

什麼是玫瑰經？

什麼是玫瑰經，它從何而來？
下面是關於這個聖母祈禱的一些常見問題的答案。「親愛的年輕人，學習用簡單而有效的誦念玫瑰經向瑪利亞祈禱；親愛的病人，願聖母成為你們在痛苦試煉中的支柱。」（教宗方濟各，2017年5月3日週三公開接見）

2025年10月5日

摘要

什麼是玫瑰經？

這個敬禮是如何及何時開始的？

如何誦念玫瑰經？

為什麼推薦誦念玫瑰經這敬禮？

「玫瑰經是永遠伴隨生命的祈禱，也是單純的人和聖人的祈禱...它是我心中的祈禱。」（教宗方濟各《玫瑰經，心靈的祈禱》一書序言，Shalom出版社）

1. 什麼是玫瑰經？

玫瑰經是一個傳統的天主教祈禱，旨在讚美敬禮瑪利亞，耶穌的母親。最初是由十五個「奧蹟」組成，這些奧蹟憶及耶穌和瑪利亞生活中的喜樂、痛苦和光榮的時刻。2002年，聖若望保祿二世增加了另一奧蹟——光明五端，在其中我們默想耶穌的公開生活。

用來誦念這個祈禱的串珠被稱為「玫瑰念珠」。

聖母在《謝主曲》中宣告，「萬世萬代都要稱我有福。」的確，從最早開始，聖母就以「天主之母」的稱號受到崇敬，信徒在任何危難急需時都投靠她的保護。對瑪利亞深刻的敬禮顯現在獻給天主之母的禮儀慶節，和敬禮聖母的經文，一如聖玫瑰經，用教宗聖保祿六世的話，它是「整部福音的撮要」。換句話說，玫瑰經是一個具體呈現童貞瑪利亞在教會中受到特殊敬禮的祈禱。（《天主教教理》971）

與聖施禮華一同默想

- 「以玫瑰經——基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例，教會鼓勵我們默想其奧蹟，連同瑪利亞的歡喜、痛苦、光榮，把主在世吸引人的生活榜樣，包括三十年的默默無聞、三年公開傳教及祂的光

榮復活，深刻在我們的心版及想像中。」（《天主之友》299）

- 「念玫瑰經，不是只用一張嘴，一遍又一遍地嘀咕萬福瑪利亞而已。那是愚誠過度的老嫗老翁，呱啦呱啦念玫瑰經的方式。基督信友的口禱應是發自內心。如此一來，念玫瑰經時，我們的心神思維，才能涵泳於各端奧蹟默觀神視的境界。」（《犁痕》477）

- 「聖母瑪利亞，是和平之后。教會也這樣向她呼籲。所以，當你的靈魂，或你的家庭，或工作業務上，社會上，或國際上的相處，遇到困擾麻煩時，快向聖母不斷地呼求吧。用這個稱號向她呼求：Regina pacis, ora pro nobis, 和平之后，為我等祈。在你心情不安時，你可曾至少試一試看？這呼求立竿見影的神效，會使你大吃一驚。」（《犁痕》874）

- 「玫瑰經：聖母一生的歡喜、痛苦和榮福，編織成讚頌的冠冕，天上的天使和聖人，以及地上愛慕聖母的人，不停地重複誦念。每天實踐這神聖的敬禮，並把它傳揚開去。」（《鍊爐》621）

2. 這個敬禮是如何及何時開始的？

玫瑰經的起源可以追溯到第九世紀「聖母經」的開始，作為敬禮天主之母瑪利亞的祈禱。據說玫瑰經源自於聖本篤修會，並藉由道明會而得以廣傳。

瑪利亞在天使報喜時，以信德表示同意，並毫不猶疑地保持著此意向，直到十字架下；此後，她的慈母身分便延續到她聖子的兄弟姊妹們身上。以瑪利亞和聖神行動的獨特合作為出發點，教會發展出對天主之母的祈禱，這祈禱集中在基督一生的奧蹟上。在表達這祈禱的無數讚美詩和對經中，兩個動向經常交替出現：一是「頌揚」上主在祂卑微的使女身上，和透

