

opusdei.org

默想：10月7日，玫瑰聖母（紀念）

一些可以豐富我們在玫瑰聖母紀念日做祈禱的反思。

玫瑰經帶領我們走向耶穌

一條通往默觀生活的道路

為了和平與家庭

玫瑰經帶領我們走向耶穌

根據一個可追溯至13世紀的傳統，玫瑰經的起源歸功於聖道明，聖母瑪利

亞曾經向他顯現和給他傳授了這個敬禮的做法。後來，在16世紀，教宗聖庇護五世建立了這個禮儀紀念日及將其定於勒班陀戰役的勝利週年紀念日。從那時起，玫瑰經便不斷獲得歷代教宗的推薦為「為聖教會、各國、和全世界的普通和特殊的需求而做的、大眾的和至公的禱文。」[1]

透過聖母瑪利亞的雙眼所見的、基督一生的各項奧蹟，我們增長對天主和對他人的愛。就像孩子在需要幫助時會靠近母親一樣，我們也可以將自己在生活上靠近她聖子的願望放在聖母的腳下。聖施禮華寫道：「『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，一定要唸玫瑰經。玫瑰經的單調，能淨化克服我們犯罪的單調！」[2]

「當我們唸玫瑰經時，我們重溫那些救贖史上最重要、最有意義的時刻；

也反思基督使命的各個階段。」[3] 玫瑰經幫助我們藉著與聖母瑪利亞一起進入耶穌的各項奧蹟來活出它們。聖母是最了解基督的受造物，因為「基督在瑪利亞胎中成形，從她取得了人的外貌，這表示他們在心靈上的更為親密。」[4] 接近聖母瑪利亞就是接近她的聖子耶穌。

一條通往默觀生活的道路

聖施禮華邀請我們不僅用嘴唇，而且要帶著在其每個場景中陪伴耶穌和聖母瑪利亞的熱願來唸玫瑰經。「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。」[5]

默觀的生活使我們能夠更加深入地體驗每一端的情景，更加享受它，感受到更大的同理心並且更好地理解它，就像一個與天主一起行事的人一樣。僅僅觀看一個日落並不等於默觀日落。我們行經一件藝術品時，可以只是簡單地看它一眼，或是懷著欽佩的心情專注於那些使它美麗的各種特徵。我們以這樣的方式生活，就不會只是停留在表面或外在的層面，而是深入了解現實提供給我們的一切，尤其是他人。我們在唸玫瑰經時也可以這樣。

因此，真正的唸玫瑰經不只是不加思考地重複誦唸萬福瑪利亞，而是去找出這些禱文所隱藏的內涵。在這些禱文內，我們可以用總領天使加俾額爾的話將自己與耶穌和聖母瑪利亞的生命結合在一起。我們願意他們的生命能夠一點一滴地成為我們生命的一部

分；簡而言之，我們想與他們、和與天主一起「呼吸」。「首先，默觀不是一種做事的方式，而是一種存在的方式。要成為默觀者。而默觀不是靠眼睛，而是靠心靈。在這裡，作為一種信德和愛德的行為，並且作為我們與天主之間的關係的一個『氣息』的祈禱就發揮了作用。祈禱淨化心靈，也讓我們的目光變得銳利，讓我們從另一個角度去掌握現實。」[6]

為了和平與家庭

通常，我們不能經常如自己所願地誦唸和默觀玫瑰經。除了可能出現的時間緊拙之外，我們還要努力地集中注意力，這個在日常事務中都會遇到的情況。我們試著默想聖母經裡的奧蹟，可是我們的思想有時會轉向其他緊迫的問題。聖施禮華的這些話可以安慰和鼓勵我們：「你常在祈禱時分心，要盡量避免分心；可是當你盡了力之後還是分心的話，不必擔心。你沒看見，在日常生活裡，即使是最乖

的孩子也會因四周好玩的東西玩得太起勁，而時常不理睬他父親在說什麼？這並不表示缺少愛或尊敬，這不過是孩子的軟弱和幼稚的表現。那麼，你看，你在天主面前是個小孩子。」[7]

因此，我們在誦唸玫瑰經時的奮鬥不會只是努力對抗分心。再者，我們可以利用這些分心作為強化祈禱的方法，將這些煩惱交托在聖母瑪利亞手中。這就是歷代聖人們所做的。教宗聖若望保祿二世說：「玫瑰經陪伴我度過喜樂和艱苦的歲月。我把諸多憂慮都交托給玫瑰經，也常能在玫瑰經中得到慰藉。」[8]

在所有我們誦唸玫瑰經時可以托付給聖母的意向中，近代多個教宗特別強調了其中兩個。首先是平安，因為「玫瑰經能在作此祈禱的人身上施展它的平安，使他在內心深處接受並體驗復活的主所賜給真正的平安，並將它散佈到自己周遭。」[9] 還有的是家

庭：「一起祈禱的家庭，必能保持團結一致.....家庭中的成員，定睛注視耶穌時，也會重新相互注目，為能彼此溝通、甘苦與共、互相寬恕，並本著天主聖神所更新的愛的盟約重新出發。」[10] 我們可以將這兩個意向托付給聖母瑪利亞，好使我們能夠成為無論身在何處都能傳遞平安的家庭。

[1] 教宗聖若望二十三世，1961年9月29日Il religioso convegno宗座牧函

[2] 聖施禮華，《犁痕》，475

[3] 教宗本篤十六世，2008年5月3日的致詞

[4] 教宗聖若望保祿二世，《童貞瑪利亞玫瑰經》牧函，10

[5] 聖施禮華，《玫瑰經》，給讀者序

[6] 教宗方濟各，2021年5月5日公開接見時的講話

[7] 聖施禮華，《道路》，890

[8] 教宗聖若望保祿二世，《童貞瑪利亞玫瑰經》牧函，2

[9] 同上，40

[10] 同上，41

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-10Yue-7Ri-Mei-
Gui-Sheng-Mu-Ji-Nian/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-10Yue-7Ri-Mei-Gui-Sheng-Mu-Ji-Nian/) (2026年1月31日)