

# 福音释义：玛尔大和玛利亚

常年期第十六主日的福音（丙年）及释义。

## 福音（路10:38-42）

那时候，耶稣进入一个村庄。有一个名叫玛尔大的女人，把耶稣接到家里。她有一个妹妹，名叫玛利亚，坐在主的脚前，听他讲话。

玛尔大为伺候耶稣，忙碌不已，便上前来，说：「主！我的妹妹丢下我一个人工作，你不介意吗？请叫她来帮助我吧！」

主回答玛尔大说：「玛尔大，玛尔大！你为了许多事，操心忙碌，其实需要的，唯有一件。玛利亚选择了更好的一份，是不能从她夺去的。」

---

## 释义

圣路加讲述了一位名叫玛尔大的妇女在家中接待了耶稣。圣奥思定作释义时说：「她欢迎祂，正如通常会接待一位旅客一样。虽然实际上是一个仆人接待了她的主人，一个患病的女人接待了她的救主，一个受造物接待了她的造物主。」（圣奥思定，讲道 26）福音记载告诉我们，这个女人有一个名叫玛利亚的妹妹。但玛尔大是第一个被命名的，有可能是因为她是屋子的主人。无论如何，玛尔大很快就发现自己负荷过重去急于准备一切所需的东西去事奉耶稣。与此同时，玛利亚正在听耶稣讲话，金口·圣若望指出「她不仅坐近耶稣，而且就在祂

的脚前，我们看到她炽热的渴望去聆听祂的话，和她对主的崇高敬意。」

(金口•圣若望, *Catena aurea*, in loc.)

心烦意乱的玛尔大满怀信心地去找我们的主，要求祂请玛利亚去帮助她。我们不知道玛利亚，甚至耶稣本人是否起了身去帮助她。圣史却为我们记录了「师傅」的一个重要教训：「玛尔大，玛尔大！你为了许多事，操心忙碌，其实需要的，唯有一件。玛利亚选择了更好的一份，是不能从她夺去的。」

纵观教会的历史，许多教父和圣人都为这一场景作过释义。玛尔大经常被视为在这个世界中活动和工作的象征，而玛利亚则被视为默观和我们将来对天主的荣福直观的象征。教宗方济各说：「耶稣的话有什么意思？我们需要的，唯有一件，是指什么东西呢？首先，重要的是要明白，这不是指两种互相矛盾的态度：聆听上主的

话、默观和对邻人的实际服务。这不是两种互相对立的态度，相反地，它们是我们基督徒生活的两个基本形态；永远分不开的形态，而需在深厚的合一与和谐中得以体现。那么为什么玛尔大被耶稣 --即使是善意地-- 谴责呢？因为她只认为她正在做的事情是必不可少的；她对「要做」的事情太专注和担心了。为一个基督徒，服务和仁爱的的工作永远不应脱离我们所有行动的原则：即是，在耶稣的脚前——好像玛利亚一样——以门徒的态度，去聆听上主的话。这就是玛尔大被谴责的原因。」（教宗方济各，三钟经，2013年7月21日）

耶稣希望我们明白，为了真正履行祂爱的诫命，首先应该专心聆听祂的话。正如圣施礼华说：「我们在神圣的福音中读到：『玛利亚选择了更好的一份。』她在一旁全神贯注地倾听师傅的话，外表上似乎是无所事事，其实她是在祈祷爱主。之后，她陪同耶稣，在城里和乡间宣道。没有祈

祷，陪伴耶稣是何等困难啊！」（圣施礼华，道路，第89号）

耶稣清楚地表明玛利亚选择了「更好的一份，是不能从她夺去的。」因此，祂暗示玛尔大的那一份确实是可以失去的。因为如果没有默观——这是为天主做的一切工作赋予意义和效力——迟早一个人最终会放弃这项工作。圣施礼华强调：「让我们动手工作吧，工作得又多，又好，而且不要忘记：祈祷是我们最好的武器！所以，我永不厌倦地重申：我们应当是身在世间，心在默祷，我们是化工作为祈祷的灵魂。」（圣施礼华，犁痕，第497号）因为当我们努力地祈祷时，所有东西都会变为与天主会面和与祂进行爱的对话的地方。

zhs/gospel/Fu-Yin-Shi-Yi-Ma-Er-Da-He-  
Ma-Li-Ya/ (2026年3月17日)