

常年期第十二主日

卑微的人們，你們要觀看，並要喜慶，尋求天主的人，你們的心必要興奮。~ 詠 69:33

進堂詠

上主是自己人民的力量；他是受傳者得救的保障。上主，求你拯救你的人民，祝福你的百姓；求你牧養他們，提攜他們，直至永恆。

讀經一（他從惡人手中，救出了窮苦人的性命。）

恭讀耶肋米亞先知書 20:10-13

耶肋米亞說：我聽到了許多人私相耳語：「驚慌四起！你們揭發，我們就必對他提出控訴。」甚至我的一切友好，都在偵察我的破綻：「也許他會中計，那我們必能制勝他，向他報復。」

但是，與我同在的上主，好像一位孔武有力的戰士，為此，迫害我的人，只有失敗，決不能制勝；由於謀事不成，必蒙受極大的恥辱，永不可磨滅的羞辱。

萬軍的上主啊！你考驗義人，洞察人的肝膽肺腑；我既然向你訴說了我的案情，願你使我見到：你對他們的報復。

你們應歌頌上主，讚揚上主，因為他從惡人手中，救出了窮苦人的性命。——上主的話。

答唱詠 詠69:8-10, 14, 17, 33-35

【答】：天主，求你按你豐厚的慈愛，應允我。（詠69:14）

領：我為了你，已飽受欺凌；羞愧已經籠罩了我的面容。連我的兄弟，都以為我為外賓；我母親的兒子，都拿我當客人。我對你殿宇所懷的熱忱，把我耗盡，並且那侮辱你的辱罵，都落於我身。【答】

領：上主，在這困厄的時日，我只有求救於你。天主，求你按你豐厚的慈愛，應允我；求你以你信實的救援，俯聽我。上主，求你照你的和藹慈愛，俯允我；求你按你深厚的仁慈，眷顧我。【答】

領：卑微的人，你們要觀看，並要喜形於色。尋求天主的人，你們的心，必要興奮，因為上主常常俯聽貧苦的人；他決不會輕視他的俘虜。願上天下地，都歌頌讚美他；海洋和一切水族，都稱揚他！

【答】

讀經二（恩寵決不是過犯所能相比的。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 5:12-15

弟兄姊妹們：

就如罪惡藉著一人，進入了世界，死亡藉著罪惡，也進入了世界；這樣，死亡就殃及了眾人，因為眾人都犯了罪。

沒有法律之前，罪惡已經在世界上，雖然因為沒有法律，罪惡本應不算為罪惡。但從亞當起，直到梅瑟，死亡卻作了王，連那些沒有像亞當一樣，違法犯罪的人，也屬它權下；這亞當原是那未來亞當的預像。

但恩寵決不是過犯所能相比的，因為，如果因一人的過犯，大眾都死了，那麼，天主的恩寵，及那因耶穌基督一人的恩寵，所施與的恩惠，更要豐富地洋溢到大眾身上。——上主的話。

福音前歡呼

領：主說：真理之神，必要為我作證，並且你們也要作證。

眾：亞肋路亞。

福音（你們不要害怕那殺害肉身的。）

恭讀聖瑪竇福音 10:26-33

那時候，耶穌對宗徒說：「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，張揚出去。

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

「兩隻麻雀，不是賣一個銅錢嗎？但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，天父也都一一數過。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，在我天上的父面前，也必承認他；但誰如果在人面前，否認我，在我天上的父面前，也必否認他。」——上主的話。

領主詠

上主，眾生的眼睛都仰望你；你準時賜給他們糧食。

常年期第十二主日：不要害怕

吳智勳神父

http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist Lent1_yearB.html

默想

本周福音寫作背後的環境，大概是門徒傳道時遇上種種困難。他們內在地感到不足，不知怎樣有效地傳福音；他們多半沒有受過正統教育，遇到知識分子便有困難。外在方面，福音傳播受到阻撓甚或迫害。耶穌鼓勵門徒，三次提到「不要害怕」。「不要害怕」有幾個意思：

(1) 不要害怕傳福音：福音真理不是甚麼秘密，毋需偷偷摸摸。基督徒要有這份自信，只要自己相信福音，就不用怕，因為真理必得到最後勝利，此真理使人自由。相反，不講真理的人，會閃縮不安，害怕別人知道真相，怕說錯話，前言不對後語。傳福音的人不用害怕，就是因為所傳的內容，不是來自自己，而是來自基督。「不害怕」的能力，來自福音本身，福音的真理比傳福音的方法更重要。

(2) 不要害怕傳福音時遇到的阻力：沒有一個時代傳福音是輕而易舉的事。耶穌時代的門徒已承受著來自家庭、社會和政治的壓力。那時代很少無神論者，基督徒的家人多信奉著其他宗教，基督徒要承受來自家人的排斥；基督的信仰也影響了門徒的價值觀，他們在婚姻、飲食、娛樂、職業等問題上與社會一般人士不同，不能放棄某種社交生活；更有來自政治的壓力；羅馬人南征北討，需要大量軍人入伍，而且又有勉強人向羅馬皇帝朝拜的習慣，基督徒不想動武殺人，更不會朝拜皇帝，只尊崇唯一的天主，他們不能事事妥協，為了堅守原則，因而受到迫害。面對迫害不要害怕，因為反對勢力只能傷害肉身，不能傷害靈魂。基督徒應該敬的是主宰靈魂與肉身的天主，而敬畏上主是智慧的開端。

(3) 不要害怕是基於對天主的信賴：基督徒應相信天主特別眷顧傳福音的人。只值半個銅錢的麻雀，它的一舉一動，天父尚且照顧到，何況是尊貴的人呢？身體上的東西要拿出來，大概首推頭髮，因為拔掉時痛苦最少，而且容易再長；丟掉一根頭髮是極微小的事，人不會太著意，但天父竟連這些小事也關注到，更何況是尊貴的靈魂？人若信賴天主，還害怕甚麼？

生活上我們害怕不少事情：年輕時害怕考試不合格，害怕不能升學，不能畢業；求學時期過後，則害怕找不到好職業，害怕衣食住行出問題，害怕時局不穩定，害怕失去自由民主；年老時，可能超越了上述問題，但又害怕痛苦死亡。我們無可避免地受這些東西困擾，但基督徒應把握生活的原則與基礎，福音真理是要堅持的，只有真理使人自由；生活上的諸多壓力不能避免，但不用害怕，因為慈愛的天父自會照顧。

反省與實踐：

1. 本主日福音告訴我們不要害怕宣認自己的信仰。其中耶穌對門徒所說的話語，對今日的基督徒相當受用，值得我們反省。
 - (1) 耶穌三次對門徒提到「不要害怕」，請想一想：我是否明瞭「不要害怕」的意思？
 - (2) 宣揚福音不只靠言語，還需要人的身體力行，但在生活中，我們常因為世俗環境的壓力和影響而害怕、退縮，不能實踐耶穌的教導。然而，我為什麼會害怕？請想一想：為什麼耶穌要對門徒說：「你們不要害怕那殺害肉身，而不能殺害靈魂的人；寧要害怕那位使靈魂和肉身一同投入地獄中的。」這句話？祂要提醒我些什麼？

2. 讀經一中，耶肋米亞先知雖然身受迫害，感到害怕恐懼，但始終相信天主與他同在，且不斷地向天主祈禱，甚至讚頌天主。我呢？我是否如同耶肋米亞先知一樣，相信天主會從惡人手中救出窮苦的人？請再次頌讀，並默想這篇讀經，並祈求天主俯聽我們的祈禱，使我們能因仰賴禰的大能而不再害怕。

禱文：

1. 請為正在受苦，感到害怕的人祈禱。祈求慈愛的天主安慰、啟發他們，使他們對「生命的一切都是天主的恩賜」、「只要信賴天主，祂自會照顧一切」的真理有更深的體悟，並學習放下憂愁，以喜樂、健康的心態去看待生命中的人、事、物。
2. 請為那些為宣揚福音使命而獻身的人祈禱。求主賜予他們所需的恩寵，讓他們充滿自信，堅定地相信福音的真理；也求禰施以照顧，使他們在宣揚福音的路上，能夠自由地在各處傳報救主愛的訊息，即使身處艱難，仍能毫不妥協，常保對天主的信賴之心。

常年期第十二主日：「不要害怕！」

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

耶穌在今天的福音裡，三次對祂的聽眾說：「不要害怕！」我們不要怕甚麼呢？天不怕地不怕不見得是件好事，因為有不少東西自然而然地叫人畏懼。我們害怕威脅我們的事物和讓我們感到無能為力的事物。很多人在今天為他們的工作焦慮不已，因為愈來愈多的工作被「精簡」掉了。身體健康上的擔驚受怕、人際關係上的重重問題、婚姻危機以及相伴的安全感喪失的威脅，統統是心頭的重壓。歸根到底，大概是害怕失去我們珍愛的事物。世上的萬物都是過雨煙塵，而且時時處處都會受到威脅，因此我們的生命中充滿了害怕。

即使看來幾乎不可能，我們還是應該去克服這種害怕。耶穌提供給我們達成目的的三部曲。首先要克服的是，怕得罪別人。這常使我們不敢表達自己所確信的，這使許多基督徒不敢在公眾場合表達自己的信仰。耶穌的話需要被傳揚，而不是滯留在祭衣所內，因為祂的福音必須觸及所有的人。那就是為甚麼基督徒不應該害怕在別人面前承認對基督的信仰，否則的話，有一天祂會對他們說：「我不認得你們！」

接著我們來談第二個「不要害怕！」只有一種損失真的要怕：就是失去天主。因為失去祂，意味著失去一切。擁有祂，任何喪失都令人毫髮無損。

我永遠不會忘記見到亞歷山大·索忍尼辛獄友的情形。他現身說法地指出，在西伯利亞的古拉格集中營裡，最有可能存活下來的人，不會不惜一切代價地求取肉體的生存，他們擔憂心靈之死勝於肉身之死。維克多·弗蘭克在奧斯威辛集中營裡，也有類似的經驗。

死亡不是我們能避免的，也不是最大的災禍。失去自己的靈魂，失去良知，比死更可怕。那些無畏地獻身為善、為他人、為天主而戰的人，根本不用怕死。

這種內心的自由是怎樣贏得的呢？耶穌的第三個「不要害怕」指出其方法：信賴天主！你在天之父知道你的需要。祂照顧你的一切，小到你的頭髮。祂連麻雀都疼惜，何況你比麻雀要貴重許多呢！聖女大德蘭在一首著名的讚美詩中，把這種心境巧妙地表達出來：

何事擾你意？
何物亂你心？
萬般皆易逝，
唯主不移真。
心有天主者，
堅忍百事成。
夫復何所求，
有主心意稱。

反省與實踐：

1. 本主日福音耶穌三次提到「不要害怕！」我們對耶穌所說的「不要害怕！」的理解是什麼？
2. 對威脅我們和讓我們感到無能為力的事物，例如：工作、健康、人際關係、婚姻危機等等，我們有信仰的人要如何去面對？
3. 當我們在生活中，因為世俗環境的壓力和影響而害怕、退縮的時候，我們對天主的信賴會有多大？

禱文：

1. 請為正在受苦，感到害怕的人祈禱。許多人正面臨失業、健康與人際關係不佳、婚姻危機等狀況。祈求仁慈天主光照，使他們對「生命的一切都是天主的恩賜」、「信賴天主，祂自會照顧一切」的真理有更深的體悟，並學習放下憂愁，以喜樂、健康的心態去看待生命中的人、事、物。
2. 請為那些為宣揚福音使命而獻身的人祈禱。祈求天主賜予他們所必需的恩寵，使他們在宣揚福音的路上，能夠自由地在各處傳報救主愛的訊息，即使身處艱難，仍能毫不妥協，常保對天主的信賴之心。

