

# 战斗、亲近、使命

## (8)：“你们的心将充满喜乐”：基督徒牺牲的意义 (II)

对基督徒而言，牺牲的价值隐藏于一份温良谦逊的渴望——参与耶稣苦难的历程，让心灵挣脱所有的枷锁，向往更轻盈、光明、自由的生命。

2025年12月5日

阿黎玛特雅城的若瑟和尼苛德摩怀着无比的温柔（虽内心饱受着煎熬），将耶稣从十字架上卸下，安放在祂母亲的怀中。圣母以当年在白冷第一个圣诞的深夜，抚育圣婴时同等的温柔，轻抚爱子、阖上祂的眼帘、亲吻祂的额头。她流着泪、信靠、盼望……正是在这极度的试炼中，她扶持着尚在襁褓中的教会：那些「下一代人」（咏22：32）正陆续的来到世间。

复活主日的晨光将驱散一切黑暗。若没有耶稣的复活，不仅祂的苦难与死亡，连整部人类历史中的痛苦都成为一个残酷的玩笑。耶稣战胜死亡改变了一切。从那一刻起，我们能怀着与耶稣同样的信念，为爱而奉献自己：「我舍掉生命，为再取回它」（若10：18）；「我要再见到你们，那时，你们心里要喜乐。」（若16：22）在大小十字架的「接纳」与「选择」中寻获喜乐，正是复活的主耶稣赐予我们的特殊恩宠。[1]

## 生命的泉源

圣保禄阐明，耶稣的死亡钉死了「旧人」（罗6：6；弗4：22）。这死亡唯有在它带来的新生命中才具意义：在圣神中，恩宠的生命，即「新人」

（弗4：24）。同样，基督徒的牺牲与克己本身并无价值，仿佛舍弃生命本身即是善。然而，克己唯有在「赋予」生命时才有意义，它理应成为新生命的泉源。基督徒能在自己身上辨识出那些疏远、耗损生命、制造内在与人际分裂的倾向……因为这些潜因仍受罪恶的影响。那些病态、扭曲或受伤的倾向，真正需要基督的拯救与复活。因此圣保禄告诫：「如果你们随从肉性生活，必要死亡；然而，如果你们依赖圣神，去致死肉性的妄动，必能生活。」（罗8：13）

宗徒的教导至关重要，我们应准确的理解。与「随从圣神生活」相对的，是「随从肉性」的诱惑，即顺从我们身心内一切对抗天主的倾向。[2]因此

「随从肉性的生活」与其说是放纵躯体、践踏纯洁的灵魂，不如说是轻浮的灵魂对整个人身心的利用与扭曲。

[3]正如耶稣所说：恶念发自内心深处；「由人心里发出来的是些恶念、邪淫、盗窃、凶杀、奸淫、贪吝……这一切恶事，都是从内里出来的。」（谷7：20-23）

因此对基督徒而言，牺牲的价值不在于痛苦本身，亦非对肉体的苦修压制，而在于渴望心灵的解放：挣脱一切束缚，向往更轻盈、光明、丰盛的生命，活出简朴与喜乐。基督徒非为痛苦而追求痛苦，更非为受虐狂。然而他们常在自身与他人的深处发现自私、纵欲、贪婪的根苗，尤其当它们根深柢固时，若不舍弃自我，则难以割舍获得自由，亦难助他人解脱。诚然，敞开心扉可能伴随痛楚，但这恰似血液回流至冻僵肢体时的刺痛；虽然艰难，却是新生必经之路。

**「那时他们就要禁食了」**

「新郎与宾客在一起的时候，宾客怎能悲哀呢？但日子将要来到：当新郎从他们中被劫去时，那时他们就要禁食了。」（玛9：15）耶稣这番略带奥秘的话语，揭示了门徒生活的重要特质。一方面，祂的降世带来喜乐，并为我们「获得更丰富的生命」（若10：10）：祂不仅喜悦我们享受生命，更欣见我们健康喜乐。<sup>[4]</sup>另一方面，只要历史仍延续，在人们偏爱自私的黑暗胜过天主慈爱的光明（参若3：19-21）时，我们便始终感受到神圣的缺席，而那场所首先存于每人的内心。在我们的心灵、关系与家庭中，必须为天主腾出空间，因「自我」总是企图占据一切。自我称王之处，平安喜乐便荡然无存。

