

第七项

对人说话要语气温和，
态度亲切。

三寸不烂之舌可摧毁七尺之躯的大汉。要学习少说话，学习轻言细语。那就会减少怒火中烧的机会。要宽以待人，严以律己。

(1) 言语

斯瓦米说，“凭言语(Vaak)之力，你可赢得一个王国。凭言语之力你可赢得亲友的敬爱。言语可以束缚你，使你失去自由。言语甚至可置人于死地。言语是人类的生命力，是生命的脊骨。言语的威力无比。”“言语——言辞的利用，充满着极大的力量。言语不需花钱但却是无价之宝。是故，言语务必善加利用，不可流于无谓的闲聊而只用于纯净和有成果的目的。古人推荐静默是金就是为了净化言语，使之远离邪恶。朝向内在之神的心念与朝向外在事物的言语两者都会促进灵性成长和圆满。”

(2) 温和的话

薄伽梵峇峇(Bhagavan Baba)六十大寿时，这一项行为准则略有更改。原先的是“对每一个人说话都要语气温和”，很多人误以为这指的是说话的声量而忽略了尖酸刻薄的层面。即便是轻声细语也可能伤害另一个人的感受，因为你所选择的语言不够温和虽然声量温

和。斯瓦米说，“就连毒蛇发出的嘶嘶声响，其声量不大但其毒液则不小。另一方面，我们来看看狗，当它见到主人时，吠声虽大但却充满爱”。是故，你必须很慎重地选择你的话语用辞。话语必须充满爱的精髓。斯瓦米说，“说话要温和、甜美，内心没有丝毫恶意；对每一个人说话就好像对赛说话一样，因为赛寓于人人之内。”

得道者的言辞含有真理，浸濡于慈爱中的真理。言辞的温和可不是讨人喜欢的谎言而是了解整个定律而不被枯燥的教义所误导的人所说的实话。他们对聆听他们的道理的人充满慈爱并引用适当的言辞，避开尖酸而保留真实。持以温和的言辞加上怡悦和亲切的态度来呈上一件礼物，往往比礼物本身更能温暖人心。施予是好的，但施予的态度更重要；和蔼温馨的态度远比施予之物更为珍贵。痛苦的解除包含在一张怡悦的脸，一副受人欢迎的样貌以及考虑到受苦者的感受而说出的话语之中。

(3) 舌利如剑

说一句话之前，要谨慎小心。要评估轻重，分析反正。斯瓦米说，“要谨言。动物有角，昆虫有刺，野兽有爪和牙，但人的最大的攻击武器是他的舌头。舌头所造成的创伤不易治愈；它们蛰伏在心里，久久不会离去。它们造成的破坏比原子弹还大。”

(4) 身体语言如何？

身体语言如何？身体语言是什么？如果在说话时，我移动我的手和做某种手势，是什么促使我那么做呢？大部份的手势其实是没有意识的。所以也许当我在说话时，我的手指在动而我的身体的某个部位也在动。身体有它自己特别的语言，我们称之为“身体语言”。因为身体的一切动作都受到思想的掌控，所以它才做出那样的

手势和移动。任何动作都是存在于心念中的思想的表达。这是重要的一点；你的行动在有意无意间，受制于你的思想也产生自你的思想。所以基本上，身体语言是一种没有声音的沟通，与某一个人面对面的沟通。它告诉你某人对你的真正感觉，而你的意思完全地被理解。大约 60—80% 的信息是由身体语言来达成的，只有 7—10 % 是用真正的语言来沟通的。

跟人说话，有三件重要的事项必须注意：

- 一) 语言背后的思想 (支配因素是思想)
- 二) 声量与用辞 (支配因素是言语)
- 三) 身体语言 (支配因素是行为)

