

從祈禱進入默觀

淺談加爾默羅靈修

周劍梅¹

本文作者本著四年來參與加爾默羅讀書會，接觸相關書籍，加深了對祈禱和默觀的認識；後來更加上自己一年多來經營小型讀書會的體驗，願把自己的看法和經歷寫出來，與人分享。本文一方面是整合筆者自身的祈禱經驗，對過往的靈修做一檢視；另一方面，也期能讓大家體會到祈禱的重要，並願更深入地用行動活出祈禱生活，進入在「默觀」中與主同在的境地。

一、祈禱是關係

四年前，如果你問我祈禱是甚麼？默觀是甚麼？雖然自認腦筋清楚，口齒清晰，但我一定會瞠目結舌，說不出甚麼來，因為我不知道。那時的我以為天主教教友不祈禱，如果有，那大概就是念玫瑰經和聖神同禱會的神恩祈禱吧！

和大部分教友一樣，我們之所以受到祈禱的吸引，也許剛開始只是把祈禱「用來」當作苦難中的浮板、當作尋求生活福利的明燈。如同〈天主經 / 主禱文〉的第二部分：「求祢今天

¹ 本文作者：周劍梅女士，美國普渡大學教育碩士，曾任教於國立科學工業園區實驗高中，2014年退休，目前嘗試翻譯加爾默羅靈修書籍和帶領小型讀書會。

賞給我們日用的食糧。求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於兇惡」。我們總是對著天主訴說自己的苦處和要求，雖然是祈求，但我們大部分的時候希望的是：「主啊！求你成就我的意願吧！」也就是說，我們自己先認為甚麼對我們的工作、健康、家庭、未來是最好的，然後再求主將我們想要的賜給我們。

現在想想，如果僅把祈禱當作幫助我們達到目的的工具，那實是把祈禱、把信仰、把天主看得是太狹窄、太小了。〈天主經〉一開始就教我們祈求「願祢的名受顯揚，願祢的國來臨。願祢的旨意奉行在人間，如同在天上」。這幾句話指出祈禱的中心。信仰的真諦不在於天主應允我們的祈求，而在於將我們的祈禱轉化為天主的旨意。天主的旨意應成為我們祈禱的靈魂。然而，由於我們耳聾、目盲，又沒耐心，常聽不見天主的聲音，也看不見祂的身影，變得好像四處流浪的羊，看不到牧者，也聽不到祂的聲音，只知盲從亂跑。所以我們必須定下心，藉著祈禱來聆聽認識天主的旨意，也因著天主的旨意而得到信主的力量，這才是正確祈禱。

奧村一郎神父在《祈禱的美麗新境界》²中，把祈禱比做水，天主的旨意是天降甘霖，人類則是被雨水澆灌的土地。我們的祈禱則是雨水被土吸收而形成的一股地下洪流，最後流露出地面的清泉。清泉的存在不但有賴於雨水，更要土地能接受並存

² 奧村一郎著，加爾默羅聖衣會譯，《祈禱的美麗境界》（台北：啓示，2006），42~45頁。

留來自天上的水。祈禱也一樣，如果心硬，把持著自我判斷不放，天主的話是聽不見的；我們必須有一顆已經空虛自我的心，在天主滿全我們的渴望之前，先讓天主的旨意成為我們的。

所以說，祈禱是人和天主之間親密的無我的關係，這是人類關係獨一無二的，因為那是和天主的關係。天主是絕對神聖的，祂永遠是相遇的主導者。祂渴望和我們相遇，那我們要如何與祂建立關係，進而相遇，與主合一呢？

二、祈禱的準備

大德蘭曾向初學祈禱的人解釋一個人如何認真地進入祈禱生活。她說：

「初學祈禱的人應該明白，為了悅樂上主，他正要開始在遍地雜草叢生，非常荒蕪的土地上，耕種一個花園。至尊陛下除去野草，播下好種子。那麼，我們要記住，當靈魂決心修行祈禱，且開始善用祈禱時，這一切都已先做好了。藉著天主的幫助，我們必須努力像個好園丁，照顧好這些植物，使之成長，用心澆水，不致枯萎凋謝，反而花兒盛開，散發馥郁芳香，愉悅我們的上主。³」

此言一開始就點出了基督徒渴望和天主建立親密的關係，邀請者是天主，是天主拔除野草、播下種子。如果不是天主先

大德蘭著，加爾默羅聖衣會譯，《聖女大德蘭自傳：信仰的狂喜》（台北：星火文化，2010），第11章6號。本書以下簡稱《自》，引文出處僅列章、節數字。

吸引我們，賜給我們聖寵，使我們自由響應祂的邀請去祈禱，我們就不可能成為有信仰的基督徒。接下來我們要做的就是，努力協助天主這個好園丁去耕耘我們的靈魂花園，也就是要力行堅實的內修生活：去認識天主，進而愛天主。

大德蘭所提到的水，就是祈禱；花園是我們的靈魂；花園中的好花好木則代表光榮天主、討天主喜悅的德行⁴。這種對天主深而久的認識、愛與培養好的德行，是要花時間、用心力，並訴諸行動的。它沒有捷徑，也是靈修道路上我們能做的。最後，空虛自己，期盼天主的臨在，這就只能靠天主的恩寵了。

基督徒的祈禱是有基礎、有內容、有經歷的。雖說很多神職人員和教友都認為祈禱不需要準備，但我認為那是對已認識天主或心地純潔的人而言，對大部分的世俗之子，包括靈命低下的我，期盼聆聽天主和對天主對話是要有準備的：不但要認識天主和淨化自己，更要在我們的生活中活出榮耀天主的德行。因此，我認為也確實親身體驗到真實的祈禱是有進程的，它必須有下面所提到的一段階段性的經歷。

（一）渴望天主

「任何尚未開始修行祈禱的人，為了天主的愛，我懇求，不要失掉這麼極大的好事。這裡面沒有甚麼好怕的，只有讓人渴慕的。」（《自》8.5）

⁴ 多瑪斯·格林著，莎薇譯，《井枯之時：入門後的祈禱》（台北：光啓文化，1998），34~35頁。本書以下簡稱《井》。

我們尋找天主，由於渴望，我們必會一生不斷的尋找天主。一般說來，如果不是天主恩賜，天主是不會和我們直接交往的。天主通常是通過中介，祈禱就是一種和天主相遇的中介。

祈禱本質上是天主和人在對話中相遇，只有天主能啓發這個相遇。若非祂的吸引，我們是不能接近祂的。我們之所以渴望天主，是因為天主渴望我們而喚醒我們。聖十字若望說：「如果一個人在尋找天主，他心愛的主更是在尋找他」⁵。當我們有祈禱的渴望，就是天主伸出手迎接我們的明證。對祈禱者來說，靈魂的渴望是祈禱的精髓，就像在所有關係一樣，我們全然因著渴望，進入和天主建立關係的第一步。

（二）認識天主

「凡開始修行祈禱的人，其全部志向必須是盡力勤勉的工作，下決心，備妥自己，使意志能翕合天主的旨意。」⁶

「認識天主」是和天主建立關係的第二步。我們必須認識天主，才能和天主有關係，進而分辨並追隨天主的旨意。如果我們的信仰是根植「在別人身上找到天主」，不自己去認識天主，那麼我們的祈禱是虛空的，和天主的關係是浮面的，如此又怎能和天主進一步的相遇？

⁵ 十字若望著，加爾默羅隱修會譯，《愛的活焰》（台北：上智，2000），第3章28節。

⁶ 大德蘭著，加爾默羅聖衣會譯，《聖女大德蘭的靈心城堡》（台北：星火文化，2013），第2重住所第1章8節。本書以下簡稱《靈》，引文出處分別列出住所、章、節數字。

好的祈禱建立在人和天主穩定的關係上。這個緊密的關係，除非是天主特殊的恩賜，是不會從天而降的。它需要我們透過外在的讀經、聽道、看聖書……，內在的默想、省思、靜默……，持續不斷地經由這些修煉來認識天主，讓天主的善光照耀我們，讓我們逐步地和祂建立真誠永恆的友誼。

