

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

我們每時每刻都會陷入「煩亂、憂愁」，如何擺脫這個困局？就是靠信德。信德，幫助我們把重擔交託給天主，相信祂必定眷顧我們，使我們活在平安喜樂中。耶穌說：「你們心裏不要煩亂；你們要信賴天主，也要信賴我。」祂的平安，帶給我們希望，克服憂愁和焦慮。

耶穌安慰門徒，分離不是毫無意義，而是一種預備，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。」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。

聽到師傅將要離開，多默就問了很實際的問題：「主！我們不知道你往那裏去，怎麼會知道那條路呢？」的確，假如我們不知道目的地，又怎能夠知道去目的地的路在哪裡呢？連目的地都沒有，又怎會知道正確的路線呢？所以，耶穌說：「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。」

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耶穌所指出的「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，才能使我們找到真正的自由和平安。

實踐

有什麼事令你煩亂嗎？信賴耶穌吧，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。」

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）

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=y9LR7MuU5OE>