

真正的爱在于摆脱私我

基督徒的喜悦并不是属于生理层面。它的基础是超性的，比疾病或困难更深切。喜悦并不意味着铃声叮当，或在礼堂里欢欣起舞。真正的喜悦是更深邃、更内在的：使我们保持平静，洋溢喜乐，即使我们有时面容严肃。《链炉，520》

10月31日

有些人，总是闷闷不乐，一肚子怨恨。什么事都惹他们坐立不安。他们对于睡觉，简直像有一种瘾癖：睡觉，是他们唯一的逃遁。但是也好景不长。一觉醒来，眼前又是一天漫漫长日，令人不胜厌烦苦恼。

许多人忘记：天主安排我们在世上，是让我们起步走向永恒的幸福。他们没有看到：只有以天主儿女喜乐的心情，走向现世征途上的人，才能赢得永福。《犁痕，305》

真正的爱在于摆脱私我，献出自我。爱带来喜乐；但这喜乐是植根于十字架的。只要我们还没有抵达永生圆满之境，便不会有不带牺牲痛苦的真爱。然而，这牺牲痛苦是既甜蜜又可爱的，是内心喜乐的渊源；同时，又是不折不扣，价实货真的痛苦牺牲。因为它要求我们战胜自己的私欲偏情，一切行为惟独以爱为准则。《基督刚经过，43》

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/true-love-means-going-
out-of-oneself/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/true-love-means-going-out-of-oneself/) (2026年2月10日)