opusdei.org

什么是玫瑰经?

什么是玫瑰经,它从何而来? 下面是关于这个圣母祈祷的一 些常见问题的答案。「亲爱的 年轻人,学习用简单而有效的 诵念玫瑰经向玛利亚祈祷;亲 爱的病人,愿圣母成为你们在 痛苦试炼中的支柱。」(教宗 方济各,2017年5月3日周三 公开接见)

2025年10月5日

摘要

什么是玫瑰经?

这个敬礼是如何及何时开始的?

如何诵念玫瑰经?

为什么推荐诵念玫瑰经这敬礼?

「玫瑰经是永远伴随生命的祈祷,也是单纯的人和圣人的祈祷… 它是我心中的祈祷。」(教宗方济各《玫瑰经,心灵的祈祷》一书序言, Shalom出版社)

1. 什么是玫瑰经?

玫瑰经是一个传统的天主教祈祷,旨在赞美敬礼玛利亚,耶稣的母亲。最初是由十五个「奥迹」组成,这些奥迹忆及耶稣和玛利亚生活中的喜乐、痛苦和光荣的时刻。2002年,圣若望保禄二世增加了另一奥迹——光明五端,在其中我们默想耶稣的公开生活。

用来诵念这个祈祷的串珠被称为玫瑰 念珠。

圣母在《谢主曲》中宣告,「万世万代都要称我有福。」的确,从最早开始,圣母就以「天主之母」的称号受到崇敬,信徒在任何危难急需时都投靠她的保护。对玛利亚深刻的敬礼显现在献给天主之母的礼仪庆节,和敬礼圣母的经文,一如圣玫瑰经,用教宗圣保禄六世的话,它是整部福音的撮要。换句话说,玫瑰经是一个具体呈现童贞玛利亚在教会中受到特殊敬礼的祈祷。(《天主教教理》971)

与圣施礼华一同默想

 「以玫瑰经──基督徒最根深蒂 固的热心敬礼为例,教会鼓励我 们默想其奥迹,连同玛利亚的欢 喜、痛苦、光荣,把主在世吸引 人的生活榜样,包括三十年的默 默无闻、三年公开传教及祂的光 荣复活,深刻在我们的心版及 想象中。」(《天主之友》 299)

- 「念玫瑰经,不是只用一张嘴, 一遍又一遍地嘀咕万福玛利亚而 已。那是愚诚过度的老媼老翁, 呱啦呱啦念玫瑰经的方式。基督 信友的口祷应是发自内心。如此 一来,念玫瑰经时,我们的心神 思维,才能涵泳于各端奥迹默观 神视的境界。」(《犁痕》 477)
- 「圣母玛利亚,是和平之后。教会也这样向她呼吁。所以,当你的灵魂,或你的家庭,或工作业务上,社会上,或国际上的相处,遇到困扰麻烦时,快向圣母不断地呼求吧。用这个称号向她呼求:Regina pacis,ora pronobis,和平之后,为我等祈。在你心情不安时,你可曾至少试一试看?这呼求立竿见影的神效,会使你大吃一惊。」(《犁痕》874)

「玫瑰经:圣母一生的欢喜、痛苦和荣福,编织成赞颂的冠冕,天上的天使和圣人,以及地上爱慕圣母的人,不停地重复诵念。每天实践这神圣的敬礼,并把它传扬开去。」(《炼炉》621)

2. 这个敬礼是如何及何时开始的?

