

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

导引者手册：	单元：06
准则 9：	限制欲望
题目：	欲望的升华
宗旨：	<ul style="list-style-type: none">• 理解克服欲望的方法，并不断加以改进。• 理解抑制欲望和超越欲望的不同。• 了解各种限制欲望的方法并实践它，以成功地克服欲望。• 了解要如何实现COD ‘限制欲望’。
目标：	在生活中逐渐降低欲望的上限。

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。

前一课的行动计划是：

再降低你在前一课所制定的欲望上限。

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 与大家分享你用来克服某个欲望的方法和经验。【顺序讲述】（10-15分钟）

导引者笔记：

以下是传统的限制欲望的方法。

1. 制止现有的或新的欲望
2. 减少现有的欲望
3. 超越或升华现有的或新的欲望
4. 避免再有新的欲望出现

5.0 你如何理解抑制（**suppression**）和超越（**transcending**），这两个与克服欲望有关的词？ [脑力激荡] （15分钟）

导引者笔记：

- 通常，在还没有开始追逐某个欲望时，我们可以通过意志力去抑制它。这种方法的有效期很短，欲望不能完全消除，同样的想法和同样的欲望会反复出现。因此，抑制并不能永久地解除我们的欲望。
- 比抑制更好的选择是超越或升华这个愿望 - 即通过完全忽略那个与欲望相关的思想。充分的了解为何需要克服这个欲望并反复地进行这个方法，欲望的出现将逐渐减少而最终获得超越，不再出现。

“在平原或高山，早晨的影子在你的面前移动；无论跑得多快，你不能抓住它。或许影子追逐着你，而你却不能摆脱它。这就是欲望的本性。你可以追逐它，或者它追逐你 - 但你不能克服或与它较量。欲望是一个薄弱的影子。但是，若把欲望转向内心，朝精神修养探索，你就会获得一些实质性的成果。”

Voice Of The Avatar- The Mind, Pg 71 – Quote21

以上语录提供一个侧面的方法，需要个人庄重的承诺和精神力量。把欲望转向内在主要是以自我解脱为生活的首要目标。

这将引领我们只追逐那些能直接带我们迈向解脱目标的行动。在这个意义上，我们应该评估什么是需要做的，并避免其他一些无足轻重的努力。这需要在生活上作出一个巨大的改变。有些信徒曾经作出这样的改变并取得成功。这是一个自上而下的方法，可以由以下语录诠释：

“Aartha 是 Purusharthas 之一，也是人类努力的目标。这四个Purusharthas 是 Dharma, Artha, Kama 和 Moksha。它们以这个顺序排列是有其意义的。正义（Dharma）指导和控制赢得财富（Aartha）的过程。解脱（Moksha）是欲望（Kama）的调控因素。所有从非正义（Adharma）得来的财富应被蔑视，不值得人去追逐。所有不能促进达致解脱这个崇高目标的欲望，应被放弃，以免失去人的尊严。因此，在 Adhyathmic 的基础上，Dharma 和 Moksha 必须是 Aartha 和 Kama 的屋顶。否则，盈利将沦为掠夺；欲望沦为死亡。”

