

# 诵念玫瑰经方法

1. 划十字圣号（「圣号经」），念信经。
2. 念 遍「天主经」。
3. 念三遍「圣母经」。
4. 念 遍「圣三光荣颂」。
5. 念第 一端玫瑰经的奥迹，续念 遍「天主经」。
6. 再念十遍「圣母经」，并默想该端玫瑰经的奥迹。
7. 念 遍「圣三光荣颂」。
8. 童贞玛利亚在花地玛显现时要求在每端玫瑰经后加念「花地玛圣母授经文」。
9. 念第二端玫瑰经的奥迹：念 遍「天主经」并重复第6,7,8项。依此法接续念第三端、第四端及 第五端玫瑰经奥迹。
10. 念完五端玫瑰经，念「又圣母经」。
11. 通常星期 一、六默想欢喜奥迹；星期二、五默想痛苦奥迹；星期三、日默想荣福奥迹；星期四默想光明奥迹。

# 每日念玫瑰经



「玫瑰经是我特别喜爱的经文。」  
教宗若望保禄二世

「除弥撒圣祭外，  
教会内的祷文中我最喜爱玫瑰经。」  
圣母对真福雅伦



## 欢喜一端

### 天使向圣母玛利亚报喜讯

天使进去向她说：  
「万福！充满恩宠者，  
上主与你同在！  
在女人中你是蒙祝福的。」  
(路1:28)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐谦逊服从



## 欢喜二端

### 圣母拜访圣妇依撒伯尔

依撒伯尔一听到玛利亚请安，  
胎儿就在她的腹中欢跃。  
依撒伯尔遂充满了圣神，大声呼喊说：  
「在女人中你是蒙祝福的，  
你的胎儿也是蒙祝福的。」(路1:41-42)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐信主爱人



## 欢喜三端

### 耶稣诞生

(玛利亚)便生了她的头胎男儿，  
用襁褓裹起，放在马槽里，  
因为在客栈中为他们没有地方。  
(路2:7)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐甘贫乐道



## 欢喜四端

### 圣母献耶稣于圣殿

按梅瑟的法律，一满了他们取洁的日期，  
他们便带着孩子上耶路撒冷去献给上主，  
就如上主的法律上所记载的：  
「凡开胎首生的男性，应祝圣于上主。」  
(路2:22-23)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐守法事主



## 欢喜五端

### 耶稣十二龄讲道

过了三天，(圣母)  
才在圣殿里找到了(耶稣)，  
他正坐在经师中，聆听他们，  
也询问他们。(路2:46)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐虔诚孝顺



## 光明一端

### 耶稣受洗

耶稣受洗后，立时从水里上来，  
忽然天为祂开了，  
祂看见天主圣神有如鸽子降下，  
来到祂上面；又有声音由天上说：  
「这是我的爱子，我所喜悦的。」  
(玛3:16)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐承行主旨



## 光明二端

### 加纳婚宴

在加里肋亚加纳有婚宴，  
耶稣的母亲在那里...酒缺了，  
耶稣的母亲向祂说：「他们没有酒了。」  
...祂的母亲给仆役说：  
「祂无论吩咐你们什么，  
你们就作什么。」(若2:3-5)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐敬爱圣母



## 光明三端

### 宣讲天主的国

耶稣来到加里肋亚，宣讲天国的福音，  
说：「时期已满，天主的国临近了，  
你们悔改，信从福音  
罢！」(谷1:14-15)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐悔改的恩宠



## 光明四端

### 耶稣显圣容

耶稣带着伯多禄、  
雅各伯和他的兄弟若望，  
单独带领他们上了一座高山，  
在他们面前变了容貌：  
祂的面貌发光有如太阳，  
祂的衣服洁白如光。(玛17:1-2)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐敬畏天主



## 光明五端

### 建立圣体圣事

耶稣拿起饼来，祝谢了，擘开，递给他们说：  
「这是我的身体，为你们而舍弃的，  
你们应行此礼，为纪念我。」  
晚餐以后，耶稣同样拿起杯来，说：  
「这杯是用我为你们流出的血而立的新约」  
(路22:19)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐感谢天主



### 痛苦一端 耶稣在山园祈祷

(耶稣)在极度恐慌中，祈祷越发恳切  
他的汗如同血珠滴在地上。  
他从祈祷中起来，到门徒那里，  
看见他们都因忧闷睡着了。  
(路22:44-45)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐痛悔己罪



### 痛苦二端 耶稣受鞭打苦刑

那时，比拉多命人把耶稣带去鞭打了。  
(若19:1)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐克制私欲



### 痛苦三端 耶稣受茨冠的苦辱

(兵士)脱去了(耶稣)  
的衣服，给他披上一件紫红袍，  
又用荆棘编了一个茨冠，戴在他头上，  
拿一根芦苇放在他右手里；  
然后跪在他前，戏弄他说：  
「犹太人的君王，万岁！」(玛27:28-29)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐忍受凌辱



### 痛苦四端 耶稣背十字架上山

耶稣自己背着十字架出来，  
到了一个名叫「髑髅」的地方，  
希伯来话叫「哥耳哥达。」  
(若19:17)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐忍辱负重



### 痛苦五端 耶稣被钉在十字架上死

耶稣大声呼喊说：  
「父啊！我把我的灵魂交托在你手中」  
说完这话，便断了气。  
(路23:46)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐宽恕侮辱



### 荣福一端 耶稣复活

那少年人向她们说：「不要惊惶！  
你们寻找那被钉在  
十字架上的纳匝肋人耶稣，  
他已经复活了，不在这里了；  
请看安放过他的地方。」(谷16:6)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐坚强信德



