

# 福音释义：不要害怕

常年期第十二主日福音（甲年）和福音释义。

## 福音（玛10:26-33）

那时候，耶稣对宗徒说：「所以，你们不要害怕他们，因为没有遮掩的事，将来不被揭露的；也没有隐藏的事，将来不被知道的。我在暗中给你们所说的，你们要在光天化日之下，报告出来；你们由耳语所听到的，要在屋顶上，张扬出来。

「你们不要害怕那杀害肉身，而不能杀害灵魂的；但更要害怕，那能使灵魂和肉身，都陷于地狱的。

「两只麻雀，不是卖一个铜钱吗？但若没有你们天父的许可，牠们中，连一只也不会掉在地上。就是你们的头发，也都一一数过了。所以，你们不要害怕；你们比许多麻雀，还贵重呢！」

「凡在人面前，承认我的，我在我天上的父面前，也必承认他；但谁若在人前，否认我，我在天上的父前，也必否认他。」

.....

## 释义

玛窦福音第十章告诉我们，耶稣在挑选了十二门徒后，便派遣他们出去，并给予了一些工作的指示。其中包含我们在本主日福音中听到并阐释的中心主题：「不要害怕」。从一开始耶稣就警告他们，以后会遇到困难、迫害、误解.....然而，最大的威胁不是来自那些试图让他们闭嘴的人，也不

是来自那些试图威胁他们生命的人。真正的危险是「那能使灵魂和肉身陷于地狱中的」，即那导致犯罪的，和那导致失去与天主友谊的。

不管我们喜不喜欢，恐惧是人生的一部分。我们从小就经历恐惧，有时会发现这些恐惧是没有根据的，所以之后便消失了。即使在长大后，我们也会对痛苦、误解、孤独、疑惑、死亡等等感到恐惧。我们必须通过自己的努力和天主的帮助去面对和克服这些考验。

但是，作为基督的门徒并没有理由害怕，因为他永不孤单。天主是一位慈爱的父亲，如果祂对受造物最小的细节都关心，那对祂忠实的孩子们就必然更加关心。「唯一的解决方法是去爱。圣若望宗徒写了一些话，真的感动了我：『Qui autem timet, non est perfectus in caritate』。我要把它逐字地翻译成：有恐惧心的人不懂得怎样去爱。因此，你既然爱，又知

道怎样显示爱，就不必害怕任何事。那么，继续吧！」 [1]。

「就像本笃十六世讲道时所说：信徒什么也不怕，因为他们知道自己是在天主的手中，他们知道邪恶和非理性并没有最终的决定权，那世界和爱的主宰只有基督，是那降生成人的天主圣言，是那爱我们直到牺牲自己的地步、为我们的得救而死在十字架上的那位。我们与天主的亲密关系越成长，越充满爱，就越容易克服各种形式的恐惧」 [2]。

圣若望保禄二世在宗座就职弥撒中满怀信心和对天主信赖的呐喊仍然在我们许多人心中回响：「不要害怕！敞开通往基督的大门！他的救恩力量打开了国家、经济和政治体系的边界，以及文化、文明和发展的广阔领域。不要害怕！基督知道人的内心有什么。只有他自己知道！今天，人们常常不了解自己，不知道在自己心灵深处有什么，所以常常不确定自己活在

这个世界上的意义。他充满了怀疑，最终变成了绝望。因此，请允许我以谦卑和信任的态度恳求你，让基督跟我们说话。只有祂才有生命的话，是的！永生的话！」 [3]。

作为宗徒应是勇敢无畏的。他应该用尽甚至超越自己的极限去完成任务。特别当任务是神圣的时，大胆并不是鲁莽，因为「召叫你的是信实的，并且会做这一切」（弟前 5:24）。圣施礼华在《道路》中明确指出这一点：「天主和胆量！胆量并非不审慎。胆量也非鲁莽。」 [4]。

[1]圣施礼华，《炼炉》，260。

[2]本笃十六世，三钟经，2008年6月22日。

[3]圣若望保禄二世，1978年10月22日，教宗宗座开始的弥撒讲道，5。

[4]圣施礼华，《道路》，401。

Francisco Varo

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/gospel/Fu-Yin-Shi-Yi-Bu-Yao-Hai-  
Pa/](https://opusdei.org/zhs/gospel/Fu-Yin-Shi-Yi-Bu-Yao-Hai-Pa/) (2026年3月13日)