

路 10:38-42

那時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前聽他講話。瑪爾大為伺候耶穌，忙碌不已，便上前來說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」主回答她說：「瑪爾大！瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」——上主的話。

反省

當瑪爾大用實際的行動，殷勤的服侍來表達她對耶穌的愛，但這些忙碌的工作卻導致她無法專注於主。忙不完的家務，慢慢奪走了瑪爾大熱情款待耶穌的喜樂。心煩意亂的她，忍不住抱怨耶穌和妹妹。相對地，瑪利亞卻願意花時間聆聽耶穌的話。忙碌不單影響我們的身心健康，更威脅我們的屬靈生命。

耶穌沒有怪責瑪爾大，只是說：「你為了許多事操心忙碌」，的確，忙碌使瑪爾大失去內心的平安，失去了服侍主的喜樂。當服侍的焦點不在耶穌身上，任何事都可以使人煩亂，如同瑪爾大熱情款待耶穌，卻因忙碌而埋怨，她被工作佔據了心思，以致無法坐下聆聽主的教導；相反，瑪利亞的心單單向著耶穌，她享受與主的親密，以天主的話為滿足，別無他求。

許多人營營役役地生活，以致在忙碌的氛圍中無法遇見天主，也看不見他臨在我們中間。耶穌說：「其實需要的惟有一件」，就是瑪利亞所選擇的：與主面對面，安靜地聆聽天主的話。瑪爾大熱情招待客人並沒有問題，問題出在她因此憂慮煩惱，無法專注聆聽耶穌的教導。心煩意亂，常使人無法專心親近耶穌。切不可讓教會或個人事務上的忙碌，分散或佔據本該用在祈禱和與主獨處的時間。生命能得到充實的關鍵，在於聆聽耶穌的話，在忙中照顧自己靈性的需要，才會擁抱充實的人生。

實踐

我們是否為耶穌做了許多事，卻沒有花時間跟他在一起？終日忙個不停，卻沒有停下來祈禱和靈修？在瑪爾大和瑪利亞的故事中，耶穌向我們揭示出安息在他和他話語中的重要性。服侍近人、愛近人當然重要，但我們更要關注這種愛的根源在哪裡。這愛紮根於耶穌基督，通過他在聖言和聖事中向我們展現。讓我們效法瑪利亞，因為聆聽耶穌的話、了解天主的心意，才是真正不可或缺的。耶穌多麼希望我們親近他，跟他談話、向他請教，聽他回應，求他指引。

是日金句

「我讚美你，因我被造，驚奇神奧，你的工作，千奇萬妙！」（詠 139:14）

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=gNQ22MQNvqI>