

戰鬥、親近、使命

（8）：「你們的心將充滿喜樂」：基督徒犧牲的意義（II）

對基督徒而言，犧牲的價值隱藏於一份溫良謙遜的渴望——參與耶穌苦難的歷程，讓心靈掙脫所有的枷鎖，嚮往更輕盈、光明、自由的生命。

2025年12月5日

阿黎瑪特雅城的若瑟和尼苛德摩懷著無比的溫柔（雖內心飽受著煎熬），將耶穌從十字架上卸下，安放在祂母親的懷中。聖母以當年在白冷第一個聖誕的深夜，撫育聖嬰時同等的溫柔，輕撫愛子、闔上祂的眼簾、親吻祂的額頭。她流著淚、信靠、盼望……正是在這極度的試煉中，她扶持著尚在襁褓中的教會：那些「下一代人」（詠22:32）正陸續的來到世間。

復活主日的晨光將驅散一切黑暗。若沒有耶穌的復活，不僅祂的苦難與死亡，連整部人類歷史中的痛苦都成為一個殘酷的玩笑。耶穌戰勝死亡改變了一切。從那一刻起，我們能懷著與耶穌同樣的信念，為愛而奉獻自己：「我捨掉生命，為再取回它」（若10:18）；「我要再見到你們，那時，你們心裡要喜樂。」（若16:22）在大小十字架的「接納」與「選擇」中尋獲喜樂，正是復活的主

耶穌賜予我們的特殊恩寵。生命的泉源

聖保祿闡明，耶穌的死亡釘死了「舊人」（羅6:6；弗4:22）。這死亡唯有在它帶來的新生命中才具意義：在聖神中，恩寵的生命，即「新人」（弗4:24）。同樣，基督徒的犧牲與克己本身並無價值，彷彿捨棄生命本身即是善。然而，克己唯有在「賦予」生命時才有意義，它理應成為新生命的泉源。基督徒能在自己身上辨識出那些疏遠、耗損生命、製造內在與人際分裂的傾向……因為這些潛因仍受罪惡的影響。那些病態、扭曲或受傷的傾向，真正需要基督的拯救與復活。因此聖保祿告誡：「如果你們隨從肉性生活，必要死亡；然而，如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活。」（羅8:13）

宗徒的教導至關重要，我們應準確的理解。與「隨從聖神生活」相對的，是「隨從肉性」的誘惑，即順從我們

身心內一切對抗天主的傾向。因此「隨從肉性的生活」與其說是放縱軀體、踐踏純潔的靈魂，不如說是輕浮的靈魂對整個人身心的利用與扭曲。正如耶穌所說：惡念發自內心深處；「由人心裡發出來的是些惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝……這一切惡事，都是從內裡出來的。」
(谷7:20-23)

因此對基督徒而言，犧牲的價值不在於痛苦本身，亦非對肉體的苦修壓制，而在於渴望心靈的解放：掙脫一切束縛，嚮往更輕盈、光明、豐盛的生命，活出簡樸與喜樂。基督徒非為痛苦而追求痛苦，更非為受虐狂。然而他們常在自身與他人的深處發現自私、縱慾、貪婪的根苗，尤其當它們根深柢固時，若不捨棄自我，則難以割捨獲得自由，亦難助他人解脫。誠然，敞開心扉可能伴隨痛楚，但這恰似血液回流至凍僵肢體時的刺痛；雖然艱難，卻是新生必經之路。

「那時他們就要禁食了」

「新郎與賓客在一起的時候，賓客怎能悲哀呢？但日子將要來到：當新郎從他們中被劫去時，那時他們就要禁食了。」（瑪9:15）耶穌這番略帶奧秘的話語，揭示了門徒生活的重要特質。一方面，祂的降世帶來喜樂，並為我們「獲得更豐富的生命」（若10:10）：祂不僅喜悅我們享受生命，更欣見我們健康喜樂。另一方面，只要歷史仍延續，在人們偏愛自私的黑暗勝過天主慈愛的光明（參若3:19-21）時，我們便始終感受到神聖的缺席，而那場所首先存於每人的內心。在我們的心靈、關係與家庭中，必須為天主騰出空間，因「自我」總是企圖佔據一切。自我稱王之處，平安喜樂便蕩然無存。

禁食，自古以來即是基督徒對抗自私、為天主騰出空間的方式，因吾主曾親自禁食（參瑪4:2），並教導我們要面帶喜樂地去禁食（瑪

6:16-18）。這具體的行動幫助我們掙脫掌控萬物的傾向。觸及像維生這般基本的事物，我們學習「遠離『吞噬』萬物、滿足貪欲的誘惑，預備為愛而受苦，唯此能填滿心靈的空虛。」聖施禮華曾稱禁食為「最中悅天主的補贖」，繼而感歎：「但因種種緣故，我們已經變得太隨便了。」若僅恪守最低的要求，我們實難真正的實踐禁食。為此，教會如慈母般，在考量健康之餘，為每個人的慷慨程度與靈修成長留出空間。

禁食的邏輯在於願天主興盛，願我自私與展現自我的衝動衰微（參若3:30），幫助我們理解其他自願捨棄的意義。這些犧牲看似縮減生命，實則擴充並釋放生命。主動的放棄某些美善的事物，我們即在心版上鐫刻「唯獨天主足矣」的信念，從而抵禦偶像崇拜；偶像「不提供旅程，只呈現無數通往迷宮的歧路。」無法割捨的人，終成萬物的奴僕：「必會聽到眾多偶像嘈吵的呼喊：『信我

