

# 什麼是三鐘經？如何 誦唸三鐘經？

三鐘經是我們默觀「天主聖子成為人，為使人成為天主」這個天主聖子降生成人的奧蹟的經文。它讓我們從日常活動中抽身片刻，以沉浸在聖母和天主聖三的親密關係之中。

2025年3月23日

1. 什麼是三鐘經？

2. 這個敬禮是從何時開始的？

3. 為什麼默想這一情景對基督徒是很重要的？

4. 何時誦唸三鐘經？

5. 誦唸三鐘經與教宗的三鐘經有什麼關聯？

---

1. 什麼是三鐘經？

三鐘經是天主教會一篇敬禮聖母瑪利亞的、關於基督和聖母的經文。這篇經文「邀請我們默想天主降生成人的奧蹟，鼓勵基督徒在一天中的各個時刻以聖母作為參照點，從而效仿她隨時準備去履行天主的救贖計劃。」

（教宗聖若望保祿二世，公開接見時的講話）。除了默觀基督的一生之外，它還加上向童貞聖母的致敬和懇求她仁慈地代禱。

三鐘經是一篇結構簡單又具有聖經色彩的禮儀經文。它引導我們去紀念天主聖子的降生成人。我們祈求獲得引導去藉著祂的苦難和祂的十字聖架，獲享復活的光榮。三鐘經的經文以「天使報喜」為開端，由三節經文和間隔在期中的三次聖母經所組成：

**上主的天使向瑪利亞報喜。**

她因聖神受孕。

**萬福瑪利亞.....**

**我是上主的婢女。**

請照你的話，在我身上成就。

**萬福瑪利亞.....**

**天主聖子降生成人。**

居住在我們中間。

**萬福瑪利亞.....**

上述的這部分讓我們回顧聖母瑪利亞迅速地接受了上主的旨意，以及救主降世與我們在一起。然後，我們懇請瑪利亞為我們代禱：

**天主聖母，請為我們祈求。**

使我們堪當承受基督的恩許。

最後以一段顯示天主救贖世人的計劃中的核心事件的祈禱作結：

**讓我們祈禱。天主，求祢把祢的聖寵注入我們心中，我們既因天使的預報，得知祢的聖子降生成人，亦願賴著祂的苦難和十字聖架，獲享復活的光榮。因著我們的主基督。阿們。**

## **與聖施禮華一起默想**

- 瑪利亞與天主慈愛最顯著的標記——那降生成人，揹負了我們的罪過和我們的軟弱的天主聖言，有着密切的連繫。瑪利亞忠誠地履行了她神聖的使命，竭盡心

力，不斷為世人，其聖子耶穌的手足服務。天主之母確實也是人類的慈母。（《基督剛經過》，140）

- 「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，就如我們首次誦唸它們一樣，聖母經、三鐘經不是頌揚聖母的神聖母性嗎？當誦唸玫瑰經，這熱心敬禮我會不厭倦地向所有基督徒推薦，我們的心神會反覆思念聖母可敬的奧蹟生活，也就是我們信仰的基本奧蹟。」（《天主之友》，290）

## 2. 這個敬禮是從何時開始的？

在中世紀的初期，各修道院會在「夜禱」（「時辰禮儀」的其中一個部分）後的一次祈禱前敲響鐘聲。<sup>[1]</sup>到了13世紀，人們在晚間的鐘聲敲響時誦唸三遍聖母經的習慣開始了。不久之後，這個習慣又擴展為每天早晨也誦唸。到了15世紀，這個習慣在法國再一次地擴展，每天正午時份也誦唸。<sup>[2]</sup>這個習慣逐漸演變成了今天的三鐘經。

現今的三鐘經的版本首次有文獻記錄的是1560年在威尼斯印刷的一本教理手冊中。1571年，教宗聖庇護五世在「聖母小日課」（一本敬禮聖母瑪利亞的禮儀書）中加入了三鐘經，使這一習慣得以廣傳。後來，到了1724年，教宗本篤十三世發布了《聯結我等》*Iniunctae nobis*，給人可以藉著誦唸三鐘經而獲得大赦，使三鐘經得到確認並且廣傳普世。<sup>[3]</sup>