過她而為全人類所行的「大事」；二是將天主子女的懇求和讚頌託付給耶穌之母，因為她現在明白了在她內的人性，與天主子結合為一。

向瑪利亞祈禱的雙重動向在「聖母經」中突顯：「萬福瑪利亞」，天使加俾爾的請安開啟了這祈禱。透過祂的天使作媒介，天主自己向瑪利亞請安。懷著天主對祂卑微使女的尊重，教會大膽地向瑪利亞作同樣的請安，並以天主在她身上所找到的喜樂而歡欣。

「妳充滿聖寵！主與妳同在」：天使的這兩句請安的話彼此互相解釋。瑪利亞充滿聖寵，因為上主與她同在。她充滿的聖寵是祂的臨在，祂是所有聖寵的泉源。「你應歡樂...耶路撒冷女子...上主在你中間。」在瑪利亞身上，上主自己找到了居所，而瑪利亞本人就是熙雍，結約之櫃，上主光榮的住所。她是「天主與人同在的帳幕。」她「充滿聖寵」，完全將自己

給與要來住在她內的那一位，並準備將祂給與世界。「妳在婦女中受讚頌，妳的親子耶穌同受讚頌」：在天使的請安後，我們採用了依撒伯爾的請安。「充滿聖神」的依撒伯爾，是萬世萬代中第一個稱瑪利亞為有福的人：「那信了的人是有福的...」瑪利亞在女人中蒙受祝福，是因她信了上主傳於她的話必要完成。亞巴郎因著信德而成為「地上萬民」的祝福。因著信德，瑪利亞成了信眾之母，地上萬民都藉著她而獲得本身就是天主的祝福的那一位：「耶穌——妳胎中之子應受讚美」。

「天主聖母瑪利亞，為我們祈求...」：我們偕同依撒伯爾大感驚奇：「吾主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？」由於瑪利亞將自己的兒子耶穌賞給我們，她就成為天主之母和我們的母親，我們就能將我們的憂慮和祈求託付給她：她為我們祈求，正如就是偕同她委身於天主，

隨從祂的旨意：「願祢的旨意承
行」。

「求妳在臨終時，為我們罪人，祈求
天主」：藉著呼求瑪利亞為我們祈
禱，我們自認是可憐的罪人，來投奔
完全聖潔的「仁慈之母」。我們將生
活中的每個「今天」「現在」交託給
她。我們也擴大我們的信賴，將「我
們死亡的時刻」也交付在她手中。願
她在我們臨終時在我們身旁，一如她
曾站在她聖子的十字架下；願她在
我們出死入生時，像母親一樣迎接我
們，引領我們到她聖子耶穌基督跟
前，永聚樂園。（《天主教教理》
2674-2677）

與聖施禮華一同默想

- 「看：在瑪利亞眼中，我們永遠
是孩子，因她指示孩子進入天國
的途徑，而也只有孩子才能進入
天國呢！（參閱瑪19:14）我們
永不應離開聖母，我們要如何尊
敬她？應不斷親近她，和她談

心，顯示我們愛她，將她在世上的生活默存於心，及告訴她我們的掙扎及成敗。當我們這樣做，我們才會發現教會常用聖母經文的意義，就如我們首次誦念它們一樣，聖母經、三鐘經不是頌揚聖母的神聖母性嗎？當誦念玫瑰經時，（我永不會厭倦地向所有基督徒推薦這熱心的敬禮，）我們的心神會反覆思念聖母可敬生活的奧秘，也就是我們信仰的基本奧蹟。」（《天主之友》290）

3.如何誦念玫瑰經？

玫瑰經以十字聖號開始。在每一端開始時，宣告當天默想的奧蹟。星期一、六默想歡喜奧蹟；星期二、五默想痛苦奧蹟；星期四默想光明奧蹟；星期三、日默想榮福奧蹟。每一端由一遍「天主經」、十遍「聖母經」和一遍「聖三光榮經」組成。當默想完五端奧蹟後，誦念「聖母德敘禱

