

「主，我不知道如何 祈祷。」

你写信给我说：「祈祷是和天主谈话。可是谈些什么呢？」
谈什么？就是谈天主，谈你自己：你的快乐、忧愁、成功与失败、高尚的抱负、每日的担忧，甚至你的弱点！感恩和祈求；真爱和赔补。简单地说，认识祂，也认识你自己：「与祂交往！」《道路，91》

10月24日

我们该如何祈祷？我敢大胆而不怕犯错误地说，祈祷有数不尽的方式。然而，希望我们众人的祈祷都是出自内心，像天主的儿女一般，而非像伪君子那样喋喋不休。耶稣曾说：「不是凡向我说『主啊！主啊！』的人，就能进天国。」（玛7：21）对于那些伪善者；他们或许能发出「喃喃的祷声」，圣奥斯定说：「然而他们却缺少祈祷的表达力，因为在他们之内没有生命。」他们缺乏承行天父的旨意的心愿，当我们呼喊「主」的时候，意愿必须要强烈，付诸实行圣神的默感。

谈到祈祷，借着天主的圣宠，我现在不会倦怠，将来也不会。回想三十年代时，我是个年轻的司铎，各式各样的人常来找我，寻求接近天主的途径，对所有的人，无论是学生、工人、健康的或生病的、富人或穷人、神父或平信徒，我都给他们同样的忠告：「祈祷！」假如有人问说：「我根本不知道从那开始。」我会建议他

先设想自己在天主的面前，向祂诉说心中的渴望与焦急，以同样的抱怨说：「主，我不知道如何祈祷。」这样的谦逊坦诚，就是与基督建立亲密永恒的友谊的开端。《天主之友，243-244》

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/lord-i-dont-know-how-to-
pray-2/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/lord-i-dont-know-how-to-pray-2/) (2026年3月24日)