思想一定要注入爱。所说的话必须温和与充满爱。身体语言一定要展示爱、关怀和敬重给对方。这就会带来意言行之间的协调一致。斯瓦米说，“Trikarana Shudhhi (意言行一致)。Trikarana 意谓‘三重工具’，Shudhhi 的意思是‘纯净’。天赋人以三种工具或机器以展示和发展他是万物之灵。这三重工具即心念、语言和行动(意言行)。倘若这三种工具协调一致地被用于利益众生的目的上，它们即可促使人从人性步向神性。倘若它们被低贬和破坏而用于满足感官的要求，那人性就沦为兽性了。”

(5)说漏嘴与四罪行

你或许不知道舌头可以造很重的业(Karma)。说漏嘴(说溜嘴)是常见的事。所以，我们称之为舌头的‘滑溜’。嘴就如此一溜(漏)而说出伤人的话而不自觉。你说，“我不是有意的，只是说溜了嘴”。但如果从科学角度来看，你怎么会说心里所没有的话。你绝对怀有那些感觉或话语在你内心，只是你一直控制着，及至你丧失耐心或宁是自制时而把伤人的话完全给吐出来。斯瓦米说，“对这

舌头易犯的四种罪行要提高警觉：

(一) 说假话

(二) 说他人坏话

(三) 背后诽谤和

(四) 说太多话。

最好对以上的倾向要力加控制。”

斯瓦米指出，“为使你的话语就如你的感觉一样甜美而说话。使你的话既真实又怡悦(Sathyam brooyaat ; priyam brooyaat)。但也不能为了取悦他人而说虚浮的话。愤世嫉俗与阿谀谄媚一样糟糕。前者使你以挑剔的心态说出有关某件事物的情况以便羞辱一番而后者使你逾越真实情况的界线而作出虚假浮夸的动作。”

斯瓦米说，“如果你谈论任何你不知的事物，那是无稽之谈，貽笑大方。如果你谈论任何你未体验的事物，那是咎由自取，应受谴责，因为你在欺骗听者。如果你学会在广大群众面前演讲的艺术并遵照教科书所推荐的意见或假借他人的经验而得到的技巧和虚饰而说得天花乱坠，令人神魂颠倒，那还是一种欺骗。要坦白，要单纯，要真诚。那就是成功说话的最佳妙方。”

(6)遇到说话粗鲁者，该如何应付？

这是日常生活中人们常问的问题。“当人们对我那么粗鲁的时候，我为什么还要对他轻声细语呢？我也有脾气啊！”斯瓦米说过了，“舌头是一个工具，让你宣泄你的思想，你的理念，你的感觉，你的愿望，你的祈求，你的欢乐，你的痛苦。生气时，你用它说出大声粗暴的话。心情好时，你用它说出温和而怡悦的话。我要你

只把舌头用于为你好也为他人好的上面。如果你对另一个人说话粗暴，他也会如法泡制，于是火上加油，燃烧就愈猛了。反之，如果你用柔和与甜蜜的话语以对，向你发脾气的对方就会冷却下来，并对自己的无礼感到愧疚，后悔那样地利用他的舌头。”

(7) 话语来自何处？

好多次了，你终于对某人说出某种非常肮脏且粗鲁的话，而稍后你又意识到自己不应该那么说。之后，你也或许会向他道歉。但有时为时已晚，所造成的伤害已无法弥补。如果你再三思虑，那些你本来不想说出的伤人的话是从何而来的呢？

你会找出，原来那些话首先是在你心念中形成的然后向外倾吐出来。问题是：心念是什么？斯瓦米说，“心念是一束束的思想”。思想先在心念中形成然后转变为语言而语言则转变为毒箭。你或会感到奇怪，“尽管我说了。我本来不是那样的，也从来不那么想，为什么我会那么说”。显然，话是从你嘴里说出的，当然它本来就在我之内形成的，毋庸置疑。那么，是谁构成那样的思想呢？

思想由进入你心念之物形成。谁喂养心念？答案是：感官。你凭眼睛看到什么？你凭耳朵听到什么？你凭鼻子嗅到什么？你凭手触及什么？你凭口吃到什么？所有引入身体之物影响着心念。如果引入之物不净，不净的思想肯定产生，于是不好的话就出口了。那么，你该怎么做呢？要净化引入身体之物，同时也要思而后言。花一点时间分析你想说的话是否非说不可。必需控制舌头。斯瓦米说，“控制舌头是必需的。如何使用舌头决定名声与耻辱。舌头决定你与他人的友谊和关系。”

