

第八项

不说他人坏话，
尤其是在他人的背后。

“舌头是昌盛或贫困的因由。再者，舌头负有促进友谊和亲情的责任也与执著与束缚及死亡与解脱有着密切的关系。”

(1)说他人坏话是什么？

指的是，说有关他人负面的话或不好的话。背后诽谤他人，人格抹杀，造谣中伤，故意诋毁，这一切都是致命的伤害，已摧毁了多少人，甚至于一些崇高的运动以及被视为任何灵体的诅咒也难以幸免。

(2)人所乐为的两样东西

- Ø 聆听赞美自己的歌曲。
- Ø 说人的坏话，尤其是他不喜欢的人。

你可以聆听几个小时赞美你的荣耀的歌曲，最后你认为凡说你好话的人都是世界上最好的人，也许是唯一了解你的人！打从一开始，你就喜欢他了。而如果同样的人也说你敌人的坏话，那你还有什么要求的？一切尽如你意了。你们的交谈就显得更加有趣、投入和痛快！令人惊讶的是你竟然有那么多精力，连续不断地聆听几个小时，对你的赞美和对他人的批评！

(3)三大致命之敌

- Ø 在你面前赞唱你的荣耀的人
- Ø 在你背后说你坏话的人
- Ø 在他人背后向你说他人坏话的人

(4)为什么你说人坏话？

这可能是我们多数人所乐为的一件事情。一说到他人的坏话，有些人就神采飞扬，精力旺盛，连续数小时亦不疲惫。有时你应该怀疑你自己的疑点。也许你有一个疑点，不知某人是好是坏，于是，你自己就向外探讨，开始分析那一个人。然而，其实你反而应该审核一下你自己的思想并要求自己去怀疑自己的疑点。这样，整个问题就会迎刃而解了；那一个人是好人。就如你看到他人的负面一样，你也可以看到他人的正面。目前，你处在怀疑之中而你看到正面也看到负面。你想在自己之内促进的是哪一种认知和心态？你有三种个性：在你之内的神性，也就是爱的一个标志；在你之内的人性以及在你之内的兽性。你要促进的是哪一种？

(5)这些负面情绪从何而来？

情绪有六大主流，即：欲望(Kama)、嗔怒(Krodha)、贪婪(Lobha)、执著(Moha)、傲慢(Mada)和自我(Ahamkara)。

(6)这六大主流来自何处？

由于它们不是你神圣本质的成果，肯定它们是来自某处。这些主流的源头是在于四大原始泉水。如果你好好地学到这一课，它会在生活的各个领域给予你莫大的帮助。这四大原泉是食物、性欲、睡眠和本能(自我保护)。一切众生包括人类都有这些冲动和渴求；在这方面人类与动物没有丝毫差别。其实，把狗放在你面前，你会

发现在某些情况下，狗犹胜你一筹。如果你训练一只狗不吃狗饼，它就不吃，但你却不能，你吃。

如果你吃不健康或不良的食物，你又如何能培育起好的、正面的情绪？如果你吃‘劣等食物’，它会导致消化不良和对身体的不良影响。那你又怎能期盼创造性和正面的情绪？如果你谈到创造性情绪，那你就必须了解某样东西；如果你把一块肉抛在地上，它不能长出肉来，它会成为细菌的温床。它是死的而缺乏某种生命力。但如果你抛下一些谷物种子，它们就会发芽、滋长为谷物。可见那些食物的品质确有不同，宜慎思之。

(7)它是如何形成的？

你的心态应负全责。如果你持有那样的心态并且乐于聆听流言蜚语，你就步上了那条路。要拒绝聆听对自己的赞美的话和对他人中伤的恶言。有一次，一个信徒经过一小撮正在闲聊的人。有一些人开始说斯瓦米的坏话，这个信徒感到重创，因为他受不了他人批评他敬爱的神化身。于是，他去找斯瓦米并说，‘斯瓦米，有些人说人坏话，我要斥责他们还是...’斯瓦米说，“你怎么听”他回答，“我用耳朵听。”斯瓦米说，“你不也有脚吗？你应该走开。”这故事的寓意是，你不应聆听他人的坏话，仅此而已。你应该立即离开现场。斯瓦米说，“如果有人开始说别人坏话，立即离开那个地方，不要聆听那样的恶言恶语。说坏话的行为，聆听邪恶的话，想出邪恶的念头和做出邪恶的勾当会造成一个人的没落。灵性修行包括正言、正念、正视、正闻和正行。”

