

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

参与者笔记： 单元：03	题目： 发展见解	准则 6： 经常阅读赛经典
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 向参与者展示 '见解' 如何促进改变。</li> <li>• 增强参与者对 '见解' 的理解。</li> </ul>	
目标：	参与者能够： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 更好地了解什么是见解及如何洞察见解的形成。</li> <li>• 描述并反思道德困境如何帮助获得见解。</li> <li>• 学习如何将见解变成行动计划。</li> </ul>	
出席：		缺席：

1.0 祈祷：3 遍 OM, 3 遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎

3.0 基本条规 (5分钟)

4.0 请分享你实行 '经常研读赛经典' 的体验。

4.1 请分享你的行动计划。 [顺序讲述]

4.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

5.0 见解是什么？[公开讨论] (5分钟)

6.0 案例研究 - 甘地如何成为一个真正的素食者

“当我第一次遇到这个朋友的时候，‘改革之浪’正在扫荡 Rajkot。他告诉我，我们的好多位老师在偷偷吃肉和喝酒。我还被告知，其中甚至是一些高中男生。”

“我很惊讶和痛苦。我问朋友其中的原因，他解释说：“我们不吃肉所以身体衰弱。英国人能够统治我们因为他们是荤食者。你知道我现在的身体有多健壮，而我也是一个跑步健将，这只因为我是一名荤食者。吃肉的人不会生疮，即使生疮也很快就愈合了。我们的老师和其他著名人物都吃肉。他们不是傻瓜，知道这是美德。其实，你也应该向他们看齐。”

“没有比尝试更重要。尝试，看看它会给予什么力量。”

“我的哥哥已经投进吃肉行列，他支持这个朋友的观点。在哥哥和这位朋友的身边，我看起来肯定很虚弱。况且，我还是个胆小鬼，我很害怕盗贼，鬼魂和蛇。我不敢晚上出门，黑暗对我

来说是恐怖的。我不敢在黑暗中睡觉，因为我会想象鬼魂从某个方向进来，盗贼从另外一个方向来，而蛇则从第三个方向进来。所以，我不敢在没有灯光的房间里睡觉。我的朋友知道我的这些弱点。他告诉我，他可以把蛇握在手中，可以藐视盗贼，也不相信鬼魂。”

“我开始感觉吃肉很好，它会使我健壮而胆大。假如全国人民都吃肉，就不会受制于英国人了。随后的某一天，我决定要开始这个实验。可是它必须秘密地完成，因为我的父母是正统的 Vaishnavas，我对他们是虔诚的。”

“那一天终于到来，我们在河边找到一个偏僻的地方。在那里，看到我生命中的第一块肉，还有面包师做的面包。我对这两样东西一点都不喜欢。山羊的肉硬如皮革，我根本吃不下。我厌倦了，不得不放弃吃这顿饭。渐渐地，我克服对面包的不喜欢，放弃了对山羊的同情，开始享受这些肉类菜肴，而不只是肉而已。这种改变持续了大约一年。每当我有机会沉迷于这些秘密的盛宴时，在家吃饭是不可能的。”

“我的母亲自然要我吃家里的餐食，并想知道我不要吃饭的原因。我会对她说，‘今天我没有胃口，消化系统有问题。’我知道是在说谎，对母亲说谎。我也知道，如果我的母亲和父亲知道我已经成为一个荤食者，他们会非常震惊。这一点让我深感不安。”

“所以我对自已说，‘尽管吃肉很重要，也是在国内推动食物改革的必要条件，但欺骗父母和对父母说谎比不吃肉更糟糕。在父母的有生之年，我要避免吃肉。一旦他们离开世间，我恢复了自由，我会公开吃肉的。在这段时间里，我避免荤食。我这样告诉我的朋友。可是，从此以后我都没有再吃荤了。’”

## 6.1 什么是甘地所面对的道德困境？ [公开讨论]

## 6.2 当甘地在这个困境上反思时，他获得了什么样的见解？ [公开讨论]

## 6.3 甘地从获得的见解中采取了什么行动？ [公开讨论]

## 7.0 文章研讨 - 一个伟大的学者感觉被拒绝

有一位伟大的学者非常穷困。他每天连一顿饭也吃不上，根本没能力养家糊口。他天天在一座寺庙里讲解梵歌 (Bhagavad Gita)，可是在生活上却一无所有。他对生活感到绝望、生气。

**【有时我们也同样地感到抑郁。当然，因为我们还是人类。有时生活很令人失望，我们感到沮丧。我们现在是在百善地 (Prashanti)，所以可以很快地得到缓解。假如我们是在自己的家乡，就可能需要一个精神科医生了！】**

这个学者非常非常贫穷、忧郁和沮丧。

梵歌有一段诗句 (sloka) 说：

Ananyas Chintayanto Mam,  
Ye Janah Paryupasate,  
Tesam Nityabhi Yuktanam,  
Yoga Kshemam Vahamyaham.

这段诗句 (sloka) 的意思是：‘凡以坚定信仰忆念我的人，都会成功。照顾你的福利是我的责任。’

学者说，“我念想祢、我谈论祢，但我还是很穷。祢答应照顾我，但祢并没有做到。”学者除下这篇诗句（sloka）并把它撕成碎片。不仅如此，他还拿起刀片，复仇似地用力切过。然后，因为是中午，他去睡了个午睡。

“那时候，来了两个男孩子。一个皮肤较白，另一个有点黑。学者的妻子迎接他们，对他们说：“孩子，你们要什么？”男孩说：“母亲，我们送两包米来这里。我们被吩咐把这两袋米放在这里。让我们放下吧。”

他们卸下这两袋米，并向这位学者的妻子投诉说：“妈妈，看看这里。你的丈夫不是一个好人。”“什么！”“他用刀片割伤我们的背部。看，现在还在流血！”学者的妻子说：“不，不，我的丈夫不是那种人，他是传道者。他传扬梵歌的教导。他没有暴力。他不会用刀片割伤任何人。他是不会这样做的。”“不，母亲，这些都是你的丈夫所做的。”说完后，两个男孩就离开了。

这位学者在酣睡之后起床，看到了这两袋米。他向妻子询问。妻子说：“有两名男孩被吩咐带来这两袋米，他们卸在这里。”“哦，好，那两个男孩是谁？”

妻子说：“你为什么问我这个问题？是两个男孩，你用刀片割伤他们的背部。”“我，我用刀片割伤他们。我从来没有这样做。我不会这样做的。”学者再问道：“他们的长像如何？他们的年龄多少？”妻子说：“两个男孩 - 一个很白，一个有点黑。”

学者明白了。黑的那个是基士拿。白的男孩是他的弟弟巴拉罗摩。他们是基士拿和巴拉罗摩！然后，学者马上跪在妻子的脚下说：“你多么幸运！看到基士拿和巴拉罗摩。即使经过这么多年的梵歌讲道，我还是见不到他们。你真的很幸运！”

峇峇把这个故事告诉我们，然后说：“那些在神的足下寻求庇护的人绝不会在这世界上欠缺任何东西。他们不会贫困，因为他们已经完全降服于神，神将会照顾他们。”

**8.0 读完上述文章，请分享你的见解 - 为什么基士拿的身体流血？ [顺序回答]（10分钟）**

**9.0 请分享你对本课程的见解。 [顺序讲述]（10分钟）**

**10.0 请与大家分享‘经常阅读赛经典’的行动计划。**

个人行动计划	
小组行动计划	在接下来的整个月期间，观察你所获得的任何见解，然后记录在你的‘自我提升课程’的日记中。

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: