

# ADI

M A G A Z I N E

PREM RAWAT SPOKEN WORDS

普仁羅華話語

第一期

我們創造了這一切  
為的是什麼？  
是為了要滿足。

它讓我們滿足了嗎？  
沒有。  
我們還在追求滿足嗎？  
是的。

ADI即古老的意思：意謂在智慧與經驗上都很古老了，是自古以來就存在的，遠古的；蘊涵了與長壽、智慧、耐用的相關特質，是備受敬重的。

# 普仁羅華與他 和平的訊息

普仁羅華又以馬荷羅基之榮譽為人所知，周遊世界各地已逾四十個年頭，鼓舞著人們去發現內在的和平。

他的訊息既單純而又深邃。在泰國曼谷的聯合國會議中心演講時，他說：「和平需要存在每一個人的生活當中。我們在世間嘗試了一切，有一件事我們卻從未給過它機會；這件事就是和平。假如我們要希望些什麼，或許我們心裡可以希望有朝一日和平能降臨到我們的生命裡。我們尋找的和平就在內在，它就在內心，等待著能被感覺到。不是這個世界需要和平，而是人需要和平。當世上的人內在都和平了，這個世界也就和平了。」

對那些希望在生活中能真正經驗到和平的人，他給予鼓舞與引導。他說：「我提供給人們的並不只是話語，而是一個能進入內在並品味內在和平的方法。」

出生於印度，他三歲即開始對聽眾演說並在年僅四歲時首度對公眾演講。八歲時，他開始將他和平的訊息介紹到印度各地。十三歲時，他應邀到倫敦及洛杉磯演講。此後，世界各地已有50個國家超過250個城市上千萬的人來尋求他的鼓舞與引導。

他傳播的訊息，已在超過90個國家以70種以上的語言可以聽到，這全仰仗自由捐獻及販賣相關出版品的收入來支應。他自己則以獨立的方式支應本身及其家人之所需。

他創立了普仁羅華基金會以拓展他和平的訊息，並率先在世界各地發起重要的人道救援活動。

# 歡迎閱覽ADI雜誌

*Adi* 在印度文裡是古老的意思，並由普仁羅華選為此雜誌之名。依照字典的解釋，古老等同於智慧與經驗的久遠；也就是說，是自古以來就有的；遠古的；蘊涵了與長壽、智慧、耐用相關的特質；是備受敬重的。這個名稱很適合，因為這些正是普仁羅華訊息的特質，也是ADI雜誌的唯一主題。

就普仁羅華的訊息而言，除了以上所述之外還必須再加一項特質 - 歷久彌新或永恆不滅。有些現象很古老是因為它們很久以前存在而今已不復存在，然而有些現象很古老則是因為它們是永恆的，自有人類以來就存在，如今依然存在的。而這才正是普仁羅華所闡述的 - 一份對活著的意義的明白。它是永恆的，因為它涉及的是人類存在的根本，而不是這變化無常的科技與社會環境。它是不會過時的，永遠常保清新。

不僅普仁羅華的訊息是永恆的，而且他傳遞的方式也經得起時潮的更迭。他的演講均發自於當下與聽眾面對面、眼對眼談話的那份感受，從不準備講稿。在他的談話中，他經常說：「在我之前，許多人已談過這件事了。」由此可以想見有史以來一直都有人在將這樣的一份訊息帶給當時的人。

普仁羅華生動的話語是說給活著的人聽的，這不是根據別人說過的話，這不是哲學，就傳統而言可能連教導也談不上。這是來自一種活著的經驗，是古老的精髓，不是詞彙。目的總是為了喚醒人心去經驗他們自己生命的可能性，所以這些話一直都是直接針對個人而不是針對社會而談的。但願普仁羅華的話語印行能讓人享受到如閱讀一封好友的來信般的親切感。

謹此問候

主編 敬上

# 你能自在的去明白嗎？ 或者你是他人想法的奴隸？

比任何幻想還要美 - 第15頁

**ADI**  
MAGAZINE  
第一期

在ADI雜誌中普仁羅華的話語被編輯成簡明易讀的文字，但依然保持了演講的流暢性。本來是什麼樣子就是什麼樣子，也就是印成文字的口語文章。在幾乎持續奔波旅行的一年當中，普仁羅華對許許多多不同的人談話，有年輕人、老人，富人、窮人，有從城市來的，也有從村莊來的人。ADI雜誌中人物的照片都是在普仁羅華演講的節目中拍攝的，但未必是此雜誌內容的同一場節目。

你若想針對英文版ADI的內容寫些意見或分享你對雜誌的想法，請電郵至:adi\_editor@tprf.org給編輯，或寄信至Editor, ADI MAGAZINE, The Prem Rawat Foundation, P.O.Box241498, Los Angeles, CA90024,USA.

英文版分發及銷售：adi\_publisher@tprf.org

中文版由心知文教基金會印製發行 心知網站：www.insight.org.tw

## THE REALITY OF EXISTENCE

### 「存在」這份實相

第6頁

一天當中會顯現很多事實。若出現了壞消息，那是個事實；我若要去照料一些責任，那也是個事實。但在所有那些變化無窮的事實當中，卻有個始終不變的實相，那個實相針對的就是我。



## MORE BEAUTIFUL THAN ANY FANTASY

### 比任何幻想還要美

第15頁

一個人若不認識生命的價值，就會生活在完全不確定當中。這個人不是去做點改變，就是編個關於未來的故事，但故事並不能消除不確定感。然而，是有個實相，這比任何想像出來的奇幻還要美。



## THINKING OUTSIDE THE HAT

### 換個角度想一想

第27頁

我們看著這世界，其中有好的、有不好的。我們想除掉不好的，而但願能留下好的。但有的時候，人得要用更開闊的觀點來看事情。有些人說人類的天性就是要去戰鬥，我不贊成，因為和平就駐守在每一個人的內心。



## WHAT IS THIS "I"

### 這個「我」到底是什麼

第38頁

這口氣到底是什麼？生命到底是什麼？有了它，我就什麼都有，沒有它，我就一無所有。那麼，我再問你一個問題：你可聽過你內心的呼喚？聽聽這份懇求吧，因為它要的是和平、是喜悅、是要滿足起來。不是明天，不是後天，而是現在。



# THE REALITY OF EXISTENCE

## 「存在」這份實相

這則古老的新聞是：在這變幻莫測、幻化無常的世間，當一切在我們生命中發生時，卻有個一直不變的實相。而我所談的這個實相就是「存在」這份實相。

我談些很單純的東西。當然，人都想聽些未曾聽過的東西，因為不知怎麼的我們已經把「新的」和「不一樣」視等同於「興奮」了。然而，新的和不一樣卻和興奮一點關係都沒有。興奮就是興奮，它可以是新的，可以是古老的，可以是不一樣的，也可以是很熟悉的，不會有任何差別，因為那份興奮必須是發自內在的。

我已經跟人們談了四十個年頭了，那可是很長的一段時間。我從年幼時就開始了，走遍世界，對很多人談過話，而這些人處於他們生命中不同的階段、從極度哀傷的到極度喜悅的。從以為「一切都很好，我什麼都不需要了」到「我一無所有」，各式各樣、各種處境都有。

### 許許多多的事實

對我而言，一天當中或許會顯現很多事實。若出現了壞消息，那是個事實；我若要去照料一些責任，那也是個事實。但在所有那些變化無窮的事實當中，卻有個始終不變的實相，那個實相針對的就是我。

我們很不喜歡面對這些事實。我們準備好要應對生活上的許多事，但新的事情發生時，卻完全是出乎意料的。它突然落在身上，就像有人說：「你來處理這件事！」因為我們沒有準備好，我們就說：「哇，我要怎麼照料那件事啊？」

在波士頓行經高速公路時，我清楚的記得那位女士。她正要去度週末，休旅車上載了滑板、腳踏車及冷藏箱，就像是要去參加歡樂派對似的。不知怎麼的，腳踏車掉下來了，有個警察就站在那裡，看著她試著把它放回車上。連看都不用看，開車經過她旁邊，你就可以感覺到那種挫折感。

然而這個世界會這麼看待這件事，這就像有個人把這個問題交給她說：「面對這事吧，你要享受好時光，何必要等到目的地？我們現在就開始玩吧，來把腳踏車弄下來。」當然，她心裡會說：「我還沒準備要玩，我得等到達鱈魚岬，我必需把腳踏車弄上去。」

所有這些事都會發生，它們會變動。而這則古老的新聞是：在這變幻莫測、幻化無常的世間，當其他一切在我們生命中發生時，卻一直有個不變的實相。而我所談的實相就是「存在」這個實相。

### **我是誰？**

我知道你是怎麼看待你自己，你是以與實際完全不同的樣子來看待自己的。這不太好，是還好啦，但不太好。我是誰呢？我若看到我的一個孩子在跟前，我就成了個父親。「一切都好吧？過得如何？近來如何？你要去哪兒？什麼時候回來？」有那麼一部分的我，我就成了那個。然後我進了辦公室，我有一堆的文件及事情要處理，我就成了那個身份。但我到底是誰？人們稱呼我的名字，我就把那個名字當作是我。但我是誰？我是什麼？我是我所看到很複雜的那個人嗎？我這生命真如我造成的這般複雜嗎？

我用來衡量生命的那些東西，好與壞，那就是真正的我嗎？是正在經歷危機的那個人，是正在度假的那個人，是正在經歷這、經歷那的那個人？或者我是其它的？

你聽說：「馬荷羅基在談和平。」但和平跟這個又能扯上什麼關係？關係可大了，我就言歸正傳吧。

我是誰？我若能瞭解在我內在的並不複雜，其實是單純的。不是那些刻度，不是那些斤兩，而是難以斗量的喜悅，那我就會明白這才是真正的我。單純、美好；並懷著一份單純的渴望，想要滿足的渴望，想要和平的渴望，想要喜悅的渴望，想要明白的渴望。

