

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

导引者手册：	单元：05
准则 9：	限制欲望
题目：	有限制的欲望（二）
宗旨：	在生活中，提高对限制欲望的觉知
目标：	<ul style="list-style-type: none"><li>• 理解为何对欲望要有限制。</li><li>• 了解限制欲望的方法。</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 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。

#### 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

##### 导引者笔记：

导引者邀请大家讨论如何实行精神修养如祈祷，小组颂赞，冥想，谦卑和爱的态度，并在经过一段时间的修行后帮助减少我们强烈的欲望。这些活动将在我们自己和思想之间创造一个内部空间。我们的意愿会随着时间加强，对欲望只是作出回响 (respond)，而不是行动反应 (react)。

导引者总结：内心的平静意味着我们会对感官或心里的刺激作出反响，但不会有行动的反应。这些感官或内心刺激是由 vasanas 或秉性所导致，会引起我们的不安。

#### 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）

##### 导引者笔记：

一般的方法是：确定我们目前所追求的欲望和对它渴望的程度，为实现它而采用的方法和资源，然后试图去遏制，并逐步降低对它们的渴求。人们需要诚实地去执行这个评估和审计，对自己真实无欺。

可以实行限制欲望的主要的类别是：食物，能量，金钱，时间和知识。（参考 Phylis Krystal 的小册子）

1. 确定人体所需要的基本必需品。  
区别渴望 (cravings) 和成瘾 (addictions) 的程度，并制定计划来限制它们。
2. 确认与他人的关系。制定什么是必需的，什么需要限制。避免加入新的关系。
3. 不同的人给与欲望的最初上限是不同的；接着，这个顶限需逐步地降低，最后他的要求只是生活上的基本必需品。
4. 有些人认为可以捐赠自己拥有的资源，但不需去紧缩或削减自己的欲望。其实，限制欲望不是指在做慈善的同时还让自己的欲望倍增。COD 的意义在于控制一个人的欲望并乐善好施。

斯瓦米要大家对欲望设置上限。这些都是与身体，精神和物质有关的欲望。欲望源自我们前世所积累的习性，并因今世的生活经验而增加。反之，若是那些与阿特玛 (Atma) 的性质有关，人与生俱来的欲望，就不必对它们有所限制。人的两个主要欲望是：渴望永恒的生命和获得恒久的福乐。

什么是最令人向往的？斯瓦米亲切地解释并激励我们：

“要人们觉察这个‘一’的核心是艰辛的。人是食物的精髓 (Annam)。肉体是吃下的食物的产品。但在每一个人的体内有一个精妙的能量，一种内部的振动，称之为元气/气息 (Prana)。更精细的部分构成心念 (Manas)。比心念更深层和精微的是识 (Vijnana)。最后，最深层和精微的是妙乐 (Ananda)。深入探索深层的妙乐，人们方能体验真实的梵神 (神性)。其实，对神性的觉知最令人向往。

## 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）

### 导引者笔记：

- 建议导引者引导参与者，利用第四题的笔记里的方法，讨论一些个人适用的例子。
- 导引者随时引导需要援助的参与者。
- 对欲望制定顶限是很个人的选择。
- 一个人需要实验抑制欲望的过程，并评估其结果。若认为缺乏进展，就必须寻求神的帮助。

## 6.0 参考语录 [自选]

“我们不应该与别人有过多没必要的交往。对一件物品或一个人的执著会加深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，就会产生怒气。因此，无论如何，欲望将导致不良的影响。当欲望繁多时，人的智力逐渐下降。这造成言语失去控制，毫无根据之言脱口而出，以致批评和中伤他人，引起对他人的精神伤害。辱骂的行为有如火上添油。因此，人的关系是罪行的主要根源。人不应该有过多的无必要交往。

*“One should not have contact with another in more than necessary manner. Attachment with an object or a person might grow into a deeper relationship. They lead to certain desires. As the desires get fulfilled, ego would begin to sprout. If the desires do not find fruition, anger would develop. Therefore desires have ill-effects, either way. When the desires become many, man's sense of intelligence dwindles. This causes loss of control over the speech and unwarranted words would emanate from the person, criticising and hurting others. That would lead to abusing others. The act of abusing is a fuel to the fire of sin. Therefore, the root cause for sin is relationship. So, excess of contact should not be had in the first place.”*

## 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"><li>• 你在前一课里制定的欲望限制，请再降低你的欲望上限。</li><li>• 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。</li></ul>

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：