

沉思 冥想

[美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir) 著
王境之 等译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目（CIP）数据

沉思冥想 / (美) 维吉尼亚·萨提亚著；王境之，区泽光，林沈明莹译.
—北京：世界图书出版公司北京公司，2014. 11
书名原文：Meditations and Inspirations
ISBN 978-7-5100-8093-7

I. ①沉… II. ①萨… ②王… ③区… ④林… III. ①心灵修养—心理学
IV. ①B849
中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第123047号

沉思冥想

著者：[美] 维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir)
译者：王境之 区泽光 林沈明莹
责任编辑：于 彬
装帧设计：刘 岩
插图：徐寅虎

出版：世界图书出版公司北京公司
出版人：张跃明
发行：世界图书出版公司北京公司
销售：全国新华书店
印刷：北京盛源印刷有限公司

开本：787 mm×1092 mm 1/32
印张：4
字数：100千
版次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
版权登记：01-2013-5096

ISBN 978-7-5100-8093-7 定价：28.00元

版权所有 翻印必究

让幸福的能量永驻

——“萨提亚生命能量之书”系列缘起

从引进第一本萨提亚的图书至今，萨提亚这个名字已经在中国大地上被广为传颂。为什么？因为有太多太多的个人因着她的理论、她的智慧而重获心灵的自由和身心的成长，太多太多的家庭因着她的洞见与分享让爱重新流动，让和谐幸福满溢。

第一批引入的图书《新家庭如何塑造人》《萨提亚家庭治疗模式》《萨提亚治疗实录》已经将萨提亚的理论框架和治疗方法与过程阐述得非常清晰，在此基础上，我们又精心推出了这套“萨提亚生命能量之书”系列，让大师的身心

能量再次被传导，使理智与感性交融，认知与体验共生，使读者在此书系细腻、亲切的引导中，与自己的心灵约会，与家庭的问题和解，追寻人生的幸福与喜悦。

如果你是熟悉萨提亚家庭能量的读者，那么你一定很快就被这套书所吸引，因为它在家庭理论之外，会带给你一场更加直接的幸福体验；如果你原本并不熟知萨提亚的家庭能量秘密，它也同样可以为你打开一扇通向宁静的内心之窗，让幸福之光照入你的心灵，永驻于生命之中。

文 / 于彬

序一

维吉尼亚·萨提亚（1916—1988）是真正“家庭治疗”的先驱。当她还是一名年轻教师时，就致力于帮助整个家庭而非单个学生解决问题。她拿到芝加哥大学社会工作专业的硕士学位后，更专注于整个家庭的工作。不同于当时心理治疗领域所流行的对“个体”的关注，萨提亚开创了“家庭治疗”的先河。二十世纪九十年代中期，一项重要的研究评价她为“本世纪最具影响力的治疗师”之第五位，与荣格和罗杰斯比肩。她也是西方世界享有最高荣誉的十位治疗师中唯一的女性。

序二

自 1983 年跟随维吉尼亚·萨提亚大师学习至今，萨提亚模式已陪伴我三十余载。学习萨提亚之前，我的状态并不好。初入香港萨提亚课堂时，我还不是很清楚她到底在做什么，但我仍一步步地跟随她及其三个徒弟（John Banmen，Maria Gomori，Jane Gerber）学习，为了救自己，帮助自己成长。慢慢地，我得以释放自我，接纳自我，并重获了多彩的生活。

我致力于将萨提亚模式引入中国大陆发展，是因为萨提亚模式已成为我生命中不可或缺的自助助人的好伙伴，它不

萨提亚给人的改变不是谆谆教导，而是自生命深处流淌出来的关怀与肯定的能量。她希望每个人都能看到生命中的期待和感受，看到真正的自我，正如她在《尊重自己》中说的那句话：我就是我，天下之大，却没有一个人完全如我，我拥有我的幻想、我的梦想、我的希望和我的恐惧。

这套“萨提亚生命能量之书”，正是萨提亚体系的能量核心，区别于其理性分析的治疗手段，这套书更像一台让生命能量重新流动与传递的启动机，它让我们回归原始自我，找回最初的生命力量。希望它能帮助所有读者重新接纳自我，体味幸福。

文 / 蔡敏莉

2014年6月

序三

和诸多热爱萨提亚治疗模式的人一样，一经接触，我就深深地被她的体系所蕴含的温暖和灵动力量吸引。虽学习萨提亚体系近十年，但此次受邀写序，我仍如初学时那般兴奋不已。

想要说清有萨提亚理念相伴的蜕变历程，不是一件容易的事。我还清楚地记得当初学习时的那份羞涩和“超理智”的经验。记得在第一次的萨提亚课堂上，治疗师用道具和角色扮演摆出来访者的创伤雕塑时，在场的每个人都被震撼了。治疗师那尖锐中充满悲悯的语言，深深地触动了我的心。我