(8)说人坏话的正负面影响

说人坏话是不具正面的效应的。是的，你可以从他人那儿学到一些错误的教训但不是从说人坏话那儿得到教训。

斯瓦米说，想到神，你就成为神，而想到尘，你就成为尘。同样的道理也可以用于此。当然，你不想到某人，你就不会谈到他。念头首先必须在你心中出现。甚至某人的形相也会出现于你的念头中。那就是为什么当你说，“我不喜欢那个人”时，那个人的形相就立即投影于你心念之中了。其实，那个人的形相已进入你心中然后你才说出有关他的一切。你在此必须了解这微妙的原则。不论你想什么，一旦念头在心中成形，它就会在那停留一段很长的时间，甚至很多世。斯瓦米说，‘思想威力甚大；它们不随人的死亡而消失。’这个思想确实成为未来之业(Karma)或行动的种子。思想或会在时机成熟时发芽，胥视思想或思想种子的强度来决定。什么样的种子就长出什么样的果实。什么样的思想就有什么样的行动。什么样的行动就有什么样的果报。如果思想是正面的，行动就会是正面的。如果思想是负面的，行动就会是负面的。如果行动是正面的，果报就会是正面的。如果行动是负面的，果报就会是负面的。这循环不止于此。这负面的成果能对你的信心，你的心态，你的自信，造成更深远的伤害进而也更深远地影响你的思想和行动。因此，仅只一个初时的负面思想即可危害你的一生，而消耗于负面行动的生命会更进一步地催生负面的思想。给你增添负面思想的不仅是他人也是你自己的负面心态。你也能看到那个人的正的一面。选择权在你。你要这样地生活下去多久呢？多少世呢？时间就在当下。斯瓦米之所以说，“要以圣洁的意言行来圣化当下”就是这个原因。记得‘思想’第一；现在就控制你的思想吧！

(9)属性的转移

所有欲望，不论好坏，都形成思想的形式。所以，在我们散发出负面的思想时，我们务必格外小心，因为这些思想会带来灾难性的后果；它们以比鸽子还飞得快的轻盈的翅膀把你带回曾经在你心

念中所拥有的可能是恨也可能是爱的上面去。一个意志坚强的人能发出强而力的正面思想，就像击中目标的子弹一样。一个人以增强的力量发出邪念，邪念就能回到他身上，就像澳洲土人抛掷的飞器一样，飞器会回到掷者身上。那就是为什么我们一定要避开负面思想以保持身体健康的原因了。

柏拉图(Plato 译注：希腊哲学家 427-347BC)说，“我们不以身体来治疗身体，我们以心念来治疗身体。”你给植物浇过水吧！试试看。拿两株高度与年龄相仿佛的同样的植物放在家中，彼此相距数米之遥。现在你每天给它们浇水但分开浇。你以绝对正面的思想和爱来浇第一株，然后再以一些诅咒和负面思想浇第二株。几天后，你会发现第一株长得较快而第二株却枯萎了。原因何在？你不是以同样品质的水，几乎同时灌溉两株放在同样的房子内，同样的条件下的植物吗？但却有两种相反的效果。根据科学家的解释，植物甚至能感觉到你加于它们的思想。你不必说出，只那么一想就奏效了。同样，当你说他人坏话时，你的负面思想以及你负面的声波（两者都是波）都能给另一个人带来破坏。你的思想涂上了一层某人的形象及其负面的品质，它就像一颗种子一样会为你的来世造业。你确实变得跟某人一样，从此，某人的品质已进入你之内了。属性的转移已在进行中。

(10)有人在你面前说他人坏话，你该怎么办？

那是在你生活中最具挑战性的事情。你必须停止聆听他人的坏话。不断的修习在所必需。你必须做的第一件事情是，立即离开现场。斯瓦米说，“如果有人开始说别人坏话，立即离开那个地方，不要聆听那样的恶言恶语。说坏话的行为，聆听邪恶的话，想出邪恶的念头和做出邪恶的勾当会造成一个人的没落。灵性修行包括正言、正念、正视、正闻和正行。

(11)对付邪念的武器

对付邪念的武器有七种：

一) 爱

二) 对神的信心

三) 峇赞(Bhajan 赞唱圣歌)

四) 与善知识游(与神为伴)(Satsang 译注：Sat 真理 Sang，僧)

五) 与好人为伍

六) 不求回报(Nishkam Karma)

七) 坐禅

它们令你只思强烈的正面思想，使你把爱给他人乃至你的敌人。它们使你避开你内心的消沉和沮丧并加强你的心志而引领你达到身心的健康。

(12)只聆听一点坏话而不致于沉溺，可以吗？

那么，你的企图是什么？所谓的说坏话或找茬儿不应该被误为对他人真实的错误或过失全然无知。它指的是当你谈论有关他人的缺失时，你必须完全意识到你的动机是什么。它只简单地意味着如果你向一个人谈论有关另一个人的缺失时，那只是因为你真的想予以协助，促进和提升，以免他受到低贬和非难。

