

# 主日彌撒福音：背起 十字架

常年期第十三主日的彌撒福音  
( 甲年 ) 及福音釋義

福音 ( 瑪10：37-42 )

那時候，耶穌對宗徒說：「誰愛父親或母親，超過我，不配是我的人；誰愛兒子或女兒，超過我，不配是我的人。誰不背起自己的十字架，跟隨我，不配是我的人。誰要獲得自己的生命，必要喪失生命；誰為我的原故，喪失了自己的生命，必要獲得生命。」

「誰接納你們，就是接納我；誰接納我，就是接納那派遣我來的。」

「誰接納一位先知，因為他是先知，將領受先知的賞報。」

「誰如果給這些小子中的一個，一杯涼水喝，只因他是門徒，我實在告訴你們，他決不會失去他的賞報。」

---

## 釋義

瑪竇福音包含了耶穌五篇主要的講道，似乎暗指了梅瑟的律法或梅瑟五書。第二篇講道通常被稱為「使命（傳教？）演講」，因為它包含了主基督對他派遣往各城鄉宣講天國來臨的門徒的一系列指示。如同上一個主日的福音一樣，今天的禮儀也給我們呈現了這演講的一個片段。

「誰愛父母勝過愛我，不配是我的.....」（37節）。耶穌苛刻的語氣是在要求門徒作堅定而慷慨的決定。耶穌將追隨他的聖召和福傳，排在人最重要的東西之前，亦即要比家庭和生命更重要。

教宗方濟各如此解釋這一優先性：

「父親的愛，母親的溫柔，兄弟姐妹之間的敦厚的情誼，這一切雖然非常美好和實在，但不能放在基督之前。不是因為他要我們冷酷無情，恰恰相反，是因為徒弟的狀況優先地需要與老師的關係」[1]。耶穌並沒有叫我們拒絕或忽略親人，只是堅持對天主的愛和尋求靈魂之善的根本和原始價值，才是愛他人的最佳方式。

「誰不背起自己的十字架跟從我.....」（38節）。令人驚訝的是，當耶穌在加利利開始他的使命時，才剛揀選了使徒們，就對他們談到了十字架。我們不知道他們如何理解這些耶穌遠早於苦難之前便對他們講的

話。無論如何，這些話意味著弟子可以成為像師傅一樣的門徒；不僅因為他們被派去像他一樣宣講福音，更因為他們可以為他人犧牲自己，就像耶穌在十字架上所做的那樣。

十字架的主題會產生某種自然的恐懼，也許可能會阻止我們更緊密地跟隨主；但只要清楚了解十字架對我們每一個人的意義，就可以克服這恐懼。聖大額我略曾說過：「我們可以通過兩種方式背負十字架：要麼透過節制支配我們的肉體，要麼透過同情心把鄰人的需要當成我們自己的」  
[2]。

對於大多數基督徒來說，每天背負十字架通常意味著學習駕馭自己的激情和享樂，最重要的是讓別人的生活變得更可愛和愉快。聖施禮華指出：

「與基督分離的真正障礙是驕傲，及肉慾的偏私，我們必須用祈禱與補贖制服它們。而祈禱以及克己也是我們要我們關懷他人和忘卻自己。假如你如此

生活，你會看到你所遭遇到的種種困難都消失了。」[3]。

另一方面，耶穌不僅說棄絕，還指我們密切跟隨他、服務他的門徒時所得到的獎賞。聖施禮華接著說，「真誠地把自己交付給別人，是如此卓然有效，天主將回報以充滿喜悅的謙遜。」[4]。即使是給門徒一杯水的小動作，也像是給他們的師父一樣。因此天主之後絕不會忘了獎賞。

[1] 教宗方濟各，三鐘經，2017年7月2日。

[2] 聖大額我略，福音講道，57。

[3] 聖施禮華，《十字苦路》，第10處，4

[4] 聖施禮華，《鍊爐》，591。

Pablo Edo

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/gospel/Fu-Yin-Shi-Yi-Bei-Qi-Shi-Zi-Jia/> (2026年2月  
22日)