很多教友有此困擾：雖然常祈禱，但時而懷疑到底是和天主對話，或是自言自語，還是來自魔鬼的引誘？我起初也有這些困惑，後來經過神師開導，以及多瑪斯·格林《祈禱入門》一書，才知道分辨天主旨意的一些基本守則：一是多接觸聖經。聖經是分辨認識天主的試金石。天主在聖經中藉著祂的聖子將自己啓示給我們，而我們透過聖經，了解耶穌的至聖人性，得到信德的恩寵。二是天主的工作永遠是柔和的、緩慢的，因為尋求侍奉天主的靈魂，基本上是與天主和諧的；而這樣的靈魂，可能有天主想要改變的部分，天主選擇慢慢工作。三是有位好的神師從旁協助，會讓我們更認識天主和祂的旨意；好的引領和認真的團體，會讓我們一直走在正確的軌道上。

(三) 認識自己

「如果我們常專注於自己的可憐境地，這生命狀態決不離不開害怕、怯弱、膽小的汙泥坑：一直在看著，是否有人注意我，或沒有？是否走上這條路對我更糟？……」(《靈》1.2.10)

接受自我和認識天主是分不開的。在我們生命中，罪的最

明顯結果就是很難誠實面對真正的自己。只有真正成熟的人才能夠而且願意讓人看到他真實的一面。要和天主相遇，我們必須先摘除自己的面具。天主造生我們，是爲了要和我們共融；當我們領洗時，天主開始了彼此間相互的關係。如果天主吸引我們深入與祂的親密友誼，那麼，祂所渴望的最至極的相遇是：「真實的我會晤真實的天主」⁷。因此，「認識自己」是祈禱不可或缺的基礎，它確實是進入天人關係的第三步。

（四）練習獨處和收心

「上主就在我們內，我們也要在那裡和祂相守。」⁸

在祈禱方面，大德蘭和十字若望都認爲一位初學者不能甚麼都不做，除了認識愛我們的天主，認識自己，應該還要淨化和靜心。淨化是靠長久的克修，而靜心則是收起雜念，把自己獨自安置在天主前，等待天主。

大德蘭苦口婆心地告訴我們：天主在哪裡，哪裡就是天堂。她告誡我們千萬不要怠慢這麼尊貴的客人，要懷有深度的謙虛，在獨處中迎接天主。如同和自己的爸爸親密交談一般，和祂在一起，靜靜聆聽祂的話語，也訴說你的困難；也要明白你

⁷ 瑪麗·麥克瑪修女著，加爾默羅聖衣會譯，《走進倫敦諾丁丘的隱修院：體驗加爾默羅會傳統的祈禱》（台北：星火文化，2013），81頁。

⁸ 大德蘭著，加爾默羅聖衣會譯，《聖女大德蘭的全德之路》（台北：星火文化，2011），第28章3節。本書以下簡稱《全》，引文出處僅列章、節數字。

原本不配做祂的女兒（《全》28.2）。

練習獨處和收心是向天主開放的必要條件。初學祈禱者一定要養成定時定點的祈禱習慣，早晚各和天主單獨安靜相處一段時間。對生活在紛亂擾攘世界的我們，放開日常事務，專注留神天主，的確是個不容易達成的修煉，因為我們會被太多雜事分心。但隨著持續不斷內外兼修的堅持，凌亂的思緒每天被慢慢拉回，愈來愈能收心斂神，愈來愈容易獨自在天主面前保持寧靜。當然我們也可用一些方法幫助我們，像唸〈天主經〉、短頌、耶穌禱文，都可以幫助我們凝神專注，進入祈禱的氛圍。

從第一步渴望天主，到第四步練習獨處收心，都是準備功夫，可說是祈禱生活的開端。它們是用想的、讀的、分析的、收心的，也可說是經由理智、腦部的工作，目的是準備好自己來迎接天主，恭敬專注地聽祂的話。這些步驟也就是依納爵靈修中的默想和默觀，也是加爾默羅靈修中大德蘭比喻祈禱的第一種汲水方式。

三、進入祈禱生活

此外，修行祈禱還有一點絕不可忽略，否則便是空談，就是祈禱和生活是連結在一起的。基督徒渴望藉著祈禱和天主對話，但對話本身不是祈禱的目的；就像大德蘭對祈禱的比喻：祈禱為水，德行為花，從井中汲水是用來澆花的。祈禱的目的是為增進我們信、望、愛、謙遜、克修、超脫、溫良等的德行，讓基督美德能在我們的生活中光榮天主，讓天主在我們內心工

作，讓我們每天都能度著討主喜悅的祈禱生活（《井》34~35 頁）。

當我們深度認識天主後，繼續堅持不懈地祈禱，並在生活中慷慨回應天主在我們生命的工作：彼此相愛，超脫一切受造和真謙虛。漸漸地，在不知不覺中，我們的靈命會被影響、被更新、被擴展。我們會覺得跟天主在一起很自在舒服，而在祂的引領下，思維也更加敏銳深邃。天主似乎以此回報我們在祈禱生活上的忠誠。我們和天主的關係由頭腦轉到心靈。在祈禱中，愛的成分會愈來愈濃，而思考的成分也愈來愈淡。此時，我們的祈禱已由認識天主過渡到愛慕天主，已不再專注於思想，而是進行愛的工作。

此時，對天主的愛取代了知識。我們最大的需要是和所認識並愛慕的主在一起，這是內修生活的第一次真正突破（《井》45 頁）。我們開始懂得為什麼「祈禱不在於想得多，而在於愛得多」（《靈》4.1.7）。大德蘭稱這種祈禱為寧靜祈禱，也就是祈禱比喻的第二種汲水方式。當我們開始利用第二種汲水的方法時，我們已開始進入真正的祈禱——默觀——了。

四、祈禱的四個境界

大德蘭在《自傳》中用四種汲水方法來比喻祈禱的四個境界，非常簡單易懂，使人對祈禱和默觀有比較清晰的概念：

「現在我們要來看看，必須如何澆灌花園，好使我明瞭，什麼是必須做的？必須付出的辛勞是什麼？是否這個辛勞大過收穫，及必須忍受多長的時間。我認為有四種澆水的方式：你可從井裡打水，這對我們來說是很辛苦的工

作。也可以用水車和水管，轉動水車的把柄取水。我有幾次這樣取過水，這個方法比較不費力氣，而且得到的水更多。或者，可以從河流或小溪引水。這是更好的澆水方式，因為土地得到充分的潤澤，無須常常澆水，園丁的工作減少許多。或者，也可來自豐沛的雨水。上主親自灌溉花園，無須我們做什麼，這個方法完美無比，超過我說的其他所有方法。……這四種維持花園的取水方法，對我來說是很重要的，我認為能用來解釋祈禱的四個境界。」（《自》11.7）

第一個境界：心禱、口禱和收心祈禱

祈禱的初學者，就是從井裡打水的人。他們必須認識天主和自己，並且努力收斂感官，學習用心禱、口禱和收心祈禱來靜默操練。這種由手從井中汲水是祈禱的第一境界，它是辛苦的，尤其我們平時就沒耐心，祈禱時總是把自己祈求的話報告完了，祈禱就結束了，根本就無法聆聽天主的話。再不就是念經時有口無心，只是喃喃誦念經文，沒有思念天主、接觸天主、愛慕天主，經文念完就算交差。要說到學習獨處，專注凝視天主，修行收心祈禱更是困難重重，才靜默五分鐘，就開始不斷分心走意，只想外在的事物，沒法靜心。

大德蘭告誡我們，上主常給我們一些折磨和試探，為的是來考驗愛祂的人，看他們是否能喝祂的這杯爵，幫助祂背十字架。她相信上主願意帶領我們走這條路，是為我們最大的好處，使我們能清楚明瞭自己多麼微不足道，以及後來賜予的恩惠有多麼大的價值（《自》11.11）。所以，修行祈禱，要對祈禱認真，

對天主認真，要恆心不輟。

第二境界：寧靜祈禱

如果我們能耐心地堅持和天主在一起祈禱，在靜默中持續收心凝視天主，在生活中愈來愈能愛近人，能超脫外物，能真正謙遜，終有一天，天主的幫助就來了，所有主動的努力，開始有一些償報了，因為偶爾可以享受與主同在的喜樂。當然這種轉化是漸進而緩慢的，在不知不覺中進行。這就是大德蘭汲水比喻中的第二種用水車和水管打水的方法，也就是祈禱的第二境界，寧靜祈禱。

對大德蘭來說，寧靜祈禱是默觀明顯的開始。狹義的默觀是超性的，是直接根植於天主；它必須是灌注的，由天主所賜予；它必須是被動的，是人力所不能強求的。嚴格地說，寧靜祈禱應屬半被動的，也就是說在此境界，人的本性官能還沒有全部失去，他仍有些本性能力去操縱靈魂，有時會干預天主的工作（《自》導論 c）。此時，想得少，及不想多做什麼的人，反而修行得更好。

