

*Illuminata:
A Return
to Prayer*

停止向外尋找愛，
讓愛找到你！

瑪莉安·威廉森 (Marianne Williamson) 著

謝明憲 譯

*Illuminata:
A Return
to Prayer*

愛的 祈禱 課程

瑪莉安·威廉森 (Marianne Williamson) 著
謝明憲 譯

進入聖殿

在我心中，出現一個小小的金色光點。

這光點越變越大，直到我心中完全充滿了金色光。

光明中，出現一座莊嚴華麗的聖殿。

聖殿周圍是美麗的花園，裡頭有一道清澈的流水。

聖殿內同樣亮起美麗的金色光，我憑藉著上主的臨在與力量而來到此地。

我願將自己的人生歲月、關係和體驗奉獻給祢。

願祢那在我內的聖靈，指引我對一切萬物的思維、感受與知見，

並使我成為一個更加喜悅、平安又有愛心的人。

照亮我的心，照亮我的生命吧！

阿門

目次

進入聖殿 003

自序 008

第一部 祈禱的理念

第一章 靈性的復興 013

第二章 發光的心靈 035

第三章 神祕的力量 057

第四章 通往上主的階梯 079

第二部 祈禱的實踐

第五章 每日的祈禱 093

天天脫胎換骨 095／晨禱 099／新的一天 100／晚禱 102

第六章 為靈魂祈禱 105

祈求新的生命 107／快樂 110／沮喪 113／祈求高我 114／清除過去 116／淨化 118／祈求信心 123／填滿空虛 124／祈求上主的臨在 127

第七章 為身體祈禱 129

感謝身體 131／祈求療癒 132／為病人祈福 134／上癮 135／年老 137／死亡 139／祈求平安離開人世 140／為亡者祈禱 142

第八章 為關係祈禱 145

摯愛的人 150／寬恕 155／憤怒 158／背叛 160／友誼 161／朋友間的禱告 165／衝突 166／陷入熱戀 167／浪漫的愛 170／吸引偉大的愛 172／親密關係 173／婚姻 180／害怕親密 183／抗拒愛 187／神祕的重新連結 189／性 191／性侵害 196／愛情的執迷與上癮 198／關係破裂 200／為家禱告 201／為父母禱告 202／為子女禱告 203／為自己禱告 204

第九章 為工作祈禱 207

工作與創造 209／成就 214／祈求指引 215／放下結果 217／轉化失敗 219／祈求新的開始 219／金錢 220

第十章 為世界祈禱 225

外在與內在 227／國家的療癒 228／向非裔美國人致歉 234／向原住民致歉 235／放下仇恨 236／修補族群裂痕 242／為國家祈禱 246／性別之間的和解 248／為領導者祈禱 250／療癒者的祈禱 251／為受害者祈禱 253／為加害者祈禱 253／為地球祈禱 255／為全世界祈禱 256

第十一章 儀式中的祈禱 259

光明的時刻 261／為新生兒祈福 263／成年禮 267／婚禮 273／慶祝壽辰 281／離婚 285／追思會 289

結語：哈利路亞，歡天喜地 295

致謝 301

自序

當今，全球正在進行一場徹底不同於以往的大規模靈性運動。經過數十年的式微之後，靈性的影響力又再度受到人們的廣泛關注，以藉此尋求終結這時代痛苦的解決之道。

如今，如同斷壁殘垣中綻放出滿地的花朵般，世界各地豎起了信心與希望的旗幟。它們正映現出事物中某種超越力量的光明，並以修正或甚至是奇蹟的方式出現在我們的生活中，而且人人都可透過虔敬的內在修持而成就這種光明。

目前，我們正在經歷一場集體意識的轉變，但這轉變並不限於政治、科學或宗教本身，因為它是全面性的（至少就其潛力而言是如此）；它乃是我們真實的神聖本質的崛起，向現代人重申上主的存在。

在這瞬息萬變的人間戲碼的表象下，存在著物理學家所謂的「統一場」(unified field)；儘管我們的肉眼看不見它，然而它卻是一切可能性的來源。我們之所以知道統一場這些構成要素的存在，並不是因為我們能測量到它們（我們辦不到，因為它們實在太微小了），而是它們在被「喚起」之後，我們觀察到它們所留下的蹤跡。

另一方面，如果我們沒有觀察到這些構成要素，它們就不會有任何蹤跡留下來；因為它們之所以存在，完全是由於我們將注意力放在它們身上使然。

在奉行宗教的慣例上，情形與此同出一轍。例如有人會問：「你有在慶祝節日嗎？」事實上，這句話真正要表達的是，你有觀察到這一天的神聖性嗎？你是否知道，透過「觀察神聖性」這個創造性的舉動，這一天就能成為你神聖的一天？知見的力量，竟然可以從本質上影響我們的生命經驗，這是多麼深奧的體悟啊！

觀察上主，方能看見祂的存在。倘若我們的注意力不在祂的身上，當然就看不到上主存在的影響力。透過有意識地觀察上主，我們方能創造出一個可以見到神聖事物的世界。本書正是為了促成觀察上主的因緣而寫，好讓我們能更清晰地看見上主，並在生活中更完美地迎請祂的力量。

瑪莉安·威廉森

第一節
緒論

一、緒論
（一）緒論

——緒論——

第一章

靈性的復興

一場靈性的復興運動正在橫掃全球，大多數人都感受到了；有些人對它嗤之以鼻，但更多人正欣然接受它的到來。無論如何，這已是一股無人能擋的潮流，而且是一場改變人類思維方式的革命。

這場運動的先驅者來自四面八方，各色各樣的人都有。有些人是傳統的宗教信徒，有些人則否；有些人在世俗方面很成功，有些人則否；有些人能真心彼此欣賞，有些人則否。有些人的政治立場很開明，有些人則趨向保守；有些人與其他道友一同探究真理，有些人則在真理的道路上踽踽獨行；有些人垂垂老矣，有些人則正值青春年華。

儘管我們是來自各行各業、還無法被歸類的一群人，但大家都有志一同，各以有效的作法在影響這個世界。我們不再著眼於純粹的世俗目標，而是轉而尋求一位既古老又現代的上主；我們感受到一股改變的動向，彷彿血管中充斥著宇宙的電流。儘管我們每個人的興趣及個性各不相同，但我們都同意非常重要的一點：人類已經走到了重大的抉擇關頭，並且唯有靈性能夠引導我們走向人類的生存之道。

我們用自己的方式進行一場以愛為本的革命。我們想推翻某種舊有的、壓制性的秩序；不過我們指的並不是政治或社會上的秩序，而是我們的內心，因為舊有的秩序正是在人的內心中生存及運作的。我們並不憎恨任何人，因為我們知道，真正的敵人就是憎恨本身。我們希望，這世界能變成一個充滿仁慈與愛的地方。

這場革命的第一聲槍響已經響起，但它們並不是子彈，而是炳然乍現的光明。這一光明雖然無聲無息，卻已戲劇化地悄悄流過數百萬人的心田。這歷史性的一刻已經開始，正在人的內心世界默默地展開。

大多數人現在心中掛慮的問題（不論當事人是否覺察到它）就是：接下來會發生什麼事？

從那些透過靈媒而宣稱來自昴宿星的存在體，到基本教義派的基督教徒；從諾斯特拉達姆斯（Nostradamus）的預言，到聖母瑪利亞的顯靈；從向蠻荒林區的某位木匠耳語傳遞訊息的天使群，到當代的科學智庫們……它們都一致預測，在未來的幾年，整個地球將會發生重大的轉變，也許是地殼的

變動等等。我們的內在感官也證實了這一說法：將來似乎會與過往的一切大不相同；感覺起來，似乎有什麼東西呼之欲出，某種重大的事件即將發生。

其中之一就是，我們會感覺到某些事物根本就是錯誤的。這不僅僅是指環境破壞、戰爭、幫派、暴力或毒品，也不只是關於缺乏價值、完整性或愛之類的問題，而是某種東西在悄悄逼近了。它就如葉慈的詩《第二次來臨》（The Second Coming）中所形容的一樣，屆時「中心將會支撐不住」（the center cannot hold）。事實上，我們的中心現在並沒有支撐方面的問題，因為我們的中心根本就尚未存在！

然而，那些在事物邊緣悄悄蔓延的絕望越深，從中心而來的光明召喚也就益發顯得明亮。如此一來，那中心只不過是看起來「好似」不存在的樣子；其實它一直都在，只是被我們忽略罷了。事實上，對那些經常向內觀照的人而言，它一直是光明遍照的。現在，隨著光明的強度及對光明的渴望與日俱增，人類的心靈開始想要追尋它的生命根源。

唯有培養根本的正確，才能對治根本的錯誤。倘若我們選擇在根本的層次上擴展我們的真實面目，新的架構將能取代基督再臨之前的大崩潰所造成的傷害；如此一來，未來的二十年我們將迎接一個比以往更加光輝燦爛的光明時代。因此，接下來的二十年將會是決定性的關鍵因素；我們必須集中所有的注意力，把焦點轉向人類永續生存的方向上。

說到底，人類若想繼續生存下去，唯有選擇彼此互愛一途。溫柔的人之所以能夠承繼土地，是因為其他拿刀拿劍的人全都互砍死光了。事實上，每當我們敞開自己的心，就能為這地球的改變創造出更多的空間。

心的敞開，對一個人而言，確實是絕佳的明智之舉；它所帶來的內在力量，遠遠勝過任何世俗的權力。當我們領受上主的聖愛，並將它分享給他人時，我們就得到了修正這世界的力量；當我們全體不再聽信西方唯物思想的使喚，我們就能捨棄那落後的原始信念，不再認為外在的世界與我們的內在想法無關。

我們已經開始了解，集體的實相是由個體的心智所創造的，因此我們已準備好為這世界負起責任，並更認真積極地為集體的實相貢獻一己之力。個

人的轉化能夠、也確實具有全球的影響力。我們是什麼樣子，世界就會是什麼樣子；因為這世界就是我們。拯救世界的這場革命，從究竟上來說，不過是一場個人的革命。

有些人認為，我們的現況並沒有比以前更糟，關於千禧年的轉變之說，不過都是胡說八道罷了，甚至覺得這種想法很危險。對這些人而言，也許這本書並不適合他們，而我也無意去說服任何人相信全球危機這一事實。如同其他數百萬人一樣，我關心的是，如何在這群認為世界確實存在著危機的人當中，建立起越來越多的共識與希望。

這就是我們這時代上演的劇情：在二十世紀，我們達到歷史上的時代顛峰，地球、人類及我們這一代，都面臨同樣的轉變。這轉變的影響力是全面性的，而不僅是個人而已；因為一旦個人的生活受到影響，勢必也會擴及整個全體。如同基因一樣，我們所有人都帶著人類共同的歷史及其可能性的遺傳密碼。

這場時代的大戲，是我們這一代所有人共同演出的，因為我們每個人的戲碼，上演的都是同樣的劇情。我們原本都是天使，但是我們墮落了。現在，

我們已走到懸崖邊；這次，我們要不是一起墜落，要不就是一起展翅飛翔。

九〇年代是歷史上具有重大影響力的時間點，因為繼六〇年代之後，它又再次開啟了人類希望的大門；而現在就像當年一樣，我們投入的時間是極其有限的。在人類進化的旅程中，六〇年代是相當值得慶賀的十年，當時整個社會達到某種高峰的經驗，為我們當今的神祕時代留下了伏筆。

所有經歷六〇年代洗禮的人，在其靈魂深處都留下終身不可抹滅的影響。就像灰姑娘一樣，雖然魔法時效已過，但她保留了一隻水晶鞋，靠著它，灰姑娘的命運又再次進入神奇的轉變；同樣的，我們保留了文化的護身符，靠著它，我們得以在三十年的等待之後，重新燃起人類的希望。

回首當年，雖然那時候充斥著迷幻藥的濫用，但我們確實也對更大的真相有過驚鴻一瞥。我們進入娛樂場所時，服務人員會在我們手上蓋橡皮圖章以資區別，讓我們得以自由進出場；同樣的，現在整個世代的人也看著我們手上的圖印，納悶著當時我們是否了解這一切的意義。

那些日子深深影響我們，彷彿產生了化學變化，因此不論我們逃得多遠，

它的影響力始終揮之不去。每當出現六〇年代的音樂、人生觀和圖像，我們就又會受到它的召喚。當年沒有參與那場盛會的人，是無法想像它是如何烙印在我們的靈魂深處！這個烙印是為了一個目的：從二十年來超級物質化的沉睡中覺醒後，手上及靈魂深處的烙印正在激起我們的回憶。我們在發呆；但我們所知道的這一切，讓我們驚覺而起。

然而覺醒的，並非只有我們這一代。現今，這世上的每個人都可以感受到，一個歷史的循環即將結束的氛圍；這種氣氛的微妙電流，悄悄地在我們的神經系統裡激盪。

我們本能地知道，現在該是我們轉變方向的時候了。事實上，記憶不僅來自於過去，也源自於未來。現在二十幾歲這一代年輕人的思想，也與出生在嬰兒潮的我們一樣，聽到了世人所聽不見的聲音，而我們這兩代人的思想是可以互補的。每個世代就好像鋼琴上的鍵盤一樣，而我們這兩代就好像音樂上的完美三度音。

在許多方面，我們都是弱勢的一群，然而偉大的革命，一開始也都是肇

路藍縷。

儘管不是很明顯，但我們還是可以感受到某種神奇力量即將再度出現的氣氛。九〇年代似乎在加速某件事的發生。六〇年代開始畫的圓圈，似乎現在即將圓滿完成，而這一次，這些帶頭的人是神智清醒的。追求覺醒的觀點是我們當年共同追求的目標，也許這次我們真的可以如願以償了。現在，我們比戒除藥癮或酒癮的人還要神智清醒。

再者，真正神智清醒的生活，在於尊奉「節制」為更高的美德，例如在能源的製造及正確使用上，我們就可看見節制的價值。我們會放下許多事物的癮頭，例如對人、性及世俗幻相的上癮。至於那些至今還神智不清的人則是在冒險，因為他們很可能來不及搭上這趟歷史的列車。現今我們最大的快樂莫過於神智清醒，因為從究竟來說，唯有在意識最集中的狀態下，我們才能找到超越這世間的力量。

現在，我們不再想要征服外在更多的疆土，而是尋求內在能夠安身立命的心地。這時代最正面的突破性成就，就是內在的突破。主流新聞很少報導個人實現的故事，就算有，也都往往是帶著不敬、無知的語調在談論。

究竟，這故事是什麼？它是發生在事物表象之下的內在戲碼。閉著眼睛，是看不到光明的；然而光明從未停止發揮它神奇的轉變作用。隨著內在光明的逐漸成長、增強，世間的男男女女也都變得更加真實而有力。

我們開始以一種新的眼光來看待自己，看待我們之前及之後的世代，看待這個世界、彼此及上主；我們開始在認識自己許多人性弱點的同時，也知道自己擁有許多神聖的力量。

這是我們這時代的思潮：西方的心靈轉向內在。好幾世紀以來，我們一直都在往外尋求慰藉與力量，但現在我們已開始看到它的底線了。透過外在的組織尋找內在的答案，我們看見人類為此付出多大的犧牲、被奪去多少力量。我們接受冷酷、嚴謹又機械化的理性（但不包括那些值得接受的事物），卻壓抑了我們最重要的力量：熱情、直覺、神聖感、預知、洞察力及療癒力。於是，我們就這樣被思想、組織及各種幻相所控制。

整個世界的歷史可以說是一部控制史，述說著一大群人被組織、個人及思想所控制，最後這些人群起反抗，接著他們就避免（或者根本不去避免）

做出同樣控制他人的事。

最徹底的控制，就是掌控人的靈魂，因為沒有靈魂的人，也就沒有了愛；人一旦沒有愛，就失去了力量。這樣看來，現今的社會可說是有史以來最受控制的社會，因為我們的靈魂已經被嚴重地邊緣化了。

現在，我們這些受控制的奴隸已經開始蠢蠢欲動；我們終於開始重視自己的困苦，心想：畢竟我們還不至於神智失常，實在沒必要再承受多年來這些令人氣憤又毫無道理的文化包袱。我們已有數百萬人想找回自己那失落、被埋葬的靈魂，而且一旦展開追尋，就必定能找回它們。然而，世間的遊戲卻一直讓我們分心，將我們的注意力轉移到其他的事物上，而使每個尋找靈魂的雷達失效。

不過，我們現在開始看清世間遊戲的真面目，並看穿它一步步將我們帶往危險之境的詭計。然而這無法責怪任何人，我們所有人都必須擔起責任，儘快迅速做出根本的改變才行。

我們之中唯有那些充滿仇恨、憤世嫉俗的人，才會繼續執著在一個沒有靈魂的世界夢幻中，然而他們的影響力已經式微了，幾乎不再有實質性的力

量。不論他們的叫喊聲有多麼淒厲、尖刻或大聲，我們都不應該被震懾住而忘卻我們革命性的目標。

最後，我們對自己要有足夠的尊重，對自己所知的一切肯定不疑。我們可以感受到，某些事是不對勁的，因此我們必須堅持相信，世界的光明在於心靈，而不是頭腦。缺乏心靈的指引，人的心智是會走火入魔的；智性必須臣服於靈性的直覺。

現在，我們已受到某種神聖觀念的啟發，只要透過我們成熟的思維醞釀，一旦時機成熟，就能孕育出一個更好的世界來。我們正在為孕育新人類而準備，而這新人類原是我們理當成為的樣子。

我們的目的就是要掀起一場全球的靈性復興，就如中世紀之後的文藝復興運動一樣，為全體人類文明帶來重大的轉變。兩次的世界大戰讓許多人蒙受苦難，然而二十世紀除了黑暗與乖戾之外，也有它的光明面存在。

在這二十世紀即將結束、準備迎接新的世紀之際，我們對這世界最大的影響力就在於寬恕及放下過往的一切，並將那些該由上主掌管的事物全都交

給祂。正是這種臣服與放下，成就了人類歷史上的靈性復興，並讓墮落的人類再度重生。

一九九四年四月，理查·尼克森（Richard Nixon）辭世；同年五月，英國工黨領袖約翰·史密斯（John Smith）病逝於倫敦；數天之後，賈桂琳夫人（Jacqueline Kennedy Onassis）也相繼離開人世。他們的離去代表一個時代的結束；不僅是對這兩個國家而言，對其他人來說也是如此。

二次大戰後的西方當權者這一代，不僅開始退居幕後，甚至可以說完全離開了歷史的舞台，只剩下我們這些追隨者還站在舞台上；不論我們是否感到自在，準備好一展身手或是手足無措，我們都終將成為歷史矚目的焦點。

每個時代都有一群觀眾在旁觀看歷史上演的戲碼；事實上，大部分人都屬於這群觀眾。然而，每個世代裡頭也存在著某一群人，他們主導著推動人類歷史上演的劇情。我們這一代人雖然有著內疚、羞愧和自戀，但我們與其他世代一樣，也能夠有所付出，而且同我們現在所能給予的能力比較起來，我們甚至還能付出得更多。

我們不僅將推動歷史的前進，事實上，我們還會重新定義歷史；因為我們將引領大家進入「後歷史紀元」（*posthistoric era*），藉由根本的提升而重新定義時代的意義。我們將會達到這一千年來的巔峰；我們會深深地吸一口氣，並吐出一個全新的世界來。我們會透過靈性的轉變來拯救人類，因為這是我們責無旁貸的責任。

我聽說，地球目前正遭受強大的電磁能量衝擊，並且會導致乾旱、洪水、地震及火山爆發。任何目睹過孩子的成長、見過女人懷孕過程或親自生過小孩的人都知道，一個新生命誕生時在母體內撞擊所產生的力道。

就如打開引擎後會產生旋轉的力道一樣，生命也必須透過能量的釋放才能得以永續。古代的人知道（但現代人早已遺忘），地球會反映出人的內心狀態，而現在它似乎正以混亂的方式在爆發中，因為它想要成長並回歸天堂之境；目前它只不過是想抖落我們在物質及情緒層面所妄造出來的有害毒素罷了。

不論我們眼前面臨的轉變是困難或容易，它終將驅使人類進入下一個發展階段。事實上，當我們選擇不以創造的方式來展現自身時，所謂的地球轉化就會以這種令人驚險萬分的方式來呈現。

我們具有影響這些變化、駕馭地球能量並讓它的爆發以正面方式呈現的能力，因為地球的能量也存在於我們自身之中。那些禮拜儀式及真正的靈性祈禱，都是我們用來轉化內在及外在世界的煉金術。當我們改變內在的能量，地球的能量也會隨之轉變，摩西就是這樣讓紅海一分為二的。

一旦我們祈禱、靜心並發揮我們最大的潛能時，我們就會成為某種吸震器，而將那些衝擊地球的電磁能量消除掉。如果大家都這麼做，我們的地球自然就會平靜下來。反之，如果我們不面對這個挑戰，重新找到我們與上主的連結，地球就會反映出我們對成長的抗拒；如此一來，它就會做一切它該做的，直到我們真正覺悟；它會做一切它該做的，直到我們終於屈服。

我們現在談的不是世界末日，而是眼前面臨的重大抉擇。過去，我們所作所為威脅到地球的環境，於是現在環境也回過頭來，透過內在及外在的

污染現象來威脅我們；酸雨侵蝕著大地，而憎恨侵蝕人的靈魂。靈性是現在唯一的解決之道。憎恨就像癌細胞擴散一樣，侵蝕著從塞拉耶佛、盧安達到美國大街上的人類，而愛是唯一的對治之道。

現在各國的政府還沒覺醒到足以化解地球上因仇恨而釋放出來的那些黑暗力量；法律的制定也不夠有力；軍隊或警察也不夠強大。希特勒就像是個腫瘤，我們原本以為隨著第二次世界大戰的結束，就能擺脫腫瘤的危害。結果是，我們不但沒有擺脫腫瘤，而且它還擴散開來；它擴散的速度是如此之快，以致於我們現在除了立刻化解它之外，人類將毫無其他希望。

憎恨本身才是問題之所在，而非關乎這群人或那群人；憎恨本身正是威脅人類生存的癌細胞。靈性，是唯一的解決之道；而愛，是唯一療癒的藥方。

我們不能再容許那些領導人編織謊言，讓大眾自我感覺良好；我們不該再繼續幻想會有好的政府、進步的科技或優秀的軍隊來解決我們的問題。事實上，它們根本一無所能。相反的，我們應該要求那些領導人幫助大眾面對事實的真相，並跟著我們一起跪下來禱告；如此一來，我們方能萬眾一心地祈求上主去做唯有祂才能做到的事。

上主是生命的平安之境；祂即是非暴力的能量。請求上主的幫助，即是祈求祂將我們轉變為深深感到平安的人。

唯有當大眾願意在家庭、政治、商業、娛樂及其他方面採取非暴力的作法，才能促使人類避免走向自我毀滅。現在，我們就像誤射的導彈一樣，非得在途中改變方向不可，而這場人類的大逆轉需要靠我們每個人的力量，才能創造出足以改變方向的力場。透過祈禱與充滿愛的想法，我們就能創造出驅除黑暗的光明。

表面看起來，一個人的光似乎是渺小、沒有力量的；然而事實的真相是，每個人的光都不是單獨個人的光，因為我們的光都是屬於上主的光明。我們有上主及彼此的支持作為後盾，因此我們可不是單純的戰士，而是革命。

平安，並不是沒有戰爭或暴力的狀態而已，它本身是一種獨立存在的境界，遠遠大過無戰爭或無暴力的狀態。這就好比說，健康並不只是沒有生病一樣，同理，平安的內涵也遠大過無戰之境。事實上，與戰爭對抗，終究還是避免不了動用戰爭的手段。但現在，我們的目標並不是與戰爭對抗，而是去創造平安。

然而，沒有愛，就沒有平安可言；一旦愛消失，各種形式的戰爭就勢不可免。在捨棄戰爭之道的「無形獨立宣言」上簽下自己的名字時，我們得先釐清這一點：獻身於愛，是對世俗之道的一種背叛。

事實上，戰爭不但對人類的現況沒造成任何影響，而且在許多方面，還是現況持續一成不變的始作俑者。唯有愛，才能讓既有的現狀產生動搖；因為愛是無敵的，它能改變一切。

在精神上，我們已經把愛放逐了，我們將愛貶低到社會對話的狹隘範疇。例如，我們覺得夫妻之間愛意的表達是很重要的，但政府與人民之間卻不必表達愛意；我們只在床第之間談論愛，卻不在課堂上討論它。這實在太荒謬了。我們的情感發展，趕不上物質進步的速度；我們的思維模式，趕不上科技進展的腳步。

我們絕不會用過時的方法來建造摩天大樓，但我們在心理上採取的方法，卻早已陳腐不堪。我們能將人類送上月球，卻無法跟家人及鄰居和平共處，為什麼呢？因為前者並不需要用到心靈上的認識。

現在，人類擁有一切，但心卻迷失了；我們為了追求世間這些虛幻的成
果，卻捨棄自己最真實的心靈。問題是，缺少了心靈，人生就沒有生命力。
靈魂和身體，這兩者都需要心靈與頭腦方能維持下去。我們因限制自己的心
靈而阻礙了道德生命的成長，就如同過去中國女人纏小腳而導致無法自由行
動一樣。

我們必須效法天父（生命源頭）做的事，那就是愛（除了愛，此外無它）。
任何一個充滿愛的想法或做法，都能為人類的療癒做出貢獻；相反的，任何
背棄愛的作為，都在阻礙著地球的進步。我們目前正處於從「恐懼之道」轉
換到「愛的道路」的邊緣上，因為我們已看盡了黑暗，現在正深受光明的吸引。
我們的目光聚焦在打開天國之門的鑰匙上；現在，我們正在拿起這把鑰匙，
並發揮它的力量。

每個愛的想法，都是打開天國的萬能鑰匙，而且我們能透過祈禱、靜心
及神聖的靜默，來收攝自己雜亂紛飛的心念。如此一來，我們便能面對挑戰，
重新改變世界歷史發展的方向。我們不應再被動地著眼於外在的世界，因為
我們本身就有能力打開理想世界的大門。

了解自己，也就了解了世界；療癒自己，就為這世界帶來了療癒；為和平祈禱，就為這世界帶來和平。我們就是透過這種方式，發揮內在的力量來療癒人類靈魂的創傷。

靈修可以照亮我們的黑暗面，我們也因而獲得療癒。要解決世界的問題，光是靠卓越的分析是不夠的，我們需要的是奇蹟。人的心智無法帶給我們奇蹟；不過幸好，我們擁有的不僅是心智而已，因為人的心還含藏著神性的火花，而這神性能使我們大放光明。

心光發露的心靈能超越世間的幻相，它會受到神性光明的吸引，而與它合為一體。而人類的希望，就寄於這種合一之中。

第二章

發光的心靈

所謂的「心光」(illumination)就是心中的光明，亦即化成形相的「道」(the Word)，它整合了天堂與人間。心光是以人的形象出現的抽象原理；它即是人類心靈擁抱其生命根源時，所迸現出來的萬丈光芒。心光並不屬於這世界，相反的，它是來幫助我們放下對人間的執著，使我們不再活在世間幻相的謊言裡。心光是我們的源頭，也是我們要前往的目的地；也因為它，我們才來到人間並停留於此。

提升生命是我們此生的目標；我們本應重歸生命的光明，以驅除我們心靈妄造出來的黑暗，因為唯有光明方能打開那傲慢又封閉的心靈。

心光即是我們對那神聖之境的深刻感受；它就像雷射光一樣，能穿透所有的障礙，使我們臻至解脫之境。不論是所謂的解脫或突破，其實它指的都是回歸我們的內在，亦即進入這趟生命進化之旅下一階段的大門。

聖經中記載，法老王奴役猶太人且不准他們離開埃及，其實這是一種隱喻，象徵小我試圖對靈性做出不當且充滿恨意之事。於是，代表神性意識的摩西對法老王說道：「讓我的子民走吧！」但法老王並不願意這樣做。最後

神降下災難來幫助摩西，才讓法老王改變了主意。同樣的，現在那些威脅地球存亡的災難，其實並不是對我們的懲罰，而是對小我的警告：小我必須放棄它那導致毀滅的操控，並讓我們的靈性自由飛翔。

靈性引領我們脫離束縛，就如同摩西帶領他的子民離開埃及一樣。在離開埃及而尚未抵達那一「應許之地」的過渡期，以及耶穌被釘上十字架直至復活的這段期間，正是象徵由黑暗走向光明的這段路程。心光就是在鋪設、打造這條通往光明的途徑及靈性的道路，好讓靈魂能從飽受小我束縛的黑暗中，邁向不可思議的光明之境。

然而，心光並不是一種比喻，而是真實的存在；儘管我們很難用肉眼看見它，但它卻是一股具有創造及破壞能力的真實力量。它既是堆砌新世界的磚瓦，同時也是摧毀舊世界的推手。

唯有上主的真理才是真理，因此心光發露的心靈能發揮許多作用。只要試著去恢復我們不可思議的本來面目，我們就能重歸完整；一旦播下靈性的

種子，貧瘠的精神荒漠將頓時出現欣欣向榮的新生命。現在必須播下新的種子，我們才能有新的收穫，因為誠如愛因斯坦所言，我們永遠無法從當初製造問題的同一種思考層次，想出解決問題的辦法。

我們現正處於人類意識產生重大突破的邊緣上。此時全球普遍出現的黑暗面只是一個徵兆，意味著那充滿負面性的小我已經倍感威脅，它的生存岌岌可危，不得不做出最後的困獸之鬥。每一個充滿愛或相信有愛存在的人，都為人類點燃了心中的光明，而讓世界的黑暗無法繼續存在。我們必須相信並堅持這一點；我們必須盡一己之力，讓光明透過我們而大放光芒。我們的缺乏信心，阻礙了世界的進步；一旦我們願意致力於此，就能打開心窗，讓光明照射進來。

宇宙的運作方式，遠比世人所認定的那些權力或影響力的運作更加多姿多采。這宇宙像是個無限強大的電腦，它會知道哪個人發出願心的火花，並將這光明帶給其他所有人。

當我們祈禱、靜心，全心全意與上主相應一致時，我們就變成善的力量的共同管道。在整個創造過程中，我們的光明是個有效力但被動的要素：它在為正面的物質顯化準備好基礎。光明是意識的女性面向；它是屬「陰」的靈性，與屬「陽」的物質相對。

發光的心靈具有量子的效應。從一般的眼光看來，根本看不出它有什麼實質的影響力，然而它終究會以頭腦無法理解的方式（不一定是線性的方式）發揮具體的影響。我有一位朋友，她最近剛從西藏旅行回來；回國前，她曾在當地與一位佛教僧侶交談。她要離開時，那位僧侶只跟她說了一句：「這並不合理。」

所謂的心光發露（luminosity），就是與奇蹟相應的心態，亦即在心理及情感上做好為眾生服務的準備。當我們準備好時，上主會知道的，因為祂最大的渴望就是轉化我們的生命，好讓我們成為照亮世界的明燈。

印度教神祇克里希那（Krishna）在《薄伽梵歌》中說：「每當道德淪喪、邪惡橫行之時，我將化為肉身再來。不論哪個時代，我都會為了摧惡護善、建立正法而再來人間。」而祂，正是透過我們再來人間的。

心光發露正是運用心靈的力量，以正面的方式來影響這世界。它會發出無形的能量、無言的指令，喚醒他人內在更高層次的心靈。電影《辛德勒的名單》（Schindler's List）中辛德勒的會計師（由班·金斯利飾演），就是心光發露的一個典型例子：儘管礙於當時的情勢，會計師無法明目張膽地表達他的想法，但他善良的本性畢竟還是深深打動了辛德勒的心。辛德勒內心的一念之轉，拯救了許多人的性命。

事實上，按道理說，那位會計師才是該電影的主要核心；他是奇蹟的志工、真理的管道，同時也是一位透過善的覺醒，而將邪惡驅逐的「寧靜力量」的持有者。

事實上，這世界的黑暗會召喚來光明，就如同邋遢的房間，會使你冀望有人來整理它一樣；亂七八糟的房間，甚至會讓你考慮花錢請人整理它；而雜亂到透頂的房間，會令你起身親自動手整理它！因為你光是在那兒看著這幅景象就感到心煩意亂。

接著，你就會產生想要好好將它整理一番的渴望；而在這之前，你只會漫不經心地想，「這樣子也沒什麼不好呀！」人類的文明正是靠著這樣的動

力，才能不斷地自我進步。現在，我們要做的是前所未有的事，因為這次我們不僅要創造令人嘆為觀止的科技或體制，而且還要培養出能帶給世界光明的人。

就這一點來說，我們與其他時代的人毫無差別。萬丈高浪從低起。現在，我們的浪潮正要攀升而起。我們曾經處於如此低的低潮，那麼我們這次達到高浪時，更可能充滿了驚人的力量！

