

4月30日 復活期第四週星期五

若 14:1-6

那時，耶穌對門徒說：「你們心裏不要煩亂；你們要信賴天主，也要信賴我。在我父的家裏，有許多住處，我去，原是為給你們預備地方；如不然，我早就告訴了你們。我去了，為你們預備了地方以後，我必再來接你們到我那裏去，為的是我在那裏，你們也在那裏。我去的地方，你們知道往那裏去的路。」多默說：「主！我們不知道你往那裏去，怎麼會知道那條路呢？」耶穌回答說：「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。」——上主的話。

反省

當門徒聽耶穌說他們中間有人要出賣祂，聽耶穌預言伯多祿三次不認主，聽到耶穌將要離開他們時，他們的心如何能夠不憂愁呢？因此，雖然釘十字架的是耶穌自己，被門徒遺棄的也是祂時，祂本應比門徒更加憂愁，卻反過來安慰他們，勸勉他們要全心全意地相信祂、依靠祂。

我們每時每刻都會陷入「煩亂、憂愁」，如何離開這個困局？就是靠信德。信德，使我們可以把重擔交託給天主，相信祂必定眷顧我們，使我們活在平安喜樂中，所以耶穌說：「你們心裏不要煩亂；你們要信賴天主，也要信賴我。」耶穌賞賜的平安，能夠帶給我們希望，克服憂愁和焦慮。

耶穌安慰門徒，祂與他們分離不是毫無意義，而是一種預備：「在我父的家裏，有許多住處，我去，原是為給你們預備地方」，這是指通過祂的死亡、復活和升天，使門徒得以永遠住在天主內。「我去了，為你們預備了地方以後，我必再來接你們到我那裡去，為的是我在那裡，你們也在那裡。」「為的是我在那裡，你們也在那裡」，耶穌從死者中復活後，已經在天上坐在天父的右邊，所以我們也是與祂「一同坐在天上」，既活在世上，也是活在天上，天天過著在地若天的生活，我們的眼光、生活和言行，就不應該再被世上的事物所限制了。人最大的安慰，就是能與他所愛的同住；而信徒最大的安慰，就是能與那愛我們的天主同住。

「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。」耶穌這番話，將我們由各種憂愁、焦慮導入正確的方向。如果我們將生命的重心放在祂所指出的「道路、真理」，就可以找到「生命」。否則，單單注視憂慮，只會使我們陷入窮巷，唯有將目光專注在耶穌身上，才能使我們享受真正的自由和平安。

實踐

近來可曾有什麼事使你感到煩亂呢？信賴天主吧，因為祂是道理、真理和生命，祂不

只把我們帶到天上去，更要把我們帶到天父面前，在祂內找到平靜和安穩。今天，當你感到煩躁不安時，不妨誦念聖女大德蘭的禱文：「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。」，或者重覆詠唱短誦：「不再有憂慮，不再有害怕；與主在一起，甚麼都不缺。不再有憂慮，不再有害怕，有主就滿足。」或許，你會有不同的體會。

是日金句

「你們心裏不要煩亂；你們要信賴天主，也要信賴我。」（若 14:1）