

# 祈祷的方式不计其数

身为教友而不祈祷？那不就等于当兵不扛枪！《犁痕，453》

10月29日

我建议在祈祷中，你真正参与福音中各个不同的景象，如同人群中的一个。首先，想像你所选择的景象或奥迹，以便收敛思潮、做好默想，然后，专注心神于你选的耶稣生活中特别的一面——祂的仁慈之心、祂的谦逊、祂的圣洁以及祂承行天父旨意的方式。然后告诉祂，在这些事件中，

你的遭遇如何，对你有什么影响，你的灵魂又有什么变化，但要集中精神，因为祂可能想要借此机会指点你；在你的灵魂深处，你会体验到祂的建议；领悟到一些事体；感受到祂轻声温柔的责备。

祈祷的方式不计其数，身为天主儿女的我们，不需要以什么人为的方式或系统与天父交谈。爱情具有创新性，充满主动的创力，如果真正去爱，我们会发现一条自己亲密的道路，引导我们和主交谈。

让我们转向圣母玛利亚，她爱我们，教我们如何祈祷；转向我们深切崇敬的圣若瑟，我父我主，在这世上他是最接近天主之母和圣子的人，他们可以一起把我们的软弱，带到耶稣面前，将它转变为力量。《天主之友，253，255》

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/there-are-countless-ways-  
of-praying/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/there-are-countless-ways-of-praying/) (2026年2月4日)