

# 祈禱的方式不計其數

身為教友而不祈禱？那不就等於當兵不扛鎗！《犁痕，453》

10月29日

我建議在祈禱中，你真正參與福音中各個不同的景象，如同人群中的一個。首先，想像你所選擇的景象或奧蹟，以便收斂思潮、做好默想，然後，專注心神於你選的耶穌生活中特別的一面——祂的仁慈之心、祂的謙遜、祂的聖潔以及祂承行天父旨意的方式。然後告訴祂，在這些事件中，

你的遭遇如何，對你有什麼影響，你的靈魂又有什麼變化，但要集中精神，因為祂可能想要藉此機會指點你；在你的靈魂深處，你會體驗到祂的建議；領悟到一些事體；感受到祂輕聲溫柔的責備。

祈禱的方式不計其數，身為天主兒女的我們，不需要以什麼人為的方式或系統與天父交談。愛情具有創新性，充滿主動的創力，如果真正去愛，我們會發現一條自己親密的道路，引導我們和主交談。

讓我們轉向聖母瑪利亞，她愛我們，教我們如何祈禱；轉向我們深切崇敬的聖若瑟，我父我主，在這世上他是最接近天主之母和聖子的人，他們可以一起把我們的軟弱，帶到耶穌面前，將它轉變為力量。《天主之友，253，255》

---

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