



教宗若望保祿二世

# 童貞瑪利亞玫瑰經

宗座牧函

2002年10月16日

LETTERA APOSTOLICA  
ROSARIUM VIRGINIS MARIAE  
DEL SOMMO PONTEFICE  
GIOVANNI PAOLO II  
ALL'EPISCOPATO, AL CLERO  
E AI FEDELI  
SUL SANTO ROSARIO

16 ottobre 2002

天主教會臺灣地區主教團祕書處

## 導言

1. 童貞瑪利亞玫瑰經，在天主聖神的引導下，於第二個千年中逐漸發展。這種祈禱受到許多聖人的喜愛，也受到教會訓導的鼓勵。它既單純又深入，即使在這剛開始的第三個千年，仍然是一種相當重要的祈禱，也定會帶來聖德的果實。玫瑰經祈禱在基督信仰的靈修道路上佔有明確的地位。基督信仰雖歷經了兩千年，不但絲毫沒有失落其原始的新意，並且還感受到天主聖神在推動它「划向深處」，以便向世人再次宣講，甚至大聲疾呼：基督是主，是救主，祂是「**道路、真理和生命**」（若十四 6），是「人類歷史的終向，是歷史和文明的理想所匯聚的焦點。」<sup>1</sup>

玫瑰經雖具有敬禮聖母瑪利亞的特色，但它本質上是一個以基督為中心的祈禱。它以樸實的內容，濃縮出整個福音訊息的深意，可以說是福音

---

1 梵二大公會議文獻《教會在現代世界牧職憲章》45。

的綜合綱要。<sup>2</sup> 聖母瑪利亞因著天主在她童貞的胎中降生為人的救贖工程，而發出的永垂不朽的「謝主曲」（Magnificat），在其中蕩漾迴旋。基督的子民藉著誦念玫瑰經而效法聖母瑪利亞，讓她領入默觀基督聖容之美的境界中，體嘗基督聖愛的深奧。藉著玫瑰經祈禱，信友汲取了豐富的恩寵，而且幾乎是從救主的母親手中接受的。

## 羅馬教宗與玫瑰經

2. 在我之前的許多位教宗都極為重視這個祈禱。其中特別值得一提的是教宗良十三世，他在1883年9月1日頒布了《最高使徒職務》通諭（*Supremi Apostolatus Officio*），<sup>3</sup> 藉著這個重要文件，他由此開始一系列地論述玫瑰經祈禱。他建議以玫瑰經做為對抗社會邪惡的精神利器。最近幾位教宗，自梵二大公會議以來，也致力於推廣玫瑰經，我願提及真福若望廿三世<sup>4</sup>，而尤其

---

2 教宗保祿六世，《敬禮聖母瑪利亞》勸諭（1974年2月2日）42，《宗座公報》66（1974），153頁。

3 參閱 *Acta Leonis XIII*，3（1884），280-289。

4 特別值得一提的是他有關玫瑰經的牧函〈*Il religioso convegno*〉（1961年9月29日）：《宗座公報》53（1961），641-647。

是教宗保祿六世，他在《聖母瑪利亞的敬禮》勸諭中，本著梵二大公會議的精神，強調玫瑰經的福音特性，及以基督為中心的傾向。我自己也常鼓勵人多念玫瑰經。從我年輕時，這祈禱就在我的靈修生活中占有重要的地位。最近我訪問波蘭，特別是在卡瓦里亞朝聖地（Shrine of Kalwaria）朝聖時，深深觸動了我的回憶。玫瑰經陪伴我度過喜樂和艱苦的歲月。我把諸多憂慮都交託給玫瑰經，也常能在玫瑰經中得到慰藉。廿四年前，即1978年10月29日，我當選教宗後剛兩個星期時，就坦承：「玫瑰經是我最喜愛的祈禱。這是極美妙的祈禱！因為它既單純又深奧。（……）在某種意義上，玫瑰經可以說是梵二大公會議文獻《教會憲章》最後一章——論天主之母在基督及教會奧蹟中奇妙的臨在——的祈禱式註解。在聖母經經文的陪伴下，我們的靈目耀動著耶穌基督生命裡的重要事蹟，共同組成了歡喜、痛苦與榮福的奧蹟；我們可以說，這些奧蹟透過耶穌母親的心，使我們與耶穌有了活生生的共融。同時，我們的心也可以把個人、家庭、國家、教會，以及整個人類生命中的一切事件，舉凡個人的，他人的，尤其是我們最接近，最關心的人的事件，都可納入玫瑰經這幾十遍經文中。

這樣，玫瑰經簡單的祈禱就隨著人類生命的韻律跳動。」<sup>5</sup>

親愛的弟兄姊妹，我曾用這些話把我教宗任內的第一年引入每日的玫瑰經祈禱的韻律之中。今天，我擔任伯鐸繼承人進入第廿五年的開始之際，我仍然渴望這麼做。這些年來，藉著玫瑰經，我由至聖童貞瑪利亞那裡領受了多少的恩寵！「我的靈魂頌揚上主！」我願以天主至聖之母所說的這句話來頌謝上主，並把我的伯鐸職務託付在她的庇護之下，向她說：「我全屬於妳！」（Totus Tuus!）

## 玫瑰經年：2002年10月至2003年10月

3. 在經歷大禧年的慶祝之後所發表的《新千年的開始》宗座牧函中，我邀請天主子民「從基督重新開始」，<sup>6</sup> 現在我覺得繼此省思之後，有必要對玫瑰經做一反省，近似以聖母瑪利亞的精神作為那封牧函的圓滿結束，為勉勵大家效法基督

---

5 三鐘經：若望保祿二世的道理（*Insegnamenti di Giovanni Paolo II*），I（1978）：75-76。

6 《宗座公報》93（2001），285。

至聖之母，並在她的陪同下一起瞻仰基督的面容。其實，誦念玫瑰經無非就是與聖母瑪利亞一起默觀基督的面容。為強調這項邀請，我願藉著前面提及的教宗良十三世那道通諭發表將近一百二十週年的機會，希望各個基督徒團體在這一年中特別重視和推動玫瑰經祈禱。因此我宣布今年10月至2003年10月為「玫瑰經年」。

我把這項牧靈指令交由各個教會團體自行推展。我無意干擾各地教會的牧靈計畫，而是希望藉此使其更完備、更穩固。我深信大家會欣然熱烈地接納這個提議。若能重申玫瑰經的完整意義，必能帶領人進入基督徒生活的核心，並能為個人的默觀，為天主子民的培育，以及為新福傳提供一種通俗且有成效的靈修與教育的機會。我也樂意在梵蒂岡第二屆大公會議揭幕四十週年（1962年10月11日）這另一個可喜的週年紀念中重申此事，那是天主聖神賜給我們這個時代的教會的「偉大恩寵」。<sup>7</sup>

---

7 在籌備該次會議的幾年中，教宗若望廿三世不斷鼓勵基督徒團體，為這件教會中的大事誦念玫瑰經，祈求大會成功圓滿：參閱：〈致代理樞機信函〉（1960年2月28日）：《宗座公報》52（1960），814-816。

## 對玫瑰經的異議

4. 這項建議的適時提出乃是基於幾個考量；首先，迫切需要面對玫瑰經所遇到的某些危機，這個祈禱在當前的歷史和神學環境中，有不當地被貶低價值，而不再教給下一代的危險。有人認為梵二大公會議既正確地強調以禮儀為中心，因此玫瑰經的重要性自然隨之減少。然而，就如教宗保祿六世明確肯定的，這個祈禱不但不與禮儀相牴觸，反而支撐禮儀，因為玫瑰經是禮儀絕佳的前導，也是忠實的回響，使人得以全心參與禮儀，並在日常生活中獲得禮儀的神益。

或許也有人擔心玫瑰經有明顯恭敬聖母的色彩，因此缺少大公合一的性質。事實上，玫瑰經很清楚地是大公會議文獻中所敘述的那種對天主之母的敬禮，即以基督信仰的基督學為中心的熱心敬禮，好使「在敬禮聖母之際，也認識、愛慕、光榮其子基督」。<sup>8</sup> 如果以適當的方法重新認識玫瑰經，那麼玫瑰經對大公合一運動必有所助益，而絕非阻礙！

---

8 《教會憲章》66。

## 默觀之路

5. 然而，重新鼓勵誦念玫瑰經最主要的原因，在於它是激勵信友默觀基督奧蹟極有效的方法。我在《新千年的開始》宗座文告中，將這種默觀祈禱當做一種真正的「成聖的培育」：「基督徒生活當在祈禱上出類拔粹」。<sup>9</sup> 當代文化在許多的矛盾中興起一種新的靈修需求，也因為受到其他宗教的影響，我們基督徒團體比任何時候都更迫切需要成為「真正的祈禱學校」。<sup>10</sup>

