

主禮：李昱宏牧師
經文：路加福音 10:38-42
講道：一起親近上帝（三）：
上好的福份
宣召：啟應文 57
聖詩：151、392
金句：詩篇 27:4

主後 2026 年 3 月 8 日 主日講道資料

一起親近上帝（三）：上好的福份

親愛的弟兄姊妹大家平安

今天是婦女主日，感謝姊妹們的服事，讓我們能一起敬拜上帝。其實我每次看著我們的姐妹在服事，我的心裡常常充滿感恩。

我們都知道，在我們家庭的傳統裡，常常是女性的撐起了一個家。我們可以想想看，在我們的家庭裡面，通常是誰最早起床，走進廚房開始準備一天的生活？是誰到了晚上，大家都去睡覺了，她還在收衣服、折衣服，確認瓦斯有沒有關，最後一個才去睡覺？是誰最少抱怨，卻默默承擔了家裡最多的瑣事？

當孩子半夜生病的時候，是誰整夜不睡，守在他們的身邊？當家人遇到跨不過去的難關時，又是誰在半夜流著眼淚，跪在床前為這個家禱告？我相信我們的答案都會是太太。

很多時候，一個家庭之所以能夠穩定、能夠度過風風雨雨，常常是因為在這個家中有一位用愛與犧牲在默默付出的女性。

在我們教會中，很多時候也是這樣。最穩定參與聚會、信心最剛強的，常常是姊妹。在愛宴的廚房裡切菜洗碗、在各樣事工中默默打掃服事，最少站在麥克風前面被看見的人，也通常都是姊妹。教會很多看得見的事工，可能是弟兄在做，但很多看不見的屬靈根基，常常是姊妹在建造。只是，當我們的姊妹盡力撐起一個家、撐起教會各樣事工的時候，我們有沒有撐著她們的心？

過去兩個禮拜，我們談到生命真正的需要是上帝，我們也談到在乾旱沒有感覺時如何仰望上帝。今天我們要來談談另一種讓我們遠離上帝的因素，忙碌。特別是在當我們為了愛、為了服事而忙到心力交瘁的時候，我們該怎麼辦？今天我們要透過馬大與馬利亞的故事一起來思考。

一、馬大：為主忙碌，卻忘了真正重要的事

路加福音 10:38：「他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裡。」經文雖然說馬大接耶穌來到自己家裡，但是我們需要知道，當時耶穌不是一個人來的，祂身邊跟著十二個門徒，可能還有其他跟隨的人。突然之間，十幾二十個大男人來到了家裡。在當時中東的猶太文化裡，接待客旅是一個人最高貴的美德，卻是非常不容易的事情。

但是馬大身為女主人，她二話不說，立刻打開家門。她沒有時間坐下來聊天，她立刻衝進廚房，開始安排今天的筵席。我們可以想像那個畫面，她要生火、要揉麵團、要預備肉、要打水、要擺設、要安排座位，還要顧前顧後，裡裡外外有非常多的事需要做。

所以馬大其實非常偉大。她就像我們家庭與教會裡，許多熱心、負責任、願意付出的姊妹一樣。她們用服事來表達對耶穌的愛，她想把最好、最豐盛的筵席端到耶穌面前。這份愛絕對值得我們一切的肯定。就像我奶奶總是用雞腿來表達對我的愛一樣。她不一定很會說，但她會把最好的留給你。很多姊妹也是這樣，她們愛主、愛家人、愛教會，不一定是用話語表達，而是用服事表達。

所以馬大的問題，不是她的服事。馬大的危機出現在**路加福音 10:40a**：「馬大伺候的事多，心裡忙亂...。」親愛的弟兄姊妹，其實忙碌本身並不可怕，在座的每一位誰不忙？可怕的是，忙到一個地步，心亂了。

忙亂這個字在原文中，是指被不同的方向拉扯、心思被分散了，裡面失去了焦點。也就是說，馬大不是只有外面很多事做而已，她是裡面整個亂掉了。

當人的心一忙亂，裡面的方向感就會失準。而一旦裡面的方向失準，整個人就很容易偏離真正重要的事。所以接下來我們看到馬大的反應。**路加福音 10:40b**，馬大這樣對耶穌說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」

從經文中我們可以看到，馬大的導航出錯帶來三個後果：第一、失去了平安與喜樂。原本是開心的筵席，變成了充滿怒氣的戰場。第二、比較與定罪。為什麼只有我在做？馬利亞為什麼在那邊偷懶，都不來幫我。第三、怪罪耶穌。主啊，你不在意嗎？你都沒有看到我很辛苦嗎？你趕快叫她來幫我啊！

親愛的弟兄姊妹，這是不是我們常常在家庭、在教會服事中的真實寫照？很多事情我們明明是為了愛家人和愛上帝而做，但最後卻做得滿心苦毒。我們會抱怨，為什麼我先生都不幫忙，為什麼某某人都一起做，我們變成看誰都不順眼，甚至覺得上帝很不公平。

