

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

导引者手册:	单元 : 06
准则 8:	不说他人的坏话, 尤其是在他背后
题目:	纯净的思想、言语和行为
宗旨:	让学员自觉地培育内心的正面观点和放下执着。
目标:	<ul style="list-style-type: none">• 理解执着如何造成负面行为的出现。• 对刺激我们失去内心平静的事物, 提高警觉心。• 评估哪些因素能帮助我们摆脱重复出现的消极行为模式。

1.0 祈祷：3 遍 OM，3 遍 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 个人分享‘不说他人的坏话’。

3.1 你有什么目标呢？[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]

在前面一课，我们讨论：作为积极的改变推动者，我们必须自动自发地采取坚决的行动。

我们的小组行动计划是：

记录你如何利用机会改变一些负面的环境，并把你曾做出的影响与大家分享。

4.0 你是否一直在记录自己的行动计划？若是，请为曾经发生的事件提供简要说明。[顺序讲述]

导引者笔记：

通过前面的课程，我们了解到：最终大家都由内在的神性（Divinity）联系在一起。这是斯瓦米在前一个单元谈到要我们培育自信的意思。

所以，当我们在说别人的坏话时，其实我们是在说另一个也是属于我们一份子的人。正如我们不能忍受听到有人说我们的兄弟或姐妹的坏话，这种感觉开始在我们的心中滋长。然而，这并不意味着我们学到这个准则时，已经变得很宽容了。当更深的爱被要求时，我们必须能够给予。毕竟我们都在努力修行。

斯瓦米提醒我们，结满果实的树，往往吸引众多的石头，伟大圣人的遭遇也一样。下面是斯瓦米所讲述的一篇文章。

5.0 文章研讨

苏卡想向世人证明国王迦拿卡（Janaka）已获得内在觉知（inner vision），而多数人只得到外在觉知（outer vision）而已。心中怀着这个想法，苏卡搬到了一个俯瞰首都的山顶上。他驻扎在这里，继续吠陀经（Vedanta）的日常讲道。有一天，国王迦拿卡因为必须处理一些紧急的政务而迟到。苏卡故意延迟他的讲道，等待国王迦拿卡的到来。

苏卡不理睬聚集听他讲道的一大群人。他试图找出国王迦拿卡迟到的原因，并告诉一些人出去看看为何国王还没有到来。他甚至站在路边，亲自等待国王的队伍。

这时，人群中开始发出一些杂音。聚集在那里的弟子、一些长老和青少年，彼此窃窃私语。一位说：“你看苏卡，他被认为是一个伟大的圣人，已看破一切。但这似乎并不真实。他正在等待国王迦拿卡，仅仅因为迦拿卡是一个重要人物。苏卡不理睬我们，对讲道也漠不关心。”

另一个人说：“看看苏卡的这种行为。为什么他这么偏袒国王？他是一个圣人，他对待国王和普通人的感情应该有区别吗？”苏卡不为这些谈话所动，他继续等待。实际上，他这么做是想给这些人一个很好的教训。半个多小时过去了。一个小时，两个小时过去了。苏卡继续等待迦拿卡。他并没有开始讲道。

5.1 假如你也出席这个聚会，在这种情况下你会有什么反应呢？为什么？ [顺序讲述]

5.2 列出在聚会里出现的负面行为并找出其原因。 [公开讨论]

6.0 文章研讨（继续）

此时，聚集的人心里有些污染了，脸上的表情是嫉妒和愤怒。这些与生俱来的不纯洁感情，被隐藏在内心，现在开始往外冒。这正是苏卡想要的效果，把他们内心里的毒液诱发出来，那么吠陀的教义才能渗入心扉。假如人的头脑已经被各种污垢填满，哪里还有空间让纯洁和神圣的教义进入呢？

这时，国王迦拿卡很焦虑地赶到讲道会。一进入讲道会场，迦拿卡立即拜倒在大师面前并谦卑地请求宽恕他迟到。然后，迦拿卡把草席打开，坐了下来。苏卡立即开始讲道。当下，聚集在那里的年轻弟子心中忿忿不平。脸上显示对苏卡和迦拿卡的鄙视。他们心中想：“看看这个苏卡！他不在乎如何取悦国王。这就是他的吠陀经（Vedanta）程度。”心中怒火的爆发显示出弟子们的执着。苏卡决定给所有聚集在那里，情绪不满的人一个教训。

