

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

导引者手册:	单元 : 04
准则 7 :	说话温和, 态度亲切
题目:	以正确 (正义) 的行为来建立以爱为基础的家庭。
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">• 能够描述何谓“一个健康家庭的活力”。• 探讨为何斯瓦米强调要尊重长辈。• 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。

1.0 祈祷: 3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 基本条规 (5 分钟)

温习第一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。

3.0 请分享你实行‘说话温和, 态度亲切’的体验。

3.1 请分享你的行动计划。 [顺序回答]

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]

一些典型反应:

- 我平静了一周后, 又再恢复以前的行为模式;
- 我发现每天冥想, 能够增加我的意识, 帮助我变得不那么浮躁;
- 能够降低我的声调, 帮助我改善我与女儿的关系。

在前一课, 我们制定的小组行动计划如下:

- a) 列明家里的日常事务和你可以分担的一些工作。
- b) 家里有比较年长 (例如, 十几岁) 的孩子, 考虑举行一个家庭会议并利用这个机会, 集思广益, 制定一项家庭使命宣言。展示这项宣言, 并确定它为家里活动的优先考量。

导引者笔记:

我们要求参与者熟悉斯瓦米对妻子和丈夫的角色的教导。斯瓦米区分男人和女人的理想为 **Purushadharma** 和 **Stridharma**。他说女人的理想地位是 **Sathi**, 即忠实的妻子, 兼慈爱的母亲。重要的是在做出协调之前要先了解, 祂也强调我们需要警惕说话所选择的字眼和词句。

通过探讨案例来说明。

俗说做慈善要先从家里开始。同样的，扮演正确的角色也要从家里做起，如态度亲切地说话。这一切必须从家庭开始：首先是自己，然后是配偶，接着是孩子。本课程将更深入地探讨这些问题。斯瓦米的教导是重点，它提供一个坚实的基础让下一代塑造一个更美满的家庭。在案例探讨中，我们讨论了下班后回家的母亲发现家里乱得一团糟。我们给参与者一个参考的信息：

“一个理想女性是拥有 Sathi 的身份，即忠实的妻子，兼慈爱的母亲。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

导引者询问参与者对斯瓦米对理想女性的评论是否有更进一步的想法。在这个单元中，我们还将探讨 Purushadharma，丈夫的理想角色。

4.0 经常听人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】

一些典型回答：

- 教导年轻人尊敬长辈，会同时培育谦卑和服从的态度。
- 如果从小懂得尊敬长辈，孩子们会更愿意接受家长的指导和建议。
- 从小接受尊重父母和长者的教导，这种人与他人沟通时会展示尊重的文化。

导引者以斯瓦米的语录总结：

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

（将此语录写在白板上讨论）

斯瓦米教导：所有孩子都应该怀有回报父母的感恩之心。实际上，斯瓦米使用双关语“支付租金”来提醒我们欠父母的这笔债。祂强调，偿还债务的其中一种方式是服从：“屈服于父母的权威”。

笔记：

虽然父母期望孩子在未成年期间听话服从，但他们也需要对逐渐长大的孩子表示尊重；温和亲切地对他们说话，尊重他们的隐私等。然而，这并不意味着父母必须对他们低头，答应他们的每一项要求。斯瓦米强调：我们要尊敬父母，才能培育对主尊敬的能力。所以，学习尊敬

长辈是培养对神敬仰的垫脚石。这就是为什么斯瓦米一直在教导，要对长辈尊重和服从。现在让我们看看斯瓦米提出的，关于丈夫和妻子应该如何相互尊重的建议。

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]

一些典型的反应:

- 父母是孩子学习的榜样。父母对他人吹毛求疵的行为将烙印在孩子的脑袋里，以为是可以接受的行为。
- 如果父母不重视斯瓦米的建议，会给孩子们带来错误的价值观。
- 若父母表现得不宽容，喜欢吹毛求疵，憎恨和嫉妒，这会导致孩子们铁石心肠，不能宽容他人。

导引者笔记:

起初，一些参与者可能认为这种行为是不一致的，即：在孩子面前不要吹毛求疵，挑他人的缺点或错误……是否意味着，当他们不在场时，我们可以做不同的事？

我们的目的是：不把我们的坏习惯传播给我们的孩子。主要是控制我们的舌头，避免在任何时候说他人的坏话。

斯瓦米经常建议我们不要找别人的过错。事实上，这是 9 大行为准则之一（即，避免说他人的坏话）。他强调，我们不应该对配偶和其他人的过错吹毛求疵，不应该在孩子能听到的范围内说些愤怒伤人的话。孩子的心是温柔的，他们会产生强烈的同情心，并回应他们的悲伤和痛苦。我们不应该在他们听得见的范围内说伤人的话。

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]

一些典型反应:

- 首先，父亲要以身作则，实践他所说的，然后才可以告诉孩子该如何做。

- 父母必须先与和平相处。
- 父亲可以从保持家庭的和谐开始。

导引者总结：

通过精神修养和坚持实践正确的价值观，如温和亲切地说话，孩子们才会获得持久的平静。许多父亲似乎放弃了自己的角色，把主要的精力放在职业上，而母亲必须负起训导孩子的责任。斯瓦米说，监督家庭成员的行为，并为孩子提供精神修养是父亲的职责。通过展示热情招待客人，孩子们学会关怀和尊重他人，变得不自私。关注行善，斯瓦米提醒父亲有义务为社区服务而不是只关心自己的家庭而已。斯瓦米强调，父亲的义务是引导孩子进入精神修养以展现他们内在的神性。

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

斯瓦米说：妇女对家庭和丈夫的服务态度和方式可以成为她进行灵性修养之道。

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]

一些典型反应：

- 我避免在孩子面前挑战我的配偶的决定；
- 我的妻子累了，建议大家吃一顿简单的晚饭，我表示同意。

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]

一些典型反应：

- 我向妻子暗示，孩子不在的时候才讨论她的决定。

导引者总结：

斯瓦米教导妇女的正确角色是：

- 真爱对于一个良好的关系是重要的，因为它不是短暂或由欲望所驱动。这种爱的关系将持续一生，孩子们将以柔和的心灵长大，会对人类的悲伤和痛苦有所反应。
- 妻子的正义（Dharma）是树立一个有很强同情心的模范。她了解丈夫的心声，能自我控制并亲切温和地说话。
- 把普通的任务提升为无私服务或 **seva**，母亲的行为成为无私的典范。
- 母亲的示范将导致对父亲的尊重。如果母亲在孩子面前对他们的父亲表示不尊重，那么孩子就会不服从父亲（同样的情况也会发生在母亲身上）。斯瓦米说，这种不尊重会造成精神生活中的障碍，也阻止他们对神亲近。
- 作为母亲，必须显示出更多的自我控制能力。斯瓦米认为这样她的身份已提升，因为一个人要表现得谦卑需要有坚强的性格。

导引者笔记：

妇女或许认为斯瓦米赋予她们更多的责任，并对她们施加较多的限制。有必要指出，斯瓦米认为儿童的发展和 Learning 是从受孕开始。在 9 个月的怀胎期间，母亲对孩子有最大的影响。出生时，母亲和孩子之间形成了非常强的联系，而父亲和孩子的联系建立在孩子出生后和孩子逐渐长大后。

9.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10 分钟）

10.0 请与大家分享你的‘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。