

## 懂得如何宽恕彼此

圣若望宗徒在宣讲mandatum novum新的诫命，即我们应彼此相爱的诫命时，是多么坚持。我会跪下来，不是装模作样的一而是听从我内心的指示——求你们为了爱天主的缘故，彼此相爱，彼此帮忙，为彼此伸出援手，懂得如何宽恕彼此。因此，拒绝骄傲，要有怜悯之心，表现爱德；以祈祷和真诚的友谊帮助彼此。《链炉，454》

01月13日

主耶稣降生成人，取了人性，好作我们所有德行的模范，「跟我学罢，」祂说：「因为我是良善心谦的。」  
(玛11：29)

祂稍后向门徒揭露基督徒的标准，祂没有说：「因你是谦逊的」，也没有说：「因你贞洁，人就知你是我的门徒。」虽然祂最圣洁，是无玷的羔羊，没有甚么可折损祂完美的圣洁  
(参阅若8：46)。

祂生活世上，却不受物质羁绊，虽为宇宙创造者之主，却连枕首的地方也没有 (参阅玛8：20)。但祂没有说：「人会知你是我的门徒，因你不贪恋世物。」公开传教之前，祂在旷野守斋四十天四十夜 (参阅玛4：2)，也没有说：「人会认出你是我的门徒，因你不贪吃和不醉酒。」

真正基督门徒的特征，不论任何世代，都是：「因此，世人就可认出你们是我的门徒，如果你们之间彼此相亲相爱。」（若13：35）《天主之友，224》

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/know-how-to-forgive-  
one-another/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/know-how-to-forgive-one-another/) (2026年2月3日)