第三境界：官能睡眠

主動與被動的觀念在加爾默羅靈修中佔有相當重要的位置。主動的修行是前面第一境界所提的靈修的準備功課：每天祈禱、唸經文、行善事、刻苦、修德、收心……，凡是身體能做、腦袋能想、心靈能愛的，全都是主動修行。它宛如《自傳》第一種汲水方式，也是《靈心城堡》中的第一到第三重住所的

靈魂，更是聖十字若望的《攀登加爾默羅山》的主動淨化。主動修行是絕對必要，不可或缺的。我們的靈魂不可能從「靈心城堡」的門口一躍就進入第四重住所。

按大德蘭《靈心城堡》一書中所述的第四重住所，靈修已進入被動階段，除非天主願意賜予這恩惠，人是不能隨心自如的。此時，我們必須做的就是懷著謙虛的心，在天主面前靜待聆聽，因為祂容許我們在祂身旁，祂知道什麼適合我們。這條被動的路是一條接受天主恩寵的路，也是一條需要警醒的路，通常要等到獻身於祈禱生活多年後，才會進入祈禱的第三境界。

這時，河水湧入花園，我們固然沒有費力，但我們還是應該通力和天主合作，使溪流成為天主花園中澆灌德行的生命之水。溪水流過花園，是指天主完全取代了祈禱者的工作（《井》55頁）。這個祈禱是官能的睡眠，官能既非完全不作用，也不明瞭他們怎麼作用。神慰、甜蜜和愉悅，無可比擬地，遠勝於先前祈禱所體驗的（《自》16.1）。

第四境界：結合祈禱

最後，我們進入了人神結合，即大德蘭說的結合祈禱。此時，天主已全然佔據了我們的整個心靈，我們和天主在愛中共融，心心相印，天主將愛灌注於我們靈魂，使我們的官能運作完全停止，並處於被動的狀態。這時我們真正是什麼也不用做，連引水灌溉花木都免了，因為這是天主在沛降甘霖（《自》導讀D）。人能做的，就是全心依靠、交託，漂浮在天主愛中，絲毫不使力（《井》165頁）。人靈必須經過主動和被動的煉淨過程，變

得和天主相似，而達到神化的結合，這正是靈修生活最終的目標，使人的整個生命天主化。到此，我們和天主的關係已進入最密切的階段。

五、划向深處

大德蘭鼓勵她的修女們專務祈禱，由默想、收心、寧靜祈禱，進而達到合路的門檻，在默觀中經驗到天主真正的臨在，最終與天主結合，這是加爾默羅靈修成聖的清楚、簡單又安全的路徑。可是她也知道，並非所有人都能得到這種恩寵，也知道還有很多路徑可親近天主、與天主結合成聖。「上主能經由許多道路致富靈魂，帶領她們達到這些住所，無須經過我所說的『捷徑』」（《靈》5.3.4）。

本人剛開始接觸「默觀」時，很感興奮，認為自己找到寶石，私下竊喜；哪知愈走，困境愈多，真是所謂的寶石雖珍稀，卻須精雕細琢。要進入「默觀」，無論是內在的修維、外在的考驗，或天主的試煉，每一樣都是要經過徹底的磨練。走在這條路上，我幾次都想放棄，但後來都挺下來，原因很簡單，就是我已看到天主在做工，卑微的我，怎可因為不願接受承擔連帶來的試煉而止步不前，怎可只想不費力氣，以自認為甜蜜愉悅的方式尋求天主。

就這樣，靈修淺薄的平信徒由祈禱漸漸划向深處，一步一步進入加爾默羅靈修的精髓。心中自忖，只要盡力，朝著對的方向，就算最後沒辦法獲得天主恩賜，我也努力過了。我的歷

境一開始並不很順利，原來，這是天主的教訓和試煉：

(一) 分心

初學者最容易犯的毛病就是分心。根據觀察和分享，我認為大部分的人是修為太差，靈修底子不厚，也就是大德蘭教誨的「除非具備這些條件，他們不可能成為很默觀的人，而若他們自認如此，那麼就是完全受騙了」（《全》4.3）。