(8) 饶舌

斯瓦米说，“你必须对每一个人说柔和温馨的话语。你喜欢乌鸦的叫声吗？不喜欢。听到乌鸦叫，你会把它赶走，因为它的声音嘈杂刺耳。你一定听过杜鹃的啼声吧！杜鹃与乌鸦长得相似。它与小乌鸦在乌鸦巢内一块成长，得到母乌鸦的喂养，但没有人会向杜鹃抛掷石头。人人都喜欢听它悦耳的啼声。说柔和温馨的话语，人人就会喜欢你。眼看、耳听、鼻嗅、皮肤告诉你所触之物的粗或滑而舌头品尝，我们称之为五根(Indriyas)。五根各司其职而每一根只胜任一项工作。眼不能听或嗅或品尝；耳不能视或嗅或品尝或告诉你所触之物的粗或滑。”

(9) 神给予舌两项大工作

对舌而言，就不是那么一回事了。舌有两项工作要做，不只一项。神给予舌的两项工作可谓两项大任务了。想一想第一项工作，品尝吧！如果某样食物味道不好，你就不喜欢吃。当然，如果你病了，你得服药，就算舌头告诉你，药的味道不好，你也得服下。所以，你还是不应该吐出一切苦涩之物的。

某些味苦之物快速治好你的病。记得另一个事实：味美之物不一定对健康有益。舌头告诉你一物之苦或甜或咸。但它不能告诉你某物对你有益或有害。所以，你必须注意不可吃得过量而损害健康。当身体有病时，心念也变得衰弱，而头脑就不能正常操作。

现在谈谈舌头的第二项大任务——说话。它是一个工具，让你宣泄你的思想，你的理念，你的感觉，你的愿望，你的祈求，你的欢乐，你的痛苦。生气时，你用它说出大声粗暴的话；心情好时，你用它说出温和而愉悦的话。我要你只把舌头用于为你好也为他人好

的上面。如果你对另一个人说话粗暴，他也会如法炮制，于是火上加油，燃烧就愈猛了。反之，如果你用柔和与甜蜜的话语以对，向你发脾气的对方就会冷却下来并对自己的无礼感到愧疚，后悔那样地利用他的舌头。不要咆哮，不要说得比需要的还多，不必说的就不说；当你向某人或一群朋友说话时，把嗓子提高到适当的声量让人听到即可。为什么要浪费能量去说得更大声更冗长呢？”

(10)医生的劝告

观察每日的生活，当你患病时，医生总是劝你少说话。为什么？因为你需要能量复元。说太多话会使能量流失，尤其是当所说的话不是朝向正确的方向的时候。斯瓦米说，“要避免说过多的话，因为它会消耗能量。当一个人因消耗过多能量而变得衰弱时，他就易于发脾气且产生恨意。因此，我们必须把神恩赐的能量用于正当的目的上。能量是神圣的礼物。减少不必要的说话而保持静默，你可以保存能量以备不时之需。‘少说多做’乃金科玉律，务必奉行。”

(11)舌的双重能力

“天赋的每一个感官都有一个特别的用途，但舌头则有双重能力。它有说话的能力也有品尝的能力。在《梵歌》中，主警戒你要慎用你的舌头。祂赞扬能控制舌头的信徒，因为这样的信徒很快就会培育起一颗纯净而稳定的心并感觉到主一直与他同在。要达到这样的控制，信徒们一定已经执行了很多特别的修行，诸如保持静默、控制食物或维持斋戒生活。

斋戒对健康有益。在精神上，它给予欢乐和喜悦。对信徒而言，不节制和不规律的进食极其有害。放纵于不健康的食物很可能会引领信徒进入惰性的呆滞之中。认为一方面可以继续恣意放纵自己