什么是冥想

直至她离世为止，萨提亚女士一直是心理治疗——特别是家庭治疗的先驱人物和领导者之一。她认为最影响一个人的行为的，是自我价值感（自尊）的高低和沟通模式。因此，提高个人的自我价值感和改善其沟通模式，是萨提亚女士治疗方法的原则。

在萨提亚女士的治疗方法中，冥想可以说是最常用的，有时单独使用，有时则跟其他方法一起用。当然，冥想并不是她独创的方法，无论在东方或是西方的宗教里，都有冥想的传统，所不同的是，宗教领域的冥想往往是一种通往宇宙

可以事先将之录于录音带中，于冥想时播放。冥想的时间可选择早上、晚上或任何个人觉得适合的时候。当然，在团体中使用本书最佳，可由一人读出其中某篇，其他人则冥想。更可以伴以音乐，冥想后亦可写下心得。

无论如何，这本书一定可以带给读者无限的启发，引导他进入一个新的领域。

文 / 区泽光，林沈明莹

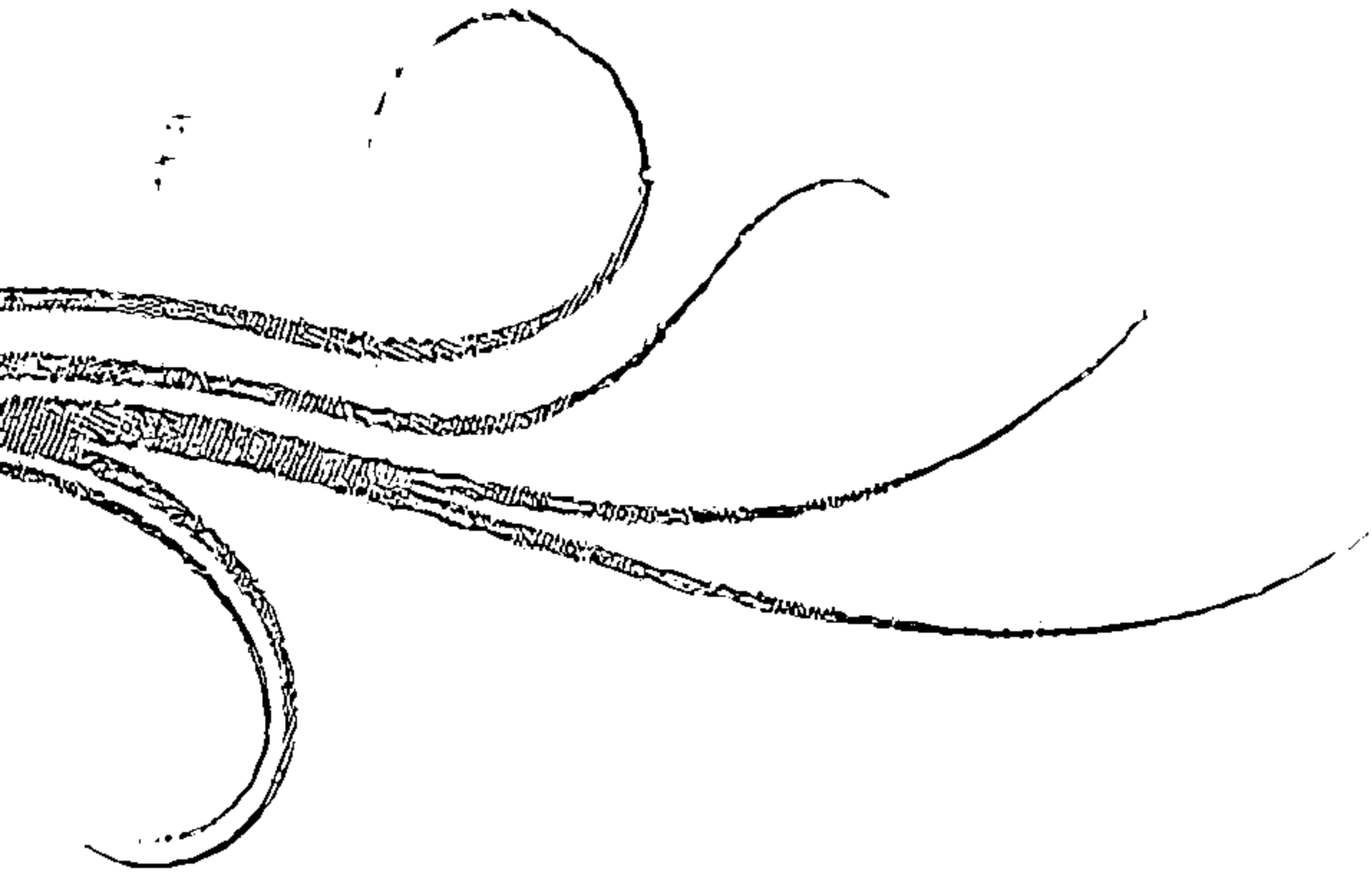
自序

我因 *Meditations and Inspirations* 中译本即将面世感到兴奋。在历史上，中国人倡导并实践沉思冥想已有多个世纪。我期望这本书在中国读者原有的思想之上仍有所帮助。

