

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

参与者笔记： 单元：05	题目： 有限制的欲望（二）	准则 9： 限制欲望
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	在生活中，提高对限制欲望的觉知	
目标：	<ul style="list-style-type: none">• 理解为何对欲望要有限制• 了解限制欲望的方法	
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 分享个人的‘限制欲望’行动计划。

前一个行动计划是：

- 识别一个你认为过分的欲望，然后设计一种方法来减少它。
- 记录你限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。

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

人一旦被客观的欲望束缚，就会尝试以各种方法来满足这些欲望，而成为一个追逐感官和物欲的奴隶。然而，假如他让感官退离这个物欲世界，并对它的主人，思想，加以控制，让思想从事苦行（thapas），那么，人就可以培育 Swaarajya 或自我控制，拥有自立的能力。束缚意味让感官依恋着世俗物质。当通过感官而趋向外在世界的思想转向内心探索，对自性（Atma）冥思的时候，人就会获得解脱或 Moksha。

Bhagavatha Vahini, 31 章

但是，我们要如何克服这些欲望？如何对它们加以控制？活在世间，每个人肯定拥有一些欲

望。但大家不应该因此而失望并放弃对控制欲望的尝试。你或许希望得到很多东西。你或许有得到很多东西的经验。但是，如果你的这些愿望和经验是以神的名义出现，那么你就会拥有一些幸福感。

4.1 我们要如何培养减少欲望或完全克服欲望的能力？ [公开讨论] （15 分钟）

强度：（高....至....低）

瘾...渴望.... 优先.... 基本需求/生活必需品

4.2 要如何对自己的欲望制定一个上限呢？ [公开讨论] （15 分钟）

5.0 利用曾经讨论的方法，对大家共同的一个欲望（例如偏爱某种食物），制定一个顶限。（30-45 分钟）

6.0 参考语录 [自选]

“我们不应该与别人有多过必要的交往。对一件物品或一个人的执著会发展成更深的关系而导致某种欲望的产生。一旦欲望得到满足，自我就会开始萌芽。若欲望不能实现，就会怒气冲冲。因此，无论如何，欲望会产生不良影响。当欲望繁多时，人的智力逐渐下降。导致言语失去控制，莫须有之言脱口而出，以致批评和中伤他人。这导致对他人的精神伤害。辱骂的罪行有如火上添油。此罪恶的主要根源是人的关系。所以，首先就不应该有过多的交往。”

7.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）

8.0 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	<ul style="list-style-type: none">• 你在前一课里制定的欲望限制，请再降低你的欲望上限。• 记录你在这个上限里的体验（生理或心理上的过程），并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：