

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

导引者手册：	单元：02
准则 9：	限制欲望
题目：	欲望的显现
宗旨：	<ul style="list-style-type: none"><li>理解各种不同欲望的显现，觉察并给予调控。</li></ul>
目标：	<ul style="list-style-type: none"><li>参与者清楚地觉察到内心里出现的欲望，在行动之前先反思。</li><li>参与者展示对各种欲望的理解，并确定应对的方法。</li><li>参与者得以探索替代方案，并决定选择适合的行动...</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 请分享你实行‘抑制欲望’的体验。

前一课的行动计划是：

- 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。

3.1 请分享你的行动计划？ [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 语录

“我要和平” - “我” 是自我。 “要” 是欲望。除去自我和欲望，你就拥有和平了。

- 赛峇峇

"I want peace" - "I" is ego. "Want" is desire. Remove ego and desire and you have peace.

-Sai Baba

4.1 请与大家分享你对上面的语录的理解？ [公开讨论]

## 5.0 个案研讨 [公开讨论] (20-30 分钟)

约翰是一个学者。他是一间著名大学的科学教授。他从小就非常聪明，在学业上一直有非常出色的表现。他领导着最前沿的研究工作，在学术界备受尊敬。约翰得到同胞学者的推崇，所以养成了自大自豪感。这让他在他所到之处，期望得到人们的钦佩和赞扬。当他出席一些艺术，社交或团体聚会时，若没有得到足够的重视，他会感到失落和不满。他认为科学是所有生命的全部和终极，是实现永久幸福的手段。由于事业成功，约翰已经积累了丰富的物资和财富。在文化上，他的接触面有限，因为他总是专注在学术上。一向以来他对某些菜肴有特别强烈的偏好，而对其它食物则尽量避免。然而他的夫人玛丽，却是一个很有文化素养的女人。对于食物，约翰坚持玛丽烹煮他所喜欢的食物，而不让她自由地选择自己喜欢的口味。因此，这成为他们经常口角的原因。

5.1 请确认，那一些欲望是让约翰有所行动并感到快乐的主要原因？ [公开讨论]

5.2 约翰必须作出什么样的改变，才能减少不愉快的经验？ [公开讨论]

5.3 请比较：约翰与今天的一般人。 [公开讨论]

5.4 根据斯瓦米的教导，这个例子给予我们什么教诲？ [公开讨论]

### 导引者笔记：

1. 期待获得他人的仰慕，对特定的美食有强烈的喜好，厌恶尝试不同类型的食物。
2. 他需要扩大生活圈子；接受每个人都各有长处，别人在其他方面可能比自己更好；其他人对食物的口味可能与自己不同等。
3. 今天，我们也期望得到周围其他人的关注，尤其是一些有关系的人；也期望身边的人也具有与我们相同的偏好，尤其是能尽量地讨好我们。
4. 我们倾向于看到他人的错误，这样自己就能避免成为聚焦点。当别人有过错时他们需要改正，而我们却可以维持现状。

最理想的情况是，我们能看到自己的错误，并设法予以纠正。赛曾指出：那些从感官获得满足（他指的是感官的愉悦），或者通过外物、人、或资源所带来的愉悦，都是短暂的。

6.0 确认各种生活上的必需品和我们所追求的欲望。根据它们的起源分类。 [脑力激荡] (10 分钟)

### 导引者笔记：

请把参与者的反应列在以下相应的标题下。

本能的欲望/需求		养成的欲望	
维持身体	精神上	与感官相关	与思想相关
空气 水 食物 衣物 住房	要活着 要快乐 要平和	特殊饮料 特定食物 时尚衣装 华丽房子 昂贵汽车	感觉优越 关系快乐 依恋家庭 贪婪，例：钱 嫉妒

## 6.1 要如何满足这些欲望？它们之间有什么相依关系？ [公开讨论]（15-20 分钟）

### 导引者笔记：

鼓励大家讨论：

你的欲望是否从身体的基本需求，逐渐演变成其他种类的欲望呢？

- 欲望不单是身体，也包括情感，心理和精神上的需求
- 身体的需求和与感官有关的欲望所需要的资源是有限的。
- 心理的欲望比身体的需求更难处理。
- 我们趋向于指责他人为我们带来痛苦，而将快乐归功于自己。
- 快乐与痛苦是相互交替的。
- 渴求短暂的快乐，或从外来的资源获得愉悦，让人对物质，人和情境产生很强的依赖性。
- 对一件事物的依赖而产生焦虑和害怕失去它的恐惧。

导引者引用下面的语录作总结：

“你想像若人们获得食物，衣服和住房的供应，就会感到很高兴。其实这只是一种假象，因为快乐是心灵的一种属性。即使是富人和权高位重者，他们的思想也必须接受训练，才能获得心灵的平静和快乐。缺少这种训练，即使在最富裕的情况下，人也是无助的。

许多国家处在物质文明的高峰。他们对国民的生活水平感到自豪，而挑战穷国向它们看齐。但是，这些富国是否已经获得精神上的平静？他们是否已经摆脱恐惧，紧张，焦虑或不满？不，唯有不被这些东西困扰者才是富裕的人。

得到一些东西来增加舒适度，来污染，来制造福乐的错觉 -- 这些都不是生活的目标。这条路必须终止，这样下去会直到永远。欲望会无止境的繁殖，而满足的意愿是纤弱的。自我变得根深蒂固，明辨是非的能力变得迟钝。每一次的痛饮让口渴更甚；饥饿开始渴望得到更多的每一口。

问自己一个问题：是否有一个叫 **sukha** 的快乐境界？它可以靠积累的物质来达到吗？不，快乐介于两个痛苦之间；而痛苦往往夹在两个快乐之间。你必须以平等心来看待快乐和痛苦，超越这两者，并让心灵深入福乐的境地。

## 7.0 参考语录 [自选]

“.....嫉妒是毁灭的原因。它的产生是因为过度重视身体，感官和累积迎合感官的物质。观察一件事物的本质，赋予它应得的价值，就这样而已。有更多东西可以带来快乐与平静，想办法抓住它吧。每一个人都有权利拥有它，没有人可以从你的手中夺走。”

### TAKE HOME QUOTATION [OPTIONAL]

“.....*Jealousy is the cause of ruin. It is born of the undue importance attached to the body, the senses and the accumulation of objects that cater to the senses. See things in their perspective, give them their worth but no more. There are greater things that grant joy and peace. Try to get hold of them; every one of you has a right to possess them. None can keep them away from your grasp.*”

*Voice of the Avatar – Happiness Pg 150 / Para29*

8.0 请与大家分享一件曾经发生的事：你的某个愿望不能获得满足，你如何处理当时的情况？ [顺序讲述]（10 分钟）

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‘限制欲望’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	确认并评估你的情感欲望，找出其关键的依赖关系，省思并记录它们如何影响你。理解如何处理它们才会比平时处理得更好。

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：