我发现在开始任何工作之前，做一个简短的沉思冥想，不论对个人或是团体，都会起到稳定情绪、集中精力、激励精神的巨大作用。

愿读者在未来的日子里，享用此书。

维吉尼亚·萨提亚写于 1988 年



选择	/01
你是完全的	/03
学习前的准备	/05
欣赏的讯息	/10
成就	/12
真我	/14
择善固之	/16
呼吸	/20

生活在美梦里 /22

新的一天 /24

生活的你 /28

脚踏实地 /31

在你面前的门 /36

刚才 /41

新的可能性 /46

你感觉到了什么 /48



结合	/51
你是宝藏	/56
活用你的身体	/58
你的指挥塔	/60
活力与自由	/64
共处	/65
共享	/67
新的现在	/69
自由的河	/72
再会	/78

选择

01

互握双手，

感觉体内气脉运行，

与它联结。

在这大自然的生命力量中，安稳地处于自己熟悉的位置。

轻轻地把两手分开放在腿上。

舒畅地呼吸，静静地对自己说：

“我是由一股神奇的力量形成的生命。

我能看，

能听，

能感觉，

能嗅闻，

能触摸，

能走动，

能表达，

能选择。”

你是完全的

03

请觉察你的身体，

虽然它的每一部分都可以被单独谈论，

但它们都不能单独地活着。

当你逐渐认识到

你身上的这些不同部分

是如何美妙地结合成一体，

你会感受到真实无比的活力和振奋。

哪些部分你曾经抵制？

哪些部分曾经沉睡？

哪些部分你曾经觉得难于驾驭或被忽视？

哪些部分你毫无保留地接受了，

却把它作为你唯一的部分？

只要你注意，

每一个人都会发现自己是

独一无二的。

但是，

人与人之间也会

有某些相似。

觉察你的身体，

想象你是一首交响乐曲，

是一件艺术极品，

这多么令人陶醉呀！

你是独一无二的，

你不同于任何人，

但你同大家仍出于同一道彩虹。

学习前的准备

05

现在请开始注意呼吸。调整一下姿势，令身体感觉到更舒适。准备好自己，邀请你的身体吸入新的经验和新的启示。让自己开放、放松。告诉自己，不论看到和听到什么，都请先去尝试，如果内在的声音说它是适合的，那就吸收它。

