

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

单元： 08	控制怒火	准则 1： 每天静坐和祈祷
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	如何培养心平气和的性情 探索一个人发怒的过程？	
目标：	‘失去冷静’和‘关心而发怒’之间有何区别。 确定‘坐禅’和‘控制怒火’之间的关系。 如何把行动奉献予主而让我们变得更有爱心。	
出席：		缺席：

1.0 祈祷

2.0 基本条规（5分钟）

温习第四堂课所讲述的基本条规，强调一些大家忽视的重点。

3.0 请分享你‘每天静坐和祈祷’的体验。

3.1 请与大家分享你的行动计划？（顺序回答）

3.2 你是否密切关注自己行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。（顺序讲述）

4.0 我们要如何控制怒火？（脑激荡）

5.0 文章研讨 - 控制怒火

斯瓦米以这幽默的故事为例子。这个故事让我们了解斯瓦米对控制怒火的看法。

故事里的主人翁是一位很有修行的圣哲，他也会失控而发怒，可见要控制怒火确实不容易，唯有明心见性者才能做得到。

有一位来自喜马拉雅山的圣哲宣布他已完全控制了怒火。他遇见朋友，告诉他们他如今心平气和，不再有怒气了。有一个人问他：“先生，你已经控制了怒火吗？”“是的，我已经控制了。”他谨慎地回答。该人士再强调：“先生！在所有人当中，你真的控制了怒火？”“是的，这是真的。”他很粗暴地回答。“什么，先生！实在令人难于相信。你怎么能控制怒火呢？”这个人再第三次问他。“唉！我刚才已经说过了，难道你还不明白？”他愤怒地回答说。“先生！如果真是这样，你怎么能控制怒火呢？”这个人第四次问道。“你真是无可理喻？我告诉你我已经控制了。”虽然圣哲说自己已经控制了怒火，然而重复地回答同一个问题，竟让他失去控制而发怒。如果不必用言语去表达，可能他不会发火。一旦用言语去表达，因为缺乏耐心，所以他被激怒了。须知，培养耐心才是控制怒火的唯一方法。

5.1 什么是激怒圣哲的原因? (公开讨论)

6.0 请与大家分享: 最近让你无端端发火的一件事。什么事让你失去冷静? (顺序讲述)

6.1 欲望和愤怒之间有何关系? (公开讨论)

7.0 请与大家分享: 最近你因‘关心而发怒’的一件事。(顺序讲述)

8.0 坐禅和克制怒火有何关系呢? (脑激荡)

9.0 文章研讨

今天, 人们关心如何去克制或控制怒火。这是错误的。其实, 只要他培育耐心, 怒气就会自然消失。要驱除黑暗就必须有亮光。同样, 要消除怒火就必须有耐心, 所以, 努力培育耐心吧。唯有通过爱才会拥有耐性或圣洁性。没有什么是爱不能达致的。通过爱你什么都能获得。把每一样东西都奉献予爱, 服从于爱吧! 所以说, 爱是神, 要活在爱之中。假如你真正了解爱的意义, 那你已经是在坐禅了。冥思爱 (即冥思爱的各方面)。但爱必须是无私的, 务必向神奉献。任何一种爱, 只要奉献予神它就圣洁化了。

我们在家里制作 pongal, 这是一种甜品, 然后大家都吃了。把同样的甜 pongal 向庙里的神供奉, 它就变成圣洁的祭品 ‘prasadam’。所有缺陷 --- 包括材料、烹煮、容器, 都会在供奉于神之后消失。在家里烹煮的 pongal, 可能因容器、材料或烹饪过程而受到污染。我不知道这些蔬菜从哪里来, 或许是偷来的, 或是卖蔬菜的小贩居心不良。所以, 为了消除食物里的这些缺陷, 我们集中所有食物, 向神膜拜, 祈求护佑。一旦这些食物变成祭品, 所有缺陷都会消失无踪。

9.1 从以上文章, 斯瓦米对如何控制怒火有何建议?

10.0 你对本课程有什么见解? (顺序回答) [10 分钟]

11.0 请与大家分享你‘每天静坐和祈祷’的行动计划。

个人的行动计划	
小组行动计划	当你生气时, 观察自己是因为自我和自私而发火, 还是因为真的‘关心而发怒’。

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: