

古籍多元出版新風貌： 以《山海經》為例

張園東 漢學研究中心資料服務組組長

壹、前言

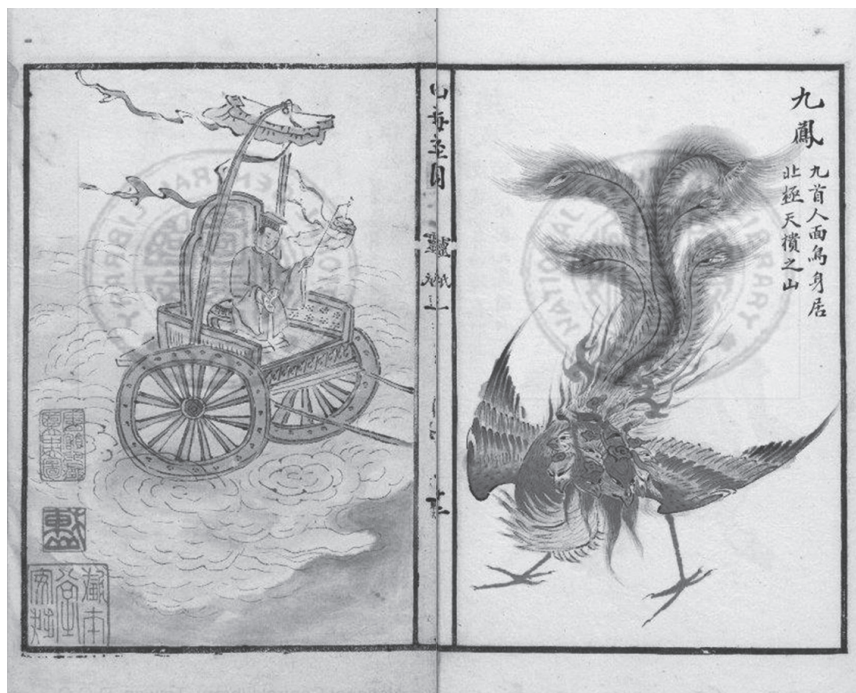
圖書在流傳過程中，除了文字上的敘述之外，有時候不免需要借助到圖像，以提高讀者的閱讀興趣，或用來輔助及理解文義。因此，附有插圖的書籍不僅具有功能上的意義，更重要的是，插圖本身便是一種魅力，足以吸引閱讀者的目光，以便達到出版插圖本的實際目的。

一般來說，書籍附有插圖者，按照類型可分成二種：一種是經由木板雕鏤而成的插圖，通常稱為「版畫」；另一種則是親筆手繪的書籍插圖，這類書籍我們便可以稱之為「手繪本」。手繪本的價值大多高於一般的普通古籍，這不單單是因為手工製作的緣故；更重要的理由，還在於手繪本幾乎都是獨一無二的孤本；甚而有部份手工繪本，因為繪製精美，所呈現的藝術美感及文物價值更超越普通抄本或刻本，成為一種深具特色與價值的圖書，像是國家圖書館館藏清代彩繪本《山海經圖》，筆觸及用色

並不繁複，然人物及景物線條隨性自然，彷彿輕筆一揮，便筆隨意至，看似有雲淡風輕的適意，卻隱然呈現出文人用筆的細膩。（注1）

我國的藝術插圖最早源於《山海經》，《山海經》實際是戰國中後期巫祝方士之流採擷古代神話和地理博物傳說而成，至秦漢時被定為一書，名曰《山海經》，後人稱為古今語怪之祖，即中國志怪小說真祖，世稱奇書。

