

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

导引者手册:	单元: 04
准则: 6	经常研读赛经典
题目:	授权与灵性身份
宗旨:	增强对自己的灵性身份的自信
目标:	参与者能够: <ul style="list-style-type: none">• 授权自己作出改变: 通过三种每个人都能进行改变的行动。• 确认‘克服怀疑’与‘培养信心’之间的关系。• 理解与自性原则认同就会得到最根本的爱。• 描述判断和观察之间的分别• 觉察到一些‘无效’言语的出现。

1.0 祈祷 : 3 遍 OM, 3 遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎

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。

在前一课, 我们被要求“观察并记录在一个月内所获得的任何见解。”你获得了哪一些见解呢?

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, , 。 [顺序讲述]

道德困境是发展见解和支持灵性成长的核心。在解决道德困境时, 必须先拥有自信, 然后以爱心去处理与他人的关系所产生的障碍。这是由内而外的处理方法。斯瓦米经常提醒我们, 爱是内心里另外四项人类价值的暗流。

在使用安全带的案例中, 我们发现: 如果我们因为外来的因素而去实践的某些行为, 那是美德。但是, 如果我们培育爱, 并因为自身的安全而系上安全带, 那么我们是在实践某种价值观。所以, 价值观是发自内心的一种选择, 通常是基于爱而不是因为恐惧或受到任何外来的因素所驱动。‘爱’与我们的精神或‘自性 atmic’身份是有关联的。

今天我们将学习三种主要方式来改变自己的行为。然后，我们将探讨如何通过培育自信来把更多的爱扩散至我们的所有关系中。

第 1 部：授权

5.0 授权自己作出改变

在授权自我改变的行动中，有三种主要模式可以改变或提升行为，或纳入一个特定的精神修习。

- 1) 更正
- 2) 纠正行动 - 即防止复发的行动
- 3) 预防行动

上述三种行动的方法是不同的。

在（1）和（2）的方法中，失败或不足已经发生。

（1）更正

我们意识到已经犯了一项错误，然后采取措施更正错误。例如，在准备一杯茶时，发现茶是没有添加糖的，那么为了更正，就把糖加进去。这种情况是可以改正的。

然而，生活中的许多事情是无法更正的，因为它的过程不可能被逆转。（注：如果我们喝了无糖的茶，更正根本是不可能的）。例如：如果父母忙于工作或有太多任务，在孩子的青春期前没有花时间与他们相处，过后才意识到这一点，他们就不能“更正错误”来弥补这个遗憾。

我们现在进行的灵性修持也一样。在早期的生活中我们并没有意识到的缺陷，直到现在我才觉察。例如，年轻时，我们并没有意识到每日冥想和祈祷的好处，不说别人坏话的价值等。虽然我们可能觉得后悔，但重点是，感觉不好或内疚都是无用的。这些都不是建设性的想法。这种情况需要切换到第（2）点，我们确定所需要采取的步骤，以避免同样的问题再次发生。

（2）防止复发的行动 - 纠正措施

然而，要确定采取防止复发的行动（纠正行动），并不那么容易。在单元（2）斯里卡士杜里的案例中，他受到斯瓦米的严厉责备，经过反思，斯里卡士杜里决定放弃赛组织的主席职务。他认为唯有这样做，才不会让斯瓦米再受到伤害。事实证明，这不是防止复发的正确行动！

他需要采取的真正行动是内在的。他需要放弃“作者”的感觉，这样，他才可以更有效地去扮演自己的角色。同样，我们的灵性修养也应该如此。通常心念会让我们放弃正在进行的一些做法（例如：早晨 5 点醒来进行“冥想”，觉得太难了）。但是，我们需要更深入地了解，什么让我们产生这种想法。

专注于防止复发的努力是有很有效的。比其他活动如自我同情或屈服于失败更为有效。

（3）预防措施

最后，第三个也是最有效的行动是预防性行动。在这种情况下，失败还没有发生。在此，参与者配备了可以完全避免这个问题的技巧和观点。当我们参与 STP 课程的讨论时，我们听到赛兄

