

快樂之道

哈利·帕爾默

以下摘錄自哈利·帕爾默1995年在佛羅里達州，奧蘭多舉行智者課程中的演講。

您想要快樂嗎？

想一想這個目標：我想要快樂。這是一個許多人都有的共同目標。

我想問你的問題是，為什麼？為什麼你想要快樂？

讓我們從邏輯的角度來看這件事情。你走過一家糖果店，而突然間，你渴望進入店裡買顆糖吃。為什麼？因為你知道糖果的味道好。你吃過。你知道那糖果的味道如何。

現在，再回到我們的話題：我想要快樂。為什麼？因為快樂的感覺很好。你知道那個感覺很好，因為你曾到過快樂之鄉。

那麼，你為什麼離開那兒呢？

你大概會說：「哦，我做了個壞的決定。我做了我不該做的事，表現出不當的行為，因此，就落到今天的地步了。」

現在，想像你自己為神性的「我」，掌中握著這個世界，眼睛看著這個世界。想著：「一切美好，一切真的皆如此美好。」而後，你感到快樂。這是自然的狀態。你站在世界的外面，這個世界美好，因此你快樂。當世界不美好，你便無法感到快樂。

**追求，擁有，或保護任何「東西」
以使你快樂是沒有用的……
在你失去的地方尋回你的快樂。**

然後，世界發生了一些事。你進入這世界裡，看看怎麼回事。「我要怎麼樣使這個世界美好呢？」

「我？」

不再是同一個「我」了。不再是那個快樂的「我」了。現在是那個追尋的「我」了。你想上帝是不是蓄意讓我們經驗每個創造物為「我」，而把我們搞糊塗呢？

你以「我」進入這個世界。你開始界定自己：「我是個白人，男性，美國人。金髮，大學畢業，養狗，開福特車。」愈加愈多的界線。愈多的界線，你就陷入這個世界愈深。有一天，你說：「我想要快樂」。就某方面說，是「我想要成為完整」，但我們不太瞭解什麼是完整，所以我們說，「我想要快樂」。

你似乎記得在某個地方，信任是快樂的一部分。所以你開始信任，然後你第一眼看到的，是雜誌上的廣告寫著：「要成功、要快樂，就開勞斯萊斯。」

「要快樂」。那不正是你想要的嗎？你信任。那也是你想要的。

所以，勞斯萊斯，那就是箇中祕密。然後你真的就把它嵌在中心。你把沒有勞斯萊斯界定為不快樂。你開始創造：「我真的需要一輛勞斯萊斯！我需要一輛勞斯萊斯才能快樂。」你辛勤工作好幾年，相當多年，一直界定自己「不快樂地缺乏了勞斯萊斯」，一直想：「我一旦得到了勞斯萊斯，我就會快樂。」

最後，你攢夠錢可以到勞斯萊斯經銷商那兒了。你再次的走那靈修之路，也就是信任業務員。你把錢交出去，坐進你的勞斯萊斯。真是幸福的一刻。「所以，這就是所謂的快樂。」

你把車開出經銷商的展示間，立刻就注意到街上其他的車輛實在有可能搞壞你的勞斯萊斯。你想要保護你的車。你需要的是——一間車庫。如果你有車庫，那你就會快樂。

還有，要有個守衛來看守你的車庫。也許還得另僱個守衛來監視第一個守衛。不知怎麼你依稀記得快樂沒有這麼費事。

擔心。你的快樂是怎麼了？你收集它，然後保護它。收集，保護是並存的。你要保護的時候，你就不快樂。也許你採用了不好的建言。也許你在錯誤的方向裡尋找快樂。

你知道是什麼使你在世界上快樂嗎？

沒有什麼。追求，擁有，或保護任何「東西」以使你快樂是沒有用的。沒有得到，你不會快樂，得到之後，你不會快樂，因為你總想可能會失去。

你確定想要快樂嗎？你確定你不乾脆在沽名釣利中打滾嗎？我知道你現在心裡在想：「嗯：如果我終究不能快樂…」不，不。先追尋快樂。一旦當你快樂，富有也許可以忍受，可是如果你富有卻依然不快樂，那是多麼難以忍受的折磨啊！

要快樂，你必需恢復內心的平安。沒有內心的平安你不能快樂。沒有內心的平安便不會有喜樂。如果你有任何不痛快，缺乏內心的平安，你不能快樂。貪執啃食了你內心的平安；期待干擾了你內心的平安。

你期待某事發生，而它沒有發生，你經驗失望，並受到干擾，接著失去內心的平安。你被世界的漩渦襲捲。有些人沒有領悟到是自己創造了期望因而導致失望，反而責怪別人干擾他們內心的平安。「你沒照我的期望做。你真是可恥。」

在吃足苦頭之後(在大多數的情況是經過很多輩子之後)你終於決定：「或許我該在失去的地方尋回快樂」。靈光乍現，多明智的想法；在失去快樂的地方尋回快樂。

所以，你開始停止畫地自限：「我不是開福特車的人。不是養狗的人。」這些只是定義而已。「我不是美國人。我不是白種男人。」這些只是定義而已。「我不需要勞斯萊斯就會快樂」。沒有期待。沒有任何事必須發生或不能發生以使你快樂。你回到初始的觀點：你看著這個世界，這個世界是美好的。

這就是再現人生。小「我」們的追求快樂實際上是渴望回歸到神性「我」的觀點。(有趣吧？行銷術，廣告術之所以奏效，因為它們訴諸這未被認知的靈性渴求。)

追起哈利方追起制」運目錄追求泉袖或追 求目或次摘錄方次你是快在失樂之領次會識· 帕機會西·帕機會手駕「失方·始手使以主求方·

這是相當傳統的靈修教誨。核心人物的教誨比這更深入。他們說如果你有足夠的智慧和技巧來管理自己的渴求和恐懼，你就能入世使它成為更好而不會落入陷阱，而不快樂。

這就是阿梵達。你可以開始不界定自己，不給自己太多的界定以致於滅頂。