書中記載了40個方國，550座山，30條水

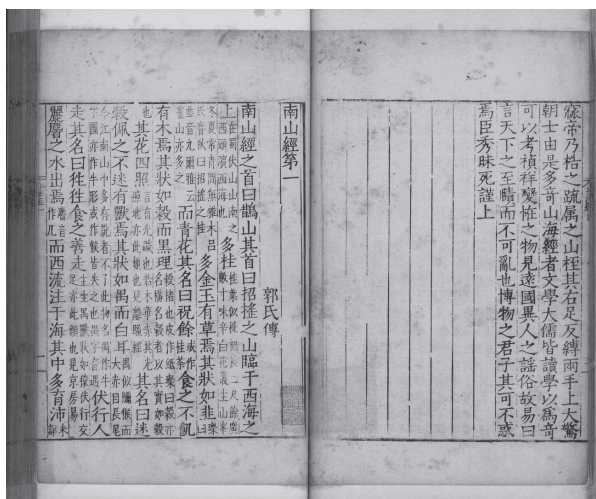
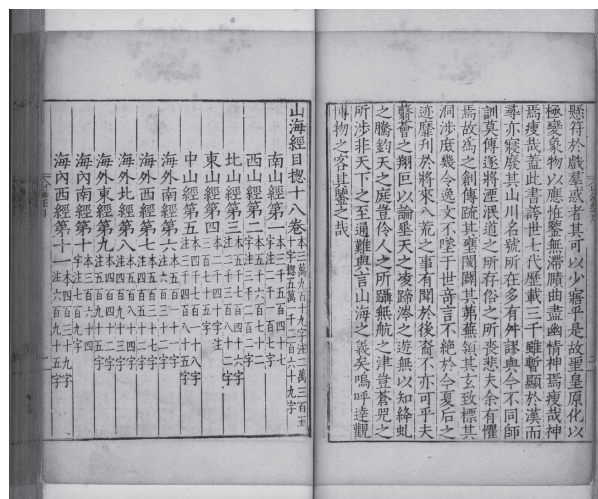


（清）不著繪人，《山海經圖》五卷一冊，清彩繪本。（國家圖書館藏）

道，100 多個歷史人物，多神怪異獸，集地理志、方物志礦產、動植物、民族志、民俗志於一身，保存了中華民族的原始神話，開啟我國圖文並茂的敘事傳統的先河。它的奇源多姿，形象地反映在山海經圖中。晉代詩人陶淵明曾作「流觀山海圖的詩句」（注 2），隋唐又有郭璞山海經圖贊二卷，今其贊猶載璞集中，其圖則宋志已不著，稱知久佚矣。郭璞為《山海經》作注時云「圖亦作牛形」、「在畏獸畫中」、「今圖作赤鳥」等（注 3），書中有圖，證據確鑿。但古圖已佚失，只有文字流傳下來，今人只能從原文的片言隻語中去遐想原《山海經》圖的奇美。

將古籍文獻以多元出版增值方式介紹給一般

民眾，便成為圖書館和文獻典藏者最具挑戰的目標。如何重現古籍的價值，讓書寫在古籍的文字可以被欣賞，並將古人的智慧運用在現代生活。因此，圖書館透過複刻出版，舉辦講座和展覽，規劃多媒體的多元化展演活動，更透過多元活潑課程和影片的設計，讓不同年齡層民眾樂意接近古籍文獻，容易閱讀古籍文獻，並貼近古人的生活 and 社會，運用古人的智慧。古籍中的文字及圖像，透過增值運用，而產生經濟價值，並美化人們的生活，成為近年古籍典藏單位的文創開發新嘗試。文創涉及圖像授權、開發設計、產品通路等，都成為熱門議題，也是圖書館館務發展的新課題。



（晉）郭璞註，《山海經》十八卷 4 冊，明嘉靖間（1522-1566）長洲黃省曾刊本。（國家圖書館藏）

貳、《山海經》內容綜述

依據史料顯示《山海經》經由西漢劉向、劉歆編校，才形成傳世書籍，成書年代和作者已無從考證。雖然目前學術界對於《山海經》書成年代和作者還處在持續探討狀態，但其名最早見於司馬遷《史記大宛列傳》，《山海經》並非一人一時之作。

