

ADI

M A G A Z I N E

PREM RAWAT SPOKEN WORDS

普仁羅華話語

第二期

你不能賣它，
你不能買它。

因為你擁有它，
你是這地球上最富有的人。

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銜為人所知，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，並率先發起意義重大的人道救援活動。

他的訊息既單純而又深邃，無關任何哲學、宗教與靈修，卻又兼容並蓄。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。而我可以幫助你去體驗到。需要和平的不是這個世界，而是人。當世上的人內在都和平了，這個世界也就和平了。」

對那些希望在生命中能真正經驗到和平的人，他給予鼓舞並提供一個實際的方法去活出滿足的人生。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。」

他出生於印度，三歲即開始對聽眾演說，年僅四歲便第一次公開對大眾演講。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、上千萬的人來聽過他充滿希望與和平的訊息。

他傳播的和平訊息，已在超過90個國家以70種以上的語言可以聽到，這一切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。

他成立的普仁羅華基金會，帶給迫切需要的人營養的食物與潔淨的水，並在印度定期舉辦免費義診。基金會在全世界各地已配給數百萬份免費的餐食給人們，並在印度東北部一個部落地區經營一個永久的食物救濟計畫，每年供給10萬多份的食物。

光是聽到這訊息…

真是萬分欣喜能帶給各位第二期的ADI，這本雜誌的宗旨在於將普仁羅華口述的內容印刷成冊。

本期內容包括，普仁羅華在他的一次演說中（「不要解釋了一去感覺吧！」第31頁）開頭就說：「在大多數的時候，我們都忘了什麼是無常，什麼是永恆。」這是句簡單卻一針見血的話，然而周遭卻沒有太多人會去談及這種主題，並與每天的體驗串聯在一起。

事實上，不管怎麼說，想分辨出無常與永恆間的區別是個古老的探索，中國和印度古聖先賢及思想家、歐洲及中東的古代哲學家及神秘主義者及數世紀以來的其他許多人都在追尋。究其根本就是認知到，或至少是希望，人內在有個東西，不是受周遭世界所影響的，而是它自身不變的本質。它被賦予過許多名稱，像賀胥黎說這是「內在的領域」。然而所有這些詩人及追尋者，就如今天的普仁羅華，他們所關注的不是如何稱呼它，而是如何真正去認識它。

普仁羅華在另一次談話中（「我若能夠只是做我自己，」第15頁）一開始也說：「你有一份無價的財富。你賣不掉，你也買不到。因為你擁有它，你就是這地球上最富有的人。那是什麼呢？」

請不要期待會在這本雜誌中找到那個問題的答案。就像普仁羅華所言，這是要每一個人在自己內在去發現的。照他所言，這不是語言文字，而是一份感受。

「太美了，真是令人讚歎！」如此的感受，他說：「光是聽到它就足以給一個人的生命帶來和平。」

謹致問候
編輯 敬上

什麼是實相？ 就是你活著。

那是哪一種實相？ 這就是唯一的實相。

我若能夠只是做我自己，第15頁



在ADI雜誌中普仁羅華說過的話被編輯成簡明易讀的文字，但依然保持了演講的流暢性。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，有來自城市的人，也有來自村莊的人。ADI雜誌中人物的照片均拍攝自普仁羅華演講的節目現場，但未必來自本雜誌內容中的同一場節目。

你若想針對英文版ADI的內容寫些意見或分享你對雜誌的看法，請電郵至：adi_editor@tprf.org 或寄信至：Editor, ADI MAGAZINE, The Prem Rawat Foundation, P.O.Box 24-1498, Los Angeles, CA 90024, USA

編輯：Ole Grunbaum, adi_editor@tprf.org

編輯成員：Mary Wishard and Sherry Weinstein

藝術指導：Rasmus Olesen, rasmus.olesen@mac.com

照片編輯：Marie-Catherine Toulet

業務經理：Glen Whittaker, adi_publisher@tprf.org

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

PEACE LOOKS LIKE YOUR FACE

和平看來就像你的臉龐

第7頁

三兄弟找到了金子。一個將金子供在祭壇上，對著它祈禱希望能脫離貧困。一個撰文寫詩，談述金子能如何消除他的貧窮。第三個將金子投資在一個農場上並且致富了。去明白我們這一生被賜予了什麼是極其重要的，因為我們用它來做的事也許並不會有結果。



IF I CAN JUST BE ME

我若能夠只是做我自己

第15頁

問題不在於和平，問題在於我們可有感覺到對和平的饑渴？俗語說：「有志者事竟成。」問題不在於方法，而是有沒有意願。哪天你喚醒了內在的饑渴，你就發現你所尋找的了。



KNOWLEDGE OF THE SELF

自我的「知識」

第26頁

這只跟你有關，這口氣進入你內在並填滿你。你無視你的存在為奇蹟，直到一切都太遲了，真是太不幸了。這是壞習慣，很壞的想法。改過來吧！你可以為此盡點力，開始去見證吧！



DON'T EXPLAIN IT – FEEL IT

不要解釋了一去感覺吧！

第31頁

大幻象：我們在生命之河中順流而下，我們深信自己沒有在動。我們跟自己解釋：「是樹木和房舍在動。」但真相是，我們在動，有一天我們將會丟下這一切的。所以，不要再解釋活著的意義了。去感覺吧！



CAPTURE THE DAY

捕捉這一天

第42頁

答案開始出現了，然而卻沒有問題。你滿足了，但你卻未曾渴望過。你解渴了，但你未曾口渴。你不用嘗試，你就是你，你合一了。這就是生命的脈動，進入內在去經驗吧，因為再沒有像這樣的東西了。





PEACE LOOKS LIKE YOUR FACE

和平看來就像你的臉龐

人們談和平並寫有關和平的書，但卻沒有人為它做點什麼。當我說和平的時候，我是在說你可以體驗到的和平，因為它就在你內在。和平是像什麼樣子呢？和平看來就像你滿足時的容貌，感激時的容貌，明白時的容貌，清楚時的容貌，安祥時的容貌。

我們若想點亮這個世界，我們就是一盞盞的燈，而我們每一盞燈都必需點燃。一盞、一盞接一盞。當我們點燃了，我們就會發光。

去明白我們這一生中被賜予了什麼是極其重要的，因為我們用它來做的事也許並不會有結果。就此，我有個故事要說。

曾經有三個兄弟，在他們成長的過程中過得相當富裕。但長大以後，父母去世了，他們用盡了所有的錢財，變得窮困潦倒。由於貧窮，他們不得不乞食度日。後來他們三人決定要到深山河谷中去淘金。

大概是幸運吧，他們三人都找到了等量的黃金，於是各自拿了金子回到自己簡陋的木屋，並過了一段時間。

大哥深具宗教情操。他為找到的金子做了一個小祭壇。每一天，他都會對著金子祈禱並對它唱讚美歌；讚美著黃金是多麼地有能力，能完全消除他的貧窮與苦難，他就再也不用去乞討或做任何不想做的事了，因為他就會有東西吃有房子住了。他什麼都不做，就只是祈禱。

老二博學多聞。他沒有對著金子祈禱，而是寫文章論述黃金的力量，寫詩表達對黃金的敬意。他寫出黃金是多麼的美麗閃耀，有能力消除他的饑餓，給他衣著並讓他有個遮風避雨的住處。

我們也許認為前兩個哥哥的作為截然不同，但到頭來，我們還真要看看到底有什麼差別。

老三賣掉了金子。他用賣得的錢幫自己買了個農場。他種菜，種果樹，想吃什麼就吃什麼，不需要的就拿去賣，用賺得的錢，幫自己蓋了一個美麗的家。

他們知道子彈的價值， 他們不知道一個人 生命的價值。

實在令人驚奇，兩個哥哥想要的三樣東西——食物、住所及衣服，老三都得到了。

他們有好一段時間沒相聚了，於是大家決定要再聚一聚，等大家碰了面，彼此相互都問：「近來可好，日子過得如何？」

大哥說：「還不錯，我每天都祈禱。我不斷地祈禱『萬能的黃金，請讓我能有衣服穿、有房子住、有東西吃。』我相信由於我的誠心，未來總有一天黃金會回應的。」

老二說：「我寫關於黃金的好文章，我相信總有一天黃金會喜歡我對它的讚美，而將我想要的東西都給我。」

眼見他們的虔誠與奉獻，老三始終一語不發。

兩個哥哥轉向他說：「你是怎麼做的？我們看得出你穿得不錯，看起來也很健康。不像我們還得乞討，穿這身破衣服。怎麼回事？你的祈禱都應驗了嗎？」

老三說：「我真不想告訴你們此事，是我把金子賣掉了，用那些錢，我就買了一個農場。我經營著農場，總之，那些金子讓我得以有衣服、食物和安身之所了。」

兩個哥哥這時才明白，他們一開始都有等量的金子，但他們並沒有真的好好善用它。

我們沒有接納這份禮物

這個故事意義深遠。我相信你們可以去討論好幾個小時，因為這就是這世界的處境：我們被賜予了一樣東西，但我們不明白它的價值。我們對神唱讚美詩，但我們沒有接受祂的禮物。每一天我們都向神要求更多，但我們並沒有接受祂所給予我們的。我們以為我們若祈禱，我們若去做所有那些事，將來有一天我們的願望就都會實現。對不起，我們把神誤認做精靈了吧！

