

# 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。那是愚诚过度的老嫗老翁，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 pro nobis, 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義，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已...」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/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yao-Shi-Mei-Gui-Jing/)  
(2026年2月21日)