

# 步向內心安寧

和平使者生平自述







# 步向內心安寧

和平使者生平自述

俞靜靜  
琉璃光  
出版

翻譯



獻給天下  
尋尋覓覓的人



我是個朝聖者，一個雲遊的人。我會一直走，走到有歇腳處才休息，走到得到食物吃的時候才吃；我會繼續流浪，直到人類學會和平之道為止。

(Carla Anette 攝)

## 和平使者簡介

你或許看過她，走過你住的地方，走在公路旁。她，一位一頭白髮的女士，身穿深藍色襯衫與長褲，外罩一件背心，下擺一圈口袋，裡面放著她在這世間全部的財物，寥寥幾件而已。背心前面的白字寫的是「PEACE PILGRIM」(和平使者)，背後則書「為和平徒步兩萬五千里」。她已走完了兩萬五千里，但是仍繼續在走，因為她發願：「在人類學會和平之道前，我會一直雲遊下去。我會一直走，走到有歇腳處才休息——走到得到食物的時候才吃，走到有歇腳處才休息，走到得到食物的時候才吃。」她身無分文，也不靠任何團體資助。她一面走一面不斷祈禱，同時也藉徒步來製造與人接觸談話的機會，期望別人受到啓發，同心協力促進和平。一路上，她在路邊與人談話，在教會、大學演講，在報章雜誌、電視、廣播電台裡接受訪問，談的是心內與心外的和平，也包括她藉踏本身動人心弦的深刻體驗。她覺得，我們已經學到了一個教訓，那就是：戰爭不能帶來和平，儲備再多的武力也不能獲得安全的保障。她點醒我們，當前正面臨人類史上的關鍵危機，世人必須在會毀滅

一切的核戰與燦爛的和平時代之間作選擇。雖然她並不期望在有生之年看到成果，然而各地如雪片飛來的信件卻證明了她的和平旅程絕不白費，就好像下面這句話：「自從和你談過話之後，我決定我也應該為促進和平盡一點力。」

〔本文是和平使者當年隨身攜帶的幾份文宣中的一篇，用以簡短介紹自己。〕



# 目錄

- 獻給天下尋尋覓覓的人…………… 2
- 和平使者簡介…………… 4
- 楔子…………… 8
- 第一章 成長…………… 16
- 第二章 心靈成長：我的路…………… 22
- 第三章 朝聖行…………… 45

第四章	浮光掠影……………	67
第五章	簡樸人生……………	77
第六章	面對人生的難題……………	86
第七章	靈性人生……………	102
	珠璣集……………	123
第八章	和平之道……………	131
第九章	和平觀念的延伸……………	151
第十章	兒童與和平之道……………	157
第十一章	如何轉化社會……………	160
第十二章	使徒心路……………	168



## 附錄

- 附錄一 和平使者大事年表…………… 179
- 附錄二 和平使者心靈成長圖…………… 181
- 附錄三 書信往還問答…………… 182
- 附錄四 自新聞剪影看和平使者…………… 221
- 訪和平使者…………… 230
- 附錄五 給和平使者的信…………… 235
- 附錄六 憶和平使者…………… 239
- 和平之友英版資料…………… 252

## 楔子

和平使者為和平而步行朝聖，心中充滿喜悅，僕僕於道上二十八年。在那些歲月裡，隨她所到之處，喚醒啓發了千千萬萬的人，對人心影響之深遠，不能盡書。她讓曾經與她有過個別接觸的人，留下很不一樣的記憶；或談話、或暢笑、或同行；或在晚餐桌上聽她說朝聖路上的故事，或開車帶她赴演講會場；以及，在她很快離去，前往生命下一站的時候，揮手向她道別。

自一九五三年以至一九八一年，這位一頭銀髮的女子，以歡喜心服膺此生使命，奉獻給世界。她走過鄉村小鎮與大都會，給每一個地方帶來她的和平訊息，很簡單的一句話：唯有在**內心得到安寧**的人夠多的時候，我們的社會才會祥和，才不致再有戰端。

在她於一九八一年過世之後，有一些她的朋友便自全國各地趕來，在新墨西哥州的聖

塔菲聚集，紀念她，說說各人與她相處的體驗。其後就有一小簇人留下來，開始做結集成書的工作。這個想法是早就有了。在本書裡，我們盡量將和平使者非凡的一生與教導以最純粹的方式呈現——她親口所說的話。從她的小冊子「步向內心安寧」、一共十九期的和平使者動向簡訊、以及多年來她與大家的私下談話、書信摘要、演講錄音帶中所收集整理而來。此外尚有些寶貴的素材，取自蘇世莫學院的和平圖書館，那兒收藏了有關和平使者的數千種簡報以及印刷品。

雖然是她親口所說的話，但本書並不是她所寫的自傳。部分素材由她講話的錄音帶逐字謄寫而來，所以十分口語白話，而不像文體。我們也很希望能有一本她親手所著的書傳世。以前常有人問她，可否寫一篇自己的故事，她也數度回答說：「我其實已經寫了夠出一本書的材料了，只不過不是書的形式。」

於是，將它轉換成書的形式，是我們的工作。

儘管她的基本訊息沒有變，但是每次談話的細節與過程都有出入。書中她的一些格言要旨或有所重覆，然而其餘內容則不同。



和平使者一生其人其言，給我們簡單而含義深遠的訊息，是人類在追尋內心安寧中所

迫切需要的。她讓我們對這世界的未來重懷希望，期望獲得內心安寧的人愈多，足以轉世界紛亂為和平。她讓我們看到了一個真正活在內心安寧之中的人，充滿無窮的精力，不隨歲月而消滅。

史第歐 (Robert Steele) 在他的印度遊記「甘地瑪姬 (Gandhi Marg)」中寫道：「和平使者說話極具權威與自信，讓人想到聖經時代的上帝的代言人。然而她的言辭聞之不似宗教狂熱份子或教條主義者，而像是個真誠懇切言必由衷的人，與不可言論的大智慧境界相通。」

從東到西聞名全國，大家只知道她是和平使者，如她所希望的著重在「信息內容而非帶信的人」。她的本名、年紀、出生地等等，於她而言並不重要，因此從來沒有對人提起過自己的種種。因此，本書既然是記載她所說的話，我們便決定不錄這部分，這些在何處可以找到。

「我希望大家在想到我的時候，都是跟和平有關的。」她如是說。在我們這群與她相知相識多年的朋友心裡，她永遠都是那位安詳和藹的和平使者，充滿著幽默與生命力，活得開心喜悅。

二十世紀初年，她生長於東部一個小康之家。就如同一般人一樣，長大後她也漸漸追求金錢財物。在她體會到這種以自我為中心的生活沒有意義、世間財物於她不是幸福反是

種負擔之後，有一晚她在林中閒步終夜，感受到了「一種完全的自願，想要毫無保留的奉獻此生爲上天與世人服務。」

於是她自發的開始漸次簡化生活，如是過了長達十五年的準備期，而並不知道是在爲何而準備。她爲和平團體作義工，也爲別人解決身體上、情緒上以及精神上的問題。

在這段準備期裡，在許多回心靈的上下下之中，她得到了內心的寧靜，也找到了她的使命。

她的朝聖行始自一九五三年一月一日早晨，立誓要「流浪到人類學會和平之道方休」。她身無分文踽踽獨行，不靠任何團體贊助，步行祈禱，也藉此鼓舞衆人一齊爲和平祈禱與努力。

她身著深藍色襯衫及長褲，外面一件背心罩衫，下端是一圈口袋，裡面放著她僅有的世間財物：一把梳子、一支折疊牙刷、一支原子筆、文宣品、以及信件。

直到一九六四年走完兩萬五千里之後，她不再計里數了，每天仍繼續走，但是以演講爲重心。演講場數益增之後，她就時常需要搭便車。

自麥卡錫時代、韓戰乃至越戰以降，和平使者與成千上萬的人說過話，在市街、在塵土飛揚的小路，在貧民區、荒郊外、沙漠中，在貨車休息站裡。所有全國性廣播網及電視

台都訪問過她，地區性電台更是不勝枚舉。從大城至小鎮，無數記者撰文報導她。如果記者沒有找她，她會主動找上記者，以便能傳播她的和平訊息。她也去學校裡演講：大學的心理系、政治系、哲學系、社會系，高中的集會，還有市民的俱樂部、各種教會的聚會等等。

一年一年過去，她那有感染力的熱情、反應靈敏的風趣與智慧，使她的知名度大增，聽眾的回應越來越多，有時是溫馨與歡笑，有時是深刻的問題。

這些年裡，就在我們越來越不敢走在馬路上的時候，她走過都市中的「不安全地區」，在無床可睡的晚上，睡在路邊、海灘和巴士站裡。年復一年，陌生人變成了朋友，邀請她去他們家，安排她演講，往往都需要至少一年以上就先約好。

和平使者相信，我們進入了人類史上的危機階段，「走在核戰的大毀滅與燦爛和平紀元的邊緣」。她覺得她的使命是喚醒冷漠麻木的人，使他們重新思考，並且積極為和平出力。一貫的，她也總是會鼓勵大家去尋求自己內心的和平，在日常生活中和平處事待人接物，因為那才是和平的根源。



和平使者過世時，是她正在作第七次步行全國朝聖的時候。她走遍了五十州，加拿大十省，以及墨西哥的一部分。在一九七六年，一位男士帶她去阿拉斯加及夏威夷看他的孩

子，同時在當地步行、在教會演講、與媒體談話。一九七九年與一九八〇年，她又回到那兒，同一小簇人再聚，因為他們想要對她的生活方式多學習一點。她還計畫要在一九八四年再回阿拉斯加和夏威夷，並且想在以後多邀請一些人，在別的州也辦一些這種「啓發之旅」。

一九八一年七月七日，在靠近印第安那州諾克斯市的地方，她完成了她一向所稱的「轉換到更自在生命的光榮過程」。在搭別人的車赴演講的途中，與來車迎面對撞，當場迅即過世。

全國各地的朋友聞耗皆非常震驚，不會想到和平會這麼早就離開塵世。然而，一位朋友寫道：「我確實覺得，這個轉換過程之快速，使得她的奉獻毫無中斷直到最後一刻，正是她所期望的結局。」

她在最後一次的報社訪問裡，才談到了她健康極佳，活力充沛。她的計劃表已排到了這一次朝聖行之後，預約活動排到了一九八四年。諾克斯市WABC電台的泰德海斯在七月六日採訪她，對她讚道：「你看來是個最快樂的人。」她回答：「我確實非常快樂。認識了上天，誰能不喜悅呢？」

紐澤西州科隆市的那間小郵局裡，多年來一直爲她轉信的地方，陸續收到聽說她過世

消息的朋友寄來的信，內容都很感人：「我親愛的和平：我剛剛聽說了妳已離開這個塵世

軀殼的消息 如果不是真的，請回信給我。」另一封是：「我知道你與上天合一了 我看到你在宇宙之中。」

有一位曾在一九六〇年代訪問過她的編輯、後來成爲她的好朋友，寫道：「禱詞在我心中反覆了一遍又一遍，告訴她，我多麼感激她的教導，感謝她對我人生的衝激與影響。

但願她此去一路平安。」

一位在麻州的朋友寫著：「這實在是我們這小小的星球的大震撼與大損失！我與其他千萬人一樣，對她有很深的愛。然而我覺得，藉著她美好的教導，以及一生的典範，她會永遠和我們在一起。」

有許多人寫信來，希望能彙集成一本書，好散播她和平與愛的特別訊息。還有幾位說他們想撰文或研究她的有關事蹟。我們希望本書對日後的作者能提供有價值的資料，也希望無緣得遇和平使者的人，得到啓示與鼓勵。

有位得其精神的人士寫道：「和平的種子已經遍灑，所有受到她感召的人應當要開始再接再厲終至收成，這是我們份內之事。」

我們盼望她所說的話、她的精神，能繼續不斷啓發別人。我們和所有認識她、受她感召的人，與您一同以愛相連



不沾塵土  
如空氣般自由

虛空任你遨遊

和平之友五人 謹誌

一九八二年三月三十一日於新墨西哥州聖塔菲

## 成長

我覺得我這輩子一開頭的生活方式對我幫助很大。感激老天讓我生在鄉下小鎮外的窮農家，有個快活的童年；可以在林子裡玩，可以在溪裡游泳，有足夠的空間容我成長。我希望每個孩子成長的地方都夠大，因為小孩子跟植物一樣，種得太密就會長得病弱，無法充分發展。

我們在開始爲此生的使命（天命）作準備時，通常都還不曉得到底是要做什麼。我小的時候也一樣，並不清楚真正的目標，只是不知不覺中已在多方進行。那麼，是從什麼時候開始爲這和平使命鋪路的呢？現在回想，應該是從自己定下了「要事爲先」的準則後開始的。從而我給人生諸事定下了輕重緩急的次序，按部就班地生活，同時學到自律，直到長大仍奉行不渝。若沒有這條準則，我就沒有辦法走上這和平使命的旅程。

從小，大人就沒有灌輸我任何宗教方面的東西。（也幸好沒有，否則以後還要清除這些先入爲主的觀念呢！）我到十二歲才頭一回見到教堂裡面的樣子，還是因爲那天經過教堂門口，大門敞開著，看見有個工友正在裡面打掃；十六歲時，爲參加婚禮，才頭一次進教堂。

念高三時，我開始了「尋找果陀」的心靈旅程，不過只在向外求。我不停四下追問：「造物主是什麼？神是什麼？」問了許多人，問了無數次，也沒有真正的答案。所幸我沒有氣餒，既然無法向外從智識上找到，那麼就從別的方向試一試吧！有天，我牽著狗出去溜了好長一段路，一面走一面沈思，到了晚上，決定先睡一覺，明天再想。就在第二天早上，內心深處的聲音告訴了我答案。

高中時代的答案十分簡單——在這宇宙之中，人類把所有超越人類的力量與想像的東西歸為一體，總稱之為「天」。這個答案並不夠，引發我繼續探索。我先是看到一棵樹，心想，「這就是一個證明」，因為窮世人之力也不能創造出一棵樹來，即使造出一棵很像的樹，也無法像真的一樣生長，可見冥冥之中有一種超越人類的創造力存在；我又望向天空，我一向愛看星星，心想，「這又是一個證明」，宇宙裡必定存有一個萬有的力量，使星球各自在軌道上依序運行。

同時，我也注意到宇宙裡的生滅變化。那時候那一帶有個燈塔，快被海浪沖走了，大夥兒合力將它往內陸移了一點，算是把燈塔保住了。這顯然是另一樁證明，除了規律的秩序外，宇宙中還有別的力量，造成一切的生滅變化。

四時行焉 百物生焉 萬物作焉而不辭

一旦從內心得到了印證，我就深信已經觸到自性中最高的智慧了。

我有很多次曾在智識的層面上體悟到「天」就是真理，在情感的層面上體會到「天」就是愛，是善，是慈悲。是一種創造力、一種動力，一個無上的智慧、一個永恆且無所不在的「元能」(SPIRIT，譯註一)，它結合了宇宙中所有的事物，並賦予生命。這個想法把它和人的距離拉近了，它不在的地方，我也不可能存在；每個人都「在」之中，「天」亦在人心，天人本合一。



高中二、三年級的時候，我在一家叫做「一毛半毛」的平價商店打工，我很喜歡那工作，尤其喜歡把櫃台收拾得漂漂亮亮的。看我弄得不錯，老闆竟連櫥窗也讓我佈置。嘿，我比櫥窗裝演師可便宜得多呢！

我那個櫃台有兩部收銀機，某天，其中一部裡面沒零錢了，很自然的，我就在另一部下「無交易」的鍵，然後拿了此零錢出來。登時，我察覺到這會兒犯下了大錯，聽到一旁有竊竊私語：「她剛剛打了『無交易』的鍵！」於是，有位男的巡店員走過來對我說：「你過來。」把我帶到角落邊的一個凌亂的櫃台旁，就走掉了。過一會兒走過來問我說：「你幹嘛這麼做？」

「怎麼了？我只不過把零錢從那個收銀機裡拿出來罷了，不是偷錢。」

「你受過訓，絕不可以打『無交易』鍵的。」

「沒人教過我啊！」

於是他走向原來應該教我的女巡店員那兒，這件事就這麼了了。因為這樣，所以那個女的很討厭我。我想這事得補救一番，於是刻意經過她桌子旁，看到上頭插著幾朵花，都已經謝了。第二天一早我從自己院子裡摘了一大把漂亮的花帶去送她，對她說：「我昨天看到你桌上的花謝了；我想你一定喜歡花吧！這是我自己種的，摘了一點送你。」她當然拒絕不了。到了週末，我們已經手挽手一塊兒下班了。

以前我在書上念到一句千古不易的格言——「要別人如何待你，就先如何待別人」（己之所欲，先施於人），我確信那時候已經在醞釀這和平使命了。這句格言幾乎在世界上每種文化裡都找得到，只是表達方式不同。這句格言在我內心得到印證，影響了我一生。其實這條金律可以推演出好多種變化應用，甚至還衍伸到我的和平使命上去，比方我高中時就有個自己的原則——「若要與人為友，自己須先友善。」分析起來，這也是那格言的延伸。人對於外境的反應往往依情況而定，什麼樣的情況就會引起什麼樣的反應。因此我此生有一個座右銘是：「欲求和平，己身須先安寧」。

才一畢業，就有了個實踐這個道理的機會。我找到了一份差事，不巧正是一個朋友心裡非常想要的；同時我又選上本地某俱樂部裡的職務，偏偏又正是她想做的，所以她當時恨死我了，說盡各種我的壞話。我想這種情況對大家都不好，於是使出了我的法寶——想盡她所有

的優點，對別人說她的好話，想辦法幫她忙，對她好。總之，一年後她結婚時，我是她的伴娘。你看，一點點心靈上的付出，就有如此長遠的影響。

人的一生要做很多選擇，這些選擇累積起來決定一生。我現在知道當年對於幾樁事所做的選擇，其實是在為這個和平使命暖身。譬如念初中時不少同學抽菸，而我不抽；高中時有不少同學要我跟他們一起喝酒，我也不喝；畢業進入社會之後仍面臨一樣的考驗——所有朋友都會抽菸喝酒。在那個年紀，凡事都必須和大家一樣，否則壓力蠻大的——現在有個名詞叫作「同儕壓力」——大家會因為我不順應潮流而瞧不起我。有一回，聚在朋友家客廳裡，我對大家說：「聽好，人生就是一連串的選擇，自己怎麼作決定，沒有任何人能阻撓，因此，我也有為自己作決定的權利，我選擇的是自在。」



歲月流逝，此後，我悟到兩個大道理。其一，「賺錢不難」。由於我一直被灌輸一個觀念：錢財就是幸福生活的保障。所以賺大錢就順理成章地成了我追求的方向；其二，「賺了錢又糊里糊塗花掉，一點意義也沒有」。那時候我心裡明白此生的目的不在賺錢，不過還不知道來人世走一遭是要做什麼。

一直到了了解了金錢與物質並不能帶給我快樂，才真正是和平使命的緣起。大家也許會奇怪我以前怎會在財物裡頭打轉？不過想想，我們大家不都是這樣被灌輸這種矛盾的價值觀，而搞得莫知所依。我還算運氣，曾經只為這件事所困惑，大部分人可是兩頭都迷失了。

我受的教育一方面是要去愛別人，以仁待人，絕不害人；另一方面又教我們，打仗時，服從命令去殺人、傷人是光榮的事，甚至還可得勳章。所幸這樁沒把我搞糊塗，因為我絕對不相信時空條件不同，就有理由去傷害別人。

不過，還有一套矛盾道理著實困惑了我好一陣子。我從小學的是「待人寬厚、勿自私自利」，而同時卻又教我們「如果想要有成就，就得主動去爭取比自己所需還多的東西」。像這類相互矛盾衝突的道理，讓我從小疑惑多年，但是我終究還是把它們都連根拔起了。

譯註一：老子《道德經》二十五章：「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道。」

《列子》《天瑞篇》：「……清輕者上為天，濁重者下為地，沖和氣者為人；故天地含精，萬物化生。」

老子《道德經》四十章：「天地萬物生於有，有生於無。」



## 心靈成長：我的路

放眼世界，仍有許多地方非常貧窮。在同胞們還在挨餓的時候，我卻還擁有這麼多，這一點令我心中日益不安。我心裡明白，自己終需另覓人生的途徑。就在這種極度渴望追求有意義人生的心境下，轉捩點來了。有一晚，我終夜在林間漫步，走到了一片月光籠罩的林間空地上，開始虔心祈禱。

此時，我心中升起一股強烈的意願，想要毫無保留的奉獻此生，來服務他人。我向上天祈求：「請您使喚我！」登時，全身感受到極大的安詳和寧靜。



這是一個無法回頭的轉捩點，一過此點，就不可能再回到以前那種凡事為自己著想的日子了。

從此，我進入了人生的第二個階段，開始為能給多少而活，而不是為能得多少而活。這是個嶄新且美好的境界。我的生活變得有意義，並且因此得到了世上最大的福氣——健康，不再生病或感冒頭痛（其實你們知道嗎，絕大多數的病痛是由心理引起的）。自那時起，



我明白此生是要為和平奉獻——完全的和平，包括國際的和平、群體間的和平、人與人之間的和睦，以及最重要的：每個人心中的祥和安寧。然而，願意奉獻自己的生命和真正實際去做，還有很大的區別。以我自己來說，中間有一段十五年的預備期以及內心的探索追尋。



踏上這條心靈探索之路後不久，我對於心理學上所謂的「自我」(Ego)與「大我」(Conscience)有了一點體會。此二者，我稱之為「卑我」與「高我」，或是「以自我為中心的本性」與「以上天為中心的本性」。這就好像是有兩個觀點相反的「我」，兩個本性，或兩個意志。

「卑我」凡事以自身利益為出發點，而「高我」著眼在心靈的提昇。「卑我」視自己為世界的中心，「高我」則視自己只是人類全體裡的一個細胞。在自己被這個「卑我」所主宰的時候，就流於自私，偏重物質；然而只要依循「高我」的指引，就能看見一切的實相，得到內心的和諧，與人我之間的和諧。

我們的身體、思想、情感都是工具，可以為小我所用，也可以為大我所用。小我雖能以其為工具，但是從來無法完全控制，所以三者之間才會一直產生矛盾掙扎。只有大我才能夠完全控制調伏它們。大我作主之時，也就是獲得內心安寧的時候。在此之前，一部分也可以藉由紀律來約束自己，諸如外在加之於己的規矩、訓練，會儲存在小我的潛意識裡，形成一

種規範的能力。亦或是自動自發的約束自己，也就是自律。如果有的是明知不該做或不想

做的，你卻還去做，那麼顯然就是缺乏自律。當然，只靠戒律來規範自己的身、心、情是不行的，我建議根本之道是追求心靈的成長，一面再以自律來約束自己。

在心靈成長的過程中，多多少少都會有內心的衝突與掙扎。我個人的經歷算是一般。那自我中心是個很難纏的對手，拼命頑強的搏鬥以維護原貌，狡猾自保，實在不可輕視。它清楚你防禦的弱點在那裡，趁虛便攻擊。這個時候，務必保持虛心警醒，不需去管他人說什麼，只需仔細傾聽自心「高我」的囑咐。

許多宗教都給這個「高我」好聽的名稱，有的稱作**內心的靈光**，或**內住的基督**。耶穌所說的「天國就在你心中」，指的顯然就是這「高我」。他處亦有稱之為**內心的基督、榮耀的盼望**。耶穌被稱作基督，乃是因為他的生命為這崇高的力量所主宰之故。



我每談到個人步向內心安寧的過程時，說的只是大原則，至於其中的步驟與細節則沒有成規，有人快，有人慢，我只是方便解說而已。重點是：步向內心安寧並沒有一定的程序。某人的第一個步驟可能是另一人的最後一步。因此，儘管用你自己覺得簡單容易的方法來開始，等走個幾步之後，接下來的就會越來越好走。這階段的心得，我們可以好好分享。也許沒有人像我一樣受到上天感召去步行朝聖，我也沒打算鼓勵你們依樣畫葫蘆。然而，自生活

中得到和諧的經驗，我們可以來分享參考。同時我也猜想，你們在聽到我的個人經驗後，說不定會發現有的路也是你走過的。

### 預備期

我想談一談我自己先前預備的要件。第一，是對**人生懷抱正確的態度**。也就是說，不要再逃避了！不要再活在表面虛幻的泡沫裡。這樣的人有千千萬萬，如此生活，永遠也不能找到什麼真正有意義的事物。**唯有願意認真面對人生，深入生活浮面下去探索，才可能發現人生的真實意義。我們此刻就正在做這件事。**

人的一生總免不了會遇上困難與挫折，關鍵在於你有沒有用積極的態度來面對。假使你能看見一切的全貌，假使你能知道一切的始末，你就會了解：人生每一個難題的出現，都有它的作用與目的，沒有一樁不是爲了增進你內在的成長而發生的。**如果能看清這點，就能明白困難實乃機會的化身。如果你不去面對問題，就只有隨波逐流度日。**內心的成長，正是要藉著依循自己至高智慧來解決問題而獲得的。再者，像全球裁武以及世界和平等等大家共同的問題，需要大家共同來解決，逃避自己份內責任的人，不可能得到內心的安寧。因此，我們要時時不忘一同思考這些問題，時時一同討論這些問題，努力共謀解決之道。



第二項預備工作是：**調整自己的生活，與宇宙的法則（天道）協調一致。**造物主不僅創造了世界和生命，也創造了一切運行的規律。物理和心理上的規律，掌理人類的行爲。如果我們了解宇宙的法則，順天而行，那麼人生就會和諧；如果違反天道，就會產生困擾麻煩。我們最大的敵人是自己。若是因無知而破壞和諧，吃的苦頭或還輕一點；但若是明知故犯，那受的苦就大了。受苦使我們不得不遵循天理。

我清楚，有一些道理大家早已耳熟能詳，卻不真明其義，更很少去實踐。然而爲了要向內以及向外求得和平安寧，我們一定得做到才行。比方，「唯善方能服惡」，「唯善法能得善果」，以及「傷害他人，所傷的是自己的心靈」等等。這些道理放諸四海皆準，唯有切實奉行，世界才會完全祥和。

因此，我開始著手一件有意思的事情，就是「完全恪守我相信的道理來生活」。我沒有奢望自己一次全做到，而是先從明知故犯的事下手，快刀斬亂麻立即杜絕。這樣比較容易，拖拖拉拉反會弄得又久又難。另一方面，如果我明知有什麼事該做而未做，就立即行動。實踐與信仰同步是要花點時間的，但是絕對可以。現在，只要我認爲一件事是對的，我即付諸實際生活之中，否則就完全無意義了。**在我依著自己本具的至高智慧生活之後，就發現更高智慧亦源源而來。**就這樣，我一面依循自性覺光生活，一面也開放自心，以接納更多慧光。

第三項預備工作因人而異，因為我們 每個人在整體生命佈局中都有其特定的位置，在上天的安排裡，沒有人是完全相同的。上天指引來自每個人的心，只要願意聽，就可以聽見。每個人會經由內心指引得到力量，去扮演自己的角色。

上天的法則（天道）可由內得知，也可自外學到。這些道理，世上所有偉大的宗教導師都已告訴了我們；然而上天的指引，卻只能由自心領會。

我們必須以開明的心來領會上天的指引，上蒼絕不會帶我們違反神聖的自然律。如果真有這種負面的指引，可以確定一定不是上天所給的。天道不會因人而異，是否讓人生保持與天道和諧一致，完全在自己。只有順天而行，好運才會臨頭。

我們在這個世間所該做的事，在一出生時就已經定好了，只待我們去認清、去實踐。倘若你還不清楚自己該做什麼，那麼我建議你試試看，以開放接納的心在寂靜中尋伺。我自己以前是在大自然的美景中散步，心境保持虛寂，美好領悟於焉湧現。

就從任何你想做的好事開始，來實現此生的使命。即使一開頭事情小得微不足道，但是要把這些事放在別的事情前面。一般世人所汲汲營營的膚淺事物，都不重要。每天早晨我會想到上天，想著今天我可以做什麼事來為上天的孩子服務，細審周遭，看看有什麼我可以效勞之處。每一天裡，只要是能力可及的好事，我就儘量去做，同時不忘隨時一句好話，一

個微笑。對於非我一人力所能逮的事，我則祈禱。往往，正當的祈求即引生正當的回應。

我一直都熱心過度，喜歡助人，但亦有人說，如果我都幫忙別人把問題解決了，別人就無法由解決困難得到心靈成長的收穫。因此我很快又明白，我得保留一些好事給別人來做，讓他們培福。

起初我幫人做些很簡單的事，像是跑跑腿、整理園子、念念書報等等。也曾去老人和重病的人家裡，幫他們克服病痛，也協助過惹事生非的青少年、精神病患，以及生理缺陷和心理缺陷的人。我的出發點純正，得到的效果也不錯，我用的是我所謂的「心靈療法」：誘導他們找到自己真正想做的事，然後協助他們開始做。有的人也會漸漸過度依賴我，此時我就得設法去除他們這種依賴。

我沒什麼這方面的專長，但是我的愛心足以彌補這些短處。只要生活中充滿愛，凡事都沒有局限。這生病的世界所迫切需要的藥，就是愛。

我也去給幾個團體當過義工，比如「美國朋友服務團」、「國際婦女和平自由聯盟」和「調解會」等，前後大約十年的時間。

有人知道道理但是不做，甚是可悲。在這個物質至上的年代，我們用金錢和物質這類錯誤的標準去衡量個人的成就，但是那些並不能帶給人快樂和安寧。知而不為的人，必定非常不快樂。



預備工作的第四項，是**簡化生活**，使**內心與外在的需要一致**，使**精神與物質的需求和諧**。這點對我來說算是相當容易。就在我決心奉獻此生服務人群之後不久，眼見世上還有人連基本生活條件都不足，我就覺得沒有辦法接受超過我生活必需之外的東西。這一點，促使我將自己的生活條件降到最低的水準。我本以為會很難，以為要費一把勁才能做到，其實大錯特錯。非但不費力，反而感到出奇的平靜喜悅，因而使我堅信，多餘的財物真是多餘的負擔。

那段日子，我每週開銷只要美金十元，主要攤在兩大類上面：六塊半是食與雜支，三塊半是住。當然我不是說每個人的情況都一樣，**你們所需要的也許比我所需要的要多很多**，比方你有家庭，你就得要給孩子一個安定的家。但是我真的認為，任何超過必需品（包括非物質方面的必需品）之外的東西都是負擔。你只要擁有它，你就得照顧它！

簡樸生活帶來很大的自在，這自在使我內在與外在的生活相符。這種協調不但對個人有好處，對整個社會也有好處。由於我們過度偏重物質方面的發展，已經把全世界搞到了極度不和諧的地步，甚至連發現了核能，竟還要把它做成核子彈來殺人！這正是因為我們內心的進化遙遙不及外在的進步的關係。因此，對未來有價值的研究應該針對**內心方面、靈性方面**，如此才能使我們的**內外平衡一致**，才能夠更妥善的利用我們現有的**外在資源**。

## 淨化

除了上述四項準備之外，我發現還需要從好幾個方面來淨化自己。

第一層最簡單，就是**淨化身體**。這與我的生活習慣有關。我以前吃的也是一般人吃的典型食物；而今，想到自己以前竟把那些亂七八糟的東西往自己身體——靈性所寄之殿堂——裡面倒，就覺得恐怖。

我從小並沒有善待自己這個靈魂的殿堂，是後來才改變的。在我發願完全奉獻此生的五年之後，才開始好好照顧身體。五年哪！現在，我吃的大部份是水果、核果、蔬菜、全穀類（有機種植的更佳），偶爾一點牛奶和乳酪。這就是我賴以維生的食物。

曾經有段時候我也有依賴咖啡因的習慣，每天早上起床的第一件事是來一杯咖啡。有天早晨，剛喝掉那杯咖啡，我坐著瞧著杯子，跟自己說：「你早上就是靠這東西才能振作！我再也不要被咖啡因所左右了，到此為止！」就這麼戒了，從此再也沒碰過咖啡。也曾想念過幾天，不過，我自己比那杯咖啡還要有力氣！

「**己所不欲，勿施於人**」是我奉行的圭臬。可是後來我驚覺：如果我仍舊吃葷的話，就是在違背這個道理，現在起，我絕不再殺害任何生命，即使是雞或魚也不殺。就因此我立即斷了葷食。



我已多年不吃肉了，包括畜類、魚類及禽類。當時僅是因為將自己對人類同胞的愛，擴及一切生靈同胞，所以不再傷害牠們，不再吃牠們。現在我知道吃肉且有害健康。

當時我尚不知吃葷亦有傷靈性，我只知道這麼做會與我的原則相違，所以做不下去。之後我才聽一位醫生說，肉中有毒素，會殘留在身體裡面，這點也是我吃素的原因。既然此身乃性靈之所寄，我就應當防患於未然才對。

後來又從一位大學教授寫的一本書中得知：用來生產我們所吃肉類所需的土地，是種植農作物所需土地的許多倍（譯註一）。既然我希望上天的子女都能免於飢餓，我就更應該吃素了。

當前的難題，是我們還沒學會不要自相殘殺。這是眼前要學的課題，學習共享一切，學習人不要再殺人。至於不殺一切生靈，這功課於大家來說還早了一點兒，但是對於已經知道該怎麼做的人，就應該儘力循自身最高覺悟而行。

自從我知道白麵粉與白糖有害健康後，就馬上不吃了。在知道口味重的加味食品很不好的時候，我也不吃了。在明白所有加工食物都含有對人體有害的成份後，我也立刻戒了口。現在連絕大部分的自來水都是多種化學劑調成的「綜合飲料」，因此我建議喝瓶裝水或蒸餾水。

吃什麼東西能滋養身體，我差不多都知道了，因此我非常健康。我享受所吃的東西，然而我是為生而食，不像有的人為食而生。而且我知道什麼時候該停嘴不吃，我不會被吃所奴役。

人也可能吃了一大堆東西之後還覺得餓，那是吃的東西不對。其實，常常吃一大堆不該

吃的食物也可能會搞到營養不良。你可以從只吃有益的、完全的食物開始，建立健康的飲食

習慣，吃時如我一樣細嚼慢嚥。然後，再用許多有意義的事情填滿生活，滿到幾乎沒空去想吃這件事，把吃變成人生中次要的部分。

在每天的飲食睡眠作息中，我比你們有機會接近大自然。每天我飽吸新鮮空氣，曬夠太陽，儘量接觸大自然。我喜愛戶外生活，融入自然之中。只要可能，我會儘量在日暮時就寢，睡足八小時。我的運動就是走路，一邊走一邊甩手臂，這樣就已經是完全的運動了。

你們或許會想，這身體的淨化大概是大家最願意做的部分吧？不然。由我的實際經驗，這反倒是大家最不爱做的一步，因為這意味有些壞習慣要改掉，而壞習慣往往是我們牢牢抓著不肯放的。



第二層要淨化的是意念。如果你明白意念的力量有多麼大的話，你就絕對不會再升起不好的念頭了。念頭若是正面的，能產生很大趨吉避凶的力量，念頭若是負面的，則真的會致病。我不吃無益的食品，也不動無益的念頭。戒之慎之，無益的念頭會比無益的食物更快毀了你！無益的念頭才是真正該小心提防的東西。

我說個故事，是某人如何受不好的念頭影響的例子。我認識他時，他六十五歲，有所謂慢性病的症狀。我與他談過話後，感覺他人生中有些怨結未解，但一時間尚無從著手幫他，

因為我看他和他太太、已長大的小孩以及朋友間都處得還不錯，然而他的怨結一直都在。後來才明白，他心中懷恨的對象是他過世多年的父親，因為當年他父親讓他弟弟受教育，卻沒有讓他上學。他是個頗理智的人，所以我與他作了長談。由於他是長子，當年在他的屆學齡之時，家中非常窮，他父親根本沒有能力供他念書。他下面有好幾個妹妹，其中好像有三個也沒有念書。他弟弟是老么，等到那個時候，他父親已經有點錢可以送他弟弟上學了。他倒沒有嫉妒他弟弟受教育，只是認為自己也應該有這機會。在他很理性的回顧往事，明瞭他父親對這兩個兒子其實已盡了最大的能力之時，他便能夠將對他父親埋藏多年的不平釋出了。所謂的慢性病漸漸消除，健康好轉，終至完全康復。

如果你對任何人心懷一絲一毫的怨恨，或存有任何不寬恕之心，務必儘快去掉，它傷害的不是別人，而是你自己。光是做好事、說好話是不夠的，還要心存善念，才足以給你的人帶來祥和。



在那段準備的期間裡，我只是一直在學，還沒有完全找到那真正的我。我對別人很能原諒包容，這點於我不是問題，但是卻很不能原諒自己。只要所作所為未達至善，我就會跟自己說：「你應該要更有智慧才對。」直到有一天，我在鏡前梳頭髮，看著自己，我說：「你這巨大的傢伙！任何人不懂事你都可以原諒，憑什麼你就自以為比他們懂事呢？你並不比別人

強。」

你一定要學會，像原諒他人一樣容易的原諒自己。然後更進一步，把耗在白責上的精力拿來改進自己。也就是在此之後，我才算是開始在靈性上有了一點點進步——因為你唯一能改變的人只有你自己。唯有在自己轉變之後，才可能啟發別人轉變。

讓信念與實際生活一致，著實花了我一段時間，所幸終於達成了。一旦達成，則成長的過程於焉開始，永遠不會停止。就在我依循著自性中至高的智慧而生活之後，更高的智慧便源源不絕而來。



第三層，是**淨化欲望**。你所求的是什麼呢？是世間的享樂，是新衣服、新家具還是新車？既然你來此一趟的目的，是爲了要使自己能與天道和諧一致，與自己在宇宙大藍圖中的角色相符合，那麼你之所求就應該集中在這個方向。**將私欲轉成大願**非常重要，這樣你才能一心只求實現上天的意願。只要認清自己在全體生命中的角色，並且實踐，就可以達到私欲與大願合一的境地。到那個時候，又有什麼東西是值得去求的呢？



最後一層，是**淨化動機**。你做每件事的動機是什麼？如果純粹是貪心、是助長自我、

是追求名望，那麼我勸你 **不要做**。不管是什麼事，都不要出於這類動機來做。不過這不太容易，因為我們的行為動機都是很複雜的。至今我還沒看過有人的動機是完全的壞心眼。也許有這種人，不過我還沒碰過。我碰過的人，凡事動機好壞兼有。比如我遇過的一位生意人，他承認他做事的動機不頂高尚，但其中也夾雜著好的在裡頭：爲了養家，爲他的同胞謀福利。動機往往是多面的。

有一些團體，研究的是最先進的心靈教育，卻納悶何以一直沒有什麼收穫與進展。他們的動機是只求自己內心的安寧，當然，這是個自私的動機，存著這種心態是不可能如願的。追求內心安寧的動機必須是兼善天下，也就是服務、奉獻，是捨而不是得。想要所做的事得到好的結果，其動機一定要好。人生的奧秘就在服務與奉獻。

我認識一位不錯的建築師，看得出他是走對了行，但是動機並不正確。他的動機是賺大錢，與同行競富較榮。他拼命工作，累出病來，不久後遇到了我。我便帶他做一點義工，再和他談談因服務他人而帶來的喜悅。我知道他只要體會到服務的喜悅之後，就絕不會再回到以前純粹自利的生活去了。其後我們保持聯絡了一陣子。幾年後我順道去看他，他像脫胎換骨似的，簡直都快認不得了，不過仍在做建築師這行。我去時他正在畫圖，指著圖給我看看說：「你瞧，我這樣設計，一方面符合業主預算，一方面蓋在這塊地上也會很好看……」他的動機是服務業主。他完全改頭換面，整個人容光煥發，他太太說他的業務蒸蒸日上，遠近