實現我們的願望，我們需要的是精靈，不是神。差別就在於沒有要求神，祂就給你了。精靈呢，你得要摩擦神燈，等精靈出現了，你就可以許三個願望。你得想好該要什麼，然後再聰明地去請求，到時候精靈也許就會使願望成真，但這不是真實的。

我們每天被賜予生命、呼吸、知覺、明白、清楚、寧靜這些禮物，是你買不到的。這些都必須是被賜予的。沒有一家商店會掛著「販售寧靜」或「販售清楚」的招牌，那些都是被賜予的。沒有商店會掛「在這裡買呼吸」的招牌。若真有這種商店，一定大排長龍。醫院裡快斷氣的人會立即衝過來說：「我也要，我也要。」

你的生命已經免費賜予你了，你就只需要為它做點什麼。在文學的世界裡，人們談論和平，寫有關和平的書或論文，提出和平的定義，並想像若能有和平該有多好，但卻沒有人為它做半點事。

為戰爭，人們就有所作為。有大型公司在研究如何又快又準地炸死一個人。重點是製造出百發百中的子彈，他們要每一顆子彈都成功，他們知道子彈的價值，他們不知道人命的價值。喔！對了，建立這套系統的人是我們，而付錢的人也是我們。你只需要說「敵人」，就會有人回應「敵人？沒問題，我們立即殲滅他」。

我們有種種解釋、種種理想。「喔，是啊，和平，那應該不錯。」但就僅止於此，沒有人為它做半點事，我們能為和平做些什麼呢？

什麼是和平？

你認為和平是什麼？大家都伸出兩根指頭擺擺手式，那就是和平嗎？每個人都穿上白色的飄逸長袍，手持鮮花，面帶微笑。街上沒有人在慢跑，他們都只顧著摘花，並將花朵傳給下一位。那就是和平嗎？和平是什麼？和平是什麼樣子的呢？

我只能問這麼多問題。之後，我就得開始給答案了。所以這裡有些答案，而且並非空言，我為每一句話背書。當我說和平時，我是指你可以體驗到的和平，因為它就在你內在。這和平是什麼樣子？它就像你滿足時的容貌，感激時的容貌，明白時的容貌，清楚時的容貌，寧靜時的容貌。你的容貌，就是和平的長相。

和平飛舞在人的臉上。當你的臉上充滿了和平，那就是你看來最美的時候。你無須化妝。刮鬍子、不刮鬍子，都沒關係。你們有些人也許在想：「嗯，我不知道那是不是真的。」讓我來解釋一下吧！當你偶爾滿足，偶爾快樂的時候，你整個性格都變了，完全變了。你就變成了你一心想要的樣子，你變得和藹可親，你變的謙恭有禮。這種事會發生，我見多了。

當老爸心情好時，兒子說：「爸爸，我需要新衣服。」他就會回答：「沒問題。」這聽來有點熟悉嗎？你在電影院排隊，有人說：「我可以插隊嗎？」當你感覺很好時，你就會說：「沒問題。」

你感覺好時，你就變成一個人了。而當你變成一個人時，你就很體貼。當你感覺好時，所有那些困擾你的芝麻小事，及你困擾別人的事，就都消失了。而當你覺得不好的時候呢？就連你的孩子都知道別靠近你。「爸爸今天心情好不好呢？」

一旦你改變，你就變得很不一樣。你還是你原來的樣子，但你容光煥發。跟你相處最有趣了，最有趣了。但沒有滿足，就沒有人想跟你相處，一個都沒有。你太太不想，你孩子不想，你父母也不想。和平就是這麼重要、這麼單純、這麼美。而它在哪裡呢？就在你內在！

**不論走到哪裡，
你內心
都帶著那份和平。**



和平飛舞在人的臉上。

那就是你看來最美的時候。

你無須化妝。

刮鬍子、不刮鬍子，都沒關係。

和平始於每一個人的內心。這不是我說的。這是聯合國教科文組織憲章上的文字。人們起草憲章，寫詩，寫宣言，如美國獨立宣言中的「人人生而平等。」但他們不明白這句話的意義。就像那兩個哥哥，他們只是祈禱：「有一天，它會實現的。」

我一一的走向人們，因為我們若要點亮這個世界，那麼，我們就是一盞盞的燈，我們每一個人都是一盞燈，而我們每個人都需要點燃。一個、一個接一個地點燃，我們就給予光亮。

有一盞小燈，黑暗就自己離開了。那就是燈的作用。若在山頂上的某處有小小的一盞燈火，人們就看得見。雖然天黑了，黑暗還是得讓步給光明；所有的黑暗都得讓步給光明，所有的無知都會讓步給真正的知識。

自我的「知識」

什麼才是真正的知識呢？這不是我說的話，蘇格拉底說：「認識你自己。」那就是最究竟的知識。蘇格拉底不是唯一說這話的人，許多印度古老經典都說：「在所有你能擁有的知識中，自我的知識才是最究竟的。」為什麼呢？這回我要用一則笑話來解釋。

有個年輕人一路走來，見到一位年紀很大的老人坐在路邊哭泣。他上前問老人說：「怎麼回事？你為何哭泣？」

老人說：「說來驚奇，我才剛跟一位二十五歲的漂亮女子結婚。」年輕人說：「你就是為此而哭嗎？」

老人說：「不是，不是，不是。我剛剛買了棟漂亮的房子，金碧輝煌，還買了兩輛新車、一艘新船。我的房子好漂亮，我的船好漂亮，我妻子也好漂亮。」

年輕人說：「你好幸運，為什麼還哭呢？」然後老人說：「我忘記我住在哪裡了。」

我們其他的人也一樣。我們有這些所有的禮物，但我們忘了我們是誰、我們的本性是什麼，以及我們在哪裡才能找到我們被賜予的東西，於是我們就思索徘徊。長久以來整個世界一直在做的就是這件事：思索徘徊。

給這世界的公式早就設計好了：先有和平才有富足。於是這就開始了，千里之途始於足下第一步，而這第一步就是你活在和平之中。就是從這裡開始：你活在和平之中。

每個人都在外在找答案，每個人都有自己的公式。你跟年輕人說話時，他們有時會說：「不用，不用，我不想扯上和平，也許等我退休了再說吧！」

每個人都有個計畫。而在我們有條有理的計畫當中，我們要很老很老了才會死。一個年輕人死了，人們就說：「怎麼會這樣？他還這麼年輕呀！」話說得好傲慢、好無知。

奇蹟

你可知道你生命中會發生的最大奇蹟？這口氣的來去就是最大的奇蹟。它就發生在你的鼻樑下，你卻不認識它。哪天它開始要停下來了，你才認出它的價值，那時你就知道它有多重要了。

最美的奇蹟就在於這口氣來自空無，並帶給你生命這份禮物，然後消失了，又來了，一而再、再而三地帶來了生命這份禮物。這就是你的交響曲，這就是你的故事。一次一口氣，不是兩口，不是三口，不是五口，而是一次一口氣。那就是你的節奏，那就是你的旋律。你可明白那是怎樣的奇蹟？

奇蹟就是你的存在、你的生命，奇蹟就是存在你內在的喜悅，奇蹟就是在你內在起舞的和平，你可以明白並感覺到它。這就是我所提供的「知識」的重點：讓和平真正飛舞在你臉上的這份可能性，能感覺到生命本來該有的感覺、本來該有的生活的這份可能性。

有些人問：「那豈不是很自私嗎？」一朵花開了，那自私嗎？陽光普照，那自私嗎？月色皎潔，那自私嗎？夏日涼風習習，那自私嗎？浪花湧上岸來，那自私嗎？你隨著這口氣的來去而存在，那自私嗎？抑或那是一份禮物？

