和中心的负责人造成了困扰。

要摆脱这个困境，先让我们来看看价值和美德之间的区别。表面上，价值和美德似乎相似，它们都是个人和社会的提升工具。所以，我们经常交替使用“价值”和“美德”这两个词。事实上，在使用这两个词的历史上，他们主要是用于互换。只有在最近，斯瓦米出现，并强调价值观的实践，特别是当他开始谈论心育（Educare）时，这些区别更加明显。斯瓦米还给予‘人类价值’一个独特的定义。

以下的角色扮演将展示美德与价值观的差异。

7.0 角色扮演：“为什么我们要使用安全带？”（20分钟）

背景：

在澳大利亚，执行道路安全规则非常严格，尤其是在培训青少年驾驶汽车时。他们不仅仅要通过正常的训练，而且在通过驾驶考试后，还必须持续6个月在车上挂一个“L”牌。他们的父亲或母亲，必须在一本日志上签名，以确认他或她当时也坐在车里，看着这个年轻人如何开车等。

然后是试驾期2年，车子要挂上“P”牌子。在此期间，他们必须确保曾经发生的任何违规行为没有超过预先设定的点数限制。这些是青年在成为有经验的驾驶员之前必须经历的培训和经验。

现在让我们以澳大利亚青年约翰尼和汤姆两兄弟为例子。

约翰尼和汤姆在18岁时成为合格的驾驶员，现在他们二十多岁，已经开车了几年。他们在Y国工作，住在那里一年。在Y国的时候，他们发现当局执行使用安全带的要求并不是很严格，警方很松懈。所以，现在的约翰尼被发现经常不遵守使用安全带的规则，而汤姆则延续他以前的习惯。

角色扮演：

选择3名志愿者担任以下的角色：

- 1 - 约翰尼
- 2 - 汤姆
- 3 - 父亲，彼得

安排2张椅子，一张给约翰尼，另一张给汤姆，椅子要有一段距离。首先，让彼得与约翰尼说话，然后过去与汤姆说话。

a) 简要说明如下：

- 告诉约翰尼：因为执法不严，他已经停止使用安全带。编一个朋友嘲笑约翰尼的故事，并强调这一点。
- 对汤姆说：他因为个人的安全而使用安全带，同样的意外可以发生在Y国，也可以发生在澳大利亚。

b) 彼得先去与约翰尼谈，然后再去与汤姆谈。当他和每个儿子谈话时，他应该问：“你为什么不使用安全带？”

导引者笔记：

约翰尼说，“哦，在澳大利亚，我会受到罚款，但这里的执法不严被抓的机会很小。我的许多朋友都没有绑安全带，他们经常嘲笑我的坚持，所以现在我也变得越来越不在意了。

当彼得问汤姆为什么还要使用安全带时，汤姆说：“哦，我知道必须使用安全带来保护自己，意外可能发生在澳大利亚或马来西亚的任何地方。所以，为了人身安全我必须佩戴它而不是靠运气而已。”

7.1 请确定谁的行为是以美德为基础，谁的行为是基于原则价值？为什么？[公开讨论]（5分钟）

7.2 根据你对上述问题的回应，确定美德与价值之间的区别？[公开讨论]（10分钟）

在这里我们看到两种情况，约翰尼和汤姆在澳大利亚的时候是有美德的。他们都有使用安全带的好习惯。其实，他们的行为一样。父亲彼得根本不觉察他们是在实践美德或价值。

然而，在他们搬到Y国后，我们知道约翰尼没有深入思考使用安全带的真正理由。他使用安全带是为了避免受到警察的处罚。而汤姆，当受到朋友以类似的方式讥笑时，他会为自己辩解，并且相信这种做法的目的和好处而决定继续使用他的安全带。这是基于自己内心的分辨能力而做出的决定。

以下图 3，说明美德与价值之间的差异。

- 1) 通常，美德是由外部施加的做法，是一种好的习惯。可是，美德并不培育相关的推理和辨识的能力。
- 2) 价值观是内部驱动的行为方式，在考虑了替代方案之后。价值观取决于对生活经验的仔细推理和分析，深入思考然后采用。