1742年，教宗本篤十四世對三鐘經再次進行修訂，規定在復活節期間，應由聖母喜樂經代替它。這一慣例一直沿用至今。

1815年，教宗庇護七世在三鐘經的結尾增加了三遍聖三光榮頌，以感謝天主聖三賜給了聖母的各種神恩。意大利至今仍保留著這項傳統。

## 與聖施禮華一起默想

- 「當默觀天主降生成人的情景時，在你的靈魂中，堅強『實踐謙遜』的決定。看祂如何貶抑自己，取了我們可憐的本性。這是為什麼你每天必須在天主的恩寵下立刻回應，接納並渴望上主可能給你的侮辱。」（《鍊爐》，139）
- 「你看這事的發生，多麼簡單？Ecce ancilla！『看！上主的婢女。』聖言即成了血肉。聖人也是如此行事的，不引人注目。如

果有的話，也是他們不自覺地引起的。」（《道路》，510）

- 「聖母啊！聖母啊！因妳的一句 Fiat！『願照你的話成就於我罷！』讓我們成為天主的弟兄姊妹，祂光榮的繼承人。妳是有福的！」（《道路》，512）

### 3. 為什麼默想這一情景對基督徒是很重要的？

天主對其子民應許了的事情的實現始於聖母領報：總領天使加俾額爾向她傳報天主的救贖計劃，邀請她成為救主的母親。瑪利亞確信對天主而言沒有什麼是不可能的，滿懷信賴地回應了。藉由她對天主的話的聽從，並透過聖神的德能，她成為了耶穌的母親。

聖母瑪利亞透過親口說明的同意，全心全意地接受了天主的救贖計劃，並獻身服務她的聖子和救贖的奧秘。為了她自己和全人類的救贖，聖母瑪利亞透過她的順從，以普世人類的母親

和教會的代禱者的身份，繼續參與這項天主的計劃。「這個 快地接受了天使的邀請並且回應『是』的女人，也會回應我們的祈求，也會傾聽我們的聲音，甚至是那些封閉在我們的心中，我們沒有力量表達出來的，但天主比我們自己更加了解的聲音。」  
( 教宗方濟各，2012年3月24日公開接見時的講話 )

教會的訓導建議我們將三鐘經的祈禱作為邀請我們每一個人加入聖母瑪利亞的「是」的行列，並且信任地遵隨天主準備了的美好計劃。它也是一個活出諸聖相通的機會，讓我們感受到自己得到許許多每天誦唸這篇經文的信友的支持。

## 與聖施禮華一起默想

- 「聖母領報的一幕，可愛之極。我們反覆默想，不知有多少回了。瑪利亞凝神沉浸於祈禱中，全神貫注，利用她的感官功能，同天主密切交談。正是在祈禱之

中，使她領會了天主的聖意。而且，正是藉著祈禱，她把主聖意忘作自己的生命。不要忘記聖母的德表！」（《犁痕》，481）

- 「還記得天使報喜的情景嗎？總領天使帶著神聖的信息翩然下凡，宣告瑪利亞即將成為天主之母，發現聖母已收斂心神，正在祈禱，天使加俾額爾向她請安時：『萬福！充滿恩寵者，上主與你同在！』（路1:28）她完全浸淫於上主之中。過了幾天，瑪利亞在喜悅中詠唱讚主曲 Magnificat，藉著聖路加忠實的愛心，聖神將這篇詩歌流傳給我們，它也就是瑪利亞和天主從未中斷的親密交談。」（《天主之友》，241）

#### 4. 何時誦唸三鐘經？

我們今天所熟悉的三鐘經，最初是信友每天早、中、晚三次誦唸的。如今，最普遍的習慣是在午間誦唸。在

復活期（從復活節到聖神降臨節），三鐘經則由聖母喜樂經代替。後者強調耶穌基督復活的喜樂。

聖施禮華跟隨著教會的這項傳統，也活出這個習慣。「在讀完郵件後，他會在中午時份誦唸三鐘經。這是他一天中的一個重要的時刻，因為這不僅是他與聖母的一個母子間的親密對話，也標誌著他對聖體聖事的敬禮開始流轉了：在此之前，他在整個上午都為他舉行過的彌撒聖祭而感謝天主；而從唸完三鍾經起，他則開始為第二天的彌撒聖祭而給自己做準備。」[4]