《山海經》全書共十八篇，分為《山經》和《海經》兩個部分。《山經》即《五藏山經》五篇，《海經》包括《海外經》四篇和《海內經》五篇，《大荒經》四篇。《山經》以五方山川為綱，記述了古史、草木、鳥獸、神話、宗教等資料，包羅萬象。《海經》記述地理方位外國異人的狀況和風格，怪誕離奇，部分則是自黃帝時期到夏朝成立之前的部族聯姻記錄。（注4）

事實上，《山海經》不僅是一部描述九州海內外的文字史料，在《山海經》成書之初，另有《山海圖》同時出現。根據文獻記載考察，《山海經》是一部圖文並茂的書籍。另外，還有一種說法，《山海經》是對《山海圖》的文字解說。可以說《山海經》開創了中國有圖的敘事傳統。

由於《山海經》來源甚古，記載內容多是海外奇談，具有荒誕不經的色彩，明代學者胡應麟將其稱為「古之語怪之祖」。《山海經》以怪出

名，其中的怪事怪物吸引和激發了無數學者的興趣和想像。

《山海經》是我國第一部描述山川物產、風俗、民情的大型地理著作，又是我國古代第一部神話傳說的大彙編，因其荒誕離奇，被稱為千古奇書。也可以稱得上中國上古時代的百科全書，其內容涉獵之廣實屬罕見，反映的文化現象地負海涵、包羅萬象。除了記載著豐富的神話資料之外，還涉及到多種學術領域，更是遠古歷史中銜接從伏羲女媧時代到黃帝時代最為重要的一環。

魯迅先生在其作品《中國小說史略》中亦說《山海經》「蓋古之巫書」（注5），又在《漢文學史綱要》中說「巫以記神事」。（注6）足以證明《山海經》是一部極具神話研究價值的古書。

參、《山海經》的整理與重要注本

現今所流行的《山海經》是在漢哀帝元年（西元6年）由劉向、劉歆父子率領一批校書大臣所校定而成的。至東晉時代，郭璞才開始對之加以注解，郭氏注文雖嫌簡單，但卻能闡明經義，是《山海經》注釋史上第一個里程碑。

從東晉以後的千餘年裡沒有留下一部有影響的注本，直到明代，學者才又重新開始對《山海經》加以注釋，較有影響的是楊慎的《山海經補



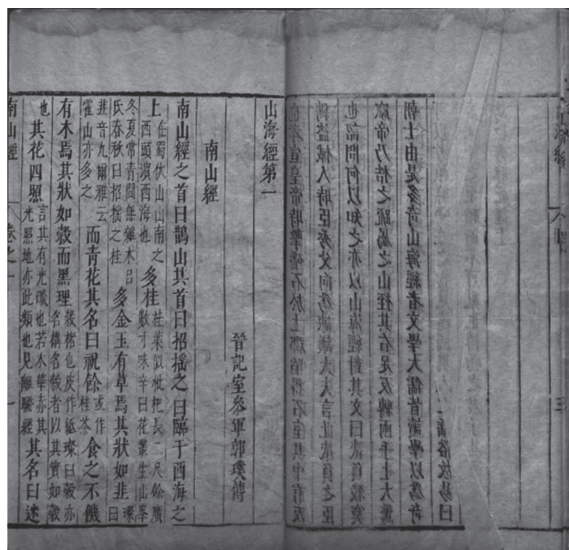
諮商理論 與實務

從諮商學者的人生
看他們的理論

駱芳美，郭國禎 著

心理 / 10703/559 面 / 23 公分 / 600 元 / 平裝
ISBN 9789861918136/178

心理學家也是掙扎過來的，每個理論都是心理學者生命淬鍊過的精華。本書介紹十二位心理學家的人生故事（包含：佛洛伊德、榮格、阿德勒、伯尼、沃爾皮、拿撒勒、艾里斯、貝克、林涵、葛拉瑟、法蘭克、羅吉斯、皮爾斯）、對人性本質的看法、其諮商策略，以及案例分析。兩位作者從「人」的角度出發，期待能將其成長的故事與領悟到的精華融入理論的撰寫中。（心理）