禁食，自古以来即是基督徒对抗自私、为天主腾出空间的方式，因吾主曾亲自禁食（参玛4：2），并教导我们要面带喜乐地去禁食（玛6：16-18）。这具体的行动帮助我们挣脱掌控万物的倾向。触及像维生这般

基本的事物，我们学习「远离『吞噬』万物、满足贪欲的诱惑，预备为爱而受苦，唯此能填满心灵的空虚。」[5]圣施礼华曾称禁食为「最中悦天主的补赎」，继而感叹：「但因种种缘故，我们已经变得太随便了。」[6]若仅恪守最低的要求，我们实难真正的实践禁食。为此，教会如慈母般，在考量健康之余，为每个人的慷慨程度与灵修成长留出空间。

禁食的逻辑在于愿天主兴盛，愿我自私与展现自我的冲动衰微（参若3：30），帮助我们理解其他自愿舍弃的意义。这些牺牲看似缩减生命，实则扩充并释放生命。主动的放弃某些美善的事物，我们即在心版上镌刻「唯独天主足矣」[7]的信念，从而抵御偶像崇拜；偶像「不提供旅程，只渲染无数通往迷宫的歧路。」[8]无法割舍的人，终成万物的奴仆：「必会听到众多偶像嘈吵的呼喊：『信我吧！』」[9]而勇于牺牲的人，则挣脱诸多枷

锁，「在心灵深处品尝天主圣爱的满全。」[10]

从此视角出发，存在许多禁食与奉献的途径。只要发自内心、而非冰冷的责任感，皆能使人更自由，「自由去爱。」[11]例如间歇性的「数字」斋戒：每日特定时段搁置手机，能改善人际关系，促成真诚的对话，不受表层外在的干扰。舍弃指尖轻触即可实时获取信息、商品或体验的习惯，使我们摆脱占有与消费的倾向，这些终将使我们感到空虚。选择简朴或稍不舒适的生活方式，能助我们领略简约之美，并强化面对人生必然艰辛的韧性。避免工作时注意力分散，方能将劳动转化为真正的服务，使我们因成果而喜悦。舍弃自身闲暇时光，去关怀需要帮助的人，能扩展我们的心胸，防止心灵硬化，教导我们与自身的缺陷与脆弱共存。

这种自由的精神——天主子女的自由（参罗8：21），亦体现于历代基督

徒实践的各种肉体与感官的克己。如禁食一般，这些练习彰显「用身体祈祷」的信念，为使人格不同的面向达成和谐；视练习某些挣扎，为无可避免之事。当基督徒要求身体感官克己时，非因视肉体为恶，而是认清心灵易向万千事物分散的倾向，更明辨这种分散的真正代价：丧失爱的能力。更重要的是，他们怀着温良谦逊的渴望，愿在基督受难的血肉苦痛中与吾主结合。圣保禄谈及「身上时常带着耶稣的死状，为使耶稣的生活也彰显在我们身上。」（格后4：10）这些牺牲正是通往复活的旅程。固然，此类实践曾因过度或他人误解而招致非议，特别是当人们难以体会「藉受苦使耶稣活于我们内」的奥迹时。然而在那些夸大其词者与那些大惊小怪者之间，我们发现无数的基督徒正以这般宁静朴素的灵性自由，向耶稣表达爱情：「心啊！心在十字架上！心在十字架上！」[12]

## 为友舍命

「我喜欢仁爱胜过祭献。」（欧6：

6）天主藉先知欧瑟亚向我们启示。

耶稣在福音中重述此言（参玛9：

13），并非否定禁食与克己，而是强调所有牺牲都应指向爱德。圣施礼华如此阐释：「雅威对过度注重外在形式的选民说过：我宁要德性，不要厉行。正因如此，我们应以克己补赎作为真爱天主与近人的明证。」[13]在此意义上，他常说：天主最喜悦的克己，是那些让他人的生活更愉悦的牺牲。[14]这也正是上主教诲的回响：

「人若为朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱情了。」（若15：13）

为他人舍命的意愿若发自真诚，无需亦不该等待非凡的时刻，因日常生活处处是良机。圣施礼华列举数例：

「忍住舌尖的俏皮话；对厌烦者报以微笑；遭遇不公指控时的静默；与乏味失礼者的友善交谈；日日包容共同生活者的恼人习惯……」[15]在这些无数的情境中，基督徒如基督般专注的并非自身的苦痛，而是使十字架化为温柔现实