你若認為那不是一份禮物，那就是自私的。但你若明白那是一份禮物，那就不算是自私。去接納你被賜予的每一刻就成了你特別的恩典與殊榮。

去尋找

可能性是存在的，我不是在空談，我提供你生命中和平這份可能性。你需要和平，就去尋找和平吧！無論你在哪裡找到，都好。但要記得，和平不是只經驗一天就夠了的，你在生命中的每一天都需要和平。

無論你生命中發生什麼事，不管你尋找和平或不尋找和平，只要記得一件事：就算你不去找它，和平也在你內在。就算你不想要它，甚至討厭它，和平也始終會在你內在。無論你走到哪裡，你內心都帶著那份和平。

IF I CAN JUST BE ME

我若能夠只做我自己

認識自己對你而言是很重要的，如此你才可能盡情地快樂。

你的快樂若是要依賴別人或別的東西，那日子可就難過了。那麼你的生命就無法盡情地享受快樂，而是要緊跟在使你快樂的那個人身邊或盡力保持使你快樂的情境。弄清楚你是誰，如此你才能做你自己。

我談到一份無比真實的美妙實相。我談到一份很真實的喜悅，它無關昨日或明日，它只存在現在，存在所謂當下這一刻。我談到一份快樂，那是你的快樂，而不是依賴其他任何人、任何環境或任何處境，而是端賴於你。

我談到一份你擁有的財富，一份無價的財富。你賣不掉，也買不到。因為你擁有它，你就是這地球上最富有的人。它到底是什麼？

我先問個問題：什麼會讓牛高興？我曾跟牛相處過，我可以告訴你一件事，就是做一頭牛會讓牛高興。鱷魚什麼時候才會快樂？當牠做鱷魚的時候。你可以牽一隻鱷魚，放一串鑲鑽的項鍊在牠的脖子上，幫牠擦上口紅，將牠綁在一把以前拿破崙的昂貴座椅上，跟牠說：「你好漂亮，口紅真的讓你的唇型更美，而你坐的是拿破崙的座椅耶。」但鱷魚根本不在乎這些東西，牠只想當鱷魚，做鱷魚想做的事，不管那是什麼事。

什麼會使你快樂？

牛做牛很快樂，狗做狗很快樂，貓做貓很快樂，而鱷魚做鱷魚很快樂。那問題是，什麼會使你快樂？你大概看過那些廣告，有些人坐在海灘上，喝著啤酒，火上烤著些可憐的動物，說：「再沒比這更美好的了。」我可不同意，但他們就是希望你這麼以為。在你回答什麼會使你快樂之前，要記住一件事。鱷魚並不依賴任何其他東西，單做牠自己就會讓牠快樂。對貓來說，就只是當隻貓。

假如你的快樂要依賴別人或別的東西，那日子可就難過了。你的生活就不是在盡情享受快樂，而是要緊跟在讓你快樂的人身邊或盡力保持使你快樂的情境。

這也許可以回答一些人的問題：我們來到這世界是做什麼的？我們盡力去保留一切我們喜歡而且認為是好的事物，全世界汲汲營營為的就是這件事。沒有人自得其樂，因為享受變得不重要，確保那些情境及那些人在那裡反倒變得重要了。

有多少父母在孩子長大後卻希望他們能如往昔一般歡樂地團圓、吃頓好飯？多少父母一再一再想重建昔日光景而徒勞無功？都只是父母一頭熱，孩子們則不然。孩子們會說：「饒了我吧！我有自己的生活呢；我要去忙我的事。」父母則說：「不行、不行、不行，我們要重溫當年的情景，當時我們不都很快樂嗎？我們再重溫一次吧！」就像牆上的老照片。

真正的喜悅可以依賴任何人嗎？我們談的是所有喜悅中最真實的喜悅。最真實的實相，它很殘酷嗎？還是很溫馨？對感覺過的人而言，最真實的實相是再溫馨不過的了。這個實相會說：「我存在，我現在活著。這口氣這最美的禮物、最不可思議的財富正源源不絕地賜給我，而我知覺到了，我注意到了，我有能力去明白。我不只是有想要快樂的渴望，而且我內在還有快樂的源頭。」

食物與饑餓

我們有時忘了這兩點都很重要，那就是有想要快樂、想要和平的渴望，而且在我們內在還要有快樂與和平的源頭。你若有了食物卻不餓，那麼有了食物，你也只會說：「嗯，等一下再吃。」但你餓的時候拿到食物，你就會說：「啊，太好了。」

很多人問我：「那我們如何才能得到呢？它在哪裡？」

我告訴他們，和平不是問題，和平就在你內在。問題在於有沒有渴望、在於餓不餓。身處田園之中，到處都是蔬菜水果，問題不在於有沒有東西吃，問題是餓不餓。

你看著番茄，但可不像肚子餓的人看番茄的樣子。肚子餓的人會說：「番茄呀！」而肚子不餓的人會問：「這是什麼品種的？是不是還不太熟啊？我可以摸摸看嗎？」那是不一樣的心態。

我為什麼用饑餓這個字眼？我為什麼不用需要二字？我來區分一下吧。有人可以在我不需要的時候真的讓我覺得我好像需要某個東西，但我若肚子不餓，誰都無法讓我肚子餓。饑餓是我得去感覺和知道的事。

有些人會更有興趣問：「我要去哪裡才能得到和平？」它就在你內在呀！我可不是第一個這麼說的人，我之前許許多多的人都說過：「和平就在你內在，和平是可能的。」問題不在和平。問題在於，我們是否感覺到對和平的饑渴？

我為什麼用渴這個字？沒有人能為我創造出渴來。我要不是渴了否則就是不渴。有人可以告訴你，說你並不是真的渴，但只有你才知道你什麼時候渴，什麼時候不渴。睏了也是一樣。你可以上床，關掉電燈，清醒地躺在那兒。你要不是睏了否則就是不睏。等你睏了，你在哪裡又有什麼差別？你可能在飛機的駕駛艙裡，後面的兩個引擎轟轟地一路響著。轟、轟、轟。天空一片寂靜，而你正飛越大西洋，附近幾乎沒有人好讓你打電話連絡的，只能坐在那裡。轟、轟、轟。我看過最好的飛行員也打起了瞌睡。

這時我就跟他說：「去休息一下吧！到後面去睡幾分鐘。」

「喔，不用，不用，我還好。」

「還好？！身為人，你累了，你就需要睡覺。這不是問題。」

真正的實相

有些東西是我們與生俱來的，是不受其他事物影響的。那就是你對和平的渴望、對真理的渴望、對喜悅的渴望。不偏不倚、始終如一。因為真正的實相不是你富裕或貧窮，真正的實相不是你健康或生病。那些在一天之內就可以改變。你可以去到醫生的診所，那位醫生告訴你：「你快要死了。」第二個醫生卻說：「哦，檢驗結果錯誤，你會活下去的，沒問題。」前一天你還在想：「喔，天哪！我快要死了。」第二天又說：「我沒事，我很健康。」

我也見識過富有與貧窮的演變。一個人原本非常有錢，不知怎麼的，就全沒了。「喔，完了！」那並不是真理實相。

什麼才是真理實相？那就是你活著！有人也許會想：「那是哪門子的實相？」它卻是唯一的一種實相。它容許你富有，又容許你貧窮。讓你能夠掉幾滴淚，又讓你能夠笑出來。讓你能夠手舞足蹈，又讓你能夠安靜地坐著。讓你可以當叔叔，當媽媽，當爸爸，當阿姨。沒有這個實相，就沒戲唱了。

實相是很單純的。每一天展現在你眼前的並不是你的生命，那是你生活中的一齣戲。你真的必須明白這一點，改變的不是那本書，而是翻過去的那幾頁。

你來到了這個世界，而你只會來到這個世界一次。那有多絕對呢？非常絕對。它已經發生了，已經開始了。那時書本就打開了。現在書正一頁頁地翻著，而你在閱讀，上面寫了些什麼？有些寫的是你想要的，是你的祈望。

每一個人都有某種欲求埋藏在某處。有些人希望他們長得高一點，而頭老是撞到東西的人卻希望自己沒長那麼高。身材超重的人希望自己沒有超重。每個人都希望自己長得更好看。有些人希望自己生在有錢人家裡，這樣他們就可以想做什麼就做什麼。

