

## 《玫瑰经》

犹如昔日玫瑰经今日该是一种有力的武器，使我们战胜内心的挣扎，并帮助所有的灵魂。用你的舌讚颂圣玛利亚，天主要求你的悔改，和来自你唇间的讚美。

2017年9月30日

「为你，我的朋友，本书的读者，我写了「玫瑰经」帮助你和我在向圣母祈祷时，可全神灌注而收敛心神。」

不要让字句的声音打断你默想的思潮。不要大声诵读，不然会失去亲切感。

但一定要清楚缓慢地唸每端的天主经与圣母经，这会帮助你从圣玛利亚的爱中，受益良多。」[1]

「犹如昔日玫瑰经今日该是一种有力的武器，使我们战胜内心的挣扎，并帮助所有的灵魂。用你的舌讚颂圣玛利亚，天主要求你的悔改，和来自你唇间的讚美。愿你永远愿意并知道，用这对圣母最美的敬礼，和你不息的爱心，将平安与喜乐，撒满整个世界。」[2]

「本着做神父的经验告诉我，每个人都有他自己的灵修方法。可是，亲爱的读者，我劝你不要阻碍圣神的工作，而要明智地追随地。你在唸每端的天主经和圣母经以前，要静默几秒钟（三四秒钟），默想每端的奥义。如果你这麼做，一定能有助你收敛心神而增加你祈祷的效果。」[3]

「我的朋友，假如你想成为伟人，那就必须先成为渺小的人。」

一个渺小的人，必须有如儿童般地信，如儿童般地爱，如儿童般地贬弃自己……如儿童般地祈祷。

这一切正是带领你去实践我在下面要启发你的。

路的终点，始於起步。你会发现自己被耶稣的圣爱彻底感化；其实，这正是对圣母玛利亚的信赖之爱。

你想爱圣母吗？那麽设法和她交往！应该怎样做？好好地诵唸圣母的玫瑰经。

在玫瑰经中…我们总是唸千篇一律的东西！真是如此重複又单调吗？沉醉在爱情里的人，不都是在互诉千篇一律的衷情吗？会不会你之所以感觉玫瑰经单调，是因为你在应该将经文如成年人那样宣读时，你心却远离天主，只是机械化的唸着？

再想想看，在唸每一端之前，先唸出那一端奥义。你，你曾经沉思默想过那些各中奥义吗？

将自己变为小孩，跟我来 - 这就是我要告诉你的主题-让我们来渡耶稣，玛利亚与若瑟的生活。

让我们每日为他们做些新的事，我们将听到他们的家庭谈话，见到默西亚长大，钦佩祂三十年的隐居生活...参与祂的受难和圣死...也为祂复活的光荣而震撼！总之，我们这些为天主的爱（除了天主的爱以外便没有其他的爱）而发狂的人，要默想耶稣基督一生的每一时刻。」 [4]

[1]圣施礼华，节录自1952年2月版本的序

[2]圣施礼华，节录自1968年10月版本的序

[3]圣施礼华，节录自1971年9月8日版本的序

[4]圣施礼华，节录自1973年1月9日  
版本的序

(出版：清泉出版社)

(<https://www.spring-books.com>)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/mei-gui-jing/](https://opusdei.org/zhs/article/mei-gui-jing/) (2026年2月18  
日)