

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

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

1.0 祈祷 3 遍 OM, 3 遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎

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 基本条规（5 分钟）

温习第二堂课所讲述的基本条规，强调一些大家忽视的重点。

备注：

蓝色：在前一堂课中，参与者对问题的回答

红色：给予导引者的提示、笔记和指导。

青色：引述的语录名言。

4.0 请分享你实行‘经常研读赛经典’的体验。

在前一个单元，我们回顾了反思道德困境将如何帮助我们确认见解，这有助于提升我们的精神修养。

小组行动计划的一部分，我们确定：

- 在接下来的整个月里，观察并追踪你曾遇到过的任何道德困境。然后在下一堂课与大家分享你的经验。
- 你如何应用你的推理来解决这个困境？

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]

今天的课程，将深入研究什么是见解，以及它如何帮助提升我们的精神修养。

5.0 见解是什么？ [公开讨论]（5 分钟）

导引者笔记：

赛峇峇说，从‘向内探索和内在的视觉’而获得的知识，被称为“见解”。它是真正的知识或智慧。

导引者可在白板上画出如图 1 “改变模式”所示的简化图。

如果参考“改变模式”的第（四）部分，要获得见解我们可以通过：反思第（二）部分的新信息；或反思实行第（三）部分的做法；或反思我们已经在第（四）部分获得的价值观及与其相关的道德困境。

例如：当美德与价值观的概念首次呈现给我们时，如果我们对此并不熟悉，我们得到的见解是在第二部分。看看关于斯里卡斯杜里的案例。斯里卡斯杜里的见解是基于第四部分，因为他并没有意识到决定辞职以便以信徒的身份与斯瓦米有更良好的关系是以他的‘自我’为基础的。这就是一个“盲点”，只有当斯瓦米挑战他的观念时，他才恍然大悟。

在以下的案例研讨中，我们讨论甘地决定成为非素食者，然后又改变为素食者。我们看到这与他在第三部分中获得的见解相关，一种新尝试的体验。因此，保持日记很重要，可以帮助我们获得第三部分的见解。