3. 請為尚未信仰基督的人祈禱。世界上還有許多人尚未信仰基督，我們祈求天主感化他們的心，使他們願意敞開胸懷認識基督，進而加入天主的教會。

常年期第十二主日 "大聲宣布天主的旨意"

<http://www.radiovaticana.va/cinesebig5/liturdya/Bpasqua.html>

本主日常年期第十二主日的彌撒福音取自聖瑪竇福音第 10 章第 26 到 33 節；讀經一取自耶肋米亞先知書第 20 章第 10 到 13 節。彌撒讀經的主題是：不要害怕宣認我們的基督信仰。

我們先從今日彌撒福音說起。在這篇福音中，耶穌教訓宗徒們，要大聲宣布他對他們所講的道理。原來，耶穌揀選宗徒，是為叫他們做自己的使者。他們應該忠實地傳達他的旨意，不必怕懼世俗的反對，卻要敬畏天主，信賴他的照顧。

以上的話是耶穌對宗徒們說的，聖瑪竇宗徒把它們記錄下來，給與他同時代的所有信友們閱讀，但是它的教訓對兩千年以後的我們也很合宜，並且十分寶貴。

依照耶穌對宗徒們所說的話，做基督信徒，第一，不要怕宣認他們的信仰。他們沒有害怕的理由，因為信仰基督，就是相信天主的愛是永遠的，基督救世工程是永遠有效的，有傳揚給所有人都知道的必要。即使害怕，也不必害怕「那些殺害肉身，而不能殺害靈魂」的世俗權威，卻要害怕「那能同時把你們的靈魂和肉身陷於地獄中」的天主。乍然聽來，我們必定覺得，耶穌好厲害，簡直不給我們選擇的餘地。但是，我們要知道，耶穌要拯救我們，卻不能拯救沒有勇氣承認自己信仰的人。再說，他向我們保證了，我們根本無庸怕懼，因為天主自會照顧我們；沒有天主的許可，誰也不能傷害我們。世界上一切的事，連像兩只麻雀或一根頭髮那樣的小事，也在他的控制之下。換句話說，做基督信徒，第二，要信賴天主。耶穌安慰他的信徒說：「誰在人面前承認我，我在我天父面前也承認他；可是誰在人面前否認我，我在我天父前也否認他。」

耶肋米亞先知是受難基督的預像，也是我們每一個基督信徒的榜樣。他在蒙召之初，便意識到將來要遭受的苦難。那時，天主曾向他說明了等待著他的鬥爭。今日教會也同樣警惕成年慕道者。領洗時三次棄絕罪惡和信德宣誓，意味著的，就是慕道者在領洗後可能面臨的挑戰。

天主又曾讓耶肋米亞先知知道，他將不娶妻，沒有兒女，在遭受迫害時，得不到家人的安慰，也沒有朋友去同情他。耶肋米亞先知很詳盡地描述了自己所受的嚴重苦難。我們不要以為他是硬漢，不怕吃苦。相反，他怕懼得甚至咒罵他父母生他的那一天。但是，他還是不斷地宣布天主要他宣布的事。

在本主日彌撒中的讀經一裏，耶肋米亞先知表示他對天主的絕對信賴。他知道天主必定俯聽他的祈禱，他邀請我們同他一起讚頌那從惡人中救出窮苦人性命的天主。

我們基督信徒是新約時代的先知。對我們來說，在世上遭受迫害實在是在所難免的。

本主日彌撒中答唱詠取自聖詠第69篇。讓我們在痛苦中，誦念這篇聖詠，來呼求天主的憐憫和保護吧。

方濟會思高讀經推廣中心

一無所懼的公開承認信仰

【經文脈絡】

本主日的福音選自瑪竇福音第十章耶穌「福傳教導」中的一段。耶穌先給門徒提出一些具體的福傳工作的指示（十5-16），接著預告門徒將因為福音而遭受迫害（十17-25）。今日的經文（瑪十26-33）就是教導門徒在面對迫害時應有的態度。經文中耶穌三次說「不要害怕」，鼓勵門徒在這種情況下，仍要毫無怕懼的承認對耶穌基督的信仰。