（晉）郭璞傳，《有圖山海經》十八卷四冊，明刻本。
（美國國會圖書館藏）



生命這堂課

心理學家
臥底醫療現場的 26 個思索

陳永儀 著

三采文化 / 10703/247 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789863429548/197

臺灣第一位曾身為「關懷師」和「緊急救護員」的心理學教授，帶你在醫院、緊急救護現場，看見那些生命中突至的交會路口，人性、創傷、死亡，毫不留情地撲面而來，令人措手不及。即使只經歷短短時間，也能讓人們對生命做深刻反思，明瞭了生命的脆弱，與強韌。作者目睹發生的一切，用心理學的角度給予協助，用真實的筆觸和故事，告訴我們，真實人生往往比小說還離奇，反思在生命面對撞擊的那刻，我們需要的是什麼，該在乎的是什麼……（三采文化）

注》1卷，王文煥的《山海經釋義》18卷等，但較郭氏注本均無大的突破，學術價值也不高。

對《山海經》注釋和考證最有成就的是在清代。在這一時期，學者輩出，精品疊現，值得稱道的是吳任臣的《山海經廣注》18卷，汪紱的《山海經存》18篇，畢沅的《山海經新校正》18卷和郝懿行的《山海經箋疏》18卷。

吳氏《廣注》是郭璞之後對《山海經》注釋最為詳細的一部力作。汪氏《山海經存》的特色是圖文並存。（注7）清代注本中第一部精品當推畢沅的《山海經新校正》，其價值和特色可概括為四個方面：1. 注文詳盡而不穿鑿附會。2. 考證地理駕馭前人。3. 系統地考證了版本的流傳與變異。4. 經文校勘精細。畢氏之書當為繼郭氏之後的第二大里程碑。

畢氏稍後的郝懿行的《山海經箋疏》乃又一部不朽之作。它與畢氏之書相比，主要是長於訓詁與考證。可視為《山海經》研究史上第三大里程碑。

20世紀，對《山海經》的整理、校注最有成就者是袁珂。袁氏於1962年完成了《海經新釋》，凡13卷，20萬字。70年代又校注了《山經》，凡5卷，10萬字，名曰《山經柬釋》。後又將兩書合而為一，名《山海經校注》。接著又出版了

《山海經校譯》。（注8）袁氏的這兩部注本和他的一系列研究論文，代表了20世紀《山海經》研究的最高成就，也奠定了他作為當代《山海經》研究第一人的地位。

肆、古籍多元出版與加值

一般而言，閱讀的重點不在於我們讀了多少，而在於是否能夠在閱讀中找到樂趣和意義，就如國家圖書館（以下簡稱國圖）館藏的許多珍貴古籍中，宋、明版的書畫不論在字型的篆刻上都堪稱是藝術品，這些歷經歷史更迭、戰火洗禮的著作，在打開書卷，題簽、題註、題跋和印章都是藝術，而其中的辨識、材料的考究等細節，也是值得我們得以穿越時空，認識與閱讀經典的另一種方式。

國圖為了古籍文獻的閱讀與推廣，讓她們與大眾面對面的接觸，使她們能夠活化再生。經由「徵集蒐藏—舉辦特展—編印圖錄—複製出版」古籍蒐藏傳布的過程，實現在閱讀中找到新的樂趣和意義。

2011年以後，國圖除自行將善本古籍重印外，亦以加值應用數位化成果，將古籍活出現代風貌，重現經典之美，積極與國內主要古籍典藏單位及出版界建立合作機制，共同為此極具意義