這就是我們屬靈的危機，我們的初衷是愛我們的家人而做，但最後卻變成傷害我們的家人，我們明明是為了主的事工而忙碌，最後卻失去了主自己。

主禮：李昱宏牧師
經文：路加福音 10:38-42
講道：一起親近上帝（三）：
上好的福份
宣召：啟應文 57
聖詩：151、392
金句：詩篇 27:4

主後 2026 年 3 月 8 日 主日講道資料

二、不可少的一件

但是面對氣呼呼、滿頭大汗的馬大，耶穌生氣了嗎？沒有。**路加福音 10:41-42** 耶穌極其溫柔地連叫了她兩次說：「馬大！馬大！妳為許多事慮煩擾。但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

我們一定要清楚，這段經文不是在說馬大錯了，馬利亞才對。耶穌不是在否定服事，也不是在否定馬大的擺上。其實耶穌非常享受馬大的服事，我們若去看約翰福音十二章，馬大後來依然在伺候耶穌。可見問題不是服事本身，問題是人在服事中，失去了與主的關係。

所以耶穌說不可少的只有一件，意思不是叫馬大以後都不要做事。而是提醒她，馬大，我今天來，不是單單為了吃妳煮的飯。我來，是因為我愛妳。我是來看妳的。可是妳卻忙到，連坐在我面前，跟我說一句話的時間都沒有。

這就是不可少的一件。不是什麼都不做，而是先放下裡面的忙亂，安靜來到主的面前。不是等事情都做完了，才來親近主；而是在忙亂裡，先把心帶回主的面前。

當馬大聽進耶穌的話的時候，她展現出來的生命是一幅非常美麗的畫面。**約翰福音 12:1-2**：「逾越節前六日，耶穌來到伯大尼，就是他叫拉撒路從死裡復活之處。有人在那裡給耶穌預備筵席；馬大伺候，拉撒路也在那同耶穌坐席的人中。」

這裡的伺候，在原文裡面除了服務、服事之外，還有一個隱藏的意思叫做等候。意思是馬大雖然一樣在做最忙碌的服事，但心裡卻有著馬利亞般的安靜。非常美的服事不是嗎？這就是主喜悅的服事。

也正因為這樣的轉變，馬大後來在主面前發出了極寶貴的認信，她認出耶穌是基督，是上帝的兒子。這讓我們看見，當一個人的心在主面前被調整，她整個生命、整個信仰、整個眼光，都會被翻轉。

所以親愛的姊妹們，千萬不要小看妳們親近上帝的力量。當妳們的心真實降服、定睛走向上帝時，所活出來的生命，是極其有力量的，甚至能影響一個家庭、一間教會，甚至是一個時代。

這不只是馬大而已。聖經裡還有很多女性，向我們證明了一件事，當她們在痛苦、壓力、孤單與黑暗中，仍然選擇定睛上帝，她們的生命就發出了極美的見證。

一、哈拿的傾心吐意

請大家回想舊約裡的哈拿。她面對自己不孕的極大痛苦，在那種生不出孩子就是受上帝咒詛的傳統社會裡，她承受了無比的壓力。更慘的是，她家裡還有另一個妻子毗尼拿，天天激動她、嘲笑她。

如果是一般人，早就崩潰了，或者在家裡天天吵吵鬧鬧。但哈拿沒有，她只做了一件事，她去到上帝的會幕前哭泣，不住地祈禱。祭司以利以為她喝醉了，哈拿卻回答，撒母耳記上 1:15：「主啊，不是這樣。我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。」

親愛的姊妹們，妳們的情感往往比弟兄更細膩、更豐富，這是上帝給妳們的禮物。當妳們在家庭裡受了委屈、當妳們心裡有一個誰都不能理解的痛楚時，請記得哈拿，將妳們的眼淚帶到主的腳前，傾心吐意地倒出來。

二、患血漏婦人的剛強

在新約馬可福音第 5 章，那個病了十二年的婦人，看盡了醫生的臉色，花光了所有的錢。更痛苦的是，因為血漏這個病，在當時的摩西律法中，她被視為是不潔淨的。

這代表什麼？代表這十二年來，她不能去聖殿敬拜，她不能參加聚會，她甚至不能擁抱她的家人。她經歷了十二年徹徹底底的隔離、絕望與孤獨。

但在這漫長的黑暗中，她展現了極大的韌性。她沒有放棄。當她聽見耶穌來了，她冒著被群眾發現、甚至會被石頭打死的風險，死命地擠過擁擠的人群。她心裡只有一個念頭，我只要摸著祂的衣裳，就必痊癒。