于食物，另一方面也可以致力于取悦神而欢享与祂的亲近，那是再愚昧不过的事了。这两者是水火不容，势不两立的。是故，打从一开始你就必须做出坚决的努力去控制舌头。一旦控制了舌头，其他感官自然就受到控制了。”

(12)在食物与说话中抑制舌头

“达到天人合一所不可或缺的一项最重要的训练就是舌头的控制。这必须在食物与说话的两个领域内加以运作。不控制舌头，你不可能步上虔诚之道而与神合一。”

(13)如何维持对舌头的控制

斯瓦米说，“如欲控制你所吃的食物，你就不应该随舌所欲而提供其所需。你必须培育辨识能力。在生活中的每一个行动，你必须运用你的辨识能力去决定你所做的一切是否有益于你的灵性进展。在食物领域里，你必须检查或找出你所吃的食物是否纯净，或者，它是否会煽动你的感官和激情，或者，它是否属于一种呆滞的、不健康的质地从而产生一种昏昏欲睡、慵懒无力的反应。

根据《梵歌》(Gita)，如要维持对舌头的控制，吃适量和纯净的食物是绝对必需的。用你的辨识能力去判断每一项食物并问，“这食物是纯净的吗？它是否会干扰或降低我的意识？”如果你这样地检查你吃的每一项食物并且明智地加以选择，你就会一直保持你的平等心，褒贬也就影响不了你了。

但是，如果你放纵于食物，不加以辨识食物的好坏或需不需要而只重视大饱口福，大快朵颐，你不可能控制你的执著和感觉。你会下沉至衰弱的境地。这时，如果对你作负面的批评，你会很快地

下结论说全世界都在反对你而你会因此而感到沮丧、消沉。随着他人的责怪与批评，你陷入悲哀之中而认为生活毫无意义。

另一方面，如果有人赞美你，欣赏你，你立即感到骄傲自大，不可一世，任谁也不能把你给冷却下来。什么原因造成这样的不稳定性呢？唯一造成这个弱点的一个极为重要的因素就是你吃下的那一类的食物。所有这些负面感觉的发生是因为你在食物领域内缺乏控制与辨识的能力。《梵歌》(Gita)已强调，行使极度谨慎来选择你所吃的食物是必需的。你必须时时记得纯净食物的重要性，因为它协助你在任何情况下都能维持平静以达宠辱不惊、褒贬不动的境界。”

“今天的信徒为了过一个有纪律性的灵性生活，他们强加各种条规于自己身上。遗憾地，这些都不能有效地控制舌头。说真的，要控制感官，你大可不必煞费周章地作出这样奋发的努力。如果好好地控制舌头，其他感官自然就乖乖地就范了。由于人们尚未能控制舌头，他们就遭受到诸多疑虑、情绪波动、矛盾和困惑的折磨。舌头的控制不仅指食物也指说话。你必须认识，最大的力量莫过于语言的威力了。基于这个原因，你必须严格地控制你的说话。

在生活中，你观察到，即便一件小事，一些牺牲也在所不免。不舍就不得，凡事都有代价。你连生命都准备牺牲以求得某些微小的、琐屑的、无用的事物，但你却不追求那更为重要的事物，那包括一切并且是每一物之根基的事物。那最大的宝物就是不朽的自性。只有在舍弃一样东西之后，你才能得到另一样代替品。难道你不应该为了获得这最重要的和最有价值的拥有物而舍弃其他的一切吗？你不应该为了达到最高自性而牺牲一切吗？

在市场，如果你想买一些蔬菜，你得拿钱去交换。舍一样东西得另一样东西。同样，如欲得美德，你得放弃恶质。只有放弃好恶，你才能获得平等心。只有牺牲邪恶素质，你才能获得高尚德性。只有排除邪恶思想，邪恶习惯和邪恶行为，你才能获得良善思想，良善习惯和良善行为。

