

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

导引者手册:	单元: 01
准则: 9	限制欲望
题目:	了解欲望
宗旨:	<ul style="list-style-type: none">• 理解何谓欲望, 提高意识该如何调控源自欲望的行动。• 参与者能够区别什么是欲望, 癖好, 瘾或目标• 参与者能够区分: 外部的结果和内部的结果
目标:	<ul style="list-style-type: none">• 参与者了解欲望的本质和起源。• 参与者积极考量源自欲望的行动所产生的后果

1.0 祈祷: 3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 欢迎/开场 (简介 - 5 分钟)

- 自我介绍, 例: 你来自哪一个中心, 欢迎大家的参与。强调今天这一堂课的题目, 每一个参与者必须获得一本参与者 (学员) 练习簿。即使是两夫妇或是来自同一个家庭的成员参与, 每一个人都必须拥有各自的笔记簿, 以记录自己不同的想法和反思。
- 确保每一个参与者懂得使用笔记簿 (他们应曾出席过课程开始时的介绍单元 -- 已示范如何使用笔记簿)。
- 每一个参与者对每一道问题的回答和反思都必须记录在各自的笔记簿里。
- 笔记簿是每一个参与者的私人记录。

每一个STP单元为时约1小时30分钟, 大约包含6至8道问题。通常每一堂STP课是由2个人主持, 一位导引者和一位抄写者。各单元的每一堂课还未开始时, 抄写者与导引者要互相合作, 预先准备, 其中包括决定每一道问题需要花多少时间。抄写者聆听导引者的概括陈述, 再把每一个参与者的重点评论写下来。还要指定一位参与者帮忙抄下抄写者写在白板上的答案和评论。这位参与者在抄写时也必须参与回答问题, 所以他/她必须是一个相当有经验的笔记抄写员。

3.0 基本规则 (5 分钟)

3.1 程序

- 在每一堂课进行时, 导引者将提出问题, 让参与者思考。
- 每一个参与者依顺序回答问题, 每人给予一分钟时间。
或
- 脑激荡方式: 任何参与者都可即时回答问题。

3.2 基本规则

- 鼓励每一位参与者积极回答问题, 分享他们的看法和评论。这让我们有机会互相认识和了解。

- 依顺序回答问题时，假如你不想回答，可以略过（当你觉得要分享想法时，可以向导引者表示）。
- 关注每一个人的需求，注意聆听，不可审问。
- 尊敬他人的隐私，不可公开所讨论过的答案。
- 聆听很重要，这样我们才能注意到他人的需求。
- 备注：内容：
 - 蓝色：在课程进行中，参与者对问题的回答
 - 红色：给予导引者的指示，笔记和教导。
 - 青色：引述的格言名句。

4. 什么是欲望？什么是它的起源？ [公开讨论]

导引者笔记：

- 欲望是脑海里的一种情感思想。
- 作为一种思想，欲望拥有三个部分：
 - 自我 – ‘我’ 的感觉，个性化
 - 执着 – 要
 - 欲望的对象（事物）
- 欲望源自累计的收藏印象（vasanas）。在我们收集世间的新体验时，它们被触发了。欲望获得满足，会暂时消退，然后再次出现。
- 总之，可以这么说如果一个人对一件东西，一个人或一个理想等非常渴望，这个想法就会形成欲望。

以下几点概述一些原则。你可以在讨论期间，适当地使用。

- 所有的欲望都源自心念。这个心念不会成为一个欲望若你不理会这个想法，也不让“我”的念头通过“我要”而形成。
- 人生拥有一定的目的或目标。然而，如斯瓦米所说，我们需要选择适当的目标和目的，以帮助我们亲近神，并过着平静的生活。
- 为了满足欲望而造成的后果要面对因果负担。

需要指出：我不要（即厌恶某事或某人）也是一个欲望，因为它意味着你不想要这个东西因为你讨厌它。因此，我们需要以处理‘欲望’的方式来处理我们的‘讨厌或恨’。

4.0 列出你所经历的各种欲望。根据这些欲望的强度而分类（例：烟瘾，毒瘾）。 [公开讨论]（15-20 分钟）

导引者笔记：

请把参与者的反应归纳在以下三个标题下。下面是一些例子：

欲望	癖好	瘾
饥渴	偏好吃特定的食物或饮料	要获得首选的食品或饮料而躁动
任何食物或饮料	比萨或冷饮	必胜客的比萨，冰镇啤酒或酒精
寻求娱乐	听音乐或电视	强迫性收看电视节目

以上三类都在不同的程度上刺激大脑以作出行动来得到满足。欲望在底下，癖好居中而成瘾是最高程度。

- 欲望 – 思想敦促行动去履行它，但是，可以利用知识和通过努力来克制它。
- 癖好 – 重复同样的欲望以获得相同的乐趣，难以遏制。
- 成瘾 – 欲望必须如愿，而变得难以忽视。若欲望不获得满足，宁可不活。

上述的共同特点是：它们所追求的欲望是人体的需求或感官的满足。例如：偏爱特定的食物而排除其他食物（偏食），偏好视频，音频娱乐等。

导引者总结：强调有必要提高对以上各种分类的认识，并作出适当的调整，以让生活更加平和快乐。

6.0 什么是目标？请举例，并讨论比较‘目标和欲望’。[脑力激荡]（10分钟）

导引者笔记：

目标 - 渴望实现身体或精神状态上的变化。不与感官的满足感挂钩，主要是获得心理或情感上的满足感。

例： 一位学生成为一位专业人士。
成为一位首席执行官。
成为著名的运动员。

斯瓦米说，人出生的目的是为了追求“自我证悟”的目标。（解脱 Moksha 是行动 Karma 的基础）。由此，可以推断，我们的所有追求，应该以达到这个主要目标而制定。

