

步向內心安寧

Steps Toward Inner Peace

著者：和平朝聖者 (Peace Pilgrim)

譯者：雷久南／嚴世芬





願將此書獻給

——追求心靈成長的朋友

——內心感到痛苦、煩惱、壓力的朋友

它能幫助您靈性成長

也能讓您得到安祥自在

真正去體會、實踐

使命的喜悅

美好的靈感

將源源不絕湧現

- 4 中譯的緣起／雷久南
 6 步向內心的安寧
 7 開始寫能「給」多少而活
 8 攀登生命絕美的峰頂
 12 步行，直到世界和平
 15 真正面對生命的呼喚
 18 相信什麼就全力以赴
 20 自己特定的位置與角色
 22 覺得自己不缺什麼
 24 淨化身體、淨化意念
 27 淨化慾望、淨化動機
 29 學習捨棄
 32 活在此時此刻
 36 內心安寧的徵狀
 38 靈性的生活，才是真正的生活
 42 內心的安寧只有經由愛
 47 感到與上天很接近
 55 和平朝聖者的演進
 55 四封信
 56 最珍貴的東西
 58 消極對比積極
 59 為和平效力
 60 祝福
 61 你能體會上天
 63 恐懼
 63 簡單自在
 65 這個時代的人
 66 靈性成長
 66 神奇的偏方
 67 不成熟
 67 我的訊息
 69 民間的和平活動

作者簡介

◎雷久南

和平朝聖者（一九〇八—一九八一年）步行近三十年，從一九五三年到一九八一年，她步行逾二萬五千英里，傳達她的信息——和平之道是「以善制惡，讓真理克服虛偽，用愛心化解仇恨」。她口袋裝著她所有的財產並發誓說：「我將不停地走，直到有人給予我保護才休息；將連續斷食，直到有人給予我食物才復食；將不斷流浪，直到人類學會和平之道才安定。」她在街道上、教堂、大學、公益團體、電視、收音機向人們談和平——國際之間、團體之間與個人之間的和平，而最重要的，是每一個人心中的祥和與安寧，她認為當足夠的人獲得內心安寧時才能有世界和平。



中譯的緣起

◎雷久南

一個月前，一位好友很興奮地拿著一本藍色的小本子給我看，那是一位為世界和平祈禱、步行近三十年的女士所寫的，她自稱為「和平朝聖者」，沒有人知道她的真實姓名。這位朋友說這是他昨天無意間在洛杉磯的公共電話亭旁的垃圾桶裏看到的，當時他正因為家事而極度煩惱，快要失去內心的平靜，極渴求內心的安寧，也在此時他低頭看到這本《步向內心安寧》的小書。

多年前，當他還很年輕時曾見到這位和平朝聖者，那時只認為她是位很和藹可親的老太太，在細讀這本小冊後才領悟到她的不平凡，同時也找到了解開他心結的答案，由此因緣我才有機會看到這本小書，發覺是個值得與大家分享的寶貝，該書目前已有二十四種文字的譯本，我們也將之編為中文小冊與大家分享。



在我生命早年，曾得到兩個相當重要的啓示：

第一，我發現賺錢是容易的；

第二，賺了錢卻作無謂地花費是完全沒有意義的。

在當時我就已經知道這不是我來人世間的本意，但那時候（已有很多年了）我也不清楚自己到這兒來的目的究竟何在？由於內心深處迫切地渴望追尋有意義的生活，加上經過整夜在樹林中漫步深思之後，使我在靈性上得到一個如今看來十分具有關鍵性的轉變，我開始毫無保留，完全奉獻我的生命，將它用於從事利益他人的志業。我希望你明白，這是一個無法退轉的起點，從那之後，你將永遠不能回復以前純然自私自利的生活方式。

開始爲能「給」多少而活

這個改變帶領我進入了生命的第二個階段，我開始爲能「給」多少而活，不再爲能「得」多少而活，使我走入一個嶄新而美好的世界。我的生命開始變得有意義，上天也爲我身體健康而祈福，使我不再有任何頭痛及感冒的毛病（而大部份的疾病實在也是心理因素所引起的），從那時起，我明白自己的使命是要爲和平而努力。這裡所指的和平是全面的，包括國際之間、團體之間與個人之間的和平，而最重要的，是每一個人心中內在的祥和與安寧。不過，「願意」奉獻自己的生命和「實際」去奉獻自己的生命仍然有很大的差別，對我來說，這中間尚需十五年的努力去準備和內心不斷地追尋。



攀登生命絕美的峰頂

這段時期，我漸漸認識到心理學家所謂的「自我」和「大我」，我開始了解這兩者之間的關係就好比有兩個我，或兩個天性，甚或兩個彼此持有完全不同看法的意志，因為這兩個看法南轅北轍，使我在這段期間飽受掙扎，深深體會到當兩個我持有不同見解時的痛苦。

我的情緒起伏不定，忽高忽低有如高山深谷，許多的山谷綿延，但就在這一連串掙扎之間，我出乎意料地攀登到絕美的峰頂，那是我第一次體會到內心安寧的滋味，那是渾然忘我、與有情衆生合而為一，與天地萬物融為一體的體會。從那以後，我不曾真正感受到被隔離的孤寂，我可以一再地

回到這美麗的峰頂，並且一次比一次駐足更久，只偶爾離開片刻，直到有天清晨醒來，我清清楚楚地知道自己永遠不會再跌到山谷底了！我個人的掙扎終於到此結束，成功地奉獻我的生命，尋找到內心的安寧。

這又是一個無法退轉的旅程起點，我再也不會陷入掙扎之境，因為所有正確的選擇都將發自內心，絲毫沒有勉強，根本無須掙扎。

生命進行到此尚有發展的空間，在我進入生命的第三個階段時仍有長足的進步，這好比人生拼圖的主要圖形已經完成，清楚明白不會再有改變，只差邊緣部份有待繼續添加完成。你免不了會走到成長的極限，但發展的過程是相當和諧的，身心總好像充滿愛、和平與喜悅，為種種美好的感覺所



圍繞，有如處在一個備受護持的環境中，內心如如不動，幫助你面對所有必須面對的處境。

在你正面臨著天大的考驗時，這個世界也許對你冷眼旁觀，但內在的機智卻源源不絕，幫助你輕易地渡過難關，沒有任何事能難倒你，周遭籠罩著自在與安詳的氣氛，對任何事不再強求，生命顯得豐盛而美好，但絕不會繁瑣，不帶有壓力。

這是我學到的一個很重要的事——如果你的生命與你在人生拼圖中的角色一致，同時遵守宇宙自然法則，那麼你的生命將會是豐盛而不吃力的；如果感到吃力，多半是因為你所做的遠超過你該做的，超過你在整個事情的企劃中所分配到的工作。