親愛的姊妹們，在妳們的生命裡，往往有一種令人感動的剛強。在許多幾乎撐不下去的時候，常常是妳們裡面剛強的信心，成為神蹟的器皿。

主禮：李昱宏牧師
經文：路加福音 10:38-42
講道：一起親近上帝（三）：
上好的福份
宣召：啟應文 57
聖詩：151、392
金句：詩篇 27:4

主後 2026 年 3 月 8 日 主日講道資料

三、抹大拉的馬利亞的堅定跟隨

耶穌上十字架的那一天，是人類歷史上最黑暗的一天。那些平常拍著胸脯大聲說，主啊，我願意為祢死的門徒們，彼得三次不認主，其他人幾乎都嚇得逃跑了，躲起來了。

但是仍然有幾個還留在十字架底下的人，這些人是抹大拉的馬利亞，還有幾位婦女。她們沒有逃跑。她們流著眼淚，冒著被羅馬兵丁牽連的危險，堅定地站在那裡，陪著耶穌走到生命的最後一刻。甚至在七日的第一日清晨，天還黑的時候，也是她第一個跑到墳墓前去尋找耶穌。

親愛的姊妹們，這就是對主最深的愛。當環境最黑暗、別人都退縮的時候，女性那份超越恐懼、不離不棄的愛，讓抹大拉的馬利亞，成為了人類歷史上耶穌復活的第一個見證人！

我們從哈拿的傾心吐意、血漏婦人的剛強心志、抹大拉馬利亞的堅定跟隨可以看見，當一位女性選擇了這不可少的一件，她的生命會綻放出何等榮耀的光芒！

三、不能奪去的福份

再來，耶穌對馬大說，馬利亞選擇的這份福分，是不能奪去的。為什麼耶穌要特別強調不能奪去？因為在這個世界上，有太多東西，是會被時間、環境奪走的。

親愛的姊妹們，人的一生活，就像是一年的四季，會經歷許多季節的轉換。妳們曾經歷過春天，那是最青春、最充滿生命力的歲月，對未來充滿期待，對人生充滿想像。

然後，妳們步入了炎夏，進入婚姻，進入家庭，也許還要兼顧工作。每天像陀螺一樣，在廚房、職場、小孩的學校之間不停打轉。那是生命最炎熱、最消耗、卻也最豐盛的季節。

慢慢地，妳們進入了秋天，孩子長大了，出去讀書、出去工作，家裡慢慢安靜了。妳們可能開始面對空巢期的失落，也可能開始感受到身體的改變，體力不如從前，心境也有許多的改變。

最後，我們每一個人，有一天都會面對生命的寒冬，身體會逐漸衰敗，頭髮會白，體力會退，甚至會面對疾病的威脅，面對親人的離去，面對人生無法避免的離別與眼淚。

在生命的過程中，很多東西都會改變。青春的容顏，會隨著歲月消失；孩子的依賴，會隨著成長慢慢離開；我們的體力、我們的工作角色，也總有一天會隨著時間流逝。甚至我們滿心期待要建的新堂，不管將來蓋得多麼漂亮，五十年後、六十年後，也一樣會舊，也一樣會斑駁。

親愛的弟兄姊妹，地上的一切，都是會改變的，會老去，會朽壞，會失去。但在這一切會朽壞的事物中，唯有一件事，是任何季節、任何風浪、甚至連死亡都奪不走的。那就是我們與耶穌基督之間，那份真實、親密的關係。

親愛的姊妹們，求主使妳們成為被更新的馬大，雖然忙碌，卻仍專心親近主。願上帝的話成為妳靈魂的導航，願主親自牽著妳們的手，陪妳走過人生所有的炎熱、失落、衰老與寒冬，並且在每一個季節裡，都活在祂不能奪去的福分中。

今天這段經文，不只是對姊妹說話，也在對我們每一個人說話。這個禮拜，我們一樣要繼續與主談戀愛。但這禮拜，我們要多學習一件事情。親近上帝，不是我們把所有的忙碌都解決完才來；而是把我們的忙碌帶過來。

很多時候我們會想：「等我把碗洗完、等地拖好、等小孩睡了、等這份報告寫完，我再來安靜親近上帝。」結果往往是我們累到倒頭就睡。

親愛的弟兄姊妹，當我們發現我們心裡的導航快要失去訊號的時候，請我們勇敢地、刻意地停下來。放下手中的鍋鏟、關掉桌上的電腦，給自己五分鐘的時間，坐下來。對主說：「主啊，我很忙，但我現在非常需要祢。」

親愛的弟兄姊妹，現在我想邀請大家，我們在座位上，輕輕地閉上眼睛。回想一下這過去的一週，我們是不是像馬大一樣，為了許多事情思慮煩擾？我們的心，是不是覺得很亂、很累？

現在，把我們的責任、把我們的壓力、把我們對家庭深深的擔憂，全部卸在主的腳前。在心裡，對著愛我們的主說：「主啊，我選擇那上好的福分。我要祢，勝過一切。」