

2026年9月 生活聖言

「愛不加害於人，所以愛就是法律的滿全。」（羅13：10）

「愛不加害於人，所以愛就是法律的滿全。」

（羅13：10）

可以命令某人去愛嗎？如果我們以為愛是一種情感，那顯然是不可能的！反而，如果我們將愛理解為天主的恩賜，情況就不同了。

本月的生活聖言出自保祿寫給羅馬人的書信。保祿描述了法律與愛之間的關係，並且確認愛是法律的滿全。書信的前部份，他向我們揭示了這份愛的源頭：「基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明了天主怎樣愛我們」（羅5：8）。另外，若望一書也指出：「愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。」（若一 4：10）

「愛不加害於人，所以愛就是法律的滿全。」

我們中沒有任何人能給予他人自己沒有的東西。聖奧斯定早就明白這一點，他曾直接祈求天主說：「請給予你所吩咐的，並吩咐你所願意的。」[\[1\]](#) 我們已經得到這份無比珍貴的恩寵——天主的愛，我們也蒙召不可自我保留，抓住不放，反而要傳播這份愛。我們是被天主所愛的人，而我們從接受者蒙召成為愛的賜予者，從而參與聖父、聖子與聖神本身的生命：愛人者、被愛者與愛本身。

保祿向我們保證，除了彼此相愛外，我們不再欠人什麼，因為誰愛別人，就滿全了法律。[\[2\]](#)

「愛不加害於人，所以愛就是法律的滿全。」

盧嘉勒肯定地說：「真心愛近人的，就不會行任何不義的事，因而使我們遵守天主的一切誡命，無一例外，因為誡命的首要目的，就是使我們避免一切可能對自己和對我們的兄弟姐妹造成傷害的事。」[\[3\]](#)

由此可以這樣理解，法律的誡命更是天主愛情的恩賜，而不是一種義務。誡命不強迫我們去愛，而是將愛完全釋放出來。

「愛不加害於人，所以愛就是法律的滿全。」

要「實現這種滿全」，愛近人的第一步就是不傷害他人。另外，我們需要在愛中發揮創意。教宗方濟各提醒我們：「僅僅不傷害近人是不足的，我們必須選擇行善，好好把握機會，見證我們是耶穌的門徒。」

那麼，我們該如何實踐這句生活聖言呢？讓我們將愛重新置於生活的中心。像耶穌那樣用實際行動去愛其他人，祂是滿全的愛，完全奉獻給天主和人類。我們從祂身上可以學習到何等崇高的愛。

「愛不加害於人，所以愛就是法律的滿全。」

蘇格蘭女青年杜麗絲告訴我們：「我們定期探訪無家可歸者收容所，讓我進入了一個與自己的生活截然不同的世界。我知道重要的不是我感受到什麼，而是去愛。有一天，一位臉上帶著深深悲傷的男士向我訴說，他感到悲痛欲絕，甚至準備好，想結束生命。我只是靜靜地聆聽他，然後，我們分享了一份三明治和喝了杯咖啡。我明白到，聆聽和陪伴已經是一種展現愛的方式。該離開的時候，他緊緊擁抱了我，對我微笑說，我們剛才在一起是非常重要的時刻，不僅對他，也包括所有在收容所的人。我感受到愛的巨大力量。也許我沒有『拯救』了他，但他的感恩讓我充滿喜悅，而僅僅這一點，已經威力無比。」

本文由克勞迪奧·燦法雍尼 (Claudio Cianfaglioni) 及 生活聖言 小組撰寫

[1] 聖奧斯定，《懺悔錄》10，29，40。

[2] 參閱羅13：8

[3] 盧嘉勒，1993年9月份生活聖言，法比奧編，《盧嘉勒叢書第五冊》（羅馬：新城，2017），531頁。