赛姐所面临的挑战，我们可以从他们的经验中学习，把这些经验化为预防性行动。在学习的过程中，我们发现需要依赖所有 3 种类型的行动。因为在建立一个新技能之前，会有一个试验和犯错的过渡期。在‘自我改变’的模式里，逐渐改进至‘自我掌握’的过程。所以在过渡期间，我们需要更正和纠正措施的组合。当新的习惯已建立后，我们才有能力采取预防措施。

5.1 以下的情景属于什么类型的行动？ [公开讨论]

情景 1：我的儿子深夜出去，没打电话回来。

我的儿子大约 17 岁左右，拥有驾驶执照。他向我要车的钥匙。我把钥匙交给他，告诉他必须在晚上 11 点回家。但是，他并不准时回家，也没打电话回来。我们无法找到他。我很担心他发生了什么事。结果，我和太太只好保持清醒等他回来。我决定在他回来时跟他谈谈，希望改变他今后的行为。当他终于回来的时候，已经是半夜 1 点钟了。

当儿子终于回家时，我却不能控制自己。他一打开门进来，面对着他，我情绪失控，开始向他大喊大叫。我责问他，为何忽视我吩咐他晚上 11 点回家的要求。事情变得非常不愉快。我的儿子说，他没有意识到迟到几个小时竟闹成这么大的事情。他冲进自己的房间，砰的一声，大力把门关上。剩下我和太太不知所措。一切事情的发生并非我所想要的。

情景 2：我的儿子深夜出去，没打电话回来。

我十多岁的儿子向我要汽车钥匙。我答应给他，但他必须遵从一些条件。我明确指出他必须在晚上 11 点回家。儿子抗议，最后我们妥协，他必须在午夜十二点回来。此外，他也同意，若不按照约定回来，他将被禁止出外一个星期。

然而，儿子不按时回家，也没打电话通知，我们根本找不到他。终于，他在午夜 1 点时才回家。我在门口见到他。这一次，我保持冷静，因为我们已经同意他必须面对的后果，也就是说他必须被禁足在家里。当我问他发生了什么事时，他说和朋友在一起的时候，手机没电了。然后，开车回来时，汽车的一个轮胎漏气而扁平，换轮胎花了他们大约 45 分钟。手机没电使他不能打电话。我问他，以后要怎么做，他说将会携带一个充电器。他通常把手机放在车里，将来可以把它直接连接到车里的电池组。我对他说，因为他尝试做正确的事情，所以只会被禁足 2 天。儿子同意了，于是我们很友善的分手。

导引者笔记：

情景 1

第一种情况是更正行动。虽然父亲因不能冷静处理，而使情况变僵。这让我们了解到更正行动可能发生的挑战，特别是涉及强烈的情绪和处理成年人的问题。（注意：在这种情况下，更正行动是不可能的。儿子回来时已经超出了时间限制，让他的父母焦急地等待。）

情景 2

第二种情况，说明如何采取有远见的预防性行动，显示它的效力。此外，父亲相当自信，他以善意的方式处理可能出现的问题。

注意：父亲如何实行不守时的后果，原则上它经常被称为惩罚。

斯瓦米经常强调父母需要在培育孩子的品格上扮演重要的角色。斯瓦米说，今天的很多父母都像 Diritarashtra 那样，他们并不惩罚孩子或让孩子为年幼时犯下的错误负责，结果导致儿子 Duryodhana 养成恶劣品行。情景 1 和 2 之间的主要区别在于：在情景 2 中，父亲在前面先确定了后果，父亲在执行惩罚时保持冷静。

第二部:灵性身份

培育自信

斯瓦米强调培育**坚强信念 (faith)** 的重要，并劝我们利用它来建立自信或更准确的“**自性信心 (atmic confidence)**”。这是我们真正的灵性身份。众所周知，斯瓦米视我们为爱的化身。不过，以前我们并不关注它如何在我们的生活中显现出来。

6.0 语录 – 爱的必备条件

斯瓦米说：

“培育爱的必备条件是培养信心，去除疑虑和怀疑。有信心就有爱；有爱就有平和；有平和就有福乐；有福乐就有神。就因为你对她是你的母亲很有信心，所以你爱她。如果你对这个情况怀疑，爱就无立足之地。信心是爱和内心稳定的基础。但是，我们发现今天处处都是心神不宁的人。”