的人都來請他設計住宅。

我遇過有些人必須換工作才能改變人生，但是也有更多人只需將動機轉變成服務他人，命即隨心而改。

放下

好了，最後一件，就是**放下**。第一樣要放下的，是**自我欲望**。一旦做到這點，就已經找到了內心的安寧。

你們可以從約束小我（卑我）著手。在不好的念頭生起時，轉化它，而不是壓抑它，使你的大我（高我）能取而代之作主導。如果想說壞話或做壞事，停一停，把心念轉到好的事情上。如是用同樣的精力，卻是用在說好話做好事上面，很管用的。



第二樣要放下的，是**人我之別**。我們總把自己當成世界的中心，從而有人我之分，跟自己有關的事總是加以評判；就算是我們理智上明白不該，也仍然免不了會非理性的去分別。事實上，全人類是一個整體，我們每個人都是裡面的細胞，沒有一個是能單獨存在的。一切都為一體。唯有自其大者而觀之，才能體會什麼叫做「愛鄰人如愛己」，才看到世上理所

當然的就只有一條路行得通，就是利益全體衆生。如果只是爲了自私的小我，就等於是一個細胞在對抗全體細胞，絕對不可能和諧的。然而，你一旦爲全體的福利努力，就自然而然的與全人類同胞和諧一致，這是一種既輕鬆又祥和的生活。



第三樣要放下的，是**對一切的依戀與執著**。不論是對物、對地方、還是對人，只要還有依戀與執著，就不會真正的自由自在。利用物質並沒有什麼不對，物應盡其用，此物之所以爲物，用之方成器。然而一旦超過了它使用的功能，那就最好打算捨掉不要，或轉讓給用得著的人。已經用不著的東西，你卻還捨不掉的話，它就會佔有你。在這物質至上的時代，許多人不是擁有財產，而是爲財產所佔有，沒有自由。

在所謂的自由與解放變成時髦名詞之前，我認爲我早已自由自在了。首先，我斷除那些會使意志薄弱的習慣，然後是不再生起侵略、挑釁的念頭；同時也把一切不必要的財物捨去，我覺得，這才是真正的自由與解放。

另外還有一種佔有，就是對**人的佔有**。不管對方和你的關係多麼親近，一個人不可能擁有任何人。丈夫不擁有妻子，妻子不擁有丈夫，父母也不擁有子女。如果我們認爲擁有他人，就會想要支配他們的生活，關係就會極不和睦。只有明白我們並不擁有他們，他們應當依照自己內心的想法來過日子，我們才不致替他們安排人生，才能與他們和睦相處。一切你

想強行控制的事，只會反過來控制你。換言之，如果你想要自由，就必須先給別人自由。

這塵世裡一切的關係，未必能持續一世不變。分離乃尋常事，只要好聚好散，**懷愛而不懷怨**，不僅於心靈無損，或還能助益心靈的成長。

對於這個讓我們暫時棲身的地方，應當感恩，好好享用，在下一站到來時，無傷無痛的離開。在心靈成長的過程裡，常常得一次次連根拔起，也必須結束人生的許多篇章，一直到我們能夠不再留戀任何世間事物，一直到能夠毫無執著的愛所有的人為止。



最後一樣，是**去掉一切負面的心情**。這兒我想提其中一種，即使是最善良的人也會有的，**就是擔憂**。**擔憂不是關心**，關心促使你盡可能把事做好，而擔憂則是反覆去想不能改變的事，於事無補。

還有一樁對於負面心情的看法，我自己及別人都受益許多，就是：沒有一件外在的東西——不論是人或事——能夠傷害我的內心。我了解到，唯一能傷害我內心的，只有三種情況：自己不當的行為（而這是我可以作主的）；**自己不當的反應**（這點比較不容易，但是仍可以作主）；或是自己**知而不為**，例如目前的世界，就需要我盡棉力。認清這點之後，我心中是多麼的自由自在！我不再傷害自己了。現在就算有人對我做出最惡毒的事，我仍然會對這個心中不平衡、有病的人生出深深的慈悲，我絕不會用怨恨或憤怒這樣錯誤的行為來傷害



自己。你的心是否受傷，完全在於你自己。只要你願意，你隨時都可以立刻做到。



這些是我自己得到內心安寧的過程，與你們分享。這些都不是什麼新道理，而是宇宙的真理，我只是把個人親身的體驗用日常口語說出來罷了。天道常存，只要我們遵循天理，所有悖於天理的事都不可能長久，因為其中就含有自行毀滅的種子。每個人的善良本性終將使我們循天理而行。我們的確具有完全的自由意志，也正因此，何時能順天應人而得到自心與外在的和諧，就完全在乎我們自己了。



在這段心靈成長的期間，我冀求明瞭上天對我的旨意，並且奉行。心靈的成長不易獲得，但是值得去下功夫。它要時間，就像世上任何成長都需要時間一樣。如果有一點點進步，就應該欣慰；不要沒有耐性，急躁只會阻礙靈性的成長。

將阻礙心靈成長的東西一點一點丟掉，是條比較困難的路子；因為唯有完全放下一切之後，才會得到真正的報酬。比較容易的是立即放下，因為上天的福祐會立即隨之而來。在你的生活充滿上天的時候，自然便充滿著上天的祝福，澤及你的一切。

於我，就好像從虛擬的幻境裡逃脫，進入豐饒的實相一般。世人看來我好像放棄了很

多；我放棄了累贅的財物，放棄了把時間花在無意義的事上，不再做明知不該做的事，該做的事不再耽延。對我來說，我覺得我得到了好多，包括無價的健康與快樂。

### 獲得心靈的安寧

在心靈成長的過程裡，會經歷許多高山與深谷。在奮鬥之中，偶或有如登峰頂的美妙體驗，乍嚐心靈安寧的滋味。

一日清晨我在戶外散步，突然這種感覺來了。頃刻間我感覺心靈前所未有的昇華，很清楚已沒有**時間和空間的存在與限制**，**只覺一片智慧光明**，好像不是走在地上一樣。四周沒有人，沒有動物，但是每株花草樹木如籠罩著一圈光環，每樣東西都像在發光似的，空中金光燦爛，點點如斜雨透空。這類經驗有時稱作啟明期。

此間最重要的不是所產生的現象，而是萬物一體的體悟。不僅全人類為一體，我更明白，所有的生命皆為一體，包括世界上一切動物植物，包括空氣、水，及大地本身。而最奧妙的，就是我們與**那無所不在、無所不包，賦與一切生命的祂合一不二**。我們通稱祂為上天。

自此之後，我再也不會覺得自己與一切是分開相異的了。我能一次次回到那絕美的山

顛，一次比一次維持得久，偶爾才脫離片刻。



也就是這時，我得到了步行朝聖的啓示。當時我坐在個小山頭上，俯瞰新英格蘭的鄉間。前一天，我曾暫離那合一的狀態，是以當晚對上天這麼想著：「如果我是一直保持在合一的狀態的話，好像就能更有力。因為每次脫離，我的力量就弱很多。」

次日破曉醒來，我又回到了心靈的山巔，感受奇妙特殊無比，我知道我再也不會落回谷裡了。我明白掙扎已經結束，我終於已將自己完全的奉獻出來，找到了內心的安寧。這又是一個不可逆轉的點，不會再回到掙扎裡。掙扎期已經結束，因為你是 **心甘情願** 的去做該做的事，不是被迫，沒有勉強。

之後，我的心安靜地與上天同處了一會兒。突然有一個念頭打進心坎，心中升起一股強烈的動機，想要開始朝聖，要以這個特別的方式作和平安寧的示範。

我已見到自己一人走在路上，身上穿著這項使命的衣服。還看到一張美國地圖，標著很多大城市，圖上又似有人用臘筆畫了一條曲曲折折的線，從東岸連到西岸，跨越二州又一州，自洛杉磯到紐約。我立即明白我要做什麼了！而這張圖，正是一九五三年我第一趟步行的路線。

自此，我進入了一個嶄新且美妙的世界，我的人生因一個有意義的目的而充實。



然而，進化的過程並不是到此為止。我在這人生的第三階段裡進步了很多，就好像人生拼圖裡，中間主要的部分已經拼好，清楚呈現，不會再有變動，只是四周圍還不停在放進新的。範圍一直在加大，但過程是和諧的。我一直有一種被一切美好包圍的感覺，被愛、安寧和喜悅所包圍。就好像一個保護層，內心不會為外界所動，帶著你通過一切必要的考驗。旁人可能冷眼旁觀，認為你面臨了重大困難，但是內心的力量總會自然湧現，助你輕易就度過難關。似乎不再有難事了，有的只是平靜安詳自在從容，凡事皆不忤不求、順理成章。這是我學到的很重要的一課。如果你的人生與全體生命布局中你所屬的角色一致，並且順天而行，那麼人生便會充實美好，而且絲毫不覺吃力。如果覺得吃力，意謂你目前所做的超過了你份內的事，超過了你在宇宙整體生命中所該做的部分。

如今，**活著是為了付出而不是為了有所得**。在全心全意付出之時，你會發現，就如同「欲得需先捨」的道理一樣，「有捨必有得」，不僅僅有形的物質如此，即使是健康、快樂、內心安寧這此最珍貴的也都會自然而來。精力源源不絕，像空氣似的取之不盡用之不竭，好似通上了**宇宙能量的源頭一般**。

至此，你方真正的作自己的主人。你那臣服於上天的大我，主宰你的身、心、情。（小

我從未真正作主，小我是被希求舒適便利的身體所主導，被有所求的心、被需要舒發的情緒所左右。）

我能對自己的身體說：「躺到這塊水泥地上，睡著。」我的身體就會聽話照作。我也能對我的心說：「心無旁騖，專心做眼前的事。」心也會聽話。我也可以要求我的情緒：「冷靜，即使面臨可怕的亂境，不可動心。」它就能不起伏波動。有位偉大的哲學家曾說：「步伐與別人不一的人，或許是在跟著另外的鼓聲。」現在，你就是在跟著另外的鼓聲：那更崇高的天性，而非低下的自我。

心靈的成長完成後，你就會了解所有的人都同等重要，在世上都賦有各自的使命，也都具有同等的潛能，只是處在不同的成長階段。這是真理，因為我們都具有自由的意願，是否具有完成精神與情感成長的自由意願；有許多人選擇不要。你也有是否想要開始心靈成長的自由意願。在你覺得完全自願、沒有任何保留的、願意脫離以自我為中心的人生時，就是心靈開始成長的時候；然而，大部分人選擇不要脫離。不過我自己正是由於這段成長，而得到了內心安寧，成為今日和平使者之旅的先前準備階段。



透過神聖天命的眼，可以窺得一切現象的本體，看到創造一切的創造者。那真是個美妙至極的世界！

一九五二年時，我知道該是和平使者踏出步子的時候了。當年，韓戰正如火如荼，麥卡錫年代（譯註二）達到頂峰的那個時代，國會議會認為人人有罪，除非他能證明自己的清白。當時人心惶惑，因此保持冷漠是最安全的。那正是朝聖使者需要邁出去的年代，因為使者的任務就是要喚醒冷漠的人，開始思考。

於是我用所餘最後一點錢，買了傳播信息要用的紙、刻印油紙版，以及第一件背心的材料。雖是我設計的，不過是加州一位女士替我縫製的，背心上的字是一位漆招牌的先生幫我漆上去的。我一穿上，就覺得很棒、很對，馬上衷心接受了它。

譯註一：根據美國拯救地球組織之統計，美國農地的2%用於生產畜牧所需之飼料，而用於生產蔬菜與水果的農地只佔8%。每二點二秒，地球上就有一個兒童因飢餓或營養不良而死，而美國所生產穀類的百分之七十是用於餵牲口。每生產一磅牛肉，需流失三十五磅的表土。美國的水井與河流過半數已因畜牧業而污染。

譯註二：麥卡錫（Joseph Raymond McCarthy, 1908-1957），美國共和黨參議員（1947-1957），二十世紀五十年代初煽起全國性反共運動，指控有大批共產黨人滲入國務院和軍隊，其卑劣行為受到參議院譴責（1954）。

### 3 朝聖行

所謂朝聖者，就是有目的的旅人。最常見的是朝某個地點走，或也有為某件事而走；我的目的是和平，所以我是「和平朝聖者」。

我所企求的，是完全的和平：國際和平、社會祥和、生活環境安寧、人與人之間的和睦，以及最最重要的——每個人心靈的安寧。心靈安寧是我一向談得最多的，因為這是一切和平的根源。

這個世界的種種情況，無不是由許許多多個別的事件所組成的，而我們周遭的一切，皆是自己內心的投射所現。故而追根究底，唯有我們自己心中祥和，這世界才會祥和。

中世紀的朝聖者就如忠實的門徒一般，不帶錢、不帶衣食，身無長物的上了路。我了解這個傳統。我身無分文，也不接受金錢餽贈，不屬於任何組織，也沒有團體支援。我有的，就只是身上的衣物，無牽無掛，如同天上翱翔的鳥兒一般自由自在。

我不停地走，一直走到有歇腳處才休息，有東西吃的時候才吃。我從未開口要，食物都

自然而來。大家都這麼好心！人人都有善良的一面，不論埋藏得有多深，這是本自具有的光明本性，一直都在那兒，隨時可以成爲你人生的主宰。我稱之爲「以上天爲主」的本性，或天性。耶穌則稱之爲內心的天國。

現在，我這個朝聖者，一面走一面祈禱；同時也是一個使者，希望藉著這個機會與大家接觸，啓發他們，以各自的方式促進和平。爲了這個目的，我身穿一件背心，前面印著「和平使者」，後面是「為和平步行兩萬五千里」。我用這種最親切溫和的方式與大家接觸。我喜歡溫和行事。

別人主動來找上你，比你主動去接近他們要容易溝通。被我吸引來的人，有的純粹是嚮往和平，有的只是好奇罷了。然而這兩種人都相當難得。於是我會與他們分享一則和平的訊息，一言以蔽之：

和平之道即是——以善止惡，以真去妄，以愛息恨

古來明訓亦是如此。此話並無新意，端視能否身體力行而已。我認爲這正是我們現今最重要的功課，因此將它列爲和平使者需要傳達的信息。請勿輕率地把它當作形而上的宗教教條，事實上它是主掌人類一切行爲的法則，就像重力定律一樣，絲毫不爽。人生中只要有一



點罔顧法則之處，混亂即會隨之而來。倘若遵循天道而行，我們的世界就能達到安詳豐盈的境界，遠超過夢想所及。

在此當頭，關鍵在於**實踐**。我們所需的指引已經具備，現在需要的是付諸實行。



支持我走下去的，不是青春的精力，是一種更好的，來自安寧內心中永不枯竭的能量。在你成爲上天的管道時，凡事是沒有極限的，因爲上天透過你來做事，你只是工具，而上天的能力是無限的。在替天而行時，絕不會勢窮力竭，而是常處於寧靜泰然之中。

我的朝聖行與十字軍的聖戰不同，聖戰含有暴力。反之，我沒有一絲施壓於人的意圖。和平之旅只是在作祈禱與榜樣，首要是祈求和平。如果一個人能奉獻生命來祈求，那麼這祈求的力量就大得不可限量。

我雖自認肩負這項使命，但是並不認爲只有自己單獨一人，而是代表世上全體企求和平的心聲。人類踏著恐懼和顛跛的步子，搖晃在混亂深淵與覺醒的刀口上，而正有一股強大的力量在往混亂這邊推。但是希望仍在，在那少數無私的靈魂不斷的奉獻之中，在人類內心對和平真正的企盼之中。雖然人類在盲目的摸索，並不真正了解和平之道，我仍看到希望。

此行是一個向人類同胞闡明和平之道的機會，同時也爲了懺悔，爲我以前或許因所做之

事，或未做之事，而助長了今日世界的不幸來贖罪。同時也是為我們這個幾經戰火蹂躪的世界祈禱，冀望在大毀滅來臨前，能找到一條通往和平之路。

我的使命是助人獲得內心安寧，再由此進展到全面的和平。如果我得到了，你也一樣可以。和平是理念的時代已來臨。



我於一九五三年一月一日開始朝聖行，那天可以說是我靈性生命的誕生日吧，是我開始與萬物合一的時候。我不再是埋在地下的種子，而感覺像一朵花自自然然的破土而出，迎向陽光綻放。從那天起，我把自己託付給眾人的善心，展開旅程。我用的是傳統的朝聖方式，靠的只是信心與雙腳，將一切個人的名稱、過去、財物與關係都拋諸腦後。這是一趟光榮的旅程。

朝聖行起自加州帕瑟迪那市的玫瑰花車遊行，我走在隊伍最前頭，一面發傳單，一面找機會與人講話，把和平訊息傳播出去，也發現節慶的氣氛並沒有減低大家企盼和平的真誠。走了一半，有位警察把手搭在我肩上，我以為是要把我趕走，沒想到他卻對我說：「我們需要的正是千千万萬像你這樣的人。」

最初在洛杉磯地區引起的迴響真是不可思議，幾乎所有的媒體都在報導我及我簡短的和乎訊息，各報記者紛紛採訪，朝聖行的新聞和我的照片見於各個報紙和電台。我除了參加兩

個現場電視節目之外，還花了很多時間在廣播電台及電視台錄音錄影。

從洛杉磯到聖地牙哥，這一帶的報紙對這則新聞都很感興趣。我在聖地牙哥上了一個電視節目和四個廣播節目。聖地牙哥市的教會聯誼會主席贊同我帶來的信息以及三個提案，並在教會間廣為傳佈。

我不在路上走的時候，就都在傳播和平的理念，還有收集三項提案的附議簽名。第一個提案，是為韓國爭取和平：「勿在韓國自相殘殺了！用唯一能化解衝突的方式來處理，就是：以善止惡，以真去妄，以愛息恨。」

第二個提案，是向總統及國會領袖請求設立和平部：「和平之道，乃是以善止惡，以真去妄，以愛息恨。我們請求設立和平部，任用接納以上原則的人為部長，來處理國內外的衝突。」

第三個提案，是向聯合國及世界領袖所提出的裁武與重建的建議：「欲得和平，必需以善止惡，以真去妄，以愛息恨。我們懇請解除龐大的軍備壓力，不要再被恨與懼所束縛。使我們能照顧飢餓的同胞，重建破碎的城市，享受在太平盛世才有的富足生活。」

一路上，我隨時收集個人與各個和平團體、教會、組織的簽名，放在隨身的專用小袋子裡，在第一趟橫越全國之旅完成時，呈給了白宮及聯合國。我很感激，因為第一項提案「勿在韓國自相殘殺」在第一年中至少已經有一部分實現了。



與加州聖地牙哥市隔邊界對望的墨西哥提璜那市市長接見了我，並要我帶信給紐約市長。我也曾為加州的印地安人捎信給亞歷桑那州的印地安人。

第一年我經過聖地牙哥市的時候，作了個公開演講。有位高中老師在路上攔住我，問我可否去給她班上上一課。我老實跟她說，在開始和平之旅後，我還從來沒有公開演講過。她跟我保證不會有問題，只要回答學生的問題就可以了。於是我就答應了。如果確實有值得說的內容，當然可以說，不然的話，有什麼好演講的呢？

對大眾演說我是沒有什麼問題。如果完全服膺上天的旨意，做起來就十分輕鬆愉快。反之就會感到困難。我演說的時候，全身充滿了能量，好似電流在電線中通過一般。

最初，我的演講多半是臨時安排的。比如有一回我路過一所學校旁，校長跑出來對我說：「學生剛剛在教室裡看到你路過，你願不願意進來跟他們聊聊？我們可以叫學生在體育館裡集合。」於是我就去了。

當天中午經過市民俱樂部，有個人跑出來跟我說：「我們的演講人缺席了，可不可以請你來我們的午餐會演講呢？」我當然也去了。

同天下午，有位大學教授在去上課的途中攔下我，問道：「我可否邀你一同到我们班上？」我又去和他的學生講了話。

當晚，有位牧師和他太太正要去赴教會聚餐，攔下我說：「可不可以請您來共進晚餐，然後和我們談談？」我就去了，之後他們又留我一宿。這些都是同一天我走在路上發生的，都沒有事先安排。

現在我忙著到處演講，大學、高中、教會 等等，忙得不亦樂乎。我依著我的座右銘「要事先辦」來安排演講、回信，同時繼續和平之旅。

有一次在辛辛那提，我一天之中去了七個禮拜堂，講了七場。那個禮拜天，當地的牧師可都放了一天假！

不管任何聚會，我是不收受捐款的，我從來不為所做的事收取分文，至於寄來的捐款都拿來印文宣品，免費送給索取的人。

真理乃無價珠寶，是用錢買不到的，也不可能不勞而獲。唯有自己努力追尋，到了時機成熟的那一天，你不費分文就能得到。真理也不可能出售，想用它換金錢的人於自身靈性有損。一旦將它變成商品，你的心靈成長會立即停頓斷線。懷抱真理的人絕對不會將它包裝出售，因此，任何販賣真理的人，並沒有真正得到真理。



在踏上和平旅程之初，我料想此行是會吃些苦頭的。然而我已決定要過最低生活需求的日子，也就是，在世上還有這麼多人生活匱乏之時，我不要超出我生活必需的東西。所謂

懺悔贖罪，是願意承擔艱苦以求更上層樓的心。我願意這麼做。但是在艱困到來的時候，我發現我超越了它；非但不苦，反而感到無比安詳愉悅，印證我確是依照上天旨意而行的。籠罩我的，不是辛苦，而是上天的福祐。

猶記我此行所學到的第一課，是接受。我這些年一向都習於付出，因此需要學習大方的接受，如同我大方的付出一般，這樣子，才能讓別人有機會得到付出的喜悅與福氣。能為付出而活真是美好。這是我唯一的生活方式，因為在付出之時，你也得到了心靈的資糧。

此行之初，我曾經歷了嚴厲的考驗。人生就是一連串的考驗；然而如果能通過考驗，再回頭看，那些就都成了美好的體驗。我很高興我曾有這些經驗。

如果你對人類同胞懷有愛心，你就無所懼。「圓滿的愛能消弭所有的恐懼。」

我有一項考驗，是一個深夜在加州沙漠裡面臨的。當時車輛漸稀，方圓數里無人煙。我看到路邊停著一輛車子，裡面的人對我叫說：「過來吧！坐進車暖這點。」我回他說：「我不搭便車的。」他說：「我那兒也不去，只是停著休息。」於是我坐進去了，打量了一下這個人。這個人高大粗壯，像個老粗。我們談了一會兒話，他說：「你要不要小睡一下？」我答：「噢，當然好啊。」然後就縮起來睡著了。一覺醒來，看到這人一臉大惑不解的表情。我們又談了好一會兒話之後，他才承認他在叫我進車子之時，的確心懷不軌，然而「在你縮起來如此放心的睡去之後，我真的沒法動你秋毫。」我謝過了他提供我歇腳處之後，繼續上

路。回過頭時，看到他正仰望蒼蒼穹。希望他那晚已找到了上天。

只要心存博愛與信仰，謙和無求的走，就是最安全的。因為這樣能觸動人內心的善良（人人心中都有善根），所以別人不會加害於你。人與人之間如此，群與群之間如此，乃至於國際間，只要各國有勇氣嘗試的話，也是如此。



有一次，我曾被一個情緒不穩的年輕男孩子毆打。他想要健行，卻又怕會摔斷腿，沒人救他。沒人敢跟他一起去，因為他塊頭很大，像個打足球的似的，而且偶爾還會動粗。以前他打過他媽媽，嚴重到她住院好幾禮拜。所有的人都怕他，於是我就自告奮勇陪他去。

爬上第一個小山頭的時候，一切都還平安無事。但不久暴風雨來了，越來越逼近我們，他嚇得要命，突然間失常了，衝過來打我。由於他還背了個大背包，我想我要跑的話可以跑得掉，但是我沒有動。即使在他打我的時候，我仍然對他懷著最深的慈悲。會這樣打一個完全無招架之力的老婦人，這個人心中病得多嚴重啊！在挨打時，我以愛洗浴他的恨。終於，他停手了。

他說：「你沒有還手！我媽媽都會還手。」由於知道他心理的障礙，我這樣的不立即反應，終於觸動了他內心的良知。是的，每個人都有良知，不論埋藏得有多深。事後他非常悔恨自責。

和一個人的脫胎換骨相比，我身上這點瘀青又算得了什麼呢？長話短說，自此他再也沒有動粗了，現在他是世界上一個有用的人。



上天差給我的另外一樁工作，是去保護一個柔弱的八歲小女孩。有個大男人要打她，小女孩害怕極了。這樁是我最艱難的考驗。當時我住在一間牧場裡，主人一家進城去了。小女孩不想去，而既然我在那裡，他們就問我是不是可以看顧她。當時我坐在窗前寫信，看到有輛車開來，一個男人下了車。小女孩一看那人拔腳就逃，男子立刻去追，追進了一間穀倉。我一看馬上也跟了進去，正看到小女孩嚇得蜷縮在角落，男子正從容不迫地緩緩逼近。

**你們都知道心念的力量有多大。你們不斷地在用念頭創造一切。你越怕的，就越會發生。** 我知道她怕，因此我清楚她的險境。（我無所懼，只盼望善，故善亦隨之。）

我馬上擋到那男子和小女孩中間。我只是站定在那裡，用慈悲的愛心看著這個心理有病的可憐人。他又走近了一點，然後就停住了。他盯著我看了好久，終於轉身離去。小女孩安全了。這中間沒有人說一句話。

試想，如果我當時採取別的對策，會是什麼下場？如果我笨得忘掉用愛心的方法，而用野蠻方法來抵抗反擊的話，一定會被他揍，小女孩和我一塊兒被他打死也說不定。因此，萬勿低估上天愛的力量，它能感化一切！它能觸動人內心善的火苗，將武裝瓦解。



在和平之旅初期，步行有兩個作用。其一是藉此與大家接觸。這部份至今仍不變。其二是作為祈禱的修行，將心念持續專注在祈求和平上面。不過幾年之後，我發現我不需要再藉助這方法，而心念已無時無刻不在祈禱中。我所祈求的是「願我成為傳播真理之器」。



有一回走到了亞歷桑那州的班森市，在郵局寄信的時候，被一位便衣警察逮捕。坐上警車，不一會兒到了警局，把我認定為遊民加以拘留。即使是為了信念而僕僕風塵於途，還是犯了居無定所之罪。沒錯，我會因身無分文而數度坐牢。但是他們一旦了解以後，都會把我放出來。

監獄和看守所的差別很大。規模大的叫監獄，裡面的設備具有一個基本標準。而看守所是小小的，裡面什麼也沒有。我待的就是這種看守所。

我被關進一間無窗大牢房，專關女犯，四面牆及隔間用水泥磚砌的，一小間關四個人。進去的時候我默想：「和平使者，你發願此生要奉獻服務，這裡正是要你好好服務的新天地！」

走進去時，有位女孩開口道：「喲，你可真稀奇，別人進來的時候不是一面哭要不就一面罵，只有你是笑著進來的。」

我對她們說：「假設你是休假一天待在家裡，你會不會利用那天做點有意義的事呢？」她們說：「會啊！那我們做什麼好呢？」於是我先帶她們唱唱歌，振作精神，又帶她們做點簡單的運動，舒活全身筋骨。之後再談到尋求內心安寧之方。我跟她們說，她們現在在這裡自成一個小環境，所有外面大環境能做的事，在這裡一樣都能做。她們聽了很感興趣，問了許多問題。那天真是美好。

到了晚上，換了一位獄監。這些女孩子不喜歡她，說她很討厭，叫我不理她。然而我知道每個人心中都有善的一面，所以我當然和她說了話。原來她是爲了養兒女才做這份工作的。她覺得工作是迫不得已，所以常常不太舒服，不時就會發脾氣。可見凡事總有原因的。

於是我就請這個管理員用心去想這些犯人好的一面，也請女孩子用心去想這位衆矢之的的獄監的優點。

過此時，我對獄監說：「我看這裡已擠滿了，我可以睡這條長板凳，不礙事的。」沒想到，她讓人給我搬了張行軍床來，還有條乾淨床單。又讓我洗了個熱水澡，還有乾淨毛巾可用，就像在家裡一樣舒適。

次晨我向大家道別之後，一位警官護送我去法庭，就只有幾條街之遠。沒有上手銬，也沒有抓著我的膀子。但他身側有把大槍，我看著他，問道：「如果我逃跑的話，你會對我開槍嗎？」

「噢，不會的！」他開顏而笑：「我不會對能抓得到的目標開槍。」

那天早上的庭上，我被判無罪，立即開釋。一個主要原因是我口袋裡的一封信，這封信在前晚連著我隨身的家當統統被收走暫扣。信的內容是：

「帶著這封信的人，自稱是和平使者，徒步橫越全國，以喚起同胞對她所嚮往的世界和平的注意。她只是路過本州，我們與她並不熟，然而可以想見此行於她必然艱難漫長。我們祝她一路平安。」信是打在州政府的公用箋上，署名簽字的是州長霍華派爾。

被釋放的時候，一位法警特別對我說：「這牢裡的一天對你好像沒什麼影響的樣子。」我說：「你能關住我的身體，但關不住我的心靈。」他們能用鐵窗關住的只是肉體而已。我根本不覺得我在坐牢。除非你囚禁自己，不然你也一樣可以永遠不覺得被囚禁。

他們還帶我回到了前一天我被攔下的地點，好讓我繼續上路。這是一段美好的經歷。

每一段經歷都是你自己塑造的，都各有其用意。有的或是啓發你，有的或是教育你，有的或是爲了將來讓你有機會服務他人，貢獻自己。



雖然現在大部分的演講都是事先安排好的，但是我仍偶爾會碰到出其不意的情況。有一次是在明尼艾波利斯的市民俱樂部接受記者訪問。他們在等市長來演說，但市長無法出席，就臨時請我暫代。我當然欣然接受了邀請。

說到州長，我想起一件事。有一天我踏進了一棟巍峨的州政府大廈門廳，一位和善的紳士向我歡迎致意，握手問道有什麼需效勞之處。我回說我想找州長辦公室，他馬上就領我去，接著又問：「還有什麼需要我幫忙的嗎？」我答：「我在想不知有沒有這榮幸跟州長握個手。」這位親切和善的紳士說：「你已經和州長握過手了。」他就是州長本人。



和平之旅的頭一年中，我走在艾爾帕索與達拉斯之間的公路上，因為流浪而被捉起來。之前我從來沒聽過聯邦調查局會管人家流浪不歸的事，可是我就遇上了。一輛黑車停下來，裡面的男士對我亮出識別證。他也沒有命令我，只是問道：「你能跟我走一趟嗎？」

我說：「好啊！我很願意跟你聊聊。」

我就在路上畫了一個大「X」，然後上了他的車。那時候我還在計算哩程數，如果需要離開公路的話，我會畫個大「X」作記號，然後再回到原來的地點繼續走下去。

他把我帶到一所監獄，對那邊的人說：「流浪罪，把她拘留。」於是我得來一遍例行公事。第一步是採指紋，我覺得挺新鮮有趣，因為我還從來沒有按過指紋呢！後來也沒再按過了。然後他用一點藥水把我手指上的黑墨擦掉。我還在想這墨汁不知要多久才能洗掉的當兒，就一下子全不見了。

我對他說話就如同我對其他人說話一樣，然而有意思的事來了。很顯然的，別人一向都

不太合作，他也司空見慣了，而我拿他像個人一樣的對待，結果他開始仔細跟我解說指紋的種種學問，又拿圖表給我看。蠻有趣的，我從來不知道這麼多有關指紋的事情。但是後面還有很多人等在，一直到出了那房間，我才看到外面大排長龍。

之後他們帶我去照相，脖子上給掛了個有鍊子的號碼牌。在照正面照和側面照時，我想起郵局布告欄裡的那些通緝犯相片。那些相片的表情看來都相當不高興的樣子，我心想：「我來個創舉吧！」於是就露出了個最甜美的笑容。你們如在流氓名冊裡看到一張笑臉，那就是我！

再來就是問話，要我坐在強光照著的位子上，這是爲了製造心理效果。但我上過電視，我心中暗忖：「他們真的認爲這燈光很強嗎？那真該看看電視攝影棚裡的燈光！」那個時代，攝影棚裡的燈光不但亮而且熱。

首先他們問我願不願意回答任何問題，我說：「當然，我會回答。並不因爲你們是執法的警官，而因爲你們是我的人類同胞。我對所有人類同胞的問題都會回答，不論你的職位高低，更重要的你是一個「人」。如果我們能以人對待人的方式來交流的話，這段詢問就能快快完成。」

這段問話果然是以這種方式結束的。

但一開頭，他們詢問的方式很擾人。一個人先發問，等我要回答時另一個人又問另一個問題，弄得我得一直說：「對不起，請等我吧這位先生問的說完。」漸漸地才問一些有內容的、像是大學生問的問題。我可真是費了一番勁才帶到主題。

他們問到，暴力行為是否就是蓄意傷害。「你有沒有可能在任何情況下，使用或認可使用暴力呢？」我說：「不可能，因為這樣違背了天理。我只願上天的力量與我常在，不要使用世間別的力量。」於是我把那件被年輕男孩打的事情講給他們聽。

然後他們又問：「那麼假使你必須保護你所愛的人呢？」我說：「噢，我不信用違反天道的的方法就能保護所愛的人。」我又告訴他們那個八歲小女孩的事，如何不讓她被那個男子傷害的經過。

後來他們開始談些更哲理性的問題，像：「如果你一定要作個選擇，你會選擇殺人還是被人殺？」我回答：「只要我的人生與上天的意願相合，我相信就不需要作這種選擇。當然，除非我此生的任務就是要作烈士。然而，這種任務非常崇高，非常稀有；世人能從烈士身上學習及成長，不過我不認為這是我扮演的角色。如果我必須作選擇，我會寧可被殺而不殺人。」

他們又問：「你能不能說說這種心態的道理呢？」於是我便開始說明人有兩種本性，一者以自我為中心，一者以上天為中心，及二者的不同處，來使他們了解。我告訴他們，在我的觀念中，「我」並不是這個身體，「我」只是暫用這個皮囊。那驅動這個肉體的才是「我」，才是真實的本體。我如果被殺，毀壞的只不過是這具皮囊罷了；然而我若殺人，傷害的卻是這真實本性，是靈魂。

最後他們下的結論是，我是一個為宗教而朝聖的人。然而如果我跟他們說：「你們都知道

什麼是自衛吧！就算法律也容許自衛的。」這樣說也許就會認定為合法，但沒有宗教成份。



曾經有一次，我感覺真像是在與大自然博鬥。我走在沙塵暴裡，有幾陣風強到我幾乎站不住腳，有時風沙又密到看不見前面，只能探著路緣前進。此時有個警察在我旁邊停下來，把車門推開對我叫：「快進來，不然會沒命的！」我告訴他我在步行朝聖，不搭便車（那個時候）。我還說，上天是我最佳的護衛，沒有什麼好怕的。就在這一刻，風停了，沙塵平息下來，陽光自雲間射下。我繼續走下去。令我感到神奇奧妙的是，我覺得心靈提昇了，超越了困難。



我們面臨的一切境界裡，都隱含著要學習的心靈課程。如果學到了，也會獲得心靈方面的裨益與資糧。有考驗是好事，藉著通過考驗我們才能成長。我把自身一切的考驗都當作美好的體驗。在考驗來臨之前，我相信自己會用愛或無懼的方式來面對；在考驗之後，我印證了如此。每一項考驗都成為心靈提昇的過程，結局是否如意，卻不重要。

還記得有一次，我要在一所教會裡演講，有份當地報紙報導了這個消息，並登出了我的相片，身上穿著那件有字背心的正面和背面照。有位男士是那個教會的，一看到有個穿這種有字衣服的家伙要在他教會演講，真嚇壞了，到處打電話給牧師、給朋友。有人就告訴了我

這件事。我覺得挺抱歉，冒犯了一個根本不認識的人，所以就打了個電話給他。

我說：「我是和平使者。」聽到他那邊倒吸了一口氣。（後來他跟我說，他以為我要開罵。）我又說：「我是打電話來跟你道歉的。你我並不相識，而你不歡迎我去你教會演講，猜想我一定是那兒冒犯了你，所以想跟你道歉。」

你們可知道，這通電話還沒有講完，那位先生已經哭出來了。我們交了朋友，之後他一直與我保持聯絡。的確，愛心法則是絕對管用的。



有位男士曾對我說：「我蠻意外你並不像我想像的樣子。看了你的和平訊息如此嚴肅正經，我以為你一定也是個不苟言笑的人，卻沒想到你整個人洋溢著喜悅。」我說：「認識了上天，怎能不喜悅呢？」

如果你老是拉長了臉，肩上好似有千斤重擔，如果你沒有洋溢著喜悅親切，如果你不是充滿著對人人與萬事萬物的愛心，那麼很肯定的，你不認識上天。

同時，人生就如一面鏡子。你對它笑，它一定對你笑。因為我常面帶笑容，所以別人也都會以笑回應我。

只要你對別人的愛心夠多，別人就會以愛心回應。如果我冒犯了別人，我必反求諸己，因為即使別人對我不以為然，如果我做得恰當點的話，別人也不至於覺得我冒犯他。 [開口



之前，必先去其傷人之力」，此之謂也。

我告訴你們一段親身經歷，愛心不須言語。有位女士病得很重，不能開車，而她想去她姊姊家休養幾個禮拜，於是我就自告奮勇載她去。那時候我還有駕照。

在路上她對我說：「和平啊，我希望你能陪我住個幾天，我姊姊是很霸道的，我很怕單獨和她在一起。」我就說：「好吧，我正好有幾天空，就多陪你一會兒。」

車子要轉進她姊姊家院子時，她又說：「和平，我真不知道我姊姊會怎麼接待你。」

她說的沒錯，她姊姊一看到我穿的這件有字的衣服，就馬上命令我出去。但天色已晚，而她很怕黑，便說：「不過不是今晚。你可以在沙發上過夜，明天一早你就得走！」

然後她就催她妹妹趕快上樓去睡覺。這可真是比我所猜想的還糟。我當然不想就這麼丟下我的朋友跑掉，但能怎麼辦呢？所以我四下打量，看看有什麼事可以拿來跟她姊姊溝通的。往廚房一看，看到髒碗盤堆積如山，沒有洗碗機。於是我就把所有的碗盤都洗掉了，然後又把廚房清乾淨，方才躺下來睡了幾個鐘頭。

一早，她姊姊哭著請我留下。她說：「你一定知道我昨晚實在是太累了，所以語無倫次。」於是我們在一塊兒很愉快的過了幾天。你們看，這給我一個機會，讓我能把我所宣揚的訊息付諸實行。能實際去做是最好的，俗話說熟能生巧。



在旅途中，我曾遇到過一位酒吧老闆請我進去吃東西。我一面吃他一面問：「在這種地方你覺得怎樣？」

我回答：「我知道每個人都是上天的子女，縱使現在表現得不是那回事，但是我相信我們有這個能力做到。我因他們所具有的本性而愛他們。」

我起身要走的時候，看到有一個人手裡拿著一杯酒也正站起來。他看到我正在看他，對我笑了一下，我也對他笑了笑。他很驚訝地說：「你居然會對我微笑！我想你大概根本不屑理睬我，結果你還對我笑。」我又笑了笑，說：「我不是來評判我的同胞的，我是爲了愛人與服務人而來。」突然間他在我面前跪下來，說：「所有的人都批判我，我就會自衛。而你並沒有這樣，反而讓我自慚形穢。我一無是處、我是個沒用的罪人！我把錢都花在喝酒上了，我對不起我家人，我越來越沒救了！」

我把手放在他肩上，對他說：「你是上天的孩子，而且你也做得到。」

他用厭惡的眼光看著手中的酒，然後把它往酒吧檯上一摔，杯子粉碎，看著我說：「我對你發誓，我再也不會碰這玩意兒了！再也不會了！」他眼中露出一種新生的光采，踏著堅定的步子走了出去。