阿毘達磨論之研究

木村泰賢 編著；釋依觀 譯

臺灣商務 / 10702/302 面 / 22 公分 / 400 元 / 平裝
ISBN 9789570531275/222

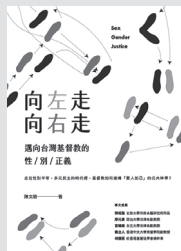
日本阿毘達磨佛教研究之泰斗—木村泰賢博士，針對作為先驅的阿毘達磨論書（小乘論部）其成立經過加以探究。本書並非以一一揭出南北阿毘達磨論書其成立次第作為目的，而是嘗試對此給予一般性的研究，尤其專就一般信為具有學術意義的，予以整理及蒐錄。讓大家得以一窺部派佛教論書文獻學之作。（臺灣商務）

且有價值的文化傳承而努力，並為古籍重印或複刻出版將有一番新氣象、新發展。另外，國圖也設計製作多款古籍電子書，以原貌經典版或時尚新潮版多元地呈現於網路，並結合行動載具，供讀者於手機、iPad 及個人電腦瀏覽翻閱，大大增進了古籍閱讀的便利性及流通性。

古籍作為一種出版類型，自其有別於其他類型出版物的獨特之處，為加值應用數位化成果，將古籍活出現代風貌，重現經典之美。國圖將積極與國內主要古籍典藏單位及出版界建立合作機制，最主要有三個特點：（一）為這些特殊又珍貴的古籍重新賦予生命，和當代的讀者接觸。

（二）在當代數位閱讀日盛的氛圍下，讓讀者可以體驗中國文化中所留下來的古籍內容的價值，因而對紙本出版的藝術與未來有新的想像與期待。（三）可供學術研究的專家方便參考與收藏。

2017 年，國圖與大塊文化合作出版《山海經圖鑑》，採用國圖珍藏的清代彩繪本總計 5 卷 148 頁為底本，為臺灣掀起一股妖怪的熱潮。該書結合當代設計與裝幀，採一頁一圖、白話解說，讓古老經典轉化為流行時尚，帶領讀者穿越時空，泛覽神奇荒誕、充滿神話意象的古今第一奇書，也用當代視角重新觀看經典，純欣賞或研究兩相宜。（注 9）



向左走向右走 邁向台灣基督教的 性 / 別 / 正義

陳文珊 著

前衛 / 10612/276 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789578018310/240

近年來，性別、同志與婚姻平權的議題，隨著「臺灣可能成為亞洲第一個保障同婚的國家」獲得許多關注，但同時也引起部分基督教眾與反同團體的強烈反對。本書作者陳文珊長年關心女性主義神學、殘障神學、生命倫理及修復式正義等議題，藉由本書，試圖在進步與保守、反同與挺同、左右道路之間，尋找不同立場在公共政策制定上的最大公約數，為臺灣基督教的性別觀點，建構符合人人平等、人權保障之憲政國家的信仰詮釋。（前衛）



《山海經圖鑑》的圖像寫意自然，每一個神祇異獸，無論形象構圖和舉止動作都充滿了想像力，每一幅都附有原典及圖錄說明。平易生動的文字和故事，呈現山水秘境的自然光影和奇幻氛圍。在視覺系的圖像時代，為人們的美學欣賞與想像開一扇窗，並給予人們一個充滿創意的文化空間。

圖書館館藏中的圖畫、文字、圖表、照片等平面資源，是許多圖書館文創產品開發的首選設

計素材。然而，以《山海經》作為多元出版與加值，所創意的商品必須具備五種特徵，更提升了《山海經》在研究與觀賞之外的新價值。

一、創新性

創新是文化創意產品最重要的特徵，產品開發過程中需要集思廣益，將歷史文化底蘊與產品有機結合，實現藝術審美與實用價值的統一，開發更加多元化的產品，滿足各類人群的需求。

