

# 什么是三钟经？如何 诵唸三钟经？

三钟经是我们默观「天主圣子成为人，为使人成为天主」这个天主圣子降生成人的奥迹的经文。它让我们从日常活动中抽身片刻，以沉浸在圣母和天主圣三的亲密关系之中。

2025年3月23日

1. 什么是三钟经？
2. 这个敬礼是从何时开始的？

3. 为什么默想这一情景对基督徒是很重要的？

4. 何时诵唸三钟经？

5. 诵唸三钟经与教宗的三钟经有什么关联？

---

## **1. 什么是三钟经？**

三钟经是天主教会一篇敬礼圣母玛利亚的、关于基督和圣母的经文。这篇经文「邀请我们默想天主降生成人的奥迹，鼓励基督徒在一天中的各个时刻以圣母作为参照点，从而效仿她随时准备去履行天主的救赎计划。」

（教宗圣若望保禄二世，公开接见时的讲话）。除了默观基督的一生之外，它还加上向童贞圣母的致敬和恳求她仁慈地代祷。

三钟经是一篇结构简单又具有圣经色彩的礼仪经文。它引导我们去纪念天主圣子的降生成人。我们祈求获得引导去借着祂的苦难和祂的十字圣架，获享复活的光荣。三钟经的经文以《天使报喜》为开端，由三节经文和间隔在期中的三次圣母经所组成：

**上主的天使向玛利亚报喜。**

她因圣神受孕。

**万福玛利亚.....**

**我是上主的婢女。**

请照你的话，在我身上成就。

**万福玛利亚.....**

**天主圣子降生成人。**

居住在我们中间。

**万福玛利亚.....**

上述的这部分让我们回顾圣母玛利亚迅速地接受了上主的旨意，以及救主降世与我们在一起。然后，我们恳请玛利亚为我们代祷：

**天主圣母，请为我们祈求。**

使我们堪当承受基督的恩许。

最后以一段显示天主救赎世人的计划中的核心事件的祈祷作结：

**让我们祈祷。天主，求祢把祢的圣宠注入我们心中，我们既因天使的预报，得知祢的圣子降生成人，亦愿赖着祂的苦难和十字圣架，获享复活的光荣。因着我们的主基督。阿们。**

**与圣施礼华一起默想**

- 玛利亚与天主慈爱最显著的标记——那降生成人，揹负了我们的罪过和我们的软弱的天主圣言，有着密切的联系。玛利亚忠诚地履行了她神圣的使命，竭尽心

力，不断为世人，其圣子耶稣的手足服务。天主之母确实也是人类的慈母。（《基督刚经过》，140）

- 「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，就如我们首次诵唸它们一样，圣母经、三钟经不是颂扬圣母的神圣母性吗？当诵念玫瑰经，这热心敬礼我会不厌倦地向所有基督徒推荐，我们的心神会反复思念圣母可敬的奥迹生活，也就是我们信仰的基本奥迹。」（《天主之友》，290）

## 2. 这个敬礼是从何时开始的？

在中世纪的初期，各修道院会在「夜祷」（「时辰礼仪」的其中一个部分）后的一次祈祷前敲响钟声。[1] 到了13世纪，人们在晚间的钟声敲响时诵唸三遍圣母经的习惯开始了。不久之后，这个习惯又扩展为每天早晨也诵唸。到了15世纪，这个习惯在法国再一次地扩展，每天正午时份也诵唸。[2] 这个习惯逐渐演变成了今天的三钟经。

现今的三钟经的版本首次有文献记录的是1560年在威尼斯印刷的一本教理手册中。1571年，教宗圣庇护五世在圣母小日课（一本敬礼圣母玛利亚的礼仪书）中加入了三钟经，使这一习惯得以广传。后来，到了1724年，教宗本笃十三世发布了《联结我等》*Iniunctae nobis*，给人可以借着诵唸三钟经而获得大赦，使三钟经得到确认并且广传普世。[3]