玫瑰经的起源可以追溯到第九世纪 「圣母经」的开始,作为敬礼天主之 母玛利亚的祈祷。 据说玫瑰经源自于 圣本笃修会,并藉由道明会而得以广 传。

玛利亚在天使报喜时,以信德表示同意,并毫不犹疑地保持着此意向,直到十字架下;此后,她的慈母身分便延续到她圣子的兄弟姊妹们身上。 以玛利亚和圣神行动的独特合作为出发点,教会发展出对天主之母的祈祷,这祈祷集中在基督一生的奥迹上。 在表达这祈祷的无数赞美诗和对经中,两个动向经常交替出现:一是「颂扬」上主在祂卑微的使女身上,和透

过她而为全人类所行的「大事」; 二 是将天主子女的恳求和赞颂托付给耶 稣之母,因为她现在明白了在她内的 人性,与天主子结合为一。

向玛利亚祈祷的双重动向在圣母经中突显: 「万福玛利亚」, 天使加俾尔的请安开启了这祈祷。 透过祂的天使作媒介, 天主自己向玛利亚请安。 怀着天主对祂卑微使女的尊重, 教会大胆地向玛利亚作同样的请安, 并以天主在她身上所找到的喜乐而欢欣。

「你充满圣宠! 主与妳同在」: 天使的这两句请安的话彼此互相解释。 玛利亚充满圣宠, 因为上主与她同在。她充满的圣宠是祂的临在, 祂是所有圣宠的泉源。「你应欢乐… 耶路撒冷女子… 上主在你中间。」在玛利亚身上, 上主自己找到了居所, 而玛利亚本人就是熙雍, 结约之柜, 上主光荣的住所。 她是「天主与人同在的帐幕。」她「充满圣宠」, 完全将自己给与要来住在她内的那一位, 并准备

将祂给与世界。「你在妇女中受赞颂,你的亲子耶稣同受赞颂」:在天使的请安后,我们采用了依撒伯尔的请安。「充满圣神」的依撒伯尔,是万世万代中第一个称玛利亚为有福的人:「那信了的人是有福的…」玛利亚在女人中蒙受祝福,是因她信了上主传于她的话必要完成。亚巴郎因着信德而成为「地上万民」的祝福。因着信德,玛利亚成了信众之母,地上万民都借着她而获得本身就是天主的祝福的那一位:「耶稣——妳胎中之子应受赞美」。

「天主圣母玛利亚,为我们祈求…」:我们偕同依撒伯尔大感惊奇:「吾主的母亲驾临我这里,这是我那里得来的呢?」由于玛利亚将自己的儿子耶稣赏给我们,她就成为天主之母和我们的母亲,我们就能将我们的忧虑和祈求托付给她:她为我们祈求,正如就是偕同她委身于天主,随从祂的旨意:「愿祢的旨意承行」。

「求你在临终时,为我们罪人,祈求 天主」:借着呼求玛利亚为我们祈祷,我们自认是可怜的罪人,来投奔 完全圣洁的「仁慈之母」。 我们将生 活中的每个「今天」「现在」交托给 她。 我们也扩大我们的信赖,将「我 们死亡的时刻」也交付在她手中。 愿 她在我们临终时在我们身旁,一如她 曾站在她圣子的十字架下; 愿她在我 们出死入生时,像母亲一样迎接我 们,引领我们到她圣子耶稣基督跟 前,永聚乐园。(《天主教教理》 2674-2677)

与圣施礼华一同默想

「看:在玛利亚眼中,我们永远是孩子,因她指示孩子进入天国的途径,而也只有孩子才能进入天国呢! (参阅玛19:14)我们永不应离开圣母,我们要如何尊敬她?应不断亲近她,和她谈心,显示我们爱她,将她在世上的生活默存于心,及告诉她我们

的挣扎及成败。 当我们这样做,我们才会发现教会常用圣母经文的意义,就如我们首次诵念它们一样,圣母经、三钟经不是颂扬圣母的神圣母性吗? 当诵念玫瑰经时, (我永不会厌倦地向所有基督徒推荐这热心的敬礼,)我们的心神会反复思念圣母可敬生活的奥秘,也就是我们信仰的基本奥迹。」(《天主之友》290)

3.如何诵念玫瑰经?