二、文化性

任何一種文化創意都應以文化底蘊為基礎，其創意型文化產品的開發應既能滿足人們的精神文化需求，同時也賦予文化產品文化內涵，這才是具有真正生命力的文化創意產品。

三、教育性

結合館藏不同版本特色，將文化與創意相結合，幫助讀者瞭解其中的文化內涵，有助於加強和鞏固文化知識的教育作用。

四、品牌性

文化創意產品在重複生產和加工的過程中，被複製、生產的次數越多，它所蘊含的品牌價值就越高。

五、智慧財產權

文化創意產品其核心生產要素智慧財產權和技術之類的無形資產，只有對文化創意產品加強

智慧財產權保護，防止侵權複製和盜版產品的氾濫，才是促進發展圖書館創意型文化產品開發可持續發展的動力。

對於開發《山海經》文化產業來說，我們不僅要注重其無形的社會效益，同樣要注重其有形的文化商品價值。也就是說，一方面要使其文化商品發揮應有的社會效益，另一方面也要努力促使其廣泛的社會效益轉化為可觀的文化商品價值。

根據《山海經》的文字內容，我們不僅可以創作出《帝禹山河圖》、《山海經藝術地理復原圖組畫》、《山海經神異動物人物系列圖》等繪畫藝術作品，還可能將繪畫作品複製成絲綢畫、瓷磚畫、壁畫、漆畫、金箔畫，甚至應用到藝術掛毯、地毯和印染面料、郵票、掛曆上。

《山海經》中神奇的動物、人物造型，可以製成各種玩具的工藝品，包括木雕、石雕、銅雕、瓷器、陶器、面人、絹人、剪紙、風箏、臉譜、面具、撲克、吉祥物、禮品、獎品、紀念品。此外，我們還可以根據《山海經》的記載，再加以文學創作和科學幻想，編寫出劇本，拍攝成或製作出相應的電影、電視劇、音樂劇、木偶劇和電腦遊戲來。

另外，也可以利用VR虛擬實境技術打造動態影像展廳等，這樣既開拓了圖書館館藏文創開



拜拜一本通

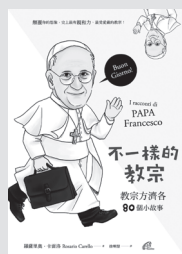
正確拜拜，
才能拜出好運來

黃恆堦，李羽宸 著

知青頻道 / 10702/388 面 / 15 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789864881949/272

很多讀者都會翻閱「農民曆」來自行擇日，但要怎麼買、怎麼準備、怎麼拜就不是那麼了解。本書呈現民間節慶祭祀的日子，以白話口語的方式，教導拜拜的地點與時間，需準備的物品以及參拜的儀式與祈禱的程序，並且配合節慶當下的開運方法，讓您不只是拜拜祈福而已，還能夠趨吉避凶，轉禍為福，趨吉求財解厄求平安。（知青頻道）

宗教



不一樣的教宗

教宗方濟各
80 個小故事

羅薩里奧·卡雷洛 著；徐明慧 譯

上智文化 / 10702/214 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789866036446/249

教宗方濟各是天主教會第 266 任教宗，也是最親和力、最受愛戴的教宗！他時常打破成規，帶著笑容和熱情親近人群，真誠關心窮人及弱勢者，簡樸親民的態度打動全球民衆的心。本書收錄 80 則引人入勝的小故事，以輕鬆活潑的方式更完整地認識他的生命歷程、性格、靈修和信念，幫助我們認真審視自己的信仰與使命，在生活中發揮愛、服務與慈悲的影響力，使世界變得更加美好。雙色印刷搭配畫龍點睛的插圖，增加閱讀過程的樂趣。（上智文化）

