

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

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

### 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。

前一课的行动计划要参与者以自我评审为目标，记录自己偶尔一时冲动说出苛刻或不适当的话，随后又感到后悔的情况。

#### 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]

导引者介绍本课程的主题并回顾以下内容：

在前一课，我们探讨培养耐心和容忍心来帮助我们说话温和，态度亲切。政府官员的故事证明言语的力量。即使这些人怀疑言语的力量，实际上他们也受到言语的影响。

在本单元，开始是探讨如何提高我们的聆听技巧，然后讨论食物的作用以及它对思考和健康的影响。在第四单元中，我们探讨了斯瓦米如何提醒我们不要在孩子的前面粗暴地说话（吵架）以免孩子的心灵变得冷酷。今天我们将讨论：在聆听别人说话时，是否意识到自己有偏见。这是使我们的心变得“冷漠”的原因之一。其实，大部分的沟通在于聆听。随着聆听技巧的提升，我们变得更加开放，能够接受新的可能性，这有助于我们在精神修养上的改变和进步。所以，在今天的学习过程中，请随时注意你的聆听技巧。

#### 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】

##### 导引者笔记：

要了解反应性聆听如何操作，我们必须意识到自己的聆听过滤。以下是聆听过滤的一些例子：

- “我已经知道了”。这是一个过滤，因为当我们以这种方式倾听时，听到的主要是我们已经知道的信息。这意味着我们的倾听只专注于验证我们脑海里的信息。我们过滤掉的是新的信息，我们不知道的事情。谈话结束后，我们相信自己的观点是正确的，但糟糕的是我们一直停留在过去。

其他的聆听过滤包括：

- 重点是什么？
- 对我有什么好处？
- 这就像……
- 怎么了？
- 这是怎么回事？
- 这行吗？
- 这太难了....这很难。
- 我还没有达到这个水平。

最终的过滤是在心理上离开，即心里想：“我们最好现在就去吃午饭吧”。好消息是，即使这样我们还是可以处理。要怎么做呢？

首先，看看你遵循的步骤：

1. 你正在聆听说话。例如：正在听着，突然胡思乱想，注意力开始分散。
2. 过一会儿，你注意到自己不专心倾听。
3. 你检讨看看发生了什么事。
4. 你迅速决定是否还要继续聆听，如果你要....
5. 你再次开始聆听。

你最初聆听的方式和你发现自己不专注而再度用心聆听的方式有很大的区别。你再度聆听时，你会更加专注和有效率。也许你觉得尴尬，或者想要看看自己是否错过任何重要的信息。无论在什么时候开始处理我们的聆听方式，通常都会得到更强和有效的聆听效果。这个过程是自动自发的。

通过自觉审视聆听的方式来处理积极聆听，其动机是倾听新的可能性！一个由苏格拉底所提供，关于积极聆听的古老例子：聆听时尝试说“我不知道这一点”。积极聆听将我们与他人连接在一起，即心与心相连。它打破恶性循环，超越了现状。

把图 1 画在白板上。说明如何通过反应性聆听（由于我们的聆听过滤），我们听到的只是别人所说的一小部分。积极聆听则相反。在积极聆听的情况下，我们开放接收新的可能性。我们开始洞察并理解，所以图片显示我们听到的比所说的更多。

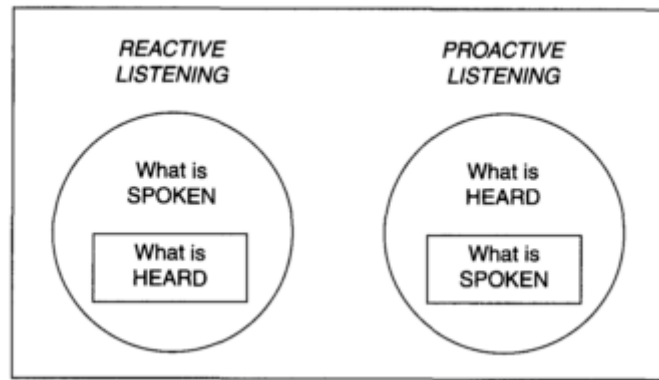


图 1 - 反应性聆听和积极聆听之间的差异

下一步是处理对方的聆听。这通常是通过我们所说的话来完成的。我们需要预测他们可能出现的聆听过滤，并让他们注意到这一点，例如：“你可能会认为这个想法有点奇怪，但是我希望你在回答之前考虑一下。”或者当我迟到了，说：“对不起，让你久等。是我错了。”这让别人比较容易释怀和原谅。这就像你把话放进别人的思想里，这个想法就成了你的而不是他的，这样他就比较容易接受！