玫瑰經是基督徒默觀祈禱中，最美好、最值得讚揚的傳統之一。它發源於西方，是一種典型的默想祈禱，在某些方面相當於那發源自東方教會的「內心的祈禱」或「耶穌禱文」。

## 為和平及為家庭祈禱

6. 某些歷史境況也增加了重振玫瑰經祈禱的時代意義。首先是急切需要懇求天主賜予和平的恩典。前幾位教宗及我自己曾多次提議以玫瑰經作

---

9 32號：《宗座公報》93（2001），288。

10 同上，33：在上述引文中，289。



為祈求和平的祈禱。第三個千年伊始，就發生2001年9月11日的恐怖攻擊事件，而且每天在世界許多地方也可見到流血、暴力的事件；重新發現玫瑰經，意指潛心默觀基督奧蹟，基督是「我們的和平」，「祂使雙方合而為一，並拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨」（弗二 14）。因此，誦念玫瑰經的人不可能不感到有促進和平的使命，尤其關注耶穌的故鄉，這個基督徒極其熱愛的聖地，至今處境仍十分嚴酷艱困。

當代的另一重大問題，就是家庭問題，同樣迫切需要我們的投身及祈禱。家庭是社會的細胞，但日益受到那些來自意識型態和實際層面的破壞力的危害，令人擔心這個基本且不可或缺的制度的未來以及整個社會的未來。從較廣泛的家庭牧靈的範疇來看，重振基督徒家庭的玫瑰經祈禱，將有助於反制這個時代危機的破壞力。

**「看，你的母親！」（若十九 27）**

7. 救主耶穌在臨終時，經由祂所鍾愛的門徒，把教會全體子女託付給至聖童貞慈母的照顧：

「女人，看，妳的兒子！」（若十九 26）許多標記顯示，童貞瑪利亞仍然希望在今天藉著這項祈禱，向教會的兒女表達她慈母的關切。大家都知道，在十九世紀和二十世紀之間，基督之母曾多次顯示她的臨在，和她的訊息，藉以勸勉天主子民注重這種默觀式的祈禱。我要特別提出瑪利亞在露德和法蒂瑪的顯現，<sup>11</sup> 因為它們對基督徒的生活產生極大影響，並且獲得教會當局的承認；這兩處朝聖地一直吸引許多前往尋求安慰與希望的朝聖者。

### 步武見證者的芳蹤

8. 無數聖人在玫瑰經祈禱中找到真正成聖的途徑，要舉出所有的名字是不可能的。在此僅列舉聖格里尼翁·蒙福（St. Louis Marie Grignion de Montfort），他曾寫了一本論玫瑰經的珍貴著作；<sup>12</sup> 另一位是離我們較近，我最近有幸將他列

---

11 我們都知道私下的啟示和公開啟示是不同的，後者與整個教會有關。為了教友的虔誠熱心，教會訓導必須分辨並承認私下啟示的真實性。

12 《玫瑰經的祕密》。

入聖品的畢奧神父（Padre Pio of Pietrelcina）。而真福巴特羅·龍果（Bartolo Longo）則具有特殊的神恩，是一位真正的玫瑰經宗徒。他的成聖之道來自內心深處聽到了一個啟示：「不論誰，凡推廣玫瑰經的，必得救！」<sup>13</sup> 自此他感覺自己蒙召，要在龐貝古城的廢墟中建造一座教堂，獻給玫瑰聖母。龐貝城剛接受福音不久，就在公元97年，因維蘇威火山爆發而被掩埋，並在數世紀之後才從灰燼中重見天日，為古典文明的光明與黑暗作證。巴特羅·龍果藉著一生的工作，特別是「十五個星期六」的敬禮，推動了以基督為中心的、默觀式的玫瑰經，也得到有「玫瑰經教宗」之稱的良十三世的特別鼓勵和支持。

---

13 真福巴特羅·龍果，《龐貝聖地的故事》（*Storia del Santuario di Pompei*），1990，59。

## 第一章 與瑪利亞一起瞻仰基督

### 發光有如太陽的面容

9. 「祂在他們面前改變了容貌，祂的面貌發光有如太陽」（瑪十七 2）。福音中基督顯聖容的這一幕，在場的三位門徒——伯鐸、雅各伯和若望，似乎都因救主的美而出神，這一幕可以視為基督徒默觀的圖像。注視基督的面容，認出祂在人世旅程中，平凡與痛苦的奧祕，進而窺見祂光榮復活後坐在天父右邊所彰顯的神性榮耀。這就是每一位基督門徒的任務，因此也是我們的任務。在默觀基督的面容時，我們能開放自己，接納聖三生命的奧蹟，日新又新地體驗天父的愛、並歡躍於聖神的喜樂中。因此，我們可以像聖保祿一樣說：「我們眾人以揭開的臉面反映主的光榮的，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像，正如由主，即神在我們內所完成的。」（格後三 18）

## 瑪利亞——默觀的楷模

10. 說到默觀基督，瑪利亞是一位無與倫比的楷模。聖子的面容以獨特的名義屬於瑪利亞。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。沒有人像瑪利亞那麼專注地默觀基督的面容。從天使向她報喜，因聖神受孕之初，她心靈的眼目已經以某種方式注視著祂。往後幾個月，她開始感覺到祂的臨在，也揣想祂的面貌。當她在白冷生下耶穌，「用襁褓裹起，放在馬槽裡」（路二 7），她溫柔地注視她的兒子的臉。此後，瑪利亞的注視總是充滿了崇敬與驚奇，而且從此不再離開祂。這注視有時帶著疑問，像是在聖殿裡找祂時：「孩子，為什麼祢這樣對待我們？」（路二 48）這注視總是敏銳透澈的，能深深了解耶穌，直至體會祂所隱忍的感受，預料到祂的選擇，譬如在加納（參：若二 5）。另一些情況中，這注視是憂傷的，特別是在十字架下時；還有些時候，這是一位產婦的眼神，因為瑪利亞不僅分擔她獨子的苦難與死亡，還接受耶穌以愛徒為代表將託付給她的新子女（參：若十九 26-27）。在復活日清晨，她的注視閃耀著復活的喜樂；五旬節那

天，這注視因聖神的傾注而熾熱無比。（參：宗一 14）

## 瑪利亞的記憶

11. 瑪利亞的眼光總不離開基督，她珍視祂說的每一句話：「她把這一切事默存在自己心中，反復思索」（路二 19；參：二 51）。耶穌的一切已深深銘刻在她的心中，永遠伴隨她，也使她不斷回想她與兒子一起生活的每個時刻。可以說，是那些記憶形成了「玫瑰經」，她在世時從不間斷地誦念著。

現今亦然，在天上耶路撒冷歡樂的歌聲中，她感謝及讚頌上主的理由始終未變。這促使她給予旅途教會慈母的關懷，在旅途教會中，她繼續講述她個人福音故事的情節。瑪利亞不斷地向信友提示聖子的「奧蹟」，希望藉著默觀這些奧蹟，而能施展所有的救恩能力。基督徒團體誦念玫瑰經時，就能與瑪利亞的記憶及注視產生共鳴。

## 玫瑰經是一種默觀祈禱

12. 正因為玫瑰經源自瑪利亞自己的經驗，所以

是一個精美的默觀祈禱。如果缺少此一默觀的幅度，玫瑰經將會失去其意義，教宗保祿六世清楚地指出：「若沒有默觀，玫瑰經就像一具沒有靈魂的軀殼，其誦念有淪為機械式地重複形式的危險；違背了基督的勸誡：『你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣；因為他們以為只要多言，便可獲得垂允』（瑪六7）。本質上，要以寧靜平和的節奏，慢慢地念玫瑰經，這樣，念的人才能深入地默想主耶穌生命的奧蹟，像是透過與上主最親近的瑪利亞眼光來瞻仰一樣。這樣，就能揭示這些奧蹟深不可測的豐富寶藏。」<sup>14</sup>

宜仔細思考教宗保祿六世這一深刻的見解，為能彰顯玫瑰經的某些層面，顯示玫瑰經真是一種以基督為中心的默觀祈禱。

## 與瑪利亞一起紀念基督

13. 瑪利亞的默觀主要是一種紀念。我們必須了解「紀念」（zakar）一詞在聖經裡的意思，就

---

14 《敬禮聖母瑪利亞》勸諭（1974年2月2日），47：《宗座公報》（1974），156。

藉著紀念使天主在救恩史中所完成的事工臨現於此時此刻。聖經是救恩事件的記述，在基督身上達到高峰。這些事件不只是「昨天」；它們也是救恩的「今天」。特別是在禮儀中，使這項臨在實現：天主在許多世紀前完成的事工，不但影響親身經歷那些事件的人，還藉所賜的恩寵繼續影響每個世代的人。以某種方式說，與這些救恩事件有關的各種熱心敬禮，也是如此：以信仰和愛的精神去「紀念」，就是接納基督以祂的生命、死亡和復活奧蹟，為我們贏得的恩寵。

