

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

参与者笔记： 单元：04	题目： 有限制的欲望（一）	准则 9： 限制欲望
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	<ul style="list-style-type: none"> • 从消费/享受（Bhoga）的生活方式转变为舍离（Thyaga）的生活。 • 在生活里，提高对抑制欲望的意识。 	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> • 理解需要从享受（Bhoga）的生活方式转变为舍离（Thaya）的生活方式。 • 理解为何需要抑制欲望。 	
出席：		缺席：

1.0 祈祷：3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 欢迎/开场（简介 - 5 分钟）

- 解释如何使用笔记簿。
- 任命一个‘抄写员’把参与者的回答记录在白板上。
- 鼓励参与者不要错过任何单元。（有兴趣的信徒可以静坐旁听。旁听者不应该参与讨论，因为他们已经错过了早期的课程。他们的加入可能造成导引者必须重复前几个单元的内容，这会导致讨论时间的延长）。

3.0 与大家分享‘抑制欲望’的经验。

前一个行动计划是：

确认并评估你的情感欲望，找出其关键的依赖关系，省思如何处理它们才会比你平时处理得更好。

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 语录研讨

Bhoga 至 Thyaga

“你正随着物质享受和诱惑的洪水浮沉；你能这样漂流多久呢？当你生活在欲望的世界里，你必须准备面对欢乐和悲伤。你邀请Bhoga（享受）部长，你必须准备面对与他一起前来的私人秘书 Roga（疾病）！反之，你邀请部长Thyaaga（舍离）或他的同事Yoga（纪律）前来，你会很乐意地接受他们的私人秘书Bhoga（享乐），这个在部长之下扮演次要角色的家伙。”

“什么是Thyaga？Thyaga不是一个人遁入森林，留下妻子，子女和财产。其实，需要牺牲的是欲望的果实，这才是真正的牺牲。我们必须放弃不加选择的欲望（indiscriminate desires），这样我们的心就会像一块白布般纯洁，神要的是一颗纯洁和神圣的心。”

- 峇峇于2006年5月9日的讲道

“吠陀经宣称：人可以通过thyaaga（舍离）得到解脱，而非任何其他方式，行动，财富或子孙。什么是我们必须舍离的？人必须放弃他的邪恶品质。今天的人类虽拥有人的形体，但充满了禽兽般的品质。若要彰显人与生俱来的神性，他就要培育敬爱神和畏惧罪恶之心，并遵循社会道德（sanghaneethi）。一旦人们畏惧罪恶和敬爱神，他们就不会沉溺于不道德的行为。因此社会道德自然就会有保障。生而为人却活得像一只禽兽是毫无意义的。”

- 峇峇于1994年6月5日的讲道

4.1 请分享你对以上语录的理解或心得。 [公开讨论]（20 分钟）

4.2 你觉得舍离（THYAAGA）会带来什么好处呢？ [公开讨论]（10 分钟）

5.0 你对‘抑制欲望’有什么了解？ [顺序讲述]（15 分钟）

6.0 为什么我们的欲望必须要有所限制？ [公开讨论]（20 分钟）

7.0 当一个人无限度地去追逐欲望时，他会遭受什么果报呢？ [公开讨论]（15 分钟）

8.0 参考语录 [自选]

“放弃琐碎的享乐而走向最高福乐（Ananda），即是走向神的道路。你说，‘享受（enjoy）’；但是当你‘结束喜悦（end joy）’时，你才可以真正的享受。这些琐碎的欢乐必须结束；毫无价值的追求无必须停止。这样心念才会确定于最高的福乐上。”

“Renounce the petty pleasures and tread the path towards the Supreme Ananda which is God. You say, “enjoy”; but it is when you “end joy” that you can really enjoy. These petty joys must end; the pursuit of tawdry tinsel should stop; then the mind will fix itself on the highest joy.”

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‘抑制欲望’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	识别一个你认为过分的欲望，然后设计一种方法来减少它。 记录你抑制这个欲望的相关经验（生理或心理过程）。然后在下一堂课与大家分享。

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：