

2026年11月 生活聖言

「然而你們放心，我已戰勝了世界。」（若 16：33）

「然而你們放心，我已戰勝了世界。」

（若 16：33）

讓我們承認，在我們所處的歷史大背景中，每天收到的訊息越來越令人擔憂，這句話聽起來似乎有些「格格不入」。事實上，一切都讓我們感到沮喪，我們困在超出自身能力所能承擔的局勢所帶來的不安之中，也讓種種績效與期待左右著我們。

正是在類似的背景下，若望福音對我們說：在最後晚餐時，宗徒們圍繞在耶穌身旁。在這個場景中，手足情誼與背叛、自我奉獻與邪惡的黑暗，戲劇性地交織更迭。耶穌對他們說了最後的臨別贈言，準備他們面對受難的考驗，同時保證祂會再來。祂親口警告他們：在「世界上」，他們可能會被風暴和失望所吞噬，但在祂內，他們總能找到平安與圓滿的生命。

祂的話語是賦予希望的應許：

「然而你們放心，我已戰勝了世界。」

即使外在環境和我們自身的脆弱讓我們感到恐懼與痛苦，耶穌依然邀請我們信賴祂，在今天的生活中去認出祂臨在的標記，從而以全新的眼光看待現實。

盧嘉勒（Chiara Lubich）曾寫道：「如果說我們的生活中有什麼讓我們無法參透的事情，那就是痛苦。……即使是身邊關心我們、愛我們的人，往往也無法幫助我們解決問題。然而，有時只要有人和我們一起面對它，哪怕是默默地陪伴著就足夠了。耶穌正是這樣做的：祂走近每一個人，甚至分享和分擔我們的一切。不僅如此：祂甚至承擔了我們所有的痛苦，並與我們一起承受痛苦，甚至大聲呼喊：『我的天主，我的天主，你為什麼捨棄了我？』（瑪 27:46）……任何身體上、道德上、精神上的痛苦都會讓我想起祂，那是祂的臨在，是祂的面容。我可以說：『在這痛苦中我愛你，被捨棄的耶穌。是祢將我的痛苦化為祢的痛苦，祢來眷顧我。那麼，我渴望你，我擁抱你！』如果我們隨時留意去愛，去回應祂的恩寵，渴望天主在下一刻對我們的旨意，去為祂生活，在大多數情況下，我們就會體驗到痛苦消失了。這是因為愛會呼喚聖神的恩賜：喜樂、光明、平安。」 [\[1\]](#)

「然而你們放心，我已戰勝了世界。」

即使在黑暗的時刻，我們也要讓祂親自在我們內以善勝惡，克服封閉心靈的誘惑，親近身旁的弟兄姊妹。無論是在日常小事中，還是在促進共同福祉的社會行動中，用愛去服務他們。

團體中的互愛也見證了主的臨近，並給予我們鼓勵。這是來自多米尼加共和國的青年哈維爾（Javier）的親身經歷：

「我去拜訪堂兄，後來決定爬上院子裡的一堵牆，沒想到牆卻倒塌了，並壓在我身上，壓斷了我的右腿。在醫院裡，我告訴父母我無法忍受這種劇痛。父親溫柔地對我說：『這就像在分擔耶穌的苦難：試著去擁抱祂罷。』當我醒來時，我知道腿已經沒有了。起初我哭得很傷心，但漸漸地我感到一種內心的平靜，深信天主對我有一個計畫。」

感謝我們團體的青年以及全球其他人的愛與支持，現在我裝上了臨時義肢，幾個月後我將換上永久義肢。家裡的生活逐漸恢復正常了。我幫忙做家務，陪伴在家人身邊，甚至還以優異的成績順利完成了學業。所有家人、朋友和醫院的醫護人員，都對我的平靜與盡力保持積極的態度留下了深刻的印象。」

本文由雷蒂思·瑪瑰（*Letizia Magri*）及生活聖言小組撰寫

[1] 盧嘉勒，〈2005年3月生活聖言〉，法比奧編，《盧嘉勒叢書第五冊：生活聖言》（羅馬：新城，2017），745-746頁。