因此，雖然我們必須與梵二大公會議一起重申，做為基督司祭職的執行以及一種公眾敬禮的禮儀，是「教會行動的頂峰和教會力量的來源」<sup>15</sup>，同時也要記得，靈修生活「不只限於參加神聖禮儀。基督信徒固然蒙召共同祈禱，但也應該進入自己的內室，向在暗中的天父祈禱（參：瑪六6）；而且，按照保祿宗徒的教訓，應該不間斷地祈禱」（參：得前五17）<sup>16</sup>。玫瑰經以其獨特的方式，屬於這種多采

---

15 《禮儀憲章》10。

16 同上，11。



多姿的「不間斷地」祈禱。如果說，禮儀——做為基督及教會的行動，是一個絕佳的救恩行動，那麼偕同瑪利亞一起「默想」基督的玫瑰經則是一個救恩性的默觀。我們沉浸在救主一生的奧蹟中，致使基督的所做所為，以及藉禮儀而臨現的救恩事件，深深地將我們同化，也塑造我們的生命。

## 從瑪利亞認識基督

14. 基督是最傑出的導師，是啟示者，也是啟示本身。因此我們不僅要學習祂所教導的，也要「認識祂」。在這方面，除瑪利亞外，還能有更好的導師嗎？從屬神的觀點來看，如果說聖神是人內心的導師，帶領我們走向基督的一切真理（參：若十四 26；十五 26；十六 13）。那麼，在全人類中，沒有人比瑪利亞更認識基督；沒有人比基督的母親更能帶領我們深入了解祂的奧祕。

耶穌所彰顯的第一個「標記」——在加納婚宴中變水為酒，正給我們指出瑪利亞如何以導師的身分，囑咐僕人照基督的吩咐行事（參：若二

5)。我們可以想像得到，在耶穌升天後，她伴隨門徒一起等候聖神降臨，及當他們開始執行使命時支持他們，她也做了門徒的教師。與瑪利亞一起默觀玫瑰經中的情景，就是進入瑪利亞的學堂內，以學習「閱讀」基督，體會祂的奧祕，了解祂的訊息。

如果我們想到，瑪利亞藉著為我們求得聖神豐富的恩寵來教導我們，甚至以她自己的「信仰旅途」<sup>17</sup> 做為我們最好的榜樣時，這所「瑪利亞學堂」就格外能產生效果了。當我們默觀她聖子生命中的每一奧蹟時，她邀請我們學習她在領報時的態度：謙虛地提出能使我們得到光明的問題，以致終能在信德中服從：「我是上主的婢女，願照你的話成就於我！」（路一 38）

## 與瑪利亞一起肖似基督

15. 基督信仰的靈修特色，就是門徒致力於日益肖似師傅（參：羅八 29；斐三 10，12）。在領洗時聖神傾注在信友身上，像接枝一樣，把信

---

17 《教會憲章》58。

友接到基督這棵葡萄樹上（參：若十五 5），使他成為基督奧體的一分子（參：格前十二 12；羅十二 5）。然而這初步的結合，要求門徒越來越相似祂，即日漸按照基督的心意改變其作為：「你們該懷有基督耶穌所懷有的心情」（斐二 5）。用聖保祿宗徒的話來說，我們應該「穿上主耶穌基督。」（參：羅十三 14；迦三 27）

玫瑰經的靈修旅程是在瑪利亞的陪伴下，時時默觀基督的面容；在這個旅程中，我們蒙召透過一種可稱之為「友誼」的密切來往，而得以達到「相似基督」的崇高理想。這樣很自然地使我們能進入基督的生命內，好似讓我們分享祂最深處的感受。關於這點，真福巴特羅·龍果寫過：「就像兩個朋友，如果常在一起，彼此的生活習慣會變得很相似，因此，我們如果與耶穌及童貞瑪利亞常親密的交談、默想玫瑰經的奧蹟，藉著領聖體活出同一個生命，我們雖然卑微，也能與他們相似，從他們的崇高典範中學習謙遜、貧窮、退隱、耐心和完美的生活。」<sup>18</sup>

---

18 《玫瑰經的十五個禮拜六》（*I Quindici Sabati del Santissimo Rosario*），第 27 版，龐貝，1916，27。

藉助玫瑰經以肖似基督的過程中，我們特別把自己託付於至聖童貞的慈母照顧。她既是基督的母親，也是教會的一員，她確實是「教會最崇高、最卓越的成員」，<sup>19</sup> 同時也是「教會之母」。這樣，她繼續為她聖子的奧體生育子女。她以自己的代禱，懇求聖神賜給他們豐沛的神恩。她是教會母性最完美的畫像。

玫瑰經很奧妙地把我們領到瑪利亞的身邊，她在納匝肋的家中忙著照顧基督人性的成長。她以同樣的心思來教導我們、塑造我們，直到基督在我們內「完全形成」（參：迦四 19）。瑪利亞的慈母角色，完全以基督為本，且徹底隸屬於基督，「絲毫不遮掩或減削基督為唯一中保的意義，反而顯出其力量」。<sup>20</sup> 這是梵二大公會議所表達的光輝原理，而我自己也有過這種強烈的體驗，因此我以「全屬於妳」（Totus Tuus）做為我牧徽的格言。<sup>21</sup> 這句格言當然是得自聖格里尼

---

19 《教會憲章》53。

20 同上，60。

21 參閱「向全城和全球」（Urbi et Orbi）的首篇廣播文告（1978年10月17日）：《宗座公報》70（1978），927。

翁·蒙福的教導，他曾以下面的話來說明，瑪利亞在我們仿效基督的過程中所扮演的角色：「我們的成全在於相似、結合及奉獻於耶穌基督，因此在所有敬禮中，最完美的無疑是那能使我們全然地與基督相似，與祂結合並為祂而奉獻的敬禮。由於瑪利亞是一切受造物中最相似耶穌基督的一位，所以在各種敬禮中，最能使人聖化並相似吾主的，就是敬禮瑪利亞，祂的至聖母親，人愈是把自己奉獻給她，就愈能把自己奉獻給耶穌基督」。<sup>22</sup> 從未有像玫瑰經一樣，把耶穌的生命與瑪利亞的生命如此密切結合在一起。瑪利亞只生活在基督內，也只為基督而生活！

## 與瑪利亞一起向基督懇求

16. 耶穌邀請我們以堅忍和信心祈求天主，以獲得垂允：「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開」（瑪七 7）。這個祈禱的力量，是基於天父的慈善，但

---

22 《論對童貞瑪利亞的真正敬禮》（*Treatise on True Devotion to the Blessed Virgin Mary*）。

也是由於基督親自作了我們的中保（參：若壹二 1）以及天主聖神的工作，祂按天主的旨意「代我們轉求」（參：羅八 26-27）。因為「我們不知道如何祈求才對」（羅八 26），而且有時「因為我們求的不當」（雅四 2-3），而未蒙天主垂聽。

基督和聖神在我們心中激起祈禱，瑪利亞則以慈母的轉求支持我們的祈禱。「教會的祈禱可說是由瑪利亞的祈禱帶動」。<sup>23</sup> 如果耶穌，惟一中保，是我們祈禱的「道路」，那麼瑪利亞，她最純潔、最透明的反映，則給我們指點這條「道路」。「以瑪利亞與聖神化工的獨特合作為出發點，教會發展出對天主之母的祈禱，這祈禱集中在基督一生的奧蹟上」。<sup>24</sup> 在加納婚宴中，瑪利亞將人們的需要告知耶穌：「他們沒有酒了」（若二 3），此段福音清楚地顯示了瑪利亞轉求的力量。

玫瑰經是默觀祈禱，也是求恩祈禱。堅持向天主

---

23 《天主教教理》2679。

24 同上，2675。

之母祈禱，是基於信任藉由慈母的轉求，能從她愛子的心中，得到一切所求。在真福巴特羅·龍果《向聖母祈求》<sup>25</sup>的書中有一大膽的說法：她「因天主的聖寵而無所不能」，當然這個說法必須正確地了解。這是一個信念，始於福音，並在基督信徒的經驗中日趨堅定。大詩人但丁藉聖伯爾納德（St. Bernard）所吟唱的詩句，美妙地表達了這一點：「聖母瑪利亞，妳是如此偉大，如此有能力，任何人若要祈求恩寵卻不轉向妳，無異妄想無翅而飛行」。<sup>26</sup>在玫瑰經中我們偕同瑪利亞——天主聖神的聖所（參：路一 35）一同祈禱時，她在那位賜她充滿聖寵的天父前、也在那位出自她母胎的聖子前，為我們代禱，她與我們一同祈禱，並為我們祈禱。