我已變得很擅長於質疑了，我什麼都質疑。但我質疑的能力並沒有減損我去明白的能力，我想要明白，而不是不斷的質疑。我要答案，不要都是問題；那要如何才能實現呢？

我來打個比方，有輛車壞了。所有的連桿都報銷了，活塞上有些大洞，凸輪壞了，計時鏈也毀了，引擎也發不動了。那麼，有個聰明的人走過來說：「啊哈，我們看得出這兒有麻煩了。問題是車都鏽了，漆也脫落了，窗子被打破了，輪胎也都扁了。所以，我們來幫你修車吧！我們來給它重新上油漆。」

現在這部機器看起來很好。有新窗戶，新鍍金，新上的漆，又新又好的輪胎；車子外型看來煥然一新。你就說：「喔，謝謝你都幫我修好！太感謝了！」但你還是有問題，不是嗎？它還是不能跑。之前，你是有部難看又不會跑的車；現在你是有部漂亮、但還是不會跑的車。當初你要車是要做什麼？是要漂亮或難看，還是要能開動，而這顯然需要車子能開動？

舉這個例子的重點何在？重點就是我們做這一切都是為了要快樂。我們想要快樂，這包括上月球，包括發訊號到外太空，鑽探石油…，一切我們所做的事。

對所做的事，我們有很多藉口，但就根本動機而言，所有這些藉口都是希望不管怎樣，若能帶來更多喜悅，那就太好了。

對和平的嚮往、對和平的需要並不是刻意創造出來的，它是每一個人與生俱來的。一旦你明白那是人類與生俱來的，你也就開始了解到：「我最好正視這件事，因為無論我做什麼，我若不照顧好我生命中與生俱來的那份渴望，看來就沒有任何事會產生作用了。」就算能產生作用，也似乎很短暫。

你聽過很多東西，你聽過：「人生有順境，也有逆境。」我也用過這句話，我稱之為「起起伏伏」，但你內在有個既不起也不伏的地方。你內在有個很穩定的地方，這份存在美妙的奇蹟與優美的交響樂正在展現。

和平就在你內在，對和平的渴望也在你內在。這是好消息！這是什麼意思呢？意思就是說你不用去找它。曾經有很多人來到我面前，現在仍然如此，他們說：「我在尋找。」當然，我就會問：「你在找什麼呢？」你若是在找和平，你是找不到的。為什麼呢？因為你已經有了。你要怎麼去找你已經擁有的東西？你要怎麼去找你未曾失去的東西？你要怎麼去找一個出生以來每天都跟著你的東西？它就存在那一口氣來去的領域中，並帶給你生命這份禮物。我的朋友啊，這就是奇蹟中的奇蹟。

## 真正的奇蹟

我生在印度，而在印度，他們就跟其他任何地方的人一樣迷戀奇蹟。但奇蹟的定義是什麼呢？假如牛奶開始從石頭裡流出來，那就是奇蹟。我很訝異，人們不認為牛吃綠色的草卻生出白色的牛奶是奇蹟，但牛奶若從石頭中流出來，卻是奇蹟。

真是怪事！你會喝它嗎？我可不會喝。假如我開著車，突然牛奶開始從方向盤中間流了出來，我會趕緊把車停在路邊。我可不會說「哇，真是奇蹟！」，再把牛奶喝下去。

我們都為奇蹟著迷，但我們不懂什麼才是真正的奇蹟，因為當它就在我們鼻樑下發生的時候，我們卻不知道。你存在的這項事實就是個奇蹟，它是所有奇蹟中最偉大的奇蹟。你存在，你，你活著。你可以感覺；你可以感覺痛，但更重要的是你可以感覺喜悅。你可以感覺混亂，但更重要的是你可以感覺和平。想想看吧！你可以感覺和平，你有能力去感覺滿足。這絕非偶然，那些感受過這個的人一再一再、非常清楚地傳遞著這個訊息：「你所尋找的就在你的內在。」

幾千年前，蘇格拉底做了個小小的建議：「認識你自己。」現在它已經變成一個題目：「你認為他說『認識你自己』意義為何？」他並沒有說：「你認為『認識你自己』意義為何？」他大可以說：「你認為你若認識了你自己會如何？」他也沒有那麼說。他沒有說：「你認為『認識你自己』會是很重要的嗎？」他只簡單地說：「認識你自己。」

**你問那些領導者：**  
**「你們知道你們要去哪裡嗎？」**  
**他們會說：**  
**「我們當然知道我們要去哪裡，**  
**看看我們後面的這些人就知道了。」**

認識你自己，認識真正的你。你這首優美的交響曲，你這顆神奇的種子，你這首絕妙的好詩，你這則精彩絕倫的故事，你這齣難得的好戲。認識這齣戲吧！認識這首詩！認識這首歌！認識這首交響曲！

### **換個影片**

認識你內在的本身就會帶來喜悅、帶來和平。當然，人們對和平有各自的定義，人們看著這世界說：「終止戰爭，那就是和平。」我對此的比喻是，你看到的這個世界只是一堆不同的螢幕。誰是放映師呢？是這些世界領袖嗎？這真是個怪異的狀況。

這就像：有一群人走在路上。一開始，有一個人在路上走著；他為什麼在走呢？他在走是因為他不知道要往哪裡去，但他想要弄清楚該往哪裡去，於是他就走著。第二個人看到他走在路上，所以就跟著他走。第三個人看到他們兩個人走在路上，也就跟著走。沒多久，就有一大群人了。但最前面的那些領隊是誰呢？這些人知道要去哪裡嗎？那就要看你是問誰了。你若問後面的人，他們會說：「知道啊，我們當然知道要去哪裡，因為前面的領隊會帶我們到那裡。」但你若問那些領隊：「你們知道要去哪裡嗎？」他們就會說：「我們當然知道要去哪裡，看看我們後面的這些人就知道了。」兩者都跟有沒有人真的知道要去哪裡無關。

我知道有些人會不以為然。你若不以為然，就去看看歷史，都有記載的，那正是一再一再發生的事。難道這不是我們該獨立自主去尋求和平的時候嗎？你若不喜歡螢幕上看到的東西，不要歸咎螢幕，不要清洗螢幕，不要擦亮螢幕，那只會將投影在上面的東西放得更清楚。你若不喜歡螢幕上看到的東西，就換個影片，不是換放映師。這一點很重要，因為這正是這個世界的現況。人們既告訴自己也被告知：「你不好；你得改善一下。我們來換個放映師，我們來改變一下這位放映師。」

換個影片吧！那才重要。這份奇蹟、這份和平，這最美的影片正等著被放進放映機裡播放。它不是絕望、傷痛、起伏、或談這世界缺少了什麼的故事。很多人會關注在欠缺的東西上；下回你看到森林的時候，問問你自己：「這森林跟什麼有關？它是跟那些發了芽的種子有關，而不是那些沒發芽的種子。沒有森林會立著小標示牌，寫著：「這兒有一顆沒冒芽的種子。」那是歷史。生命是發了芽的種子。你是產生了作用的，而不是沒產生作用的。學著以你所擁有的去衡量你的存在吧，不是以你所沒有的。

## 這顆心說往前邁進

你會開始看到你所擁有的比你沒有的要強多了、也美多了。夢想實現了，有一份和平在起舞，那遠比你所能想像的還更美、更寧靜；這全都在你內在。人們說：「我離這些太遠了。」離那太遠？有一天你將會離它太遠，那的確沒錯，但不是現在。我不是在這裡談你死後會怎樣，抱歉！那自有別人可以來告訴你。

幸好，在這一生裡還有個稱之為「心」的東西，它輕推著你，不是向後退而是往前邁進。我們很多人會站在生命的巔峰什麼都不做而只是頻頻回顧，但這顆心說：「不，轉過頭來向前邁進。」



**你想知道成功的定義嗎？  
看看你自己，  
你就是成功。**

順著時間的河流，不要去抵抗，順著它一起流，學著跟它一起流。它會帶你去你未曾去過的地方，去到那單純的地方，去到你需要熟悉的地方。去吧！肯定地去吧！

很多人跟我說：「你怎麼知道你可以給我和平？」我舉個例子：想像你要去一個地方。你到了一個新的城市，而你迷路了。當然，一開始你會不願意承認你迷路了。於是你就繼續開車，希望你看到指示路線中熟悉的東西，那一切就沒事了。但那沒發生，事實上是你越來越迷失。最後，終於認清事實了，你說：「好吧，我去問路。」但你是這麼做的（這是最有趣的部份），你搖下車窗說：「先生，請問一下，你知道某某街道在哪裡嗎？」這人說：「喔，走到第二個十字路口，然後右轉。」你就說：「好，謝謝。」搖上你的車窗，就離開了。你怎麼知道這個人知道那條街在哪裡？也許他正站在那裡等著別人告訴他方向呢，然而你卻一點都不懷疑？

該質疑的我們不質疑，不該質疑的，我們卻質疑。但就算我們質疑了不該質疑的事，問對了問題也會得到答案的。

有可能將困惑變成清楚嗎？是的。有可能將複雜變成簡單嗎？是的。有可能消除黑暗而代之以光明嗎？是的。有可能在此生中擁有和平嗎？是的，有可能，而且是現在就能擁有。

## 去得到？

和平就在你內在。我必須做什麼才能「得到它」？人們就是這樣。他們說：「我如何去得到？」我說：「得到什麼？得到它？」你怎麼能得到它呢？你早已經擁有了。了解嗎？若你已經有了卻以為你必須去得到它，你就是還不明白。你若真要去得到，那就得明白你已經擁有它了。了解嗎？

