

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

导引者手册:	单元: 01
准则 7:	说话温和, 态度亲切
题目:	纯净的言语 (Sathwic Speech)
宗旨:	理解何谓纯净的言语及如何培育它。 理解执着于过去的伤害是造成今天的冲突的原因。
目标:	参与者能够识别纯净 (Sathwic) 言语的特性。 参与者展示说纯净 (Sathwic) 言语的技巧。

1.0 祈祷 : 3 x Om + 3 x 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0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
- 脑力激荡方式: 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 与大家分享‘说话温和，态度亲切’的个人实践经验。

一些典型的回答：

- 知道有这项守则，但没有自觉地去实行。
- 不能很自然地说出‘关爱’的话。
- 从过去的经验，觉察到假如一个人的思想和言语是友善的，沟通将变得轻松无压力。

4.1 什么是你‘说话温和，态度亲切’的目标？[顺序讲述]

一些典型回答：

- 培育‘说话温和，态度亲切’的好习惯；
- 以赛教导为生活的指标；
- 认知并了解赛教诲。

4.2 你是否在追求自己的目标，实现了吗？若有，请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

一些典型的回答：

- 无；
- 是。通过追求目标，发现我更了解并自觉地应用人文价值；
- 有时候。更多时候我忘了追求目标，也不自觉去应用人文价值。

5.0 语录

“注意你所说的言语‘vaak’。我总是说，纯净的言语‘vaak-suddhi’导致纯净的心‘manosuddhi’。这就是为何我坚持轻声说话，甜美说话和少量说话。纯净‘sathwic’的谈话，不带有愤怒、激动和恨。这样的谈话不会导致争吵，血压飙升或制造派系。它将促进相互尊重和爱。”
- 赛峇峇

“Take your ‘vaak’, the words you speak. I always say vaak-suddhi leads to manosuddhi (purity of speech leads to purity of heart). That is why I insist on quiet talk, sweet talk and little talk, the sathwic talk, no anger, no heat, no hate. Such talk will cause no quarrel, no blood pressure and no factions. It will promote mutual respect and love.”
- Sai Baba

5.1 你对纯净（Sathwic）的言语有什么理解？[公开讨论]

一些典型的回答：

- 温和语调、良好意图和适当内容的组合；
- 先思考后才说话.....刻意说纯净的话语：即考虑所说的话将带来的后果，避免说一些冲动或攻击性的话；
- 说话之前，要自我克制并听从我们的良心，这时我们已在净化自己的心灵，即良心的所在。

导引者总结：在这个原则的实行上，大家需要在这三方面有所警惕：

- 意向
- 内容
- 音调

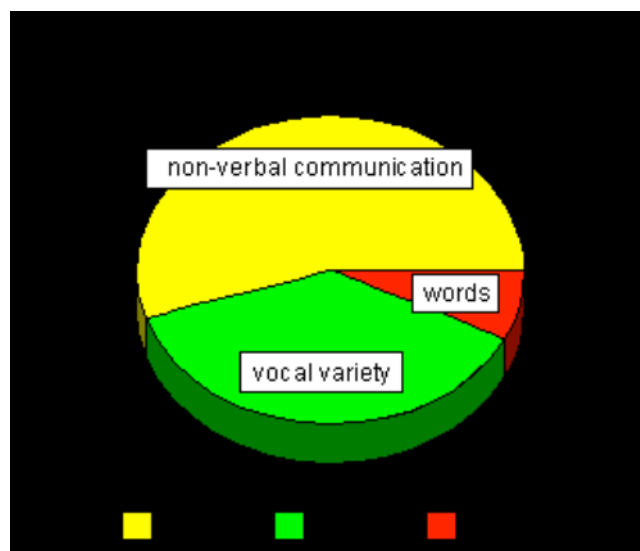
6.0 什么是良好的沟通元素呢？[公开讨论]

一些典型的回答：

- 思想交流；
- 互相学习；
- 互相了解。

导引者强调：无论以什么媒介沟通，包括身体语言、眼神接触、靠近对方、点头表示信息已被接收等，都必须让有关各方互相了解。

根据 Mehrabian，当某人对我们说出关于他们的感觉时，我们应该以这三个元素来表达我们对他的喜欢：言语7%，音调38%，肢体语言占55%。它们通常简称为“3 VS”即：口语（Verbal），声乐（Vocal）及视觉（Visual）。