這一次，人類將透過深藏不露的神聖行動而團結起來。上主在呼喚我們，而我們也漸漸聽見祂的聲音。事實上，祂從未停止呼喚我們，只是我們很少去聆聽。現在，隨著我們的渴望達到臨界點，已有無數人開始扶著耳朵仔細聆聽上主的天音。我們聽見了美好的內容，而現在我們想要聽到更多。

我們想要人類產生如煉金術般的經驗轉化，這正是宗教的真正意義。人類學家發現，人類在開始創造藝術的同時，也開始創立了宗教。超越，一直是我們與生俱來的渴望，因為我們所認識的這世界，是個艱困又毫無奇蹟可言的地方。在人間，沒有任何一物能帶給我們真正的平安，因為真正的平安是來自於超越這個世間。而我們最大的願望，就是重獲上主的平安。

只要向上主請求，就能領受到祂的平安；而保有上主平安的唯一之道，就是將這份平安推恩給其他人。這就是祕訣，此外無它。

現在，每個人都能接觸到靈性的智慧，人類有史以來，尚未出現過如此普遍的盛況。這些靈性的智慧，有些已經進了圖書館，因此我們可以很清楚地了解所有的大師們所講的內容。他們都是在述說同樣的事情。你會發現，耶穌講的是真理；摩西五書講的是真理；穆罕默德講的是真理；克里希那講的是真理；佛陀講的是真理……他們說的都是真理，而且他們現在就在我們之中。

所謂的「新耶路撒冷」乃是指世界各種靈性傳統的統一。如同神學家福克斯（Matthew Fox）所說的，我們現在正活在「後宗派主義」（post-denominational）的時代。這些偉大的宗教人物都是精神上的實體，他們就像我們的身體和物質一樣地真實，因此只要我們願意對他們敞開，心靈就能立刻獲得解放。相反的，我們在世俗中所學到的一切，不但無法使我們感到自由，而且還往往令我們麻木不仁。

我們現正處於兩大分歧觀點的十字路口上：一個是物質主義的觀點，另一個是神祕主義的觀點；一個是世俗的，另一個是神聖的；一個是對這世界感到恐懼，另一個是去愛這個世界。

我以前總覺得自己不是個篤信宗教的人；也許我真的不是，因為我不喜歡組織化的宗教在這世上的所作所為。直到現在，我還是不喜歡。後來我終於明白，真正的宗教是內在的，而不是外在的。

我們不能將那些藉靈性之名而行褻瀆之實的作為，歸咎於我們內在的靈性，因為那不過是某些人打著宗教的旗號，來投射他們自身的恐懼罷了（甚至藉此在世上行惡），然而這並不影響真正的宗教施展奇蹟。事實上，目前世上的當務之急，就是在內心為自己打造一個天國；在那兒，我們與上主安住在一起，並淨化我們自己。

許多從宗教脫離出去的組織化宗教，其實已經變得同世俗社會架構中的組織一樣僵化。這就是為什麼我們在此接受宗教，卻又排斥它的原因。我們的宗教組織早已變成世界現況的幫凶，而真正的宗教是絕不會如此的。

從本質上來說，真正的宗教乃是打破過去，並幫助我們展現內在恆常如新的創造；它是一種微妙的革新，因為愛本質上就是既激烈又無比喜樂的。透過真正的宗教力量，我們才能打破陳舊僵化的處境，轉變成更高等的存在模式。

唯有透過真正宗教的內在體驗過程，人類方能突破自身的束縛，成為圓滿自在的靈性。人在這種解脫自在的狀態下，是絕對不會想去奴役他人，或尊崇那些限制或控制我們的組織。

自古以來，真正的宗教熱情（熱中探求事物的核心）都會受人質疑，因為真正自我了悟的人是很難被操縱或控制的。真正的宗教不會崇尚世俗，因為它對世間的一切早已了透看破，而想用更美好的事物來取而代之。

林肯總統有一位朋友，他在談到林肯時曾經這樣說：「他這人多麼具有宗教情操，他完全超越了宗教！」

靈性的體驗能穿破罪咎與分裂的幻相，它會堅持我們與生俱來的良善和一體性，因為那正是我們真正的本來面目。

宗教組織不該成為宗教體驗的唯一仲裁者，它們無法將真理佔為己有，因為真理是不可能被獨佔的。宗教組織也不該認為它們有左右人類靈性生活的特殊權力，因為它們充其量不過是個顧問或機構，而不是上主本身。我們切不可將手段與目的混為一談。

過去許多美國人放棄組織化的宗教，現在他們又重拾信仰了，事情就這樣。如果你是這樣想的話，那就把事情看得太簡單了。過去，我們捨棄了宗教，但後來卻發現，當我們不再感到上主的存在時，人生是很難熬下去的；而現在，我們又回到這條老路，這是因為從理論上來說，我們能從宗教裡頭再次找到上主。

但這一次，我們不再像過去小時候的父母那樣，對靈性並沒有全然的興趣，他們總覺得只要參加宗教的聚會就已經夠了；我們現在是全心全意想要真正擁有宗教的體驗。此外，組織化的宗教也會變得不一樣，因為如果再不改為更具宗教情操的話，它們就會逐漸被淘汰。

同樣的，組織化的宗教機構也不得不做出極大的轉變，理由很簡單，因

為一旦人們有了真正的宗教情操，就不會再理會它們那一套了。

靈性是一種內在的火燄及神祕的食物，餵養著我們的靈魂。這趟神祕之旅迫使我們向內探尋，要我們走向內在核心的神聖火燄。宗教體驗的目的，正是發展出能看見這內在火燄的眼睛及培養出活出其奧祕的能力。有了它，我們就會感到光明而溫暖；離它太遠，我們就會感到寒冷而失去靈性的活力。少了那份溫暖，我們根本就不能稱之為「人」。將我們與上主連結在一起的，正是生命本身。

「宗教」(religion)一詞的意思是「重新聯結」(bind back)，其目的是要我們轉回自身，找到內在那讓我們得以無限創造的生命泉源，而上主就是那源源不絕、永不枯竭的生命之井。我們是透過宗教的方法，不斷確認上主是與我們同在的，就如同孩子會確認母親有沒有在身邊一樣。一旦孩子感到安心了，才會到處亂跑閒晃。同樣的，我們也需要不斷地確認自己是被愛、受保護、得到指引及受照顧的，如此一來，我們方能擁有必要的力量與自信，一無所懼地在這可怕的人間亮相。

活在這個貶抑靈性價值的社會，我們這些靈性追求者很容易會懷疑起自己來，其實無需如此；因為事實上，靈性比其他事物都來得更加重要。畢竟，靈性是在喚回人類愛的能力，而愛正是當今世界仇恨問題的根本解決之道。因此，反對靈性的生活，就像是射殺了撲滅大火的消防隊員一樣愚昧。

越是將心轉向上主，並願意奉獻自己為祂所用，我們的心就會倍加廣大光明。一旦我們對自己的所思所行，願意做出真正具有宗教情操的承諾，就會更深刻地感受到上主的平安，且會更常感覺到自己本是純潔無罪的喜悅。所謂靈性的承諾，即是願將生命發生的所有狀況，都當做是自己修持的對境。一旦做到這一點，奇蹟就會開始發生。這是我的親身經驗。我的工作中就曾經發生過一些不尋常的事。工作的時候，我還是跟平常沒兩樣，但我發現我的能力增強了。演講的時候，我覺得整個人被提升起來；我的心似乎變得更廣大，情感也比平常更為豐富。我覺得整個人更集中在自己的力量上，彷彿掉入某種心靈及情感的漩流之中。

我知道許多人同樣也感受到這種提升：治療師、療癒者、神職人員及生命轉化教練（transformational facilitators）都表示有過同樣的「能力突然增強」

的經驗；大多數的藝術家及創意工作者，也都有過這種「漩渦」般的體驗。這就好像戴上神奇的魔法帽一樣，突然間就覺得自己飛了起來。

愛因斯坦曾經形容他這種充滿創造力的狀態為「強而有力」的時刻。我們能達到某種意識狀態而整合我們不同的面向，而且達到這種狀態是很快樂的，因為它感覺就像是平常束縛我們的那些限制，一時之間全都解除了。

雖然在日常的對話中，我們很少談到這種自發性整合的話題，然而它卻是很普遍的經驗，只是它往往不會被人拿出來討論、探索，甚至會被認為是太過愚昧或胡說八道而被忽略掉。儘管這種整合的意識被心理學定義為「高峰經驗」及物理學上的「一流」，而且它還能引領我們走出普世的困境，然而能夠認識到它所帶來的機會的人，還是寥寥無幾。

對一個疲憊的世界而言，靈性生活是一種高能量的現象，它完全超越了主導我們社交話題的世俗領域範圍。儘管神祕學的思想被我們的「文化把關者」分散、消音，甚至被貼上「蠢話連篇」的標籤，但靈性的概念還是突破了物質主義者的阻撓，融入我們日常生活的語言裡。就在我們必需緊急揭開

靈性面紗的時刻，這些妨礙靈性對話的人卻擋在中間阻撓。雖然科學遲早會對神祕經驗做出證實（事實上它早已開始了），但我們越來越不能再等待科學來告訴我們「天空真的是藍色的」，因為這台靈性馬車是不能停下來的。現在到底誰該聽誰的？神祕經驗根本不需要這世界，但這世界卻極度需要神祕經驗。

繼中世紀後的文藝復興時期，我不認為當時會有許多人在街上說：「現在是文藝復興耶，你不覺得嗎？」但從現在回顧來看，它的發生確實可以看得一清二楚。

我們現在的狀況也是一樣。我們目前正以難以形容的方式在改變中；我們不能因為語言中沒有談到這些，就認為它們不存在或不重要。靈性的本能衝動（mystical impulse）是超越語言的，它現正想從有限的思維束縛中掙脫出來。它即將走出我們內心的寂靜閣樓，因為它就像血液一樣，雖然通過心臟，但周流全身才是它的真正任務。

過去二十年來，儘管可能斷斷續續，但我們許多人一直都在對自己認真

下功夫。根據玄學傳統的說法，每個世紀的最後二十年，地球都會充滿靈性的光明。然而，我們現在不僅是活在本世紀的最後二十年，而且還是這千禧年的最後二十年。

一九九四年七月，一顆巨大的彗星撞上木星，釋放出遠超乎我們地球人所見的數百萬噸級的能量。與此同時，在靈性上迄今為止被壓抑累積下來的療癒能力和力量，也得到了釋放。根據古代占星學的說法，木星代表更高等的心靈、哲學、擴展及祝福。由於這次太空的撞擊，木星的祝福及療癒我們的力量也被釋放出來，而且還增加了一百萬倍。

忽然間，就在最近的幾年內，變化的腳步加快了。從前只有靈性追求者才會閱讀的書籍，現在卻蟬聯暢銷書排行榜長達數週或數個月之久；原本只會在修行道場的餐廳才會聽見人們聊到的宇宙話題，突然間卻出現在電視頻道上。誠如哲學家叔本華所言，「每個真理在為人所接受之前，必定經過三個階段。人們先是加以嘲笑，再來便是反對，最後接受它是不證自明的。」

儘管到目前為止，許多人還處在嘲笑和反對的階段，然而全球現在已

有數百萬人開始將古老的靈性智慧視為不證自明的法則。人們之所以對這些智慧感到好奇並不是出自於恐懼，而是因為「意識的加速提升」（celestial speed-up）使然；現在雖然是處於越來越黑暗的時期，但我們的光明也會越來越明亮。

儘管外表看不出來，但這世界對靈性有渴望的人，已經達到了臨界人數。有一大群人對靈性的觀念產生好奇心並敞開心胸接受，這在現代的西方世界是前所未有的現象。現在上主只需要人們打開一絲門縫，因為一旦人的心門打開，光明就出現了。

那些原本曾經被認為是原始未開化的想法，現在卻變成比我們現在還成熟的觀念。天使們就在這突然出現的光明中，來到我們人間：他們為我們帶來了突破，他們就是那神奇的魔法帽。天使就是上主的聖念，他們為心靈帶來深刻的了悟。

天使是具有強大力量的思想形式，透過他們的幫助，我們的世界方能得以維持下去。他們即是綜合、連結及修復的思維。與天使相見，意指將我們

的注意力移往更高、更有創造力的方向，以建構出更覺醒的世界觀。一旦我們的思想提升，這世界也會跟著提升。

這是人類心靈的復活。透過它的力量，我們就可避免掉一場集體的末日大決戰；因為我們每個人已學到足夠的教訓，而這世界也已受盡了各種苦難的折磨。現在，我們只要做出選擇，就能放大光明照耀世間。

身為人類的我們，正在孕育成某種更高的生命形式。孕育屬於陰性的力量；事實上，我們現在正從古代更強大的陰性能量中獲得新的力量。在千禧年的尾聲，女性神祇又開始為人所知——從聖母瑪利亞的顯靈，到人們又開始對信仰女神的宗教感到興趣。

隨著我們往內心探求更內在的力量，陰性能量也會跟著水漲船高；它會在我們的內在升起，或是透過我們來進行運作。然而，我們並不是想在這世界為自己打造一個地方，而是要為這世界而在自己內在打造一個處所；我們並不是要努力做什麼新事情，以取代外在那些不再管用的架構，而是努力要讓自己成為新的，以取代外在那些不再管用的能量。

耶穌說，不能把新酒裝進舊瓶子裡。新酒即是當今橫掃全球的靈性復興及心靈提升運動，它遠比任何政治或社會的革命更加深入根本。用舊有的模式來妥協是徒勞無功的，這種努力只會遭受新、舊兩股勢力的阻撓，因為它們並不是真心想要改革。房子已經著火了，要回去救也已來不及。現在，該是重新建造家園的時候了。

這場靈性復興正在大規模進行中，一旦感受到這一點，我們就會對自己的努力更具信心。不言而喻的，它已經發生了；從現今美國及其他國家中有越來越多靈性話題出現，就可看出這一點。

雖然有些人尚未了解它，但這並不代表它沒有發生。

儘管這些連基本哲學都不懂的人冷嘲熱諷，或是這些宗教體驗有限或根本沒有宗教體驗的人不屑一顧，但他們仍然無法影響或阻擋這些從天上如雨般紛紛落下的光明。靈性的光將從腳底下開始充滿我們全身，滲透到我們的每一個細胞裡。我們也將因這清徹的光明而改變，轉化到更高的境界。

對於那些想嘲笑的人，就讓他們嘲笑吧！反正他們再笑也沒多久了。這是再真實不過的事，因為事實已擺在眼前。

這世界正在翻轉，而且結局已定，新的開始即將到來。

第三章

神秘的力量

上主，是屬於一切宇宙的上主。這就意味著，不論在物質、靈性、心理、情感或任何領域，創造及物質顯化的原理都是普遍適用的。生命是透過「上主之道」這種能量過程而生生不息。這能量不在外而在內，並且是由思想及感受來啟動的。透過靜默與交流，我們進入這股力量之中，並在上主面前，學會了上主之道。

了解上主之道，也就了解現在、可能性以及未來所能擁有的力量。透過祈禱及一心向主，我們便能獲得這個力量，並可代表上主去行使它。我們就是以這種方式，與上主一起創造出更好的新世界。

所有生命的展現，都會有三個階段：首先是靈性領域的存在或純粹的可能性；接著生命的弧線會從這個點往相反的方向發展：由高至低，從愛到恐懼，由創造到停滯。但這兩個階段，都不是上主神祕藍圖的最後結局。

事實上，人之所以沒有力量，正是因為不明白以下這一點：個人或群體獲得力量的關鍵，乃在於了解儘管黑暗隨時都在伺機攻擊光明，但光明永遠都會以更加光芒萬丈的姿態再次出現。無論如何，宇宙永遠都是站在療癒的這一邊。

緊接在黑夜之後的，是光明的晨曦；緊接在十字架苦刑之後的，是耶穌的復活。最後的結局，永遠都是上主定奪的。

這趟神祕之旅需要某種全心全意的覺察，以檢視我們人生體驗其背後的真實意義，從而獲得讓我們繼續走下去的靈性力量。當我們對世俗感到絕望，從而由希望之境走向光明或勝利，我們就會得到更大的了悟。

神祕主義者的生活就是一種了悟的生活，亦即在這場上主展開的如史詩般的戲碼中，了解自己所處的位置，並在每個狀況中找到符合宇宙復活意圖的地方。一旦少了這份了解，我們就是盲目的，而且會卡在不斷重複的模式或昏睡當中。縱然這是我們的選擇，但上主的選擇（它終究會取代我們的選擇）永遠是要我們最後覺醒過來。我們終究會被更高的心靈光芒喚醒，而它永遠是某種愛的形式。

我們唯一能選擇的只有：要在當下覺醒，還是再晚一點？

換句話說，我們不能再昏睡下去或永遠受物質主義意識的局限；在黑暗中停滯不前，是違背宇宙秩序的。所有暴風雨終究會過去，就像王子永遠會

來吻醒睡美人一樣；這世上的暴政，最終也都難逃被推翻的命運。同樣的，我們的地球遲早也會變成一個充滿仁慈與美麗的地方。

上主之子的旅程，即是積極揭開一切靈性與物質真相的過程。換言之，上主之子的旅程不僅包括我們生活中的每個人，而且還包括了每一段關係、境遇和環境。神祕的加持力（mystical empowerment）指的正是心靈的力量，亦即我們透過了解與覺知，促使死亡的各個面向全都回歸到生命來，而將光明帶到每個被黑暗籠罩的地方。上主賜給我們神祕的鑰匙，只要堅信上主，便能保護我們不受仇恨勢力的危害。

仇恨勢力像個重力場一樣，將我們引離內心的真相；它即是反基督（anti-Christ）的心靈及邪惡之念的誘惑。世上沒有任何力量能夠左右黑暗，因為在人間這低層次的天堂中，黑暗的支配能力與我們所能掌控的力量不相上下。但問題是，我們總是拋下自己應該堅持光明的責任，而讓黑暗有了可乘之機；因為一旦我們放棄光明，黑暗就會乘虛而入。殘酷的心靈之所以能在地球上建立起它的王國，正是這個緣故。

光靠人類的意志或努力，其力量尚不足以將黑暗轉為光明。單靠人的力量，是無法施展奇蹟的。唯有天父的聖名（亦即那充滿生命力的光明或我們心中的愛），才是通往靈性勝利的道路。靈性的勝利是唯一的救贖，除此之外，其餘的努力都是徒然的，最終還是又會迷失而回到原點，因為它們欠缺突破的力量。

透過在祈禱中不斷重申我們的神聖本質，我們便能重新建立起自己的精神力量。一般人都會認為：我們是孤單的；我們的力量有限，無法顯化出光明。然而事實上，天父想分享祂的力量給我們，因為這本是祂的旨意。不過出於某種荒謬的原因，我們竟擅作主張想靠自己一人赤手空拳闖天下。

就這樣，我們從一個大富人的孩子，頓時變成一個乞丐，從此對自己所繼承的龐大財富視而不見。但天父永遠希望把財富傳襲給我們，而這世界也因為我們拒絕承認自己的真實身份，格局變得越來越小。孩子繼承父親的財富，並用之於人類的善途，這是天經地義的事。但由於我們想靠自己單打獨鬥，又與天父切斷了關係，於是我們的靈性就變得一貧如洗而無法有任何的作為。我們所繼承的靈性財富，不僅是天父賜給我們的禮物，同時也是一份

責任。少了這筆財富，我們就無法重造這個世界。

就像浪子回頭一樣，我們透過祈禱而讓自己的心回到光明，亦即我們的生命本源。不論我們流浪多久、受到哪種黑暗勢力的誘惑，或做過什麼事都已無關緊要，因為真正重要的是，我們現在已經回家了，而天父也會因著我們的每一個祈禱，而感到無比的喜悅。

神祕的力量源自於兩個基本觀念：第一，不要在心理上抗拒黑暗。第二，了解光明正在來臨；別因為自己的信心不足而讓這過程停頓下來。

所謂「不要在心理上抗拒黑暗」，意味著我們不與這世界所呈現出來的「外相」對抗，但同時也不讓自己的心受到它的誘惑，而將黑暗信以為真。黑暗不是真的，它不過是一個強而有力的幻相罷了。針對我們的錯誤，上主已在我們心中建立了修正模式。所有的宗教都用同樣的故事告訴我們，天父不會讓我們自我毀滅的；祂將會親自前來，帶領我們回家。

現在，正見之心 (righteous mind) 已成為我們重建人間天堂的工具；得到光明恩典的心靈，已成為人間光明的荷光者。而祈禱的目的，正是要讓我們的心與上主的聖念及旨意相應一致。

我們目前所認識的這人間，是個光明受到限制的世界；我們必須將這光明釋放出來，讓它恢復原有的療癒及修正的力量。祈禱，就是打開限制並釋放光明的那把鑰匙，亦即一種覺醒的專注。通常，碰到痛苦的時候，我們往往會撇開視線，不願意去正視它。然而，戰勝痛苦的關鍵，乃在於面對面正視它的真相。

我們來到上主面前，不是為了忽略我們的痛苦，而是將痛苦交託給祂，並在對上主的信心中歇息，從而讓痛苦獲得舒緩；如此一來，我們便會變得比痛苦還要強大，繼而能夠接納痛苦。上主會在我們的內心施展如煉金術般的奇蹟；一旦我們絕望的心臣服於這個奇蹟，就會越快縮短穿越痛苦的歷程，因為我們的心光會將痛苦驅逐出去。

事實上，我們時時刻刻都走在上主之子的道途上，而獲得神奇力量的關鍵，就在於我們何時能了解及接受自己在這一旅程所處的位置。

如果你目前正在著手進行某件事，而且一切順利得很，那麼就盡情地快樂吧，但切勿將這一切視為理所當然。如果你正遭逢人間的苦厄或背叛，那麼就盡情地悲傷吧，但千萬記得你不會因此而一敗塗地。如果你現正走在復

活及重生的道路上，那麼不要忘記讚美與感恩。身為神祕主義者，我們對道路的每一歷程都了然於心，我們也因而更能順利地穿越這些歷程。

不論是猶太人跟隨摩西離開埃及而脫離法老王的惡勢力（即使這意味著紅海一分為二）或是耶穌的復活（即使這意味著死去的肉體再度復生），這些都遠超乎我們所了解的時空法則；同樣的，上主的勝利也完全不受時空法則的限制。

能從靈性的空無中，突然出現我們所謂的量子（quantum），其根本的基礎就在於：上主的力量，是一種能夠顛覆所有物質法則的力量！當然，單靠我們自己，是無法擁有這種力量的；唯有透過我們內在的上主之力，我們方能施展奇蹟，並成為改變人類的種子。

我們將會變得與現在完全不同，就像蝴蝶與毛毛蟲有天壤之別一樣。那些具有宗教情操的偉大人物，都是心光發露的最佳典範，因為他們完全實現了自己是上主之子的這一真相。他們已經認取了祂的靈性，從而成為開悟的具體化身。

禮敬這些大師時，我們就是在領會他們如何從必死的凡夫，轉變成永恆

生命的這段旅程。他們現在的存在狀態即是我們的目標，而他們所達到的境界也賦予他們力量，以幫助我們達到同樣的成就。開悟的心、接納與放下的光明態度、究竟的信念及用愛驅逐恐懼的能力，這些都是我們想要達成的目標。徹底的寬恕或對愛的力量充滿信心，這都與世俗的作法背道而馳，而這些改變世界的大師們，正是透過自己的這種轉變而改變了這世界。

承諾自己願意為人類的重生盡一份心力，即是承諾要對自己做出根本的改變。而這種改變，只能透過聖靈來達成，人類是完全使不上力的。我們的內心不斷地在與低層次的能量交戰著，然而要贏得這場戰役，我們就必需更有耐心地在戰場之外等待。我們必須修復那座連接光明的橋樑，並打開大門迎請光明進入我們的生命。所謂的靈修就是在開啟這扇大門，而不再將上主的愛拒於門外。

我們的抗拒是什麼？到底上主對我們做了什麼，使我們完全拒祂於門外？祂有什麼罪行，導致我們不願接受宇宙全能力量的幫助或甚至是安慰？我們每個人都必須自己回答這個問題，去檢視一下為什麼我們不願使用自己早已擁有的老鷹之翼，而寧願拚死拚活地去求借麻雀的翅膀？

事實上，我們人人都知道答案：因為從小我們就被教導有關上帝的憤怒、報復及審判等等的謊言。沒人為我們指出以心傳心的上主之愛的光明真相（它的光明遠比上千個太陽還要光彩奪目），反而教導我們這些牛頭不對馬嘴的歷史故事。我們的周遭處處可見這種被扭曲的教導，致使人的心量更加狹隘，而不是更加了解真相；更想掌控一切，而不是解脫自在；表面上裝作是上主的仲裁者，骨子裡卻顯然在與上主作對。

既然有這麼多力量聚集起來想阻礙我們看見光明，難道我們還會愚蠢到認為，某種驚人的光明力量並不存在？倘若上主的光明一出現，黑暗勢力就會緊張地立刻做出反應、使出渾身解數奮力反擊，那麼即使制度化的宗教曾經做過那些歷史的惡行，我們也會知道真正的上主該是多麼美麗！

我們能與上主直接接觸，上主也能與我們每個人直接接觸，而且上主能夠做的遠超過這些。我們每個人同樣都具備了獲得神聖洞見的能力，我們唯一需要做的，就是靠向上主。透過時間的付出，全心全意的奉獻，努力去愛人、服務人及互相的寬恕，我們就加入靈性的連結，而恢復了天父與分離的愛子之間的聯繫。

民主體制的創立，將政治權力的核心，從君主手上重新還給每一個人。

同樣的，我們這時代的靈性革命，也將真正宗教力量的核心（不論是真實或虛構），從宗教組織的手上重新還給每一個人的心；因為這是它以前待的地方，也是現在真正屬於它的地方。

不需要到處去尋找上主，因為上主就在你之內。不必去問人自己夠不夠好，因為祂已將你造好，並且對你非常滿意。除了你內在復活的「那一位」，你不必再求助其他任何人來成為贏家。當祂復活，祂是帶著我們所有人跟祂在一起的。祂的復活是早已注定的事；當我們面對人間那殘酷又痛苦的十字架苦刑時，我們不需要去尋找，而只需重申復活早已屬於我們。

透過上主，我們就握有勝利及超越的鑰匙。不論我們信仰什麼宗教、哪種教義或別人說什麼，這些都無關緊要；真正重要的是，要打開內在的眼睛，在每一顆心及每一片葉子中，看見「復活的那一位」的美。

所謂的基督，並不是某種基督信仰的概念。事實上，基督指的是一種本質的力量，亦即我們的自性。它不再屬於某個特定的團體，就好像大海並不屬於綠色和平組織一樣。

一旦我們完成這趟神奇的旅程，回到原本的光明中，這世界將會變得那麼美麗！當所有卑微的想法都轉變成最高的可能性、所有人的能量都從恐懼的掌控中釋放出來，我們將會感到多麼輕鬆自在！然而這個時機就是現在：我們當下就可以接受未來。猶太人說彌賽亞即將來臨；基督信仰者說彌賽亞已經來了；愛因斯坦說根本沒有時間存在。

事實的真相是，彌賽亞就在我們內。我們怎麼稱呼它或表達它並不重要，真正重要的是去認取我們繼承的財產，亦即那能夠療癒並救贖我們的上主力量。不要在言詞上爭論了，直接去建造一個新世界吧！

教堂會所或任何真誠的宗教集會，其實就是一種神祕的靈修，因為它是一群靈魂在共同尋找上主的臨在。它與外在的形式沒什麼關係，但卻與我們內心的純淨狀態息息相關。現在，靈性的共修又再度盛行，因為我們已經意識到它的重要性。

一旦有兩個人或更多人在上主內聚集，祂在我們內的光明就會增長、加強。兩個人同心一念所發揮出來的力量是天下無敵的。當越多人想著同一個念頭的時候，這個念力就會變得更加強大。因此，當大眾集體禮拜或祈禱的

時候，我們就會重新認出自己擁有的那股療癒世界的力量。

療癒的道路，即是朝聖者的道路。過去幾年來，我們當中有許多人受到神聖的心靈旅程文學的影響而成為求道者。接下來，隨著我們持續的追尋並加深我們的承諾，不一樣的事情就開始發生了。

成為求道者，就意味著要尋找一條道路，而經過數年的追尋後，許多人都找到了屬於自己的靈性道路。到了某個時間點，求道者會自然而然地成為朝聖者，因為我們已不再尋找道路，而是開始走在路上了。我們的周遭也有其他朝聖者跟我們一起走著。

有時候，我們走得快；有時候，我們走得慢。有些人走得比較前面；有些人走得比較後面。有些時候，這條路令人心曠神怡；有些時候，這條路顯得變化莫測，甚至會破皮流血。然而我們都知道，我們是走在正確的道路上，而且已經有人抵達終點了；他們真的在那裡找到了上主，並因此照亮了整個世界。

這趟朝聖之旅，即是改變我們的想法及現狀的一種過程。祈禱就是朝聖者的柱杖。我們祈求自己能夠寬恕、看見弟兄的純潔無罪，並將一切交給上

主。我們用祈禱來進入那神祕之境、記得當下及讓自己永誌不忘。

最高層次的祈禱，並不是祈求某種東西，而是一種深沉的寂靜，亦即靜下心來認識上主。在這寂靜中，我們被改變了；我們變得平靜，心光發露。祈禱，本來就是要解除我們對世俗的關注及分離的自我感，以幫助我們脫離神智不清的世界秩序。我們祈禱上主充滿我們的心靈。我們內心的周圍，好似凝結了各種思想形式的冰殼，而祈禱就像是倒熱水將這些冰殼融化一般。

它值得我們付出大量的心力。一早醒來，最好不要直接去讀報紙、聽廣播、看電視或喝咖啡，因為這些事物都在為外在世界的真實性作見證。一旦著眼於這個世界，我們就會增加自己對它的執著。外在的世界不屬於本質的層次，一旦我們把注意力放在它上頭，就會繼續在「果」的層次上打轉，而不是在「因」的層次上解決。

內在世界才是屬於我們和世界內的本質層次，它是屬於藝術家、哲學家、聖人及純淨者的境界。只要不斷地感受它，就越能鞏固這一體驗，因為內在世界屬於「因」的層次，而不是「果」的層次。從「因」上去創造一個更好的世界，這就是我們的生命目的。

倘若早上一起來，我們就一味專注在「果」的領域，那麼接下來的一整天，我們就會受到想法、感受及環境結果的影響，而似乎對它們一點辦法都沒有。

要知道，報紙不會為我們披露上主的真理，電視新聞也是一樣，就算看了一輩子，它們也不會使我們面對自己，因為這原本就不是它們的功能。它們是為了報導外在的世界而存在，因此一旦我們依據其內容來作為自己生活經驗的基礎，那麼就勢必會活在世界的謊言中。

拒絕這些心靈的毒藥吧！不，早上在閱讀某些具啟發性的東西前，我是不讀報紙的。不，在靜心之前，我是不看電視的。不，在我尚未有意識地對某人表達愛或為某人祈禱前，我是不喝含咖啡因的飲料的。

追尋上主，是一種生活方式的決定。這世界已被無意義的事物所佔據，一旦我們的內心填滿了這些無意義的世俗刺激，就很難感受到內在的平安。讓你的心充滿上主的事物吧，平安自然會像水滲入大地般流入你心中。

我們要的不只是語言文字而已。儘管祈禱也是一種語言文字，然而它卻是用來突破平常語言文字所造成的限制。祈禱具有代禱的力量，可以進入你平常生活的意識，並擴大它的可能性。

我曾聽過一種說法：祈禱是在對上主說話，靜心則是在仔細聆聽。當我們的心擺脫了瘋狂世界那些歇斯底里般的胡言亂語，而讓心歸趨寧靜時，此時就是靜心的一刻。在這寧靜中，聖靈就能進入我們，並對我們施展神聖的煉金術。當我們比平常清醒狀態更加徹底地接受某個資訊時，頭腦就會發出不同的腦波。

靜心的形式有許多種，當我們在心中祈請上主為我們開顯一條道路時，祂就會開始對我們的意識心進行神祕的內在教導。有所謂的猶太教靜心、基督信仰靜心、超覺靜坐、佛教坐禪、奇蹟課程學員練習手冊及其他許多方法途徑；但重要的是目的，而不是方法。所有真正的靈性教導，都會引導我們回歸上主的真相。

對世界的未來而言，讓更多百萬計的人開始每天靜心祈禱，這才是最重要的事。靜心和祈禱是我們靈性復興的工具及世界獲得救贖的最大希望，其原因何在？因為它是在「因」的層次上改變我們。祈禱是獲得奇蹟的途徑，它直接從問題的根源處，解決世上的問題。它能讓人徹底改頭換面，而且隨著我們彼此的轉變，其他人也會跟著奇蹟似地更進一步了悟真相。

