

opusdei.org

# 监督的默想录音：新的诫命

范康仁蒙席反思圣周意义的录音和中文文稿。（系列中四篇的第二篇）。

2020年4月5日

**监督的默想录音：新的诫命（西班牙语）**

---

## 监督的默想录音：新的诫命（普通话）

---

耶稣在最后的晚餐中给了我们一条新的诫命：「你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。」（若15:12）为了将它铭刻在门徒们以及我们自己的记忆中，祂洗了门徒的脚。

圣若望在他的第一封书信中写道：  
「我们所以认识了爱，因为那一位为我们舍弃了自己的生命，我们也应当为弟兄们舍弃生命。」（若一3:16）

有很多舍弃自己的生命的方式：父母透过不间断的照顾每个孩子做到这一点；工作者本著服务的精神，为努力改善周围的环境而工作，同时又不让自己被贪婪左右；司铎们透过自我牺牲的胸襟去服务向他们寻求基督的男女。

尤其在现今，我们可以看到有这么多人为了别人舍弃自己的生命，首先是冒著生命危险照顾病人的医务人员。他们承担著每个病患及其家人的苦痛，而后者甚至往往无法与他们在一块。他们不仅仅是履行自己的职责而已，因为他们意识到许许多多的人都依靠自己的慷慨付出。还有很多其他的人，现在也透过他们必不可少、但可能并不引起任何注意的协助，使一切日常生活能正常运作：运输工人、超市工作人员、药师、警察……

那些第一线直接地与痛苦接触的人——医生、护士、各种医务人员，以及理所当然的，神职人员——使基督以不同的方式临现於遭受疾病、恐惧或孤独之苦的人们之中。让我们为他们所有的人祈祷，这样，当他们感到疲惫，或感到众寡悬殊、应接不暇时，他们就会记得耶稣在那里鼓励和加强他们。

我们所有的人都能以一种或另一种方式做些贡献。有时，微不足道的像写个讯息给病人、朋友、熟人，或他们目前可能更为孤独的人。我们大家都以尊重政府当局的指导方针，发挥主动性和创造力来帮助年长者和弱势群体。

在家里，我们每天都做些无数的、小小的爱心行动来实践我主的新诫命，这些小事能给我们的家人和周围的人带来和平与欢乐。圣施礼华建议我们：「爱德不在於给予，而在於体谅。」（道路，463）

现在，要使该诫命真正成为我们日常生活的一部分，包括其他方式：宽恕和为别人找藉口而原谅他；真心地关爱他人；日常生活中可服务的细节；面对家庭生活的耐性，对许多人来说，意味著现在要在封闭的家里面保持宁静……

现在我们很容易意识到，我们最重要的工作莫过於服务，同时爱德可以使

这工作具有最充实的意义。如果人们为了他人的利益而发挥自己的才能和努力，那么社会将继续运转，即使它要求牺牲。

在最后的晚餐时，耶稣还向天父祈祷，祈求所有在未来世代成为祂的门徒的人能团结。「愿众人都合而为一！父啊！愿他们在我们内合而为一，就如你在我内，我在你内，为叫世界相信是你派遣了我。」（若17:21）。

Ut omnes unum sint, 「愿他们合而为一。」这不仅是一个有健全结构的人性组织的合一，而且是大爱的合一：「父啊！就如你在我内，我在你内。」最初的基督徒就是一个鲜明的例子。我们在宗徒大事录中读到：「众信徒都是一心一意。」（宗4:32）

因为这是爱的果实，所以耶稣要求我们的合一不是一致性，而是共融；是多元化的合一，表现在我们能快乐地

生活在一起，儘管我们各有差异；学习让别人充实自己；在我们周围营造一种无条件的情感氛围，并依他们的原样爱他们。

耶稣强调这种团结，是能获得传递福音硕果的必要条件，也就是说，在我们的使徒工作中：「为叫世界相信」。这种团结合一，不会产生封闭的团体，而是使我们敞开心胸，为这个奇妙福传使命中的每一个人，提供我们的友谊。基督徒的召唤，若能充分的活出来，将使我们的朋友和同事更接近耶稣，无论他们是否已经很接近耶稣。

「父啊！就如你在我内，我在你内。」（若17:21）愿我主赐给我们团结合一的恩典，并帮助我们在相互服务的事实中彰显出来。

---

Music: Beethoven Piano Concert  
n.5 - 2nd Movement (by  
@alvarosiviero, Alvaro Siviero)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/jian-du-de-mo-xiang-lu-yin-  
xin-de-jie-ming/](https://opusdei.org/zhs/article/jian-du-de-mo-xiang-lu-yin-xin-de-jie-ming/) (2025年4月5日)