不要害怕，要勇敢地宣揚福音

耶穌安慰門徒們不要害怕迫害他們的人，接著說明其理由：「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……」三部對觀福音中都記載了這句話，很可能這是猶太社會中常被引用的諺語（谷四22；路八17；路十二2）。這句諺語可以被引用至不同的場合之中，因此必須根據上下文，才能正確明白其意義。例如路十二1-3引用這句諺語時，目的在警告門徒們不可向法利塞人一樣虛偽。瑪竇福音把這個諺語放在另一個脈落中：「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。」意義就是耶穌要求門徒去宣揚福音，把他私下或在暗中的教導，或隱喻式的教導，在公開場合中宣揚出去。門徒們應該如同在屋頂上的宣告者一樣，要大聲地把福音宣揚出去，不可因為害怕招致迫害而不敢宣講。接著耶穌說明為什麼人的迫害不足為懼，並說出門徒們真正應該害怕的是什麼。

不要害怕，因為人不能傷害永遠的生命

「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陷於地獄中的。」乍看之下，這段話似乎表示靈魂和肉身可以分離，因此也可以分別被殺害，然而這種理

解並不正確，因為聖經對人的看法是整體而不可分的。這段經文只是一種象徵的說法，表達有比肉體更深的生命層次（瑪十39）。門徒在人前不應該害怕，惡人至多只能殺害他們的肉體，對於靈魂——就是「生命」——則一無所能。因為真正能夠使人決定性的喪失生命（參閱：瑪十39），使之陷於地獄，意即永遠和天主分離的，只有唯一的「一位」，就是天主自己。由於敬畏天主的關係，所以在經文中耶穌沒有直接說出天主的名號。這句話中決定性的字是「害怕」，人面對天主時也存有害怕之情，但並非奴隸性的懼怕，而是面對神聖自然產生的「敬畏」態度。出於這種對天主的「敬畏」之情，使宗徒們克服了對迫害者的恐懼。

不要害怕，因為天父看顧保守祂的兒女

但是，福音並不是使人停留在害怕天主的層次上，因為經文繼續說：「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；你們比麻雀還貴重呢！」基督徒對天主的敬畏就表現在他們對天主的信賴上，對那些勇於承認信仰的人，天主的審判變成了天父慈愛的照顧。就連一隻看來無足輕重的麻雀，天主也細心照顧，使之不會無端喪命，因此基督徒當然不必害怕他人的迫害。因為天主是我們的父，我們是祂的子女，祂比我們更認識我們自己，甚至連我們的頭髮祂都一一數過了，當然會更加看顧保守我們。基於這種信賴之心，基督徒當然要勇於承認自己對耶穌基督的信仰。

要公開承認對耶穌基督的信仰

「凡在人前承認我的，我在我天上的父前也必承認他；但誰若在人前否認我，我在我天父前也必否認他。」我們注意到經文由前一句的「你們的天父」轉換成為「我天上的父」，由此看出天主的照顧和人們承認耶穌基督有內在必然的關連：祂首先是耶穌天上的父，因此也是一切基督徒的天父。耶穌鼓勵門徒們要公開而且堅定的在人前承認祂，誰反對耶穌就是和天主對立；相反地，對承認耶穌的人而言，天主也是他們的父親，天主現在對他們特別的保護，日後更會賞給他們最終的圓滿報酬。

【結論】

福音中三次出現「你們不要害怕……」這是舊約中天主派遣先知執行任務時，為鼓勵堅強他們而常常對他們說的話。現在耶穌派遣他的門徒外出傳揚福音，也對他們說：不要害怕！耶穌鼓勵門徒們應該在人前公開承認對他的信仰，大膽宣揚福音，不為他們自己的生命而憂慮。因為藉著相信耶穌基督，眾人都成為天主的子女，而天父是所有人最終的靠山。

21 June 2026 - 12th Sunday in Ordinary Time Year A

ENTRANCE ANTIPHON

The Lord is the strength of his people, a saving refuge for the one he has anointed. Save your people, Lord, and bless your heritage, and govern them for ever.

