

2026 年 8 月 27 日

灵修生活系列

圣玫瑰经

圣玫瑰经是我们天主教会当中最为人熟知、也被广泛诵念的祈祷，也是许多信徒灵修生活的重要部分。

究竟是什么，让玫瑰经如此宝贵，值得我们用来培育、增长信德的生命？

可惜，在部分圈子当中，玫瑰经背负不少偏见。有些人觉得，玫瑰经不过是毫无意义的“重复念诵”；另一些人，因为过去在家中或圣堂被强迫念这篇祈祷，留下不愉快的回忆。但只要愿意更深去领会圣玫瑰经的内在意义，这些成见与抗拒就能够被化解。

- 圣玫瑰经是默观的祈祷，是基督信仰经典的默想方式。

一遍又一遍诵念圣母经，串联成一条锁链，引领我们进入救恩的各项奥迹。许多灵修大师都强调重复式祈祷的益处：它能够收敛人心，平复躁动不安的心神。一颗宁静、收敛的心灵，更容易专注于祈祷的内涵与核心。圣玫瑰经的各项奥迹，也就是耶稣一生当中的关键事迹，借着默想与反复诵念，深深烙印在我们心中，化为内在的确信。这份确信，又会进一步加深我们对耶稣的爱与感恩。用心灵诵念玫瑰经是根本，也就是要在内心里祈祷。一次次重复的祷文，温和地把四散飘游的心神，带回祈祷真正的中心。

- 圣玫瑰经是植根圣经的祈祷。

自古犹太传统就有诵念《圣咏集》的习惯，耶稣自己也曾和门徒一同咏唱圣咏。教会借着隐修士，接纳了这种礼仪祈祷的形式，由此产生了《每日礼赞》（时课），把一百五十首圣咏编排为每周或每月的循环。玫瑰经被称为“圣母的圣咏”，原本就是在十五端奥迹当中诵念一百五十遍圣母经，同样以条理简明的祈祷循环，让所有信友都能够参与。玫瑰经与圣咏的另一共通点，就是它的圣经特质。

事实上，圣母经的前半段，取自天使向玛利亚的请安，还有依撒伯尔认出童贞女怀中孕育默西亚时的祝福。天使的问候当中，向玛利亚启示了天主的计划：祂的圣子要降生成人，并邀请玛利亚以自由的同意，承接天主的这份旨意。我们在玫瑰经中反复诵念天使的问候，就是进入这桩救恩事件，使它在我们身上产生实效。这件事固然首先临到圣母玛利亚，却也惠及全人类。诵念玫瑰经的人，用同样的经文向玛利亚请安，重温救恩的事迹，让救恩的事实在内心扎根。此外，圣母领报这件事，也向祈祷的人提出叩问：我们是否愿意接纳天使带来的讯息，承行天主的旨意，把基督带到这个世界上？

- 圣玫瑰经是正视现实的祈祷。

教会自古以来便认知，圣母玛利亚在天主台前具有充满慈爱的转求力量。圣母经的后半段，我们祈求圣母把这份转求施予我们，尤其在我们临终的时刻。圣母的转求拥有特殊力量，根

源在于她与天主的亲密关系。没有任何人，能像身为耶稣的母亲、同时也是祂门徒的玛利亚那样，如此深切地参与救恩奥迹。在临终时刻呼求她的助佑，源自真实的灵修经验。人无法把死亡这一现实从生命当中抹除，而必须接纳它。因此，这篇祷词不只是呼求圣母的护佑、建立与她之间信赖的关系，也促使我们有意识地去面对死亡这无可回避的事实。靠着信德，死亡可以脱去它的苦涩与绝望。当我们把死亡的现实接纳进自己的生命，我们的信仰生活才会脚踏实地。

最后，让我们聆听古弥撒经书当中，圣玫瑰经庆日的集祷经：

“天主，你的独生子，借着祂的生命、苦难与复活，为我们挣得永生的赏报。求你垂听我们的祈祷，使我们默想至圣圣母玫瑰经的各项奥迹时，既能效法其中的德行，又能获得奥迹所预许的恩惠，藉我们的主基督。”

当日福音默想链接：<https://cn.elijamission.net/2023/08/31/>