每個人都有個小小的願望、小小的欲望。我們想理解為什麼事情不是我們希望的樣子。有些人就轉向星象學，真的，「冥王星在這裡，天王星在這裡，難怪今天不是你的吉日」。

依賴什麼？

然後又有些人非常科學。他們說：「我是靠自己努力而成功的人。」不盡然吧！你的父母也有貢獻。有一次，我在一個地方開車，和我在一起的那個人說：「某某人終於來聽你演說了。他以前從來不來聽，因為他覺得自己憑一己之力便能成功，他不需要別人的幫忙。」

我說：「喔，那他就是依賴在 - 他不需要別人的幫助。」但你還是需要農夫幫忙種蔬菜，雜貨店確保你有菜可買，你還是依賴煮飯的人。或者，你若是自己煮飯，你就依賴煮飯的器具和火，你依賴水龍頭流出的水，還有在自來水部門讓你有水可用的人，你依賴飛行員載你到你想去的地方，而不是他們想去的地方。

我們會喜歡認為我們很獨立，其實我們有很多事都依賴著很多人。但那並不是這裡的重點，重點是：當你獨立自主時，你有沒有依賴你？這是個很弔詭的問題。我若連我是誰都不知道，我又如何能依賴我自己呢？

當我就是我的時候

鱷魚知道鱷魚是誰，貓知道貓是誰，狗知道牠是隻狗。人類就身體比例而言擁有最大的腦袋，卻想：「嗯，我是誰？我到底是誰？」統治了整個土地與海洋表面，人類卻還在問：「我怎麼會在這裡？我是來做什麼的？」



**對感受過的人而言，
最真實的實相
就是最甜美溫馨的實相。**

**那個實相說：
「我存在，我活著。」**

要是我能做我自己，也許我就是最快樂的人。我若知道我是誰，我到底是誰？事過境遷，我還記得我很小的時候，那時我還沒上學。整天就只是玩、玩、玩。我是家中最小的，而我早上會起得很早，就是等不及要起床，我會躺在那裡，盯著窗戶，看到第一道微光便衝到戶外。我曾無比驚訝地看著露珠如何變換色彩，當太陽的第一道光線照到露珠時，就閃耀得像鑽石一般。

我被送去讀幼稚園時，我記得我哭了又哭，我家比較好，後來我就習慣了。你看到改變嗎？我真的就習慣了，我將早晨起來看露珠換成上幼稚園。

後來我又進了聖約瑟夫學校，記得我又哭了，我不想去那裡。那是新的地方，跟以前不一樣。我所有的朋友都在幼稚園，但我又將幼稚園換成聖約瑟夫了。事情不斷地改變，我也不斷地改變，改變/交換，改變/交換。

在那些事情當中，有些不太好，但都過去了。有些好得無以復加，但也過去了。一視同仁地都拋諸腦後，而唯一還留下來的就只剩進進出出的這口氣，和這份想要滿足的欲望。

天堂在哪裡？

即使在我滿足的時候，想要滿足的欲望還在增長。這就像愛。當你不愛的時候，就沒有愛。當你愛的時候，你就會愛得更多。然後你就可以愛得更多、更多、更多了。

很多人以為他們生命的目標是滿足，這樣他們就不再有要滿足的欲望。那豈不是太悲傷了。當你愛上某人，你不會因為愛上就可以不用再愛，不是嗎？你愛上是為了可以再愛更多，才能感受到更多、更多的愛。對我來說，那是會一直持續下去的。

在成長過程中，我一向是年紀最小的。現在我長大了，唯一沒變的是持續來臨的這口氣，它是一份禮物，我接納這份禮物，而且我明白。

的確，當我是我的時候，我最快樂。當我是本然的我時，這就像一個有一口氣的人心中感激能活著，對於活著有一份謝意。

有些人忙著想弄清楚他們沒有生命、忘了怎麼生活的時候會發生什麼事。他們一心想著死後的天堂而全然忘卻人間的天堂，他們自願地走出了天堂之門。

人間有個天堂，你有能力可以盡情享用。天堂在哪裡？它不在某棟建築物裡，這個天堂就在每一個人的心中。創造我們並對我們知之甚詳的那個力量必定想過：「我若創造一個有特定地點的天堂，我知道這些傢伙會忘了怎麼去、會忘了地址、會迷路。我知道該怎麼做了，我要將天堂安置在他們內在。那麼，不管他們走到哪裡，都絕不會迷路。」

當你可以經驗到生命中的喜悅，可以明白呼吸的價值，你才真的漸漸明白什麼是生命。現在，你明白你的責任、你的日常瑣事、你的本分，但並不明白生命。這個世界真的需要明白生命重點何在。許多精力都只是花在毀滅上，毀滅、毀滅、毀滅，只有非常少數的精力用在帶給人們和平。

喚醒渴望

不管走到哪裡，我都對人們說：「你需要的是和平。」他們都聽得懂。我跟你舉過那個小小的例子：人們在海灘上，坐在營火邊烤著某種動物，手上拿著飲料，說：「再沒比這更好的了。」這很多人是看不懂的。第一，他們可能沒看過那個廣告。第二，「什麼？再沒比那更好的了？那是什麼意思？」

**人間有個天堂，
你有能力可以盡情享用。**

**這個天堂
就在每一個人的心中。**

但當我說和平，他們就懂。這是偶然的嗎？當我說生命，人們就懂。當我說呼吸，人們就都懂。人們認識並明白這份禮物、這份財富寶貴的價值，不論在日本、在非洲、在印度或是在澳洲都是一樣的。有些東西是我們與生俱來的。我們也許長相不同，但我們都是一樣的。我們也許講不同的語言，但我們並沒有不同。



假如
我連自己是誰
都不知道

我又如何
依靠
我自己？



我們都需要相信，特別是當我們不知道的時候。我提供去知道的可能性，去認識「你」，這樣你才能做你自己。因為若不認識你，你就不能做你自己，你若不能做你自己，你就無法像貓、像鱷魚、像牛一樣快樂。能認識你自己很重要，這樣你才能盡情地快樂。

這就是這麼簡單，我知道你們有些人也許想聽到最複雜的、難以理解的東西。對不起，這很簡單，你所尋找的就在你內在。那不是問題。問題是渴望，問題是饑渴。哪天你醒悟到你內在的饑渴，你就找到你所尋找的東西了。

或許你開車到加油站，你問加油站人員：「玫瑰大道在哪裡？」
我若是站員，我會問你：「你想去哪裡？」
你說：「不、不，告訴我玫瑰大道在哪裡。」
我說：「不，你想要去哪裡？」
你說：「我想去玫瑰大道上的那間花店。」
我就會跟你說：「玫瑰大道上沒有花店，那是在玫瑰街上。」

你是要去花店？還是要去玫瑰大道？

有一次，這事真的發生在我身上，是相反的情況。我要去一個我要演講的地方，那裡有同名的一條大道和一條街。邀請函上印的是大道，其實他們真正要你去的是街。

姑且不提那件事，你要去哪裡？人們告訴我：「我在找這，我在找那。」我說：「你想去哪裡？我對這個地區很熟，只要告訴我你想去哪裡，我就可以很簡單的告訴你怎麼到那裡。」

太多人執著在道路的名稱上，彼此爭論不休。「不對，不是大道，是林蔭大道。」他們去過那些街道了嗎？踏都沒踏上過一步。從鋪上水泥以來就沒有人走過那些林蔭大道，卻爭著街道名稱。不知怎麼的，忘了目的地，街道名稱卻變重要了。在心的世界中、在內在的世界中，目的地才重要，不是街名。

你內在覺醒了，然後才有想要滿足的渴望。當想要滿足的渴望在內在被喚醒，你就找到目的地了。

有句話說：「有志者事竟成。」問題不在於方法，而是有沒有意願。有人說：「我在尋找神，我想要見神。」什麼神？大鬍子的？有眼睛的？光？一片空白？幾顆微粒子？行星？棕櫚樹？芒果樹？是什麼？你尋找的神就在所有那些東西之中。而在所有一切當中的那個東西會是什麼樣子呢？你可曾想過？

你若清楚知道你想要的是什麼，找尋它最好的地方就在你內在，不在外在，因為你所尋找的就在你的內在。

你可以知道

有什麼方法嗎？那不是問題。要燃起渴望，要燃起對知識、對明白的饑渴。不要成為人云亦云的鸚鵡：「寶麗要吃餅乾，寶麗要吃餅乾。」寶麗不知道寶麗是什麼，而寶麗也全然不知什麼是餅乾。

