

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

|                 |  |                    |
|-----------------|--|--------------------|
| 参与者笔记：<br>单元：06 | 题目：<br>积极聆听  | 准则 7：<br>说话温和，态度亲切 |
| 导引者：            | 抄写员：   |                    |
| 日期              | 时间   | 地点                 |
| 宗旨：             | 觉察对于聆听的微妙影响以及学习积极聆听的技巧。  |                    |
| 目标：             | 参与者能描述性格对于社交技巧的微妙影响。<br>参与者能分辨聆听如何受到偏见的影响。<br>参与者演示如何使用聆听的技巧。<br>参与者意识到如何去聆听别人的心声（成为更称职的领导）。 |                    |
| 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]

4.0 请分享一段经历：在聆听时，你认为“这是我已知道的。”结果发现自己错了，而你已失去一个获取新视角的机会。[顺序讲述]

5.0 个案研讨 - ‘我激进的主意可能会付诸东流’

这个案例显示一位导师如何挑战行政人员：劳拉开始考虑她的聆听过滤。这有助于我们理解斯瓦米在说“别挑他人的毛病”时所指出的一面。

劳拉：这是个重要项目。我的报告已弄好了，就要拿去发表。我想我还是准备一下比较好。

我：你有什么顾虑呢？

劳拉：我会提出一些相当激进的想法，而我想寻求帮助以找出最好的措辞来表达，这样我的主意才不会付诸东流。

（我觉得劳拉专注在错误的事情上，她可能会遇到麻烦）。

我：所以你在担心他们会以什么态度来听你的报告？

劳拉：对，你有什么建议呢？

我：我不确定他们会怎么听你说，但我很清楚你会怎么听他们说。

劳拉：你为什么这么说？

我：你自己说说看。

劳拉：我认为他们会对我提出的想法找麻烦。

我：你比我更了解你的人 – 或许是太了解了，所以我不认为你的评估会有问题。但让我问你，如果你认为他们不会喜欢你的想法，而会狠狠地批评你，那你将会怎么办呢？

劳拉：我想我难免会表现出有点防备心，而尽可能地去说服他们。

我：你私下对他们每一个人有什么感受呢？

劳拉：当中有很多人目光短浅，还停留在过去。你也知道，我们一直以来的做法就是这样。

我：你认为你会把这种对他们的想法表现出来吗？如果会的话，那该怎么办？

劳拉：我也许会……表现得有优越感，也许有点傲慢。

我：好，考虑到你刚刚告诉我的，你会表现得很防备，强势，优越和傲慢，你觉得他们会有什么反应？

劳拉：他们会抗拒我。

我：所以你的怀疑是正确的。他们可能会打倒你，但千万不要为他们提供子弹。

## 5.1 什么是劳拉的聆听过滤？劳拉的聆听过滤如何影响她对同事的态度？[公开讨论]

## 5.2 导师以什么方式来帮助劳拉认清他的观点？ [公开讨论]

## 6.0 文章研讨 - 纯质食物

一些青少年有很多疑问，因为他们无知。你必须责怪自己而不是别人。你不应该指责或批评任何人。你应该永远幸福，每个赛信徒应该过着幸福的生活。在我看来，食物非常重要。吃什么样的食物，就有什么样的思想。有什么样的思想，就崇拜什么样的神。

食物、思想和神是相辅相成的。美国人觉得很难放弃肉食。薄迦梵不会强迫你放弃。放弃吃荤是好的，因为它会帮助你培育纯性（sathwic）的神圣素质。我们的思想取决于所摄取的食物。恶质食物是导致不良思想的主要原因。你必须对这三项加以控制：喝酒、吃肉和吸烟。它们消耗你所有好的思想。吸烟后，如果你用力地在白布上呼气，你会在布料上发现黄黑色的斑点。这就像毒药，而你把它吸进身体里。它将带来许多疾病，如心脏病、哮喘病、嗜酸性细胞增多病和胃部疾病。所有这些疾病都是由吸烟所导致。荤食非常不好。你为什么要吃肉？你需要吃肉是因为它含有维生素和蛋白质吗？

你可以通过吃凝乳（酸奶）、豆类和喝牛奶来获得大量的蛋白质。你认为通过吃肉可以获得比这些更好的蛋白质吗？现在我要告诉你一个秘密。在新加坡、马来西亚和德国等国家，由于核爆炸和核试验，海水被污染了。这样一来，海洋生物就会吸收这些毒素（核污染物）。