**4.1 参考前一课有关政府官员不相信言语能改变思想的故事。确认那些斯瓦米用来处理我们的聆听能力的短句。[公开讨论]**

斯瓦米以这样的说法来处理大家的聆听专注力。斯瓦米说：“不幸的是，很多人不相信这样的观点。他们想：怎么可能通过言语来改变人的思想呢？”读者都像那心中产生怀疑的人，以这种方式开始说故事，斯瓦米得到我们的关注。于是，我们开始听故事，就像科学家寻找证据一样，思想确实可以用文字来改变。

**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]

在劳拉的想象中（或许有一部分是真实的），同事都很保守，目光短浅，一直停留在过去。所以劳拉在做报告时自然会变得强势，傲慢，自大……她并没有意识到是自己的聆听过滤导致了这种行为！

## 5.2 导师以什么方式来帮助劳拉认清他的观点？ [公开讨论]

导师帮助劳拉察觉自己的偏见，并让她看出，负面的聆听过滤（例如“不喜欢我的主意”、“一定会批评我”等等）将会影响结果。

在下一段中，我们看看自己所吸收的一切如何塑造我们的心灵。这包括我们所看到的、听到的、我们挣钱的方式，甚至我们摄取的食物。

## 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]

一些典型的反应：

- 用来饲养动物的荷尔蒙会影响我们的反应；
- 被宰杀的动物会将毒素释放到血液中，我们吃肉时会把毒素吃进去。

## 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？[顺序问题]

一些典型的反应：

- 赛教导
- 看到被宰杀的动物后，我放弃了吃肉。

导引者强调，我们所吃的食物对我们的影响是强大而微妙的。非素食食物会引起压力，因为动物是以暴力来杀死的，垂死的动物释放一种激素/荷尔蒙到血液中，这引起我们的压力。它也激发我们的攻击倾向，使我们变得容易激动和不安。在努力实行精神修养时，我们必须注意食物对性情的微妙影响。通常，不愿意放弃荤食的人会以各种理由来为他们的行为辩解。

导引者笔记：

例如，一些人可能会说希特勒是素食者，可是他又是无情的独裁者，负责屠杀数以百万计的犹太人。（注：希特勒的母亲死于癌症，相信希特勒成为素食者是因为他觉得吃肉与某种癌症有关。有证据表明他不是一个完全的素食者）。所有这一切意味我们的内部倾向是非常复杂的，而且冷酷的心或无情的行为是由许多原因造成的。

以希特勒的情况为例，他可能是因为父亲的行为而变得很冷酷。他的父亲（曾担任海关官员40年）相当无情，导致希特勒的童年相当坎坷。他的父亲对他和母亲经常使用暴力。（他的母亲也是他父亲的侄女）。希特勒自己说，在童年时期他的父亲经常打他。多年后，他告诉秘书：“当我父亲鞭打我的时候，我决定不再哭泣。几天后，我会借此考验自己的意志力。我的母亲非常害怕，她躲在门后避难。而我呢，默默地计算棍子在我背后打了多少下。”

许多人经常引用的另一个原因是：赛峇峇并没有真正的主张吃素。以下是斯瓦米的语录，显示了他在这一点的立场：

“因为你们没有持素导致很多人必须杀死动物。你们需要对这些动物的死亡负责。它们被杀是因为你们要吃肉。这是罪过。杀死无辜的动物然后吃它们是罪恶的。”

- Sai Baba



我们引用一个故事的摘录，展示一个人在提升精神修养的旅程中如何完成转变。请参阅本单元后面的“一步一步”。现在让我们回到聆听的主题。随着深入的了解，我们意识到冥想将带我们进入圆常正觉（constant integrated awareness），这是深度的聆听。

很多人没在聆听过程中培养专注能力。那些尝试冥想的人可能会意识到一些念头不断地在脑海中喋喋不休。当我们尝试平静的那一刻，这念头变得更明显。这是我们的“小小批评家”。

“小小批评家”的角色是判断，评估，解释，建议和批评。它不断地在回顾过去。这种聆听方式叫做“反应式”聆听。它本身没有什么问题。大多数的决定可以根据我们过去所建立的先例，而具有相对较小的意义或后果。然而，一些决定是比其他的重要，这时我们应该处理聆听。

### 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:

\*\*\*\*\*

今天的课程是准则七“说话温和，态度亲切”的最后一个单元。在 6 个单元里，我们探讨了以下的主题：

- 纯净的言语（即心与心的沟通）与正式，轻松和积极沟通的区别。
- 识别积极的言语和词句（例如：“你”陈述）以及如何减少其应用。
- 从受害者的心念解脱出来。
- 家庭活力和家庭成员所扮演的角色，及如何导致家庭的纠纷。
- 以正确行为（正义）作为爱的基础。
- 避免在孩子面前使用粗暴的言语以免他们变得冷酷的重要性。
- 言语的力量。
- 以持名来培育耐心和容忍心。
- 我们所摄取的食物如何影响我们的过激倾向。
- 最后，今天探讨我们的聆听方式，它将决定别人如何聆听我们说话。

### 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！