我還知道這故事的美滿結局。大約一年半以後，我從當地的一位女士口中得知，大家都看到他遵守了他的諾言，沒有再沾過一滴酒。他現在有個好工作，和家人相處和睦，也固定

去教堂。

如果你以批判的心態對人，那麼對方就會產生防禦心。反之，如果你心懷寬容慈愛，不帶批判，對方反而會自省，進而轉變。



在旅途中，會有許多車子停下來，邀我上車，要送我一程。有的人以為徒步旅行就是搭便車的意思。我跟他們說，我不欺瞞上天；朝聖之旅的哩程數是不容有欺的。

記得有一天我走在公路邊，有一輛很好的車停下來，裡頭那位先生對我說：「你能夠實踐這生的使命，真是多好啊！」我回答說：「我確實覺得每個人都應做自己該做的事。」

他就告訴我他自己心中想做的事，頗有意義而且很有必要。我聽了非常興奮，以為他一定正在付諸實行，便說：「那真是太好了！你目前進行得怎麼樣了呢？」他回答：「噢，我沒有做，這種事賺不了錢的。」

我永遠也忘不了這個人是多麼的不快樂。在這個物質至上的時代，我們用來衡量成功的標準並不正確；我們以金錢與物質來衡量成功，但是快樂以及內心安寧卻不在這裡。如果你知而不可行，就一定是個很不快樂的人。

我還有另一樁路邊經歷，也是一輛高級車路過，裡頭一對穿著體面的夫婦開始跟我聊起來。我就說明我此行的意義。出人意的，那位先生突然哭了出來，說：「我沒有為和平盡

一絲力，而你卻做得這麼多！」

另外還有一次，一位先生把車停下來要跟我說話。他不太客氣的打量我，眼中充滿驚異與好奇，一付看到活恐龍的樣子。

「這個年頭，」他發表高論道：「世界上到處都是好機會，到底是什麼讓你發神經跑出來作什麼和平朝聖？」

「這個年頭，」我回答他道：「人類面臨被核戰毀滅的存亡絕續關頭，有一個人願意為和平奉獻並不足為奇；反之，這麼多人不願意挺身而出，才是不可思議的事。」



第一趟橫越美國之行結束的時候，我充滿了感恩之情，慶幸自己終於做了此生該做的事。我自忖：「上天能透過我做事，真是太美妙了！」

之後，我在紐約市中央車站裡過了一夜。

就在半睡半醒的時候，我彷彿聽到一個美得不可言喻的聲音在鼓勵我：「你是我鍾愛的女兒，我很欣慰。」待完全清醒過來時，聽到好似天樂方磬，餘音尚迴盪在車站中。我步出車站，清晨尚寒，而我卻感覺溫暖。獨行在水泥人行道上，卻好似走在雲端。自此，這種生活與天命合一的感覺一直伴隨著我。

## 4 浮光掠影

徒步行程初始，我穿的長背心前面寫的是「和平使者」，背後是「為和平走遍美國」。幾經寒暑，背後的字換了好幾次，從「為全球廢武徒步一萬哩」到「為和平走兩萬五千哩」，到現在是「為和平徒步兩萬五千哩」。這些年來，我已把本土四十八州，南至墨西哥，北至加拿大十省，都走了好幾遍。

一九六四年秋，走到首府華盛頓之後，就不再計哩程數了。我心想，算到兩萬五千哩也夠了。由於地圖上只有大公路會標上哩數，所以以往爲了算哩程而不得不走公路；但公路上實在不是個很理想的和人說話的地方。現在那兒有人我就往那兒去，除此之外，海邊、林間小徑、山上，都是我喜歡去而沒法子算哩數的地方。

一路行來，有的事情看似困難，其實不然。就以不帶任何食物上路這件事來說，我很少會連著三、四頓沒有東西吃，而且往往在有東西吃的時候才想到要吃。最久的一次是三天沒吃，然後大自然賜給我美食——從樹上掉下來的蘋果。我曾經祈禱齋戒斷食達四十五天，也因

此知道人不吃東西可以撐多久。其實我的問題不在於吃得夠不夠，而在於如何婉謝別人的美意，因為大家都想把我的餓撐呢！

不睡覺就比較麻煩點，不過我一晚上不睡還是可以的。以前每隔一陣子就會有一晚沒法睡，但已經好久沒這樣了。上一次是在一九七七年九月某晚，我走到了一個大卡車休息站裡，本來想睡一會兒，可是站裡車來車往，結果我和卡車司機講了一晚上話。話說我才剛踏進休息站，就有個司機在電視上看過我，想要請我吃點心，我便在角落位子坐下來。之後卡車陸續進站，進來的司機一波又一波的圍著我站著問問題，結果就講了個通宵，一點也沒睡。後來又有人請我吃早餐，吃完我才離開。

另外一次，有位卡車司機在路上看到我，就慢慢靠邊停下來，對我說：「我在電視上聽你講過那件『無窮的精力』的事，我自己也有過一次那種體驗。那一次，我困在一個淹大水的小鎮上，無聊得很，就自告奮勇去把被水困住的人救出來，結果越做越起勁，做到飯也沒吃，覺也沒睡，還一點都不累……可是這經驗後來就再也沒有了。」

於是我問：「哦，那麼你現在是為什麼而工作呢？」

他說：「錢啊！」

「那就難怪了。人只有在為大眾的利益做事的時候，才會產生無窮的精力，所以你不應當只為自己而工作。」

奧祕即在此。在這個世界上，你付出多少，就會得到多少。



通常我保持一天走二十五哩，隨路上碰到的人多少而增減。也有過爲了趕著赴約或因爲沒有歇腳的地方，而一天走上五十哩的。寒冬時我挑夜裡走路以保暖，夏日則常在夜間走路以避暑氣。因此，我走過的夏夜裡，四處彌漫著金銀花（忍冬）的香味，螢火蟲的閃光和夜鷹的啼聲。

有一次，有個六呎大漢認爲他一定不會走輸我，跟我走了三十三哩後，一腳水泡，肌肉酸痛，宣布放棄。因爲他是在用自己的力氣走，而我不是；我靠著來自安寧心中源源不斷的能量，才能一直不停地走下去。

另外一次，有位女士問我可不可以讓她陪我一起作朝聖行，因爲她想脫離她「那個老公」。或許她也有她的使命，不過這個動機不是最高潔的。還有一位女士想陪我走一天，可是連中午都撐不到。結果我送她上公車回家。



我倒也不曾在路上碰過什麼危險。有一次有兩個醉酒的人開車跟我，不過我走離馬路後，他們也沒有再跟了。只有一回還真的有人向我丟東西，是個男的從飛快車裡丟了一把鏟

巴巴的鈔票給我，我就把錢捐給了下一站的教堂。有個大學生問我說，我有沒有被壞人偷搶過，「偷搶？那一定神經不正常才會搶我，因為我一毛也沒有啊！」

某天我在日暮時分離開市區，路邊一棟大房子的一對體面夫婦喚我過去。他們看到過有關我及和平旅程的報導，認為這是基督徒的責任，先來警告我說，前頭有個叫做「城南邊」的地區，十分不靖。他們只想告訴我別接近那一區，並沒有打算給我吃的或讓我過夜，所以我又繼續往下走了幾個鐘頭。那個晚上特別黑，烏雲密布，頃刻就下了雨。豆大的雨點落下來，而我身上還揣著好多待回的來信，所以急著找躲雨的地方。一看到前頭正有間汽車旅館，附餐廳和加油站，便急忙衝到加油區的屋頂下，把信都挪到背心前面，免得濕掉。就在這時有個人從加油站裡面跑出來說：「別站在那兒淋雨，快進餐廳來！」進去以後，有個人對我說：「啊！你的報導我們都看過，我們想請你吃頓飯，還需要什麼盡管說。」這會兒我才看清楚到了那兒了——就是那個「城南邊」。

吃飯時，那個旅館的人一直坐著陪我，晚上給了我一間房睡，第二天又供了我一頓早餐。

靠後面的房子裡好像是有人聚賭，反正那兒的確不是那麼單純就是了，但是他們待我比那兩個給預警的人更像基督徒。此事越發證明我的觀點正確，也就是人人都有善的一面。

我接受過的招待也有很特別的，比如在亞利桑那州佛羅倫斯市市政府的大會議桌上過



夜，睡在亞利桑那州唐斯東鎮消防車的椅子上過夜等等。還曾在天寒地凍的時候，不小心被反鎖在加油站的廁所裡十三小時。那倒不失為一個安靜又隱密的睡房，只是太冷了點。



不管是在舒服的床上或馬路邊的草地上，我都睡得一樣的好。若有東西吃又有地方睡，那當然很好；若沒有，我也一樣快樂。給我棲身處的人我多半都不認識。就算沒人提供我睡覺的地方，也還是有大客車停車場、火車站和通宵營業的大卡車休息站可以歇息的。

我也曾經前一晚睡的是高級汽車旅館的雙人床，次日睡的是二十四小時營業加油站的水泥地上；不過我都睡得很好。還有個好心的警長讓我睡過好幾次空牢房。

沒人借地方給我睡的時候，我就睡在野地裡或路邊，有上三天護衛在一旁。



大風大雨時，躲在橋下面是蠻好的，廢穀倉和空屋的地下室也不錯，大水管和水泥渠道也是很好的休息所；不過我最喜歡的是在晴空夜裡躺在大乾草堆頂上，有繁星為蓋。

墓園也不錯，又安靜，草地又修得平平的，而且絕對沒人打擾。這樣並不致於冒犯那些已逝的靈魂，我會祝他們安息，他們也懂。乃至於路邊休息站的野餐桌、附近樹叢裡的松針堆，或開花的麥田裡，都是我很好的床墊。

有天在堪薩斯州一片麥田裡過夜，一早被好大的聲音吵醒，一睜眼就看到龐大的收割機正如泰山壓頂般的捲下來，我立刻向一旁滾了好幾滾，逃離了那大刀輪。

這一路朝聖行裡面，我始終覺得十分安全，因為上天在此佑我。天命裡沒有意外，沒有不測，上天也不會捨我們不顧。只要心存仁愛，信仰堅定，虛懷若谷，就能一路安全的走下去。

猶記某一年，時序漸寒，晚上開始變得很冷，或到零下，可是白天又會回暖一些，所以還頗宜人。秋高氣爽，地上滿是乾乾的落葉，我走在林子裡，附近方圓幾哩並無市鎮。這是禮拜天的日暮時分，我看到路邊有厚厚一份的禮拜天報紙，有人看過丟了的——當然不該這樣，但有人就是這樣——於是我撿起報紙，離了馬路，找到棵茂密的長青樹。樹下有一小片凹地，葉子落下就積在那兒，我又扒了好多葉子過來，舖上層報紙，躺了下來，再把剩的報紙蓋在身上。第二天一早醒來，才看到大地已蒙上一層厚厚的白霜。幸而有這棵長青樹替我遮擋，我躺在這個報紙和葉子的窩裡，既暖又乾淨。萬一你們晚上困在野外，這是個法子。



有人之所以愛度假，多半是因為做的不是這一生天命所賦的事，所以才會想要暫時脫離工作；而我的和平旅程裡，完全不覺有必要去度假休息。秋天，我往南走，只要趕得比霜季的南移腳步快，就可以一路細細體會收穫季節裡寧靜的美；只要走在葉子落光之前，就能一路欣賞豔麗的秋葉。同樣的，與春天一同向北移，就能好好享受長達幾個月的春花，而不只

是短短幾周。這兩種美好的經驗我都經歷過。

在新英格蘭一千哩的路途裡（自康乃狄克州格林威治到維蒙州伯靈頓），我特意走了個曲折的路線，再度拜訪以前曾經走過的大城小鎮。啓程時正是蘋果花開的季節，我走在花下，從粉紅的花苞直走到花瓣如白雪飄落一地。而走到蘋果成熟的時候，我也享用了美味。途中也嘗過香甜的野草莓、黑莓和越橘大餐。

橫越大陸，我看到過不少高速公路正在施工，留意到新的路線大多取山谷、山洞甚至河底隧道而行。還好我走的是山上的老路。對爬到山頂的人來說，山頂的視野就是獎勵：或俯瞰方才走過的路，或下一站要去的市鎮，或山谷裡遍野的蘭花。我知道這年頭事事講效率，高速公路這麼建，效率會比較高，可是我還是希望偶爾也有一段景致優美的路，比方經過山頂的路。



有人問我怎麼過節，尤其是耶誕節？我多半走在路上度過，因為很多人會開車去度假，所以是在路上碰人的好時機。記得有一年耶誕夜我睡在戶外，星空中有顆星星分外明亮，令人立刻聯想到伯利恆的星星。第二天，白天氣溫升到華氏八十度，我走進紐奧良市，見聖誕紅開得如火如荼，也遇見了幾位善良的新朋友。

有一年的耶誕節是在德州的福和市過的。走進城時，看到五顏六色的小燈妝點出一棟棟

高樓大廈的輪廓，令人難忘。那天我收到的見面禮是：總算有時間好好的把信債還清了。

不時有人會問我說，年節時難道不覺得寂寞冷清嗎？我隨時都能感到與上天同在，怎麼可能寂寞？我喜歡與人相處，而在一個人的時候，就是可享受與上天同處的時光。



早期，招待我食宿的人我多半都不認識。我是以接受上天賜與的心情來接受，無論是從臨時工家裡拿來的變壞的麵包，或是某位女性朋友請我在華道夫大飯店主餐廳裡吃的豪華大餐，我感謝的心是一樣的。

一旦將此生都完全奉獻給上天之後（如果你的天賦使命正是如此），就會發現所需的食宿種種得來不難，連一切物品都不虞匱乏，甚至偶爾還會有意外的驚喜。

第一次去阿拉斯加和夏威夷就是一位好朋友的美意。之後有些朋友要求我帶大夥兒一塊兒去，於是我在一九七九年夏帶了一團去阿拉斯加，一九八〇年夏又帶了一團去夏威夷。我把旅程安排成含有教育和啟發意義的生活體驗營，吃得很簡單，行李亦甚簡便。

這兩州是最晚加入聯邦的。我可是一點兒都不閒，除了帶朋友到處走走看看之外，還做了好幾場演講和廣播。有人想知道我這和平旅程大概是什麼樣子，我想他們也有了答案。和人分享心靈上的領悟是很愉快的事。

再告訴你們一件真的事。有一次，我在安排去北達科他州和南達科他州的行程，結果帶

團去夏威夷的時間會正好卡在去北達科他州的行程裡面，估計那時會走到北達科他州的比斯馬克市，而從洛杉磯一路搭便車回來也差不多要一個禮拜，我心想，「唉，這樣子在北達科他州和南達科他州都各少掉一禮拜的時間……」，就在想著的當兒，有人寫信說要送我來回比斯馬克市的機票。這事來得簡直就像奇蹟一樣。當然這恰是我需要的東西，不需要的我是不會接受的，而我那時的確需要爭取在北達科他州與南達科他州的時間，於是我接受了這件神奇的禮物，並衷心感謝。

所以我說，即使一般物質的需求也不缺。

我曾對一位記者說，我只不過是和大家談談話，說點道理，沒一會兒總會有人問我要不要吃東西。他說他這麼多年來也是一樣不停對人講話，可是連個三明治也沒人請過。我告訴他：「因為你並不是和平的使者啊！」

有個十六歲的墨西哥男孩，在收音機裡聽過我講話，我打他家門口經過時，他好興奮的奔出來，邀我晚上去他家。而他的家，只不過是一棟破破的臨時小屋，但我還記得他們全家待我如上賓。在享用了一頓墨西哥捲餅和豆子餐後，這家人把全家唯一的地毯捲起來，舖在那張唯一的床上當墊子讓我睡。第二天早上我告辭前，又請我吃了一頓充滿愛心的墨西哥餅和豆子餐。

經過曼斐斯時，突然一陣狂風驟雨，我趕忙衝到一棟小屋的前台下避雨。這只有一通間

的小屋子是一家黑人，他們很友善的請我入內過夜，他們的熱情就如同那燒木柴的灶一般，溫暖了整間陋室。我與他們一起吃只有玉米麵包和水的晚餐及早餐，晚上一同睡在光溜溜的老地板上，但我永遠也忘不了他們真心的款待。

某日清晨，氣候嚴寒，有位奧克拉荷馬州的大學生把他手上的手套脫下來給我，又把他的圍巾圍在我脖子上。那晚氣溫降到華氏零度以下，有對印度夫婦借我住宿。

曾有人警告我別去喬治亞州，尤其是奧本尼市，因為那裡有十四個為和平而走的人已經坐牢了。我去了，沒有碰到什麼真正不客氣的人，甚至，那邊待客比一般還好些。

我遇見過的少數族群，一般都理所當然的認為我不會有種族歧視，他們一看到我背心上「和平使者」的字好像就很信任我，毫不猶豫停下來和我講話。我在好幾個少數民族的教會都演講過，有的牧師還在聚會上把我的信息念給大家聽。



我愛所有會與我相逢的人。怎麼可能不愛呢？每個人心中都具有上天的光明。種族、文化背景、膚色非我所意，我視人人如耀眼光芒！我看所有眾生皆如上天的投影。人人都是我的親人——我見人人皆美。

這個世界裡的人都應當努力去互相了解，才會知道彼此間相同處這麼多，而相異處其實極少。每一份子，每一個人，在這世上都一樣重要，都有各自的工作要完成。

## 5 簡樸人生

生活簡樸是邁向內心安寧的一步。簡單的生活過久了，就能創造內在和外在的安寧，也就是和諧的人生。就我自己來說，這一步始於了解到「擁有的財物比此刻實際所需還多，並無意義」。一旦把自己的物求降到維生所需的層次，我就開始感受到內心和外境之間、精神與物質之間，產生了一種美妙的和諧。

有些人似乎覺得，像我這種簡樸和奉獻的生活一定艱苦無趣，卻不知簡單中的自在。我無時無刻不在感謝上天，讓我得以時時沉浸在生命的豐盈裡。我的生活充實、美好但不吃力。如果你覺得日子過得吃力，就表示你所做的比你需要做的來得多。

我的人生也曾掉進泥沼；我以前也是有貪念的，之後我起了個簡樸生活的誓言——**只要世上還有人生活匱乏，我就絕不接受生活必需以外之物。**

你們大概也過過擁有太多東西的日子。一旦把生活簡化，我保證你們會感覺和我一樣的自由自在。只要出發點是捨，那麼一切所需便自然可得。

我的生活中，「想要」的和「需要」的完全相同，超出所需者就是累贅。你們不必給我我用

不著的東西。我身無分文，然而想要保持這樣還真不容易。有些朋友好心好意想送我很多錢，我當然婉謝了。

有人認爲我某些人生的「樂趣」被剝奪了；可是他沒有想到，所有人生中不必要的或用不著的東西，我一件也沒有失去。因爲當我選擇和諧的生活時，本來就未包含那些東西，我對那些向來就沒有一點興趣。

我不是舒適和方便的奴隸，如果是，我就不會是苦行的旅人。我們也可以任令錯誤的信念主宰人生，而且甘心做牛做馬。大部分人並不想自由自在，而寧可發牢騷，不平地說不為財產、飲食、菸酒等等所奴役是不可能的。他們不是丟不掉，而是不真心想丟掉。

物質需求多半依氣候環境、健康情況等等而定。我們通常要個遮風避雨的地方；要火、毯子、衣服取暖；要乾淨的空氣、水和足夠的食物來維生。當然，還有物質之外的需要，這種需求通常與金錢無關，不過也不是絕對的。比方對有的人來說，如果沒有優美的音樂或玩樂器，就不算完整的人生。所以，我們固然要簡化生活，至於怎麼簡化卻因人而異。

四十年前，我學到了金錢和物質不能使人快樂的道理，很多事也印證了這道理真實不虛。我遇見過很多富翁，他們有個共同點：都不快樂。以身價二十五億的霍華休斯來說，人家說他最可憐，是個被恐懼折磨得極痛苦的人！我也認識一個女子繼承了四百五十萬遺產，



從此就沒好日子過。因為她本來就很樂善好施，所以想好好的善用這筆錢，結果發現這筆錢還真是一大負擔。如果沒有這筆財產，她恐怕還過得安寧一點。

於是我了解，如果你擁有的不敷所需，就不會快樂；但如果擁有的太多，也不會快樂。擁有足夠且不太多的人，是最快樂的。



我想起一位女士，多年來表現出色，工作得很賣力，而牢騷也發個不停。後來我跟她說：「你只要養活自己就好了，幹嘛做得這麼辛苦？」她說：「哦！我有一棟五個房間的房子的房租要付。」

「五個房間的房子？」我說：「但你沒別的家人啊！你一個人住個一間房的房子不就好了嗎？」「是啊，」她悲傷的說：「可是我有五個房間的家具呢！」她工作到皮包骨只是爲了那些家具有個適合的房子放！這種情況比比皆是，我也只能說：「你們可別這樣。」

由於我們對物質的先入爲主的觀念，往往使我們失去了生命中最可貴的部分，那就是自在。

**不必要的財物即是不必要的負擔。一旦有了，你就得伺候它了。**

再說說另一位女士的故事。雖然那方式不頂理想，不過，總是得到自由了。我與她偶爾才見面，有次去看她時，正是她的大宅被燒掉一個月以後。她和她先生自孩子長大後就一直

住那裡，房子是兩人出門時燒掉的，除了身上穿的，就什麼都沒了。

儘管照料這種房子是一大負擔，可是想到她一向都很愛這種房子，我不免說了幾句安慰的話。不料她卻說道：「別安慰我了吧！我現在不需要這些安慰了。想想看，我再也不必打掃那閣樓，再也不必整理那些衣櫥，我再也不必打掃那地下室！爲什麼我以前從沒這麼自由過？好似重生一般！」

後來他們夫婦倆住在一棟很小的公寓裡，我相信他們必然已領略到自在的妙處了。只不過如果能早點學會捨，把多餘的物資送給需要的人，不是更好嗎？如此，他們二人會因布施而得福，對接受的人也是福利。不過無論如何，他們就這樣得到了解脫自在。



有空的話，我建議你們去野外走一走。在太陽下走一天，然後在星空下睡一晚，很能啓發靈性。能過簡單、自然的生活，是很美妙的體驗。如果你背上還摺了吃的、睡的種種裝備，就會學到「不必要的東西就是不必要的負擔」；很快就會明白生活的基本需求不過是——冷時取暖，下雨時有一方乾處，餓時一點食物，渴時的清水而已。不多時你就能把物質定位，明瞭它們只不過是拿來用的，不用時就可擱在一邊。你很快的便能體會領略簡單生活中的大自在。

在一九五二年五月到十月，我開始和平朝聖之前，先把阿帕拉契山道走了一遍，從喬治亞州到緬因州，一共兩千哩。中途若有特別景點再岔出去，一共也另走了五百哩。

我都露天而宿，裝備是長褲、短褲各一，毛衣、上衣各一，薄毯一條，兩塊夾層塑膠布，偶爾把落葉塞進去當床墊。身上並不能一直保持乾暖，但我甘之如飴。早飯和晚飯是兩杯乾麥片，用清水泡一泡再加紅糖吃，中午泡兩杯高單位奶粉，配點林子裡找到的莓子、乾果或野菜。

經由這些磨練，我已經為和平之旅作了萬全的準備。比較之下，走公路可是容易多了。



能吃到在樹上成熟的可口水果，能吃到剛從田裡摘下的鮮脆蔬菜，真是美妙。而未來的農業若能不用殺蟲劑之類的毒藥，食物就能直接從田園拿到飯桌上享用，又是多好的事。

有天早上我走過新英格蘭山區，就地採了點帶露水的越橘當早飯。想到了我的同胞在吃各種加工加味的食品，體會到若要我點早餐，那麼最好的早餐便是帶露水的越橘。

春夏季晝長夜短，能日出而起、日入而息是很棒的。秋冬時晝短，又可以享受一點夜晚時光。我相信空氣中含有一種太陽的成分，日落後會變稀薄，只有睡覺時才能吸收。從九

點睡到五點對我來說恰恰好。



能在賦與生命的陽光下、在清新的空氣中工作，身處大自然靈性之美裡，真是美好。很多人也知道這道理，就像有個我碰到的年輕人，當年他父親身體很差，無法再照料農場，就把農場賣了，他也只得離開，於是他的寧靜日子被打斷了一陣子。後來他做了好幾年自己很沒興趣的事，只爲了湊錢再買一個農場。能以種植作物滋養大眾爲生，是很好的事；換言之，能以積極貢獻社會爲生，是很好的事。每個人都應該如此，當然，在健全的社會裡，每個人都會如此。



我穿的衣服既舒服又實用。下面是一條藍長褲，上面一件長袖襯衫，外罩那件有字的背心。背心下擺前後面都縫起來做成好幾個口袋，裝我所有的財產。計有梳子一把，折疊牙刷一支，原子筆一支，地圖一張，幾份我的文宣品和信件。

所以你們就明白爲什麼我回信回得特別快了——免得口袋太鼓。這兒我的原則可就是「斤計較」！外衣裡面穿的是條運動短褲和一件短袖衫，這樣在路過有湖有溪的地方，隨時都可以游一場神清氣爽的泳。

某天在一個清澈的山澗裡游完泳，爬起身來，一面穿上我的簡單裝備，一面想著那些看櫃子衣服要整理的人，那種出門旅行要帶大包小包的人，想不透人爲什麼要這樣拖累自己。反觀我自己，輕鬆得不得了，所有的財產都在這兒了，多自由！如果要出遠門，站起身來就可以走了，無牽無掛。

衣服一套就夠了，從一九五三年開始和平之旅就一直如此。不過我都很愛惜物品，只要附近有小溪或是公廁的水槽，就可以洗衣服。晾衣服更容易，只要再穿回身上，讓太陽的熱把水份蒸乾。

我只用水清潔皮膚；肥皂會除去皮膚表面的天然油份，大部分女人用的化妝品、面霜也都會這樣。

我腳上穿的是雙便宜的藍運動鞋，軟布面軟橡膠底，而且穿大一號，腳趾可以在裡面自由活動，感覺和光腳差不多，而且一雙通常可走一千五百哩。襪子也是藍的。我挑深藍色穿是有原因的——很實用又不顯髒，而且藍色也是和平和靈性的象徵。

東西不用到實在不能用的地步，我是不會丟的。有一次在我快要離開市區之前，那位招待我的女士說：「和平，我看到你的鞋子該補了；我本來想幫你補的，可是因爲我還蠻懂縫紉的，所以知道你的鞋已沒法再補。」我跟她說：「幸好因爲我不太懂縫紉，不知道這鞋已不可補——所以我剛才自己補好了。」

頭幾年的冬天我還有條藍圍巾和一件藍毛衣禦寒，後來都用不著了。我現在已經很能適應溫差，不管冬天夏天，室內室外，都穿一樣的衣服。

如候鳥一般，我夏天朝北走，冬天往南移。因為如果想要在戶外和人聊天講話的話，就得選大家願意待在外面的好天氣。

天氣實在熱、太陽實在烈的時候，蔭涼的地方人人喜歡。樹蔭下特別涼爽，不過除非樹很大，不然就得不時跟著樹影挪動；雲也有移動的陰影。我把石頭的影子叫作深影；堤防在清早和黃昏時的影子也很陰涼。在沒處躲的時候，連灌木或稻草堆的陰影也可以；至於人造物，如房子、甚至那些破壞景觀的招牌，也有陰影可藏。其他如橋，不但可躲太陽還可躲雨；當然，戴帽子和撐傘也是方法，但我兩樣都不用。有一次，一個記者問我口袋裡是不是有折傘，我答他說：「我又不會溶掉。我的皮膚是防水的，一會兒的不舒服沒什麼關係。」不過我偶爾會拿塊紙板遮陽。

遇熱則思水。不過我發現如果那天只吃水果當飯的話，一整天走下來也不會渴。我們的生理需求就是如此簡單。



我在野外過了一陣子美妙的生活之後，想起一幕往事。我經過以前住過的城市，走在馬路上，下午一點鐘，一大群一大群穿著光鮮的人，個個臉色蒼白或塗著顏色，匆忙而有序的

出入上班的地方；而我，身穿褪色的上衣和磨得差不多的褲子，走在人群之中。走起來安安靜靜的膠底布鞋，夾雜在那批又緊又有型的高跟鞋的卡卡聲中。在比較窮的區就沒什麼，在比較富的區就有些吃驚的眼光瞟過來，有的帶著輕蔑。

日復一日，年復一年，只要你想列在街上那批隊伍裡，就可以看到路兩邊都有商品展示，有的多少有點用處，有的根本就是無用的垃圾。有的尚稱美觀，很多都頗難看。陳列的商品何止上千——但是，朋友，最重要的東西不在裡面；自由不在裡面，健康不在裡面，快樂也不在裡面，更沒有內心的安寧。而朋友啊！要想得到這些東西，你也需要逃離那隊伍，甘冒被瞧不起的險。

對世間來說，我可能看起來很窮，全部的家當都在身上，一文不名的走著。然而我非常  
有福，擁有多少金錢也買不到的財富——健康、快樂，以及內心的安寧。



生活簡單即人生純淨，

多寧而少爭。

謂真理難信而今卻明——

前所未成之事今可成。

噫！生命之美在單純。

## 6 面對人生的難題

人生在世，之所以會有種種不如意，是爲了要讓人學到依天道而行，而這天道是明確不變的。但是人往往依著自我意志行事，未必會遵從。遵從者，事事和順；不遵者，障礙重重。（譯註一）

同樣的，社會在失序的時候，也會產生共同的問題，這些問題的真正作用，是爲了把社會導歸於祥和。每個人不僅從解決個別問題的過程中能學習成長，從解決共同社會問題之中也同樣能學習成長。我常說我本身已經沒有什麼煩惱了，然後就不時會有個小考驗蹦出來。不過這都沒什麼大不了的，我大都不會將它視爲真正的麻煩。其實我現在所希望的，是藉著協助解決共同的問題，來得到自我的學習和成長。

以前，我認爲碰到困難是很討厭的事，因此就會想辦法擺脫或逃避，或想要別人來幫我解決。不過那已是好久以前的事了。有一天，我領悟到了困難本身的奧妙作用；那真是我人生中的偉大時刻。沒錯，困難有其特別的用意。





有人會希求一生都沒有困境，不過我可不希望任何人過這種日子。我希望的，是你們每個人都具備圓滿化解困難的潛能，從而成長。藉著困境，成爲你學習和成熟的經驗。沒有障礙的人生是空洞的，缺乏心靈成長的機會。

我碰過一個真的是什麼困擾都沒有的女人。我在紐約上廣播電台的夜間節目，她聽到了，就打電話到電台找我，邀我去她家暫歇。而我本來打算晚上去客運車站過夜的，於是便答應了。過了一會兒她派了司機來接我，一進她家門，那可真是進了百萬富翁的家了。和她談過話之後，發現她如小孩一般的成熟，我心裡就不免納悶。後來才了解，原來她一直都是被一群僕人和律師所守護包圍著，一點問題也不需自己面對之故。因此她從來都沒有碰過任何不如意的事，沒有機會讓她進步，才會這麼不成熟。困難的真貌其實是福氣。



如果我替別人把問題都解決了，別人就不會進步，也永遠沒有成長的機會；這對他們很不公平。我是用治本而非治標的辦法，一點一點灌輸與開啓他們自己解決問題的能力。比方你請人吃一餐，他頂多只能飽一天，但倘若你教他生產食物，就可以管他一輩子飽。

惟有好好的把問題化解，心靈才能成長。上天是不會給我們力不能逮的難題的。如果你面臨很大的困難，只是表示你有解決這麼大困難的能力，所以沒什麼好喪氣的。正由於困境是增長內心力量的機會，困境越大，成長的機會也越大。

煩惱若因財物而起，往往是在提醒我們應該多花點心思在精神上，而不是物質上。有時之所以會有身體方面的問題，只是在顯示我們的身體不過是個暫存的皮囊，真實的是那不滅的、驅動皮囊的實性。一日我們能想：「謝謝老天給我這些助我增長靈性智慧的難題」，那麼困難已不再是困難，反而變成機會。

我來講一位女士的經驗。她的背有點毛病，常常會痛。我老是在看她把背後的墊子調來調去，免得坐著不舒服；她確實為此所苦。我告訴她，人生中所有苦惱都有其奧妙的目的，同時也是希望她把注意力轉向上天，少去想她的背痛。我的話可能有點作用吧，因為有天晚上她上床後，想到了上天。

「上天垂憐我這芥子塵土，您必然仍重視我，所以才會賜予我適當的難題，使我成長。」她如是想，同時對上天說話：「啊親愛的上天，謝謝您，若不是這病痛，我也不會與您這麼親近。」登時，背痛消失了，自此未再發作。或許這就是所謂的「凡事皆感恩」的意思吧！也許我們應多多以感恩祈禱來對治困難。

祈禱，是正當意念的集中。

很多小問題只因觀念不正確而起。因為人把自己當成宇宙的中心，再以此去衡量別人，

當然這樣是不會快樂的。要快樂，就唯有用正確的觀點看一切事物，那就是：所有的人在上天的眼中都同等重要，而且各自賦有天賜的使命。

我舉個例子，是一個女子找到自己天賦使命的曲折經過。她四十出頭，單身，自己工作養活自己。偏偏她又很討厭那工作，弄到都因此生病了。起先她去看心理醫生，醫生說會幫她調理到能適應工作。調理了一陣子後，回去上班了，結果還是差不多。就在再度因此而病之後，她來找我了。我問她知不知道她今生的使命是什麼，她說：「我沒什麼使命。」

不對。她只是不知道自己的使命為何。如果是你今生該做的事，就應該會如我走上和平旅途一般的輕鬆愉快；所以我就問她喜歡的事有那些。她的興趣有三樣：彈鋼琴——不過還沒好到能以此為生；游泳——還沒好到能當教練；此外還喜歡蒔花弄草。

於是我替她謀了份花店的差事，這樣就有了個既可以弄花草又餬口的工作。她好喜歡，說這件事不要錢都可以做。不過另外兩件事也不可或缺，因為人不光是維生就夠的。游泳變成固定運動，很適合她的生活習慣；至於彈鋼琴，就成爲她服務別人的方式，她去退休之家彈曲子給老人聽，帶著他們唱老歌，而且很有一套。這三件事組合出了一個美麗的人生，讓她變得很有魅力，一年多後便結婚了。這正是她所需要的人生模式。



有個人，臥病在床有好一陣子，我去看她時，馬上就可以從她緊繃的臉看出，毛病絕對

不在身體上。大概談了還不到五分鐘，她就開始講一大堆她姊姊對她如何不好的事情。從她講的樣子，可以看出她必已一遍又一遍的向人訴苦，這苦一直縈繞於心，使她悶悶不樂。我把道理闡釋給她聽，告訴她，若能原諒別人，和她姊姊修好，她的健康就能好轉。「哼！那我還不如死掉算了！你不知道她有多壞。」於是這情形又拖了一陣子。

然而某一天黎明的時分，她寫了封生動優美的信給她姊姊，拿給我。看。（順便提一下，黎明這段時刻是很神奇的。日落固然也不錯，唯有一點不同：日落時分人多半是醒著的，匆匆忙忙熙來攘往。黎明時分大多數人身心尚遲緩，或還在睡覺，而人在睡著時比較安詳。所以黎明破曉時分通常是作心靈功課的好時候。）我馬上到市區幫她把信給寄了，免得她後悔。回來的時候，她果然已經在後悔了——還好我搶先一步！她擔心了一陣子。她姊姊回信來了，信裡很高興她們倆能和好。結果你可知道，就在收到她姊姊信的當天，她就能下床走動了。我走的時候，還看到她在為和好的事高興的樣子。

老話是有道理的：「恨」傷害的是自己，而不是被恨的人。



有的人，花在選車子上的時間不少，花在挑終身伴侶上的時間倒還沒挑車子多，糊里糊塗或身不由主的就進了婚姻的圍城。

除非你有像我對和平朝聖一樣的使命感，是不可隨便成家的，否則就不會幸福。還記得，

有位女士和她先生實在合不來，我也不覺得他們倆人有什麼共同點，後來我忍不住問她：「當初你到底是怎么會嫁給他的？」她答說：「那個時候我的朋友通通都結婚了，而他是我當時的最佳人選。」這種事多得很。你可曾奇怪為什麼那麼多人離婚？常常就因為人在結婚的時候，並沒有付託終生的想法。

此外，情絲難斷也很麻煩。我在作輔導工作時，常常碰到這種當斷卻未斷的感情問題。有一個個案是個十六歲的女孩子，不過她現在說不定已和別的對象快樂的結婚了。我常說時間能治愈所有傷痛。那時因為她的男朋友和別人結婚，她覺得心都要碎了。雖然那段過程她也很艱苦的熬過來，但是我知道過一段日子她就能冷靜地看這件事。是需要點時間的；其實，因愛人死去而來的創傷，有時候恢復得比愛人變心的創傷還來得快。

### 對治憂慮之方

活在當下！昨日已如夢，明日尚不可及，而一個好好把握的今天卻可以讓昨日成爲美夢，變明日爲希望。絕不要爲過去煩悶，爲未來擔憂。活在當下，而且好好的活。

擔憂是種習性，有辦法可以對治的，我稱作**斷憂慮**。我會和一些上教堂的善良人聊過，發現他們還是有杞人憂天的毛病。這真是百分之百的浪費時間和精力。如果你會祈禱，

那麼只要以信心去祈求，馬上你就自然而然的把擔心的事交給了上天，託付到了那雙最可信賴的手上；這法子是最棒的。開頭可能要反覆好幾次才會養成習慣（我也是這麼養成習慣的），以後凡事便先盡人事，再把其餘託付給天。

你擔憂的有多少是現在這一刻的事？「現在」通常沒什麼問題。一般而言，人不是爲了那早該淡忘的過去煩惱，就是爲了尚未到的未來擔心。我們往往忽略了現在，而現在才是上天讓我們活的唯一時刻。你若不活在每一個當下，就永遠沒機會好好的活；而你若真正活在當下，就沒有什麼可擔憂的事情。對我來說，每一刻都是新而美妙的奉獻機會。

### 對治忿怒之方

還有幾種別的毛病，一種是發怒。發怒而生之氣叫怒氣，這力量可不小。怒氣不可壓抑，抑之則傷身；也不可發洩出來，發之則傷己傷人；應將之轉化，比如把這股巨大的能量用在做正事或者運動上面。

舉幾個實例你們就懂了。例如有位太太在發脾氣時，就把家裡的窗子全部洗一遍；另一位女士則是把地全部吸一遍，不管髒不髒；還有人烤麵包——很好的全麥麵包。有人則坐下來彈鋼琴，從奔放的進行曲開始，等到漸漸冷靜下來時，彈的就是柔和的聖詩或催眠曲。這時候我就知道她沒事了。

有個男的呢，是把手動的剪草機推出來剪草。請注意，手動剪草機可是沒馬達的，你們八成還沒見過吧！他家草坪還很大的。當時我正住在隔壁。結果有一天，他跑來借這鄰居的動力剪草機，我和他聊起這事，他答說：「哦，不發脾氣的時候，我是推不動那部手動剪草機，把這麼大片草地剪完的。」你看，怒氣的力量何其大。

另一位先生用轉化的方法巧妙的挽回了婚姻。本來，他的脾氣壞到他年輕的太太都已經打算帶著兩個幼子離他而去的地步。後來他想：「我真的該改改了！」於是每次他覺得火氣快爆發時，不捧家裡的東西而出去跑步，繞著巷子一圈又一圈的跑，直跑到上氣不接下氣時，力氣用盡，怒氣也全消了。就這樣挽回了婚姻。這方法可真有效。幾年之後我又與他碰面，問他：「怎麼樣，還跑步嗎？」他說：「哦，偶爾跑跑，練身體罷了。不過我已經好幾年沒亂發脾氣了。」如果把怒氣用在正事上，就可以改掉暴躁的習慣。

