

每天默想片刻，是有心实行信仰的基督徒们会做的事。

你天天坚持去上一些课程，只因为你可以从中学到一些很有限的知识。那么你为何不坚持去求教吾主呢？祂时时刻刻准备教授你内修生活的科学，内容隽永，神味无穷。（犁痕，663）

10月9日

普天之下，有什么最重大的人或重大的奖赏，可以跟耶稣基督相抗衡呢？祂随时随地等待着你！（犁痕，664）

每天默想片刻，同天主友好相契，是那些懂得善用生命的人会做的事；是有心实行信仰的基督徒们会做的事。（犁痕，665）

那些热恋中的人们，不会说再见：他们一直彼此相伴，形影不离。你和我是不是会这样热爱吾主呢？（犁痕，666）

你注意到你的许多同伴，对待他们所爱的人，无论是女朋友也好，太太也好，孩子也好，或者家人也好，都是多么关心体贴吗？告诉他们：对待天主不能稍逊于此，而且，要求你自己！建议他们继续关心体贴，但是同天主一起，并为了天主而那样做。这样，即使在现世，他们也会享受从未梦想到的幸福。（犁痕，676）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/to-meditate-for-a-while-
each-day-befits-conscienti/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/to-meditate-for-a-while-each-day-befits-conscienti/) (2026年2月
21日)