要知道，不要跟著唸。知道，明白，那就是你的潛力，那是你做得到的事。你可以知道，你應該要知道，你應該要清楚。清楚是你的潛力。

有些人會說：「這些我以前都聽過了。」好吧！你以前顯然沒好好注意聽，你現在又聽到一次。另一些人會說：「我以前從沒聽過這些。」很好！你終於聽到了，所以要注意聽，並實現你的這份可能。弄清楚你是誰，這樣你才能做真實的自己。

無論何時何地，即使是在最黑暗的痛苦與磨難的時刻，做你自己，你才能快樂、才能滿足、才能在這輩子找到和平。那是很重要的。

有許多許多重要的事是你必需要做的。把這件事擺在最上面，那麼所有那些需要就緒的，就都各就各位了。 ■■■

**當想要滿足的渴望
在內在被喚醒時，
你就找到你的目的地了。**

KNOWLEDGE OF THE SELF

自我的「知識」

生命之河是從一滴水開始的，當它融入大海時，才停止。我談的不是第一滴，也不是它融入大海時，我談的是流水的過程。

這一生你不能繞圈子，所以你要朝向何方？這生命之旅要將你帶向何方？要十分愉悅地踏出這旅程的每一步——那就是我所提供的「知識」的重點，一個能獲得內在和平的方法。

在這一一生中，你是個孤獨的過客。你若不明白這趟旅程的本質，你將會迷失，因為這是唯一的一趟旅程，本質上，它無法循環。

是什麼因素不允許你循環？就是時間。就算你今天做跟昨天完全一樣的事，今天也不會是昨天，今天仍然是今天。你若計劃明天要完全照今天做過的事原原本本重做一遍，明天也不會是今天，明天依然會是明天。你無法兜著圈子不斷循環，所以你要朝向何方？這生命之旅要將你帶向何處？

生命之河

你知道會發生三件主要的事：一件是出生，一件是存在，而你知道第三件事，不是嗎？每個人都知道那件事是必然的。

生命之河是從一滴水開始的，當它融入大海時，才停止。我談的不是第一滴，也不是它融入大海時。我談的是流水的過程。在這趟生命之旅中，你流動著。

我談的是一個人的孤獨之旅，這只跟你以及進入你體內填滿你的那口氣有關，我談的是你被賜予卻不視之為奇蹟的那份仁慈。



普仁羅華
Prem Rawat

你無視你的存在為奇蹟，直到一切都太遲了，真是太不幸了。這是壞習慣，不好的想法。你能改變過來的，你可以為此盡點力，開始去見證吧！

這是最尋常的事，真是尋常至極，甚至不費吹灰之力。這口氣進到你體內，它填滿你，填滿什麼？它為你填滿了生命。你活著、存在著，你可以思考、可以看、可以讚賞、可以觸摸、可以感覺、可以分析、可以笑、可以哭。你可以成為父親、母親、兄弟、姊妹，不管你現在是什麼都可以扮演。這全都拜生命之賜。真是不可思議的奇蹟，真是難以置信！這口氣來來去去，你能捕捉到它嗎？你能在一剎那中把握住它的精華嗎？你能感覺到它，被它填滿嗎？答案是肯定的。

你一直想要的

拜託，別開始去想：「我得去創造這個東西，我得去製造這個東西。什麼地方有個礦脈，我得去探測出來並且找到它。」不是的，已經在你內在的那份和平，你能感覺得到嗎？答案是肯定的，那是個好消息。

你所尋找的就在你內在，這是好消息。「認識你自己」，這是絕佳的忠告，這個忠告老早就有人說過了。

你一直衷心渴望的是什麼？什麼是你一直想要的？不是在說華麗的禮物，而是你真正想要的是什麼？你一直都想要滿足起來，你總是想要內在感覺很好。

你跟我是一樣的。

你也想在內在的天空遨翔。

為此，

你需要一對非常特殊的翅膀。

我怎麼知道？我看過你的日記嗎？沒有。我在你家裝了竊聽器嗎？沒有。我是怎麼知道的？很簡單，因為我跟你一樣，你渴望的和我要的並沒有什麼不同，我也渴望能滿足起來，我也想要覺得自在，我也想要在一生中感覺到和平。我也知道我要做的事，就是每天我都需要下點工夫去追求我生命裏的滿足。這對你我都是一樣的。

去感覺到那份渴望！這必定是很強烈的一份渴望，因為我們千方百計要確保自己聽不到這份渴望。但願我們不會有片刻的安靜，不然我們可能會聽到什麼聲音呀！當一切完全安靜下來，就一定要說：「喔，好安靜啊！」然而，什麼是對人最嚴重的處罰？單獨監禁，只有你獨自一人。

和自己在一起

我曾經以為那是一種獎勵。終於，你可以自己一個人了。「喔，謝天謝地！」人們卻說：「喔，不！我？就我和我自己？！多少天呀？」

我若無法舒坦的與自己相處，我可就錯失了某個東西。這位旅人要去的就是個愉快的地方。若是不愉快，就會有個不愉快的說辭。「業障？你上輩子一定是造了什麼孽。」

不，問問你自己：「我現在知道什麼？」這才對我有幫助，我以前是什麼並幫不了我。我現在知道什麼？我現在是什麼？我告訴你我現在是什麼。我是一個人，就像一顆種子蘊藏了所有夢想得到的可能性。這就是我的寫照，也是你的寫照。在這顆種子所有可能發生的事情當中，有一項可能性是極其特別的，那份可能性就是可以感受到和平。

旅程已經開始了，正在展現。沒有所謂的「將要」、「一定」及「應該」。它正在發生，你我都是旅人。沒有一個人可以奢言：「等一等，我先繞圈子，等我弄清楚要往哪裡去再說。」全都開始了，旅程已經開始了。

一個方法

我所提供的東西就是「知識」，它的重點是：要無比歡欣地踏出這旅程中的每一步。自我的「知識」，即是能夠通往內在和平的訣竅。

這就是我贈予的禮物，要給那些想要的人。有些人說：「嗯，它若這麼好，那現在就給我吧！」你以為將滿手的種子撒在鋪好水泥的停車場上，種子就會發芽嗎？就只是為了把種子撒出去？那樣種子是不會發芽的。

「知識」是顆種子，唯有給了想要的人它才會萌芽；不是懷著疑惑，而是清楚想要的人；不是懷著好奇，而是確定想要的人。我把這份禮物送給那些想要知道的人。那些不想知道的人，我祝他們一生順遂。我給他們的建議是：不管你做什麼，都要有知覺地去做。不要蒙著眼睛做，而是要張大眼睛。你只有一輩子，要做對了！

就只有一輩子，是有很多的日子，那是拿來練習活著用的。是有很多日子，但只有一輩子。要做對了！這樣你才能讓每一天都對勁。打從心底享受每一天！享受世間最無價的東西，那就是進到你內在的每一口氣。你買不到，不能拿去交換，也不能送給別人。這口氣是你的。

你和我是一樣的，你也想在內在的天空遨翔。為此，你需要一對非常特殊的翅膀。那就是我要送給想知道的人的禮物。 ■■■

**我是一粒種子
蘊藏著
所有夢想得到的可能性。**

**那就是我的寫照，
也是你的寫照。**

DON'T EXPLAIN IT – FEEL IT

不用解釋 – 去感受吧！

你無法解釋生命的意義，你需要去感受。你無法解釋這口氣，你需要去呼吸。你無法解釋這份存在的意義，只能用感受的。

假如你了解這一點，一扇全然不同的門就為你打開了。你開始藉著感覺去了解，而不是經由解釋。你開始了解生命的可貴、喜悅和這份最真實的責任，也就是感激這最恢宏的力量，讓你可以活著。

—— 我們有時候會忘記，而問題不是有時候，而是大部分的時候會忘記何謂「變」與何謂「不變」。

卡畢爾說得很妙：「這種幻象不會消失，追求幻象的意念不會消失，各種期望不會消失，種種需求、欲望、慾念都不會消失，會消失的是你。」

我第一次聽到這個說法時，心想：「什麼呀？」但後來卻覺得很有道理。我們是在同一艘船上，順流而下，可是不知為何我們已說服自己，這艘船並沒有移動，然而我們是如何說服自己的，我不知道。每一次我們仰頭看著景致的變遷，我們就自言自語：「好神奇啊！地球一直在動！看看那些樹在移動，看看那些房舍在移動。因為我搭的這艘船肯定沒有在動。」