不論男女傳教士、猶太教拉比、神職人員、治療師或療癒者，他們都是在這道途上幫助我們的弟兄姐妹。這些靈性道友的任務，就是將他們所知道的靈性真理原則表述出來，好讓我們這趟朝聖之旅能夠走得更加輕鬆。

靈修能夠提升一個社會，因為它所對治的，正是人們自私及貪婪的念頭。它能夠淨化空氣，清理掉心理及情緒上的毒素，事實上，這兩者的污染才是我們最大的威脅；因為只要人還會彼此互相剝削，那麼他就不可能不剝削大自然。為了拯救人類，我們最必要進行的環境清理，就是先清理我們心中的污穢。

要在靈性方面下功夫，並不是一件容易的事，因為它意味著在痛苦的時候，我們願意放下自己的防衛，而不再與痛苦的感受對抗；它也意味著，我們願意臣服於上主，放下自己所有的知見。靈性的價值，為當前普世的思想體系提供了一個徹底不同的選擇。

一旦接收到上主傳來純淨的療癒能量，我們就能得到淨化及復元。這正是靜心與祈禱的目的，讓我們能夠敞開自己，接受上主的救贖和復活計畫。祂的愛能穿透世間錯誤的簾幕，直接從至高之境傳來給我們。它令我們永誌

不忘上主為我們所做的救恩及重生計畫，使我們不再視自己只是個塵世的生命。如此一來，我們便能達到新層次的覺知，而透過這一覺知，我們將感受到自己與上主及他人都是一體的。

透過持續且真誠的精進修行，我們就能開始轉變這個物質世界。我們將使這世界與那生命的光明架構和諧一致；我們將以此光明來生活，並成為這一光明。有一天人們會知道，我們現在面臨的這一切，乃是人類的大轉變。

然而，一旦我們選擇繼續保持無意義的想法，整個心思都被無意義的事物所佔據，那麼我們就會繼續過著無意義的存在模式，而且不會改變我們對自己的看法或潛能。事實上，我們時時刻刻都能選擇放下死亡的世界，並透過祈禱而進入天堂的大門。確實有一個門存在；但它既不是幻相，也不是隱喻，而是一個能量的力場。在這力場中，恐懼的念頭被轉化為愛；最黑暗的夜晚，也會被黎明的曙光所點亮。

無論何時何地，上主在任何狀況中，都發出了復活的指令。

奇蹟的力量不受任何事物的束縛，也沒有任何黑暗的模式能夠超越上主的慈愛，換句話說，上主的寬恕與力量是全面性的。讓我們走向祂吧！我們

眼前這個世界，與天父聖名的頻率並不一致；但當我們喚起祂的聖名，我們就將這世界帶回上主的懷抱。

在祂的懷抱中，黑暗的束縛解開了，使我們動彈不得的枷鎖被打破了，隔離彼此的藩籬也化於無形。我們都相信上主的力量，因為我們心中都心知肚明，祂能修復我們的生命、帶領我們離開低層次的世界，而這靠我們自己是無法辦到的。

再者，僅是相信上主的力量是不夠的，我們還必須為這光明的延續盡一份心力。我們必須將自己的生命奉獻出來，讓上主在祂的救贖大業中發揮大用。如此一來，我們將變得與以往不同，並提升到超越目前三次元限制的更高層次。現在的我們，好比是一間沒有燈光的屋子，不管我們增添多少傢俱，屋子仍舊是黑暗的，而我們幾乎從未看見那正等待著我們的光明。

然而，重大的事情正在發生。有這麼多的因緣正在為人類的集體揚升作準備，這在歷史上還是頭一遭。儘管很難令人置信，但我們確實要進入更高層次的偉大神祕之中了。

沒錯，是我們所有人。現在，光明會出現在你最料想不到的地方，因為上主與每種超凡的力量一樣，都喜歡大爆冷門和出其不意。

不論我們是誰或身在何處，我們奇蹟般的重生是有藍圖可循的。我們生命中所有的黑暗面（不論是個人或集體的）都能回歸到永恆的展現，而祈禱就是要重新調整世俗能量的焦距。

我們已經墮落許久了，如今，天使正呼喚我們飛揚起來，而我們本來就可以用自己的靈性翱翔天際。我們應該提升起來，改變世上這些負面的墮落思維。事實上，長久以來，從來就沒有人要我們遠離天堂和喜悅。

我們其實不用等待，現在馬上就可以回家。

第四章

通往上主的階梯

祈禱，即是重新修補宇宙這塊「布」的缺口，使我們遲早能從這些低能量的陷阱中得到解脫。一旦完全仰賴上主，我們就不會再投靠世間的黑暗。不論問題的大小或重不重要，我們全都可以交託給上主。

永遠沒有所謂「向上主要求太多」這一回事；事實上，我們往往要求太少了。向祂要求一切吧！把一切都交給上主。很多人常犯的一個錯誤是，儘管他們相信上主，但是在生活中，卻不允許祂與自己有親密的互動。

祈禱與靜心讓我們重新接上自己的生命源頭。由於我們與大自然（包括我們自己的內在本質）已經漸行漸遠，因此我們很容易覺得，我們與自己生命存在的基礎是分開的。

事實上，我們的真正面目是靈性，亦即那普遍存在於一切生命的神聖能量。所謂的順從上主或向上主求助，就是要我們在那普遍存在於萬物核心的意識力量面前，謙遜地放下我們那生滅無常、有限的自我。

我們就是這樣踏上了祈禱的生活之道。透過祈禱，我們跟上主說話，以

祂的聖念為念，並榮耀祂的療癒力。然而，祈禱的生活並非易事；因為長久以來，我們一直受到這傲慢的世界的迷惑，因此往往會產生極大的抗拒。但祈禱能使我們的情感重心在別的地方成長生根；它意味著一種真正的轉移，讓我們從不同的地方汲取力量。祈禱即是培養出一種靈性的心理習氣，並訓練我們的心靈，使它不再雜念紛飛，也因此，它使我們的力量變得更加強大。

祈禱能增加我們對善的力量的信心，從而加強我們行善的能力。事實上，我們大多數人相信愛滋病能致人於死，遠大於相信上主能療癒我們、使我們復歸完整；我們相信暴力能摧毀我們，遠大於相信愛能使我們恢復健全。我們將信心置於何處，就會在何處找到寶藏。不論我們選擇想看見什麼，一定都會如願以償。事實上，祈禱就是在調整我們目光的焦點。

把生命帶向祈禱是我們的目標。在情感上，每個情緒都是大問題；一旦我們的心靈心懷不軌地想利用情緒來跟我們自己作對，那麼每樣東西都能對我們造成殺傷力。一件破衣服，倘若它使我們想起小學三年級穿著它時的窮酸樣，可能就會令我們淚流滿面；別人小小的一句無心話，可能就會使我們

痛苦萬分。而這些微細、隱伏的痛苦時刻，除了上主之外，我們是無法自行排遣的。那些童年遭受創傷而沒有療癒的孩子，他們長大後往往也會變得非常危險。

在靈性上，透過祈求上主進入我們內，我們的生命便得以恢復健全。我們祈請上主進入生活的每個情境，像煉金術般轉化我們的思想與情緒，並戲劇性地改變我們的觀感。祈禱的生活，就是把絕望的模式調整到希望的模式。事實上，絕望不過是我們自己選擇的觀點，但我們也可以另外選擇平安。

祈禱是為了解讓我們的心達到完全敞開、徹底接納及以愛待人。朝聖的道路，就是朝向一顆不斷擴大、無拘無束的心。但這並不代表說，我們從此就過著沒有悲傷的日子，而是說，就算要悲傷的話，我們也要有意義的悲傷。事實上，悲傷和喜悅都能擴展、砥礪我們。

日子是否一帆風順並不是問題所在，我們能不能用敞開的心來過日子才是重點。我們藉由祈禱來重新設計我們的生活，利用它來讓心靈恢復原有的功能，從而使我們的生活能步上軌道。至於之後，我們則是利用它來保持這

個狀態。

當你說「親愛的上主，請為我處理這件事」時，其實是在祈求顯現你本具的完美。它即是向上主說，請以祢的智慧與力量，讓我明白我自己造成這狀況的原因。請祢放大光明照耀我；如果我缺乏完美的展現，請祢指出我心中造成這問題的障礙，並移除它們；請祢將黑暗全都化歸空無，因它原本就是憑空而來。

隨著這種心態的轉變，我們就改變了當今世界最普遍的觀念。我們以前認為地球是外在力量的中心，後來發現原來太陽才是；同樣的，長久以來，我們一直認為人的自我是內在力量的中心，然而我們終究會憶起，原來上主才是。

當然，這無疑是在褻瀆小我，並奪走它的力量。事實上，小我除了在生活中給我們力量的幻相外，從沒給過其他任何東西。要成為小我的奴隸，還是要成為上主之子，全都是我們的選擇。只要我們認取上主為自己的生命根源，祂的力量就會與我們同在。

但要注意的，這可不是因為上主有小我的緣故，而是一旦缺少了有意識的認取，我們的潛意識心靈就會搞不清楚該奉誰為主了。祈禱就好比是把神聖的指引寫成電腦程式，然後輸入這部心靈電腦中。祈禱的目的不是要解除個人的責任；相反的，它乃是要人深深負起自己的責任，這也是人類在地球上為獲得圓滿的神聖力量，所必須踏出的最後一步。

由此可見，古人的智慧與當代並無二致。

人之所以失去恩寵，是因為他的念頭充滿了卑劣、恐懼及缺乏愛心的想法。上主的聖念是至高無上的，而墮落的人其思維是最卑微的。天堂是一處充滿崇高心念的地方，而祈禱正是我們登往彼處的階梯。

祈禱是一件我們必須去身體力行的事。雖然說帶著祈禱的心態過生活是很有力量的，但祈禱並不只是在腦袋中想想上主而已，如果能默念或大聲說出禱告的內容，將可提升潛意識與上主交流的力量。就這意義來說，祈禱可以說是上主賜給我們最棒的禮物，因為它即是進入上主家門的鑰匙。

我曾在某篇討論佛教的文章中讀到：「少了祈禱的行動，是不堪一擊的。」祈禱能使我們的內在力量與真理相應一致，這是單純的行動所無法企及的。

畢竟，生命中的事件都是按照我們潛意識編寫的程式發生，而不是意識。祈禱，就是療癒並釋放潛意識心靈的一種方法。在祈禱中，當我們將某個狀況交託給上主時，其實是在祈求兩件事：一、從今以後，這狀況所涉及的每個人，都能見到此事以愛的最高頻率發展；二、我們的心與真理相應一致。

人生順遂的時候，我們祈禱自己不要受到誘惑而成為驕傲、自大或把成功視為理所當然的人。遇到逆境時，我們則祈禱自己不要受到誘惑而誤以為要等到上主高興了才能擺脫困境。

事實上，唯有當我們對失敗讓步時，我們才會被打敗。一開始的不順利或不如意，並不代表上主拒絕我們。事實上，它是在給我們一個機會，讓我們可以忽略苦難的存在，並在態度上有新的轉變。而祈禱就是賦予我們堅忍的力量及施展奇蹟的重要工具。

幾年前，我的朋友羅絲發現她女兒失蹤了，於是我過去探望她。她女兒原本應該在某個朋友那兒的，但後來我們進一步發現，原來前一天晚上十點後，她女兒的朋友們就沒再見到她了。於是羅絲打電話到任何她想得到女兒可能去的地方，當然，她的心也開始慌張了起來。我試著安撫她，但隨著可能性越來越小，連我也開始擔心起她女兒的安危了。後來，羅絲吃了一顆鎮定劑讓自己放鬆。

約莫二十分鐘後，看來已別無其他選擇，我說：「我們禱告吧。」於是我們就一起祈禱。沒多久，羅絲的表情變得非常平靜地抬頭對我說：「噢，太好了，鎮定劑開始奏效了。」聽見這句令人哭笑不得的話，我們一起笑了出來！那是我們當天第一次的笑聲。接著，她女兒終於打電話回來報平安。天啊，鎮定劑還真是厲害呀！

事實上，我的朋友並不是因為藥效的關係，才從地獄般的焦慮中得救，而是透過上主的力量。這兩種狀態之間的互動關係，就是我們存在的意義。

猶太教與基督信仰的具體象徵（大衛之星和十字架）正代表天堂與娑婆世界之間的正確關係，亦即上主的軸心「介入」（intercepting）人間的軸心：上之所行，下必效之。仰望上主，即是仰望那能將我們從人生之苦解救出來的覺醒之境。

祈禱的目的是要讓天堂與人間的關係更加緊密，它所帶來的內在平安是理性的理解、證書、金錢、性、藥物、房子、服飾或其他世間的禮物所無法企及的。

我們可以學著對上主說話，就像跟一位萬能的治療師、愛人、導師、知己、最信任的人、無論如何都愛我們的人、能療癒一切或有求必應的大能者說話一樣；事實上，這也正是上主的角色。祈禱是我們與上主的一種持續且恆常的對話，而上主會聆聽我們，並予以答覆。一旦聽見祂的答覆，我們就會感受到平安。

祈禱能使我們獲得更甜美豐富的人生；儘管聰明才智也能給我們許多東西，但它終究無法帶給我們安慰。沒有任何的傳統療法，能令我們從深層且

持續的心靈痛苦中解脫；然而透過祈禱，我們能得到其他地方找不到的東西：一種不屬於這世間的平安。

第二部
新詩的實驗

新詩是怎樣的詩

（李歐梵著）

第五章

每日的祈禱

天天脫胎換骨

每天早上或去任何地方做任何事時，先在心中預想整個可能發生的狀況，然後帶著覺知，祈禱該狀況能為愛的目的服務，且上主都會以祂的光明照耀著它。

我們的心靈一部分想要愛，一部分卻想要恐懼，意識就是如此運作的。充滿愛的心靈，我們就稱之為上主的靈性、聖靈、神聖的同在（*shechina*）及諸多其他稱呼；它即是我們所有人潛在的神聖自性，也是驅使我們回歸天鄉的神祕動力。我們永遠可以選擇，讓自己與它相應一致並依它而行，或是選擇對恐懼讓步；事實上，就某種程度而言，我們甚至可以選擇死亡。

問題就在於，靈性的聲音並不是這世界最大的聲音；因為在人間，恐懼的聲音是大過於愛的。為此，我們必須透過有意識的努力，以對抗世俗的聲音及實現我們屬靈的本性。

儘管我們的內在及周遭，都存在著恐懼的心靈或負面的自我，然而只要光明一出現，黑暗就會自行消失了。遇到任何情境，只要透過祈禱將它交給上主，恐懼就會失去它的力量。

每日祈禱的目的，就是要培養出某種神聖感，而神聖的能量能使我們脫胎換骨。一旦生活少了靈性的意義，而只有購物中心、俗不可耐的電視和死氣沉沉的工作，那麼這種生命是很貧瘠的。靈性能豐富我們的文化；祈禱能讓我們改變世界，因為它改變了我們。

從每天早晨醒來的那一刻起，我們的心靈就開始往兩個方向的其中之一運作：我們要不是成為這世上普遍存在的恐懼心理模式的奴隸，要不就是有意識地加入與世間的絕望勢力相反的一方。

一旦認知到我們有每天淨化心靈的必要，就如同每天都要洗澡一般，那麼我們就會開始活出充滿平安的生活方式。每一天，我們可以在早上做祈禱及靜心，以準備過著充滿靈性的一天。若是少了這個準備，我們就會帶著昨

日的焦慮（包括我們自己及其他數百萬人的焦慮）度過這一天。所幸，透過上主的恩典，我們每天都能洗去昨日的悲傷和痛苦。

唯有內在的世界越來越光明，外在的世界才會越來越有意義。透過祈禱和靜心，我們的神經系統就可為外在更大的任務做好準備；因為人一旦有了愛，就可以在這新的光明世界中引導眾生。

一旦我們轉向上主，真實生命的能量就會進入我們的心智，流過我們的心田。所謂進入內在，並不是要我們背離這個世界，而是讓自己準備好，以便能夠以最有效的方式服務世人。

我們只需要一個舒適且盡可能安靜的私人空間，以及願意讓靈修成自己生活的一部分的承諾。每天早上我們應該盡量挪出時間與上主進行交流，因為它能擴展我們的意識、使我們的精神煥然一新，並在這一整天中引導我們的思維。

就靈性轉化的因素而言，除了祈禱外，寧靜的冥想或靜心也是同樣重要的，我們應該以閱讀靈性書籍、祈禱和靜心做為每日修持的主要內容。不論我們選擇什麼樣的靜心技巧，幾乎至少都得花上二十分鐘；雖然祈禱所用的時間不會很長，但它的效果卻令人嘖嘖稱奇。

你可以讀我的或其他人所寫的禱告詞，但最後你一定要創造出屬於你自己的禱告詞。將禱告詞寫下來會更有力量；有人光是記錄自己的禱告內容就已獲益匪淺。一般說來，最好能記住下列幾個原則：

- 不論任何境遇，都要邀請聖靈進入，亦即祈求在一切相關的人事物當中，讓我們都能獲得最高的想法、指引和展現。
- 祈求上主移除我們心中所有不屬於祂的想法。
- 祈求上主讓我們看見所有人內在的愛及純潔無罪。
- 祈求一切狀況都只為上主的目的服務。
- 要誠懇、謙卑、認真對待。

晨禱

親愛的上主：

我將這一天奉獻給你。願我的心始終關注在靈性的事物上。願我不受誘惑而偏離了愛。這一天的開始，我願意敞開接納你，請進入那祢早已安居的地方。願我的心智和心靈都純潔、真實，不會脫離美善的事物。願我不受我們戴的面具及塵世幻相的蒙蔽，而看見所有人內在的愛及純潔無罪。

今天，不論做任何事，我都願意臣服於你，只祈求它們能為你所用及有助於世人的療癒。願我不論身在何處，都能帶給他人祢的愛和美善。讓我成為祢所要我成為的人，並指引我的腳步，讓我知道祢要我做什麼事。讓這世界成為更安全、更美麗的地方，並祝福祢所造的一切萬物。

親愛的主，請療癒我們所有人，並善加利用我，好讓我明白為你所用時的喜悅。

阿門

新的一天

親愛的上主：

感謝祢賜給我這新的一天，以及它的美麗和光明。感謝祢賜給我東山再起的機會。請讓我從昨日的限制中解脫，並在今天獲得重生。願我能更圓滿地成為祢光輝的倒影，並賜給我力量、慈悲、勇氣和智慧，令我得見自己與他人內在的光明。願我認出那遍滿一切處的美善。願我今天能成為愛及療癒的工具，引導我進入溫柔的牧地。請賜給我深深的平安，好讓我能徹底地服事祢。

阿門

每日的祈禱功課，能為我們創造出改變的因緣條件，以轉化我們的所行所是。每天早上，我們祈求全新的開始；到了晚上，我們則評估這一天的表現，反省今天在哪些地方活出上主的榮耀？在哪些地方犯錯跌倒？

在心中盡可能誠實無欺地反省這一整天的事件，這樣的做法將會非常有

力量。要知道，上主並非我們的審判者，而是治療者。一旦我們心中對某人還懷有怨尤，此時寬恕的祈禱就很重要；當發現自己有某些地方尚未活出我們最高貴的潛能，那麼我們就要請求修正及祈求奇蹟般的轉變。試著想想看，我們能帶著覺知感謝哪些人事物？我們自己及他人有哪些地方是很棒的？我們在哪些地方不慎失足，例如厲聲斥責某人、無法寬恕或行為不真誠？

以下是晚間與上主對話的一個範例：

親愛的上主：

今天母親打電話來時，我的表現很魯莽；我對她及她那些無意義的問題感到十分不耐煩。由於她開始丟三忘四，所以我開始對她大吼小叫，這使她覺得自己很愚蠢，我這樣做實在太過份了。上主，我再也不想這樣了，我要捨棄那些不成熟的回應方式及對她的忤逆。請幫助我，改變我；請打開我的心房，讓我成為那位祢要我成為的女兒。

阿門

或者是：

親愛的上主：

今天跟麥可說話的時候，我講的話很刻薄。對於上個月發生的那件事，我仍然耿耿於懷，至今無法寬恕。然而我也知道，只要我還無法寬恕他，我們之間的衝突就永遠不會停止。我的憤怒對他的傷害，還遠不及我對自己的傷害。請幫助我看清他當下存在的真相；請幫助我不要再著眼於他所犯的錯誤上，並看見他的純潔無罪。請讓我看見他的美好，教導我如何以最有效的方式支持他、滋養他，並讓我成為他生命中的一個祝福。

阿門

晚禱

親愛的上主：

今天謝謝祢。感謝祢保佑我及我所愛的人平安地度過這一天。願我

進入夢鄉的時刻，都能帶給我平安。願我入睡的時候，能夠帶來身心的療癒。

親愛的主，當我睡著時，請祝福這個世界。那些充滿痛苦、人們無處可安眠、飽受折磨和死亡的地方，願祢的天使能到他們身邊照顧他們的生命。

親愛的主，請讓光明湧入我內。請善用我睡眠的時光。請在我安歇的時刻，讓我準備好為祢發揮大用。願環繞在我身上的光明，明日能透過我而照耀十方。請讓我擁有一顆柔軟的心。感謝主！

阿門

親愛的上主：

我把已經結束的這一天交給祢。願只有愛留下來，讓其他一切都在祢轉化力量的火燄中化為灰燼，使我及其他人都能免於我的妄見及錯誤的行為所造成的後果。

親愛的上主，讓我回到祢的光明中。我將我現在的自己、做過的事、愛過的人及無法愛的人全都交給祢，並懇請祢修正這一切。請收下

這一切。願我在祢的光明和愛中繼續成長。願明天會有一個更美好的我。

阿門

第六章

為靈魂祈禱

祈求新的生命

親愛的上主：

請成為我的救主、內在導師和神聖的療癒者。感謝祢在我生命中的臨在。我願臣服於祢，將我的一切所是、所思、所感和所有都交給祢。現在，我知道祢有療癒一切並使之完整圓滿的力量。主宰時空、具足施展奇蹟大能的祢，請將我擁入祢的懷抱中。

親愛的主，請提升我、療癒我。請驅逐我心中一切不屬於祢的想法；請驅逐我所有苛刻及批判性的本能；請驅逐我所有的暴力及憤怒；請驅逐我所有源自過去的魔聲魅影。我會脫胎換骨。

我願與祢如此親近，使我們無二無別。請賜予我新的生命、新的心靈、新的身體和新的靈魂。親愛的上主，請進入我，讓我從痛苦中解脫。

阿門

親愛的上主：

我將今天這一天交給祢，請在我內做祢想做的事，讓我的心成為祢的容器和僕人。願創造之主的榮光能在我靈魂內找到安歇的居所；

願我不再是過去的我。

我擁抱著內在的神聖小孩，願它現在光照十方，祝福這世界。願我不受誘惑而懷疑這點亮全世界的光明。請照亮地球，拯救世界。感謝主！

阿門

親愛的上主：

就在這一天，我要祈求新的生命，請讓我得到靈性及心靈的重生。我選擇相信，透過上主的恩典，我的身體和心靈能得到徹底的轉變。親愛的上主，那知道我真正奧妙的本性的是祢，不是我。請讓我看見我自性的深度與力量吧！

阿門

親愛的上主：

願我充滿新生命的展現，成為比以往更棒的人；願我比以往更有力；願我比以往更健康；願我比以往更有活力；願我比以往更能掌握一切的根本原因；願我比以往更溫柔；願我比以往更慈悲、寬容；願我比以往更充滿愛心；願我比以往更能包容他人、更少批判他人；願我比以往更能視他人與我同為一體；親愛的主，願我比以往更親近祢！

阿門

親愛的上主：

我現在更進一步完全徹底仰賴祢，請讓我不會受到誘惑而誤入歧途。除了親愛的上主祢以外，請讓我不會受到誘惑而往他處尋找最終的答案。

願祢的靈性力量進入我的生命。當我走向祢的時候，請祢再更靠近我一點。

阿門

快樂

人間所有的快樂，幾乎不可避免都潛藏著恐懼與擔憂。舉例來說，我們也許有非常好的子女，但我們每天都會基於某種原因而為子女牽腸掛肚。我們對子女的愛如此之深，因此光是世間的諸種險難，就足以讓人父母者寢食難安。我們也許事業做得很大，但相對的，我們也承受龐大的壓力；我們也許有很好的的人際關係，但人終究是人，避免不了現實的人性考驗；我們也許有很棒的家，但相對的，我們對它也有很大的責任。

小孩子之所以會快樂，是因為他們心中還沒有所謂「事情可能會出差錯」的擔憂。他們的心態還不會把「擔憂那些事情」擺在「愛那些事情」之前。因此，除非我們能像小孩子一樣，否則我們就無法進入天國；除非我們能像小孩子一樣，否則我們就無法快樂。小孩子之所以會快樂，是因為他們還沒有這些擔憂。

事實上，倘若我們真要快樂的話，就必須徹底放下這一切；但要超越這

團混亂之前，我們得先下定決心超越它才行。我們必須以成熟的方式（而非不成熟地）不去理會這整個所謂「有意義」的世界，因為只要我們的自我認同還是以這所謂的現實世界為主，我們就絕不可能得到長久的快樂。

要獲得快樂，就必須捨棄我們的世俗取向（不是捨棄世間的事物，而是放下對世間事物的執著）；對於人間的一切結局，我們都隨順接納。儘管我們還是得在人間過日子，但同時我們也必須了解，這世間不過是笑話一場。

為了能快樂，我們就得比娑婆世界更廣大才行。然而，這可不是普通的挑戰，因為娑婆世界是絕不會支持我們成為更廣大的「超越者」（superbeings）的。就好像小孩子扮成大人玩家家酒，是在為他們將來長大成成人作準備；同樣的，我們也必須先將自己假扮成造訪人間的高貴、覺醒、天使般的靈性生命，以準備好有朝一日能真正實現。

在這人世間，其實居住著來拯救我們的「殊勝者」（superior creatures），然而他們是來自於內在，而不是外在。他們不斷在內、外做醒著

我們；他們即是「未來的我們」回到現在來提升我們，好讓我們真的能夠有一個未來。在靈性的道途上，這些走在前方的道友們不斷向我們招手，好讓我們能更快跟上他們的腳步。這就是宗教禮拜的運作方式：它打破了時間，讓我們能直契我們所禮敬的靈性聖者或聖物的境界。

親愛的上主：

請讓我成為聖善的力量，除去我意識中一切會使我受困於這世間的念頭。我願把我所有的人生目標都交給祢，包括一切計畫好的事物。我願將自己的一切所是及所有都獻給祢，只祈求能在祢的臂彎中，體悟完全臣服的喜悅。

願我能不受誘惑去想無意義的事物，而徒增這些事物的沉重和痛苦。請派遣祢的聖靈幫助我提升，使我能超越在這人間的痛苦與混亂之上。請賜予我嶄新的青春及喜悅自在的靈性。請讓我看見全然寬恕的幸福。

親愛的主，請讓我知道如何寬恕我無法原諒的人，因為我想從這世界的罪咎中解脫。親愛的上主，請讓我快樂。

我已準備好要拋棄我那幼稚無知的痛苦。

阿門

沮喪

親愛的上主：

我感到非常痛苦、焦慮又沮喪。我知道這並非出自祢的旨意，但我的心現在仍被恐懼及偏執的鎖鍊捆綁著。此刻，我願意把自己的生命交給祢，請祢將這一切混亂帶走，因為這種事一言難盡，我根本無法向任何人訴說，但祢卻對這一切瞭若指掌。

我做不到的事，請幫我完成。請提升我。請賜給我新的機會。請讓我看見新的光明。請讓我成為全新的人。

親愛的上主，這沮喪令我害怕。

親愛的上主，請帶給我平安！

阿門

親愛的上主：

此生的痛苦超過我的負荷，令我覺得生不如死。我的思想灰暗，我感到很大的悲傷；雖然知道自己不能再這樣下去，但我卻找不到求助的對象。

這傷害是如此之深，我根本無法自己化解。因此，親愛的上主，如果可能的話，請幫我化解。如果可能的話，請幫我化解吧！

阿門

祈求高我

親愛的上主：

這一刻，我體認到自身的內在有一個完美的自性：這自性是清明健全的，堅強有力而不軟弱；無限而不受限；廣大而不渺小；平安而無痛苦。它因上主的恩典而無所不知、無所不愛，寧靜安詳又喜悅，充滿信心，一無所懼。

一直以來，我都在玩著死亡與脆弱的玩具；一直以來，我都在玩著

生病、上癮、失常、設限、戰爭、飢餓及侵害他人與自己的遊戲；一直以來，我都在玩著這些危險的玩具。但現在，我再也不想玩這些死亡的遊戲了。

此刻，親愛的上主，我祈求祢讓我從自己的毀滅性想法中解脫！現在，我要承襲祢的莊嚴偉大。親愛的上主，透過祢的恩典，請讓我成為美好、無罪、堅強又純潔的人，因為這才是祢的旨意。從祢的心散發給我的愛，以及從我的心散發給別人的愛，這力量是多麼的偉大！在這愛的擁抱下，一切的負面性都轉成了美善，一切的痛苦都變成了平安，一切的恐懼也都化為愛。

我祈求祢的光明。我要領受祢的天堂以取代地獄。我不再回頭看。

我不再緊盯那籠罩這世界的恐怖面紗；我要擴大自己的目光，看見自愛及愛人的可能性。我要走出幼稚無知，進入智慧成熟；我要走出軟弱，進入力量；我要走出恐懼，進入愛；我要走出小我，進入祢之中。

親愛的上主，請讓我脫胎換骨吧！

阿門

清除過去

所有人都犯過錯誤。我們都曾做過讓自己覺得「早知如此何必當初」的事；事實上，我們曾經錯過及搞砸的機會，遠比我們所願意承認的還多。

其實，只要我們再次準備好，宇宙就會重新開始新的循環。只要我們準備好，上主是很願意讓一切重來的。在祂的眼中，我們就像剛出生的小孩子；不論什麼時候，我們都可以再次重生。而且一旦我們彌補了自己的過錯，就能免除犯錯所帶來的後果。

看見光明，你的生命就會反映光明；否定光明，你就會在盲目之中製造亂象。一旦你選擇重新睜開眼睛，那些亂象就消聲匿跡了。

親愛的上主：

我已承受不起自己背負的巨大重擔，我很害怕自己會突然崩潰。

我曾經做過這件令我後悔的事：（說出自己後悔之事）。

我沒有去做這件我覺得應該做的事：（說出自己覺得應該做的事）。親愛的主，我現在懷有很大的罪惡感。這狀況已經失控了，我感到非常害怕。上主，拜託祢，我需要一個奇蹟。請賜給我重新開始的機會。過去，我想掌握這一切，但無疑的，現在全都走樣了，現在我願意把這一切全都交託給祢。

親愛的主，我現在非常難過，請祢幫助我。願我能夠重新開始。我將生命交到祢的手上。願我能獲得重生。請寬恕我的過錯，並幫助我寬恕其他人的過錯。我自己無法做到的事，請祢幫我完成。我在心中反省，自己的想法誤入歧途的那一刻。有關這件事的所有一切，我現在全都交託給祢。

從今以後，我將不再感到罪咎，因為我知道祢會修正我所有的錯誤。主啊，謝謝祢！感謝祢願意讓我藉用祢的力量。我祈求自己能學會不再犯錯，將來成為更好的人。謝謝祢賜給我重新開始的機會。

阿門

親愛的上主：

我把自己的過去和未來交給祢，請透過祢的力量奇蹟，將它們全都轉為愛的能量。願我以祢要我去看的眼光來認識當下。願我在一個人事物中都只看見祢，並因祢的光明而得到照耀、提升、喜悅及重生。請讓我從過去中解脫，並帶我到我的未來。

我只信任祢，此外的一切都不是真的；我只相信祢，此外的一切都不具任何力量。這就是屬於我的地方，此外我別無所求。我現在就安居家中；願我能領會這一點，並感受到平安。我不會再用無謂的想像及痛苦的想法而奪走自己的平安。祢就是我的生命。祢就在此時此地。

阿門

淨化

我們大多數人都一致認為，社會秩序的普遍崩壞，是因為個人責任的瓦解所造成的。我們有時候會受到誘惑，認為別人才是問題之所在；然而回應

世上這些問題最成熟的方式是，在自己所處的位置上，負起完全的責任。

淨化的工作就從自身開始，祈求上主除去你性格上的缺陷；說的時候要盡量具體一點，並利用這個祈禱來讓自己對心中的聖愛及療癒完全敞開。你大可放心，只有上主在聆聽，而且沒有人會審判你；因為上主一心只想療癒你，而不是懲罰你；會懲罰你的，只有你自己，因為你不斷在隱藏自己的黑暗面。只要將自己的黑暗面披露給上主，並請求主療癒你，奇蹟就會發生。