当你吃这些生物的时候，你也把一些毒素吃进肚子，导致癌症。因此，在新加坡和马来西亚即使孩子也患有头部和身体其他部位的癌症。

这个世界上有很多污染的食物对人类带来伤害。现代的医生说，如今更多的癌症病例被检测出来是因为我们有了更好的诊疗设备，在过去这些病症都没有被发现。这些医生只是在为自己辩解。从前也有癌症病例，但并不是这么猖獗。过去他们称之为肿瘤。现在如果有一点肿胀，包括医生在内的每一个人都担心这可能是癌症。他们想做一切测试以排除癌症。如果你摄取的是纯洁和神圣的食物，癌症根本不会接近你。由于空气、水和食物的污染，癌症病例一直在增加。一旦患上癌症，就不可能治愈它。所以你应该吃好的食物来预防疾病，并过着健康快乐的生活。

Discourse to American Devotees,27-Jul-02 (Gurupurnima).

6.1 你觉得摄取不好的食物（如吃肉）会怎样影响我们说话温和，态度亲切的能力呢？[脑筋激荡]

6.2 请已经放弃荤食的参与者，分享你怎么做到这一点。什么动机促使你放弃吃肉？[顺序回答]

7.0 你对本课程有什么见解？[顺序回答]（10分钟）

8.0 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 | 在我开始与某人交谈之前或在我倾听某人发言之前，我的聆听过滤是，“我的心态是开放的，我会找到这个人的思想重点。” |

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：一步一步向前迈进

“生命是走向神的朝圣。路就在你面前，除非你向前一步，然后继续迈进，不然如何到达目的地？以勇气，信心，喜悦和稳定来开始，你一定会成功。心念和智力就像两只公牛绑在人内心里的牛车。公牛不爱走 Sathya（真理），Dharma（正义），Shanti（和平）和 Prema（爱）的道路，它们只沿着熟悉的道路（虚假、不公正、忧虑和仇恨）前进。你必须训练它们采用更好的道路，这样才不会对自己、牛车或车中的乘客造成灾难。”

Sathya Sai Baba 于 2004 年 9 月 4 日的语录

正如语录所说，在错误的道路上前行比较容易。赛信徒都已进入赛组织并迈出了第一步，然而，要采取额外的步伐来继续显得更加困难。我们以许多理由和借口来说明我们的立场，以避免离开舒适区。下面是一个信徒如何一步一脚印，慢慢去实践尊敬的斯里沙迪亚赛峇峇的教导。希望这篇文章能激励你迈开脚，一步一步地走向神。

“……十二年前，我们第二个孩子的健康出了问题，这使我们重新考虑生活的重点并开始走向神的第一步。虽然早已经知道斯瓦米的无所不能，但祂并没有吸引我们。处在绝望中，我们终于决定要拜访斯瓦米以寻求帮助。当我第一次看到斯瓦米时，我被祂征服了。我完全忘记来拜访祂的目的，只是享受与祂在一起的时间。在察觉到两周的时间已经结束时，我就在回家的飞机上。当时我才发觉自己没有完成任务。既然亲自向他祈求帮助为时已晚，唯一的选择是在脑海里向祂祷告祈求。

当我在精舍时，我参加一些座谈会并阅读了许多语录，使我意识到在能够成为斯瓦米所期望的信徒之前，我还有很长的路要走。所以我觉得如果要斯瓦米答应我的祈求，我必须做到问心无愧的得到他的恩典。我认为应该牺牲一些我喜欢的东西。由于欢庆圣诞节过后我已一个月没喝酒，所以我决定放弃酒精。我许愿并发誓不再接触酒精。在短时间里一切情况很好，但是我的良知开始警惕我。其实，我的身体一直在拒绝酒精，因为喝酒使我病得很频繁，所以放弃酒精并不是真正的牺牲。当这些想法出现时，正在吃着的荤食引起了我的注意。两个星期在精舍的素食，并没让我觉得非荤食不可。我觉得这是个机会，我可以改变，成为斯瓦米所期望的素食者。既然我殷切地希望我女儿的病痊愈，我想这个牺牲应该会赢得祂的恩典。我的妻子很高兴听到我的这两个承诺。不要我喝酒是她藏在心里的愿望，因为在社交聚会中，我的酗酒常令她感到尴尬。在我们结婚前，她已经是素食者。婚后我们妥协，同意每周吃素3天。所以，我吃素的决定让她很开心。

然而，拜访亲戚朋友变成了挑战，因为我不得不向他们解释我吃素和不再喝酒的原因。这是最难的地方，因为他们都不能理解我。尤其是我的岳母，她认为如果我们不让孩子吃荤，我们就会伤害孩子们的健康。作为慈爱的父母，我们决定不勉强孩子们吃素，他们可以在长大后才作出选择。在妻子的鼎力支持下，在家里我能够遵守这两个承诺，但是在外面我必须做出一些改变，以减少受到诱惑而破坏我新建立的习惯。