1742年，教宗本笃十四世对三钟经再次进行修订，规定在复活节期间，应由圣母喜乐经代替它。这一惯例一直沿用至今。

1815年，教宗庇护七世在三钟经的结尾增加了三遍圣三光荣颂，以感谢天主圣三赐给了圣母的各种神恩。意大利至今仍保留着这项传统。

## 与圣施礼华一起默想

- 「当默观天主降生成人的情景时，在你的灵魂中，坚强『实践谦逊』的决定。看祂如何贬抑自己，取了我们可怜的本性。这是为什么你每天必须在天主的恩宠下立刻回应，接纳并渴望上主可能给你的侮辱。」（《炼炉》，139）
- 「你看这事的发生，多么简单？Ecce ancilla！『看！上主的婢女。』圣言即成了血肉。圣人也是如此行事的，不引人注目。」

如果说有的话，也是他们不自觉地引起的。」（《道路》，510）

- 「圣母啊！ 圣母啊！ 因你的一句Fiat！『愿照你的话成就于我罢！』让我们成为天主的弟兄姊妹，祂光荣的继承人。 你是有福的！」（《道路》，512）

### **3. 为什么默想这一情景对基督徒是很重要的？**

天主对其子民应许了的事情的实现始于圣母领报：总领天使加俾额尔向她传报天主的救赎计划，邀请她成为救主的母亲。 玛利亚确信对天主而言没有什么是不可能的，满怀信赖地回应了。 藉由她对天主的话的听从，并透过圣神的德能，她成为了耶稣的母亲。

圣母玛利亚通过亲口说明的同意，全心全意地接受了天主的救赎计划，并献身服务她的圣子和救赎的奥秘。 为了她自己和全人类的救赎，圣母玛利亚通过她的顺从，以普世人类的母亲

和教会的代祷者的身份，继续参与这项天主的计划。「这个 快地接受了天使的邀请并且回应『是』的女人，也会回应我们的祈求，也会倾听我们的声音，甚至是那些封闭在我们的心中，我们没有力量表达出来的，但天主比我们自己更加了解的声音。」

（教宗方济各，2012年3月24日公开接见时的讲话）

教会的训导建议我们将三钟经的祈祷作为邀请我们每一个人加入圣母玛利亚的「是」的行列，并且信任地遵随天主准备了的美好计划。它也是一个活出诸圣相通的机会，让我们感受到自己得到许许多多每天都诵念这篇经文的信友的支持。

## 与圣施礼华一起默想

- 「圣母领报的一幕，可爱之极。我们反复默想，不知有多少回了。玛利亚凝神沉浸于祈祷中，全神贯注，利用她的感官功能，同天主密切交谈。正是在

祈祷之中，使她领会了天主的圣意。而且，正是借着祈祷，她把主圣意忘作自己的生命。不要忘记圣母的德表！」（《犁痕》，481）

- 「还记得天使报喜的情景吗？总领天使带着神圣的信息翩然下凡，宣告玛利亚即将成为天主之母，发现圣母已收敛心神，正在祈祷，天使加俾额尔向她请安时：‘万福！充满恩宠者，上主与你同在！’（路1：28）她完全浸淫于上主之中。过了几天，玛利亚在喜悦中咏唱赞主曲 Magnificat，借着圣路加忠实的爱心，圣神将这篇诗歌流传给我们，它也就是玛利亚和天主从未中断的亲密交谈。」（《天主之友》，241）

#### 4. 何时诵唸三钟经？

我们今天所熟悉的三钟经，最初是信友每天早、中、晚三次诵唸的。如

今，最普遍的习惯是在午间诵唸。在复活期（从复活节到圣神降临节），三钟经则由圣母喜乐经代替。后者强调耶稣基督复活的喜乐。

圣施礼华跟随着教会的这项传统，也活出这个习惯。「在读完邮件后，他会在中午时份诵唸三钟经。这是他一天中的一个重要的时刻，因为这不仅是他与圣母的一个母子间的亲密对话，也标志着他对圣体圣事的敬礼开始流转了：在此之前，他在整个上午都为他举行过的弥撒圣祭而感谢天主；而从唸完三钟经起，他则开始为第二天的弥撒圣祭而给自己做准备。」[4]