过了一会儿，他突然中断讲道，说：“迦拿卡，看看你的王国，它着火了！”国王迦拿卡正闭上双眼，完全沉醉在聆听神圣吠陀的教义里，他并没有听到这些话。他的注意力完全集中在吠陀经，他的脑海里只有吠陀经典。聚集在那里的人看到城市里有火焰和浓烟升起。他的一些弟子，想到自己的亲人和财产，开始跑向在山下的平原城市。那隐藏在心底深处的执着开始完全显露出来。

过了一会儿，苏卡告诉国王迦拿卡：“迦拿卡，这场大火已经蔓延到你的宫殿了。”即使这样，迦拿卡还是对苏卡的警告不闻不问。迦拿卡纹丝不动地坐在座位上。他已完全放下执着，对世间的真实物品没有感觉。他的兴趣只在于自性（atma）。除了沉浸在自性的吸收外，他没有其他的感受。出席讲道会的是一些著名的灵性导师，在全世界拥有很高的声誉。苏卡想向他们展示：他

们可以是非常伟大的学者，但他们还没有完全抛弃执着。当这些学者看到了火焰，他们非常担心。他们转向国王并开始祈祷：“国王啊，国王！请为发生在山下的灾难做点什么啊！”

但是，迦拿卡已进入三摩地的状态，他正在欢享自性的福乐。喜悦的泪水流下迦拿卡的脸颊。他把注意力固定在那神圣的心念里，一点都没有动摇。苏卡观察迦拿卡的状态，感到非常高兴。过了一段时间，那些跑到城市里的弟子返回，报告说，事实上城里不曾发生过火灾。然后，苏卡开始向门徒解释所发生这一切事情的意义。

苏卡说：“好了，孩子，我耽误了两个小时没有开始讲道，因为迦拿卡是一位国王，一个很重要的人物。他是一个值得我延迟讲道的人，一位真正的修行者，我一直在等待这样的一个人。他已经没有了自我和傲慢，而拥有真正的谦卑、奉献精神和舍离，因此他有权利延迟讲道。你听讲道，但是你没有真正的听到什么，或是把它付诸实践。因此，你并没有这样的权力。”

“与其教导几百个不把这些教义在日常生活中努力实践的人，我宁可只教导一个真正值得被教导的人，因为他已经把这些神圣的戒律融入他的生命中。教导那些非常执着和自我的人有什么用呢？这就像把石头扔入水中，很多年后，它任然躺在水里，甚至一滴水也吸收不到。”

“即使我能得到的只是一个迦拿卡，就足以让我继续讲道。为什么要那么多闪亮而无用的石头？如果有一颗是真正有价值的宝石，那就足够了。只要有一个像迦拿卡一样的国王成为神圣的人，那么他就可以改变他的整个王国，把它变成一个神圣的国家，而成为整个世界的典范。”

苏卡的意图是让迦拿卡成为一个神圣的国王，同时给予聚集在他周围的自负弟子们一个宝贵的教训。

Sai Baba Gita, The Yoga of Action Relinquishing the Fruit, Page 323.

- 6.1 根据这篇文章，何谓一个人的‘内在视觉’？你认为我们应该如何培育它？[公开讨论]
- 6.2 你发现是什么原因造成你失去自我控制（如生气或退出）呢？是什么引发它呢？[公开讨论]
- 6.3 分享你曾在生活中遇到的危机或重大问题，你意识到当时自己已经放下执着了。你用了什么样的话语呢？[顺序讲述]
- 6.4 什么因素让你发现自己已有所突破，不再有重复的消极行为模式了？ [公开讨论]

7.0 语录

现在让我们以斯瓦米的语录来总结并解释如何达致内在觉知（inner vision）：

一旦抛弃不良的心念，你就会到达目的地。不要有任何不好的思想；你所看到一切都是好的。每个人都必须爱神。切勿浪费时间到处寻找神。神就在你心中，在你周围，在你的上下、前后。你可能摆脱这无所不在的神吗？神是无处不在的，但你所看到的，在外面的祂只是内在神性的反映。这就是为什么斯瓦米经常说：艺术在外面（*Art is outside*），而心在里面（*heart is inside*）。神是在心里。这也就是为什么吠陀经[古印度哲学]提倡‘内在觉知’（*inner vision*）的培育。

- Divine Discourse, May 22, 2000

7.1 这句语录给予你什么灵感？

8.0 你对本课程有什么见解？[顺序回答]（10分钟）

9.0 请与大家分享你的‘不说他人的坏话’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	你有机会改变周围的负面情况时，请记录下来，然后与大家分享你所做出的影响。

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: