



靈修新徑

此際，我斷然面對我的恐懼
因為恐懼扼殺了我的自由，
令我尋求攀附。

我攀附人群，生怕落單……

我攀附習尚，生怕太惹眼……

我攀附朋友和家人，生怕遭拒……

我更攀附已知、熟稔且古舊的事物，

只因我生怕重生

重生到一個嶄新、未知、陌生的世界。

戴邁樂·著 沈錦惠·譯

靈修新徑

戴邁樂 著

沈錦惠 譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Wellsprings:
A Book of Spiritual Exercise

By Anthony de Mello, S.J.

Translated by Shen Chin-huei

Copyright © 1984 by Gujarat Sahitya Prakash, Anand, India
Chinese Copyright © 2005 by Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan
All rights reserved.

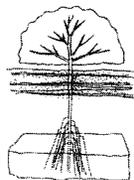
目 錄

再版的話 / 005

譯序 / 006

前言 / 007

扎 根



遺囑 / 010

假期 / 013

冒險 / 015

降臨 / 019

身體 / 022

心泉 / 025

訓誨 / 028

秘密 / 030

方寸之間 / 033

聖經 / 035

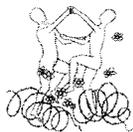
陌生人 / 039

絕對 / 041

流浪者 / 045

海洋之星 / 049

和 解



決心 / 052

黑暗 / 054

靈示 / 058

啓迪 / 061

衛星 / 064

發掘 / 067

心 / 070

荒地 / 073

火山 / 076

讓步 / 079

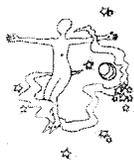
派遺 / 082

換新心 / 085

證據 / 088

國王 / 090

基督



- | | |
|-----------|----------|
| 邂逅 / 096 | 辨識 / 109 |
| 獻身 / 100 | 反應 / 112 |
| 上主 / 103 | 前鋒 / 114 |
| 創造者 / 106 | 承諾 / 117 |

生活



- | | |
|------------|-----------|
| 救贖 / 122 | 佳音 / 151 |
| 暴露 / 126 | 釋放 / 154 |
| 王國 / 130 | 交響樂 / 159 |
| 托鉢僧 / 134 | 天意 / 165 |
| 發掘 / 137 | 喜劇 / 168 |
| 覺醒 / 140 | 循環 / 171 |
| 海市蜃樓 / 144 | 探險 / 174 |
| 河流 / 146 | 狂喜 / 176 |
| 本質 / 149 | |

愛



聖殿 / 182
泉 / 184
訣別 / 186
教育 / 189
暖流 / 192
日出 / 194

祝聖 / 196
祝禱 / 199
慶祝 / 202
朝聖 / 206
團圓 / 209

靜 謐



寶藏 / 212
融合 / 214
撫觸 / 216
海洋 / 217
賓客 / 219
順服 / 221
光 / 223
火花 / 224
黎明 / 226

窗 / 228
視野 / 230
鏡子 / 232
崗哨 / 234
歸回 / 236
抵達 / 238
自我 / 240
解脫 / 242

撒種

再版的話

《靈修新徑》自從民國七十四年出版以來，十分感謝各位讀者的愛護支持。

現今再版，我們特別根據手邊的原文書，仔細對照，重新編排，並依照原文書的樣式，增譯「播種」這一部份，以供讀者賞閱。

誠心期待這新版的內容與面貌，能更豐富您以本書作神操的體驗。

光啓文化事業編輯室

敬上

民國九十四年

譯序

《靈修新徑》這本書，是光啓繼《相逢寧靜中》、《弦外之音》兩本書之後，又一本安東尼·戴邁樂（Anthony de Mello）的新著。譯者有幸能接譯這位靈修大師的著作，一窺其含英咀華、切中現實人性之弊的靈修奧義，該特別謝謝房志榮神父於耶穌會中華省會長任內的推介。

譯者從事翻譯工作雖已有一段時日，但試譯純靈修的著作，這還是第一次，尤其譯者年輕識淺，心浮氣躁，要譯這樣一本需細嚼慢嚥、靜心品味的書，著實是一大挑戰。無論如何，翻譯此書倒確實實豐潤了譯者一向枯澀的內省生活，也令譯者學到了許多許多。可以說，書中每段神操，都能以嶄新且獨特的識照，予我不同但皆極其深銳的啓迪，令我時時有撥雲見日的清朗之感。

讀者只要有心，則即使不是信徒，不從宗教的角度來讀這本書，相信一樣能獲致深具意義、切合現代人需要的啓發。當然，譯者不能不先警告一句：如果你準備隨便翻翻、囫圇吞棗了事，那麼這本書並不是為你而寫的，因為漫不經心和草率倉促的閱讀態度，勢將白白糟蹋一本好書。

翻過這一頁，就是一個嶄新的、寧謐的、奧妙的內省天地。請你準備好，與譯者一同上路吧！

沈錦惠 謹識 七十四年四月

前言

本書中每一篇，都是一段神操。光讀不練，絕無法體驗到個中所蘊含的力量（每一篇當中的每一句，莫不皆然！）。有些句子乍讀之下，似乎無何深意，但經過操練，可能反而會覺得深受啓發。

如果施練於團體中，領導人最好高聲朗誦且不時停頓……團體中的每一份子，則應保持自己內在的步調，而非尾隨領導者的步調。換言之，即使領導人遙遙在前，也應感到自己有落後的自由；甚且如果你被某個意念攫住，不能不多作停留，也可以完全忽略領導人的誦讀。

如果自行操練，最好先專心誦讀要操練的一段，再拋開書本，照記憶所及來做。一再翻閱書本，勢必分心走意，徒增干擾。每段神操，並不必完全操練；如因時間有限或覺得某一片段特具深意，則光選練此一片段，亦無不可。

每段神操，都值得一練再練，因為反覆操練常有助於更深刻的體會。或者，也可以不按每段神操的原貌進行操練，只不過在嘗試開始，較易感到滯礙難行、毫無收獲。

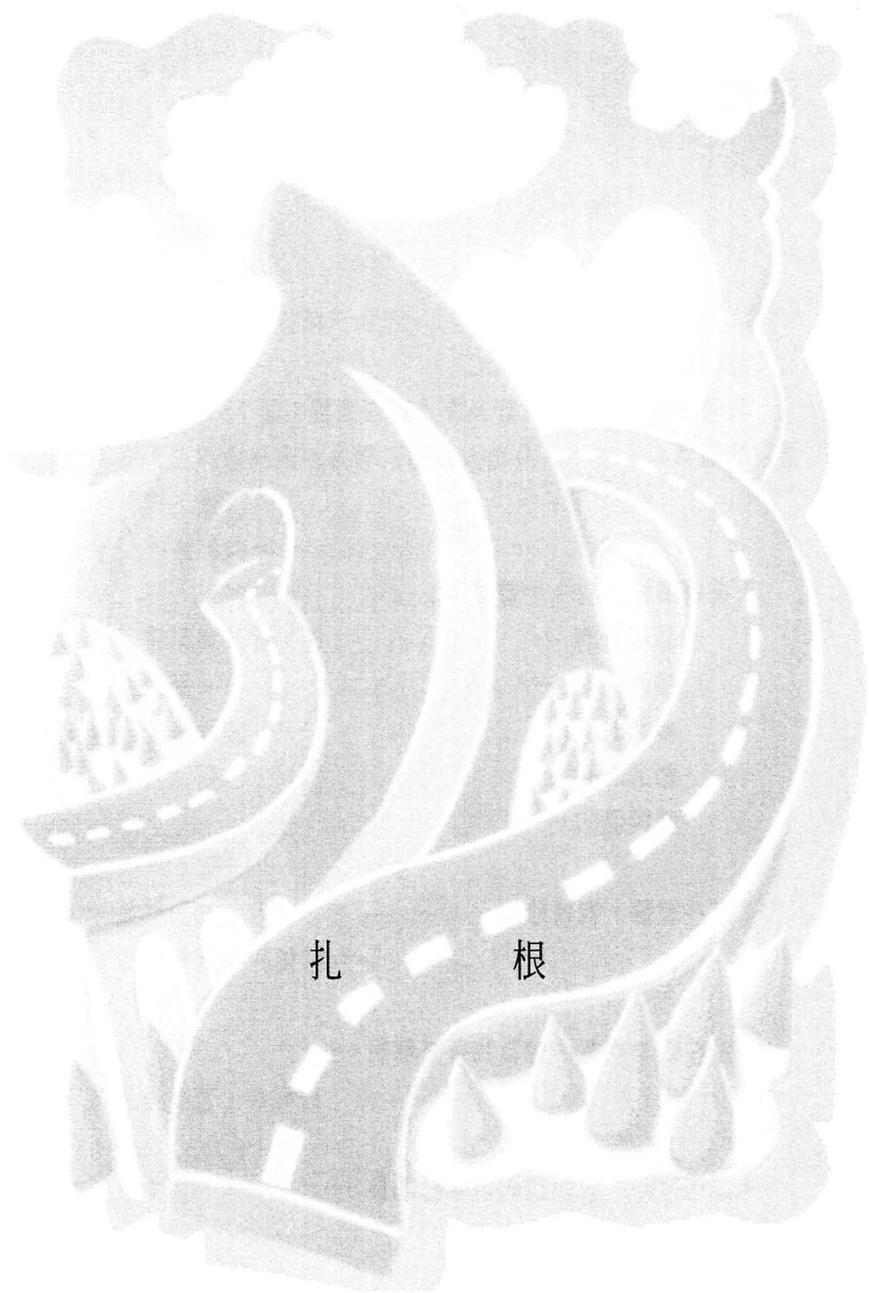
操練一段神操時，不論是單獨一人或身在團體中，如果感到心思遲鈍渙散，不妨借用書寫來刺激靈感、集中心神。不過必須切記，書寫只是一個跳板而已，一旦進入情況，就必須立刻放棄。

在開始一段神操之前，都應先給自己一些時間以尋求這樣的意

向！作這段神操，不光為了自己，更為了整個天地萬物。因為，你是天地萬物的一部份，你所體驗到的任何變化，都與整個世界的福祉息息相關。一旦蓄意培養了這種心態，你將時常驚訝於它所能締造的不同。

本書創作旨意，是為了引導人由心智步向感覺，由思想步向想像和情緒——而後，更希望能透過情緒、想像、感覺而歸於大寂。因此，請將本書當成一道通往露台的階梯，一旦到了目的，請務必離開階梯，否則將看不到晴空。

當你歸於靜謐，本書勢將成為你的絆腳石。拋開它吧！



扎 根

遺囑

且想像，今天我就要死亡

我請求獨處一會兒，好為友人寫些遺言；而下列數項或可作為遺言的篇章：

1. 這些事物，我今生曾愛過

我品嚐過的……

注視過的……

嗅過的……

聽過的……

觸摸過的……

2. 這些經驗，我曾珍藏……

3. 這些觀念見解，曾為我帶來解脫……

4. 這些信仰，曾因我的培育而增長……

5.這些信念，是我生活的準則……

6.這些事物，我曾為之而活。

7.在人生的學府裡，我獲得了這些洞見：

對上蒼的……

對世界的……

對人性的……

對耶穌基督……

對愛……

對宗教的……

對祈禱的……

8.這些風險，我曾經歷……

這些危難，我曾招惹……

9.這些痛苦，曾磨練了我……

10. 這些教訓，是生活教給我的……

11. 這些影響力——不論得之於一個人、一件事、一本書、抑或一項
職志——曾塑造了我。

12. 這些聖經章節，曾照亮了我人生的路途……

13. 我這一生，有這麼些遺憾……

14. 我這一生，有這麼些成就……

15. 這幾個人，我衷心尊崇，永誌不忘……

16. 這些是我尚未實現的願望……

我還為這份遺言，選了一首我自己或某個人的詩，
或摘自一本雜誌的插圖或照片，
或一段聖經章節，
或任何我認為宜於做我遺囑結語的事物。

假期

我假想，我退隱到僻靜之處，
給自己一份孤獨的禮物。
因為，孤獨令我看出事物的原相。

生命中有哪些瑣事，
由於缺乏孤獨，而致誇張得不成比例？
又有哪些真正關係重大的要務，
因我騰不出時間，而告擱置？

孤獨，是抉擇的時候，
在這生活的重要關頭，
哪些事我必須決定，或重新考慮？
就在這一刻，
我決定了今天應該是怎樣的一天：
若是工作的一天，
我就把今天真正想做的事一一列出。
若應是悠然無為的一天，
我是否能放開一切，

不慌不忙，
不聚不斂，
光靜靜地存在著？
除非我學會悠閒的藝術，
學會以創意「虛擲」光陰，
否則，我的生命將結不出果實！

就這樣，我決定了什麼時間該騰出來玩，
騰出來給無目的、非生產性的興趣，
給靜默……給親密交情……給休憩。

我並問自己，
今天該嚐些什麼……
觸摸些什麼……
嗅些什麼……
聆聽些什麼……
看些什麼……

冒險

我想像，
當耶穌初遇伯鐸，
並宣立他為「磐石」
我正好在場。（若一 40-42）

當祂召叫伯鐸、安德肋、雅各、若望
作「漁」人的漁夫，
我正站在加里肋亞湖畔。（瑪四 18-22）

我還走進稅關，
聽祂召叫瑪竇，
並看到瑪竇拋下一切
跟隨了祂！（瑪九 9）

當天神向瑪利亞請安
並宣告她即將臨到的奇特命運，
我也在場。（路一 26-38）

我更看到

復活的主派遣瑪達肋納，
傳話給祂的門徒。（若廿 11-18）

往大馬士革途中，
當主的聲音叫住了保祿，
我正同他並轡而行。（宗九 22-26）

我看到這一幕幕景象，重又發生。
但不是發生於往昔，
卻是發生於此際。
而我，不光在旁目睹，
更參與其間，
一如當事之人。

我寫下自己蒙主召叫的故事
作為我的聖經仿本……
每一字每一句，
猶如每一段聖經章節般，
充滿意義。

我拜訪受刑監獄中的伯鐸
他回顧耶穌召叫他的那天……
回顧他此後看到……學到……

感受到……的一切。

——如果未結識耶穌，
 他會擁有怎樣的工作
 和怎樣的一生？
——今天的現實與昨日的幻夢
 多強烈的對比啊！

我也憶起，
 耶穌召叫我的那天……
 一如伯鐸……

而後，伯鐸就明朝即將受刑一事，
 抒發他的感覺，邀我分享。

主的召叫，依舊持續著。
 每日，祂帶引我迎向未知。
 直到事情發生的那一刻。
 昨天，我蒙受了怎樣的召喚？

伯鐸在湖畔、瑪達肋納在
 墓旁聽到的「聲音」，
此刻響在我耳際：
「來吧……我派遣你……」
 這句話，彷彿在我內心

迴響……迴響……

我不確知它叫我做什麼，
但我認出了那「聲音」，
我於是答覆了……

降臨

為了我的出生，
歷史上每件事都經過安排；
所費的苦心，
並不亞於為了迎接救世主。
時機必須成熟……
地點必須合適……
周遭一切條件必須恰到好處……
萬事俱備後，我才得以誕生。

天父為祂的獨子選擇了在世雙親，
賦予他倆所需的性格，
以培育行將降生的孩子。
我對著天主，批評祂為我揀選的父母，
直到後來我才明白，我，
若要成為天主計劃中的我，
他倆就必須是那個樣子。

小耶穌的誕生，

正如每個孩子的出世一樣，
都是為給人間帶來一份訊息。
我來到世上，究竟是帶什麼訊息來？
我翹首向天，期盼由上主的
一句話、一個意象裡
獲得啟示……

基督來到人間，
循著一定的步履，
完成一定的命運。
祂本著自覺自知，
實現那為祂「寫」下的預言。
回顧過往，我驚奇地發現
為我而「寫」的預言，及
業已應驗的篇章。……
每個段落，無論多微不足道，
我都一一致謝……
我以由衷的感激，聖化了這一切。

我帶著期盼和順服，
注視那要來的一切……
並且向基督一般，說：
「讓這一切成就吧！」

終於，我憶起基督誕生時，
眾天使的謳歌。
他們頌讚著光榮天主的
和平與喜樂。

我出生時，
是否聽到了天使的讚歌？

我滿心喜悅地，看著經由我而完成，
藉以使世界更臻美善的一切。
於是，我加入諸天使的唱和，
以慶賀我的誕生。

身體

我請求天主賜我一副獨特的軀體……
結果得到了目前這一副。
對這副軀殼，我有什麼想法和感覺？

我聽說有些聖人厭惡，或冷淡其身體，
我的態度究竟如何……
而且，是怎麼形成的？……

在我為今生草擬的藍圖中，
我的身體，居怎樣的輔助角色？
抑或不過是無謂的負荷？

如果我的身體能夠發言，
它對這樣的藍圖，
會有什麼意見？

我與身體的關係，
對我今生的影響不論是好是壞，
都非常鉅大。

治癒或促進這層關係的最佳方法，
莫過於對話：

我的身體若要表達它對我的憤慨和畏懼，
必然直言無諱。
我也該如它一般，坦誠以對。

我們一直談到雙方言歸於好，
並且彼此更加了解、更為相愛……

接著，我們必須實話實說，
道出我們對彼此的期望。

在結束對話前，
我請求我的身體贈我一句
智慧金言……

聖經為我揭示身體的形上功能，
它說，身體是天主的宮殿
和靈魂的居所。
這究竟是什麼意思？……

它又說，人的身體不屬於自己，
而屬於基督。所以基督能夠指著我，

說：「這是我的身體。」
又一度地，我為這話的含意驚奇不置。

我看著自己經歷日復一日的的生活瑣事，
（吃飯、睡覺、玩樂、梳洗……）
遂深切憬悟，
我的身體，是萬有主宰的居處……

我開始喜歡它，
一如喜歡我愛侶的身體……
終於，我也對天主談了它，
並在祂發言時，傾心細聽……

心泉

我的心靈一如身體，
經常需要休憩、滋養、和治療。
為此，我不時替它尋找合宜的資源。

在孤獨和靜默中，
我恢復了自我，重獲整合。

因而此刻，我設法撫平言辭和思緒，
——藉著知覺周遭的聲音……
藉著身體的五種感官……
藉著我自己的呼吸……

愛使我得以充滿活力。

因此我重新把握，且細細品嚐我
感到被愛、被珍視、被在意的
諸多時刻。

結果，我發現自己在愛中邁開腳步，

走向朋友……

走向需要的人……

走向每一種生物……

在創造的時候，

我精神煥發。

我的生命得以展現，得以發揮，

——何其美妙的滋味呵……

植根於大自然，

令我深感平安，令我沈痾得癒。

我憶起，當我與大地、穹蒼，

與山巒、河川、海洋……

與自然界的陰晴變幻和四季更迭……

共融和諧，

——那是怎樣的一番氣象！

我發覺，

祈禱恰似走入一個小洞天，

裡頭包羅萬象。
如解渴止饑的盛饌，如清芬可挹的馨香；
如一個字、一處避風港、一杯提神醒腦的飲料。

我憶及我祈禱的時節：
當我哭號於絕望中，
當我感恩於快樂中，
當靜寂的時刻……
和臨在……欽慕的時刻……

於是，我誦出我已愛上的一篇禱詞、
一支曲子，或一首歌。
但願它伴我度過今生，
而且當我臨終之時，
願我的雙唇反複誦唸……

訓誨

耶穌說：「天國好比一粒芥菜籽，農夫拿來撒在田裡。芥菜籽雖然比任何種籽都小，但它一旦長成，卻比園中任何菜蔬都來得壯大。它就像一顆樹，足夠招引飛鳥，築巢於枝椏上。」

這最小的一粒種籽，握於我手心，
我彷彿看到它長大成樹，
足供眾鳥的棲息與築巢……

我的想像，在種籽與樹之間，馳騁不已……

而後，我循著種籽的發展階段，
觀察其成長過程……

最後，我坐在長成的芥菜樹前，
同它聊天：

我們——樹和我——談到了「小」……

談到了沮喪、
生命中的冒險、
改變，
和相關的一切……

結實纍纍……

服務……

而後，天主的力量充滿整個生命……

我在耶穌腳前，結束了這段神操：
我告訴祂芥菜籽所給予我的啟示……
並請祂有以教我……

秘密

我努力找尋幸福源頭：

我審視一個快樂窮人的生活，
而後同他交談，盼能發現
他快樂的原因……

我想到有個人身體孱弱、渾身病痛，
卻充滿喜樂，
便又同她對談，藉以找出
她滿心喜樂的理由……

又有一個聲名掃地的人，
仍然十分快樂，
我同樣找機會同他聊天……

我走進監獄，
發現連這種地方，都有個快樂的人，
不覺大吃一驚……
便問他怎麼快樂起來的……

接著，我觀察不快樂的人，
他們一無拘束……生活富裕……
有錢有勢……深受尊崇……
我也同他們一一交談，並且，
在他們開口時，
小心翼翼聽其抱怨……

昨天，我也有機會快樂，
但我壓根兒不曾覺察。
如今，我看出來了……

能心懷感激，卻不快樂，
——這是萬難想像的。
我遂為昨日的每件事感謝上主……
並注意到這對我影響至大……

我嘗試由我所謂不愉快、討人厭的事中，
尋找其美好的一面……和其中蘊藏著的，
屬於成長的種籽……
我發現，即使是這樣的事情，
也有值得我感謝之處……

終於，我看到自己
度過今天的每分每秒，
在感謝中，
在快樂中……

方寸之間

我想像我走入一處荒地，
我先探一探周遭，
而後靜下心來，審視我的生活。

我看到我慣於離開自己，
衝向人羣和工作，
衝向各種場合和各種事物，
只為找尋力量、意義，與平安；
卻忘了這一切的源頭，
就在我內心深處。
我想尋得，就得從中搜求。

每個人內心
都蘊含著無數觀感理想，
足以帶來立即的平安。
我就是要尋找這屬於我自己的……

我也尋找
能幫我以剛毅和勇氣

面對人生挑戰的思維 ……

哪些思維，令我溫馨和婉 ……

為我驅逐心中的憤恨？ ……

哪些思維，在我的生命中注入意義？ ……

激發滿足感？ ……

哪些思維，令我滿心喜樂？ ……

推促我服務人羣？ ……

離開荒地前，

我想起內心深處另有一個源頭，

它不必思維的幫助，

即能供我所需。

為了接近它，我作了個間接的嘗試：

我想像我內心深處有個洞穴，

裡頭，洋溢著亮光 ……

我乍一探入，光線立刻襲遍我身 ……

我感覺得出，它的光芒在創造 …… 在打氣 ……

在散發溫熱 …… 在治癒 ……

我遂以寧謐的禮讚之情

坐於洞穴中 ……

一任光線由每個毛細孔

漸漸滲入 ……

聖經

我漸漸意識到我的呼吸……
意識到我體內的各種感覺……
而這將令我心神寧謐。
——唯有在寧謐中，人才理解
主那充滿啟示的話語。

我注視周遭的大自然：
樹木花草、飛禽走獸、穹蒼大地……
我想起她變化中的臉容：
早晨的清新，午後的炙熱、
夕陽的絢爛、夜的死寂……
我留意她慣有的節奏：
四季的更迭……生死的循環……
她的美和她的暴烈……

於是我發問了：
「主，祢藉著大自然，要告訴我什麼？
藉著我今天所見的自然景象，

祢要向我透露什麼訊息？……」

我鵠候主的回答……

有時，那是一個字、一句話，或一個形象……

有時，則是一陣闐寂，

但寂靜比任何話語都能啟迪我心……

如果主的答覆不曾出現，

我便請樹木，請鳥兒，請星星，

或河流，或任何我眼睛巧遇的

自然景物——告訴我。

我注視著人類歷史，

由石器時代以迄今朝……

國家的興亡……朝代的更替……文化的起落……

戰爭與和平……人的善與惡……

我一一回想、一一審視。

在審視中，

我重又靜靜鵠候主的金言……

主闖入我的生活，

藉著每位與我共同生活的人，

祂透過他們，對我
做些什麼？說些什麼？……

我小心避免妄加詮釋，
卻等著天主的啟示以言辭傳來，
或在寂靜中「傳達」下來。

生活中的事件，
不論巨細大小，不論喜怒哀樂，
我一概持相同的態度。

事件過多過繁，
我只好光留意那發生於昨天……
或今天的……
畢竟，打從我甦醒的一刻，
——甚或當我睡覺的時候——
天主就毫不間斷地行動
毫不休止地啟示……

我於是四處搜尋，希望眼有所見，
心神有所領會。

或者，我詢問事件本身，
請它告訴我，

幫助我了解……

在結束之前，我祈求天主啟迪我心，
好叫我永遠領悟祂今天所寫的聖經章節
——即我的生活和我周遭的每件事。

陌生人

默西亞來時，
祂的族人未曾覺察。
而今祂仍在我們左右，
我上次見到祂是什麼時候？

我想起有幾次我付出了愛……
和得到了愛……
那只是天主又一度化身成人。

每一次，這個識照總令我解脫，
給我自由……
而主的金言，總是再一度顯露。

先知灼熱的凝視下，我們的罪愆昭然若揭，
每次我眼見壓迫與不義，
內心就為之翻騰不已……
每次眼光透入我隱晦的內在，
我的防衛，遂一覽無遺……

在每次的心靈治癒裡，
基督總是傾身向前，觸摸了我。
當我想到困頓、晦暗、痛苦……
祂也掙扎於情緒中。

當我聆聽一席演講，
讀一本書，
看一部電影……
我所感受到的啟發，
正是主要我跟隨祂的召喚。

而我在祈禱靜默中……
豈不是那至上的祭司，
正結合著天主與我？

我檢視這最近的過往，
以辨認這些充滿恩寵的時刻……
並詢問祂今天是否也將到來……

而後，我想像天主立我為默西亞……
並看著自己在行將發生於今日的
每件事中，完成這項使命……

絕對

主說，「把你的心送給我……」
而後，為答覆我的困惑，他又說，
「你的心，是你藏寶之所。」

我的寶物如下：
人物……
地點……
工作……
事物……
過往的經驗……
未來的憧憬與希望……

我撿起每一樣寶物，並對它們
分別說上幾句話，
隨即一一置在主的跟前……

這些寶物，我將如何「送給」祂？

我的心如果充塞著過去的珍寶，
我就會腐化、死亡，
因為生命只處於現在。
我遂對過往的每件寶物，
以及每個黃金般的昨日，
一一道別，並且一一解釋：
儘管我感激它進入我的生命，
它卻非移出不可，
否則我的心將永遠學不會愛惜現在……

我的心也耽於未來，
它常為明天將如何而焦慮不安，
結果沒剩多少精力
好充分活於今天的現實中。
我將這些不安一一列下，
並一一加以安撫：
「成全天主的聖意吧！」
接著，我觀察這一招是否奏效……
其實我深深明白，
天主只會叫於我有益的事發生……

我的心也耽於夢想、理想及希望……
而這一切，常教我活於虛構的未來中。

我於是一一告訴它們：

「成全天主的聖意吧！

讓祂按祂覺得合宜的方式

處置你吧……」

我那為過去和未來所感的心既經感化，

我遂開始檢驗我當前的珍寶。

對每位我深愛的人，

我柔聲相告：

「在我心上，你十分珍貴，

但你不是我的生命。

我有我當走的人生之旅，

和當完成的命運，

而這與你大有區別。」

對於我所愛惜的地方和事物，

我同樣宣告：

「你十分寶貴，但你不是我的生命。

我的命運及人生之旅，

與你有別。」

那些似乎是組成我整個人的重要成分：

如健康、如意識型態、如姓氏和名譽……

我亦作同樣的聲明。

連我這條終究要面臨大限的命，

我也如此坦告：

「你十分可愛、十分珍貴，
但你不是我的生命。
我的命運與我的人生之旅，
並不相等於你。」

最後，我獨立於天主台前，
將我的心和盤交託，並說：
「主，祢是我的生命，
祢是我的命運。」

流浪者

耶穌說：「若要進入天國，必須重生。」

為了進一步了解這話，

我研究了兩個世界：

我先審視胎兒所在的幽暗空間……

再觀察戀愛中人的生活……

我看到人類受折磨的痛苦……

而後注意到子宮的溫適……

我只是觀看，並未深思，

因為光是這互相對比的景象，

即足以調教我心。

我看著胎兒所未知的世界……

夕陽的絢爛……

夜晚的幽柔……

海洋的磅礴澎湃……

然後我思緒飛騰，
 穿越過一幕幕的景象。
 歡悅的……痛苦的……
 恐懼的……平安的……
 死亡的……殘暴的……
這一幕幕，較之子宮內的寧馨，
 何其強烈的對比啊……

一個疑問，自我心底升起，
如果有機會，我願選擇哪一個？
是生命中的消長起伏，抑或子宮內的溫適？
 我的答案將顯示，
我是否具有重生所需的一切。

即使重生，我所能做的，
 也不會比第一次出生時還多。
然而，有兩件事我卻可以做到：

第一，我可以供應自己所需的營養。
 一個孩子，若尚未成型就出生，勢必死去。
帶予我歡樂、愛、與美的事物……
 諸如工作、人物、地點……
 我必定保持聯繫……
這些泉源，我而今深深啜飲，

以滿懷的感激，
但毫不愧怍……

第二，我可以保有我的自由和自律，

讓人人稱羨。

我所啜飲的泉源，我必須

學習固守，但不為其所陷；

學會享用，但不蓄意獨占；

學習從中收取滋養，但不在此扎根。

畢竟，我必須隨時備妥，

以便重生的時機一到，

即能動身。

此際，我斷然面對我的恐懼，

因為恐懼扼殺了我的自由，

令我尋求攀附。

我攀附人羣，生怕落單……

我攀附習尚，生怕太惹眼……

我攀附朋友和家人，生怕遭拒……

我屈從於權威，生怕要自主獨立……

我緊抓住傳統信念以為屏障，

並懼怕它受挑戰……

此外，我更攀附已知、熟稔、且古舊的事物，

只因我害怕重生，

——重生到一個嶄新、未知、陌生的世界。

我想到我今天將如何

汲取愛……

歡愉……

平安……

與快樂……

我想到我將如何尋求自律與自由：

我敢於一試的風險……

我願意歡迎的苦痛……

我樂意包容的變遷……

這一切，都是我為重生於

另一個更廣闊的世界

所作的長遠準備。

及他們對救主之母的態度……

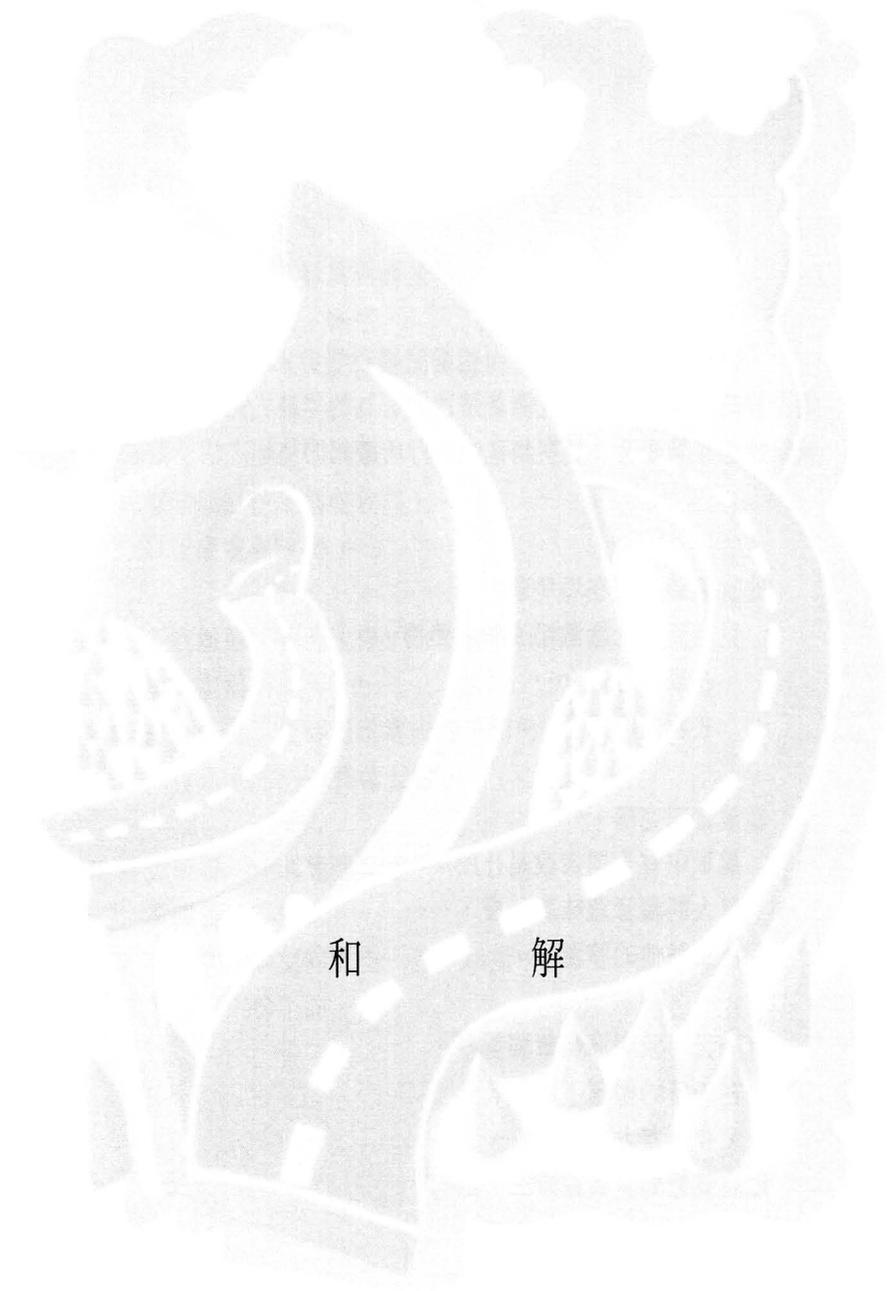
而後，我才決定是否將如他們般
作個信徒和朝聖者……

接著，我神遊於各個特敬瑪利亞的聖堂和聖地……
並沈思她的顯現，為主的信徒
具有何等含意。

我更潛入自己的內在，
在其間的聖所裡朝拜……
我赤足虔心，立於這聖所的中央，
並盤算是否要為瑪利亞設一祭台。

如果設立，我自問
將讓她在我生命裡扮演怎樣的角色……
將以哪些區域，劃歸她的保護……
將獻給她怎樣的敬拜方式……

我尋找合適的一個字或一句話，
好銘刻在新設的祭台上……



和 解

決心

「悔改吧！天國臨近了，相信這福音吧！」這是耶穌開始其傳道生涯時宣講的主題。我隨著這位大有為的年輕先知，到各個村落城鎮聽他宣講福音，覺察到他的言行所激起的熱切之情及敵意……

他宣講時，我在場聆聽，
見識到他的話激起了澎湃浪濤，
在羣眾心底……
在我內心深處……

當他宣講完畢，
羣眾中有人問悔改是什麼，……
有人問福音意味著什麼，……
我注意聽他的答覆……

有一天，我與耶穌單獨對坐，
在午時的樹蔭下……
或夜裡友人的家中……
他請我把福音濃縮成三、四句，

但必須能傳達福音的特質：
終止恐懼、帶來歡欣、「好」得出奇，
且「好」得構成信德的考驗……

而後，我仍與耶穌獨對而坐，
我談到了「悔改」兩字，
——那是決心，以及理智和情感的全然改革……

我想像耶穌把手擱在我肩上，
以促成這個改變……

於是我離開，帶著改變了的理智和情感，
步入眼前的一天……
並且目睹了這轉變所造成的不同的我，
行為上的……感覺上的……

當我祈禱……或想到死亡……
或閱讀一本雜誌……
或當我抬眼望向天空、雲、和樹……
我看到了這份不同。

黑暗

我一直自認為是個君子，心地善良、受人尊敬，只有一些不足道的罪與過失。直到後來，我才恍悟到最大的罪惡，肇端於愚昧無知。

我看到出於善意的「愛」，
在無能為力的兒童身上，
造成了傷害……

我看到狂熱的宗教人士，
變成殘酷的化身。
我看到講求公正的法利塞人，
蒐羅耶穌的罪證，
並把除掉他視為己任……

想到我可能和大祭司、法利塞人一樣，罹患同樣的毛病，我就戰慄不已……

他們是那麼自信，

那麼確定自己正確無誤，
那麼封閉，以致容不得其他觀點，
也容不得任何改變……
我想到我認識的幾個人就是這樣子……
而後，我想到我自己……

法利塞人熱中於判斷，
在他們眼中，眾人非善即惡。
某人一經判定為惡，
則必定壞透骨髓，毫無善根……
我想到有幾個人似乎有同樣的毛病……
我又想到自己……
我開出一張我認識的「壞人」名單，
卻不禁暗想他們的心地，
可能遠比我善良得多……

法利塞人是固執於成見的人，
他們生怕搖船再出發，
而我，我想到了自己……

法利塞人酷愛權勢，
他們強迫你要為自己作個好人
他們不能放開你，讓你自由……
又一度，我想到了自己……

法利塞人是屈從時勢的懦夫。
即使他知道眼前的被告無辜，
也缺乏神聖的勇氣，
在同儕面前犯顏直諫……
我滿懷懊悔地，想到自己生怕得罪人，
生怕表達不同的意見，
生怕討人嫌。

比起殺救世主的那干人來，
我實在好不到哪裡。
我只能說，「主，我是個罪人，
求祢垂憐……」

我聽到柔聲答覆：
「孩子，你在我心上極其寶貴。」
這話，會是什麼意思？……

祂原知我一身是罪，
竟又能說：「你在我心上十分寶貴。」
我於是藉用祂的眼光，
試著找出祂眼中的我……

我更以同樣的眼光看待「罪」

——像近代的希特勒、史達林……

我又看看我所討厭……所排拒的人……

或許，我正需要祂那種眼光，

以培養憐憫之心，

以避免淪為法利塞人。

靈示

我有一些特性，我自己很討厭。
我一同它交戰，企圖改變它，
 它便靜伏不動；
我一接受它，
 它便冒出來，消失無踪。
如果我抵制它，
 它便負隅頑抗，毫不放鬆。

我想到耶穌的表率。他承擔起艱責重任，並和氣勢洶洶的敵手交戰。但他即使在盛怒中，也是滿懷愛心，在他身上，革新的饑渴與對現實的接受，無礙地融合為一。

我試著仿效他，
並先從我所討厭的感覺開始……
我以接納和愛的口吻，
 對每一種感覺說話……
 並聽其訴說衷腸……
而後，我發現它雖能傷害我，
 卻也於我有益……

它原是為良性的目的而存在的。

這目的，如今我試著理解……

我持續著交談，

直到我覺得自己真正接受了這些感覺

——是接受，不是贊同，更不是認命……

這樣，我不再為我的沮喪而頹喪，

不再為自己動怒而惱怒，

不再因失意而氣餒，

不再害怕自己有所恐懼，

或排斥自己的排拒感……

我可以同這些感覺和平相處，

畢竟，我已看出天主創造它們，

是為了我的好處……

我以同樣的態度，

對待生命中許多我很想革除的事物：

我身體的缺憾……

個性上的弱點……

外在環境的限制……

過往的際遇……

與我共同生活的人……

整個世界的情態……

老、病、死……

這一切，我一一以愛心同它們交談，
我明白，它們終歸於天主的計畫……

在懇談中，我經歷了一次蛻變……

儘管屬於我的一切——這世界、我的家庭、

我的感覺、我的身體、我的神經質……

——依然故我，我卻不再是原來的我。

我變得更有愛心，

更能接受不合我意的事物，

也更加平安。

因為我已看出，

暴力無法促成長久的變革，

而愛和諒解，卻終能竟其全功。

啟迪

我想像自己沐於基督臨在的光輝中……

默默承受其洗禮……

因為這能治療創傷……

能創造……

能鼓舞人心……

此際，我請求祂開出一張明細表，

針對祂所發現我的一切缺憾，

列得愈詳盡愈好：

每個顯示我自私的言行……

每個我尚未企及的領域……

每項我亟願改變的小節……

當祂發言，

我便牢記住每一句話，

如果筆記有幫助，

我便一一抄錄。

然後，我問祂這些缺憾中，
祂認為哪一項需要以「最速件」處理？

我讓腦袋空白數秒鐘，
再想像著耶穌發言……
我並小心保持開放的心情，
以迎接任何完全出乎意外的答覆……

我收回目光，反觀自己是否
有志改變這個缺失……
如果沒有，則我將以意志不堅，
列為改革的第一要務。

此際，我本著最基本的認知，
著手於一切改變：
在起步之前，
我聽到基督如是說：
「不論你是否改變，
都無損於我對你的愛。
因為，我的愛是無條件的……」
這席話，為我關係莫大。

此時，我看到基督的力量傾注我心，

我想像自己在慣常恐懼之處感到壯實，
在慣常緊張之處感到輕鬆……
在慣常畏縮之處大步向前……

我看到我以得自基督的這股力量，
裝備自己，欣然度過今天。
（或進入一個需此新力量的情境中）

最後，我以滿含感激的欽慕，
憩息在祂愛的臨在中……

衛星

我注視著大自然，思索著含蘊其中的一股靜寂而隱形的力量，
這股力量，叫做地心吸引力。人類直到近代，才意識到它的存在。

眾鳥遨翔於天，
羣山安然聳立，
樹葉飄零而落，
行星運轉，循一定的軌跡……

主的大能及其存在，
何能有更好的表徵？

苦難的景象，一幕幕掠過我的腦海：

拷問房……
集中營……
饑荒……
兵燹……
醫院……
意外災殃……

而我看到祂臨於一切之上，
寂然隱然，猶如地心吸引力……

我回想起我千百次的痛苦遭遇，
無聊與挫折……
焦慮、排拒、和創傷……
無意義感……
絕望……

在每個遭遇裡，我嗅知祂寂靜的臨在……

我發覺，祂的力量就像地心吸力，
瀰漫於世界的每個隙縫和角落。
空間中沒有任何一處，
時間中沒有任何一點，
避得過祂力量的影響。

接著，我看出祂的愛也像地心吸力：
我聽到保祿喊過，
天地間沒有任何事物，
能使我們隔絕於天主的愛（羅八 31-39）……

我激動地想起
有幾次我抗拒祂的愛，
卻徒勞無功，因為愛無可抗拒！

我發現天主牽引我心，從未間斷……
那種牽引，恰似地心吸力，無從覺察……
 除非在蒙受眷顧的時刻。
而今，我既滿心喜悅地回想，
 自不會錯過那牽引的力量。

上回我感受到主的牽引力，
 是在什麼時候？……
不是昨天嗎？為什麼不是？

我放開一切，
 把自己委諸那神聖的力量，
 猶如我的身體委諸地心吸力。
如此，我結束這段神操。

發掘

耶穌說：「天國好比一件寶物埋在一塊田裡。一個人發現了，便以純出於喜悅的心情，變賣所有的一切，買下了那塊田地。」

我有一件寶物，
是我一生最珍視者。
我不禁要重溫
引領我發現它的一連串事件……

我回想我初遇這寶物以後的一生……
它究竟為我做了什麼？
對我有何意義？……

我站在這寶物之前，
（所謂寶物，可以是天主、耶穌基督，
或一個信念、理想、或一個人、
一件善事、或一項使命）
說道：「我所擁有的一切事物中，
就屬你最寶貴了。」
當我如此宣告，

我看出了自己內心的激動。

我自問為保有這件寶物，
究竟願奮鬥或付出到什麼程度？
甚或不惜以生命相許？
如果它沒這麼重要，
我忍不住要有些感傷。
我並盼望我終有一天，
能找到一件稀世至珍，
並能以純出乎愛悅的心情，
拋下一切，以擁有它。

我是一塊瑰寶，
有一天，在某個地點，
有個人發現了我。
若不是他發現我，
我對自己的價值必然一無所知。
我回想且重溫這發掘過程中的點點滴滴……

我是一塊多面的瑰寶，
隱含著諸多資質，
分別由不同的人一一掘出，
一一對我展示。

我滿心喜悅地重品每一種資質……
並滿懷感激地憶起
那些發掘的人……

最後，我立於上主前，
意外地發現——
祂也認為我是一塊瑰寶……

我看到我那許多可愛的資質，
映現在祂眸中。
其實，要發掘全部的我，
也只有祂能夠……
此際，我憩息在祂給予我的愛中……

心

我想像我於夜間
步入聖堂以朝拜聖體；
祭台上的蠟燭，是唯一的光源……
夜暗中，聖體龕顯得如此明晰，
我的目光，遂憩息其上……

聖體恰似一塊磁石，
吸引了我的視線和整個人。
我泰半的生命，都投注於外在的表象，
然而此際，我凝神於事物的核心，
凝神於這世界和我整個存在的重心……

正當我注視著聖體，
一股寂靜臨於我身，
所有的思緒，遂停頓、湮消……
聖體的寧謐彷彿滲入我心，
從而瀰漫了整個聖堂……
我體內及周遭的一切，

遂歸於闐寂……

而後，正當我凝神諦視，
聖體竟散發出陣陣光芒
且照入我身……

我滿懷感激，因我明白這光芒
將遍及我的心智和我的潛意識，
滌除一切頑強、恐懼、貪婪，
和自我中心的泥垢……

儘管聖堂內的夜暗未曾稍變，
我內心的黑暗已逃匿無踪，
我整個人，遂煥然一新……

此際，聖體的光芒，
蘊含神聖的精力；
滲入我內，鞏固我心，
助我面對人生的挑戰……

隨著這股精力的滲入，
一把火燃遍我身，
淨化我的仇恨、憤懣，和憎惡之心，
並賜予我愛的力量……

於是，我熱切地敞開心扉，
迎接這激發生命，並在
漆黑寂靜的聖堂中央，
散發著陣陣光芒的太陽……

荒地

我注視著受難前夕的耶穌，
在苦悶中……

我站著，與他十分接近，
並看著他求助於人……
然而，沒有人幫得上忙
——他斷氣之前，一直獨自苦撐……

我將這一幕，與前不久
晚餐大廳裡的溫馨氣氛相比照……

而後，我恍悟到：
惟當人敢於尋求孤單，
才能與上主，與命運，
與自己歸於和解……

我給自己一個機會，
好嚐嚐什麼叫做孤單。

我住在荒僻之處，

整整一日……一週……甚或一連數月，
周遭沒有書，沒有職務，沒有人聲……

我遂看出，

當我孑然一身，必須獨力撐持，
當我慣於仗持的一切悉告剝去，
我的反應，竟是藉工作和人羣
來逃避注視自己……

接著，我又置身於單人牢房中，

隔音的牆，窄小的空間，
燈泡竟日散著黯弱的光……

一連數周、數月，

我瞥不到一張人臉，

瞥不到任何生物、或太陽、天空……
更不知這樣的日子，
何時結束……

終而，我昏然入睡，

聽得到人的說話聲，
感覺到人的撫觸……
卻接近不了他們……

如今，我回復了日常生活，

重臨一切煩慮與工作，
重拾一切附屬與慰藉之物，
重返人類的天地中。
然而，我明白我已非同往昔，
只因我已經歷過孤單的困頓……

我心時時歸向苦難中的耶穌，
看著他與他的天父周旋，
與他的命運纏鬥……
這一幕，給了我思考所不了解的智慧，
我遂逗留其中，注視著……

火山

我期待作家、友人、經師、或環境能帶給我生命的平安、保障、或意義。然而這些外力，永不能取代那內心深處的資源。

為尋訪內在的源頭，
我想像我潛入生命的最深層……
 裡頭漆黑一片，
 見不到神秘家所云「內光」的蛛絲馬跡，
當我抵達中心點，
看到有火舌噴出，
 那是聖靈之火的標記，
 而我卻渾無所知。
火舌的噴湧，有一定的節拍，
我聽到一偈一語，
 和著這節拍不斷誦唱；
 似乎誦唱著耶穌之名，
 或似乎是這樣的偈：
 「吾主，吾之所有」，
 「阿爸，父阿」，
 「來吧，聖靈」等等……

我側身細聽，直到聽得真切……

如果我過去也曾在內心之旅中，
聽過同樣的偈語，
我便想像我正重聆此偈，
不然便改換其它的字句。

一旦聽到了偈語，
我便在心中反覆誦唸，
漸漸地，一股深沉、奧妙的平安，
自我生命的最深處升騰而起，
並不斷搖散，終於遍及——
我整個存在……

平安灑滿我的腹腔、我的頭、頸，
我的兩臂和雙腿……
以及我周身各處……
此際，我每一誦唸那神聖的偈，
內心的平安便加深一層……
彷彿我隨著每次的誦唸逐漸放鬆，
將我整個存在，交託於天主手中……

此時，我每一誦唸那偈，

便有一股寧靜的力量占據我身，
我整個人，遂充滿活力和自信心，
並深深覺得，
有祂為後盾，我無所不能……

而後，一切焦慮漸漸湮消。

過往我由於畏怯，
而急於一避的場合，
如今，我發覺我置身其中……
——那神聖的偈給我自信，使我堅強……

為結束這段神操，

我再次潛入生命的中心點，
尋求內在之火所散發的溫熱……
並憩息於我的偈語所賦予的神聖力量中……

讓步

我憶起耶穌在離開最後晚餐廳時所言：「這樣世人便知道我愛天父。走吧！」

就耶穌而言，愛天父意指不論何時，皆順承其意。

我發覺，他雖然情緒起伏，

依舊滿心順服。

他對自己將如何死去，

似乎早已預知。

我看到他受難前數日，

一直單獨坐著，

審視著即將來臨的一幕幕。

一幕幕儘管悲慘如斯，

我仍聽到他說：

「願這一切成就吧！」

我注視著人性的情緒起伏：

頹喪……寂寞……恐慌……

銷蝕了無數的臉孔……

人身備受痛苦的折磨

意外災害……

醫院……

集中營……

拷問房……

對每一幕景象

我聽到基督對天父說：

「願這一切成就吧……」

每一次，我發覺自己

嫌惡這痛苦的景象。

我憶起耶穌在苦難中的反應，

於是，即使我動員全身力量以除去痛苦，

我仍效仿他而如是說：

「願這一切成就吧！」

最後，我反身觀照自己這一生：

觀照那毫無意義的一切……

虛擲的一切……

充滿挫折的一切……

觀照我受過的一切痛苦，

不論是肇因於我，或是別人，

或是肇因於生活本身……
隨著浮現於腦際的每一幕，我說，
「願這一切成就吧！」

我望向廣袤而難測的未來……
望向我起伏的情緒……
以及我的死亡……
對這鵠候著我的一切，我說：
「願它成就吧……」

派遣

我憶起耶穌派遣他的門徒，往普天下宣揚天國的福音，並負責
治癒、驅魔……

當他宣佈受遣門徒的姓名，
我正在現場……
一聽到他呼喚我名，
一想到將動身前往陌生的地方，
我將有什麼感觸？

為能善盡職責，不負所託，
我作了怎樣的準備？

啣命動身前，
我有幸得與上主一晤。
一觸及祂那滿含愛心的眼神，
我不禁大為恐慌，因我發覺，
我是帶著一顆不巧也需要改造的心，
要去改造世界！

倘若我內心滿是衝突，
如何能帶予他人平安？
 這衝突，存在於真實我與表象我，
 存在於我所言與我所行之間……
而最大的衝突，則在於我的意願期望，
 恆與主的意旨相違……

當我心貪不知足，
 老要攬住過多的屬物，
 老要焦慮於未來，
 愧怍於過去，
 我如何釋放為物所羈的俘虜……

當我滿腔的憤懣尖酸，
我卻要去教人寬恕……

當我故步自封，固執己見，
 拒不開放心胸，
我卻要激發人去熱愛真理……

當我連芝麻小事都畏畏縮縮，
 生怕傷感情，
 生怕拒絕他人的請託，
 生怕表白不同的意見，
 更擔心招惹不快和遭致反對……

我如何教別人鼓起勇氣？

當我老是忙於譴責，

我卻是要去教人懂得憐憫……

我缺乏主那樣的溫和心地，

因為，我看到的是蓄意的歹毒，

祂看到的卻是疏忽與軟弱……

我原懷著滿腔熱火，來到主前，

為能在啣命動身前，獲得祂的福佑。

而今，我卻滿心頹喪。

我自己從未經驗過革新，

如何能著手改造世界？

我告訴祂：「別派遣我，我不配！」

對此，祂如何回答？……

換新心

我憶起保祿的話，
「願以此心，換成基督之心。」

遂請求主賜給我祂的心……
我看著祂取走我鐵石的心，
代之以祂的血肉之心……

帶著別人的心，
回歸日常的生活天地，
我不禁有奇異的感觸……

我察覺自己有股祈禱的衝勁，
遂奔向經常祈禱的地方，
並感到這顆新心發揮了不尋常的功能……

我漫步於繁華的市街，
處處是見慣了的人潮，
我注視著一張張臉孔，
令我驚訝的是，今天，

我的眼光再不同於往日……
眼前交疊的臉孔所激起的感受與思慮，
也與我昔日慣有的大不相同……

我打道回家，
一路上，看著樹木花草、飛鳥走獸、
穹蒼浮雲，及大自然的一切；
我的眼光，同樣異於往昔……

在家中，在工作場所，
看到我所討厭的人，
或較為疏遠的對象，
我發覺我的態度大為改觀……
更驚訝的是，連對我所愛的人，
我的反應都異於往昔……

有了這顆新的心，
我察覺我能堅強地面對
我過往急於一避的情境……
有時候，我的心因溫情而溶化，
有時候，則又因義怒而焚燒……

這顆新心使我獨立，
我仍牽掛著許多事物，
卻不再受羈絆，

——我感到隨時拋得開……
於是，我欣然由一件牽掛移向另一件，
以試煉這能「拋」的自由……

而後，我警覺到這使我漸漸陷於困境……
我發覺我捲入過多的事端裡，
致令我求舒適的渴望歸於幻滅……
我說了招致敵對的話……

最後，我回到主台前，
將祂的心奉還。
能以基督本人的心來改革自己，
確是值得振奮，值得雀躍，
然而我知道我還沒有充分的準備。
我仍需要稍稍保護一下自己……

可是，即使當我收回我那卑微的心，
我也深知，我不再同於往昔。
畢竟，我已體驗過——即或為時不久——
「將此心換成基督之心」究何含意……

證據

我置身於十分幽暗的斗室，
基督突然顯現了……
祂的影像愈來愈明亮……
終於光芒四射，使得每件物體
變得十分美麗……

我亦籠罩在這幻化的神采中，
看到自己有了改變……
好一會兒的時間裡，我注視我周身各處，
變得燦爛非凡……

基督指著一面牆壁，
我看到牆上有影像浮現：
那是關於我一生各階段
所作過，或經由我而完成的善舉……

牆上的影像改變了，
此刻浮現的，是我成長的區域：

恐懼消散了……不良的感受克服了……
「不可能者」變得可能……

在那明亮的螢幕上，
我看到我一生各階段的可愛事蹟：
嬰兒期的……童年的……青少年時期的……

經由象徵手法，
基督讓我了解我存在的意義……
影像不斷掠過螢幕，
我則凝神觀看，
滿心的喜悅與驚奇……
我估計，影像至少共有十二幅……

最後，螢幕上顯現了
我眼前這一天的美好與意義……

此際，螢幕消失了，
我意識到主的臨在……
漸漸地，意識亦告消褪……
我遂孤立於黑暗中
以一顆因主的啟示
而重燃生機的心……

國王

耶穌死後不久，我站在加爾瓦略山上，未曾意識到羣眾的存在。我彷彿獨守現場，凝神注視著十字架上的死屍……

凝視當時，起伏於我內心的思潮和情緒，我皆留神靜觀……

我看到十字架上的受刑人被剝奪了一切：

剝奪了他的尊嚴，
裸裎於友朋與仇敵之前……

剝奪了他的名聲，
我想起他聲譽正隆時一幕幕的景象……

剝奪了他的成就，
我想起那令人陶醉的年代，
當時，他的奇蹟備受喝采，
他的王國，彷彿就要建立起來……

剝奪了他的信譽，

且看他無法由十字架上脫身，
且看他無法拯救自己
——他八成是個騙子……
剝奪了一切支援，
連未曾逃散的友人，
都無力接近他……

剝奪了他的天主
——那天主，他原以為是他的父親，
曾希望在迫切的時候，蒙祂救援……

最後，我看到他被剝奪了生命，
這人人眷戀、不願捨棄的塵世生命……
而他，正如你我，何嘗樂於一死？……

凝視著十字架上的死屍，
我終有所悟！
我是在注視一個全然自由，
及無上解脫的象徵呵！
因著受釘於十字架，
耶穌即復活而自由。
這是一則征服的寓言，
而非失敗的慘例。
它令人生羨，而非教人同情。

因而此際，我凝注於此人的榮光，
他業已解放了自己，
擺脫了一切奴役人、致人於不幸的羈絆……

凝視這樣的自由，
我不禁為自身的羈絆黯然神傷……

我是輿論的奴隸，
多少次，我受制於旁人對我的觀感與閒話……

我汲汲於功名，
多少次，我逃掉了考驗與冒險，
只因討厭犯錯……或失敗……
我滿心渴望他人的慰藉，
多少次，我依賴著友朋的接納和認可……
依賴他們來消除我的寂寞……
多少次，我存心占據友誼，
結果喪失了自由……

我想到我受役於上主，
多少次，我企圖利用祂，
來消災免厄，趨吉避凶……
多少次，我又因畏懼祂而擔驚受怕，

不能不藉各種迷信和禮儀，
來預防祂降罰……

最後我想到我是多麼戀惜生命，
各種恐懼的念頭，
令我癱瘓，令我不敢涉險，
因我生怕失去朋友、名聲、成就、
生命、或上主……

所以我凝視十字架上的受刑人，
內心滿含敬慕……
他在激越的情緒中，
同身外物奮戰不休，
終於贏得最後的解脫……
他將它們一一捨棄，
戰勝了內心的依戀。

我看到了各行各業的人，
在苦難的星期五屈膝下跪以朝拜他……
我則在加爾瓦略山上表示我的敬拜，
完全未意識到周遭喧嘩的人羣……
我跪下來，以額觸地，
為自己祈求十字架上那人所散發的自由及勝利。

在朝拜中，
我聽到這樣的語句迴盪在我心深處：
「如果想跟隨我，
就得背負你的十字架……」
「一粒麥子除非死去，
否則依舊只是一粒麥子……」



基 督

邂逅

我與耶穌基督的關係至為重要，
因我是祂的門徒。
在本神操中，我嘗試增進這層關係：

我想像有人告訴我，
我在一座偏遠的山巔會晤祂，
我立刻前往……
一想到就要同基督會面，
我的內心，有何感觸？

在山巔，我正凝視山下的平原……
突然意識到祂就在左近……
祂以怎樣的方式顯現給我？……
對祂的出現，我的反應又如何？……

我同祂談起我們的交情：

最好一開始就談消極的一面，
一個人對朋友，通常有兩種負面的感覺：
怨恨和畏懼。

我怨恨我的朋友，
當他成為我的負荷，
當他的要求非我所願，
當他太獨占，太限制我的自由，
並且否定我的需要或要求。

如果我暗懷怨恨，
這份交情，將因著我有所警覺，
而大為增進。
所以，我自問耶穌是否成為負擔：
是否祂的埋怨會產生罪惡感？……
是否祂逼迫我，強我所難？……
是否祂以佔有慾限制我的自由？……
果真如此，我就坦誠以告，
並聽候祂的答覆……
結果，我發現該怪罪的人不是祂，
而是我對祂的謬見……

懼怕是另一種負面的情緒，
但耶穌卻如此解釋：
如果我懼怕祂，

顯然我尚未了解愛乃是無條件的，
如果我感覺到被無條件地愛著，
我便明白完美的愛能消除恐懼……
兩人的差異既已分析出來，
我們便繼續檢驗這交情本身：

這份交情，以怎樣的形容詞來描述
最為恰當？……
說不定是消極的、曖昧的，甚或是矛盾的……
然而只要恰當，
就能以個中所含的洞識，
助益於交情的加深。

或則，配以怎樣的類比，
更為確切？……
祂和我認定怎樣的意象，
最能代表我們的友誼？……

我們由此刻往前回溯。
我沈想耶穌在我童年，以及
成長各階段中，
扮演了怎樣的角色？……
我想到我生命中的起伏漲落，
而這全為我倆的交情所熟知……

我們的交情，另有一需：

我坦然道出我對祂的期望，
——期望祂為我做什麼……
怎樣待我……
我需要祂如何……

接著，我問祂對我有何期望……

時候到了，祂得走了，
因此我們一同瞻望未來：
我們希望這份交情，
有怎樣的未來？……
為這樣的未來，是否有
具體的方向，供我努力？……

基督消失了，
我猶徘徊山上，
品味這番會晤所勾起的心情。

獻身

我憶起福音上多次提到
耶穌對眾人說：「來吧！」
我想像我聽到了這聲召喚，
在今天對我而發，
而我予以回應。

當若翰的兩名門徒，
問耶穌身居何處，
他答：「來看看吧！」
我向他談起上次晤面以後
我經驗過的事，
——他顯示給我的事……

我旋即想到斐理伯的話：
「讓我們看看天父吧！
這是我們唯一的要求。」
我是否還有任何事項
需要他顯示給我的？……

耶穌對他的每個門徒說：

「來吧！跟隨我。」

我自問這些年來跟隨他，

究竟有何收穫？……

另一種：「來吧！」

耶穌對湖畔漁人說：

「來吧！我要使你們成為漁人的漁夫。」

我想起有幾次我

給予他人的啟示……

以及我因著愛心

而引導他人表現出善質及天賦……

還有幾次，我，

為充滿恐懼的地方帶來信心……

為痛苦的地方帶來安慰……

以愛心取代冷漠……

以和平軟化暴力……

我想到那些只顧日常瑣務的人，

因著我，竟聽到一聲召喚，

要為更偉大的事物而獻身……

於是，我憩息在他沉穩的嗓音裡，

「來吧，我要使你成為人類的漁夫」……

「身心疲憊的人來吧！

我將使你們獲得安歇。」

這是要我安歇在他內的邀請啊！

當我聽到他告訴我這句話，

怎樣的言辭，將跳躍到我的唇間？……

最後，「口渴的人，到我這兒暢飲吧！」

一個人如何以耶穌基督

來消滅乾渴？……

上主

我想到耶穌基督所造成的衝擊，
在人類歷史上……

在我的生命裡……

於是，我設法和祂對談：

我告訴祂，祂哪個特點
最令我著迷……
並聽祂如何回答……

我告訴祂，祂哪句話
對我衝擊最大……
並如何影響我的生涯……

有時候，祂的門徒談到
祂參與了他們的生活。
「參與」一詞，對我究何含意？

我不禁低頭沉思……
即使真有這麼回事，
基督又如何參與我的過去，
以及我今天的生活？……

祂指出，祂來，
是為教導我們如何去愛。

祂教導我的，是怎樣的愛？……
如果我有愛，
該歸給祂幾分的功勞？……

祂還宣稱，祂來，
是為人類的生命帶來解脫。
這解脫，也是我親身的體驗嗎？……
或則，我竟因祂的要求及教導，
而深感受限、受迫？……
或則，兩者我兼而有之，
既獲得解脫，也感到受催迫？……
哪些方面有這種情形？……

結束對話前，我自問
耶穌對我的昨天有何衝擊……

接著，我告訴耶穌，我認為
祂對我今天的思慮言行
將有什麼影響……

創造者

想像中，我覓得一處佳境，

供我與基督單獨會晤……

這在我內心，激起了怎樣的反應與感觸？

今天，我倆的話題是信仰：

信仰，是人心認同於天主所昭示的真理。

聖經上所述，關於耶穌基督的多項真理當中，

我選出

我認為對我尤具深意的幾項……

接著，我同祂談起

這個我所獨創的特別信念……

信仰關係到另一位의 言辭及許諾，

耶穌的諸多承諾當中，

我究竟對多少個有信心？……
這一點，我也同祂談起……
有信仰意指信任。
我信任耶穌基督嗎？……
我告訴祂，這實際上對我有何意義？……

如果我是耶穌的門徒，
則光我信祂是不夠的；
祂信任我，也同樣重要。

一位朋友，應能喚醒、能創造
祂在我身上所看到的特質，
情人對其所愛，
師傅對其門徒，
亦莫不如是。

耶穌對我，有這種信心嗎？
祂在我身上，發現且喚醒了什麼？
我想像我聽到祂一一回答……

當耶穌初遇莽撞且好擔心的伯鐸，
祂看出任何人都不認為他會有的特質，
因而稱呼他為「磐石」，

終使得伯鐸全然改變，
變成實實在在的一塊「磐石」。

耶穌替我取了怎樣的別號？……

我靜聽……

並回應祂的話……

辨識

在今天的祈禱中，我遇上一個大問題：
對我而言，耶穌基督究竟是誰？

我首先想像我就在祂眼前，
這種相處，容許我全然作我自己……

接著，我同祂對話，
並以聖經上加給祂的頭銜，
作為話題：

第一個同祂姓名相連的是：救主。
耶穌一直是我的救主嗎？
在什麼情況下？……
在哪些場合中？……
當我以此頭銜稱呼祂，
這頭銜究竟有何含意？……

針對這些問題，我提出回答，與祂同享……

祂回應了……

聖經上賦予祂的另一頭銜是：主。

我告訴祂，稱祂為主對我的意義……

祂則提出祂的看法……

聖經上又稱祂為：導師。

我因而默思祂對我的教誨……

並問祂我這個學生當得怎樣……

以下是耶穌自封的頭銜：

我是復活，和生命。

耶穌能自稱是我的生命嗎？

這對我日常生活，有何含意？……

祂也自封為朋友：

「你們是我的朋友，

因我已將所知的一切，啟示給你們。」

在我們的友誼中，

祂給了我哪些啟示？……

此際，我拋開聖經，
讓我的心表白它所體驗到的祂，
並以它自創的頭銜稱呼祂……
而後，我靜觀祂的反應……

反應

我傾聽周遭的聲音……
藉以準備好我自己，
以便傾聽福音。

此刻，我聽到耶穌
以一句他曾在福音中問過門徒的話，
告訴我：「你說我是誰？」

我並未立刻作答，
只是讓這句話在耳際迴盪一陣子……
並觀察我的心對它有何反應……

等到我再也克制不住，
我才作答——只答一個字……
或者保持緘默……

至於其它聖經上的句子，我也用樣的方式：

「你愛我嗎？」

「來吧！跟隨我。」

「我同你們相處了這麼久，
你們卻還不認識我嗎？」

「你們相信嗎？
一個有信德的人，沒有作不成的事。」

前鋒

為開始這段神操，
我細讀《路加福音》第四章 14-30
耶穌回鄉的那一段。

我注視著納匝肋村……
它的地理位置……房舍……
猶太會堂……村中大井……

我看到民眾興沖沖奔相走告，
說年輕的先知就要回鄉，
我也看到有人面露懷疑……
耶穌即使在故鄉，即使不在場，
都使得人羣一分为二……
他不光把好人與壞人劃分開來，
更將好人分成兩派。
因我看出：有些信仰虔誠的人反對他，
而且似乎不無道理。
我細聽一個這樣的人大發議論，

覺得他絲毫不像壞人……

我坐在擁擠的會堂中，
當耶穌朗讀卷軸中的一段經文，
並加以評論，
我嗅出了羣眾間的期待與興奮……
即連反對他的人，
似乎都折服於他所吐露的恩寵之言……
我很高興贏得了他們的心……

當他開始觸怒他們，
我不禁黯然神傷。
為什麼，他決心對質到底？……

我看到羣眾怒不可遏，
並傷心地看著他
被逐出村莊……

此際，我獨自和耶穌對坐，
風波已去。
我，身為門徒，滿腹的疑問；
他，身為師傅，一一回答。
「你的勇氣從何而來？」我問，

「你從不感到害怕嗎？」

再則是「你為何要招惹他們？」……

「你的鄉親竟認不出你，
這是怎麼回事？」……

「我是否同他們一樣，認不出來？」……

在答覆中，他指出與我共同生活的人
所具有的神聖特質，
只因我過於注意他們的缺失，
才未能看出……

他並隨口指出幾件事，使我發覺
他們也充滿恩寵；我看不出，
只因他們顯得如此平凡……

我最後的疑問如下：

「主，我是否終能觸及
你的言辭及智慧的源頭？……
我是否終能找到
你的勇氣的泉源？」

對此，他如何回答？

承諾

以往，聖人慣於實習
他們所謂的靈交，
——經由欲念而相契的靈交。

我試著效仿。
便想像最後晚餐的一幕……
彷彿我身歷其境。

我注視著耶穌拿起麵餅，
祝聖了，擘開。
當我從他手中接到一份，
我想到我要這塊麵餅
為我而成為什麼……

接著，耶穌對我們——門徒——說話了。
他的話，
主要是關於食用麵餅，
所以我傾耳細聽：

他首先給我們一條新誡命：

要相愛，如同他愛了我們。

我不禁暗禱這塊麵餅，

能增加我愛的能力……

我同時想到愛對我，有了怎樣的新義，

以及我將在這一生中賦予它怎樣的地位……

如果我們吃這擘開的麵餅、奧體，

我們必將分享耶穌的苦難與死亡。

我聽他預言我們將遭受迫害，

甚且迫害來自於自家人……

因此，我求賜殉道烈士的勇氣

以肖似他生活言行的力量……

這聖餐席間，他饋贈了一份厚禮：平安。

不是世界的平安——他如此說

而是他的平安。

我低頭默思這話的含意，

並為自己、為我所愛的人

要求這份厚禮……

接著，他作了個承諾，

他說我們必將受苦，

而世界必將歡樂，

「然而我還要回來，

屆時，你們將滿心喜樂，
且無人能奪。」
我祈願我藉著領受這塊麵餅，
能在生命的高低潮中，
永遠體驗到復活的主
那帶來喜樂的臨在……
我想像未來我需要他臨在的諸多情境，
並且深信他屆時必然在場……

而後，他開始為我們祈禱。
我傾耳細聽，並將他的祈禱當作我的。
他祈願我們能合而為一，
猶如他與天父之為一體；
他祈願世人將因而明白
他來自天父……
我也祈禱這麵餅在每個領受它
的團體中，將是一股團結的力量……

耶穌談了很久，夜已深，
晚餐終於結束。
此時，他端起一杯酒，
我靜聽他舉杯時吐露的那些話……
酒杯在席間一一傳遞，
輪到我飲用時，

我祈願陶然忘我於愛中……



生 活

救贖

我意識到我置身這斗室中……
 並意識到體內的各種感覺……
 以及衣著……和座椅的觸感……
此外則是周遭的聲息……
 和我的呼吸……

我還留意到我仍活著的事實……

我想像一株生氣盎然的植物或動物……
 想著一個朝氣蓬勃的人……
在此人身上，我找到了什麼特質？……
在我眼中，活得朝氣蓬勃究何所指？……

有一點十分確定：
 要活得朝氣蓬勃，就得捨棄
 自己的未來及過去。

過去，昨天。

如果我死纏著昨天，就無法保持活絡。
畢竟，昨天只是回憶，
只是心智的產物，並不真實。
因此活在昨日，無異於死去。
也因此，我拋開我所有的昨日，
和我慣活於過往的癖嗜。
活於過往的一個方式，
便是緊緊攀住滿腹的怨尤牢騷。
為能活於現在，我第一步
就是開出一張我所怨恨的人的名錄……
對每個人，我奉上健忘和寬恕，
請他們走路……

如果我覺得，他們才該怪罪，
而我無可責難，就不會有寬恕。
我得知，每次我遭受冒犯，
我都和冒犯者一樣，與有責焉……

如果我把冒犯我的行為，視為十足的惡。
我便難以寬恕這個「惡人」。
事實上，此人的惡行於我有益。
他是天主用以賜我恩寵的工具，
一如猶達斯乃天主藉以賜恩寵於人類
及耶穌基督的工具。

如果我切願割捨活於過去的習慣，
我就該把懊悔拋諸腦後，
如同怨恨一般。
我容易視為損失的事物，譬如失敗、犯錯、
障礙、時運不濟，及所謂的壞經驗……
我都應當成是天賜的福澤。
因為在生命之旅中，
一切事物都相輔相濟，
以助益於人。

怨尤與懊悔一旦拋諸腦後，
我便連美好的經驗也一併割捨。
經驗一如財貨，也能夠累積。
如果我緊抓不放，就會再度活於過往。
因此，我對我所珍惜的過往之人……事……
地……物……一一道別，且永不再見。
畢竟，當我回頭，它們必已改觀，
我必然也已經改變，一切皆迥異於過往。
只好道聲謝謝，別了……

過往雖已割捨，
未來仍待處置。
因未來一如過去，只是死的，

只是心智的產物。
活於其中，等於死於此時此刻。
為此，我放下我企圖獲取、成就，
企圖在未來成為大人物的貪慾及野心……
生命不是明日，而是現在；
愛……天主……幸福……莫不皆然。

我想著我急於為明日攫取的事物，
並想像我一一加以推開……
多愉快的輕鬆感！當我放棄了貪慾，
我同時斬斷了焦慮的束縛，
得以自由自在生活著。
我稍歇一會兒，以品味這份輕鬆和自由……

過去和未來的羈絆既已解除，
我便步入現在，
以體驗此時此刻的生活。
因為，永生就是此刻，
永生就在此處：
我細聽周遭的聲息……
漸漸意識到我的一呼一吸……
意識到我的身體……
如此，我的心靈可能置於此際。

暴露

我想到我生氣蓬勃的時刻……
和死氣沈沈的時候……

我暗想我朝氣蓬勃時，
和死氣沈沈時，
會有怎樣的容貌……
生命厭惡苟安，因為生活就是要冒險，
就是要把自己暴露於危境，乃至死亡。
耶穌說，誰若想苟安，必然喪失生命；
誰若願意喪失生命，必得保全……

我想到有時候，我是既舒適又安全……
卻怯於涉入風險……
這便是我呆滯不長進的時候。

另有些時候，我敢於嘗試、敢於犯錯……
敢於成為一個失敗者和大傻瓜，

忍受別人的批評……

敢於冒受傷的危險，並使他人遭受苦痛……

這時，我便生氣盎然！

生命，只許給敢賭注的人，

懦夫與之無緣。

生命與我善惡是非的觀念並不一致：

好的事物有待追求，

壞的事物有待迴避，

一旦吃下知善惡樹的果實，

就等於遠離了伊甸園。

我必須學習接受生命所可能帶來的一切，

包括快樂與痛苦、悲傷與喜悅。

如果避絕痛苦，我享樂的能力將隨而消失。

——我鈍化了自己，

壓抑了眼中一切的可厭與不快，

這樣的鈍化與壓抑，

將造成呆滯和死亡。

因此，我決心品嚐此刻經驗中

所包含的一切酸甜苦辣……

我不再以好壞區分任何經驗。

對於我所懼怕的事情，
我將竭盡所能。容許它到來，
不再予以抗拒……

生命與變遷是互結連理的，
一旦不再改變，便形同死亡。

我想到那些食古不化的人……
也想到我有時也故步自封、抱殘守缺……
沒有變化、沒有新意，
同樣老舊的觀念與行為方式，
同樣的智力和資質，
及一成不變的習慣和偏見……

死氣沈沈的人，對改變有著根固的恐懼。
過去六個月來，我有過哪些變革？
今天，又將有什麼改變？……

我觀察周遭的自然界，
以結束這段神操。
它如此富於變化，
如此川流不息，
如此脆弱而沒有保障，

如此暴露於死亡的陰影中；
而竟——如此朝氣蓬勃，充滿生命力！

我靜觀良久、良久……

王國

我想像我走入一個幽暗的深穴，
且完全獨處於穴中，
我靜坐一隅……
沉思生命的課題。

今天，我特地由破碎、無用、荒廢的角度，
來看待生命。

我想像生長於馬路旁的花，
它的種籽，永遠接觸不了泥地……
柔嫩的芽尖，才一冒出，即飽受人的踐踏、
牲畜的摧折，及驕陽的燒烤……
在每個成長階段裡，
有多少種籽嫩芽必須死亡，
才輪得到一朵花綻放……

荒廢了多少個卵子……
毀壞了多少個胚胎……
夭折了多少個嬰兒……
才留下了此刻活著的每個人。

多少人費盡心力，辛勤耕耘，
只盼能躋身演員、作家、政治家、
聖人……的行列，
然而，多少奮鬥的艱辛形同浪擲，
才有些鳳毛麟角脫穎而出。

我度過了多少無聊的時刻，
為多少無用的閒談和消遣
耗費了多少光陰……
我經歷過多少教人癱瘓的疾病，
忍受過多少庸人自擾的痛苦，
為多少毫無成效的構想與工作
枉費了多少心力……
而後，才成就了今天的我。

我默察許多我丟棄的機會
和忽略的天賦；

我審視我不敢面對的挑戰……

及未曾兌現或——更糟的——永遠無法兌現
的諾言……

審視時，我並非滿腔的傷感或愧疚，
有的只是耐心的諒解，因為，
我願意愛生命，並接納它的失敗，
一如接納它的成功。

我憶起主耶穌提過的一個比喻：

天國好比一個人出外撒種，
有的種籽落在砂礫堆裡，
有的則掉在荊棘叢中，
有的落在路旁任人踐踏，或遭鳥羣啄食，
有的則結出百倍果實，或則更少，
只有三十倍或六十倍……

我愛種籽所落的每個地方，
不論是砂礫堆、肥沃土、
不論是人行道、荊棘叢……
因為這些都是生命的一部份。
我愛結實纍纍、美不勝收的種籽，
也愛那平凡無奇，收成平平的種籽……

今天，我特別愛那撒出後即告死亡的種籽……
惟願它在灰飛煙滅之前，
能因我的愛而蒙受祝福及救贖……

最後，我注視著十字架上的救主，
他以殘破的身軀和未竟的使命，
象徵了普世人生及我小小生命的戲曲……
我也愛他，當我將他銘刻於心，
我遂了解到在某個地方，
這一切終將有其意義，終將蒙受救贖，
終將獲得美化和復活……

托鉢僧

一想到我已活了許久，
便駭異於生命的不公：
有的人比我活得還短，
（我想到我認識的幾個……）
有的人則只擁有片刻的生命……

我憶及童年，及成長期的不同階段……
我蒙受過的福佑，確實遠超乎
我的期望，及配受的報償……

我思及生命所曾給過我的經驗：
——快樂的，溢滿我心……
痛苦的，助我成長……

我還想到我有過的發現……
以及我有幸結識的人……

我更想到我的天賦才能……

我的視覺……聽覺……嗅覺……味覺……和觸覺……

我的心靈……意志……及記憶……

我的四肢……及體內諸器官……

倘若我今天死了，

我已享有的人生福惠，

早超過了我份所應得……

未來不論還有什麼機緣，

都應算是額外的饋贈

——我原不配享有……

接受了這一點後，我特別意識到

我仍有另一天的生命待過、待品味……

我看著自己度過早晨……

度過下午……黃昏……

並滿懷感激地接受這份好運……

我想到當今世上我最摯愛的人，

並想到她（他）如何豐富了我的生活……

然而明天，我很可能失去她……

畢竟生命是倏忽易逝的……

果真如此，我也沒有理由抱怨，
我已擁有了她如許之久……
而天知道，即使只是一個小時的相聚，
我也無權擁有……
生命一直是不公平的，
有的人從未享有她所帶予我的一切哩！
我幻想我告訴她這個看法
並留意可能的反應……

此際，我重又意識到
她仍活生生在我眼前，
為此，我滿心感激。

發掘

我想像著我獲悉半年之內

我將雙目失明……

我試著觀察自己對這消息的反應……

我列出一張清單，滿記著我

急欲一見的人……地……事物……

準備趁失明前，將之深深烙印於記憶裡。

在試圖晤見這一切的此刻，

我有何感觸？

而今，我以失明之身，

度過平凡的一日：起床、

進餐、閱讀、外出……

我試著檢驗我一切的思維與感覺……

失明，對我的職業，以及我的人際關係

有何影響？……

我決心使自己過得充實、快樂，
一如失明之前。
我並注意這決定對我有何影響……

盲人通常會留意
他在失明前所忽略的事物。
我也試著去找尋……

我思索著視力所帶予我的財富，
以結束這段神操：

如果我從未目睹旭陽、月亮，
或綻放的花、他人的臉，
我是否還會是今天的我？
我遂讓我心回歸
它藉著眼睛而飽享過的美景……

如果令人驚歎的事物

是注視的核心，
則我的眼睛已給了我
多少奧妙的時刻？
我一一由記憶中搜出……

我回想到愛與柔情的一幕幕·
如果非我眼睛所宜，
則我並未獲享——或給予。

我更揣想，如果沒有了閱讀
所賜予的知識和樂趣，
我的生活，將是怎樣的景況……

最後，我自問
今天我將如何運用我的眼睛……

覺醒

我假想我自兩肩以下，全告癱瘓……
並想像著周遭的變化……
同時留意自己有何觀感……

我看到癱瘓所產生的影響——
對我的工作和職業，
對我的人際關係，我的自我評價……
我對自己的態度……我的祈禱生活，
及我與天主的關係……
和我的人生觀——
譬如，我觀察自己對日常新聞的反應，
我對工作……時間……成就……愛……
和成長……生命……進步……死亡……
的態度和評價……

我更觀察一個普普通通的日子，
從我早上醒來，到晚上就寢為止；

我醒來時的第一個思維……
我的三餐……及盥洗如廁之需……
我的工作……娛樂……治療……
及祈禱……

晚上，我騰出幾分鐘來感恩：
為說話的能力而謝恩——
我可以表達我的需要，及感觸……
我可以與別人交往……
甚至給予幫助……

為聽的能力謝恩：
我聽得到音樂，聽得到鳥兒的啁啾
和人聲……

為視覺能力而謝恩：
我看得見花朵樹木，
看得到旭日星辰，以及友人的臉……

我更為味覺……為嗅覺……觸覺……
為思想……記憶……想像……

及感受的能力而滿懷感激……

如今，是為癱瘓本身謝恩的時候了……

我注視著它所帶來的福祉……

直到我能夠視它為一項恩賜……

如果我做得到這一點，

我將略略嚐到最精純的靈修奧祕——

此即：按萬事萬物的本然而接納之。

此時，我回想今生最令我忿忿不平的事物：

身體上的某個缺陷……

一種疾病……

一個無法倖免的處境……

我生活圈裡的限制……

過往的某個際遇……

某個人……

而後，我參照我對待「癱瘓」的方式，

逐一地面對這一切。

就這樣，我不必放棄我竭力設法擺脫

的願望，竟開始為這一切……

為每件我深感不平的事……

滿懷感激之情……

海市蜃樓

我來到黃沙無垠，藍天遼闊的沙漠地帶……
而我孑然一身……

孤獨，是對我自己的一種愛、親切的表示；
此處，我得以全神貫注於自己，不受干擾。
因而，我容許我想想自己……
並對我自己說話……
以一種肯定、友善的方式……

孤獨帶來透視的能力。

三千年前，世上有些人，
其難題與我的難題一樣大，甚或更大。
我想像自己進入時光隧道，看到了他們……

這些人如今何在？
我尋找他們的遺跡……

我來到三千年後的地球上，
古老而熟悉的地方，
已遭沙漠，或叢林，或一批
語言生活習慣我完全陌生的民族所占……
我的家鄉和我的祖國，也已改了名稱！
我站在我而今所在之處——倘若還找得著——
回顧三千年前的難題！

孤獨造成距離……
距離帶來平靜……
有了平靜的心田，
我遂能在離開沙漠前，看出
今天的我，仍游刃有餘……

河流

我舉目望天，
看到一顆晨星熠熠生光。
我想像它俯瞰我、我的周遭，
以及地球的這個角落……
它會看到什麼？……

我幻想它可能看到的
一千年前的今天……乃至
五千年前……一萬年前……
五百萬年前的今天……

我馳騁想像，試著去看
這晨星將會看到的
一千年後……五千年後……
一萬年後……五百萬年後的今天。

我回顧一下我今生的各個階段：
嬰兒期、童年、青少年、壯年、中年……

並試著找出每一階段中似乎無比重要的事項……

那些令我憂心、焦慮、令我執迷不悟，
令我覺得無之，或有之即活不下去的事項……

由今天的距離看來，

那些愛欲、夢想、恐懼，
究竟還殘存著多少在過去所具有的魅力？

接著，我檢討我今天所有的一些問題，

一些當前的痛苦和煩憂……

並一一告訴自己：

「此亦終成過去。」

我更想到我依戀的，或深盼擁有的一切……

卻深知終有一天，

我會以截然不同的眼光，看待它們。

因此，對這每一件附屬物，我亦忠告自己：

「此亦終成過去。」

我將我懼怕的許多事項一一記下……

並一一告訴自己：

「此亦終成過去。」

最後，我發覺自己回到日常工作上，

帶著誠摯……帶著熱情……
藉此投入一齣劇……或一項遊戲中……
專注而盡情，卻絕不耽溺……

本質

過去二十四小時中，
多少人死去，在世界的各個角落。
我想像著其中數例：
 猝然暴死的……安詳閉目的……
生命之火依舊在我體內燃燒……
 我希望它還能夠持續多久？

如果有選擇的餘地，
 我願意如何死法？
 死在何處？何時？哪個季節？
我喜歡醒時死去，或睡夢中西歸？……
 喜歡孤獨死去，或有人相伴？……怎樣的人？
臨死前，我希望我有怎樣的念頭？
 講怎樣的話？……

我把死時我會特別懷念的事物一一記下……
 不光是崇高可敬的，例如愛與美，

更有瑣碎零星的，如新焙麵包的香氣，
滴答的雨聲……毛毯的粗糙感，
咖啡的濃郁，我所喜歡的雜誌……
我滿懷愛悅與感激之情，
回想起一大堆這類的事物……
並估量在眼前的日子裡，
我還可能享有其中的多少樣？

我的生命行將終結，
有多少經驗能使我於回顧之餘，說，
「單單有這一項，
此生即無憾矣！」？……

有多少我個人的作為能令我說，
「光完成這件事，
此生即無憾矣！」？……

我重新經歷並品味這些經驗和作為……

最後，我轉向天主，
默默地告訴祂，
哪件事物，在我心中最為重要……

佳音

我假想我只剩幾天的生命……
並且可以選擇一個人，頂多兩個，
與我共度這最後的幾天。
我幾經斟酌，終於作了痛苦的抉擇……
而後便與此人交談，
告訴他（她）我為什麼選了他（她）……

我還可以同任何我所選擇的人，
用電話聊三分鐘，
或寄上一封短函……
我會選誰？……該寫些什麼？……
他們都將如何答覆？……

我還有個最後機會，
可以去接近我所討厭或忽略的人。
如果我願意把握——既然我自知大限已至——
我會對這每個人說些什麼？

有人問我，是否有最後的願望，

我有嗎？

一位朋友說他打算在我的追思彌撒中致詞，

我提示了一、兩點，供他插入講辭中……

一天，我獨守屋內，

想著今生我特別感恩的幾件事……

以及特別引以為榮的幾件事……

接著，我轉向我深感懊悔的事件，

巴望它們從未發生……

尤其是我的罪行……

當我正大發痛悔，基督進來了。

祂的出現，帶來了甜美的喜悅與平安……

我告訴祂我今生的幾件我深感懊悔的事……

祂阻止了我，說：

「這一切，均已獲得寬恕和赦免。

你難道不明白，愛不記舊惡嗎？」（格前十三5）

他又說：

「事實上，你的過錯不但已獲寬恕，

更被轉化成恩寵。

你難道不曾聽說，

罪惡無論多大，恩寵必然更大？」（羅五21）

我充滿恐懼的可憐的心啊！

這簡直好得太令人難以相信了！

然而我聽到祂又說，

「我很高興跟你在一起……對你，我真感激……」

我立刻辯稱我這輩子裡，

並無能令祂中悅，或感激之處。

祂卻說，「任何人若為你效勞，

即使那只等於你為我所作的一小部份，

你當然都會感激不盡了。

你以為我會比你不通人情嗎？」……

我為之釋然，

並容許祂的話在我心裡激盪……

我滿心快慰，

我擁有這樣一位天主！

釋放

再沒有任何事物，能比死亡的現實，
更有助於參透人生的真相了。

我假想我出席了自己的葬禮……
看到我棺柩裡的屍身……
嗅到了花朵和檀香的氣息……
並目睹了葬禮中的每個細節……

我的眼光投注在每位來賓的身上……
而今我了解，他們在世之日其實多麼短暫……
只是，他們並不自知。

此時，他們的心思不貫注在自己的死
或生命的短暫上，卻貫注在我身上。
今天真是我的展示會——我在人間最後的展示，
最後一次，作為眾人注目的核心。

我聆聽主祭證道時如何談論著我，
當我掃視全體來賓的臉，
發覺自己受到懷念，不禁竊喜。
我的去世，在親友的內心和生活中，留下一陣虛空……
當然，一想到賓客中可能有人，
為我的死暗自慶幸，我便知不該自我陶醉……

我隨著出殯隊伍來到墓地，
看到誦唸最後的禱詞時，眾人默立於墓旁……
我更看著棺柩陷入墓中。
——這是我生命的尾聲……

何其美好的一生啊——我想著。
有各式各樣的高低潮……
有單調無聊和振奮人心的時刻……
更有種種的成就和挫折……
當眾人返回各自的家，各自的日常瑣碎，
繼續各自的憂慮和夢想……
我獨留於墳邊，
回想我一生的各個章節……

一年後，我重返人間，
當初我留下的痛苦的虛空，
而今已告填滿。
親友的內心，雖仍藏有對我的記憶，

卻已較少想起我了。
如今，他們期待著別人的信，
並舒息於別人的相伴裡；
別人已成為他們生活的重心。
這原該如此的，生活總該持續……

我拜訪了我的工作地點。
如果那工作仍未間斷，必然有他人代理，
有他人負責和決定……

我一年前經常出入的場所：
店舖、街道、餐館……依然如故。
我固然走過那些街道，
光顧過那些店面，
搭過那些公車，
然而這似乎無關痛癢。
這些地方，對我毫不記掛！

我尋找我私有的屬物，譬如手錶、鋼筆……
以及一切具有情感價值的物件：
如紀念品、信函、照片……
以及我使用過的傢具……衣服……書籍……
死亡五十年後，我再返人間，
想看看是否還有人記得我，或談論我……

一百年又過去了，我三返人間，
除卻相簿裡或牆壁上的一兩張褪色照片
以及墓前的石碑外，與我有關的事物幾近於零……
連親友的記憶也沒有了，因為他們均已亡故。
然而，我仍搜尋著任何可能遺留下來的
我存在的痕跡……

我探入我的墳裡，並在棺柩內，
抓到一把塵土，和幾根散亂的骨塊。
我注視著那塵土，回想起我的一生：
所有的歡欣……悲劇……所有的焦慮和喜樂……
所有的掙扎、衝突……所有的野心、夢想……
所有的愛戀和憎怨……所有組成我存在的一切……
全都煙消雲散，散入太虛……
只剩下一撮塵土來指明它曾經存在過……
曾經是我的生命！

當我注視著塵土，
心上彷彿有塊千斤巨石落了地，
——這千斤巨石，原來自於我自以為很重要……

接著，我抬眼審視周遭，
樹木、飛鳥、大地、星辰、陽光，
嬰兒的啼哭、火車的奔騰，匆促的人潮……

這一切，是生命和宇宙之舞……
而我知道，在這一切的某部份裡，
 蘊含著我稱為「我」的那人的餘息，
蘊含著我稱為「屬於我」的生命的遺跡……

交響樂

為能一觸生命的奧祕，
我重又默想死亡。
我想像著我的屍身，剛葬在
村外一處圍著樹林的墓地裡……

我坐在我的墳旁，
盡可能把屍體的模樣想像得逼真些……
彷彿我觸到了四肢，感到它的冰冷、僵硬……

好一會兒，我才抬眼看看周遭：
天色尚暗，尚未破曉，
我盯著地平線，直到黑暗開始消融……

村雞啼叫了……
燈火逐一點燈，居民開始活動……
生命甦醒的聲響，似乎把
黎明的靜謐，襯得更深了……

我再度以想像之眼，穿透我的棺柩，
我的屍體泛著病態的青色……
我注視它，從頭到腳，
並刻意不遺漏任一部份……

晨曦照亮了地平線，
雲朵也染上鮮麗的色彩，
那顆晨星，孤獨而寧靜地閃耀著……

我諦聽村上傳來的聲音……
並想像其間的一切動靜……

我的思緒又回到我屍身上：
當屍體的肌膚開始潰裂——這是腐化的徵兆——
我定定地注視著……

是上午了，
雲朵白皚皚，天空藍澄澄，
樹木散發耀眼的翠綠，
和風吹過葉梢，掀起一陣低語……

兒童誦讀課業，或追逐嬉鬧時的聲音，
瀰漫了整個空間……
村民下田耕作去了，婦女在廚房忙著……

生命的律動啊……

局部的腐化已然開始，
我的臉、胸膛、腹部逐一破損、變形……
我必須強迫自己繼續看下去……

我急忙移開視線，回到大自然，
此際，已是午時，日正當中，
我聽到了昆蟲和蜜蜂的嗡嗡聲……

整個村子靜了下來了……
是午餐和午睡的時刻。

我整個屍身已全然瓦解：
我的頭顱、臉龐、胸膛、雙肩、手臂、
腹部、生殖器、大腿、小腿、腳趾……
已化成一灘模糊的血肉……

空氣間透著濃濁的氣息，
因著熱而十分燥悶。
我看著地面上光影的移動……
這燥熱的下午，大自然似乎屏息了……
村子裡，不曾傳出一絲聲響。

腐化的過程，已大致告終……
一具骸骨於焉呈現，猶黏附著片片血肉……
我回想著骸骨暴露前，屍身的形貌……

已近黃昏……
我聽到由田間返家的牛哞哞叫著……
寺廟傳來的鼓聲，竟深深感動了我……
夕陽的景緻，竟令我望之出神……

村子裡，家家戶戶點亮了燈，
晚風拂過墓地……
星星逐漸綻出，且熠熠生光……

當我再度回頭看我的屍身，
發覺它僅剩一具骸骨了。
我的視線停落在每根白淨的枯骨上……

入晚了……村裡正是晚餐時間……
家家戶戶圍爐談天……
偶而傳來幾聲高亢的爭吵……

月光滲過樹林，灑滿大地……

墳內骸骨，此時已告崩解、散亂……

我逐一予以凝視……

是午夜了……

微風已然停歇……一切悉告靜止……

月兒漸漸偏西……

村中的燈火，早一一熄滅了……

我最後一次回頭注視墳內……

那空空如也的棺柩，曾裝著一具屍體，
而屍體，似乎已悄然消逝，
獨留一坯塵土。

已是清晨……

周遭全是自然界甦醒的聲音……

林木又開始披新戴綠……

村人也準備邁入這新的一天……

附近一棵樹木，有隻鳥引吭高歌……

不知唱些什麼……

墓地裡的鳥聲，何其別緻！

我聽著鳥唱歌，看著我的屍骨化為塵土……
看著生命之舞，在我四周持續不斷……

天意

且想像有人告訴我，我僅剩六星期可活了，
我便一一細查當今的處境：

我多大年紀？……

身居何處？……

罹患何疾？

我忍著痛苦，揮別生命……

揮別我所愛……和所憎的每件事物

我以交談方式，一一同這些事物
和生命話別，它們也一一答覆……

我注意到親友甫聽我行將死亡時的反應……

並想到他們失去了我，將同時失落了什麼……

死後，我站在上主面前，

告訴祂我的一生：

我最歡悅的……和最為懊悔的……
此際，我聽到天主說，
祂打算讓我重新投胎，
並給予我選擇的自由：

我將選擇哪一個國家？
哪一種性別？
我希望自己是哪一種人？
有怎樣的性情脾氣？……
有怎樣的才賦才能和優點短處？……
我希望這嶄新的一生活擁有怎樣的經驗？……
我希望出生在怎樣的社會階層裡？
是富貴家族、中產階級，或貧窮人家？
為什麼？

我會選擇哪一種父母親？
我列出我希望他們分別具有的德性和缺點……
並想像我將這個願望告訴現在的父母親，
且看到了他們的反應……

我願意有怎樣的童年？有幾個兄弟姐妹？
我希望接受怎樣的的教育？
並選擇哪種工作，作為一生致力的事業？

此刻，我靜聽上主對我解說，
祂為何替代我安排了目前這樣的生活，
生活中的每個細節又各具什麼用意？……

喜劇

我登臨一座孤絕的山巔，
並打算獨處竟日。
既有此閒暇，我將選擇生活中的哪一面，
或哪些人物，作為今天沉思的主題？……

我略事沉思，
以一種有所助益的方式……

兩千年，甚或五千年、一萬年前的傑出人士，
而今我想得起名姓的，究有幾人？……

我試著想像古時候希臘、羅馬……埃及……印度……
中國……乃至美洲的生活情景……
諸多的戀曲和兵燹……出生與死亡……
諸多的朝代和革命……禮儀與迷信……
及平民百姓的日常生活……
而後，我發覺時光如何湮滅了這些人
及其文化的一切記憶……

此時，我試著揣測當代的幾個傑出人士……
和重大事件當中，哪幾個勢必在
一萬年以後的歷史上，占有一席之地……
我並暗想，我個人的存在，
對那時的人類歷史，會有怎樣的影響……

我神遊於外太空，此時，地球已如
漂浮於太空中的一顆七彩網球，
依地軸而旋轉著……
我凝視它良久……良久……
因為這於我有益……
我並在這小小球體的表面上，
尋找城鎮、河川、機場、教堂……
尋找戰爭和慶典……
尋找愛與恨……

接著，我尋找我及我的成就……
直到我發覺自己已縮小到相當的比例。
至此，我乃體驗到距離所帶來的輕鬆感……
而後又能開懷大笑……
——笑，尤其是笑自己，畢竟是孤獨時的最佳祝禮！

下山回返日常例事之前，我問自己：

「我希望由人間的今世中成就什麼？」

「今天，我打算怎樣生活？」

我並敞開心胸，接納問題本身的建議……

循環

沙漠中，

 屹立著一座久已湮沒的宗教廟宇。

我仔細檢視那廢墟，思緒澎然……

我看到廟宇原先矗立的城市……

 誰建造的？為了什麼目的？……

我看到了藍圖、建築師、工人，

 以及製造建材的鑿石場，

 和贊助建廟資金的無數百姓。

當廟宇行將竣工，

 我並觀察工人和百姓的感觸……

我想像廟宇落成、祝聖、神明移駕當天，

 我也在場，

我參加了遊行隊伍，耳聆樂曲演奏和詩歌吟唱，

 目睹供奉的儀式一一進行……

我仔細審視與會眾人的眼神和心思……

一天，我悄悄坐在廟內，靜觀一切：
有人進來了，神容哀淒。
我看到他內心的波動……以及他皈依的結果……
另一個是進來默想的。

他追求真神和平安，以及存在的意義，
他的追求，遵循什麼法則？……

又進來了一個，她深深愛戀著真神，
這種愛戀，是如何產生的？……
她又如何表達她的愛意？……

我又看到信徒一個接一個進來，
來祈求恩佑，祈求免受各種邪惡的侵擾……

我更看到祭司，他們是怎樣的一種人？……
過著怎樣的生活……
懷著怎樣的信念和信仰……

當廟宇正值鼎盛時期，
我給了它最後一瞥：
它以晨鐘暮鼓，響徹鄰近的鄉鎮，
召喚民眾淨心祈禱；
信徒常以馨香供品，獻給他的座上神明……
祭司則每天奉行祝聖的祭禮……

然而，衰頹的陰影漸漸掩至，
命定的一日終於無情地來到。
究竟是怎麼回事？
民眾改奉別的宗教了？
瘟疫和饑荒襲擊該區，
逼迫居民移往他鄉？……
我看著廟宇漸受冷落，終而
不再有信徒和祭司……
不再有居民住於附近……
整棟建築，遂一任風吹、雨打、日曬……

我同這坍塌荒廢了的廟宇談天……
當我傾聽這古廟的回答，
我的心逐漸明智起來，
因為，我對生命，對死亡、對真神、
對歷史，和人類，已有了更深的認識……

最後，我請求古廟，贈我一句智慧金言，
作為臨別之禮……

而後，我道聲珍重，便起身離去……

探險

退省已然結束，

我想起在這樣的周遭裡度過的這些天……

我憶起初來時的我，

並看看退省結束的今天的我……

我想到組成這次退省的一些人和一些處所，

對他們，我一一致謝、一一道別：

還有其他的人，其他的地方召喚我，

我必須走了……

我想到我在這裡所享有的經驗，

及領受的恩澤，

對此，我亦滿懷感激……

我想到我在這裡的生活方式……

周遭的氣氛……日常的作息……

我亦一一道聲珍重：

另一種生活方式等著我，

別的恩寵、別的經驗，亦等著我……

當我向每個人、每個地方、每事每物，
和每項經驗和恩寵道聲珍重，
我是奉生命的無上旨令而行。
倘若我希望生龍活虎、朝氣蓬勃，
我就應學習死於每一刻，也就是說，
道聲珍重，放開一切，繼續前進！
當我已遵旨而行，我便轉身面對未來，
並說：「歡迎歡迎！」

我想像明天我離開此地後的旅程，
並說：「歡迎歡迎！」

我想到等候著我的工作……
將遇到的人……
將置身其中的生活型態……
將要發生的事情……
我展開雙臂，迎向未來的召喚……

狂喜

我企圖一窺生命全部的豐盈，
並尋求遠深於思想層次的感召，
為此，我凝視兩相對比的情境：

一個嬰孩的誕生……
雙親的喜悅和驚奇……
歡欣的慶祝……
而後，我看到一個人死去……
哀慟，失落感……葬禮……
我反覆看著這一幕幕，
歡察每個細節。

第二個對比是，婚禮大廳和癌症病房。
我注視著那一幕幕，再度留意每個細節……
我在婚禮大廳和癌症病房之間來回巡行……
避免一切思慮，
只以注視為足……

接著是一個運動場：

熙攘的觀眾……全力衝刺的運動員……
加油鼓舞……亢奮緊張……
相對的是一所安老院。
一個老人倚窗而坐，陷入回憶裡……
我一幕幕來回巡行，細察幕中每個人的心境……

而後，我看到一座豪華飯店裡的泳池：
激濺的水花……作樂的聲響……亮麗的陽光……
相對的是一處貧民窟：
空氣中濃濃的腐味與惡臭……
居民睡在地板上……老鼠和蟑螂……
我不作思考、不作省察，
只把一顆心，投入眼前的情境……

我看著一個內閣會議正在進行：
當權人士正要作出
勢必影響他人性命的決定……
這一幕，我將之與一間苦刑室相對比，
而我檢視著每一細節……

我退離地球，將這一切連同無數其它的景象並觀……
儘管我並不了解，
我卻看出這整個景象有如一首交響樂，
有如一支和諧的舞：
生與死、笑與淚、快樂與痛苦、德行與罪孽，

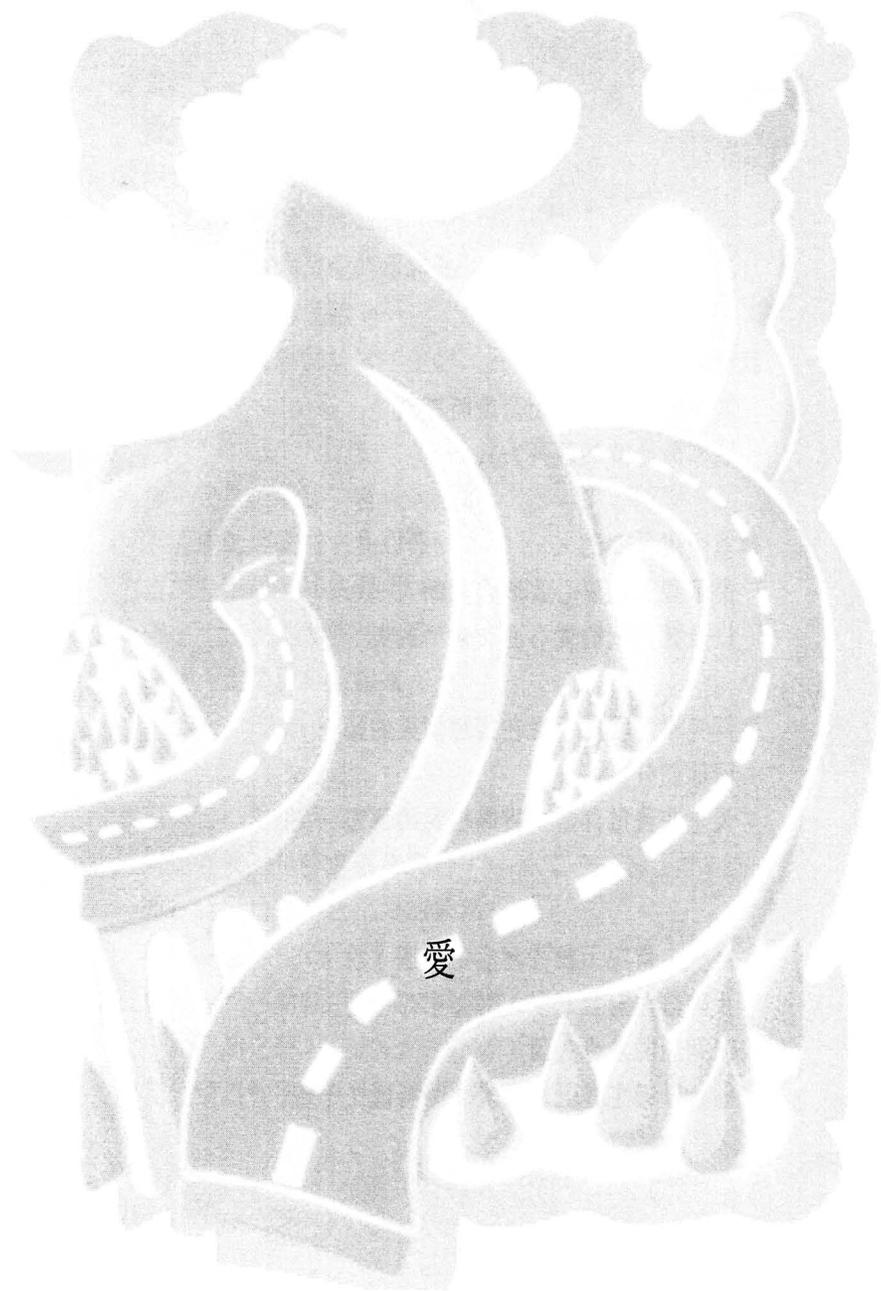
這一切，全都交織成一幅絕美的畫，
一幅美得遠非我的理智所能理解的畫……

而後，我重又回到洗禮與葬禮，
回到婚禮與癌症病房、運動場與安老院，
我將這些，看作是同一旋律中不同的音符……
同一支舞中相異的動作……

我又看到耶穌基督與猶達斯、
看到受害者與壓迫者、劊子手和受刑人：
這是由互相對比的音符融合而成的旋律……
由不同舞步組合而成的舞曲……

我想到討厭我、攻擊我的人……
知道他們與我十分不同，
然而，一項任務、一支舞、一件藝術工作，
其參與者不光只有互為對比的雙方……
我審視我生活中那多樣的一切：
交迭陵替的高低潮、不時變化的情緒……
以及觸動我生命的人，
惡人和善人……被愛者和不被愛者……
這一切，是同屬一支舞曲的許多動作，
由唯一的舞者所演出……

最後，我站在主前，
我將祂看作是那獨舞者……
並將這令人瘋狂、亢奮、痛苦的、
漫無意義的、輝煌的，我們稱之為人生的一切，
看作是祂的舞步……
我無言地站著，未嘗稍解，
卻沉酣於滿心的驚歎中……



愛

聖殿

我潛入我心底的廟堂，
並想出一種似能配合斯時斯刻
或當時心境的敬拜方式……

廟堂中所供奉的，
是那些曾以愛心改變了我的人……
以及曾因我的愛心而改變了的人……

敬拜完畢，我雙手覆在這每個人的頭上，
同他們分享
天主在我敬拜當中賞賜給我的恩寵……

在這些人當中，我究竟能對幾個人說：
「我確信你對我的愛，勢必永存不朽」？
我究竟能對多少人說：
「你可以確定我對你的愛，勢將恆久不墜」？

我選擇了一個

我對他的愛有十足信心的人。

我回溯到我感受此人之愛的時光裡，

並以想像重溫這些時刻……

容許自己品味個中的溫馨……

且儘可能多作逗留……

因為，這使我暢飲於愛、生命、及天主之內……

此刻，我重回現狀，看著此人，

不論他是否健在，我想像

他坐在跟前，同我握手……

我讓他（她）的愛流注我內……

而我，遂精神抖擻起來……

我也讓自己的愛回流於此人內……

兩道愛流，仍交會融合為一，

並在我倆周遭，散出愛的氣氛……

就這樣，我在廟堂中結束這段神操，

一如開始之時。

因為，愛是神聖的，天主即是愛。

泉

我試圖探尋我的饑渴，
對幸福的……對和平的……
對愛的……對真理的……
還有對超越於我之上、不知究為何物之物的……

接著，我誦讀下列幾段經文，
以表達這種渴望：

第一段是一聲渴慕：
「哦主！祢是我的天主，我渴慕祢，
我的靈魂渴慕祢。」（詠 62）

我以誦偈的態度，誦讀每一段，
讓個中奧義滲入心脾；
並專注於特別感動我的
一字、一句。

而後，我一任腦中浮現出

足以象徵我心所誦唸的經文
的某一影象或某一場景（可取自我個人歷史）

第二段是一個邀請：

「口渴的人，都該到我這兒
暢飲一番。」（若七）

第三段是一項承諾：

「誰若喝了我的賜與的水，
必將永遠不渴；
而且我賜予的水，
必將成為一股湧流到永生的活泉。」（若四）

最後一段是諾言的實現：

「聖神與新娘同說，『請來！』；
凡傾耳細聽者都說，『請來！』；
口渴的人也當來，
凡衷心切願的人，都可白白
汲飲生命之泉，阿們。
來吧！主耶穌。」（默二十二）

訣別

我意識到在我體內，
有著愉快和不快的感覺……
臨終之際，
我將有怎樣的軀體？
對這從生到死，與我一起成長的軀體，
我會有什麼感觸？……

且假想我行將死亡……
與親朋好友一一告別之後，
我亦向我的軀體辭別，
並以感激和愛，
充滿體內的各部份。

先從手開始，
我凝神注視我這雙手，
並想著它對我的意義：

祈禱時，

我手握著唸珠，捧著祈禱用經書，
 並在虔敬中撫觸……
我更以雙手合十，表示請求和欽慕……
 並且也為能全神專注……
倘若沒有手，我祈禱時的熱誠
 是否減損幾分？……

付出愛心時：

數不清有多少次，我藉著手傳達愛心，
 藉著手去愛撫……安慰……擁抱……保護……鼓舞……
 體諒……
倘若沒有手，我那愛人愛物的心，
 是否可能減卻？……

從事創造時：

我慣於用手烹飪……繪畫……裝飾……演奏……做園藝……
倘若沒有手，我的生命可能大為遜色……
養身攝生、逃避險境時：
我慣於用手進食、穿衣、盥洗，並醫治我自己……
我更用手去攀附抓握，以避免跌落、解除危殆……
 並探索環境，以滿足我的需要……

了解了這雙手在塑造今生的我當中
 所扮演的角色……
我遂對它滿懷感激。

接著，我針對其他每種感覺，
每個肢體，及身體各部的每個器官，
一一作同樣的深思……

教育

耶穌回頭朝伯鐸看了一眼，
只這一眼，便改變伯鐸的心。（瑪廿六 75）

如果今天，耶穌重返人間，
他首先會注視什麼？……

我想像首先吸引他的，
是人生中那無可抗拒的良善。
心地良善的人，眼中所見無非是良善，
心地邪惡者，則所見無非是邪惡，
因為，我們易於從別人身上，
看到自身的反映。
耶穌藉著他的眼神，
揭露出隱含在每一個人身上的愛、正直、良善。
我看著他注視一位妓女，
於是也以他的眼光去看待她，
發掘出他在她身上所看到的美質。

我看著他注視鐵石心腸的稅吏……
注視一名犯姦的婦女……
和在他右側十字架上的強盜……
遂透悟了注視的藝術！

耶穌一旦正視邪惡，便直呼其名，
並且毫不含糊地加以責斥。
只是，我眼中所見的惡意，
他卻看出是無知。
就在他臨死前，他收起對法利塞人的憤怒，
無視於他們表面上的惡意，說：
「父啊！原諒他們罷，他們不知自己在作什麼。」
對這一幕，我格外地注視和傾聽，
因為這能夠教育我心……

此際，我自己注視這世界。
我想像每遇見一個陌生人……或一羣人……
我都看到了每個人的善質。

我注視與我共同生活、共同工作的所有人，
在他們每個人身上，我看得出多良善？……

要我去愛「惡」人和我討厭的人，是不可能的……
除非我一如耶穌，看出他們的善質。

所以，我想像耶穌就在身旁，
指導我以新眼光看待一切，
並要我心存寬容，尋找無知，且看淡所受的待遇……

此後，我對他們一一如是說道：
「你的行為的確邪惡，但你本質善良。」
或「我遣責你的惡行，但我不能譴責你，
因為你並不自知所為何事……」

為結束這段神操，我讓自己
沐浴在耶穌慈愛的眼神中……
當我凝視他的雙眼，不覺驚異於
他在我身上所探出的善質……
我常為所犯的一切過失而深深自責，
他同樣譴責我的罪，且毫不妥協，
但祂決不願譴責犯罪的我。

起先，我畏縮了，不敢面對他慈愛的眼神，
畢竟，那裡邊飽含太多的寬諒，
令深深憎惡自己的我承受不住……
但我深知，我若願試以他注視我的眼光
注視別人，我必須承受得住……

暖流

我祈求天主，將我當成祂
和平與愛的渠道……

而後，我自作一偈，以表達這種心意：
「爾之和平，我為渠道」……
我將此偈默誦一會兒……
讓它與我的脈搏或呼吸相連相通……

我成不了主恩渠道，是由於兩大阻力：
噪音與罪，
因此，我首先尋求寧靜，以對抗噪音：
我留意呼吸的韻律或體內的感覺，
以平息一切思慮雜念——包括那偈……

接著，我設法滌淨我罪污之心：
我將一切憤懣、貪婪、嫉恨、佔有慾，
乃至輕微的厭惡和不快……
都置於主前，請祂一一滌除，

好讓祂的恩寵暢然流遍我身……

噪音與罪污既已蟄伏，
我遂想像一道愛與和平的暖流
泉湧於我內，流遍我周身，
並且沛然溢出……

起先，我將這股暖流
導向我所親愛的人……
而後，再導向我今天將遇到的人……

此際，我開啟暖流之閘，使之流向
反對我，討厭我，或為我所憎的人……

最後，我使之四處流溢，不分畛域，
讓宇宙中一切受造物，不論鳥獸草木，
不論有生物或無生物，均同蒙其惠。

日出

我逐漸意識到周遭的聲浪：

來自土地、樹林、房屋、傢俱……

來自我的身體……以及我的呼吸……

此刻我每一呼氣，

便緩緩地、安詳地喚唸耶穌之名……

儘管太陽光芒萬丈，

每個生命體心中，

都有一處唯聖寵始能驅散的黑暗。

為驅散這黑暗，

我對著我生命中亟需療治的每一部份

（我的心……我的理智……我的各肢體……我的感官）

喚唸耶穌之名。

結果，我看到每一部份光采煥發，

因著聖寵而生機盎然……

接著，我著手創造恩寵的氛圍，
以安置並活絡我整個生命。
先從牆壁、屋內傢具開始……
我以耶穌之名，使之燦然生輝。
而後是今天我將動用的每件物品：
書，筆……衣服……鞋子……
餐廳、廳中的桌椅、餐具……
廚房，房內的鍋盆、爐灶……
我攝取的食物……
我飲用的水……
草地……林木……鳥……
這一切，全都充滿聖寵，因主之名燦然生輝。

此際，我為今天我將遇見的每個人
喚唸耶穌之名……
我看到他們神采煥發，充滿神恩……

最後，我為大地……及地上一切人種……
為太陽、月亮、宇宙……及整個無垠的太空……
喚唸耶穌之名……

祝聖

今天，我結束了退省。
與眾人一一話別後，
便來到我內心的神龕前，
為能在離去前獲得主的祝福……

我坐在祂腳前，默唸祂的名……
並留意填滿我心的一切情緒……
以及我此刻所要傾訴的心曲……

而後，我默唸主名
以祝聖我自己，和祝聖我每一部份
——包括精神、心智、情感，與肉身……

我回顧退省這幾天
所經驗到的一切人、地、事、物……
不禁以滿懷感激，一一為其默唸主名。

地點：這退省場地，和鄰近地區中

有我特別喜愛的處所……
我為這些處所注滿主恩，
俾使後來者同蒙福惠。

我祝聖了我的房間……及傢俱……
使其滿溢主恩，
也讓後來者同蒙福惠。

我同樣祝聖了其他房間：
餐廳……廚房……聖堂……走廊……
圖書室……沐浴間……

園中的林木鳥兒，我亦一一予以祝聖，
俾使尋覓涼蔭的人，能得到神聖的庇蔭……
諦聽鳥轉的人，能同感其音……

至於我騰出來與人分享的經驗，
包括一些洞見，一些充滿恩寵的時光，
我亦一一予以祝聖，使其更顯充實、豐收。
而，曾與我共締此次經驗的每個人，
我亦不忘給予祝聖……

最後，我瞻望未來，
不論是可能發生的事件……

抑或我將採取的行動……
將遇見的人……
我都一一以主名加以祝聖，
讓主的聖名行於我前。
因而，不論我走到何處，
都將蒙受福佑、獲得裝備，
且精神抖擻……

祝禱

今天，我決心為別人祈禱。
但如我自己心緒不寧，沒有愛心，
如何把平安與愛的禮物傳遞給人？

因此我先從心開始：
我將憤懣、酸苦、憎惡……等
一切仍藏諸內心的情緒，
全然交託於主前……
請求祂以恩寵幫助我的心屈服於愛……
——即使不是現在，
亦能期許於不遠的將來……

接著，我尋覓平安：
我將干擾心神的諸多憂慮一一列下……
並想像我將它託付給天主，
期望這能讓我拋開焦慮，暫獲舒息
——至少在這神禱的片刻間。

而後，我尋覓隨平靜而至的深度，

因為泉湧於平靜中的祈禱，強勁且有效。

我於是傾聽周遭的聲音……

或留意體內的感覺……

和呼吸的韻律……

我首先為所愛的人祈禱。

對每一位，我分別祝道：

「願你不陷邪惡、無災無殃」，
我更想像這番祝詞，已為他們
撐起聖寵的保護傘。

接著，我為我所討厭及討厭我的人祈禱。

對每個人，我分別祝道：

「願我倆終能締造金蘭之誼。」
我並想像一切嫌隙均告湮消後的美好景況……

我又想到友朋當中有人焦慮、有人沮喪……

對每一位，我分別祝道：

「願你享有喜樂與平安！」
並想像這番祝禱，終成事實。

我還想到殘障的、深受痛苦的人，便說：

「願你重獲勇氣與力量。」
並想像這話使每個人內在的泉源得以流洩。

我想到孤寂的人，有的缺乏愛，有的與所愛分離……

為這每一個人，我分別祝禱：

「願主與你長相左右。」

對漸漸面臨大限的老者，我一一祝福：

「願你蒙受恩寵，並以滿心的喜樂，棄卸今生。」

對年輕人……我如此祝禱：

「願你年輕時的許諾，皆得兌現，

願你的一生，充實豐盈。」

最後，我對與我共同生活的每一位如是說：

「願我與你交往，是我倆共享的一項神恩。」

此際，我重返心田，以歇息於

內心深處的寧謐，並沉浸在

為他人祈禱所滋生的愛的感覺中……

慶祝

為準備這段神操，我閱讀瑪竇廿六 26-30，路加廿二 14-19，若望十三-十七。

想像我聽見耶穌說：

「為我準備一個地方，今晚我要和你共進晚餐……」

我會邀請誰來參加這不尋常的晚餐？

我和我的朋友會為此準備些什麼？

晚餐的時間終於到了。

我環視這屋子、食物，

麵包和酒，

以及我所邀請的朋友……

當我向耶穌引介朋友的時候，

我給每個人創造一種形容。

例如：「這是忠實的若望」，

「這是可愛的安琪」

「這是溫柔的若瑟」……

耶穌給我們每人一種愛的表達……

晚餐就開始了。

晚餐進行沒多久，耶穌就剝開麵包……

並起身分給我們每一個人。

他對每個人說了一句話。

他對我說了什麼？

吃完麵包，我們繼續晚餐。

耶穌常常在說話，

有時是在回答我們的問題，

有時是抒發。

他談到愛……

就好像是對我一個人說的……

他對我們說成為門徒的意義……

以及必須經歷的迫害……

我們問他這件事在我們生活中真正的意義是什麼……

他接著談到平安……

我自問：我有多平安……

我有什麼障礙？

他談到喜樂
來自他神秘的臨在
是無人能從我們心中剝奪的……
我們問他這種喜樂……
這種「臨在」……
我回想起在我生命中感受到此種喜樂的時刻……

我們知道這頓晚餐
以某種奇妙的方式
將和我們與他的存在連在一起：
與苦難、死亡和復活連在一起。
我們也和他談到這件事……

晚餐接近尾聲。
耶穌就著酒杯說出神聖話語，
並將杯交給我們每個人。
他又說了一句話。
他對我說些什麼？

當酒喝盡，沉默瀰漫屋內。
耶穌大聲為我和我的朋友祈禱……
我聽見他祈禱願我們合而為一……
不論我們在哪裡都能促成合一……

分別的時候到了。

好像耶穌領著我們唱讚美歌……
當我唱著歌，心中回味著
為耶穌和朋友準備這頓晚餐的
感受。

朝聖

我沉浸於「家」這個字
所喚起的感覺與聯想……
並重溫與童年和家園有關的事件
——那些歡樂自在的時光……
或恐懼與哀傷的時光……

我想像如果我結婚，
我將建立一個怎樣的家？
擁有怎樣的妻子……
我自己將是怎樣的丈夫……
我們可能有多少兒女……
他們分別叫什麼名字……
我們會住在怎樣的房子裡，
家中將有怎樣的氣氛？……

此刻，我領悟到所謂的家，
就在我心所歸處。

而今，我的心歸屬於哪個人？

哪個地方？或哪項職務？

假如此刻，主賞賜我遠赴世上任何一處的能力，
我會選擇哪裡？

我想像此時我已身在該處，

並對這我心目中的「家」

解釋我何以對它著迷若此……

可能，我心所歸依的家不止一處。

所以我一一對每個家作同樣的解釋……

我又回到我夢中的家園，

並對那位從未結縭的妻，

解釋原因……

對那位從未出生，從未受我撫抱的長子，

說明何以非如此不可……

我更同夢中的家園晤談……

但在揮手道別的時候，

我意識到自己的感觸……

也為這一切永不會實現的事實

負責到底……

而後，我轉向我心所樂於奔赴的每個家，
我看得出，每個家都可能是個牢籠，
是自由、生命、與成長的敵害，
是安樂窩，誘我安定下來，
不再展翅翱翔……
為此，我一一委婉解說，
表明我無法久留的立場。
畢竟，我有著猶待實現的承諾……

