

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

参与者笔记: 单元: 04	题目: 以正确 (正义) 的行为来建立以爱为基础的家庭。	准则 7: 说话温和, 态度亲切
导引者:	抄写员:	
日期	时间	地点
宗旨:	发掘丈夫, 妻子和孩子在幸福家庭里所应扮演的正确角色。	
目标:	参与者 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能够描述何谓“一个健康家庭的活力”。</li> <li>• 探讨为何斯瓦米强调要尊重长辈。</li> <li>• 能够描述斯瓦米的观点: 丈夫、妻子和孩子所扮演的正确角色。</li> </ul>	
出席:	缺席:	

**1.0 祈祷: 3 x Om + 3 x Gayathri Mantra**

**2.0 基本规则 (5分钟)**

**3.0 与大家分享‘说话温和, 态度亲切’的个人实践经验。**

**3.1 请与大家分享你在前一课的行动计划。[顺序讲述]**

**3.2 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]**

“一个理想女性是拥有 Sathi 的身份, 即忠实的妻子, 慈爱的母亲。这个角色值得赞许。印度的理想婚姻是, 右一半是丈夫而左一半是妻子。pathi 和 sathi (丈夫和妻子) 是同一个单元的互补部分。”

SSS, Vol 6 – 18-Apr-66

**4.0 经常听说要教导我们的孩子尊敬父母和长辈。为什么这一点很重要? [顺序回答]**

**5.0 语录 - 尊敬长辈**

“父母给予你这个身体, 并在这身上培养了智慧和爱。所以, 你应该对他们满怀感激。如果你不尊重这副身体的创造者 (你的父母), 那么你怎会去尊敬神圣的造物主? 此外, 父母向你展示神的荣耀和膜拜祂的方法。他们是你见到的第一个代表权威的人, 展示爱和关怀的权威。你要学习在这个权威之前弯腰, 才学会如何向主降服。树枝弯曲, 树干才会倾斜。”

“The parents gave you this body and fostered the intelligence and love that are embedded in it; so, gratitude is their due. If you do not honour the parents who are the creators in human form, how can you learn to honour the Creator in Divine? Moreover, the parents reveal to you the glory of God and the means of worshipping Him; they are the first

representatives of authority which you meet with, authority modified by love and care. Learn to bend before that authority and you will learn how to submit to the Lord. As the twig is bent, so the tree is inclined.”

- SSS, Vol 6 – 18-Apr-66

## 6.0 语录- 吹毛求疵

“父母对他人的吹毛求疵绝不能让孩子听见或在孩子脆弱的心灵面前表现出对他人的仇恨或嫉妒。”

“Parents must not find fault with others in the hearing of children, or show their hatred or envy of others before their tender minds”.

- SSS, Vol 6 – 18-Apr-66

## 6.1 请分享您对上述语录的理解。[公开讨论]

## 7.0 语录 – 丈夫的正义（正确角色）

作为 Purushadharma 的一部分，斯瓦米说：

“家庭的领导必须遵守为他们规定的仪式和礼拜的日程表。他们必须监督家庭成员的行为举止。他们需要热情招待客人并处理向穷人行善的事宜。他们必须让儿女能够在任何情况下保持平静和镇定。”

As part of Purushadharma, Swami says:

“Heads of the family have to adhere to the schedules of rites and worship prescribed for them; they have to supervise the behaviour and the conduct of the members of the household.; they have to render hospitality to guests and deal with charity to the poor; they have to equip their sons and daughters with the processes by which they can have mental peace and equanimity, under all conditions.”

- Voice of the Avatar, Part 2, Page 144.