---

25 這篇《向聖母祈求》禱文是真福龍果（Bartolo Longo）在 1883 年為回應教宗良十三世的呼籲而寫成的。這位教宗在他第一份有關玫瑰經的通諭中，呼籲所有教友投入屬神的爭戰，克勝各種社會流弊。教會在每年的五月和十月隆重誦念這篇禱文。

26 《神曲》天堂篇，XXXIII，13-15。

## 與瑪利亞一起宣講基督

17. 玫瑰經也是宣講及加深認識基督奧蹟的途徑；在玫瑰經裡，基督的奧蹟以基督徒信仰經驗中的各種不同層次一再呈現。其呈現的方式是祈禱式的，也是默觀式的，能按基督的心意來培育基督徒。誦念玫瑰經，尤其是在堂區及朝聖地舉行的團體禮儀中誦念時，若能兼顧一切有助於做好默想的要素，就是一個很重要的教理講授機會，堂區神父應該善加利用。我們的玫瑰之后就以這種方式繼續宣講基督。由玫瑰經的歷史可知，當教會面臨異端橫行的困難時，道明會士特別以這個方式祈禱。今天我們正面臨新的挑戰，為什麼不秉著前人同樣的信心，再次求助於玫瑰經呢？玫瑰經保留著它全部的力量，也一直是每一位善於傳播福音者十分可貴的牧靈資源。



## 第二章

# 基督的奧蹟——瑪利亞的奧蹟

### 玫瑰經，「福音的綱要」

18. 學習默觀基督面容的唯一方法，就是在聖神內聆聽天父的聲音，因為「除了父以外，沒有人認識子」（瑪十一 27）。在斐理伯的凱撒勒雅境內，當伯鐸向耶穌宣示信仰時，耶穌指出這一確認祂真實身分的靈感來源：「不是肉和血啟示了你，而是我在天之父」（瑪十六 17）。因此，我們需要的，是從上而來的啟示。為了接受天主的啟示，必要專注地聆聽：「只有靜默與祈禱的經驗，才能提供適當的心境，使人對天主奧祕的認知愈來愈真實、忠信且一致。」

27

---

27 若望保祿二世宗座文告《新千年的開始》(2001年1月6日)，20。

玫瑰經是指引人默觀基督面容的傳統方法之一。教宗保祿六世這樣說：「玫瑰經是一種福音祈禱，以降生的救贖奧蹟為中心，所以玫瑰經祈禱清楚地具有以基督為中心的導向。它最具特色的部分，即串珠式一遍又一遍的聖母經，本身就成為對基督不停的讚頌，因為天使報喜以及洗者若翰的母親的致敬最後都是指向基督：『妳的胎兒是蒙祝福的』（路一 42）。我們還要進一步說，一遍遍的聖母經，構成了一根經線，在上面編織出對奧蹟的默觀。每一遍聖母經所提及的耶穌，就是接下來一連串奧蹟向我們提出的同一位耶穌，既是天主之子，也是童貞瑪利亞之子」。

28

## 補全玫瑰經傳統的一個建議

19. 在基督生活中有許多奧蹟，但目前玫瑰經最普遍且受到教會當局所鼓勵的形式，僅指出其中少數的幾個奧蹟。這樣的選擇是來自玫瑰經祈禱的原始脈絡，即由一百五十遍聖母經所構成，以符合聖詠一百五十篇為基準。

---

28 《敬禮聖母瑪利亞》勸諭（1974年2月2日），46：〈宗座公報〉（1974），155。

然而我認為，要充分表達玫瑰經裡基督學的深度，宜於傳統的形式上再做增加，包括自基督受洗後到苦難前的公開傳教時期的奧蹟；至於是否採行，則完全由個人及團體自由決定。因為在這些奧蹟中，我們默觀基督這人的重要面貌，祂是天主決定性的啟示。基督在約旦河受洗時，被天父宣稱為愛子，是祂宣布了天國的來臨，以行動為此作證，並宣講天國的要求。就是在祂公開傳教的期間，完全昭示出基督奧蹟就是光明的奧蹟：「當我在世界上的時候，我是世界的光。」（若九5）

因此，為使玫瑰經成為更完整的「福音綱要」，很適合在默想基督降生成人和隱居生活（歡喜奧蹟）之後，祂受難的痛苦（痛苦奧蹟）及復活的勝利（榮福奧蹟）之前，默想基督公開生活中某些具有特殊意義的時刻（光明奧蹟）。建議增加新的奧蹟，不會對這祈禱的傳統格式構成任何本質上的傷害，其目的是賦予玫瑰經嶄新的生命，並在基督徒靈修中重新燃起對玫瑰經的興趣，以它做為深入基督內心深處——喜樂和光明、痛苦和榮福之海洋的真正門戶。

## 歡喜奧蹟

20. 第一個五端，即「歡喜奧蹟」，洋溢著降生事件所帶來的喜樂。這從第一個奧蹟——天使報喜，就很清楚：天使佳播向納匝肋童貞女的問候，與進入默西亞喜樂的邀請相連：「喜樂吧，瑪利亞」。整個救恩史，甚至整部世界歷史，都導向這句問候。如果天父的計畫是「使上天下地的一切都總歸於基督」（參：弗一 10），那麼整個宇宙都以某種方式接受天主的恩寵，因為天父俯就瑪利亞，使她成為祂聖子的母親。同樣，整個人類也因著瑪利亞即刻承行主旨，而回應了天主的聖意。

瑪利亞與麗莎會面的一幕，也充滿喜樂，瑪利亞的聲音和基督在她腹中的臨在，使若翰「歡喜踴躍」（參：路一 44）。眾天使歌頌救世主聖嬰的誕生，並向牧羊人宣報這個「大喜訊」（路二 10）時，白冷城也喜氣洋洋。

最後兩端奧蹟，雖然仍保有歡喜的氣氛，但已是未來悲劇的預兆。聖母獻耶穌於聖殿，固然表達了奉獻的喜樂和老邁的西默盎的無限欣喜；但也

預言性地指出這個孩子將成為以色列人「反對的記號」，以及祂母親的心將被一把利劍刺透（參：路二 34-35）；第五端奧蹟，耶穌十二歲在聖殿的那一幕，也交織著欣喜與悲感。在這裡，祂聆聽、發問，顯出天主性的智慧，儼然是「施教者」的本色。聖子全心致力於天父的事業的奧蹟，就是宣告福音的徹底性，這個要求使人間最親密的關係，在面對天國的絕對要求時，也受到挑戰。瑪利亞和若瑟既擔心又焦慮，也「不明白」祂所說的話。（路二 50）

因此，默想「歡喜」奧蹟，意即進入基督徒喜樂的最終理由和最深的意義中。其重點就是降生成人的奧蹟以及隱約預示的救恩性受難奧蹟。瑪利亞帶領我們了解基督徒喜樂的祕密，提醒我們基督信仰首先就是「喜訊」，這項喜訊的中心以及其全部內容就是耶穌基督本身，成為血肉的聖言，世界惟一的救主。

## 光明奧蹟

21. 從耶穌的童年和在納匝肋的隱居生活，進入耶穌公開傳教時期，我們的默觀就轉移到那些可

以特別稱之為「光明奧蹟」的事件上。其實，基督的整個奧蹟就是光明的奧蹟。祂是「世界的光」（若八 12）。然而，是在祂公開生活，宣講天國福音的那幾年，這個幅度特別明顯。若要向基督徒團體提出基督這個階段生活中的五個重要時刻——「光明」的奧蹟時，我認為可以明確地提出：（1）祂在約旦河受洗；（2）在加納婚宴中自我啟示；（3）宣講天主的國，勸人悔改；（4）榮顯聖容；（5）建立聖體聖事，逾越奧蹟的聖事性表達。

這些奧蹟中的每一個都是天國已經臨在耶穌身上的啟示。在約旦河受洗是第一個光明奧蹟。當這位本是無罪，卻為了我們的緣故成了「罪」（參：格後五 21）的基督進入水中時，天開了，天父的聲音宣告祂是天父的愛子（參：瑪三 17及相關章節），聖神降臨到祂身上，賦予祂將要履行的使命。基督在加納初顯徵兆（參：若二 1-12）也是一個光明的奧蹟，祂因著眾信徒之首瑪利亞的介入，變水為酒，開啟門徒的心，使他們有了信德。另一個光明奧蹟是耶穌宣講天國的來臨，勸眾人悔改（參：谷一 15），並赦免那些懷著謙卑與信賴投奔祂的人的罪（參：谷二