如今，生活是爲了要「付出」而不是「得到」。當你全心全意地付出時，將不難發現，與「沒有付出，就沒有收穫」同樣的道理是「有給予，就無法避免要接受」，包括像健康、快樂、內心安寧等等最美好的事情都會得到，你會感覺到自己已有無窮的精力，像空氣一樣取之不盡、用之不竭，就好像跟宇宙能的源頭搭上了線、通上了電。

現在你的生命完全自主，不再受「自我」的控制。自我是受身心的慾望所控制，譬如身體希望追求舒適與方便，心中有所要求、情緒上突來的激動等等，事實上，身心和情緒都受制於更高的天性，好比我可以跟我的身體說：「躺到那水泥地上去睡覺。」它會聽從；我可以對我的心說：「拋開旁鶩，專心做眼前的工作。」它也會遵從；我可以對我的情



總說：「即使面對最壞的情況，也要保持冷靜。」它漸漸會安靜下來。

這是完全不同的生活方式。

哲學家索洛(Thoreau)曾寫道：「如果一個人不跟他的同伴同步，也許是因為他聽到了另一個鼓手的鼓聲。」現在你就在跟隨著不同的鼓手，讓更高的天性來指引你，不再降低生活的步調。

步行，直到世界和平

一直到一九五三年那年，聽從了更高的宇宙自然法則之後，我才得到指引，受到召喚，給予鼓勵，開始了我為世界和平所做的朝聖之旅，完全以傳統的方式——不斷地虔誠祈

禱、誠心誠意步行的一種方式，也是一個接觸人群最好的機會。

我穿了一件有字的背心，方便與人結緣。背心前面寫著「和平朝聖者」，我認為它如今已取代我原來的名字，它強調著我的使命而不是我個人；背心後面則寫著「為世界和平而步行二萬五千英里」。背心的用意是在吸引別人，當我走在高速公路旁或市區時，會不斷有人因為好奇而來接近我，那時我就有機會和他們談談和平的意義。

我身無分文地走完二萬五千英里的路，所擁有的僅是身上所穿的和口袋裡所能裝的。我不屬於任何組織，我說過，我將不停地走，直到有人給予我療護才休息；將連續斷食，直到有人給予我食物才復食；將不斷流浪，直到人類學會和



平之道才安定。我可以真實地告訴你，在旅途中我雖不曾真正要求過什麼，卻得到所需的一切，這證明人的本質多麼善良。

我隨時帶著和平的信息——和平之道是「以善制惡，讓真理克服虛偽，用愛心化解仇恨」，信息本身並不新奇，重要是在於如何實踐它，它的實踐不僅在國際情勢上是如此，在個人情況中也是如此。我認為導致目前世界局勢如此動盪不安，是由於個人內心不成熟的反映，如果我們都是成熟、和睦的人，戰爭將不成問題，因為它根本不可能發生。

我們每個人都可以為和平貢獻一份力量，從目前的處境開始，從自己內心做起，一旦自己生活中充滿和諧，自然就能將它反映到外在的情況中。

事實上，我認為人們對「生存」的渴望，往往會促成某種傷促不安的和平假象，反而需要更深的內在覺醒來使它持續；我認為當我們發現核子能的時候，就進入了新時代，這個新時代需要注入新的生命，來使我們提升到達更高的理解層次，幫助我們面對新時代的問題。所以，我都把主題放在以內在和平做為達到世界和平的第一步。

真正面對生命的呼喚

當我在談論這些尋求內心安寧的步驟時，我是以整體架構來說的，至於步驟的多少並沒有固定，它們可增可減，只是方便解說這個題目的方式而已，重要的是，這些步驟沒有



一定的次序，一個人的第一步也許是另一個人的最後一步，所以你可以從最容易的步驟開始，當你走了幾步之後，接下來的步子會更容易走。

在這方面，我們可以互相分享心得。你們之中，也許沒有人會像我這樣步行朝聖，而我也不打算激發你們步行朝聖的意願，但從生活中尋獲和諧的經驗是可以彼此分享的，我猜想當你聽到我所提供的這些步驟時，你或許會發現有些是你已經走過的。

首先我要提出我自己必經的一些準備。

第一個準備工作是對生命抱持著正確的態度。要面對生命，不要逃避，不要追求虛榮，停留在生活表面的泡沫幻影之中，現今有上百萬的人選擇了這種生活方式，他們永遠無

法找到任何有意義的事物；只有願意正直、果決地去面對生命，並深入生命精髓的人，才可以找到它的實體和真理，這正是我們現在所要做的事。

當生命中出現困難與考驗時，最重要的是在於如何抱持有意義的態度來面對它，如果你能看到問題的全貌，如果你知道整個故事的始末，你就會覺醒到生命中沒有一個困難不具有它存在的意義，沒有一個考驗不能有助於內心的成長，當你看清楚這點，就會發現困難其實是機會的另一個面貌；反之，如果你不能勇敢地面對問題時，就只好漂流過一生，內心得不到成長。只有依尋最高智慧之光來解決問題時，我們才能獲得內在的成長。



共同的問題需要大家共同來解決，只要有一個人逃避他份內的責任，就沒有人能真正的獲得內心安寧，所以像解除世界武裝和促進世界和平這些共同的問題，需要每個人一起來解決，讓我們共同來思考這些問題，來談論這些問題，並尋求這些問題的答案。

相信什麼就全力以赴

第二個準備工作是調整我們的生活，使之與宇宙的法則協調一致。造物主不僅創造了宇宙萬物和有情衆生，也同時創造了運行萬物衆生的法則，在物質界和精神界都靠這些法則來管制人類的行爲，我們如果能夠了解它，使生活行爲與這些法則相互和諧，我們的生活就會和諧；如果我們不遵行

它，就會給自己帶來困難，而成爲自己最壞的敵人，如果是出於無知導致的不和諧，或許會使我們受一些苦，但如果是明知故犯，那會受很大的苦。我認爲這些法則都是大家耳熟能詳、深信不疑的，僅需我們去徹底實踐而已。

所以我開始忙於一個有趣且有意義的計劃，即實踐所有我所相信的善事，我並沒有妄想自己能夠一次全部做到，但如果我做了明知不該做的事，我會立刻停止，並設法儘快將它捨棄，這是一種比較容易的方法，如果拖拖拉拉，慢慢停止，那將是漫長而又痛苦的；同時，我如果沒有去做該做的事，就會忙著去做它。通常我們要花上好一段時間生活才能將信仰落實，但現在，只要我相信什麼，我就會全力以赴，將它在生活中實踐出來，否則就顯得毫無意義。



當我跟隨已有的最高智慧之光時，我發現其它的光也都能給予我，一旦實踐已有的光，就能接納其他更多的光！這方法對誰都一樣適用，而這些正是我們可以共同研討的。

自己特定的位置與角色

第三個準備工作則是每個人所特有的，因為每一個人宇宙的人生拼圖中都有他特定的位置與角色。如果你還不清楚自己的角色，我建議你試著以接納的心在寂靜中尋求，我以前是在美麗的大自然中漫步，保持靜默與開放、接納的態度，美好的靈感於是源源不絕地湧現，你會逐步去做一些你認為該做的善事，即使在開始時只是些微不足道的小事，但你也開始在扮演宇宙人生拼圖中屬於你自己的角色，在你

生命中，這成爲你最重要的事，其他世俗人出於習慣所追求的名利完全是表面的、膚淺的，對你來說，已經微不足道。

有些人明知這些，卻不去奉行，這是很可悲的。

我記得有一次我走在高速公路旁時，有位開了一部高級車子的男士停下來對我說：「能實踐自己的使命是多麼好的事情啊！」我回答他說：「我認爲每一個人都應該去做自己覺得是對的事情。」他接著告訴我他真正想做的事，而那正是一件極需要去做的好事，我聽了之後，也跟著興奮起來，想必他已經在著手進行，我說：「那真是好極了！現在進行得如何呢？」他居然回答我說：「唉！我沒辦法做！因爲那樣的事情是賺不到什麼錢的！」我永遠忘不了他是多麼的不開心，但是你知道，在這物慾橫流的時代，我們都在用錯誤



的標準來衡量一個人是否成功，我們用金錢和物質來衡量，但這些並不能帶給她快樂和自在，如果你已知道卻仍無法做到，你確實是會感到非常不快樂的。

覺得自己不缺什麼

還有第四個準備工作，那就是將生活簡單化，使內在和外、精神和物質的幸福從你的生活中取得和諧。這對我來說相當容易，在我將生命貢獻於利益他人、服務衆生之後，我覺得只要世上還有人得不到他的基本需求時，我就無法再去接受超過需要之外的任何東西，這使我將生活所需降到最低的水平，我起先以為這樣做會有什麼困難，會受一些苦，但我顯然是估計錯誤。現在我所擁有的只是身上穿的和口袋裡

裝的，我不覺得自己缺少什麼，對我而言，我所想要的和我所必要的是完全相同，所以你不可能給我任何我不需要的東西。

我發現這樣一個偉大的真理——「不需要的財產只會成爲多餘的負擔」，我倒不是說我們每個人的需要是一樣的，你的需要很可能比我大許多，好比你有個家庭，爲了孩子，你當然需要有個穩定的家庭中心。但我的確知道，任何超出基本需求的財產，都很可能成爲你將來的負擔。

簡化的生活爲我帶來極大的自由空間，在我開始感受到這種自由之後，我發現內在和外在的幸福使生活充滿和諧。爲了個人的生活，也爲了整個社會的生活，我必須在此特別提出這種和諧的重要性，如今這個世界正處在一個極度不和



錯的狀態，人們完全著重於物質生活的發展，以致於當核子能被發現的時候，我們會將它放在炸彈裡，用它來殺人，這是因為我們內在的健康遠不及外在的幸福。

將來，正確的研究方向應該放在內在靈性的追求，只有這樣才有可能讓我們把兩者帶到協調點，也只有如此我們才能善於利用已經開發的外在幸福資源。

淨化身體、淨化意念

除了以上四個準備工作之外，我認為還有一些淨化自己的工作要做。

第一個最簡單易行，那就是身體的淨化，這與生活習慣有關——你吃的明智嗎？是爲了活著而吃嗎？我認識一些人

是爲了吃而活著的；你知道什麼時候該停下來不吃而適時斷食嗎？這是一個很重要的概念，你必須要知道；同時你有明智的睡眠習慣嗎？我盡量早睡以便有充足的睡眠；你是否吸收足夠的陽光和新鮮空氣，並多運動、常與大自然接觸？你也會會想說：「這應該是人們第一個願意去做的。」但我的經驗告訴我，人們往往到最後才去做它，因爲這牽涉到將壞習慣戒除，而這正是我們緊抓著不肯放的。

第二個是意念的淨化，它的重要性，自不待言，如果你知道意念的威力有多麼大，就永遠不會讓不好的念頭興起。當它是正面時，會對善念產生極大的影響；當它是負面時，也的確會使人致病。

我記得有一位六十五歲的男士，當初剛認識他時，他有



慢性病的跡象，從跟他的談話中我可以感覺到他在生命中曾有過甚深的怨恨，只是初初看不出來而已，他和妻子及成長中的兒女都相處甚歡，在社區裡也和朋友們有說有笑，但內心的怨恨依舊存在，我發覺他怨恨的對象居然是早已死去的父親，因為他父親讓他的兄弟受教育，卻沒有讓他受教育，一直到他將怨恨從心中釋出，久纏的慢性病才逐漸消除而終於痊癒。

如果你對任何人有半點怨恨之心或任何不好的念頭，就必須儘快將它去除。因為這些念頭只會傷害你自己，對別人產生不了作用，有句話說：「恨，會傷害懷恨之人，而不是被恨的對象。」光是去做正確的事，說該說的話是不夠的，你必須還要有正念，這樣生命才能達到和諧之境。

淨化慾望、淨化動機

第三個是慾望的淨化。你貪求些什麼呢？是否想要新衣服、生活享受、新家具或新車？如果你能知道並扮演起在整個人生拼圖中屬於你的角色時，就能夠要什麼有什麼，使慾望與生活一致，當你想到這些時，難道還會有其他事比它更值得去追求嗎？

第四個是動機的淨化。你做任何事情的動機是什麼？如果純粹只是貪心、自私或對自我榮耀的希求，我會建議你別去做那些事，無論做任何事都不要出於這樣偏狹的動機。

但這並不容易做到，因為我們做任何事情都可能混合的動機在裡面，好的、壞的都混為一談，譬如商場上的生意



人，他的動機未必崇高，但仍混雜有想要照顧自己家庭的動機，以及可能為他的社區謀福利的動機。

您假如是要尋找內心安寧，那您的動機就必須是付出，是以服務為宗旨的，它必須是給予而不是獲得。我認識一位很好的建築師，很顯然建築他相當在行，是他的正業，但是他的動機略有偏差，他只想賺更多的錢，超越別人的地位，他拼命地工作直到身體不支而生病，就在那個時候我遇到了他，我讓他為別人做一些小小的服務，跟他談為別人服務所能換來的喜悅和滿足，我知道他一旦體會到服務的喜悅之後，將不會再回到過去純粹自利的生活方式。

