星期五的弥撒福音：就是你们的头发，也一一被数过了。

常年期第二十八周星期五的弥撒福音及释义。

福音（路12：1-7）

那时，有成千累万的群众集合拢来，竟至互相践踏。 耶稣开始先对自己的门徒说：「你们要谨防法利塞人的酵母，即他们的虚伪。 但是，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。 因此，你们在暗处所说的，将来必要在明处被人听见; 在内室附耳所说的，将来必要

在屋顶上张扬出来。 我告诉你们做我朋友的人们：你们不要害怕那些杀害肉身，而后不能再做什么的人。 我要指给你们，谁是你们所应怕的：你们应当害怕杀了以后，有权柄把人投入地狱的那一位; 的确，我告诉你们：应当害怕这一位！ 五只麻雀不是卖两文铜钱吗？ 然而在天主前，它们中没有一只被遗忘的。 就是你们的头发，也一一被数过了; 你们不要害怕！ 你们比许多麻雀尊贵得多了。 」

释义

「你们要谨防法利塞人的酵母，即他们的虚伪。」主耶稣正在寻找那些努力在生活中保持言行一致、追求真正的生活合一的人。 耶稣的说话使人想起，当斐理伯带同纳塔乃耳到祂面前时，祂对纳塔乃耳的赞美：「看，这确是一个以色列人，在他内毫无诡诈。」（若1：47）

主耶稣帮助那些聆听祂的人，也帮助我们常常都朝着天主而前行：「没有遮掩的事，将来不被揭露的。 因此，你们在暗处所说的，将来必要在明处被人听见; 在内室附耳所说的，将来必要在屋顶上张扬出来。」

耶稣期待我们像孩子一样地单纯。 孩子知道自己的爸爸正在看护着自己，因此就无所畏惧。

正如圣施礼华在道路中所写的：「必须深信天主总在我们近旁。 然而，我们却往往生活得好像天主在星光闪烁的遥远天庭，忘记了祂是经常在我们身边的。 祂是一位慈爱的父亲。 祂爱我们每一个人，比世界上任何爱她们的子女的母亲更爱我们，祂帮助我们，启发我们，祝福我们，也宽恕我们。

「多少次，在我们做了一些顽皮的事后便对父母说：『我以后不会再做了！』他们本来皱起的眉头马上就舒展了。 可能当我们又再犯错，父亲假

装用严厉的声音，严肃的面色责斥我们; 同时他也知道我们的软弱，心软地想：'可怜的孩子，他多么努力地想做好呢！』

「我们必须深深体会到，那位在天上也在我们身边的天主，是一位父亲，祂确实是我们的父亲。」[1]

「五只麻雀不是卖两文铜钱吗？ 你们不要害怕！ 你们比许多麻雀尊贵多了。」

我们必须以这种单纯的态度来在天主面前行走，以免魔鬼在我们做事欠缺完美时试图欺骗我们，试图引诱我们走上虚伪、恐惧和伪装的道路。

[1] 圣施礼华，《道路》，267

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/gospel/Fu-Yin-Shi-Yi-Jiu-Shi-Ni-

Men-De-Tou-Fa-Ye-Yi-Yi-Bei-Shu-Guo-Liao/ (2025年12月15日)