3-13；路七 47-48）。祂開始這項仁慈的牧職，將特別透過祂託付給教會的和好聖事（參：若廿 22-23）繼續執行，直到世界末日。至於最卓著的光明奧蹟，則是耶穌顯聖容，傳統上認為它是發生在大博爾山上。當基督的面容閃耀著天主的神性光輝時，天父要求神魂超拔的宗徒們「聽從祂」（參：路九 35 及對應的章節），準備與祂共度受難的時刻，為能共享復活的喜樂，及聖神所改變的新生命。最後一端光明奧蹟是建立聖體聖事，在此聖事中，基督藉著餅與酒的形象，以自己的身體和血作為食糧，證明祂愛人類「愛到底」（若十三 1），就是為了人類的得救，祂奉獻自己作為犧牲。

在這些奧蹟中，除了加納婚宴外，瑪利亞都身處幕後。福音中只有很少幾處簡短提及她偶而在耶穌講道的場合出現（參：谷三 31-35；若二 12），絲毫沒有提到她在耶穌建立聖體聖事時臨在晚餐廳中。然而她在加納婚宴中所擔任的角色，以某種方式伴隨著基督的傳教生活。在約旦河受洗時，直接來自天父的啟示以及洗者若翰的響應，都已在加納時，出現在瑪利亞的口中，並成為瑪利亞對每一時代的教會重大的慈母家訓：

「祂無論吩咐你們什麼，你們就做什麼」（若二 5）。這個訓諭能妥善引領我們進入基督公開傳教生活中的宣講與標記，它也使每個「光明奧蹟」都與瑪利亞有關係。

## 痛苦奧蹟

22. 四部福音都特別重視基督的痛苦奧蹟。向來，教會的敬禮，特別是在四旬期，藉著拜苦路深入默想耶穌受難的每個時刻，意識到這是有天主啟示祂的愛的頂峰，是我們得救的根源。玫瑰經選擇了耶穌受難的幾個時刻，邀請祈禱者以心神默觀，並加以重溫體驗。這一連串的默想從革責瑪尼山園開始，基督在那裡經歷了極度憂悶的時刻，軟弱的肉身有著抗拒天父旨意的誘惑。在那裡，基督置身於人類的各種誘惑中，勇敢對抗人性的種種罪過，為能向天父說：「不要隨我的意願，惟照祢的意願成就罷！」（路廿二 42 及相關章節）。祂以「順命」取代了原祖父母在伊甸園的「拒絕」。為承行天父旨意所要付出的代價，呈現在接下來的幾個奧蹟中；受鞭打、戴茨冠、背十字架上加爾瓦略山、死於十字架上，為此祂承受了最大的凌辱：「看，這個人！」（Ecce homo）



這個凌辱不但啟示了天主的愛，也啟示出人自身的意義。「看，這個人！」誰要了解人的意義、人的起源以及人的圓滿，就必須在基督內去認識，祂是天主，因著愛而屈尊就卑，「直到死亡，而且死在十字架上」（斐二 8）。痛苦奧蹟帶領信友再次體驗耶穌的死亡，讓自己設身處地站在十字架下，站在瑪利亞身邊，與她一起進入天主對人之愛的深處，並體驗這個賜予生命的力量。

### 榮福奧蹟

23. 「默觀基督的面容時，不能僅止於被釘者的形象。祂是復活的主！」<sup>29</sup> 玫瑰經一向都表達這個信德上的認知，邀請信友超越受難的黑暗，以注視復活與升天的基督的光榮。基督徒默觀復活的主，能重新發現自己信仰的理由（參：格前十五 14），而且，不僅體驗到那些得享基督復活顯現的人的喜樂，如宗徒、瑪麗德蓮，以及厄瑪烏路上的兩位門徒的喜樂，也再次體驗瑪利亞的喜樂，她必定同樣強烈地體驗到她光榮復活

---

29 若望保祿二世宗座文告《新千年的開始》（2001年1月6日），28。

之子的新生命。基督升了天，光榮地坐在聖父右邊，瑪利亞也在她升天時享受同樣的榮耀，這是由於她蒙受特殊的恩寵，使她預先領受義人肉身復活的尊榮。最後，如同榮福五端所提出的，她充滿光榮，超群出眾，是天使及諸聖人之后，是教會末世境界的預顯及高峰。

在聖子及其母親獲享榮福的整個奧蹟中，玫瑰經以聖神降臨作為居中的榮福三端；它顯示教會的面貌，如同是一個與瑪利亞結合在一起的大家庭，因聖神傾注而充滿活力，並準備好實行福傳使命。默觀此一奧蹟，就像默觀其他的榮福奧蹟一樣，應該引領信友更活潑地意識到他們在基督和教會內的新生命，聖神降臨本身就是這生命最好的寫照。因此榮福奧蹟增強信友對末世目標的期盼，而他們就是以天主子民的身分穿越歷史，走向末世。這個希望不能不催迫他們勇敢地為那賦予他們整個存在意義的「喜訊」作證。

### 從「眾奧蹟」到「中心奧蹟」：瑪利亞之路

24. 玫瑰經所提供的循環的默想，當然是不完備的，但它提出重要的，激發人的心靈渴望認識基

督，這渴望將不斷地由福音純真的源泉中獲得滋養。基督生命中的每一個個別事件，正如聖史所記述的，都閃耀著這遠超過人所能理解的奧蹟的光芒（參：弗三 19）：聖言成為血肉的奧蹟，在祂內「真實地住有整個圓滿的天主性」（哥二 9）。因為這個原因，《天主教教理》非常強調基督的奧蹟，指出「耶穌一生中的每一件事，都是祂奧蹟的標記。」<sup>30</sup> 第三個千年的教會要「划向深處」，端賴基督徒是否能「充分地認識天主的奧祕——基督，因為在祂內蘊藏著智慧和知識的一切寶藏」（哥二 2-3）。厄弗所書向每位受洗者表達熱切的祈願：「願基督因著你們的信德，住在你們心中，叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，……並知道基督的愛是遠超人所能知的，為叫你們充滿天主的一切富裕。」（三 17-19）

玫瑰經有助於達成這個理想；它為我們提供一項簡易，但又能深入、內在地認識基督的「祕訣」。我們可以稱之為瑪利亞之路。這是納匝肋

---

30 515 號。

童貞女，一位有信德、靜默與傾聽的婦女的表樣之路。這也是敬禮瑪利亞之路，由於知道基督和祂母親之間不可分離的關係：基督的奧蹟，從某種意義說，也是瑪利亞的奧蹟，即使她並不直接包含在內，因為她是藉著基督，為基督而生活。若把聖母經中天使佳播及麗莎的話，變成我們自己的話，我們就會不斷地受到推動，要在瑪利亞的懷中和心中，重新尋找「她母胎中蒙受祝福的果實」。（參：路一42）

### 基督的奧蹟，人的奧蹟

25. 前面提到過，我在1978年曾作證說，玫瑰經是我最喜愛的祈禱，有一個概念我願意再提出來，當時我說：「玫瑰經這個單純的祈禱，標示了人類生命的律動。」<sup>31</sup>

依據前述有關基督奧蹟的反省，要深究玫瑰經的人類學意義並不難，它其實比表面所見的更為深入徹底。誰若默觀基督生命的各階段，不可能不

---

31 三鐘經道理（1978年10月29日）：*Insegnamenti*，I（1978），76。

在祂內發現人的真理。梵二大公會議文獻對此鄭重肯定，自從發表《人類救主》通諭後，我常在訓導中討論這一點：「事實上，人的奧蹟只能在聖言降生為人的奧蹟中才能發放光明。」<sup>32</sup> 玫瑰經能幫助人向這光明開放。基督重建<sup>33</sup>、揭示並救贖了人生的路途，當信友遵行基督的道路時，便立身於這位真人的形象前。默觀基督的誕生，信友認識生命的神聖；注視納匝肋的聖家，會了解家庭在天主計畫中的原始真理；傾聽基督導師公開傳教生活中的奧蹟，就獲得進入天主國的光明；追隨祂走向加爾瓦略山時，學會認識使人得到救贖之痛苦的意義。最後，瞻仰光榮中的基督和祂的母親時，將看到我們每一個人蒙召要完成的目標——只要我們肯接受天主聖神的治癒和改變。我們可以說，如果能好好默想玫瑰經的每一端奧蹟，也必能照亮人的奧蹟。

基於這個理因，把生命中的許多問題、憂慮、勞苦和計畫都帶到這位人類神聖救主面前，也就成

---

32 梵二大公會議文獻，《論教會在現代世界牧職憲章》22。

33 參閱：聖宜仁《駁斥異論》，III，18，1：PG7，932。

為很自然的事。「將你的重擔卸交上主，祂必扶持你」（詠五五 23）。用玫瑰經來祈禱，意味著把我們的重擔交託給基督和祂母親的仁慈心腸。在廿五年後的今天，回想我執行伯鐸職務中所遇到的困難，我感到需要再次呼籲，並熱忱地邀請大家親身作此體驗：玫瑰經的確「標示了人類生命的韻律」，為能在與天主聖三共融的喜樂中，與天主「生命的韻律」和諧一致，這是我們生命的目的及終極的願望。

## 第三章「為我，生活原是基督」

### 玫瑰經，與奧蹟同化的道路

26. 玫瑰經以其獨特的方式，所提供的基督奧蹟的默想，能幫助我們與奧蹟同化。這是一種重複誦念的方法。經文以聖母經為主，在每一端奧蹟中誦念十遍。如果以膚淺的方式來看這種反復誦念，就容易覺得玫瑰經枯燥無味。然而，若是把玫瑰經視為愛的表達，那就大不相同了，愛意綿綿，儘管表達的方式大致相似，但縷縷情思可是歷久彌新，永無窮期。

在基督身上，天主的確取了一顆「血肉之心」。天主不但有一顆充滿仁慈和寬恕的神性之心，也有一顆熱情洋溢的人性之心。如果要從福音裡找證明，在基督復活後與伯鐸的動人對話中就很容易看到：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」祂問了三次，伯鐸也三次回答：「主，知道我愛祢」（參：若廿一 15-17）。這段對伯鐸的

使命至關重要的章節，除了特定的意義外，誰都不能不承認這三次重複問答的確很美，再三地探問和相應的回答，用的是普天之下在愛中的人所熟悉的用語。為了解玫瑰經就必須深入愛所特有的生動的心理學。

有一件事很清楚：雖然反復誦念聖母經，是直接以瑪利亞為對象，但這愛的行動，最後還是偕同她，並藉著她而歸向耶穌。反復誦念玫瑰經，其動力來自渴望日益完美地肖似基督，這是基督徒生活真正的途徑。聖保祿曾滿懷熱火說道：「在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益」（斐一 21）。他又說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20）。玫瑰經就在幫助我們日益肖似基督，直到我們真正地成聖。

## 一個有效的方法……

27. 我們與基督的關係也須借重於方法的幫助，關於這點不足為奇。天主與人交往時，尊重我們的人性和生命的韻律。正因為如此，即使基督徒



的靈修以神祕的靜默為最高境界，在這種境界中，任何形象、言語和舉止等，都被人與天主那種不可言喻的密切結合所取代；然而一般而論，基督徒的靈修仍需要整個人的投入，包括現實複雜的心理、生理和各種關係。

這在禮儀中尤其明顯。聖事和聖儀由一連串的儀式構成，關連到人的許多層面。非禮儀性的祈禱也有同樣的要求。有件事實肯定這一點，東方教會最具特色的祈禱是以基督為中心的默想，它以：「主耶穌基督，天主子，可憐我罪人」<sup>34</sup> 這句呼求為中心，傳統上在誦念時要配合呼吸的節奏；這個做法有助於恆心祈禱，同時也以某種方式具體表達渴望基督成為自己生命的呼吸、靈魂和「一切所有」。

……然而仍可以更好

28. 我在《新千年的開始》宗座文告中提到，今天西方社會又重新感到默觀祈禱的需要，這種默觀祈禱有時以更富吸引力的方式存在其他的宗教

---

34 《天主教教理》2616。

裡。<sup>35</sup> 有些基督徒由於對基督信仰傳統的默觀認識有限，因而受到其他宗教那些方式的吸引。雖然後者也含有積極的成分，有時且與基督徒的經驗相容，但它往往隱含著我們不能接受的想望。其中頗風行的是利用精神與肉體上重複式的、象徵式的技巧，以達到高度聚精會神的目標。玫瑰經也處於這種宗教現象的大範疇中，但它具有自己的特色，能符合基督信仰典型的需要。

事實上，玫瑰經無非是一種默觀的方法，既是方法，就應根據目的予以善用，方法本身不能成為目的。然而，它是積數百年經驗的成果，因此這個方法不能等閒視之，無數聖人都喜愛這種祈禱方法。雖然如此，這並不表示它沒有改進的餘地，這就是在本牧函中提議增加光明奧蹟，以及在誦念方式上做某些建議的用意。在尊重玫瑰經祈禱既有的結構下，我願藉此建議，幫助信友瞭解其豐富的象徵意義，並能結合於日常生活的需求。否則，玫瑰經不但無法產生預期的靈修效果，甚至有使常用的玫瑰念珠淪為某種護身符或魔術用品的危險，這就徹底扭曲了玫瑰經的意義

---

35 參閱：《新千年的開始》33。

和功能。

## 宣示各端奧蹟

29. 宣示各個奧蹟，最好同時也用一幅描繪奧蹟的聖像，就如同開啟一個場景，能使注意力集中在那上面。宣示奧蹟的言詞，引導人的想像和心靈專注於基督生命中的某一特定事件或時刻。在教會傳統的靈修中，不論是敬禮聖像、富於感官作用的許多熱心神工，以及羅耀拉·聖納爵在《神操》中所推薦的方法，都借用視覺及想像的要素，他們認為這樣能有效地幫助人把心思集中在特定的奧蹟上。再者，這也合乎「天主降生為人」所含有的邏輯：天主願意在耶穌身上取得人的面貌。透過祂的身體，我們可以接觸到祂神性的奧祕。

宣示玫瑰經的各端奧蹟，也符合這個具體的需要。當然，這些奧蹟既不能取代福音，也未涵蓋其全部內容。因此玫瑰經不能取代誦讀聖言（*lectio divina*），而是以誦讀聖言為前提，並推

動聖言的誦讀。雖然玫瑰經所提示默觀的奧蹟，包括新增加的光明五端，仍只限於基督生命中的主要部分，但藉著它們，我們的心靈很容易能夠擁抱整個福音的其他部分，特別是當我們以較長時間、收斂心神來念玫瑰經的時候。

### 聆聽天主聖言

30. 為了給玫瑰經默想提供聖經基礎並使默想更深入，可以在宣示每一端奧蹟後，再宣讀一段相關的聖經章節，其長短視情況而定。事實上，沒有其他話語比聖言更有效力了。聆聽時，應知這是天主的聖言，是為今天，及「為我」而說出的。

以這樣的態度聆聽聖言，天主聖言就能成為玫瑰經重複誦念經文方法中的一部分，而不會因為總是重複早已熟知的內容而感到索然無味。聆聽聖言不是回憶內容，而是讓天主「說話」。在某些隆重的、團體的儀式中，可以用簡單的講解適當地闡明這些聖言。

## 靜默

31. 聆聽和默想需要靜默。宣示奧蹟及宣讀聖言之後，開始口禱之前，宜暫停一段適當的時間，為能把注意力集中在默想的奧蹟上。重新發現靜默的價值，是做好默觀和默想的祕訣之一。在這個受科技和媒體主導的社會裡，愈來愈難得靜默。正如禮儀中要求有靜默的時刻，念玫瑰經時，在聆聽天主聖言後，當心靈集中於所默想的奧蹟上時，也應該有短暫的靜默時刻。

## 天主經

32. 聆聽聖言、潛心默想奧蹟後，我們會很自然地舉心歸向天父。在每一端奧蹟中，耶穌帶領我們走向天父，耶穌自己不斷地投向天父，因為祂憩息在天父懷中（參：若一 18）。祂願意我們與天父親密地往來，使我們與祂一起稱呼天主為：「阿爸，父呀！」（羅八 15；迦四 6）基督因著祂與天父的關係，把祂自己的聖神，也是天父的聖神通傳給我們，使我們成為祂的弟兄姊妹，也使我們互為弟兄姊妹。天主經是默想基督與聖母的基礎，這個默想隨著重複誦念聖母經中

逐漸展開。天主經使我們在默想奧蹟時，即使是個人單獨默想，也能體驗到教會的幅度。

## 十遍聖母經

33. 這是玫瑰經中分量最重的部分，也因為聖母經才使玫瑰經成為絕佳的瑪利亞的祈禱。然而當我們正確地了解聖母經時，就會清楚地發現玫瑰經所具有的瑪利亞特色，並不與它的基督學特色對立，反而還強調並突顯這個特色。事實上，聖母經的前一部分內容，取自天使佳播以及聖婦麗莎對瑪利亞所說的話，是對天主在納匝肋的童貞女身上完成的奧蹟所作的崇拜式的默觀。可以說，這些話表達上天與下地的崇敬；而從某種意義說，也是讓我們瞥見天主在靜觀自己的「傑作」——聖子在童貞瑪利亞腹中降生成人時，所流露出的讚嘆。正如同創世紀中天主「看了祂造的一切」（創一 31），即「天主在創造之初，看到自己雙手的造化時，所激起的感情。」<sup>36</sup> 在玫瑰經中重複誦念聖母經，使我們也

---

36 若望保祿二世，致藝術家書（1994年4月4日），1：《宗座公報》91（1999），1155。

能分享天主自身的讚嘆和喜悅：在驚喜讚嘆中，承認歷史上最偉大的奇蹟。瑪利亞的預言在此應驗了：「今後萬世萬代都要稱我有福」。（路一 48）

聖母經的重心就是耶穌之名，它可說是連接兩個部分的鉸鏈。有時在匆匆誦念玫瑰經時，會忽略了這重心，也就看不見與所默觀的基督奧蹟的關聯。然而正是同時強調耶穌的聖名以及祂的奧蹟，才顯出誦念玫瑰經的意義與效果。教宗保祿六世在《敬禮聖母瑪利亞》勸諭中曾提到某些地區的习惯，在誦念玫瑰經時加上一節與所默觀的奧蹟相關的句子，以突顯基督聖名。<sup>37</sup> 這是值得稱許的習俗，特別是團體一起誦念時。它強有力地表達我們對基督的信仰，針對救主一生中的不同時刻。這是信仰的宣示，同時有助於默想時的專心，使我們在反復誦念聖母經時，產生與基督奧蹟同化的作用。耶穌的名號是賜給我們，使我們賴以得救的唯一名字（參：宗四 12），這名

---

37 參閱：46號：《宗座公報》66（1974），155。最近教廷禮儀與聖事部在《有關民間敬禮與禮儀——原則及指南》（*Direttorio su pietà popolare e liturgia. Principi e orientamenti*），（2001年12月17日）也曾讚揚這個習慣。

號與祂至聖母親的名字密切關聯，當我們重複呼喚時，我們就走上了同化的路途，幫助我們更深地進入基督的生命中，而這幾乎可以說是出於瑪利亞的示意。

瑪利亞與基督極為特殊的關係，使她成為天主之母，這關係讓我們在聖母經後半段向她的懇求，即我們把現在的生命及臨終時刻都託付於她慈母的轉求，變得非常有力。

## 聖三光榮頌

34. 聖三光榮頌是基督信仰默觀的目標。因為基督是帶領我們在聖神內走向天父的道路。如果我們徹底地走這條路，就會不斷面對聖三的奧祕，祂應受一切的讚頌、朝拜和感謝。重要的是，要讓聖三光榮頌——默觀的頂峰，在玫瑰經裡得到應有的顯著地位。在公開誦念時，聖三光榮頌可以用唱的，為能恰當地強調它是基督徒所有祈禱中不可或缺的聖三架構。

我們專注並深入地默想奧蹟；並由於對基督和對聖母的愛，在一遍又一遍的誦念聖母經中，使默



想生動活潑，那麼，每十遍聖母經之後的光榮聖三頌，就不會淪於草率的收場，而有了恰如其分的默觀風格，好像心靈已上升到了天堂，也多少使我們能再次體會大博爾山上的經驗，也就是預嘗來日的默觀：「我們在這裡真好！」（路九 33）

### 結束的短禱

35. 目前的做法是，在聖三光榮頌之後，有一段短禱，其內容隨各地習慣而異。在不削減這些祈禱的價值之下，值得一提的是，如果每端奧蹟能以一個為獲得此默想特定成果的祈禱作結束，將使默觀奧蹟更有靈修的效果。這樣，玫瑰經更能有效地表達它與基督信仰生活的關係。有一段美好的禮儀禱詞作此提示，邀請我們默想玫瑰經奧蹟時，祈求能夠「效法奧蹟所蘊含的，並獲得所許諾的種種恩典」。<sup>38</sup>

---

38 「...我們懇切求祢：使我們凡誦念童貞聖母瑪利亞的至聖玫瑰經、而追想這些奧蹟的，能實踐其中所含的訓導」（《羅馬彌撒經書》1960年10月7日玫瑰聖母紀念日）。（...concede, quaesumus, ut haec mysteria sacratissimo beatae Mariae Virginis Rosario recolentes, et imitemur quod continent, et quod promittunt assequamur.）

這樣的結束祈禱可以採用各種正當的形式，如同現在已有的做法。這樣，玫瑰經能有適合各種靈修傳統及不同的基督徒團體的樣式。從這個角度看，我們祈望在藉著牧靈的分辨之後，能提出最具代表性的短禱來加以推廣；例如在那些特別推廣玫瑰經敬禮的中心及朝聖地所使用的禱文，好使天主子民都能分享這些真正的靈修寶庫，從中汲取默觀祈禱的養分。

## 念珠

36. 誦念玫瑰經的傳統工具就是念珠。表面看來，念珠只是用作計算反復誦念聖母經次數的工具。然而念珠也具有象徵作用，能增加默觀的分量。

關於這一點，首先值得注意的是，整串念珠的排列是以苦像為集中點，玫瑰經祈禱從苦像開始，也在苦像結束。信友的生活和祈禱以基督為中心。一切都從祂開始，走向祂，一切都經由祂，在聖神內抵達天父。

念珠是一種計算工具，記錄祈禱的進行，它使人

想起默觀及基督徒的成全是一條無止境的道路。真福巴特羅·龍果也把念珠看做是一條將我們與天主相連的「鏈子」。是的，一條鏈子，但卻是一條甜蜜的鏈子；因為與天主，也是我們的父親相連繫，確是甜蜜的事。這條「孝愛之情」的鏈子，使我們與「上主的婢女」（路一 38）聖母瑪利亞、最終是與基督同心同德，祂雖然是天主，卻因為愛我們而甘為「奴僕」（斐二 7）。把念珠的象徵意義伸展到我們生命中的許多關係裡，將是很美的事，它提醒我們，是共融與友愛的情誼，使我們眾人在基督內互相結合。

## 開始與結束

37. 目前，因教會境況的不同，玫瑰經祈禱的前導也有多種不同的方式。有些地區，習慣用聖詠第七十篇起首的呼求句作開端：「天主，求祢快來救我；上主，求祢速來扶助我」，好似在幫助祈禱的人意識到自身的卑微與貧乏。在其他地方，則以信經做為開始，似乎願以信仰的宣示，做為即將展開的默觀之旅的基礎。這些以及其他類似的方式，如果能讓人準備心靈做好默觀，都是正當的。最後，為教宗的意向祈禱作為

玫瑰經的結束，為的是擴大祈禱者的視野，關懷教會廣大的需要。正是為了加強玫瑰經的教會幅度，教會頒給那些按規定的要求念玫瑰經的人大赦。

如果是這樣地念玫瑰經，它就會真正成為靈修的道路，在這路上，瑪利亞擔任母親、導師和嚮導的角色，以她大能的轉求來支持信友。因此，要是信友在玫瑰經的祈禱中，深深體驗到瑪利亞的母愛，那麼，在祈禱結束之前，怎麼會不強烈地感到要用「又聖母經」或「聖母德敘禱文」這些非常美麗的祈禱，來讚美至聖童貞呢？這是一段心路歷程登峰造極的時刻，它使信友與基督奧蹟及聖母瑪利亞活生生地相遇。

## 時間上的分配

38. 玫瑰經可以每天全部誦念，有人的確這樣做，實在值得讚美。這樣，能使許多默觀者天天浸潤在祈禱之中，或是也能陪伴那些多的是時間的病人和老年人。然而，很明顯地，許多人只能按照一個星期為一個循環的順序誦念部分玫瑰經，如果再加上新的光明奧蹟，那就更是如此

了。把各端奧蹟依序安排在一週內輪流誦念的方式，能使每天帶有不同的靈修「色彩」，就像禮儀年中不同的節期帶給禮儀不同的氣氛一樣。

按照目前的做法，星期一和星期四誦念「歡喜奧蹟」，星期二、五誦念「痛苦奧蹟」，星期三、六和主日誦念「榮福奧蹟」。那麼「光明奧蹟」要安插在那一天呢？在考慮到星期六和主日連續默想「榮福奧蹟」，而傳統上星期六一向是特別恭敬聖母的日子，所以建議把一週內的第二次默想「歡喜奧蹟」挪到星期六，因為在「歡喜奧蹟」中聖母的臨在特別明顯，於是星期四就可空出來默想「光明奧蹟」。

這個指示無意限制個人和團體祈禱應有的自由，即按照靈修和牧靈的需要，以及特別為配合禮儀慶節，而做適當調整的自由。真正重要的是，讓玫瑰經在我們的認識和體驗上，愈來愈成為一條默觀之路。玫瑰經使那些在禮儀中所成就的更加完備；藉著它，以復活的日子（主日）為中心的基督徒的一週，成為一條經歷基督一生奧蹟的旅途，而基督將在祂門徒的生活中彰顯出祂是時間和歷史的天主。