最大的幻象

我們就在這地球上，想去征服這「最大的幻象」。根據卡畢爾的說法是，這還會持續下去。所有我們想要征服，想要阻止或控制的事物，在我們消逝很久以後，還會存在那裡並成為別人的陷阱。

唯一會消失的是你，你才是變數，不是樹或房舍在移動，是你在移動。你也許不喜歡，但那是千真萬確的。

當人們不喜歡面對真相時，就會設法去辯解。人想要解釋生命。他們想要解釋何謂善，何謂真，何謂救贖，而這些都是只能感受到而無從解釋的。

或許生命中有些事物是可以解釋的：像飛機如何飛行，大樓如何屹立不搖，燈泡如何起作用。但假如你口渴了，你是無法靠解釋水來止渴的，你需要喝水。假如你餓了，你也無法靠解釋食物來止饑，你需要吃東西。

你無法解釋生命的意義，你需要去感受。你無法解釋你的這口氣，你需要去呼吸。你無法解釋這份存在的意義，只能感受到。假如你明白了這一點，一扇全然不同的門就為你打開了。你開始藉著感覺去了解，而不是經由解釋。你開始了解生命的可貴、喜悅和這份最真實的責任，也就是感激這最恢宏的力量，讓你可以活著。

真正去感受那份永恆的謝意吧！而不只是一分鐘、五分鐘、十分鐘。那才是活著的意義。而不是疑惑、不是混淆、不是痛苦、不是折磨、不是悲慘、不是黑暗，更不是傷心、哀嘆和期望，這不是真正活著，活著意味的是晶瑩剔透的清楚。

許願，再許願

從非常年輕開始，你就一直不斷地許願。在每次許願之後，你可曾告訴過自己假如這個願望成真，就到此為止，再沒有別的願望了？然而當心願實現，你停止許願了嗎？沒有，你又有了一個新的願望。

在你的人生中，並非願望沒有實現。事實上，假如你回顧一下，實現了的願望多得你甚至都不想去記。但你從來沒有小心你許下什麼願望，只是一味的許願、許願、許願。然後，突然間，願望就實現了。

真讓人驚訝有多少願望都已經成真，但你都期望些什麼呢？你曾經期望過滿足嗎？沒有。你曾利用許願，想以你認為能帶來滿足的方式讓自己滿足起來。起先，你用所謂的「11號公車」，你走到每個地方，走著、走著，不斷地走著。而你很健康；接著，你許了什麼願望？「但願我能有部腳踏車，這樣就能更快地到處活動。」於是，你買了腳踏車，但是你還是有個問題，有人可能會偷走腳踏車，因此，你得再買一把鎖和鑰匙。

當你走在路上，天剛好下起雨來，便可以找個地方躲雨。假如有了腳踏車，你就必須想辦法處理它。因此，一旦你發現腳踏車不好用，你就又期望什麼？你不是期望腳踏車被別人拿走，而是期望有部摩托車。那麼一切就沒問題了。現在，一旦你有了摩托車及安全帽，你若跌倒摔斷了手肘，問題就更多了，但是你會期望摩托車被別人拿走嗎？不會的，你現在期望汽車，可是到了你擁有車子的時候，你甚至忘了為何需要汽車，但是現在你有一輛汽車了。

想像完美

汽車帶來了更多問題。你必須要有駕照與保險，付車款及保持乾淨。但是你在期待有車時，你所想像的車從不需要汽油，從不需要保養，從不需要備胎，也從不會有任何問題。它是部完美的車，就是能跑，不停的跑，跑得比什麼都快。車內一直保持著完美的溫度，因為這一切都是想像的。

想像。你曾經為自己想像過什麼呢？很不幸，你甚至想像神應該是什麼模樣。加上別人一點點的幫忙：「神像這個樣子，神像那個樣子。」你曾經想像過神的模樣。你不只想像過神而且還想像過你的整個人生會怎樣，不是嗎？

在你的想像裡，你有一個完美的規劃，就像你會擁有一輛從不必加油的車一般，溫度永遠完美，永不拋錨，也從不需要清洗、打蠟或停車位。

你曾想像過這整個存在與其意義。日復一日，除非你不停的以各種解釋來滋養它，否則你所創造出來的這隻怪獸是沒辦法存活的。每一天，你都必須解釋所發生的事情。你必須解釋活著的意義。你有各種藉口來解釋為何你無法感受到感激，為何你又不知不覺地活過一天，為何你遠離內心之心所認知的善。一天、一天又一天，不知不覺，你就到了歲月的盡頭。

然後你明白了！你明白你早該做的事。你終於毫無疑慮地明白該做些什麼，但如今你卻已無計可施。

你會再回來嗎？

很令人震驚，是不是？人們又有了各種解釋：「人生好殘酷」，或是「沒關係，我會再回來」。你怎麼知道？

擁有記憶是很重要的。假如你有一台iPod，首先你必須知道這是不是你的。別人的iPod上不會有你的音樂。能記得是很重要的，否則你不會知道這是不是你的家、車子、手錶、夾克或皮鞋。當你離開這個世界時，所有那些就都與你無關了。



這無關你的未來，
也無關你的過去，
而是和當下有關。



假如你回來而且還記得一切，你就會陷入一種困境，因為你會照著鏡子說：「那不是我！我以前是這個樣子。我這裡有一顆痣，鼻子也不一樣，而且……。」你會感覺很不自在。「我是誰？這個人不是我。」

所以，這種會再回來的解釋並不怎麼高明。「喔，但是我們有證據！有位先生……。」那不是證據。那只是個人的聲明而已。人們進入印度某個山區，被人告知：「你生前是一頭大象。」這位迷信解釋的人接受了這種說法，還說：「喔，很好，謝謝。」當然，這位迷信解釋的人不會想：「那又如何？為什麼你要告訴我前世？如果你真的那麼神，就告訴我明天會發生的事情吧！」

在我們家，我的母親曾經決定有必要請一位印度教專家來住在家裏。於是我常在他面前問東問西：「明天會發生什麼事？明天學校會有考試嗎？」那可真的把他整慘了，因為隔天我一回家就說：「那件事沒發生，你錯了。」

告訴我當下的事

要告訴我前世的事很容易，任何白癡都辦得到，因為無法去證明。現在如果你真以為你有本事，就告訴我明天會發生的事，將會發生何事？我幾點鐘會醒來？會使用哪一種牙膏？

告訴你明天會發生的事情是一種猜測遊戲，告訴你前生是什麼更完全是無稽之談。我要告訴你的是此時此刻正在發生的事，那口氣進入你內在，它來了又去，你活著，正因為你活著，在你能感受到的所有感覺中，有一種是至高無上的，那就叫做喜悅。

在你能夠相處的所有狀態裡，有一種是至高無上的，那就是清楚的狀態。在此刻你能擁有的所有東西之中，有一種是至高無上的，那就是滿足、和平。那才是你的實相。這可不是一種解釋，而是你在生命中感受得到的實相，並且有可能每天都感受到。不是一次、不是兩次，而是每一天，你餘生中的每一刻。那就是我要告訴你的。

沒有太多人會有勇氣告訴你這件事。如果整座城市都塞滿了貓，你會聽見什麼？「喵！」。如果整座城市都塞滿了狗，你會聽見什麼？「汪！」就是這麼一回事。假如你住在機場附近，你會聽見什麼？飛機聲。假如你住在高速公路附近，你會聽見什麼？汽車聲。假如你住在醫院附近，你會聽見什麼？救護車警報器聲。

所以當你生活在充滿解釋的世界裡，你會聽到什麼？更多的解釋，但你需要的不是更多的解釋。你需要的是真正能止渴的水，不是對水的解釋；你所需要的是滿足饑餓的真實食物。

對和平的饑渴是真實的嗎？

假如你餓了，上館子去，卻不吃東西，你還是會餓的。要滿足饑餓是與解釋或想法無關的，甚至和接近食物也無關。假如真的與接近食物有關，你能想像嗎？

明天，我們可以開始計劃消除世上的饑餓，拿一片麵包用透明膠膜包裹好，然後讓人們一個接一個地傳遞，我們可以合理一點讓人們真實的感受到麵包。每個人兩分鐘，假如他們願意，他們甚至可以把麵包翻面。

儘管方法巧妙，還是不管用。其實很愚蠢，因為這與真相毫不相干。事實上，我們每個人都需要吃食物，而不是拿著食物，專注地看著或想像著。當面對真實的饑餓時，這些都是毫無助益的。