6.0 讨论以下三种用来克服欲望的方法的适合性： [公开讨论] （20分钟）

- 避免或限制新的欲望出现
- 随着时间的推移而减少现有的欲望
- 升华现有的或新的欲望

导引者笔记：

1. 培育对需要受控制或超越的欲望之觉察。
2. 控制欲望不在于抑制，而是超越它们。
3. 欲望以不同的层次出现，需要以不同的方法去应对它。

斯瓦米建议实行以下各种精神修养，会有所帮助：

- 培育对神/解脱的渴望

- 与善知识交往
- 限制参与的人际关系（如：你好&再见），特别是家庭以外的。
- 经常阅读精神修养的书籍

7.0 制定一项行动计划：使用上述的方法来克服以下三个领域（身体，情感和精神）的欲望？
[公开讨论]（30分钟）

导引者笔记：

领域 方法	物质	情感	精神
1. 限制/避免培养新的欲望 (例：培养和保持良好的习惯)	<ul style="list-style-type: none"> ● 与善知识为伍 ● 限制对新物品的接触（大众媒介） ● 培养美德 ● 抛弃坏习惯，培养好习惯 <p>放下：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 令你烦恼的原因 ● 抛开烦恼，别斗气或抱怨 ● 决定了就坚决去执行 ● 学习让它融入生活，不受影响 	<ul style="list-style-type: none"> ● 与拥有同样欲望限制的善知识为伍 ● 培养美德 ● 放下，看得开 	<ul style="list-style-type: none"> ● 与善者为伍（人们，阅读，聆听，观点） ● 参与无私的服务 ● 培育独处/静默
2. 随时间的推移而减少现有的欲望	<ul style="list-style-type: none"> ● 预算 ● 慈善 ● 对自己的所需发出疑问 ● 我真的需要这些东西吗？ ● 感恩自己所拥有的一切，感谢神 ● 想想那些不幸的人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 限制参与的人际关系（如：你好&再见），特别是家庭以外的关系 	<ul style="list-style-type: none"> ● 培育对神或解脱的渴望
3. 现有或新欲望的升华	<ul style="list-style-type: none"> ● 祈祷和冥想 ● 这个愿望能否让我更接近我的人生目标？ ● 作为见证（即： 	<ul style="list-style-type: none"> ● 研读灵修经典 ● 祷告和持名（Namasmarana） ● 作为见证（即：思想，言语和行 	<ul style="list-style-type: none"> ● 对善念的反思和默想 ● 冥想/禅坐 ● 无私服务 ● 认同自性(atma)

	思想，言语和行动的旁观者)	动的旁观者)	
--	---------------	--------	--

斯瓦米的语录：

“对身体的执著导致人们需要承受一切苦难。因此，人应该逐渐减少对身体的执著。这样，他才可以体验福乐。对身体的执著越少，人可以体验到的快乐越多。因此，每一个想要体验福乐的人，必须减少对身体的执著。一个对身体执著的人会因为自己的财富，威望，地位，权力或人民的支持而变得自我。当云朵充满水份时，会变得沉重而坠落。同样，当你在不断地成长和进步时，你的自我和对身体的执著应该愈来愈少。

– 世尊于1996年6月30日的讲道

“Body attachment is cause of all the sufferings of man. Therefore, one should gradually reduce body attachment. Only then can he experience happiness. He can experience as much happiness as he reduces body attachment. Therefore, everyone who wants to experience happiness must reduce his body attachment. One who has body attachment will also develop ego either due to his wealth or physical prowess or position or authority or the support of people. When the clouds are full of water, they become heavy and come down. Similarly, when you grow and make progress, your ego and body attachment should become less and less.”

- Bhagawan’s discourse 30 June 1996

“要赢得平和并长久地拥有它，人必须培育 **Abhyasa** 和 **Vairagyam**。从出生到死亡，人一直是各种习惯和实践的奴隶。我们必须研究它们，哪一些是我们可以依赖来引领我们走向主观的快乐，而不是客观的乐趣。要得到主观的快乐，可以通过家庭和谐，家庭成员和社区之间相互合作，参与义务活动和关注所居住社区的繁荣和福利。”

Swami’s quotes:

“To earn this peace and to be unshakeably established in It, man must develop Abhyasa and Vairagyam. From birth to death, man is the slave of habits and practices. One must examine these, and rely more and more on those that lead him towards subjective joy rather than objective pleasure. Subjective joy can be acquired by harmony in the home, mutual cooperation among the members of the family and community, acts of service to others and concern for the welfare of the prosperity of the society in which one is living.”

- Voice of the Avatar Happiness Pg 164 Q60

8.0 我们如何确保‘限制欲望’的实践能继续取得进展？【脑力激荡】（10分钟）

导引者笔记：

- 选择一个参与者需要超越/升华的欲望，利用在前面的单元中的信息，确定一个开始的上限。
- 从上述的各种方法，选择最合适的。
- 自我审核以确保在最初阶段实行限制欲望。
- 一旦实现这一点，下一步骤是逐渐降低限制欲望的上限，理想情况是只需要生活上的基本必需品。
- 要获得成功，参与者需要经常在内心中反思和诚实地作自我评估。
- 遇到困难时，要寻求帮助。

- **提醒：**限制欲望是针对自己而不是强加在别人身上。我们不能代别人升华他的欲望。

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

个人行动计划	
小组行动计划	从问题 7 的列表，选择一个方法来限制你想要控制的一个欲望。记录你的经验，然后与大家在下节课分享。

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: