

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

导引者手册:	单元: 04
准则 8:	不说他人的坏话，尤其是在他背后
题目:	正面思维
宗旨:	评估目前的自我形象，自觉地努力去建立一个更积极的心态。
目标:	<ul style="list-style-type: none">• 觉察内心里消极的自我对话。• 检视我们的信念和价值观，改变任何负面的信念。• 自觉地专注于我们想要的结果，以肯定的话语激励自己来达到目标

1.0 祈祷：3遍 OM，3遍 Gayathri Mantra

2.0 基本条规（5分钟）

温习第二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 个人分享‘不说他人的坏话’。

3.1 你有什么目标呢？[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]

在前一课，我们讨论在谈话中大家所扮演的角色。我们或许是那个说他人坏话者，或者是个积极的聆听者，就如在案例里的杰克，或者像刚巧出席，但没有主动挑起话题的约翰。因此，约翰只是个被动的倾听者。

我们的小组行动计划是：

- 与人交谈时，每当有人说出一些对第三者的负面观点时，觉察自己作出什么样的反应。

参与者笔记：（无须讨论）

斯瓦米把思维分成4个功能：

1. Manas 思想/心念
2. Buddhi 菩提/智能
3. Chitta 意愿（有记忆功能）
4. Ahamkara 自我

要改造自己，首先要了解Chitta。斯瓦米告诉我们：Chitta的作用是储存过去的经验（记忆）和意愿。它存在于脑海里的潜意识。

斯瓦米强调，所有修行的目的是净化自己.....即净化我们的Chitta或潜意识。当潜意识更纯净时，我们很容易与超意识或宇宙意识联系。通常，我们脑海里的冲突来自Buddhi（觉，良知）和Chitta（潜意识）之争。Chitta根据过去的经验，往往感情用事；而良知的表现却清楚明确，不执著。经过时间的推移，根据以往的行为经验我们形成了自己的信念，并接受这些信念。要做出改变，我们必须自觉地去专注于这些有所限制（负面）的信念。当我们意识到这些信念是虚假或不恰当的时候，我们需作出努力来取代它。斯瓦米说这是自我反省的过程。在开始阶段，变化过程将是一个挑战。但是，只要坚持下去，人人都能作出改变。通常，根深蒂固的习惯是因为潜意识（Chitta）的坚持而成功。所以，斯瓦米说Chitta也拥有意愿（will）的功能。为了克服Chitta我们需要自觉地采取新的行动。这也是我们要坚持写STP日记的原因。如果你放弃了写日记，那是因为Chitta！Chitta为您提供多种方式和借口来拒绝改变！

4.0 个人的经验

今早经过一个小时不愉快的胡思乱想后，我尝试进入静坐状态。我让自己有一个新的想法：怜悯。我向内心祈祷，让自己有个更宽容的想法。与其把自己当作一个失败者，或许我应该接受自己只是人——一个很普通的人。这个想法如常显现——是的，就这样吧！——接着，不安的情绪浮现，我觉得沮丧，开始批判自己，感觉孤单愤怒。然而，我的内心深处竟发出一个强烈的回应。我告诉自己，“我不会因为这些想法而批判你”。我的脑袋尝试抗议说，“是的，但你是个失败者，你是个输家，你一事无成。”

忽然，像有一只狮子在我胸腔内怒吼，把所有的废话吞没。一个我从没听过，从内心发出的声音。这内在的，永恒的声音，大到令我不竟用手掩住嘴巴，因为我怕若张开嘴把这声音发出，它难免震坏这栋建筑的地基。它是这么吼叫的：“你并不知道我的爱是多么强大。”

我脑海里的窃窃私语，负面思想全因这句话而迎风消失，像鸟儿，大耳兔，羚羊——受到惊吓而仓皇奔逃。静寂随之而至。强烈的震动，尴尬的沉默。这只狮子，在内心的大草原里心满意足地巡视其重归静谧的国土。舔着碎片，闭上泛黄的眼睛，再度进入梦乡。然后，在静默里——我终于开始打坐（冥想神）。

-Elizabeth Gilbert, Eat, Love, Pray

4.1 在以上文章，作者伊丽莎白对自己作出什么样的消极判断？ [公开讨论]