文」，這是對我們慈母的讚美祈禱。根據不同地方的傳統，除了這個基本結構之外，還會加上一些呼求和祈禱，以表達豐富的民間虔敬之心。

與聖施禮華一同默想

- 「無玷童貞，我自知罪大惡極，所作所為，無非是天天增加犯罪而已...」那天，你對我說，這就是你向聖母談話的方式。對，我還信心十足地勸你，一定要念玫瑰經。玫瑰經的單調，能淨化克服我們犯罪的單調！」（《犁痕》475）
- 「你老是把玫瑰經拖到最後才念，結果弄得根本不念，因為你睏倦了。若是果真沒有其他時間，就在路上念，只要不讓人注意就是了。這樣，還能幫助你意識到天主的臨在。」（《犁痕》478）
- 「我們若能真正認識聖母，超性的美德會快速在我們內心成長；

讓我們不要害羞，整天向聖母重複簡短的經文及祈求，不用出聲，在心中誦念便可。和玫瑰經一起，基督徒熱心敬禮的德敘禱文包括了許多對聖母的讚美詞，但我們每個人可以想些新的詞句：衷心讚美她，她會瞭解並讚許我們的羞怯——那些不敢大聲講出來的甜言蜜語。」（《天主之友》293）

4. 為什麼推薦誦念玫瑰經這敬禮？

童貞瑪利亞的玫瑰經是天主教訓導當局所推薦的祈禱；它本身包含了整部福音信息的深度，可以說是福音的撮要。此外，童貞瑪利亞在世上顯現時，也鼓勵誦念它。1917年5月13日，在法蒂瑪的第一次顯現時，瑪利亞說：「每天念玫瑰經，為世界和平和戰爭結束祈禱，」在法蒂瑪的最後一次顯現中，天主之母自稱為「玫瑰經之母」。

教會相信榮福天主之母在天堂繼續行使她的母職，所以基督徒自然而然會轉向她，請求她幫助他們的需要，並將他們的憂慮託付給她。

歷任教宗都非常重視這個祈禱：良十三世頒布通諭《至高使徒職務》，這是一份非常重要的文件，是他關於玫瑰經的諸多聲明中的第一個，在其中他提出玫瑰經是對抗社會邪魔的有效精神武器。若望保祿二世在2002年10月16日寫了一封牧函《童貞瑪利亞玫瑰經》，其中宣布玫瑰經年，並評論該祈禱的美麗，藉著它可幫助我們「與瑪利亞一起默觀基督」。

與聖施禮華一同默想

- 「玫瑰經是一件有力的武器。使用時，要有信心，你將看到出奇制勝的效果。」（《道路》558）
- 「以智力和研究為武器的人，念玫瑰經更有效。因為，這個像小孩懇求媽媽似的，表面似乎單調

的祈禱方式，能夠摧毀一切虛榮與驕傲的萌芽。」（《犁痕》474）

- 「最後我提議，假如你尚未嘗試的話，你要親身體驗聖母母愛的意義，僅僅提及她是我們的母親，是不夠的，她是你的母親而你是她的孩子，她愛你有如世上唯一的孩子，你要同樣對待她：告訴她所發生的一切、尊敬她、熱愛她，你不做，沒有人會代你做或做得比你更好。

我向你承諾，如你朝這方向前進，你會很快發現基督的愛：你發現自己已進入父、子、聖神三位一體不可言喻的生活。你會從中得到力量徹底去實行天主的旨意，又充滿服務眾人的熱忱，你會成為自己夢想的基督徒：常做愛德、正義的工作、快樂強壯、善解人意，以嚴律己。

這是我們唯一希求的信德，讓我們轉向聖母瑪利亞求助，她會伴隨我們，

幫助我們穩步向前。」 (《天主之友》 293)

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Shi-Mo-Shi-Mei-Gui-Jing/> (2026年3月20日)