关于情感方面的有效和有意义的沟通，这三个部分的信息必须一致，相互支持。如果有任何不一致，该消息的接收者可能因两个不同和互相矛盾的信息而受到刺激，两个不同的方向线索都不同。

下面的例子有助于说明不一致的言语和非言语的沟通。

- 言语：“我对你没有意见的！”
- 非言语：避免眼神的接触，显得焦虑，无任何肢体语言等。

在这些情况下，接收信息的人极有可能只信任主要的沟通方式。

根据 Mehrabian 的调查结果：相信非语言（38%+55%），而不是言语（7%）所表达的信息。这就是所谓的“7%-38%-55%法则”。

Mehrabian 所进行的调查，主要是对情感和态度方面的沟通（即喜欢或厌恶）。只有当情况不明确的时候，音调和肢体语言的影响变成不成比例的主导。出现这样模糊不清的状况，主要是说者（信息的发送者）在说话当儿，其音调与肢体语言并不相符。

7.0 在日常生活里，有什么不同类型的谈话？[脑筋激荡] (10分钟)

参与者给出的不同答案被分类并记录在下面的列表里。

一些典型的回答：

轻松 (Light)	正式 (Formal)	咄咄逼人 (Aggressive)	心与心交流 (公开) Heart to Heart (Open)
<ul style="list-style-type: none">• 聊天• 讲故事• 说笑话• 社交• 浅谈• 无威胁性	<ul style="list-style-type: none">• 讲道• 讲座• 谈判• 公告• 对人际关系没什么作用	<ul style="list-style-type: none">• 辩论• 争执• 要求• 威胁• 挑衅	<ul style="list-style-type: none">• 祷告• 求情• 不批判• 同甘共苦• 友谊情深• 提升灵性修养

开放式会话与操作会话是相反的。开放式会话没有自私的动机。

基于上述，导引者解释有四种类型的交谈：

1. 闲聊、交际聊天、讲故事和说笑话
2. 讲座：教导、提意见或座谈。
3. 激烈谈话：“你陈述或声明”。
4. 真心诚意的交流 – 我们述说，表达在一起的心愿，如有必要就理清问题。

心与心交流具有以下特征：

- 它是反映和表达情感和思想的机会。它发自内心，是纯净的。
- 在这种类型的谈话，说者和听者都不急于判断、批评或提出建议。
- 听者积极聆听，两者的交流皆发自内心。
- 说者和听者深感获得理解。

8.0 个案研讨 - 记得锁门

约翰和简是一对五十多岁的夫妻，有一个儿子彼得和一个女儿素。家里的每个人都认为彼此相处得非常好。父母的生活忙碌，社交活动也频繁。孩子们都在高中念书。

有一天晚上，一家人要去参加一项社交活动。约翰最后一个离开屋子，他把门锁上，坐进车内。（五年前，约翰曾一度没把门锁好）。当车开动时，他们有了以下的交谈。

简：“约翰，你确定已把门锁好了吗？我问是因为你经常忘记把门锁上。你以为已经锁了，其实还没有。每当你锁门，我总是担心。”

约翰（大声和恼火）：“我锁了，还检查两次来确定。如果这样担心你就应该自己锁门，而不是留给我做。你也总是忘记关掉热板的电流，我需要经常检查它们。”

彼得：“妈妈，我同意爸爸所说。如果你也经常忘记，那么你无权批评。你也忘了及时把我朋友的信息告诉我。”

简：“闭嘴，彼得。这是爸爸和我之间的事，你别参与。”

苏：“妈妈说得对。彼得，别插手。”

谈话变得更激烈。当其他问题也被涉及时，当晚的家庭情绪变得紧张和不愉快。

应用“说话温和，态度亲切”的原则，让我们深入讨论以下几点：

8.1 每个家庭成员在交谈中的用词和态度，犯了什么“错误”？ [公开讨论]

一些典型的回答：

- 他们使用绝对的词，如：“经常”和“从不”；
- 妈妈言辞激烈，对儿子说“闭嘴” - 不是很好的模范；
- 孩子干涉大人的谈话。

8.2 你认为什么影响了他们彼此的交谈方式？ [公开讨论]