很多圣者已阐述，舌头是那么地期望享受好的东西而一旦你能控制它，其他的就轻而易举了。控制舌头的主要途径就是保持静默。静默并不仅指抑止舌头。你不但在言辞上应该保持静默，而且在思想上也应该保持静默。你的心念应该摆脱所有思想的束缚。那才是真正的静默。

(14)为自己好也为他人好去利用你的舌头

“不对他人说污秽的话。那样的话不应该出自你的舌头也不应该进入他人的耳朵。记得神寓于你的内心也寓于他人的内心。祂看到一切也听到一切。你不是说，“我的头，我的手，我的眼，我的心，我的理念”吗？现在，这个有着肉身，心念和头脑的我到底是谁？那个我就是寓于你之内的神的一点火花。那火花存在于人人之内。所以，当你用粗暴、冷酷、忿怒、污秽的话语时，在你之内的神和在他人之内的神就受到伤害。如我所说的，舌头是一个工具；你可以用它来伤害你自己和伤害他人。所以，要小心地利用它，要为自己的好处和他人的好处而利用它。如果你用它来说亲切的话，念诵神的名号或赞唱神的荣耀或向祂祈祷——那么，它就被善加利用了。

我会告诉多一些有关舌头的事情。细心观察舌头，你可以从中学到很多东西。它住在它的家，几乎步不出户。它静静地守在屋内

；它知道自己的极限；它从来不想到外边游荡。你应该向它学习。要使自己成为家中忙碌而有用的成员；要帮助父母和兄弟姐妹做家务；不要跑到外面逛街，漫无目的地游荡。不要到别人家去打扰别人。舌头从不进入他人的口；它一直守在自己家中。离开自己的家，到处溜达，浪费时间，无所事事，无聊地看着路人走过，这是不对的。你必须以严格的生活模式来赢取好名声，不论是在家或在学校。”

(15)尊重他人的意见

“有时你不赞成他人的意见；那不意味着他人是错的。他可能从不同的角度来看同样的议题。那也不授权给你向他吼叫啊！你大可不必对他粗鲁，就连身体语言也不必粗鲁。要一直保持和蔼、谦逊和亲切的态度。或许那是给你的一个挑战，要你在困难的情境下保持谦卑。要尊重他人的意见和看法。不可为一点不同的意见而争吵。也许是他对，也许是你错，都没关系。要考虑他的论点，可能胜你一筹，比你更了解那个主题，或者你有偏见，或者他真的知道的比你少。总之，记得，每一个不同意见的例子并不表示个人的恨意！”

(16)环顾四周，避免意外

“你可知道舌头要给你的另一个教训？当你大声朗读或跟人说话时，注意你的舌头。它迅速地从这一边移到到另一边，移到前面，移到后面，以便让气息以不同的声音发出。当你用餐时，舌头必须移动得很快。舌头此时必须小心谨慎，不可投身于上下齿之间，这一点你可注意到了吧！牙齿共有卅二根，围绕在这小小的屋子里，其利如剑，稍一不慎，舌头就会被咬伤，血流如注。然而，看看舌头是多么的灵巧，在口内运转自如，躲开十六对冷酷士兵的伤害

！你也如此，必须环顾四周，避开危险和意外。不要与损友为伍，不要受制于恶习，不要给父母和母校带来坏名声。

我们也能从舌头那儿学到另一个教训。舌不贪；它不为自己保存任何东西。它不暗地里为自己收藏任何东西。如果是好东西，舌头就把它送入喉咙，直下肚子。如果是坏东西，苦涩或腐臭的东西，舌头就把它吐出唇外！它没有占有任何东西的欲望和冲动。它服务他人，把自己需要的放在最后。凡从它身边经过之物，它从不覬覦；此物可能是油或奶油，乳脂或果酱；舌头从不沾上，仍然保持清静，一如从前。它没有好恶；你也必须放弃贪婪。不要太执著于某人某物。要尽责；要把喜悦带给父母师长；要尽力帮助他人；但也要学会每天静默一段时间并且遇有不如意事，要保持冷静。”