這一生中的每樣東西都在我之外，所以我就需要去得到。這一生中的每樣我所謂的成就，我都需要努力以赴；不論是文憑、證書、執照，不管是什麼，我們一輩子都是去得到、去得到、去得到。然後，突然有人來跟你說：「喔，對了，你真正想得到的那個東西，你已經有了。」

這可不像速食飯，你拿個容器，放進微波爐裡，按幾個按鈕，你就有「速食飯」可以吃了。在我成長的印度，我們曾有個農場，我們種植自己的稻米。我們家煮飯的時候，在四條街以外就聞得到飯香了，那味道真好。速食飯？你大概也可以吃你的襪子吧，這樣也許還可以撐得更久一些，它也許還更有營養，而且肯定是低碳水化合物，它很有可能比速食飯還有味道。誰知道？那得看你穿了多久而定。

我們活在一個速成的世界，什麼事都是現在就要。但碰到你一生已經擁有的東西，就沒有速成可言了。

你想聽到內心的絮絮低語嗎？它為什麼會是絮絮低語呢？因為它被遠遠地遺忘在後面了。把別的音量調低一點吧，有個東西在輕聲低語，讓它來吧，召喚它越來越靠近你。然後，這個聲音、這絮絮低語、這份渴望、這對和平與滿足的祈望就不會被忽略而會聽得見。那就是你需要做的準備，那就是你需要做的最單純的事。

## **認識你自己， 認識「你」這個美麗的故事， 認識這齣戲，認識這首歌， 認識這首交響曲。**

我說的絮絮低語，不是指那把一切都弄複雜了的「複雜製造機」發出的怪聲音。首先，它帶你去愛上櫥窗裡的那件東西直到你買了它。之後，這份高潮隨即做了個九十度的大轉彎然後直線下降，當你把它帶回家時，就對它興趣全無，隨後就把它打入了冷宮。

人們喜歡有衣櫥空間，因為他們知道當這偉大的複雜製造機說「買吧，你需要它」時，他們就會去買這些東西。

你走進去，價格好貴。「喔，我再考慮一下，好嗎？」是的，你會想一想。你會想：「我需要它，我要它，我需要犒賞犒賞自己，好久沒幫自己買東西了。就當它是禮物好了，一個先為自己買的生日禮物。」藉口一籬筐。然後呢，好吧，用刷卡的。現在你擁有了，你卻不要它，並把它扔進衣櫥裡。

內在那個聲音向來只要求你一件事，那就是和平、寧靜，然後就再沒別的了。不會要第三件、第四件、第五件。

只有一個請求；從你還是個小孩子的時候它就在那裡了，而只要你活著，它就會在那裡請求你要滿足起來。

這就是你生命的故事，也許不是什麼新鮮事。事實上，這是很古老的，而且很令人興奮！要很興奮地知道和平就在你內在，而且一直都會在你內在！要很興奮地知道這是你的機會！要興奮地知道所有奇蹟中最大的奇蹟已經發生了！你活著呢！活著！

把你的天平換一下吧。你想知道成功的定義嗎？成功就是看到了機會，把握住了機會。看到了機會，而沒有把握住機會，那就是失敗。成功？看看你自己吧，你就是成功。

進到你體內的每一口氣就是最大的提醒。它就是那支鼓的節拍，那首交響樂的節奏：你活著，你存在。它是一個人所能有的最仁慈、最溫和的提醒，而在一口氣當中就是你的和平。

## 我可以幫忙

最重要的就是你生命中應該要有和平，就是如此，就是這樣。去找和平，尋覓和平，要不惜做任何事去找到和平。你若找不到和平，再來找我，我幫得上忙。我所提供的，我稱之為「知識」：是一個方法，四個進入內在的技巧。

我不是在推銷任何東西。你生命裡需要和平，那就是我來提醒你的事。因為你現在行程排得滿滿的，就因為你行程滿檔所以你現在是個重要人物。沒錯，但願滿檔的行程千萬別變少，否則你就沒那麼重要了。我在這裡要告訴你：「不管行程滿不滿你都很重要，因為你現在活著。這是最大的奇蹟，這是最大的禮物，而它已經賜予你了。」賜予你了。

別問：「是誰給我的？」接受它，已經賜予你了。你若想在這一生中能成功，你就得做個機會主義者，你若看到這一生是個可以得到和平的機會，那就好好把握。你若看到這份存在是個可以滿足起來的機會，那就好好把握；那就是成功。你辦公室牆上掛的匾額，不代表成功，你內心牆上掛的匾額，才代表成功。

在你內心的牆上，框上這首絕妙好詩，它每天喚醒你、鼓舞你去把握更多你生命中可能擁有的美妙和平的機會；那才是重要的事。

你若想要和平，和平是可能的。但開始將收音機的音量調低吧，這「呀呀呀」響個不停的收音機，將它關掉。並去聽那一直存在你生命中的甜美聲音，一個呼喚著要你滿足起來的聲音；並滿足起來。

# MORE BEAUTIFUL THAN ANY FANTASY

## 比任何幻想還更美

你無法用邏輯去擋住這種感覺，  
這種想要認識能讓你真正滿足的東西的感覺。  
你可知道你生命中的每一剎那都是獨一無二的？  
你永遠都不會有兩個一樣的剎那，永遠不會。  
當你開始去珍惜每一個剎那時，這就是生活的科學。

這真是太美了，我知道光是文字就挺美的，但這無關文字。  
這是要衝破文字的藩籬而進入真實。

生命不斷地在展現，沒有什麼是一成不變的。它一直在變化，一直往前邁進，我們得學著與它一起往前走。否則，我們就落伍了。當我們放眼世界，我們看到很多落伍的人試著在趕上每一天，試著去做正確的事，試著單純下來卻又變成極其複雜。這是因為我們不明白什麼才是單純。我們以為若放棄了一切，我們就會單純下來，其實不然。

有些人向世人大肆宣告：「我出家了，我放棄了許多東西，我要你看我已經放棄了，我要告訴你我已經放棄了。」但想要放棄，他們卻沒放棄該放棄的。所以，到底什麼是單純？

若離開工作，我就會變單純嗎？不會的。因為要明白單純，我們就得明白是什麼使它變複雜，而到底是什麼使它變複雜的呢？十四世紀有位印度詩人寫過一首很美的詩，他說「無限」不是拿來談論的。你只能去感受它，體驗它，然後你就會明白。然而整個世界都想去談無限是什麼，神是什麼，這口氣是什麼。他們想談「好」是什麼，他們想談生命是什麼。

### 你感到不安嗎？

生命需要被感受到。你有感覺到真正活著嗎？每當我問及此事，人們立即想到：「我當

然活著，因為這樣，因為那樣。」但這些都不是讓你感覺真正活著的東西。

有人說這呼吸之鼓日夜咚咚作響。傻子一路睡到底，覺醒的人很不安，因為鼓聲日夜地響著。那麼，不安可以是負面的；若很無聊，你可能會覺得不安。或你很興奮，對某件事等不及了，那也會使你不安，這就是重點了。你是因為無聊而不安呢？還是你是因為興奮而不安？這麼不安。你等不及下一個呼吸之鼓的響起，等不及要再聽到它，讓它再穿透你。等不及要陶醉、要興高采烈。再一步，再一拍，跳著生命之舞，那才是所謂的感覺活著。

感覺。每一天都要明白什麼是你存在中重要的事，那才是真正的單純。而不是納悶著：「不知道我會發生什麼事？我死後，會不會上天堂？」

有人說：「我們是來受苦的，我們若受夠了苦，死後就會上天堂。」在這地球上受苦的方式多的是：一、夏天到沙漠去住，不要有冷氣。二、冬天搬到北極去住，房子裡不要有暖氣。你就會受苦了。

## **「無限」不是拿來談論的。 你只能去感覺它，體驗它， 然後你就會明白。**

由於各種詮釋，我們不再著重於生命的重點。我不是說要去參考一本書，我是說你要去參照你自己。去問自己，不是問別人，我這一生想要的到底是什麼？

這是你的人生，你被賜予了活著的這個機會。你內在，呼吸之鼓咚咚地響著，你有知覺，你有意識，或至少是可能有意識的。你有可能記得，也有可能忘記；你有善，也有惡；你有對，也有錯。

對你而言，美與醜之間的距離並不遠，有多遠呢？就一根頭髮的厚度，那是滿細的一條線。

我舉個例子：你在一家餐廳裡，侍者端了一盤美味佳餚到你面前，菜色看起來很可口，你忍不住垂涎欲滴，等不及要吃。菜就在你面前，而就在我拿起刀叉時，你看到菜上有根頭髮，現在你再也不想吃了。你說：「端回去！」因為你不知道那是誰的頭髮，那也許是六個月都沒洗過澡的人的頭髮。一根頭髮的厚度，對你而言，這可能就是美與醜之間的距離。

### 認識這份價值

在這一一生中，所有的可能性都在你內在；那是沒有極限的。你想要什麼？這答案一定要來自你的心，來自你內在真誠的地方。答案一定要來自那相同的地方，不管你怎麼稱呼它，它一直在向你吶喊，在問你：「你到底要什麼？」

你以為你的房子屬於你，它並不屬於你，房子知道在你離開後會有別人來住。在這世間你能稱什麼是你的？什麼才真正是你的？這口氣是你的。它剛剛來了又去，它來了又去，它又來了。那就是你的奇蹟，那就是你生命中的恩典。