相較起來，我們耗費了無數的時間，想要搞清楚自己為何會活得這樣一團糟，但最後的效果還遠不如將自己的性格缺陷全都交給上主，請祂直接將它們帶走。

透過靜心的寧靜，聖靈就有機會進入我們的內在進行某種心靈手術，在最深的層面重新嫁接我們的靈魂。

不論是天主教的告解、猶太人的贖罪日或匿名戒酒會的「個人德行清

單」，都能將我們潛意識的黑暗帶到光明之中，這就是它們的價值所在。我們不應試圖隱藏自己的錯誤，而應該有意識地去發現它們，並將它們交到上主的手中。我們必須將它們釋放出來，上主才能帶走它們；我們不必擔心會受到上主的懲罰，因為上主是不會報復人的。

一旦我們真的覺察到自己的脆弱，此時，保持對上主的療癒能力的信心就顯得格外重要。有時候，我們會覺得自己的狀況一場糊塗，可能需要好幾年的治療或復健，才有辦法擺脫這一切的錯誤。

但這並不是看待真實力量的正確態度；事實上，這其實是在利用靈性的謙卑來掩飾自己的傲慢，因為這無異是在懷疑上主療癒我們的能力。我們必須從純粹的心理學方法，調整為改用神祕學的方法，並重新認識恩典能徹底療癒我們的可能性。

上主哪時候療癒我們？當下此時此地。表面看起來，也許它似乎需要花一點時間，因為療癒的呈現是在時間中展開的，然而實際上，在我們提出請

求的那一刻，上主就已賜下了療癒。聆聽上主的意願越大，我們就會更加清晰地聽見祂的答覆，且上主的療癒往往都是以某種智慧的形式出現。

祈求上主，即是向無處不在的愛祈求；只要我們呼喚愛，它就一定會到來。然而，當我們的祈求是以自我為中心時，它表面上看起來往往會令我們失望。事實上，只要求實現上主的旨意才是最強而有力的祈禱，因為療癒一切有情眾生正是上主的旨意。

親愛的上主：

我多麼渴望成為祢要我成為的人！但我生命有許多地方還隱瞞著祢，許多地方還否認著自己的愛。現在，我要將它們交給祢。主啊，請療癒我。我知道，我：

- 令人難以親近
- 不肯寬恕
- 對某些人存有偏見
- 落落寡合

• 對某些人很壞

• 愛說是非

• 說謊或欺騙

• 胸無大志

• 偷竊或犯法

• 暗中動手腳

• 心懷怨恨

• 對人及處境都視為理所當然

• （說出自己的狀況）

親愛的上主，請將我的黑暗化為光明。願我成為那在我內的祢。

請照亮我的心。請增進我的了解。願我的腳步追隨祢的旨意而行，

我的行動聽從祢的指揮。親愛的主，請讓我成為全新的人。

阿門

親愛的上主：

請除去我的黑暗，讓我看見祢那置於我內且與我共享的光明。願我一如祢的愛子般，光明遍照十方。願祢的聖靈淨化我的心智和心靈。主啊，寬恕吧！請讓我自由。我走向祢。請祢也走向我。

阿門

祈求信心

親愛的上主：

願我具足信心。願我不受誘惑而遺忘祢的力量；願我不受誘惑而遺忘祢的愛。願我的心不會迷失在破壞者的力量中，而是憶起主的力量。明天，祢會讓我看見祢的力量。一切都由祢決定，祢說了算，因此我不會擔心。祢會拯救我，讓我得以復活。

祢會從一切死亡的表象中帶來新的生命。祢能從遭受黑暗破壞的事物中創造，因為祢的力量是無限的，祢的寬恕是全然的，祢的慈悲是圓滿的。就算跌倒，我也不會一蹶不振，因為主在我身旁。

祂會扶持我站起來。祂會創造新的一天。祂會帶我回家。讚美主！

阿門

填滿空虛

「沒談戀愛的時候，我很討厭禮拜天。」有位朋友曾經這樣告訴我。「因為假日似乎變得很空洞，會讓我鬱鬱寡歡。」

有些人期待週末的到來，有些人則恨不得它早點結束。對工作狂及其他的拚命三郎而言，根本就無法忍受禮拜天的空虛；因為人只要還不明白寧靜的力量，就無法忍受那空蕩蕩的空間。

這世界亟需寧靜，然而大多數人卻對造成壓力的那些刺激已經習慣上癮，為此，我們需要心理及情緒上的淨化，以防止它們累積過多惡劣又不自然的心理污染。我們之所以對寧靜、空無及空虛會感到深深的恐懼，是因為我們已先有了某種物質主義的偏見，認為觸摸不到的事物就不存在。事實上，空

無不是一種物質，而是一種力量。

空無，是上主的居所。當時間或空間是空的時候，其實並非空無一物；相反的，它的蘊藏是很豐富的。上主就是從一切空無之境中湧現出來的圓滿潛能，亦即那永遠都存在的神奇一刻或奇蹟之念的可能性。正是從那空白頁中，出現了寫下你名字的宇宙召喚；就是從那份寂靜中，出現了貝多芬第五號交響曲的最初旋律。

一個人，就像是被這整個世界包圍的圓柱體；這正是我們常有的感覺，覺得自己是一個被無限所包圍的有限空間。因此，我們想透過外在的消費行為，以獲取內在的滿足感，然而這一渴望是永遠不可能滿足的，因為外在的東西沒有一樣是我們真正渴求之物。

我們攫取越多，就越偏離了自己，我們也因而無法獲得完整、成長。當我們從外在尋求這世間根本無法給出的東西時，我們就只好委曲求全地讓自己成為焦慮、匱乏的人。

因此，現今的當務之急就是，每一週、每一天我們都要挪出時間靜下來進行內在的探索，在世人的面前榮耀上主。

我們必須擁抱空無，而不是抗拒它。這正是神祕主義者所遵循的道路，也是我們唯一的療癒之道。

親愛的上主：

有時候，我會對靜心、祈禱和靈修產生抗拒，因為空蕩蕩的空間會令我感到不安。親愛的上主，我知道自己失去了靈性本質的平衡，我需要被療癒。請祢療癒我。請祢將我帶往我內在的寧靜，讓我在那裡感到自在。祢的聖愛就在我之內，請祢讓我看見它那既狂熱又寂靜的核心吧！非常感謝祢。

阿門

祈求上主的臨在

現在，我們邀請早已在此地的上主進來，祈請祂用比以往更深、更有力量、更具體的方式，迸然進入我們的覺知及生命體驗。我們不再冀求麻雀的翅膀來負載我們，我們要用自己內在的老鷹之翼飛翔。親愛的上主，請帶我們回家吧！

阿門

第七章

為身體祈禱

現在，我們所有人都再度了解到，身體和心靈其實是分不開的。一旦我們放棄早期的機械論觀點，並再次意識到靈魂的影響力，我們看待身體的態度也會不一樣。

身體是意念的反映。上主的聖念能讓我們從一切事物中得救，而祂的聖念對我們身體的看法是：身體在人間只有一個任務，那就是體驗愛並將它推恩出去，以幫助上主的子女了解，真正的生命其實是超越身體的。身體是一種交流方面的神聖功課，應該以神聖的信任眼光來看待它。侵害、不寬恕、衝突及恐懼的念頭會瓦解身體，因為它們摧毀了靈魂；療癒的思想則能同時治癒身體和心靈。

感謝身體

親愛的上主：

早上起床，我感謝祢讓我有機會活在人間。我因我的身體和心靈而感謝祢。我因我的生命而感謝祢。請祝福我的身體，並善用它來為

祢的目的服務。願我今天身強體健；願我的身體和靈魂都能散發祢的聖愛；願我身、心、靈的一切染污全部排除；願我身上的每個細胞都充滿祢的光明；願我的身心能為了祢、也為了全世界而發光。

阿門

祈求療癒

親愛的上主：

我的身體生病了，我覺得很害怕、脆弱、哀傷。主啊，請療癒我。

只要是我該說的話、只要是能讓我自由的念頭，我都願意讓它們光照我的心靈，因為我希望獲得解脫。請賜給我奇蹟；請賜給我希望；請賜給我平安。

請提升我，讓我能超越痛苦和絕望。請準備好讓我的每個細胞重生，令它們健康又快樂、平安又有愛。

因為祢是力量，不是那疾病；祢是真理，不是那幻相；祢是我的救主，不是那醫生。我願意站起來，放下所有錯誤的想法，並捨棄這

錯誤的狀態；因這狀態並非自由，而我希望的是解脫自在；這狀態並非平安，而我渴望的是平安。

讓我受疾病的折磨或痛苦並非祢的旨意。我接受祢對我的旨意；我接受祢的療癒；我接受祢的聖愛。親愛的上主，請幫助我。請帶我回家。

阿門

親愛的上主：

請將我從這夢境中喚醒。我很害怕，但我選擇不害怕；我很痛苦，但我選擇不痛苦。我要認取祢在我內的復活，以及我那完美的健康、完美的療癒和無苦無懼的圓滿自性。我的每個細胞都散發出我對祢的愛。

願我那塵世的自我能與此相應一致；願我那凡夫之心能不再如此躁動。親愛的上主，願我記得我活在祢心中，祢的臂彎才是屬於我的地方；我在那裡獲得療癒、完整。祢是我的聖醫。祢了解我的驚恐，雖然它不是真的；祢明白我的痛苦，雖然它無法理解。

祢以聖靈答覆我。

親愛的主，請療癒我。我把這病痛交給祢，就如同我交給祢其他一切事物一樣。我相信祢會處理好它，以及其他一切。主啊，有關這件事及其他一切事物，我都需要祢。親愛的上主，我懇求祢！

阿門

為病人祈福

（可把手放在病人身上）

奉在我內的上主聖名，我懷著感恩心接受祂的力量。我打開心和雙手領受它。

摯愛的弟兄，願這力量來到你身上，願你痊癒康復。願我身上的每個細胞、心中的每個念頭，都散發著上主的恩典。願祂的力量和聖愛，透過我的雙手流向你。你已經被寬恕了，因祂從未定你的罪。

你已獲得痊癒了，因你現在知道自己純潔無罪。你是圓滿的；你已獲得療癒；這就是上主眼中的你。

在我心中，我越是接受上主，我就越能接受祂眼中的你。我只看見你的完美；我只看見你的愛。我看不到你的過去；我看不到你的錯誤；我看不到你的疾病；我看不到你的痛苦；因為透過上主的恩典，它們已被驅逐殆盡。透過那愛我們、賜予我們新生命的上主恩慈及造化的神奇，願你得到祝福，脫胎換骨。你已獲得痊癒；你是圓滿的。

所願成真。

阿門

上癮

我們都是失去平安的人。由於失去平安，我們才會到處尋找它；事實上，我們不僅尋找它，而且還拚命想要抓住它。然而，除非我們能憶起，我們真正在找的其實是自己的愛的能力，否則我們注定會永無休止地在沒有快樂的地方尋找快樂、在只有更多飢渴的地方尋找滿足。

唯有靈性體驗，才有辦法令我們清醒。

親愛的上主，我無法停止：

· 酗酒

· 嗑藥

· 暴食

· (說出你上癮的事物)

我試過要戒掉它。我非常努力想戒掉它。不過，雖然我很討厭自己這樣，但我還是回到老樣子。我停不了。我就是停止不了！

親愛的主，當我無法前進時，祢就是我的庇護所、安全保障和力量。請讓我振作起來，並與我分享祢的力量。請讓我能從這上癮的重擔、自我憎恨的痛苦及內在的邪惡力量中站起來。我沒有對抗這隻野獸的力量；但是，親愛的主，祢有。祢有降伏它的力量。我讚嘆祢的威力、力量和聖愛。請將它賜給我。

請拿走我的欲望，使我不想再：

· 酗酒

• 嗑藥

• 飲食無度

• (說出你上癮的事物)

請將它帶走。

請祢將它帶走吧！

我完全臣服於祢，深深躺在祢的懷裡。

請賜給我一個奇蹟吧！

謝謝祢，謝謝祢，謝謝祢。

阿門

年老

我們這一代最不幸的缺憾，就是無法敬重生命過程中年華的老去。當我們已臻成熟，不再執迷於年輕的過往而努力想了解中年的意義時，就得面對過去太過強調青春價值所帶來的後果。因此，我們對於成熟、長者和智者的意義與重要性，必須要有新的改變與發現才行。當初帶領六〇年代革命的那

一代人已不再年輕，或者至少我們都已長大成熟。然而，現在我們還是必須帶頭進行新的革命；但我們不是用叛逆式的義憤填膺，而是採取道德的方式。

一旦我們學會尊重年歲的力量，對年老的恐懼就會一掃而空。

親愛的上主：

我年紀越來越大了，這令我充滿恐懼，因為我生活在一個不尊重年老的 world。請教我明白如何以不同的眼光看待年老，好讓我能感受到它在我內的威力與力量：它那善良的力量、智慧的力量、知識的力量和領導的力量。願我成為智者。我誠心歡迎那些神聖的長者，願他們偉大的經驗和覺知，成為我的良師及指引。

我知道關心他們是一種神聖的殊榮，一如他們當初關心我一樣。請改變我對年老的感受。請讓我看見它變成偉大的可能性。請讓我看見它的美。請讓我擺脫年老的恐懼。

阿門

死亡

坦然面對自己或摯愛者的死亡之苦，乃是生命最奧妙的祝福。唯有面對死亡，我們才能更專注在真正重要的事情上，更迅速放下防衛，並對人類的苦難產生更多的慈悲心。

以前我會覺得死亡天使是很可怕的。但現在我明白，死亡天使一定是上主在這重要又令人畏懼的時刻，所派遣來最溫柔、最體貼的天使。我們有許多人已經跟死亡天使照過面，也有許多人得開始在大限來臨之前，好好想想這件事。在這世界轉向靈性覺醒的過程中，死亡已成為我們最偉大的老師之一。

「死亡，是我們最後的敵人。」耶穌如是說道。祂要表達的意思是，我們再也不會把死亡視為敵人，而是了解到死亡並非死亡；死亡不過是能量的再次循環，亦即根據靈魂發展的更高任務，而重新進行細胞的排列組合。事實上，我們的靈性根本沒有死亡，只是進入新的生命管道罷了。

上主的力量是勝過死亡的。我們的各種關係並不會因死亡而斷絕，而是

超越了色身的聯繫而重新聚焦。一旦我們對生命的看法改變了，外在的物質世界也會跟著改變。當我們提升自己的眼界而看穿死亡的幻相，就會開始看見生命的永恆。

耶穌死的時候，其實祂並沒有死；我們也不例外。

祈求平安離開人世

親愛的上主：

我想，我的時候快到了。我覺得自己即將離開這人世。主啊，請賜我力量，讓我不要感到害怕。

親愛的上主，我知道，當我離開人世時其實並不會死，我會繼續永遠活在祢的懷裡、祢的天心和祢的靈性之中。但是，親愛的主，我好緊張，我好害怕。我的心痛苦難耐，因我即將與自己的摯愛分開：我的朋友、伴侶、子女和我的所愛。不過，我也知道，我並不會真的離開。

請療癒我的心，讓我能明白這一點。也請祢療癒他們的心，使他們能夠知道，透過祢的力量，我們永遠都會相聚在一起，因為祢的力量勝過死亡。因為上主的手，是生命之手。

親愛的上主，現在，我將自己的身體交給祢。倘若它還能為祢的目的服務，請讓我繼續活下去。如果命運的大限呼喚我回家，那麼，親愛的上主，請讓我在平安中安息吧！

當大限來臨，請派遣死亡天使來我這裡。在我離開人世而進入另一世界時，請讓我感受死亡天使的溫柔；讓我從黑暗走向光明；讓我感受到上主的聖愛。

請安慰我及我所愛的人。就在我等待、面對自己的恐懼和痛苦的此時此刻，請祢讓我看見真相，並認識祢的平安。

願我的家人和朋友現在也能感受到平安，因為我們並不會被分隔兩地。

我們的愛勝過死亡；我們的聯結是永恆的。祢的生命永遠與我們同在。從現在到永遠，我都是如此堅信，如是感受。讚美主！因為祢擁有力量的榮耀以及愛。祢與我同在，一如我與祢同在。

為亡者祈禱

上主，我為過去的一切而感謝祢。上主，我也為未來的一切感謝祢。請寬恕我的黑暗，並讓我看見祢的光明。請保佑我的家人，並照顧我最親愛的人。帶我回家吧！我心甘情願放下一切。我不再害怕，因祢與我同在。主啊，謝謝祢！主啊，謝謝祢！

阿門

親愛的上主：

請將我摯愛的人的靈魂與靈性，帶往祢天心中最美好、最美麗的地方，好讓我得到慰藉。她已離開人世，親愛的上主，我祈求祢賜我力量，讓我能記得她其實離我並不遠；因為她現在與祢同在，而且永遠如此。她也會永存於我內，因為我們全都在祢之內。

我們彼此的聯結是永遠不會斷滅的，死亡當然也無法切斷它。因為祢，親愛的上主，已將我們集聚一處，我們永遠會連結在一起。沒有任何力量比祢更偉大，所以死亡無法主宰祢，也無法主宰我。我

願相信這一切，並讓自己的心永誌不忘。

我將自己的悲傷交給祢；我將自己的痛苦交給祢。請祢照顧我那逝去的摯愛、祢那忠實的僕人。親愛的主，也請祢照顧我。

阿門

第八章

為關係祈禱

人間的各種關係，是我們最重要的老師。在這些關係的背景中，我們若不是透過它而發展出上主意識，要不就是將自己或他人的這種發展機會給否定掉。

幸福關係的訣竅其實很簡單，然而要運用這些訣竅並非總是容易的。想在各方面的生活活得更豐富、更盛的話，有一個訣竅是：培養愛及寬恕的能力，並將目光的焦點放在自己及他人的美善上，如此一來，我們便能體驗到上主的平安與和諧。

我們要祈求上主的幫助，使我們的新關係能變成好關係，好關係繼續變得更好，並讓破裂的關係獲得修復。彼此互愛，這是上主的定律；遵循它，即是打開幸福生活的鑰匙。

但這並不是說，從今以後我們就不能有所規範、做出善意的拒絕，或在必要的時候為自己發聲。事實恰恰相反：愛讓我們與上主的聖念一致，從而使我們與自己的力量一致。全然的愛是不會有罪咎的；沒有罪咎，就不會造

成真誠溝通的阻礙。

真正能利益個人的，必也能利益大眾。因此沒有所謂該決定犧牲自己來愛他人，或該犧牲他人來愛自己的問題，因為畢竟我們都是一體的。事實上，根本也沒有所謂個別的需求存在，因為只有在幻相中，才有所謂的個別需求。唯有了解這個似非而是的反論後，我們才會有比較健康的「個體感」，它將是建立在愛之上，而不是防衛。

健康的自愛 (self-love) 並不是自戀，而是自我的擴大 (self-extending)。我們都是同一個海洋的波浪、同一個太陽的光線，只有在幻相中，我們才是分裂的。我們祈禱是為了超越幻相，及為了能在內在感受到我們與他人及上主的一體無別。所謂的天堂，就是這一體無二的體驗。

若你以為那些說服我們相信他人有罪的人是在支持我們，那就大錯特錯了。事實上，所有的心靈都是一體的，這也正是聖子奧體 (Sonship) 的意義所在。我們對他人的想法，正是我們對自己的想法。唯有不再死盯著他人的

罪過不放，我們才能認識到自己純潔無罪的喜悅。

如此一來，我們便可在必要的時候，理直氣壯地拒絕他人：我們可以告訴他人別再打電話來了；我們可以向別人要回房子的鑰匙；我們可以找律師處理訴訟的問題等。愛並不是懦弱，而是智慧。上主的答覆永遠是愛；但愛的答覆，不一定永遠都是說「好」。

想要擁有平安及有力量的生活，關係問題可以說是最主要的關鍵。以下的祈禱是一些指引，它們能幫助你爬上通往天堂的階梯，並讓你保持在階梯上，協助你繼續向上提升。

親愛的上主：

請讓我看見弟兄內在核心的光明；請讓我看見我自己內在核心的光明；請讓我看見這世界內在核心的光明。在我看見罪咎的地方，請讓我看見純潔無罪；當我死盯著錯誤不放，請讓我知道如何將眼光擺在向善的努力。

請幫助我，讓我相信他人的美好善良；請幫助我，讓我對祢那在我

內的聖靈充滿信心。願黑暗被驅逐殆盡。願我堅守內心的光明。我如是祈禱。願我看見每個人內在的光明。

阿門

摯愛的人

為他人祈禱是一件很美的事，因為不論是祈禱者或是祈願的對象，都同時能蒙受祝福。

每天祈禱時，要想起我們生命中最愛的那些人：我們的孩子、父母和兄弟姐妹。讓我們有意識地感恩上主，感謝他們的存在，並祈求我們能與他們建立起神聖的關係。

我們可以把生命想像成一台照相機：照片曝光量的多寡，是由拍攝時的光圈來決定的。對大多數人來說，我們的生命體驗及喜悅的潛力，有很大一部分受制於內心的束縛；這就好比說，原本可以全開的光圈，結果被關閉了

（或至少有一部分沒打開）。我們比較難在剛發生的新事物中找到喜悅，反倒是那些生活中早已存在、讓我們能更敞開心胸接受的摯愛事物，能帶給我們更多的喜悅。

只有愛能使我們感到快樂，然而內心是否能出現愛，則完全取決於我們自己。肯定愛的存在，愛就越能療癒我們；忽略愛，愛就會悄悄溜走。

當你在公共場合或與摯愛的人聚在一起時，不妨觀察一下你的周遭。仔細看著他們的臉龐，然後默默地說：「我內在的上主光明，向你內在的上主光明致敬。」每次至少這樣做五分鐘。我倒要看看，你每天這樣做還會不快樂嗎？

如果你感到挫折，那麼就在開車、監理站等排隊或坐在餐廳裡時，默默試著這樣做。只要善用其心，隨時祝福這個世界，我們就能找到自己的快樂，因為心的作用本來如是，這同時也是我們出生於世的理由。

雖然說我們都喜歡自己一直都是充滿愛的，但如果人們夠誠實的話，我

們會知道它已並非一直都是有愛的人。事實上，人生會出現許多令人意想不到的事物或情境，不斷誘發我們的評斷。因此，除了透過這些考驗我們愛的能力的挑戰來成長外，難道我們還有其他的成長方法嗎？

祈禱要求我們，必須對自己和上主百分之百的誠實。我們必須願意在上主的幫助下，心甘情願將自己心中所有的論斷、批評及缺乏愛心的想法清除殆盡。我們現在就開始做吧！

就讓我們從日常生活開始。先檢視一下，自己的內心是否存有任何的偏見或不耐煩？我們對某人的宗教、國籍、膚色或政治立場是否存有偏執的想法？然後我們請求上主幫我們去除這些想法，好讓我們的心不再有任何憎惡或評判。

「不，」你可能会說：「我可不是偏執的人，」也許你真的不是。然而，我們當中有幾個人可以誠實說出「我不評判人」這句話？現在，我們就來想想看，有哪些地方我們正對著某人揮舞著評判的利刃，並讓我們在此時立刻

祈求療癒。

在做這祈禱的時候，具體說出自己承認的黑暗面是很重要的。以下列出幾個我們內心可能還會有有的評判或偏見：

黑人、白人、美國印第安人、白盎格魯薩克遜新教徒、猶太教徒、新時代思想者、天主教徒、新教徒、重生教會基督徒、非重生教會基督徒、信教者、老年人、西班牙人、歐洲人、美洲人、亞洲人、佛教徒、穆斯林、印度教徒、男人、女人、民主黨員、共和黨員、自由黨員、保守黨員、資本主義者、社會主義者、無神論者、不可知論者、富人、窮人、共產主義者、北方人、南方人、異性戀者、同性戀者……

應該不用再舉例子了吧？我們還是繼續來探求，內心那些仍舊否定愛的晦暗之處吧！也許我們是從父母或過去的經驗中，學會了缺乏愛心的態度。然而，一旦我們採取缺乏愛心的態度，就無法為自己、上主及新世界的創造服務了。服事上主，是我們此生唯一的目的。所謂的服事上主，就是以愛來思考一切。就讓我們透過祈禱，捨棄掉那些不屬於愛的想法吧！

每天早晚，我們都往內心找找看，看自己有哪些地方還有評判、不寬恕或缺乏愛心。小我是非常狡猾又詭計多端的，因此我們必須用紀律及儆醒的態度，來對內心下必要的功夫，才有辦法淨化自己的心靈。此外，這趟朝聖之旅最重要的關鍵是：對自己和上主誠實，及願意接受上主療癒的願心。

親愛的上主：

我將自己評判性的想法交給祢；請療癒我，讓我別再受到誘惑而怪罪祢所鍾愛的子女。請教導我像祢一樣地愛人；請教導我看見表面下的事實，一窺祢所有子女內心的真相。願我看見所有人的純潔無罪，使我得見祢所創造的世界——一個嶄新的未來世界。

我願放棄自己的妄造；我願放下罪咎的信念；請帶我回到最終的真理之鄉。願所有上主的兒女在我眼中都是純潔無罪的，因為他們都是我的弟兄。願我能看見這世界獲得了療癒。親愛的上主，請賜我一雙新的眼睛——祢的眼睛。

阿門

寬恕

聖靈的慧見，就是看見人的純潔無罪。我們的任務，並不是去寬恕那些根本沒被上主定罪的人；而是去記得，上主從不定任何人的罪。

上主透過寬恕來療癒我們，並要求我們也要寬恕他人。由於以攻擊回應他人，比寬恕容易得多，因此我們往往會很容易陷入攻擊的念頭；畢竟，我們一生看到的「典範」，總是憤怒多過於真寬恕。

所謂的寬恕，並不是要我們壓抑自己的憤怒，而是請求一個奇蹟；亦即讓自己有能力看穿「別人做錯事」這一幻相，繼而看見我們每個人內心的真相，而不是那種「我很有靈性了，所以我不生氣」的情形。坦白說，我們當中又有誰能做到這種地步呢？相反的，我們應該祈禱，「親愛的上主，我現在生起怒火了，但我願意捨棄它，我願意用不同的眼光來看待這件事。」

寬恕並非一直都是容易的。有時候，要寬恕傷害我們的人，遠比我們受

的傷害還要痛苦。

然而，若是不寬恕，是永遠不會有平安的；因為攻擊他人，其實就是在攻擊自己。因此，寬恕的第一步，就是寬恕的願心。即使你在抗拒，但只要你有願心，願意去看傷害你的那個人，其靈性的純潔無罪及靈魂的光明，那麼你就開始踏上旅程，朝向那深刻又屹立不搖的平安邁進！

親愛的上主：

我非常討厭……（說出對方的名字）。我之所以會生氣或無法寬恕是因為……（說出你的理由）。

我知道，當我有能力寬恕這個人時，我才能得到自由，因為憎恨與評判其實是在攻擊我自己。親愛的主，這憎恨使我不斷地受到內心罪咎的束縛，但我現在想要擺脫它。

親愛的上主，請幫助我吧！我願把我認為「這個人有罪」的想法交給祢，並讓自己全然地面對我的痛苦、被侵犯的感覺及擔心這個人

會再度傷害我的恐懼。我將這些感受交到祢的手上，願祢的聖愛如火一般地轉化它們。

我知道，我的攻擊之念在傷害我自己，但我就是還放不下它們。因此，親愛的主，我要對祢說，我願意看見這個人的純潔無罪；我願意看見他內在造成他做出這些舉動的無奈之苦；我願意修正我的知見，好讓我能超越其上而不再感到傷痛，並從痛苦的循環中解脫。因為我知道，只要放下它，我就能得到自由。

但是，親愛的主，我不能只為自己做這件事。雖然我感到痛苦和抗拒，但我還是要為這個人祈禱：我祈求，在祢止息我的痛苦的同時，也請祢療癒他、賜給他新的生命。因為我知道，我們若不是一起獲得重生，就是一起同歸於盡。

我願意看見奇蹟；我願意寬恕；但我需要祢的力量來幫我達成。主啊，謝謝祢！感謝祢讓我變得更加宏大，帶我更接近內心的神聖力量。我把這個人交給祢；也把我的痛苦交給祢。請療癒他；也請療癒我。謝謝祢！

阿門

憤怒

凡是不是愛的，都是恐懼。憤怒，其實是恐懼最強烈的表現之一。它完全聽命於驚恐的小我指示：不讓我們在最需要愛的時候，去接受愛。

驚恐的時候，最需要的是能夠表達我們的害怕。然而，我們卻往往是表現憤怒，並默默地奢望有人會了解我們的心思，然後體貼地對我們說：「我知道你是因為害怕才生氣的。來，讓我愛你吧！」當然，在罕見的情形下，有人的確已進化到這種地步；但一般來說，我們的憤怒只會把對方推得越來越遠，同時也讓自己的痛苦及恐懼更加嚴重。

就心靈能量的層次來說，我們給出去的東西，會停留在我們自身之內；不論給出的是愛或恐懼，情形都是如此。因此，當憤怒產生時，我們不是去否定它，而是將它交給上主。我們的祈禱提供了另一種解決衝突的方法：在正面接觸憤怒的時候，同時釋放掉它，而不是把憤怒投射到別人身上，然後誤以為這樣自己就會好過一點；事實上，那不過是讓我們暫時喘口氣而已。

真正有力量的作法是，在我們對別人動怒之前，先將自己的憤怒及痛苦對上主表白，因祂有處理這一切的能力。這正是聖經所謂「主說，伸冤在我」的真正意涵。

因此，只要怒氣一產生，就先找上主訴說。

親愛的上主：

請拿走我的怒火。我因痛苦、挫折和絕望而憤怒不已，將自己的怒氣發洩在不適當的地方，而沒有好好地包容或利用它。

親愛的上主，請賜我寧靜與平安，使我了解內在平安的力量。請改變我的怒火、轉化我的憤怒，使我不會將它發洩在他人及自己身上，並讓它因上主的恩典而得到化解。當我緊盯著他人的罪過時，請讓我看見他的純潔無罪；因為我知道，攻擊他，無異於詛咒我自己下地獄。

我願意看見每個人的純潔無罪。請祢讓我看見它吧！謝謝祢。願祢祝福我們大家。

阿門

背叛

親愛的上主：

我被背叛了！請拿走我的傷痛。請讓我別受到誘惑而冤枉這些冤枉我的人，或憎恨這些憎恨我的人。請用祢的力量幫助我！讓我能夠透過祢的聖愛而亮起光明；透過祢的寬恕而迅速重生；透過祢的恩典而讓聖靈進入我，並修正我所有的錯誤。

儘管四周都是黑暗，但請讓我別受到它的誘惑。雖然他人將恐懼的利箭瞄準我，但請讓我仍能看見他們內在的美善。親愛的主，請成為我的盾牌吧！請成為我的保護者。請喚醒他人內心的真理，也喚醒我內心的真理。

親愛的上主，我對祢有信心，相信祢能修正一切錯誤，澄清一切事物，並從表象的黑暗中帶來光明。我信任祢。我祝福那些不祝福我的人；我寬恕他們，並寬恕我自己。至少，這是我的願望。我請求祢的幫助。我祈求祢的安慰。非常感謝祢！

阿門

友誼

日久見真情。但這並不只是說，朋友會隨著時光的推移而彼此更加熟稔，而且還包括了經歷生活中的高低和起伏後，我們才知道所謂的「誰是真正的朋友」。

人生在風平浪靜的時候，忠於朋友是很容易的；然而，一旦謠言滿天飛，或發生冷嘲熱諷或背叛的事件，真正友誼的品質才會見真章。寧願相信朋友、不帶評判地用同理心仔細傾聽、彼此立場不同仍能贊同朋友、到了忠誠容易受到考驗的年紀仍能展現忠誠……等，這些都是在生活中透過友誼來展現朋友之義的機會。

我們生活的這時代，人們交朋友就像是在收集衣服一樣，不同的心情要有不同的樣式；有些是季節性的，有些則是用完即丟。事實上，真正的朋友應該像是經典之作，而無關乎季節的潮流、欲求或設計。他們應該成為我們生活的重要部分，不只是因為我們本身可從朋友的身上獲益，而是他們同時

也提供了我們修行的機會，讓我們得以將成為高貴生命的藝術付諸實踐。

真正的朋友是不會輕言斷絕關係的。然而今日的社會，我們往往把私人的利益擺在正直、忠誠或堅守崇高原則之上。事實上，這種態度並無法為我們贏得什麼，因為我們所做的一切，遲早都會回到自己的身上來。大多數人在童年都沒學會榮譽心的重要，及不問任何理由地去做對的事；因為我們的童年往往缺少以身作則的典範，好讓我們能了解主動關懷他人，及不剝削他人福祉的意義。

有時候，要承諾一段崇高的關係是很不容易的。因為它乃意味著，「陷朋友於不義，吾不為也」、「朋友受到排山倒海的誤解下，我還是要挺身而出為朋友辯護」、「我絕不賺會傷害朋友的錢」或「我不會重色輕友」。

我們對友誼太過隨便了，因為我們對一切事物也是漫不經心。朋友可以說是我們延伸出去的家人，因此他們的幸福勢必也與我們息息相關；為他們的福祉著想，也等於是為我們自己著想。但這意思並不是說，我們在此只是

消極地促使它的發生；相反的，我們應該更主動積極地去關懷他們。有太多時候，我們都設下限制，妨礙了自己愛人的意願。如果我們不把支持朋友的責任當作一回事，那麼大家做朋友還有什麼意義嗎？

所謂的支持體系（support system），意思就是說：在這體系內的每個成員，彼此都會互相支持。當然，我們也很重視個人獨立的價值，但友誼並非是在摧毀自己或他人的這一價值。因為即使是最堅強、過著最幸福生活的人，也難免會有情緒低落的時候；此時，若沒有朋友的支持，那麼我們會如何呢？除了朋友，還有誰能夠給我們倚靠、提供體貼及有力的資源，幫助我們重新振作起來？我們不能小覷友誼的重要性，它就同其他的承諾一樣地神聖；因為朋友是上主為了讓我們幫助他們，而派遣他們來的，但同時也是為了讓他們幫助我們。

我們活在一個心胸狹窄的時代，人們動不動就會不由自主地想要攻擊別人。我們對成功往往比對失敗有更多的批評；對卓越之事比對庸俗的事物有更多的質疑，因此我們並不是生活在一個友善的社會中。真正的朋友，會先

相信我們是純潔無罪的；真正的朋友，會鼓勵及贊同我們遠大的志向；真正的朋友，會支持我們依止靈性的目標來生活；真正的朋友，永遠會準備好幫助我們寬恕；真正的朋友，會在我們需要寬恕時，寬恕我們。

真正的朋友會看見我們的好與壞，但他們對我們的愛，並不會因為我們無法做出最好的表現而動搖；真正的朋友在我們做錯事的時候，並不會將我們拒於心門之外；真正的朋友不會譴責我們，而是慈悲地幫助我們回到美好的狀態。真正的朋友會停止批評，因為批評會傷害友誼及靈魂。

真正有意識的祈禱，不會是「親愛的上主，請派來更多朋友給我」，而會是「親愛的上主，請讓我成為別人的好朋友」。我對朋友是心懷感恩，還是視他們為理所當然？我有讓他們知道我有多感恩他們嗎？我是否有在口頭上主動地支持他們的努力？我付出給朋友的比較多，還是從他們身上獲取的比較多？

讓我們來祈禱吧！

親愛的上主：

隨著這個祈禱，我想起了我的朋友們。我請求祢祝福他們。願他們夜晚蒙獲天使的垂顧，白晝蒙受天使的祝福；願他們找到喜悅、平安與和諧。願我成為他們此生幸福的來源；願我們的關係能奠定在真理之上，情誼永固。願他們永遠能明白，我會一直支持著他們。願我能依著這祈禱，活出這樣的生命。

感謝上主！

阿門

朋友間的禱告

親愛的上主：

我們將這段關係交給祢；願它能為祢的目的服務，並永遠得到祢的祝福。請讓我們的心，充滿祢的聖念；願我們永遠能得到祢的指引，因而看見彼此最崇高的真實面目。請去除任何阻撓我們達到至高之愛的障礙。非常感謝祢！

阿門

衝突

倘若你們的關係現正面臨考驗，對方也許願意跟你一起來祈禱。然而，就算對方不願意，祈禱依然是解決之道。

因為只要其中一人邀請聖靈進入這段關係，祂就會進入其中。

親愛的上主：

請為我們展現我們的愛，因為它現在變暗淡了。請帶給我們平安及療癒，因我們已迷失在衝突及分裂的黑暗之中了。我們願把我們的攻擊和防衛交給祢；我們願放下所有來自過去的知見；我們願把我們的處境及安排好的事都交給祢。請幫助我們看見愛；請將和平之道帶回給我們。除了有益的想法外，請將我們其他的念頭清除。願透過聖靈及恩典，我們的關係能夠重獲新生。

我們為……（說出你們的狀況）而致歉；我們寬恕……（說出你們的狀況）。請為我們清除道路上的障礙，使我們重新看見彼此愛的光明。非常感謝祢！

阿門

陷入熱戀

近來，戀愛有被污名化的傾向。根據那些深諳世故者的說法，墜入情網不過是一個幻相，是一種「非現實」的狀態，因為熱戀中的戀人是無法看清對方「真實」的樣子的；以這觀點看來，「真實」的愛只有在熱戀退燒以後才可能發生。他們認為，美麗的笑容或偉大的夢想太脫離現實了，而諸如擠牙膏的習慣之類的事才是真實的。

然而，從心光發露的觀點來看，墜入情網非但不是發神經，而且還是我們在世上所做的少數真正神智清醒的事。事實上，戀愛是一種想重回天堂的努力；因為在那極樂之境，沒有任何人會因任何事而遭到譴責，而且人人都能以自己的真實面貌而獲得他人的欣賞。墜入情網時，我們會放下評判（即使只有短暫的時間），以及對另一個人產生信任及信心。

然而接下來，我們最後往往不是覺醒於真相，而是對真相昏昧不覺。我們無法在清醒的同時還能看見弟兄的不完美，因為不完美的感受本身就是一

種昏睡的狀態。我們靈性上的完美，不會因為我們個性的不完美而有所動搖。看見完美，就是看見光明；因此，戀愛並不是一種幻相。倒是脫離了愛，則無異於失去了恩典。

事實上，墜入情網時，我們眼之所見並非幻相，而是真相。我們之所以喜歡談戀愛，是因為我們非常渴望回到上主之境。這世界如此晦暗，我們當然會想逃離它；我們極度渴望回家，在那兒，每個人都知道自己有多美麗。

有人說，墜入情網是一種否定的狀態。沒錯，它確實如此。當我們在愛中，就處於一種正面的否定狀態：否定黑暗。不過接下來，我們卻開始聽信那條蛇的謊言——我們開始看見善與惡，例如：「我喜歡他，但他賺的錢不夠多」或「我喜歡她，但她太愛花錢了」。靈性本來讚揚他們有多麼美好，但現在負面的心靈卻插進一腳，叫囂吶喊著他們有多罪惡，因為小我總是以罪咎為樂的。

我們多數人的人格結構，都還無法做到無評判的愛。也因為這樣，愛的

魔法消失了，亞當和夏娃被逐出了樂園。

一旦心光發露，我們就會變得更浪漫，因為我們顯得更有人性了；我們更會去寬恕、支持及愛人。一個覺醒的世界，絕不會是一個沒有人墜入情網的世界；相反的，一個覺醒的世界，一定是人人都永遠愛上每個人的世界。那世界沒有評判，因此也就沒有任何障礙會使你感受不到愛；我們會以上主創造我們的樣子來看待每個人，亦即看見我們內在核心的真實面目：完美、充滿愛心又值得被愛。因此，浪漫的戀愛其實是開始步上覺醒的跳板。

親愛的上主：

我已準備好去看每個人內在的完美。我已準備好交出我覺得伴侶不夠好的一切想法。我已準備好去看所有人類內在核心的美麗。如果我生命中有人（或即將出現的人）可以從我的眼光（看見她的可愛之處）中受益，那麼就請讓她來到我的懷抱。

願我看見她的美，而洗去她的憎恨；願我寬恕她的錯誤，而使她從罪咎中解脫。願我學會支持、聆聽及體諒；願我學會幫助她提升自

己；願我學會給出喜悅、幫助他人及與人分享。
最重要的是，願我永遠不會忘記，為我摯愛的人祈禱及幫助她祈禱。

阿門

浪漫的愛

浪漫與愛是不同的。通常，只有在浪漫漸漸退去之後，真正的愛才會開始，因為愛即是：在黑暗開始使浪漫黯然失色之際，仍能看見光明的能力。當浪漫以粉紅的色彩籠罩一切，或兩人的關係感覺像是甜美的印象派油畫，此時，愛是很容易的。一旦受傷的現實讓我們發現，原來黑暗還在我們裡頭暗中作祟，浪漫就會因此無疾而終；然而真正的愛，卻不會就此消失。

許多人很擅長於浪漫，但是對愛卻一竅不通。每當看見伴侶暴露出人性中的缺點時，他們就又会想要再度尋求浪漫，於是他們又從頭開始在其他人身上找尋，然而結果往往最後還是又兜回到原來的地方。

選擇追隨一段愛情直到圓滿，即是選擇尋求自己內在的圓滿；當我們不理會別人時，其實就是不理會生命。療癒別人時，我們自己也會得到療癒；透過將那些超越他們的脆弱的知見推恩出去，我們就可以療癒他人。除非我們已看到某人的黑暗面，否則我們還稱不上是真正認識那個人；除非我們已寬恕某人的黑暗面，否則我們就稱不上是真正了解愛。

自己要獲得寬恕，唯一的方法就是寬恕他人，因此寬恕是我們最重要的需求。逃避某人的黑暗面，其實是逃避自己黑暗面的一種方式，我們誤以為這樣便能逃過一劫；然而事實上，我們根本逃不了。不論我們逃得多快或多麼巧妙的策略，我們的自我憎恨永遠都在路上等著與我們相遇。如果不明白我們對他人的評判，即是我們對自己評判的一種延伸，那麼我們與他人終將無法獲得療癒，直到下次同樣的功課又來時，我們能夠真正明白為止。

少了寬恕，愛就沒有意義了，它將會是不完整或不成熟的。唯有當兩人將彼此人性中最壞的一面開誠布公之時，我們才算真正為愛的任務做好了準備，緊接著才是愛的開始。然而可悲的是，我們往往才剛走到起跑點，就裹

足不前了。

這就是為什麼我們必須經常祈求，願自己能看見某段關係的真相的緣故：不僅是我們的真相，而且是上主的真相。「願上主的旨意實現，而不是我的」這句禱詞即是在祈求最究竟的圓滿，因為它尋求的是情感上更高的境界，而不是滿足我們那些不成熟的欲望。我們必須超越自我陶醉，不再沉迷於追求那些我們認為「有效」的愛。愛的重點是要讓我們成長，而不是為了使我們馬上開心起來。

我們許多人只想追求更輕鬆的愛，因而喪失了追求最深刻的愛的機會。

吸引偉大的愛

親愛的上主：

我感受到內在某種空無之境，在那兒，我非常想去愛人。我知道，如果我摯愛的人來到這兒，我會愛慕、珍惜、尊敬和服事他。

如果能為祢的目的服務的話，那麼請賜給我機會，讓我以最神聖、最美麗和最親密的方式，將自己的心擴大到另一個人身上。因為我將學會愛的祕訣，並運用所學來增添另一個人的生命光輝。主啊，這機緣多麼奇妙，這麼大的寶藏竟然交在我的手上！請祢這樣做吧。我會盡我最大的力量的。

阿門

親密關係

親密的伴侶關係，其目的是為了讓我們促進彼此的完美，而愛的重點則是讓我們看見內在的光明。這是我們注定要學會的功課，而且我們會以各種不同的方式來學習它。

倘若我們沒有意識到這些問題，在生活中不願接受神聖的挑戰去愛他人，那麼我們的關係就會變成一場災難，而這場災難會迫使我們非成長不可。倘若我們是有意識又細心的，我們就會透過愛的喜悅而成長，而不必遭受痛苦

的驅使。根據猶太教的神祕智慧卡巴拉所說，草地上的每一片葉子，都有一位天使在說：「成長吧，成長吧，成長吧！」同樣的，我們的每段關係，也有相同的天使在督促我們進入下一階段的進化大門，不論這個門是透過光明而打開，或是透過絕望而打開。我們有選擇愛或不愛的自由，然而要不要成長卻是由不得我們的。

親密愛人是我們這趟神聖的探險之旅的夥伴。透過這個人，我們才有機會進入事物的核心。在親密連結的靈性之境，我們擁有療癒及被療癒的力量。

我們的創傷必須先暴露出來才能獲得療癒，而通常與我們分享最深刻的愛的人，往往就是與我們分擔最深刻痛苦的人。當心中深深接納某個人時，我們也接納了他們的黑暗與光明；我們必須同時接受這兩個面向。雖然接受伴侶的黑暗面並願意揭露自己的黑暗面會使我們脆弱易傷，但這些創傷卻是神聖的，因為它們乃是神聖療癒的前奏。

親密，並不代表這兩個人是完美的；甚至也不代表其中一方是完美的。

它只是意味著，這兩個人都知道彼此是受傷的，而且彼此進入這段關係就是為了獲得療癒。不論任何方面，只要了解其目的，就能得到力量；而親密關係的目的，正是為了療癒。

敬重我們與某人的連結關係，是榮耀上主的一種方式。一段關係與其說是一種選擇，還不如說是一項任務。不管任何一方對這段關係的看法如何，兩人之間的強大連結乃是一種有力的心靈因素。因此，我們也許可以擺脫這一任務，但卻永遠擺脫不了該任務所要賦予的人生功課。把該面對的挑戰都掃到地毯底下，還是無法擺脫問題的，因為這是一個全像式的宇宙，只要某方面的事物還沒完成，它們就遲早會在某個地方再度出現。

我們會停留在某段關係裡，直到我們學會人生的功課，要不然就是以其他的方式學習。一旦兩個人的真誠交流無法解決問題及獲得平安，那麼這能量就會繼續附著在這兩人的心中，並繼續在另一段關係中出現創傷。

親密，是一種學習的深度。聖經沒有說亞當跟夏娃在一起多久，但卻記載了他們赤身裸體而不會感到尷尬害羞。親密，代表我們可以坦誠相見而且

感到自在。

有時候，在這種坦然相見的時刻，顯示出來的是我們彼此的距離有多麼遙遠；但要是害怕揭露這一點的話，那麼彼此之間就永遠會有距離的存在。

所謂的親密，就是指在這種建設性的種種混亂中，我們還是可以披露真相而感到很安全；人的創傷正是以這種方式消除的。如果我們能創造出一個自由的空間，而在這空間中，兩個人能完全自由地揭露自己樹立的高牆，那麼這些高牆就會隨著時間而倒下。

我們不僅要對一個人做出承諾，而且更要對真相的體驗做出承諾。我們的目標不是追求完美的形式，而是完美的內涵。我們不應想讓一段關係符合小我的計謀，而是應該學會如何使它符合上主的計畫，但唯有真誠的交流才能引導我們到達這一目標。

我曾經跟一對夫妻說過：「我不知道你們是否應該在一起，然而你們自己也不知道。目前你們彼此還不夠真誠，因為你們之中誰也不相信誰的看

法。」只要夫妻之間沒有真相的交流，那麼累積起來的負面事物遲早會在前爆發。

許多時候我們之所以不願分享真相，是因為害怕對方聽到我們的感受時會感到苦惱，例如：「我感到某種幽閉的恐懼」、「我覺得被忽視」……等等。負面情緒在親密關係中佔有一席之地，但它們必須被揭露出來，才有辦法解除其毒害。

有負面情緒並不代表我們就是不好的人；但有許多人就是這樣認為，因此不敢將自己的情緒暴露出來。唯有把我們的一切感受適當地表達出來，並予以寬恕，我們才有療癒的機會。我們必須先如實接納這些感受，接著才有辦法轉化它們。一旦光明（不帶評判的傾聽即是光明）現前，彼此所有的真相都會往更高的層次邁進。

我們不必擔心自己是否真的達到某一狀況下的真相，因為我們發現的真相可能是黑暗的，也可能是光明的。然而唯有光明才是最究竟的真相，因為

萬事萬物毫無例外地終將復歸於上主。

所謂的黑暗，只是被壓抑下去的真相。當我們的負面性被埋藏在底下，它就會開始悶燒、潰爛化膿，直到失常而出現毀滅性的爆發。事實上，在你想要隱藏自己黑暗面的那一刻，你就已開始將自己的光明隱藏起來了。

這就是「親密」在靈性上的意義：穿越我們的人格面具、恐懼及粗心大意，直接深入到內在的神聖之境尋求成長，在那兒，我們可以在上主及彼此的面前赤裸裸地坦誠相見。在回歸天鄉的道途上，我們會穿越過許多自己及伴侶的虛假面具，而親密能使我們願意深入到愛裡頭，不會因魔鬼的恫嚇而失去向光明邁進的信心。

療癒才剛要開始，許多人卻往往就不再真實地面對方了，這是多麼可悲的事！我們切不可因為過去太多的經驗，而被魔鬼的障眼法所惑；因為智者知道，每當黑暗大張旗鼓虛張聲勢之時，更是應該勇敢面對用心處理它的時候。

只要我們現在願意保持一顆敞開的心，光明就近在眼前。親密關係的要點就在於：承諾堅守誠實的原則，並願意徹底的寬恕，如此一來彼此的開誠布公才能繼續維持下去。寬恕與接納乃是療癒我們的力量。所謂的親密，就是不放棄更進一步連結的可能性。

我們不僅承諾要說實話，而且還必須承諾願意不帶評判地傾聽對方，並且盡最大的力量控制自己不抓狂。我們允許每一刻都活潑地進入下一時刻，而不被可怕的姿勢表情所影響。

我們必須相信愛的力量能使愛永保常新，而不是相信那將我們撕成碎片的恐懼力量。靈性並不排斥人性的弱點或衝突，在它的眼中，它們不過是有待療癒的創傷罷了。

親密關係會挑戰我們去尋求更高層次的東西，而不是尋求那些浪漫的幻想或假道學之類的限制性思維。它會在表面的互許終生之前，尋求真正的承諾，亦即願意永遠試著表現出愛。這是成熟的人才會做的事，而且有時候還

真不容易做到。

這需要努力不懈及忍受情緒上的痛苦才有辦法完成，因為它是在切斷我們一生所建立起來的自我防衛。這是最有勇氣的努力，它要求我們要尊重自己及他人。親密的藝術可以說是天使的藝術，因為它即是學習超越這世界的黑暗而展翅飛翔的藝術。

如果做得不好，親密關係可能會帶來很大的痛苦；如果做得好，就能給魔鬼一個迎頭痛擊。

婚姻

親愛的上主：

請讓我們的夫妻關係，成為一趟偉大又神聖的探險。願我們的結合，成為神聖的所在；願我們兩人，能在這靈魂的庇護所中找到安息。請解除我們的誘惑，使我們不會彼此評判或指使對方。

我們願把彼此的衝突和負擔都交給祢。我們知道，祢是我們的答案及穩固的磐石；請幫助我們永遠記住這一點。請將我們的身、心、靈結合在一起，並使我們不會受到誘惑而互相批評或殘酷相待。願我們不受幻想及投射的誘惑，並引領我們走上神聖的道路。請拯救我們出離黑暗。

願這段關係成為乍現十方的光明；願它成為我們及我們的家人、社會和世界的愛與智慧的泉源；願這段關係成為祢的聖愛及療癒的管道，願它成為祢的恩典及力量的載具。

當人生的功課及挑戰出現，請使我們不受誘惑而遺棄對方；請讓我們永遠記得，我們在彼此的心目中，都是最美的女人及男人，而且在這最有力量、最神聖的人的懷抱中，我們獲得了療癒。

願我們在這段關係中永保青春；在這段關係中增長智慧。請將祢對我們的渴望帶給我們，並讓我們知道祢要我們成為的樣子。謝謝祢，祢是我們愛情永固的力量。感謝祢的這份愛。

阿門

親愛的上主：

請帶給我們廣大又深刻的生命和愛。現在，我們願用純潔高貴的心來展現自己，以成就彼此內在的圓滿。願我們看見對方的莊嚴偉大，並激發出彼此的光明。那些阻撓我們去愛彼此的一切障礙，不論是已知的或尚未覺察到的，我們全都交給祢；我們把自己的防衛也交給祢。

我們已準備好以最神聖的振動頻率為彼此帶來愛及療癒；當我們對愛卻步或築起了心牆，願我們都能從中解脫並獲得療癒。當我們感到匱乏、不知如何自處、企圖控制、評判、報復或不真誠的時候，親愛的上主，請讓我看見其他的出路。

我們願意臣服在愛之下；我們願把我們的愛交給祢。願它能為祢的目的服務；願它受到祢的祝福，並獲得祢的力量。願我們永遠不離不棄。非常感謝祢！

阿門

害怕親密

害怕親密，即是對死亡恐懼。由於這世界一直教導我們，倚靠個人的力量孤軍奮鬥才是最棒的，因此我們很難認為拆除自己四周的圍牆是件值得嚮往的事。

從某方面來說，我們並沒有錯：親密確實會解除我們四周的藩籬；它確實意味著放棄我們以往那種完全靠自己單打獨鬥的運作模式，也確實會減少我們在人間孤軍奮鬥的自由；但唯一不會發生的，就是它絕不會削弱我們個人的力量。

相反的，臣服於愛會增進我們個人的力量，因它使我們變得更加恢宏廣大。這正是耶穌說「這些失去生命的人，將會找到生命」的意思。除非了解這一點，否則我們會害怕臣服於愛之下，因我們擔心過去的自己會消失。也許我們並不喜歡現在的自己，但即使如此，我們還是會對那讓自己脫胎換骨的機會感到排斥。

唯有準備好接受「明天的自己將不再是今天的我」的可能性，我們才會感受到「真正親密」的魅力。因此，如果你只想保持現狀，維持一成不變的話，那麼千萬可別掉進愛裡頭。

倘若父母的愛使我們喘不過氣、限制了我們的自由，或以某種方式否定了我們個人的生命力量，那麼要做到這一點就更不容易了。事實上，所謂的界限可分為兩種：健康的及不健康的。

在我們有辦法安心地「融化」之前，健康的界限必須得夠強大才行，因為唯有當我們的界限變得強大時，拒絕「融化」才會被我們視為一種靈性上的怯懦。於是，當你成為穩固又強大的個體，那麼接下來最大的挑戰，就是將這一切交出去！因為你知道，真正屬於我們的東西，別人是拿不走的。

臣服於愛，不但不會使我們脆弱，反而會使我們更加強大。所謂的親密，並不是架起一座通往另一個人的橋樑，而是從根本瓦解過去認為彼此之間有一道鴻溝存在的幻相。

對自己或他人坦承自己還不願臣服，這並沒什麼不對；相反的，看出自己的恐懼是很重要的，因為唯有如此我們才有辦法對治它。我們要避免的是，明明自己還沒為臣服做好準備，卻表現出一副已經準備好的樣子。事實上，要能放下恐懼，接受更高的力量之前，我們得先變得非常強大才行。儘管個人也是有力量的，然而將愛延伸到其他人的生命中，這種推恩的力量則更為崇高。

親密，是一種更高的力量，因它將兩個人結合為一體，而上主就存在於這一體之境中。由此之故，我們說親密是神聖的，它是一件如此重要又有意義的事，因為上主永遠是透過兩人的關係來療癒這個世界。

親密缺少了臣服，就稱不上是親密了；因為我們要放下的，乃是那使我們分裂的防衛心。我們往往誤以為自己已經為親密做好了準備，然而事實上，我們根本還沒準備好。小我是非常聰明狡猾的，為了逃避愛，它會玩弄許多千變萬化的把戲，連我們的眼目它都能巧妙地避開，更甬說其他人了。

對小我來說，真正去愛他人無異於叫它去死，因為小我本身就是一種分裂的信念。小我跟我們相依為命已經很久了，因此要放下它並非易事。我們

會覺得，離開小我的底護是件很傻的事，然而有一天我們終究會明白，不走小我的障眼法才是真正的傻瓜。

在臣服中，我們只會「得」，不會「失」。因為所謂的親密，就是放下和讓步，好讓我們能夠領受一切。我們臣服於愛本身，遠勝於臣服任何人。雖然說未成熟的人能夠愛、也能夠成長茁壯，但唯有成熟的人，才有辦法做到臣服的地步；由此觀之，親密可以說是層次非常高的一種作為。

親愛的上主：

請讓我知道如何去愛。請教導我如何讓自己的光明遍及其他的眾生。請解除我靈魂的障礙，移開那些遮蔽我心靈的高牆、對孤獨的執迷不悟，及對合一的抗拒。

親愛的上主，我不尋找愛，因為我知道，我本來就處在愛之中。我要尋找的是，如何療癒我對愛的抗拒及加強我的靈性，好讓我能學會愛，並知道如何好好地愛人、愛得全然、愛得深廣。

親愛的主，請讓我耳聽八方，傾聽真愛的呼喚。請讓我別充耳不聞；

請讓我別遺棄弟兄；請讓我永遠記住，當弟兄呼求我愛他，即是我在呼求我愛祢。非常感謝祢。

阿門

抗拒愛

我們有時候都會覺得，自己有著別人所沒有的缺點。然而我們要謹記在心的是：道路彎曲的地方，上主會修直；我們受傷的地方，上主會療癒。只要我們願意單純地敞開心胸，向上主承認我們在自己的問題上完全無能為力，祂的光明就會讓我們獲得救贖。

我們之中，有誰已經成為我們夢寐以求的「愛的大師」了呢？事實上，簡單說來，我們大多數人從未被教導過愛的技巧。我們現在不過才剛要開始學習如何愛人，以及好好愛人的方法。

親愛的上主：

我覺得自己無法達到愛的境界。我屢次想敞開心胸與他人交心，但似乎每次這樣做都會觸及我內在的弱點和創傷。現在，我需要祢的力量來讓我自由，使我能脫離對分裂、孤獨及與自己最好的意圖作對的執迷不悟。

我想與人建立起最美麗的連結；然而嘗試這麼多次，我都失敗了。親愛的上主，我願將自己對於關係所抱持的一切觀念及想法全都交給祢，請祢改變我的想法、重整我的能量。

請讓我成為一個知道如何去愛的人，使我能夠給出愛、接受愛、榮耀愛並處在愛的狀態裡。請將我過去的失敗一筆勾消吧！請讓我脫胎換骨。我需要奇蹟。拜託祢了。

阿門

神祕的重新連結

神祕的力量不是出自於物質界，也不是依物質界來起作用。它是一股超

越這世間的支持能量，完全超越了身體、爭辯、理智或人格。關係中的神祕力量，並非是我們改善了「人際技巧」才出現的，而是因為我們的「靈魂技巧」進步了。

要與某個人、你的朋友或冤家債主產生連結，其中最奧妙的訣竅就在於：你必須從爭辯的層次，超越到那唯有靈性才能感受到的「無聲之韻」（silent rhythms）的層次。也就是說，透過靜心的寧靜來與對方溝通；以你內在聖殿的神聖性來跟對方訴說；因為這內在的聖殿，乃是出自於你最直接的愛之真相。只要你願意在那兒聆聽對方靈魂對你的回應，那麼你一定會聽得見的。物質的層次是無法綁住我們的，除非我們選擇願意如此。

遇見愛的時候，就讓我們透過心中的無聲交流，來加深我們的愛；遇見衝突的時候，就讓我們在寧靜及祈禱中，發現對方的靈魂。將我們的不和諧，全都交給上主吧！請求祂修復我們之間那糟糕的破碎關係。

親愛的上主：

我要將我與此人的關係，帶進我內心的神聖殿堂（聖殿）裡。親愛的上主，我要在祢面前，說出我對這個人的真實感受及觀感。我們的連結是最神聖的，因為那兒乃是我與弟兄的一體無別之境。

願我們的和諧之處能夠擴展，並照亮整個世界；我們若有迷惑及不解之處，也請幫助我們憶起真相。現在，我要對這個人敞開心房。我要對祢，我親愛的主，及對我弟兄的靈魂，道出我的恐懼、傷害和苦痛。

請讓我也聆聽他的心聲；請讓我別對其他心靈道出的真相麻木不仁。當我不夠了解的時候，請使我能夠了解，並讓我看見我所看不見的；如此一來，我們雙方便都能從宇宙這塊「神聖布料」的裂口中，獲得解脫。每當這塊布破裂時，請祢進入我，並重新修補它。主啊，感謝祢！願我與祢同在的這神聖寧靜時刻，我的心及內在的慧眼都能被打開。

阿門

性

如同其他事物一樣，性其實是很正當的，甚至天堂與人間也能在其中交會。然而現今這時代，人們已太過重視肉體性愛的戲碼，而忽略了性的靈性意涵。我們過度強調性，幾乎把它奉為偶像看待，其實這是因為我們尚未意識到它真正的重要性，而不是因為我們已了解它的重要。我們把性低俗化，因此無法視它為神聖；我們因為將性的每一個細節，都投之以令人目眩神迷的粗俗燈光，所以我們才看不見它的奧秘。

性，就其本質來說，是完全與身體無關的。它其實是一個機會，讓我們能夠與另一個人共同卸下彼此的情感防衛。然而，一旦我們性關係的對象根本還沒打算見到毫無掩飾的我們，或不知道自己負有成為對方心靈支柱的神聖責任，此時彼此之間就會發生嚴重的問題。

性，作為愛的表現工具，是神聖的；然而沒有愛的性，卻是危險的。不論我們是否當下就感受到它的危險，但它終將導致痛苦，並造成某種程度的情感傷害。性應該成為一種交流的深化，而不是交流的替代品。神聖的性，

是兩顆心的聯姻；在這種激烈如火的結合中，我們重演了世界之初的創造。不論我們是否因性關係而受孕，總之都會有某種東西「誕生」。我們已經產生化學變化；因為透過完全展現自己，並深深分享我們的愛，我們就這樣被徹底改變了。

透過媒體，我們的孩子眼中所看到的性，是如此的隨便又缺乏愛，這都要歸咎於我們病態的淫穢文化。現代家庭正遭受這些黑暗的侵襲：一旦性變低級，愛也就會被貶低；一旦愛被貶低，這世界就分崩離析了。

然而，當真誠、善感及仁慈，成為眼前情感風險的「背景」時，性就成為一種偉大的光明體驗。偉大的性，乃是情感的星光；我們做了無數次的愛，正是為了達到這一境地。

如果我們能經常體驗性的狂喜或令人銷魂的性愉悅，那麼疾病、憤怒……也許甚至連戰爭，都會明顯地減少。倘若這世上的男男女女，都能感受到當自己觸及對方的靈魂時，那種靈魂狂喜至樂的感覺，那麼這世界一定會成為更幸福的地方。上主讚揚快樂；唯有世間的人才會譴責快樂。

我們貶低自己的人格，粗俗、可悲地把這世界染上不當的性色彩（sexualize the world inappropriately），生產那些我們根本不需要的「性產品」，製造假性的欲求以餵養我們的商業機器，這其實是非常不道德的事。這不僅是對人類缺乏尊重，而且也是不尊重性在靈性成長上所「能夠」及「應該」扮演的角色。

為什麼我們的文化會煽動和濫用黑暗及無意義的性？原因是，我們對性缺少了光明的體驗。由於我們對性的力量無法培養出一種健康的尊重態度，因此我們很容易就會誤用它。只要是被壓抑的東西，遲早都會以不當的方式出現。正確的性體驗，唯有在人處於靈性核心（真正充滿人的靈性）時才有辦法體驗到，除此之外別無他法。我們的內在之物可以拯救我們，然而一旦被誤用了，它們同時也可以摧毀掉我們。

有一種存在狀態，自然、真實又無比優雅，宛如登峰造極的芭蕾舞者一般。性在那種狀態中，就不再只是性而已。當世上每對伴侶超越了那可悲的「純粹只有性」的分離狀態，而進入我們靈性核心的火燄中時，我們就更趨

近於「止息這世界的痛苦」。

體驗過那種狀態的人，一旦莫名其妙又回到我們舊有的世界（這不友善、不親密、彼此看不到對方真相的冷酷世界）時，就會感到痛苦萬分。這就是為什麼我們永遠不該隨便與人發生性關係的理由；因為萬一你遇到的人不是愛的藝術家，那麼這個愛的藝術，便會淪為一種危險的遊戲。

許多人可以同我們一樣，一瞥性愛讓我們看見的天堂景象。然而卻很少人能保持清醒，有本事在天亮時仍記得那幅天堂的景象。事實上，一個人能在今天繼續珍惜昨天晚上疼惜的那個人，是需要深度、成熟或青春的純真，才有辦法具備這樣的人格特質。

因此，我們得小心謹慎，但要勇敢；好的性愛女巫會作如是說。那麼，上主又會怎麼說呢？我想，祂會說：小心謹慎，但要勇敢；你現在懷裡擁抱的是最珍貴的造物：深得我歡心的上主之子。你應當愛他、榮耀他、善待他，並帶給他深深的平安；要祈禱你的能量能夠祝福他、保護他。交出你的心，交出你的靈魂。

