

讓自己得到幫助和指導

你缺乏靈修生活：因為你祈禱時，從不關心他人的憂患和歸正；因為你沒有努力正視問題，沒有立定明確具體的志向，並加以實行；因為你沒有用超性觀點來對待學習，工作，談話，待人接物等等。你是生活在天主臨在之下嗎？因為意識到天主時刻臨在你的身畔，正是祈禱的結果，也是祈禱的體現。《犁痕，447》

11月8日

我會很難過，每當我見到一位天主教徒——天主的孩子，因洗禮而被召作另一個基督——只有形式上的熱心，使自己的良心好過些；懷著「假信仰」偶然祈禱，他認為值得時才做；只在規定的日子望彌撒，還不是全部都去呢；對他的口胃卻關懷得無微不至，少吃一餐也不行；為了一盤扁豆，他寧可在信德的事情上妥協，而不放棄他的工作；又厚顏無恥地藉基督徒的身份在社會上向上爬。啊！讓我們不要做掛名的基督徒，我要你們做真正、真材實料的基督徒，要做到這樣，你必須義無反悔地尋找適合的靈性食糧。

根據經驗，我們要提防喪失勇氣，內在生活要求我們每天不斷地重新開始。你我都知，掙扎是永不會完結的，當你省察良知，你常會感到少許

的挫折，有時也會很嚴重，但這些只顯示我們欠缺愛心，欠對上主的順服、犧牲和精益求精的精神。好罷，讓我們加強做補贖的渴求，真誠地痛悔，但不要失掉內心的平安...

我認為在這事上，你一定要找位神師，把影響到你內在生活的神聖抱負、日常問題、令你痛苦的失敗，以及勝利，向他傾訴，要他指點你。

《天主之友13-15》

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/dailytext/
let-yourself-be-helped/](https://opusdei.org/zht/dailytext/let-yourself-be-helped/) (2025年11月
14日)