

2024年8月25日

靈性生命系列之 玫瑰經

在默想了祈禱中的痛苦及朝拜聖體後，我們來談談祈禱的各種形式。雖然祈禱本身並不複雜，但對我們來說並不總是容易，好好祈禱就更不容易。祈禱也是一門藝術，為學習祈禱，我們需要研究現存的各種祈禱形式與方法，最重要的是，要熱切地練習。天主教會有一種受到普遍喜愛的祈禱，尤其在某些圈子內，那就是玫瑰經。聖母瑪利亞在許多真實的顯現中告訴我們，玫瑰經祈禱對她來說多麼重要。因此，默想這麼有價值的祈禱方式是值得的。

神學家、靈修大師羅馬諾·瓜爾迪尼(Romano Guardini)在他的《玫瑰經》一書中寫道，玫瑰經“是一種在有序框架中無聲流動的祈禱”。他的這些話，非常精確地抓住了玫瑰經祈禱固有的奧秘之一：人藉著玫瑰經，進入從天主流向人的寧靜溪流，又帶著人信德的回應，回歸天主。

玫瑰經在培養、增進信仰生命方面如此有的價值且值得推薦的原因何在呢？

不幸的是，玫瑰經在某些圈子內面臨許多偏見。對一些人來說，玫瑰經祈禱似乎只是無意義的“重複”。而另一些人卻認為，玫瑰經喚醒了過去被迫在家或教堂頌念玫瑰經的不愉快回憶。但是，如果嘗試更深刻地理解玫瑰經的意義，這些偏見或阻力是能夠被克服的。

聖玫瑰經是一種默想的祈禱，是經典的基督宗教默想

聖母經的重複形成一條通往救贖奧秘的鏈條。很多靈修大師都強調過重複祈禱的好處——能喚起人的心靈，平靜躁動的靈魂。平靜並回想的靈魂更容易集中於祈禱的內容與本質。玫瑰經奧跡，即耶穌生命的節點，藉著默想與重複，在我們的心中定居，成為一種內在的確定。而這又反過來導致對耶穌更大的愛與感激。用心頌念是最基本的，也就是說，在內心祈禱。一次次頻繁地重複，溫柔地把分散的靈魂召回祈禱的真正中心。

玫瑰經是聖經中的祈禱文

猶太教自古以來就有以“聖詠”祈禱的傳統，耶穌和門徒們亦以之祈禱。由於教會的僧侶們採用了這種禮儀祈禱形式，因此產生了“日課”，將 150 首聖詠以每週或每月為週期組編了起來。玫瑰經被稱為“聖母瑪利亞的聖詠”，因為最初，在 15 端奧跡中祈禱了 150 遍聖母瑪利亞，形成一個有序而簡單，讓所有人都能頌念的迴圈祈禱。玫瑰經與聖詠的另一個共同點即聖經屬性。

事實上，聖母經的第一部分是天使的致候詞，以及依撒伯爾意識到聖母孕育了默西亞時的問候語。天使報喜時告知了瑪利亞天主子將降生成人的計畫，瑪利亞接受了邀請，以她的自由順從了天主的旨意。通過重複天使在玫瑰經中的敬禮，人進入並實現這最初指定給聖母，後來又延伸到整個人類的事件。祈禱者，以相同

的問安致敬瑪利亞，因而回想起救恩事件，並在內心越積越深。再者，天使報喜對祈禱者來說構成了一個問題：為將基督帶到世上，我準備好了接受天使的資訊、遵行天主的旨意了嗎？

聖玫瑰經是現實的祈禱

教會早就知道瑪利亞向天主代禱的愛的力量。在聖母經的第二部分，我們祈禱瑪利亞的代禱延伸到我們身上，尤其在我們死亡的時刻。聖母代禱的特殊能力來自她與天主的親近。再沒有人像瑪利亞這樣，作為耶穌的母親和門徒，如此密切地參與到救恩的奧秘之中。瀕死之時向她求助當然是一種靈性上的體驗。人不能簡單地把死亡的現實從生命中移除，而必須將之整合起來。因此，這樣的祈求不僅喚起瑪利亞的保護，與她建立信任的關係，並且暗示了一種與不可避免的死亡現實有意識的對抗。因著信仰，能夠剝去死亡的痛苦與絕望，進而能夠把死亡的現實融入自己的生命，而生命將會非常現實。

最後，我們聆聽一首玫瑰經節古彌撒曲中的集禱經作為總結：“哦，天主，你的獨生子，以祂的降生、聖死與復活，為我們得來永恆的救恩與賞報。我們懇求你，在我們默想聖母瑪利亞最神聖的玫瑰經奧跡時，使我們既能效法其中，又能藉著主基督獲得諸奧跡的應許。”