

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

导引者手册:	单元: 05
准则 7:	说话温和, 态度亲切
题目:	培育耐心和容忍心
宗旨:	<ul style="list-style-type: none"><li>了解培育耐心和容忍心的重要。</li><li>参与者了解言语的力量, 并理解随时要对舌头的应用保持警惕。</li></ul>
目标:	<ul style="list-style-type: none"><li>参与者能够识别什么原因导致不耐烦和不能容忍的行为。</li><li>参与者以灵性修持来培育耐心和容忍心。</li><li>参与者能够描述如何克服因损失或灾难所导致的抑郁。</li></ul>

### 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]

在前一堂课, 我们制定了小组行动计划:

你被要求观察自己: 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?

在前一堂课, 我们探讨培养对父母尊敬的主题。同时强调, 父母的责任是在孩子的心灵培养一颗柔软和仁爱的心。

### 4.0 研讨文章 —— 耐心和容忍: 灵性修持的重心

“信徒必须拥有的所有高尚品格中, 没有比容忍更为重要的。容忍心让你变得宽容平静, 不论在什么情况下都不受干扰。因为你的容忍, 无论他人如何对待你, 是关心友好还是敌对冷漠, 你对他们的感觉只有爱而已。”

爱的化身们,

容忍是所有灵性修持的重心，是所有修行者在一生中必须获得的素质。对于智者、伟大的圣哲和伟大的灵魂，容忍代表他们的辉煌、忏悔、牺牲和正义。这是他们的智慧，他们不可估量的爱。容忍是他们的慈悲、怜悯和至高的快乐。容忍是所有伟大生命的标志。实际上，容忍是一切。没有宽容心，你不可能理解阿特玛（atma）的真理，那在你之内显现并闪耀着灿烂光芒的神性。

- Sai Baba Discourses on the Gita, Chapter 24, Page 231

#### 4.1 斯瓦米表示，我们需要培育耐心和容忍心。耐心如何帮助你温和亲切地说话呢？【顺序讲述】

一些典型反应：

- 若有耐心，就不会轻易地发怒，轻声亲切地说话将变得很容易。
- 耐心和宽容能使人看到问题所在并做出适当的反应，从而能够温和亲切地说话以缓和紧张的局面。

导引者笔记：耐心和容忍是纯性的素质。当一个人的性格变得比较安稳沉思时，不安和冲动的程度就会减少。然后，通过定期的冥想和提高警觉，能够三思而后行动或发言，及时的觉察和消除一时的冲动心念。正如 Steven Covey 引用的模块 1 所述，我们能够在刺激和反应之间形成一个空间。

#### 4.2 什么原因使我们变得不能容忍和不耐烦？【脑激荡问题】

一些典型反应：

- 当自我缺乏信心时，我们倾向于采取防御行动，并且不能容忍任何相反的观点；
- 一旦缺乏“爱”的原则，我们的思想、言语和行为就显得不‘关爱’。

导引者总结：我们需要培育容忍之心来控制言语，以免说些苛刻无聊的评语而引发一些冲动的反应。

#### 5.0 语录 —— 言语的力量

“言语充满巨大的力量。通过说话，我们与某人沟通，这些话可能干扰他让他失去平静，或打击他令他悲伤。这些话令他全身乏力，精神崩溃，甚至跌坐在地上无法站立。反之，通过言语，我们传达一些快乐或意外惊喜的信息，令他获得如大象般的巨大力量。

说话不必花钱，但代价无可伦比。所以，要小心说话。古人推荐‘沉默的誓言’，来净化言语的邪恶部分。心念向内探视内在的神性，而言语转向外在视觉，两者皆促进精神力量和成功。”

- Vidya Vahini

#### 5.1 请分享你的理解：言语的力量如何影响一个积极或消极的改变？【公开讨论】

一些典型反应：

- 言语是强大的，它可以激起喜悦或悲伤的感觉。
- 通过说话，我们可以树立敌意或找到友谊。
- 我们别忘记，身体语言也伴随着说话而产生了影响。

#### 5.2 在一个困难的情况下，你用耐心解决了问题，并得到重要的结果。请分享你如何做到这一点？【顺序讲述】

引导者强调：我们所听到的一些话可能会破坏我们的平静，使我们感到伤心，这些话会让我们彻底崩溃，失去力气和勇气。斯瓦米建议我们学习实行‘沉默的誓言’，让心灵转向神来净化言语。有些人或许怀疑，单单言语就能改变人的思想吗？以下是一则斯瓦米所说，关于印度政务官员的有趣故事。

