

opusdei.org

默想：7月29日，聖 瑪爾大、聖瑪利亞和 聖拉匝祿

一些能幫助我們在聖瑪爾大、
聖瑪利亞和聖拉匝祿紀念日上
祈禱的反思。

聖瑪爾大，耶穌的朋友

當我們工作時，知道上主就在我們家
裡

讓我們的工作充滿愛

聖瑪爾大，耶穌的朋友

每當耶穌經過祂三個朋友居住的村莊時，祂都覺得有必要去探望他們。聖史路加自然而然地敘述了這個場景，突顯了我主和來自伯大尼的三兄妹（瑪爾大、瑪利亞和拉匝祿）之間深厚的信任。沒有必要宣布祂的到來，也不用擔心要帶禮物。耶穌知道祂總是受歡迎的，祂的朋友僅僅因為祂的臨在和有機會向祂表達愛意就很高興。福音告訴我們，當耶穌進屋時，瑪爾大接待了祂。不難想像她看到上主到來時的心情。但她的喜悅也伴隨著一定的緊張。作為一個好的主人家，瑪爾大希望朋友的探望盡可能愉快，所以她很快就開始工作。在祂說話的時候，瑪爾大遵循了每個女主人的習俗：她端來水為祂淨手，拿一點油來為祂抹頭……她也盡一切可能確保按時做好飯菜，不缺任何東西。這就是她努力表達對主的愛的方式。

但她的忙碌開始壓垮她，她變得越來越焦躁不安。當瑪爾大繼續努力服務時，她推斷出如果妹妹瑪利亞幫助她，一切都會容易得多。但她看見妹妹坐在主的腳旁。於是瑪爾大決定向耶穌提出：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我罷！」（路10：40）瑪爾大本來可以悄悄地接近妹妹，盡量不被注意到，並請求她的幫助。她選擇公開對上主說話，「甚至覺得自己有權批評耶穌。」[1] 但歸根究底，這只是她對我主深信不疑的表現之一；與好朋友在一起時，沒有必要掩飾自己的想法。我們可以祈求聖瑪爾大幫助我們對耶穌有同樣的熟悉感，當我們與耶穌交談時，坦誠地向祂展示我們自己，儘管有時這是上主向我們啓示更好生活方式的機會。

當我們工作時，知道上主就在我們家裡

耶穌沒有用嚴厲的言語回應瑪爾大的不滿。祂知道她的好意。因此，為了表示對她的特別關愛，祂重複兩次她的名字：「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分，是不能從她奪去的。」（路10：41-42）

上主並沒有責備瑪爾大。祂也沒有邀請她像瑪利亞一樣坐在祂的腳旁，忘記為他人服務的職責。沒有她的努力，陪伴主的人怎能吃飽、休息好呢？祂所要求的改變主要是內在的。祂邀請瑪爾大以不同的態度去做家務。瑪爾大做了很多事，但她忘了最重要的一件事。耶穌就在她家裡，也許她沒有在聽祂講話。

在白天，我們常常會像瑪爾大一樣感到不知所措。也許我們認為，由於工作或家庭的原因，我們不可能抽出時間與上主交談。但耶穌並沒有建議我們放下職責。就像瑪爾大一樣，祂邀請我們在這些職業中找到祂，在執行每一項工作時，意識到上主永遠在我

們靈魂的「居所」內。因此，工作可以成為一種不間斷的愛，一種持續的「我愛你」，這超越了我們用嘴或用思想所能重複的內容。聖施禮華說：「言語變得沒有用，因唇舌已不能表達，理智靜止了，不需思考，只需注視！靈魂開始詠唱新歌，因它感到自己整天在天主愛的注視之下。」[2]

讓我們的工作充滿愛

不是工作本身讓瑪爾大分散了對耶穌的注意力。她渴望給耶穌提供溫暖和舒適的接待，但這個神聖的渴望最終使她變得緊張和不安，因為她無法實現她想做的一切。她已經忘記了自己所有行動的目的。也許她像對待其他客人一樣地對我主履行這些服務。但耶穌鼓勵她不要忘記真正重要的事：天主就在她家。她不僅在履行女主人的職責；她還在努力助我主好好休息。「問題經常不是出在活動過量，而是不好好地將之活出，缺少充分的動機，缺少靈修，沒法將靈修滲入活

動，使活動帶來享受。結果，工作令人不必要地疲累，甚至有時令人病倒。這疲累絕非令人滿足、快樂，只會導致一種緊張、沉重、不滿，最終變成讓人無法忍受的筋疲力盡。」[3]

所有在世間努力尋找上主的人都會有和瑪爾大一樣的經驗。我們手中有許多需要專注和不斷努力的工作。當然，它們都會導致疲勞。但是，當我們意識到所有這些工作的意義比起初想像的要大時，這種疲勞就更難奪走我們的平靜，因為我們知道我們的成功是無法用人的因素來衡量的。在與上主的個人對話中，可以重新發現我們所做的一切都是為了增加對上主的愛；我們掌管這個世界，因為它是上主的。因此，我們不會因為惰性或環境所迫而行動，而是因為我們努力在所做的每一件事中尋找隱藏的天主。「沒有愛，即使是最重要的活動也會失去價值，也不會帶來喜樂。沒有一個深刻的意義，我們成為無組織的行動主義者，所有活動都淪為毫無生氣

的。如果不是耶穌基督，又有誰能賦予我們愛與真理呢？」[4] 如果不是聖母瑪利亞，我們又能請求誰在日常工作中代禱，讓我們努力去愛上主呢？

[1] 教宗本篤十六世，2010年7月18日三鐘經前的講話

[2] 聖施禮華，《天主之友》，307

[3] 教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，82

[4] 教宗本篤十六世，2010年7月18日三鐘經前的講話

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-7Yue-29Ri-
Sheng-Ma-Er-Da/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-7Yue-29Ri-Sheng-Ma-Er-Da/) (2026年3月15日)