## 与圣施礼华一起默想

- 「所有圣母庆典都是重大的事件，因它们是教会让我们以行动去表达对圣母敬爱的机会。假如要我在其中选一个，我会选今天，庆祝童贞圣母神圣母性的庆典。」

「今天的庆典使我们反省信仰中的一些主要奥迹，我们会默想圣言的降生成人、那是圣三的化工，因为吾主在她无玷的胎内降生成人，玛利亚，天父的女儿，遂成了天主圣神的净配及天主圣子的母亲。

「当圣母对造物主向她启示的计划自由地说：『是』，圣言就取了人性：理性的灵魂和肉身就在玛利亚无玷始胎内形成，神性与人性结合成为一个位格：耶稣基督，真天主也就成了真人；那自始就有、天父永生之子就成了人，玛利亚的儿子。所以圣母是圣言降生成人——圣三的第二位结合了人性——的母亲，神性人性并不会混淆。我们对圣母的最高赞美便是大声地高呼足以表达她尊严的称号：天主之母。”（《天主之友》，274）

## 5. 诵唸三钟经与教宗的三钟经有什么关联？

「教宗的三钟经」是教宗在每个周日的中午，与聚集在圣伯多禄广场的信

友，并透过媒体传播，一起诵唸三钟经的一个公开活动。这项做法始于1954年8月15日。当天，教宗庇护十二世应公教进行会的青年的要求，并藉圣母年之际，首次透过广播和由电视转播教宗诵唸三钟经。同年秋天，

「乐意为聚集在圣伯多禄广场的信友祝福的教宗决定从他书房的窗户面向群众诵唸三钟经，这一做法一直延续至今。」[5]

诵唸三钟经也是教宗与信友亲近的一个时刻。通常，教宗在诵点时会发表一些牧灵的信息，向圣伯多禄广场上的朝圣者和透过各种媒体收听或收视的人致以亲切的问候，并分享他心中最珍重的、教会的意向和关切，请求大家的祈祷。它是一个大好时机，让人与教宗一起祈祷。

## 与圣施礼华一起默想

- 「我们要以虔诚的、谦逊的、内在的，和有效的态度欢喜地接纳

教宗所说的话，并把它传播开来。」（《炼炉》，133）

- 「忠于教宗包括一项清晰而明确的责任：认识他的想法，即他在通谕和其他文献中告诉我们的。我们须尽自己的本份，帮助所有基督徒留意教宗的教导，并使他们每天的行为与教导一致。」

（《炼炉》，633）

- 「为这个目标奉献你的祈祷、补赎和行动：*Ut sint unum!* 愿所有基督徒都一心一意，合而为一，好使*Omnes cum Petro ad Iesum per Mariam*，我们众人通过玛利亚，与教宗团结一致，奔向耶稣。」（《炼炉》，647）

- 「玛利亚使教会不断成长，使教会日趋团结和巩固。我们敬礼圣母，便自然同时与基督奥体——教会及其成员，更加亲密；与教会可见的元首——教宗，更加团结。因此，我喜欢一再重複这句至理名言：'全体偕同伯

多禄，透过玛利亚，奔向耶稣！  
Omnes cum Petro ad Iesum  
per Mariam！」我们一旦认识  
到自己是教会的一分子，认识到  
我们都是信仰内的兄弟姊妹，便会  
更深刻地体会我们也是全人类  
的兄弟姊妹，因为教会正是基督  
为世上万民而建立的。」（《基  
督刚经过》，139）

[1] Roschini, G.M.和María, S.R.  
(1962)。《La Madre de Dios  
según la fe y la teología》。  
Madrid: Apostolado de la Prensa

[2] Royo Marín, A. (1997)。  
《La Virgen María: Teología y  
espiritualidad marianas》。  
Madrid: Biblioteca de autores  
cristianos

[3] 同上

[4] Del Portillo, A和Cavalleri, C.  
(2014)。《Entrevista sobre el

fundador del Opus Dei》。

Madrid: Rialp

[5] Daud, M.P. (2021, March 25) 。 ¿Qué Papa inauguró la tradición de rezar el Ángelus en San Pedro? Retrieved April 30,2021, 来自 Aleteia.org

---

pdf | document generated  
automatically from <https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yao-Shi-San-Zhong-Jing-Ru-He-Song-Nian-San-Zhong-Jing/> (2026年1月21日)