(17)有求必应

你们之中，有些人可能知道大象是如何被捉和被驯服的。在森林里，象是野兽，成群结队地出动；走近它们的任何人都可能被攻击。象一被捕捉，人们就把它绑在一根木柱上，以免它逃脱；在马戏团里，它被驯服且能站在一张小小的三脚凳子上或者在象伕的指令下，它被训练来干活，拖着巨大的圆形木材。当大象被系在柱子上时，它所有的力量 and 技能全归你，因为你可以随心所欲，加以利用。舌头是柱子，赞唱神的名号是绳子；你可以用绳子(持名)把全能之神绑在身边，以使祂的恩宠成为你的。

(18)对自己的话负责

在一天结束时，你会对自己用舌头所说出的话负责。如果你说好话，好话或会回归于你而如果说坏话，坏话也会回来。如基督教圣经所说的，“但我告诉你们，人所说的每一句废话，在审判之日，都得交帐。”(见玛窦福音第 12 章 36 节)

(19)说话亲切和蔼，一生自由自在

在物质世界里，每一分钱都要算。在微妙世界里，每一克的能量都要算。在心智世界里，每一个思想的威力都要算。在超凡世界里，只有神才算而在‘神—人’世界里，‘一切’以‘无’算，而‘无’以‘一切’算。

神不聆听舌头的语言，虽然它包含持名、赞词(Zikr，译注：音译齐克尔，阿拉伯文，意为怀念、赞念)和真言。祂不聆听心念的语言：虽然它包括通过静坐和专注带来的有关神的思想。祂只聆听心灵的语言而那就是爱。

所以要爱神以便在此生中自由自在地生活。这爱可以由多种方式表达，最终与神合一。在执行每日职责时，一个普通人对这爱的具有实效的表达方式就是对任何人都要有爱心地去说话，去思想，去行动，而把神带到每一个人之内，不论他是什么种姓、信仰和阶级。

斯瓦米说，“你必须学会说话时语气轻柔、温馨并且避开所有不必要的连结和关系。最容易的修行(Sadhana)是以正在扩张和拥抱一切的爱来反映在神的身上。这是证悟神的唯一途径。”

(20)我不是有意要说对不起的

这是一个要求‘改变’的呼唤——学会整理你的‘自性’。你知道你应该常说温和与亲切的话语。但有时，你控制不了你的情绪，说出无意要说出的话。之后，你后悔，但首先要问，是什么促使你说出那负面的话呢？你必须明白是什么令你情绪失控？你确实不想伤害任何人，于是你道歉但第二天你又重蹈覆辙，因为你不了解你

自己的情绪也不了解你的行为，从何处骤至。

这并不意谓你是个坏人或心地丑陋，但它意谓你尚未学会整理、指挥和引领那强大的情绪力量。凡知道如何引领和指挥其情绪力量者可在一个短时间内达到一个借多年苦行以期达至三摩地的瑜珈修习者所成就的忘我的同等高度。这两种程序（控制情绪与瑜珈修习）是一样的，只要你明白如何疏导你的情绪以及学会了如何跳出你心念及其他思维过程所创造出来的错觉的泥泞。

(21)自我辅导

如何着手作自我辅导？你不能每天都去找外面的辅导员或治疗师来解决你的问题。首先，你应该学习观察和了解有关你自己的某些事情。有一个重要的问题要问，“我的第一个念头是好的还是坏的，是清晰的还是模糊的？”有时，你最初的念头是非常有帮助的而如果遵照它，你是会成功的。有时，如果你再作思考而采取第二个想法所作的提议，那可能更好。

你必须靠自己去学习，要追问你的第一个念头是不是一个指引你走向正确目标的念头？你的第二个念头是否更清楚地指引着你？而你第三个念头会否把你带到困惑的境地或明确的境地？这就是你应该学习的有关你自己的某样东西，是你在作自我辅导时借观察你的心念如何操作来学习的，从而了解你何时应该接受心念的规劝。