你曾多少次坐在一個房間裡說：「神啊，你若是真的，我想要看到你。」？而神以一口氣的方式來到並賜福給你；那才是所有當中最真實的賜福。

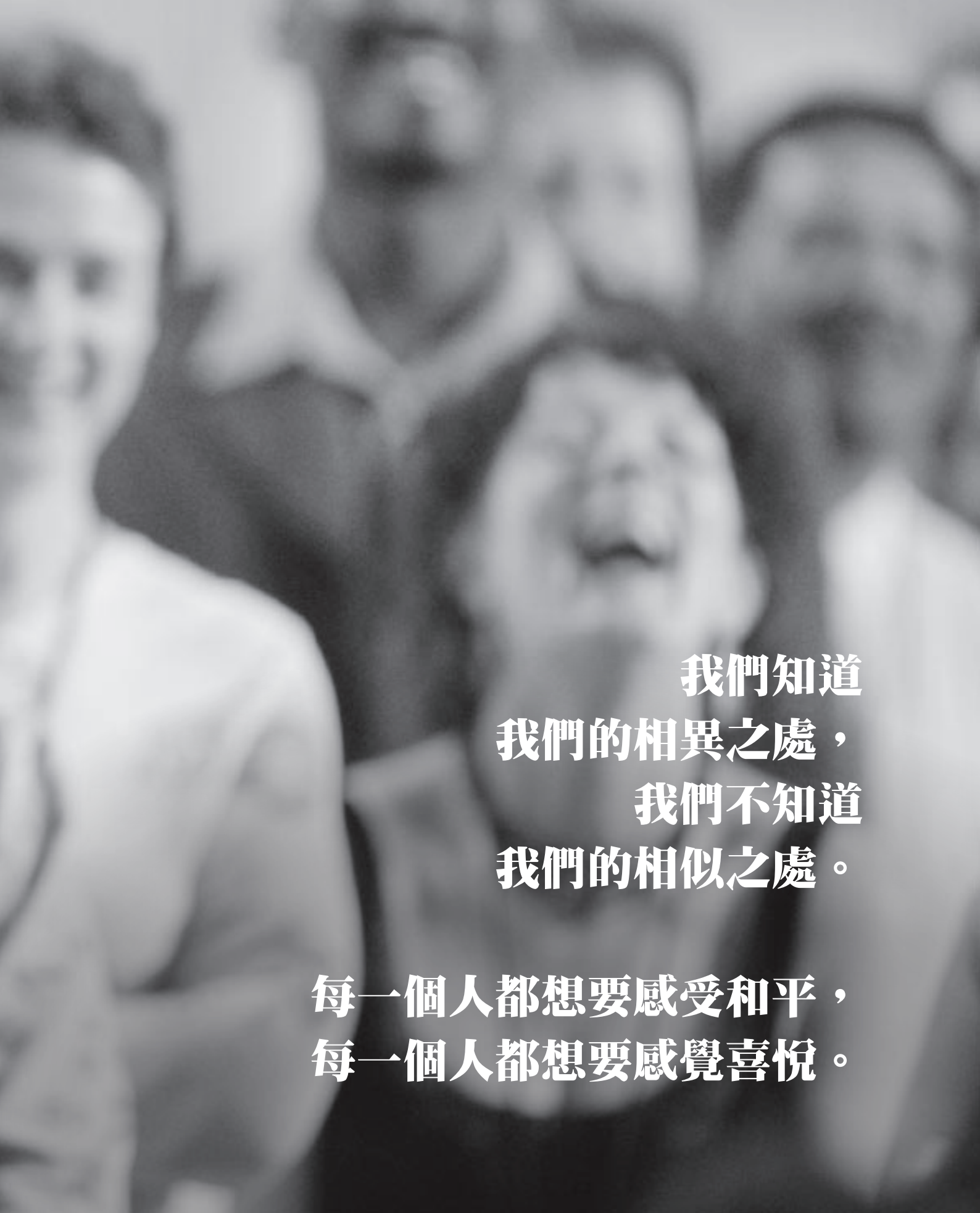
毫無疑問祂來了，不是以一張臉，也不是以眼睛；不是以一張嘴，也不是以一顆牙齒的樣子。我們需要眼睛才能看，那個力量則不需要眼睛就能看到；我們需要鼻子才能呼吸，那個力量不需要鼻子。但我們卻給它一張臉。

你在追尋什麼？你想要什麼？你需要什麼？你知道你有需求，但你可知道你有多少需求已經實現了？

一個不懂得鑽石價值的人就不該被派去買鑽石，一個不懂得做菜的人就不該被派去市場選購蔬菜。這是很簡單的事；一個不喜歡水果的人就不該被派去選水果，一個對房子一無所知的人就不該去選購房屋。這個人若不懂得這份價值，就是不明白。

若不認識生命的價值，你就生活在完全不確定的世界。在無知當中人會掙扎，因為他是活在不確定當中，他不確定明天。當一個人不確定某件事時，有兩個可能性，這個人要不就接受，說：「我要來下點工夫。」不然，就是像大多數人一樣，這個人會為明天編個故事。一旦故事編好了，人就會盡一切可能地去相信那個故事，不計任何代價。但它只是個故事，而故事是無法消除不確定感的。





**我們知道  
我們的相異之處，  
我們不知道  
我們的相似之處。**

**每一個人都想要感受和平，  
每一個人都想要感覺喜悅。**

知識，知道，明白；這些才是唯一能消除不確定感而讓我可以去迎接明天的東西。不是歡迎明天所帶來的事物，而是歡迎「明天」，因為它就是呼吸之鼓的節拍。而我要急著再感覺到它、再聽到它，並在我的生命中一遍又一遍地感覺到、聽到。

那就是我最真實的願望，那就是我最衷心的願望。一方面而言，我有一長串外在事情：「對，這會是不錯的，那會是很好的，這會是美好的。」而所有這些我以為不錯的事有可能發生也可能不發生。所以我的成功與失敗不能依憑那些事，我的成功就在於我急著要聆聽這口氣的鼓聲。

我的渴望。我真的想要感覺活著，感覺這份存在，感覺神的恩惠來觸及我。我已被賜予了那份恩惠，我要一再一再一再地被賜福。我要為那個奇蹟而目眩，我要見證那個奇蹟。毫無疑問，存在就是一項不可思議的奇蹟。對我們而言，牛奶從牆上流出來是奇蹟；這很好笑，真的是這樣，只要這堵牆不是你的。假如那是你的客廳，而牛奶從牆上流出來，那就有問題了。你會請人來驅魔，因為那就不是奇蹟了；但牆若是別人的，那它就是奇蹟。

我們以為我們知道怎麼分辨奇蹟，但奇蹟就發生在我們的鼻孔下，我們卻渾然不知。人們喜歡編故事並相信那些故事，總之，如此他們就可以忘掉當下正在發生的事。不惜一切，只要能忘掉當下正在發生的事。我們說：「我還年輕、我老了、我很窮、我很富裕。」另一位印度詩人提到一件單純而美妙的事：在內在，我們每一個人都一樣，就像燈火的光芒是一樣的，無論這盞燈是點在乞丐的屋裡、國王的屋裡或是點在聖人的屋裡，它散發的光芒都是一樣的。

## 認識你的本質

我們知道我們的不同之處，我們不知道我們的相同之處。每一個人都想感覺到和平，每一個人都想感覺到喜悅。不管他們怎麼稱呼都沒關係，別落入語言文字的窠臼，每一個人都想感覺到愛。為什麼呢？因為這就是我們的本質。若站累了，我們就想要坐下來。若找不到椅子，板凳也很好，石頭也可以，草地也不錯；柏油地，沒關係；沙堆，無妨；一塊木頭，也可以。人們落入思維而無以自拔：「他並不真的是坐著，因為他是坐在草地上。坐應該要坐在椅子上，所以他並不真的算是坐著。」但坐著就是坐著。

累了，我們就想閉起眼睛去睡覺。為什麼呢？因為這是我們的本質。我在駕駛艙看過這種事，飛機正以點85馬赫疾速飛行；你就在失去過許多飛機與許多生命的北大西洋上空。然而我看過最優秀的飛行員在45000英尺高空，伴著轟隆的引擎聲，又沒有可以交談的對象，他們便安靜地坐在那裡打起了瞌睡。我也看過他們打完瞌睡醒過來，看看四周，然後又假裝沒事的樣子，我並不怪他們。我只說：「何不到後面去小睡一下？睡個10分鐘、15分鐘你就有精神了。我來看著飛機，不要緊的。」

你無法用邏輯去擋住這種感覺，這種想要認識能讓你真正滿足的東西的感覺，不是神話故事裡的那種滿足。因為除非知道了什麼能讓你真正滿足，否則你就會坐擁一切卻沒有滿足。你就會坐擁一切卻沒有和平，你會坐擁一切卻沒有愛，你會擁有一切卻沒有明白。而那些是你每天需要的東西。

餓了，你就想要吃東西；渴了，你就想要喝水。這是你的本質，征服你的本質是解決之道嗎？不是。但許多人卻這麼認為：「我要征服我的本質，我要改變它。」不，你怎麼改變得了呢？

我在電視上看過一部記錄片，裡面談到地球若是在二十四小時之前創造的，那麼人類在地球上才存在了十五秒鐘。你卻想改變？我們還太年輕，改變不了的。我們發明所謂椅子這種東西，可能是才不到一秒鐘前的事，我們卻已經覺得不舒適了，我們不能坐太久。為什麼呢？因為我們的脊椎末端有個尾骨。為什麼呢？因為我們曾經有尾巴。

現在我們有手機了，我們就以為因為我們有手機，所以我們不曾有過尾巴。去問問你的脊椎指壓師吧；你的手機跟你的尾巴一點關係都沒有，你的尾椎骨還在那裡。我們看到所有這些進步，就很興奮：「哇，我們現在很不一樣了。」不，你並沒有不一樣。你在手機上都說些什麼？有什麼新鮮的嗎？有什麼不一樣的嗎？沒有，一直都是：「喂？喂？喂？！」