所以，假如我們知道對於食物，此法不可行，又為什麼在內在的領域就行得通？對和平的饑渴是幻象嗎？還是真實？滿足饑渴是一種幻象嗎？或是真實？這問題問的好，答案是絕非幻象。它觸及到每一個人，而且自古以來，就是個議題，但人們所做的只是學會逃避這個議題，不是去處理而是逃避它。

我告訴每一位願意聽的人根本不用去逃避。和平是真實的，喜悅是真實的，滿足也是真實的，而且有方法可以得到。

這已經一再一再地被證實了。年復一年，一代又一代，那些曾經將它應用到生活中的人得到的比他們想像的還要多；而沒有應用到生活中的人則一無所獲。

這項訊息既清楚又單純，因為這是真的，沒有必要弄得錯綜複雜，也不需要讓人眼花撩亂。

有人跟我說：「這個人相當獨立自主。」我說：「他是個依賴獨立自主的人。」我們都會想要「獨立自主」，因為我們是那麼依賴獨立自主這回事。以下還有另一種解釋。

解釋天國

我們沉溺在自己的解釋裡。為什麼你有這麼多解釋呢？你無法解釋。誰能呢？每個人都會解釋。人為什麼會死？人們有各種解釋。為什麼世上會有人挨餓？人們有各種解釋。然而，為什麼對這些事情有那麼多解釋？卻沒有人知道。

為什麼有那麼多如何進天國的解釋呢？「這樣你才能得救，這樣你才能進天國。只要做這、做這、做這，沒問題的。」當人們這樣告訴我，我總是說：「你要跟我一起去做擔保嗎？」萬一在天國的大門邊，他們說：「不行。」那怎麼辦？那我就把這個人叫過來說：「你去跟這位仁兄說吧，他說不行。」當然，我會告訴這個人，我有兩則壞消息；第一，我進不去。第二，你也進不去。

對和平的渴望 是一種幻象？ 還是真實的呢？

天堂之門。為什麼要有大門呢？我們描繪神有大眼睛。為什麼要有眼睛呢？你才需要眼睛，神不需要。假如是汽車創造了你，你不會有眼睛；你會有車頭燈。你不會有眼皮；你會有雨刷。你不會有牙齒；你會有散熱器。你不會有手；你會有車輪。假如是汽車創造了你，那就是它會做的事。當人類試著創造神，那也正是他們會做的事；有眼睛，好批評；有天堂，有大門；創造出所有這些東西的人並非神，這是人類的想像。這是人創造的，因此才會有門，而且還有個守門人！

你難道不認為神可能想出比守門人及一本書更高明的系統嗎？當然可以。可是，這顯然是車子在創造人，這是人在創造天堂。

家就在當下

人們有自己的解釋、想法，可是天堂就在這裡，在當下！它無關你的未來，無關你的過去，只和當下有關。當下這一刻在本質上就是獨特的。它美麗、愉快、和平，每一個人都可以享有。它是如此美妙、神奇以致於單單聽到它就能為生命帶來和平，那就是它的本質。

你只存在單一的這一刻裡，在這一刻感覺就像在家一般。你已讓自己安於明天，但那並不屬於你。要安於當下這一刻，安於感激之中，安於和平之中，而不是安於混亂之中。要安於感覺之中，而不是安於解釋之中。安於你最真實的自我。

假如你要獨立自主，那就獨立於困惑之外，獨立於懷疑之外，獨立於所有不屬於你的一切之外，然後去感覺，感覺實相的絕妙無比。不是出於恐懼，因為恐懼也不屬於你。你天生就是要來感受喜悅的。

這才是這個器皿、這個人身該裝的東西。這才是它生來的目的，而不是用來裝其他雜物的。

所以，接著你會怎麼做？我知道有人會去談論，試著去解釋這無法解釋的東西。別浪費時間了！

你的選擇

要聽誰的，由你自己決定。那永遠是你的選擇。你可以聽你內在的聲音說：「什麼都不對。」或者你可以聽那聲音說：「存在，要自在，要清楚，好好享受這生命，享受這份存在！」

很多人會告訴你，你沒有選擇。我告訴你，我知道你有選擇。每天你都會聽見兩種聲音；你可以選擇要聽哪一種。你無法不聽到這些聲音，那是耳朵的天性。但是你要注意聽哪一種則由你決定，不是由聲音決定。「知道」就成功一半了。知道、明白，然後滿足起來。每一天，沒有藉口，不用解釋，每一天都要滿足起來！

我正要前往印度，要去一些我聽都沒聽過的小村落。談到解釋，印度就有非常多的解釋。當我談話時，人們就說：「我以前從來沒有聽過那樣的解釋！」

當我告訴他們：「這不是解釋，我提供給你們的是真實的。」他們都深感震驚。「真的？這不是你的想像嗎？」「不是，這是真實的。」你可以感受到，你可以感受到生命中的那份和平。這不是水井、河流和人們在水中雀躍的照片，這是真實的東西。這是那麼的直截了當，那麼的單純。

因此，在這生命中勇往直前吧！要知道是你的船在移動，不是樹木，也不是房舍。它們在你消逝後仍會留在這裡。其他人會經過，再重蹈你之前所犯過的錯誤。但是你可以知道是誰在移動，誰沒有，你不需要再搞錯了。好好享受吧！



**你已讓自己安於明天，
那並不屬於你。**

安於當下這一刻吧！

安於感激之中，

**安於和平之中，
而不是安於混亂之中。**

**安於感覺之中，
而不是安於解釋之中。**

要安於你最真實的自我。

CAPTURE THE DAY

把握這一天

我們買了相機來捕捉人生中的某個事件，可是我們用什麼來捕捉只會發生一次的這一輩子呢？事實的真相是，我們拒絕相信生命是僅此一次的事件。

我只是指出明顯的事——你剛剛呼吸的這口氣不會再回來了，你可以為此盡點力，是有方法可以讓你進入內在去品味這一刻，當你品味到時，你就把握住了。

對某些人而言，能捕捉住所謂「只來一次的這一刻」是很重要的，也許是孩子的第一個生日或畢業的日子，這個日子、或那個日子。他們瞭解那就僅此一次，所以他們就帶著相機來捕捉小孩的第一句話或第一個生日。

有一次，我在看一齣電視真人秀，有一些人站在法官面前吐露委屈。一位正要結婚的女子，她費了很大的工夫要確保一切盡善盡美。當然，你從她來上這節目便可猜到事情進行得並不順利。發生了一點小問題，她真的很生氣：「我花那麼久的時間才把一切弄妥，然後這個傢伙一來，就做這，又做那。」那可憐的男人說：「喔，對不起，可是…。」

我們發現有些事情很有趣。我們看到媽媽或爸爸發狂似地說：「快照，拍下那個鏡頭。我的閃光燈不亮，快給我電池…。」人們經歷這一切因為捕捉住那一刻是那麼重要。

但是你可知道這輩子也是只發生一次的大事？你準備用什麼來捕捉它呢？這是值得深思的事情。我們買了相機來捕捉人生中的事件，可是我們用什麼來捕捉也只發生一次的生命本身呢？

事實的真相是，我們沒有任何準備，我們不那麼看待生命，我們不願意相信生命是只發生一次的大事。

讓我將這只發生一次的大事說得更精確一點吧！放大來看，這不只是「生命是只發生一次的大事」的問題，每一口氣都是只發生一次的事件，你剛才呼吸的那口氣永遠不會再回來了。

我不是要嚇唬你，這並不嚇人，而是很深沉的。這世界嚇唬你時，那並不深沉。這不同之處在於一個使你害怕；另一個則讓你領悟到一些事。

我不是要嚇唬你，我只是指出明顯的事 - 你剛剛呼吸的這口氣不會再回來了，你可以為此盡點力，是有方法可以讓你進入內在去品味這一刻。當你品味到了，你就把握住了。當在一天的結尾，你的心充滿了感激，你就把握住這一天了。你沒有虛度。當生活在感激之中，你就沒有虛度，你把握住了。當我允許這一刻觸及我的心，當我允許自己保持知覺，就會是那麼單純與深沉。當我接納；不是拒絕，而是真正地接受！

你在哪裡？

你早上醒來迎接新的一天。好事會發生，壞事也會發生。一天大致就是那樣，並非一切都會如你所願。就算是你的生日，也不一定會完全如你所願。

若說一小時就代表一天。幾件好事，幾件壞事；有時無聊，有時開心；有時有行動，有時沒有；有時行動激進，如洪水奔騰；有時挫敗，又回復平靜；再比方說一天就代表一週，一週代表一個月，一個月代表一年，一年就代表一生。