现在你可以正确认识每日静坐的效益，如我们在第一项行为准则中所提到的。如果你定时静坐，思想的某种控制绝对会到来，接踵而至的就是语言的控制。斯瓦米说，“不要听从你的身体，不要听从你的心念但要听从你内在的意识”借自我辅导你很快就会开始聆听你内在的声音。

(22)净化你的言辞

借定时的持名，言辞即可净化。斯瓦米说，“舌头必须借持名圣化。舌头也必须用甜美的表达来传播满足和喜悦之情。要谨言。人的最威猛的攻击武器就是舌头。舌头所造成的伤口不易抚平，这些伤口会在心中溃烂一段相当长的时间。它们比原子弹所造成的破坏更大。”

(23)从生活中学习

你可曾当过一个顾客服务员或电话操作员及一个接待员或一个电话销售员？那么，只要设身处地想一想，你有一个长途紧急电话要打到外国但你又接不通。你该怎么办？你大概会打给国际用户拨员操作员请求协助。但在另一方面，她，操作员，对你不够客气，你会有什么感觉？你已经够沮丧和够泄气了，再加上她的无礼，情何以堪！且说，你为什么期盼她对你客客气气呢？

什么是客气有礼？客气有礼被定义为对他人感受的关心。有些人称之为电话礼貌。我们今天所说的礼貌，其背后有三个重要的观念：常规、体谅和常识。常规是做某些事情的习惯，如握手和碰碰帽子(打招呼)。体谅是所有礼貌背后最重要的观念。可以说，体谅就是有礼。体谅，简单地说，就是考虑到别人的感受。对人粗鲁就是无礼，不是因为书本这么说而是因为伤害到别人的感觉。

几乎所有的礼貌都离不开常识的要素。如果你站在一个拥挤电梯的后面，你不能推开他人而挤到前面以便你先出电梯。那是不可理喻的也是不礼貌的事。当我们想把仁慈、体谅和常识等好礼貌灌输给我们的孩子时，这些就是我们要教孩子们的基本理念。以下为孩子们写的指导建议或许对一般的礼貌有起作一点威信的作用。

(24)取悦主的三样东西

- 一)不耽于虚假的一个‘舌’
- 二)不伤害人的一个‘身’
- 三)摆脱执著与憎恨的一个‘心’

这三者构成三合一纯净(Thrikarna Suddhi)。不说假说，不给他人造成痛苦和不对他人怀持恶意。训练保持静默作为防止说溜嘴的一个方法。

(25)练习静默，静默是金

- * 静默不是禁戒说话。它要求的是心念静默，言语静默和身体静默，从而臻达完全和完美的静默境界。
- * 静默防止说溜嘴。说溜嘴比滑跤更危险。滑跤所造成的伤害犹可治愈但说溜嘴所造成的伤害通常是无法复元的。过多的说话使你未老先衰且记忆力锐减而静默则改进两者。
- * 静默对身心之松弛、休息和甚至疗效有很大帮助。静默是求道者的演讲也是成道者的唯一语言。凡达到静默之境者会享受到最高的平和与最高的祝福。
- * 静默对一个有生产力的生命贡献良多，由蜜蜂静静地吸取花蜜的情况中即可一见端倪。更重要的，经常练习静默，最终引领你达至心念的专注和心念的平静于强烈的行动或甚至纷乱的状况之中。

- * 祂赞成静默，任命一个舌头负责说话与品尝两种工作机能，对立於两只耳朵只负责一项的聆听工作机能。再者，为了记取‘少说话，多聆听’这样的格言，舌头被两个盖子——两排牙与两片唇，所关闭，然而，耳朵却没有盖子。
- * 静默培育说话亲切、柔和、温馨、真诚的品质。它培育说实话和好话的习惯。它教育人不说谎和不出恶言。内在静默与外在行为的结合导致工作、膜拜和智慧三者综合的极致。
- * 静默启动沟通的艺术。每天要有一段时间学习生活在静默之中，因为神就是通过静默与你沟通的而导师也是通过静默把世界性的知识传授给你的。
- * 静默是神圣的。