

補贖是以溫柔、慈愛 對待受苦

這是你度基督徒生活的秘方：
祈禱，做補贖，不停工作，充
滿愛心地履行你的責任。

(《鍊爐》 65)

03月13日

你是否誠心定志？為了愛祂，請主幫你律己以嚴；幫你在每件事上加淨煉的克己。請祂幫你靜悄悄、不為人知地為主服務，像聖體櫃旁點燃的小

燈。如你不能給敲你心門的神聖客人一個確定的答覆，那你就得聽我說。

補贖是按你已定的時間表去工作，儘管你的身體抗拒，或滿腦子無用的幻想要去逃避；補贖是按時起床，不找藉口去拖延你認為困難或最艱巨的工作。

補贖是知道如何強求自己騰出時間，以便盡你對天主、別人及對自己的責任；當你雖然覺得疲倦、坐立不定、寒冷但仍堅持祈禱，那便是補贖。

補贖是始自家人，對周圍的人常懷愛心，以溫柔、慈愛對待受苦、患病、衰老的人；對沈悶、令人生厭的人的忍耐；當看到別人合理的需要，便會中斷工作或改變自己的計劃去幫忙。
(《天主之友》138)

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