

怎样祈祷玫瑰经

1. 划圣号并祈祷“宗徒信经”。
2. 念“天主经”。
3. 念三遍“圣母经”。
4. 念“光荣颂”。
5. 念第一端奥迹，然后念“天主经”。
6. 念10遍“玫瑰经”，同时默想此端奥迹。
7. 念“光荣颂”。在每端末尾加念法蒂玛圣母
祷词：“吾主耶稣，请宽赦我们的罪过，救我



们于永火之中。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。”

8. 念第二端奥迹，然后念“天主经”。在祈祷第三、四、五端奥迹时重复6与7。
9. 所有五端奥迹都念完后，在玫瑰经念珠的圣牌上念“母后万福”。

通常，每周一与周六祈祷欢喜五端，周二与周五祈祷痛苦五端，周三与主日祈祷荣福五端，周四祈祷光明五端（根据教会各期不同略有变化）。

教宗的玫瑰经奥迹反思

欢喜奥迹

欢喜五端的确具有发自天主降生为人的喜乐的特征。这从天神报喜之初就很明显，当时嘉俾厄尔天神向纳匝肋童贞女的问候，乃与邀享默西亚的喜乐有关：「欢欣吧，玛利亚」。整个救恩史全系于这个宣报，从某方面说，甚至整个世界的历史都系于此。（每周一和周六念此奥迹，将临期及圣诞期主日可选择祈祷此奥迹）

光明奥迹

从耶稣孩童时期和在纳匝肋的生活进入公开生活，我们的默观就移至那些可以特别称之为‘光明的奥迹’上。其实，基督的整个奥迹就是光。他是「世界的光」(若.八,12)。然而，这个特征尤其凸显在他公开生活、宣讲天国的福音的那些年代里。(每周四念此奥迹)

痛苦奥迹

基督痛苦的奥迹，四部福音都予以特别的记载。教会的敬礼，特别是在四旬期藉着拜苦路，深入默想耶稣受难的每个时刻，意识到这是天主启示他的爱的顶峰，是我们得救的根源。(每周二及周五念此奥迹，四旬期主日可选择祈祷此奥迹)

荣福奥迹

“默观基督的圣容不能只停留在被钉在十字架上的他的形象。他是复活的主！”玫瑰经一向都表达这个信德上的认知，它邀请信友超越基督受难的黑暗，盯睛在复活与升天的基督的光荣上...玛利亚也将升天享受同样的光荣。(每周三及周日念此奥迹)

摘自教宗若望·保禄二世牧函《童贞玛利亚的玫瑰经》，2002年10月16日。

玫瑰经经文

圣号经

因父、及子、及圣神之名

宗徒信经

我信全能的天主父，天地万物的创造者；我信父的唯一子，我们的主耶稣基督；祂因圣神受孕，由童贞玛利亚诞生；祂在比拉多执政时蒙难，被钉在十字架上，死而安葬；祂下降阴府，第三日自死者中复活；祂升了天，坐在全能天主父的右边；祂要从天降来，审判生者死者。

我信圣神。我信圣而公教会、诸圣的相通，罪过的赦免，肉身的复活，永恒的生命。阿门。

天主经

我们的天父，愿您的名受显扬；愿您的国来临；愿您的旨意奉行在人间，如同在天上。求您今天赏给我们日用的食粮；求您宽恕我们的罪过，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。阿门。

圣母经

万福玛利亚，你充满圣宠，主与你同在，你在妇女中受赞颂，你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。阿门。

光荣颂

愿光荣归于父、及子、及圣神。起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

母后万福

母后万福！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。阿们。

结束经文

请众同祷：天主！因你唯一圣子的降生、死亡及复活，为我们获得了永生的赏报；我们恳求你，使我们默想圣母玫瑰经的奥迹，并能效法其中的含意，获得其中的许诺。

玫瑰经奥迹

欢喜一端：圣母领报

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“光荣颂”，等。

此端默想：**谦逊**

欢喜二端：圣母拜访圣妇依撒伯尔

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“光荣颂”，等。

此端默想：**爱近人**

欢喜三端：耶稣诞生

她分娩的日期满了，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“光荣颂”，等。

此端默想：**贫穷**

欢喜四端：圣母献耶稣于圣殿

按梅瑟的法律，他们满了取洁的日期，便带着孩子上耶路撒冷去献给上主，正如主的律法上所记：“凡头生的男子必称圣归主。（路 2：22-23）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**服从**

