

# 玫瑰经诵祷紮根於圣经内

教宗在十月二十日探访在意大利庞贝城(Pompeii)的玫瑰圣母朝圣所。这篇节录他的此次旅程中，讲述到关于诵念玫瑰经的力量。

2008年10月26日

在与许多信众聚集在义大利庞贝的玫瑰圣母朝圣所，於下午五时开始诵念玫瑰经之前，教宗本笃十六世在真福巴托洛朗高的小堂静默了片刻，问

道：「圣母的这位伟大宗徒是从哪儿找到这份能量，及必要的坚定忠诚去达成这如此重大的工程呢？那不就是从玫瑰经内，那份他欣然接受了那来自圣母真诚无限的珍礼？」

「是的，就是如此！这为人熟识的圣母祷文，是重要的灵修方法去加深我们对耶稣的亲密熟识，以及在圣母教导下学著常常实践天主的旨意。」

「然而，若要成为玫瑰经的宗徒，便得亲身去感受这祷文的美丽及深厚度，这简易能让每个人都可以接近的祷文。」

「玫瑰经是一门默观及宁静的学习。乍看之初，似乎仅像是不断重覆著一些字句，也因此不太容易与静默相提并论，而理所当然被建议作为心祷及默祷；但事实上，这不停地重覆著“万福玛利亚”完全没有打扰到这内在的宁静，相反地...是使它更为丰富。」

教宗指出，内在的宁静感受会帮助我们在诵念玫瑰经时：「通过每字每句，得以提升宁静，并非是空泛的，而是存在著超越於文字，带有著极大的意思，也同时触动著心灵。(…)即使和大羣人一起诵念，玫瑰经仍应被视为一篇默观的祷文，而这若缺乏内在的宁静修为，是不可能达成的。」

再者，玫瑰经是“包含圣经的原素而交织出来的”，例如用来描述每端奥迹的文字，第一段的万福玛利亚…第二段的万福玛利亚响起与小孩子一般的反应，向他们的母亲苦苦哀求、表达著他们对救赎工程的忠诚。(…)因此，这些思维便停泊在圣经及那所涵蕴的奥迹中。

最后，教宗本笃再次提及真福巴托洛，他是因其爱德精神而享盛名，又说，他希望在庞贝城的这朝圣地，能成为让玫瑰经祷文散发光辉灿烂的中心，及一处为使所有人得到平安的代祷之地。他如此结语：「亲爱的朋友

们，我希望能巩固爱德的传递及为和平祈祷的这两项目标，并将之再次交托於你们在灵修及福传工作上的努力。」

梵蒂冈消息

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/article-125/](https://opusdei.org/zhs/article/article-125/) (2026年2月22日)