FIRST READING Jer 20:10-13

A reading from the prophet Jeremiah

He has delivered the soul of the needy from the hands of those who are evil.

Jeremiah said: 'I hear so many disparaging me, "Terror from every side! Denounce him! Let us denounce him!" All those who used to be my friends watched for my downfall, "Perhaps he will be seduced into error. Then we will master him and take our revenge!" But the Lord is at my side, a mighty hero; my opponents will stumble, mastered, confounded by their failure; everlasting, unforgettable disgrace will be theirs. But you, Lord of Hosts, you who probe with justice, who scrutinise the loins and heart, let me see the vengeance you will take on them, for I have committed my cause to you. Sing to the Lord, praise the Lord, for he has delivered the soul of the needy from the hands of evil men.' This is the word of the Lord.

RESPONSORIAL PSALM Ps 68:8-10. 14. 17. 33-35. R. v.14

R. Lord, in your great love, answer me

1. It is for you that I suffer taunts, that shame covers my face, that I have become a stranger to my brothers, an alien to my own mother's sons. I burn with zeal for your house and taunts against you fall on me. *R.*
2. This is my prayer to you, my prayer for your favour. In your great love, answer me, O God, with your help that never fails: Lord, answer, for your love is kind; in your compassion, turn towards me. *R.*
3. The poor when they see it will be glad and God-seeking hearts will revive; for the Lord listens to the needy and does not spurn his servants in their chains. Let the heavens and the earth give him praise, the sea and all its living creatures. *R.*

SECOND READING Rom 5:12-15

A reading from the first letter of St Paul to the Romans

God's gift to us is nothing like our sin against him.

Sin entered the world through one man, and through sin death, and thus death has spread through the whole human race because everyone has sinned. Sin existed in the world long before the Law was given. There was no law and so no one could be accused of the sin of 'law-breaking', yet death reigned over all from Adam to Moses, even though their sin, unlike that of Adam, was not a matter of breaking a law.

Adam prefigured the One to come, but the gift itself considerably outweighed the fall. If it is certain that through one man's fall so many died, it is even more certain that divine grace, coming through the one man, Jesus Christ, came to so many as an abundant free gift. This is the word of the Lord.

GOSPEL ACCLAMATION Jn 15:26. 27

The Spirit of Truth will bear witness to me, says the Lord, and you also will be my witnesses.

Alleluia, alleluia!

GOSPEL Mt 10:26-33

A reading from the holy Gospel according to Matthew

Do not fear those who can kill the body..

Jesus instructed the Twelve as follows: 'Do not be afraid. For everything that is now covered will be uncovered, and everything now hidden will be made clear. What I say to you in the dark, tell in the daylight; what you hear in whispers, proclaim from the house-tops.

'Do not be afraid of those who kill the body but cannot kill the soul; fear him rather who can destroy both body and soul in hell. Can you not buy two sparrows for a penny? And yet not one falls to the ground without your Father knowing. Why, every hair on your head has been counted. So there is no need to be afraid; you are worth more than hundreds of sparrows.

'So if anyone declares himself for me in the presence of men, I will declare myself for him in the presence of my Father in heaven. But the one who disowns me in the presence of men, I will disown in the presence of my Father in heaven.' This is the Gospel of the Lord.

COMMUNION ANTIPHON

The eyes of all look to you, Lord, and you give them their food in due season.