

# 懂得每天如何征服自己

在某些日子里做大克己，但在其他日子里，什么也不做，这不是补赎的精神。补赎的精神意味着懂得每天如何征服自己，为了爱而奉献一切大小事情，却又不引起别人的注意。

（《犁痕》，784）

08月19日

然而，确有强敌潜伏，伺机反扑，破坏我们在生活中贯彻基督的教义。这敌人就是骄傲。每次失败挫折之后，如果我们不马上抓住天主仁慈的援手，这敌人便会气焰嚣张起来。在这境况下，人灵便会陷于阴霾之中，陷于悲观失望的黑暗中，以为一切都完了。它的想象力会制造出实际上毫无根据的种种障碍。但只要谦虚一点，正视一下这些虚构的障碍，它们便会烟消云散，一无踪影。在骄傲自大的狂野想象力的怂恿下，人灵有时会为自己制造一座痛苦的加尔瓦略山。但是基督并不在这种加尔瓦略山上，因为即使人灵陷于紧张恐慌，被黑暗所包围，我主也总是在喜乐与平安中的。

在修德务圣中，还有一种伪善的敌人，就是认为内修斗争的对象必须是不同寻常的特殊障碍，必须与喷火吐焰的巨龙对抗。这是骄傲的另一标志。我们荷枪持弹准备作战，但我们

非要大吹大擂，摇旗呐喊，杀声震天，方才出兵。

我们必须清楚明白，岩石最险恶的敌人并不是利斧锋刀，而是点点滴滴持续不断渗入岩缝的涓涓细流，它们最终使整块岩石的结构瓦解。（《基督刚经过》，77）

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/Dong-De-Mei-Tian-Ru-  
He-Zheng-Fu-Zi-Ji/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/Dong-De-Mei-Tian-Ru-He-Zheng-Fu-Zi-Ji/) (2026年1月15日)