這招對小孩也管用。記得以前我有個個案對象是個十歲小男孩，他媽媽對他的壞脾氣真是傷透了腦筋。有回在他沒發作的時候我問他：「你覺得做什麼最累？」他說：「大概是跑上屋子後面的小山吧！」答案在此。以後每次他媽媽看他快要發脾氣的時候，就推他出門說：「去，往山上跑。」非常有效。後來有個老師也碰到幾個類似的問題，我也建議她教那小男孩跑校園，效果一樣很好。

現在講一對夫妻的故事。他們兩人如果都在生氣，就出門去繞著巷子走，同樣路線相反

方向，所以兩人隔一陣就會碰頭。一直到兩人可以平心靜氣的打照面時，就一塊兒走回家，討論剛剛是爲何而吵，以後該怎麼做來補救。這實在是明智的做法。絕對別跟在生氣的講話，因爲人在生氣的時候是不理性的。

有一個年輕媽媽有三個學齡前的小孩，她說：「我發脾氣的時候，就想出去跑步發洩，可是不行，我不能把三個小孩丟在家裡。到頭來往往把氣出在他們身上。」我就跟她講：「那麼試試在原地跑如何？」我都好像看到了她原地跑步的樣子。後來她寫信給我說：「和平，這法子真好，不只消了我的氣，還把孩子們逗得很開心。」

### 對治恐懼之方

恐懼也是種習性。不但可經由後天學習而來，而且還往往是學來的。此外，恐懼感很難磨滅。

而今我心中一絲恐懼也沒有，上天與我長在。然而我有個朋友，以前一直很怕某個種族的人，偏偏她先生工作調差就調到那種人的地區，她也只有搬到那裡。由於她是學音樂的，爲了幫她克服這種心理障礙，我就先讓她從熟悉那個種族的音樂開始。之後又聽說社區裡有位太太，兩個小孩的年紀和我朋友的小孩差不多，我們就結伴去拜訪她家。兩個小男孩馬上就玩到了一起，兩個小女孩也玩在一塊兒了，大人也漸漸相熟，成了朋友。想起有次他們兩



家一同上教堂的情景，真是動人。他們這個禮拜天一起去這家的教堂，下個禮拜天再一起去那家的教堂。有意思的是，在慢慢互相認識後，他們發現大家的共同點比不同點多很多，由相互了解進而產生友愛。

有位在大學教英文的女士，不論何時只要聽到遠方有一絲隱約的雷聲，就會歇斯底里。因為在她還很小的時候，一有大雷雨，她媽媽就會馬上跑到床底下躲起來，小孩子當然也跟著一起爬到床底下去。這就是一個自母親那兒學到怕打雷的例子。小孩子就是這麼樣學的。

人之所懼無非未知之事。那麼如何對治呢？就是 **去熟悉了解所懼之事**。就如同在了解了雷電的特性及所有安全措施之後，就不會再怕了一樣。

還有一個例子。我聽過有的女人怕老鼠，不論男女也都有怕狗的，但是這個女人怕貓——不是野貓，而是一般人養在家裡的貓。偏偏她的鄰居有貓，所有朋友也都養貓，每次碰到貓她就會尖叫、亂跑、歇斯底里。她跟我說她覺得每隻貓都想跳到她身上來咬她喉嚨。心理學家大概會說「她在嬰兒期被貓嚇過，長大後忘了，但是仍留在下意識裡。」或許是如此，不過這都不打緊，我的對治方法是「想要不怕貓，就需與貓熟」。結果她馬上回我：「不要！」我又問她：「那你怕小貓嗎？」她說：「如果是很小很小的就不會。」

於是我借了隻好可愛的小貓咪來。借的人說要暫借或收養都可以。我問她：「怕不怕這隻？」「哦！這小東西我不怕。」「好，現在開始你得跟牠作朋友，要餵牠，跟牠玩。」

至於故事的結果，想必你們也猜得到了。小貓終長成了大貓，而那時她已經捨不得離開牠了。



有的恐懼是由前世帶來，上一個例子可能就是這樣，這類情況可以用熟悉法來對治。不過有幾種情況就要用點不一樣的方法了，現在舉幾個漸進法的例子。

有個女子不敢睡在小房間裡。她敢進小房間，只是不敢睡在裡面。這種恐懼的確是前世經驗所留。她到我做輔導工作的地方來求助，我們就先在圖書室（很大一間）一角放一張活動床，可是她連一個人睡那裡都不敢，所以我在旁邊也放了張床，陪她睡頭一晚。這樣子等她敢一個人睡圖書室後，我們再把活動床移到餐廳裡（比圖書室小一點），頭一晚我仍睡她旁邊，慢慢的她可以一個人睡了。之後我們再試我們那裡最大的寢室，這樣循序漸進，直到她能一個人睡一個小房間為止。

當然也不一定要用漸進法，只不過有的恐懼症用這方法比較有效，譬如懼高症，大概也跟前世有關係；因為有的人年輕力壯，照樣怕高。

我處理懼高症的辦法是這樣的：一開頭先把懼高的人往高處帶，到了他們覺得不能再高、但還吃得消的高度停下來，陪他們停一會兒，然後把他們單獨留在那裡，做點容易集中注意力的事，像是看看書之類的。第二天就直接帶到昨天那高度，而後比那個再高一點點。

如此重覆幾次，終會到達最高點。這個時候對高度已經習慣，也就不再會懼高了。



有人問我說，是不是多少還是應該保持一點畏懼感？我認為存有一絲一毫的畏懼心都是不健康的；不過，像過馬路前心懷戒懼、左右看看才過的情況自是另當別論。人本來就應該盡量爲自己的安全著想，在過馬路前先看清車子也不過就是如此，並不能叫做「怕」，只是小心警覺而已，跟恐懼扯不上關係。比方說，在一塊平坦的大石面上有很多小卵石，爲了怕摔跤，我一定會小心翼翼的走，不去踩到小石頭。這不是怕，只要必需的小心謹慎罷了。

## 上天的護衛

最近，我去了一趟夏威夷，領了一團人周遊四島，是一個生活教育啓發營。有天有個警察跑過來，告誡我們別在沙灘上過夜。好像沙灘上曾發生過一件謀殺案。大家在這群美麗小島上的安危，我當然非常關心，但是心無所懼。隊裡也有個人告訴我，沙灘上有多麼危險，我告訴她：「大家都在我的守護天使的護衛之下。」結果沒有發生一絲岔錯。

有一晚在沙灘上，我們說不定是唯一的一群盎格魯白種人。其他人相當和善，還有人跑來說：「好幾年前我在電視上看過你。」那應是上一回我來夏威夷的時候，大概有五年了。

還有人向我要簽名呢！所以我想我們大可不必多慮，多慮只會惹人注意，招來麻煩，沒有一點好處。正是所謂的「所懼之事偏會來」。我感覺自己在沙灘上絕對安全，全團也同樣得到保護，而事實也是如此。



我有一種完全被庇護的感覺。曾經有兩次我搭人便車時，突然心裡有個非下車不可的念頭，就下車了；其中一次我還看到了爲什麼。然而，有一回搭兩個高中生的車子，蜿蜒下山要進洛杉磯，這兩個人一路飛颯，想要看看那輛雪佛萊老爺車能多快衝下山。我坐在後面，倒沒有下車的念頭，因爲我覺得不會有事的。

倒是有一次，開車的人還在喝威士忌；我就說我來幫他開，又給他看我的駕照，但他就是不肯讓我開，我就只好請他在下個路口放我下車了。之後我又搭上一輛小貨車，往前走了還不到五哩，就看到了剛剛那輛車——開進了路邊乾溝裡，側邊撞上白楊樹。剛剛我坐的那一邊玻璃已破，車頂也扁了進去。我立刻明白當時覺得非下車不可的原因了。至於那開車的人還好，只是一點皮肉傷。

另外一次也一樣的想法，不過沒有看到結果。那個人非常莽撞，會在看不見對面來車的情況下跨越雙黃線超車，所以我就下車了。後來搭上的車是往東走的，沒有看到那人結果怎麼樣了，希望沒事。

可見保持適度警覺是沒錯的，如同過馬路前先左右看看一樣，但是並非那種無謂的恐懼。你想想看，如果要怕的話——就比方說在沙灘上過夜——那你每天睡在家裡也應該要怕才對，因為不少人是家裡被殺的；或者也不敢去住旅館，因為在旅館裡喪命的人也不少。這樣子想的話簡直就不得安寧。

我確實有一種完全被保護的感覺。如果當時在沙灘上，我有那種那兩輛車裡的感覺的話，就一定會把大家帶走的；但是我心無一絲罣礙，就知道沙灘上絕對安全。



世上有很多事是我們還不完全明白的，只知其然而不知其所以然。我有好幾次趨吉避凶就是例子。有一次我走在樹蔭蔽天的小徑裡，前面的路根本看不清楚，只是憑著以前走過的印象，還有路盡頭的一點點光而已。我走得很快，突然覺得有個東西讓我停下腳步，像是一股很大的力量，大到把我攔住，我這才留神細看，看見一條帶著倒刺的鐵絲網橫在小徑中間。原來是有人在小徑那頭修牛欄，所以把鐵絲網橫在路中間，免得牛跑掉。如果我沒有被擋住的話，就可能撞上去了。可見，冥冥中的守護，非我們所能理解。

最離奇的一樁，是有次在我開車的時候發生的。我現在已經放棄駕照了，不過以前我的技術算是蠻好蠻穩的，從來沒有出過差錯。那一次，我開著別人的車，走在一條還沒修好的馬路上，下坡路底是個紅綠燈丁字路口，三個方向的車都川流不息。我一看到紅燈，腳就自

然地去踏剎車板，剎車竟然不靈！情急之間又去抓手剎車，竟然沒有手剎車！我馬上又想到如果打倒車檔也可以停住，只不過這樣車子會壞掉，可是卻也打不進倒車檔。我一看前面是輛家庭房車，後頭坐了兩個小孩，正朝著後面看風景。這下我非把車停住不可！不能往左打，左邊是一堵石牆，而且上來的車子又多又快；右邊也是石牆，還有道溝。我當下只能想：「往溝那邊打，側面擦撞石牆。車子會完蛋，不過會停。」我竟然辦不到。這是我這輩子唯一一次車子不聽我使喚——車子反向左邊轉去，恰恰穿過兩輛來車中間，衝上一條有點上坡的小土路，然後停了下來。當然我不知道那邊有條小土路，先前也不可能看見的。

你們看，我遇到過這個不可思議的事。這就是為什麼我有這種絕對被保護的感覺，而且澤及和我在一起的人。

### 有益的靜坐法

我要和大家分享下面這個簡易的靜坐法。首先，想想我們是不是身處上天的守護之中？要認清你是上天疼愛的子女，祂永遠在呵護你。接納上天 接受上天的庇護 無所恐懼。

這臭皮囊不是你，這執著自我為中心而任其擺布生命的也不是你。要認清你的本性是以上天為中心的。天堂在你心中。基督在你心中。永生不滅。祂即是你的本來面目。

寧靜……而止……了知……我即是上天

寧靜……而止……了知……我即是

寧靜……而止……了知

寧靜……而止

寧靜……即是

寧靜……

寧靜……

寧靜

而現在，明瞭了我們都是上天完美的子女，永生不滅，就應該心懷仁愛，好好走各人要走的路，並且在心靈上永遠相契相連。願上天保佑大家，和平降臨。

譚註一：古人亦云：「順天者安逸，逆天者徒勞。」

## 7 靈性人生

剛開始朝聖行的時候，我不單藉著走路與大家接觸，同時練習把心念專注在和平禱告上。那個時候我還沒有辦法念念不離。故而我還為此作了個連續四十五天的禱告與齋戒斷食。

幾年後，我已經能夠隨時保持 **念念相續不斷**，這修持法也就不必要了。心靈已完全與上天相應，我只須把關心的人或事放到禱告心念裡，其餘的就任其自行應運而生。

祈禱之後，有的事情偶爾又會重現，那就是需要再好好集中心念的時候。假使有人有急難，而又一再出現在我的心識裡，我有時就會用觀想法（這方法對我來說非常自然，不過我知道不是每個人都習慣），讓我的天賦自性去接觸他們的天賦自性。慢慢的我感覺把他們舉起來了，抬高了，越來越高，而後把上天的光引向他們。我觀想他們沐浴在上天的聖光中，最後，就真的看到他們站著，伸出手，沐浴在金光中。這個時候，我就把他們交給上天了。

所有我遇過的人——儘管有些人仍以自我為主在過活，而不知自己本具的能力——我都可以看到他們清淨本性的靈光閃耀，這才是我重視的部分。我見眾人皆美，我視他們如耀眼光芒。對這些在此塵世與我同行的善良眾生，我常心存感恩。



所以可以說，我的祈禱有一部分是感恩心，當然也是對所有上天的子女和天地萬物真誠的愛。祈禱，乃是正當意念的集中。

### 祈禱之方

你們可以每天觀想上天的光，然後把光送出去給需要幫助的人。你的天賦自性應該主動去接觸對方的天賦自性。世界的光在你心中，必須和世界同享。

觀想一道金光從自己心中向外發出。首先照向和自己有緣的人，如親朋好友，而後逐漸推及世界。一直觀想上天的金光籠罩著地球。

如果自己有了難，就向上天祈求。觀想把問題交到了上天手中，留給了那雙最可靠的手；之後便把心思放掉了。

當然，祈禱法不止這一種，不過對於有大麻煩的人而言，我發現這個觀想禱告挺有用的。我聽到過有實際效果的例子，所以偶爾會用用這方法。

還有一種可以經常作的，就是感恩禱告。我感謝世界如此美好；感謝自己精力無窮；感謝接上了宇宙能量的源頭；感謝接上了宇宙真理的源頭。我對一切常懷感恩心，而這就是一

種祈禱。

初學之時，有的人想要在特定時間、甚或以特定形式祈禱，覺得這樣比較有用，這我能理解。好幾次，有人寫信跟我講：「和平，可不可以請你在某地的日光節約時間下午四點或晚上九點，和我一起禱告呢？」我回信告訴他們：「你不需為我把時間算得那麼準——任何時候，只要你靜下心來，你都在和我一起禱告，我就與你同在，因為我的祈禱不會中斷。」



不中斷的禱告並不形諸儀式，也不表諸文字，而是恆常保持天人合一的覺知；是真心求善；是深信所求能如願，而一心一意地求。一切正當的祈禱都會有好的影響，但若將全付身心都投入禱告，力量則加倍……，這力量能大到什麼程度，非人所能知。當然，禱告和行動之間是有因果關係的；**以接納心祈求**，內心即有所得，而後依此力行。



在這兒跟你們說一個禱告獲得感應的故事。有天晚上，我一個人走在人煙稀少的公路上，被一個年輕警察攔下。我相信他是出於善意的保護，他問我：「你幹嘛了？這個時候，在這個地方，沒人會一個人走在公路上的。」

我說：「嗯！你知道嗎？因為我心中毫無恐懼，所以也不會招來不好的事情。有句話說

「怕什麼偏就招什麼」，而我沒什麼好怕的，心裡只想著好事情。」

雖然如此，他還是把我帶走了，關進了拘留室。房裡地上滿是舊報紙和香菸頭，什麼破爛都有。有一張單人床墊和四條破毯子直接擺在地上，房裡原有的兩名女子想一塊兒擠在那張單人床墊上過夜。她們說前晚這間還擠過八個人，也就是這點裝備。不過，犯人間的氣氛大致還算好。她們說：「你要用兩條毯子，因為你得睡地下。」於是我拿了張報紙把地上清了一塊出來，再鋪了條毯子上去，把另外一條蓋在身上。睡得還算舒服。

這不是我頭一回睡水泥地上，也不是最後一次。只要你放輕鬆，什麼地方都可以睡。第二天早上醒來，看到一個男人隔著鐵柵正往裡面盯著看。我便問他說：「法庭什麼時候傳喚？」他回說：「不知道。」「哦，你不是警察嗎？」「不是，我只是喜歡來看『女人』。」

這是本城流行的一種活動。什麼人都可以從街上跑進來看看所裡今天有誰。「咱們去看『女人』吧！」

同房裡一個是中年女子，因醉酒及違警而拘留。她告訴我這是她第七次被逮了，所以不覺得怎樣。然而另一個是個十八歲的女孩子，這種事讓她覺得這輩子簡直都完了。我便跟她講：「我是第二次進來，我可不覺得我這輩子都完了。」我先讓她心情好起來，再聊聊她出去後要做什麼。她應該是當天或第二天就可以出去。

然後警衛換了，我頭一回看到女的警衛。這新警衛一看到我就說：「你怎麼在這裡？我

在報上看過你的照片，也在收音機裡聽過你講話。」於是我就被放出來了。

不過，在走之前我拿了把掃把（跟打掃外面的男工借來的）給那兩名女子，讓她們把房裡清一清。又給了她們一把梳子，她們的頭髮都打結了；在裡面待了差不多一個禮拜，連把梳子也沒有。

我要講的重點是，那位十八歲的女孩是很虔誠的教徒，她拼命祈求救援。我相信那晚我在公路上被攔下再被關進牢房，就是她祈求的結果。



**祈禱時最重要的是感受，而不是禱詞。** 我們花掉很多時間，不外是告訴上天我們想什麼要什麼，卻很少虛靜以待，聽聽上天要告訴我們什麼。



天理放諸四海皆準，除此之外，上天對每個靈魂都有個別的指引。如果你不知道上天對你的指引為何，不妨試試把心沈靜下來等待訊息。我以前曾在大自然的美景中，以接納的心靜默地走，往往就有神奇的領悟，然後就用在日常生活裡。

有的人也許比較喜歡聽聽優美的音樂，或讀點優美的文章，來得到心靈的感動。於我來說，大自然的美永遠是最啓發心靈的，因此那也是我與上天獨處的時間。這時間不會超過一

小時，而我所獲便已甚多。

現在年輕人跟我講什麼呼吸法和靜坐法，在有些文化裡，這是完全屬於宗教的活動。但是我要說，看看我與上天獨處時得到的：四周美景予我靈感；虛心靜觀時即是冥想靜坐；走路不僅是運動也是呼吸法；四種功能合一！我想，這樣運用時間是很適宜的。在同時做四件事物的時候，不能太心急。

有時候，不智的人練習呼吸法或靜坐法太過急切，把自己搞出毛病，非但沒進入靈性修持的階段，反而誤入歧途（沒錯，這早在迷幻藥問世前就有了的！）。我總聯想到這有如花苞，只要給予合適的條件，就會開出美麗的花；可是如果你沒耐性，想把花瓣掰開，終會毀了它。這朵花就好比人的生命，給它適合心靈成長的條件，就能得到美好的結果。



當你覺得心靈需要提升的時候，可以試試早睡早起，最好在黎明時有段寧靜的時間。然後保持這份安寧的心，開始這一天，應付一天裡所有的事。



對於追求靈性生活的人，我建議每天練習下面四件事。一、每天花點時間虛心靜默獨處；二、生氣時，或為任何不好的情緒所苦惱時，花點時間與上天獨處（別跟生氣的人講話，

生氣的人是不理性的、不可理喻的。不管是自己還是別人生氣，最好就是走開去禱告）；  
 三、每天觀想上天的光，再把光送給需要的人；四、天天運動，因為身體乃靈魂之所寄。

## 斷食

有人問起我以前連著四十五天禱告和斷食的事。我把它當作祈禱修持，使自己把心專注在祈求和平上。那時是和平朝聖行的第二年，已經橫越美國一趟，在慢慢往回走的路上，每天走得不多。

斷食對靈性修持很重要。固然那是在我得到內心的和平安寧之後，但是我想斷食應當是我能將心念長住祈禱中的助因。

斷食期間我住在一位脊椎治療師家裡，他用斷食作為康復的方法。不過他還從來沒讓健康的人做過，因此他想想看健康的人做作斷食是什麼樣的情況。我對他如一般朋友，他也只是從旁觀察我，並沒有做什麼檢查（所有我認識的醫生朋友，從來沒給我作過什麼檢查或治療。只是由於年輕時候飲食習慣不好，有幾個蛀牙，牙醫朋友偶爾會幫我補一補）。

斷食前最後一頓吃的是一個葡萄柚和兩個橘子，所以不會口渴。頭三天完全沒吃東西也沒喝水，之後就只喝室溫的蒸餾水，除此之外什麼都沒有。結束斷食的方法也沒什麼特別，就是一般復食的方法：第一天每小時喝一個橘子榨出的新鮮果汁；第二天每兩小時喝杯果

汁，由兩個橘子榨出的汁和一個葡萄柚榨出的汁輪著喝；第三天喝三次由兩個橘子一個葡萄柚榨出的果汁。三天之後便每天加一點量，一個禮拜後我就可以恢復正常的食量了。

那次斷食與一般斷食法實在沒有不同；我也遵守斷食原則：不過度消耗體力。因此我不走太多路，不過還是走一點。我還幫醫生打打字，一直打到大約斷食一個月的時候，醫生把打字機搬走，他認為我不應該再做了。我又換用手抄的，可是比打字辛苦多了。我不過是想盡量幫點忙。

我也沒有去他診所裡和病人談話；我是很喜歡去，但是他不想讓我勞動得太厲害。我仍去了幾次，看看病人，給他們打打氣。

記得斷食期間，有一次在半睡半醒之際，抬頭往上一看，看到上方有個陰沉的十字架，懸在半空中。我當即明白，這個擔子必得有人來扛。於是我伸出手迎接，頃刻間自己卻升到了這十字架之上，其上盡是美妙光明。其實真正需要的，是那願意承擔的心，此心便立即超脫。我得到的不是艱苦，反是無比的安詳愉悅。

## 康復

在為別人祈禱時要切記，應祈求去除原因，而非去除症狀。下面是段簡單的祈禱文：

願依天命不違序……願順天意致祥和。

有緣眾人皆得度，賜福你者皆得福。

若人為你勞，能因此而事事滿足；

若人欲傷你，因你心存上天而康復。

有些很熱中精神治療的人，不過是在去除症狀，而非病因。如果你所求是表相，你得到的就是表相，而不能得天意。比方我是個住在你家隔壁的精神治療師；當初你已作選擇，此世必須面臨一些身體的病痛，直到原因清除為止。可是，只要你的病癥一出現，我就幫你消除；症狀又出現，又去除，我就只是不停幫你把症狀除掉。

而你一旦越到靈性面來看這件事，不但不會感激我，還會說：「那人真是找麻煩！我是來解決問題的，而她只是一味的去除病癥，這樣我永遠也解決不了問題了！」

這就是我說過的，有些人只要症狀消失就滿意了。一輩子只要碰上一個這類找麻煩的人，不僅僅會讓症狀一再重現，還會帶到下一世去。然而大多數治療師並不了解這點，還很高興的不斷地幫人去除症狀。

我承認，很久以前我還不清楚道理的時候，在作輔導工作時，我會把手放在他們後頸和前額上；而現在才知道，這樣子只不過是讓他們覺得舒服點，並沒有什麼作用。現在當然不會這麼做了。我會把問題都放到祈禱的心裡，放到最理想最可靠的手——上天的手裡，然後就



放下了。

### 意念的力量

你是個被自我（小我）所驅役的人呢？還是以天賦本性（大我）為人生的指引？你可知道你人生的每一刻都由自己的意念創造？非但內在心境完全是自己所造，就連外在環境也都是意念的結果。

基督教義告訴我們「其心即其人」，清楚說明了外在環境乃我們自己所造。如果能再深入探究人生，會明白身體上的困擾乃心靈困擾的映現，不好的意念和心情，實比病菌的傷害力還大。

如果你了解自己心念的力量有多大，就絕不會動一絲不良或悲觀的念頭。既然一切由心造，我們就應該盡量把力量集中在好的念頭上。如果你覺得自己不行，你就不行；但是如果你認為自己行，就會驚喜發現自己的確辦得到。我們希望好事發生，那麼時時將意念放在每件事最好的狀況上，真是非常重要。

我遇見過幾個自稱「新時代運動」的人，他們在聽說到一些災難的預言後，就集中心念在那上面，真是可怕！為什麼呢？我們時時刻刻都在以意念創造人生，外在環境也無一不是由大家共同創造的。

我們聽到的任何災難的預言都有它的道理，道理就是你應盡力只動好的念頭。舉例來說，謠言紛傳加州有一半會因為大地震沉到海裡，那時候我就故意跑到傳說會沉的那邊去；結果一動也沒動。我的朋友倒和我錯過了，沒見著面，因為他們跑到東岸「避難」去了。

記不記得有個說法：預言將出，但不成真？為什麼會這樣？因為人所能預測的只是事情的趨勢，至於結果會怎樣，是說不準的。我們隨時都有辦法把預測的方向扭轉。只要同心協力，我們就可以把它修正到好的方向去。



你做的每件善事，你說的每句好話，你想的每個善念，都會如波一般不停地傳遞出去，永無休止。惡只會留到被善化解為止，而善則永存。



我們只需一心服膺天理，如是想、如是行、如是生活，並且啓發別人效法。

對人人都說鼓舞的話——溫馨的言語、積極的建議，或讚美。不管是什麼樣的善言善行，千萬別以為沒用。不管我們看不看得到，一切正當的努力都會開花結果。



我們要作偉大交響樂裡的優美旋律，而不要成為變調的音符。這個世界生病了，唯愛能

醫。愛應代替恨，信應代替懼，愛方能廣布四方。



有首歌的詞說：

愛如河水蜿蜒，自你自我發源。

漫漫流布廣漠，解救天下囚人。

是的，那些囚人，正是不知道自己本來面目的人，那些不知道自己是上天子女的人。



記得這句話：「止靜而知我即天。」切勿忘記你是誰！天不在處，你也不可能存在。



死亡，只是個轉換

人生，是一連串的考驗。只有在通過了這些考驗後再回顧，才知道這些經歷都是有益

的。回顧我人生中種種的考驗，對我都有好處，包括有一次在白茫茫的大風雪夜裡，面臨死亡的經歷。那發生在我和平之旅的第二年，是我這一生最美的體驗。

當時，我走到了亞歷桑那州一片很蠻荒的高山區，數里無人煙。那天下午突然來了場暴風雪，在這季節裡很不尋常。來勢前所未見，如果下的是雨的話，就好比傾盆大雨一般。我從來沒見過雪是這樣子「倒」下來的！

才一會兒功夫，我就置身大雪裡，什麼都看不見了。猛然又發覺路上也沒車子在跑了，可能都困在雪中動彈不得。天色漸暗，天上那片烏雲必然很密，伸手不見五指，風雪迎面打來，弄得我眼睛都睜不開。天越來越冷了，冷得透徹骨髓。如果我這輩子有失去信心而且害怕的時候，大概就是現在了，因為我知道這附近絕對不可能有人來救我的。一時間，我反倒覺得整個情景——這冷、這雪、這黑——很不真實；當下只有上天是唯一真實的。我與一樣東西完全合一——不是與自己的身體，這個會壞滅的皮囊——而是與驅使這皮囊活動、永存不朽的真如本性合一。

這感覺讓我在極了；不論是留在這一世奉獻，還是進到下一個更解脫的階段再繼續，我覺得都沒有關係。冥冥中有指引帶著我一直往前走，不曉得到底是還走在公路上，還是走到了田野裡，什麼都看不見。我穿著低帆布鞋的腳已如一大塊冰塊，走起來沈重蹣跚，身體漸漸凍僵了。

麻痺甚於疼痛後，一般所謂的幻覺——或可叫境界——出現了。就好像我仍然清醒，不僅僅能感覺肉體那一邊完全的黑暗、酷寒、以及席捲而來的大片雪花，也能清晰感覺靈識那一邊的溫暖和光明，逼真如可以走進去一般。那景象美到極致，它的顏色來自我們熟悉的世間，但超乎世間色；它的音樂來自我們所知的世間，但超乎世間樂。

然後我看到很遠很遠處有一群生物，中間有一個快速朝我而來。很近時我認出來了。她看來比去世時年輕很多。

我相信，在這段所謂死亡的轉換過程初始，最親近最親愛的人會來迎接我們。以前我陪過臨終的朋友，還很清楚記得他們對陰界與陽界親人講話的情況，就好像他們都同在房裡一樣。

所以我想我的大限到了，便迎上前去，我說（或我想）：「你是來接我的吧？」她竟然搖頭！比了比叫我回去。就那一刻我撞上橋欄，景象不見了。

接著我感覺像是被帶著，慢慢用手摸索著橋身往下走，躲到了橋下面，在那兒找到了個大瓦楞紙箱，裡面還有一堆包裝紙。我笨手笨腳地把僵掉的身子挪進大紙箱，再慢慢用遲鈍的手指頭把紙蓋在身上。於是就在大風雪的橋下，我沉沉睡去。老天給我的不僅是這個庇護所，也給我這段難得的經驗。

如果你們看到我陷在大風雪中的景況，或許會說：「這可憐女人的遭遇真是可怕。」然

而我自己回顧，卻會說：真是段奇妙的經驗，使我得以面對死亡，當時心中不是恐懼，而是隨時感覺上天存在的清醒心。這顆清醒心正是我們需要時時保持的。

我相信，能有機會體驗「死亡」這個轉換的初期過程，是我的恩遇。因此，現在當親愛的人度過這段光榮的轉化階段、進入更自在生命的一刻，我能欣然面對。這是一生中最後的偉大歷練，我期待這個稱爲「死亡」的轉換的來臨。



有人問我，我說的「已經開始所謂死亡的過程」是什麼意思。沒錯，我們所稱的「死亡」，是一段轉換的過程。首先，你能覺察到的不僅是我們這個世界，也能覺察另一個非肉體的靈界。然後在靈界那邊的親友迎上前來，你會認出他們，又發現自己和兩邊的世界都可以交流溝通。我經歷的地步也就是如此。下一步便是陰陽兩隔——與這邊世界的連繫切斷了，不過仍然可以看見聽見陽界種種。此時是處在「通會界」，和靈界親友歡聚重逢。然後就進入下一個要學習的階段了，如果進化程度夠高，也是服務奉獻的階段。

靈界在 **另一度時空裡，與我們並存**，這兩界是相容的。我們只能感覺我們這個世界，可是他們兩邊都知道（多半如此）。有些情況下可以相互聯繫，比方說我們能替他們禱告，他們也能爲我們禱告。

死亡是個美好的解脫，進入更自在的生命。這有盡的軀殼，這身體，都放下了。那個以

小我爲主的本性隨著你，在無質的世界裡學習成長，而後再回來進入另個適合的肉身、適合的條件，去學習未完的功課。深一層看清人生，就會在生時悲傷而死時欣慶。若我們能認清，和整體生命來比，人生何其短暫，就不會爲塵世的問題所苦惱了。

喪禮應該是個愉快的送別會才對。追憶這人已往的善行，朗誦他喜愛的詩篇，唱他喜愛的歌。如果這樣做，這解脫的人也就會和我們一同歡欣。我頭髮的顏色從小時的金黃到大時的紅褐，繼而見它轉爲現在的銀白色，我皆無怨無悔。同樣的，我也準備好等到時間到來時，我的頭髮乃至整個皮囊都來自塵土復歸於塵土，而我的靈識則繼續下一段更自在的生命。這該是我頭髮變白的時節，每個時節都有要學的功課。先前若已學會了這一段的功課，那麼生命中每一時節都很美妙。會想要再回來，是爲了未竟的功課。

## 宗教

宗教不是目的，人與上天合一方是最終的目標。世上會有這麼多種宗教，皆因人類不夠成熟之故，喜歡突顯微不足道相異處，而忽視重要的共同點。各個信仰間的差異在教條和儀式，而不在精神。

各個宗教就好比上山的路，看似不同，但不都一樣通往山頂？殊途同歸，所追求的難道不是同一件東西？

你們如果有宗教信仰，應該把它當作接近上天的踏腳石，而不要把它變成你與其他上天子女之間的隔閡，或變成把你困住的高塔，高高在上，與人遠離。不管你有沒有信仰，都應在寂靜中尋找上天——向內心求。

如果我們打算孤立別人，其實只會孤立自己。我們都是上天的子女，祂沒有一點偏心。上天對一切尋覓祂的人示現，上天對所有願傾聽的人說話。靜下來，就能認識上天。



我有虔誠信仰，但是不屬於任何教派。我遵循的是天道的精神，而非文字。人往往會非常執著宗教外表的象徵和組織，反而把原本的宗旨——接近上天——給忘了。唯有了解到上天本就在我們心中，也在所有人的心中，才是通往天堂的道路。要知道我們都是無盡無邊世界中的一份子，每個人的所思所言所行，都是全體禍福的助力。



在和平之旅開始沒多久時，我讀到了新約聖經雅各書全篇和舊約的一點摘錄。很多人認為這些經典很重要，我倒覺得有必要細究其含義，以便更圓滿的為大家服務。沒錯，聖經內含許多真理，然而大家並未了解其間的真義。人用教法的文字取代了教法的精神，真理因此曲解而成謬論。如果你們想要印證真理，最好的方法就是向內心去求，而非求諸一紙文字。



你便會注意到耶穌說：「你們為何光叫我『主啊！主啊！』的，卻不照我所說的去做？」這個意思祂表示了好多次。因此，我覺得真正的基督徒會依照耶穌所教的天理來生活。耶穌也說：「不必說『看這兒！瞧那兒！』的，天堂就在你心中。」祂一再用很多方式來告訴人，他們本身所具有的能力。真正的基督徒的人生是由心中的天堂所主宰的——即以天爲主的本性——有時稱作「內住的基督」。



很多人自稱信基督教，但是真正依教奉行的人很少——幾乎沒有。而若真正依教生活，大家又可能覺得你神經不正常。有句話倒說得貼切，說這世界有兩種驚世駭俗的人：一種是拒絕基督教的人，另一種是實踐基督教的人。

我相信耶穌會接納我，因為我依照祂教誨世人的去做。不過，這並不表示，所有自稱基督徒的人都會接納我。當然，我愛耶穌，也感激祂，我希望基督徒都能學習奉行祂的誠律，那就真是最美的世界了。

## 愛之道

惡不可服惡，唯善能服惡。學習愛之道，便是在學習這門功課。現今世上有兩種力量在

較量，一個是以惡制惡的老路子，用新式武器把世界帶向一片混亂；另一則是以善止惡，帶來的會是光明、成熟的遠景。

我們無需去摧毀所謂的惡，因為沒有任何違反天理的事物是可以長久的。世間所有不善只能暫時存在，它本身便含有自行毀敗的種子。唯有在不踰越天理的範圍內，我們可以讓惡早點消失。爲了制惡而造出另一樁惡，只不過使惡加倍而已。

天理時時都在彰顯，因爲不合天理的事慢慢在減少。有誰會懷疑天理最終將大行於天下呢？**只不過，這日子多快來臨，就看我們自己了。**願意放棄多少暴力也是看我們自己。只要我們願意放下，混亂就會減少——換言之，只要願意立新於舊，就不會有什麼激烈衝突；因此我們應共同努力，使永生鳥自灰燼中復活（譯註二），爲人類復興再生打下基礎，促進心靈覺醒，不斷提升，則未來的黃金時代可期。

爲了促使黃金時代來臨，我們必須留意去看人人善的一面。人皆有善，不論埋藏得有多深。沒錯，人性裡有冷漠，有自私，可是也有善。評判的心並不能讓他人的善顯露，唯有用愛心與信心才能發掘。

純淨的愛，是全心全意的付出，而不存一絲求回報的念頭。愛能挽救世界免於核難。**要以接受與奉行來愛上天，要以仁心與捨心來愛人類。**以愛之道來生活，方才無愧於稱爲上天的子女。

你認識上天嗎？你可知宇宙中有一種比我們偉大的力量存在，不但在我們內心呈現、其實無處不現？這就是我所稱的上天。你可知道，隨時有祂的指引、無時不體會祂的存在，是什麼感受？以愛廣被所有人類與萬物，就認識了上天；感受內心的平靜、安詳，不為任何外境動搖，就認識了上天；心中喜悅盈溢，發而澤及世間，就認識了上天。

如今我只有一个冀望：為自己實現上天的意願。這裡並不衝突。上天指引我作和平朝聖行，我歡歡喜喜地做；上天指引我做別的，我同樣歡喜奉行。若我所作所為招致批評，我不卑不屈接受；若我所做所為獲得讚許，我即轉呈給上天，因為這是上天所作，只不過藉由我來完成。在我執行上天指引的工作時，我便會得到力量，所需不虞匱乏，上天會明示方向，會告訴我來說的話。不論路途平坦或坎坷，我永遠走在上天慈愛、安寧和喜悅的光明中，而我則以感恩和讚美詩回報。這方是認識上天的真貌。認識上天並非大人物的權利，而正是留待如你我般渺小的人。上天一直都在找尋你，找尋每一個人。

你若順天理，愛衆人，去私心，放下執著、不當的念頭與情緒，如是一心尋求，你就能找到祂。此時你的心必然寂靜，因為上天原本就在你心中。

譯註一：埃及神話，指相傳生長於阿拉伯沙漠中的一種美麗孤獨的鳥，每五百年自焚再自灰燼中重生，成爲不死

鳥。

## 珠璣集

不實踐，就不可能得窺智慧之光。別人沒辦法給你，你也沒辦法給別人。只要從你自己覺得最容易處著手，有了開始，你就會覺得沒那麼難，就可以再往前一點。

如果你明瞭自己在整體天命布局中該扮演的角色，就絕對不會有不足的感覺。任何阻撓、任何情況裡，都不虞匱乏。不覺吃力，只覺安心。

一旦你常保與上天合一，恆常自內心得啓示，就絕不會有一絲疑惑，清楚自己的方向。你成為達成任務所藉助的工具，因此不會有絲毫攬功自居的心情。



靈性人生方是真實的人生；其他的只是虛假幻相。唯有依止上天的人才真正自由自在；唯有依循至高覺光生活的人才和有諧的人生。一切依崇高心念而行的人，就是一股向善的力量。別人所受的影響是不是明顯，並不重要；對結果應當不計不問不求。只需知道：你做的每件好事、說的每句好話、動的每個正念，都會有好的影響。

