

耶稣的诫命

在旧约中，天主赐给了我们「十诫」。当耶稣来到世上时，祂也同样赐给了我们诫命。为什么对一些人来说，遵守这些诫命如此困难？这背后有三个主要障碍：（1）对耶稣的诫命没有清楚的认识——大多数人只知道大概的意思，极少有人能清晰掌握；（2）将诫命视为一种负担；（3）缺乏「属灵战争」（Spiritual Warfare）的意识——人们往往看不出这些诱惑是魔鬼的陷阱。

耶稣的诫命究竟是什么？耶稣曾向门徒说明了祂的部分诫命。例如，耶稣在最后的晚餐中为门徒洗脚后说道：「我给你们一条新命令：你们该彼此相爱；如同我爱了你们，你们也该照样彼此相爱。」（若 13:34）。同样在最后的晚餐席间，耶稣再次提到了这条诫命：「这是我的命令：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。」（若 15:12）。

在其他时候，耶稣并不是直接给出诫命。例如，当一位法学士问祂哪一条诫命最大时，耶稣回答说：「『你应全心，全灵，全意，爱上主的天主。』这是最大也是第一条诫命。第二条与此相似：你应当爱近人，如你自己。」（玛 22:37-39）。另一个例子是耶稣教导那些想要跟随祂的门徒时，祂并没有用命令的语气说：「我命令你们背起你们的十字架来跟随我」，而是说：「谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我。」（参阅 玛 16:24；谷 8:34；路 9:23）。

还有一些时候，耶稣透过比喻来教导人遵守祂的诫命。例如，在「慈善的撒玛黎雅人」的比喻中，耶稣并没有直接说：「你应该怀有怜悯的心，并帮助需要帮助的人」，而是讲述了一个撒玛黎雅人在从耶路撒冷到耶里哥的路上，尽力救助一位遭遇强盗受害者的故事（参阅 路 10:29-37）。同样地，耶稣并没有直接规定「你应该拥有一颗宽恕的心」，而是透过一个宽恕并接纳挥霍家产儿子的父亲的故事来传达诫命（参阅 路 15:11-32）。

遵守诫命的第二个主要障碍，是许多人将诫命视为一种被迫或限制的行为，认为这些刻板的要求限制了个人的自由。然而，对于那些将诫命视为不可或缺的个人行为的指引、以此来促进社会秩序并防止破坏行为的人来说，诫命绝不是负担，而是必然的基石。耶稣之所以说祂的轭是柔和的、担子是轻松的（参阅 玛 11:30），是因为祂的诫命去掉了「自以为义」、「法律主义」和罪恶的沉重枷锁，并以另一种基于爱与恩宠的关系替代。

最后，现代世界普遍缺乏对「属灵战争」持续存在的意识。许多信徒误以为属灵争战仅限于驱魔，但实际上，它每天都在以「诱惑」的形式出现。圣经警告我们要警惕魔鬼的陷阱：弟茂德前书及后书和厄弗所书说：「要穿上天主的全副武装，为能抵抗魔鬼的阴谋。」（弗 6:11）。魔鬼常见的陷阱有四种：（1）环境的陷阱：让我们误以为，如果天主真的爱我们，生活就不该如此艰难。（2）比较的陷阱：当我们拿自己所拥有的，与我们自以为他人所拥有的相比时，往往会开始质疑自己的智力、外貌、才能与价值。（3）竞争的陷阱：我们因失败而沮丧，因为我们只有在胜利的时候才对自己感觉良好。（4）定罪的陷阱：魔鬼利用我们的失败与缺点来击垮我们。魔鬼诱惑我们，使我们将自身的价值建立在自己已经取得或未取得的成就上，而不是建立在耶稣向我们启示的真理上。

耶稣圣名华人天主堂

THE HOLY NAME of Jesus CHINESE CATHOLIC MISSION

5395 Light Circle NW, Norcross GA 30071 678-691-3261 hnojatl.org

每周公告 Weekly Bulletin

2026年五月十日 May 10, 2026



堂区议会报告

我们教堂今年暑假将在乔州 Helen 的 Unicoi State Park and Lodge 州立公园，举办夏令营，时间是 7 月 31 日到 8 月 2 日，主题是「天主在微风中召叫我们」。让我们在清山秀水中一起聆听天主的声音，一同生活，一起享受各种活动。如需了解更多信息，请联系沉安行兄弟或张蕙燕姊妹。请向徐冰莹姊妹报名。

亚特兰大总主教署启动了「扎根基督，成长于信仰」的募款活动，旨在为总主教区的各项计画和活动筹集资金。总主教区内的每个堂区和传教教堂都需参与其中，并设定各自的筹款目标。总主教署为我们堂区设定了 6 万美元的筹款目标，并安排我们堂区从 2027 年 1 月至 3 月进行准备工作，从 2027 年 4 月至 9 月 30 日进行正式筹款活动。

我们「帮助妈妈」(Helping Mamas) 活动的义工服务日定于 6 月 13 日和 7 月 11 日。每天最多招收 15 名义工。如果您有兴趣成为义工，请向徐冰莹姊妹报名。新地址是：2150 Northmont Parkway, Suite E, Duluth, GA 30096。

圣地雕刻公司 (Holy Land Carvings) 将于 2026 年 5 月 31 日来到我们教堂。他们将带来在圣地白冷城 (Bethlehem) 手工制作的木雕出售，以支持圣地的基督徒家庭。

堂区议会与财务议会的成员请注意，今日上午 10:30 的主日弥撒后将在会议室一起开会。

5 月 17 日是一家一菜聚餐的星期日！这是一项很好的活动，可以促进教友们的友谊。午餐在上午 10:30 弥撒之后开始。请带上您喜欢的菜肴与大家分享。如果您的生日是在 5 月，我们为您订购了生日蛋糕一起庆祝。

上周五，我们的祈祷花园为播种进行了平整。昨天上午，几位义工帮我们进行了播种、施肥、和铺稻草。为把剩余的稻草用完，今天弥撒结束后，我们需要更多义工来帮助我们铺稻草。

祷告名单：Dawn Leach、何美瑛、谭海泉、卞美懿、陈书鹏、陈李霏、王俊杰、陈建新、梁陈静和徐泰成。

弥撒时间	告解时间	查经时间
周日上午 10:30 (中文)	与神父预约	周三上午 10:00 (中文)
周日下午 2:00 (英文)		
	傅油圣事	朝拜圣体
周一中午 12:00 (英文)	首周日上午 10:30 弥撒后	周日上午 9:00 至 10:00
周二中午 12:00 (英文)	首周五晚间 7:00 弥撒后	
周三中午 12:00 (中文)		
周五中午 12:00 (英文)		
首周五晚间 7:00 (英文)		