不論事前、事中、事後，都要祈禱。

親愛的上主：

願「性」如同其他事物一樣，完全按照祢的旨意，來決定它是否要出現在我的生命中。願它成為我和伴侶的療癒、愛及神聖力量的工具。願我能看見它的靈性奧秘。願一切醜陋、低俗或缺乏愛的性思想及體驗，都離開我的身心。

願聖靈進入此地。願我依照祢的旨意行事、明白祢想讓我知道的，此外無他。當我與伴侶結為一體時，願我永遠不會低估它的力量，或忽視交付在我手中的神聖責任。願對我及伴侶而言，性只會是一種神聖的體驗。願我只知道性的神聖性，此外無他。非常感謝祢！

阿門

性侵害

性的某個範疇是非常黑暗的，我指的是強姦、亂倫、性騷擾或各式各樣的性虐待，它們就像一把刀一樣，深深刺進人的靈魂。目前在美國，這些現象已經越來越普遍，遠超乎二十年前的人所料想。此時正有上百萬人在世界的某個角落受到某人的性侵害，他們正承受著這種劇烈的心靈創傷及負荷。性受虐的倖存者，不論在往後的床第之間或日常生活，都會有揮之不去的可怕陰影。

對他們來說，要寬恕這些事，就如同要他們只用一根小指頭舉起一塊巨石般的困難，因為他們接近人類最奇妙的能量之一的機會已經被污損，而且遭受嚴重的虐待。

這些都是我們生活周遭的人，他們正在暗處流淚。這可不是開玩笑。對那些來尋求療癒的脆弱心靈來說，這些成千上萬的悲慘故事可是血淋淋的痛苦事實。

性虐待是一種淫穢的背叛行為，它顯示了我們這時代的神智不清：竟然有這麼多人侵犯幼童；有這麼多人犯下強姦的暴行；有這麼多人如此自甘墮落，承受這些行為帶來的苦果。

親愛的上主：

請幫助我療癒性方面的傷害。本來我以為會愛我、保護我的那些人，竟然傷害我、摧殘我、背叛我。一旦想起這些受虐的傷害，我的痛苦簡直是無法用言語形容。我願將這些痛苦的記憶及對那個人的憤怒全都交給祢。請提升我，使我能超越這怨恨的重擔吧！請讓我從這可怕的痛苦中解脫。

阿門

親愛的上主：

我將這可怕的創傷交給祢。我要把我的痛苦、憤怒、疾病的恐懼，以及認為自己「再也無法擁有健康的性體驗」的感覺交給祢。現在，唯有奇蹟才有辦法移除我心中的這個重擔。

請派遣祢的天使來幫助我、療癒我；請幫助我，讓我能感受到身體的純潔無染；請幫助我，讓我能寬恕侵犯我的人，並使我的內心充滿平安。請祢賜給我新的生命！謝謝祢。

阿門

（治療師為受性侵害者所唸的祈禱文）

奉上主及祂所有天使的聖名，我要將這邪惡在你身上留下的魔鬼驅離。黑暗的力量啊，我要你離開這上主所愛的孩子！因著我們內在的上主力量，我命令你離開！再也別回來或將邪惡的能量投向這位珍貴的上主之子。奉上主之名，我命令你離開！親愛的上主，展現這祈禱的力量吧！非常感謝祢。

阿門

愛情的執迷與上癮

有時候，某個人想要的東西，另一個人卻不想要。我們當中誰沒有過單戀及感情不順的痛苦經驗？這是難免的。一旦這種事情發生，我們務必要記

得：唯有敞開心懷，我們才有可能獲得療癒；唯有放下對方、接受他們現在必需成為的樣子，我們才有辦法停止渴望，並獲得解脫。我們就請求上主，移除我們的執迷吧！

對某個人的癡迷，就如同對其他事物上癮一樣，會令自己感到動彈不得，卻又難以放下。幸好，我們自己做不到的事，可以請求上主為我們做。當我們不願給出愛的時候，是不可能達到內在的平安的；唯有願意給對方自由，我們才有辦法從中解脫。

親愛的上主：

我心中喜歡一個女生，但她卻沒有感覺。我好喜歡□□□（說出對方的名字），但她卻對我沒有什麼興趣。親愛的上主，請斷除我心中這無謂的渴望。我要放下這個人，將她交給祢。

請剪斷捆綁我心的繩索，願它們不再束縛我和她。我願意放下她，讓自己得到解脫。請撤銷我對她的暗戀，讓我重新恢復自己的力量和愛。請切斷那緊緊捆綁著我和她的繩索，讓我和她都能獲得解脫，

不再受到彼此的束縛。

願我們都能獲得平安。讓我們兩個人都自由吧！

阿門

關係破裂

關係是永恆的；身體的分離，不代表靈魂的分離。了解這一點，我們就能獲得療癒，因為它使我們憶起彼此關係的一體性，不論當初分離的原因是出自於必要或是衝突。

有時候最令我們痛不欲生的，莫過於某一個人的離開。然而，我們與對方之間的關係只是改變成另一種形式，而非就此結束。所謂的信心，就是明白：永遠不會有人真正離開我們。

親愛的上主：

放下這個人，我勢必感到心碎；感覺好像斷了一隻手足，或是身上撕裂了一塊肉。親愛的上主，祈求祢賜我力量，讓我能無條件地愛

他，而不再深陷痛苦之中。因為我知道，我的愛會使我自由。

請別讓我受到誘惑，而產生想緊緊抓住他的念頭或作為。願他能自由飛翔；願我能體會到他必需出走的正當性；願我能堅信萬事萬物的智慧；願我能學會尊重他的選擇，讓他去他該去的地方。如果他找到其他的愛，願這愛能因祢而開花結果；因為事實上，愛的弧線總是祝福著我們每個人。

不論他去到哪裡，親愛的主，請祢跟著他；不論他做任何事，願他都能得到祢的祝福。請祢保護他，並帶給他喜悅。願他永遠幸福；願他永遠被愛；願他找到自己的道路。

阿門

為家禱告

親愛的主：

願這個家，成為生活在這屋簷下的人，共同的神聖居所。願拜訪這個家的人，也能感受到祢賜給我們的平安。願黑暗不會進入這個家。

願上主的光明，保護這個家不受到傷害。願天使帶來他們的平安，並善用這個家，使它成為光明的庇護所。願所有人都能在這療癒之所、這遠離世俗塵囂的神聖之地成長茁壯。願這個家永遠如是為祢所用。

阿門

為父母禱告

親愛的上主：

請祝福我的父母。感謝祢，也感謝我的父母，謝謝你們賜給我生命。對於過去他們幫助我、使我成長茁壯的一切，我要表達我的感恩。對於過去他們阻撓我、阻礙我的一切，請幫助我寬恕他們，並領受祢的補償。願祢祝福他們的靈性，使他們前進的道路更加順利。請祢使我及父母，一起從我那已逝的童年往事中解脫；假如還有什麼痛苦放不下的，也請祢讓我們從中解脫吧！畢竟，過去他們所做的一切，都是在為我鋪路，使我今天能夠走到這個境地。我願把父

母交到上主的懷抱。

親愛的父母，感謝您們對我的付出。祝福您們的靈魂。願您們的靈性能自由在地飛翔；願我們一起進入上主為我們安排的關係。主啊，謝謝祢，我現在自由了。榮耀主，哈利路亞！

阿門

為子女禱告

親愛的上主：

我對這孩子的愛，是言語無法形容的。我祈求她能受到照顧及保護。我將她交到祢的手中。親愛的主，請派遣祢的天使永遠祝福她、圍繞著她。願她受到保護，遠離我們這時代的黑暗；願她在自己生命的核心，永遠能看見祢的存在；願她的心變得堅強，使她能夠愛祢、服事祢。

親愛的上主，我把「為人父母」這件事交託給祢，請祢讓我成為祢理想中的父母。請祢讓我明白，如何用最大的耐心愛她、全然支持

她；如何深深地了解她、知道她的需要。

願從現在直到永遠，這個家庭能成為她的祝福；願她能從這個家，學會愛的原則及正直；願她能因我而學會慈愛；願她能因我而學會堅強；願她能因我而學會力量的功課；讓她明白自己是有力量的，並懂得臣服於祢的必要，明白她這一生必須為祢的目的服務。如此一來，祢必會高興喜悅，而她也能自由在地盡情生活、盡情地愛。這是我的祈願。我永遠為她及自己如是祈求。

阿門

為自己禱告

我最摯愛、信任的上主：

請祢賜給我新的生命。請祢充滿我的每個細胞、改變我的每個念頭、淨化我的每個心跳，好讓我成為祢要我成為的人。請去除我過去的黑暗，令我充滿祢的祝福和慈愛，使我能從此生經歷的諸多死亡中獲得重生。

親愛的上主，我的人生身經百戰。在我脆弱的地方，請令我堅強；我感到罪咎之處，請讓我看見自己的純潔無罪；當我不讓自己完成療癒、不讓自己獲得完整的力量，或不讓自己體驗全然的愛及喜悅時，請讓我了解自己的創傷所在，並使我免於它的痛苦。

願我能體驗到祢希望所有人都能擁有的美麗、富足和力量，並也將它們帶到其他人的生命。我自己及他人的邪惡，使我痛苦萬分。請祢將黑暗驅離我的生命吧！我知道，力量非祢莫屬；我知道，神聖的真理、愛與力量的流非你莫屬；因此，親愛的上主，我請求祢移開那甸壓在我心上的重擔，驅走我內心及周遭環境的惡魔。

願我能在自己生命的核心，看見祢的光明。我相信祢在我內的那股力量，我知道它就在兒。親愛的上主，請幫助我找到它。我對祢的光明有信心。請讓我看見它，使我不再拚命想成為自己之外的任何人。願從今以後，我能與天使一起飛翔、同聲歡唱，並認識自己及他人內在的天使，一如祢所承諾的那樣。請拉著我的手；請帶領我回家；請讓我向前邁進。主啊，感謝祢！

阿門

第九章

為工作祈禱

工作與創造

我們應該將心中的愛推恩出去。人越接近自己內在的光明，就越會有一股自然的衝動，想把這光明分享他人。因此，我們會渴望做有意義的工作，將建設性的努力付出視為己任，藉此將自己內在的能量散佈出去以療癒這個世界。

工作，意指我們在世上的活動。我們與生俱來的最主要工作，就是愛與寬恕；至於世俗那些上下班的工作，則是次要的。事實上，不論哪一種形式的工作，其目的都是為了療癒這個世界。

事業最重要的是願景，而所謂的光明願景，即是以服務他人為目標。不論做任何事，愛永遠是最有力量的動力。因此不論從事什麼工作，我們首先要問的是：「它對世人有什麼幫助？」一個工作能為這社會的療癒帶來多少貢獻，它所受到的祝福就有多大。一旦工作受到祝福，便會得到神祕力量的支持及保護。因此，如果你想成功的話，那麼就應該這樣祈禱：唯願我的事

業能有益於世人。

上主的愛是平等的，不會特別愛某個人多一點；這宇宙也不會有某個原子，其得到的祝福比其他原子多更多。同樣的，這世上也沒有哪一個人，其成就偉大的可能性會比另一個人多更多。事業的成功與否，其最後的決定關鍵並非在於你有什麼樣的認證、背景或行銷技巧，而是你與靈性之流接觸的能力。

祈禱能幫助我們接上靈性之流，因為它就是我們與光明大軍結盟，並固定從那裡獲得力量的一種方法。光明是我們周遭升起的一種意識境界，它改變了我們這時代最普遍的心理模式；它的目的是要以慈悲來取代自私、以服務取代競爭，使我們能透過愛的力量而將恐懼一掃而空。祈禱時，我們祈願自己的聰明才智為更高的目的服務，而不是為了滿足我們那些自私的目標；如此一來，我們才能進入淨化的過程，修正過去的錯誤而復歸完整，使我們成為優秀傑出的人。

唯有祈禱自己的優秀傑出能為這世界服務，這才是真正的成功與力量。過去那種犧牲別人來贏得成功的模式，已漸漸被淘汰了。分裂會導致不完整，

合二則能展現奇蹟。

親愛的上主：

今天上班，請祢的聖靈跟隨著我。願我在世上的工作，能成為祢愛的工具；願它圓滿達成神聖的任務；願它放大光明，照亮一切暗處。主啊，請祢跟著我。請讓我知道如何愛及寬恕每一個人，好讓我能將祢的光明，帶給我遇見的所有人。

今天是新的一天，願它不會因昨日的不寬恕而變得晦暗；相反的，親愛的主，願我們能以新的能力、新的創意、新的力量及新的愛，煥然一新地重新出發。

如果我是雇主，請讓我充滿慈愛及同理心，明白領導的藝術；如果我是員工，請讓我充滿慈愛及同理心，明白服務的藝術。因為，主啊，我們都在服事祢，使這人間能遠離黑暗、走向光明。願我們的工作能透過祢那在我們內的力量，而圓滿達成。心誠所願。

阿門

親愛的上主：

今天上班之前，請將我的心提升至真理之境。願我這一整天都不忘記，愛是我唯一的工作，以及這世界終將因祢而脫胎換骨。我將職場上的人、情境及狀況都交給祢；主啊，我會記住，這一切不過是跨越「更真實的真相」的一層面紗。

我願撤銷我的評判、詮釋及既定的安排，只請求祢讓我成為療癒的力量。這事業不過是進入聖殿的一扇大門、一處療癒的場所，在那兒，一切都能獲得提升，而不會陷入這驚悚世界的神智不清中。因此，願我能透過自己的努力及資源，為這療癒和提升做出貢獻。我唯如是祈求。

請派遣祢的天使，來到我職場的所有人及未來將到我職場的每一個人面前。當我受到誘惑而評判或批評別人時，請修正我有限的狹隘眼光。

願我只看見真相；願我本著正直、優秀及祢那在我內的完整力量來工作，好讓我能了解自己的真實力量，並為這世界做出貢獻。願我在工作上的表現，能成為自己及他人的一種祝福。主啊，感謝祢讓

我看見當下及永恆的道路。感謝祢！

阿門

親愛的上主：

我將這工作獻給祢。願祢的心銘刻在它之上，帶著它飛向天堂。請祢利用它，在世上散播祢的愛。感謝祢對我的信任，將這光榮的任務託付於我。

阿門

親愛的上主：

我將自己的奮鬥交給祢。我放下一切的努力和掙扎。我如實接受事物的一切，並在其中深深感到輕鬆自在。我接受生命，因此我的人生將充滿恩典。

阿門

成就

有時候，我們會因為覺得自己不夠好、缺乏才華或不夠聰明而退縮，不敢去做自己真正想做的事。此時，我們可以祈求上主，請祂解開那條將我們綁住的內在鎖鏈。我們的自信，來自於對上主的信心。我們的工作不是靠自己獨力完成的，而是透過我們內在的上主。

親愛的上主：

我覺得自己沒有活出完整的人生。我找不到自己的自由或熱情；我內在有太多東西一直受到封閉，無法自由展現。當我知道我沒盡全力活出自己的生命時，我深深地感到受傷。我並沒有以我希望的方式善用我的才華；我的能力沒有完全展現出來；我的能量嚴重地受到抑制。

親愛的主，我不知道如何突破，才能讓我不再否定自己。我將自己囚禁了起來。我知道，我確實是作繭自縛。雖然我知道，這牢獄只是我自己的幻相，但我拚命努力，還是無法從中解脫。

因此，請粉碎我四周的圍牆吧！請融化這座牢獄。請解放我的靈魂，好讓我可以成為祢要我成為的樣子：自由自在地生活、展翅高飛、創造、愛、熱中行善。我希望能夠飛翔；我希望能在內感受到祢那全然富足的靈性。

請賜給我這個奇蹟吧！謝謝祢。

阿門

祈求指引

親愛的上主：

請帶領我看見，我的熱情。請帶領我看見，我的才華。請帶領我看見，我的智慧。請帶領我看見，我的深度。請帶領我看見，我的高貴。請帶領我看見，我的美麗。請帶領我看見，我療癒的力量。請帶領我到祢的面前！

阿門

親愛的上主：

我想要貢獻一己之力，為人類的工作及財富創造一個新的背景，好讓所有人都能獲得成功、消弭一切的貧窮，並讓我們所有人都能達成祢要我們達成的、給予他人祢所希望我們給予的。

親愛的上主，現在就讓那些使我們停滯不前的社會及個人幻相，全部都消失吧！請讓我擁有全新的能量；請讓我擁有全新的使命感；請讓我明白，我來這世上是為了服務；請讓我不會因自己力量的展現而感到罪咎；請讓我不再胸無大志，並在我展現大格局的時候，能不在乎別人的反應。

親愛的上主，我願意接受更多的選擇，使祢能在我生命中施展奇蹟，並驅逐這世界一切負面及受限的現狀。願我能為了自己及他人，接受一個與過去截然不同的未來；因我現在已敞開心胸，願意接納那些以前從未夢想過的可能性、以前從未接受的生命力量，及以前幾乎未曾想像過的喜悅之境。

我願意放下。我願意放下一切阻撓我努力目標的障礙，不論它們是來自過去、現在或未來。願我從自我匱乏的夢境中甦醒。

阿門

放下結果

親愛的上主：

我將這事業、計畫及目標交給祢。我知道，我的緊張、掌控及主張，無益於祢或祢的救恩計畫。現在，我願讓自己的一切資源都為你所用；我只請求，祢的旨意行在人間。

天父啊，那些我感覺祢要我去做的事，如今我都照做了。現在，我將這一切的結果交給祢。願我所盡的一切努力能令祢喜悅；願我的工作能令祢歡喜。我來人間是為了執行祢的旨意；也因此，我會備感輕鬆，全世界和我也會同時獲得療癒。

阿門

親愛的上主：

願我這一生的工作及作為，都是有意義的。我希望每天早上醒來，就能為偉大光榮的事物服務。不論做任何工作，我都希望能將祝福、愛、寬恕和慈愛，帶給我遇見的每一個人。請幫助我憶起，祢才是

真正的力量。

願我不會過度看重營利、金錢或事業；願我的工作歸屬於祢；願我的工作成為愛。請幫助我憶起，只要我專注於天堂之境，其他的一切我都不必擔心。請幫助我生起信心，讓我能夠明白，當我關懷這個宇宙，這宇宙也會照料我的一切。

此刻，我願放下一切渺小、毫無價值之物；此刻，我願放下自己對金錢、名聲、權力、威望及一切無用之物的執著。因為我知道，它們都是幻相；除非它們是依祢的旨意而來，否則它們將對我一無是處。就這樣，我發出了光明。

當我發出閃耀的光明，所有的世人都會發現，我在這世界散發出一種不屬於這世間的力量，因為我已成為黑暗夜空中的一顆明星。睡覺的時候，我會知道，我已完成自己來到人間的任務。我會在弟兄的眼中，看見他們感恩的光芒。請在我心中大放光明吧！

阿門

轉化失敗

親愛的上主：

有時候，愛的呼求似乎徒勞無功，我眼之所見，盡是一片失敗的景象。我心中的渴望沒有實現；我似乎無法像某些人一樣，擁有神奇的發展因緣。我到底怎麼了？難道我沒有受到祝福嗎？親愛的上主，請幫助我。請恢復我對自己真實面目的信心。請賜給我幫助；請賜給我希望。我把我自己交給祢。

阿門

祈求新的開始

親愛的上主：

我覺得，我已浪費了自己的生命、拋棄了自己的資源，而且耗費太多的時光在累積自己的力量上。現在，親愛的上主，我覺得一切為時已晚。歲月、缺點、謊言及過去的種種背叛，這一切似乎都讓我

看起來像是個無能的人。

親愛的上主，只有祢知道我心中的愛，以及我有多麼想要服務及付出。現在，我需要一個奇蹟、一個新的開始，而這唯有祢能賜給我。拜託祢，親愛的上主，我把自己的生命交給祢。請恢復我所有的才能；請增加我的天賦，並讓它們為祢所用。我願把自己的未來交給祢，使它能與我的過去迥然不同。非常感謝祢！

阿門

金錢

金錢，已經成為今日社會的底線，這是很不恰當的。事實上，根本不該如此，因為社會的底線應該是其他的事物，例如：人們過得快樂、孩子受到妥善的照顧或世界的一片祥和。

金錢本身並沒有什麼不對，它就像其他事物一樣，可以用在療癒的目的，也可以用在毀滅。賺錢並不是什麼邪惡的事；我們還是可以不為金錢而工作，但同時領取工作的報酬。

事實上，以這種態度工作的人，就是世上最富足的人。內在的富足，會創造外在的富足。所謂的清淨無染，並不是指不碰金錢，而是意味著你會盡各種可能，讓金錢在你生命中為上主的目的服務。

我們必須為財富的體驗，創造出一番全新的景象，將以往用來壓迫人的東西，變成可以用來療癒人。但首要之務，我們得先找到內在的天國……

親愛的上主：

我將自己的財富及債務交給祢；不論我對金錢有什麼樣的恐懼，都請祢從我心中消除它。不論我覺得金錢有多麼匱乏、多麼重要，或是金錢有多麼壞、多麼缺乏靈性，親愛的主，不管那些阻礙我的想法是什麼，祢對它們都是一清二楚的，因此請祢幫助我吧！

我希望擁有一切祢覺得適合我的財富；我想要金錢流入我，並讓金錢透過我而自由流動，從而為我及他人的生命帶來祝福。現在，我願意將自己對這些富人的一切評判都交給祢。我不想再評判了，因為我知道，我的評判只會阻礙我自己的富足。

不論我的誠信出現什麼瑕疵、欠人債務或是侵害任何人，請祢淨化

我，並療癒我的心。我要在內心對你及那些人表達歉意。

主啊，請讓我知道，你要我遵循什麼樣的行為，使我能重新開始。不論你要我以什麼樣的態度看待金錢，都請你將它們安置在我心中吧！我願放下自己的種種詮釋，而只聽從你的詮釋。不論我獲得什麼財富，我都只願它為你所用。非常感謝你。

阿門

最近在某個派對的晚宴中，我坐在某家經營得非常成功的大服飾公司執行長的旁邊。「你們的廣告很棒，」我對他說：「貴公司是美國諸多企業廣告中，唯一會對我們的文化生活做出真正貢獻的少數幾家公司之一。」在繼續用餐的同時，我們就與東道主討論起現今商場上所面臨的各種問題及挑戰。「你們可以試著這樣做，」我對我的新朋友說：「你們可以制定新的政策，要求公司員工在每天早晨上班之前，都要先做一分鐘的靜心，對內在的平安進行寧靜的省思。」

「首先，這會對整個國家產生奇妙的影響力，因為全國人民都會風聞貴

公司的這種規定，你們也會因此為其他企業經營者樹立一個最佳的典範，擔負起真正的企業責任。還有，我要告訴你們，這會使公司的獲利增加，因為它能減少無謂的負面能量。」

由於人們欠缺智慧、回歸內在核心和慈愛，這國家幾乎可以說是成樣子了。我們完全迷失在一堆惱人的噪音中，沉醉在通俗文化中那些歇斯底里式的刺激裡，因而幾乎無法體會真正美麗的聲音，更甬說去欣賞寧靜了。要是美國的學校、家庭和企業，有大多數人能在早上靜下心來，花一分鐘的時間在靜默中交流，默想著我們的更高力量，那麼這國家就會產生轉變。我們的內在生命，就像是一座被我們忽略而忘記耕耘的花園，一旦我們終於想到要照顧它的需求，那麼它就會結出我們想要的任何果實。

第十章

為世界祈禱

外在與內在

外在的世界，無不出自於我們內心。事實上，這世界不過是我們對於愛、恐懼、希望及衝突的集體投射。因此，我們只需為自己的想法及感受負起責任，就能為這世界的療癒盡一份心力。

世界到處充斥著批評，這是因為我們充滿了批評；世界正在大幅度轉變，這是因為我們也在大幅度改變。這世界還是有機會因為我們，或是少了我們的胡作非為，而出現一線的生機。

為地球的療癒及重生祈禱，是我們為這世界所能做出的最大貢獻。

親愛的上主：

今日的世界有諸多的險難，有如此多的瘋狂、黑暗及恐懼；我們的資源，根本就不足以對付我們內心及街頭上的那些邪惡勢力。

親愛的上主，請為每一個國家、家庭、理智和心靈賜下奇蹟吧！願聖靈的力量能在此時點亮光明，重新喚起我們的神聖性，讓我們憶起內在的真相。

願此時我們能沉浸在大愛中，讓深深的平安帶給我們安慰。主啊，我們活在一個可怕的時代，我們渴望一個全新的世界。我們願將眼前的這一切，全都交給祢的智慧之火。請淬鍊這塊鋼鐵；請重新設計我們的創造；請我們憶起永恆的真相；請恢復我們本有的慈愛。請將那些使我們定自己罪的一切都帶走吧！

因為，主啊，祢的力量如此強大，祢能完成我們無法做到的事。願這世界能獲得重生。請幫助我們寬恕及放下過去的一切，並由祢來引導我們的未來。哈利路亞，因為祢就是力量！

讚美主，感謝主！透過祢的力量，祢拯救、療癒了我們，將我們從過去中救拔出來。我們接受祢的力量。非常感謝祢。

阿門

國家的療癒

一九九四年八月一日，波蘭舉行「華沙起義」五十週年紀念大會，哀悼當年波蘭遭受德國納粹屠殺的二十萬人及超過五十萬人被送往集中營的歷史

事件。

在這場紀念活動中，德國總統赫爾佐克（Roman Herzog）向波蘭人負荊請罪。「今天，我要在華沙起義的烈士及受害者面前低下頭，」他說：「我請求你們寬恕德國人對你們造成的痛苦……我們國家的名稱，總是與數百萬波蘭人的苦難聯繫在一起，這使我們感到非常羞愧。在此，我們要對華沙起義及第二次世界大戰中所有的死難者，表達哀悼之意。」

波蘭總統華勒沙（Lech Wałęsa）邀請德國總統出席紀念大會，以作為一種「療癒之舉」。他說：「我們難以赦免屠殺華沙的兇手，但我們不會將它遷怒於德國這個國家……血腥及仇恨是二十世紀的詛咒，願它們也隨著過去而消逝。」

一旦真誠地悔過，悔過者及接受道歉者的內在，就會出現上主的修正力量；因此德國及波蘭兩國人民，將因赫爾佐克的道歉而同時受到祝福，如同波蘭一位女士所說：「五十年來，我就是等這句話。」赫爾佐克發表演說的隔天，我讀到美國某家報紙的社論，對他的道歉之舉極度讚許。「現在，」該社論的主筆者說：「要是日本也能對中國道歉就好了！」噢，拜託，我們

美國本身就該為許多事情深深道歉一鞠躬呢！

美國領土的擴張，是以殺害許多美洲原住民為代價的；美國開墾太平洋沿岸時，不知死了多少美洲印第安人。事實上，我們從美洲原住民那裡侵佔來的土地，至今仍有許多地方無人居住，因此印第安人原本是可以待在他們原來的地方的。

要是當初美國能本著良心來開疆闢土，美洲印第安人的各族也不至於受到那些傷害。而且，倘若美洲原住民的哲學及文化能更普遍存在於現今的美國，那麼我們國家的生命一定會更加豐富多采。

儘管美國造福了許多人，然而我們卻不可忽略它曾犯下的暴行。歷史上，非裔美國人遭受如此不道德的對待，但美國官方卻從未作出正式的道歉，這簡直令人無法置信。詭譎的是，一旦真相過於龐大且明顯易見，就會產生一種奇怪的心理現象，人們反而更容易死不認錯地抗拒到底。

儘管美國種族歧視的歷史如此殘酷，但它現今還是深植在我們的社會中。也許我們是擔心，萬一我們對非裔美國人表達真心誠意的悔過，我們將無法承受繼之而來的罪咎感；但實際上，當我們真心誠意的悔過，繼之而來的將不會是罪咎感，而是我們的愛。

這個國家若想獲得道德的重生，就必須對非裔美國人正式道歉才行。我們真的衷心認為，美國白人應該向美洲原住民及非裔美國人賠罪，或至少讓他們聽見美國白人的悔過之意；一旦我們這麼做，神奇的療癒力量就會出現，它將會是醫治我們國家靈魂的一帖良藥。赫爾佐克總統為德國人所做的事，我們也可以為自己做。

認錯，並非懦弱的象徵，而是力量的展現。人們必須為自己犯下的暴行負起責任，況且這些罪行早已不復存在，我們應更能自在地表達真誠的悔意及請求寬恕，讓上主的愛促成我們與弟兄之間的和好。

許多人認為，關於種族歧視的迫害，我們對美國黑人已經做出足夠的彌補。然而事實的真相是，我們根本沒做什麼，因為我們從未道歉過。

我們從未完整、公開地承認，我們對非裔美國人所做的那些惡行是一種惡行！儘管南北戰爭消弭了邪惡的體制，但邪惡的思維卻無法單靠一個戰爭來去除。奴隸體制結束了，但種族歧視仍然陰魂不散，甚至戰後在許多方面更變本加厲了。當初奴隸制度只存在於南方，但今天種族的歧視卻充斥了整個國家。

唯有道德的重生，才能讓美國或其他國家恢復健全。真誠的道歉，大有助於道德秩序的恢復，因為它能使我們的基本能量與真理再次相應一致。許多人認為寬恕有其必要性，卻忽略了道歉的重要。沒有實際表達歉意的行動，卻要求別人寬恕我們，這不過是一種虛情假意和麻木不仁，擺出一副要人領情的態度罷了。

在每個政治創傷下，都是個人的創傷，而個人的創傷必須在個人的層次上處理。上主的力量是有療效的，其他的方法只能對我們的傷口進行處理；然而要真正療癒它們，就只有靠靈性的體驗。寬恕能使我們清除過去之念，並活在清淨無染的當下，繼而療癒我們的靈魂。所謂的永恆，即是不受過去傷痛及未來焦慮所染的當下。除了靈性的療癒外，其他方法只能壓抑過去，而無法清除過去。

現今在美國，隨著世代的交替，種族間不和諧的情形越來越嚴重。而且每隔一代就累積更多的細胞記憶，導致政治上已無法包容這些怒氣與憤慨。憎恨無法透過控制來解決；它必須被化解，而這件事只有上主才做得到。赫爾佐克總統對華沙的苦主表示，他能理解波蘭人的憤怒並乞求寬恕，以共同

創造新的未來；同樣的，身為美國人的我們，也應該乞求那些被我們傷害過的人的寬恕，如此一來，我們才能將過去和未來交到上主的手上。

天主教的迪奧瑞歐神父（Father DiOrio）是一位非常有魅力的神職人員，他向來以信仰的療癒力而聞名。我參加過他一次的宗教儀式，當時他要求所有的天主教徒向非天主教信仰者說：「倘若我或我們的人，曾經冒犯過你或你們，請寬恕我，請寬恕我們。」

身為猶太人，這種乞求寬恕的經驗，可以說是我此生最深刻的體驗之一，當時我甚至不會有一絲毫的怒氣。我代表猶太人接受這一道歉的同時，淚水滾落我的臉頰，連我自己都嚇了一跳。在那一刻，我真的覺得自己是代表先人接受這一道歉。我真的親身體驗到集體懺悔所產生的影響力。

在美國各個不同的城市，我都帶領過下列對非裔美國人及美洲原住民的道歉儀式；同時那些人也各代表他們的祖先及後代子孫，與我們一起來擁抱上主對這「前非之痛」所給出的答覆。

與迪奧瑞歐神父的作法相同，我會請非裔美國人及美洲原住民站起來，並牽起他們身旁的美國白人的手。

接著，請美國白人跟著我說：

向非裔美國人致歉

非裔的美國同胞們：

對於我們曾經傷害、冒犯你們的一切，以及歷史上所有種族歧視的惡行，我懇求你們的寬恕，也請你們寬恕這個國家。

我坦承這個國家在你們及你們祖先的生命中，所做出的那些惡行。因此，我要代表我的國家，深深地向你們道歉。要是我能重寫歷史的話，我絕不會讓這種事發生；然而我無法重寫歷史。但是上主能。

親愛的上主，請祢重寫歷史吧！

現在，我承認你們的聰明才智，你們靈性的光輝，以及你們受過的痛苦。願上主將種族歧視的惡魔，驅離這個國家及這世界；願這個國家能獲得修正及重生，不再有任何的心靈受到奴役；願未來能煥然一新；願過去的痛苦一去永不復返。

親愛的上主，願過去的憎恨，變成當下的愛；願寬恕真正淨化我們；

願美國的黑人與白人，都能同時獲得奇蹟般的療癒；願我們能重新開始，情同手足，因為我們原本就是弟兄！願上主祝福你們的子子孫孫，直到永世。願我們悔過的精神，能夠帶給你們靈魂的平安；真的，讓你們久等了。

我祝福你們的子孫。請你們也祝福我的子孫。感謝你們。感謝上主。

阿門

向原住民致歉

美洲印第安各族的原住民同胞們：

身為美國公民，我懇求你們的寬恕，也請你們寬恕我們美國白人。我要代表我的先人及全美國的集體良心，為我們過去殘忍的錯誤行為而造成你們族人的痛苦，深深表達致歉之意。

雖然許多人失去了生命，但他們至今仍活在所有善人的心中。我們請求聖靈的赦免。過去，我們的國家做錯事；現在，我們的國家向你們賠罪。對過去造成你們族人的苦難，我們深感遺憾。要是我們

能重寫歷史的話，我們絕不會讓這種事發生。雖然我們無法重寫歷史，但是上主能。願歷史能重新開始。

願你們族人的精神能夠獲得重生，因我們現在已懂得接納、敬重美洲原住民的精神。我們祝福並且承諾，我們會把幸福帶給你們的子孫孫。願我們能夠重新開始。願你們的星星，高升在美國及其他國家的天空。願我們過去的錯誤現在都能獲得修正，從而讓你們的民族及我們的國家，都能受到祝福。

心誠所願！

上主啊，請祢讓這一切在愛、療癒、慈悲及恩典中獲得修正。

阿門

放下仇恨

暴力的根源就在我們的腦袋裡。身體那一小小的「癌」是不容小覷的；同樣的，我們也不能忽略心中那一小小的「暴力念頭」。小小的癌，要是沒被診斷出來，最後就會變成可怕的殺手；同樣的，那些隱藏的、看似無害的小小

評判之念，也會演變成四處擴散的癌症，最後威脅到整個社會的存亡。

健全的免疫系統，是身體抗癌的最主要防禦；同樣的，個人努力淨化自己心中的暴力念頭，也是我們對治美國暴力的最主要防禦。然而反觀今日，我們每個人都很容易發怒、對人失去包容，其嚴重程度已超乎我們心中認為自己該有的樣子了。

健全的免疫系統可以把疾病吸收掉；同樣的，一個健全的文明社會，應該也可以將憤怒及社會的功能失調吸收掉。然而我們的社會體系，天天受到日積月累的憤怒及人心的卑劣不仁的侵襲；我們的社會防禦，就是被這些數不清的個人所積累的負面能量吞沒擊垮的。

一旦失去健全的免疫系統，吃藥也不會有太大的作用了；同樣的道理，一個社會如果缺少個人對消弭暴力的努力，那麼對治暴力的政治或其他體制性方法，也將不會有多少成效。

唯有消弭內在的暴力，我們才能消弭外在的暴力。憎恨是一種病態的思維，就如同癌細胞是原本健康的細胞產生了變化；同樣的，憎恨不過是愛誤入了歧途。

不論在身體或心靈方面，我們平常就必須去想如何積極地增進自己的健康，而不是等到非與病魔纏鬥的那一天。我們每個人都是社會的一個細胞；我們每一刻都可以決定，自己要成為惡性的細胞或是療癒的力量。我們的每個起心動念，都在決定自己要成為癌細胞或是健康的免疫細胞；都在決定要讓自己成為誘過於他人者，還是要成為上主聖愛及寬恕的載具。我們若不是清除憤怒，要不就是被憤怒整個吞沒。

我們只能對自己的心，負起百分之百的責任；讓大眾明白這一點，乃是當今的首要之務。現今美國普遍存在著一種有害的想法，總是認為別人才是問題所在。

保守主義者把問題推給自由主義者，自由主義者則責怪保守主義者；媒體幾乎都在責怪每個人，而每個人又都責怪外來的移民；有些人認為同性戀是問題之所在，其他人則認為單親媽媽才是問題。再者，也有人認為問題出在基督教右派（Christian Right），然而有更多人認為問題出在我們的父母身上。整個社會文化幾乎成了歇斯底里式的批鬥大會。

然而，一個健全的社會，並非大家都不會出現異議，而是說，反對者能

正直地提出自己的看法，並尊重其他人的意見及體諒我們共同的人性。一旦個人缺乏這種公平及正直的特質，美國這國家就會處於極大的危險之中。

現在，每個人都各行其是，敵意和不寬容在我們的社會中到處猖獗，社會秩序也全面受到影響。這種黑暗勢力對我們國家非常不利，甚至可能是我們有史以來最嚴重的威脅，因為它會直接擊垮民主的核心。

所謂的民主，就是有反對的自由；一旦人民無法自由地表達相反的意見，民主也就蕩然無存了。

若非廣大的群眾賦予權力，希特勒恐怕永遠不會在權力大位中崛起。儘管當初這些群眾並沒有希特勒的那種憎恨心，然而他們對不憎恨卻也缺乏一種堅定的、具道德性的願心。唯有當一個社會普遍存在著不憎恨的願心，它才能安全無虞地免於憎恨之害。小小的憎恨就像是小小的癌，但我們之中，又有誰完全沒有憎恨呢？

檢視心中的憎恨，是保護我們自由的唯一方法。我們的政治對話應該要有所改變，別再幼稚地互相指責對方的不是，如同我們現在到處看見的情形一樣。毀掉美國或正在毀滅美國的，既不是自由主義者，也不是保守主義者，

而是許多人心中的一種想法：認為自己的方式才是對的，而那些與自己意見相左的人都是壞人。

從究竟來說，去搞清楚我們怎麼會墮落到不尊重別人有持相反意見的權利，這一點倒不是那麼重要；真正重要的是，我們應該刻不容緩地立下願心，承諾自己願意透過上主的恩典來完成個人的療癒，而不再怪罪那些連上主都不定罪的人。

上主愛柯林頓，也愛林堡（Rush Limbaugh）；祂對他們的愛是平等的。祂能看透他們政治的假相，而看見他們純潔無罪的真相，這也正是祂要求我們去做的事。某些人可能很難接受這一點，但這卻是唯一能療癒我們的良方，因為它能使我們在靈性上回歸到健全的存在基礎。

上主需要我們替祂去愛人，而不是替祂定人的罪。一旦了解這一點，我們便能自由地持相反意見而不逾矩。我們必須以尊重的態度來表達相反的意見，否則欠缺尊重本身所造成的毒害，會遠比雙方彼此意見相左的立場來得更嚴重。

憲法無法為我們的自由帶來終極的保證，唯有我們對自由的承諾才是最

究竟的保障。這個承諾必須包括：身為人類，我們願意彼此互愛；我們願意記得，我們都是地球上的弟兄；我們願意將自己那些對反對者的想法，全都交給上主。

讓我們別再受到蒙騙，而是明白：每一天，我們都是憤怒的主人，同時也是愛的主人。為你的朋友祈禱，但更要盡一切所能為你的敵人祈禱。不是祈求他們改變，而是祈求你能改變，讓自己那責怪他人的心，轉變成一顆愛人的心。

任何體系，只要缺乏靈性的基礎，就會瓦解。不結果實的枝條，就會從樹上掉下來。美國對那些「摧毀國家的病毒」的免疫程度，並不比流感來襲時，我們對流感的免疫程度來得更高。許多我們從小到大認為「永遠不可能發生」的事，現在已經開始發生：危險的代罪羔羊、仇恨的暴力犯罪、心胸狹窄無法忍受他人的觀點……等等。

什麼時候，我們才能看出這些症狀是重大疾病的徵兆？什麼時候，我們才有足夠的清醒，能了解到這疾病若不醫治的話，它將會毀掉我們？與其毫無主見地慶幸別人與我們抱持同樣的看法，還不如重新與反對者展開一場正直而彼此尊重的對話，這才是更重要的。

每個人內在都有心病，但神聖的醫生也在我們內；因此我們必須向祂祈禱，祈求獲得療癒及完整。

親愛的上主：

請去除我心中評判的習氣；請去除我心中憎恨的習氣；請去除我心中怪罪他人的習氣。主啊，請讓我透過愛與平安來明白自強之道，而不是透過恐懼及暴力。願我只聽見愛的話語，而不聞憤怒之聲。

親愛的主，請教我如何不去憎恨這些憎恨我的人。

親愛的上主，請將一切黑暗化為光明，讓我的心成為祢無害的工具吧！我願將自己的暴力之念都交給祢，主啊，請帶走這些念頭，並淨化它們。非常感謝祢！

阿門

修補族群裂痕

現在的美國已開始以某種奇怪的方式，漸漸與它當初建國的基本原則背

道而馳。我們美國從建國以來，就是期盼成為各種民族的大熔爐，這一直是美國人的主要精神。

大多數美國人都是外來移民的後代，但我們現在卻往往認為，外來的移民配不上我們，我們得保護自己避免他們的入侵。對我來說，這是很矛盾的事；我們一方面對自己的祖先登上五月花號而感到自豪，一方面卻對現今同樣做法的人表示譴責。

的確，有些外來移民會濫用我們的社會體制；但美國土生土長的人，同樣也有人在濫用我們的社會體制。事實的真相是，現今大多數的外來移民，他們帶來了我們祖先所具備的相同價值，而這些價值正是現今美國所極度欠缺的。

這些人願意長時間努力工作，讓他們自己及家人過著更好的日子。我們的孩子受到他們價值觀腐化的情形可能不多，反倒是，他們的孩子受到我們價值觀的腐化可能更嚴重。把現今的外來移民當成代罪羔羊，這使得美國夢變成一個嘲諷的笑話。一旦我們集體拒絕以慈悲心對待外來的移民，這就會成為一種國家之惡。

慈悲心不必然（事實上也不應該）與「耗費財務支出」劃上等號。它只是一種精神上的承諾，願意接受「以前從未考慮過的那些選擇」的可能性。信心是不用花錢的；愛也毋需耗費半毛錢。事實上，花錢不一定能解決問題，但愛永遠都是問題的答案。

耶穌只用一些魚，就顯化出許多魚來；祂只用一些麵包，就能變化出許多的麵包。有愛的地方，就會有奇蹟出現；有上主意識（愛人的渴望和願心）的地方，就有上主的存在，因為當我們願意為祂的子女服務時，祂就會受到召喚而出現。

一旦我們立志去愛人，就會創造出更廣大的可能性。只要我們的心與上主的聖愛相應一致，那麼我們的心之所欲，便會得到物質世界的支持。當然，「愛」與「賦能」（enabling）是不能混為一談的；同樣的，「照顧自己」與「自私」也是不同的兩碼子事。宇宙不會為我們的自私撐腰，因為自私並不屬於上主。美國人心的封閉是最大的威脅，它會對我們的國家產生不利的影響。

我認識的一位女士即將嫁人，對象是一名與前妻育有兩個子女的男士。

她告訴我：「我不想成為只是容忍他們的人，而是成為一個真心擁抱他們的繼母。」她告訴我，她向上主祈禱，請求祂除去她內心的一切障礙，好讓她能真心接納這兩個孩子。今天在美國，許多人都在提醒我們，「我們要有包容心。」但實際上，光是有包容心是不夠的。我們還必須要有愛。

我們必須祈求上主，請祂消除我們心中的優越感，或那種認為自己有權比別人擁有更多機會的想法。因為從究竟上來說，根本沒有獨善其身這一回事。我們若不是大家共同擁有這一空間，要不就是大家都沒有。生命會促使我們將天堂的意識，具體展現在人間。

人類的歷史證明，每當那些「有者」不願與「無者」分享時，往往就是「無者」崛起之時；等到那些「無者」後來也變成「有者」時，他們若不是與新的「無者」分享，要不就是繼續重蹈前人的覆轍。

透過上主的恩典，我們的祖先得以崛起，為他們自己及後代子孫創造全新的生命，然而我們這些「無者」的後代，現在得明白我們當前的挑戰及所背負的神聖責任。身為上主的子女及美國先民的後代，我們必須以希望別人對待我們的方式來對待他人。我們得彼此相愛，這是上主的天律。

美國人喜歡道德說教，總是喋喋不休地告訴其他國家，它們應該如何清理自己的門戶。然而無庸置疑的，我們也有自己的門戶必須清理。在過去，我們有真正的道德權威可以向別人說教，不過那已經是好久以前的事了。現在，讓我們重新取回這個地位，勇敢地列出我們的德行清單，並對自己下必要的工夫。如此一來，我們的心將可獲得療癒，我們的靈魂也會得到自由。在我們坦承這一點的同時，新的生命也會開始出現。

唯有如此，美國才能獲得療癒。

為國家祈禱

親愛的上主：

我們一起祈禱，共同讚揚這個國家，並將它的命運交到祢的手上。

我們衷心感謝這個國家的建立。我們感謝並祝福先前的開國元勳，以及這些滋養它、拯救它的人。

現在，我們請求聖靈，讓我們的心充滿正直。

願我們能在國家的療癒與進步上盡一己之力；願我們所有的破壞性

想法都被洗滌淨化；願我們心中對他人的評判、偏見、種族歧視及不寬容，都能清除乾淨。

願我們的心充滿上主的聖念、無條件的愛，並接受一切眾生。

願我們的國家對非裔美國人、美洲原住民及越南所做出的種種罪行，都能獲得寬恕；那些不該在這些事件中受苦及死亡的男男女女及其他任何人，願他們的靈魂都能得到祝福。願我們能從這些錯誤中學習，如此，那些人的生命才不至於白白犧牲。

願我們的生命成為重生的工具，使先人的罪業能因我們而徹底改變。願這片土地的美及偉大，能在它的子民心中再次綻放顯現。願先人的夢想我們的身上實現，使我們能活在誠實與正直之中，並與鄰人融洽相處。願這個國家再次成為一道光明，照亮那些屬於希望、美善、平安及自由的國度。

願暴力與黑暗從我們之中逐出；願憎恨在此處再也找不到滋長的土壤。願所有人都能感受到上主對我們的慈愛。親愛的上主，請在我們心中重新燃起真理的精神。願祢賜給我們國家新的光明，那曾經遍照全世界的神聖之火。

願我們能獲得修正；願我們能得到寬恕；願我們的孩子受到祝福；願我們重獲新生。親愛的上主，請祝福我國！

阿門

性別之間的和解

不僅是在政治及社會層面，寬恕的祈禱在個人的層次上也有效果。

互相寬恕，是男女之間療癒的關鍵。除非兩性之間的痛苦及誤會已經獲得療癒，否則我們就會繼續將自己的內在衝突，投射到那更大的外在世界的畫布上。

（男人向女人道歉）

如果我或任何男人曾經傷害妳或冒犯妳，在此，我要為這種種傷害女性的錯誤行為，向妳及其他女性表示歉意。

請寬恕我，並寬恕我們男人。如果妳曾經覺得被男人貶低、不被疼惜或受到種種的背叛；如果我或其他男人看不到女性的光明及女人

靈性的光輝，在此，我要代表所有的男性向妳們說，對不起。

願女性的美、力量及慧見，能在我們的世界及意識中，大放異彩。

願男人的心靈，能得到療癒。願女人的內心，能獲得修復。我要對妳及上主許下承諾，從今以後，我要成為看得見女性價值的人。

我看見妳的光明。願上主祝福妳、妳的姐妹、我們的母親及我們的女兒。我會教導我的兒子敬重女性。願我們不會再走回頭路。

阿門

（女人向男人道歉）

如果我或任何女性曾經傷害、冒犯你，請寬恕我，並寬恕我們女人。

如果你的人生曾受到任何女性的阻撓及挫折，在此，我要代表她、我自己及所有的女性，向你表達致歉之意。

願上主療癒我們的眼光，讓我們看見身為男人的意義。願男人接受這療癒；願女人接受這療癒。願我們看見你的力量；願我們不會令你失去男子氣概；願我們能敬重你的力量、尊重你的心靈。

我會好好教導我的女兒敬重男性。

願你的過去獲得療癒，你的未來變得嶄新又有力。願你得到全然的喜悅。願我的愛及所有女性的愛，永遠都與你同在。

阿門

為領導者祈禱

如今，我們正經歷著領導的危機。其中的緣故，倒不是因為人們欠缺領導的必要特質，而是這些特質都被有系統地刻意扼殺掉。因此在今日的世界，很難在公共領域出現一位真正傑出又有力量的人；各種不同的勢力都在從中作梗，導致世俗的權力領域有大量的智慧及靈性流失。

不論任何人，讓我們都隨時支持他內在偉大的可能性吧！我們必須重新思考我們對領導者的態度，否則依現今的速度來看，我們很快就又要換領導人了。我們必須幫領導力創造肥沃的土壤，為偉大的領導人預備好道路。

一個政客，只關心他或她的選民說什麼；而一個領導者，則會聆聽風中的低語。

親愛的上主：

我們要為我們國家及其他所有國家的領導者祈禱。願他們不因虛假的政治而搖擺不定，而能聆聽真理的靈性之聲。願他們別聽信那受驚嚇的世界的虛假及痛苦之聲，而是聆聽那些被派來協助他們的天使的話語。

願世人為他們的領導力創造出空間，不再阻撓他們成為偉大的人物。願他們德行的缺失，都能得到寬恕及修正。願他們說話坦誠。願他們的力量走在前面，如利刃般劃破一切幻相。願他們看見那些反對者的純潔無罪，了解彼此都是弟兄。

願他們都能成長，超越一切膚淺的鬥爭。願我們能如此與他們一同進入這世界的新光明、新和平、新政治及新希望之中。

阿門

療癒者的祈禱

不論任何形式的療癒者，他們都是將我們帶回光明的神職者。這世界的

改革者，療癒了數百萬人的生命能量，因此他們需要強大的力量與他們相應一致，以帶來一個覺醒的社會。治療師、牧師、拉比、神職人員、教師、療癒者——隨著我們努力邁向光明，療癒者的意識已在當今的世界中崛起。

親愛的上主：

我將這個療程交給祢。我祈求我與此人的互動，能為祢的目的所用。

我將過去所有的世俗之念全都交給祢，並請祢讓我在此時此刻充滿祢的智慧。

願我成為祢療癒力量的管道；因為靠我自己，我是無法療癒任何人的。即使我療癒了任何人，我也要記得，是祢在我內的力量療癒了他們。請讓我知道，我該如何愛這個人、聆聽這個人，以及祢要我如何對他提出建言。願我能讓他想起自己的莊嚴偉大，透過這個記憶而覺醒於真相。願我能透過祢的聖言、聖念和聖愛，而真正幫助到他。

阿門

為受害者祈禱

親愛的上主：

我的身體及靈魂都受到了創傷。親愛的主，我的回憶和想法都充滿了恐怖，我無力療癒它們；我感受到的憎恨及痛苦，非我所能處理。

因此，親愛的上主，請祢來到我心中。

請祢的聖靈淨化我，將我洗滌乾淨。拿走我這防衛的刀劍；拿走我這創傷；拿走我這痛苦。請幫助我寬恕，因這遠超過我自己的力量所及。請釋放傷害我的人。親愛的上主，請釋放我的心。我需要新的生命。請賜給我新生命吧！主啊，謝謝祢。

阿門

為加害者祈禱

儘管我們努力療癒這世界，但這人間還是普遍受到黑暗的襲擊。上主的療癒必須擴大出去，但不是為了療癒光明，而是療癒黑暗。

暴行的加害者，可能會、也可能不會對自己的作為感到驚懼。然而對這些會感到驚懼的人來說，這種驚懼之心並不一定能遏止他們罪行。如同所有的上癮模式一樣，一旦人的內心充滿做某事的衝動，就不會去考慮良心的問題；因此，唯有透過真正的靈性覺醒的力量，才有辦法將最深層的黑暗轉化為光明。

這些做錯事的加害者，真的非常需要祈禱。上主會聆聽每一個禱告，因為祂從不評判任何人。

親愛的上主：

我看見自己行為的邪惡。請寬恕我造成他人的痛苦。上主啊，請寬恕我，並淨化我的心。親愛的主啊，最重要的是，請派遣祢的天使，讓我從這種渴望中解脫，使我不再重蹈覆轍。願上主驅除我內心的邪惡。

親愛的上主，願我能透過祢的恩典而回歸善途。請祝福並護佑這些被我傷害的人。願我的生命能獲得提升，並從祢那兒得到救贖和機

會，讓我的餘生能透過上主的恩典，而活在良善的道路上，永遠為人類服務。

阿門

為地球祈禱

親愛的上主：

請祝福並保護地球這個神聖之寶，因為脆弱的它目前正處於四面楚歌的狀態。親愛的主，願河流、海洋、天空及大地都能恢復生息；願人類能終止野蠻的行為，不再威脅破壞我們的無價之寶。

自古以來，我們就以地球為家；它是我們每一代父母的家。主啊，請為了我們的孩子，拯救這個地球吧！讓所有人在大地之母的奧秘面前，都能感到更大的敬畏。請保護她、療癒她的創傷，讓她恢復以往的榮耀。

主啊，請從我們的手上拯救她。

阿門

為全世界祈禱

我們必須全然地用心及靈魂來祈禱，才能把這世界交到上主的手上。

親愛的上主：

我們要為我們這世界祈禱。我們請求祢，移去那分隔我們的高牆及牽制我們的鎖鏈。請善用我們，讓我們在地球上創造一個能反映祢的旨意、慧見及平安的新世界。現在，我們終於認出祢賜予我們的力量，讓我們能重新創造我們想要的世界。

親愛的主，目前的這世界不過是反映出我們過去的迷惑。現在，當下這一刻，我們要祈求新的光明。請照亮我們的心靈。

親愛的主，請以前所未有的方式善用我們，讓我們參與這世界的療癒大計。願我們不再彼此爭戰；願我們不再與自己為敵。願我們寬恕這時代；願我們寬恕歷史上的惡行及共同的恐懼之苦。

請消除我們心中分裂的幻相。願每個國家、每個人、每一種膚色及每個宗教，最終都能透過祢而發現我們共同的心跳，因為祢是我們

共同的父母，也是我們破碎之夢的救星。

願我們不執著於昨日；願我們不會遮蔽祢眼中的明天，而是讓祢充滿我們的心。

請流經我們、透過我們來工作，讓我們此生能看見一個綻放光明的世界。親愛的上主，為了我們及我們的子孫，請祢創造並支持這個地球世界。

哈利路亞，這想法多棒！

讚美主，透過祢及祢那在我們內照耀的光明，這是可能實現的。

心誠所願。

心誠所願。

主啊，我們感謝祢。

阿門

儀式中的祈禱

第十一章

「要盡心盡力打從心底來祈禱；因為就算你做不到，在上主的眼中，你的盡心盡力仍是無比的珍貴。」

——《祈禱之門：新聯盟猶太祈禱書》
(The Gates of Prayer: The New Union Jewish Prayer Book)

光明的時刻

我們一生最重要的轉變經驗，都可透過人生中各種儀式所提供的能量架構而得到轉化。這些儀式不僅是話語而已，它們還具備神聖及超越性，能使我們的靈性得到提升。它們能使我們憶起一體性，讓我們與社會大眾有所連結。由於儀式是祈禱的一種延伸，因此它的話語能帶我們超越那語言之境。

在當代這世俗社會中，大部分人很少、或甚至完全感受不到儀式的正面價值，因為這些一成不變的刻板儀式，令人感覺非常空洞，使得我們因噎而廢食。

然而，為了讓這些儀式有意思一點，或別那麼嚴肅刻板，我們卻又矯枉過正，反而變得漫不經心，失去了它應有的實質意義。因此現在，我們應該將這些在古代具有重要意義的儀式，以敬重的態度再改頭換面一番，把過去那些經過時間考驗的觀念保留下來，並加入能反映我們這時代需求的新觀念。由於我們的經驗及成熟度，我們現在已有足夠的智慧回歸到儀式性的儀軌中，並在有助益的情況下，能勇於對它們做出改變。

我們並不是所有世代中最優秀的一代；相反的，在許多方面，我們並不如過去所想的那般聰明，了解這一點，會使我們更懂得謙卑。有些事物是不會變的。

關於人的心靈，世上某些靈性傳統所了解到的，遠比我們當代知道得更多。但在這條觀念無限進化的道路上，我們也必須為自己建立里程碑。所謂時代的貢獻，指的正是我們的貢獻。我們在人類社會的各個領域，都應該雕塑出屬於我們自己的卓越典範。然而目前為止，我們還看不出我們有什麼樣的建樹。

後續所列的幾個人生儀式，只是為我們提供關於祝福新生兒、成人、結婚、長者的智慧、離婚及追思儀式的概念，而絕非固定不變的常規或慣例。

請利用這些概念，仔細玩味、嘗試，並為它們增添色彩，創造出屬於你自己風格的儀式。

為新生兒祈福

司儀：

今天，我們要在此與這名新生兒的父母，一同慶祝他們的女兒來到人間。我們一起來歡迎這名新生兒，並為她祈禱。我們之所以邀請你們這些親朋好友，是因為這孩子的父母親需要你們的祈禱祝福及未來的關照，而你們的祈禱也會得到上主的祝福。讓我們一心一意，以真誠良善的願心，祈求這一家人充滿平安、這孩子的一生都能蒙受上主光明的護佑。

大家都是成年人，因此我們都知道，現在這世界已不是它原本該有的樣子，它已不符合上主的聖名及祂對我們的愛及光明的期許。因此，這孩子的誕生使我們更加堅定，為了她及她未來的幸福，我們願意致力於療癒這個世界。現在，我要請這孩子的祖父母跟著我，一起唸誦這段祝福及護佑的祈禱文：

親愛的上主，感謝祢讓這美麗的孩子，誕生在我們家及這人間。今

天，我們願意奉獻自己，成為她的靈性及她高等心靈的照顧者。願我們能在她及她父母的生命中，有力地圓滿達成我們的光榮角色。願這家族從過去到未來的各代之靈，都能現前來祝福、護持這孩子。

阿門

現在，我要請這孩子的祖父母，各別為這孩子及她的人生，說出你們對她的期待和願望：（祖父母各別宣說）。

現在，我想請這孩子的教父和教母到前面來。（換由教父或教母抱著孩子，孩子的父母退下。）

我要提醒你們，現在你們被賦予一項重要的任務。這孩子的父母是以最大的感激和信任，邀請你們扮演這個角色。上主也會賜給你們必要的智慧和力量，讓你們的內心明白自己被賦予這責任的重要性，並永遠為這孩子的幸福著想。請說出你們的承諾，及對這孩子的期許：（教父、教母各別宣說）。

現在，我要請孩子的父母，請抱著你們的孩子，接受我們的祝福。

親愛的上主：

今天我們聚在一起，為這個美麗孩子的人生及幸福祈禱。我們感謝她的父母，將她帶來這世界。我們也將她的父母和家庭交給祢，並邀請聖靈進入。我們為這對夫妻祈禱，祈求他們能成為充滿聖靈的父母。願他們領受祢的力量來護持這孩子；願他們領受祢的聖愛來撫養她；願他們領受祢的恩典來作為他們家庭今後的指導方針。

（對孩子的父母說）

你們想為這孩子取什麼名字？（父母回答）心誠所願。帶著信心與希望，我們現在要將（某某）及（某某）的女兒命名為□□□；她同時也是（某某）和（某某）的孫女，以及（某某）和（某某）的外孫女。

奉上主的聖名，及我們過去和未來的世代之名，親愛的孩子，歡迎妳來到人間，加入我們奇妙的靈魂團聚。我們一直在等妳，很高興妳終於來臨。

親愛的上主，我們請祢從今以後都祝福她、保護她。（對孩子的父母說）請跟著我唸：

上主，我們為女兒的誕生而感謝祢。願她領受到今天慈愛的禮物。我們將她的生命奉獻給祢，願她能在愛中成長，並成為智慧與力量兼具的女性。願我們成為，祢所希望我們成為的父親和母親。請賜給我們耐心及智慧。

主啊，請幫助我們活在祢的光明中。願我們的家，能得到祢的指引及祝福。感謝祢對我們的信任，把如此美麗的孩子交給我們。願她永遠記得，她在天堂的天父。願她終生永誌不忘：祢是她的生命源頭，祢是她的主。願她從我們身上學會幸福快樂，從祢那兒學會一切。親愛的上主，感謝祢！

阿門

現在，請在場的每個人，與我一起進行兩分鐘的默禱，祝福這寶貝加入我們的行列。

（大家默禱）

現在，孩子的爸媽，我要代表我們所有人，祝福你們進入平安、創造穩固又美好的家庭生活。你們的願望已深植在真理中，因我們已與你們一同祈禱，並將我們的心與你們的心合為一體；你們的祈禱，就是我們的祈禱。願你們及你們的孩子，能有一個充滿愛及正直的家庭。

願她長大後，能展現出你們兩最棒的一面，並把從父母領受到的愛，推恩給她接觸的任何人。你們不必害怕，因為上主會隨時指引你們；你們不用沮喪，因為祂永遠都在。你們是被愛及受眷顧的。聖靈永遠與你們同在，祂會指引你們兩人，並祝福你們的孩子。心誠所願。上主祝福你們所有人。

阿門

成年禮

成年禮的儀式，可以為這些轉變為男女青年的孩子，提供一個靈性轉變

的背景。透過這些儀式，這些年輕人及他們的家庭社會，也會再度憶起長大成人的重要性。

司儀：今天，我們大家在此相聚，一同來慶祝上主摯愛的孩子
□□□□，正式進入青年階段。

□□□□，今天奉上主的旨意，你正式加入我們這世界的成人行列中。
你已在人間度過十三個寒暑，現在你已走完童年的最後階段。雖然
我們沒給你一個完美的世界，但我們現在邀請你，與我們一起參與
療癒這世界的神聖任務，使這世界能夠復歸完整。

從今以後，伴隨著我們的支持與祝福，你將領受自己的命運；你這
一生的命運，將完全由你和上主一起主導。

當事人：我，□□□□，現在站在祢的面前。我已度過人生十三個寒
暑；現在，我要帶著全然的覺知說出這句話：我願將自己的餘生，
奉獻給聖靈及祂在人間的目的。

與會者：（齊聲說）願你的人生得到祝福。

當事人：我是（某國籍、宗教信仰、種族背景、性別）※，我從先人之處汲取力量。（※由當事人決定要包括哪些敘述。）諸位長者前輩，我尊敬你們，由於你們有所為、有所不為，今日我才得以繼承這屬於平安及愛的世界。

與會者：（齊聲說）我們謝謝你。

當事人：諸位長者前輩，我寬恕你們，由於你們做了某些事或沒做某些事，今日我才會接手這屬於破碎夢境的世界。

與會者：（齊聲說）我們謝謝你。為了我們所做或沒去做的事，我們向你及你們這一代人道歉。

司儀：□□□，經過這儀式，你開始要完全負起身為這國家靈性社群之公民的責任。願你在生活中，能體會到完整、豐富的成人之喜，也願這世界以你為榮。不論你到何處，我們的祝福都與你同在；不論你做什麼，願你都能得到指引與支持。願你永遠都視我們為親密的朋友。（此時，當事人將他選擇的象徵性禮物，贈給他生命中最重要的兩個人。當然，這兩個人以他的父母最為理想。但請注意，

該禮物的性質，切勿逾越這儀式的單純性。）

當事人：感謝你們給我的一切，辛苦撫育我直到今天，願上主的光輝永遠照耀你們。現在請放下我，如同我也放下你們一樣，因為唯有如此，我才能真正長大。願你們能卸下養育我的重擔，一如我現在獲得自由一樣。但請你們陪在我身旁，繼續給我指引及支持。現在，願我們自己與彼此，都能進入一段新的關係。我尊敬你們、愛你們。感謝你們兩位。願上主祝福你們！

司儀：現在，我要對這位年輕人的父母說：這孩子再也不是小孩了，現在，他已長大成人。（如果是男孩）請讓他自由，並尊重他的選擇。（如果是女孩）請讓她自由，並永遠呵護她的心。要隨時向上主祈禱，祈求祂賜予你們為人父母的正確心態及力量，並為他的未來作好準備。

現在，你們願意讓他自由，使他能在你們、我們及上主的眼中，被視為一個大人嗎？

父母：我們願意。

司儀：上主祝福你們！也謝謝你們為這孩子的成長所付出的一切。願你們以前當小孩父母的快樂，現在完全變成孩子已長大成人的喜悅。現在，請跟我們大家分享，你們對這個兒子的期望。（父母親各別說出他們想給孩子的希望、愛及勇氣的訊息，內容由他們自行撰寫。）

司儀：

親愛的上主，請祝福這位俊美的青年。在他人生繼續往前邁進的時，願他能充滿這些愛他、養育他的人的祈禱祝福。願他永遠知道自己純潔無罪的本質。願從今以後直到永遠，他的人生都能得到天使的圍繞及支持。

年輕人，請說出你來參加這個儀式的目的：（當事人簡短說出他的人生目的，例如：想療癒這世界、想致力於人類的進步……等等，以及他希望得到什麼樣的老師或朋友的幫助，以完成他期許的目標。說完後，司儀繼續進行。）心誠所願。我們今天要在此代表這世界及我們的國家，歡迎□□□加入我們成人的行列，從今以後，他再

