

# 有克己精神的灵魂佳果

这些是有克己精神的灵魂佳果：了解和容忍他人的缺失；却不饶恕自己的。（《道路》198）

03月14日

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。

补赎是幽默地容忍日常一千零一件使人略感不快的事；不放弃你的工作，虽然你已暂时失去了开始时的热忱；补赎也是对食物不挑剔，有得吃就吃。（《天主之友》138）

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/You-Ke-Ji-Jing-Shen-De-  
Ling-Hun-Jia-Guo/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/You-Ke-Ji-Jing-Shen-De-Ling-Hun-Jia-Guo/) (2026年3月15日)