有人給我們一張紙，上面寫著：「你現在是某某醫師，或某某機長了。」所以我們以為那就是我們。

在印度，我曾在一個全國電視節目中受訪，主持人問我：「你是誰？什麼是你真正的名字？」我說：「我。」他說：「不、不、不；你真正的名字是什麼？」我說：「我啊，就是我。」他說：「不、不、不；你護照上是怎麼寫的？」

我舉過一個例子：想像你在一棟房子裡，一切都很好；你的名字就叫某某某。然後地震來了，房子垮了。你被埋在瓦礫堆裡，但你還活著。你聽到外面有搜救人員，你會說什麼？「救救某某先生」？不會的。你只會說：「救救我。」真是不可思議！突然間，所有的名字都消失了，都不重要了。

## 自由的去明白

你或許有個落腳的地方，但你以為因為你可以想來就來、想去就去，那就是自由？

去年，我拜訪了一間監獄，跟一些受刑人談話；很美的經驗，很美的人，因為他們都是人。他們曾做錯了事，很顯然地，所以他們才會在監獄裡。但我不是去那裡審判他們，法官已經審過了；我也不是去釋放他們離開監獄，這不是越獄。我是去那裡教他們內在的自由，因為他們依然還有內在的自由。那口氣的鼓還在拍擊著，他們應該要聽到，他們應該要去聆聽，他們應該要注意到它。就應該要那樣，因為那是有可能的。

真的就是要去認識內在的自由，那才是真正的自由。去明白的自由。

你能自由的去明白嗎？或者你是別人觀念的奴隸，因而妨礙你去明白其他的事？你若不能自由的去明白，那你不算是自由的。

你能自由的去明白嗎？你能自由的去知道嗎？你是一個不存在的神話故事的一部份嗎？抑或是充滿無限感激的故事的一部份？你若不懂做菜，那做菜就只是做菜。但一旦你會做菜，你首先明白的就是如何把食物做得美味，如何把那道菜的味道帶出來。這是完全不同的。當你不懂繪畫時，那繪畫就只是繪畫。但一旦你懂繪畫，那就不只是繪畫了，那就跟其它的東西有關，那就是生命之舞。那就是顏色，就是細膩之處，以及那如何與你的眼睛嬉戲了：「我可以在這塊畫布上畫什麼，而它會引發出什麼樣的情緒？」

你若不懂得如何珍惜，你就會說：「喔，每天都要珍惜生命。」一旦你真正懂得珍惜，那就是在於享受每一刻的獨特之處了。你知道你生命中的每一刻都是獨一無二的嗎？你永遠沒有兩刻是一樣的，永遠沒有。這就是生活科學，你開始去珍惜每一個當下。而不是坐在那裡說：「喔，又過了一剎那，又過了一剎那，又過了一剎那。」而是在那一剎那還沒來到就為那一剎那做好準備。能有一顆非常敞開的心，一份非常美的明白，一份這麼完整的渴望想要去珍惜，希望在那一刻來臨時，你可以看出它真正的面貌。那才是唯一真實的東西。

夫妻常會問：「你愛我嗎？」禮貌上對方會說：「我愛你，」你就該回說：「我也愛你。」那個時候，你可能滿腦子正想著別的事，但你嘴裡會冒出什麼？「喔，我也愛你。」這就是幻想的理想世界。

我們沒有瞭解就說「我愛」，我們還不明白就說「我明白」，而我們還不知道就說「我知道」。「無限」這個主題被用理論與演說來討論，它卻只能用感覺的，而不是用語言文字。你不需要活在夢裡，那就是活著美好的地方。你無須從夢裡去尋求線索，你只需要閉上眼睛，好讓內在之眼能對內在的國度敞開。

# 你無須從夢裡去尋求線索， 你只需閉上眼睛， 好讓內在之眼 能對內在的國度敞開。

以最深沉的方式休息，能真正的回家，而不是幻想。去感覺活著，不是因為別人准許你，而是因為你自己感覺到真正活著。不是去借用別人的明白，而是你去明白。去明白這口氣是一份恩賜，因為你感覺到了，而不是因為我這麼說。這真的是好美。我知道光是文字聽起來就滿好的了，但它卻無關文字，它是穿透文字的牆垣而進入真實之境。

## 危險的幻想

卡畢爾有首很美的詩：「一滴水住在海洋裡，每個人都知道，但海洋住在一滴水裡，就只有少數幾個人知道了。」

想想看：一滴水住在海洋裡，每個人都知道。但海洋住在一滴水裡，就只有很少數幾個人知道了。我要你成為那極少數知道的人之一。誰是那水滴？而海洋又是什麼？你就是那水滴，你、我，我們就是水滴。我們內在存在著海洋，這無法用語言文字來表達。當你能感覺到你內在的海洋，你就會知道並明白了。那麼，它就清楚了，而一切就會回歸到該有的樣子，你感覺到真正的活著。你無須等待春天的來臨，即使在死寂的寒冬，即使一無所有，你也能感覺到真正的活著。

有人問過我一個問題：「我很窮，沒受過教育，年紀也大了。你認為我可以感覺到這份和平嗎？」在神話故事裡，你若很窮，你就是無名小卒。是誰想出這種故事的？「我沒受教育，沒有前途，我既老又衰弱。」當我第一次被問到這問題時，我說：「你當然可以感覺到。」

之後，我再多想了一想：「喔，我的天呀。這個人一直讀錯了故事！」

但你知道危險在哪裡嗎？我們也聽著同一則故事，我們與這個人一樣害怕三件事。我們不要變老，我們不要別人覺得自己沒受教育，我們非常擔心變窮。我們還以為這個人跟我們很不一樣？不，他聽了那則故事，他相信了，我們聽了同一則故事，我們也信了；那是不真實的。


一個住在監獄裡的人會有什麼希望？這個人接受生命這份禮物的每一天，他的整個生命就都充滿了希望。這與故事無關，卻與實相有關。你不是個故事，你活著。去感覺進入你生命的那份恩賜吧，去聆聽那口氣奏出的鼓聲並隨之起舞吧。興奮起來吧，因為你今天活著。去明白你的內在。

## 生命的春天

這與克服挫折感無關。有人以為假如一個人有了內在和平，你就可以直接走到他們面前說：「你的班機不飛了，」而他們會完全無動於衷，不是這樣的。告訴一隻狗：「你的班機不飛了。」這隻狗會怎麼表現？搖搖尾巴，一副非常快樂的樣子。你認為就是那樣嗎？就為了你可以像那隻狗嗎？

那可不是存在的重點，但也不是要變成超人。存在的重點就是要以最美的方式來看神所創造的所謂你、我的這幅美麗的畫作。唯有這件事發生在你的存在裡，你才勉強可以說你活著。

季節年年流轉，生命的季節卻只來一次，所以生命的春天只會降臨在你的生命中一次。你要不要讓那春天百花盛開呢？盛開著明確、真實、機會之花？不是對明天的一個想法，而是渴望著：「明天我還可以像今天、像現在一樣滿足。不是以我的缺陷，而是以我的力量。不是由於我不知道的事，而是由於我知道的事。」

空氣中瀰漫著一股熱情，那是好事。讓美好的事發生吧，讓人們醒過來。當人們能在他們內在找到真實的時候，喜悅就是獎賞，喜悅就是禮物。所以，不是幻想，而是實相；實相比任何想像出來的幻想還更美。 

一滴水存在海洋中，  
大家都知道。  
但是海洋存在一滴水之中，  
就很少人知道了。

想一想吧！  
你、我，我們就是水滴。

而我們裡面存在著海洋，  
這無法用語言文字來表達。

當你能感覺到你內在的海洋，  
你就真的知道與明白了。

你不必等待春天的來臨，  
就算在死寂的寒冬，  
你也會感覺生意盎然。



*Prem Rawat*

# THINKING OUTSIDE THE HAT

## 換個角度想一想

我們都希望人們能和善並互相體諒，這些都是好的價值。有時候，這對我們而言是很自然的。當我們內在感覺很好的時候，我們就變得很和善，不需要有人來告訴我們。

那麼，問題就不在於世人的舉止該如何表現，而是要認識這根本的東西，有了這根本的東西，自然而然就使人們成了他們真正的樣子。

你們都是來聽一個話題，以我跟人們談話的經驗而言，這是個既令人著迷又難以捉摸的話題。

我們看著這個世界並看到它的問題，有好也有壞。當然，對我們來說，我們都想除掉壞的，並期望能留住好的。但往往，一個人就必須以不同的角度來看一個處境。我給你舉個很簡單的例子，因為我知道有些價值觀是我們希望社會能保有的。

我們都希望人們能和善並互相體諒，這些都是好的價值；這是我換個角度的看法。你想想：有時候我們自然而然就會如此。那是什麼時候呢？就是當我們覺得滿足的時候。當我們內在覺得很好的時候 - 不是外在，而是內在感覺很好 - 我們就變得很和善。不需要別人來教我們，不需要別人來告訴我們。

我知道假如我正在電影院排隊等買票而有人想插隊，假如我內在感覺很好，我就沒問題。我會說：「請便。」假如我感到挫折或在跟自己過不去，我就會說：「不行！不行！」同樣的事也發生在高速公路上或停車場。當我感覺很好的時候，有人想超車到我前面，我會讓他們超車。當我覺得挫折時，我會按喇叭並開得更接近前車。

