

# 默想：7月22日圣玛 利亚玛达肋纳庆日

一些能帮助我们在圣玛利亚玛  
达肋纳庆日做祈祷的反思。

跟随我主的妇女们

玛利亚玛达肋纳，宗徒中的宗徒

一颗被爱点燃的心

---

跟随我主的妇女们

许多妇女陪伴着我主和宗徒们（参阅路 8: 3）。她们通过服务，配合使徒

事工传扬天国。但与大多数门徒不同的是，这些妇女并没有在耶稣受难时抛弃祂。她们在十字架下安慰祂。妇女们也是最先来到墓地，她们是最先发现坟墓已空。她们是最先听到：'他不在这里，他已经照他所说的复活了'（玛18：6）。她们是最先拥抱他的脚（参阅玛28：9）。她们也是最先受召向宗徒们宣报这事实真相的。」[1]圣施礼华在默观这些圣妇的行为时感叹道：「在痛苦时，女人比男人更坚强、更忠诚。你看玛达肋纳，玛利亚克罗帕和撒罗默！有一批像这样勇敢的妇女与痛苦之母紧密地结合在一起，那在世上可以做多少的救灵工作！」[2]

数个世纪以来，教会中的许多妇女也表现出同样的忠诚和坚韧。「这些妇女在初期教会的生命里扮演着积极而重要的角色，由于她们自己的神恩和种种不同的服务，坚固地建立了第一个基督徒团体以及后来的许多团体。」[3]毫无疑问，「如果没有众多

妇女的慷慨付出，基督宗教的历史会有截然不同的发展。」[4]同样，在这个时代，「妇女受召为家庭、社会和教会带来只有她们才能给予的特质，她们温柔且不倦的慷慨，她们对细节的热爱，她们的机智和直觉，她们的简单而深刻的虔诚，她们的坚定不移。」[5]

## **玛利亚玛达肋纳，宗徒中的宗徒**

在跟随基督的妇女中，有号称玛达肋纳的玛利亚，从她身上赶出了七个魔鬼（路8：2），她陪伴圣母走过了十字架之路。她与圣母和主所喜爱的门徒一起，聆听了主最后的呼吸，默观着祂被刺穿的肋旁。复活节的清晨，她是第一个遇见我主的人（参阅谷16：9）。她作为复活基督的见证者去找宗徒们。

耶稣以特殊的方式委托玛利亚玛达肋纳宣告祂的光荣复活：你到我的弟兄那里去，告诉他们：我升到我的父和你们的父那里去，升到我的天主和你

们的天主那里去。玛利亚玛达肋纳就去告诉门徒说：「我见了主。」并报告了耶稣对她所说的那些话。（若 20: 17-18）。因此，圣多玛斯·阿奎纳为她保留了「宗徒中的宗徒」这个特殊称号。他也说：「向第一个男人宣告死亡之言的是一个女人，第一个向宗徒宣报生命之言的也是一个女人。」[6]

以玛利亚玛达肋纳为榜样，基督徒的使命是「宣讲复活的基督」[7]，喜悦地到处见证祂的国度。玛利亚玛达肋纳在坟墓的入口处发现以为死去的基督还活着，并再次呼唤她的名字，这让她欣喜若狂。「想到复活基督是以如此个性化的形式首次显现，这是何等的美妙！想到有人了解我们，看到我们的痛苦和失望，与我们同甘共苦，呼唤我们的名字...每个人都是上主在世上谱写的爱情故事。」[8]藉着我们的见证和言语，我们可以宣告我主已经复活，祂活在我们中间，以

我们的名字呼唤我们，为我们带来救赎。

## 一颗被爱点燃的心

在遇见基督之前，玛利亚玛达肋纳一直过着痛苦的生活。我主甚至从她身上赶走了七个魔鬼。痊愈后，她怀着无比的爱和感激之情跟随基督。当耶稣受难时，她拒绝离开祂的身边，并陪伴门徒将祂的遗体抬到坟墓里。周日黎明前，她赶紧地对基督的遗体完成了防腐处理。即使认为祂已死了，她对基督炽热之爱仍然存在。

玛利亚曾有着很大的弱点，但她不再让罪恶左右自己的生活。她发现了一种爱，这种爱赋予了她整个存在的意义。这就是为什么她是第一个去坟墓。尽管一开始她没有找到耶稣，但她「坚持不懈地寻找，最终找到了祂。这种拖延只会增加她的渴望，使她能够找到她所寻找的那一位。」 [9]

玛利亚玛达肋纳向我们表达出，基督徒的生活是建基于个人与基督的相遇。从我们与耶稣的互动中，产生了以我主为中心过新生活的愿望。在圣妇的陪伴下，玛利亚玛达肋纳也与耶稣的母亲建立了密切的友谊。我们可以请求她们两人给予我们持久的爱，一种能够在十字架下与我主保持亲近的爱。

[1] 教宗圣若望保禄二世，《妇女的尊严与圣召》牧函，16

[2] 圣施礼华，《道路》，982

[3] 教宗圣若望保禄二世，《妇女的尊严与圣召》牧函，27

[4] 教宗本笃十六世，2007年2月14日公开接见时的讲话

[5] 圣施礼华，《与圣施礼华谈话》，87

[6] 教宗本笃十六世，2007年2月14日公开接见时的讲话

[7] 《罗马弥撒经书》，圣玛利亚玛达肋纳庆日，集祷经

[8] 教宗方济各，2017年5月17日公开接见时的讲话

[9] 圣额我略一世，讲道

25,1-2,4-5：PL 76,1189-1193

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-7Yue-22Ri-  
Sheng-Ma-Li-Ya-Ma-Da-Le-Na-Qing-  
Ri-3/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-7Yue-22Ri-Sheng-Ma-Li-Ya-Ma-Da-Le-Na-Qing-Ri-3/) (2026年2月7日)