此刻，你可否允许自己，回想过往生活里的成就？你知道，你的前程在等着你去增添色彩。你能否让自己醒觉，看到每个人都如此多姿多彩，共处这一宇宙行星之上，相互学习？

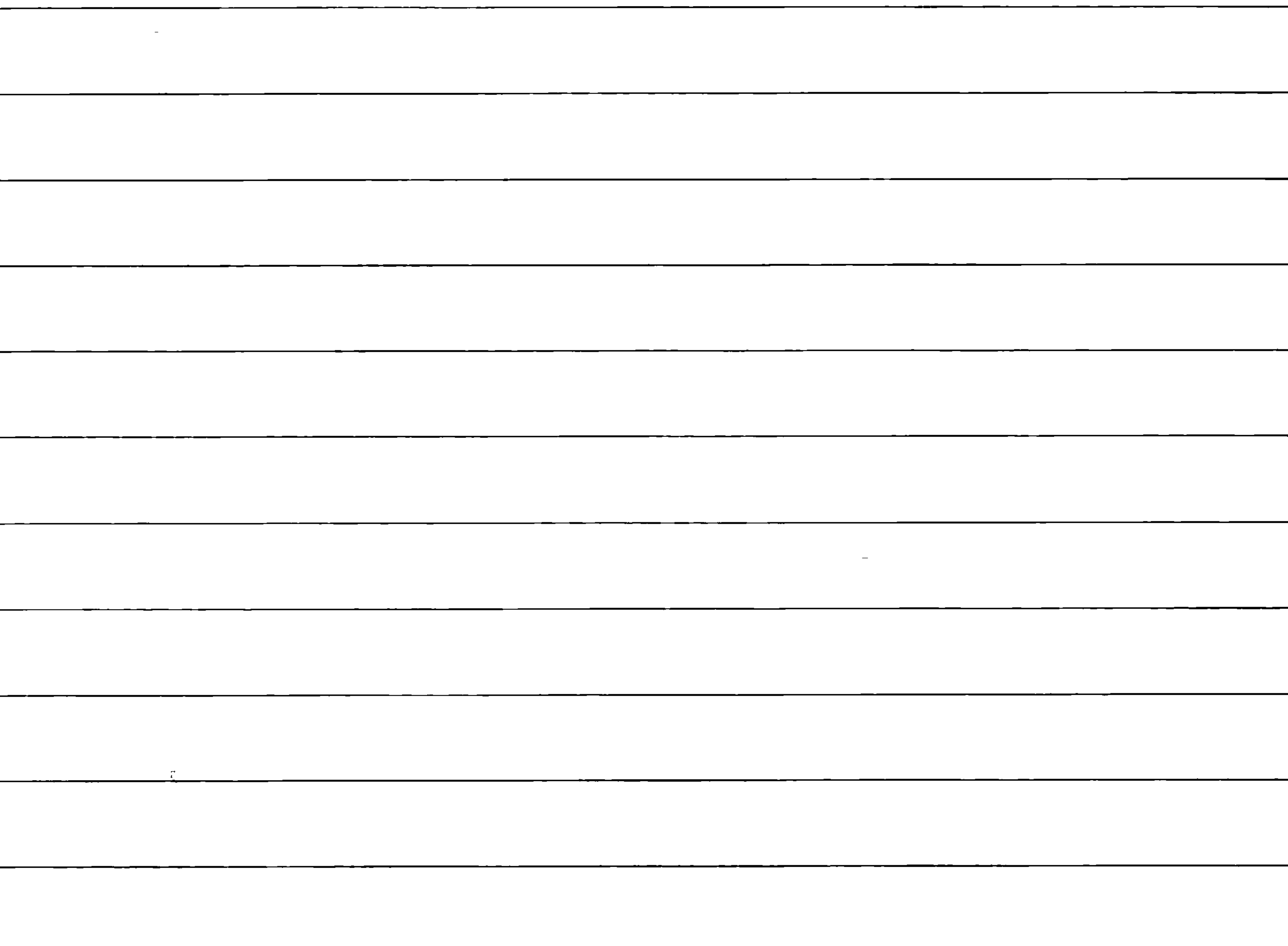
虽然我们的要求很多，但我们仍可以学着做一个快乐、

试着注意并感受你的呼吸，通过呼吸来感受这份自我的滋养。

好，现在走进心底深处，给自己一个自我欣赏的讯息。请允许自己把以往拥有的而今已不再适用的东西放下。柔和地向它们道别，让它们离去。去触摸你现在拥有且最适合你的东西。允许自己增添需要的东西。

带着自我欣赏的情怀，你现在已准备好接受今天的学习。

请爱你自己。
因为你是
这宇宙里的一分子。



欣赏的讯息

10

合上眼睛，将注意力集中。

感受自己的呼吸

是否柔和舒畅。

如果感到身体有某处紧张，

请让这紧张随着你的呼气散去。

感觉一份支持你的力量，

给自己一个自我欣赏的讯息。

你充满了生命力，

它表现于

你不断的成长、不懈的奋斗、不畏的取舍，

以及不停的充盈之中。

凡事皆可尝试，

但只接受适合你的。

进入宁静的状态，

集中精神，准备就绪。

成就

12

尽量放松自己，但保持着觉察。试着去领悟自离开母体后自己所经历过的路程，有的宽阔平坦，有的狭隘崎岖。你经历过的就是你的成就。若你充分领悟到这些，你会渐渐地找到它的证据。

现在，开始留心你曾学到的东西，有的对你非常有益，有的对你可能是一种阻碍，还有一些可能是你所需要但还未真正学到的。

把两手放在一起。去认识我们所有的人都出于同一个生命力，充满潜能，它协助我们发展成为完整的自己。我们都

能与他人联结，这种联结使我们的生命更丰富了，也同时丰富了他们的。此时，我们需向我们的真实表示敬意。请善用我们的资源，处理在生命旅程上遇到的各种问题。感受流动中的生命力……

13

请认识到你可以自己决定自己的事，你是自己行为的资源：你的经验、你的信心、你的希望、你的热忱、你的犹疑、你的顾虑以及你那激昂的真情……除了你，没有其他的东​​西能为你的选择负责。

与你自己以及身体内流动的生命力交谈片刻。容许自己在一个新的空间里展开。明白你能为自己需要什么和不需要什么做好决定。

然后，慢慢地睁开眼睛。

我要记住

我就是我，

在这世界上

没有一个人完全

像我。

我应允我自己带着爱，

来发现自己和做自己。

我珍视自己，

我可以看见自己

在一个心仪的珍贵器具里。

我爱自己，

我欣赏自己，

我觉得自己是有价值的。

择善固之

16

请将你美丽的眼睛合上。

看！你的眼睑就这样轻易地完成了你的要求！

如果你愿意的话，请用类似的方法去联结全身的各部分。

请把注意力集中于呼吸上。呼吸只依意识调节，没有别人可以控制它。

当你注意呼吸，你或许会感受到新鲜的空气注入了全身，从而更加充实了你……

也许此刻你可以提醒自己，在感受到压力时，不管是否有眼泪，都别忘记去联结自己的呼吸。呼吸会滋养你的身体，

也同时让你联结到你的人性及灵性。

当你还闭着眼睛的时候，醒悟你个人生命的重要性，以及我们人类共有的生命力。

意识那永存的生命力量，它不决定我们的命运，是我们自己来决定它。

当我们还是孩子的时候，周围的人是我们主要的导师。

我们继续学习之后，或会发觉以前学过的东西，如今有的已不再适宜。

我们可以感谢我们的老师，因为他们曾教导了我们，但我们仍需继续向前，放下不再适宜的，学习所需要的。

我们拥有无限的希望，但要是我们封闭了新事物的进入通道，或是忘记了曾经走过的征途，我们拥有的希望就会受到限制。

感觉一份支持你的力量，
给自己一个自我欣赏的讯息，
让自己意识到这个奇迹。



呼吸

20

请注意你的呼吸。意识你的呼吸是连续不断的。意识你吸进的空气中有充足的氧气，这正是你所需要的，它将养分提供给你。也许此刻，你同时可以感受到身体与呼吸联结的方式。

它有没有在你的胸中停留？它可到达了你的腹部？你有没有觉得它走遍了你全身的每一个部分？

如果你感受到你的呼吸在胸部停滞，请轻轻地给它一个亲切而充满爱的讯息，鼓励它在你的身体里继续前行。

当你注意呼吸的时候，请同时注意你的呼吸、身体所汲

入的营养，以及你的心跳是否在亲密地互相联结。觉察你的生命是怎样在你体内流动的……你又是如何令你内在的生命更加和谐、充沛和丰富的。现在请联结你还没注意到的身体其他部分，譬如你的手指尖，或者你的脚趾。

21

再次注意你的呼吸。当你呼吸时，你愿不愿意对自己这样说：“我用吸进的养分来养育美丽的自己。我为我是珍贵的而感到荣幸。我允许我自己成为一个完整的人。我对我喜爱的和实现的生活目标负责。当我吸气的时候，我体验到我内心深处增强了爱人的能力、与人建立关系的能力、与人真实相处的能力，以及表达‘是’或‘否’的能力。”

生活在美梦里

22

感受自己作为一个宇宙的孩子的滋味。你只要与宇宙联结，便会知晓你生命所需的全部滋养品都是由它供给的。首先请走进你自己的内心深处，那里有个宝库，是属于你的。去注意你所拥有的宝库，也注意宝库里还需要些什么，并允许你自己添补。

美梦和希望是一起的。两者都有机会实现。你可以使用你那支无敌的愿望仙棒的力量，来实现你的美梦与希望。

想象那支愿望仙棒在你手中，它赋予你力量，挥去你对冒险的恐惧。将你的决心交给仙棒，来让自己克服困难，进

入一个新的世界，创造出自己所需要的。这枝仙棒，给你力量，令你超越禁忌，看见新领域。

在这里我们停一停，看一看你创造的那支愿望仙棒。去感受它的特质，欣赏它的形状。它是你的，在你未来的生命里，你可以采用任何适合的方法使用它。

用这支仙棒来迎接每一天的开始吧。

新的一天

24

新的一天开始了。

它可能会带给你许多

你预料不到的东西，

这些东西尚不能说是好是坏，

因为这一天还没有过完。

请容许你自己

充分吸收

这一天带所来的一切。

允许你自己

只选取那些

适合你的。

为你那拣选的本领感到骄傲，

别为了丢弃那些不适合你的而觉得损失。

你可以发觉到

这种智慧，

是我们爱自己的方式之一。

美梦和希望是一起的，
两者都有机会实现。
你可以创造出你所需要的生命。

生活的你

28

意识到你有足够的活力供你使用。

这活力来自大地的中心，

它通过你的脚、腿，

令你安稳地站立在地上。

想象一种你喜欢的颜色，

把它加在你的活力上，

观看它的移动，

看它形成许多美丽的圆弧在空中纷飞。

也请与来自天上的活力保持联结，

它由上而下穿过你的头顶，
为你带来了灵感、想象力和洞察力。
这来自天上和地下的活力汇集，
它们互相滋养着，
创造了另一个活力，
这一活力把你与别人联结在一起。
关注这一活力，
它经由你的双臂和两手向外延伸。
当你与别人拥抱时，
你便和它联结在一起。
观看它的颜色。
现在，观看这三种活力及它们的颜色，
它们有时互相掩盖，
有时变幻出新的色彩。
它们永不消失，且源源不绝。
感知你自己，你本身就是一个奇迹。

在这世界上，

没有一个丝毫不差的人与你一样。

请走进你内心的深处，

那里有个属于你的宝库，

当你亲切地、温柔地，且兴奋地走近它时，

你就看到了你的资源。

你能

看、听、嗅、尝、触摸、感觉、思考、

走动和选择。

看着你现在已经拥有的和正期望的，

只要允许你自己

尝试一切你所遇到的，

但只吸收适合你的，

你便可能实现你的愿望。

脚踏实地

31

走进自己的内心深处，
找寻属于你的宝藏。
查看这宝藏，
珍视这资源，
它们是取之不尽用之不竭的，
这一切是你所拥有的。
你能看，
能思考，
能听，

能感觉，

能尝，

能嗅闻，

能选择，

能走动，

能分辨。

分辨是一种能力，

放下你曾有过

如今已不再适合你的，

并看清楚

什么是适合的。

此刻对自己说：

“我是有能力的，

我可以做到。

通过自己的脚踏实地，

通过来自天上的活力，

以及与人接触，
我充满力量。
我是有能力的。”

请走进你内心的深处，
那里有个属于你的宝库。
当你亲切地、温柔地，且兴奋地走近它时，
你便看到了你的资源。

,



在你面前的门

36

请再次注意你的呼吸。体会你是珍贵的。你珍惜自己不只因为你是你，也因你是宇宙间宇宙规律的承载者。我们不能创造自己，但我们能与创造者合作来善待自己。

这一刻，你的心境是清澈的，身体是舒畅的。我希望你发觉你已经处在一个令自己十分舒适的时间和地点之中了……此时，你感觉到与周围的环境相和谐，要是有其他人在你左右，你们也是和谐的，其他的花草树木、高山流水，也都与你和谐一致……你觉得舒服极了，看起来每样事物都是那么的和谐。现在，我希望你允许自己深入此地，再度体

个地方。这一刻，让你的意识回来，意识到自己坐在椅子上。

如果你喜欢，就慢慢地睁开眼睛；如果你想发出一些声音，

只管去做；如果你的身体想跟着这个正播放的音乐舞动，也

只管自由地舞动。

刚才

41

从现在开始

体会刚过去的那一刻。

回顾你所成就的。

每一刻都属于你。

允许你自己

创造你所需要而尚未拥有的。

依靠你的资源。

也允许自己

冒险尝试新的。

让自己

一天一天地，一个星期一个星期地，一个月一个月地
成为整合过程中的一部分。

一步一步进入这个过程里。

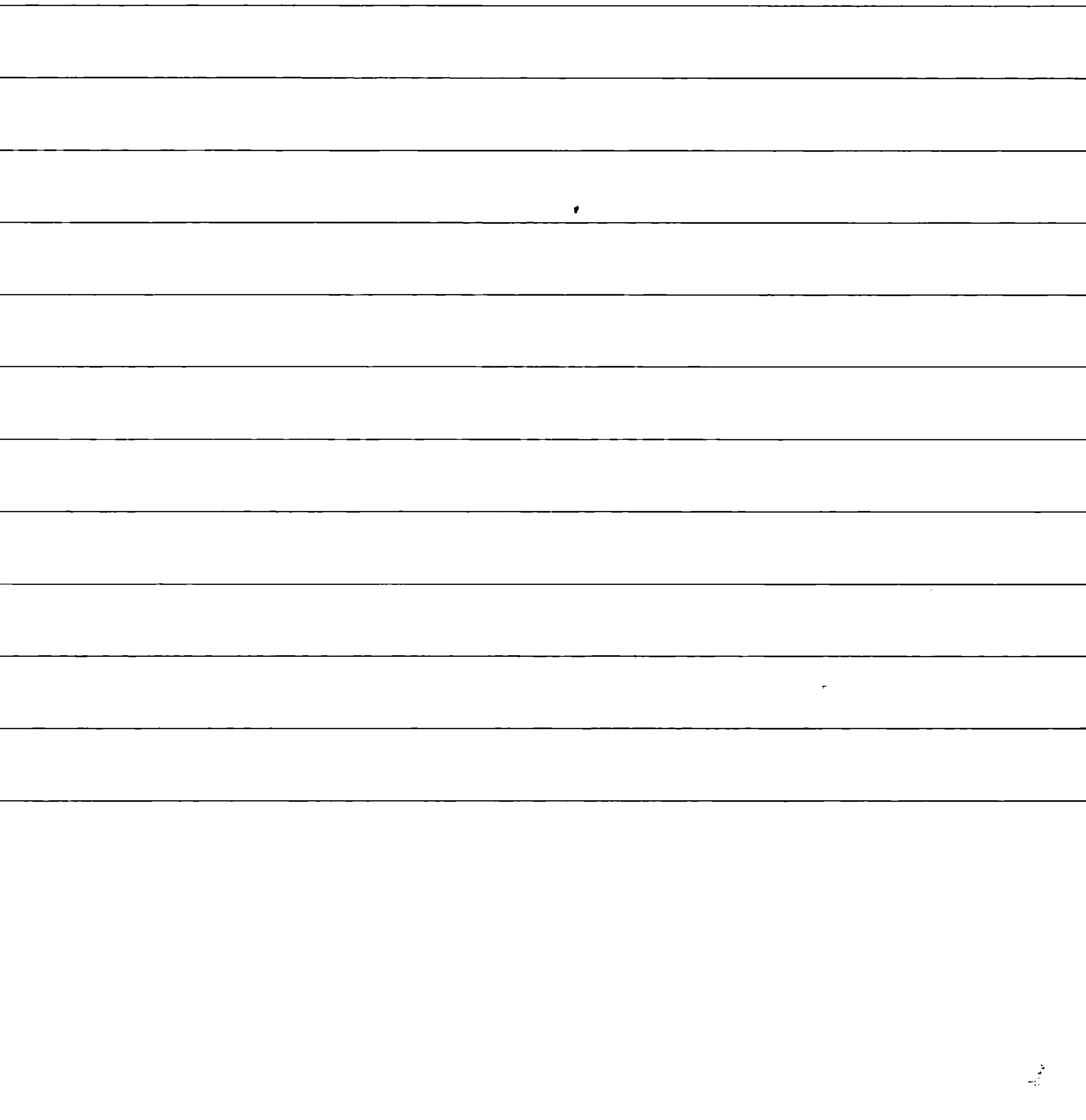
这可以称之为学习，或成长，或欣喜。

与此同时，

借由你这美好的身躯

愉悦地显示出你的生命力量。

请再次注意你的呼吸。
体会你是珍贵的，
你是独一无二的。



新的可能性

46

请给你的身体一个充满爱意及赞赏的讯息。

对我们来说：我们有很多的部分

它虽然存在，却没有机会表现，

它虽然存在，却没有被我们注意，

它虽然存在，却一直被掩盖着……

所以，不管我们的心境与环境如何，

我们向前走的道路，

其实是可以伴随着一个值得回味的惊喜的。

虽然路上有时会痛苦，

有时又兴奋，
但对我们而言，
必定还有许多新的可能性。

你感觉到了什么

48

想象你戴上了一顶帽子，

上面写着：

“我就是我，

我是完整的，

我是可爱的，

我可以学习，

我可以变得更好。”

你感觉到了什么？

你是独一无二的，

你有某些地方与他人相同，

又有某些地方与他人不同。

你感觉到了什么？

请聆听你的内心深处，

把你的手放在丹田，

这就是完全的你。

不要忘记

你源自两个人的结合。

你感觉到了什么？

你能够应用源自他们两个人的东西，

你还能够增加你所需要的。

这个过程，

在你未来的生命中

将进行不息。

你感觉到了什么？

请让你的身体吸入充足的空气，

使你更觉知、安稳、充满灵性，并与他人联结。

这些永远都属于你。

多美好的感觉啊！

结合

轻柔地闭上眼睛，温柔地去注意你身体的各部分，例如手臂的各个部分、手指、手掌，以及你的脖颈。只管去体验。请注意你正在体验的那个部分是微微湿润的，还是干爽的，是坚实的，或是柔软的，或是任何其他的状态。只是允许自己去体验。

在体验的同时，请注意这一刻的思想或感觉，它们可能正在你的脑海或肠胃内跳跃。现在，让你的注意深入皮肤之下。感觉你可以触及你流动的血液，甚至肌肉的活动。仿佛你在与你身体里蕴藏的各种能力相联结：活动的能力、支撑