得到內心安寧的人這麼少，並不是因為大家試過了得不到，而是因為根本沒有試。

我們這個宇宙裡，沒有一件事情是偶然而生的。一切都依照崇高天理而呈現，一切都被天命規範得井然有序。

評判他人不僅對自己無益，還有傷靈性。唯有你啓發別人去評判自己，才是值得做的事。



我已徹知，那種以自我為主的日子，過得完全沒有價值。如果你做的事不能裨益別人，只裨益你自己，就不值得做。



上天之道是非常簡單的道理，就算是小孩子也能懂。真理很簡單——不過要奉行卻不那麼簡單。因此，不成熟的人就會把真理講得很複雜，然後躲在後面不去實踐。

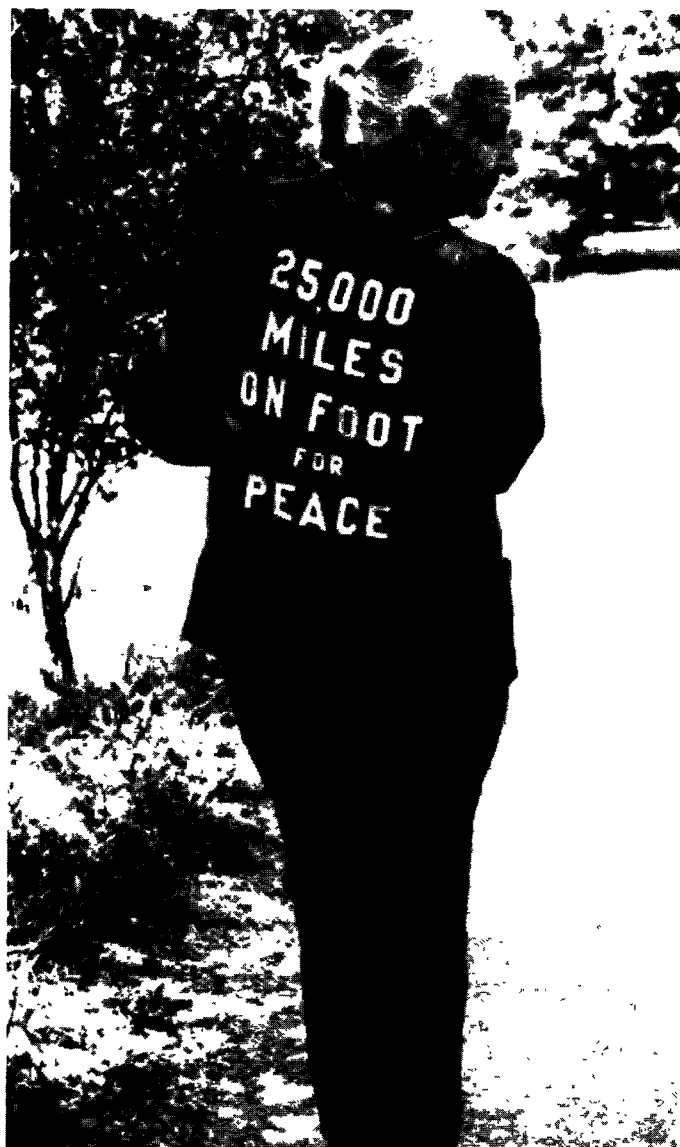


人類只用了自己實在潛力的九牛一毛。任何人只要覓得耶穌的真理，或別的先知教導的**上天即自心**，就可以與上天神聖無限的能量接通。



如果你想要教導別人，不論是老是少，一定要從他們理解的層次著手，用他們能懂的話來說。一旦抓住了他們的注意力，就可以儘量給他們程度範圍內的東西。如果你覺察他們的程度已超過了你理解的層次，就向他們學習。因為心靈提昇的步驟是沒有一定的，所以我們都可以互相學習。





人生中有成功也有失敗。願你從成功中得到激勵，從失敗裡增強力量。只要你對上天不失信心，不論遭遇什麼樣的情況你都能順利度過。



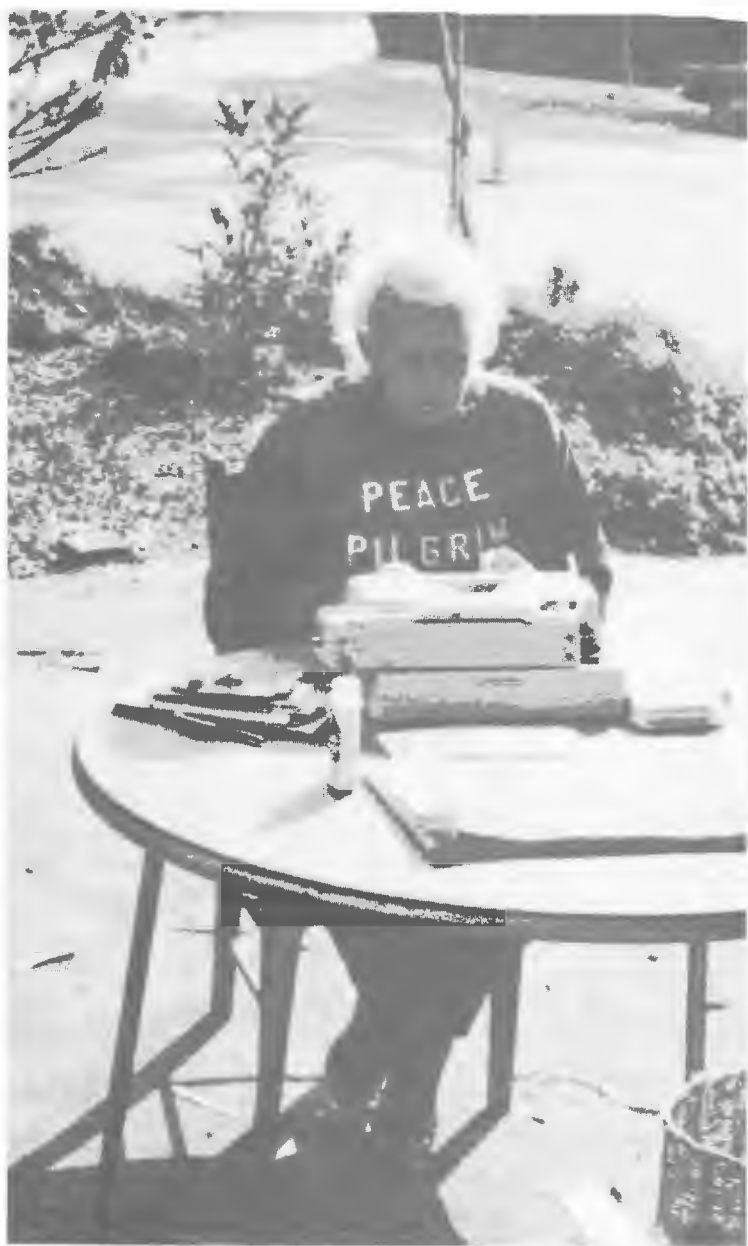
你若以情感來看事情，不可能看得清楚；倘若以心靈來覺知體會，你便會明白究竟了。



活在當下，做該做的事。每天，儘自己所能做有益的事，將來必見結果。



每一個人要學的功課很多，要調整的部分也很多。宇宙的定律不會為了個人的方便而更改。人生中的種種都是學習體驗的機會，人類必需學會接受。也正是因為這樣，心靈不成熟的人不可能靠別人來幫你成長。追尋心靈的路上必須自己獨行——但上天會與你同在。



倘若你盡一生的心力來祈禱，那麼其力量大到無邊無際。



就算別人可能會為你遺憾可惜，千萬不要為自己遺憾可惜，因為這樣會扼殺心靈的健康。不論問題有多艱難，認清它是心靈成長的機會，並且善用把握這些機會。



要獲得內心的安寧，不僅要捨掉財物，還必須把這一生都捨出來。到你終於把這一生捨出來的時候——也就是信仰與實際生活一致的時候——你才能開始感覺內心的安寧。

## 8 和平之道

怎麼樣才能有真正的和平呢？和平之道應該是

以善服惡，以真去妄，以愛息恨。

不論那一種戰爭、師出何名，對人類都有害無益，都是有輸無贏；要讓世人了解到這點，實在是不容易。由於世人不夠成熟，故而想以彼惡來制此惡，結果只令惡加倍。事實上，唯有善方能止惡。

我要給大家的和平信息雖簡而足，就是「和平之道即仁愛之道」。愛是世上最偉大的力量，無一物可敵。順天愛人的人，一人之力可勝三軍，因為他沒有敵人可征服；敵人可以從有化無。

有天，我一面走在公路旁，一面就著我會的一支調子，唱出我所見的當今世局：

世已瘋狂，汲汲營造戰禍，  
空前毀滅，正在醞釀之中；

我聽到敵人咀咒，我聽到紛爭日多；

可是啊，世人仍在殷殷盼望，

盼望祈求和平重光！

核子彈給我們的教訓是「不是和平，就是滅亡！」一旦有核子戰爭，結果必是同歸於盡、兩敗俱傷，那裡還有什麼軍事勝利可言。而面對當前這種危機，大多數人的態度是冷漠，部分人灰心喪志，只有極少極少人積極對應。

現在非常迫切需要積極付諸行動。我們正處在人類史上的危機時刻，生存於此的你我，正**面臨著非常關鍵的決定：是選擇會毀滅一切的核戰，或是選擇和平的黃金時代？**由於現在世局的潮流，是在往戰爭和毀滅的方向移去，所有生存於此時此地的人的作為，都與這個動向休戚相關，都在共同作這個決定；在危機中不出力挽回的人，就是選擇令其漂去。**想要和平的人，就應該為了爭取和平付諸有意義的行動。**有人已開始覺醒，步調也漸漸加快；你加入，就可以讓覺醒的速度快些；人數多些，方得以扭轉潮流。這個危險當口裡，爭取和平實在人人切身之事，而行動的時機，就是現在！

真正的和平源自內心；內心如果安寧，就不會再有衝突，就不可能有戰爭。如果這是你所追求的和平，那麼就以合於自然的生活習慣來淨化身體；去掉負面的意念以淨化心靈；

除盡貪念私心以淨化動機，代以主動服務人類同胞的動機；淨化欲望，不求絲毫名聞利養，只求認識上天、順天而行。不僅自己這麼做，也影響別人這麼做。

有的人則只求一時的和平，也就是說，用外在的運作來處理世上的衝突，只求暴力行爲消失，並不在乎精神層面的暴力，因此，衝突對立仍然存在。如果這是你所追求的和平，那麼就應致力於全球裁武與重整；致力建立屬於全人類的世界政府；秉持世界觀，將全人類的幸福置於任何國家的福利之上。也可以以國家爲出發點來努力，把所謂「國防部」的功能從破壞變成建設。爲了世上不幸的人，爲了國計民生安和樂利，多的是積極建設的工作要做，多的是問題要解決。不只你自己，也請別人共同參與。



內心安寧與世界和平可以齊頭並進，相輔相成。一者，有人爲了一樣比自己還重要的東西——譬如世界和平——把自我放下，而得到了內心的安寧。所謂得到內心安寧，就表示已從以自我爲主的人生，轉變成以群體利益爲主的人生。再者，謀求世界和平的一個方法，就是讓內心保持安寧的人數加多，因爲除非內心平和的人多到一定數目，否則世界的和平也無法持久。



我心中的安寧狀態絲毫不受外境影響。唯有我自己心中保持祥和，才能引導別人達到祥

和。我們的心還要更寧靜，才能使這世界獲得真正的和平。不過這不表示我不關心世事，像目前這種時候，就需要很多人為和平祈禱，為和平努力。一切正當的祈求和正當的努力都會有用，不論我們看不看得見結果，所有正當的努力必得善果。儘管現今世界有如此黑暗的一面，我並不灰心。就如同人生在邁向圓滿的過程裡，曾經歷一連串的高峰和深谷，整個社會在步向和平的途中，也一樣會有起起落落。

人類的內心深處極渴望世界和平，只要不為冷漠、麻木和恐懼所縛，就會為和平出力。因此這也是促進和平人士的責任，去鼓舞冷漠的人，以真理感動麻木的人，以信心安撫恐懼的人，有信心天理恆存。

請相信，所有違反天理的事物都無法長久。我們不要絕望，而且還要散播和平的希望，希望世界永無爭戰。和平一定可以實現，因為意念的力量無比強大。

一大群不祥和的人所產生的不好影響，只需幾個心念純淨的人就能抵銷。所以，我們致力和平的人絕對不可退縮，只要是能做的都要盡量去做。不斷祈禱、不斷宣揚、不斷做，不斷在日常生活中實踐和平之道。心心念念在和平，同時相信和平必可實現，唯有這樣才可能影響他人。凡是深心所繫，便可成真。且看：一個微不足道的人，將她所有的時間奉獻給和平，就成了新聞；許許多多的人，每個人拿出一點時間，就能創造歷史。



一天，有位女士對我說：「和平啊，我現在是和你一同爲和平祈禱，不過，我可不怎麼相信這樣子會有用。」我說：「你不相信和平乃是上天的旨意？」她說：「哦，我相信，我知道。」我便說：「那你怎麼說上天旨意是不可行的呢？非但可行，而且是不可違的。至於能多快實現就看我們自己了。」

一群人，爲同一個正當的目標努力，即使沒有什麼組織，發出的力量也千萬不可輕視。所有爲和平努力的人、所有爲和平祈禱的人，縱然爲數不多，但是形成了一個力量很大的心靈團隊，這股力量不以人數多寡來計，事實上遠遠大過我們的人數。

乍看之下，往往看不出開路先鋒作出了什麼成果，其實，其貢獻比後繼完成的人多。我對和平工作的先鋒由衷感佩，因爲當年他們華路縷縷，也看不出什麼具體成效，卻仍然全力以赴。

常常有人問：「到目前爲止，你這和平之旅看到什麼結果沒有？」我的回答是，我從來沒有期望看到結果——我把結果交在上天手中。也許，我有生之年都看不到，但是總有實現的一

天。而且信不信，現在已經看出一點成果了：有多好人來信說，他們因此受到啓示，開始以自己的方式爲和平出一點力——從寫信給國會，到與親友重新和好等等。這些力量都會累積的。

而今，回顧以往所有的人爲和平所作的努力，我看到了結果。在和平朝聖之初，一般人都認爲，一輩子裡免不了會碰到打仗；而現在，和平之說已經很普遍了。在以前，對精神探尋有興趣的人少之又少，只要在州立大學作個調查，就會知道那個時代，有三分之二到四分之三的學生自認爲是無神論者，或不可知論者。而現在呢，幾乎找不到一個人是對心靈探索沒有興趣的。對我來說，這就是最大的希望的象徵。



可以這麼說，我們物質上的進步遠遠超過精神上的進步，已經弄得地球上的生物幾乎都快毀滅，實在可悲之至；也可以從另一面說，幸而我們終於了解到，所謂的軍事勝利是不可能存在的，才讓那些不夠成熟、甚或不善的人放下武器。這兩種說法都正確。



世界和平或內心安寧的最大阻礙是「恐懼」。因恐懼，我們才去製造生產能大量摧毀的工具，也同時產生無由的恨來對付恐懼，是以既懼且恨；非但在心理上傷害我們自己，也使世界更加緊繃。而且這些負面情緒凝聚起來，反會招引所懼之事發生。如果我們心無所懼，並

且發出愛心，吉祥就會來臨。這世界多麼需要這種信息，需要這種具有信心與愛的榜樣。



和平、自由，這世界應該是這樣的！我們多快能得到——是馬上？是要經過大毀滅之後重生？還是遙遙無期——就看我們自己了！



爲了要和平地化解衝突，還要做不少研究和試驗。我們或可以團體行動，或是個人就地獨力爲之，或從事特定的和平計劃，或平常隨時隨地聞善則讚，遇善則行。



你能改變的，就只有你自己的國家；唯有你的國家變成一個榜樣後，才可能啓發和影響別的國家跟著轉變。世上只要有一個具影響力的國家，以偉大的精神力量作後盾，敢於解下一切武裝，赤手空拳示人，全世界就會爲之一變。可惜，目前我看不到一個國家有這種偉大的精神與勇氣這麼做。因此裁武的過程會非常慢，只能靠著人類爭生存的欲望來一點點推動。



造成今日世界黑暗、紛亂的主因，是不合天理的事物正在瓦解之故。根本的衝突不在國

際，而在於兩個子然不同的觀念。一個是認為彼惡可以制此惡，目標比手段重要，結果就把把惡正當化了。這個觀念在我們當今世界是很風行的，然而，這是通往**戰爭之路**。這也正是所有大國政府的立場。

然而在兩千多年前，上天就已經教給我們一個方法了，那就是「以善止惡」，也就是我的方式，耶穌所教的方式。千萬不可失去信心，天道終將大行於天下。



人心應該更寧靜，世界才會有和平。成熟的人類不會有戰爭的問題存在，因為不可能發生；人在不成熟的階段裡，既想要和平，也想要會引起戰爭的東西。然而，就如孩子會長大，人也終將成熟。不錯，我們的制度和領袖正反映出我們的不成熟；但是在我們更進步之後，就會選出比較好的領袖，建立比較完善的制度。說來說去，終歸到大多數人想要逃避的這件事上來——就是從改善自己做起。

和平的聖壇就在心中，向外求純是多餘。得到內心安寧的人會一點一點的多起來，漸漸多到足以影響社會越來越好。一旦如此，政府也自然會以身作則，影響那些還不成熟的人慢慢的進步。



世界和平到來的方式，大概會跟我們國內安定的過程一樣。我們經歷了數百年前的白人與印地安人之戰、私下決鬥和南北戰爭之後，才終於平靖下來。雖然大家已建立了能避免暴力行動的架構，但是心靈上的暴力仍然存在，只不過是小的行政單位（如州政府）把發動戰爭的權力讓給了大的單位——聯邦政府罷了。我相信不久後，小的單位「國家」也會把發動戰爭的權力讓給更大的單位「聯合國」。

我倒不認為國家應把其他權力也讓出來。其實，人民最了解與切身有關的基層公共事務，因此，只要能做得有效且公正，民間公共事務就應由基層直接辦理，只有在必要時，才把事情交給上級政府。

聯合國確有維護世界和平的責任。我們如果仍不夠成熟，聯合國就得保持警力，以處置擾亂世界和平的團體，其方法是剷除之。這是很不幸的事，但我希望剷除乃是為了重建。為了預防戰爭發生，聯合國也應該有個無武裝的和平部隊。處理糧食供應不足之類的問題是國家的事，聯合國應該去幫助世上那些正為爭自由而奮鬥的國家。自由是現今所有人類心中的渴望。



有回，我對一位既相信戰爭、也相信基督教價值觀的女士說：「你一面講基督教的價值觀，一面又說：『只有武力才有阻力。』這類心態真是我們多年來的大問題——基督教價值只放在口頭上，生活上卻是尖牙利爪的叢林法則。我們會引聖經說：『勿以惡止惡，應以善服

惡』，而後卻又想去惡來滅此惡，反使惡加倍。我們崇敬上帝，但對實踐上帝愛的教法卻沒信心。這世間一直期待以愛之道來生活，愛能觸及所有人類內心的天性，進而轉化他們。」



有位加拿大一所很大的教會的牧師，剛剛才從東方參訪回來，告訴我說，佛教徒派了兩千名使者，要把基督徒導向不用暴力的路上去！



二次大戰的時候，有個美國的主日學老師，在太平洋戰區捉到了個日本兵。在把他解往集中營的途中，美國人發現這俘虜能說英語。「你知道嗎？」日本兵說：「我以前也是基督徒。」美國人遲疑半晌後問道：「那你為什麼放棄了基督教呢？」日本兵臉上先露出一陣驚訝的表情，再以困惑的口吻回答說：「我怎麼能又是軍人又是基督徒呢？」



大家不了解，非暴力的方法適用於所有情況，包括兩次大戰。我遇到過四個丹麥人，就在二次大戰時用了非暴力和愛的方法，寫下了一段很美的故事。

在德國佔領法國的那段時候，法國人常偷偷把巡邏的德國兵殺掉，之後德軍就會把整個村

子都夷爲平地，以示報復。德軍進佔丹麥後，丹麥人開始了個不合作計劃。你們都知道的，有人說：「通往男人心裡的路必經由胃」，丹麥人就是用這個法子，他們對德國巡邏兵說：「你算是代表納粹政府的，所以你無權來此，就如我們也無權去你的國家一樣。但是你同時也是個離鄉背井的年輕人，也可能會想念家鄉。你，我們的人類同胞，如果願放下槍帶，進來與我們共享晚餐，我們很歡迎。」往往，不用試第二次就成了。之後德國兵會想，「天啊，這些人多好。我們還在這裡幹什麼？」

丹麥人也用非暴力的方法，保護了丹麥境內的猶太人。



我還遇到過一個猶太女子，二次大戰期間，與她父母同住在希特勒當政的德國。她十六歲就結婚了，十七歲時第一個孩子出生，十八歲時生了第二個小孩。在她十九歲時，發生了三件事。頭一件，英國人丟的炸彈毀了她的家，炸死了她父母。我猜他們還會說這是解放了她之類的話；第二件，她先生被納粹帶走了，一去再也沒有消息，她想他八成也凶多吉少；第三件，美國人丟的炸彈炸死了她兩個幼子，連自己也受傷了。我看到她的時候，她還帶著受傷的後遺症。再一次，我們「解放」了她。

她帶著傷，與別的難民一塊兒流離失所。有時候，這正是讓人心靈成長的時機。她開始想：他們讓我們的肉體受傷，甚至毀滅，然而，他們也傷害了自己的靈魂，其實這更加不

幸。於是她能感到慈悲，為所有有關的人祈禱，無論是被殺的人或殺人的人。由於本著這樣一顆善良的心，德國人視她為朋友，冒著生命危險把她弄到英國去，又在那裡成了英國人的朋友，最後來到了美國。

很顯然的，這件事代表了在你能想像的最大困境中，所能得到的最了不起的靈性成就。這件事還說明了另一個道理：誰才是這女人的敵人？是毀了她家園、殺了她父母的英國人？是殺了她先生的德國人？還是傷了她和殺了她兩個小孩的美國人？答案出奇明顯，戰爭才是她真正的敵人。認為惡可以止惡，認為暴力能達到目標的錯誤觀念，才是她真正的敵人，也是全人類真正的敵人。



就如同一個靈魂在極大的困境中，也面臨最好的心靈成長機會一樣，人類社會正面臨一個轉捩點，不是毀滅，就是進入復興的新紀元。我在想，防患未然之心與求生的意願，會使我們免於核戰，而且我也相信雙方都會改變。我們的經濟和社會會更民主，他們的政治和國民也會更民主。理想社會有待我們建立——一個公眾福利與個人福利都平衡兼顧的社會。

幾則不用暴力的故事



有一天我在一座古堡旁邊沈思，心想，如果這座古堡能說話的話，會對世人說些什麼呢？於是便寫下了下面這篇短文：

### 古堡的話

你們在築我的時候，是花了不少時間和金錢的，就為著我可以替你們抵禦外侵，保衛本城。而今我已荒廢在此，一派淒清景象。不過，我卻不是唯一遭遺棄的東西；現在，即使是最先進的防禦工具，也沒什麼用了。然而你們心裡頭的恐懼不安，卻使你們仍執著著它們不放。雖然大把的人力、物力耗擲在這些東西上面，你們內心卻知道，這些東西並不能保護你。如今面臨這樣的新時代，核子戰在對人類說：「不是和平，便是毀滅！」不過，難道就因為那些原本無用的防禦工具已遭淘汰，你們就真的毫無保護了嗎？你們難道忘了，真正不滅的保護，就在「順天而行」之中？自古以來的先哲與明訓一直在告訴你們，唯善方可服惡。事實也說明，若要交朋友，自己須先友善。你們要什麼時候才能有足夠的智慧，不再走那條通往滅絕的路，而回到那永恆不滅的保護中？**地球上的人類啊！抉擇就在眼前，你們還來得及選擇生存，但是你們得快作決定！**

叫做「人」的奇怪生物

外星人對於這種叫做「人」的奇怪生物，看法可能是這樣子的：

有個從別的世界來的生物，駕著太空船，在一個偏僻角落落停好。第二天早上，他經過一個軍營，看到人把刀子安在一種奇形怪狀的棍子上，不停往稻草袋子裡扎。

「這是什麼？」他問一個穿制服的年輕人。年輕人答說：「刺刀練習。我們在對假人練習，學習怎樣用刺刀術殺人。當然，用刺刀殺不了多少人的，要殺很多人就要用炸彈。」

外星人嚇得吃驚大叫：「你們爲什麼想要學殺人呢？」

「我們也不想，」年輕人無奈地說：「我們是被迫派到這裡的，也不知道要怎麼辦。」

當天下午，外星人經過一個大城市，看到一大群人聚在廣場上，觀看一個穿制服的年輕人受勳。外星人便問旁邊的人：「他爲什麼受勳？」那個人回說：「因爲他在戰場上殺了一百個人。」外星人很驚恐地看著那殺了一百人的年輕人，然後走開了。

在城的另一頭，外星人聽到收音機裡大聲宣布，某人很快要被處死刑。他又問說：「他爲什麼會被處死？」旁邊的人回答他說：「因爲他殺了兩個人。」外星人聽了便慌忙走開了。

晚上，外星人把事情想了又想，打開筆記本寫道：

「似乎所有的年輕人都被迫學習如何有效殺人。殺了很多人的，便以勳章作獎勵；那些不太行的、只殺了一、兩個人的，便以死刑作懲罰。」

外星人悲哀地搖搖頭，加了段註腳：

「看來，這種叫做『人』的奇怪生物，會很快自己滅種。」

## 和平希望的憧憬

在那段四十五天祈禱和斷食期將近尾聲的時候，有一天我半睡半醒著，一個美妙的景象出現在我眼前……希望的憧憬：

我看到世界各國都在戰備武裝。我上前勸阻，他們置若罔聞；我為他們悲泣，他們無動於衷；我為他們祈禱，看見世人也紛紛一同與我祈禱。

接著我注意到，在大家祈禱時，有一個矇矓的光點出現了，升到我們的上方，逐漸成形。一個光芒四射的形狀浮現，耀眼的白袍與臉龐使我幾乎無法正視。人形說話了，和藹的聲音裡充滿雷霆萬鈞的力量：「放下你們的劍！」祂說：「那些拿劍的，終將被劍毀滅！」各國都為之驚嚇，翹首上望，紛紛丟下武器。世人終於又歡欣和平共處了。

## 和平與廢武的再思

我想再強調一次，正當的祈求應該付諸正當的行動，因為「沒有實踐的信念，是死的信念」。把想法付諸實際行動最好的方法，就是寫一封呼籲和平的信。

廢武的實際進程會很慢，一則由於恐懼感仍深植人心；一則由於世人還存著空幻的希望，想藉武器來達到目標；此外，在備戰狀態下，有些產業的經濟似乎更好。



新時代要求的標準比較高。大家向來把倡議和平的人稱為理想主義，然而在這個核子時代，理想主義成了唯一的實際主義。我們一直認為自己的理想很崇高，那麼，現在就一同用理想來應付這個危機吧！



我相信，戰爭有違上天的旨意與人之常情；我也體會到和平之道即是仁愛之道。本著這些信念，爲了和平，我會以身作則，用愛的方式待人處世，促使所有群體實踐仁愛之道，影響我的國家施行仁愛之道，進而影響聯合國施行仁愛之道，同時不斷祈禱：仁愛之道遍行於天下。



我也會向軍隊說，不錯，我們需要你們保護。空軍可以致力淨化空氣，海軍陸戰隊能挽救已破壞的森林，海軍能清理海洋，海岸防衛隊能整治河川，陸軍可以建排水工程來預防洪

災等等，以及其他對人類有益的事。



我們往往被「這件事不可能成功」的想法劃地自限。不少人認為世界和平不可能實現，更有不少人認為自己不可能得到內心的安寧，而往往，卻是那種不知其不可為而為之的人做到了。



所有困擾、煩惱的根本原因，在於我們自己不夠成熟，這就是為什麼我談了這麼多有關自己內心的安寧，因為它是邁向世界和平的先決條件。如果我們夠成熟，戰爭也不可能發生，和平便可確保。正因不成熟，才無法知曉宇宙的定律，才會認為一惡可以剋一惡。不成熟的一個表徵就是「貪」，使得我們很難學會「分享」這一個簡單的功課……。

而今我了解到，在病癥日益加重的時候，偶爾還是要先治一下標，如果放手不治，很可能就會病入膏肓，沒法再去治本了；所以越戰期間我也參加了一些平和的和平示威。那個時代頗奇妙，國民不理會政府，終於停止了越戰，顯示了我們國家人民的力量。

然而還有症狀之上的症狀，譬如飢荒日益嚴重的問題。我希望每個人都能得到乾淨的食物、水及空氣；我希望供給他們所有的物質需要；我希望他們能得到精神上的甘糧、美好的

環境，以及一切有助覺醒的啓示。數學不用太好就可以算出來，如果世界各國不再製造毀滅的武器，就可以讓全世界的人都豐衣足食。



我們應該依循自己至高的覺光，來仁慈對待那些不祥和的人，啓發他們朝好的方向走。不論何時，只要你把祥和帶到紛亂的局面裡，對促進和平都是一點貢獻。不管你做的事是爲了增進世界的和平、群體的和諧、人與人的和睦，或是自己內心的安寧，對整體的和平都有改善。



我們絕對要切記，若違天理而行，必生災禍。而不幸的是，人總是要經由犯錯才能學會。



現在看看我們的世界，一個可憐、爲戰火蹂躪的世界。我們是怎麼搞的？物質方面已經太過度，還老是渴求沒有的東西。而精神方面又如此貧乏，只要一有什麼科技上的新發現，頭一件事就是把它變成武器拿來殺人。這正是因爲我們心靈的品質落後物質條件太多之故。對未來有用的研究，應是在精神與靈性方面。我們應當求取兩者的平衡，才會知道要怎麼善

用現有的物質福利。



越戰期間，和平活動相當多，戰爭結束後就減少了，出現一段冷漠期。我想這是難免的，每次戰後都有這種現象。

每次戰後也有一段暴戾期，第一次大戰後和第二次大戰後我都親見。記得二次大戰後，有個人在紐澤西州康頓市街上連殺五人，被逮住時他說：「是你們教我殺人的！」是軍隊教的。而另一個，從德州大學大樓上開槍殺了十五個人，還傷了數人，也是在越戰時自軍隊裡學會殺人的。

## 和平的代價

戰爭是有代價的，我們好像付得心甘情願、理所當然。為了戰爭，可以付出自己的時間、資財、身體，甚至生命亦不足惜。但是我們卻想不勞而獲得和平。我們惡形惡狀違背上天法則，卻想換得世界和平。可是，我們絕不會毫無代價的獲得和平，更不會因違反天理而獲得和平；只有在我們願意付出和平的代價時，才能得到。對一個耽淫於權力、沈浸在貪婪中、被虛妄先知蠱惑的世界，這和平的代價恐怕的確很高。因為，和平的代價是遵循至高的

法則：唯善服惡，唯愛息恨；唯善法能得善果。

**和平的代價，是化恐懼為信心**，相信只要順天理即得天祐；和平的代價，是化仇恨為博愛——愛世上所有人類同胞；和平的代價，是化自大傲慢為慚愧懺悔，銘記「和平之道即是愛之道」；和平的代價，是化貪為捨，那麼在世上還有人匱乏之時，不會因為自己所有多於所需，而有傷心靈。

世人啊！容你抉擇的時間已經不多了，只能以數年來計。要不要付出和平的代價，完全由我們自己掌握。如果不要，那麼我們所珍愛的將在戰火中化為灰燼。今日世上的不寧，肇因於有悖天理之事正在逐漸瓦解。但願我們不要絕望地說，這是暴風雨前的黑暗，而寧可有信心地說，這是黎明前的黑暗——和平黃金時代來臨前的黎明。爲了它，我們一同期盼，一同努力，一同祈禱。



## 9 和平觀念的延伸

許多人都知道一樁簡單的道理：唯善能服惡。和平主義者不僅僅理論上知道，也盡力在生活上實踐；也就是自己不但不會用暴力待人處事，也不去附和暴力手段。有些人反對戰爭，但是會在日常生活中使用暴力，這類人我稱作「反戰派」，還不能叫「和平主義者」；也有些人，只是認為這是達到目的最有效的方法，所以才不使用暴力，這類人我則稱作「反暴力派」，仍不能算是和平主義者。和平主義者不用暴力，是因為他們相信和平是正確的方式，不論在什麼情況下都不會使用暴力，或認可暴力。

動物的天性，或是用所謂「尖牙利爪的叢林法則」來消滅敵人。可是這個法則卻不能為人類解決一絲問題，頂多只是拖延解決的時間，長遠觀之，反使局面惡化。

有的國家應用叢林法則對付他國——也就是打仗——的時候，知道和平主義者不會聽命行事，就不讓他們從軍，通常代以非軍事役，甚或坐牢。這種人被稱為「良心拒服兵役者」。當然，這種人少之又少，因為能夠那麼年輕內心就已十分覺醒，此種人如鳳毛麟角。

我知道，要談如何具體衍伸和平的觀念，我講話的對象在現代社會中恐怕非常少。對這

一小簇我非常尊敬又欽佩的朋友，我想談談自己所經驗的三種衍伸和平主義的方式。

**第一種，把和平的理念從「無行為暴力」推展到「無精神暴力」。**於是我再也不生氣了，不只不說氣話，更且不起氣憤的念頭。如果別人對我不好，我只感覺悲憫，而無怨恨。即使對那些折磨我的人，也只以深深的同情相待，因為我知道他們已埋下悲哀的苦果。如果有人恨我，我回報以愛，因為我明白只有愛能消融恨，明白所有人類的本性中皆有善，用愛的方式便能開啓。所以，你們平常就算是沒有用暴力的方法，然而若非出之於愛，恐怕還是不成的。如果你們只是強迫別人照你的方式去做，而沒有感化他們，問題並沒有解決。假使你們能體會，**我們彼此之間並無區別而是一體**，或許能多一些感化的心，少一點強制的力，也可以幫你把和平理念從行動上無暴力擴展到精神上亦無暴力。

除非萬不得已，我是不鼓勵國民作和平抵抗的。在牢房外頭能做的事總是在牢房裡頭多。任何用恐嚇威脅這種精神暴力來解決問題的方法，我也不會贊同，因為一人之所受，影響我們全體。

其二，**除了不參加戰爭，我曾把和平理念進一步擴展到不資助戰爭。**因此在我做得到的範圍內，我沒有再付過聯邦稅。四十三年來，我的生活水準尚不及申報所得稅的下限。當然，我如此做另有原因：在世上還有人衣食匱乏時，我就不能接受超過我生活所需之物。此外，由於我菸酒不沾，自然也就沒付過菸酒稅；不用奢侈品，所以不付奢侈品稅；不光顧娛

樂場所，所以不付娛樂稅。

現在，聯邦政府大概也有補助一些我們認可的事，但是很可惜的是，目前不太可能只把錢花在這些事上，而不花在打仗上。如果聯邦政府說：「你們只要花一半的時間在戰事上就好了，還有另一半時間可以用來做好事。」和平主義者會說：「不行。」不過，如果這是個金錢的問題而不是時間的問題，有些和平主義者就會答「好」。我了解人類多多少少有言行不一的毛病，但是我覺得，既然我知道如何做便能一致，我就應該做到。因此，我就把和平觀念出不參與戰爭擴展為不資助戰爭。

其二，我把和平主義從不傷害人類擴及不傷害生物。因此，多年來我沒有吃過葷，不吃畜、禽、魚，同時也不穿用毛皮或羽毛製品、皮件或骨製品。我知道有人只是為了健康原因吃素，而不見得反對戰爭。有人或許會想念葷味，不過我不會，我對動物的肉沒有一絲欲望，就如一般人對人肉沒有食慾一樣。我想，大多數和平主義者——其實可以說大多數現代人——如果得自己來屠宰動物的話，是不會想要吃肉的。我相信，你如果去參觀一下屠宰場，可能就會把和平觀念推及不傷害所有生靈了。

現今有一種覺醒逐漸萌芽，十分可能發展成新的復興潮流。或許是求生存意願，促使我們走上這個方向吧！也或許是看清了，應該對我們現前的處境作一點努力和改變。以前慣用武力的團體，現在也在講不用暴力的抵制法；以前很熱中戰事的人，現在漸漸反對戰爭。

轉化爲和平論者的人日益增多，因此我也期望，和平論者不僅要繼續向前邁進，同時也要將其範圍推展得更廣。



和平使者隨身帶在她背心口袋裡的資料極少，而下面便是一些她隨身攜帶的名人雋語：

**歐瑪·布萊德雷將軍**（譯註一）：「戰爭既可以挑起，就一定可以防止。未能阻止戰爭發生的人，對於因戰喪生的人難辭其咎。」

**道格拉斯·麥克阿瑟將軍**（譯註二）：「世上如我一樣看清戰爭而還活著的人不多了。戰爭對敵我的毀滅程度都一樣大，對於解決國際紛爭沒有用處。」

**教皇二十三世**：「不論是政府訂的法律，或是當政者許可之事，如果有違上天的旨意，就不可能強加於人民，因爲人應該服從的是上天，而不是人。」

**杜威·艾森豪**（譯註三）：「每枝造出的槍、每艘下水的戰艦、每支發射出去的火箭，都只不過在表示，這些是從衣食尚不足以溫飽的人民那裡剝削來的罷了。我這麼說，是因爲我見到戰爭的恐怖與淒慘惶惶，因爲我知道，只要再來一場戰爭，就可能徹底摧毀人類的文明。」以上是他對軍火工業的警言。

**約翰·甘乃迪**（譯註四）：「人類必須結束戰爭，否則戰爭就會結束人類……。有朝一日，爲和平而不服兵役的人，能夠享有如今日的戰士一般榮耀尊崇的時候，戰爭才會消

失。」

林頓·詹森（譯註五）：「槍和彈、火炮和戰艦，都是人類失敗的象徵。」

教宗若望保祿二世：「戰爭，是人類一手釀成的人禍。我們必須確信再確信，戰禍絕對可以避免釀成。人類可不是注定來自自我毀滅的。因理念、意願和需求不同所引生的衝突，可以解決，而且一定可以不用戰爭與武力的方式來解決。」

赫曼·戈林（譯註六）在紐倫堡大審中說：「當然沒有人喜歡打仗，可是爲什麼會打仗？你想那些鄉下村夫會想到戰場上去冒生命危險、然後只巴望能全屍而還就好了？老百姓當然不會喜歡打仗的，不管是俄國人還是英國人，就算是德國老百姓也一樣，這點很清楚。而畢竟，決定一國政策的是領袖；不管是民主政體，或法西斯獨裁政權，或國會政治，或共產專制，要擺弄老百姓是很簡單的事。不論出聲還是沈默，人民總會服從領袖的；很簡單，你只要告訴大家，國家被人侵略了，然後抨擊和平論者缺乏愛國心，陷國家於危險中。這套在什麼國家都管用。」



我還沒有聽說，有人造了防空洞就能覺得高枕無憂的。我也沒有碰過，現代軍人會不清楚，在這個核子時代已經沒有「軍事勝利」這回事；連大多數平民都明白這點。智慧會讓我們停止醞釀滅絕人類的戰爭，轉而開始撲滅戰爭的火種。

譯註一：布萊德雷將軍 (General Omar Bradley, 1893—1981)，美國五星上將，二次大戰中指揮北非、西西里戰役，參加諾曼地登陸及解放法國，比利時及進攻德國等戰役。

譯註二：麥克阿瑟將軍 (General Douglas MacArthur, 1880—1964)，美國五星上將，二次大戰時任西南太平洋盟軍總司令等職，日本投降後，任佔領日本的盟軍最高司令官。

譯註三：艾森豪 (Dwight D. Eisenhower, 1890—1969)，美國第三十四任總統，五星上將，二次大戰時任歐洲盟軍最高司令，總統任內簽訂「朝鮮停戰協定」。

譯註四：甘乃迪 (John F. Kennedy, 1917—1963)，美國第三十五任總統，任內締結美、蘇、英禁止核試條約，組織拉丁美洲「爭取進步同盟」，派遣和平團赴他國。

譯註五：詹森 (Lyndon B. Johnson, 1908—1973)，美國第三十六任總統，提出建立「偉大社會」的改革綱領，因使越戰升級而喪失公眾支持。

譯註六：戈林 (Herman Goering, 1893—1946)，納粹德國元帥，希特勒上台後，曾任空軍部長、普魯士總理等職，負責擴充軍隊，發展秘密警察，戰後被紐倫堡法庭判處死刑，刑前自殺。

## 10 兒童與和平之道

我碰過一對夫婦，打算教育他們四個孩子用和平之道來生活。每天晚餐時，他們就會來一篇關於和平的訓話。可是有天晚上，我聽到那爸爸在對大兒子大吼大叫。第二天早上，我聽到大兒子在用同樣的調調對小兒子吼叫。這對父母的口頭訓示一點也沒有作用，因為他們的行為才是小孩子學習的榜樣。

小孩子的精神教育非常重要，許多人一輩子牢不可破的觀念，都是童年時深植心中的。如果小孩子學到了行善、做正當事就會得到最多關懷與愛，就比較不會去做有害大家的事。最重要的是要記住，小孩子是跟著大人有樣學樣的，你說什麼都沒什麼大用，唯有你以身作則才會對他們造成影響。

