

2026年3月 生活聖言

**「起來，不要害怕！」(瑪 17 : 7)**

**「起來，不要害怕！」(瑪 17 : 7)**

宗徒伯多祿、雅各伯和若望跟耶穌一同登上大博爾山，他們看見了主耶穌基督的榮耀，並聽到天父的聲音確認耶穌為天主子。

這是一個非凡的經歷，面對面與主相遇，上主讓祂的受造物能夠認識祂的榮耀。宗徒們因恐懼而跌倒在地上，然而耶穌觸摸他們並對他們說：

**「起來，不要害怕！」**

「起來」這個動詞在福音書中經常用來表達主的復活，而「不要害怕」正是復活的主在空蕩蕩的墳墓前對婦女們問好後所說的第一句話。[\[1\]](#)

耶穌的話語，既有力又清晰的明確邀請，讓門徒們開啓新生命，他們是從祂的手得以領受這新生命的。

我們有時也會被自己的恐懼所阻礙，被生活的考驗和無路可走的困境所壓垮。我們不能光靠自己的力量來恢復為主作見證的動力，而應該依靠上主的恩寵，因為祂總是在前面帶領著我們。

「誰沒有經歷過考驗呢？考驗會以失敗、貧窮、抑鬱、懷疑、誘惑等面貌出現……我們周遭這個充滿物質主義與個人主義的社會，也因充斥著戰爭、暴力和不公義等而令人恐懼……面對這些情況，懷疑可能也悄悄隨之而來：上主的愛到底去哪裏了？……耶穌真實地進入了每一份痛苦，承擔起我們所有的考驗……祂是愛，而就是愛能驅散一切恐懼。每當恐懼來襲，我們被痛苦壓迫著喘不過氣的時候，我們都可以認出隱藏其中的真正意義：這一切正是耶穌的到來……我們要讓祂進入我們的生命。然後，我們繼續按照上主對我們的旨意和期望去生活，全心全意投入去愛近人。我們會發現耶穌永遠是愛。那時，我們就能像門徒們一樣對祂說：「你真是天主子！」(瑪14:33) [\[2\]](#)

**「起來，不要害怕！」**

那些曾經在生命中與天主相遇過的人，都會被祂的臨在所吸引，並因為祂的話語被觸動和治癒。往往基督徒團體的見證會陪伴我們踏上這個神聖的歷程，給予勇氣並使我們振作起來、走出自我，重新踏上與耶穌和兄弟姊妹們並肩同行的道路。

我們收到一位敘利亞女青年的見證：「去年年底，我的國家經歷了一段非常艱苦的時期，我居住的城市遭遇了一連串騷亂和恐慌。我非常擔心我的家人、朋友以及我自己。在如此眾多的不確定性中，我努力保持對天主的希望，嘗試在一切困境中保持堅強。在這些事發生之前，我與一群志同道合的年輕人一起，致力於傳播福音，我們計劃了一些項目去幫助那些有需要的家庭，包括提供食物包和其他方面的援助。」

但每況愈下的形勢迫使我們暫時中止所有活動。幾天後，我們終於重新聚集一起；在那次相見會面中，我們從彼此身上重新找到力量和勇氣，並決定不讓恐懼壓倒我們，而是信靠耶穌，繼續我們已經開始的路徑。憑著共同的信念，我們成功地幫助了四十多個非常需要援助的家庭。即使在那些艱難困苦中，我們仍然感受到，藉著上主的愛和我們的團結合一，我們一定能夠再創新猷，有所作為。」

**「起來，不要害怕！」**

在與耶穌一同登上大博爾山，與天主相遇並聆聽祂的聲音之後，我們也可以跟耶穌一同下山，……「回到平原，在那裡我們會遇到許多飽受艱辛、疾病、不公義、無知以及在物質上和精神上匱乏的弟兄姊妹。」[\[3\]](#)

作為基督徒團體，我們亦會受苦和感到迷茫，但這句經文敦促我們一起攜手前進，為將「我們與主相遇的經驗所結出的果實，以及我們領受了的恩寵」[\[4\]](#)，分享給每一個人。

本文由雷蒂思·瑪瑰 (Letizia Magri) 及 生活聖言 小組撰寫

[\[1\]](#) 瑪 28 : 10 ; 參見 28 : 5。

[\[2\]](#) 盧嘉勒，2002年8月生活聖言，法比奧神父 (Fabio Ciardi) 編撰，  
《盧嘉勒作品集第5卷：生活聖言》(羅馬：新城出版社，2017年)，第664-665頁。

[\[3\]](#) 參見教宗方濟各，2014年3月16日三鐘經。

[\[4\]](#) 同上。