

让自己得到帮助和指导

你缺乏灵修生活：因为你祈祷时，从不关心他人的忧患和归正；因为你没有努力正视问题，没有立定明确具体的志向，并加以实行；因为你没有用超性观点来对待学习，工作，谈话，待人接物等等。你是生活在天主临在之下吗？因为意识到天主时刻临在你的身畔，正是祈祷的结果，也是祈祷的体现。 《犁痕，447》

11月8日

我会很难过，每当我见到一位天主教徒——天主的孩子，因洗礼而被召作另一个基督——只有形式上的热心，使自己的良心好过些；怀着「假信仰」偶然祈祷，他认为值得时才做；只在规定的日子望弥撒，还不是全部都去呢；对他的口胃却关怀得无微不至，少吃一餐也不行；为了一盘扁豆，他宁可在信德的事情上妥协，而不放弃他的工作；又厚颜无耻地借基督徒的身份在社会上向上爬。啊！让我们不要做挂名的基督徒，我要你们做真正、真材实料的基督徒，要做到这样，你必须义无反顾地寻找适合的灵性食粮。

根据经验，我们要提防丧失勇气，内在生活要求我们每天不断地重新开始。你我都知道，挣扎是永不会完结的，当你省察良知，你常会感到少许

的挫折，有时也会很严重，但这些只显示我们欠缺爱心，欠对上主的顺服、牺牲和精益求精的精神。好罢，让我们加强做补赎的渴求，真诚地痛悔，但不要失掉内心的平安...

我认为在这事上，你一定要找位神师，把影响到你内在生活的神圣抱负、日常问题、令你痛苦的失败，以及胜利，向他倾诉，要他指点你。

《天主之友13-15》

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/let-yourself-be-helped/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/let-yourself-be-helped/)
(2026年3月21日)