## 6.0 文章研讨 —— 教师和政府官员

通过使用适当的言语，可以改变一个人的思想。然而很不幸，许多人不相信这一点。他们提出反对：“单单言语怎么可能改变人的思想？曾经做过什么实验来证明言语的这种力量？言语只是通过耳朵听到的声音啊。”或许他们认为：“心念是个非常微妙的东西。单纯的声音要如何改变这么微妙和细微的东西？这是不可能的。”因此他们认为言语根本不可能改变心念。下面有一个小故事来说明这种态度。

曾经有一个政府官员不相信言语的强大力量可以改变思想，尤其是在精神教学方面。他是一个地区的教育秘书，他所管理的学校包括一些宗教机构。

有一天他访问其中的一间学校，刚好有一位心灵导师在对许多年轻的学生教导神圣经典，并阐述了一些非常深刻的理念。坐在那里听着那些道理，军官感到头疼。

最后，他告诉导师：“亲爱的朋友，这些都是小孩子，没有必要教导这些功课来增加他们的负担吧，这对他们来说是完全没用的。这么小的孩子不可能掌握和理解这些经典的真理和深刻的哲学概念。”

导师回答说，唯有当孩子还在这样幼小和纯真的年龄时，可以把他们导向正确的道路。他觉得从一开始就教导这些高尚的真理，会清除他们的疑虑并把他们引上正确的生活轨道。

这位官员说：“我不相信这些话，单凭言语怎么能改变心念呢？我不认为这是可能的。”导师试图通过各种解释和论据说服他，但军官不听，不被导师的智慧言语动摇。这是一个封闭的心灵。太多的权威经常导致人冷言冷语和过于膨胀的自我感觉。在短时间内，聪明随着所有美德消失，人变得不可理喻。

当导师意识到无论他多努力还是不能向这位军官解释他的观点时，他决定以这个官员肯定会明白的事实来证明他的观点。他叫最小的学生起来，告诉这个小男孩：“孩子，你去把这个官员从房间里扔出去，现在立刻去做！”

当这官员听到这些话时，非常生气。他开始对导师大喊：“你认为你是谁？我是政府官员，我是这个区的教育秘书，你要一个小孩子把我扔出去！你怎么敢这样做？”导师随后告诉官员，“先生，我没有打你，揍你，甚至碰你，我没有对你做任何事情。只是听到一些话你就非常心烦。什么原因使你变得这么生气？就因为我使用的几个字，不是吗？”

导师向他说明言语的力量可以非常强大。依据被使用的方式，语言有巨大的能力做出伤害或带来好处。经过这个教训后，军官变得更聪明和谦卑了。

### 6.1 什么事情导致政府官员生气而开始叫喊？【公开讨论】

政府官员相信小男孩会尝试把他（一个成年人）扔出去。（看看官员的脑海中如何形成被抛出去的画面，导师所使用的字眼有很大的影响）这证明言语的力量。

斯瓦米语录的第二部分：使用舌头诵赞主的甜美名字的重要性。在下面的语录中进一步阐述。

## 7.0 语录 - 如何克服因灾害而导致的抑郁

在下面的语录中，斯瓦米提到以持名（**Namasmarana**）作为处理抑郁的方法。一位研究者研究了悲痛的过程，伊丽莎白·库布勒 - 罗斯（**Elizabeth Kubler-Ross**）描述了她的“五个悲痛阶段”的模型（被称为库伯勒 - 罗斯模型）。她的假设描述了一个人在面临死亡或其他极度可怕的命运时所经历各个阶段。这个人将经历一系列的情感阶段：拒绝、愤怒、讨价还价、抑郁和接受（没有特定的顺序）。