這似乎又是以不同的角度來看事情。有某些特質是每一個人天生就有的，而這些特質就是我們最真實的本性。有些人也許會說人類的本性就是要戰鬥，因為世間有這麼多戰爭。我不同意。沒有士兵會想去打仗的，因為戰場上的士兵家裡都有個妻子在引頸盼望，每天祈禱著他能回來。有孩子等待著父親，家人等待著兒子、弟兄、叔伯。而故鄉的家人無法阻止戰爭，也許他們唯一能做的就是祈禱這士兵能平安歸來。

## 先和平，才有富足

在困境裡，當我們內在感覺到滿足時，就毫不猶豫地會對他人伸出援手。那麼，問題就不在於世人的行為該如何表現，而是要去認識那根本的東西；當根本的東西存在時，自然而然就會是他們真正的樣子。所以就讓我們來談談你、我的本質吧！

什麼是我們的本質？和平不屬於任何宗教，和平也不屬於任何國家或社會。歷史上一而再地都有人在談和平；和平就在每一個人的內心，就在你、我內在。

很久以前，給人類訂下的標準就是和平是很重要的，並給了人類一個公式：先和平，才有富足；我們都忘了和平卻記得富足。少了和平，公式就起不了作用。我們都上了月球，卻還沒能在這地球上建立和平。我們發展出了大規模毀滅性的武器，製造武器已變成一種藝術形態，花上數十億的經費在做研究發展。但談到和平，我們就只是擺擺手勢、揮揮手說：「和平、和平、和平。」我們需要試著去明白什麼是和平，以及在哪裡可以找到和平。

鄰居不再爭吵就是和平嗎？那就在沒有鄰居的地方蓋房子吧。若家人不爭吵就是和平嗎？那肯定所有的單身漢一定都很和平。和平是在廟堂中嗎？在山頂上嗎？在海底嗎？不是，和平就在每一個人的內在，那才是你會找到和平的地方。

人就像是還未點燃而需要被點燃的燈。你若想要世界和平，它不是從世界開始；它是從每一個人開始的。需要和平的是人，不是烏鴉，不是猴子，不是長頸鹿。我們才是渴望著想要和平的人，我們才是在生命中需要和平的人。

但和平依然無從捉摸。為什麼我們不能藉著去做在世間所做的事就得到和平？你若想發動車子卻發不動，你要繼續試多久呢？一天？兩天？還是五天？電池沒電了，這部車子是發動不了了。說不定根本沒有引擎，你還要繼續坐在那裡試著發動嗎？

若不認識你真正的本質，你也許認識其他人，但你對自己的存在將很陌生。

這就是人們在做的事，他們在幾千年來都起不了作用的公式上下工夫。我們不斷的以為：「這樣就可以解決問題；不，那樣才能解決問題。」但這些沒有一樣能解決問題。唯一能解決問題的就是很久以前蘇格拉底給的線索：認識你自己。往內在去找你要的答案，往內在去找你以為缺少的東西。你生命裡缺少的若是和平，別在你自己之外去找和平，不要跟你自己疏遠了。問問你是誰，你的本質是什麼？

### 我們是獅子

這裡有個小小的故事可以讓你想一想。有一天，有個牧羊人走出森林時，看到了一隻失去了媽媽的小獅子。於是將牠帶回家，餵奶給牠吃，然後將牠放到羊舍裡跟羊群在一起。

每天羊會出去吃草，小獅子就跟牠們一起出去，小獅子跟羊一起長大。有一天，一隻大獅子跑出了森林對著羊群大吼，所有的羊都躲了起來，小獅子也跟著躲起來。

## 若不認識你真正的本質， 你也許認識其他人， 但你對自己的存在 將很陌生。

大獅子看小獅子想躲起來，便走向牠，說：「你在做什麼啊」

「我要躲起來。」

「你為何要躲起來？」

「我躲起來是因為我不想被你吃掉。」

獅子說：「我不會吃你，難道你不知道你是誰？」

「不知道，但不管你要做什麼，就是不要吃我。」

於是獅子說：「我不會吃你。你已忘了自己是誰；跟我來，讓我指給你看。」

牠帶著牠來到水塘邊說：「來，看看你的倒影吧！」

當小獅子看到了牠的倒影，牠說：「我不是羊。我跟你一樣！我是一頭獅子。」

我們也需要照照我們內心的鏡子去看看真實的我們。我們跟羊養在一起，就以為自己也是羊，但我們是獅子。我們以為和平會來自外面什麼地方，我們以為它會在某一天來到；我們從來不看自己內心，那是和平每天都在起舞的地方。

這才是真實的我們，這才是我們的本質。在我們一生所做的事情當中，實際上有多少時間是花在與自己相處上？你可知什麼處罰方式被視為是最糟糕？那就是「單獨監禁」，你唯一能相處的人就只有你。我們就是這麼離譜。年輕人說：「這不是我尋求和平的時候，我還年輕，這是參加派對的時候。這是做這的時候，這是做那的時候。」我跟你說：「那是誰提出來的計畫？是你嗎？因為，說真的，上面還有個部門有它自己的一套計畫。它不在意你年輕，它不在意你的房子是新的，它不在意你年紀大，它想做什麼就做什麼。」當一個年輕人過世，人們都很震驚。「喔，我的天，他還那麼年輕！」

尋求和平並不在於年輕或年老；只要你活著，就去尋找和平吧。在你的生命中擁有和平，因為那才是最重要的。

你也許會問：「和平若在我內在，我要如何去得到呢？」首先，要真正地明白它在你內在，因為長久以來，你一直在迴避的就是去接受和平在你內在的這份可能性。當你想跨過一座由繩索搭建的橋時，你會怎麼做？首先你會把腳放上去確認它承受得住你的重量，你不會一躍而上的。尋找和平也是一樣的，開始先去明白我所找的東西真的是在我內在。然後，也只有如此，我才能在生命中開始接納和平。

我們若還繼續相信和平是在別處，我們不知道我們是在找什麼，那我們就永遠找不到。它一直就在你內在，也將會在你內在。而且，是的，和平是可能的。它為什麼可能？因為我們所尋找的那個難以捉摸的東西一直就在你的內在。

### **誰可以快樂？**

這世界議題紛紛，於是我們變得分心了。然而我所談的那種和平是那麼天生自然，即使在戰火中也可以感覺得到。這是監獄裡的犯人也感覺得到的那種自由，沒有人能從你身上拿走。它只依賴你而不是依賴外在的環境；不管你走到哪裡、境遇如何，你內在都帶著這份和平。那才是我所談的和平 - 根本的和平；那才是你每天一定要感覺到的和平。



## 每個人的心中 都有一盞燈， 點燃那盞燈 並驅走黑暗吧！

和平並不是感覺到一次就能說「好了，可以了」的東西。如果可能的話，和平需要每一天、每一刻都感覺到；而這得由你去判定有沒有感覺到。沒人可以來告訴你：「現在你是和平的，沒問題。」這是沒有定義的。

人們以為你一定很快樂，因為你收入不錯，家庭美滿，工作順利，前途無量。但天生的快樂就在每一個人，內在無視階級、膚色或財富。窮人可以快樂，富人也可以快樂。

當我旅行的時候，人們來到我面前想要找到他們生命中的快樂。有一次，有位農夫問我：「我既沒受教育，年紀也大了。你認為我可以快樂嗎？」過了幾天後，一位富有的企業家也問了我同樣的事。「你認為我可以快樂嗎？」他年輕，受過很好的教育，又富有。但他卻問我同樣的問題。

是有一種家庭美滿的快樂及有份好工作的快樂；但還有另一種快樂，那才是我所談的快樂。所以我給兩者的回答都是：「是的，你可以快樂，因為你所尋找的快樂與和平就在你內在。」

這不是觀念，這是事實；你活著。你存在，而你的存在就是奇蹟中的奇蹟。你生命裡會發生三件大事：第一是，你出生了；第二是，你活著；第三是什麼你自己知道。一個已經發生了，一個正在發生，一個將會發生，不是可能會發生，而是確定會發生。

這重點不在於已經發生的事，那已經發生了；也不在於將會發生的事，因為那早晚會發生。而重點是在於正在發生的事，正在發生的事就是你活著。活著所帶來的潛力總是存在，跟它聯繫上吧！

**很久以前，就有人提出了一個公式：  
和平，然後才會富足。  
我們忘記了和平而記住了富足。  
少了和平，  
這公式是行不通的。**

### **認識真正的你**

有些人想成為一個「更好的」人，我就跟他們說：「別想成為更好的人了，你就是最好的。」

大家都公認瑞士製的手錶很好。猜猜你是哪裡製的？誰設計的？是造物主親自設計的。每一個人都是獨特的；生命的重點就在於它的獨特性，而不是重複。有人問我：「我還會不會有下一輩子？」我說：「我不知道。我們何不互換一下電子信箱？你若先走，發現還有下一輩子，就傳電子郵件給我。我若先走而發現有下一輩子，我就傳電子郵件給你。」你若去銀行說：「貸款給我，我下輩子再還。」你是貸不到款的，你會被踢出銀行。你也許會想：「沒關係，我可以浪費時間，因為我還有下輩子。」生命可不是這麼回事。

認識真正的你吧。去明白和平是有可能的，而和平就在你內在。要慶祝你活著，不要等到你的生日；慶祝進入你體內的每一口氣，慶祝你被給予的每一天。要在你的生命中找到和平。



## 無知不是幸福

去找吧；無論在哪兒找到，都很好。你若找不到，我可以幫忙；我有個進入內在的方法。人們說：「你何不就告訴我們那是什麼？」這正是我在做的事，但首先你要想通這幾點：第一，和平就在你內在，第二，這是有可能的。若不知道這兩點，你就會不斷去追尋，但你不會找到。當你瞭解了存在你生命中的這兩個事實，你就可以開始去找尋了；那時你才會認真看待和平。

