

## 9月15日：痛苦圣母

9月15日是痛苦圣母的庆日。在这一天，让我们基督徒特别回忆起圣母的生平事迹：她与十字架上的耶稣完美地共融在一起，并分享这痛苦及爱的牺牲。有关今天弥撒的内容和来自福音和圣施礼华的短评，可以参考以下的案文。

2024年9月13日

**圣母五苦：耶稣被钉十字架，玛利亚立於架下。**

(若望福音19：25-30)

在耶稣的十字架傍，站着他的母亲和他母亲的姊妹，还有克罗帕的妻子玛利亚和玛利亚玛达肋纳。耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：「女人，看，你的儿子！」然後，又对那门徒说：「看，你的母亲！」就从那时起，那门徒把她接到自己家裏。此後，耶稣因知道一切事都完成了，为应验经上的话，遂说：『我渴。』有一个盛满了醋的器皿放在那裏，有人便将海绵浸满了醋，绑在长枪上，送到他的口边。耶稣一嚐了那醋，便说：「完成了。」就低下头，交付了灵魂。

(天主之友，288)

当讲到十字架牺牲的荒谬，玛利亚也在那儿，愁苦地听著：「路过的人都摇头辱骂祂说：『你这拆毁圣殿而三日内重建起来的，救你自己罢！如果你是天主子，从十字架上下来罢！』」(玛27：39-40) 玛利亚听

著她爱子的话：「我的天主、我的天主，你为甚麽捨弃了我？」（玛27：46）并和祂的苦难结合，她可以做甚麽？她全然和圣子救赎的爱结合，向天主奉献她无限的哀伤，像利刃刺穿她纯洁的心。

耶稣因母亲安静、慈爱的临在感到安慰，圣母没有叫喊或发狂地奔走，她静静站在爱子身旁，耶稣这时看著圣母，然後转向若望，宣告说：「女人，这是你的儿子。」跟著对门徒说：「这是你的母亲。」（若19：26—27）基督以若望为代表，将祂母亲託付了所有人类，尤其是信祂的门徒。

幸运的罪过啊！Felix culpa!（复活节前夕弥撒，复活宣报）教会在复活节前夕颂唱，因它带给我们如此伟大的救赎者，也因它我们能有圣母作我们的母亲。现在我们安全，没有顾虑了，因圣母，天地的母后，在天主父前的祈求是有求必应的，耶稣不会拒

绝圣母及我们，因我们是祂母亲的孩子。

---

## **圣母六苦：耶稣圣屍由十字架上卸下，玛利亚抱在怀中。**

(马尔谷福音15：42-46)

到了傍晚，因为是预备日，就是安息日的前一天，来了一个阿黎玛特雅人若瑟，他是一位显贵的议员，也是期待天国的人。他大胆地进见比拉多，要求耶稣的遗体。比拉多惊异耶稣已经死了，遂叫百夫长来，问他耶稣是否已死。既从百夫长口中得知了实情，就把屍体赐给了若瑟。若瑟买了殓布，把耶稣卸下来，用殓布裹好，把他安放在巖石中凿成的坟墓里；然后把一块石头滚到坟墓门口。

(基督刚经过，96)

现在让我们来看一下加尔瓦略，耶稣已死了，但还不见祂光荣凯旋的迹象。正是大好时机，让我们来省察一下自己：我们究竟是否真正要像基督徒般地生活，是否要成圣。此正其时，让我们利用这机会，发信德克服自己的软弱；信赖天主的大能，决心每天所做的一切，无不浸之於爱。犯罪应使我们痛心疾首。我们要树雄心，立壮志，忠心耿耿，力求真正肖似基督；不惜任何代价，坚持祂授予每一门徒的司铎使命。这使命应鞭策我们勇往直前，成为世界之盐，世界之光。

(天主之友，134)

让我们转向天上的母亲，让她拥你入怀，及向她的儿子为你祈求仁慈。现在且让我们决志：虽然要受点苦，但永不再让那些主及我们都深知的小缺点阻碍我们前行。骄傲、性慾、缺乏超然精神都会出现以下的诱惑：「什麼？这只是微不足道的事罢了！」不

要让它诱惑你，要说：「是的，就算在这小事上，我也会承行主旨的。」你会做得对，因爱是在小事上显露出来的。通常主要求我们的牺牲，就算最难的，也都是小事，但它们就像我们的心跳一样，是持续和无价的。