以下是‘库布勒 - 罗斯模型’的摘要：

- 1) 拒绝：通常这是开始时短暂的反应。  
“我感觉很好。。。这不应该发生在我身上。”
- 2) 愤怒：一旦发觉不能继续拒绝，就会生气。  
“为什么是我？这不公平！” 这要怪谁呢？
- 3) 讨价还价：在这阶段，还希望定局获得展期或延迟。  
“就给我多一点时间。。。让我完成它。。。”
- 4) 抑郁：在第四阶段，他开始了解事情肯定会发生。  
“还有什么办法呢？我不能再继续了？”
- 5) 接受：最后阶段是以平和的心情去接受已成的定局。  
“一切将会没事……既然不能与它对抗，不如好好准备面对它吧。”

库伯勒 - 罗斯最初将这些阶段描述为适用于患有末期疾病的人。她随后扩大这种理论模型，适用于任何形式的灾难性的个人损失（工作、收入、自由）。这种损失还可能包括重大的生活事件，例如亲人的死亡、重要的打击、失恋或离婚、监禁、生病或慢性疾病的发作、不孕的诊断以及许多其他可能降临在我们的身上的悲剧和灾难。在追求我们的世俗或精神目标时，我们经历改变习惯的过渡期，可能因此而受到失败的困扰。我们可以在上面所述的任何一个阶段（包括抑郁）找到自己。因此，斯瓦米为我们提供了神圣的指导，帮助我们应付这些挑战，如下面的语录所述：

“当你因为损失或灾难而感到沮丧时，你就要持名（**Naamasmarana**），诵念和思忆主的名号；这将带给你安慰、勇气和正确的观点。要记住，圣哲是以热烈的心情去承受痛苦和灾难，在每一次的暴风雨中都感受到平静。人们讥笑他们，说他们疯了。但他们知道自己是在神的恩典医院里，不是在人类的精神病院。他们相信自己的命运，所以他们完全相信神。当灾难试图阻拦他们的热忱时，他们笑了，因为他们知道隐藏于内心的阿特玛（**Atma**）的力量。”

- SSS, Vol 7 Mar-67

### 7.1 为什么斯瓦米那么重视持名（**Namasmarana**）？ [公开讨论]

一些典型反应：

- **Namasmarana** 祈求神的力量和护佑。
- **Namasmarana** 促进对神持久的意识，容易记得寻求帮助。

斯瓦米强调，通过实践，如 **Namasmarana**，我们培育对神的信心。斯瓦米经常把这称为自信，它给予我们抵抗灾难的复原能力。许多研究表明，凭借个人固有的复原力，我们能够克服悲伤。精神修养能培育耐心和容忍心，增强我们的复原力。

7.2 请与大家分享：持名（**Namasmarana**）如何帮助你培育耐心和容忍心？【顺序讲述】

8.0 你对本课程有什么见解？【顺序回答】（10 分钟）

9.0 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	请记录：当你们在家里意见不和时，是否在孩子们不在的时候才进行讨论？

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：

\*\*\*\*\*

参考资料：

言语的力量

“在经典里，你会发现一些声明指出言语的强大威力，它甚至可以摧毁世界。如果你把树砍了，它仍然可以发芽。如果一块铁碎成两块，铁匠可以把它加热和敲打，让它重新组合起来变得完整。但是，如果你用恶毒的言语打击一个人的心，那颗破碎的心再也不完整了。言语可以造成无尽的烦恼也可以带来无限的欢乐。因此你应该小心说话，不要伤害或带给别人痛苦。如果你滑倒了，身体可能轻微受伤并导致一时的不便，但不会造成严重的后果。可能只有一个小伤口，你仍然可以很容易的穿好衣服，伤口也很快就愈合。但是，如果你的舌头出言不慎，用恶劣的言语来伤害别人的心，这些话所造成的伤口，世界上无论那个医生都无法治愈。

因此，你不应该使用会伤害别人感觉的话，有一天这些话会回归于你。因此，你要永远使用甜蜜的言语。据说舌头喜欢甜蜜的东西，你可以对它说：“噢，舌头，你喜欢甜蜜的东西，为什么你不喜欢主的甜蜜名字？噢，舌头，你知道什么是真正牺牲的意思？你是牺牲的化身，自己可以赞唱主的名号而变得神圣啊。”

-Sai Baba Discourses on the Gita, Chapter 7, Page 63-65