這對父母來說，是頗有挑戰性的。你們是不是以未來世界的趨勢——愛之道——來教孩子呢？



我每看到小孩子在看那種英雄把壞蛋打死的電視就很憂心，這就是在教小孩子相信，殺

人是英雄行爲，而且這種手段乾脆俐落又有效。大家豈只接納這種行爲，英雄還會流芳百世。

如果內心祥和的人夠多，多到可以影響電視公司，那麼小孩子看到的節目，就會是英雄感化了壞人，使他改過向善，也會看到英雄爲了服務人類同胞所作的偉大貢獻。那麼小孩子就會有個觀念，想要當英雄的話，就必須樂於助人。



我認識一位牧師，他在俄國待過一陣子。他沒見過俄國孩子玩槍，到莫斯科最大的玩具店去看，也看不到賣玩具槍或是別的毀滅類武器的玩具。

在我們的社會裡，其實就有幾支比較弱勢的文化，是一直傳承著和平教育的。有一對夫婦，曾和霍皮族印地安人(Hopi Indians)在一起住了十年還是十二年，他們告訴我說：「和平啊！他們沒有傷害過別人。真是了不起。」

我也曾走過阿米許(Amish)人的地方，他們的社區頗不小，寧靜、安全、沒有暴力。我和他們聊過，才知道他們從小開始就學習一個觀念——傷害人類同胞是不可思議的事，所以當然也不可能這麼做。可見只要從小這麼教的話，這就是可能的。





有一次，一位媽媽帶了個四、五歲的女兒來見我，說：「和平，可不可以請你告訴我女兒什麼是好、什麼是壞？」我便告訴這個小女孩說：「傷害別人就是壞。比方你吃垃圾食物，垃圾食物傷害你，那就是不好。」她懂了。我又說：「幫助別人就是好。比方你把地上的玩具都撿起來，收回玩具盒子，就等於幫了你媽媽忙，那就是好。」她也懂了。有時候，最簡單的解釋是最好的解釋。

小時候，我爸媽要哄我睡覺時，都會很有智慧的跟我說：「天變黑了，就是爲了讓你睡得安穩。現在，在這個親切安詳的黑暗裡睡著吧！」所以對我來說，黑暗一直給我親切安詳的感覺。此後，不論是爲了保暖而整夜走路，還是睡在路邊，我都處在溫馨安詳的黑暗之中。

如同植物，兒童也需要向下扎根，才能向上成長，因此父母應該在生小孩之前，就慎選  
養育兒女的環境。



## 如何轉化社會

有人問過我，對於如何和平解決國際和國內的問題，有什麼看法。我倒是想到一個建議，如果行得通的話，我們就向世界和平邁進了一大步，那就是：訂立一種世界語文。

我第一次碰到語言障礙，是在說西班牙語的墨西哥，我只能靠翻譯的小冊子和微笑來與人交流。後來，在加拿大的魁北克省又碰到一次。加拿大是雙語國家，魁北克的學校裡是用法文，很多魁北克人不會講英文。我帶著一份譯好的資料，人家請我吃飯、住宿都是比手劃腳的，溝通也只能到此為止了。這一次使我看清：訂定世界語文實在很有必要。

我想，應由聯合國來任命專家組成委員會，儘速決定那一種語文最適合。一旦世界語決定了，馬上就可以在所有的學校裡面同時教本國語及世界語。於是很快的，世界上每個受過教育的人都可以交談了。我想這會是我們的一大步，是邁向全球互相了解最大的一步，離世界和平的目標更加接近。一旦可以在一塊兒交談，才會明白，儘管我們看起來不太一樣，可是我們的相同點實在比相異處太多了。

## 在民主制度與社會方面

我對民主的定義是「人民自己作主」。奴隸是一種被別人主宰生活的人。唯有人民能真正做到：以民間的力量，公平且有效率的處理大家的問題，才算是作自己的主人。若把解決問題的工作交給上層的政府機關，人民就不再能主宰自己的生活。

我們的個人民主已經相當充分了，比如說，團體裡的少數及弱勢可以儘量發表意見。政治上的民主也很夠，但是**社會民主**尚待努力。如果我們有社會民主，那麼社會上衡量評價個人的標準，就應該是其本身的德行，而非其所屬的團體。目前我們已經朝這個方向立法了；雖然還有很長的路要走，但是已經上路了。

我們最不足的就是經濟上的民主。這方面我們能掌控的不多，所以我也相當關心。別忘了，如果我們想給全世界樹立好榜樣的話，自己得再進步才行。現在，我來說一個可悲的故事：

有一次我借宿人家，偶經過客廳的時候，電視上正有兩個諧星在現場節目裡說笑話，一個說：「我公司發給我一個獎章。」

「爲什麼？」

「我發現了一個使我們產品壞得快一點的方法！」於是現場觀眾哄堂大笑。

這不是什麼好笑的事。原料正短缺，能源漸枯竭。後代子孫會因為我們像白癡一樣製造廢物而鄙視我們。沒錯，大家都清楚自己在幹什麼，卻是笑得出來。這種心態顯然要修正。

另一件要挽救的事是失業。我非常非常關心這件事。目前我們國內有七、八百萬同胞失業。（譯註一：指演講當時一九六〇年代前後）這種情況會帶給他們什麼影響呢？他們會在心理上逐漸萎縮，因為社會告訴他，我們不需要他，沒有他的一席之地。失業是件可怕的事，一定要儘快補救，而且刻不容緩。

我建議一個方法：人民在失業一段時間之後，所有能工作的人都可以去申請社區服務工作，就如同福利政策一樣設立基金。這種工作也不必全職，只是這樣可以讓他們以勞力賺到一份收入。

沒有一個心理健康的人不想好好做點有用的事。我了解，是有少數人心理不健全，尤其是那些失業許久的人，心理上已嚴重受損。不過絕大部分的人不是這樣。大部分人在有機會能做點事的時候，都願意馬上動起來的。



從靈性的觀點來看，對付一切不祥和的事物——如共產主義之盛行於今日——最好的法子，就是絕不畏懼，因為畏懼只會給它力量。應當先以自己作個好榜樣，產生正面的影響力，而絕不要想借用它的錯誤理論來打倒它。例如共產政權有些理論講究「為達目的，不擇

手段」，其實正是所有國家拿戰爭當作手段的理論依據。相反的，我們應當有一個靈性上的圭臬，就是「方法決定結果」。請記得，唯有用善意的方式處理事情，才能得到真正圓滿的結果。



要轉化社會，就只有以身作則。因此我若有力量，我會在這個國家裡樹立一個非常溫和良好的榜樣。我會在政府裡成立一個和平部，可以做很多有用的事。可以研究和解決紛爭的方法，研究預防戰端的方法，也可以研究如何調整國內經濟，回復承平時代的狀態。這個和平部的成立不妨大張旗鼓、刻意渲染一番，然後要求別的國家也成立這類部門，來與我們一同為和平努力。我想很多國家都願意起而效法。各國和平部之間的交流，即是邁向世界和平的一步。



越戰期間，我曾經對世界各地來的記者問同一個問題：「你們國家的人，覺得世界上那一個國家對世界和平的威脅最大？」

回答是異口同聲——不是俄國，也不是中國，而是我們美國！

我問：「為什麼？」答案則因地而略異。東方的記者回答說：「因為你們是唯一用核子

彈殺人的國家，而且也不保證不會再來一次。」南美及拉丁美洲的記者則說：「今天是越南，明天就會是我們。」歐洲和其它國的人則多半說：「你們國家的經濟在戰時或備戰時運作得最好。」或是「你們國內在戰事或備戰中往往能大撈一筆。」

我不喜歡把這些事講出來，因為這是負面的事；但是我真的覺得我們需要認清楚，世上他國在大洋的彼端未必看得到我們的仁心。反之，他們對我們的所作所為心懷戒懼。



我希望看到，我們不僅在裁武及世界和平上盡了全力，同時也足以為世之楷模，並且越來越好。

前兩年，有幾位外國朋友問我：「俄國簽了第二階段的美蘇限制戰略武器條款，你們為什麼不簽？你們難道比俄國更不想裁武嗎？」令我無言以對。我真希望我們簽了。縱使這一步很小，根本不夠，我們也應該簽，之後再致力促成限武條約第三階段或別的協議。



在走過加拿大的時候，有一回有人邀我去基督徒屬靈團體聯盟的青年詩班演講。這團體也就是一般所稱的杜科波爾派(Doukhoros 靈性鬥士)，是上世紀自俄國移民來的和平論團體。我對他們說：「你們要把一個特別的訊息帶給全世界，尤其是俄國。既然你們很多人都會

講俄語，何不派一個和平使團到俄國去？比如這個詩班？你們具有這個特殊的條件，可以用他們的話來交談，比一般那種不能和當地人溝通的特使團要更有用得著。這種交流在目前這個歷史性的危機時刻，非常重要。」



聯合國需要改進。我們世人都需要學習，將全體人類同胞的福祉放在任何小團體的福祉之上。一定要減少人民的饑荒和痛苦。世界各國人民之間的加強交流會很有幫助。

有些國內的問題是與和平有關的，必須藉著社會團體間的合作來解決。我們首要的課題，是要把國內經濟調回承平時期的狀態。

## 社區和平行動

在這個危機期間，每個市鎮都應該要有社區和平協會，只須少數有心人就可以開始。我一直建議，先從成立**和平祈禱會**開始，再發展成社區和平同心會，共同尋求和平之道。第一次聚會，思索內心的安寧，祈求它，討論它。如果察覺內心有些障礙阻撓了靈性成長，會後就時時把心念專注在去除障礙上面。第二次聚會，思考人與人之間的和諧。如果知道自己與誰之間不和睦，會後就付諸行動，重修舊好。第三次聚會，思考團體與團體之間的和諧。

平時以團體爲單位行善，與別的團體聯誼，或互助合作。第四次聚會，思考國與國之間的和平，對於致力和平的人，則以實際行動支持贊同。再下一次聚會，重來一遍。

由於我的文章是由心靈觀點來討論和平，有的團體便在祈禱會裡面採用了。你們可以先讀一段內容，以開放的心沉思其義，然後討論。祈禱會不妨多聚幾次，以求透徹領會文章的全意。任何人若是能夠了解體會其中的心靈真理，那麼就可以爲和平出力了。

接下來就可以組個「和平研討會」。我們必須先認清楚當今世界局勢，才知道如何方能扭轉以臻和平。當然，目前一切戰爭都得停止；顯然我們得找一個把武器一同放下的方法。在這個精神暴力仍然存在的世界裡，我們得訂定個機制，先避免行動暴力。

將世界問題和解決之道都認識清楚之後，你與同儕就可以慢慢形成一個「和平行動團」了。針對之前你們已清楚了解的問題，現在可以採取行動。和平行動應貫徹將和平方式融入生活。例如，可以用寫的：把自己關心的和平法案寫下來，送給立法委員；寫以和平爲主題的文章，送給報章編輯；寫給朋友，談談自己在和平方面學到了什麼。也可以舉辦以和平爲題的公開演講，散發和平文宣資料，互相討論。也可以辦和平週、和平展、和平步行、和平遊行，或和平泛舟。亦可以投票支持以和平之道爲政見的人。



爲正當的事努力時，你所獲得的力量，會比你對抗不正當的事的力量大得多。而且一旦正義建立，邪自然逐漸消弭。民間的和平工作是非常要緊的。所有爲和平盡心力的人，不論是團體行動或是各自努力，都是同心協力的夥伴。



我於朝聖行之初所揭發的邁向和平的方法步驟，已經或多或少在實行了，至少已開始了。人與人的直接接觸，諸如學生交流與文化交流，進行得很好。如何以和平方式解決衝突的研究，現在也在好幾所大學裡進行。我們的鄰居加拿大，也開有這類課程。



以目前這種局勢，想要實現外在的和平，我相信是很可能的。觀諸歷史，人類每當面臨不是毀滅就是變革的關鍵，往往選擇變革。幾乎也只有這樣才能使人類轉變。因此，我們目前前有使世界轉向的可能，確實可能！



世上的小人物啊，我們無須因人微言輕而絕望。請記得，只要我們人數夠多，同心期盼，就算是大如全球廢武乃至世界和平都可成真。我們且一同發願！

# 12 使徒心路

曾經有人問我：「和平使者是做什麼的呢？」。

和平使者乃是為內心與外在的和平祈求與努力；和平使者以博愛為和平之道，脫離了愛之道，就遠離了和平使者之路；和平使者遵天理而行，寂靜虛心尋求上天對人生的指引；和平使者認真面對與解決人生中的問題，並且深入探索問題真正的含義；和平使者所追求的不是物質的繁華，而是物質享受的簡化，以滿足基本生活需求為最終目標；和平使者淨化身體、淨化意念、淨化欲望、淨化動機；和平使者會及早捨棄自我意志、人我之別，放下貪戀執著，去除所有負面的情緒。

一向以來，徒步朝聖者所依賴的就是堅定的信仰，而沒有任何有形的支援。我不停的走，走到有棲身處才歇腳，走到有東西吃的時候才吃。這些東西一定要別人主動提供才可以，我從來不開口要，然而，食物從不虞匱乏。

別人若送我東西，我即轉送出去。要得就一定要先捨，要捨得全心全意。你絕不會付出太多，絕不會只捨而無得。這樣子的生活不是只有聖賢能過，只要肯主動為眾人付出，如你

我這樣的小人物就可以做到。

身為和平使者，我還有一項使命，就是揭發心靈的真理。這是一樁我樂意接受的任務，並不求任何回報。我不須讚美或榮耀，也不須閃爍的金銀珠寶，僅僅是很歡喜自己能夠遵循上天的囑咐而活。我有許許多多可以奉獻給大家的，其要者，就是依照上天的法則生活。我把通向上天——內心安寧的淨土——的密徑傳授給大家，免費提供，不收費。

曾經一度，這個「我」徹底死去，從而得到了內心的安寧。自那時起，便將從前的我完全棄絕，因為沒有任何必要再延續了。過去的我已死，也無須再復活。是以，不用詢問我的種種，只需問我帶來的信息。帶信的人並不重要，無須緬懷，要記得的，是信息的內容。

我是誰？你知不知道我是誰，無關緊要。這皮囊，不過是一個身無分文的朝聖者，在和平的道上風塵僕僕；反倒是那看不見的部分，才是最最重要的。我靠信仰的力量驅動；究竟智慧的光明沐浴我身；我的精力來自宇宙無窮的能量；這，才是真正的我！

上天以我為器，於此我一直心懷敬畏。我相信，任何人只要能將自己完全託付給上天，都

能光榮的爲上天所用，並且也能真正的明瞭一些一般人不明白的事。這種情形，別人很可能會認爲他自以爲是。如果是個非常自我中心的人，以爲自己什麼都知道，那的確會被人認爲自以爲是。然而另一種情況是，你內心真正的以上天爲主導，因而明白了一些事情，也可能會被不成熟的人當成自以爲是。



我願努力以臻至善圓滿，盡力隨順天意，依本具最高智慧覺性過生活。當然，我還不算完美，但是天天在成長。如果我已完美的話，我就應該像上天那樣無所不知無所不能了。幸而，我能夠做我此生該做的事，也知道在整體天命之中，如何做好我該做的部分。我也切實體驗到了依循上天旨意而活的快樂。



一切對我的讚美於我都無增減，因爲我隨即將讚美呈給了上天。我因上天賜我走下去的力量而走，因上天賜我資生之物而活，因上天要我說而說話。這一切不過是完全的以天意爲己意，我的一生就是爲了這個任務而來。這是我的使命，我的天職，這是我應該要做的事情：做別的，我不可能快樂。



當初，我身無分文的離開了洛杉磯，開始徒步之旅，有的只是對上天的信心，相信祂會賜給我一切所需。雖然我從來未要求什麼，但是一路上祂總爲我提供一切。就這樣的，我不會祈求一樣東西，卻不虞匱乏。

我有信心上天會眷顧我，上天也的確滿我所需。儘管從不知道晚上要睡那裡，下一餐什麼時候吃、吃什麼，我也從來沒有不安全的感覺。在一個人有心靈上的保障時，就不再需要什麼物質上的保障。我大概比什麼人都還有安全感。當然，大家認爲我是窮中之窮，我卻知道我是富中之富。我有健康、快樂，還有內心的安寧。這些東西，就算是億萬富翁也買不到。



我工作的心情是很輕鬆愉快的。我見萬物、人人皆美，因爲我看見上天存在一切之中。我清楚自己在全體生命佈局中的角色，開心歡喜的做，因而事事平安順遂。我明白我與衆生、上天皆是一體。我的快樂盈溢，發而爲對天地萬物的愛與捨。

欲求智慧光明，我直接向光源尋覓，而不非反射；同時也依循自己具有的至上光明本性而生活，因此又能接受更多的慧光照耀。智慧是否來自源頭，不可能錯認，因為它廣大圓滿透徹包容，任你闡釋討論。你若能夠接受，那麼我建議採用這個途徑。而那些智慧足夠、能將所得至高慧光立即應用在生活中的人，更是有莫大的福氣！

可向外求得者，好比知識。知識衍生日理，道理的力量很少能強到變成行動。反之，自外而得再於內心得到印證者，或是直接從內心覺知者（也就是我的方式），則如智慧。智慧通向覺醒，所以能立即付諸實行。

我待人的方法是：不會懲罰，不發命令，也不定規距。天賦了我的工作是打開真理的門，讓人自己去思考，把人從冷漠麻木昏昧中喚醒，讓他們自己去尋找那原本就存在於內心中的安寧。這就是我能力所及的範圍，再多也無能為力了。此外的，就交給更高層次的力量了。

所謂信仰，是相信你的感官尚未能體驗的、你的心智尚不能理解的事物，這些事物先前已經聽聞，並且接受。信仰談之容易，去實踐則是另一回事。對我而言，信仰的意思是：只要願意，人可以主動接近天；而眷顧(Grace)的意思是：上天一直都在人左右，不曾遠離。我一直保持不離上天與天命，這對我是非常重要的。

一向以來，人需要用物質的累積來掩飾心靈的貧瘠。如果心靈開始充盈，物質就顯得不重要了。然而若耍心靈充實，唯有放棄對物質的欲望，追求靈性。只要我們對物質還有欲

望，那麼所得到的也就只有物質，心靈仍舊空虛。



那些已經放下了自我且替天行道的人，能完成我們看來不可能的事，而他們並不會攫功自傲。現在我明瞭，自己乃是這無限宇宙的一部分，與別的靈魂、與上天同為一體，無二無別。虛幻的自我已死，真我控制這個皮囊，用它為上天效勞。



自從我開始這生涯之後，頭髮就逐漸轉為銀白色。我朋友都覺得我瘋了，一句鼓勵的話都沒有。他們覺得我這麼走，遲早會把自己的老命走掉。不過他們沒有影響到我，我勇往直前做我該做的事。他們不知道，因為有了這內心的寧靜，我覺得我好像接上了宇宙能量的源頭，永不枯竭。要我妥協的壓力頗大，不過我不會動搖。我以愛心告訴這些好意的朋友，人生有兩種截然不同的路，每個人都可以依照內心的意願自由作選擇。一條是已經踏得很平坦的路，能滿足世俗的欲望，取悅感官，但是是條走不出去的死胡同。另外有一條少有人行的小徑，需要淨化與放下，可是通向不為人知的心靈幸福。



每個人心中都有善的靈光，不管理得有多深，然而那才是真正的你。我所謂的「你」，究

竟指的是什麼？是這皮囊，這身體嗎？不，這不是真正的你。那麼，是那個以自我為主的本性嗎？不，那也不是真正的你。真正的你，是那與生俱來的靈光。有人稱它為：以上天為主的本性；有人稱作天賦的自性，內心的天國。印度教說是涅槃；佛教稱為覺者；貴格教派（Quakers）認作內心靈光。另外也有稱之為內心的基督、基督的同在、對榮耀的盼望，或是內住的聖靈。即使是精神學家也有個名詞，叫作「超意識」。但是這都指的是同一件東西，名稱不同而已。重要的是要記得：它就在你心中！



執著什麼名稱無關緊要，只要你的心能夠向上尋本探源，直到能以那「以上天為主的自性」來觀世界。和這種體驗同時升起的，是與整個宇宙完全合一的感覺，溶入到個人與所有生命完全是一體的安樂愉悅之中：與全人類合一、與地球上所有生物、樹木花草、空氣、水、甚至大地合一。這個以上天為主的本性恆常存在，隨時準備光榮的主導你的人生。這完全由你自己決定，你可以由它主導，也可以不讓它影響你。永遠是你自己的選擇！

從所有閱讀的文字裡，從所有接觸的人中間，你只需取其善者而遺其餘。由自己的內心來引導，溯向一切的本元，從而求得指引，獲知真理，要比從書上或別人身上去找要好得多。唯有你內心明白「這就是真理。這正是我要的」的時候，才是你自己的體驗。就算是

你已閱盡天下書，聽遍所有演講，仍然要細細判斷什麼才是對你有用的。書和人僅僅有啟發



作用，除非它喚醒了一絲你內心的覺性，否則徒勞無功。如果要讀書，就一定要讀很多書，這樣才能接觸各種各樣不同的觀點，而後逐漸形成你自己的看法。

只需想自己這一生之中所有美好的部分，那些艱困不如意的事根本不要去想。忘掉自我，儘所能一心一意爲這個世界奉獻。於是，爲了這個更重要更偉大的原因，慢慢的把那卑微的自我忘了，昇華的你於焉出現，那才是你的本來面目。

剛剛說的並不容易做到，不過我可以保證，一旦到達心靈之旅的終點，就會知道一切都是值得的。這個努力的過程如同爬山，有峰、有谷，而前頭的山總比這一山要高。



有人問我收不收「徒弟」。當然不收。追隨他人並不是健康的事，每個人都應該自己成熟。這個過程是需要一點時間，成長期則因人而異。

你爲什麼盯著我看呢？看看你自己就好。你爲什麼聽我說話呢？聽聽你自己就好。你爲什麼相信我的話呢？不要相信我，也別相信什麼老師，而寧可相信你自已內心的聲音。那才是你的引導，那才是你的老師。你的老師在心內而不在心外。認識你自己，而不是我！

你可以與我同行，但不要盲目跟隨我。請牢牢抓著真理，而不是我的形體。我的身軀不過是個肉體，今天它在這兒，明天就化爲烏有。假若你現在依靠我，明天我不在時，你要怎麼辦？唯有依靠上天，不離仁愛，才會更接近我。

求道之路上，到處都是陷阱和誘惑，求道人必須與上天同行。我建議，腳踏實地，心存高處，如此才能善善相聚。心心念念於付出，就能敞開自己來接納一切；心心念念在依循自己本具的智慧光明而生活，就能敞開自己接納更多智慧；儘量向內求智慧覺光。如果這種接受方式有點困難，那麼就從美麗的花或風景、優美的音樂或文字來下手，尋求一點啓示和靈感。不過無論如何，這些百外而得者，總須在內心得到印證，才真正是你的。



一個人之所以會做出卑劣的事，是因為心生病了；對待這樣的人，應該要像對一個身體有病的人一樣的關懷和慈悲。請記得，除了你自己，沒有任何能傷害你。如果有人傷害你，受傷的是他自己。你不會真正受傷，除非你折磨自己，除非你生氣，除非你以怨報怨。



**不成熟是種種障礙挫折產生的原因，我處理的方法是從因下手，根本解決。**可惜願意從因下手對治問題的人非常少。相對的，從症狀（果）下手的人卻有千萬倍之多。對於那些想從外在著手去除症狀的人，我祝福他們；不過我還是要繼續不斷從內心來斷因。而大多數人之所以會在內心感到痛苦不寧，就是因為他們還不知道這些症狀的由來、目的和作用。我們絕大多數人的問題，是不患「爲」而患「不爲」：

天下將亡 仍不知己之所終 無覺無情 我行我素 日復一日



我選擇以正面積極的方法來做我的工作，我從不覺得我是在唱反調，而是在作和諧生活的見證。一般說來，對事情抱持正面態度的人，能提出解決之道；而唱反調的人則不然，他們只看著那不對的地方，批判指責，甚至說壞話。當然了，用負面的方式對其本人有害無益，而採正面的途徑則會有好的影響。你去攻擊惡，反會使惡囂張起來，即使它原本微弱無力不成氣候，打擊它恰是給它正當性和力量。如果不但不去打擊，更且以善來感化，不僅惡終將消隱，就是作惡的人也會漸漸改過。正面的方法能啟發人，負面的方法會激怒人。一旦激怒，人往往會以低等的本能來反應，就是暴力和不理智。而得到啟發時，人就會以高等的本性來反應，理性平和。再者，憤怒是一時的，啓示或能影響終生。



有一個準則，可以據以判定你的念頭或作法是不是對你有好處，就是：你心可平靜？如果不是，那麼必有不當之處，就繼續尋覓；如果是，那麼就堅持不移。



內心平靜安寧的人，與他人必能和平共處。有人渾渾噩噩的過日子，或想法子逃避人生，心中是不可能安寧的。心靈要保持安寧，需要認真面對人生，解決困難，向問題最深處去探究真理實相；有的道理雖耳熟能詳，仍應切實奉行，如「唯善法方得善果」；要放下自我，捨去貪戀執著，去除負面心念及情緒；心靈要得安寧，必須為全體眾生的利益付出。全人類是一個整體，我們都是它身上的細胞，無一人例外；在這個世間，每一個人都有他的貢獻，自己心中能知。只有用無我的心來為全人類奉獻，才能獲得內心的安寧。

# 附錄一 和平使者大事年表

- 一九〇？年 誕生於美國東部
- 一九三八年 準備期開始。「為捨而活，不為得而活。」
- 一九五三年 一月一日：自名為和平使者。從加州帕瑟迪那市出發，開始第一次橫越全國的徒步朝聖行。  
十二月十七日：抵達紐約市的聯合國大廈，完成第一次和平朝聖。
- 一九五四年 斷食四十五天。
- 一九五五年 自加州舊金山市出發，開始第二次和平之旅。每州皆至少走了一百英里，到訪每一州之首府。亦走到了加拿大及墨西哥境內。
- 一九五七年 徒步加拿大一千英里，加拿大每一省均至少走了一百英里。
- 一九六四年 抵達首府華盛頓，完成了為和平步行兩萬五千英里的旅程。從此不再計里數，但仍繼續徒步橫越全國。
- 一九六六年 開始第四次徒步和平之旅。
- 一九六九年 開始第五次徒步和平之旅。

一九七三年 開始第八次徒步和平之旅。

一九七六年 首度造訪阿拉斯加及夏威夷。

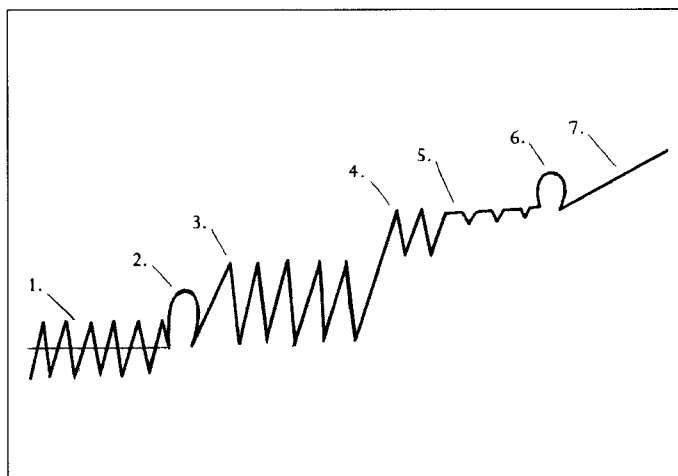
一九七八年 開始第七次徒步和平之旅。

一九七九年 六月：阿拉斯加啟發與教育之旅。

一九八〇年 八月：夏威夷啟發與教育之旅。

一九八一年 七月七日：於第七次朝聖行途中，在印地安那州諾克斯市附近離世，進入了「更自在的境界」。

## 附錄二 和平使者的心靈成長圖



- 1 以自我為中心而生活，心情起伏不定。
- 2 第一個不會退轉的高峰：全心全意，毫無保留，願奉獻此生為崇高天意服務。
- 3 在「上天為主的本性」與「自我為主的本性」之間來回掙扎。
- 4 第一回登頂經驗：內心安寧驚鴻一瞥。
- 5 心中保持安寧平穩的時間越來越長。
- 6 心靈完全安寧不動。
- 7 繼續穩定向上成長。

## 附錄三 書信往還問答

多年來，寄給和平使者的信成千上萬，她都把它當作職責所在，一一回覆。

她的朋友在紐澤西州科隆市替她轉信，她則在全國各地的郵局領件。

她回答問題簡潔周到，其中或評論時事、或談她的近況與動向。

她的回信一開頭幾乎都是：「從南達科他來的問候！」（或愛荷華、或紐奧良……）

問：我怎樣才能感覺接近上天？

答：上天即愛，你在發出愛心善意的時候，就是在表達上天之貌。上天即真理，你在追尋真理時，就是在追尋上天。上天即美，你感受到日落或花朵的美時，就觸到了上天。上天是創造萬物、充盈萬物、將萬物結合賦予生命的智慧。是的，上天是萬物的本體——因此你在祂之中，祂亦在你之中——上天不在處，你亦不能存在。無處不在，是上天的法則；是物理定律，也是心靈法則。違反它，你就不會快樂，你會覺得與上天疏離。只要依循天理生活，你就會覺得和上天比較接近，並且更愛上天。



問：什麼是成功的人際關係的真諦？

答：愛衆人，看到每個人善的一面，知道每個人都一樣重要，在整體天命中都各有其職。

問：心靈成長能很快完成嗎？還是需要一段時間才能達到？

答：心靈成長的發展過程，與身體成長或心理成長是一樣的。五歲小孩不可能過一年就長得和父母一樣高；小學一年級的學生不可能在學期終了就畢業進大學；追求真理的學生也不能巴望一夜之間就獲得內心安寧。我花了十五年。心靈成是個非常有趣愉快的過程。不可能揠苗助長，也不可能刻意減慢。只須細細體驗，一步一步走，內心安寧自會展現。

問：如何獲得內心安寧？

答：要獲得內心安寧或快樂，必得經歷心靈成長的過程，必須脫離以自我爲中心的人生，進入以上天爲中心的人生，也就是把自己看作是全體生命的一部分，一心一意爲全體謀福利的人生。

問：你曾說圓滿的愛是快樂之鑰。而佛陀的意思好像這是個控制心念的問題——『若要健康，若要把真樂帶給全家，把和平帶給衆生，首須持戒，控制心念，則能找到覺悟之路，一切智慧福德自然具足。』

答：圓滿的愛，是衷心付出，沒有一絲求回報的念頭。如果你達到了這個層次，也就能完全

控制心念，同時也能完全控制身體和情緒。

問：你說過你有天生的使命。是不是每個人都有其使命呢？

答：是的，每個人都有各自的使命，在以上天為中心的本性覺醒之時，便會顯現。

問：我們是不是為了服務眾人以及學習功課而來？

答：是的，而且我們必須依照各自天賦的使命來服務，需要學習順天理而生活，這也正是我們要學習的功課。順天應人，靈性自然成長。

問：人類存在的目的與作用為何？

答：我們存在的目的與作用，是為學習將生命導向與上天之意和諧一致。

問：上天是什麼？

答：竭天下人之力亦無法了解的事物，我們給它一個總稱，名之為天。因此，上天是創造一切的力量，是充盈一切的力量，是催動一切不斷生滅變化的力量，是以物理定律與心靈法則主宰宇宙一切的智慧，是真理，是愛，是善，是仁，是美，是恆常存在、無處不在的本體或元能，祂結合宇宙的一切，賦予宇宙中一切的生命。

問：為什麼人會不快樂？

答：人會不快樂，是因為生活與天意相違。

問：人生中的種種困難，是否源於自我認知不清？

答：困難肇因於我們的人生與天命不相符合。困難出現，才會促使我們調整方向。

問：您認為當今世界首要的問題在那兒？

答：目前世界首要的問題是人類不夠成熟。我們選擇的生活，只用了我們真正潛能的極小部分。我們因不成熟而貪，有人攫取的比應得的還多，是以他人挨餓。我們因不成熟而懼，武裝自己，防禦別人，導致戰爭。我們處理世界問題的方式常只從症狀（表相）著手。而我選擇的方式，著重在去除原因。

問：認清自己，是否為了要認識上天？

答：如果你真的認清自己，就會明白自己是上天的兒女，就自然能感覺上天存在。

問：什麼是神祕主義？

答：就是以心靈的方式直接自內心覺知。這也是一切真理最直接的來源。

問：人如何能從內心、從自己的靈魂得到答案呢？

答：你說的「靈魂」指的是天賦自性，也有人指的是自我中心的本性，也有人兩者兼指。你的天賦自性，乃是上天大海中的一滴水，能夠在見聞真理時覺醒，從而印證真理。或亦能直接自內心得到真理。不妨找一段時間，用可以開啓心靈的事物充實生活，喚醒你的天賦本性。

問：你在那兒學到的冥想法？

答：我沒學過冥想。我只是懷著開放接納的心，在大自然的美景中靜默漫步，而後再將得到的美好領悟付諸實行。

問：對追尋心靈的人，你建議用冥想法還是呼吸法呢？

答：我建議單獨找一段時間，與上天同處，心存虛靜，在上天的大自然美景中走一走。你從大自然的美能得到啓示，虛心靜默就是在冥想，而散步就是運動與呼吸——從這一樣美好體驗裡就什麼都有了。

問：用冥想可以喚醒天賦本性嗎？

答：你如果真正進入冥想，你的身體會很舒服，都不感覺身體存在，情緒安詳，心思不起，不求不迫。此刻你的心就是虛寂以待，就能夠發生作用，透過天賦本性接收到訊息。然而重要的是，務必將你得到的覺悟付諸實踐。

問：「拙火」(Kundalini) 是什麼？

答：拙火的引發，原本的意思可能是指天賦本性的覺醒。不過我知道有的人用這個詞是指接上宇宙能量的源頭。

問：「引發拙火」是什麼意思？

答：有些人想要加快促成心靈成長，就想要引發拙火。但是觀念清楚的人則是過著靈性的生活，靜待靈性的開展。

問：請你說說什麼是直覺？

答：真正的直覺，是靈性上的感覺或訊息，乃透過天賦本性而得到。不過我了解，有時候由心理上的感應得來者也叫作直覺。

問：你是愛全人類 (humanity)，還是愛人 (people) ？

答：在上天的眼裡，所有的人都有同等的份量。我對所有的人，都時刻以身、口、意送出愛心和善意，為他們祈禱祝福。這即是愛全人類。然而，人人都是人類全體中的細胞，在我做整體天命裡我該做的事時，我所接觸的只是其中一部分的細胞。他們的人生與我的人生相會的時候，我都有願意服務的心，有時候也實際做到了。在我與某一個人相處或聯繫的時候，我把愛心與善意專注在這個人身，然後用祈禱與祝福把這個人託付給上天。這就是愛人。有的人愛全人類卻不愛人；有的人愛人而不愛全人類。我都愛。

問：什麼是善？什麼是惡？

答：簡單的說，善就是利人，惡就是傷人。更高一層說，善就是與天賦使命相符者，惡就是與天賦使命相違者。

問：我常常跟自己說，善的力量比惡大，愛的力量比恨大，邪終不勝正；但是在這個世界裡，

真的勝得過嗎？

答：是的，善在這世界必勝。我們所見的當今世界的黑暗面，是因為不善的事物正在分崩離

析之故。唯有善的事物能持久。沒有錯，愛在這世界必勝。心中懷恨的人非常不快樂，非常渴望找到好一點的出路，即使未形之於色，其下意識皆不免如此。只有心中充滿愛的人是祥和平靜的。

問：如何斷除念頭上與行為上的壞習慣？

答：念頭與行為的壞習慣會隨著心靈成熟的進程逐漸減少。你可以練習以正面的念頭取代負面的念頭。如果這負面的念頭是針對某個人，可以轉念想想這個人的優點。如果這負面念頭是針對世界的情勢，就轉念去想可能演變出的最好的情況。至於不好的行為，你可以刻意不要做，把力氣花在好的事情上。

問：如果有人做了壞事還不覺歉疚，你也願意原諒他們嗎？

答：沒有什麼可原諒的，因為我心裡根本不懷仇恨。如果有人做了壞事，我只感到慈悲，因為我知道他們傷害了自身。我希望他們能覺歉疚，因為我想要他們康復。

問：對於改善醫療保健這一行，你有什麼看法？

答：有一種趨勢會越來越明顯，就是保健的中心會放在重獲健康、並且維持健康上頭；這很必要，而方法就是人要保持與物理定律、心靈法則調和一致。這就是未來的保健康復之道。我想過去我們太偏重於只是任由人民生病、然後再找法子對付。我相信重點應在於維護人民的健康，這才是我所想的醫療研究的精神之所在。我們花在減輕症狀上面的工

夫已經太久了，應該趕快從去除原因上著手吧！

問：心性所追求的，是不是就是從肉身中解放出來，以期透徹真理？

答：心性確能透徹真理。如果你以心靈主宰人生，那麼你可以洞悉真相。你大概是說，心靈想要從自我中心本性裡掙脫，然後就能與天賦使命相合。

問：如果說每個人都具有心靈的本性的話，那為什麼能體會它的人這麼少？是因為過去犯  
的錯被懲罰，還是只是這一世未覺悟？

答：那是因為他們有自由意志，一切都在於自己。作了錯誤的選擇，因而懲罰自己。任何時候都可以選擇覺悟，但他們不願意。既然他們拒絕自動自發作正確的選擇，那麼就只有從面臨的困境來學習。

問：這世界何以如此紛亂迷惑？

答：人違背上天的法則，所以問題產生，促使人趨向和諧。假使你明白，與整體生命來比，人的一生何其短，你就不太會為人生中的問題所煩惱了，那就好比一天裡面遇到的麻煩一樣，不算什麼。

問：覺光何時才會照耀？

答：在心意識已經提昇到了夠高的層次，能夠以上天為中心的本性來觀一切時，是通常稱為覺光照耀的經驗。

問：上天是否藉由你說話？

答：可以說，上天藉由任何一個心靈以上天為主宰的人來說話。

問：你有沒有天啓的體驗？如有，為什麼上天選擇你生而為人來顯示祂的靈知？

答：我有個很強烈的內心的動力，或說使命，要作這朝聖之旅，不顧所有朋友的建言，我義無反顧的開始了。我將自己（小我）的意願放下，完全順服上天（大我）的意願。我選擇，自己要成爲接受心靈真理的人。你也可以這樣做，我們的潛能是一樣的。任何人有所尋求，上天都有啓示：任何人只要願意聽，都可以聽到上天說話。在你將個人的意願放下，以天意爲己意的時候，人生就會變得非常忙碌又美妙了。

問：這自我中心的本性是否是個虛假幻相？

答：這自我中心的本性是暫時存在的，如同我們的身體也是暫時存在的一樣。但是它能主宰多久，完全在於自己。

問：有沒有一個「責任自負」的法則？

答：對自己的所做所爲、所起的反應、或該有反應時不反應，自己都應該有責任。正當的生活不單是爲了所有人好，也是爲你自己好。

問：你心中的烏托邦（理想世界）是怎樣的。這地球上有可能有烏托邦出現呢？

答：在我們學會共享與不自相殘殺的時候，外在的烏托邦就會到來。在大家都得到內心安寧



時，內在的烏托邦就會出現。很多很多人的內心，必須比現在祥和很多很多，這外在的烏托邦才會成真。外在可以預見，而內在所需的時間更長。

問：在我之外是否有個上天一直存在？

答：想像上天如一汪神聖的大海，而你就是大海中一滴具有自由意志的水。你可以選擇脫離大海，然而不會快樂。你也可以選擇融入大海，也就是把自我意志放下，但是會非常愉快，以天意來行事。這時候，你就會明白自己是上天的一部份，上天與你之間並無分別。