為邁向新的視野，我離家遠行……
驚喜中，我發現主竟隨行於側，
祂昭示我，如願保持生機與自由，
必須清除踽踽獨行的恐懼。
而後，祂會是我經常憩息之所，
因我不論走到哪兒，祂都永遠臨在。
一直到後來，整個天地、整個造化，
都將是我的家。

行到上坡處，我回頭，
朝遙在遠方的家園最後一瞥。
這一瞥，不覺令我對這翼護我、
幫我養成振翅之力的窩，
滿懷感激與愛……

團圓

我想像我有機會以一整天的時間
獨守於山頂上……
我特別留意自己對此如何反應……

孤獨即是聚合：
在孤獨中，我與我自己，與一切萬物，
與存有本身相聚。
遠離孤獨，我就四分五裂，不再完整。

因此在山上，我先從自己著手：
我深情地留意我的身體：
它的姿勢……它的健康狀況……
它此刻的「心情」……

我又留意到屬於我的各部份：
每種感覺……每一肢體……每個器官……
以及我的一呼一吸……
還有我的肺……心臟……血液……腦……的運作……

更有其他每種功能，如視覺……聽覺……

味覺……嗅覺……思考……意志……

回想……感受……

下山之前，我注視一切受造物，

使之貼近我心：

我愛飛鳥走獸……林木花草……

我愛翠巒青山……河流海洋……

我愛星辰……雲朵……日月……宇宙……地球……

我愛我所住的房子，和房中的傢具……

我愛廚房……爐火……和食物……

也愛我賴以飲用、及提神醒腦的沁涼之水……

我愛遙遙傳來的車聲……道路……工廠……

我愛住家……戲院……店舖和餐廳。

我愛我今天將遇見的人，

並將每個人銘記於心……

我愛世界各地的人種，

也愛已亡者和未來世紀的所有人……

因為，在孤獨中，我獲得了此愛的自覺及深度……



靜

謐

寶藏

且默默誦唸主名……

你藉著誦唸主名，
向祂傳達些什麼？

假想你十分虛弱，
而此名恰為一帖滋補劑，
能令你力壯身強……
每誦唸主名一次，
你就感到它滋補的力量增長一分……

你的周遭及內在一片漆黑，
主的聖名驅走了夜暗……
你的靈台，遂逐漸清朗……
你的周遭，也仿若有明燈前導……

且想像主之聖名成為你周身的屏障，
為你驅走一切邪惡，

保護你免陷於一切凶害……

融合

且潛入你存在的最深層，
覓得一字、一偈，
並隨著心的律動反複默誦……
以表達你的饑渴和你的愛……

起初，你只隱約聽及……
但它逐漸增強……

此際，且聽聽那偈
迴盪於你整個存在之內……
於你的心，你的頭，你的四肢，你的胸腹之間……

只要傾心靜聽，但勿誦唸出聲……
當此偈迴盪你內，它使你完整……
——且為此歡慶……

此際，請看它突破你存有的拘限，
滲入你周遭的世界，
——大地、穹蒼……以及整個宇宙……

猶如一圈圈漣漪，直擴散至窮極……
而你，則是漣漪的中心……

且看每個受造物，隨著你的心搏，
以及你所默誦的偈，卜卜悸動著……
草木、岩石、飛鳥、星辰、太陽，
亦迴響著此偈……
並因著它而趨於完整……

此時，且融入此偈中，與之合一，
且盡全身之力，將此偈在心底吶喊出來……

撫觸

且留意你皮膚上的每種感覺，
由頭頂開始，漸漸往下推移，以迄腳尖……

如果某些部位毫無感覺，亦無所謂。
光試著去感受、體會，
便能使你獲享本神操的效益……

此刻，且體認每種感覺
都是賴天主大能方得存在的生化反應……

每當你體驗到這些感覺，
且想像你亦正體驗著天主的大能……
且想像每種感覺，不論是
粗糙的、細滑的、愉悅的、痛苦的……
都是天主的一觸……

且想像這一觸帶有啟發、治療的作用……

海洋

且凝神注意你的呼吸……

留意你正在呼出、吸入的事實……

此際，請留意由鼻孔出入的氣流，

一如你觀察潮汐的漲落……

吸入時，鼻腔內有哪些地方

感覺到氣流的撫觸？

呼出時呢？

空氣的流量，是否兩鼻孔各有差異？……

呼出和吸入時，其溫度是否有所不同……

此刻請運用心像，

其影響力，將達於你潛意識的深層：

且想像呼出的氣流已受污染，

摻雜了你自身的不潔……

別追究這是否由於你某些特殊的罪，

光想想你的自私，以及你慣有的憂懼……

將空氣深深吸入，任其充滿肺葉，
呼出時，最好連同所有的自私與憂懼
一併驅出……

此際，請全心貫注於吸入：
且想像整個空間，為上主的臨在所充滿，
而你，則深深吸入這予人生機，令人活力充沛的氣息，
任它充塞你整個肺葉……

同時，請想像整個的你
業已神采煥發、精力無限……

賓客

閉上雙眼，以雙手輕輕捂住，
並以拇指塞住耳朵。
且靜聽你呼吸的聲音，
靜聽一會兒……

此時，雙眼仍然閉著，
雙手輕輕放下，置於膝上。
且靜聽周遭一切聲響：
噪雜的、柔和的……遙遠的、極近的……

你常會發現，某些原以為只是一種聲音，
其實是許多聲音的組合。

現在，請細聽所有的聲音，
但不刻意加以區分，
而以整體合聽的方式，使之形成一闕
瀰漫整個世界的大交響樂……

傾聽聲音，就如靜觀河水一樣，

能使人心田寧靜，
能使人 在覓主道上充實豐盈。

至此，本神操可改變方向：
且想像天主借用了你的耳朵，
以傾聽祂創造天地時所創化的大和聲……

且歇息於這個思維中……

然後，睜開雙眼，想像主經由它們，
注視祂創造的一切美。
且歇息於這個思維中……

順服

先從尋找寧靜開始。

為此，且回返你自己，回到現在。

且自問：此刻我身居何處？

我在做什麼？我在想什麼？

我在身上感覺到什麼？

我呼吸的素質如何？

寧靜非誘即可致，或覓即可得，

但如經由知覺，寧靜便會出現。

在這份寧靜中，你若願與主交談，

則請想像你隨著每次的呼出而順從、放鬆……

至於每次的吸入，則意味著你接受天主旨意，

接受今日的你、接受主的安排，

接受一切過往，也接受一切終將面臨的未來……

當你隨著每次的呼出而放鬆，
請省悟一切終將好轉……
讓所有的焦慮停歇，
讓平安自心田升起，
因為，在祂手中，在祂意志之內，
是我們的平安……

光

且回想今天的經歷，

由乍醒那一刻，以迄此際……

先從第一件事——醒來——想起。

且以旁觀者眼光，注視此事……

不光留意其外在的動態……

還應顧及個人內在的反應：

你的思維……感覺……感像……心情……

接著，再回想下一件事……

就這樣遍及當天的每一事件……

不必評斷自己或事件本身，

光注視即可。

不必斥責，也不必贊許。

單憑自覺之光，即足以摧毀一切邪惡，

扶攜一切善根。

而你的生命，必將變得澄澈而明亮。

火花

熄掉房中之燈，改燃一根燭火，
置於數呎之遠處。

且凝視燭焰……

有時，它跳動不已；有時，它動作極輕；

有時，則又凝立不動……

請一一仔細觀察，而後，

闔上雙眼，注視想像中的燭焰；

如此，你將更覺安閑……

凝視燭焰時，請想想它有何象徵意味……

它可能是許多事物的象徵……

請容許與燭焰相關連的記憶，

浮升到意識層來……

而後，請與燭焰交談：

談談它與你的生死，

或自然界的生死……

最後，拋開一切言辭、思維、記憶……
 默默注視著燭焰……
容許它為你的心靈帶來訊息，
 帶來你的心智所未曾領略的智慧……
結束時，請雙手合握，埋首其中，……
而後，請帶著敬意，將燭焰吹熄；
 並以滿心的感激，體會且牢記它所帶來的啟迪……

黎明

請細聽大自然甦醒過來，
迎向新的一天……

請注意大自然中混合著歌聲與靜謐：

造化的歌聲何其繁多！

其靜謐又何其深沉！

自然界中，任何聲響

皆打不破包攬宇宙的永恆靜謐。

其實，你若側聽那些聲響，

你將聽到那闐寂的靜謐。

當天地甦醒，當它以活動取代夜之靜寂，

它表達了怎樣的心緒？……

此際，且靜聽你自己的心靈，

那也是一首歌——因你是大自然的一部份：

你若從未聽過那歌，

那是因為你從未用心。

且聽！那是怎樣的一首歌？
哀傷……抑或快樂……
充滿希望……或洋溢著愛？……

在你心深處，也有著靜謐。
如果你意識到自己的每個思慮、幻想、
感覺，以及心神的雜亂，
你所有所察覺……

此刻，且將你心靈的那首歌，
交融於大自然的歌聲中……

請聽！你愈專注，就愈是平靜，
愈是平靜，你就聽得愈專心！

窗

聽聽那雨聲……

雨聲勾起了你怎樣的回憶？……

引發了你怎樣的聯想？……

且看樹木暢飲這天賜甘霖後的姿容……

且看大地復甦於久旱之後的雨露……

鳥兒雀躍於枝頭……

樹葉則以鮮嫩的新綠取代枯凋的萎黃……

還有那朵朵浮雲，

它們從何處來？……往何處去？……

何妨跟隨它們的踪跡，探尋其源頭和其目的……

且看雨滴落在焦枯的大地……屋頂……樹木……

在雲裡，它們原無形狀……

一旦成形而有了個體之分，

遂滴落大地，消失無踪……

且看你窗上的雨滴……
它們只佇留些會兒……
 便相攜而匯聚成一條條小河，
 任個體被吸住……帶走……

同樣的事，發生於雲朵、樹木、
 葉子、和飛鳥走獸……
 也發生於人……發生於你……

你我，同樣只佇留些會兒……
 最後都被吸入生命洪流中……帶走……

視野

且運用想像或實地坐於河畔，
注視流水潺潺……
如能斷思絕慮，深於靜觀，
河流必將向你發言
——不針對你的理智，而針對你的心靈。
它將為你締造內在的寧靜，帶給你
意識所無法掌握的智慧。

或者，就坐在火車站內，觀人羣過往……
人潮走入你的視線，旋又消失，
永遠不會再重現……

或者，看黃葉由樹上飄落……
而後腐朽，化為塵土……

點燃一盞燈，以靜觀流水的方式
凝視燭焰……
或點燃一炷香，看著藍煙消散無踪……

或者站在窗前，看雨飄落……
請留意雨勾起了你怎樣的心境……
切勿思慮，但要注視、留意、感覺……

你可可看到一滴雨珠孤零零獨立一旁，
不久卻被推向前，隨眾奔瀉而去……

只要靜靜觀看，
天地萬物都會向你訴說生與死……
訴說愛……自我……和天主……

最後，請平臥於地，伸展四肢，
想像你放開一切，神遊萬方……
獨如雨滴、落葉、香烟……
畢竟，你同它們一樣，
都是宇宙的一小分子。

所以，何妨放開一切……放失自己……
飄遊於天地之間……

鏡子

老子有言：「濁以靜之徐清」，
本神操，旨在使水靜止，但願泥垢污物，
皆能賴以沉澱，使一切清晰可見：

請留意你在房中的姿勢……
留意你整個身體……以及身體各部份……
和各部分的感覺……

請留意你周遭的聲響，
但要避絕這些聲響所引起的
一切思慮，及不論多神聖的體悟。
畢竟，這一切只會使水更加渾濁……

此刻，請留意你的呼吸，
留意在鼻腔出入的氣流……

請坐在河畔，靜觀河水……
請留意空氣流入前，極短暫的休止……

以及空氣流出前，極細微的缺隙……

崗哨

濁水既靜，即湛然見底，
夜空皓月，遂清晰映現水中。

且平心靜慮，停止思考。
思考無法直接喝止，
但若心有所專，即可收效。

且專注於呼吸，覺察其韻律，
但別刻意操縱或加深……
請留意它在你體內，在你肺葉……
及橫膈膜上所產生的律動……

或者，請留意你的吸入及呼出……
為使注意力益形集中，你不妨默唸：
「我正在吸入……我正在呼出……」

請細察呼出與吸入間的異同：
譬如溫度高低……氣流暢逆……時間長短……

不必深省或熟慮，只要留意與觀察，
一如你觀察河水的流動、海洋的波濤，
或鳥兒的飛掠高空……

你終於發現，沒有兩次呼吸，能全然雷同；
猶如沒有兩次夕陽、或兩張面孔，能全然相像。
如果你並未有此發現，那是因你所見仍淺。
當濁水靜止，呼吸間的差異自會顯現！

觀察個人的呼吸，一如靜觀河水，
能平心靜慮、予人啟迪，使人明心見性。
經由觀察，渾水自然趨於澄清，你亦必能有所見……

歸回

且先從回歸自己、面對自己開始。

聖奧斯定有言，人當回歸自我，
使自我成為奔向天主的跳板。

所以，請回歸吧！

請留意你此際身在何處……姿勢如何……
所思……所感……所想者何……

別讓任何思慮，或情緒，
在你不知不覺間浮起……

此刻，當你對整個的身體已有所覺，
你能夠發掘出多少種的知覺
——不論它多麼難以捉摸？……

請留意你周遭的聲音，且領悟到

你的聽覺能力依舊活絡……
「你」正在聽……

對你的呼吸……意識……
請亦同樣留意……

毋須深刻的思維或感觸，
光留意自己的聽覺……意識……或呼吸……
即足以回歸自我，讓自我漸獲平靜，……
如此，天主即不遠矣……

抵達

請留意你皮膚上的每種感覺，
先從頭頂開始，漸漸下移，以迄腳底。

頭皮、額頭、眉毛、眼皮、雙頰、
鼻子、嘴唇、下巴、耳朵、頸項……
每一部份，且佇留數秒，不必過久……

某些部位，如渾無感覺，可停留久些，
但絕不要超過半分鐘；半分鐘後，
不論是否已有所覺，都要繼續進行……

果真有一天，你對每一吋皮膚，
都能夠有所感覺，
請進一步銳化你的知覺：
且尋找「難以捉摸」的感覺，
因其中許多種你無以名之。
且再潛入皮下，留意你體內的感覺。

當皮下的感覺漸能捉摸，
請重覆從頭到腳的感覺體驗，
 只不過，這回得做得快些。
而後，請從腳底開始，逐漸往上，直到頭頂，
 再將每一部份的皮膚感覺逐一重加體驗。
來回兩次所花的時間，請勿超過一分鐘。

像這樣操練數次之後，
請歇息於你對自己整個身體的知覺中
 （不是對各部位分別的知覺），
 以成千上萬個感覺，使自己煥然一新。

請歇息於這個意識，良久……良久……

自我

欲獲知大自然的情緒，
最好傾聽自然界的聲響……
且探觸她的情緒……與她和諧共融……
因為，她是你個人的延伸，
是你更廣義的軀體。

這是各神秘家為尋獲失落的自我
所偏好的一條蹊徑，
因此，且靜聽……且調好你的頻律……

為能更接近自我，
請留意你的身體，及其所有的感覺……
請留意你的呼吸……留意由鼻孔出入的氣流……
以及你的肺葉和橫膈膜的律動……
請留意接觸你肌膚的空氣，
它是冷？或熱？……是乾？……抑濕？……

此刻，請思及你不光經由鼻孔，
亦且仰仗全身各毛細孔呼吸的事實……
請想像每個毛細孔放大了一百倍，
與外界空氣互通聲息……
請想像空氣流入你內，滲透你身……
而你毫不排拒……

當你觀察皮膚上的微分子，
與空氣中的微分子交流不已，
請問問自己：
我是不是這些微分子？我是不是空氣？……
或者，我兩者皆是？……
我是誰？誰是我？……
我究竟是什麼？……

在微分子交互運作，
及自然界心緒的律動中；
且以這個問題，堅持自問到底！

解脫

請留意你整個身體……

留意你在各部份所體驗到的感覺……

請將注意力，轉移到

一直在觀察你的身體及其感覺的那一位。

請了解這位觀察者，這個「我」，

並不同於那些一直受觀察的感覺。

你可以正告自己：

「我不是這些感覺……

也不是這個身體……」

此際，請留意你的呼吸……

而後，請將注意力，轉移到

一直在觀察呼吸的那位。

請了解那觀察者，那個「我」，

並不同於一直受觀察的呼吸。

你可以正告自己，

「我不是呼吸。」

請留意你此刻正想著的每種思維……

很可能，不久所有的思維均告消失，
而你所留意到的，將只是這樣的一個：
「此刻，我毫無雜念。」

請將注意力，轉移到正在觀察一切思維的那人，
或正在製造這一切思維的那人……

請了解，那觀察者，那個「我」，
不同於思維本身。

你可以正告自己，
「我不是我的思維……
我不是我的思考……」

請觀察你此刻所有的一個情緒，
——或回想你過去曾有的一個情緒，
最好是焦慮、恐懼、傷痛、沮喪、罪、
愧疚……等類的消極情緒。

請將注意力，轉移到一直觀察——或回想——
此情緒的那人……

請了解，那位觀察者，那個「我」，
不同於一直受觀的情緒。

你可以正告自己：
「我不是這情緒。」

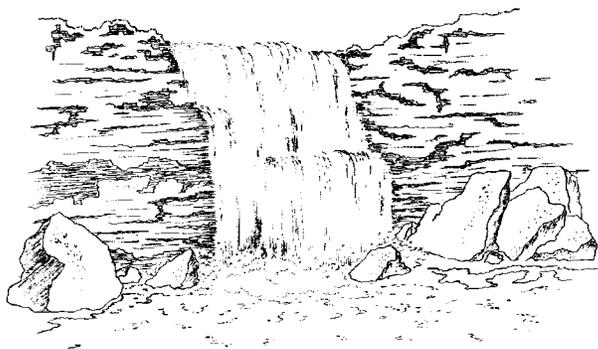


撒 種

如果下面的任何一句話，碰觸到你，請將它留在你心上，咀嚼它的內在意義。這樣能讓在它內的真理，萌芽成長。

請不要用你的心智強行打開這粒種籽。這樣做只會扼殺了它。

請將它灑在肥沃的土地上。將它灑在你的心上。請給它時間。



耶穌基督與猶連斯，
是屬於同一支舞的舞步。
~狂喜~

共同先鋒和嚮導，
將會失去你的自由。
~國王~

我的確是非常幸運！
我已得到來日五命的賞報。
~托拜僧~

神聖使命的啟示，
如著重它的結果與果實。
~國王~

或成為有創造力的，
或成為富有智慧並揮灑熱情的藝術家。
~假其丹~

市場和修院一樣，
是學習靜默的好地方，
因為靜默就是
喪失自我。
~小桌~

傾聽人聲呻吟，
與天使的讚歌。
~降臨~

還有什麼比沒有
任何敵人，
被每個人都稱為
好，
更嚴重的起評書？
~國王~

情人創造了世的愛侶，師傅創造了徒弟。~創造者~

永生就是此刻。

永生就在這處。

～ 救贖～

經歷過孤單的困頓，
你已非同往昔。

令人驚嘆的事物，

~荒地~

是思想的核心。

~聲振~

每個人內心都蘊含著無數觀感理想，
足以帶來立刻的平安。

~方寸之間~

孤獨即是聚合。

~團圓~

守住此項真理，儘管一切證據看來與此相反，
也毫無關係。那真理就是：我的生命，
對這個世界，是一件禮物，是一樣祝福。

~證據~

耶穌即
所在之
地方。

前錄

按萬事萬物的本然而接納之，

即使只有一刻，

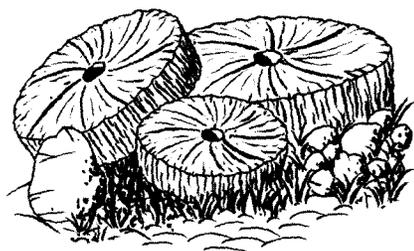
也好過千萬年的虔誠。

~覺醒~

耶穌
對你有信心嗎？
~創造者~

在冥想中，從十年後回返地球，
尋找還有什麼是你存在過的痕跡，
可以立即得到心靈的平安。

~釋放~



在你閉上雙眼，
走向死亡之前，
什麼是你最後
最想看的事？
~ 琴妮 ~

當你聽到她說：
「來吧！」不要妄想她是
在那裡叫你。來歲~

在靜默中，我重獲釋合。
~ 15 頁 ~

對於未來會發生什麼，
我一無所知——但我已看見它的美好和意義。
~ 證據 ~

如果我從未目睹旭陽、月亮
或綻放的花朵、世人的臉，
我將不會是今天的我。
~ 琴妮 ~

舉出一個能證明你
生活過的經驗。
~ 本質 ~

生命不是一個有待解決的困難，
或是一個有待回答的問題。
生命是一個有待沈思的奧秘。
細細品味。
~ 定馨樂 ~

她的話，主要是關於食用麵餅。~ 承諾 ~

幸福不是明日，
幸福是現在。
~救贖~

只有找到一件你樂意為之
捨生的寶藏，你才活著。

懷疑是信仰的朋友，
恐懼才是信仰的敵人。

~創造者~

自然界一如此脆弱而沒有保障，
如此暴露於死之的陰影中，
而竟如此朝氣蓬勃，
充滿生命力。

~基督~

想像一滴小水滴下
的影響——你將會
知道你的生命，對於
人類歷史的影響。
~莫爾~

愛是神聖的，但甚我感到的

占有性，我無法不想與你。~邂逅~

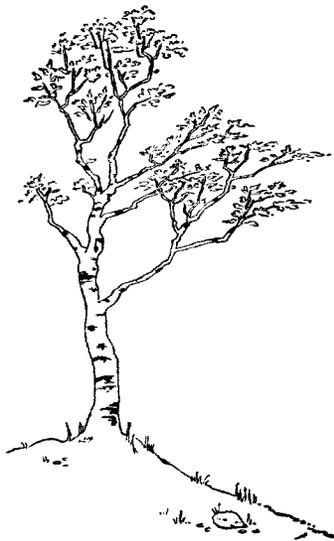
十字架上的死處，
是一則征服的宣言，
而非失敗的慘劇。
這是一則生與死，而非敵~
~國生~

全神開放地
注視著一件事，
你將會看見
救恩的歷史。
~聖經~

如願保持生機與自由。

必須清除踽踽獨行的恐懼。

~朝聖~



我哪裡也沒去，
因為我害怕獨行。
~朝聖~

理想就是你的家
—— 發現此事，
你將不會更寂寞。
~朝聖~

雖然人不能燃燒如燭王「因力」。
~遙遠~

基督能指著我說：「這是我的身體。」
~朝聖~

如果你不的神，你解救世人，脫離困苦，
那便更是你尋找真神的開始。
~國王~

如果我能聽得到音樂，
聽得到鳥兒的啾啾和人聲。
我已甚為

富有。

~覺醒~

這就是每個人痛苦的根由：
將本質上終會成過去
的事，當成是永遠的。
~河流~

你內在的美，
只有神能全都看見。
~發現~

你 不必為了要神愛你，

而改變自己。

~啟迪~

任人可人者對人不做人者神所做的，人者即會感誠不盡。~佳音~

祂原知我一身是罪，竟又能說：
「你在我心上一合寶貴。」
祂在我身上看見什麼？

~黑暗~

為你的罪而感恩吧，
它們承載著恩寵。
~佳音~

向每個黃金般的昨日
——道別

——否則你的心

將永遠學不會

愛惜現在。

~絕對~

數算癩瘡所帶來的福祉吧——你將會看見它的可貴。
~覺醒~

在當下的聖殿內鞠躬。
~絕美才~

你是投入而盡情的，
同來不耽擱。
~河流~

如果你仍是恐懼。

就未曾見過福音。

~ 啟迪 ~

我的釋放。~ 聖經 ~

我不知道大衛、摩西和亞里，便是祂向我說話
的言語，所以我從未看見祂的

比起拯救世上的那千人，
我竟有好不到哪裡去。

~ 恩膏 ~

每次我遭受冒犯，

我都和冒犯者一樣，

與有責焉。

~ 救贖 ~

我是一塊瑰寶。

有一天，在某個地點。

有個人發現了我。~ 發現 ~

發現

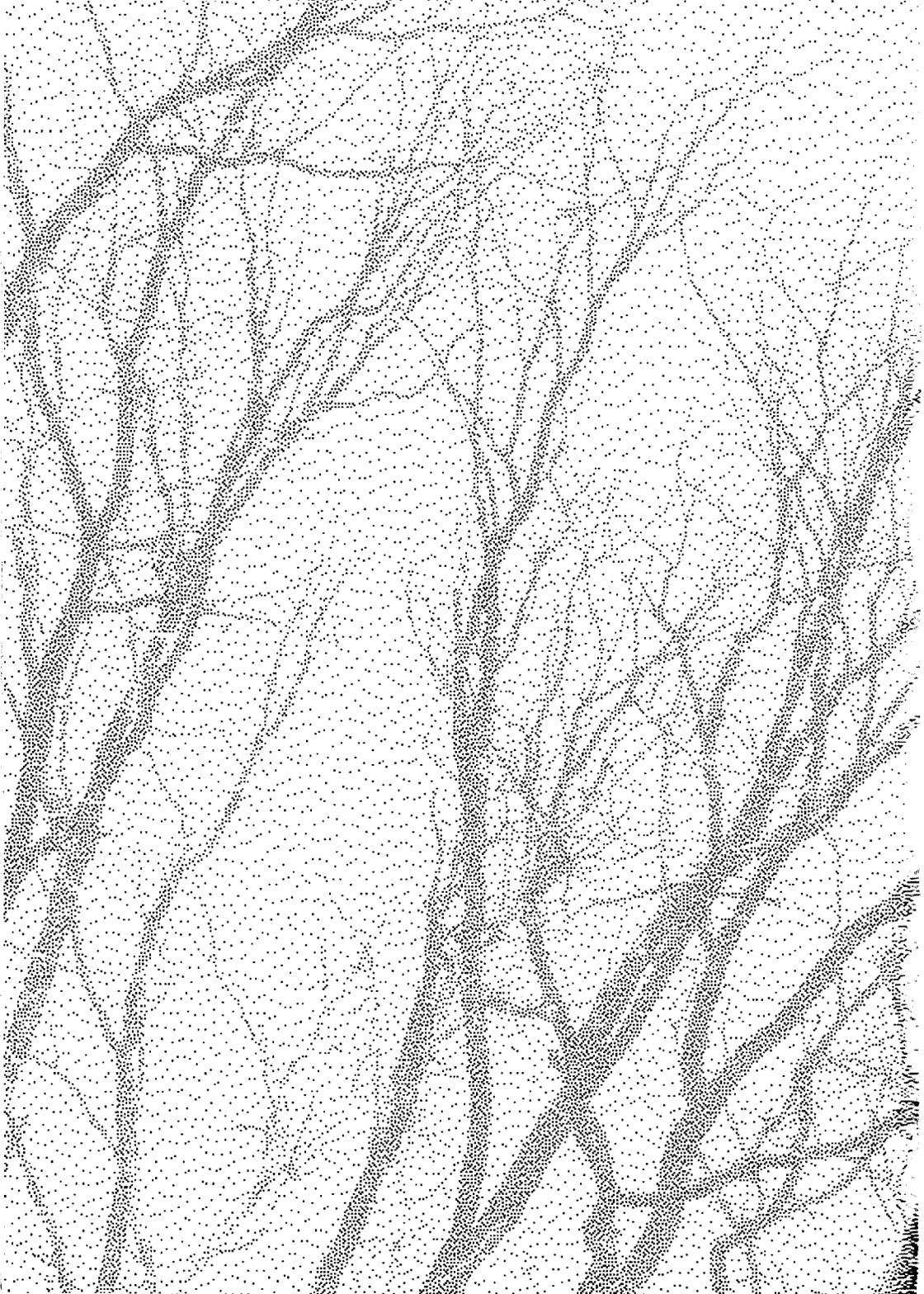
你內心深處的洞穴，

你就找著了

一切。

~ 發現 ~

~ 團圓 ~。你我的分立的幻象。



行為有好有壞。
人總是善。~教育~

學者固守，但不為其所陷；學會享用，但不蓄意獨占。~流浪者~

當你臨終時，
你希望你的心誦唱着怎樣的
歌？
~心泉~

當你能對你的罪充滿感嘆，
救贖就圓滿了。
~救贖~

孤獨恢復了天的恩賜。
~喜為~

當你歸於靜謐，
本音勢將成為你的絆腳石。
拋開它吧！

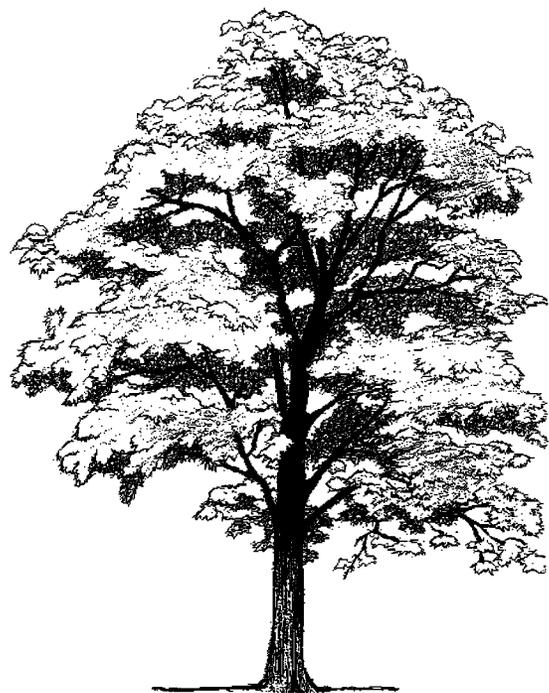
天知道，我無權擁有
生命的任何一個小時——
或一個小時的你。~托鉢僧~

靜聽你
心中的歌。
~黎明~

對力量的消失處之泰然，是最終的力量。~國王~

孤獨，
是對我自己的一種愛，
親切
的表示。

~海不風樓~



我告訴他，
稱讚為「王」對我的
意義。
～辨識～

在孤獨中，我能
深覺看見——和愛——
世間萬物。
～團圓～

擺平恐懼的「神」是個莽漢，
向他屈膝下跪者，是懦夫，
而非跟隨者。～國王～

敢於面對現實，
並能對自己所依戀的每一件事說：
「此亦終將成為過去」

誰能宣稱自己曾經教你如何去愛？
～河流～
會是耶穌基督嗎？～上主～

透過心跳的律動，
感受創造的悸動。
～聖靈～

黑暗彰顯了大地出於動的美。
死己的默想揭示生命脆弱的美好。
～史詩樂～

對
世
不
對
神
的
讚
美
，
你
能
勝
任
嗎？

勝利歸於敢於獨處之人。～是也～

之人通常會留意

他在失明前所忽略的事物。

~ 發掘 ~

大自然是自我的延伸，
是你更廣義的軀體。

~ 自我 ~

你的神是否明白愛是不嫉妒？

~ 邂逅 ~

世上最兇殘之事均出於善意。

~ 黑暗 ~

其他的人，其他的地方召喚我，我必須走了。

如來人
總是
與你
緣份的
邂逅
~ 邂逅 ~

你尋求靈性，
卻逃避不熟悉的一切？
~ 探險 ~
~ 流浪者 ~

列下在我們的友誼中，

祇給我的每項啓示。

~ 辨識 ~

多少昨日的管狀、夢想和心4偉

依然批判着今天的人？

~ 所說 ~

一切依然如故。

除了我的態度之外

— 因此 — 一切都不同了。

~ 變了 ~



生命 只許給敢賭注的人。

~暴露~

我們各自獨立——只為被吸入生命之流，奔洩而去，視野

我不確知它叫我作什麼，

但我認出了

那「聲音」。

~冒險

難入此心懷感深
何不快樂
~ 聲音 ~

我害怕去愛，所以我害怕的獨處。

~圓圓~

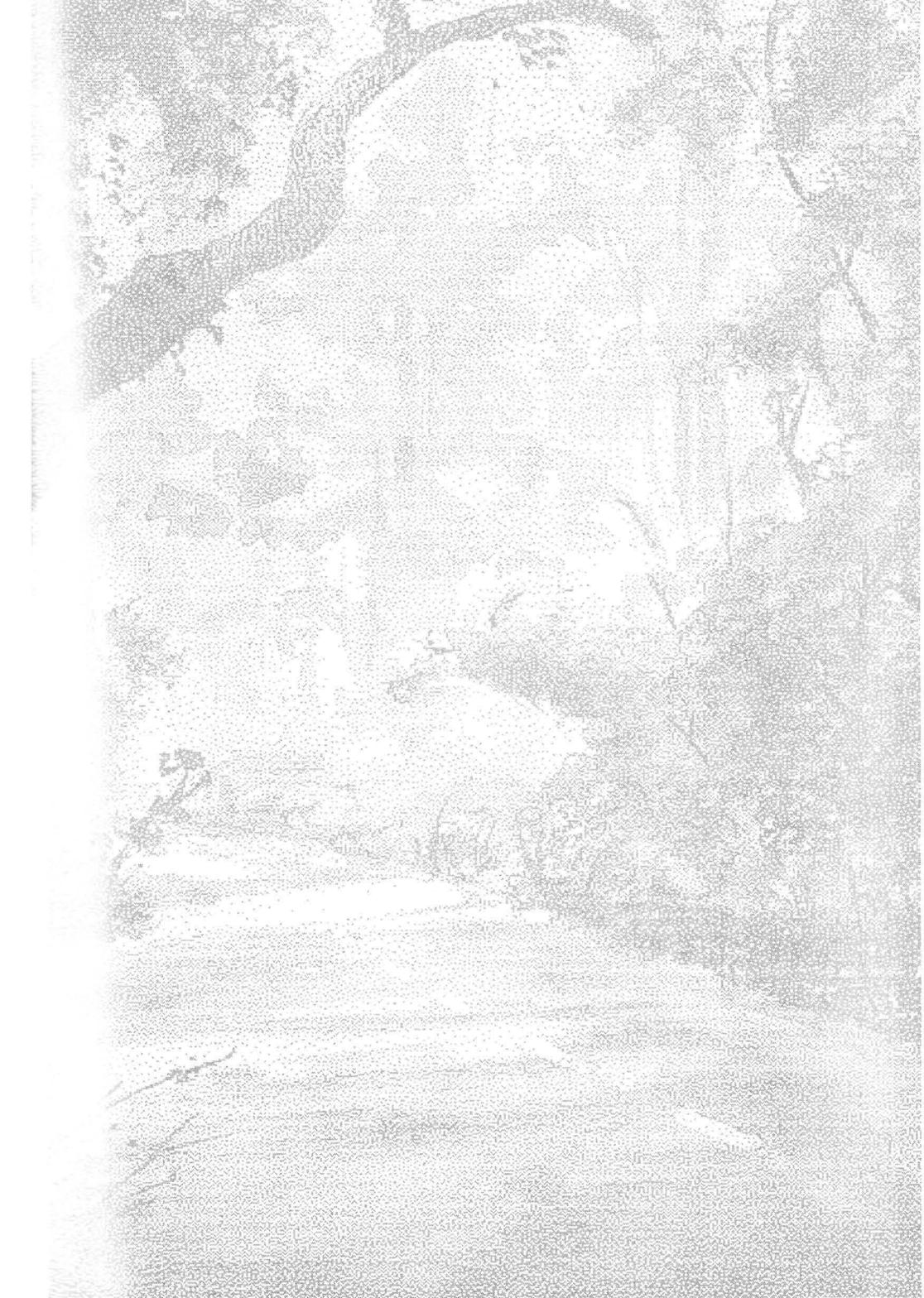
因著那稱之為自我的聲音，
你脫離了自己和現實。

當自我消失，
你就重獲整合與
平靜。

~心泉~

當你能自由地將牙咬破至了，
心被刺破時，死，你將會
知道生命與自由的滋味。
~ 圓圓 ~

無人能真正觸及你內至關緊要之處。~荒地~



在靜默中，重新合而為一。

~10幕~

來，從我的
雙光來着你的創造，
聽我的耳尖聆聽你組合
的旋律。
~交響樂~

你的內心深處，就是世界的中心。

~方寸之間~

默想生命的本質：
他舞蹈到塵土到新造。
~交響樂~

我激動地
想起，

自幾次我抗拒
祂的愛，
卻徒勞無功，

因為愛無可抗拒！

~禱禱~

你
在
我
心
中
。

~聖經~

。 祂的靈與我們同在，
祂的靈與我們同在，

自信是頑固者，恐怖佔子
和法利塞人的罪。

（祂的靈與我們同在）

憐憫之心使人能想到：
我們也許是錯的。

~黑暗~

上帝藉着我說的每句話，
所做的每個舉動，
介入這世界的歷史。

~聖經~

~三幕~

聽"這好消息：上帝是不公平的。
祂使陽光照耀義人，也照耀不義之人。

~決心~

如果耶穌基督不存在，
你會有什麼不同嗎？
~上主~

帶我回來了現實
~假期~

我無言地
站在祂面前，
只能驚嘆，
不能理解。
~狂喜~

潛入你在大自然內的根
你將會發現自己
~心泉~

~回歸~
神也同你頌讚。
事也同你頌讚。
自然界的頌讚
也同你頌讚。

默西亞仍在身邊。
你上次見到祂是
什麼時候？
~陌生人~

停止改變的
那一天，
你就不再
活着。

— 聖西 —
— 聖路 —

海洋吞下了船隻，
你保留自身的純潔。
~活1年~

自然界 —

如此脆弱而沒有保障。

如此暴露^在死亡的陰影中；

而竟 — 如此朝氣蓬^勃力，

充滿生命力。

— 自然界 —

在晨曦的光照下，
覺察氣息正起之時，
卯息氣息正起之時，
黎明。

自然之歌是多麼的
豐富，它的靜默又是
多麼深邃。~日出~

衝突是命的一大道。

~邂逅~

伸展你的雙臂迎向未來。

最好的尚未到來。

- 探險 -

靈修的奧秘就是對每件事
講 懷 感 激
~覺醒~

有多少種籽嫩芽必須死亡，才輪得到一朵花綻放。~天國~

我是無數微塵分子中的一粒，在宇宙之光中舞蹈。

~心~
不放棄任何事。

傾聽燭焰無言的智慧。

~火花~

不依附任何事。

~流浪者~

你所聖化的，經由你而得到聖化。~降臨~

只是注視

—— 有一天，

你將會看見。

~河流~

中國有個塞翁失馬的故事：一個老農夫，有一隻幫他耕田的老馬。一天老馬在山路上失蹤了。周遭鄰居為著失馬，來安慰老農。塞翁的回答是：「是好運？是壞運？誰知道？」一週後失蹤的馬回來了，還從山上帶領了一羣野馬來。這時鄰居又來慶賀塞翁的好運氣。塞翁的回答仍是：「是好運？是壞運？誰知道？」之後，塞翁的兒子，正試著馴服一匹野馬時，從馬背上摔下來，斷了腿。大家都認為是壞運氣。塞翁不以為然，還是說：「是好運？是壞運？誰知道？」幾個星期後，村莊被軍隊佔領，徵召所有年富力壯的青年。官員見塞翁的兒子斷了腿躺著，便放過了他。真的，什麼是好運？什麼是壞運？誰知道？

表面上看來像是一件惡事，可能掩蓋著真善。而表面看似好事，或許實在是惡。為此，最聰明的辦法，還是讓天主去定斷哪是好運哪是壞運。我們只管感謝祂：使任何事對愛祂的人都變成好事。能如此，我們便能分享諾維其·茱麗（Juliana of Norwich）的神秘觀點：「一切的一切終歸於善，一切的一切終歸於善，一切事完成的方式也必是善的。」這是我所讀到最令人心愛、最安慰人的話。

靈修新徑 / 戴邁樂 (Anthony de Mello, S.J.) 著 ;
沈錦惠譯

-- 再版 -- 臺北市 : 光啓文化, 2005 [民 94]
面 ; 公分

譯自 : Wellsprings: A Book of Spiritual Exercise

ISBN 957-546-529-6 (平裝)

1. 天主教-靈修

244.9

94004366

靈修新徑

中華民國七十四年六月初版

中華民國八十四年四月初版二刷

中華民國九十四年四月再版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：戴邁樂 (Anthony de Mello, S.J.)

譯者：沈錦惠

准印者：台北總教區總主教 鄭再發

出版者：光啓文化事業

地址：台北市(106)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02)2740 2022

傳真：(02)2740 1314

郵政劃撥：0768999-1(光啓文化事業)

登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發行者：鮑立德

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：http://www.kcg.org.tw

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電話：(02)2367 3627

定價：230 元

光啓書號 205137

ISBN 957-546-529-6



本書是戴邁樂神父的力作，
一本不像神操的神操書籍。
幫助人從思想步向想像和情緒，
並藉由注視情緒、想像、感覺，
而更認識自己。

本書若光說不練，
絕對無法體驗到書中字句所蘊含的力量。
有些句子乍讀之下毫無深意，
但經過操練，反而深受啓發。

在忙碌的現代生活中，
藉由戴邁樂神父精準描寫的帶領文字，
讓我們潛進心的深處，
看見其中隱藏已久的光華與平安。

ISBN 957-546-529-6 \$230



9 789575 465292 0 0230

光啓書號 205137

定價 230元