之後我們保持通信約一段時間，我在朝聖的第三年時路過他住的城鎮，並順道去拜訪他，他像是完全換了一個人似的，我幾乎都認不得他了！不過他仍是建築師，他正在策劃一個方案，他跟我說：「你瞧，我之所以要這樣來設計，是為了要配合他們的預算，然後建造在他們的土地上，使它看起來很不錯！」他的動機是為了解務業主。他改頭換面變得光彩奪目，他的妻子說他如今事業蒸蒸日上，因為連遠地的人都來請他設計房子。

我遇到某些人，必須靠換新工作來改變他的生活，但我也遇到更多人，僅將動機改變為純粹利益別人，就能使生活得到改善。

學習捨棄

我們最後要做到的，就是學習捨棄。



一旦你能做到第一種捨棄，就已經找到內心的安寧，那就是要捨棄己見，去除我執。要做到這點，就要先避免去做不好的事，但千萬不要刻意去壓抑，當你想說或想做一件惡事的時候，你總也可以想出一件好的事情，你利用這個時機刻意把它扭轉過來，用同樣的能量來說或做那件好事，這個方法相當管用！

第二是要捨棄孤立的感受。我們往往因為感到孤立而依主觀來評斷一切，把自己當成宇宙的中心，事實上，我們每個人都是全人類的一分子，我們沒有辦法完全遺世而獨立，隔絕於其他同胞之外，我們也沒有辦法單單為自己尋得內心的安寧。

因此，唯有當你從更高的角度去看，你才知道世間萬物

本為一體，願意奉獻己力為整體謀福祉時，才能真正找到內心的安寧；如果你的一切行事都僅僅是為了自私的小我，這就好像一個細胞單獨對抗所有其他的細胞一樣，將造成極度的不和諧。一旦你開始為整體利益而努力，你就會發現，你和所有人類、家族都能和睦相處，這是一種輕鬆自在而又和諧自然的生活。

第三個要捨棄的是所有貪戀的物質。東西有它們適當的地位，是讓我們使用的，用它們是可以的，那是它們存在的理由，但如果超過了有用之處，你不需要它時，則要能捨棄它們，或是轉讓給需要的人，任何沒有用的東西如果不能捨棄，它就會占有你，在遺物質主義時代，很多人都反被財產所占有，而使我們失去了自由。



另外還有一種占有，就是人與人之間的占有。你不擁有任何人，不管你們之間有多親近，沒有任何丈夫擁有他的妻子，沒有任何妻子擁有他的丈夫，沒有任何父母擁有他們的子女，當我們自以為擁有某人時，我們會自然而然地想去支配他們的生活，因而造成非常不和諧的情況，只有當我們認清我們不擁有任何人，每個人必須靠自己內心的指引而生活時，我們才會停止支配別人，也才能和別人和睦相處。

活在此時此刻

最後要捨棄所有負面的情緒。

人生在世，即使是最最好的人也會有負面情緒——憂慮，它與關心截然不同，關心能鼓勵你盡一切能力去辦好事情、

而憂慮卻是無意義地反覆思維不能改變的事實。讓我提供你一個方法，一般來說你很少為現在這一刻而憂慮，通常這是好的，你所憂慮的多半是早該忘了的過去或還沒有實現的未來，我們經常跳過現在，而現在才是你生活的唯一時刻，如果不在生活在現在，你將永遠沒有活的機會，如果你確實生活在此刻，你就不會憂慮。對我來說，每一刻都是為人服務的新機會。

最後一個關於負面情緒的看法曾經對我幫助甚大，也幫助了他人，那就是沒有任何外在的物質、任何外在的東西，或任何人能傷害我們的內在——心靈。我知道我的心靈只能被我自己的錯誤行為所傷害，而這是我可以控制的；有時是被我錯誤的反應所傷害，這比較麻煩，但我也能控制它們；



或是該採取行動，卻無動於衷地不採取行動，好比現在需要我採取行動的世界情況。

當我認清所有這些，就會感到心靈多麼自在，我就停止傷害我自己，現在如有人對我做出最兇惡的行爲，我只會對這個不和諧的人產生最深的慈悲心，這個人心理有病，才會做出兇惡行爲，我肯定不會以錯誤的反應、憎恨或氣憤來傷害自己；你也可以完全控制你心靈不被改變，任何時候，只要你願意，就能停止傷害自己。

這些是我要和你分享步向內心安寧的步驟，這些都不是新的說法，但卻是宇宙的真理，我僅是以日常的語氣，將個人的體驗說出來。

一旦我們遵守主宰這個宇宙的法則時，這法則將立刻增

長出好的事情來，任何違反這法則的事將不會持久，因為它本身就有毀滅的種子，每一個人都有善良的本性，讓我們來遵守這些法則，我們可以選擇，因此何時能因遵守這些法則而得到內在和外在世界的和諧，完全在乎我們自己。

（取材自洛杉磯KPIK收音機廣播）



內心安寧的徵狀

作者：不詳

譯者：劉向春

請留意內心安寧的徵狀！許許多多的心靈都已被感染，這也會像傳染病般的流行開來。這對當今充滿爭鬧的世界將帶來真正的和平。

內心安寧的徵狀如下：

● 面對問題能夠隨機應變，不再患得患失。

● 優遊自在地活在當下的每一刻。

● 失去對爭鬧的興趣。

● 失去擔憂的能力。

● 不斷如潮湧般生出感恩心。

● 產生與自然萬物密不可分之親切感。

● 經常出現微笑。

● 逐漸地讓事情自然發生，而不再強求。

● 對周遭的關愛感受不斷增加，同時也會不由自主地將它散發出去。



靈性的生活 才是真正的生活

我們每個人都可以貢獻自己的生命，盡力做善事。每當你遇到某人時，想想該如何說一些鼓勵他的話，也許是一段親切的談話，一個有幫助的建議，或一個貼切的讚美；每當你到某個場合時，想一些合適的東西帶去——也許是一個真誠的禮物，一個體貼的態度，或關懷的援助。

有一些標準可以用來衡量你的想法或做法是否恰當，這個判斷的標準在於「它們是否能為你帶來內心的安寧？」如果答案是肯定的，那麼你的思想行為必有偏失，所以就繼續嘗試，直到它合乎標準為止。

如果你以充足的愛心對待別人，別人必定也會以愛心回報。萬一我冒犯了別人，我自當責怪自己，因為我知道，如果我的行為恰當，即使別人不同意我，也不致於因我的言行而生氣，所以在「話出口前，必先使它失去傷害的力量」。

我會對那些心情鬱悶的人說：「試著讓你的周遭充滿美麗的花朵和悅耳的音樂；試著去欣賞並記憶一些令人精神振奮的智慧之語；試著列出所有你必須去感恩的人與事，如果有你一直想要去做的善事還沒去做，就開始著手，為自己擬定一個有意義的計劃並照著去做。」

也許別人會同情你，替你感到難過，但是你千萬不要自憐，這對你靈性的安寧會造成致命的影響，要能認知不論問題有多麼困難，所有的難題都是幫助我們靈性成長的機會。



所以要盡可能善用這些機會來增長自己。

你可以從所有看到的事和接觸到的人之間，汲取他好的那一面——讓內在的智慧之師告訴你那些是好的，然後把剩下的捨棄。在找尋真理或指引時，如果能經由自己內在的智慧之師尋找資源，會比看書或問人要好得多，書籍或朋友僅僅能鼓舞你，除非他們能喚醒你內在的靈性，否則並沒有什麼幫助。

如果有人依舊攀緣外在的物質、地方或人們，他就永遠不能得到真正的自由，我們必須做到在需要一件東西時能善加使用它，用不著之後無悔地捨棄它；我們必須能欣賞與珍惜曾經滯留過的地方，一旦需要去別處時，要能沒有痛苦地離開；我們必須能與人充滿關愛地住在一起，不要起占有

或操縱他人生命的念頭。任何你想要據為己有使它成為俘虜的結果，會使你反而成為它的禁囚，如果你自己渴望自由，你必須也給予他人自由。

靈性的生活才是真正的生活，所有其他的都只是幻象與虛假，那些僅只依戀上天的人，才是真正的自由之身；那些依止最高智慧之光來指引的人，才會找到生命的和諧；那些依止最高動機而行事的人，才會成為幸福的動力與泉源。別人是否能受到有力的影響並不重要，結果如何也不是我們所該追求或渴望的，要知道你所做的每一件正確的事，所說的每一句善意的話，所思維的每一個積極想法，都會有好的影響。

每一個人都可以成為和平工作者，每當你將和諧帶到任



何不協調的處境時，你就對整個和平貢獻了你的一份力量，好比當你生活中充滿和平時，你就能將它反映到周遭的環境和你的世界中。

那些得自外在的可比為知識，它會演變成爲「信仰」，但往往力量不夠，無法使人採取任何行動；那些因外在接觸而產生內在的確認與肯定，或是直接由內在認知與理解的（這正是我的方式）可比為智慧，它轉而成爲一種「自覺」，能使人即知即行，立刻實踐。

內心的安寧只有經由愛

在我們的靈性發展過程中，常常需要經過多次徹底地連根拔起，並一次又一次地關閉生命中的章節，直到我們學會

不再對任何物質的東西有所貪戀，直到我們能愛所有的人卻不對所愛之人有所依戀爲止。

除非你能以關愛的方式離去，否則，無論你離開任何情境都無法避免靈性的傷害。

你如果想去教別人，不論對方年老或年少，都必須站在他們的立場，從能讓他們了解的層次出發；如果看出他們所了解的已超乎你，不妨讓他們來教你，因爲每個人在靈性的提升與發展上步驟的先後都不相同，我們多半都可以相互學習，彼此爲師。

肉體的傷害有可能在我們學會如何彼此以愛相待之前就停止，但精神上的傷害就一定要等到我們彼此學會相愛之道以後才會消逝。



外在的和平可以經由法律來獲得，但內心的安寧只有經由愛！

一心一意專注在給予，你就更能開放自己而樂於接受；一心一意專注於依尋智慧之光而生活，你就能讓更多的光有機會來豐盛你的智慧。

有時身體上的苦惱是用來說明身體的無常與短暫，有如衣服般需要更換，而給予身體生命的本質，才是無法被破壞的，是真實的。

等你找到內心安寧之後，靈性將以和諧的方式來成長，因為如今的你是受更高的自我所主宰，你將樂意地依上天的旨意行事，不再被動。

上天的旨意具信賴與愛，依隨祂旨意的人將不受任何的

威脅，那些懷有憎恨和恐懼的人是與上天旨意不和諧的人，所以較容易遇到困難。

生命中所有的難題都有它的目的，能推動你與上天的旨意更趨和諧。

總有方法可以做得正確。

我們因為不成熟而感受痛苦，如果我們都是成熟的人，戰爭就不會成爲一個問題，因為它根本不可能發生。

我當然信任愛的法則！宇宙的運行就是依尋愛的法則，我怎麼可能去信任其他？

我直接到光的源頭去追尋光明，而不是任何它的反光，當我將自己最高的光實踐出來時，就有更大的包容使更多其他的光來照亮我。來自光源的光你是不可能認錯的，因為它



充滿全然的了解，你因此可以加以解釋和討論。

對別人品頭論足於你無益，反而有傷你的靈性，只有當你激發別人，讓他們去反省他們自己的時候，才算是成就了有價值、有意義的事。

千萬不要以為任何辛苦的努力是沒有結果的，不論我們是否看到成果，所有正當的努力都有好結果，你只要專注於為和平而思維、生活與行動，並鼓勵他們與你做同樣的事，結果如何，就交給上天來決定吧！

除了自己，你無法改變任何其他的人。一旦你自己成為好的榜樣，自然就能鼓舞別人也向你看齊。

當有衝突、矛盾的情況發生時，你所想出來的解決方式必須對所有相關的人、事、物都能公平合理，而不是僅僅對

你自己有利，只有在各方面都公平合理的方法才能長久。

如果想要使工作的成果有好的影響，你做事的動機必須純正。

感到與上天很接近

你靠工作賺錢維生嗎？

我是以一種不尋常的方式維生。我藉著思想、語言和行為，將我所有盡我所能給予我所影響到的生命與人類，我接受他們所願意給我的回報，但我從不開口索求，他們因他們的給予而得到賜福，我也因自己的付出而得到福蔭。

為什麼你不接受金錢的贈予？

因為我談論的是靈性的真理，靈性的真理絕對不是用錢



可以買得到的，那些因為金錢而出賣真理的人會有損自己的靈性。所有從郵件中收到的錢（不是向人要來的）我都將它用來印書和寄書，不會用在自己的需求上，那些想要用金錢來買靈性真理的人顯然太心急了，想在時機成熟之前就得到它，在這個凡事井然有序的宇宙裡，真理自會在你準備好的時候展現給你。

你難道從不感到孤獨、挫折或疲倦嗎？

不！當你不斷與上天溝通時，你不可能感覺寂寞；當你理解上天美妙的計劃，知道只要努力就會有好收穫時，你不可能感覺挫折；當你得到內心的寧靜時，你與宇宙的能源接通了，你不可能感到疲倦。

退休對一個人來說，意味著什麼？

退休不是活動力的停止，而是將活動力改變，用在將生命更完整地貢獻於為人服務，因此，退休將是你生命最美麗的時刻，這段時期，你的忙碌是既快樂又有意義的。

要怎樣我才会感到與上天很接近？

上天就是愛，當你以慈悉的愛心延伸你自己時，就表達了祂；上天就是真理，當你在尋找真理時，就是在尋找祂；上天就是美，當你觸及花朵與日落之美時，你就觸及祂；上天就是智慧，祂創造萬物，證明一切，並將所有連繫在一起而賦予生命；上天是一切的本質，所以你即是上天，上天即是你，你不可能在祂所不在的地方。無所不在是祂的法則，不論物質或精神上皆如此，不遵守法則你會不愉快，覺得與祂遠離；遵循道法則，你會感到和諧，感到與祂很接近。



那些是好事？如何使生命充滿好事？

好的事必須對你、對別人都有益處，你也許會從外在得到一些鼓舞，但最終分析時，必須由你內心去發掘那些好事能使你這一生感到滿足，然後將理想中的美好生活列成一個計劃，再依計劃進行，這可能包括一些有益身體的事，譬如散步或運動；或是一些啓發智慧的事，譬如閱讀有意義的書籍；或是一些提升你情操的事，譬如聽好的音樂。但最重要一點，如果希望這些事能使靈性增長，就必須將為人服務的動機包括在內。

當面對問題時，我如何有智慧地處理它？

如果是與健康有關的問題，就問自己「我有没有虧待自己？」如果是心理上的，就自問「我是否像上天所期望的那

樣充滿愛心？」如果是財務上的，就問自己「我的生活是否在能力範圍之內？」所有現在所做的事都影響到你的將來，所以讓現在來創造美麗的未來。不斷經由思考來創造內在的情況，必有助於創造你外在的情況，所以思想保持積極，想可能發生的最好情況，想希望發生的最好事情，想想上天！

我要怎樣開始過真正生活？

當我開始在任何情況下都想到要如何對某種情況有所幫助時，我才開始真正過生活，我學到幫助別人時，不該有絲毫勉強或壓力，而是全然心甘情願，多半我都能幫得上忙，也許是一個微笑或一句鼓舞的話；我學到要經由付出才能得到生命中有意義、有價值的收穫。

一般的家庭主婦或母親要怎麼做才能達到你擁有的？



在家庭生活中的人（正如一般人）可以與我相同的方式找到內心的安寧。

遵循上天的法則，這個法則不論在物質上或精神上，我們所有人都是相同的，它主宰人類的行爲；你也許會像我一樣，從你所相信的那些好事開始著手，在神聖的計劃中找出屬於你的特定位置，那是每一個人所特有的，你也可以像我一樣，嘗試以沉默而開放的態度來找尋。

生活在家庭環境中並不會成爲靈性增長的障礙，從某種角度來看，它甚至有助於成長，我們藉由解決問題來成長，家庭中所提供的種種困難更能幫助我們成長，當我們加入家庭中，第一個就學會如何從自我中心的小圈子裡轉移到以家庭爲中心，純真的愛是全然付出不計收穫的，家庭生活提

供真愛的第一個體驗，那就是父母對子女無私的奉獻與關愛。

蛻變的過程會痛苦嗎？

靈性成長的過程會有痛苦，直到你能出於自願地依尋上天旨意行事而絲毫沒有勉強時才沒有苦，當你與上天的旨意不和諧時，就會產生問題來幫助你與上天達到和諧，如果你能自願地奉行祂的旨意，就可以避免這些問題。

我能不能達到一種心安安住的境界？

當你找到內心安寧時，就不會再感到需要去轉化任何事物，你對所存在的現狀感到滿足，包括跟隨你命運的指引，在這種滿足之下你仍能不斷地成長，和諧地成長。

怎樣才稱得上真正虔誠修道的人？



一個態度虔誠、憑良心做事的人就是真正的修道人，他對人類充滿了關愛，對上天謙卑而服從，服從他的法則與指引，並對自己持虔誠的態度，知道自己的本性超越自私，知道自己不侷限於肉體的軀殼，而且生命也不只是今生今世。什麼能克服恐懼？

我要說虔誠的信仰可以克服恐懼，如果你對人類的態度是充滿關愛，就不會怕他們，「真愛能驅逐恐懼」，對上天的態度是服從，會使你時刻注意祂的存在而無恐懼。當你知道肉身只是暫用的，它遲早會壞的，而真正賦予肉身生命，不被摧毀的，才是真實的你，有這樣的認知以後，還有什麼可怕的？

（摘自通訊問答）

和平朝聖者的演進

四封信

有一天我在回信時一位婦人問我說：「人們能為和平做些什麼呢？」我回答她說：「讓我們來看看這些信裡怎麼說吧！」

第一封信說：「我是農婦，自從和你談話之後，我認知道自己該為和平做些事——尤其我正在養育四個兒子。我現在每天都寫一封信給正在政府或聯合國裡為和平而努力的人，鼓勵他們，給予精神上的支援。」



第二封信說：「世界和平對我來講實在是太大的任務，但自從和你談過之後，我加入了鎮上的人際關係協會，致力於謀求團體間的和平。」

第三封信說：「與你談話後，我和嫂嫂之間不和諧的情形已解決了！」

第四封信說：「與你談話後我就戒菸了。」

當你為世界和平、團體和平、人際和平，或為自己內在的和諧而努力時，就同時也改進了全世界的和平景象；當你將任何不和諧的情況轉為和諧時，你就對促進和平貢獻了一份心力。

最珍貴的東西

在蠻荒逗留了一段美好的時光之後，我又走回故居的街道。那是下午一時，數百位衣著光鮮但卻面色蒼白的人正頗有秩序地匆匆往返工作場所，我身著褪了色的襯衫和寬鬆的舊褲子與他們同行街頭，軟布鞋的橡膠底靜悄悄地走在踢踏作響的高跟鞋旁；在較窮的地區走過時，我被他們容許，但到了有錢人地區，投射來的眼光卻是驚訝和藐視。

如果我們願意日復一日、年復一年來保有穩當的工作，路旁兩邊的商品就都可以買得起，這些商品有些有用，但絕大多數是浪費，有的看來還算美麗，但大都奇醜無比；成千上萬的商品展示中找不到最有價值的東西——自由、健康、快樂與心靈和諧都沒被展示出來，朋友！你若想獲得這些，恐怕也需要離開規律的行列而冒著被人藐視的危險！



消極對比積極

我選擇用積極的態度將不好的事情或反對的態度予以淡化，而對好事或贊成的態度予以強調。那些態度消極的人總是把注意力放在錯誤的事情上，常常沉溺在判斷與批評中，其或惡言相向，持有消極態度的人只會對自己產生不好的影響；而積極的處理方式自然會有好的影響，一件本來不成氣候、沒有力量的事，一旦受邪惡攻擊，醞釀發酵之後就產生了力量和效果，如果沒有攻擊性，取而代之以好的影響力，則在同樣情況下，邪惡會失去力量，行惡的人也改邪歸正。

積極的態度有鼓勵激發的作用，消極的態度容易使人憤怒。當人們受到激怒時，本能的直覺反應多半有暴力傾向，會失去理性；當人們受到啓發時，對方受更高智慧的指引而

充滿理性與感性。憤怒是短暫的，鼓舞與啓發則有長遠的影響力。

爲和平效力

少數真正能全力投入的人可以扭轉多數不和諧的人所產生的壞影響力，所以我們這些爲和平而努力的人絕不可膽怯畏縮，輕言放棄，我們必須繼續祈求和平並採取各種行動來爭取它。我們必須繼續爲和平說項，並在生活中實踐它。

若想鼓舞別人就得自己集中心念，思考和平並確信它的可能性，我們深思祈求就愈有助於它的實踐，區區一人將所有的時間貢獻予和平，就成爲新聞；許許多多的人貢獻出他們每個人的一點時間，就可以創造歷史。



祝福

那些只問耕耘不問收穫的人是有福的，因為他們將享有豐盛的回報；那些將所知的好事付諸實踐的人是有福的，因為更高的真理將對他們顯示出來；那些依循上天旨意行事而不要看到結果的人是有福的，因為他們會有極大的報酬；那些愛護、信任衆生的人是有福的，因為他們會接觸到人的善良一面，而收到愛的回應；那些看清實物本體的人是有福的，因為他們知道肉體不足惜，給予肉體生命的本質才是真實而不被摧毀的；那些將死亡看成是從今生解脫出來的人是有福的，因為他們將能夠和歷經神聖轉變的親友歡歡喜喜重聚一堂；那些在全力貢獻生命之後得到祝福，而有勇氣和信心去克服未來困難的人是有福的，因為他們將接受再次的祝福；那些走向靈性昇華之旅，毫無私心地尋求內心安寧的人是有福的，因為他們必會尋得；那些以謙卑、慈愛、純潔的心，而不以破壞的方式來接近上天之門的人有福了，因為他們將能輕易走過而無有阻礙。

你能體會上天

有一個比我們還要大的力量能將祂自己從我們及宇宙間證實出來，我稱祂為上天，你可知去體會上天，無時無刻不去接受祂的指引、意識到祂的存在是何種感受？知道祂就是將愛普及所有人類與生靈；認識祂就能感受內心安寧——一種平靜、清明、無可動搖，讓你有足夠力量面對任何情況；體會祂就是內心充滿喜悅，進一步為全世界祝福。



我如今只有一個願望，就是為自己而實踐祂的旨意。這中間沒有絲毫衝突，上天指引我要步行朝聖，我就高高興興去朝聖，當上天指引我做其它事，我也一樣歡歡喜喜奉行；如果我所做的事招受非議，我會不卑不屈地接受批評；如果我們做的事受到讚賞，我會立刻將它轉讓給上天，因為是祂借用我的小小身軀來完成任務的；當祂指引我去做某些事情時，我自會得到力量與支援，接受指示，知道該說什麼，如何以感恩心求助於祂。

這種對上天的體驗與認知並不僅只是偉人的權利，更是為如你、我等凡人所提供的，祂不斷地尋找你、我及每一個衆生，如果你真心尋求，遵循天理、愛護人們、捨棄私慾、放下執著、去除消極的念頭與感受時，就能找到祂，當你找到祂時內心是安寧的，祂就在你內心。

恐懼

恐懼是走向世界和平及內心安寧的最大絆腳石，我們很容易在恐懼時產生莫名的憎恨，而變得又恨又畏懼，這不僅在心理上傷害我們，加重世界的壓力，而且經由這樣濃縮的相反效果，我們更容易招致所害怕的事使它發生。

如果我們心無所畏懼而且散發愛心，就可以預期美好事情到來臨，這個世界多麼需要愛心和信心的訊息與實例啊！

簡單自在

或許有人會認為，我將生命完全奉獻在生活簡樸與服務



大眾是過份嚴謹而無趣的，但他們實在不知道簡單自在的真諦。我知道如何讓身體接受適當食物的滋養，而且身體非常健康，我吃得津津有味，但我是為生存而吃，不是為吃而生存，我知道何時該斷食而不做食物的奴隸；我的衣服相當舒適也很實用，我的鞋子是軟布面，似橡膠軟底，穿起來好像沒穿鞋般的自由，我不做流行服飾的奴隸，不做便利和舒適的奴隸；我在軟床或路邊草地上一樣可以睡得舒服；我不因為多餘的財物或無意義的活動而承受壓力，我的生活充實而美好，但不繁雜，我以既輕鬆又喜悅的心情來工作；我感受到四周的美麗，所有我遇到的人也都有他的優點，因為我看不到上天在每一個人心中、在每一件事裡；我知道主宰宇宙的法則，當我愉悅地遵循法則時就能達成和諧，我認清自己在

宇宙的人生拼圖中的角色，當我愉悅地扮演這個角色時就能找到和諧；我知道自己與所有人類同為一體，與上天同為一體，我的快樂充份表達在關愛與給予之間，感染了身邊的每一個人和每一件事。

這個時代的人

為了要幫助黃金時代的開始，我們必須留意人們美好的一面，必須知道不管被埋葬有多深，它仍在那裡。

不錯！冷漠與自私同時存在，但美德也的確在那裡，它的美好不是經由判斷得來，而是靠愛與信心才能顯現，愛心可以使世界免受核子武器的摧毀。愛上天，以接納和相應的態度依止祂；愛你四週的人，以友誼和付出的態度對待他



們；讓自己以愛的方式來生活，才合適被稱為是祂的孩子。

靈性成長

靈性成長的過程與身體或心理的成長過程是一樣的。我們不會期待五歲的孩子在六歲生日時就長得和他的爸媽一樣高；一年級的孩子在學期結束時不可能就畢業去大學唸書；追求真理的學生也不該期望在一夜之間得到內心的安寧。

神奇的偏方

解決衝突的神奇偏方是「把目標放在解決衝突上，而不是在獲得利益上」；避免衝突的神奇偏方是——該關心的是你

不去冒犯別人，而不是你不被別人冒犯。

不成熟

人們因不成熟而感受痛苦。在成熟的人之間不會有戰爭的問題存在，因為它根本不可能發生，人們在不成熟的情況下，同時會想要和平與引起戰爭的東西。

然而，就如同孩子有一天會長大，人們終究也會成熟，不錯，我們的制度和領導者反映出我們的不成熟，但我們成熟時就能選擇較好的領袖，建立較好的制度，它總會回到許多人想要逃避的這件事上來，那就是力求改善自己。

我的訊息



朋友們！世界的情勢已然相當嚴重，人們以充滿恐懼和躊躇的腳步行走於混沌時代與黃金時代的刀口上，而強大的勢力正在促成全然混亂的產生，除非我們在這世界上的所有人都能從昏睡中醒來，肯定而迅速地掙脫混亂，否則我們所珍惜的，都會在即將來臨的大混亂中被摧毀。

和平之道是「以善制惡，讓真理克服虛偽，用愛心化解仇恨」。

黃金律（在《新約》《馬太福音》第七章十二節中，基督敎示：「無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」）也能幫助我們脫離苦難。請不要輕易地說這些只是宗教上的告示而不實際，這些是引導人們言行的金科玉律，就像萬有引力定律一樣的規格。當各階層形形色色的人都不

遵行這個法則時，自然會產生大混亂，只有遵循它，我們現今這個讓人害怕、對戰爭已生厭倦的世界，才能邁入和平、豐盛、多彩的新紀元，達到遠超過我們深切熱愛而渴望的夢想。

民間的和平活動

你可以開始成立一個社區和平共進會，或組成和平祈禱團，為尋求和平而努力。有些地方，人們引用我的著述，因為它是從靈性的觀點來探討和平，讀一段文章，並以沉靜、接納的心態深思、討論——任何可以在內心中了解並感受到靈性真理的人，就是在靈性上已準備好而可以為和平而努力的人。



接下來可以組成一個和平研討團。必須對現世的處境及該如何做才能扭轉成局和平世界有清楚的認識，自然，目前所有的戰爭都必須停止，很明顯地，我們需要找出方法來解除所有武裝——在心靈傷害層出不窮的世界中，我們需要設定方案來防止肉體受傷害，所有的國家都該向聯合國宣佈放棄它的一項權利，那就是引發戰端的權利。

世界上所有的人都需要學習，將整個人類的福祉放在高於任何團體之上；飢荒和痛苦應該要減輕，憎恨和恐懼也是如此。目前有一些與和平有關的全國性問題存在，而在團體之間也需要促進和平共存的理念，我們全國性的首要問題是如何將經濟調整到平時的情況，我們的中央政府需要成立一個和平局，從事深入的研究來找出以和平方式解決衝突的方法。

然後我們才能要求其他國家也成立類似部門而共同來努力。

當世界問題和解決方法變得清楚明確之後，你就可以準備成局和平行動團的一員，你可以逐步地加入，開始先對任何你學到而且已經了解的事採取行動。

和平的行動應該是將和平生活化的方式。你可以採取書信的方式，對以和平為主題的編輯給予讚賞；對傳達有關和平訊息的朋友給予支持；可採取公開聚會方式來討論和平，分送有關和平的文字資料，和朋友談論和平的重要，舉辦和平週、和平展、和平步行、和平泛舟等活動；對那些全心致力於和平的人，也可以投票予以支持。

全民普及的方式相當重要。目前正處危險關頭，每一個



琉璃光養生世界 徵求助印

琉璃光養生世界創辦人，雷久南博士取得麻省理工學院博士學位後，十餘年來極力推展身、心、靈整體健康，她強調人與地球是息息相關密不可分的，更倡導自然生態的保護，大力推廣有機農耕，希望讓「地球人」重新享有甜美、安全的鮮果、蔬菜，更啟發愛人、愛己關懷祝福他人的心，使每人皆能湧現生命的喜悅。

多年來幫助了非常多的人重獲健康、快樂，並定期印製養生雜誌季刊送給各界人士。

本書——《步向內心安寧》是值得所有人一讀再讀的好書，我們期望這些資訊能更廣為傳播，如果您也期望「地球與人類」更健康、快樂，讓我們來共同努力，促使「人類能步向靈性文明的未來」。

【美國】總辦公處

Lapis Lazuli Light
Chiu-Nan Lai, Ph. D.
P.O. Box 42530
Santa Barbara CA93140 U.S.A.
Tel/Fax: (805)5654152

劃撥戶名：琉璃光出版股份有限公司

劃撥帳號：16959666

1. 隨喜助印
2. 超過1000元以上編入會員

服務電話：02-27753066 傳真：02-27529074

地址：台北市八德路二段346巷5號1樓

If you have been inspired by this
little spiritual classic you may want to read:

PEACE PILGRIM

HER LIFE AND WORK IN HER OWN WORDS

This 124-page book was compiled by five of Peace's friends after her death in 1981. It tells her experiences as she walked more than 25,000 miles across America as a penniless pilgrim, walking until given shelter and fasting until given food. She spoke to thousands of individuals and groups, sharing with them her message that the way to peace is to overcome evil with good, falsehood with truth, and hatred with love.

In this book she gives examples of dealing lovingly and fearlessly with violent and confused persons and tells some of her unique solutions to problems. Her thoughts on peace, prayer, simplicity, and the way of love portray the life of a joyous person.

Peace Pilgrim offered her message without any charge, and in the same spirit we are sending this little *Steps Toward Inner Peace* booklet and the *Peace Pilgrim* book free to any who ask. Unpaid volunteer workers and many small donations make this possible. We also publish Peace Pilgrim's book and booklet in Spanish and Russian. For copies write to

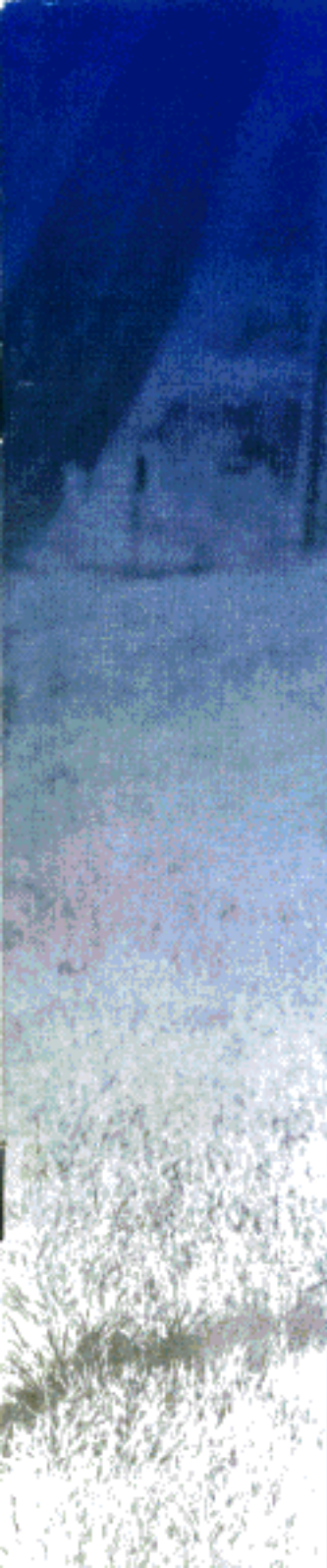
FRIENDS OF PEACE PILGRIM

7350 Dorado Canyon Road
Somerset, CA 95684

Ph: (530) 620-0333 • Email: peacepilgrim@d-web.com

（摘自通訊）

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！



琉璃光養生世界雜誌印贈

歡迎索取