也不是小孩了。現在，為這年輕人的福祉，我們一起來默禱兩分鐘。

（接著，司儀將雙手，置於當事人的上方。）

願你永遠得到祝福。願你眼前的道路暢行無阻、充滿光明。願你找到你的朋友。願你找到你的家。願你發現自己的才華。願你能承擔自己的責任。願你體會到全然奉獻的喜悅。願上主提升你。願上主的聖容光照著你。願祂永遠指引你的腳步。主啊，感謝祢！來，我們大家一起說：阿門。

注意：上述的儀式中，我將當事人設定為十三歲；事實上，只要當事人準備好，這儀式隨時可以舉行，但要年滿十二歲。當事人對這儀式的認真及嚴謹的態度，遠比儀式的時間長短更為重要。為使這儀式能夠真實而神聖，如果當事人的心態需要幫助，那麼我們建議你尋求專業的諮商協助。因為不論哪一種人生儀式，其力量都取決於參與者的意識狀態。

婚禮

司儀：新娘□□□、新郎○○○，你們好。在此，我要代表□□□和○○○，歡迎今天的與會大眾。同時，我也要代表大家，歡迎□□□和○○○。

我們歡迎你們來到人生的這一時刻，也歡迎你們來到彼此的心中。今天，我們要與你們一起，在上主和全人類的面前，見證你們的承諾：你們從今以後，將結為一體。

同時，我也要提醒與會大眾，你們今天不僅是見證者，而是為了一個神聖的理由而被邀請；你們要運用心念及禱告，祈求上主祝福這對新人及他們的婚姻生活。

這對新人覺得你們是他們非常親近的人，所以今天才邀請你們為這神聖的目的奉獻一己之力，因你們象徵了這對新人今後在世上將接觸到的所有人；你們代表了他們現在及以後的朋友和家人。他們選擇以這種神聖、公開的儀式，來宣佈他們正式結為夫妻。現在，讓我們一起感謝上主，謝謝祂促成這對佳偶，並請上主永遠指引他們

未來的道路。

(司儀對新人說) □□□、○○○，在我們這時代，生活中很少有什麼事是被視為神聖的。但有一件事永遠必定是神聖的，否則這世界就會瓦解，那就是，包括將來也是，兩人之間的協定。今天，我們就是要慶賀你們兩人的協定。

我恭喜你們踏上人生的旅途；你們能有勇氣和力量走到今天，真是可喜可賀。你們已捨棄幼稚的事物，而開始擁抱認真的愛情。今天，你們將為自己及全世界，領受這些祝福。

我們生活的這時代，問題無所不在。然而，婚姻並不是逃避這個世界，而是承諾願意為這世界付出更多。你們的愛，不應該只有你們兩人，也應該要包括這個世界。透過這姻緣，你們將一同為這世界做出更多豐富的貢獻，因你們的生命也變得更豐富了。

□□□，○○○是上主賜給妳的禮物，但這禮物並非只屬於妳。透過你們的愛，他會在內心發現自己該成為什麼樣的人，這乃是上主的旨意。上主要妳去看見他的好，並接受他現在及未來的樣子，如

此一來，他便能獲得療癒和力量，上主的目的也就在這段關係中完成了。願他能透過妳分享的愛，而發現天堂的國度。

同樣的，○○○，你也是。雖然□□□是上主賜給你的禮物，但這禮物並非只屬於你。上主要你愛這個女人，讓她透過你的愛，而知道她仍是上主所創造的她，發現她是多麼美麗、堅強、勇敢和真實，全世界也將因這女人發出的耀眼光輝，而得到祝福。願她能放鬆地依偎在你懷裡，這種輕鬆自在是她前所未有的。願她能明白，從現在開始，有一個人的愛是她永遠可以依靠的。

我們要為你們兩人祈禱，願你們在彼此的愛中，找到深深的接納及完全的解放，因而體驗到那使全人類獲得解脫的寬恕。願你們透過上主，在這人間創造一片樂土。

上主將你們彼此的愛，派遣到這黑暗的世界中來，並在你們兩人之間，完成了那療癒我們所有人的奇蹟。

□□□，從現在開始，○○○的需求與你自己的同等優先。同樣的，○○○，從現在開始，□□□的需求與你自己的同樣重要。你們兩人不該成為兩股對立或競爭的力量，而是透過上主的恩典，交融為

和諧一體的生命能量。天使會在你們之間起舞，並在你們的生命之舞中歡欣雀躍。

我要囑咐你們，現在，請放下一切喜悅的障礙。願你們寬恕彼此過去所犯的錯誤，而進入這段讓你們重獲新生的婚姻。讓寬恕之水淨化你們吧！今天，你們已得到重新展開人生的機會，因著你們承諾的力量，上主必會讓你們徹底脫胎換骨。

你們要為自己、為你們現在或將來的兒女，許諾一個美好的未來；你們要承諾在這療癒世界的任務中，願意扮演好自己的角色。今天就接受上主所有的禮物吧，如同祂也接受了你們彼此愛的禮物一般。願你們在上主裡感到喜悅，一如祂對你們感到喜悅一樣。

（對雙方的父母說）我們恭喜□□□和○○○的父母，你們在養兒育女的神聖任務中，已完成了自己的角色。透過這婚姻，他們接受了一項極具意義及成熟的任務。我要代表新人及與會大眾，向你們表達感謝之意。同時，我也要提醒你們，今天不是只有他們結為一體，你們兩家庭也是。上主透過這樁婚姻，將你們兩個家庭結合在

一起，而這世界的重建正是仰賴每一個家庭。基於這一了解，我請求□□□的父母接受○○○，並視他如子；我也請求你們的家人，能打從心底視○○○如弟兄、如□□□的摯愛。願你們兩個家庭，因這偉大榮耀的光明，而成為神聖的結合。

同樣的，我也要如此請求○○○的父母，請你們衷心接受□□□，從今天開始視她為自己的女兒。我也要請你們家的其他孩子，接受她成為你們的姐妹，因她是你們兒子的寶貝及摯愛；而透過上主的恩典，她也終將成為你們的寶貝及摯愛。願這段良緣的奇蹟，能推恩到你們整個家族。（倘若新郎或新娘在前段婚姻育有子女，司儀也可將他們納入其中，並感謝他們的出席及他們在這婚姻中將會扮演的角色。）

現在，我要詢問與會大眾，你們對於這段婚姻，是否有任何的異議？否則過了今天，就請你們閉上尊口！希望從這儀式開始，你們能夠保持安靜、只說正面的話，讓你們的能量支持這對新人；願你們所說的字字句句，都在祝福及保護這個結合的神聖性。

□□□，現在我要請妳公開說出，妳對○○○的承諾。（新娘宣說）
○○○，現在我要請你公開說出，你對□□□的承諾。（新郎宣說）
兩位新人，現在請拿出那象徵及結合你們彼此的愛的戒指。

新娘□□□，請妳跟著我說：

透過這個戒指，我答應你，從今以後，你不再是獨自一人走在人生的旅途上。願我的心成為你的庇護所；我的臂彎成為你的家。願上主永遠祝福你。願我們攜手度過一切。願你深深地感受到被愛，因為事實如此。願你永遠能在我的雙眸中，看見自己的純潔無罪。

透過這個戒指，我將自己的心交給你，此外我沒有更好的禮物可以給你。我答應你，我一定會盡我所能。我會一直努力。能稱呼你「丈夫」，令我感到光榮。能說「你是我的」，令我感到幸福。願我們能永遠感受到這份喜悅。感謝上主。感謝你。阿門。

新郎○○○，請你跟著我說：

透過這個戒指，我答應妳，從今以後，妳不再是獨自一人走在人生的旅途上。願我的心成為妳的庇護所；我的臂彎成為妳的家。願上

主永遠祝福妳。願我們攜手度過一切。願妳深深地感受到被愛，因為事實如此。願妳永遠能在我的雙眸中，看見自己的純潔無罪。

透過這個戒指，我將自己的心交給妳，此外我沒有更好的禮物可以給妳。我答應妳，我一定會盡我所能。我會一直努力。能稱呼妳「太太」，令我感到光榮。能說「妳是我的」，令我感到幸福。願我們能永遠感受到這份喜悅。感謝上主。感謝妳。阿門。

現在，請所有人跟我一起祈禱：

親愛的上主，請祝福這對新人。願他們的愛，能因妳而得到滋養。願這段良緣，能得到妳的支持及天使的照顧。我們將這份愛獻給妳。願它能夠為妳的目的服務；願它接受妳的管轄。願新郎能在新娘的懷裡，成長茁壯。願新娘能在新郎的愛裡，美麗成長。願透過這份愛，這人間能更接近天堂，全世界也因此得到祝福。阿門。

□□□、○○○，我要提醒你們，將你們結合在一起、滋養這段關係的上主，乃是你們婚姻成功的鑰匙。願你們讓這「神聖的第三者」進入你們的婚姻，祂會引導你們的思維，並祝福你們的家庭。你們

要經常不斷與祂交流。也許你們將來會有自己的孩子（或者你們已有兒女），今天在這裡，我們也要在心中祝福他們。

願這婚姻成為你們的聖殿及世間之苦的避風港。

☐☐☐，妳是否願意接受○○○成為妳的丈夫，並且從今以後，在人生遭遇光明或黑暗之時，妳都願意愛他、尊敬他、滋養他、支持他？妳是否願意承諾，就算出現困頓的時刻，妳也不會因為害怕或受到誘惑而放棄這份愛？妳是否願意在上主面前承諾，願意一生堅守這個誓言？

新娘：我願意。

○○○，你是否願意接受☐☐☐成為你的妻子，並且從今以後，在人生遭遇光明或黑暗之時，你都願意愛她、珍惜她、尊敬她、支持她？你是否願意承諾，就算出現困頓的時刻，你也不會因為害怕或受到誘惑而放棄這份愛？你是否願意在上主面前承諾，願意一生堅守這個誓言？

新郎：我願意。

□□□、○○○，現在，我很榮幸，而且要滿心歡喜地在此宣佈，從現在開始，你們正式結為夫妻。與會來賓，讓我們恭喜這對新人！

慶祝壽辰

我們這一代人，越來越注重智慧。我們對男女智者，都感到一種渴望。我們渴望認識他們，並想要成為他們。這些智者已在事物的核心中看見光明，而這光明正是我們的本來面目。除非我們看見這一光明，否則我們此生的任務將永遠無法達成。

在五十大壽、六十大壽或七十大壽時進行這個儀式，將會有非常重大的意義。另外要提醒諸位的是，這個儀式是男女都適用的。

司儀：今天，我們要在此一起慶祝□□□的人生重要階段。她是我們上主摯愛的孩子，同時在人間，她也是（某某）和（某某）的女兒、（某某）的妻子、（某某）的母親及（某某）的姐妹。

透過上主的恩典，她的人生歲月已來到這一神聖時刻，躋身為一個長者。智者們不斷在關心我們的進步、給我們滋養及支持，而從今天開始，她將禮讚這些智者的目標，並將它發揚光大；同時，她也將成為孩子們的祖母，以及神的僕人，並因自己的洞察力及知識而贏得尊敬。

□□□，妳的人生歲月經歷過人情世事，也曾在生命困頓時落下淚水，現在，我們認可妳晉升為長者的行列。願上主讓妳看見自己的神聖，我們也將因妳的存在而受到祝福。我們非常感恩能夠認識妳。

現在，請告訴我們妳的故事：（□□□事先準備好一封「寫給世人」的信，內容敘述她想告訴世人有關自己的故事；她寬恕並祝福過去；她願意繼續為人類及這世界服務；成熟的她以信心及靈感，與尋求忠告者分享她的人生經驗，並從其中得到圓滿的祝福。）

心誠所願。謝謝妳，□□□。

現在，與會大眾若有人想對□□□表達感謝之意，或想為她未來的

人生祈禱，可以藉這個機會告訴大家。（各自述說。）

現在，我要請與會大眾，與我一起為這位女士祈禱：

親愛的上主，我們要為我們的過去及未來感謝祢。親愛的主，這位女士已經歷過世事。她曾見過生與死的循環；也曾因晨光的到來而喜悅，為它的逝去而傷悲。於是，她現在獲得神聖的了解：透過深心的慈悲，就能擁有療癒的力量；透過深入的理解，就能擁有教導的力量；透過深層的慧見，就能帶來一個更好的新世界。

願所有人和她自己，都能看見她內在的長者、智者，及她內在那位持著光明之燭照亮全世界的人。願她得到尊崇與敬重。願她有一顆孕育新生命的心。願她的子孫，能在她的眼中看見歲月的力量。

親愛的主，她已來臨。願她得到祝福。人生至此，願她能認識平安；辛苦了大半輩子，願她能找到安息。願她開始一個更有力量的循環，而且是最美麗輝煌的；因她現在已是一個圓滿的女人、人類、上主的僕人及孩子。永遠祝福她。願她大放光明。

阿門

現在，請大家與我一起默禱兩分鐘，我們一同來感謝上主，並祝福這位女士。（與會大眾默禱）

□□□，現在我要請妳告訴我們，妳對我們及這世界的願景。（當事人敘說）

□□□，請跟著我說：

親愛的上主，我因我的生命而感謝祢，願它現在開啟光輝燦爛的新篇章。願我的過去和未來都得到轉化。願我成為前所未有的善行管道。願後代的人，能因我的存在而得到力量與慰藉。願我能榮耀、鞏固祢在人間的光明。阿門。

親愛的□□□，妳的為人及作為，得到眾人的尊崇與敬重，現在妳已成為我們的長者及智者，妳經歷過我們尚未經歷的世事。請教導我們，使我們大家能更有智慧。

我們要深深地感謝妳，並祝福妳一切安好、生活充滿平安及喜樂。

（對與會大眾說）也祝福你們大家！阿門。

離婚

本儀式的目的，乃是想藉由寬恕過去、解放未來，以療癒人的內心。參與儀式的人必須包括離婚者的子女，以及他們共同選擇的一位司儀。

如同本書的其他儀式一樣，這儀式也必須莊重地舉行，切不可草率或漫不經心。我建議，最好能由心靈諮商師或治療師來擔任司儀的角色，因為他們私底下已處理過離婚者的問題，並可確保雙方已做好公開表達寬恕及解放彼此的準備。

司儀：今天，我們大家並非帶著喜悅的心情在此相聚，而是一種接受。在這重大的過渡時期，我們祈求上主能幫助你們及你們的子女。願你們在愛和寬恕中釋放彼此，並從此獲得療癒復歸完整；儘管你們不再是夫妻，但仍然是一家人。

今天你們解除彼此的婚姻關係，有上主和我們一起陪伴你們。由於你們尋求寬恕、也願意寬恕彼此，因此我們也祈求上主祝福你們。今天，我們要在此承認，透過上主的恩典，沒有所謂的結束，只有

新開始的契機；我們祈求上主，讓今天成為你們及你們子女的一個新開始。

現在，你們的離異，使你們子女的靈魂受到考驗；但也許，你們的婚姻反而會使他們受到更多的考驗。因此，我要對你們的子女說：願天使看顧你們的心，並讓你們從父母離異的痛苦中解脫。願你們寬恕你們的父母。願你們在心中接受並祝福他們的決定。（司儀個別詢問他們的子女，此時是否有任何感受或意願想要表達。子女各別敘說。）

現在，讓我們一起祈禱：

親愛的上主，我們祈求祢，將深受摯愛的這兩個人的靈魂，放在祢的手中；也願他們的子女，能得到祢的憐憫及慈悲的覆護。願他們能溫柔地切斷婚姻的紐帶，帶著平安輕輕地將它放下，因上主已寬恕他們的作為，並賦予它意義。

願他們兩人永遠是孩子的父母及神聖的友人，婚姻關係也不會因此在上主或人類面前失去意義。願這兩個上主深愛的孩子能記得，他

們之前結合的愛是非常重要的，並且永遠會尊敬這份愛。

你們過去在一起的經歷，是你們尋求愛的人生功課。上主了解這一切。祂要你們永遠記得，彼此內在的純潔無罪。願寬恕淨化你們。過去你們所給出及接受的愛都是真實的，而且永遠不會離開你們。其餘的一切，就讓我們心甘情願地靜靜交給上主，讓祂療癒你們的心，並賜給你們靈魂安息。

你們走到這個地步，受足了不少苦頭。願這個祈禱，能讓你們的家庭重新開始；願你們放下過去，並從上主那兒找到前進的道路。把過去和未來都交給上主吧！你們仍是受到上主支持和祝福的一家人。願你們永遠如此。心誠所願。阿門。

（此時，離婚者可儀式性地歸還彼此當初交換的結婚戒指，或以其他象徵性的動作，表示放下這段感情。在結婚典禮中，新人往往會用兩根蠟燭共同點燃一根蠟燭；因此在離婚儀式中，離婚的兩人可以用一根蠟燭去點燃兩根蠟燭，以象徵他們雖然就此分道揚鑣，但上主永遠將他們生命核心的火燄結合在一起。）

離婚的丈夫（對妻子說）：□□□，我祝福妳，並且讓妳自由。請寬恕我；我也寬恕妳。請平安地生活，妳永遠會在我心底。

離婚的妻子（對丈夫說）：○○○，我祝福你，並且讓你自由。請寬恕我；我也寬恕你。請平安地生活，你永遠會在我心底。
請跟著我說：

親愛的上主，現在請幫助我。請祝福這個決定；請祝福我們的孩子。我們為過去的一切感謝祢；我們為將來的一切感謝祢。阿門。

現在，請大家默禱兩分鐘，祈求這些受傷的心靈，能獲得療癒並復歸完整。（大眾默禱）

心誠所願。□□□和○○○，你們現在已解除婚姻的誓言，但你們永遠保持著善意關係的承諾。上主祝福你們及你們的孩子。阿門。

追思會

司儀：

今天，我們大家一起在此追思我們摯愛的□□□，他的生命雖然短暫，但卻是永恆的；因為□□□是我們的弟兄、兒子、愛人、丈夫和父親，他會永遠活在我們的心中。

讓我們放下過去，並接受未來的一切；因為我們心中明白，生命只是改變形式，而不會真正結束。今天是送行，同時也是一場迎接；因為我們與□□□的關係，雖然不再以肉身的形式存在，但從今天開始，卻會以靈魂的形式繼續存在。透過上主的恩典，亡者不死；他們會永遠活在上主及我們的心中。

今天的儀式有雙重的意義，亦即放下過去的人間戲碼，包括我們對□□□的愛、我們與他發生過的事情或經歷；同時，今天我們也敞開自己的心，透過上主的恩典，與他建立新的關係。上主賜給我們的人，是任何人也帶不走的；上主安排我們在一起的人，是永遠無法拆散的，因為上主比死亡更有力量。我們都會感到心痛，但

□□□離開人間所帶給我們的痛苦，並不是我們今天的目的；今天我們乃是要慶祝他的復活，因他和我們一樣都是永生的。

現在，讓我們一起祈禱：

親愛的上主：

我們要為□□□的靈祈禱，他是我們摯愛的兒子、弟兄、丈夫和朋友。親愛的主，請祢擁他在懷中，為他的靈魂帶來平安。願他走得安詳。我們知道，此時所有他摯愛的人都在為他哀悼；但同時，我們也看見上主的光榮天使，將永生之索的一端繫在□□□的心上，另一端則繫在迎接他的每個人心上。

現在，這天使代表上主的力量，將手放在永生之索上祝福、支持我們，讓我們的关系能夠穿越生死。我們衷心接受上主的永生真相。願透過上主的榮耀、慈悲及偉大，我們的愛能持續到永遠。放下摯愛的人，令我們感到哀痛和思念，因此也請祢扶持我們走過這段失落和悲傷。

親愛的上主啊，此時請成為我們的力量，好讓我們能一窺真相，看

見這世界仍是祢所創造的世界；看見死亡根本不存在；看見約翰仍然活著；看見他與我們依舊活在祢之內。非常感謝祢。

阿門

（對父母說）我想對□□□的父母說，我們的心陪伴著你們。你們很了不起，將這麼美麗的孩子養大。希望今天在場的每個人都能讓你們知道，你們的孩子在這社會受到多大的尊敬。他讓這世界變得不一樣；他感動了我們的心。我們祈禱你們節哀順變。

願你們能永遠記住，今天大家一致贊同的真理：□□□現在仍活在上主的懷抱及上主的心中。請你們敞開心迎接他，他會用他的愛與你們交流，因他的靈性還在，絕不會將你們遺忘。

（對配偶說）我知道，妳覺得自己的人生再也不會一樣了，而事實也確是如此。我們為妳祈禱，願妳不會讓悲傷的黑暗面影響妳，而是讓它的光明照亮妳。

現在，悲傷將開展妳的心，讓更多的光明在妳心中照耀。妳與

□□□的關係，既非短暫，也不是曇花一現；因你們已在神聖的關係中合一，而這種關係是永存不渝的。

請在死亡中接受他，一如妳在生命中接受他。□□□會繼續活著，成為妳肩膀上的天使；他會繼續照顧妳、保護妳，並帶給妳一切的美好。

忠於上主，妳就會了解我所說的境界。感受一個人的存在有很多方式，而不是單單只有靠物質世界的感官。願妳的心和眼，能一直保持敞開。□□□仍會回到妳的身邊，並永遠成為妳的祝福。

他比妳先走，是為了與上主一起預備你們在天上的家；等適當的時機來臨，你們就可以一起安居在那裡。請妳耐心等待。妳是深深被愛的；上主與妳同在。妳的未來充滿了光明，而不是黑暗。

（對子女說）□□□的孩子，我們要告訴你們：要是可以的話，我們一定會盡一切力量，讓你們的父親繼續跟你們生活在一起。但現在，你們的父親不在了，我們深深感到難過。

願你們這輩子永遠會記得，你們的父親是非常棒的人，他堅強、勇

敢、善良又有智慧，他的精神會永遠與你們同在。他將成為看顧你們的天使及愛的力量，永遠保護著你們。你們長大後也會像他一樣，因他的精神一直與你們同在。

雖然在人間，你們失去了一位父親；但事實上在天堂，你們現在有了兩位父親。他們深愛著你們，我們也是。

（此時，司儀詢問與會大眾，有誰想表達對□□□的思念或想法，並請他們發言。）

現在，請大家再次與我一起祈禱，若你們與□□□之間有任何尚未寬恕之事，請利用這機會，讓上主療癒那唯有祂能夠療癒之事。

我們的心中，出現一個小小的金色光點。這光點越變越大，直到我們心中完全充滿了金色光。光明中，出現一座莊嚴華麗的聖殿。聖殿周圍是美麗的花園，裡頭有一道清澈的流水。聖殿內同樣亮起美麗的金色光，我們憑藉著上主的臨在與力量而來到此地。

我們在這光明的中心，邀請上主最美麗的天使（不論他長什麼樣子）一起加入我們。（對我們某些人來說，這位天使可能是以耶穌的形

象顯現。）

現在，我們看見身為我們的丈夫、弟兄、兒子和朋友的□□□，他的靈魂安歇在上主的懷抱中。有一條金索，將我們與□□□的心彼此緊緊繫住，永不分離。天使將這金索放在我們心中，因此現在，我們能夠與□□□的靈魂溝通。讓我們把必須告訴他的一切，全都講給他聽，並聽他講述我們所必須聆聽的一切。願我們把必須告訴上主的一切，全都講給上主聽，並聽祂講述我們所必須聆聽的一切。

□□□，我們愛你。感謝你過去給我們的一切。我們要放下你，把你交給上主，你的未來將會充滿榮耀與美好。

（此時大家靜默一分鐘）

親愛的上主，請祢帶走祢的僕人。親愛的上主，請祢帶走我們的哀痛。非常感謝祢。心誠所願。

阿門

結語

哈利路亞

9

歡天喜地

「上主會親自拭去所有的淚水……。」

——〈啟示錄〉7章17節

某種快速的脈動、敞開的門及奧祕，正在向我們招手。它低語著：自由自在地往前飛吧！現在，改掉你的羞愧，抬頭挺胸起來。我們想知道，這是誰在低語？到底在門後的是誰，竟對我如此瞭若指掌？

知道他是誰，可以說重要，也可以說不重要；因為他一直都在，既溫柔又嚴厲。他約好時間等著我們，十、九、八、七、六、五、四、三……現在，他來了。他像個戀人一樣，輕輕地悄悄來臨。他了解每一根毛髮及每一個祕密；他了解每一隻蝴蝶及每一聲痛苦的吶喊。對他來說，量子物理學不過是小孩子玩的遊戲；在他眼裡，即使是你最輕微的痛苦，也比那重要得多。

他並不是你以前所想的。他不是一種「過去」，而是一種「現在」。他不受愚昧的投射所束縛，而且他至少跟你一樣精明。

他說，上主派遣我，是上主派我來的。我們卻說，我們恨他、討厭他。這是多麼荒唐的戲碼，我們竟然轟走一個具有真知、關懷和愛心的人。現在，我們依舊在做同樣的事，從來沒停止過。因此，儘管他還在這裡，但卻無法

回來。當初我們趕走他；現在我們又趕走他。事實上，我們一直在排斥他。

我們不斷說謊、巧取豪奪、傷害生命及殺戮，然而這些溫柔的風仍輕輕地吹著。它們形成一股愛的浪潮，溫柔地邀請我們改頭換面、去發現門後的那個人、去找到他的臂彎、去看見他的眼睛。他完全不同於任何人，一點都不像我們。

然而，他確實存在。他就是我們。他就是完整的一切及生命的全觀；他即是新的和舊的；他即是我們的解答和希望。你不必信仰任何宗教，不必對他有信心，也不必相信我說的話；但不論你怎麼做，他永遠都在。他想讓你自由，而且他有能力做到。

他將使你自由，而且，這已經在發生了。現在，你的皮膚正在改變，你的頭腦也在翩翩起舞，你的眼睛看見前所未見的東西。親愛的，承認這一切吧！這令你訝異，他讓你的心振奮不已。這是他做的，事實確實如此，此乃我親眼所見。

過去有一段時間，我再也受不了失眠的夜晚……這是我第一次看見他。他站在床尾看著我，當時我就知道那是他。而現在，我到處都可以看見他。

同樣的，你也可以。他正在加快速度往前衝；你和我們，也是如此。這

場競賽已經開始。

這位古老的男孩有一輛腳踏車，他正載著我們往前騎去，將我們帶離錯誤的方向及令人失望的一切，然而這一切都是我們一手造成的。事實上，我們口口聲聲說的生命，其實並不是生命；你我都心知肚明，它們不過是一種笑柄和褻瀆。只要他對我們做出一個大膽的手勢，我們就會離開這個地方。

你知道，他有一位非常美的母親，她絕對不同於我們凡人。她關懷著我們，並對我們做出修正。也許你會認為，我們並不需要修正啊？噢，拜託，事實上，我們整個人都得徹底改造一番才行。

這正是今天的美麗所在。他們將重新改造我們，這是他們告訴我的。但我也必須讓你知道，他們也告訴了其他無數人，免得你會認為我的耳朵比較特別。我知道，我的耳朵並沒有任何特別之處，但它們少了外加的東西，至少與過去比較起來是如此。我聽見你我的音樂。

他爬上樓梯，樓梯的頂端是一個小小的房間。他打開門告訴我們，你們待在這兒，我會帶禮物回來給你們，你們在這兒試試它們。離開的時候，你們會下樓去，穿著你們的新衣，拿著你們的禮物。他們絕不會知道，我們在上方的房間有多好玩；一旦他們知道了，那麼我們大家就一起開心吧！這也

挺好的，開個全體的派對。

我們的宇宙就是一個全體的派對，一場遊戲，一種整體的歡樂。

讚美主，我們的統治已經結束。我們搞的破壞已經夠多了，現在，我們的王子已經到來。

接下來，我們要談談「她」了。噢，你問我，你說的是那個妓女？沒錯，就是那個妓女。你好大的膽子，竟敢這樣稱呼她？他親吻她的嘴。喂，你們這些傢伙，我告訴你們，這是事實，他確實這樣做了。當時他擁抱她的愛，而且現在他仍然擁抱著她。她有迷人的魅力，他們的吻是多麼甜美！你們根本受不了這一事實，但這是你們的無知。

她見證了一切，也知道一切。她在他的身上塗抹香油膏，並親吻他的手。

親愛的，來吧，別再躲藏，別再奔波，別再找尋，別再哭泣，別再跌跌撞撞，別再渴求，別再證明，別再破壞，別再防衛，別再攻擊了！放輕鬆吧，我在這裡，來吧，我就在這裡，這裡，這裡，這裡，這裡，這裡，這裡！

他就在門前；他就在門後；他就是那扇門。

他，永恆如是。

致謝

感謝父母給予我始終不渝的支持；但很抱歉的是，我現在還是不想上法律學校。深深感謝哈利·伊凡斯（Harry Evans）給我難得的空間和自由，讓我成為一個作家。

感謝蘇珊·彼得森（Susan Petersen）、瑪莉·邵斯（Mary South）及河源出版公司（Riverhead）的所有工作人員。

謝謝愛爾·羅曼（Al Lowman）及愛倫·威爾（Alan Weil），感謝你們在我穿越高山和低谷時，像兄弟一樣給我支持及保護。

感謝安翠亞·凱根（Andrea Cagan）神奇地幫我的作品催生。

感謝蜜雪兒·艾弗斯（Mitchell Ivers）這位傑出又貼心的編輯。

感謝我的好友李奇·庫柏（Rich Cooper）、諾瑪·費羅拉（Norma Ferrara）、艾德·薛尼克（Ed Schneck）、凱莉·威廉斯（Carrie Williams）、明達·布爾（Minda Burr）、維托利亞·皮爾曼（Victoria Pearman）及珊蒂·史考特（Sandy Scott）持續不斷的體貼、幫助和聆聽；要是沒有你們，我想都別想……

感謝卡琳·羅斯(Carlynn Rose)、約翰·雷夫納(John Ravena)、史考特·鄔爾(Scott Uhl)、大衛·郭爾登(David Gordon)、哈爾·史巴克斯(Hal Sparks)、東恩·湯普森(Don Thompson)、托德·薛羅德(Todd Schroeder)、艾莉·愛爾斯沃斯(Elle Ellsworth)、夏綠蒂·派頓(Charlotte Patton)、克里斯多福·瓊斯(Christopher Jones)及克萊格·艾瑞奇(Craig Ehrich)，非常謝謝你們對我伸出的援手。

感謝丹恩·史東(Dan Stone)和李奇·柯佩吉(Rich Coppedge)，儘管你們不在，但其實你們是在的。

還有，我要謝謝親愛的艾瑪，妳是媽咪最寶貝、最美麗的天使，妳簡直是上天送來的禮物。感謝妳那美麗的小腦袋上的每一根小頭髮。

我愛妳，珍妮……

愛的新禱課程 / 瑪莉安·威廉森 (Marianne Williamson) 著 ; 謝明憲譯 . -- 初版 . -- 臺北市 : 橡實文化出版 : 大雁文化發行, 2013.01

面 ; 公分

譯自 : Illuminata : A Return to Prayer

ISBN 978-986-6362-67-5(平裝)

1. 信仰 2. 靈修 3. 祈禱

210.111

101023751

BC1019

愛的新禱課程 Illuminata: A Return to Prayer

作者 瑪莉安·威廉森 (Marianne Williamson) 著
譯者 謝明憲
責任編輯 田哲榮
封面設計 小山繪
圖文整合 洪祥閔 kevinhom1208@yahoo.com.tw
校對 魏秋綢

發行人 蘇拾平
總編輯 周本驥
副總編輯 顏素慧
編輯 田哲榮
行銷 郭其彬、王綬晨、夏瑩芳、邱紹溢、呂依緻、陳詩婷、張瓊瑜
出版 橡實文化事業股份有限公司

歡迎光臨大雁出版基地官網
www.andbooks.com.tw

> 訂閱電子報並填寫回函卡 <

地址：臺北市 10544 松山區復興北路 333 號 11 樓之 4
電話：02-2718-2001 傳真：02-2718-1258
E-mail 信箱：acorn@andbooks.com.tw

發行 大雁文化事業股份有限公司
地址：臺北市 10544 松山區復興北路 333 號 11 樓之 4
電話：02-2718-2001 傳真：02-2718-1258
讀者傳真服務：02-2718-1258
讀者服務信箱：andbooks@andbooks.com.tw

劃撥帳號：19983379 戶名：大雁文化事業股份有限公司
香港發行 大雁（香港）出版基地·里人文化
地址：香港荃灣橫龍街 78 號正好工業大廈 22 樓 A 室
電話：852-2419-2288 傳真：852-2419-1887
E-mail 信箱：anyone@biznetvigator.com

印刷 中原造像股份有限公司
初版一刷 2013 年 1 月
定價 320 元

ISBN 978-986-6362-67-5

Illuminata: A Return to Prayer Copyright © 1994 by Marianne Williamson. Complex Chinese Translation Copyright © 2013 by Acorn International Publishing Ltd. Published by arrangement with Random House, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency. ALL RIGHTS RESERVED.