

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

导引者手册：	单元：04
准则 9：	限制欲望
题目：	有限制的欲望（一）
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。• 理解为何需要限制欲望。

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 分享个人的‘抑制欲望’行动计划

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]

BHOGA 至 THYAGA – 消费 CONSUMPTION / 享受 ENJOYMENT 至 RENUNCIATION 舍离

导引者笔记：

要过平静的生活，我们必须从“Bhoga 消费/享受”的生活方式改变为“Thyaga 节俭/舍离”的生活方式。吠陀经宣称，“Na karmana, na prajaya, na dhanena, thyagenaika amrutha-thwam-anashu”（只有通过牺牲才可以获得永生或超脱，它不能靠行动，子孙或财富来实现）。

众所周知，今天的社会倾向于高度消费型，并一直朝难以维持的消费高水平迈进。我们都允许自己受到市场的影响，而增加消费的欲望。斯瓦米声明，如果我们想追求解脱，我们的态度必须从消费改变为牺牲或舍离，否则我们将活在表面上的欢乐和极端悲伤的交替之间。‘舍离’一般被理解为**Sanyasam** - 出家为僧。但斯瓦米用以下语录澄清这个误解。

（导引者以上面要点让大家为以下的语录作准备）

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）

导引者笔记：

“限制欲望”是关于抑制一个人对所培养的欲望的追求，并从受限制的欲望中得到满足。这尤其适用于所有欲望，那些欲望已经超出维持身体和生存的基本需求。这样，我们就能利用内部和外部所需的资源，自由地为他人服务。

下面的语录说明这一点。

“你必须限制你的欲望。土地和产业有条规管制，但是你的欲望却没有受到控制。抑制欲望是指对它的控制。一旦欲望被控制，你才会感到快乐。你的人生是一个漫长的旅程，应该尽量少带行李（欲望）。所以，俗说，“少行李，多舒畅，旅途就愉快”。。。。你要怎么去除欲望？当你声称某样东西属于你，你就要面对其后果。当你声称某块土地属于你，你就必须准备收获其成果。。。自我和执著会带给你痛苦。在抛弃自我和执著的那一刻，福乐立即降临。”

- 峇峇于1999年3月14日的讲道

6.0 为什么我们的欲望必须要有所限制？ [公开讨论] （20 分钟）

导引者笔记：

- 越来越多的欲望导致我们负担过重的精神包袱，生活变得难以应付。
- 过多的欲望需要庞大数量的生产，这会耗尽地球上的有限资源，地球将承受不住。
- 追求无限的欲望将消耗我们的精神和智力，导致我们不能与神合一。与神合一是我们诞生的唯一原因。
- 有限度的控制欲望将产生更多的满足感和提高生活质量。
- 限制个人的欲望和愿望会让我们腾出更多的时间和其他资源，来为他人服务，并彰显我们的神性。

分享和讨论下面的例子，可邀请参与者分享其他类似的例子：

亚历山大大帝的历史显示他对获取领土的野心是没有限制的，然而他最终还是失败了。他死后，埋葬时他的一只手伸出棺材外。所传达的信息是，即使是他，死了也两手空空。希特勒是更近的例子，也表明了同样的教训，追求无限的欲望是徒劳的。另一方面，圣雄甘地的简朴生活的例子表明，人们可以用最少的资源来作为个人的消费，最终仍然能帮助国家取得胜利，国从外国的统治中获得独立。

以下语录将增进我们的理解：

“什么是‘限制欲望’的意义？人们迷惑于无限的欲望而生活在一个梦幻的世界里。控制欲望是重要的，对欲望须有所限制。人们毫无节制地花太多钱。与其放纵地为自己的享受而花费，不如拿去救济穷困和有需要的人。这才是‘限制欲望’的真正意义。千万不要以为只要把钱布施出去就可以了，把钱布施出去但还让自己的欲望继续繁殖是错误的。遏制你的欲望吧，因为奢侈的物质渴求会导致不安和灾难性的生活。欲望是一所监狱。人们只能通过抑制欲望而被释放。把你的欲望限制于最基本的生活需求吧。”

- 峇峇于1988年11月21日的讲道

“欲追求内心平和者必须减少他们照顾的行李；行李越多，麻烦越大。客观的财产和主观的欲望，都是明心见性的障碍。一间堆满木材的房子是黑暗的，尘土飞扬，又没有流动新鲜的空气。这间房子是闷热，令人窒息的。人体有如一间房子；别让它充斥着好奇，小饰品，垃圾和多余的摆设。让圣洁的微风任意的吹过它，切勿让盲目无知的黑暗亵渎它。生命是一座桥梁，架在变化多端的海洋上，越过它，但是别在它上面建造一所房子。”

“所有人都不开心的时候你也不会开心。你是人类的组成部分。与他人分享你的财富，为减轻他人的痛苦作出努力吧。这是你的责任。”

- Gems of wisdom Pg 165

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）

导引者笔记：

1. 人必须追逐的欲望是对神的觉察。
2. 当一个人追求欲望时，他必须准备面对必然的后果，这是无可避免的。
3. 按照因果理念的规定，注重结果的行动以自我为中心，后果将不可避免地随后而至。通过欲望而作出的行动属于这一类，我们需要为后果作准备，虽然这后果难免令人难受。
4. 如果我们没有准备好接受必然的后果，放弃欲望是最明智的选择。

此外，个人和地球的资源是有限的；我们将面临能力的限制而感到失望。例如：拥有并使用多辆汽车以满足梦想；还在打造衣柜；渴望豪华，长期的假日旅游等。

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‘限制欲望’的行动计划

个人运动计划	
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: