

# 「主，我不知道如何祈禱。」

你寫信給我說：「祈禱是和天主談話。可是談些什麼呢？」談什麼？就是談天主，談你自己：你的快樂、憂愁、成功與失敗、高尚的抱負、每日的擔憂，甚至你的弱點！感恩和祈求；真愛和賠補。簡單地說，認識祂，也認識你自己：「與祂交往！」《道路，91》

10月24日

我們該如何祈禱？我敢大膽而不怕犯錯地說，祈禱有數不盡的方式。然而，希望我們眾人的祈禱都是出自內心，像天主的兒女一般，而非像偽君子那樣喋喋不休。耶穌曾說：「不是凡向我說『主啊！主啊！』的人，就能進天國。」（瑪7：21）對於那些偽善者；他們或許能發出「喃喃的禱聲」，聖奧斯定說：「然而他們卻缺少祈禱的表達力，因為在他們之內沒有生命。」他們缺乏承行天父的旨意的心願，當我們呼喊「主」的時候，意願必須要強烈，付諸實行聖神的默感。

談到祈禱，藉著天主的聖寵，我現在不會倦怠，將來也不會。回想三十年代時，我是個年輕的司鐸，各式各樣的人常來找我，尋求接近天主的途徑，對所有的人，無論是學生、工人、健康的或生病的、富人或窮人、神父或平信徒，我都給他們同樣的忠告：「祈禱！」假如有人問說：「我根本不知道從那開始。」我會建議他

先設想自己在天主的面前，向祂訴說心中的渴望與焦急，以同樣的抱怨說：「主，我不知道如何祈禱。」這樣的謙遜坦誠，就是與基督建立親密永恆的友誼的開端。《天主之友，243-244》

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/dailytext/  
lord-i-dont-know-how-to-pray-2/](https://opusdei.org/zht/dailytext/lord-i-dont-know-how-to-pray-2/) (2026  
年4月4日)