“今天，人们完全缺乏精神力量。自信心起起落落。心念并不稳定。当意志时时刻刻都很消沉时，生活岂能过得很充实？每一个人都要努力培养勇气来面对变化无常的生活，以泰然之心对待快乐或悲伤。”

6.1 为什么斯瓦米说信心是爱的基础？ [公开讨论]

一些典型回答：

- 疑虑和怀疑存在于我们的潜意识中，阻碍我们对目标的坚持。有自信的人才会有精神力量去彰显其真正的爱心。
- 一旦有自信心，恐惧，焦虑和嫉妒就会消失。容忍和同情心滋长，逐渐转化为爱的思想和感觉，扩展为更多的无条件和无私的爱。当我们体验更多这种感觉时，我们变得更加平和，自信，形成一个螺旋式的良性循环。
-

导引者笔记：

缺乏信心，会让你怀疑并产生疑惑，导致心念不平和。斯瓦米说，信心是爱和心念稳定或平和的基础。这个信心是基于人的灵性身份。如果对自己的灵性身份怀疑，我们就不会有真正的爱心。就好像你对自己的母亲怀疑，你就不能真正地去爱她。所以，在亲向神（那真实的我）的旅程中，我们需要消除对自己的真实身份的怀疑。基于此，所有宗教都强调‘信念’。现在，斯瓦米让我们知道，要培养信心必须对自己的真实身份怀持坚定的信念。

斯瓦米所描述的这段旅程是基于耶稣的三个声明：

- 1) 我是神的使者
- 2) 我是神的儿子
- 3) 我和我的父亲是‘一’

这些声明代表 3 个逐渐发展的阶段，以了解自己的真实身份。第一个声明意谓我们仍然有一种分离的感觉，即：神，然后我，我就是祂的使者。

在第二个声明中，有亲属的感觉，作为神的儿子，我与神关系密切。

最后，在第三阶段，我们被确认是神圣的。我和神是‘一’，并没有两个。

斯瓦米说：“首先，你要培育自信心。唯有那些对自己缺乏信心的人开始徘徊，摇摆不定，走上各种不同的道路。”

6.2 请分享：你曾经缺乏信心的某种情况，结果如何？ [顺序讲述]

一些典型回答：

- 我被分配执行一个项目，即为斯瓦米的生日出版一本纪念刊。起初我很担心这个项目的资金来源。假设每本刊物的成本大约 5 美元，一千本的成本很容易达到 5000 美元。然而，我获得赛兄弟姐妹的支持，并组织了一个小委员会，专注于纪念刊的主题和收集文章的事宜。

当有人开始呈交作品时，我们感受到斯瓦米的鼓励和加持。在工作进展的半途中，令人惊讶的是有一位主要赞助商挺身而出，主动承担整个出版的费用。这让我‘理解’到，假如我们在执行崇高活动时，真诚地努力付出，斯瓦米的恩典就会自动到来，并以某种方式提供必要的资源，包括所需的资金。这个经验使我的自信心得到极大的提升。后来这本纪念刊获得好评。当赞助商将这本纪念刊放在家中的神台上时，得到斯瓦米的赐福，变现圣粉（vibhuthi）。每个人很激动，都想得到一本纪念刊。

导引者说：

斯瓦米赐予我们一个美丽的比喻：一只小鸟栖息在一棵树的枝杆上，这枝杆是脆弱的。这个比喻为我们提供一个有自信的人的形象。虽然他在生命中可能受到种种波折的冲击，但始终能够找到自己的平衡点。



斯瓦米说：

“一个缺乏自信的人难以取得任何胜利。只有当你充满自信时，你才获得自我满足。当一只小鸟栖息在一棵小树或树枝上的时候，树枝因为鸟的重量而上下摇摆。但是，这只小鸟不会因为树枝的摇动而感到不安。是什么原因呢？小鸟的安全并不依靠它栖息的树枝。它依靠的是自己的翅膀。即使树枝向上或向下摇动，甚至断裂，小鸟都可以依靠自己的翅膀飞走。它根本不必担心。即使是栖息在树枝上的小鸟，对自己和翅膀都充满了信心，它无所畏惧。”

