

# 主日彌撒福音：不要害怕

常年期第十二主日福音（甲年）和福音釋義。

## 福音（瑪10:26-33）

那時候，耶穌對宗徒說：「所以，你們不要害怕他們，因為沒有遮掩的事，將來不被揭露的；也沒有隱藏的事，將來不被知道的。我在暗中給你們所說的，你們要在光天化日之下，報告出來；你們由耳語所聽到的，要在屋頂上，張揚出來。」

「你們不要害怕那殺害肉身，而不能殺害靈魂的；但更要害怕，那能使靈魂和肉身，都陷於地獄的。」

「兩隻麻雀，不是賣一個銅錢嗎？但若沒有你們天父的許可，牠們中，連一隻也不會掉在地上。就是你們的頭髮，也都一一數過了。所以，你們不要害怕；你們比許多麻雀，還貴重呢！」

「凡在人面前，承認我的，我在我天上的父面前，也必承認他；但誰若在人前，否認我，我在天上的父前，也必否認他。」

---

## 釋義

瑪竇福音第十章告訴我們，耶穌在挑選了十二門徒後，便派遣他們出去，並給予了一些工作的指示。其中包含我們在本主日福音中聽到並闡釋的中

心主題：「不要害怕」。從一開始耶穌就警告他們，以後會遇到困難、迫害、誤解……然而，最大的威脅不是來自那些試圖讓他們閉嘴的人，也不是來自那些試圖威脅他們生命的人。真正的危險是「那能使靈魂和肉身陷於地獄中的」，即那導致犯罪的，和那導致失去與天主友誼的。

不管我們喜不喜歡，恐懼是人生的一部分。我們從小就經歷恐懼，有時會發現這些恐懼是沒有根據的，所以之後便消失了。即使在長大後，我們也會對痛苦、誤解、孤獨、疑惑、死亡等等感到恐懼。我們必須通過自己的努力和天主的幫助去面對和克服這些考驗。

但是，作為基督的門徒並沒有理由害怕，因為他永不孤單。天主是一位慈愛的父親，如果祂對受造物最小的細節都關心，那對祂忠實的孩子們就必然更加關心。「唯一的解決方法是去愛。聖若望宗徒寫了一些話，真的感

動了我：『*Qui autem timet, non est perfectus in caritate*』。我要把它逐字地翻譯成：有恐懼心的人不懂得怎樣去愛。因此，你既然愛，又知道怎樣顯示愛，就不必害怕任何事。那麼，繼續吧！」[1]。

「就像本篤十六世講道時所說：信徒什麼也不怕，因為他們知道自己是在天主的手中，他們知道邪惡和非理性並沒有最終的決定權，那世界和愛的主宰只有基督，是那降生成人的天主聖言，是那愛我們直到犧牲自己的地步、為我們的得救而死在十字架上的那位。我們與天主的親密關係越成長，越充滿愛，就越容易克服各種形式的恐懼」[2]。

聖若望保祿二世在宗座就職彌撒中滿懷信心和對天主信賴的吶喊仍然在我們許多人心中回響：「不要害怕！敞開通往基督的大門！他的救恩力量打開了國家、經濟和政治體系的邊界，以及文化、文明和發展的廣闊領域。

不要害怕！基督知道人的內心有什麼。只有他自己知道！今天，人們常常不了解自己，不知道在自己心靈深處有什麼，所以常常不確定自己活在這個世界上的意義。他充滿了懷疑，最終變成了絕望。因此，請允許我以謙卑和信任的態度懇求你，讓基督跟我們說話。只有祂才有生命的話，是的！永生的話！」[3]。

作為宗徒應是勇敢無畏的。他應該用盡甚至超越自己的極限去完成任務。特別當任務是神聖的時，大膽並不是魯莽，因為「召叫你的是信實的，並且會做這一切」（弟前 5:24）。聖施禮華在《道路》中明確指出這一點：「天主和膽量！膽量並非不審慎。膽量也非魯莽。」[4]。

[1]聖施禮華，《鍊爐》，260。

[2]本篤十六世，三鐘經，2008年6月22日。

[3]聖若望保祿二世，1978年10月22日，教宗宗座開始的彌撒講道，5。

[4]聖施禮華，《道路》，401。

Francisco Varo

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/gospel/Fu-Yin-Shi-Yi-Bu-Yao-Hai-Pa/> (2026年2月22日)