

2025年7月20日

默觀的態度

路加福音 — 0, 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道。瑪爾大為侍候耶穌，忙碌不已，便上前來說：“主啊！我的妹妹讓我一個人伺候你，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！”主回答說：“瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事情操心忙碌，其實需要的只有一件。瑪利亞選擇了最好的一份，是不能從她手裏奪去的。”

這段我們非常熟悉的經文通常被解釋為：瑪利亞的態度代表了默觀的生活，瑪爾大的態度則更注重積極的生活。在經文所描述的情況下，主耶穌更加肯定瑪利亞的態度。

事實上，瑪利亞更理解與耶穌同在的意義——首先應報以接納的態度，聆聽，讓他的恩賜來豐富自己。以坐在主的腳前聽他講道的瑪利亞為榜樣，即是接受了一個寶貴的靈修指南：不是我們的行動與努力，而是我們熱切領受他所要賜給我們的一切的態度，將我們與主緊密地聯繫在了一起。

讓我們想想，例如，教堂的神聖區域，聖體櫃內的主，藉著聖體聖神的奧秘，寓居在我們中間。如何迎接他的同在？我們能立即注意到，為領受身體，靜默與開放的心靈是必需的。當我們在聖體櫃前靜默，主就能與我們交談，從而觸動我們

的心。一切不必要的言談及喧囂的行為都會干擾與主的相遇，使我們無法恰當地融入與主的同在。

並且，欣然領受的靜默態度，使我們學會克制口舌與通常發自本性的行為方式。如此，就能留給主更多的空間，更能接受他的同在。的確，深刻默觀的態度，讓我們懂得如何發現並覺察到主無所不在的臨在。

那麼，怎樣才能獲得默觀的態度呢？

學會善用言辭是一個重要的方面。我們通常習慣用簡單的方式表達情感思想，不再會使用靜默的言語，因此，輕易地丟失掉了感知何時該聆聽、何時該接受、何時該發言的敏感性。

今天的例子清楚地告訴我們，聆聽聖言最為重要。耶穌講話，必須留心聽，必須學會克制說話的欲望，不總去評論所聽所見的一切。還必須小心，不把世俗的東西看得過重。這些都是短暫的，唯有聖言存留(參，瑪 24:35)。

天主教會面臨著失去一筆巨大財富的危險，甚至可能還沒有意識到。我指的是聖殿內的靜默——表達著人們虔信聆聽聖龕內主奧秘的存在。不幸的是，在傳教的過程中，我們觀察到，幾乎所有地方都丟失了這樣的靜默。不必要的言語削弱了聖神之地的莊嚴。

因此，我對所有每日默想的聆聽者們建議：不在教堂內說不必要的話，不在教堂內使用媒體，比如會分散注意力的智能手機。有意識地言語，能使教堂重新成為聆聽並讚美天主的靜默之地。

這是一則簡單易行且非常重要的建議，以己為模範，遂能幫助他人重新發現並恢復靜默。以聆聽的態度在聖體櫃前，領受聖言，從而坐在主的腳前。然後，主也會告訴我們，我們選擇了最好的一份，並會因我們花時間與他在一起而表達喜悅。