

《玫瑰經》

猶如昔日玫瑰經今日該是一種有力的武器，使我們戰勝內心的掙扎，並幫助所有的靈魂。用你的舌讚頌聖瑪利亞，天主要求你的悔改，和來自你唇間的讚美。

2017年9月29日

「為你，我的朋友，本書的讀者，我寫了「玫瑰經」幫助你和我在向聖母祈禱時，可全神灌注而收斂心神。」

不要讓字句的聲音打斷你默想的思想。不要大聲誦讀，不然會失去親切感。

但一定要清楚緩慢地唸每端的天主經與聖母經，這會幫助你從聖瑪利亞的愛中，受益良多。」[1]

「猶如昔日玫瑰經今日該是一種有力的武器，使我們戰勝內心的掙扎，並幫助所有的靈魂。用你的舌讚頌聖瑪利亞，天主要求你的悔改，和來自你唇間的讚美。願你永遠願意並知道，用這對聖母最美的敬禮，和你不息的愛心，將平安與喜樂，撒滿整個世界。」[2]

「本着做神父的經驗告訴我，每個人都有他自己的靈修方法。可是，親愛的讀者，我勸你不要阻礙聖神的工作，而要明智地追隨地。你在唸每端的天主經和聖母經以前，要靜默幾秒鐘（三四秒鐘），默想每端的奧義。如果你這麼做，一定能有助你收斂心神而增加你祈禱的效果。」[3]

「我的朋友，假如你想成為偉人，那就必須先成為渺小的人。」

一個渺小的人，必須有如兒童般地信，如兒童般地愛，如兒童般地貶棄自己……如兒童般地祈禱。

這一切正是帶領你去實踐我在下面要啟發你的。

路的終點，始於起步。你會發現自己被耶穌的聖愛徹底感化；其實，這正是對聖母瑪利亞的信賴之愛。

你想愛聖母嗎？那麼設法和她交往！應該怎樣做？好好地誦唸聖母的玫瑰經。

在玫瑰經中...我們總是唸千篇一律的東西！真是如此重複又單調嗎？沉醉在愛情裡的人，不都是在互訴千篇一律的衷情嗎？會不會你之所以感覺玫瑰經單調，是因為你在應該將經文如成年人那樣宣讀時，你心卻遠離天主，只是機械化的唸着？

再想想看，在唸每一端之前，先唸出那一端奧義。你，你曾經沉思默想過那些各中奧義嗎？

將自己變為小孩，跟我來 - 這就是我要告訴你的主題-讓我們來渡耶穌，瑪利亞與若瑟的生活。

讓我們每日為他們做些新的事，我們將聽到他們的家庭談話，見到默西亞長大，欽佩祂三十年的隱居生活...參與祂的受難和聖死...也為祂復活的光榮而震撼！總之，我們這些為天主的愛（除了天主的愛以外便沒有其他的愛）而發狂的人，要默想耶穌基督一生的每一時刻。」[4]

[1]聖施禮華，節錄自1952年2月版本的序

[2]聖施禮華，節錄自1968年10月版本的序

[3]聖施禮華，節錄自1971年9月8日版本的序

[4]聖施禮華，節錄自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/zht/article/
mei-gui-jing/](https://opusdei.org/zht/article/mei-gui-jing/) (2026年2月1日)