“你要培养自信，这样你才会得到自我满足。一旦获得自我满足，你就能展现自我牺牲，从而导致自我证悟。自信是自我证悟的根本。”

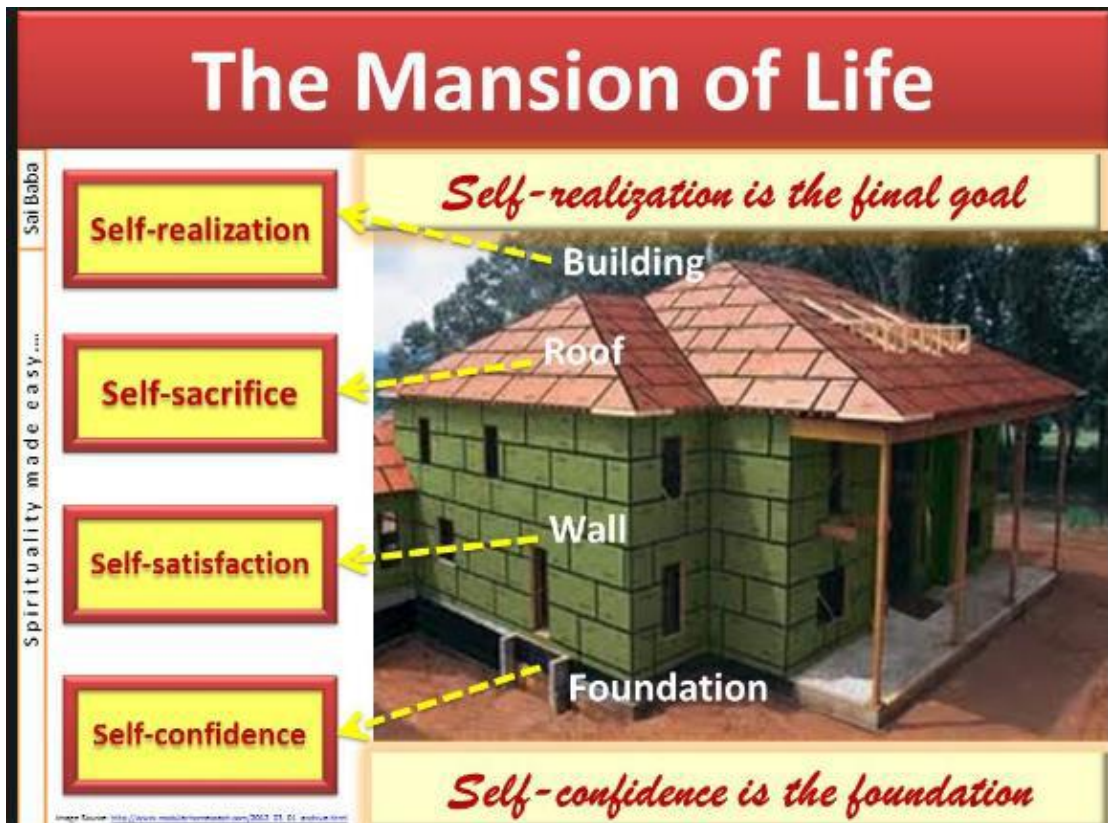


图 1 - 生活大厦：以自信为基础

要培养自信心，就要作出努力。很多疑虑都储存在我们的潜意识中。它们形成盲点，影响我们的判断力，阻止我们获得灵性上的进步。

在讨论与分享中，我们要识别这些负面的态度或观点，并关注它们。请记住这些见解，否则我们很快就会忘记它们。

6.3 请分享：你以爱为基础而产生自信的一段经历？ [顺序讲述]

一些典型回答：

- 我想让女儿注意她的“一直很忙”的生活表现。我要让她知道我的感受，虽然这样做可能会冒犯她，并使她离我们更远。但是，我觉得我必须坦诚地表白。最后，事实证明这样做是对的，女儿开始花更多时间与我和妻子保持联络。
- 我在相当竞争的环境中工作。我对同事们的成就感到嫉妒。当我开始以自性 Atmic 的观念去看待他人，我们都是‘一’的时候，我开始为他们的成就感到快乐。

