



肉城市

*CITY OF
THE HEART*

开启幸福之门的金钥匙

(美) 普仁罗华 著
Prem Rawat

林珍珍 译
Translated by Jane Lin

内心城市

普仁罗华 著

图书在版编目(CIP)数据

内心城市 / (美) 普仁罗华 (Rawat, P.) 著; 林珍珍译. -- 北京: 经济日报出版社, 2013.10 (2014.8重印)

ISBN 978-7-80257-556-1

I. ①内… II. ①普… ②林… III. ①普仁罗华, P. - 演讲 - 文集 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第232138号

City of the Heart
Copyright © 2013 by The Prem Rawat Foundation
All rights reserved

For information, contact
The Prem Rawat Foundation
PO Box 24-1498
Los Angeles, CA 90024
USA
www.tprf.org

Translation by Jane Lin
Illustrations by Joan Swan

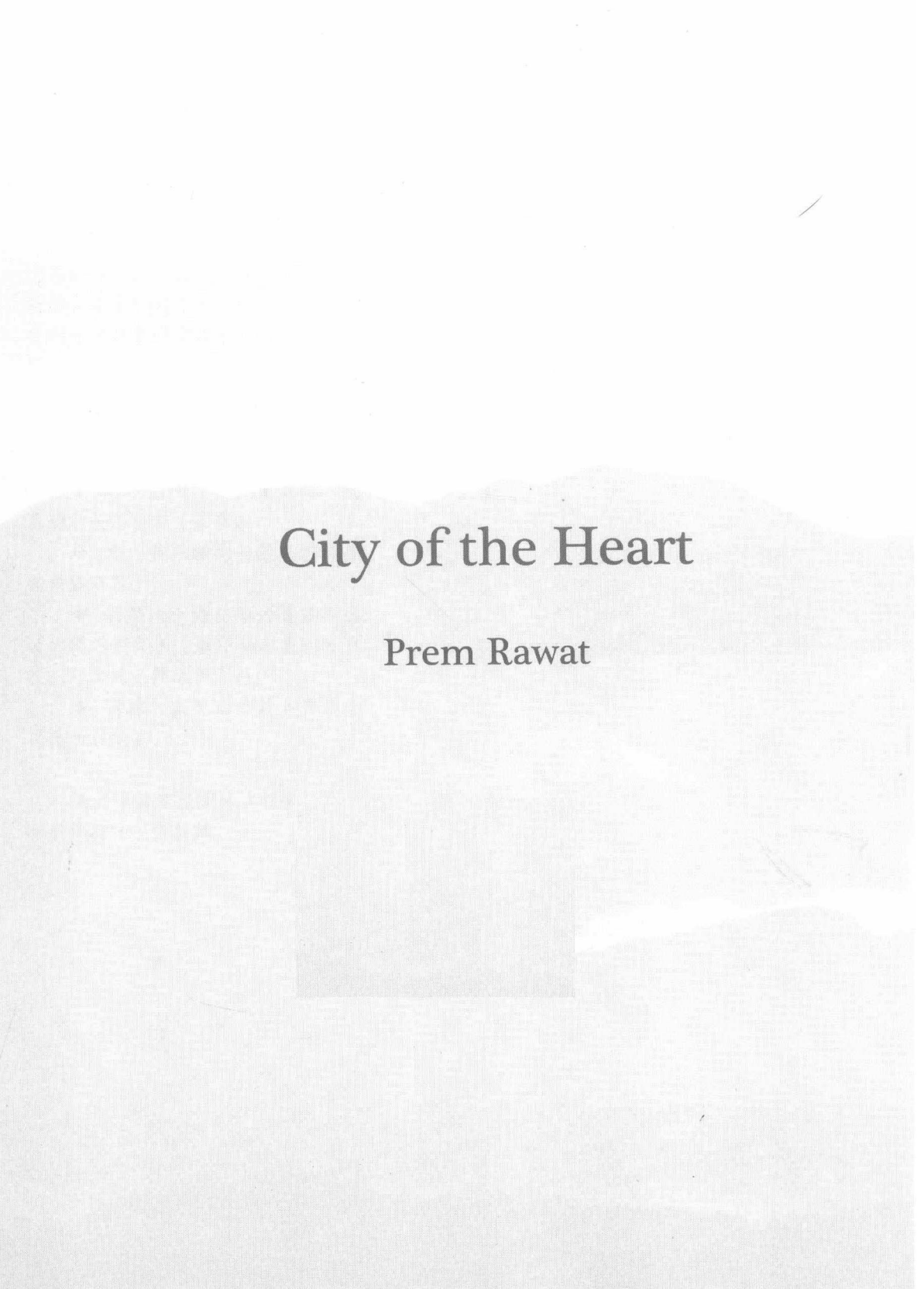
内心城市

著 者	(美) 普仁罗华
译 者	林珍珍
内页插图	Joan Swan
封面创意	翁鉅奇
装帧设计	创意源文化艺术
责任编辑	胡子清
责任校对	马东红
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京西城区右安门内大街65号
邮政编码	100054
电 话	编辑部 63584556 发行部 63538621
网 址	www.edpbook.com.cn
E-mail	jjrb58@sina.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京鑫瑞兴印刷有限公司
开 本	710*1000 mm 16开
印 张	15.25
面 数	244
版 次	2014年1月第一版
印 次	2014年8月第二次印刷
书 号	ISBN 978-7-80257-556-1
定 价	28.00 元

版权所有 盗版必究

内心城市

CITY OF THE HEART ——— iv



City of the Heart

Prem Rawat

各界人士的推荐

他的语言振人心，他的演讲像音乐，他的思想闪光芒。
他提示你倾听自己，感恩别人；
他敦促你谦卑自省，仁慈包容；
他勉励你内心耕耘，爆发潜力；
他告诉你：万能的上帝就在你心里。

李景端 译审、原译林出版社社长兼总编

