

## 谷 6:45-52

耶穌使五千人吃飽以後，便催迫門徒們上船，先到對岸貝特賽達去。這期間他遣散了群眾。耶穌辭別了眾人之後，便往山上祈禱去了。到了夜晚，船已在海中，耶穌獨自在陸地上。他看見門徒艱苦地在搖櫓。他們正遇著逆風。約夜間四更時分，耶穌步行海面，朝著他們走來，有意越過他們去。門徒看見他步行海上，以為是個妖怪，就都驚叫起來，因為眾人都看見到他，遂驚慌不已。耶穌連忙與他們講話，向他們說：「放心！是我，不要怕！」遂到他們那裏上船，風就停了。他們心中越發驚奇，因為他們還不明白關於增餅的事，他們的心還是遲鈍。——上主的話。

## 反省

耶穌遣散群眾後，獨自上山祈禱。獨處的時刻是寶貴的，我們常常被忙碌的工作和生活所淹沒，但當我們停下來，專注於與天主的關係時，屬靈生命將會得以更新。耶穌的榜樣激勵我們尋求這樣的靜默時刻，讓天主的話引導我們的心靈。當門徒在船上遇著逆風時，耶穌「看見門徒艱苦地在搖櫓。」為什麼他一直袖手旁觀，到了夜間四更時分，才介入他們的困境，幫助他們？

因為門徒當時沒有向天主祈禱，呼求他的幫助，只是不停地划船，用自己的方式和力量跟逆風搏鬥。我們看到即使是最親近耶穌的人，也會在困難中感到害怕和不安。同樣，當我們身處風暴時，也以為可以靠自己的力量解決問題，卻不承認自己的能力實在有限，需要依靠天主，透過祈禱尋求他的幫助。

耶穌有意讓他們經驗生命裡的顛簸，經驗自己的不足，才伸手救助他們。事實上，門徒並不是首次海上遇上風浪（谷 4:35-41），當時他們呼求在船尾睡覺的耶穌，耶穌就平息了風浪。然而，今次他們卻沒有呼求天主，及至當耶穌步行水面上時，竟以為是妖怪。可見門徒雖然經歷增餅奇蹟，對耶穌的信德卻沒有長進，難怪馬爾谷說「他們的心還是遲鈍」，就是指他們的信德並沒有因為親身經歷過耶穌的能力而成長。增餅奇蹟的目的不是為了叫五千人吃飽，而是為了讓門徒認識他是天主子。

## 實踐

「放心！是我，不要怕！」耶穌給予我們的不止是「不要怕」的理由，也是「不要怕」的事實，即他要與我們同在。耶穌一上船，風就停止了，使門徒轉危為安。生活中難免會發生一些我們無法控制的事情，這些風浪甚至會將我們吹離正軌，但只要相信耶穌的視線從未離開我們，他必要拯救我們脫離風暴的威脅，帶領我們走出困境。而且，當我們感到害怕、疑惑時，要記得耶穌常在我們身邊，可以讓我們安心，因為認出耶穌的臨在就是克服恐懼的解藥。

## 是日金句

「在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外」（若一 4:18）

聆聽講道 : <https://www.youtube.com/watch?v=5nVBvU7phT0>