

## 寻找和平

从前有一位老婆婆在夜间忙着找东西。她在街灯之下的马路、人行道、垃圾桶各处找寻，可是都找不到失物。



一群年青人正好经过。其中一人问老婆婆，“婆婆，你在找什么？要我们帮忙吗？”阿婆说：“我正在找缝衣针，被我弄掉了。请帮我找到它。”

所有的年青人都帮阿婆到处找寻，也是一无所获。其中一位年青人跑过来问阿婆：“婆婆，请告诉我们你的针是掉在哪里？好让我们知道该由何处找起。”

阿婆回答说：“我在自己房间里缝衣服，针掉了。我的房间很暗，看不清楚。这里很光亮，看得较清楚。所以我在这里找。”年青人啼笑皆非，告诉阿婆：“婆婆，

你必须在了掉了针的地方寻找，在别处当然找不到。”

每个人都在寻找和平，可是正如阿婆一样，却在错误的地方寻找。我们看见光在一个赏心悦目的地方闪耀着，就急忙赶到那里寻找和平。在那里会得到一些情绪的平抑，可是并不是我们所要寻找的和平。因此，我们又到别处寻找，始终找不到真正的和平。

正如阿婆的情形，要问问自己：“我是在哪里失去和平的？”显然的，和平未曾失落在那些赏心悦目的地方。是我们自己由心中，由内在失去了和平。所以，必须在内心中寻找，任何其他的地方都找不到和平。

人人都想得到和平，每个人都在说：“我要和平。”但是，要如何找到和平呢？

要找到和平，秘诀就在这四个字‘我要和平’当中。只需丢掉两个字：‘我’和‘要’，剩下的就是‘和平’。

我是‘自我’。当别人批评我们时，声音进入我们的耳朵，与‘我’相撞，‘我’就生气发怒。丢掉了‘我’，那么批评的声音就无法与任何东西撞击，就可以保持镇定及充满和平。‘我’也喜欢将自己与他人比较；‘我’比较有钱，或比较美等等，这会制造分裂而不是合一。有时候‘我’会以一种负面的方式作比较；‘我’比不上他有钱或有学问。如此‘我’破坏了和平，所以必须摆脱‘我’，才能回归和平。



第二个要摆脱的字是‘要’。心灵是‘一束欲望’，一直计划着要满足它的‘要’。由于有这个‘要’的存在，心灵永远不得歇息。除非能让心灵休息，否则就不会有和平。镇静心灵，就拥有和平，因此必须放下‘要’或是‘欲望’。