## 結 論

**「堪受讚頌的瑪利亞玫瑰經，  
使我們與天主相連的甜蜜鏈子。」**

39. 以上所說的，非常清楚地闡述了這個傳統祈禱的豐富性，它既有大眾化敬禮的純樸，又有神學的深度，適合於那些渴望作較深的默觀祈禱的人的需要。

教會始終認為這個祈禱有特殊的效力，因而把最難解決的問題交託給玫瑰經，請信友一起並持續不斷地為此意向誦念玫瑰經。在基督信仰似乎受到威脅的時刻，人們認為是因著玫瑰經祈禱的力量而脫險的，因此，玫瑰經聖母被稱揚為帶來救恩的轉求者。

今天，我誠願把世界和平及家庭的和睦都託付在這個祈禱的大能之下，正如我在這牧函開頭時所提過的。

## 和 平

40. 新千年的開始之際，世界所遭逢的重大挑戰，使我們想到惟有靠上主的介入以開導那些生活在衝突中的人及掌握國家命運者的心，才有希望期待一個比較光明的未來。

玫瑰經本質上就是一個導向和平的祈禱，因為它在於默觀基督，祂是和平之王，是「我們的和平」（弗二 14）。任何人只要受到基督奧蹟的潛移默化——玫瑰經即以此為目標——就會知道和平的祕訣，並準此而生活。此外，藉著玫瑰經特有的默想性質，平和寧靜，一遍又一遍地誦念聖母經，因此，玫瑰經能在作此祈禱的人身上施展它的平安，使他們在內心深處接受並體驗復活的主所賜給真正的和平（參：若十四 27；廿 21），並將它散布到自己週遭。

玫瑰經是祈求和平的祈禱，因為它能產生愛德的果實。如果我們能以真正的默觀的態度去念玫瑰經，它就會帶領我們在基督的奧蹟中與祂相遇，在此同時，也不可能不注意到在他人身上，尤其是在那些受苦最深的人身上所呈現的基督面容。

一個人如果在「歡喜奧蹟」中默觀了聖嬰在白冷城誕生的奧蹟，怎能不感到要接納、維護和促進生命，並分擔全世界各地受苦孩童的重擔呢？在「光明奧蹟」中跟隨啟示者基督的芳蹤？怎能不立意在日常生活中為祂所宣報的「真福」作證呢？默觀背負十字架並被釘死在十字架上的基督，如何能不感到自己應該成為那些被憂愁痛苦或絕望所壓倒的弟兄姊妹的「基勒乃人西滿」呢？最後，如果瞻仰復活的基督的榮耀，和被加冕為天地母后瑪利亞的榮耀，怎會不渴望使這世界變得更美好、更正義、更符合天主的計畫呢？

總之，當玫瑰經引領我們的眼目注視著基督時，也促使我們成為世界和平的締造者。玫瑰經以它持續不斷的同聲祈求，回應基督要我們「時常祈禱，不要灰心」（路十八 1）的邀請，因此玫瑰經使我們即使在今天，仍能對那場為贏得和平而作的艱難「奮戰」抱持著希望。玫瑰經不但不逃避現世的問題，反而促使我們以負責任和慷慨的眼光來看這些問題，並為我們求得力量去面對它們，確信會有天主的幫助，並在任何境遇中堅定不移地為「愛」作證，因為「愛德是全德的聯繫」。（哥三 14）



## 家庭：父母親……

41. 玫瑰經是祈求和平的祈禱，但一向也是家庭的祈禱及為家庭而作的祈禱。過去，基督徒家庭特別喜愛這個祈禱，也當然增進了家庭的和睦共融。切勿失去這個可貴的傳統，我們必須恢復用玫瑰經來做家庭祈禱，以及為家庭祈禱。

我在《新千年的開始》宗座文告中，鼓勵平信徒在堂區和基督徒團體的日常生活中，誦念日課經。<sup>39</sup>現在我也同樣鼓勵大家誦念玫瑰經。這是基督徒奉行默觀的兩條途徑，不但不互相排斥，且有互補的作用。因此我要求從事家庭牧靈工作的人員能熱心推廣玫瑰經。

一起祈禱的家庭，必能保持團結一致。有古老傳統的玫瑰經，已證明它是特別能促進家庭團聚的祈禱。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。

---

39 參閱：34 號：《宗座公報》93（2001），290。

當代家庭，尤其是經濟發達的社會中的家庭，面臨的許多問題，都是因為溝通日漸困難所致。家庭成員很難聚在一起，即使難得能相聚，也經常以看電視打發時間。重新在家庭誦念玫瑰經，意指要把另一類的影像來充實日常生活，那就是救恩奧蹟的影像：是救主的影像，祂的至聖母親的影像。一起誦念玫瑰經的家庭，多少會重現一些納匝肋聖家的氣氛：以耶穌為中心，與祂一起分享喜樂、承擔憂苦，把家庭的需要和計畫放在祂的手中，從祂那裡汲取希望和前進的力量。

## ……子女

42. 把子女的成長和發展託付給這個祈禱，也是很美、很有效的。玫瑰經不就是跟隨基督的一生，從受孕到死亡，乃至復活獲享光榮嗎？如今做父母的，在孩子成長的過程中，越來越難以理解他們了。在這個高科技、大眾傳播發達、全球化的社會，一切都變化得如此快速，世代之間的文化差距也越來越大。各色各樣的訊息和難以預料的經驗，都迅速進入兒童和青少年的生活中，做父母的則對子女所面對的危險，感到憂心忡

忡。有時父母由於子女抗拒不了毒品的誘惑、放縱的享樂主義、暴力以及各種無聊和絕望的表現，而感到失望至極。

用玫瑰經為子女祈禱，甚至與子女一起念玫瑰經，從小教導他們有這種每天與家人「靜下來祈禱」的體驗，誠然無法解決每一個問題，卻是有不能低估的精神幫助。或許有人會提出異議，認為玫瑰經不太迎合今天的兒童和青年的口味。但也許這樣的異議，是在表示我們念玫瑰經的方法不理想。此外，除了保持玫瑰經的基本結構不變之外，不論在家庭裡或在團體中，為了適合兒童和青少年誦念玫瑰經，可以採用適當的象徵和實際的方法，協助他們了解並重視這個祈禱。何不試試看呢？在天主的幫助下，給予年輕人積極、熱情且有創意的牧靈輔導——正如歷屆世界青年日的做法——會得到很了不起的成果。我相信，妥善地向年輕人介紹玫瑰經，他們會把玫瑰經祈禱當做自己的祈禱，懷著青春熱情來誦念，讓成年人再次感到驚奇。

## 玫瑰經，有待重新發現的寶藏

43. 親愛的弟兄姊妹！一個如此容易、又如此豐富的祈禱，實在值得基督徒團體去重新發現。讓我們特別在今年做到這一點，以確認我在《新千年的開始》宗座文告中所勾畫的方向。許多地方教會已從中得到啟發，而為最近的將來擬定了許多牧靈計畫。

親愛的主教弟兄、司鐸和執事，以及你們，擔任各種職務的牧靈工作者，我特別向你們論及這件事，藉著你們個人所經驗到的玫瑰經之美，願你們能積極堅定地推動玫瑰經祈禱。

各位神學家，我也期望你們，藉由各位睿智和縝密的反省，以天主聖言為基礎，並注意到基督徒已有的生活經驗，願各位幫助他們發現這個傳統祈禱的聖經基礎、靈修寶藏以及牧靈價值。

各位過奉獻生活的男士及女士，你們蒙受特別召叫，在瑪利亞的學堂中默觀基督的面容，我也依靠你們。

你們生活在各種不同環境中的弟兄姊妹、基督徒家庭、各位患病及年長者，以及年輕人：我也希望你們滿懷信心，再次拿起玫瑰經念珠，根據聖經、配合禮儀，在你們每天的生活中重新發現這個祈禱的美妙。

願我的呼籲不致如石沉大海！在我任教宗職進入第廿五年的開始，我把這封宗座牧函託付在童貞瑪利亞慈愛的手中，我的心靈俯伏在玫瑰經宗徒，真福巴特羅·龍果為她建造的輝煌聖殿內的聖像前。真福巴特羅·龍果在他著名的「向至聖玫瑰之后懇求誦」的結尾，有一段感人的禱詞，我願用它來表達我的心聲：「哦，瑪利亞所祝福的玫瑰經，把我們與天主聯結在一起的甜蜜鏈子，使我們與天使結合的愛之繩索，抵抗地獄攻擊的救恩之塔，世海沉淪的安全港埠，我們不再背棄妳。妳是我們臨終的安慰：我們生命末刻最後的一吻屬於妳。我們嘴唇最後發出的言語將是妳甜美的名字，哦，龐貝的玫瑰經之后，最親愛的母親，罪人的避難所，哀痛者無上的安慰，願妳在上天下地普受讚美，自今世直到永遠。」

教宗 若望保祿二世

梵蒂岡

2001年10月16日

任職第廿五年之始

(天主教會台灣地區主教團祕書處 恭譯)