一些典型的回答：

- 家长的行为：在孩子面前争执；
- 缺乏对彼此的关爱；
- 家长的自尊心很强，放不下往事（即没有包容心）。

8.3 要如何改写这场对话以展示和谐，促进了解？ [公开讨论]

（没有建议）

8.4 你从这个案例中吸取什么教训？列出我们可以学习和实践的对话原则。 [公开讨论]

（没有建议）

9.0 什么是“说话温和，态度亲切”的原则？ [公开讨论]

（没有建议）

以下是主要原则，我们可以适当的使用。

1. 要实践这一守则，应该避免涉入不适当的交谈，包括进入一个不涉及你的谈话，及作一些无谓的陈述。（我们可以很容易地在这方面违反原则而召来负面后果。）
2. 在语气温和方面，我们选择轻声说话，以足够的音量和音调让对方听到。
3. 假如不遵守这项原则，我们会伤害到别人，并招致业力果报。
4. 我们对别人的反应若是基于我们记住在过去所受到的轻微伤害，这是业力，具有因果影响。

10.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10分钟）

一些典型的回答：

- 聆听谈话的内容，而不是谁在说话；
- 用心聆听；
- 聆听说话背后的感觉；
- 如果你想要一个愉快的氛围，创建它。

11.0 请与大家分享‘说话温和，态度亲切’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	<p>观察你与亲人的谈话内容，特别是与你最亲蜜的人。 什么是你在以下类别所花的时间的比例：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 轻松：社交聊天 • 正式：讲道/讲座 • 激烈对话 • 心与心的交流。 <p>在激烈的对话里，观察我们使用了多少次“你”和绝对的词句，例如“你从不”、“你经常”……等等。 过后，你有什么感受？</p>

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：

参考故事：圣哲说为何我们叫喊

一个兴都教圣哲到恒河洗澡，发现有一群家庭成员在岸上互相叫喊。他转身笑问门徒们：“为什么人们互相叫喊呢？”

门徒想了一会儿，其中一个说：“因为失去了平静，所以我们叫喊。”

“但是，当另一个人在你身旁时，你为什么要叫喊？你可以语气温和地把要说的话告诉他。”圣哲说。

门徒们给了一些其他答案，但圣哲并不满意。

最后圣哲解释说：

“当两个人生气时，他们的心距离得很远。他们必须叫喊才能让彼此听到。他们越生气，就必须喊得更大声，才能够在这么远的距离听到彼此。当两个人坠入爱河时会发生什么？他们不互相叫喊，而是轻声说话，因为他们的心靠得很近。他们的心之间的距离并不存在或非常小...”

圣哲继续说：“当他们更爱彼此时，会发生什么？他们不说话，只窃窃私语，他们只是看着对方而已。彼此相爱的时候，两个人是多么的靠近。”

他看着门徒们说：“所以当你们争辩时，不要让彼此的心有距离，不要说一些让彼此离得更远的话。否则，有一天距离太远，你会找不到返回的路。”

Background reading: Saint on why we shout:

A Hindu saint who was visiting the river Ganges to have a bath found a group of family members on the banks, shouting at each other. He turned to his disciples, smiled and asked, 'Why do people shout at each other?'

The disciple thought for a while, one of them said, 'Because we lose our calm, we shout.'

'But, why should you shout when the other person is just next to you? You can as well tell him what you have to say in a soft manner,' said the saint.

The disciple gave some other answers but none satisfied the other disciples.

Finally, the saint explained.

'When two people are angry at each other, their hearts are very distant. To cover that distance they must shout to be able to hear each other. The angrier they are, the stronger they will have to shout to hear each other to cover that great distance. What happens when two people fall in love? They don't shout at each other but talk softly, because their hearts are very close. The distance between them is either non-existent or very small...'

The saint continued, 'When they love each other even more, what happens? They do not speak, only whisper, they only look at each other, that's all. That is how close two people are when they love each other.'

He looked at his disciples and said, 'So when you argue do not let your hearts get distant, do not say words that distance each other more. Or else there will come a day when the distance is so great that you will not find the return path.'