导引者笔记：

当我们尝试变得更加有爱心时，面临的障碍往往是对自己的评价，及对亲近的反思。出现这个问题是因为我们混淆了客观观察和判断。接下来，让我们探索这个领域。

7.0 以实例来进行脑筋激荡讨论：判断和观察有何分别。 [脑筋激荡]

判断	观察
总爱批评，不断纠正自己或他人。	觉察到原因和效果。
通常感觉不好，内疚，愤怒或无力。	赋予权力和支持，受到祝福。
让人感觉受到伤害。	提供防止再度发生的解决方案。让人感觉受到支持。

情绪化，只相信自己的判断。	不会越界，也不执着。
---------------	------------

评判自己或他人和进行观察有很大的差别。在前者，我们非常情绪化和批判性。在后者我们会抽离而并赋予权力。随着在灵修道上的进步，我们学会不再评判自己，最后也减少对别人的批判。斯瓦米的许多教导提供观察并赋予我们权力。当我们不再轻易做出判断时，我们将变得无私和富有爱心。

导引者笔记：

未能在灵修上获得进步的另一个原因是我们无法改变自己及放弃旧的行为模式。这是因为我们的旧信念依然储存在潜意识里，持续驱动这些行为模式。我们可以觉察潜意识里的思维运作方式，就是当我们要做某件事而感到犹豫，但在道义上又认为它是正确的事情时，倾听当时所出现的言语。这些言词包括繁忙，尝试和艰难。现在让我们来探索这两个词汇，即‘难’和‘尝试’。

8.0 你认为把一件事说成‘难 hard’和说它是‘挑战 challenge’有什么不同呢？ [公开讨论]

‘难’是一个无效的字，它通常意味着使用它的人要放弃。每当遇到难以做到的事时，这可能就是他们的立场。反之，假如我们转而使用‘挑战’的字眼，就会觉得这是一种授权，在还没有承认失败之前，可以选择是否接受挑战。

9.0 你认为我们‘尝试’做某些事情或我们会去做某些事情有什么区别呢？ [公开讨论]

另一个找借口的言词是‘尝试 try’。虽然在一些情况下，我们可以使用它，例如：我尝试给你一个电话，但是你没有回应。实际上，当我们努力承担某些计划时，要避免使用这个词。

所以，有两种选择 – 努力投入或不投入。努力的结果不能掌控在我们的手中，因为可能会有意想不到的障碍。然而，尽管障碍存在，我们所能控制的是我们是否继续努力。

如果我们说，我‘尝试’在早上 5 时起床静坐，这是没有保证的。然而，如果我们说我会早上 5 时起床静坐，那么我们是在给潜意识一个清晰的信息。

这是需要关注的一个强大领域。对自己的能力有信心的人可以轻易地使用“我会做”的字样。如果我们感到难以做到，那么我们需要更进一步去提升自己的自信心。

现在，我们知道潜意识是如何善于利用借口阻止我们进步。我们用来证明失败的理由给我们提供了需要处理的问题的线索。当我们不再产生疑惑而找借口时，我们增强对神性身份的信心。最终，我们变得更有爱心。我们能清楚地区分帮助灵性进展的三种工具，即更正，纠正措施（防止复发的行动）和预防行动。现在我们已经更深入地了解斯瓦米关于神圣之爱的信息，以及它如何与信念和自信联系起来。

10.0 请分享你对本课程的见解？ [顺序回答]（10 分钟）

11.0 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	1. 在家里，观察你需要改变的任何情况。你采取了哪种方法？记录在你的日记中，分享你的见解。

	<p>2. 每次观察:</p> <ul style="list-style-type: none">• 你以判断的方式行事，然后把它记录在日记中。 反思：如果你专注于纠正措施或预防措施，是否可以避免这种情况的发生。• 在生活中曾使用“难hard”或“尝试try”或“忙busy”为借口。把它们记录在你的日记中，反思并记录你如何解决它们。
--	---

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: