

opusdei.org

# 福音釋義：瑪爾大和瑪利亞

福音釋義：瑪爾大和瑪利亞

2022年7月15日

## 福音（路10:38-42）

那時候，耶穌進入一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家裡。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

個人工作，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」

主回答瑪爾大說：「瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事，操心忙碌，其實需要的，唯有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」

---

## 釋義

聖路加講述了一位名叫瑪爾大的婦女在家中接待了耶穌。聖奧思定作釋義時說：「她歡迎祂，正如通常會接待一位旅客一樣。雖然實際上是一個僕人接待了她的主人，一個患病的女人接待了她的救主，一個受造物接待了她的造物主。」（聖奧思定，講道 26）福音記載告訴我們，這個女人有一個名叫瑪利亞的妹妹。但瑪爾大是第一個被命名的，有可能是因為她是屋子的主人。無論如何，瑪爾大很快就發現自己負荷過重去急於準備一切

所需的東西去事奉耶穌。與此同時，瑪利亞正在聽耶穌講話，金口•聖若望指出「她不僅坐近耶穌，而且就在祂的腳前，我們看到她熾熱的渴望去聆聽祂的話，和她對主的崇高敬意。」  
(金口•聖若望，*Catena aurea*，in loc.)

心煩意亂的瑪爾大滿懷信心地去找我們的主，要求祂請瑪利亞去幫助她。我們不知道瑪利亞，甚至耶穌本人是否起了身去幫助她。聖史卻為我們記錄了「師傅」的一個重要教訓：「瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事，操心忙碌，其實需要的，唯有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」

縱觀教會的歷史，許多教父和聖人都為這一場景作過釋義。瑪爾大經常被視為在這個世界中活動和工作的象徵，而瑪利亞則被視為默觀和我們將來對天主的榮福直觀的象徵。教宗方濟各說：「耶穌的話有什麼意思？我

們需要的，唯有一件，是指什麼東西呢？首先，重要的是要明白，這不是指兩種互相矛盾的態度：聆聽上主的話、默觀和對鄰人的實際服務。這不是兩種互相對立的態度，相反地，它們是我們基督徒生活的兩個基本形態；永遠分不開的形態，而需在深厚的合一與和諧中得以體現。那麼為什麼瑪爾大被耶穌 --即使是善意地-- 譴責呢？因為她只認為她正在做的事情是必不可少的；她對「要做」的事情太專注和擔心了。為一個基督徒，服務和仁愛的工作永遠不應脫離我們所有行動的原則：即是，在耶穌的腳前——好像瑪利亞一樣——以門徒的態度，去聆聽上主的話。這就是瑪爾大被譴責的原因。」（教宗方濟各，三鐘經，2013年7月21日）

耶穌希望我們明白，為了真正履行祂愛的誡命，首先應該專心聆聽祂的話。正如聖施禮華說：「我們在神聖的福音中讀到：『瑪利亞選擇了更好的一份。』她在一旁全神貫注地傾聽

師傅的話，外表上似乎是無所事事，其實她是在祈禱愛主。之後，她陪同耶穌，在城裡和鄉間宣道。沒有祈禱，陪伴耶穌是何等困難啊！」（聖施禮華，道路，第89號）

耶穌清楚地表明瑪利亞選擇了「更好的一份，是不能從她奪去的。」因此，祂暗示瑪爾大的那一份確實是可以失去的。因為如果沒有默觀——這是為天主做的一切工作賦予意義和效力——遲早一個人最終會放棄這項工作。聖施禮華強調：「讓我們動手工作吧，工作得又多，又好，而且不要忘記：祈禱是我們最好的武器！所以，我永不厭倦地重申：我們應當是身在世間，心在默禱，我們是化工作為祈禱的靈魂。」（聖施禮華，犁痕，第497號）因為當我們努力地祈禱時，所有東西都會變為與天主會面和與祂進行愛的對話的地方。

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/Fu-  
Yin-Shi-Yi-Ma-Er-Da-He-Ma-Li-Ya/](https://opusdei.org/zht/article/Fu-Yin-Shi-Yi-Ma-Er-Da-He-Ma-Li-Ya/)  
(2025年4月1日)