

我有與天主交談過嗎？

可能你被默想這個詞嚇倒了。它讓你聯想到那些有著古老黑封面的經書，那嘆息的聲音，以及那令人厭煩的，不斷重複的老一套祈禱。可是，那並不是默想。默想，是思念，瞻仰天主，一如你的慈父，而你則是祂需要幫助的兒女。然後，感謝祂已賜予你的恩惠，以及將要賜予你的一切恩惠。（犁痕，661）

10月8日

這裡有一條，可以作為你每日省察的項目：我有沒有讓一個鐘點的時間白白過去，而沒有同天主聖父交談過？我同祂交談時，是不是懷著一顆孺子的愛心？——你能做到的！（犁痕，657）

認識耶穌的唯一途徑，是對待祂。你總會發現：在你日常生活所做的一切高尚行為中，祂既是慈父，又是良友益師及好的合作人。而且，隨著越對待祂，就會越激發你對祂的熱愛。（犁痕，662）

「同我們一起歇下吧，天已經晚了……」克羅帕（厄瑪烏兩門徒之一）和他同伴的這句禱詞是有效的。如果耶穌經過，而你和我竟然沒有把祂“挽留下來”，多可惜啊！如果不去邀

請挽留祂，那該有多難受啊！（犁痕，671）

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/dailytext/
have-i-talked-to-him/](https://opusdei.org/zht/dailytext/have-i-talked-to-him/) (2026年2月7日)