宗教

發的一個全新領域，又符合現代人喜歡體驗互動、求新求變的消費心理特質。

伍、結語

圖書館作為現代社會最為重要的公共文化空間，不僅承載著收藏保護典籍、教育社會大眾、傳播文化等社會公共服務功能，而且逐步演化為當地的文化符號和地標性景觀，因此要有品牌意識，注重塑造自身形象。不論出版、策劃展覽、規劃講座、製作課程、開發文創商品，都需具備深厚之古典文獻修養，豐富古籍知識與外界合作。因此圖書館的文創產品開發與推廣註定是一項長期的工作，需要一個發展和沉澱的過程，才能開發出更加多元化、精緻化、品牌化的文創產品，使這些文創產品成為館藏資源的延伸，成為溝通的橋樑，使民眾能更加理解圖書館的價值、所體現的知識與提供的服務。

作為承載文化傳承任務的文創產品，其發展任重道遠。圖書館透過開發文創產品，為館藏、知識、文化與讀者之間搭起溝通的橋樑，不僅可以提高圖書館的服務品質，讓圖書館處處充滿生機和無限創造力，還能讓圖書館的社會價值更好地實現。

現今，借鑒國外成功的經驗及其他行業的文

創產品開發經驗，開發出讀者和社會喜愛的文創產品，把各種文創產品融入到圖書館的服務當中來，將文創事業發揚光大，這必然是圖書館開發文創產品的動力。

注釋

1. 國家圖書館特藏組編，《聚珍摭英：國家圖書館特藏精選圖錄》（臺北市：國家圖書館，2011），頁52。
2. （南北朝）陶潛撰，《陶淵明集》卷四「讀山海經十三首」，明崇禎間宜春張氏刊本。
3. （晉）郭璞註《山海經》卷二、三，明萬曆十三年（1585）新安吳氏刊山水經合刻本。
4. （晉）郭璞註《山海經》十八卷二冊，明萬曆十三年（1585）新安吳氏刊山水經合刻本。
5. 魯迅著，《中國小說史略》（電子書）（杭州：浙江文藝出版社，2000），頁10。
6. 魯迅著，《漢文學史綱要》第一篇自文字至文章，檢自：<http://www.millionbook.net/mj/1/luxun/hwxs/001.htm>
7. 孫玉珍，〈《山海經》研究綜述〉，《山東理工大學學報》（社會科學版），19：1（2003.1），頁109-110。
8. 楊凡，〈《山海經》文獻研究〉，《湖北經濟學院學報》（人文社會科學版）14：9（2017.9），頁71。
9. 青年日報線上版（2017年9月10日）。〈《山海經圖鑑》國圖特藏清繪本初登場〉。檢自：<https://www.ydn.com.tw/News/253632>

參考文獻

1. （晉）郭璞傳。《有圖山海經》十八卷四冊，明刻本。
2. （晉）郭璞註。《新刻山海經》十八卷二冊，明胡文煥刊格致叢書本。
3. （晉）郭璞註。《山海經》十八卷二冊，明萬曆十三年（1585）新安吳氏刊山水經合刻本。
4. （明）楊慎撰。《山海經補註》一卷一冊，明嘉靖三十三年（1554）周爽刊本。
5. （明）王崇慶撰。《山海經釋義》十八卷存六冊，明萬曆間大業堂刊本。
6. （清）不著撰人。《山海經圖》五卷一冊，清彩繪本。
7. （晉）郭璞撰。《山海經圖讚》，明天啓7年（1627）刊配補影鈔本。
8. 周恬逸。「《山海經》文圖關係研究」（南京大學碩士論文，2015.5）。



代天宣化

臺灣王爺信仰與傳說

洪瑩發 著

博揚 / 10610/588 面 / 21 公分 / 600 元 / 平裝
ISBN 9789865757830/272

本書脫胎於作者的博士論文，為研究調查王爺信仰的相關傳說，並結合民俗學與民間文學的探索方向，分析傳說背景與故事主題，藉由傳說、分類及內容特色，歸納出傳說之異同關係與聯繫，以釐清整體結構與特質，並透過傳說再次建構與釐清王爺信仰的相關問題。若要深入了解臺灣的王爺信仰與傳說，本書值得一讀。（博揚）