导引者笔记：

在文章里，伊丽莎白试图把怜悯的想法输入心里，她不把自己当作一个失败者。在这里，对她否定的判断包括：你是个失败者，你是个输家，你将一事无成。在脑海里出现的声音，是我们的“小小评论家”。为了克服说人坏话的恶习，我们要警惕，一旦脑海浮现对自己或别人的恶劣想法时，就要自觉地把萌芽的负面念头切断。此外，有必要根据我们之前的判断来评估我们的信念，如果这些信念都是负面的，就应该作出改变。要获得成功，必须自觉地采取行动，克服Chitta，作出新的改变。

5.0 你曾经历过那一些消极的自我对话呢？请举一些例子与大家分享。 [脑力激荡]

导引者必须特别注意参与者的消极‘自我对话’的关键词或句子。

6.0 你以什么积极的行动来应对它？ [脑力激荡]

导引者总结：斯瓦米曾建议各种方法。他提醒大家，我们是神圣的，无论在什么情况下都应该采取正面积极的行动。

- 我们是神，与神没有不同。
- 神圣的火花在我们的体内。

7.0 语录 [公开讨论] (10-15分钟)

切勿试图发掘或讨论别人的错和缺点，因为这种尝试将损害自己的思维。当你正在搜索别人的错误和失败的时候，你也在为自己犯上同样的错误和失败铺路。多想别人的好，假以时日，你将证明它是一项资产。你与生俱来的善根会逐渐绽放成长。

- Divine Discourse, Nov 14, 1976.

7.1 为什么“多想别人的好”会是你的一项资产呢？

参加者笔记: [不必讨论]

到目前为止，我们发现最可能‘说他人坏话’的时候是：

- 我们嫉妒，因为我们希望拥有同样的地位，特权和财产
- 觉得这个人是我实现目标的障碍
- 觉得受到威胁，没有安全感
- 牺牲别人以作为实现自己的野心的武器

以上所述多基于我们的执著，喜好和厌恶。然而，另一种原因可能是自年少起我们在不知不觉中，已经培养对自己和对别人有负面思维的习惯。例如，在我们年幼时，父母教导我们的道德观念总是围绕着‘不要’：不要这样做，不要粗鲁，不要忘记，不要偷懒等。

所以，显而易见，年幼时我们的潜意识（Chitta）就被灌输相当多的负面信念，这些负面消极的信念可以变成我们成长的障碍。

要摆脱这些消极的习惯，我们必须把更多的正面思维注入我们的生活里。对所爱的人，我们要赞赏。打开自己，把恐惧和挑战说出来，才能获得别人的支持和赞成。众所周知，斯瓦米推行SSE（沙迪亚赛教育）。参与SSE教育计划的教师通过教学技巧，使用谚语，歌曲，祈祷和讲故事，把积极和正面的思想灌输入SSE孩子们的潜意识里。成人方面，斯瓦米要大家唱峇赞（Bhajan），持名（Namasmara）和做无私的服务。现在，我们必须以“改变谈话的内容”来提升自己的品格。

首先，我们要设立一个目标。比如说我们的目标是从A点到达B点。

依照逻辑我们的重点应该是要到达B点。但在实际的路途中，我们的思维，我们的潜意识（Chitta），开始出现种种的忧虑。其实，如果我们在踏上征程之前做了充分的规划和准备，就没有什么好担心了。

这些担忧，消极的想法，就是C点。这有什么不对呢？

我们开始不侧重于希望到达B点，而是把重心放在C点上。要知道，思维有能力把我们的想法变成事实。因此，如果我们一直专注于C点，我们就到达不了B点。

这个逻辑非常简单，但在实践的时候，我们往往对自己或对与自己有关系的人浮现负面的想法。例如，如果你一直担心孩子考试会失败，那么这孩子肯定会受到你发出的消极振波所影响，最终以失败收场。重要的是，我们要采取适当的措施，提供适当的环境，然后放下执着，不再担心或对目标怀有任何负面的想法。思维是积极正面时，我们所说的话都会是赞赏和积极的。

- 8.0 想像一个情境：当‘X’在说‘Y’的好话时，你是在现场的‘Z’，请确定你自己在扮演什么样的角色？【顺序讲述】
- 8.1 为什么‘X’会说‘Y’的好话呢？
- 8.2 你做了些什么？
- 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‘不说他人的坏话’的行动计划

个人运动计划	
小组行动计划	<p>记录在日记里：每一次与亲人或朋友交谈时，你所说的负面词语。举例：你希望他们做出改变或帮你完成一些事情。</p> <p>与家人一起集思广益，以正面积积极的词语来代替负面的，然后与大家分享这些经验。</p>

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: