

opusdei.org

9月14日：光荣十字圣架

9月14日是光荣十字圣架的庆日，在这一天我们特别反省有关耶稣被钉死在十字架上的事蹟。有关今天弥撒的内容和来自圣施礼华的短评，可以参考以下的案文。

2024年9月12日

光荣十字圣架的弥撒祷文

进堂咏

我们应当以主耶稣基督的十字架为荣，因为基督是我们的救恩、生活和复活；藉著他，我们才获得释放和自由。（迦6：14）

集祷经

天主，你的圣子为救赎人类，甘愿在十字架上牺牲自己；愿我们今生能深切领悟这爱情的奥蹟，来日在天上获享你圣子的圆满救恩。

献礼经

上主，你圣子在十字架上的祭献，消除了普世人类的罪恶；但愿今天举行的同一祭献，也能革除我们的一切罪过。

颂谢词

主、圣父，全能永生的天主！我们藉著主基督，时时处处感谢你，实在是理所当然的，并有助於我们的得救。你藉著我们的主基督的十字圣木，救

赎了人类。死亡虽由禁果的树木而来，生命却由十字圣木而复苏；魔鬼虽曾因禁果的树木而得胜，现在却因十字圣木而败亡。

尊威的天主，天使以及天上所有圣人圣女，藉著基督讚美你、钦崇你、敬畏你、欢欣歌颂你。求你恩赐我们也和他们谦恭地同声讚颂，不停地欢呼：圣、圣、圣.....

领主咏

主说：当我从地上被高举时，我要吸引众人归向我。（若12：32）

领圣体後经

主、耶稣基督，你以十字架救赎我们，复苏我们的生命，并以神圣的筵席养育我们；求你引导我们迈向复活的光荣。

光荣十字架的弥撒读经

读经一（恭读户籍纪 21：4-9）

那时候，以色列子民在路上已不耐烦，抱怨天主和梅瑟说：「你们为什么领我们由埃及上来死在旷野？这裏没有粮食，又没有水，我们对这轻淡的食物已感厌恶。」上主遂打发火蛇到人民中来，咬死了许多以色列人。人民於是来到梅瑟前说：「我们犯了罪，抱怨了上主和你；请你转求上主，给我们赶走这些蛇。」梅瑟遂为人民转求。上主对梅瑟说：「你做一条火蛇，悬在木竿上；凡是被咬的，一瞻仰他，必得生存。」梅瑟遂做了一条铜蛇，悬在木竿上；那被蛇咬了的人，一瞻仰铜蛇，就保存了生命。

答唱咏（咏78：1-2、34-35、36-37、38）

答：你们不要忘记上主的作为。

领：我的百姓，请倾听我的教诲。请你们侧耳，听我的训导。我要开口讲述譬喻，我要说出古代谜语。上主击杀他们，他们即来寻觅上主，他们回心转意，也热切地寻求天主，也想起天主是自己的磐石，至高者天主是自己的救主。但是他们却满口欺骗，向他说谎言。他们的心对他毫无诚意，不忠於与他所立的约誓。但是他却慈悲为怀，赦免罪污，没有消灭他们，且常抑止愤怒；也未曾把全部怒火洩露。

读经二（恭读圣保禄宗徒致斐理伯人书 2：6-11）

耶稣基督虽具有天主的形体，并没有以自己与天主同等，为应当把持不捨的，却使自己空虚，取了奴僕的形体，与人相似，形态也完全与人一样；他谦抑自下，听命至死，且死在十字架上。为此，天主高高举扬他，赐给了他一个名字，超越其他所有的名字，致使上天、地上和地下的一

切，一听到耶稣的名字，无不屈膝叩拜；一切唇舌无不明认耶稣基督是主，以光荣天主圣父。

福音前欢呼

基督，我们钦崇你、讚美你，因为你藉著十字架救赎了普世。

福音（恭读圣若望福音3：13-17）

那时候，耶稣对尼苛德摩说：「没有人上过天，除了那自天降下而仍在天上的人子。正如梅瑟曾在旷野裏高举了蛇，人子也应照样被举起来，使凡信的人，在他内得永生。天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子，使凡信他的人不至丧亡，反而获得永生，因为天主没有派遣子到世界土来审判世界，而是为叫世界藉著他而获救。」

十字圣架啊！

(Crux Fidelis)

首先咏唱（重句一）及（重句二），
继而依次咏唱诗节及所指示的重句部份

（重句一）十字圣架啊！我们信仰的
标帜！

万木之中，惟独你是最尊荣的论你的
叶、

论你的花、论你的果、从无一处森林
能产生如此的树木

（重句二）可爱的木、可爱的钉、负
著可爱的担荷

1. 我的唇舌啊！你应讚扬基督光荣的
战鬥，

你应称颂讴歌祂在十字架上高尚的战
勦与

卓越的胜利：你应庆祝救世者正在此
木上、

以牺牲自己的奇妙方式大奏凯旋
(重句一)

