

## 主，我不知如何祈祷

如果你真想做一个悔罪改过的灵魂——既是悔罪改过，又是心情愉快——你首先应当坚持维护你每天祈祷的时间。祈祷时要热心，要慷慨大量，还不能草草结束，缩减时间。你必须确保：那些时刻的祈祷，不仅仅是在你感觉需要的时候要进行，而且要在可能进行的时间，规定固定的时刻来做。不要疏忽这些细节。如果你成为每天这样朝拜天主的仆人，我可以向你保证：你一定会常常

是幸福快乐的。 《犁痕，  
994》

02月19日

我发觉一些人培养虔敬生活的方式——基督徒接近主的方法，一些也不吸引人，他们以很多理论、公式，伴着空洞的喃喃颂念，像发自一个匿名隐姓的人，一点也不像个人，一对「一」的和天主我们的父亲单独的对话，

（真诚的口祷永远不应是匿名隐姓的）。我记得主说过：「你们祈祷时，不要唠唠叨叨，如同外邦人一样，因为他们以为只要多言，便可获得垂允。你们不要跟他们一样，因为你们的父，在你们求他以前，已知道你需要什么。」（玛6：7-8）一位教父对这段经文有这样的评论：「我想基督叫我们祈祷时要避免过于冗长，长不在于时间，却在字眼的重复。主曾举某位寡妇为例，她借不断恳求征服了

不义法官的对抗。另一例子是那不懂得为人设想的人，夜半不断拍门，终使他的朋友起床应他的门（参阅路 11：5—8；18：1—8）。主借这两个例子，叫我们要不断祈求，不需作冗长的祈祷，只要简单地告诉天父我们的需要即可。」

开始默想时，若不能集中精神和主交谈，你感到枯燥没有灵感，脑海空白，情感麻木，那我奉劝你跟随我的忠告：我遇到这情形通常会把自己放在天父面前，至少会这样说：「主，我不知如何祈祷，我想不到向你说些什么。」可以肯定的是，在那一刻你的祈祷已经开始了。《天主之友，145》