

做默想应有固定的一段时间，应在固定的钟点。

做默想应有固定的一段时间，应在固定的钟点。否则，你会流于方便自己第一。这就是没有实践克己精神了。祈祷而没有克己精神的实践，是不会产生任何作用的。《犁痕，446》

10月23日

要克服一切怠慢、拖延祈祷的不实借口，千万别把赐与恩宠的活力之源搁到明天，现在正是时候，天主以爱观察我们一天的所作所为，顾及我们心底中的哀恳。我再次告诉你，我们必须信赖祂如同信任自己的兄弟、朋友和父亲，你亲口告诉祂，像我现在对祂说话一样，祂是至大、至善、至仁慈的。也告诉祂：「这就是我要爱你的理由，尽管我的态度粗鲁、手脚笨拙、饱受世间灰土和尘垢的污损。」

每天我们应该特别奉献一些时间给天主，举心向上，无须开口说话，因为我们在内心咏赞祂。让我们在这项虔敬的操练上投注足够的时间；如果方便的话，最好在固定的时间、在圣体龕前祈祷，亲近那位因爱而伫候在内的主；如果不方便的话，我们也可随处祈祷，因为天主在每个沐浴恩宠的灵魂里面。《天主之友，246，249》

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/practice-meditation-for-a-
fixed-period-and-at-a-fi/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/practice-meditation-for-a-fixed-period-and-at-a-fi/) (2026年3月24
日)