

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

| | |
|--------|--|
| 导引者手册: | 单元: 08 |
| 准则 1: | 每天静坐和祈祷 |
| 题目 | 控制怒火 |
| 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。 |

1.0 祈祷

2.0 基本条规（5 分钟）

温习第三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：在课程进行中，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：引述的格言名句。

3.0 与大家分享你‘每天静坐和祈祷’的实践经验

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）

导引者笔记:

在前一堂课，我们进一步了解如何从约束心灵开始来达致自我掌控。

斯瓦米的建议是：要实现自我掌控，必须先掌握如何给予感官正确的指示。问题是。。。心念（manas）成为感官的奴隶。。。还是感官服从心念？

要理解这一点，我们必须深入了解潜意识。一直以来我们的信念和性格倾向都储存在潜意识里。我们对这些信念都深信不疑。但是，这些信念有可能是假的，而我们一直在不知不觉地执行这些信念，并表现在我们的行为中。若要有所改变，首先我们要觉察这些信念，然后以有意识的行动来改变它。要做到这一点，我们应该朝不同的方向努力。因为去挑战那些根深蒂固的性格倾向，你不一定会成功。

大家知道小孩子与小刀的故事。妈妈知道如果她直接从小孩手中夺走刀子，她或是小孩有可能会受伤。因此，她伸手给小孩一颗糖果。小孩慢慢地伸手拿糖果而让刀子从手中掉落。其实，潜意识里的负面思想就像小孩手中的小刀。

每日祈祷和冥想（坐禅）和中心的三个主要活动：服务、教育和灵修，都在协助调整我们的心念，指引我们朝向正确的道路前进。最终这些正面心念将嵌入到我们的潜意识里，帮助我们以意愿去克服那些负面倾向和信念。随着时间的推移，我们的超意识、潜意识和意识将融合一体，让我们的品格从翳性（Thamas）。。。提升至激性（Rajas）。。。至纯性（Sathwa）。。。蜕变得更加纯净。。。如斯瓦米所说，渐渐地把内在的神性显露出来。

今天我们将探讨怒火，讨论一些个案，在过程中将探索思想的第四部分。。。ahamkara 或自我。

4.0 我们要如何控制怒火？（脑筋激荡）

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）

导引者笔记：

这篇文章提醒我们，假如在脑海里反复思考被激怒的同一件事，我们将不再冷静，甚至会更发火。

有两个步骤可以帮助控制怒火：

1. 认同我们的自我（Ego） – 圣哲被激怒是因为他认同自我。如果他认同阿特玛（Atma 自性），他就不会发怒，因为阿特玛是超越所有属性的。

2. 觉察（认同自我）的出现而立即制止它。一个有经验的禅修者能够及时觉察自己的思想，及时制止思想和情感在脑海里作无意识的徘徊，比如，在坐禅时出现的胡思乱想。

这个技巧让你及时觉察，认知自己的负面思想和情感，以意愿去制止它，进而掌控自己的脾气。

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）

导引者笔记:

舍地赛的生平记录他发怒的故事。

峇峇经常发脾气，这是他向外展示的一个方法。有时他甚至把棍子扔向十尺外的人。希亚姆曾经问他：“斯瓦米！你愤怒地把棍子扔向这个人。假如他就这样死了，你岂不是恶名远播？”峇峇严厉答道：“Saithan！你安静！那家伙的命在我手中，没有我的允许他怎么会死。你别多管闲事。你为何要替别人担心？没有我的这种方式，他岂会清醒过来？如果我放纵他们，他们会更放肆。”所以，峇峇使用威胁和难听的话这种方式来约束这些人。“这是我显示愤怒的唯一目的。”这秘密峇峇只向希亚姆一个人透露。峇峇的生命里只有爱而没有其他。

所以，控制怒火时更重要的是勿失去‘内心里的冷静’。如上所述，我们偶尔可以使用‘关心而发怒’的方式来表达。尤其当我们决心采取行动来制止一些道德伦理上的恶劣行为时，我们可采用‘关心而发怒’的方法 --- 切勿把它当作发怒行为。这里，发怒的负面能量被当作正面使用。

我们回想斯瓦米对怒火的 3 种描述：

- 1) 第一种，像在石头上留痕。。。很长时间都不消失。
- 2) 在泥沙上留痕。。。很快就会消失。
- 3) 在水上留痕。。。即刻消逝无踪。

因此，‘关心而发怒’可算是第四种。

灵修过程也一样，从石头到泥沙到水。。。在过程中我们会越来越精进。

另一点：在灵修道上我们不应该成为逆来顺受的出气筒。圣雄甘地（Mahatma Gandhi）在南非因种族歧视而被人赶出火车的第一级车厢。他如何把怒火化为正面能量是后人津津乐道的一段历史故事。

8.0 坐禅和克制怒火有何关系呢？（脑筋激荡）

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？

导引者笔记:

斯瓦米教导我们把所有行动都奉献于神或以无私的爱作出奉献。烹饪时，即使容器或烹煮过程

不洁净，卖食材的小贩心思邪恶，只要把食物供奉于神，这些食物就变成圣洁的祭品了。同样，把行动奉献于神，自我或假‘我’的认同就会消失，行动圣洁化了，我们的怒火就会慢慢消失。这种无私、戒律的生活就是坐禅。

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:

导引者笔记:

这是第一原则‘每天静坐和祈祷’的最后一个单元。

在首两个有关‘祈祷’的单元，我们探讨斯瓦米对‘Om’和‘Gayathri Mantra’的教导。

然后我们讨论斯瓦米对思维的教导，思维作为内在工具是由以下四个部分组成:

1. 思考 Thinking faculty (lower mind)
2. 辨识 Discriminatory faculty (higher mind)
3. 意愿 Will
4. 自我 – 认为我是作者 I-am-the-doer thought

接下来我们讨论斯瓦米对坐禅的三个阶段：专注、冥思和禅定的解释。

然后我们探讨如何学习静坐/坐禅，准备工夫和不同的坐禅技巧，包括光静坐法和坐禅所面对的挑战。

在第五个单元我们研讨个案：彼得和珍妮在静坐时昏昏欲睡或觉得烦躁的故事。解释三个属性：翳质 Thamas、激质 Rajas 和纯质的关系；不同阶段的精神进修。

接下来我们专注于感官的控制，朝正确的方向思考。目的是净化我们的潜意识，减少烦躁心情，强化自己的意愿，让坐禅更深沉精进。

第七单元专注于培育对感官和思维的掌控。我们探讨静坐和坐禅的不同及如何放下内心的执著。

最后这个单元我们探讨怒火，如何抛弃自我（我执）的感觉，培育耐心和爱心。

+++++

恭贺参与者完成了第一原则‘每天静坐和祈祷’的第一至第八单元的课程。希望大家还有兴趣继续参与接下来的课程，即‘参加社区的服务工作’。