Virtue 美德	Value 价值
无意识地由外部机构施加（家庭/社会/文化）	内心良知的自由选择
外部驱动的一个良好的惯例（通常通过父母/文化）	考虑过替代方案后，内部驱动的行为方式
美德并不总是培育推理和辨识能力	价值取决于对生活经验的仔细推理和分析，并采纳了深刻的思考。
外部机构是行为的驱动（加强）因素	内心良知是这个行为的推动力。
例子： <ul style="list-style-type: none"> • 你使用安全带，以免被罚款。 • 你不喝酒（酒精等），以免被父母逮到。 • 你遵循 9大行为准则以取悦斯瓦米。 	例子： <ul style="list-style-type: none"> • 安全起见，我选择使用安全带 • 我选择不喝酒（酒精等）是为了避免醉酒，失去自我控制或沉迷于酒精。 • 我选择遵循 9大行为准则是要培养自我控制的能力，并彰显神性。

图3：价值与美德之间的区别

现在我们开始看到价值观和精神实践如何运作。开始时，我们做一些事情来取悦外面的权威人士或机构。慢慢地就养成了一种习惯。通过对我们的经验的体会，我们开始看到了个人的利益，并了解我们的经验背后的原则。这样，我们制定了自己的价值观。在使用安全带的例子，

安全的价值是重要的。须知，价值不是自动形成，而是在很多的实践中养成的良好习惯（或恶习）。

经常实践才会反思并逐渐培养成这个价值观。这种反思是不会自动发生的，它必须有意识地去完成。大多数成年人发现法律宽松时，就不要使用安全带。另一个值得注意的事情是，需要付出很多的努力才能培养自动使用安全带的习惯。同样的逻辑可以扩展到许多优良的性格特征，如诚实，仁慈，责任等。由于这些习惯存在于Chitta（潜意识）中，最好从幼年就开始培养并让它形成孩子的个性。然而，要培养这些价值并形成个性，主要是在十几岁的青少年或成年人，当他们的辨识能力或智力已经开发时。现在我们可以理解为什么斯瓦米经常强调辨识能力的培养。

下面引用斯瓦米的两则语录：

首先，培养信心。
只是获得知识是不足够的。
你的知识可以像海洋般广阔，
你的常识可以像喜马拉雅山般巨大，
倘若缺少辨识能力，一切都是无用的。
一旦拥有辨识能力，那就足够了。
在执行任务之前，总是要问，
“这是好或坏，这是对或错？”
培育了这个素质，在生活上你是成功的。
这就是自我证悟。
所以，首先要培育辨识能力。

First and foremost, develop confidence.
Mere acquisition of knowledge is not enough.
Your knowledge may be as vast as an ocean,
Your common sense may be as great as the
mighty Himalayas, but if you do not have discrimination,
then everything is useless. It is
enough if you have discrimination.
Before you undertake any task, always enquire,
"Is this good or bad, is this right or
wrong?" **You will come up in life if you develop
this one quality in you.** This itself is
self-realisation. So, it is important to have
discrimination first.

- Sathya Sai Baba

智者将自己的生活置于更高的心念（意识），即他的智力，辨识力和直觉。追随更高心念者成为人类最优秀的人物。如果你把自己的生活置于更高的心念上，那么你的智慧就会直接带你达致最终的目的。但是，如果你的生活只处在较低的心念和感觉上，那么每一刻都会有新的变化。你将难以预测什么事将会发生及你将达致哪一个地方。

8.0 根据你对‘美德和价值的区别’的理解，请与大家分享你正在实行的某个情况，你所遵循的更多是美德而非价值。[顺序讲述]（20分钟）

我成为素食者因为斯瓦米的信息说，要成为祂的信徒必须放弃吃肉。我坚持下去，因为我是中心的理事。在深入了解和实践非暴力的价值后，我更加推崇不吃肉的理念，而不只是要取悦斯瓦米和其他成员。

9.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）

- 深入了解赛教义后，美德可提升为价值观。
- 提醒我们：除非我们继续研习赛经典，并和善者交往，否则我们很容易地只遵循美德而已。

10.0 请与大家分享‘经常阅读赛经典’的行动计划。

一般上，每个人应根据自己的见解来制定自己的行动计划。
我们提供了一项小组行动计划，如果参与者不清楚自己该做什么，那么可以参考本小组行动计划。

个人行动计划	
小组行动计划	观察你曾遇到的某种情况，你发现在实践中受到了挑战，在整个月的时间里追踪它们。然后在下一堂课中分享你的经验。 事件发生后，你是否应用任何推理来解决你的困境？

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：