問：何謂靈性？

答：就是無法用五種感官察覺的事物。靈性的事物能持久，而物質則不行。

問：真理是什麼？

答：與天理相符者即真理。真理即上天，上天即真理。我發的願是，願我成爲傳播真理之器。

問：我怎樣才能找到靈性的真理？

答：在心靈探索的最終階段，你會透過自心的最高本性得到靈性的真理。你的至高本性猶如上天大海裡的一滴水，能與大海相通。有的時候，優美的環境或音樂能啓發喚醒至高本性，帶來對真理的覺悟；有的時候，讀到或聽到真理，與至高本性相互印證。或者是，

經由至高本性覺醒，直接自內覺知真理，這是我的方式。所有的啓示皆來自內心，你也一樣可以自內心得到真理。止靜即知。

**問：人在蛻變昇華時，是否一定會痛苦？**

答：在還沒有心甘情願地實現上天的旨意，而是勉強自己之時，是會有痛苦。你的心與上天的心不一致時，問題就來了。其目的是爲了促使你趨向一致。如果你能心甘情願，就不會有問題。

**問：我會不會有一天達到一個境界，安住其中而不需要再轉變了呢？**

答：在得到內心安寧之後，你就不會再覺得有必要轉變了。你會滿足且安然，順從自身天賦的指引。然而，成長是不會停止的，但是會很平順。

**問：我好孤獨。怎麼辦才好？**

答：你從來沒有孤單過，上天一直陪著你。向上天求，祂是你最好的夥伴。從書本、音樂中找啓發，打個電話給不開心的人，說幾句鼓舞的話，或是去看看孤獨的人。我們由付出而得到，就不孤獨了。

**問：你怎麼保持得這麼健康，這麼快樂？**

答：因爲我心中隨時隨地有上天，所以如此健康快樂，也就是說我遵從上天的心靈法則：我爲服務人群而活，我不動無益的念頭，等等。同時也因爲我遵從上天的物理定律：對健

康不好的我不做，只做有益健康的事。健康的身體與快樂的心境，就是我得到的報償。

問：平凡的家庭主婦和母親，如何才能得到你所得到的？

答：像絕大多數的有家庭的人，也是用如我的一樣的方法來尋得內心安寧。遵循天理，這點所有的人都一樣；天理不僅是物理的定律，還有規範人類行爲的精神準則。你或可如我一樣，從實踐著手，所有的事只要你相信是對的，就照著做。找到你在整體天命布局中的位置，好好實現，每個人要做的事都是獨一無二的。又或可如我一般，試試看在接受靜默中求。身處家庭之中並非心靈成長的障礙，有的時候甚至是個好處。我們藉由處理問題而成長，而家庭會提供你很多要面對解決的問題，因之成長。有的人在有了家庭之後，頭一個突破是從以自我爲中心轉變爲以家庭爲中心。純淨的愛是心甘情願的付出，沒有一個絲求回報的心，而家庭讓你第一次體驗純淨的愛：父母親對子女的愛。

問：你為什麼吃素？你怎麼確保始終如一？

答：我儘力不違反我的素食信念。如果我相信什麼是對的，我絕不會因爲可能達不到十全十美就不做。我認爲要別人爲我做「骯髒事」是不應該的；我不殺生，我也不會要別人爲我殺生，所以我不吃葷。

問：我先生必須動手術，可是他把它延後了。我應該怎麼辦？

答：如果你先生一定要動手術的話，他要切記儘量不要擔憂害怕。我認識有位女士也面臨過

類似的問題，她和她先生討論了這樁事，說動了他，相信上天要我們對自己盡心盡力。於是他們就開始實行一個計劃，建立自己覺得最有益的飲食習慣及生活習慣。他們還打算找個優美又安靜的地方來度過復原期，之後再去度個美好的假。他就迫不及待的想要快點動完手術，快點好起來，好享受這些計劃。結果大病變成小病，復原期過得像度假，而那後來的假期就好像重度蜜月一般。

問：上次你和大家共聚一堂的時候，你要求禁煙，所有不吸煙的人，包括我，都非常感謝。但是我想知道你對抽煙的人是否仍懷著愛心？

答：使者的任務是喚醒冷漠麻木的人，讓他們重新再思考。而這有時就難免給人沒有愛心的感覺。不過，如果我看到一個小孩正要去碰火燙的爐子，我當然會儘力阻止，儘管這小孩也許不見得高興，甚或大叫，但是這麼做是出於愛他，我還是會做。最近有位女士寫信來說，上次因為她抽煙，我不願坐在她旁邊，讓她清醒了好幾個鐘頭想這件事，第二天就開始不抽了。

問：我先生抽煙，可是我受不了煙味，請教您我該怎麼做才好？

答：顯然你對香煙味敏感，因此，你就絕對不能待在有人抽煙的屋子裡。有的煙，譬如燒木材的煙，是無毒的，但是煙草的煙是有毒的，所以對大家都有害。如果你先生戒煙，那當然是對你們兩個都最好的；而如果他打算戒的話，他就不應該在有你在的房間裡抽

煙。看看他可不可以去屋子外頭抽，或者家裡找個地方變成他的吸煙區，或者離屋子遠一點的地方抽？不需要爲這個吵架，把力氣花在找解決的方法就好了。

問：像抽煙、喝酒這類的慾望，怎樣轉移而不去壓抑？

答：對抽煙喝酒這類事，我會馬上戒掉，就如多年前我戒掉咖啡因的癮一樣，說斷就斷。可是也有人喜歡先找東西替代，像我才認得的一位女士，是用薄荷茶來代替咖啡。還有另一位女士用果汁來代替水果酒，她說她的朋友都還喝不出來有異。另一位先生是把他原來裝香煙的小盒子現在裝一小盒葡萄乾和乾果。總是有辦法的。

問：我們應向外求還是向上求？

答：我們應該一直向上求智慧之光，同時向外對需要幫助的人散發愛心。誠然，人在心靈進化的路上前進時，是向上尋求指引，並且向外付出。如此，一路上相伴結緣的不僅僅是那些比較進化的、我們學習的對象，同時也有來求助的、比較不進化的靈魂。

問：上天因何存在？

答：上天是生命的原動力，缺此則宇宙無以立。上天遍及物質世界以及精神世界，無所不在。

問：人與上天的關係為何？

答：有一種人與上天的關係，盡人皆同，那就是順著天理來生活。還有一種，是找到每個人

自己在整體天命裡該做的事，並且實踐，此則因人而異。

問：耶穌是什麼人？

答：耶穌是一位曾經來過這地球的偉大心靈導師，他的一生為自心中的基督所主宰。他教導我們：我們也可以像他一樣。

問：如果別人問你你不是基督徒，你怎麼回答？

答：我不是任何教的教徒，也從來沒有什麼特別的信仰。我向內心追尋，從而以嚴謹認真的態度來生活，虔誠如宗教情懷。這方法不是學校裡教的，也不是我從那兒學來的。我也絕不是說這就是唯一的方法，不過，的確是個非常好的方法。大家都有選擇與發展自己方式的自由。

問：你相信耶穌基督是人類的救世主嗎？還是認為他跟一般人沒什麼兩樣，只是在靈性上比較進化些？

答：耶穌是位非常進化的靈，比他的時代進化很多很多。基督是神聖天性，它主宰耶穌的人生，也能夠同樣主宰你的人生。內在的基督才是「人類的救主」，只有在它主宰人生時，你才會快樂。

問：你相信耶穌基督會復臨嗎？

答：所有相信生命是延續不斷的人（有的人不相信），就會相信耶穌會再回來。我則相信我們

應該由內在的基督或神聖天性來主導人生。

問：耶穌所告訴我們的「這個世界之外的國度」是什麼意思？

答：祂是在教導我們那個內心中的天國，那個以上天為中心的本性，那神聖天性——也就是內心的基督。

問：人生首要的事為何？

答：耶穌說「首要尋求內心的天國及公義。加諸己身。」真的是這樣。因此而得的一切福祐，遠超過我言語所能形容，像是健康、快樂、內心安寧，並且清楚知道上天一直與自己同在。一種完全安定從容之感，生活中沒有一絲恐懼。你知道上天就在身邊時，不可能害怕。

問：如果你的心靈已經成熟了，怎麼沒出名呢？

答：絕大部份已經得到內心安寧的人是默默無聞的。

問：你是不是天人下凡的化身？

答：我是個和平的使者，為內心的安寧與外在的和平朝聖，一面走一面祈求和平，也儘力啟發別人為和平祈禱和努力。我喜歡作一個服務的人，也就是一世一世再回來，幫助眾人趨向精神心靈為主的人生。

問：「彌塞亞」（救世主）這個觀念是否不成熟？耶穌是救世主嗎？你是救世主嗎？

答：是，彌塞亞並不是個成熟的想法。不成熟的人會去找一個救世主，卻不去尋找自己內心的基督。耶穌是位偉大的精神導師。我教大家如何依循天道而生活。每個人都具有神聖的天賦本性，（這樣東西名稱很多，但指的是同一樣）多生多世之後它就漸漸地主導人生。於是此人特立於人群之上。自古以來這種人不少，而重要的是它也能主導你的生。

問：人為什麼會創設教條？

答：教條未必是人創設而來，它是由麻木、恐懼與不成熟所自然衍生的。它有時會被不道德的人用來對付不成熟的人。人是因訓練而信奉教條的。

問：人為什麼會信奉教條主義的宗教呢？

答：不成熟的人會信奉不成熟的宗教，因為他們心裡害怕，不敢不信。等到他們夠成熟了，知道這是種不成熟的信仰的時候，就會想要脫離了。

問：你可否說說何謂教條？

答：將任何信仰中靈性真理的精義除去，剩下的就是教條。

問：和上天溝通是個什麼景況？

答：所謂與上天溝通，是深心透徹了知上天就在你心裡，就在你身邊。上天透過沈靜內心中那細小的聲音來「說話」。



問：科學與宗教是否衝突？

答：你大概是指科學講求實際，而宗教是上天的指引。如果成立，則兩者都能得到相同的結果，不過科學所費的時間要比宗教長很多。

問：你可否說明何謂心靈進化？

答：在依循天賦使命生活的時候，心靈就是在進化。這裡有兩部分：大家共通的部分，就是遵循天道法則；個別部份，是在整體神聖天命中，做你該做的事。你的角色獨一無二，只有你才能做。

問：無神論者說無從證明上天存在。你能證明上天存在嗎？

答：實在並沒有什麼所謂的「無神論者」，因為這些人都具有其天賦的自性，一旦覺醒，自然會覺得上天就在左右。是有些人自稱為無神論者，對他們，我曾經給上天下了定義。從智識面說，上天是創造的力量，是本自具足的力量，是生滅的驅動力，是一切的智識，完全的真理；從情感上說，上天是愛，是善，是仁，是美；從靈性層次說，上天是恆常存在、無所不在的本質或元能，祂結合宇宙的一切，賦予宇宙一切生命。

問：宇宙的誕生，真的可能是由什麼大爆炸來的嗎？

答：宇宙是由一個我們至今尚無法想像的智慧靈識所創造的，而我們有難得絕佳的機會在此中學習與成長。

問：宇宙的本質是什麼？

答：宇宙的本質是不斷的進化，乃臻圓滿。

問：這物質的宇宙是何時創造出來的，又將何時毀滅？

答：雖然我們想要弄清楚宇宙始自何時，但是至今仍不知道答案。當然，我們也不知道它將終於何時，不過這方面我們的思考得不多。我們只能說：宇宙因必要存在而產生，它也會在無存在必要時結束。此時，它是非常有必要存在的。我們有一件必學的功課，是活在當下，而不是活在過去或未來。當然，我們還有件必學不可的功課，就是我們人類是非常有靈性的、很形而上的，這其實是最重要的功課，可以說是我們的目標，進化的目標。不過，我們當前的目標是依循上天法則來生活，做每個人此生該做的事。

問：你相信有天堂且有地獄嗎？

答：天堂與地獄都只是種心理狀態。與上天旨意相符即是天堂，與上天旨意相違便是地獄。

不論是生是死，你都可能處在天堂或處在地獄。並沒有什麼實質的地獄。

問：人在來這塵世之前有生命嗎？在這一世之後有生命嗎？

答：有一種觀點是，把你這一生的經歷看作你這一生中的一天——是在這一天之前有許多天，在這天之後也有許多天。如你所知，你昨天所作的會影響明天，因此那個觀點就認為過去的經驗會影響此生，此生也會影響未來。對有這種觀念的人而言，這世界是公平且

有秩序地按著法則運轉的。如果遵循法則，一切就平安祥和，不順此理則紊亂產生。而對那些未將生命視野延伸到這一世之外的人，是沒有辦法看到與認同的。他們就難免會覺得這個世界好像很不公平也很沒次序與道理。

**問：人為什麼怕死？**

答：人的恐懼幾乎都來自未知。人之所以畏懼死，是因為不知道死時是什麼情況。不過我個人倒是經歷過這所謂死亡的過程初期。那是在一個暴風雪的夜晚，我凍得快要死掉，但我並不害怕。那晚我所經歷的、人稱「死亡」的轉換過程的初期，是段美好的體驗。我把這段名為「死亡」的轉換過程看作人生最後的探險，期待它來臨，並且在我親愛的人面臨這趟光榮的轉換過程、進入更自在的境界時，也為他們高興。對你原本害怕的事物，一旦清楚明白之後，你就不會再害怕了。

**問：如果有人怕死，是否代表這人对自我的認知不清呢？**

答：「怕死」意謂著人把這身體認作自己，而不是把心靈認作自己。既不知何者方為真正的自己，這的確是自我認知不清。

**問：你認為靈魂能在注定該走之前就離開肉體嗎？**

答：這宇宙間種種都依著一定的規矩運作，此點確實不假。有的生命來到這世上只停留了很短的時間，也是真的。有的來此只是為了完成特定的事，完成了就走了。而有的來此一

直留到這身體不能用為止。你來此或爲了學習功課，或爲了償業債，或爲了奉獻服務，或三者都有。凡此種種，你完全都能自己決定。你如果好好照顧身體，就會比折騰自己要活得久。心念與情緒也佔了很大的份量。由此可見，凡事其實只是「有條件的注定」。只要你想，你就可以活久一點。

**問：如果這靈性的本體是不朽的話，那麼人死後它做什麼去了？每個身體裡的靈性本體都一定是善的嗎？**

**答：**如果小我（自我爲中心的本性）已經完全降伏了，那麼靈性本體——也就是真正的你——就會從心理的實相進入靈性的實相。這時候它就不需要再留在塵世，而要開始學習別的功課了。靈性本體永遠都是善的，永遠都與上天意願一致。只有那以自我爲中心的本性，才會一會兒消極，一會兒好，一會兒又不平靜。

**問：什麼是業（Karma）？**

**答：**業即因果律——種瓜得瓜，種豆得豆——跨越多生多世就看得出來。得潰瘍的人，就是由於憎恨別人得來的果，如果他們有能力看見的話，就可以證明因果不爽。

**問：有的問題好像是遺傳或天生的宿疾，那也是業嗎？**

**答：**人生中碰到的每一個問題，都有其目的而來，你藉著解決問題而成長學習。如果以正確的態度來看，則你所面臨的問題，必不會是你不能解決的。如果你碰到很大的困難，是表示

你的心力夠強，能夠克服之故。有的問題是一出生就有的，那就是業——也就是因果律的關係。你也可以說你是來解決這個問題的；不過重點是問題要解決；至少這是你來走這趟的一個原因。有的問題則是這一世造成的，或由於吃得不對，或由於念頭、情緒不對。可能是吃了垃圾食物，或想些無益的念頭，比如心裡懷恨就是。至於有些困難看似遺傳而來，可別忘了你出生的條件是你自己選擇的。我願天下人都完全的康復，不是用藥物把症狀壓下去，而是藉著消除致病的原因而康復。我希望你能因此而啓發，開始建立健康良好的飲食習慣；我希望你能因此而啓發，開始把自己所有不好的念頭與情緒找出來，然後除掉；我希望你能因此而啓發，用美好事物充實人生——像大自然的「美」，提昇心境的音樂，優美的文句，及有意義的活動。遠離一切會讓你頹廢的事物，而於能提昇心靈者則不離！

問：若想「償還」惡業債，最好的方法是什麼？

答：清除惡業最好的方法，是盡己之力，積極不斷的服務大眾。待付出夠多時，你便會認識上天，獲得內心安寧。因為有捨才有得。

問：我有可能回憶前世嗎？

答：在已學會今生來此所需學的功課之後，你很有可能憶起前世的一部分經歷。在此之前，就最好不要知道這類事，因為如果已經先知道了答案，就不太能把問題解決掉。有

一首老讚美詩說：「我不求見到遠方景色，一步一步於我就足夠。」真是智慧之語。

**問：我的天賦本性能控制我的忿怒與仇恨嗎？**

答：你的天賦本性能控制你的身體、你的心智及你的情感。而你的自我中心本性則做不到，不過可以操縱到一個程度。忿怒的能量不可壓抑，會傷害你內心；但亦不宜發出來，這不僅傷你自己，還會傷及周遭。你應轉換它，用來做該做的活兒，或做有益的運動。一旦你明瞭，那人之所以會做出不厚道的事，多少是因為心理生病，你的忿怒就會化為慈悲了。

**問：怎樣加強自信心？**

答：一旦看清了自己的本來面目（認清何為真正的自己），自信心就會加強了。你是上天的子女，你也有能力如此表現。

**問：這個國家如此富裕，何以還有這麼多人抱怨財務困難？**

答：不少人所說的財務困難，其實是他們想要的比需要的還多的意思。於我而言，把生活所需降到最低標準實在很容易；我只是覺得，只要世上還有人生活所需匱乏，我就沒有辦法接受超出自己生活必需之外的東西。看看我所接觸的人，我發現舉債貸款大部分不是為了必需品，而是去買此用不著的東西。為什麼大家會想買用不著的東西呢？有的情形是放縱自己的關係——而除非藉由自律，否則他們永遠也找不到他們所追求的是什麼。有

的情形是爲了給別人看，來得到自我(ego)的滿足——而除非那自我已順服了大我，否則他們永遠也找不到自己追求的是什麼。沒錯，有的人是想要藉著物質上的保障來填補心靈上的不安全感，但這是行不通的。財務出現問題，那是在教我們不應該專注在物質上面，而應該專注在心靈上。我相信你清楚人生中種種困難的奧妙作用，這些困難是如何來教我們學習，而我們也一定能藉著上天的幫助來一一解決。

問：我們應以何種心態來看待財物？

答：只需物盡其用，而不爲它所役，那麼我們要多自在就有多自在了。如此則多餘的東西不致變成累贅。如果我們能夠認清大家都是全人類一體中的細胞的話，我們就會期望人人皆不虞匱乏，沒有人太多也沒有人不足。

問：那麼有關大毀滅的預言呢？

答：切記心念有很大的力量，所以只想去想最好的可能，把心念放在你期盼的好事上面。切記，你透過心念創造了自己內心的狀態，同時也是創造你周遭一切外在情況的助力。所以，我們都一同在作一個重大的抉擇。也請勿忘黎明前是最黑暗的時刻。

問：我的孫子來到了這個充滿暴力的世界，我怎麼做比較好呢？

答：何不想作你的孫子來到了一個充滿上天的世界？上天的法則是運行不輟的，所有紊亂的事物會逐漸消隱。目前所見的黑暗是由於紊亂的事物正在分崩離析之故。「上天未死，

亦未沈睡……邪必敗，正必大行……和平重光，善在人心。」有誰會懷疑上天終必大行於世呢？但是多快實現則操之於我們了。

問：你對以下問題的解決方案為何：

能源危機？

答：應該深入研究各種乾淨的能源，像是太陽能、風力、水力（包括潮力）等等，有的地區還有熱能。我住過一個牧場，自用電力完全靠太陽能板及兩座風車供給。

恐怖主義？

答：恐怖份子是一種不成熟的人，同時也往往是被灌輸了錯誤的觀念的關係，認為只要更惡就可以降惡。需要有個康復計劃、幫助他們重建心靈。

計劃周密的犯罪？

答：計劃周詳的罪行是一個社會不成熟的表徵，以金錢及有形的物質作為衡量成功的標準。

應該有個康復的計劃，幫助所有與犯罪計劃有關的人重建心靈。

幫派及幫派火拼？



答：只要有良好的環境，有足夠地方給孩子玩，為他們安排有意義的活動，就不會有青少年幫派產生。

### 無故曠工曠職？

答：有不少曠職情況緣於所做的工作並不是自己真正想做或該做的事。人應該做自己最喜歡做的事，而不是做最賺錢的事。

### 嫉妒？

答：不成熟的人才會嫉妒，因為他們不知道自己其實跟所有的人都一樣重要，都有同樣的潛力，在整體天命中都有各自的任務。

### 恨與種族主義？

答：恨可以用愛來消除。恨傷害的是恨的人，而不是恨的對象。那些有種族偏見的人傷害了自己。至於那些被歧視的人，有個選擇：一是對斯人斯事作出錯誤的反應，比如怨恨或憤怒，因而傷害自己；或是超越這個情況，自己的心靈因而更堅強。

### 挫折、沮喪？

答：在外境不如意的時候，自我中心的本性（卑我）就會覺得沮喪。但是高我是有耐力的，

它明瞭只要心態正確，什麼問題都能化解。

苦難？

答：這世界有其條理及秩序，苦難之來有其目的，是有東西要我們學，我們應找出它內涵的教訓。

問：你是自由派還是保守派？

答：好的事物我想保存，這方面我是保守派；該改變的事物我想改變，這方面我是自由派。

問：你的政治及社會理念是什麼？

答：我們的政治與社會秩序必須與天賦使命和諧一致。

問：你對資本主義有何看法？

答：如果你說的資本主義是指我們目前的經濟體系，造成失業，以及為消耗而生產，那當然是需要改進的。權力及管理應下放。如果職員也是老板，就能免去許多磨擦。資本主義通常也是競爭之意，然而未來要致力的是互相合作。

問：你認為民主是政府的恰當形式嗎？

答：如果民主是人民作主的意思，那麼這理應是政府應有的形式。我相信的是完全的民主，不論是個人、政治、社會，還是經濟方面。我們現在還沒有，但若真的達到這樣的地

步，就與天意是一致的了。

問：何謂左傾？何謂右傾？

答：不順著社會自然變更的速度，而想加速社會改革的人，通常稱為「左傾」。想要一切維持原貌，或想要時光倒流的人，通常稱為「右傾」。整體來說，兩者有個共同點：都相信一個錯誤的觀念，就是「不計方法，只問結果」。這就是戰爭的理念。我所相信的是，你用什麼方法，就會導致什麼結果。這是和平的理念，也是所有真正宗教的理念。你的天賦本性是依和平理念而生的。

問：你認為共產主義會席捲全世界，並且摧毀所有的宗教嗎？

答：宗教必然會留存，因為它代表全人類內心對更好人生的渴望。共產主義最好的一點是在共同生活——也就是分享——上面，但頂多也就如此。共產主義在幾個小型社會實施的結果，並沒有變成宗教的敵人。至今它還沒有在大型社會裡真正實行過，而第一個套用共產主義的大型社會把它變成了對付宗教的理念，因為大家認為它被用來壓制人民。於是演變成專制政權。那個國家、我們國家、乃至所有國家中不合天理的事物，正在解體的過程之中，因為其本身就含藏自我毀滅的因子。真正的共產主義是經濟民主，這點是世界值得學習的。

問：你認為共產黨會發動核戰然後世界毀滅嗎？

答：不會，我不認為會有國家想去發動核戰。但是只要這些核武還在，卻有可能誤引。

問：學個武術像空手道之類的，用以防身自衛，好不好呢？

答：我的武器是愛，我想都沒有想過還要學什麼防身術。只有不成熟的人與恐懼的人才會去學空手道和其他防身術。

問：你覺得消極、被動是不是等於愛好和平呢？而積極、主動是不是就是好戰？

答：一個消極被動的人不用暴力，你或可說是因為軟弱，然而一個愛好和平的人不用暴力，是因爲原則。積極主動的人也可能喜歡過祥和的日子，只不過這人的行爲會比較喜歡爭強鬥勝。

問：百分之八十八的社會罪案是男人犯的，所有的仗也幾乎都是男人在打。當然也有一些例外，但你認為一般來講女人是不是比男人成熟且守法？女人的靈性是不是比較進化？

答：男人一向被灌輸必須堅強、厲害，所以以愛心法則來生活就變成了軟弱的象徵。而對女人而言，依照愛心法則生活是完全沒問題的；其實，很多情況裡這根本就是對女人的期望。男人的靈性上的潛能和女人一樣，但是由於男人比較主動爭強的態度，往往使他們不易在心靈上成長。我國的習俗是由男人去打仗，不過有的國家也有女人在打仗的。

問：孩子做錯事時，做父母的該怎麼處罰？

答：用獎勵的方法效果最好；處罰會讓獎勵方法打折扣。

問：何謂不道德？

答：一般人所謂的不道德，有時是指有違風俗的事。但是真正的不道德，是與神聖天命相逆的事。

問：心智是否如「空白刻寫版」，人生的經歷會留在上面？

答：心智如工具，可以為自我中心的本性所役，亦可為天賦本性所用。沒有錯，它當然會受經歷影響。

問：你覺得「夢」是什麼？

答：大部分的夢代表心識在精神領域的遊動，或由於生理、心理、情緒上的壓力而產生的幻相，應該立即忘掉。偶或有些有含義的夢，那是不會忘記的。

問：你需不需要為生活而工作？

答：我謀生的方式比較少見。我盡我的能力以身、語、意為與我有接觸的人、為全人類付出奉獻。大家想要給我的，就是我的回報，但是我不會主動要求。這些人因捨而得福，我也因捨而得福。

問：你為什麼沒工作？

答：我沒工作嗎？我一天做十六小時，一禮拜七天沒休息。你的意思是我為什麼沒賺錢。我不需要賺什麼錢，因為一切我所需的都已經有了。我這輩子也可以用另一種方式來過，

只要我想，我可以合法的靠大家的稅金來過活（社會福利金），但是這錢大家給得心不甘情不願。我寧可靠大家心甘情願所付出的來維生，那些付出的人還可得福。我愛我的工作，我有好多事要做。像是我作的這類演講，有的人可以拿很高的演講費，但是我一次也沒拿過。我還答覆許多人來信，以書信往返爲人作諮詢。同樣，很多人會收很高的諮詢費，但我不收費。最近我要帶團作教育啓發之旅，類似僻靜的性質，效果很好。記得去阿拉斯加那一次，參加的人都得到了啓發和提昇，似乎每個人都想要回來後開始做點善事，或找出自己服務的方式。我相信從阿拉斯加之旅回來的那批人，有一些已經在實地爲人服務了。

**問：你為什麼不接受金錢？**

答：因爲我講的是心靈的真理，而心靈真理是不能買賣的；販賣真理的人傷害了自己的靈性。隨信附來的錢我收了（不是主動要的），但不是用在自己身上，是用來印刷和付郵資。想要用錢買靈性真理的人，是想要在自己時候還不到之前先得到。然而，這個宇宙裡一切都井然有序，不可思議，只要準備好了，自然就會得到。

**問：你說「不用錢買心靈真理」，其道理為何？**

答：這道理就是：擁有真理的人不會販賣，所以販賣的人並沒有真理。真理是「無價的珠寶」，一旦你的心靈已準備好，它自然就會來。換句話說，有捨才有得。但是付錢並不算是捨

或送。捨的對象也不一定要是那個給你好處的人，因為我們都是全人類體裡面的一個細胞，為誰付出並無不同。

問：你不會覺得孤單、喪氣或疲憊嗎？

答：不會，我從來不孤單，也不會喪氣、疲憊。你若時時與上天合一，不可能孤單。你若明瞭上天奧妙的布局，知道一切正當的努力都會有好結果，你不會喪氣。你若找到內心安寧，就與宇宙能量的源頭接上了線，就永不會疲憊。

問：你是從那兒學到你說的那些東西的？顯然你已經找到了我們大家都在找的東西，所以你無權隱瞞這些資訊的來源不給我們知道。

答：我從來沒有隱瞞這些資訊的來源。我直接從覺光的源頭尋求智慧，而不是它的反射。同時，我依自己最高的本性生活，這樣又能接受更多智慧光明。光若是從源頭處來，你絕不會錯認，因為它無所不知無所不曉，完全包容，可以闡釋討論。

問：你多大年紀了？

答：在朝聖行的一路上，很多人都問我有幾歲。我跟他們說我不知道，也不想去算。我知道我生日是那天，這數字在我的記憶邊緣漂浮，但我不打算說出來。說出來有什麼作用？還有很多人在猜我的本名是什麼。最有意思的是猜我是埃爾哈特（譯註）。我很感恩我早已不去想年紀的事了。一旦去算生日，然後想到我越來越老，我就真的老了。年紀只是

個心理狀態，我把自己想成長生不老，我也勸別人這麼想。活到你自己想要保持的那個年紀，之後就不用再去算年紀的事。

我也從來不講我的星座。你們真的認為我能被個星星左右嗎？老天爺，你們的天賦本性是永遠自由的，不自由的是那以自我為中心的本性。我不說出星座有兩個理由，一個是很有可能做生意的星相家會幫我排星相算命，那可真是浪費時間；再者，如果我的生辰外洩的話，我就會被生日卡淹沒了，就好像現在，聖誕卡已經讓我應接不暇。說出生日，我大概得每年再停工兩禮拜來回卡片了。

問：你的真名和來歷是什麼？

答：除了和平使者，我沒有別的名字。我沒有家，只有一個轉信的地址：紐澤西州科隆市。有關我的背景，我只能說：我出生在一個很窮的家庭，沒念過什麼書，沒有特殊才華；不過，我過的是上天引導的人生。

問：你有沒有小孩？

答：家庭生活不是我此生要過的方式。這是大部分人的模式，由於所謂的談戀愛，然後組成家庭。這不是我的天命，有少數人的天命不是家庭模式。有些不結婚的女人是你們所稱的恨男人的男人，不過我不是，我一直與男人相處得不錯。

問：你怎麼會有這麼多精力？



答：在你找到內心的安寧之後，就會有無窮的精力，因為付出的越多，得到的就越多。一旦找到了此生的使命，你就會做得輕鬆又開心，從來也不會累。

問：代溝會不會使你和學生之間有距離？

答：我想，造成人與人之間的距離的不是代溝，而是價值觀念。學生對現今社會裡一些錯誤的價值觀不苟同，比如戰爭、偏見、唯物主義及假道學等。我也不認同這些錯誤的價值觀，所以我和學生間相處沒問題。

問：你相信星相算命嗎？

答：就目前為止星相學所能演繹的程度來說，講的是有關人的一生為自我中心本性所主宰的模式。相信的人會沈迷在這自我中心本性裡面，而不去超越它。

問：在遇到問題的時候，我可不可以用智力來應付？

答：如是你遇到的是健康上的問題，就問自己：「我是不是太不善待身體了？」如果你遇到的是財務上的問題，就問自己：「我有沒有量入為出？」如果你遇到的是精神上的問題，就問自己：「我有沒有如上天所期望我的那樣富有愛心？」你此刻所做的，就是在創造未來；所以善用你的現在，以創造美好的未來。

問：我對旁人的言語和行為反應不當，給自己惹來很大的麻煩。

答：倘若你真實的明白究竟，那麼你所有的不當反應都會轉成慈悲；引起你不當反應的那些

人，是由於他們本身不祥和之故，特別需要關愛。是的，心懷慈愛是最重要的，以愛來面對所有情況，你就能應付裕如了。如果有人對我做出最惡毒的事，我對這個人只有感到最深的慈悲，並且爲他祈禱。我不會用怨恨或憤怒這種不當的反應來傷害自己。

**問：自律真的值得嗎？**

**答：**在邁向內心安寧的路上，你或許會覺得沒那麼輕鬆；但是一路走過來以後再回頭看，你就會想：內心安寧真是上天最大的福祐，我怎麼這麼容易就得到了？

**問：如果有人好吃成癖，而且吃的都是不該吃的，該怎麼辦？**

**答：**如果這人已經知道了自己的毛病，而且也想要改的話，也許可以從只吃有益且健康的完全食物著手。其後，把食物看作人生中次要、附屬的部分，用別的有意義的事情把日子填滿，滿到都沒時間去想吃的。

**問：如何生動的宣揚和平理念？**

**答：**我想有個方法是用巡迴劇場，我已經想了很久了，覺得可以用藝術來表達和平。會來聽演講的人是少數；如果有本小冊子發到大家手上，而內容又簡要有趣的話，大家大概會全看或看一部分，看的人會比聽演講的人多一點；如果能上廣播或電視宣傳和平訊息，聽到看到的人又會多一點；然而如果有巡迴劇場或木偶劇來的話，那麼幾乎是每個人都會來看戲的。

問：我們應當為自己的念頭和感覺負責嗎？這與為自己的行為負責有沒有基本的不同？

答：就心靈面來說，你會因負面的念頭與感覺受罪，就如同你會因錯誤的行為而受罪一樣。

但是，心靈上最受罪的，莫過於自己明知什麼事該做而不做。沒錯，這三種你都應負責任。

問：「退休」應代表什麼意義？

答：退休不應該代表什麼事都不做了，而是做的事情不同了，是更全心全意的奉獻人生來服務大眾。因此這段時間應當是你人生中最美好的時光，是你忙碌得最開心最有意義的時候。

問：我的人生好像很空虛，該怎麼辦？

答：如果你的人生似乎很空虛，那真是個大好機會。大部分人的生活都已經或多或少塞了些沒好處的東西，你的生活如果還空蕩蕩的話，正可以趁此機會填補此有益的東西進去。

問：我覺得被人利用的時候該怎麼辦？

答：可以問問你自己，人家要你做的事是否合理。如果合理，你便會因服務他人而得到心靈上的成長；如果不合理，那麼你得學會如何懷著愛心說「不」。

問：什麼可以克服恐懼？

答：我會說宗教的情懷可以克服恐懼。只要你對你的人類同胞懷有愛心，就不會怕他們。所謂

「圓滿的愛能消除恐懼」。服膺上天，則時時都能覺知上天一直與你同在，恐懼就消失了。如果你明瞭你只是穿戴著這具皮囊（身體），它終有一天會毀壞，而驅動身體的真正的你是不會毀壞的，你又怎麼會怕呢？

問：我要怎麼樣才能克服對小事物的恐懼，像晚上一個人在外面怕黑？

答：我一直覺得黑暗很友善，黑暗提供我們這麼安詳的睡眠的環境。我建議你，看著天漸漸暗下來，欣賞日落的美景，尋找第一個出現的星星。熟悉黑暗——因為恐懼通常緣於未知。

問：心理學家說，恐懼是人類的通性；但是你說你什麼都不怕，連死也不怕。你如何讓自己完全無所懼？你對你的心智的控制是否比大多數人強？

答：在我們小的時候，都會從學習而體驗到各式各樣的恐懼。你的心智、身體以及情感只能為天賦本性所掌控，而不是自我中心的本性。如果你真正愛人，就不會怕他們。如果你的生活與上天的意願一致，恐懼自然就消失。如果你認清了自己的內在本性是不朽的，就不會怕死。你之害怕，是因為你的人生仍舊被自我中心本性所掌控之故。經過心理上很大的一番努力，也許你可以訓練自己不把害怕表露出來，但是唯有在天賦本性主導人生的時候，才會沒有害怕的感覺。

問：怎麼做才能使我的**人生更有意義**？

答：在和平之旅開始的十五年前，我感覺我想要完完全全、毫無保留的奉獻此生，於是開始

爲給而活，而不再爲得而活。每天早晨，我想到上天，想今天可以做那些事來爲上天的孩子服務。在每天遇到的每一個情況裡，我都留意去找有什麼我能做的事，以服務人群。每天我儘可能做好事，當然也沒忘掉，令人愉快的話和鼓勵的笑容也是很重要的。至於有的事可能非我能力所及，我就祈禱——正當的祈求能引發正當的行動。我的人生於是燦爛了起來。試試看。

**問：我該怎麼樣開始真正的過日子？**

答：我自己開始真正過日子，就是開始去注意四周，想著怎麼樣爲衆人付出的時候。我學到我不應強迫自己去幫助別人，而應是誠心願意的做。隨時我都可以助人一臂之力，或給人一個溫暖的微笑，或一句打氣的話。我學到唯有經由付出，我們才會得到人生中的寶物。

**問：怎樣改善人生？**

答：向內心去找答案。你的天賦本性——也就是你內心的智慧光明——知道一切的答案。花點時間，讓生活與上天法則相符合。儘力去做到用善來降服惡，用真理去除虛妄，用愛化解恨。努力建立良好的生活模式。不論你是不是有家庭，下面的事都很重要：（一）謀生的工作應對社會有益；（二）良好生活習慣，包括休憩、運動及良好的飲食習慣。還最重要的是良好的思想習慣——不要動不好的念頭；（三）具啓發性的事物，能提昇心靈的，比方優美的文章、音樂、大自然；（四）盡全力服務付出，幫助別人，做得越多

越好，因為在這個世界裡，有付出就有收穫。

問：這麼多人的日子過得亂七八糟，光是改善我的人生有用嗎？

答：唯有人人改善自己，整個人類才會改善。在你改善了你的生活之後，就能激勵旁邊的人也想要改善。請勿忘，少數人心靈祥和的力量，數倍於多數人不祥和的力量。

問：像我這樣的小人物能為和平做什麼呢？

答：對這世上千千萬萬的人，我要說，小人物可以做的有用的事非常多，有的可以各自做，有的可以同心協力做。當年在我決定奉獻此生，盡最大力來為我的人類同胞服務的時侯，有人非常挖苦的對我說：「你以為你能幹什麼？」我回答說：「我知道我是小人物，只能做小事，但是該做的小事太多了。」我也一直不愁找不著值得做的小事情。在朝聖行之初，我想要完成幾件大事情，就有人跟我說：「你乾脆去摘月亮好了。」可是我回說：「只要像我們這樣的小人物人數夠多，齊心合力，就算是天大的事也會如願的。」

我可以這麼對你說：活在當下。你知道什麼事是該做的，就去做。每天能做多做好事就做多做好事。將來有一天就會有結果。

譯註：艾美莉亞·埃爾哈特 (Amelia Earhart, 1897-1937)，美國女飛行員，單獨飛越大西洋的第一位婦女

(1932)，後與 F. J. Noonan 作環球飛行時，在中太平洋上神秘失蹤。

## 附錄四 自新聞剪影看和平使者

和平使者時常與報社記者、廣播電台和電視台的人接觸，她很樂意，因為她覺得媒體是能將她的信息散播給社會大眾最實際有效的方法。通常，新聞業者一開頭會先帶著本行的懷疑觀察，然而接著就會對她機智、真誠且周到的回答問題十分讚許。

下面略舉一些報紙的大標題：

為反戰 和平使者開始徒步全美

(一九五三年一月四日 洛杉磯時報)

「和平使者」抵達多利多 徒步走完五千里

隱名女士計畫向聯合國陳情

(一九五三年九月十七日 多利多鋒報)

疾呼全球裁武 徒步一萬里

和平使者抵西達里亞

(一九五五年十一月七日 密蘇里民主黨西達里亞報)

和平使者為和平世界而走

(一九五六年一月十九日 密蘇里州傑克森市號角報)

和平使者抵達肯德基州

(一九五六年二月廿七日 路易斯維爾信使日報)

她為警醒國家需要和平而徒步

(一九五六年三月八日 印第安那州布魯明頓紀事報)

談和平 行和平

一女士確在實踐和平運動

(一九五六年三月十二日 印第亞拿坡里斯市星報)

以和平為使命 繼續朝聖行

(一九五九年十月四日 弗拉格史塔弗北亞歷桑那大學學生報)

為世界和平 朝聖者步行兩萬五千里

(一九七一年四月二十五日 聖路易郵派報)

足踏網球鞋的嬌小老太太

和平使者前進不輟

(一九七三年十二月三日 洛杉磯時報)

雲遊二十一載：和平女傑為人類而步行

(一九七三年十二月十六日 加州帕瑟迪那星報)

精力充沛完成兩萬五千里：

女士為和平終生步行朝聖

(一九七四年二月二日 加州帕摩那進步報)



和平使者的守護天使加班工作

(一九七七年四月二十日 維吉尼亞州諾福克星報)

她輕囊簡行——地圖、文宣、梳子、折疊牙刷與一支筆；  
愛與和平的現代朝聖者

(一九七七年十月十一日 紐澤西州櫻桃丘南澤西郵報)

和平使者仍僕僕於途，但不再計里數

(一九七七年十二月七日 佛羅里達上太陽海岸報)

朝聖者將下行佛州東海岸

(一九七八年一月五日 聖彼得堡時報)

和平使者——為和平而走四分之一世紀

(一九七八年十二月三十日 加州慧帖爾日報)

朝聖者強調：成熟便有和平

(一九七九年四月二十八日 科羅拉多泉加泰電報)

不老的朝聖者 身懷時代的使命

(一九八一年六月二十二日 密爾瓦基日報)

她依舊行遍大地 促進和平之因

(一九八一年七月三日 印第安那州維帕瑞索論壇郵報)

和平使者為諾克斯帶來和平的信息

(一九八一年七月七日 印第安那州斯達克郡報)

# Peace Pilgrim to Start Hike Across U.S. as Antiwar Bid

Peace Pilgrim, as she wants falsehood with truth and hatred to be known until she has completed her mission, plans to leave Los Angeles tomorrow morning on a cross-country hike in the interest of world peace.