欢喜五端：耶稣十二岁讲道

过了三天，玛利亚和若瑟才在圣殿里找到了耶稣。他正坐在经师中间，聆听他们，也询问他们。”（路 2：46）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**找寻耶稣的喜乐**

光明一端：耶稣在约旦河受洗

耶稣领完洗，从水里走上来，天空这时候开了。耶稣看见天主圣神，好像一只白鸽降下，停在他身上。同时从天上传来声音：“这是我所钟意的、令我喜悦的爱子。”(玛 3 :16-17)

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等.

此端默想：**接受圣神**

光明二端：加纳婚宴

他的母亲就对仆人说：“他吩咐你们什么，你们就做什么。”...耶稣对仆人说：“把这些缸全装满水。”他们便往缸中倒水，直到缸口。(若 2 :5-7)

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等.

此端默想：**由圣母到耶稣**

光明三端：耶稣宣讲天主的国

你们要四处周游，大声宣讲：“天国现已近了。”你们去救死扶伤，洁净痲病，取出邪魔。

你们白白得来的，也要白白的给出去。(玛 10 :7-8)

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等.

此端默想：**悔改和信赖天主**

光明四端：耶稣显圣容

当耶稣祈祷时，他的面容改变，衣服洁白发光。由声音从云中发出：“这是我的子，是‘被拣选’的，你们要听从他。”(路 9 :29-35)

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**渴望圣洁**

光明五端：耶稣建立圣体圣事

耶稣又拿起饼来，祝谢了，分开交给他们，说：“这是我的身体，为你们而牺牲。”...饭后，他同样拿起杯来，说：“这杯，是用我为你们倾流的血而立的新约。”（路 22：19-20）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**朝拜**

痛苦一端：耶稣山园祈祷

耶稣极度苦闷，祈祷更加恳切，汗水如同血珠，滴在地上。他结束祈祷站起身，回到门徒那里，看见他们都因郁闷而睡着了。（路 22：44-45）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**朝拜**

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**为罪过痛苦**

痛苦二端：耶稣受鞭打之刑

于是比拉多下令把耶稣带去鞭打。（若 19：1）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**纯洁**

痛苦三端：耶稣受茨冠之辱

他们脱下耶稣的衣服，给他穿上一件紫红色军袍。他们又做了一个茨冠，戴在耶稣头上，命他右手拿着一根芦苇。（玛 27：28-29）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**勇气**

痛苦四端：耶稣背负十字架

...他自己背着十字架，走向“骷髅”之丘（希伯来语念哥尔哥达）。（若 19：17）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**耐心**

痛苦五端：耶稣被钉在十字架上

耶稣大声呼喊说：“父啊！我把我的灵魂交付在你手中。”说完这话，就断了气。（路 23：46）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**坚持不懈**

荣福一端：耶稣复活

不要怕！你们来找那被钉死十字架的纳匝勒人耶稣，他复活了，不在这里了。请看！他被安放的地方。（谷 16：6）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**信德**

荣福二端：耶稣升天

主耶稣跟他们说完这些话，就被提升上天，坐在天主的右边。（谷 16：19）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**望德**

荣福三端：圣神降临

众人都充满圣神，按照圣神赐予的表达能力，开始说起外方语言来了。（宗 2：4）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**爱天主**

荣福四端：圣母升天

玛利亚遂说：“我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主，因为他垂顾了他婢女的卑微，今后万世万代的人都要称我有福；因为全能者在我身上行了大事。他的名字是圣的。”（路 1:46-49）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：**善终的恩宠**

荣福五端：天主光荣圣母

这时，天上出现一大异象：有一女子身披太阳，脚踩月亮，头戴十二星辰的冠冕。（默

12：1）

一遍“天主经”，十遍“圣母经”，

一遍“光荣颂”，等。

此端默想：信赖圣母的转求