## 與聖施禮華一起默想

- 「所有聖母慶典都是重大的事件，因它們是教會讓我們以行動去表達對聖母敬愛的機會。假如要我在其中選一個，我會選今天，慶祝童貞聖母神聖母性的慶典。」

「今天的慶典使我們反省信仰中的一些主要奧跡，我們會默想聖言的降生成人、那是聖三的化工，因為吾主在她無玷的胎內降生成人，瑪利亞，天父的女兒，遂成了天主聖神的淨配及天主聖子的母親。」

「當聖母對造物主向她啟示的計劃自由地說：『是』，聖言就取了人性：理性的靈魂和肉身就在瑪利亞無玷始胎內形成，神性與人性結合成為一個位格：耶穌基督，真天主也就成了真人；那自始就有、天父永生之子就成了人，瑪利亞的兒子。所以聖母是聖言降生成人——聖三的第二位結合了人性——的母親，神性人性並不會混淆。我們對聖母的最高讚美便是大聲地高呼足以表達她尊嚴的稱號：天主之母。」（《天主之友》，274）

## 5. 詠唸三鐘經與教宗的三鐘經有什麼關聯？

「教宗的三鐘經」是教宗在每個週日的中午，與聚集在聖伯多祿廣場的信

友，並透過媒體傳播，一起誦唸三鐘經的一個公開活動。這項做法始於1954年8月15日。當天，教宗庇護十二世應公教進行會的青年的要求，並藉聖母年之際，首次透過廣播和由電視轉播教宗誦唸三鐘經。同年秋天，「樂意為聚集在聖伯多祿廣場的信友祝福的教宗決定從他書房的窗戶面向群眾誦唸三鐘經，這一做法一直延續至今。」[5]

誦唸三鐘經也是教宗與信友親近的一個時刻。通常，教宗在誦唸時會發表一些牧靈的信息，向聖伯多祿廣場上的朝聖者和透過各種媒體收聽或收視的人致以親切的問候，並分享他心中最珍重的、教會的意向和關切，請求大家的祈禱。它是一個大好時機，讓人與教宗一起祈禱。

## 與聖施禮華一起默想

- 「我們要以虔誠的、謙遜的、內在的，和有效的態度歡喜地接納

教宗所說的話，並把它傳播開來。」（《鍊爐》，133）

- 「忠於教宗包括一項清晰而明確的責任：認識他的想法，即他在通諭和其他文獻中告訴我們的。我們須盡自己的本份，幫助所有基督徒留意教宗的教導，並使他們每天的行為與教導一致。」  
（《鍊爐》，633）
- 「為這個目標奉獻你的祈禱、補贖和行動：*Ut sint unum*！願所有基督徒都一心一意，合而為一，好使*Omnes cum Petro ad Iesum per Mariam*，我們眾人通過瑪利亞，與教宗團結一致，奔向耶穌。」（《鍊爐》，647）
- 「瑪利亞使教會不斷成長，使教會日趨團結和鞏固。我們敬禮聖母，便自然同時與基督奧體——教會及其成員，更加親密；與教會可見的元首——教宗，更加團結。因此，我喜歡一再重覆這句至理名言：『全體偕同伯多祿，

透過瑪利亞，奔向耶穌！  
Omnes cum Petro ad Iesum  
per Mariam！』我們一旦認識  
到自己是教會的一分子，認識到  
我們都是信仰內的兄弟姊妹，便  
會更深刻地體會我們也是全人類  
的兄弟姊妹，因為教會正是基督  
為世上萬民而建立的。」（《基  
督剛經過》，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/zht/article/Shi-Mo-Shi-San-Zhong-Jing-Ru-He-Song-Nian-San-Zhong-Jing/> (2026年2月18日)