玫瑰经以十字圣号开始。 在每一端开始时,宣告当天默想的奥迹。 星期一、六默想欢喜奥迹; 星期二、五默想痛苦奥迹; 星期四默想光明奥迹; 星期三、日默想荣福奥迹。 每一端由一遍「天主经」、十遍「圣母经」和一遍「圣三光荣经」组成。 当默想完五端奥迹后,诵念圣母德叙祷文,这是对我们慈母的赞美祈祷。 根据不同地方的传统,除了这个基本结构之外,

还会加上一些呼求和祈祷,以表达丰富的民间虔敬之心。

与圣施礼华一同默想

- 「无玷童贞,我自知罪大恶极, 所作所为,无非是天天增加犯罪而己…」那天,你对我说,这就是你向圣母谈话的方式。对, 我还信心十足地劝你,一定要念玫瑰经。玫瑰经。玫瑰经的单调,能净化克服我们犯罪的单调!"(《犁痕》475)
- 「你老是把玫瑰经拖到最后才念,结果弄得根本不念,因为你 睏倦了。若是果真没有其他时间,就在路上念,只要不让人注意就是了。这样,还能帮助你意识到天主的临在。」(《犁痕》478)
- 「我们若能真正认识圣母,超性的美德会快速在我们内心成长; 让我们不要害羞,整天向圣母重复简短的经文及祈求,不用出

声,在心中诵念便可。和玫瑰经一起,基督徒热心敬礼的德叙祷文包括了许多对圣母的赞美词,但我们每个人可以想些新的词句:衷心赞美她,她会了解并赞许我们的羞怯——那些不敢大声讲出来的甜言蜜语。」(《天主之友》293)

4. 为什么推荐诵念玫瑰经这敬礼?

童贞玛利亚的玫瑰经是天主教训导当局所推荐的祈祷;它本身包含了整部福音信息的深度,可以说是福音的撮要。此外,童贞玛利亚在世上显现时,也鼓励诵念它。1917年5月13日,在法蒂玛的第一次显现时,玛利亚说:「每天念玫瑰经,为世界和平和战争结束祈祷,」在法蒂玛的最后一次显现中,天主之母自称为「玫瑰经之母」。

教会相信荣福天主之母在天堂继续行使她的母职,所以基督徒自然而然会

转向她,请求她帮助他们的需要,并 将他们的忧虑托付给她。

历任教宗都非常重视这个祈祷:良十三世颁布通谕《至高使徒职务》,这是一份非常重要的文件,是他关于玫瑰经的诸多声明中的第一个,在其中他提出玫瑰经是对抗社会邪魔的有效精神武器。若望保禄二世在2002年10月16日写了一封牧函《童贞玛利亚玫瑰经》,其中宣布玫瑰经年,并评论该祈祷的美丽,借着它可帮助我们「与玛利亚一起默观基督」。

与圣施礼华一同默想

- 「玫瑰经是一件有力的武器。 使用时,要有信心,你将看到出 奇制胜的效果。」(《道路》 558)
- 「以智力和研究为武器的人,念 玫瑰经更有效。因为,这个像小 孩恳求妈妈似的,表面似乎单调 的祈祷方式,能够摧毁一切虚荣

与骄傲的萌芽。」(《犁痕》 474)

「最后我提议,假如你尚未尝试的话,你要亲身体验圣母母爱的意义,仅仅提及她是我们的母亲,是不够的,她是你的母亲而你是她的孩子,她爱你有如世上唯一的孩子,你要同样对待她:告诉她所发生的一切、尊敬她、热爱她,你不做,没有人会代你做或做得比你更好。

我向你承诺,如你朝这方向前进,你会很快发现基督的爱:你发现自己已进入父、子、圣神三位一体不可言喻的生活。你会从中得到力量彻底去实行天主的旨意,又充满服务众人的热忱,你会成为自己梦想的基督徒:常做爱德、正义的工作、快乐强壮、善解人意,以严律己。

这是我们唯一希求的信德, 让我们转 向圣母玛利亚求助, 她会伴随我们, 帮助我们稳步向前。」(《天主之友》293)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yao-Shi-Mei-Gui-Jing/ (2025年12月11日)