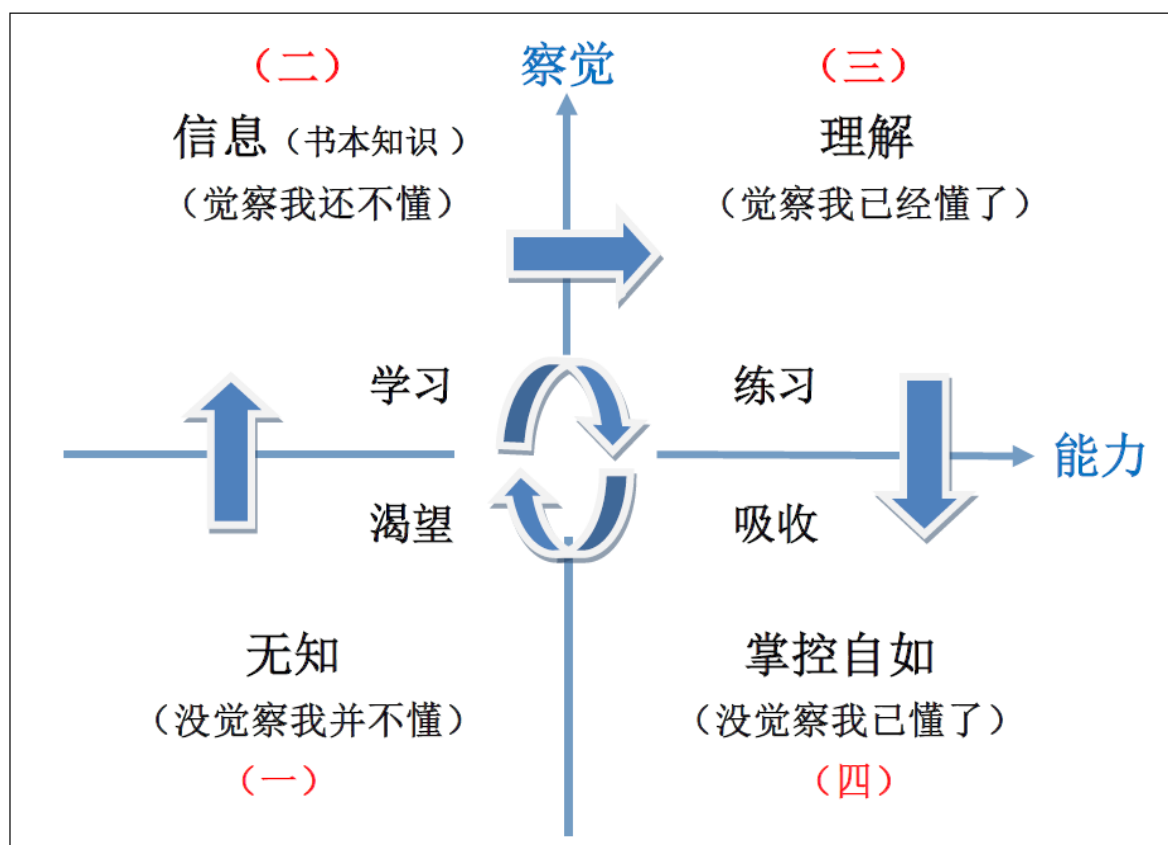


图 1 - 改变模式 (The Transformation Matrix)

从以下案例，我们回顾甘地如何经历其道德困境。当甘地反思所面对的困境时，他获得一个见解，他遵从这个见解而解决了这个道德困境。除了在‘研读赛经典’的课程中所获得的重要见解外，在参与课程的学习过程中我们还会面对许多道德困境，重要的是我们要学习如何运用道德推理来解决这些障碍。

6.0 案例研究 - 甘地如何成为一个真正的素食者

当甘地大约 13 或 14 岁时，他与哥哥的朋友出门。哥哥的朋友告诉他，印度人被英国人统制是因为他们是素食者，身体衰弱。基于此，甘地就开始吃肉。这是甘地自己说的一段摘录：

“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]

从这个故事可以看出，甘地从小被教导的宗教信仰是：杀死动物是错误的行为。他的父母一生都在实行这种美德。甘地面对的道德困境是：渴望自己变得健壮以及对父母诚实。

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]

甘地改成荤食者一年，虽然在一年里他只吃了 6 次的荤食。当他反思自己的困境时，最终获得一个见解，即“欺骗父母或对父母亲说谎比不吃肉更糟糕”。

6.3 甘地从获得的见解中采取了什么行动？ [公开讨论]

甘地放弃吃肉不是因为宗教禁令，而是出于道德原因。因此，甘地从道德困境中洞察了一个见解，并把它化为行动，再度成为一名素食者。（备注：后来，甘地在英国阅读关于对动物造成伤害的材料，而成为一名素食主义者）。这个见解将他的素食主义从美德的实践转变为内在的价值观。

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）

导引者笔记：

学者意识到所发生的事情。因为他怀疑该诗篇的真实性，并用刀片撕割页面，他割伤了基士拿和巴拉罗摩的身体。梵歌（Gita）即是基士拿，而不是关于基士拿的话。所以当那位对基士拿有信心的学者对梵歌所说的产生疑问时，基士拿的身体受伤。进一步的见解是，当我们提升、调整我们的思想言论和行为时，我们的思、言、行都会协调一致。

9.0 请分享你对本课程的见解？ [顺序回答] [10 分钟]

一些典型回答：

- 洞察所得的见解会让我们对价值观有更深入的理解和承诺。
- 除非对道德困境有深刻的觉察，否则不会产生更强的价值观。
- 神会回应真实的信念并了解信徒的自我怀疑和失望。

10.0 请与大家分享‘经常阅读赛经典’的行动计划。

一般上，个人应根据自己的见解设置自己的行动计划。

我们提供了一项小组行动计划，这样，如果信徒没有什么明确的计划，可应用这一项小组行动计划。

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：