

opusdei.org

补赎是以温柔、慈爱 对待受苦

这是你度基督徒生活的秘方：
祈祷，做补赎，不停工作，充
满爱心地履行你的责任。

（《链炉》65）

03月13日

你是否诚心定志？为了爱祂，请主帮你律己以严；帮你在每件事上加净炼的克己。请祂帮你静悄悄、不为人知地为主服务，像圣体柜旁点燃的小

灯。如你不能给敲你心门的神圣客人一个确定的答覆，那你得听我说。

补赎是按你已定的时间表去工作，尽管你的身体抗拒，或满脑子无用的幻想要去逃避；补赎是按时起床，不找借口去拖延你认为困难或最艰巨的工作。

补赎是知道如何强求自己腾出时间，以便尽你对天主、别人及对自己的责任；当你虽然觉得疲倦、坐立不定、寒冷但仍坚持祈祷，那便是补赎。

补赎是始自家人，对周围的人常怀爱心，以温柔、慈爱对待受苦、患病、衰老的人；对沉闷、令人生厌的人的忍耐；当看到别人合理的需要，便会中断工作或改变自己的计划去帮忙。
(《天主之友》138)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/Bu-Shu-Shi-Yi-Wen-Rou-
Ci-Ai-Dui-Dai-Shou-Ku/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/Bu-Shu-Shi-Yi-Wen-Rou-Ci-Ai-Dui-Dai-Shou-Ku/) (2026年3月13
日)