2. 我们的造物主同情了被魔欺罔的原
祖：

当他因贪食了禁果，而招致了整个
人类

偕他同陷於丧亡，造物主便选定了
十字圣木，

为补救禁果木所造成的祸害（重
句二）

3. 是的！对於救赎我们的大功、

应有这样进行的程序：天主上智的
策略、应战胜了

诡计多端仇敌的奸诈；魔鬼由木
伤害人类，

上主也由木医治我们（重句一）

4. 一到了天主预定时期的成熟，
世界的造主圣子、便从圣父宝座衔命而降

由童贞女的胎中取了人性的肉躯，
而出显於世（重句二）

5. 圣婴在狭窄的马槽内呱呱啼哭，
童贞母用襁褓包裹祂的身体
并用狭细的带条

綑缚天主的手足（重句一）

6. 过了三十岁的年龄，已到在世生命的终期，

救赎主甘心情愿献身受难

羔羊高悬在十字架的木上，

亲作了赎罪的牺牲（重句二）

7. 喝了苦胆，筋疲力竭，荆茨、铁钉
和长枪，

刺透祂极珍贵的身体，最後的血水

也倾流无遗，这便是一道恩泽的河
流、洗涤了大地、

海洋、星辰和整个宇宙（重句一）

8. 高大的树啊！请你弯曲你的哑枝，

宽松你紧密的纤维，柔软你生性的硬
度

务使你、成了温柔的幹木，

为安置天上君王的肢体（重句二）

9. 惟独你堪被高举而负起救世的牺
牲；

你又堪作举世沉沦的援溺方舟

因为羔羊身上所流的圣血，

灑遍了你的週体（重句一）

10. 愿永远的光荣归於万福的圣三！

愿圣父圣子及施慰的圣神、常享均等的显扬

愿一体三位的圣名、

永受万有万品的讚颂！亚孟。（重句二）

圣施礼华

《道路》，929

把十字架掛在你的胸前？好的。不过，十字架得放在你的肩上，十字架得埋在你的肉体里，十字架也得藏在你的智慧中。那样，你才会藉著基督，偕同基督并在基督内生活，只有那样，你才会成为使徒。

《鍊炉》，517

当你庆祝光荣十字架庆节时，你怀著内心最热切的欲望，祈求我们的主赐给你恩宠，使你在灵魂的力量里，和在你的感官里，「光荣」十字架。你祈求新的生命；祈求十字架在你的生命里留下印记，好能确定你使命的真理；祈求你将整个的存有放在十字架上！

我们会等著瞧.....

《鍊炉》，772

基督的真十字架具有一些很确切的标记：宁静、深邃的平安、準備作牺牲的爱情、从基督肋旁的伤口湧流出来的伟大效能。总有一—而且非常明显的——喜悦：这份喜悦出於明瞭那些真正付出自己的人是在十字架旁，因而在我主的身旁。

《十字苦路》，II，5

到处都散佈一种对十字架的恐惧，对我主十字架的恐惧。这是什麼的一回

事？原来大家逐渐把人生一切不如意的事，都看作十字架，而不晓得怎样以天主儿女的心态，以超性的眼光，去背负它们。他们甚至要把我们的祖先在路旁所竖立起的十字架拔除.....！

十字架在耶稣受难时，已不再是一种惩罚的记号，反而变成一个胜利的旗帜。十字架是赎世主的徽章：in quo est salus, vita et resurrectio nostra, 是我们的救援，我们的生命和我们的复活。

《十字苦路》，5

工作时，在桌子上或工具旁，放一个苦像，不时朝它望一眼。当你怠倦时，不妨定睛於十字架上的耶稣，而你会因而获得新的力量，继续工作。

因为那个苦像比你所爱的父母、儿女、妻子、爱人的照片更有意义；祂是你的一切：你的「父亲」，你的

「兄弟」，你的「朋友」，你至爱的天主。

《基督刚经过》，168

耶稣藉其死於十架上，一举征服了死亡。天主从死亡中引出生命。天主子女的态度，并不是对可能发生的悲惨命运因循苟且，而是充满预嚐胜利滋味者的成就感。因基督凯旋之爱的名义，我们基督徒应当走向世界，通过我们的言行，播种和平与喜乐。我们应当戰鬥，和平地戰鬥，向一切邪恶，不义，罪恶开战。这样我们才能唤醒世人，人类遭遇的厄运，不是註定不变的。唯有天主的圣爱，天主藉耶稣圣心所显示的圣爱，才能为人类赢得光荣的精神凯旋。

《基督刚经过》，176

要牢记基督的话：「谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。」看到没有？每天背十字架：无一日无十字架，天天都要背

主的十字架，天天都要接受祂的轭。借此机会，让我们再次牢记：复活的喜乐，正是十字架痛苦的结果。

但是，不要害怕。我主亲口告诉你们：「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。你们背起我的轭，跟我学罢！因为我是良善心谦的：这样你们必要找得你们灵魂的安息，因为我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。」金口圣若望註译道：「来罢！不是来算账交代，而是来勾销罪债。来罢！因为我不要你给我光荣，却只要你的得救.....你若听见我谈到轭，切莫害怕，因为它是甘饴的；你若听见我谈到担子，不要害怕，因为它是轻松的。」

个人圣化的道路，引导我们奔向十字架。此路不是苦路，因有基督亲来协助。与祂结伴同行，岂有什麼苦楚可谈！我愿喜乐洋洋地再说一遍：无一日无十字架，主的十字架。

我们每天需要逐渐地磨平粗糙的边缘——好像磨平石头或木块一样——并以补赎的精神剔除生活的瑕疵。以及实践两种小小的克己：主动的克己，就是那些我们自己寻找的克己，好像一天之间采摘的花朵一样；被动的克己，就是不期而遇的克己，我们会发觉难以接受。耶稣基督以后会补偿仍然缺乏的一切。

如果你慷慨地、喜悦地交付你的一切，你将成为何等美妙的基督苦像。

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/9yue-14ri-guang-rong-shi-
zi-sheng-jia/](https://opusdei.org/zhs/article/9yue-14ri-guang-rong-shi-zi-sheng-jia/) (2026年1月27日)