9. 徐長樂。「《山海經》刻本插圖研究－《山海經》中的圖像與巫術思維」（江蘇大學碩士論文，2017.6）。
10. 李豐楙審訂。《山海經圖鑑》（臺北市：大塊文化，2017）。
11. 馬昌儀著。《古本山海經圖說》（桂林：廣西師範大學出版社，2007）。
12. 袁珂校注。《山海經校注》（上海：上海古籍出版社，1980）。
13. 張春生著。《山海經研究》（上海：上海社會科學院出版社，2007）。
14. 楊超等撰。《山海經新探》（成都：四川省社會科學院出版社，1986）。
15. 田利。〈圖書館文創產品開發專案的構想〉，《河南圖書館學刊》，2016：10，頁 66-68。
16. 田利。〈關於圖書館開展文創工作的理性思考〉，《圖書館工作與研究》，2017：2，頁 9-12。
17. 李躍乾。〈臺灣文化創意產業的發展、經驗及啓示〉，《統一論壇》，2014：3，頁 45-58。
18. 金榮權。〈《山海經》的流傳與重要古本考評〉，《安慶師院社會科學學報》，1996：4，頁 101-104。
19. 胡元元。〈淺析《山海經》中的藝術設計理念〉，《蘭台世界》，2014·5 月中旬，頁 129-130。
20. 馬昌儀。〈山海經圖的傳承與流播〉，《廣西民族學院學報》（哲學社會科學版），26：2（2004.3），頁 69-79。
21. 馬昌儀。〈明清山海經圖版本述略〉，《西北民族研究》，2005：3（總第 46 期），頁 81-91。
22. 莫曉霞。〈圖書館文化創意產品開發探討〉，《圖書館建設》，2016：10，頁 98-101。
23. 陳暢。〈公共圖書館文創產品的開發與推廣研究〉，《圖書館學研究》，2017：11，頁 74-78。
24. 張銳、王凱倫。〈文創產品中的文化元素－以《山海經》中的魚元素所做的文創產品設計研究〉，《大眾文藝》，2016 年 10 期，頁 114-115。
25. 曾淑賢。〈揭開古籍文獻與歷史圖像神秘面紗：談古籍資源創意教育推廣及文創價值〉，《新世紀圖書館》，2016：11，頁 34-41。
26. 楊凡。〈《山海經》文獻研究〉，《湖北經濟學院學報》（人文社會科學版），14：9（2017.9），頁 71-72。
27. 趙曉紅。〈文化創意產業與圖書館延伸服務研究〉，《江蘇科技資訊》，2016：259，頁 12-13。
28. 趙曉紅、武莉莉。〈公共圖書館文化創意產品開發研究－以南京圖書館為例〉，《農業圖書情報學刊》，28：11（2016.11），頁 88-91。
29. 譚群麗。〈文創產品開發須解決的問題及對策〉，《中國文物報》，2016.11.25。
30. 劉浩、馬晴。〈臺灣地區圖書館文創產品開發研究〉，《圖書館建設》，2017：9（總第 30 期），頁 78-82。



敞開心靈

12 堂課
學會
歸心祈禱

多默·基廷 著；胡茉莉 譯

上智文化 / 10611/189 面 / 21 公分 / 240 元 / 平裝
ISBN 9789866036422/244

歸心祈禱是回歸內心深處，體嘗心靈歸回的安定與自由，達致天人合一的圓滿境界。本書是歸心祈禱創始人多默·基廷神父的暢銷經典，也是學習默觀必讀的入門書。結合心理學觀點並舉生活實例，詳細講解在日常生活中操練歸心祈禱的方式與步驟，教導讀者沉澱心靈準備領受默觀的恩賜。書中彙整學習歸心祈禱常遇到的各種問題，以淺顯易懂的方式為讀者釋疑解惑，克服進入默觀的種種阻礙，有助於增進信仰成長，改善自己的生活。（上智文化）