無論你到哪裡，無論你變得多麼孤單，或無論你與多少朋友在一起，和平都始終在你內在。那就是它常駐之所在。無論何時你覺得不想當隻綿羊而想看到你真實的面貌，那就照照內心這面鏡子，你就會看到真實的你。

若不認識你最真實的本性，你或許認識其他人，但你對你自己的存在將會備感陌生。你不能對自己感到陌生，你必須知道。


蘇格拉底所說的千真萬確，「認識你自己」，因為你所尋找的就在你內在。這一向如此，也將永遠如此。

這是一個充滿熱情的訊息。去感受，不是去感受各種責任，因為那些我們都受夠了，而是也負起每天去感覺到真正活著的責任。因為這才是所賦予你的。

我們需要知道什麼對我們才是真正重要的，對你真正重要的。你活著；你是一個人，跟任何人都沒有兩樣。我已經繞過世界很多很多遍了，人啊！我們都是一樣的。我們有同樣的抱負，我們有同樣的渴望，我們有同樣的欲求。

我們可以用十種不同的語言來說「水」，但我們指的完全是同一種東西。我們活在這地球上，這是每一天都注入我們的一份禮物。在還未太遲之前去明白它的意義吧，在還未太遲之前去明白每一口氣的珍貴吧。當你明白了，你就開始活起來了；那時你才會看到前所未見的東西，明白以前從未明白的事 - 關於你自己的事。你不會發現缺點的，你心中有一盞燈，點燃那盞燈並驅散黑暗吧。

無知是人類最大的失敗，我們喜歡以無知做為託辭。有句話說：「無知便是幸福。」那不是幸福；要在這一生裡擺脫無知，無論要付出什麼代價。這是你的潛力，而你應該去實現它。

這就是我的訊息，這就是我告訴人們的。賜予你的福氣遠大於你所知道的，該是去發現賜予你的每一項福氣的時候了，這樣你才能感激，這樣你才能滿足。 

**和平不屬於任何宗教。**

**和平不屬於任何國家。**

**和平常駐在人類心中，  
在你、我內在。**

今天很多人  
來這裡聽我說話。

我十分感謝你來，  
因為你也有可能  
讓你的生命滿足起來。





# WHAT IS THIS “I”?

## 這個「我」到底是什麼？

隨之而來的問題是，說「我」的這個人是誰？

這個「我」到底是誰？要回答那個問題，我們得先著手去明白我們的存在重點何在。

在生活中，我們多半聽到的不是事情曾經如何，就是事情可以如何；我的訊息這兩者都不談。在我們的生活中，特別是年事漸長了，我們就想著年輕時的種種。我經常聽到人們真的說：「喔，我年輕時做過這、做過那，我們年輕時去過這裡、去過那裡。」

這麼多的記憶、這麼多的思緒都奉獻給過去所發生的事。我們的希望與抱負都是從何而來的？是從可能的結果而來，那就是我們努力的目標。我們展望未來，而在未來，我們又想想看看怎樣才會比較好，以及事情可以成為怎樣。我們懷抱著我們的夢想、我們的抱負、我們的理想，我們說：「我要努力，我要做這，我要得到那；然後有一天，將來某一天，我就會快樂，我就會滿足。」

我在此要跟你談的是另一度空間、另一度時間；這時間不在過去，也不在未來。我在此要談的時間就是當下。在這一刻，就在這一秒，進入你的這口氣正預報了無限喜悅的可能性。這才是非常有趣的地方：在當下這一刻，我所有的需要和我的希望都實現了。

隨之而來的問題是：說「我的」或「我」的這個人是誰？這個「我」到底是誰？要回答那個問題，我們得先著手去明白我們的存在重點何在。

### 根本的明白

我們來想像有個人，他的工作是做畫框。人們把畫，很美的畫，帶來給他。他就為它們製作畫框，他就只做這件事；他製作畫框，為畫裱框。他手藝極佳，當他聲名遠播，就有更多人把畫帶來給他裱框，於是他日夜都忙著裱框、裱框、裱框。來到他那裡的畫都是上乘之作，但無奈他沒時間瞧它們一眼、欣賞一下，因為他太過於忙著裱框。一幅畫送來，他不看畫，只顧著量它的寬度與長度，他裁切框框，用他的鎚子與釘子，他將畫框起來。然後他說：「下一張」，「下一張」，又「下一張」。框了好幾個小時之後，他累了，他就說：「我

得休息了。」

他離開他的工作坊，走到外面，看看四周，然後說：「我好累呀！」於是就停下來喝杯茶或咖啡。然後看了看錶，就又回去。他回去做什麼呢？「下一張」。丈量、裱框，就是這樣。

我們每一個人也都是如此。因為我們想，很多人都是這麼說的：「我要用我的時間來做什麼呢？」先別管「要」，別管「做」，也別管「什麼」。「我」和「我的時間」，那才是重要的，那才是重點。

我常聽人們說：「我好愛藍色。」也有人說：「我好愛橘色。」或「我好愛綠色。」這幾句話的主要元素不是顏色，而是「我」，因為若沒有「我」，就算所有的顏色都在，就不會有人來說：「我好愛。」是這個「我」容許了你當父親、當母親、當妻子、當老師、當飛行員、當醫生、當律師，或不論你當什麼。無論你是什麼，也是因為這個「我」才容許你有份工作，當個小孩，或去玩耍；是這個「我」才容許你，或將容許你退休。有一天這個「我」不再了，那時…不用我說，你知道會是怎樣的。當這個「我」結束了，就什麼都無所謂了。

既然如此，重要的就是，你是否能在這個「我」裡頭認出「我」。你可曾認得那容許你成為你的所有角色，並也將容許你成為未來你所有的角色的那個「我」？那個「我」到底是什麼？

## 公式

那口氣是什麼？這生命是什麼？這份存在是什麼？當我有它，我就擁有一切，而當我沒有它，我就一無所有，連一無所有都談不上。我不需要為它努力，我不需要去賺得，我已經有了。我到底有的是什麼？

這要從明白這個「我」，也就是這個「你」來著手！對你根本的明白就是明白你擁有什麼。這世界總是告訴你可以擁有什麼，每一則廣告都是在告訴你可以擁有什麼。不是你需要什麼，是你可以擁有什麼。

這世界告訴你一定要做什麼才能快樂，但卻從未讓你看到一個做了所有那些事而快樂的人。這世界給你的公式後面沒有等號，它只是個公式。它等於什麼？它會產生什麼？它有什麼作用？沒有人知道。只是說：「這些都要做，那些也要做…」我不是在批評任何事。我是說在世間所發生的事當中，缺少的主要關鍵要素就是你。我這麼說是因為在你的一生中，你有你該負的責任，但你也有責任去認識你所被賜予的東西。

你有耳朵，我相信很多人都聽過優美的演奏，也都非常喜歡。動聽的交響樂、優美的小提琴、豎琴、鋼琴。你說：「哇！好美呀！」我相信你也聽過很多演講，你會想到這些演講的內容或邊喝咖啡邊議論，問著：「你對這有什麼想法？你對那有什麼看法？」

我在此要談的是另一度空間、另一度時間。這時間不在過去，也不在未來。我在此要談的時間就是當下。

那麼，讓我問你另一個問題：你可曾聽過你內心的呼喚？再美的詩句也不及內心的呼喚來得溫馨。若說真有完美的演講，那必是內心所做的演講。若說真有聲音是甜美的，那必是內心發出的聲音；去聽吧。要好好留意，因為溫馨甜美的事正在你的生命中顯現。聆聽這份請求，因為這與和平有關，這與喜悅有關，這與滿足有關。不是明天，不是後天，而是現在，現在就滿足起來。

### 幾近完成

昨天我在一所大學裡講話，我談到的一點就是「幾近完成」。不是完成，而是幾近完成。

# 我在此要談的是 另一度空間、另一度時間。 這時間不在過去，也不在未來。 我在此要談的時間 就是當下。

當我來講話的時候，我並沒有預先寫好講稿。所以當我說出我昨天說的那些話時，我驚訝的程度是跟聽眾一樣的，之後我就想著「幾近完成」這幾個字。一張幾近完成的畫並沒有表達出它可以表達的，它的潛力尚未被發覺；幾近完成的歌並沒有表達出寫歌者想要表達的東西。

在生活中，我們也是幾近完成。就像一座美輪美奐的橋，但還差八英尺沒蓋好，沒人可以用它，因為它還沒有完成，是幾近完成了。就像是件還沒接好袖子的夾克或女裝，你不能穿。或是幾近煮好的義大利麵，你不能吃的。

你要如何變得完整？需要做什麼來完成這份存在？太簡單了，認同你所被賜予的，去認同！你只需要那麼做，之後的事，自然而然就會發生。農夫只能播種，他不能擠壓種子而硬使它發芽；他若那麼做，他會把所有的植物都弄死了。他能做的就是播種，我能做的就是去認同。然後一切就開始展現開來，自我的知識就是如此。

## 自我的知識

人們問：「自我的知識為什麼那麼重要？」有個很好的比喻：你若住在馬德里，你會知道很多的地點 - 你知道咖啡店、電影院、辦公大樓、超市，還有機場在哪裡。在所有這些地點當中，哪一個是最重要的呢？你所住的地方就是最重要的。你也許一天去超市而另一天不去，但你每一天都要回家。

無論你去到世界什麼地方，你都會想要回家，你真的會。想想看！譬如說你很努力的工作，然後買了張機票要去度假。你會在家做什麼？你會做一切準備以便可以成行。但是，最重要的是，你會要能回家。若有人說：「你去得成，但回不了家。」你大概就會說：「我不去了，我要留在家裡。」

