

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

导引者手册:	单元: 03
准则 9:	限制欲望
题目:	快乐/幸福
宗旨:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 理解什么构成快乐。</li><li>• 幸福源自内心里的快乐才是真正的幸福。</li><li>• 了解实现愿望的过程, 欲望得到满足后接下来会是什么。</li></ul>
目标:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 确认并培养信念: 去追逐所有的欲望是徒劳的。</li><li>• 强调必须向内反思和追求内心的喜悦。</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:

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。

#### 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]

#### 4.0 为何我们要追逐欲望? [顺序讲述] (10 -15 分钟)

导引者笔记:

我们追求欲望, 并期望得到永久的快乐。

然而, 愿望实现后所得到的快乐是有时间限制的。

导引者读出下面的语录: (以彰显欲望的追求是徒劳的)

“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。”

“Gaining things that add to comfort, that intoxicate, that give a false sense of bliss – this is not the goal of life. That road has to end; it goes on and on, for ever. Wants multiply indefinitely; contentment is a will of wisp. Egoism gets deep-rooted: the capacity to distinguish right from wrong is dulled. Thirst grows with each quaff; hunger starts craving more, with each morsel.”

-Sai Baba

## 5.0 关于快乐的语录

“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并超越这两者，让心灵深入福乐的境地。”

“Ask yourself the question: Is there a state called sukha, happiness? Can it be reached by accumulating things? No, Happiness is only an interval between two miseries; misery is an interval between two moments of happiness. You must equate both happiness and misery and transcend both, teaching the mind to dive deeper into the realms of bliss.”

### 5.1 分享你对以上文章的理解。 [脑力激荡] [10 分钟]

### 6.0 当某个欲望出现时，我们去追逐它，然后获得满足。请讨论在你心中所发生的这些过程。 [公开讨论] (15-20 分钟)

#### 导引者笔记：

引导组员理解以下的论点：

1. 因为有一个愿望或执着于某件东西而心神不宁，这模糊了快乐的感觉而心情变得更加烦躁...
2. 愿望实现了，烦躁的心暂时歇止，愉悦的心情让我们体验到快乐。这只能持续很短的时间，一旦下一个欲望出现，心情再次躁动不安。
3. 要注意：快乐的感觉依赖所得到的东西或我们的外在环境。
4. 当欲望得不到满足时，会触发心中的烦躁，沮丧，并在更复杂的情况下，感到不满和愤怒。这也可能导致我们寻找代罪羔羊，指责别人。

下面表格中的第一纵行，列出与欲望相关的过程。其他行列概述相关资料来解释在这个阶段所发生的一切。

处理阶段	应用的官能	活动/结果	备注
欲望的来源	过去的印象	思想	如果思想被忽视，就终止处理
回忆过去的快乐经验，在脑海里探索	心念	依恋着结果，心开始躁动	自性被蒙蔽而失去快乐

坚持追求越来越多的欲望	身/心/物质的资源	以行动去实现欲望	
实现所追求的目标	心念	心里的激动停止，有一段时间感觉快乐幸福	内心的快乐显现自性之光 -- 认为，快乐/幸福来自于所追逐的目标
短时间过后，下一个欲望出现			
想要的东西 -- 得不到	心念	心里更加激动，感觉失望，不快乐	沮丧，怨恨，愤怒，嫉妒等感觉蒙蔽了自性
再次行动/寻找待罪羔羊			

讨论后，导引者以斯瓦米的语录总结：

“当你拥有一块手表时，你是快乐的。当你把一个半导体收音机挂在脖子上时，你是快乐的。快乐是因为你拥有它们而其他人无权过问。拥有的感觉（mamakara），‘这是我的’的感觉就是那快乐的泉源。东西本身没有能力激起快乐。因为假如这个东西本身是喜悦的源头，每一位拥有它者必定得到同样的快乐。然而，当邻居得到一个半导体收音机时，你并不觉得快乐；你甚至觉得它讨厌。分析显示，一切喜悦在于我们，为了我们，出自我们。它只不过是自性（Atma）无尽喜悦的一个反映。所以，人不必专注于各个不同的方向，而应该努力去实现自性的喜悦。那闪耀在百万湖泊水域里的月亮是同样的一个。月亮在湖中大放异彩是由于反射作用；抬起头来，找出事情的真相吧。

“You are happy when you have a watch; you are happy when you have a transistor radio hanging around your neck; the happiness is due to the fact that you have them and that others have no right over them. The sense of possession, mamakara, the sense of mine is at the root of that joy. The thing by itself is powerless to evoke joy; for if the thing itself was the source, every one having it must derive the same quantity of joy. When a neighbour gets a transistor, you do not feel happy at all; you might even feel it a nuisance. Analysis will show that all joy is in us, for us and from us. And it is but a reflection of the boundless joy that Atman is. So, instead of scattering attention in many directions, man must endeavour to attain that Atmic joy while here with body. The moon that shines in waters of million lakes is one; the shine in the lakes is due to reflections; look up and know the truth.”