事情總會發生，但發生什麼事並不重要，重要的是你的心態。也許處境混亂，但假如你睡飽了、吃飽了，所發生的每一件事你都覺得還好，那就沒問題。沒什麼大不了的，就算接到罰單或錯過班機也都沒關係：「哈哈，我沒趕上飛機。」

你的心態才最重要，事實就是這樣。假如你沒睡好、肚子餓，或遲到了，即使沒有罰單或錯過班機，你一樣也會感覺很糟糕。隨便一件事都會讓你不高興。也許是你上洗手間時沒有衛生紙。如今認真想一想，一點點衛生紙就會對你的人生造成毀滅性的衝擊嗎？假如你早上沒喝到咖啡，你認為你的整個世界就會毀了嗎？依邏輯來講是不會，不依邏輯來講呢，會的。

那是怎麼發生的？很簡單。當我心裡非常沮喪時，其他事情都進行得很順暢，那又如何？

如果你的車子爆胎，你會環顧四周看看是否別人的車子也爆胎嗎？如果你的車沒汽油了，你會到處問是否也有人的車沒汽油嗎？不會的，你知道這只與你有關。你的車沒汽油並不表示同一條路上每一個人的車都沒汽油。這聽起來有點愚蠢，不是嗎？但人們就是這樣。

事情會發生，因為他們的心裡沮喪難平，他們環顧四周看看是否其他人也沮喪難平。「最好讓所有心裡沮喪難平的人都一起來分享這經驗。」那他們就可以放心，因為他們不是這地球上唯一的傻瓜。這時，同志間的友愛是很重要的。

當心裡沮喪難平時，你認為有同志間的友愛會造成什麼差別嗎？和平並不是生長在樹上或是出現在你家祭壇盒子裡的物體。和平必須是為你而發生的。為了讓世界沒問題，你需要修理你內在打磨的齒輪，你不必去修理這個世界。

有些人認為你必須去修理這個世界。「這是這世界的錯，所以修理這個世界，我就沒問題了。」不，你真以為把十加侖的汽油加到其他人的車裡，對你自己的車有用嗎？當然不會。把那十加侖加到你的車裡吧，那才是你需要做的事。

這是很嚴肅的，因為生命是只發生一次的事件，不會再回來的，而生命的重點不在於它只來一次，重點是要滿足起來。

這顆心是我的朋友

我不是要恐嚇你，而是要去認出真實的情況並做出因應而不要分心。你做的很多事都只是分心的表現，也許你並不那麼認為，但或許就是那樣。

這顆心的優先次序是非常清楚的。感謝上天我有這顆心，因為若沒有它，我的生命會是什麼樣子呢？我的意識會是什麼狀態？我能真正瞭解什麼呢？當我滿意時，我如何知道？當我滿足時，我又如何知曉？

我可能會像金魚一樣不斷的吃直到撐爆開來。我辦公室外頭，有一個蠻大的池塘。裡面的魚知道當有人來了他們就往上看，把嘴巴伸出水面彷彿在說：「餵我、餵我。」你餵不餵他們甚至都沒關係。假如你轉身走開，他們還是做同樣的動作：「餵我。」到處都有食物，但他們仍注視著你，樣子就像在說：「餵我。」

若沒有這顆心，我會在哪裡？這顆心就是我的才智，這顆心就是我神智清明的標準。

你知道生命是 只發生一次的事件嗎？ 放大來看， 每一口氣 也都是只發生一次的事件。

我有兩個朋友，一個是我的心，另一個是我的意念。一個朋友對我說：「你有保持知覺的權利；你有仁慈的權利；你有滿足起來的權利。」而另一位朋友說：「你有不知不覺的權利；你有生氣的權利；你有惡劣待人的權利。」

世上有兩種朋友，一種就稱為損友，而另一種呢？益友。

最偉大的真理實相

我們進一步來談，要與真理實相為友。人們已將真相變成很恐怖的東西。有人流著淚來找我們，我們就說：「告訴我真相，發生了什麼事？」父母也這樣對孩子。他們知道東西丟了是這小孩偷的，他們就是硬要這小孩說出口。

那是真相嗎？不，真正的真相在你的內在。從不動搖，不會改變，也無法界定。你說不出來，但你可以從內在經驗到。很美，很神奇，很令人振奮！你身為人最大的真理實相可能不外乎就是得到滿足。那麼每一口氣就都充滿了感激，不管你在世上做什麼事，你都知道你是聯繫上哪裡。

當你聯繫上內在的真理實相，你就變得像帶著新生兒的母親。不論去到哪裡，她的注意力都跟著嬰兒。不管是看電視或走進廚房，她的注意力都跟著嬰兒。不管在做甚麼事；一聽到嬰兒最微弱的哭聲，她也會丟下一切趕去那裡。

**你有保持知覺的權利，
你有仁慈的權利，
你有滿足起來的權利。**



你也必須是那個樣子。不管是在開車、開飛機或潛水，都要與內在聯繫上，那才是你安頓自己最理想的地方。

獎品就是滿足

這份結果是很美的，因為其中有喜悅和感激，一天是沒有虛度的。你容許你的心充滿感激，你容許你的心充滿那份感覺。你捕捉住了這一天。你容許自己捕捉住這口氣，這顆心就是你的照相機。捕捉住這一刻吧，它一去不復返。做你自己、存在、欣欣向榮，好好享受！單純在等著你！

獎品就是和平。那是前所未有的最佳禮物——滿足了一個人的生命。你還能想到更好的祝福嗎？那就是受到了祝福。一口氣來了，這就是祝福。你剛剛被觸及到了。

你可知道這口氣用生命充滿你的一剎那是有限與無限之間最短的距離？它是這兩極端之間可能畫出最短的直線。無限進入了這有限的存在，你被觸及了，在那一刻，你就是宇宙的一部分，你並沒有與它分開。你活著，存在著。這就是整個宇宙的重點。

你想要奇蹟？你存在的這項事實就是奇蹟。你昨天存在，那就是奇蹟。你今天早上起床了，真是不可思議的奇蹟啊！當你坐在那裡聽我談話，覺得蠻有道理。然後你離開這裡心想：「我？奇蹟？不可能。我要奇蹟。神啊！這是我的樂透彩券，讓我中獎，那才是真正的奇蹟。」

你若不知道你所擁有一切的價值，那麼「空手而來，也將空手而去」就成了你的真相。那就太可惜了。雖然你空手來到這世間，但肯定不用空手而去。

那份感覺給了你，不只一次，而且非常充裕。你絕對用不完。你絕對有足夠的憤怒來氣死自己，但你絕不會因過於仁慈而亡。那種內在的感覺會無限制的賜給你，就從那寶藏中儘量取用吧！這就是大部分人在生命中最缺乏的，再沒有比這更諷刺的事了。

滿足是不受你的年齡、性別、身高、體重及受教育多寡的限制的，不會受到任何限制。滿足就是滿足，而且它正免費的賜予地球上的每一個人。

對立終止，合一初始

把接納帶進你的生命。接納是什麼呢？就是接受賜給你的禮物，而不是去分析它說：「讓我把它改造一下。」你不會去改造日落，你不會去改造月亮的盈虧吧！

當你接納每一口氣時，它就變得不一樣了，細緻、單純，而且令人愉快。這顆心就是裁判。有聲音，卻好安靜。真的，它就在你內在，它是一口氣，卻絕不只是一口氣。那就是對立終止而合一初始的地方；也是感覺與思維有著明顯分際的唯一所在，在那裡意念沒辦法真正思索你所感受到的一切，因為這超出了它的認知範圍。

龐大的對立產生了，而在那份對立中，你選擇一邊。你若選擇心的這一邊，你若選擇內在感受這一邊，你就會知覺到那種合一。

這是答案開始出現卻沒有問題的地方，這是很特別的，你有了答案但卻沒有問題。在這裡你滿足了，但你也從未餓過；在這裡你止渴了，但你也不曾口渴；你不用嘗試，你就是你，你合一了。有了接納，有了明白，就再也沒有懷疑了。

這就是生命的脈動，進到內在去體驗它，因為再沒有像這樣的東西了，絕對沒有。

**在一天的結尾，
你的心若充滿了感激，
你就是把握住這一天了。**



連結

普仁羅華基金會網站

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

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。

和平的話語全球版

www.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

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

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

© The Prem Rawat Foundation. All rights reserved.

© 普仁羅華基金會 版權所有