让自己

一天一天，一个星期一个星期，一个月一个月地，
学习，或成长，或欣喜。



你是宝藏

56

感受你自己是一个宝藏。

你是一个奇迹，

不只因为你是你，

而是因为

你是宇宙间

宇宙规律的一个明证。

我们不能自我创造。

我们只是与造物者合作。

请爱你自己，

因为你是
这宇宙里的
一分子。

活用你的身体

58

让你自己体会你的呼吸。

意识你正在为自己

吸收富有营养的东西。

依从你的意愿、

你的指示、

你的生理规律，

运用

布满了你全身的、

成千上万的、

美妙的微管通道。

让你的呼吸

充盈你的身体。

你的指挥塔

60

请让你自己意识这个奇迹：只要你想，你就可以合上你那美丽的眼睑。你可否与身上的其他部分，也有这么亲密的关系？现在请注意你自己的呼吸，就只注意你的呼吸，感受空气的进入，同时也感受呼吸带来的氧气，它有助于身体的健康……感觉一下身体各部分的奇妙设计，它们能够帮助氧气通达全身。也许今天你可以给它们一些温柔的鼓励，感谢它们。要是在这个过程中，你感觉到身体的某一部分有些微阻塞，请接受它，放松它，也感谢它。因为它用不舒服的感觉，来提醒你注意它。

不管我们的心境或环境如何，
我们向前走的道路，
常常是一个值得回味的惊喜。



活力与自由

64

活力支撑着

人类的灵魂

迈向自由。

自由乃与生俱来，

它的显露

便是完美。

共处

65

尽你所能地保持觉察，
觉察这一刻与你共处的人，
保持这份与他们共处的意识。

请觉察这些人让你

有了什么思想、

什么感受、

什么联想？

请注意这份觉察

它与我们对家庭的看法有什么关系？

这份觉察

又与我们领略“完全人性化”有什么关系？

请与这份觉察相联结，

因为它是你学习的资源。

共享

67

闭上眼睛。

注意你的呼吸，

让你的身体放松，意识清醒。

慢慢地与坐在你左右的人互相拉手，

感受彼此的活力流动，

去联结三个人的生命力量，

感受这川流不息的力量。

你是这团体里的一分子。

你被人爱着，

你是可爱的，
你是这宇宙的重要一员。

新的现在

69

我们对过去经验的解释

常常影响我们面对现在。

“现在”的意思是尊重此刻，
不再活在过去的阴影之下。

你此刻的经验

很快就会变成你的历史，

成为新的现在及未来的根基。

尽你所能地保持觉察，
觉察这一刻与你共处的人，
保持这份与他们共处的意识。



自由的河

72

要是你觉得自己身体的某部分不舒服，请随着呼气把这份不舒服呼出去。意识你的活力来自天上，来自地心，来自你接触的人群。感受这几份活力在你身体里汇合。再次注意你的呼吸。可否请你提醒你自己，时时注意你的呼吸。

现在，揭开你储藏记忆的部分。当你与那个部分联结上，请回想：在你的生命中，什么时候开始有了人生的第一次体验？你的记忆是何时开始的？试试看你是否可唤起当时的感觉。记住它们，再次感受它们。然后请继续回忆。

请回想一下，你是从什么时候开始追寻此生你想要的？

以和自己的生命力相联结。你只需要记得这样做，你就随时可以让自己跟全宇宙联结起来。

现在，用一点点时间，使你呼吸的韵律和你的心跳相契合。再次感受你生命力的存在。也再次感受一下支持你的力量，如你的脚、你的背、你的臀部，你可以选择身体的任何一部分，去感受那份支持。

当你准备好的时候，让我们结束这一段体验。记住你力量的所在，这份力量就是你自己，就是你的自我价值，你的能力选择与之联结。请把手放在你觉得舒服的地方，让自己完全放松下来。

再会

请把注意力完全集中在你的呼吸上。觉察你正在从呼吸中吸取养分。也许在今天，你比过去任何一个时刻都更能意识到，你并没有发明呼吸，也没有发明吸入空气的系统，你所做的，只是控制呼吸的速度、吸气与呼气的分量，以及指示呼吸的动向。对你来说，这是一份很大的礼物，你是司令。空气跟呼吸系统都已存在，你只需要把它们联结在一起。

跟上面的隐喻一样：爱同样存在于我们的周遭，你有爱的能力，有运用及经历爱的系统，你只需要把它们联结在一起。

同样，力量也存在于我们周围。你有很多方式去支配你

力去成就一幅人的图画、一个美丽的自我。

当我现在与你告别时，我是带着眼泪离去的——那是喜爱的泪水，为我曾与你有这段共处的时间而流。我从地平线上看到更多爱、更多彼此的关怀、更多真诚的合作，而我要感谢你曾如此与我一起。现在，当你准备好了，请向我们曾有过的生命说声“再见”，并对未来道声“欢迎你”。

再见，请你珍重！