本人学习并教授英文已长达50余年之久，如今仍在大洋彼岸教授英语。粗读普仁罗华中英对照散文集《内心城市》，顿时喜从心来。我为普仁罗华先生精辟的理念、深入浅出的价值观及简洁易懂的英语遣词造句能力额手称赞。建议中国学习英语的人士去读一读这本书。《内心城市》确是一本难得一见既供学习英语又能净化心灵的好作品。

钱炜 教授、原北京第二外国语学院副院长

“我相信，人们需要从内心深处响应普仁罗华对和平的呼唤。我愿向他表达自己真诚的感觉，他确是一位值得信任和尊敬的人。他把一个欢乐的信息带进社会。如果能将他的抱负付之实践，那将是人生最大的成功。”

已故印度共和国副总统 希立·勃哈隆·辛格·谢克哈瓦特

“普仁罗华先生一直致力于传扬普世和平的信息，倡导通过各项活动，培养人的尊严与兄弟情谊，将繁荣作为人类的真正财富。有鉴于此，我谨代表欧洲议会和平誓约宣言授予其和平大使的称号。”

欧洲议会副议长 吉阿尼·皮特亚

“普仁罗华的话语值得聆听，因为这些话鼓励人们理解、思考并表达人们内心已经拥有但往往潜藏不露、像是未开发、被忽视的财富。”

已故意大利终身议员、前欧洲议会议长
及意大利总理 埃米里欧·库伦波

“普仁罗华是一位值得信任的人。你能设想一个在过去40年中作出众多付出和奉献以促进和平的人吗？我认为没有任何人能比他做得更好。他属于21世纪，给人们传递21世纪的信息。我们应该感谢他。我们拥有70亿条理由，感谢他在全世界倡导和支持和平。”

亚太品牌基金会主席 克琼汉博士

“和平话语这一电视节目传递普仁罗华的信息，为在巴西社会建立和平文化作出了重要贡献。此节目也是对争取内心世界和平的巨大贡献。普仁罗华的信息有巨大潜力，能使所有巴西人在内心满足方面团结一致。”

巴西社区电视频道联盟主席 弗纳多·马罗·特来查

“联合国的目的是实现国际和平与安全。在我们联合国马来西亚联盟暨联合国开发署的同仁看来，普仁罗华的信息真正反映了联合国的希望、期待和理想。”

联合国马来西亚联盟主席 汤库·艾赫默德·里萨乌丁

人生在世总会有所追求。尽管追求的目标各异，但这种追求是永恒的。可惜并非人人都意识到这一点。如果你所追寻的东西已经存在于己身，你又该如何处置？你只需去明白、领会而已。明白、领会什么呢？普仁罗华的散文诗集《内心城市》会让你有所领悟的。

林福华，东南大学博士生导师

《内心城市》这本书名副其实。它简单又深刻的散文诗，穿越复杂的现时代，触动了我内心，即可以享受到我们生存的最深层之处。我感念哈佛大学打开我的眼界，而普仁罗华先生敞开了我的心灵。

提姆·高威尔，名网球教练、《内在游戏》系列畅销书作者

此书内容简洁，语言流畅，蕴含哲理，富寓诗意，读来朗朗上口，似霏霏细雨，润人心田，既让人清晰，更让人充满希望，且希望就在“当下”，就在内心。让我们一起携手到内心城市去游览吧！

门延松 中医师

谨以此书献给：

我的父亲——他向我展示存在于内心世界的和平海洋

我的母亲——她把我带到这世界上

我的家人——他们予我以爱

我的友人——他们把和平当作头等大事

并所有寻求和平的人士

To my Father for showing me the ocean of peace within.