接下来几年，一些个人的体验增加了我们对斯瓦米的信心。这包括我们全家人在梦中接受去拜访斯瓦米的邀请。斯瓦米祝福我们的女儿，与祂在一起时女儿的情况很好。然而，回去后女儿的情况慢慢恶化，几个星期后打回原形。我们分析了可能的原因并得出结论，环境可能引发她的病情，所以搬到一个有相同气候（温暖）的地方有助于她的病情。这是重要的一步，我们寻求斯瓦米的指示并开始进行。我们坚信这对我们有利，斯瓦米才会允许我们这样做。回想起来，这可以看作是我们放弃自己意愿的第一步，并让神的意愿作主。

我们同时进行了多项选择，包括移居到印度或澳大利亚，寻找不同的就业机会，暂时把我的妻子和孩子搬到印度等等。最终我们搬迁到澳大利亚。虽然阿德莱德是我们首选的城市，但神的旨意占上风，我们选择了珀斯。搬到珀斯的决定增加了我们精神旅程的速度。在搬迁到珀斯的过程中，我的妻子和孩子必须住在印度（斯瓦米的地方）三个月。在这期间，我女儿的病痊愈了，每天都有机会听斯瓦米讲道。这些和其他的经验进一步增加我们对祂的信心，也赐予我们更多实践祂的教导的勇气。最大的安慰是我们六岁的儿子决定与他的妹妹一起成为素食者。

由于在珀斯没有亲戚，我们有机会摆脱一些社交生活，并专注于成为斯瓦米更好的信徒。这意味着我们有更多的时间参加赛组织的活动，包括服务项目。这些服务行动给予我们丰富的学习机会，让我们反思未能实践斯瓦米的教义的原因。斯瓦米强调要实践真理、正义、和平、博爱和非暴力五个人类价值。这五个价值观都是相互关联的，所以实践一个价值将导致遵循其他的价值。

真理的价值似乎比较容易实行，在几年前我就把它作为我的灵性修持。这意味我要说真话，包括不说善意的谎言。这往往使我陷入尴尬的境地，如好奇的人要你说出你不想让人知道的隐私。我慢慢学会了只给一个简单但真实的回答，如果问题继续，只好为无法透露的细节道歉。然而，我发现最好的解决方法是避开这些好奇的人，只与志同道合的人为伍。在一些需要我提出意见的场合，我的回应圆通得体，避免伤害别人。我也尽量避免听八卦，说谣言，也不说别人的坏话。

反思是一个奇妙的工具，它可以让我们了解原因，下次不会再陷入同一个陷阱。我把失败当作良好的学习机会，分析失误让我变得越来越好。参与学习圈和经常在家里读巴巴的书增加我对祂的教导的理解，鼓励我走向正确的道路。我也对社交互动抱谨慎的态度，不过度执着或期望以免带来烦恼。

在家中和赛的大家庭里实践斯瓦米的教导是最大的挑战。执着于结果和对家庭成员的期望常惹我生气。最近我发现可以通过“放下”或不执着于原因来克服我的愤怒。一旦通过反思而找到原因，我就不会再次陷入陷阱。随着分析和放下执着，我正在慢慢的改善我的脾气。

另一个发现是把我的愤怒变成同情。错误发生时有两个选择，一个是负面的回应，认为“他们为何这样做？”，而另一个是积极的回应，同情这个人犯下的错误，因为他们陷入了“我和我的”（执着和期望）的陷阱。这并不容易，因为我们习惯在别人的身上找错误，但放下真的有帮助。正如文章开头所说，要避免灾难的发生，我们需要训练我们的思想和智慧来遵循人类价值的道路”

上述信徒并不是特别的，他也是一个喜欢物质生活的普通人，以满足感官的欲望为生活的目的。然而，他能够积极的利用自己的生活挑战，来慢慢地向神亲近。因为生活遇到挑战而责怪神和他人或因果（因果）为我们带来痛苦。由我们自己决定应该如何应付生活里的每一项挑战。

在每种情况下都可以选择走向神或远离祂，这是我们的自由选择。我们可以充分利用今世的生活来走向正途或留到来世。这是时间问题，而我们唯一的选择是回归于神。然而，这一世是特别的，因为我们有心爱的斯瓦米给予我们不断的鼓励。能够来到祂的身边，我们是幸福的，大家何不再继续向前迈进，要祂所赐予的——解脱！