

# 真正的愛在於擺脫私我

基督徒的喜悅並不是屬於生理層面。它的基礎是超性的，比疾病或困難更深切。喜悅並不意味著鈴聲叮噹，或在禮堂裡歡欣起舞。真正的喜悅是更深邃、更內在的：使我們保持平靜，洋溢喜樂，即使我們有時面容嚴肅。《鍊爐，520》

10月31日

有些人，總是悶悶不樂，一肚子怨恨。什麼事都惹他們坐立不安。他們對於睡覺，簡直像有一種癮癖：睡覺，是他們唯一的逃遁。但是也好景不長。一覺醒來，眼前又是一天漫漫長日，令人不勝厭煩苦惱。

許多人忘記：天主安排我們在世上，是讓我們起步走向永恆的幸福。他們沒有看到：只有以天主兒女喜樂的心情，走向現世征途上的人，才能贏得永福。《犁痕，305》

真正的愛在於擺脫私我，獻出自我。愛帶來喜樂；但這喜樂是植根於十字架的。只要我們還沒有抵達永生圓滿之境，便不會有不帶犧牲痛苦的真愛。然而，這犧牲痛苦是既甜蜜又可愛的，是內心喜樂的淵源；同時，又是不折不扣，價實貨真的痛苦犧牲。因為它要求我們戰勝自己的私慾偏情，一切行為惟獨以愛為準則。《基督剛經過，43》

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/dailytext/  
true-love-means-going-out-of-oneself/](https://opusdei.org/zht/dailytext/true-love-means-going-out-of-oneself/)  
(2026年2月19日)