To my mother for bringing me into this world.

To my family for giving me love.

To my friends who make peace a priority.

To all those who seek peace.

前言

找到幸福的方向

人生在世到了某一个阶段，总会打心底涌起一个疑问。咱们每天都这么忙忙碌碌、汲汲营营地过日子，究竟所为何来？只是为了图个温饱，能够存活下去？当然不仅如此！是为了谋份差事？娶妻生子？好像仍然未尽圆满；再不，是想要创立事业、掌握权力或彰显声名？也许这样才算得是“潇洒走一回”，才不枉费这一生一世的辛勤打拼。

不过，如此际遇却不是寻常百姓、凡夫俗子所能享受到的。尤其遗憾的是，即便你得天独厚，有朝一日臻至名利双收、福寿两全的境地，你仍然未必是一个幸福的人，最可能的情况是：更繁琐的俗务缠身和更复杂的人际关系会带给你无休止的操劳、忧烦、压力以及快速衰颓的健康状况，而使你感受不到幸福的滋味。

这么说起来，幸福真的是如此难得，如此遥不可及吗？难道随着科技更发达，物质更丰裕，社会更开放，政治更民主，医疗更健全等等进化的条件，人们并没有因此而变得更幸福吗？2012年，联合国发布“全球幸福指数”报告，指出过去三十年来，尽管人类生活水平不断上升，但幸福指数却未见提高！专家更指出，跟着经济成长而来的社会问题使多数现代人处于焦虑状态。以世界第一大国——美国为例，在幸福排行榜上仅仅名列第十一位，充分显示出一个社会的强盛、富裕，甚至民主、自由均非人民拥有幸福人生的绝对保证！

普仁罗华先生，一位挚诚、热情而又睿智的社会导师，穷其半生的时间与心力指点世人如何找寻到真正的幸福。他坚信，幸福根本不需外求，它其实正蕴藏在每一个人的心灵深处，陷于烦嚣中的人们必须保持冷静，滤净心思，反求诸己，打开知性的门窗，细察内心的感觉，倾听内心的声音，自然会感悟到幸福的真谛。

普仁罗华先生长期以来奔走于国际社会之间，以他先知般的智能帮助迷惘中的现代人追求心灵的和平，找寻生命的方向，普受各国朝野领袖的敬重。如今普仁罗华基金会再度集结其专论印行中文版，嘱我为新书《内心城市》写几句话作为引言，除了备感荣幸之外，愿以最虔诚与庄重的心情呼吁广大的读者们用心咀嚼书中的每一句智慧之语，俾能早日在人生苦海中奋力达到幸福的彼岸。

上海交通大学媒体与设计学院 教授
台湾中华文化推广协会 理事长
赵怡 谨识
2013年9月

引言

走进“内心城市”

如今，部分富裕起来的中国民众，有的喜欢游历大自然，有的偏好光顾大都市。就后者而言，无论是漫步在北京的天安门广场上，还是徜徉在巴黎香榭丽舍大道的凯旋门下，或是流连于雅典卫城的古代遗迹与四围建筑的融合交映中，他们都会欣然而乐，感慨良多，深切意识到自己位于风格各异的城市中心。但随着空间的位移，岁月的流逝，记忆的模糊，那些“城市中心”在个人心目中残存的印迹，大多限于不同建筑的空间物象，个别有趣的珍奇见闻，当地餐馆的饮食体验，等等。之所以如此，主要是因为这类活动侧重外在的寻觅或观感、瞬间的审视或浏览、新奇的刺激或反应，等等。

现在，我们假定自己囊中羞涩无法旅游，或者垂垂老矣不便外出，可又不满足于自己的现实居所与生活环境，那我们又当何以为之呢？我们不妨换一角度，譬如说，暂且离开这个由物混成的喧闹世界，暂且忘却那些宏丽华美的城市中心，转而去寻求一个属于自己的宁静世界，或者构想一座悠然自得的精神家园。这当然需要我们动用自己的想象与灵思，需要从外求转入内省，将物形化为心象，由工具理性走向诗性智慧，以期在特定喜悦和美感的伴随下，去欣快地畅游自己的“内心城市”。

这里所说的“内心城市”，在美籍印度裔的普仁罗华的笔下，显得那么朴实无华，宁静淡远，亲近包容，平和谐美。请看以下散

文诗为证：

正如我们周围的世界
有大街，也有小巷。
我们的内心世界，
也有大街、小巷。
宁静、喜悦和爱，
都在这些街巷中
积极地寻找我们。
在这个内心世界，
路况并不复杂
大道颇为平直
公路也非蜿蜒，
或需经过交叉路口。

.....