"The world situation is grave," she said. "Unless we awake from our lethargy and push firmly and quickly away from chaos, all that we cherish will be destroyed in the holocaust which will descend."

More or less in preparation for her long hike, she walked about 2500 miles last summer, covering the Appalachian Trail from Maine to Georgia and other routes. She learned, she said, how to live outdoors and expects to sleep out most of the time on her trip.

She believes that the way to peace will be found through overcoming evil with good,

● 圖中這位謎樣的女子，希望別人只以「和平使者」稱之，將於今日離開洛杉磯，展開橫越全國的徒步之旅，為世界和平而走。

(一九五三年一月四日洛杉磯時報)



**Walker** WISHING to be known only as the "Peace Pilgrim," this mystery woman will leave Los Angeles today on a cross-country hiking tour to the east coast in the interests of world peace. —(UP Telephoto.)

(Los Angeles Times, January 4, 1953)



### 給波士頓捎來的信息

這名女子自名為「和平使者」而不願透露身份，昨天在波士頓公論壇侃侃而談。她說為了促進世界和平，她已走了八千九百英里，經過三十七州。

(一九五六年七月三十日波士頓宣報)



### 她踽踽獨行當世 但她與聖人同行

這位女子已徒步走了七千一百英里，昨日抵達堪薩斯市，她的計劃是走一萬英里。她希望別人稱她為「和平使者」，一路上身無分文，靠別人善心提供食宿。她身著藍色長褲、襯衫及背心，背心後面大書「為全球裁武走一萬英里」，前面則書「和平使者」。

(一九五五年十一月二日堪薩斯星報)

Pilgrim Makes Visit to Santa Fe

## She Walks this World Alone—

Story and Pictures by Richard Polese

She walks alone the breadth and width of America carrying a simple message of peace—peace between men and peace with oneself. She carries with her all she actually owns, she does not accept cash donations and seldom accepts a ride. She will talk anywhere, anytime with anyone who is seriously interested in her pilgrimage. She has been walking and talking in this fashion for more than 13 years.

Last week Peace Pilgrim visited Santa Fe and spoke at a public gathering at La Posada, the College of Santa Fe and St. John's College.

Peace Pilgrim is the only name she now carries. And although her hair is now silver and her face appears scored with the miles of her walk, she speaks brightly, with drama and intelligence and conviction. Her physical fitness is astonishing. She wears a navy blue tunic, with "Peace Pilgrim" lettered on the front, and "25,000 Miles for Peace" on the back (even though she passed the 25,000 mile goal years ago and has since stopped counting the miles).

Why does she call it a pilgrimage? "A pilgrimage involves example and prayer. It can't be called a crusade, which uses at least psychological force." What results does she hope for? "My pilgrimage may at least make people think—to have them question themselves. I leave the results in God's hands."

In her public presentation she talks of the things which are preventing peace, of how a person gains peace within himself, and of her pilgrimage.

Why is there war? "The real problem is immaturity. With real maturity war would be impossible. It would never be considered as a solution of problems between men."



### 非正式座談

和平使者在聖約翰學院演講之後，學生圍著她坐在餐廳桌旁，回答大家有關戰爭、和平以及她的朝聖行的問題。

## But She Walks with the Saints

Finding peace within oneself, Peace Pilgrim says, involves a change in attitude toward life. "It meant living all the good things I believed. It took the living quite a while to catch up with the believing, but it did.

"Simplify your life. There is great freedom in simplicity—more possessions than you actually need burden you...our possessions possess us when we keep them after they are no longer of use to us."

"Purify your thoughts and desires and motives. Hate injures the hater, not the hated. Have a true oneness of desire—just to want to do God's will for you."

"Whether you call it good religious teaching, or sound psychological practices, these things are not new—they are universally valid."

Peace and getting along with others can be made a simple task. "The key is approaching with love and openness, rather than hatred and mistrust—that's what I mean by maturity." Immature people, she says, have negative mind sets, such as a military mind set which sees only military answers.

A religious person, yet not an orthodox Christian, Peace Pilgrim uses a "receptive silence" approach to prayer.

"I'm an optimist because I believe that the laws of the universe work for good—if we obey them. But the choice is ours..." Evidence of her optimism is her expectation that there will be disarmament in her own lifetime.

Peace Pilgrim related that



*A LIVELY and colorful speaker, Peace Pilgrim presents her appeal for a peaceful world, and her guide for finding peace within oneself. She is dressed in the lettered tunic she wears as she hikes across the country—a walk which has continued for more than 13 years. Her gray hair contrasts with her remarkable physical vitality. She is shown as she spoke at St. John's College in Santa Fe last week.*

(Santa Fe, N Mex., News, October 13, 1966)

### 生動多彩的演說人

和平使者闡述心中期許的和平世界，以及如何尋求個人內心的安寧。她身穿那件有字的藍背心，一路伴隨她橫越全美，這旅程已進行了十三年多。她的一頭白髮與神采奕奕的生命力形成對比。此為上周在聖塔菲的聖約翰學院演講時所攝。

(一九六六年十月十三日北墨西哥州聖塔菲報)

Equipped only with a toothbrush, comb and the clothes on her back, this Mystery Lady, who calls herself "the Peace Pilgrim," has traveled 30,000 miles (25,000 of them on foot) across the U.S. and Canada since 1953 on a private mission for peace. She told **FAMILY WEEKLY**: "I gave up home, possessions, age and name in 1953 because I found them meaningless. I had inner peace—that was all I needed to survive. At the time I felt like a voice crying out in the wilderness, but now I'm definitely on the popular side because most Americans have overwhelmingly accepted the idea of peace.

But world developments have not changed my pilgrimage. Peace is much more than the temporary absence of war; it is the absence of the causes of war. I believe it will take another 10 years for an outer peace to develop and sustain itself, but even after that time I will continue to talk about the inner peace man needs to maintain outer peace." She says her pilgrimage is *not* supported by any group.



**MODERN-DAY PILGRIM**  
She has a mission

*Family Weekly Magazine, Dec 7, 1975*

# A personal pilgrimage

The Topeka Capital Journal Saturday, November 8, 1980

By PAUL R. JEFFERSON  
Capital Journal religion writer

To hear the Peace Pilgrim tell it, walking all over the United States for almost 30 years in order to spread her gospel of religious faith and personal fidelity is one of the most natural things a person can do.

Wearing a lettered tunic describing her religious odyssey, the self-proclaimed "woman with a mission" continued on her seventh pilgrimage across the country when she passed through Topeka this week.

"I just go wherever I'm invited," said the Peace Pilgrim — her professional name — about her local visits to speak with congregations at the Unity Church of Christianity and

the Church of the Brethren. During her week's stay in Topeka, the elderly woman also addressed sociology and psychology classes at Washburn University, and handed out copies of her pamphlet with her "magic formula" for resolving conflicts of all kinds. Have as your objective the resolving of the conflict — not the gaining of advantage.

"Every person is born for a purpose," she said, and added that she gave no mind to being thought "crazy" or "eccentric" by some. Although the Peace Pilgrim was deliberately vague on biographical data, her message shone through her vivid blue eyes.

"You must be living to give instead of to get," she said, "and to promote the causes of peace. Real peace is more than the absence of

war, it is an absence of the causes of war."

Beginning her journeys back in 1953, the 70-plus year-old woman has traveled more than 25,000 miles on foot in her east-west, north-south excursions from her home base in Colegne, N. J. Her only accoutrements on her travels, besides the clothes she wears, consist of a comb, toothbrush and a writing pen.

The Peace Pilgrim described her message as one based on God's laws — as outlined in the Bible — and a humanistic mixture of positive thinking and the wealth of human potential.

"All people have potential, but the choice is yours whether you'll finish the physical and mental growth to be able to live up to it," she said. The well-traveled woman added one other aid to reaching one's full potential: spiritual growth.

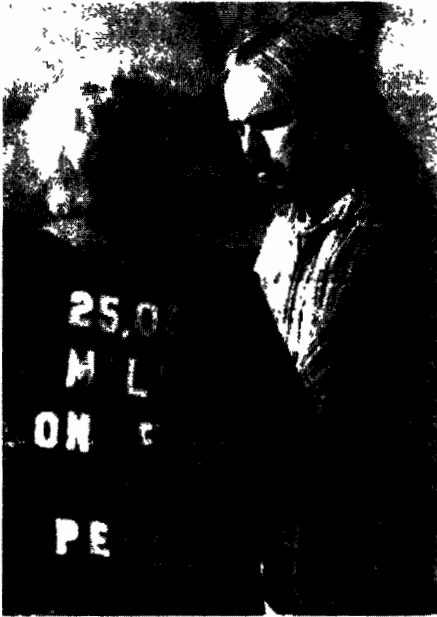
"As a man thinketh in his heart, so is he," she said, quoting one of many Bible verses which crop up in her public conversations. The Peace Pilgrim has taken her peace-promoting message to schools such as Harvard, Yale, the University of Pennsylvania and University of California-Berkeley, and is on her way to Dallas to lecture at a Catholic convent.

"My seventh peace pilgrimage route will take me through the 48 states in about six years," she said, adding that all of her stops are planned from invitations she has received.

After first undertaking the cross-country travels on her own, the Peace Pilgrim now receives funding for a newsletter from anonymous donors, but she is not affiliated with any organization or denomination. All of her mail is forwarded from her mailing address in New Jersey.

"I seem like I have lived three lives," she said, in describing how she started her "gentle crusade." After living what she termed "an empty life of money and things" as a young woman, she said she began living a more austere life in the late 1930s, when she began working among the elderly, cared her life tyle down to a "need level," subsisting on about \$10 weekly.

It was then that she took her own intimate vow: "I shall remain a wanderer until mankind has learned the way of peace, walking until I am given shelter and fasting until I am given food. She never carries any money. 'I fear nothing and expect good, so good things come to me.'"



Barney Hubert, Topeka, stopped on US-40 east of Topeka to talk to the Peace Pilgrim when he saw her walking.

托佩加居民巴尼赫伯特在托佩加市東的四十號公路邊看到和平使者，上前與她談話。  
(一九八〇年十一月八日週六托佩加首府日報)

## 訪 和平使者

於一九八一年七月六日，和平使者車禍身亡前一天。

採訪人為泰德海斯，印地安那州諾克斯市WKXZ廣播電台經理。

**泰德海斯：**和平，我們來談一談你爲了和平雲遊四方的來龍去脈好嗎？

**和平使者：**這個麼，我是一九五三年一月一日從加州洛杉磯市出發的。那年我計劃要橫越全國，曲曲折折連續走了五千英里，所幸完成了。之後就一直繼續。現在是第七趟橫越全國的朝聖行。我走遍了五十州，加拿大十省，以及一部分墨西哥。這只是盡力做一個小人物能爲和平做的事罷了。

我一面走一面祈禱，也把它當作與許多人面對面談話的機會，希望或許能啓發一些人，以他們自己的方式爲和平盡點力。

**海：**和平，你怎麼會想到要來諾克斯市的？



和：我的一位老朋友吉爾初德·華德邀請我來的。我跟她是在別的地方認識的，所以這是我頭一回造訪諾克斯市。當然，這對我來說也是稀鬆平常的事了，常常這樣子。我沒有錢，也不接受金錢餽贈。我不屬於任何組織，也沒有團體贊助我，我有的就是身上穿的和口袋裡裝的。我不停的走，走到有歇腳處才休息，有食物時才吃。我甚至不必開口要，一切就來了。我告訴你，人是很善良的。每個人心中都有善的火苗，不管埋得有多深。

以前的邀請都是臨時起意的。大約有四分之三的住宿處是完全不認得的人提供的，而且我也很少會連著三、四頓沒東西吃。現在的邀請多半已事先安排，當然我這次來諾克斯也是這樣。

海：和平，容我請問：你一直都叫作和平使者嗎？還是你小時候有別的名字？

和：噢，我原來不叫和平使者，但是你如果寄信給我，上面寫的我原來的名字，我甚至不會收到這封信。我現在徹頭徹尾的是和平使者了。有人告訴我這是個專業名字，持續為我所用。這變成我的法定名字已經十年多快十二年了，不過溯自一九五三年我剛開始第一次朝聖行時便已啓用。

自那時到現在，一切都有很大的變化，但是有一樣始終未變，就是我的和平訊息，依舊是：「和平之道是——以善服惡，以真去妄，以愛息恨。」這些年來我一直隨身帶

著。你看看，至今我們還沒有學到把它放到日常生活裡。我們現在的關鍵在「實踐」二字。現在要的不是再多智慧、導引，而是把已經知道的道理付諸實行。只要實際去做，我們的人生、我們的世界就會有美好奇妙的事產生。

海：和平使者，你清楚有些人是想都沒想過要這麼做的，他們會把像你這樣的人當成神經病看。你對於克服跟這種人之間的障礙，有沒有問題？

和：是，我很確信有一些人一聽到我的時候，一定認為我神經不正常，畢竟我做的是不太一樣。先驅總是會被人認為有點怪怪的。但是你知道，我愛人，我看到人內心的善，一旦看到，就容易觸到。這世界有如鏡子：你對它笑，它就對你笑。我喜歡微笑，因此大體來說，我一定會得到微笑作回報。在旅途中，我從沒有開口要求，而所需的卻不會匱乏。

海：你身無分文的走遍全國。你只是靠著信仰而走，相信會有人照顧你，而好像也一直是這樣子。你一定有什麼直覺，知道該去找誰，該對誰笑，誰會對你好，是不是這樣？

和：我對每一個人都微笑。我從未主動接近別人。我穿著我這件背心，前面寫著「和平使者」，後面寫著「為和平步行兩萬五千里」，用這個來引人注意，很多人就停下來跟我講話。我就是藉這個最友善溫和的方式，和所有人開始接觸。這些來與我說話的人都是很特別的，要不是真心嚮往和平，要不就是好奇。你看，現在大家對和平比以前關心多

了；在我初開始步行的時候，大家認為戰爭是一輩子裡免不了的事，而現在，我們在找尋別的解決之道。這實在是個進步，比以前好很多。在和平之旅初期，大家對於心靈的探索沒什麼興趣，而現在幾乎已經很普遍，這點對我來說真是最大的收穫。既然我講得最多的就是我們自己內心的安寧，因為這是邁向世界和平的先前步驟，自然對我所講主旨有興趣的人也越來越多了。

海：和平，聖經上說，戰爭會永遠不離我們。別人問你這個時你怎麼說？你認為這點小小的努力能扭轉乾坤嗎？

和：聖經上其實是說會有「戰爭及戰爭的傳言」，但是這則預言自古至今已經實現了那麼多次，我實在不認為我們還想要這預言再實現。除了這個，聖經上也說「他們應將劍變為犁，將矛變為樹剪。一國不應對一國舉劍相向，不應再有戰事。」或許現在是實現這則預言的時候了，我相信時候到了。

當然，我想這是我們大家都真正想要的；不過悲觀的人還是不少。有位女士對我說：「我與你一同為和平祈禱，不過我不相信會有什麼用。」我問她：「你不認為和平符合上天的旨意嗎？」她答：「噢，我相信。」我便說：「那你怎麼能說符合上天旨意的事不可能實現呢？」豈止可能會實現，而是必然會實現。只不過，多快實現則在於我們自己。

我知道，一切正當的努力都會結出好的果子，因此我不停地盡力，將結果交付給上天。或許我今生還看不到結果，但是終有一天會實現。

海：和平，通常來說，冒冒然問一個才認識的女子「你幾歲」是不太好的，但是我今天要試一試。我想要問你你幾歲。

和：我只能告訴你我不知道，而且我也不是在敷衍你。我們一直在以意念創造一切，包括年紀。一九五三年一月一日我啓程之時，我已經創造了足夠的年歲，跟自己說：「足夠了。」就從那時起，我覺得自己不再有年歲了，而且精力充沛。我也沒變年輕，也不覺有變年輕的必要，覺得自己這個樣子很好。如果這一段人生裡的功課你先前已經學過了，就絕對不會想要再回去重過一次。

海：今天我們的來賓是和平使者，她的文章裡寫道：「我衣前的字是和平使者，衣後是為和平徒步兩萬五千里。」她早已走完了這些里程，並且還繼續在走，因為她立誓：「除非人類學到了和平之道，否則我將繼續流浪下去；我會一直走，走到有人提供住宿才歇腳，走到有人給食物才吃。」她看來是個最快樂的人。

和：我的確是個快樂的人。認識了上天，誰能不喜悅呢？祝你們大家祥和平安。

## 附錄五 給和平使者的信

以下是各方寫給和平使者的信的部分節錄，大多數是她最後一次和平之旅近尾聲時收到的。

雖然她會把剪報之類的資料轉往蘇世莫學院的和平圖書館，該處收集有關她的資料，

但是和平使者奉行她簡樸生活的原則，絕大部分的信在回了以後就丟掉了。

一位朋友：「你給我的真是太多了！我只不過是問了一位親切的女士要不要搭便車，結果讓自己看到了一個奇妙的新世界。而今我的生活天天都在急速改變，我已不再是一個月前、一禮拜前、甚至昨天那個人了。至今，我仍不斷在我們那段談話裡體會出新的含義。」

一位朋友：「在展讀你的來信時，我的靈魂激起波濤，卑我與高我在交戰——似乎高我贏了！你的美好訊息如醍醐灌頂，全身如沐，洗清且淨化了我！你說的真是有道理，是真正的真理！」

一位大學教授：「你或許高興聽到，明天哲學課二〇一的期末考試題裡，摘錄了你的箴言，以及相關的考題。」

一位記者：「我聽過布萊恩（譯註一）的演講，人稱當時最傑出的演說家，也聽過康維爾博士（譯註二）的著名演講『無盡寶藏』；但是現在我要說，你的演講比布萊恩所下的功夫更甚，比康維爾的天份更高。」

一位朋友：「謝謝你寄來的文章，我覺得其意非常深遠。它打動了我的心弦，至今仍餘音裊裊……你的回信，就好像祈禱得到了感應一樣，在我極需內心安寧的那天收到，於是緊繃的心情好像慢慢化解了，給我很大的安撫。」

德州一位牧師：「我將你的小冊子『步向內心安寧』送給東岸的牧師，他們都希望你能去他們教會演講。我跟他們說，你是我們教會有史以來最好的禮物——這是我肺腑之言。我知道，有你是全世界的福氣。」

一位在貝登如居市的朋友：「……我衷心希望你那明智、奉獻人生的和平訊息，在你所到之處都為人接納……許多人對於現今四處都聽得到的極端又令人吃驚的軍事主張越來越關心了。當然，只要是有良知的人，都不會支持或默許這種會毀滅全人類的大舉籌備行動。期望能見到和平與正義對抗死亡與毀滅力量的最後勝利……」

加州一位天主教修女：「冥冥之中的巧安排，你所做與天主教致力的和平不謀而和……你是

耶穌的和平當今的見證。」

伊利諾的一位大學生：「自從我遇見你已經有好幾個月了……你傳達的訊息一直在我心中縈繞。長久以來，我聽到的都是所謂『成功的人』告訴我的，人生應是如何，而我也一直盲目的照著他們的忠告去做。然而我想，在一位身無長物一頭白髮的瘦小女士身上，我已經找到了長久以來所追尋的東西……」

一位牧師：「謝謝你的啓示和鼓勵。你是上天派來我們全區教徒的使者。我們教會體驗到了新生命、和諧，以及助人的使命。」

一位大學生：「自從聽了你宣揚的信息之後，我好好的重新評估了自己，重新調整了價值觀，和人生裡的優先順序。我看見了內心中那個自己，極度渴望與別人接觸、交流，長久以來卻一直深埋在私利與恐懼之下。我一向都忙著努力求生存，想要出人頭地，卻忽略了生活中很多東西。我一直在等待，有人能把包圍著我的冷漠與理想幻滅的牆打開一個窗口，讓我逃脫。那晚你與我班上同學一起分享的消息，包含著希望與愛，幫助我打開了窗口，看見這世界其實還是有許多善留存。還有許許多多人跟我一樣，在等著有人、任何有心的人去打動他們……我可能永遠也沒有勇氣如你般四處雲遊，但是我可以去影響我們泉野市的人……我要在此謝謝你，讓我對人有信心——這是一件我這麼多年教育裡從來沒有學過的事……你對和平與愛的付出從你臉上散發山來，根本無須言詞，就

「已能折人……上天的確已賜福予你……願你的光明繼續照耀許多許多年……」

一位朋友：「……跟你碰面，對我的意義很大。我這輩子從來沒去想過自己已在天賦使命中的角色是什麼，而現在，我知道也許有什麼特定的事，是我這輩子該做的……」

一位廣播節目聽眾：「五十一年來，聽、讀、討論，我從未聽到或見到真理——如今你你在節目中闡述的有關內心與外在的問題，講得如此動聽又有條理——你對於當前困擾人民與政府的種種問題掌握了重心；你提到的解決之道聽來非常合理而且可行。」

譯註一：威廉·堅寧斯·布萊恩 (Williams Jennings Bryan) (1860-1925)，美國國會議員，曾三次競選總統，均告失敗。後任國務卿 (1913-1915)，主張和平外交，因對第一次世界大戰嚴守中立遭反對而辭職。

譯註二：羅素·康維爾 (Russell H. Conwell, 1843-1925)，美國律師及作家，天普大學 (Temple University) 創辦人。其最著名的演講「Acres of Diamonds」使他成爲當時美國最紅的演說家，巡迴各地講演此題超過六千場。



## 附錄六 憶 和平使者

以下，是一些有機緣與和平使者相處的朋友所寫來的信。

一位在朝聖前便認識的朋友：「就在和平使者於帕瑟迪那市的玫瑰花車遊行（一九五三年一

月）中初次露面之前不久，我遇見她。那天，一位朋友護送一名光著腳的女子從海灘走回來，手上拎著她的鞋子。她穿著短褲和短衫。我朋友給我和我先生介紹之後，沒一會兒，我們的談話內容就開始非常精彩，我馬上打電話給三個朋友，要他們趕快過來和她碰碰面。我們一同高興的吃晚餐，又去跳村子裡的民間舞，其後還回家一直聊到清晨才結束。

「她說她在華府做事，為一個和平團體作國會遊說員。（大約十年之後，我去華盛頓參加一個國家立法講習會，由國際婦女和自由聯盟所舉辦，因而得知她曾為她們作和平遊說員，而且毫無疑問的是她們最得力的遊說員。）她告訴我們，她與國會議員共事得越久，就越確信照著這些人的路子一直走下去的結果，就是引發戰爭。這信念越來越

明確，她開始為一個惱人的問題所折磨。她這麼說：「我不擔心我自己。但是一旦浩劫來臨，什麼樣的團體能妥善保存我們文化的精華？在黑暗時代裡，修道院恰恰做到了這點，然而現今有什麼團體具有足夠的條件做這件事？」

「她明白，如果繼續留在華府，永遠也不能得到答案。況且似乎也沒有人關心這個問題，她覺得必須辭職，自己去找答案。她花了一年多的時間徒步全國，凡是致力以愛與共享為本、發展可行的團體生活模式的組織，只要是她找得出來的，都一一造訪。

「我記得她說：『遍尋之後，我想我找到了一個比較接近我想的，也就是在未來的艱困日子裡還算能符合保存文化的需求的，就是科尹諾尼亞社區 (Koinonia Partners)，在喬治亞州（譯註一）。但即使它也並未具備完整的答案。』」

「最後我們終於要道別的時候，我們都看得出她想要找到答案的深切之心，促使她再貢獻心力，找出有用的途徑，期望國與國之間的關係是愛與合作。沒有幾個月之後，我們就聽說這位傑出的朋友，終於在這個瞬息萬變的世界找到了適合她的角色，從此以她特別的方式為我們服務。

「二年之後，我們住在加州聖伯那汀諾市，聽說和平使者不久會經過本地。我毛遂自薦幫她安排在本市的行程，她也同意了。有位美以美教會牧師安排了她出席一個教堂的晚餐，我們把她的活動排得滿滿的。我也安排她到我們基督教青年會的創意生活俱樂部

來，這是一個研究保健的團體。我們的主席和半數會員是基督復臨安息日會的教友。我們與和平使者有個先頭會議，主席也來了，爲的是要先打量打量她，因爲很多會員心裡在納悶：「他到底清不清楚這個他請來演講的女人的底細？」結果之後他跟我們說：「和平使者真是太棒了！太棒了！前所未見！那一大群「多疑的多馬」（譯註二）一定都會喜歡她。她一定會是我們請過的最出色的演講人。」

「和平使者要抵達的那天早上，牧師授意我，如果她從郊區打電話來，他可以馬上就去載她。和平使者打來的時候，我轉達了牧師的意思，但是她一口回絕，說她在走過某城郊區的時候，遇上了些很要緊的事。兩天之後我們才明白她的意思。那天在青年會，陌生人不斷湧入，我們連著兩次要換大教室。幾乎所有這些新來的人，都是她一路走進城時碰到、交談，然後被她很親切的邀請來的。」

「在送她回住宿處休息之前，我把最新的演講行程表交給她，上面安排了她去教會及民間團體。她看過之後，問我城裡可有大學。不一會兒，她已經在跟加州大學河邊分校的新聞系教授講電話，說動他如果讓他的學生採訪她的話，能大大增進學生的能力。在如此緊湊的行程表裡，她還是把這一項擠進去了。辦事能力真是了不得！」

另一位在朝聖行之前就結識的朋友：「我是一次大戰之後認識和平使者的，那時我在費城教書，同時差不多每天下午都會去團結會的辦公室當義工。她用我們辦公室的一個小隔間

幫史考特·聶贏（譯注三）處理**世界大事**的出版及發行事宜，好像是個雙月刊，同時也幫國際婦女和平自由聯盟作點義工。她很安靜，做事很有效率。到了要寄刊物的時候，她會集合一批想幫忙的人，一個晚上就全疊好、把地址寫好。她一週領十元作生活費，據她說是綽綽有餘。

「我想她那時有兩套衣服，輪著穿。她一直都看起來很整齊素淨有精神，像隻麻雀，她也真像麻雀一般的一直都很開心，眼睛明亮，活力充沛。她參加一個健行俱樂部，常有長途健行活動，好像一年會有一次四十英里左右的耐力健行。她挺得意總是能走完全程，而大部分的人通常三十里後就中途而廢了。」

「她跑去西岸，什麼也不怕的搭便車旅行，差不多花了兩年的時間為醫療機構做事，思考各種醫療方法。德州的謝爾頓的做法令她最嘆服，他以斷食為唯一的治療方法。」

「我對她所做的唯一挑的毛病（如果這算挑毛病的話），就是她對絕大多數的聽眾都會強調『心中的平靜』——這在現今世界是非常需要的東西，尤其在美國更是需要；我知道她的訊息裡也都不忘提世界和平，但是我感覺這部分往往被聽者個人的需求所覆蔽，而隱略不彰了。不過，她的確把和平訊息帶給了成千上萬無緣親歷和平運動的人。」

一位朋友，帶和平使者去阿拉斯加及夏威夷和他的親戚會面：「記得我們認識還不太久的時候，我問過她一個問題：『你四處雲遊，一定走過鄉下小路，正好碰上人人敬而遠之的

飛車黨吧？」我記得她抬眼看我，答道：「李奧，你不懂。」我心想我怎麼會不懂那種場面；猶記當時她用手抓著我的膀子，讓我全神貫注，然後這麼說：「李奧，你並不懂。他們去那兒，我就去那兒；並不是我要他們來的。」這回答在我心中迴盪了好久。好幾年之後，我才領悟她說中的含意。

〔在夏威夷大島上的公園裡，他們碰到一個年輕人。〕「他問和平使者及我怎麼回事。我們告訴我們才進了公園，搞不清現在在那裡，也不知道要怎麼去我們要去的地點。他擅自請作嚮導，帶我們去看他知道這裡希奇有趣的事物，和平接受了，我們跟著他在公園裡轉了大概一個多小時。」

「我不知道是不是能很確切的形容這個年輕人的人品：他才灌了一堆啤酒下肚，這點很確定。他從頭到尾都肆無忌憚高聲張狂，舉止誇張興奮，非常熱心賣力的為我們介紹他的地盤，每一句都帶著最粗的三字經。他完全對自己的行為舉止沒感覺。至少至少，我當時覺得和這樣的人同行是很丟臉的事。不久我們就到了遊客中心，裡頭擠滿了身穿島上花衣服的遊客，到處穿梭，非常熱鬧。跟著這個粗野又聒噪的年輕人在一起，實在讓我的窘迫到達頂點。真不知和平使者怎麼能容忍這種情況，實在費解。總之，我很不好過。」

「之後不一會兒，我們到了個活火山口的邊緣，站在觀景台上。我們所餘時間不多

了，得趕回希羅搭飛機回去。和平便對那年輕人表示謝謝他，我們得走了。顯然他很失望，極不情願見我們走。他站定著，眼淚流過面頰，從下巴滴下來，央求我們再讓他帶我們看一處特別的景點。

「我站在那兒望著那年輕人的臉，想起了數年前和平的話：『他們在那兒，我就去那兒。並不是我要他們來的。』那一刻我只覺自責得不得了，慚愧萬分，同時敬佩之心油然而生。這些年來，每在我掙扎著要把自我中心的欲望放下，想要進入以上天為中心的圓滿人生時，我便常憶起這段寶貴的經驗，由和平以身作則而得到的覺悟。」

**瑪莉·歐凱莉：**（和平使者以及國會議員珍娜·雷金的朋友。珍娜是美國國會裡唯一對兩次大戰皆投反對票的議員。她打電話給瑪莉，想見見和平使者。）

「我們終於碰面了，並且安排和平使者去她家住一晚，她會請些朋友過來，和平使者見見面，聽聽她講話。說定了之後，珍娜問我說：『我該請誰呢？』我這才知道她是一個人住，沒朋友，也沒鄰居！」

「珍娜還在國會做事的時候在鄉下買了地，她在喬治亞州的雅典市有很多朋友。在她對參與第一次世界大戰投下反對票之後，大家不太高興。而在一九四一年她再度當選國會議員，又對參與第二次大戰投了反對票，這下可是過火了，就有人放火把她的房子給燒了。她在靠近郡的中心有塊地，所以她就搬去那裡，住在一棟小房子裡。一晃已二十

年，但是她仍心有餘悸。她心中難免不平，覺得沒有人喜歡她，覺得國會裡那幫男人遲早會把大家帶上血腥毀滅之路。

「我建議她打電話請鄰居來。有些人也從雅典市來了，結果擠了一屋子人，我想大約有五、六十人之譜。」

「散會之後，和平與珍娜聊了一晚。珍娜很興奮來了那麼多人，而和平則看出珍娜實在很需要積極一點過日子，因為她的怨氣一直在侵蝕她。珍娜問她能怎麼做，和平告訴她，以她的名氣她能做的非常多，再加上她的財力，能做的就更多了。」

「和平說，她相當堅定的告訴珍娜，此事多麼重要，而且她尚有負於社會。她覺得珍娜相當認真在考慮重入社會。那年春天，大學裡面成立了一個女權團體，珍娜加入了。」

「她是位可愛的女士。和平指點她如何再回到那『男人的世界』裡重新起步。她一點一點的在改變，重拾她遺留在四〇年代裡的一切。她領導了個全國性的團體進軍華府（即越戰期間的珍娜雷金大隊）。餘生皆致力女權。」

**一位聖方濟各會的修女：**「七〇年代的時候，喬尼拉修女在電視上看到了和平使者，開始互通，成爲筆友，但是一直等到長長的六年後才有機會見到她。駕駛修女把她接到我們山莊來，她受到的歡迎真是熱烈！每個人都想跟她講話。喬尼拉修女高興得不得了，簡直寸步也離不開和平使者。她在大講堂跟我們講了一席話，然後祈禱。」

「三年之後，她又來我們這兒，待了三天兩夜。她覺得很自在，賓至如歸，尤其喜歡我們那個美得像公園一樣的莊子。每天早、中、晚她跟我們各講一次話，沒有緊要執事的人就可以來聽。她迷人的風采、和煦及真誠吸引了大家。」

「有天早上我們幫她洗了衣物，她也洗了個熱水澡。我們說我們很樂意供給她新鞋及新背心，但是她說她寧可不要我們給她東西。」

「二天我稍稍有空，可以私下拜訪她的時間長一點，我們很快就熟了。我對她說：『我想與你同行，一塊兒爲和平做事，讓你有個伴免得孤單。』她說：『不行，即使我很喜歡你同行，你也沒辦法幫我或跟著我。這是一件很不尋常的使命，只適合一個人做，就是我，和平使者。』然後她又對我說：『在我的任務終了的時候，我就會走，和平便會來臨。』她是先知；現在和平快來了。她又談到了早年在公路上及城市裡的經歷，說明上天一直在庇祐她。」

一位電視脫口秀節目主持人：「越戰方興未艾那年，我在納許維爾市，正開始爲WOL電視台做一個脫口秀節目。我還是新人，初出茅廬，急著想打響知名度，腦筋就動到了和平使者的頭上，心想如果把這個『怪人』找來上節目……收到了她給我的信，知道她正朝我們這邊走，我就私下約了她上節目。當她走進電視攝影棚的時候，我和所有的觀眾、樂隊和工作人員都笑了出來。這是那兒來的嬉皮婆婆啊？」





和平使者 年輕時

「我賣力的以最粗獷無禮最沒品味的的方式介紹她。因為在那個年頭，開『和平人士』的玩笑，尤其是在那種老實鄉下人的地區，最能嘩眾取寵。訪問開頭的幾分鐘，她隨我一同嘻笑逗弄，不以為忤——其實應該說她寬容了我。她既不自衛，也不反擊。但是，噢，那雙眼睛……那雙手……好似無形的在傳達信息，說出她要說的話。那雙藍眼睛閃爍光芒，炯炯有神。大約兩、三分鐘之後，我已經為她所懾服了。我覺得羞愧、汗顏。她大概也看出來了，而且我覺得她好似早已從頭到尾看穿了這幕戲，知道在訪談之中大家就會醒悟。

「這八分鐘的訪問結束的時候，聽眾裡只剩少數幾個人還在竊笑，樂隊則一個也沒有。接下來是一小時長的廣播節目，直接切入主題，沒有差勁笑謔。我那天成長了許多……。其後多年間，我又訪問了她好幾次，但是沒有一次像第一次那樣讓我永生難忘。」

譯註一：(Koinonia Partners) 科尹諾尼亞社區，一九四二年創立，為一基督教團體生活農莊，致力體現「神的國度」生活方式，以非暴力的和平方法解決社會問題，促進人類團結。至今仍在喬治亞州。

譯註二：多馬(Thomas)，耶穌十二門徒之一，對耶穌復活表示懷疑，被稱為多疑的多馬(Doubting Thomas)，後親手摸到耶穌傷痕時始信。

譯註三：史考特·聶贏(Scott Nearing, 1883-1983)，第一次大戰期間為賓州大學經濟學教授，著書立說反對戰爭，主張和平。1932年於五十歲之年離開都市回歸田園，與其妻海倫定居於維蒙特州及緬因州之森林農莊，自耕自食，過著完全天然素食、返璞歸真的生活，並因此吸引許多人拜訪其農莊，其思想影響啟發甚多當代人，於一百歲誕辰後平靜自然辭世。



圖片提供：Fresno Bee



踽踽獨行于世兮

天以子為木鐸

城鎮都應該有這樣一個社區和平共進會，  
這樣的組織可以從少數關切和平的人開始，  
可以就從你開始！

(摘自通訊)

**PEACE PILGRIM  
HER LIFE AND WORK IN  
HER OWN WORDS**

If you would like to get a free copy of  
"Steps Toward Inner Peace" or other information  
about Peace Pilgrim, please contact:

Friends of Peace Pilgrim

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

[e-mail: friends@peacepilgrim.org](mailto:friends@peacepilgrim.org)

【歡迎免費索取】

# 步向內心安寧

## 和平使者生平自述

### 索取辦法：

信件索取，請於信封右下角註明

「索取和平使者生平自述」

1. 內附回函信封(24.5公分×33公分)。
2. 信封上請填寫  
收件人郵遞區號、姓名、詳細地址。
3. 琉璃光會員請註明。

### 台灣請寄至：

105 台北市八德路二段三四六巷五號一樓

琉璃光出版公司 收

10009 Sedgewick Ave.

### 美國請寄至：

Plano, TX 75025

1612 Birchmont Ln.

Keller, TX 76248

U.S.A



【歡迎助印】

# 步向內心安寧

## 和平使者生平自述

這個時代，人類正走在趨向毀滅或創造黃金世紀的關鍵時刻。

當我們愈能尋找到內心的安寧與喜悅，燦爛和平的新世元也愈快來臨，我們希望這份彌足珍貴的資訊能廣為傳播，期盼您的參與。

**贊助辦法：**

台灣：

◎支票 請註明抬頭：琉璃光出版股份有限公司

◎郵政劃撥 帳號：16959666

◎銀行匯款 銀行：台新銀行城東分行

(或ATM轉帳，銀行代號：812)

帳號：003-01-000674-900

美國：

請寄支票，支票抬頭請寫：LAPIS LAZULI LIGHT 或 LLL

請寄至 LAPIS LAZULI LIGHT

P.O. Box 42530 Santa Barbara, CA93140 U.S.A.

以上贊助，請以信函或傳真或來電告知：

1. 匯款單 2. 姓名、地址、電話 3. 助印 步向內心安寧

台灣電話：02-27753066 傳真：02-27529074

地址：105 台北市八德路二段 346 巷 5 號 1 樓

步  
向  
內  
心  
安  
寧

著 者：和平使者及其友人

譯 者：俞靜靜

美術設計：李男工作室

出 版 者：琉璃光出版股份有限公司

創 辦 人：雷久南

發 行 人：邱麗惠

地 址：台北市八德路二段346巷5號1樓

電 話：02-27753066（代表號）

傳 真：02-27529074

2004年2月初版15刷

Copyright by

FRIENDS OF PEACE PILGRIM

開始為能給多少而活，而不是為能得多少而活  
這是個嶄新且美好的境界

無益的念頭會比無益的食物更快毀了你

步伐與別人不一的人，或許是在跟著另外的鼓聲

和平之道，乃是以善止惡，以真去妄，以愛息恨

圓滿的愛能消弭所有的恐懼

我們面臨的一切境界裡

都隱含著要學習的心靈課程

如果學到了，也會獲得心靈方面的裨益與資糧  
有考驗是好事，藉著通過考驗我們才能成長

