

# 我有与天主交谈过吗？

可能你被默想这个词吓到了。它让你联想到那些有着古老黑封面的经书，那叹息的声音，以及那令人厌烦的，不断重复的老一套祈祷。可是，那并不是默想。默想，是思念，瞻仰天主，一如你的慈父，而你则是祂需要帮助的儿女。然后，感谢祂已赐予你的恩惠，以及将要赐予你的一切恩惠。（犁痕，661）

08月24日

这里有一条，可以作为你每日省察的项目：我有没有让一个钟点的时间白白过去，而没有同天主圣父交谈过？我同祂交谈时，是不是怀着一颗孺子的爱心？——你能做到的！（犁痕，657）

认识耶稣的唯一途径，是对待祂。你总会发现：在你日常生活所做的一切高尚行为中，祂既是慈父，又是良友益师及好的合作人。而且，随着越对待祂，就会越激发你对祂的热爱。（犁痕，662）

「同我们一起歇下吧，天已经晚了……」克罗帕（厄玛乌两门徒之一）和他同伴的这句祷词是有效的。如果耶稣经过，而你和我竟然没有把祂“挽留下来”，多可惜啊！如果不

去邀请挽留祂，那该有多难受啊！  
(犁痕，671)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/have-i-talked-to-him/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/have-i-talked-to-him/)  
(2026年2月21日)