

做默想應有固定的一段時間，應在固定的鐘點。

做默想應有固定的一段時間，應在固定的鐘點。否則，你會流於方便自己第一。這就是沒有實踐克己精神了。祈禱而沒有克己精神的實踐，是不會產生任何作用的。《犁痕，446》

10月23日

要克服一切怠慢、拖延祈禱的不實藉口，千萬別把賜與恩寵的活力之源擱到明天，現在正是時候，天主以愛觀察我們一天的所作所為，顧及我們心底中的哀懇。我再次告訴你，我們必須信賴祂如同信任自己的兄弟、朋友和父親，你親口告訴祂，像我現在對祂說話一樣，祂是至大、至善、至仁慈的。也告訴祂：「這就是我要愛你的理由，儘管我的態度粗魯、手腳笨拙、飽受世間灰土和塵垢的污損。」

每天我們應該特別奉獻一些時間給天主，舉心向上，無須開口說話，因為我們在內心詠讚祂。讓我們在這項虔敬的操練上投注足夠的時間；如果方便的話，最好在固定的時間、在聖體龕前祈禱，親近那位因愛而佇候在內的主；如果不方便的話，我們也可隨處祈禱，因為天主在每個沐浴恩寵的靈魂裡面。

《天主之友，246，249》

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/dailytext/
practice-meditation-for-a-fixed-period-
and-at-a-fi/](https://opusdei.org/zht/dailytext/practice-meditation-for-a-fixed-period-and-at-a-fi/) (2026年3月30日)