如果目标没有定向，它就会变成一个欲望，只带来短期的喜悦。例如：如果一个人以致富为目标，在获取了大量的财富后，人们将开始追求进一步的目标，如成为最富有的等等。

斯瓦米语录：

“解脱是觉察和成就与神合一的证悟。每一个众生都要实现这个圆满目标 – 神。这是真正的人生目的。总有一天，‘解脱’的意愿将被唤醒并涌现，它驱使你摆脱悲伤和喜悦的桎梏；“我”和“我的”的束缚。它将不可避免地带领你走向自由（解脱 moksha）的道路。寻求这条道路者是聪明的人。反之，当一个人认为世俗世界最为重要而抵抗不了它的诱惑，那么生活将是贫瘠和没有结果的。”

“Liberation is the realisation of awareness, achievement of oneness with the Divine. Each and every living being has to attain this consummation, this goal - the Brahman. That is its true destination. Some day or the other, the urge to win release from the shackles of grief and joy, and the bonds of “I” and “mine” will awaken and emerge. The path that is taken then inevitably leads to freedom (moksha). Seeking that path is the sign of the intelligent person. Instead of this search, when one considers the objective world as all-important and feels drawn toward its charm, life is barren and is of no consequence.”

Sutra Vahini, Chap 6, "Supreme Self is the Primal Entity".

6.1 什么是期望？它与目标，和欲望有何关系？[脑力激荡]（10分钟）

导引者笔记：

从二方面理解期望：

1. 努力 2. 结果

努力：

自己的努力：在追求某种欲望/目标时，一定会有所期望。努力的程度和类型需要加以调控，如果达不到目标就必须更加努力。

其他人的努力：当与其他人在一起追求共同的欲望或目标时，最好是在相互的角色达成共识，并一起作出努力。然而，我们并没有权利去判断谴责，或对其他人感到失望。

结果：

我们有必要区分每一个人可见到的外部结果和执行者因外部结果而受到的内部影响（内部结果）。

依据斯瓦米的教导，外部的结果或后果是按照神的意愿出现。因此，如果失败，我们必须无怨的接受结果。假如结果是预期的，也别心花怒放。在经文里，内部结果通常被当作是某人的行动果实。如果执行者能够对行动心无所求，觉得自己不是行动的作者（doership）或享受者（enjoyership）。那么，它就是无欲无求的行动，也就是大家应该努力的理想目标。

其它注意事项：

通常预期的外面结果与内部期望不同：例如，当一个人想获得体育的最高奖项时，其真正的内部结果是希望成为一个著名的体育明星，并引人注目。明显的，这导致一个人自我（ego）的膨胀和巩固，而不是减少。因此，追求内部的结果或欲望往往会导致灵修上的衰退，而不是成长。

7.0 案例研讨（20 - 30分钟）

彼得和凯西生活在偏远的乡村小镇，距离最近的购物中心和餐馆至少50公里以外。在一个黑暗，下雨刮风的冬夜里，彼得很想吃比萨晚餐。当他们检查冰箱时，发现已没有任何做比萨饼的材料了。可是，他们还有足够的蔬菜，米饭，面包和食物。彼得建议他们开车到购物中心购买一个比萨当晚餐。凯西说，这没什么意义，时间有点晚了而且要考虑天气的情况，他们应该留在家里，利用家里的食物煮晚餐吃。彼得坚持他们应该出去。经过一番争论后，他们决定留在家里。这让彼得感到非常不满，整个晚上焦躁不安。

7.1 根据上面的案例，确定欲望的元素和基本需求。[公开讨论]

导引者笔记：

- 基本需求指的是充饥的食物; 欲望指的是对比萨的激情。

7.2 如果彼得和凯蒂已经决定驾车出去买比萨，什么是短期和长期的后果？[公开讨论]

导引者笔记：

- 短期后果：在暴风雨的夜晚驾驶有一定的危险，冰箱里的食物可能变坏，导致浪费食物。
- 长期后果：过度使用资源而破坏环境。
- 指出原因：食品是为了满足饥饿而比萨饼可以在未来的另一个时间享用。

7.3 如果你是彼得，你会接受这个决定：留在家里吃现有食物煮的晚餐吗？[公开讨论]

8.0 在生活中，你是否也经历过类似的情况？如果是，请与大家分享。[顺序讲述]

9.0 参考语录

“.....我们采取行动的欲望应该是为了要获得明智的见解。我们不应该为了自己一时的兴奋或冲动而作出一些轻率的行动。激荡的思维时而出现和消退。当你放任这些思想时，勿让这些想法遮蔽了自性（Atma）的光芒。”

“.....our actions should spring from the desire to attain the view of wisdom. We should not submit ourselves to any temporary excitements or allow our impulses to plunge us into thoughtless actions. The surge of thoughts arise and subside in you. While you indulge in thoughts, do not permit these thoughts to cloud the effulgence of Atma.”

- Summer Showers In Brindavan 1973

10.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10分钟）

11.0 请与大家分享‘限制欲望’的行动计划。

个人行动计划	
小组行动计划	请确定你的欲望，癖好，瘾或厌恶。在等待下一堂课程的期间，反思你要以什么方法来克服其中的一项，然后与大家分享你的体验。

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：