### 荣福二端 耶稣升天

主耶稣给他们说了这些话以后，  
就被接升天，坐在天主的右边。  
(谷16:19)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐坚固望德



### 荣福三端 圣神降临

众人都充满了圣神，  
照圣神赐给他们的话，  
说起外方话来。(宗2:4)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐圣神领导



### 荣福四端 圣母蒙召升天

那时，天上出现了一个大异兆：  
有一个女人，身披太阳，  
脚踏月亮，头戴十二颗星的荣冠。  
(默12:1)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐宠佑至终



### 荣福五端

天主立圣母为天上母皇及世人的主保

你是耶路撒冷的荣耀...  
你是我们民族的大光荣...  
天主也因你而喜悦。  
愿你永远为全能的上主所祝福！  
(友15:9-10)

一遍天主经，十遍圣母经，一遍光荣经  
求赐孝爱圣母

# 玫瑰经采用的经文

## 信经

我信唯一的天主，全能的圣父，天地万物，无论有形无形，都是祂所创造的。我信唯一的主、耶稣基督、天主的独生子。祂在万世之前，由圣父所生。祂是出自天主的天主，出自光明的光明，出至真天主的真天主。祂是圣父所生，而非圣父所造，与圣父同性同体，万物是借着祂而造成的。祂为了我们人类，并为了我们的得救，从天降下。（鞠躬）  
「祂因圣神由童贞玛利亚取得肉躯，而成为人」  
祂在般雀比拉多执政时，为我们被钉在十字架上，受难而被埋葬。祂正如圣经所载，第三日复活了，祂升了天，坐在圣父的右边。祂还要光荣地降来，审判生者死者，祂的神国万世无疆。我信圣神，祂是主及赋予生命者，由圣父圣子所共发。祂和圣父圣子，同受钦崇，同享光荣，祂曾借先知们发言。我信唯一、至圣、至公、从宗徒传下来的教会。我承认赦罪的圣洗，只有一个。我期待死人的复活，及来世的生命。亚孟。

## 天主经

我们的天父，愿祢的名受显扬，愿祢的国来临，愿祢的旨意奉行在人间，如同在天上。求祢今天赏给我们日用的食粮；求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样；不要让我们陷于诱惑；但救我们免于凶恶。亚孟。

## 圣母经

万福玛利亚，您充满圣宠，主与您同在，您在妇女中受赞颂，您的亲子耶稣同受赞颂。天主圣母 玛利亚，求您现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。亚孟。

## 圣三光荣经

愿光荣归于父，及子，及圣神；起初如何，今日亦然，直到永远。亚孟。

## 又圣母经

万福母后！仁慈的母亲；我们的生命，我们的甘饴，我们的希望。厄娃子孙，在此尘世，向您哀呼。在这涕泣之谷，向您叹息哭求。我们的主保求您回顾，怜视我们，一旦流亡期满，使我们得见您的圣子，万民称颂的耶稣。童贞玛利亚，您是宽仁的、慈悲的、甘饴的。天主圣母，请为我们祈求，使我们堪受基督的恩许。亚孟。

## 花地玛圣母面授经文

吾主耶稣，请宽恕我们的罪过，助我们免地狱永火；求祢把众人的灵魂，特别是那些需要祢怜悯的灵魂，领到天国里去。

# 圣母玛利亚对诵念

- 1) 谁若借着诵念玫瑰经来忠诚地侍奉我，将得极大的恩宠。
- 2) 我许诺特别保护那些诵念玫瑰经的人，并赐他们最大的恩宠。
- 3) 诵念玫瑰经是对抗地狱势力的强力护盾。诵念玫瑰经能摧毁邪恶，消减罪孽和排除异端。
- 4) 诵念玫瑰经能助人修德立功，能为灵魂求得天主的丰厚慈悲，又使人超越恋慕尘世的心和远离无益的事，然后提升他们，令他们渴望永生的事。啊，灵魂是可以善用玫瑰经来成圣自己的。
- 5) 凡借着诵念玫瑰经把自己托付给我的人决不会丧亡。
- 6) 谁若热心诵念玫瑰经，默想经中奥迹，绝不会在遭逢不幸之时，一蹶不振。天主也不会按公义来惩罚他，若他守正不阿，便存留在天主的恩宠中，堪当永生，不会因猝死而丧亡。
- 7) 谁若诚心敬诵玫瑰经，临终必能领圣事。
- 8) 那忠诚地诵念玫瑰经的人，一生中以及临终时都会获得天主的神光和丰盛的恩宠。在临终的一刻，他们将分沾天上圣人的功劳。
- 9) 我会亲自从炼狱中拯救那些曾热心诵念玫瑰经的人。
- 10) 忠诚地诵念玫瑰经的人将于天上得享极高的荣耀。
- 11) 凡借着诵念玫瑰经来求我的，必能如愿以偿。
- 12) 凡推广神圣玫瑰经的人，生活所需都会获得我的扶助。
- 13) 我已为提倡诵念玫瑰经的人向我的圣子求得特恩，好让他们一生中及临终时都有天朝神圣全体为其代祷。
- 14) 所有诵念玫瑰经的人都是我的儿女，我唯一圣子耶稣的弟兄姊妹。
- 15) 敬诵玫瑰经是得救的大标记。

(以上是圣母玛利亚赐赠圣道明和真福雅伦的许诺)

准印主教：纽约区总主教Patrick J. Hayes, D.D.

(译自英文版)