吧！」而勇於犧牲的人，則掙脫諸多枷鎖，「在心靈深處品嘗天主聖愛的滿全。」從此視角出發，存在許多「禁食」與奉獻的途徑。只要發自內心、而非冰冷的責任感，皆能使人更自由，「自由去愛。」例如間歇性的「數位」齋戒：每日特定時段擱置手機，能改善人際關係，促成真誠的對話，不受表層外在的干擾。捨棄指尖輕觸即可即時獲取資訊、商品或體驗的習慣，使我們擺脫佔有與消費的傾向，這些終將使我們感到空虛。選擇簡樸或稍不舒適的生活方式，能助我們領略簡約之美，並強化面對人生必然艱辛的韌性。避免工作時注意力分散，方能將勞動轉化為真正的服務，使我們因成果而喜悅。捨棄自身閒暇時光，去關懷需要幫助的人，能擴展我們的心胸，防止心靈硬化，教導我們與自身的缺陷與脆弱共存。

這種自由的精神——天主子女的自由（參羅8:21），亦體現於歷代基督徒實踐的各種肉體與感官的克己。如禁

食一般，這些操練彰顯「用身體祈禱」的信念，為使人格不同的面向達成和諧；視操練某些掙扎，為無可避免之事。當基督徒要求身體感官克己時，非因視肉體為惡，而是認清心靈易向萬千事物分散的傾向，更明辨這種分散的真正代價：喪失愛的能力。更重要的是，他們懷著溫良謙遜的渴望，願在基督受難的血肉苦痛中與吾主結合。聖保祿談及「身上時常帶着耶穌的死狀，為使耶穌的生活也彰顯在我們身上。」（格後4:10）這些犧牲正是通往復活的旅程。固然，此類實踐曾因過度或他人誤解而招致非議，特別是當人們難以體會「藉受苦使耶穌活於我們內」的奧跡時。然而在那些誇大其詞者與那些大驚小怪者之間，我們發現無數的基督徒正以這般寧靜樸素的靈性自由，向耶穌表達愛情：「心啊！心在十字架上！心在十字架上！」為友捨命

「我喜歡仁愛勝過祭獻。」（歐6:6）天主藉先知歐瑟亞向我們啟示。耶穌

在福音中重述此言（參瑪9:13），並非否定禁食與克己，而是強調所有犧牲都應指向愛德。聖施禮華如此闡釋：「雅威對過度注重外在形式的選民說過：我寧要德性，不要厲行。正因如此，我們應以克己補贖作為真愛天主與近人的明證。」在此意義上，他常說：天主最喜悅的克己，是那些讓他人的生活更愉悅的犧牲。這也正是上主教誨的迴響：「人若為朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」（若15:13）

為他人捨命的意願若發自真誠，無需亦不該等待非凡的時刻，因日常生活處處是良機。聖施禮華列舉數例：「忍住舌尖的俏皮話；對厭煩者報以微笑；遭遇不公指控時的靜默；與乏味失禮者的友善交談；日日包容共同生活者的惱人習慣……」在這些無數的情境中，基督徒如基督般專注的並非自身的苦痛，而是使十字架化為溫柔現實的善。「犧牲！犧牲！跟隨基督確須背負十字架，這是祂的教導。

但我不樂見愛主之人過度強調苦難與捨棄，因為有愛之處，犧牲雖苦卻甘，十字苦架已成聖十字架。懂得如此去愛、去奉獻的靈魂，必充滿平安喜樂。既然如此，何必執著於『犧牲』二字，彷彿在尋求慰藉？難道基督的十字架——你的生命，不曾使你喜樂嗎？」聖施禮華強調，出於愛德的犧牲具有積極的價值，指出它乃是平安喜樂之源。為此他堅決反對以「痛苦為中心」或以「受害者心態」來理解犧牲。當人們過度強調跟隨上主的捨棄精神時，看似尋求同情，卻忘記：唯有結合基督的十字架，捨棄才具賦予生命之力。此種情況下，焦點往往落在所受苦痛的經驗或個人靈修的努力。但基督徒的犧牲非為證明忍受苦難的英雄氣概，而是為塑造基督之心，那被刺透、「完全敞開」的聖心。耶穌呈現死亡，並非為展示對原則的堅持或靈性的耐力，而是為特殊對象的奉獻：「這是我的身體，為你們而捨棄的。」（路22:19）祂的注意力完全傾注於我們，而非祂自

身。因此，若將克己的目的局限於自身的苦痛，我們可能發展出與福音無關的負面、枯澀的靈修，甚至形成使犧牲失效的靈性驕傲。我們必須放眼更遠：理解犧牲是對天主與他人的宏大應許，是對生命的深邃肯定。

專注痛苦的人與專注愛德的人存在著深淵之別，即便愛有時伴隨苦痛。正因如此，耶穌邀請背負祂的十字架，可理解為：即使痛苦仍去愛——因愛有時的確會痛苦——並信賴復活；先尋求天主的國和它的義德（參瑪6:33），將一切交於天父之手（參路23:46）。這就是基督及其追隨者的心靈質地：他們渴望以紮根於十字架的喜樂照亮黑暗世界。在人生旅途中，「肩負十字架，面帶微笑，心裡發出光明。」

貢薩洛·德拉莫雷納 和 卡洛斯·艾克塞拉

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/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/zht/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1月28
日)