

## 赶快去办告解

如果你跌倒了，我的儿子，赶快去办告解，并寻求灵修指导。显示你的伤口，让它得到适当的治疗，并消除一切可能的感染，即使这样做会令你感到犹如刀割一般的痛楚。

（《炼炉》，192）

09月10日

假如我们想与天主更加亲密地结合的话，真诚是不可或缺的。我的儿子，如果有一只丑陋的「癞蛤蟆」在你心

里，要把它赶走！正如我常劝勉你的，你必须先讲出有什么是你不愿意任何人知道的。一旦在告解圣事中除掉心中的「癞蛤蟆」，会感到多么舒服。（《炼炉》，193）

你在办完告解圣事后对自己说：「愿天主受赞美。」也想着：我好像重生了一样。然后，你平静地接着说：Domine, quid me vis facere?

「主，祢要我做什么？」你自己提出了答案：「借着祢恩宠的助佑，我不会让任何事、任何人妨碍我承行祢的圣意：Serviam。我将无条件地事奉祢。」（《炼炉》，238）

谦逊教人在面对自己因愚蠢而犯的错时，不会灰心丧志。真正的谦逊引领我们祈求宽恕。（《炼炉》，189）  
如果我是痲疯病人，我的母亲仍然亲吻我。她将毫不犹豫地亲吻我的伤口。那么，荣福童贞玛利亚会怎么做？当我们感到自己好像痲疯病人，疮痕累累的时候，我们呼喊：母亲！

而我们母亲的护佑，便会像我们的伤口上的亲吻，使它们迅速痊愈。  
(《炼炉》，190)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/Gan-Kuai-Qu-Ban-Gao-  
Jie/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/Gan-Kuai-Qu-Ban-Gao-Jie/) (2026年2月9日)