家就是我。我可以獲得很多知識，其中大部分我可能永遠都用不到，事物會改變。但只要我還是我，我就需要擁有關於我自己的知識，「我」。只要這口氣還進入這身體，而這樂器還奏著生命之歌，我就要在場聆聽。我要在場隨著那節奏、那曲調、那喜悅、那口氣，那份明白婆婆起舞。

很多人都有個口訣：「微笑、微笑、微笑。」人們被教導：「要賞心悅目，要微笑。」他們得要記得：「微笑、微笑、微笑。」若根本沒什麼好笑的，那就難了。遲早你會忘了那個口訣，而一旦忘了口訣，你就又愁眉苦臉了，微笑就不見了。所以人們就到處寫著「微笑、微笑、微笑」，但遲早你會視而不見。「牆上寫的是什麼？我不知道，我忘了。」明白我說的嗎？

有個東西本質上就是會變化的，它會繼續變化下去，我周遭一直都有許多事情在改變。我的視力嘛？沒有以前那麼好了。我的聽力？沒以前那麼好了。嗅覺？我想還不錯吧，但也在改變了，它會不斷地改變下去，但你可知道什麼未曾改變？

進入我的那口氣以及我內心的呼喚一直都還是老樣子，一個節拍都沒錯過。內心的呼喚一直都在說：「滿足起來！時時刻刻，都要滿足起來！」



## 傾聽你內心的呼喚

人們跟我說：「那太難了。」問題不在於容易還是困難，只要知道每一口氣當中都含著可以滿足起來的可能性。你接不接受都不是重點，重點是那份可能性是存在的。

很多人今天來這裡聽我說話，我非常謝謝你們的蒞臨，因為你也有讓你的生命滿足起來的可能性。

現在，你們很多人都將要離開這裡，並說：「他說的我一個字也聽不懂，我覺得還挺滿足的啊。」你如何知道你滿足了？我來告訴你吧！當內心的呼喚從「要滿足起來」變成「謝謝」的那一天，你就知道你是滿足了。

### 找尋

昨天晚上我口渴；房間很暗，我看不見。於是我就去找手電筒，打開手電筒，看到了那瓶水，打開來，喝呀、喝呀、喝，然後我停了下來，因為解渴了。

我們換個例子來說：房間很暗，我知道有個手電筒，我要找手電筒，所以我能打開它並看到那瓶水。重點是要去找到水；我找手電筒只是為了要看到那瓶水，接下來我就不知不覺地打開了房間的燈。現在，我看得見那瓶水了，但我卻還在找手電筒。我為什麼還找手電筒？因為我忘了找手電筒就是為了要看到那瓶水。現在更亮的燈已經亮了，我卻還在

找手電筒。我找不到手電筒，所以我就不喝水，而我的口還是很渴。這聽起來很熟悉，不是嗎？

我們為什麼創造了那些東西？為了能滿足。它滿足我們了嗎？沒有。我們還在繼續追求嗎？是的。那麼，我們還要追求多久呢？所以，簡而言之，我要說的就是你正在找尋的、你以往在找尋的、你將來要找尋的都在你內在。

一切要從哪裡開始呢？首先，傾聽你內心的呼喚。安靜下來，別再講話了。你一直都在講話、講了又講。都說些什麼呢？「我想我什麼都有了，我想我什麼都有了，我想我什麼都有了。」但願你不會說：「我還以為我什麼都有了。」而是你一定要知道，知道。

## **這世界告訴你 一定要做什麼才會快樂， 但它從來沒給你看到 一個做了所有那些事 而快樂的人。**

因為在這一一生中滿足起來是可能的，要在明確之中前進。這就是所需要的，那就是生命所需要的，那就是生命所要求的。要在明確之中前進，不是在不確定中；你的整個生命就會改觀。

你就不會去問明天的價值，而是問今天的價值，你的生命就會改觀。這就是所需要的，它是那麼接近；明天與今天的差異並不大，真的不大。從技術上而言，就只是一秒鐘之差，但卻有天壤之別，因為明天是個臆測；今天則是明確的。要在明確之中前進，懷著那份渴望前進，朝著你生命中會解渴的水井前進。你若不知道這水井在哪裡，那麼就往內找吧，不是往外找。往內在找，你已經在外面找太久了。我並不是說你未曾從外在找到許多東西，但要記住，你還沒有找到你要找的那一樣東西，那開啟了一輩子的追尋的那一個元



# 呼吸之鼓的節拍。 我要一聽再聽、 聽了再聽。

素。那一個元素是什麼呢？我不說，你早已經知道了。

追尋的人是你。有些人說：「我不認為我在追尋。」有，你在追尋。當你被路邊的招牌吸引時，你就是在追尋了。當你看著路邊商店而發出「哇」的聲音時，你就是在追尋了。當那輛閃閃發光的摩托車開過你身邊而你轉頭去看時，你就是在追尋了。你當然是在追尋。當皎潔的滿月高掛天空而你抬頭望著它，你就是在追尋。你在追尋，你會一直追尋下去直到你找到為止。

就是這麼簡單。對某些人而言，它非常複雜。有些人問我：「我的宗教怎麼辦？」跟隨你的宗教，這跟你的宗教一點關係都沒有。這只跟你有關，只跟你生命旅程中的你有關。

這會使你成為更好的人嗎？我不知道。它會使你的事業更成功嗎？我不知道。它會使你更受女士歡迎嗎？更受男士青睞嗎？我不知道。我只知道：它會讓你非常受你的心歡迎，它會讓你非常吸引你的心。就是這麼單純。

## 你的生命之書

我有引經據典嗎？沒有。因為你需要閱讀的就只是寫在你內心的章節，你的內心有一本書一直都在寫著、也將繼續寫下去。有一本書正在寫著，而那就是你的書。它有趣嗎？除了你之外沒有人知道，因為只有你才能去閱讀你的書，沒有別人能讀它。所以，這本書有趣嗎？嗯，那要視情況而定。你寫它的時候可有用心？


我覺得很好笑，我有時很快地幫自己記下一件事。過了兩天，我看著它說：「我寫的是什麼？」我知道那是我寫的，但當時沒太注意，現在看不懂了。那是重要的事，我才會記下來。我對自己說：「當時應該多注意一下的，寫慢一點、清楚一點。」你在你的生命之書中寫了些什麼？你讀得很辛苦嗎？

那是否就是很多人不去談這件事的緣故呢？他們說：「不要緊，那裡沒什麼東西。」不，每一天都要花一點時間，因為這本書正在寫著。它是生命之書，每一頁都在寫。要寫清楚，因為你必須要讀它，你會要讀它的，但願它會讀來令人愉悅，因為上面寫的會是你的文字。這就是我所談的可能性。

這全跟喜悅有關，這是真正的喜悅，內心的喜悅。它出於單純，你也能明白，因為它是生命中最單純卻最有意義的東西。這是我們會忘記並開始去假定的事，那才是帶給我們痛苦的東西。你多久沒有跟你真心所愛的人說你愛他們了？

在這世間，做父親的忘了告訴他的孩子他愛他們，孩子也忘了告訴他們的父親他們愛他。做丈夫的忘了告訴他的妻子他愛她，做妻子的也忘了告訴她的丈夫她愛他。我們已經忘了好長一段時間，我們都忘了告訴那些我們所愛的人我們愛他們，我們就是忘了。

所以，現在該是開始去記得我所談的那份可能性的時候了。口渴的感覺變得清楚之後，水的目的也就變得非常清楚了。在那之前，口若不渴，就只是臆測；千萬別在臆測中過這一生。千萬別在不確定中過這一生；每一步、每一口氣，都該在肯定當中進行。



# 連 結

## 普仁羅華基金會網站

[www.tprf.org](http://www.tprf.org)

進一步認識普仁羅華、他的訊息，以及他在人道救援活動上的努力。

## 普仁羅華個人網站

[www.maharaji.net](http://www.maharaji.net)

普仁羅華網站，普仁羅華又以馬荷羅基為人所知。網站內容鼓舞人心，普仁羅華的訊息以詩的形態，配上他原創的音樂為背景精美地一一閃過螢幕。充滿詩意的精選內容隨意以一分鐘、兩分鐘或三分鐘的時限呈現，以致每次上網觀賞所看到的都是獨特的。

## 雙週通訊網站

[inspire.contacinfo.net](http://inspire.contacinfo.net)

一份雙週電子通訊刊登普仁羅華訊息的精華，以及更新有關藉由他的基金會率先發起的人道救援活動。

## 和平的話語全球版

[wopg.org](http://wopg.org)

這個網站介紹普仁羅華與他的訊息。你將會發現本網站充滿形形色色的故事、新聞短文、個人表達和更多的線上內容，也可以下載網播影片、播客影片（podcasts）與出版品。

## 超越語言文字

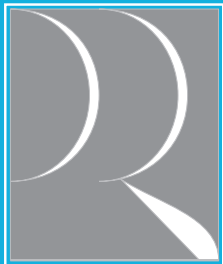
[www.thekeys.maharaji.net](http://www.thekeys.maharaji.net)

普仁羅華的訊息是超越語言文字的。他提供一個實際的方法去找到內在的和平，他稱這個方法為「知識」。在一個人被教導「知識」的技巧之前，有個準備的過程，稱之為「鑰匙」。歷經「鑰匙」的過程包括觀看影片，在影片中普仁羅華幫忙個人發展出學習「知識」技巧所需的明白。

## 台灣心知中文網站

[www.insight.org.tw](http://www.insight.org.tw)

本網站提供台灣各地節目訊息，普仁羅華最新現場節目動態，以及中文出版品的相關資訊。



The Prem Rawat Foundation  
P.O. Box 241498  
Los Angeles CA 90024  
USA

[www.tprf.org](http://www.tprf.org)

© The Prem Rawat Foundation. All rights reserved.

© 普仁羅華基金會 版權所有