大德蘭被尊為聖師是有道理的，她的教誨詳實可行、要求不多，只告誡向她請益的修女，確實要實踐三點好德行，在祈禱上才可擁有上主特別恩賜的平安。她反覆提醒的三德行，第一是彼此相愛，第二是超脫一切受造，第三是真謙虛。雖然最後提到謙虛，它卻是最重要的，並且涵蓋其他一切（《全》4.4）。

實際操練默觀時，內在（修為）馬上受到考驗：我發現就算我定時定點靜心地來到主前，但收心沒多久，思緒便會從感謝天主跳躍到別人對我的傷害，心理上不能寬恕他人，又不能原諒自己的小心眼，不能用來天主的愛包容一切。在默觀時，我一面讚美天主的仁慈，讓我能事事平安，一面想到午餐要吃什麼，或籌劃著趕上百貨公司的周年慶，心中的天主一下子變得如此卑微，而受造物卻大得讓我捧在手上不肯放。

我無法超脫事物的吸引，慾望無限；我對得罪我的人，懷怨在心，沒法寬恕，沒法去愛；最糟糕的是，我驕傲地以為此生一切都是自己的功勞，不知沒了天主，我什麼都不是。也因此，我的靈魂是遊盪的。對我來說，默觀修煉原本是無望的；

但天主仁慈，當我開始要求自己在平日生活中實踐愛德，當我一點一點超脫事物的牽絆，當我雖不斷分心卻仍持續每天定時定點祈禱時，慈愛的天主似乎知道我的努力，祂常會幫助我，增添我的力量。現在，每當操練默觀時，我又察覺自己分心了，我會輕輕地吸口氣，微笑一下，再收心回來和親愛的天主在一起，祂知道一切。直到有一天，我感覺分心已不再困擾我了，於此同時，我的人際關係也轉變了。

（二）黑夜

進入默觀一段日子後，我享受到天主給予祈禱上的平安、祝福和寧靜；我是那麼開心，完全漂浮在天主的愛中。但有一天，神慰突然沒有了，祈禱時的愉悅平安消失，河水不再流入靈魂的花園，這對祈禱者是恐怖和驚駭的。為什麼當我把一切都拋開追隨天主，而天主卻不見了！是我不好？是我犯罪？是我病了？還是……？

感謝天主！聖十字若望在四百多年前的著作《黑夜》⁹中，便已告訴我們：處於這種情況，如果自忖沒有犯大罪，也沒生病，那就要保持寧靜，不要理會任何靈魂內在和外在的事，也不要憂慮此時一切乾枯，什麼多餘的不能做也不要做，照常在日常生活中過你的生活，行你的愛德。要知道，在此了無牽掛和悠閒之中，這個來自天主全然灌注的默觀才會運作。

⁹ 十字若望著，加爾默羅聖衣會譯，《兩種心靈的黑夜》（台北：星火文化，2010），第10章4節。

因著十字若望給我的希望和許諾，我的心靈沒有那麼懼怕，就好像在突然停電的屋裡，我倉皇地想找手電筒和點蠟燭，但卻什麼也找不到，什麼事也不能做，還被踢倒的椅子撞到膝蓋，但當我確知電等會兒一定會來，我就會安下心，好好地等待。這是天主藉著感官的乾枯在心靈內做事，祂要給我靈性的平安，雖然我完全感覺不到，因為我還是靠感官過日子。我是多麼不足，一時無法接受天主的禮物；但我確信天主必須給予這個黑夜，爲了要磨練我，而我要做的，是以愛和平安注視天主，就算天主沒有馬上回應，也要不操心，不求功效，要等待，保持寧靜安息，繼續划向深處，總有一天，柳暗花明，河水充沛，天降甘霖。

六、永無止境

靈修路上，我在默觀上的感官黑夜才開始，此生的靈修路還長著呢！我不知終點在哪？但我的主知道，祂一天一天地更新我，賦予我無限的生命。在好牧人引領下，縱使走過陰森的幽谷，我不怕凶險，因上主與我同住，祂的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢（詠廿三 4）。並且，「隨著心神更淨化，受肉身的控制更少，你的心也能密切結合於上主」¹⁰。

在使徒工作上，我要爲默觀生活作見證，不只將福音帶給人群，並引領他人從祈禱走上默觀，最後和摯愛我們的天主成爲密友。讚美天主！卑微的婢女只求心無旁騖，謹遵指引。

¹⁰ 鄭聖沖譯，《不知之雲》（台北：光啓文化，1997），120頁。