(13)在生活中要遵循什么原则？

斯瓦米提供了一则至理名言，即：“在指出他人缺失之前，先审察你自己并肯定你自己毫无缺失。只有那么做，你才有资格批判他人；但妙就妙在，只有当你有缺失时，你才会发现他人的缺失。一旦你除去自己的缺失，一切就回归纯净和美好了。凡你所触即成金；那就是爱、圣爱、宇宙之爱及为爱而爱的神圣炼金术。

今天，人们乐于聆听空洞的闲言闲语，但当主的神圣事迹被讲述时，他们的耳朵就被塞住了。人们从不厌倦上电影院但他们的眼睛却难以专注于主的美丽形相，连一分钟也困难。”

“Vinaashakaale Vipareetha Buddhi (在逆境时，心念易脱轨)。你只应该聆听利益大家的圣洁言辞。不要出口伤人。言辞应该充满爱。今天是吠陀真元体七日智火祭 (Veda Purusha Sapthaha Jnana Yajna 译注：Veda 吠陀，Purusha 原人，真元体，神我，Sapthaha 七日，Jnana 若那，智，识，Yajna 火祭)的第一日。Purusha 并不指穿上衣服者。只有神才是，Purusha。一个有 Pourusha (译注：男子气概或精神)者就是 Purusha。要知道一切世俗的感觉本质上是负面的。只有圣灵才是正面的。它在你之内，始终如一，永不改变。

不说他人坏话。不要说有关他们的的事情，如非说不可，就只说他们的优点吧！人人都是好的；如果你看到不好的，那是因为有不好的在你之内。如果你不喜欢某人，就不要跟他交往，远离他。但不要去抹黑他的名字而把他的事情告诉别人。忿怒是有害的；它使你胡作非为。盛怒下所做的事情往往令你感到后悔和遗憾。当怒火平息后，你就看得更清楚，然而，所造成的错误已无法弥补了。

(14)不说他人坏话

你有时或会在他人面前说些最苛刻的话，但千万别在人后对人作愚蠢的攻击。如果世人都看到自己的缺点一如看到他人的缺点，那么邪恶就会在这世上绝迹了。

斯瓦米强调，“要想控制视觉，你得控制舌头。舌有三十万个味蕾。由于人成了味觉的奴隶，他尝尽山珍海错从而纵坏了他的舌

头。非但如此，他还使舌头说不圣洁的话并且以苛刻的言辞刺伤他人的感受。他的寿年会因乱用舌头而缩短。同样，他的其他感官也会因滥用而丧失威力以致于折寿。所以，人必须检验他的眼睛和舌头。这两者受到控制后，人的精力就恢复了。他多年来的忏悔所得不回的精力，这时却因善加利用他的眼睛和舌头而如愿以偿了。

“舌头啊！味道的觉知者！你是极为圣洁的。你以愉快的态度说出真话，念诵哥文达 (Govinda 牧尊即基士拿)、摩陀婆 (Madhava 神，女神勒斯米之主。Ma: 女神勒斯米 Lakshmi, Dhava 主)和达摩达拉(Damodara)的圣号。这是你最主要的任务。” (梵文诗)

不要以苛刻的话去伤人。其实，他人并不是别人而是你自己的自性，是存在于众生之内的阿特玛 (Atma 真我，纯灵)。伤人者与受伤者是同样的一个。所以，决不说出伤人的话。这就是为什么我告诉你，要少说话的原因了。但你却把我的话当作耳边风。你不能明白多说话对你未来所造成的危害。”

(15)避免废话连篇

沉溺于无意义的废话连篇者会令到同伴对他感到厌恶和受到大家的歧视。避免废话连篇，其用意在于彼此间应以正确、真诚的言辞相待并指出一个似是轻微的过失也可能造成严重的后果。你或许希望向你错怪的友人澄清但狂言妄语已造成社会对你的鄙视，你再也挽救不回了。

斯瓦米指出，“你不仅要避免口出恶言也应该尽量少说话。你的言辞应该简短而温馨。圣者如跋弥 (Valmiki 即蚁垤)、毗耶婆 (Vyasa) 及伟大信徒如波达玛 (Potama) 著有许多经典之作并圣化他们

的生命。要向他们学习并过一个典范的生活。要阅读这样的高灵所撰的经典著作。今天人们喜读污化心灵的书籍。这是一项非常糟糕的沿习。不论是阅读、书写、观看或谈话，都要以善为出发点。不要明知故犯。你可以借善加利用感官去体验神性于人性之中。你可以得到神的显灵并使自己成为神，只要你善加利用你的感官就得了。