在美妙的内心城市里
睁开你内在的双眼，
并环视四周吧。
看到美丽的大街小巷，
并看到宁静正向你走来。
你要纹丝不动地站着，
好让满足的感觉找到你。
不要动。
让宁静来到，让它触摸你，让它搂住你。
让那发自内心的爱
拥抱你。

.....

一切神奇中最神奇之事已然发生：
生命所赐，神奇所现。

我们活着的任何一天，
都是可以走访内心城市的一天。

阅读这幅“内心城市”的诗化图景，你会产生怎样的感想或意趣呢？说实在的，我个人会由此联想到人类所居住的世界。一般说来，这个世界生生不息、养育万物，但同时又灾难不断、殃及生灵。从古至今，人类都以自身的矛盾情结，来看待这个充满双重本性的世界，抑或对其怀有不尽的感恩之情，抑或对其发出不满的怨尤之声，这兴许就是人生与世界的内在张力或二律背反之境。在现代社会，人们除了应对原有的问题之外，还要面临物质化、商品化、技术化、功利化以及人际关系稀薄化等多重压力的困扰和奴役，自身甚至会因此而沦落为一群看似无家可归的浪子。如此这般的人生状况，更加凸显出自由自在的意义，和谐和美的重要，平淡平静的可贵。有鉴于此，人们则需要在大地上不停劳作的同时，也要放下处世的心机，激发内在的灵思，启用诗性的智慧，构想内心的城市，以便在那里“诗意地栖居”，借此找回真正的本我，建立精神的家园，提升生活的质量。当然，普仁的散文诗所给人的启示，绝不会仅限于此。

应当承认，现代人忙忙碌碌，朝夕营营，谈及读诗，几近奢侈。不过，摆在你面前的这部散文诗集，将会调动你的情思意趣，在你翻阅几页后，也许会一气读完。你会从中发现，普仁的文风朴实简明，但立意深远，其富有哲理的妙思与灵动的意象，总能引人产生无限的遐想与深层的追问。而林珍珍女士的译文，更是得其真谛，信而达雅，其文风节奏，应和原作流韵，读来自然流畅，清秀隽永，亦如夏临杭州赏曲院风荷，秋访西湖观三潭印月。

借此机会，谨向钱炜先生深表谢忱。他于年初从美国寄来这部散文诗集，我收到后先睹为快，随之与他交流过少许体会，未曾想两人

所见略同。此次该散文诗集以英汉双语版在中国付梓发行，这对诸多国内读者来讲可谓一大幸事。我行将赴悉尼大学哲学系讲学，钱先生来函邀我写一短序，我深知自己诗心淡寡，文意不逮，不能胜任，但此番盛情雅意，又实难推辞，于是抽空勉力为之，忝列在此。但愿此等蛇足之举，无碍各位读者法眼。

王柯平

2010年10月31日于悉尼大学哲学系

后记：此散文诗原文见普仁罗华的散文诗集《内心城市》。所引译文见林珍珍所译的本书末篇。

（王柯平博士，现任北京第二外国语学院跨文化研究院教授，中国社会科学院哲学研究所研究员。）

TABLE OF CONTENTS

Endorsements	v
Foreword: Find the Doorway to Happiness	xiv
Introduction: Visit the City of the Heart	xvi
Photographs of PREM RAWAT	1

To Live Life Well

You Are the Gardener	10
Hone Those Skills	16
The Humility to Receive	22
So Easy to Forget	26
A Little Patience	30
Rock into Powder	34
To Live Life Well	38

When Clarity Comes

Walking on a Tightrope	44
Where Kindness Begins	48
The Strength to Shine	52
Hope Is a Candle	56
When Clarity Comes	60

In Search of Fame

Could It Be?	68
Call of the Heart	72
Life Is the Opportunity	76
The Same Desire	80
In Search of Fame	84

Ultimate Success

We Are the Same	92
One Person at a Time	96
Choice Is Wonderful	102

目 录

各界人士的推荐	v
前言 找到幸福的方向	xiv
引言 走进“内心城市”	xvi
普仁罗华图录	1

活出灿烂人生

你是园丁	11
熟能生巧	17
谦虚卑躬	23
别把最重要的忽略了	27
一点耐心	31
水滴石穿	35
活出灿烂人生	39

当我们领悟时

走钢丝	45
源自仁慈	49
光耀四方	53
希望是一支蜡烛	57
当我们领悟时	61

追求名誉

果真如此?	69
内心的召唤	73
生命就是机会	77
相同的渴望	81
追求名誉	85

最大的成功

人皆如此	93
每个人都得到满足时	97
能选择真好	103