Voice of the Avatar – Happiness Pg 137 / Para2

## 7.0 语录

“从世间获得快乐并不是世界的本质。它是主观的。它只不过是自性从世间获得福乐的投影，是福乐的源头和目标。宝宝想像拇指是为它提供喜悦的外面物体；但它仅仅是自己而已。”

## 7.1 什么是感觉快乐的源头？ [脑力激荡]（10分钟）

### 导引者笔记：

指导小组作如下的理解：

- 幸福的源泉是我们的真实本性（ananda，福乐），或真正的我们。例如：一只狗咀嚼着一块骨头，并错以为自己的血液是从骨头来的而感到喜悦。同样，我们也错以为快乐是来自外在的物体。
- 同样的一件东西并不能为所有人在任何时候都带来快乐。很多时候，我们今天所享受的东西，可能在下个月就觉得不喜欢，例如：对于某些食物我们的口味已改变。此外，某些物品给某些人带来喜悦，但会让另外一个人不高兴；例如香烟，酒精等。因此，可以肯定的是，物品不会一直带来快乐，这种快乐也不能持久。
- 这个见解是：当我们认识到快乐并不是来自外来的物品，我们便会开始关注物品的效用而已。

## 8.0 讨论：请讨论，满足一个欲望后，接下来会发生什么事呢？ [公开讨论]（10分钟）

### 导引者笔记：

- 接下来，我们开始渴望继续拥有这个物品，以维持快乐的感觉。不久，我们可能害怕失去这个物品而感到恐惧。这是因为一直以来我们把快乐的感觉和烦躁的状态联系在一起。
- 我们的真实本性，福乐，就会蒙上恐惧和焦虑的阴影。然后，我们开始多番努力，希望再次达到上述目标。

有四个专业术语，可以适当地应用来叙述我们的经验，它可以帮助深入理解：（包括物品在内的状况）

1. 舒服/快乐（Sukha）：能提高便利性或功能的物品。
2. 不舒服/疼痛（Dukha）：不方便或会增加难度的物品。
3. 快乐（Santoshā）- 愿望实现了，得到短暂的满足感。
4. 福乐（Ananda）- 持久的快乐，恒久的感觉满足和平静。我们的自性（Atma），真实的我。

## 9.0 我们要如何提升幸福的极限？ [公开讨论]（10分钟）

### 导引者笔记：

快乐或幸福可以用下面的比例来表达：

幸福 = 欲望获得满足的数目 / 所考虑的欲望数目。

从这个方程式，可见通过增加分子或降低分母将让幸福达到极值。限制分母是我们所能控制的，而不是增加依赖外来因素的分子。因此，通过限制所抱持的欲望，就可以增加得到幸福的商数。

## 10.0 研讨文章（这个故事摘自吠檀多经典）

“有一位大师拥有九个弟子，加上他一共有十个人。有一次，当他们从一个地方转移到另一个地方时，他们必须渡过一条水流湍急的河。因此，他们决定互相握住对方的手，以确保不会被流水冲走。他们进入河里，彼此呼唤以确保所有的人都安全渡过这条河到达对岸。

来到对岸，他们决定计算人数来证明所有的人都平安。所以，大家排队，其中一个人开始数。他数到九，就没有其他人了。他们得到的结论是，其中一个人已经淹死。大家开始哭泣。他们每个人都重复计算，每一次都得出同样的结论，因为他们没有把计数的人包括在内。老师也无法识别这件愚蠢的事。看见他们都在哭，一个过路人询问他们哭泣的原因。他们向他叙述这件事情并寻求他的帮助以寻找淹死在河里的失踪者。路人意识到他们的愚蠢，要他们站成一排，然后计数，向他们证明全部是十个人，没有人被淹死并向他们解释他们的错误。”

### 10.1 在“寻找我们的快乐/幸福”的故事中，我们学到什么？

#### 导引者笔记：

- 我们也愚蠢得像故事中的人物；幸福藏在自己的心里，但我们却向外寻找。（整组有十个人，但他们却在外面寻找这个人，在外面绝对找不到他）。
- 我们的导师曾经指出，因为无知，所以我们一直向外寻找快乐。
- 去追求和寻找我们所不具备的，是正确的。追求和寻找我们已经拥有的，简直是愚蠢，是在浪费时间。

斯瓦米的语录：

“古谚语说：‘na sukhaat labhate sukham’。永恒的快乐。这种快乐不会动摇或削弱或被好或坏的运气改变。它只能通过心灵的修持和对更高力量的信仰来引导人的所有行动、言语和思想而达致。精神意识的灯必须被点亮和滋养，以便人类可以在这条道路上留下足迹并安然无恙的向前迈进。”

Swami's quote:

“Ancient adage says, ‘na sukhaat labhate sukham’. Lasting happiness, happiness that will not be shaken or diminished or modified by good fortune or bad can come only by the discipline of mind and faith in Higher Power that guides all the deeds and words and thoughts of man. The lamp of spiritual awareness has to be lit and fed, so that the footsteps of man can take that path and proceed unharmed.”

摘要：

1. 通过实现愿望而得到的快乐是短暂的。它将激发更多的欲望和无止境的追逐。
2. 愿望一旦不能实现，就会产生失望和悲伤。
3. 快乐源自于内心，而我们却向外面的物品寻找快乐。
4. 我们应该只追求那些身体所需的物品，以维持身体的良好状态和保护生命，然后利用时间向内探索。
5. 斯瓦米指引我们向内寻找快乐，而不是向外在世界寻找。祂重申，我们是不能从外面找到快乐的。

11.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10 分钟）

12.0 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	确认你想实现的一个欲望，观察它的整个过程，并与今天的讨论作比较。与大家分享你的总结，不论它是相同或有差异。  尝试在第一时间阻止这个欲望的进展，只觉察这个心念的存在而不对它作出任何反应。记录越多这种欲望越好。然后与大家分享你‘做到了’的心得。

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：