的善。「牺牲！牺牲！跟随基督确须背负十字架，这是祂的教导。但我不乐见爱主之人过度强调苦难与舍弃，因为有爱之处，牺牲虽苦却甘，十字苦架已成圣十字架。懂得如此去爱、去奉献的灵魂，必充满平安喜乐。既然如此，何必执着于'牺牲'二字，仿佛在寻求慰藉？难道基督的十字架——你的生命，不曾使你喜乐吗？」[16]

圣施礼华强调，出于爱德的牺牲具有积极的价值，指出它乃是平安喜乐之源。为此他坚决反对以「痛苦为中心」或以「受害者心态」来理解牺牲。[17]当人们过度强调跟随上主的舍弃精神时，看似寻求同情，却忘记：唯有结合基督的十字架，舍弃才具赋予生命之力。此种情况下，焦点往往落在所受苦痛的经验或个人灵修的努力。但基督徒的牺牲非为证明忍受苦难的英雄气概，而是为塑造基督之心，那被刺透、「完全敞开」的圣心。[18]

耶稣呈现死亡，并非为展示对原则的坚持或灵性的耐力，而是为特殊对象的奉献：「这是我的身体，为你们而舍弃的。」（路22：19）祂的注意力完全倾注于我们，而非祂自身。因此，若将克己的目的局限于自身的苦痛，我们可能发展出与福音无关的负面、枯涩的灵修，甚至形成使牺牲失效的灵性骄傲。我们必须放眼更远：理解牺牲是对天主与他人的宏大应许，是对生命的深邃肯定。

专注痛苦的人与专注爱德的人存在着深渊之别，即便爱有时伴随苦痛。正因如此，耶稣邀请背负祂的十字架，可理解为：即使痛苦仍去爱——因爱有时的确会痛苦——并信赖复活；先寻求天主的国和它的义德（参玛6：33），将一切交于天父之手（参路23：46）。这就是基督及其追随者的心灵质地：他们渴望以扎根于十字架的喜乐照亮黑暗世界。[19]在人生旅途中，肩负十字架，面带微笑，心里发出光明。」[20]

[1]先知依撒意亚以跨越世纪回响不绝的预言，早已昭示将从十字架与复活涌流的恩宠：这恩宠要临于所有拥抱此道路的人。「当他牺牲了自己的性命，作了赎过祭时，他要看见他的后辈延年益寿……在他受尽了痛苦之后，他要看见光明……因此，我把大众赐予他作报酬，他获得了无数的人作为猎物；因为他为了承担大众的罪过，作罪犯的中保，牺牲了自己的性命，至于死亡，被列于罪犯之中。」  
(依53：10-12)

[2]参阅罗8：7-9：「随从肉性的切望，敌对天主，决不服从，也决不能服从天主的法律；随从肉性的人，决不能得天主的欢心。至于你们，你们已不属于肉性，而是属于圣神，只要天主的圣神住在你们内。」

[3]对此，圣保禄论及对身体应有的尊重，指出「身体是基督的肢体、圣神的宫殿」（格前6：15-19）；「从来没有人恨过自己的肉身，反而培养抚

育它，一如基督之对教会。」（弗5：29）

[4]参阅德14：11、14：「我儿，你应适当厚待你自己……不要拒绝行乐，不要错过喜乐的时光。」

[5]教宗方济各，2019年四旬期文告

[6]圣施礼华《道路》231

[7]圣女大德兰《诗作》30首“无忧”

[8]教宗方济各，通谕《信德之光》13

[9]同上

[10]圣施礼华《天主之友》84

[11]范康仁，2018年1月9日《牧函》6

[12]圣施礼华《十字苦路》第五处

[13]《犁痕》992

[14]参阅《犁痕》991；《炼炉》150

[15]《道路》173

[16]《犁痕》249

[17]参阅《道路》评注版，175注释

[18]若瑟·拉辛格，《基督信仰导论》  
186页

[19]参阅圣施礼华《基督刚经过》43;  
《炼炉》28

[20]《十字苦路》第二处第3点

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-  
Ming-8-Ni-Men-De-Xin-Jiang-Chong-  
Man-Xi-Le-Ji-Du-Tu-Xi-Sheng-De-Yi-Yi-  
ii/](https://opusdei.org/zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-8-Ni-Men-De-Xin-Jiang-Chong-Man-Xi-Le-Ji-Du-Tu-Xi-Sheng-De-Yi-Yi-ii/) (2026年2月4日)