24個小時接著24個小時

我得知一個戒酒癖的好辦法，就是讓酒徒進行24小時禁酒。一般而言，這是他能做到的。然後，24個小時接著24個小時地持續下來，這樣成爲一個星期、一個月、一年。如此，便能排除惡習，過健康的生活。

我想這個好辦法也適用於我們，由於被人性毒害而沉醉於情慾，抗拒克己自律的生活，與趨向成聖及鍛煉英勇的聖德背道而馳。假如我們以每天為目標，我們定能做得到。也許為此，耶穌願意我們一天的苦足夠一天受……。然後，一天複一天；一周複一周……。

致力在一天內『常常、馬上與喜樂地』生活，我們是可以做到的。早上起來，我們應當積極地面對我們已預見一天內將帶來的艱辛，將會發生的突發事件，如同運動員面對障礙，集中精力在那必須要克服的事情上。