## 7.1 什么是斯瓦米分配给丈夫的 5 个职责？[公开讨论]

## 7.2 父亲要如何为他们的子女作准备，以让他们在任何情况下都能保持平静和镇定？[公开讨论]

## 8.0 语录 - 妻子对丈夫要有真爱

Stridharma（妻子的正义 / 正确角色），斯瓦米说：

“一个配得上这个名字的女人必须对丈夫拥有真正的爱，她才能被称为家庭主妇或 Grihini。接着，她才是 Dharmapatni, Bhaarya, 是 Dharma（正义），Artha（境，富足）and Kama（爱，欲望）的工具和同伴。她了解丈夫的心声，说话温和甜美，是丈夫的真正朋友。为什么有时候妻子必须向丈夫指出正确的途径，那是她承担了父亲的角色！当丈夫患病时，她是母亲....实际上，丈夫代表了主的角色，所有给予他的服务都必须提升到膜拜的水平；这才是真正的职责。如果每一个行为都是为了本我（Atma 阿特玛）及本我与神性（Paramathma）的结合，那么这行为就成为对主的供奉。这些行为都是救赎，而不是束缚。”

Included in Dharma of wife, Stridharma, Swami says:

“A woman to be worthy of that name must have real love towards the husband, then only can she be called housewife or Grihini . Then only is she Dharmapatni, the Bhaarya, the Instrument and Companion for Dharma, Artha and Kama. She who knows the mind of the husband and speaks soft and sweet is the real friend. Why sometimes, when the wife has to point out the path of Dharma to the husband, she takes on the role of a father! When the

husband is down with an illness she is mother..... As a matter of fact, the Lord must be welcomed as represented by the husband and all service rendered to him must be elevated to the level of worship; that is the path of genuine duty. If every act is done as if it is for the sake of the Atma and its merger with Paramathma, then activity becomes dedicated to the Lord. All such acts save; they do not bind. “

- Dharma Vahini, Chapter IV pg 26-27

8.1 请分享经验：你和配偶在孩子面前表现得很不和谐？ [顺序讲述]

8.2 你的配偶在某些时候作出不适当的建议，请与大家分享你如何处理它？ [公开讨论]

9.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）

10.0 请与大家分享 ‘说话温和，态度亲切’ 的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	观察:当你们在家里有分歧时，是否能够在孩子们不在时才进行讨论？

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:

Hiranyakasyapu 如何生出一个对神非常虔诚的儿子？灵性的震波如何影响恶魔 Hiranyakasyapu 未出生的孩子？这个家庭诞生了一个非常虔诚的儿子。一个对神有坚强信念的人怎么会诞生在一个这么邪恶的家庭中？

话说有一个名字叫 Hiranyakasyapu 的强者，他是众神的敌人，在战斗中多次击败祂们。为了变得更强大，Hiranyakasyapu 上山去执行更严格的苦修 (tapasya)，以让神赐予更惊人的力量。在那期间，众神之王 Indra 认为 Hiranyakasyapu 的妻子已经怀孕，将来生下的这个孩子会比他的父亲更可怕，所以必须做一些事来防范。于是，Indra 侵入 Hiranyakasyapu 的王国，并俘虏了他的妻子。在捉拿这位王后的时候，圣人 Narada Muni 干预说：“Indra，你不明白 Dharma（古法）是不允许一个女人被俘虏的吗？你怎么犯下这样严重的罪行？”

Indra 转向 Narada muni，并说：“圣哲，我完全明白你在说什么。Narada，这样说吧，这个孩子的父亲是一个可怕的魔王，如果让这个孩子诞生下来，恐怕这个世界将变成一个地狱。我把她带走是为了防止这件事情发生。”

Narada 说：“如果这是你所害怕的，那么 Indra，把她留给我吧，我会处理的。”

然后，Narada muni 把那女人带到他的精舍 (Ashram)。在精舍里，无论是白天晚上都持续

不断地在诵赞，唱颂神的荣耀（bhajans 和 kirtans），氛围充满了强烈的灵性震波。生活在那里，即便不情愿听到神圣的歌曲，对子宫里的孩子都有很大的影响。孩子开始回应这个神圣的震波，就像母亲吃的食物在子宫里养育孩子一样，神圣的震波就是这个孩子的精神粮食。

孩子将要出生时，Narada 把这女人带回她的家。孩子出生后，与众不同。他对通常吸引小孩子的东西不感兴趣。他是神的坚定奉献者（bhakti）。精舍的灵性影响已将恶魔的孩子变成了一个圣人。这就是恶魔的家庭所以能诞生出一个伟大信徒的原故。圣哲了解到环境对孩子的养育很重要，即使他还在母亲的子宫内。这就是为何他制造了这个情境，以创造出一个信赖神，没有人能改变他的伟大信徒。