

# 7月29日彌撒福音： 瑪爾大和瑪利亞

福音釋義：瑪爾大和瑪利亞

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「師博」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-- 贛責呢？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。這就是瑪爾大被贛責的原因。」（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誠命，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。

Yin-Shi-Yi-Ma-Er-Da-He-Ma-Li-Ya/  
(2026年1月30日)