---

## 《痛苦圣母继抒咏》

(Stabat Mater)

圣母痛苦侍立含泪十字架旁当圣子高  
高悬起时。

她心灵长叹忧闷痛伤被利刃所刺穿。

何等愁苦悲伤那当受称扬者独生圣子  
的母亲！

凄楚感伤慈母仰视荣耀之子受难时。

谁能不一起号哭看到基督之母忍受这  
般的痛楚？

谁能不满怀悲愁瞻仰基督之母与其子  
同忧共苦？

为了祂子民的罪辜仰视耶稣受尽苦辱  
鞭迹杖痕无完肤。

眼见自己亲生爱子孤苦伶仃与世长辞  
救主耶稣嘆气时。

哎呀慈母仁爱源深求你使我感受凄  
楚好同你一起哀哭。

使我内心燃起爱火全力敬爱基督天主  
一生常能取悦主。

恳求慈母广施慈恩将你圣子苦架伤痕  
强力铭刻在我心。

将你遍身受伤之子为我罪人所受苦难  
分我一份共承担。

教我同你一齐痛哭并与耶稣共分凄楚  
在我有生岁月中。

与你共同侍立苦架教我站立你身旁是  
我含泪所期望。

童贞女中最卓越者我的心愿请勿拒绝  
使我同你共哀嗟。

教我担负基督之死作祂苦难中的良伴  
所受创伤永怀念。

使我感受祂的伤痛沉醉在祂十字架中  
共受圣子的酷刑。

免我身被水火焚炙赐我蒙受慈母恩护  
在我接受审判之日。

基督，当我离此尘世赐我倚仗圣母恩  
慈到达胜利的光荣。

在我肉躯亡故之日使我灵魂蒙受恩赐  
获享天堂的荣福。亚孟。

---

## 痛苦圣母的弥撒祷文

进堂咏

西默盎对玛利亚说：看，这孩子已被立定，为使以色列中许多人跌倒和复兴，并成为反对的记号；至於你，要有一把利剑刺透你的心灵。（路2：34-35）

## 集祷经

天主，你的圣子身悬十字架时，他的母亲玛利亚侍立在旁，一起受苦；求你使你的教会，也偕同圣母玛利亚，一起分担基督的苦难，将来同享基督复活的光荣。

## 献礼经

慈悲的天主，玛利亚侍立在耶稣的十字架下时，你把她赐给我们作为最善良的母亲。今天我们在她的敬礼日感谢你、讚美你，向你献上祈祷和祭品，求你欣然悦纳。

## 童贞荣福玛利亚颂谢词

主、圣父、全能永生的天主，我们时时处处感谢你，实在是理所当然的，并有助我们获得救恩。

在这卒世童贞荣福玛利亚的痛苦的纪念日，我们讚美你、称颂你、显扬你。荣福玛利亚藉圣神的庇荫，孕育了你的独生子，保持著童贞的荣耀，给世界带来永久的光明——我们的主耶稣基督。

为此，藉著基督，你的天使讚美你的尊威；天上的宰制者、掌权者、异能者和色辣芬天使，也钦崇你、敬畏你、欢跃庆贺你。求你恩准我们随同他们，谦恭地同声讚颂：圣、圣、圣……

### 领主咏

你们要因分受基督的苦难而喜乐，好使你们在他光荣地显现时，欢欣踊跃。（伯前4：13）

### 领圣体後经

上主，我们领受了永恒救恩的圣事，求你使我们因纪念圣母玛利亚与耶稣同受的苦难，也能为你的教会忍受痛苦，以分担基督的苦难。

---

## 痛苦圣母的弥撒读经

读经一：恭读致希伯来书5：7-9

弟兄们：当基督还在血肉之身时，以大声哀号和眼泪，同那能

救他脱离死亡的天主，献上了祈祷和恳求，就因他的虔敬而获得了俯允。他虽然是天主子，却由所受的苦难，学习了服从，且在达到完成之後，为一切服从他的人，成了永远救恩的根源。

答唱咏：咏31：2-3, 3-4, 5-6,  
15-16, 20

答：上主，请以你的仁慈拯救我。

领：上主，我投靠你，总不会受辱，求你凭你的公义将我救出；求你侧耳听我，速来救我。上主，你是我避难的磐石，获救的城堡。因为你是我的磐石，我的城堡，为你的名，求你引导我、指教我。求你救我脱免暗佈的罗网，因为唯有你是我的避难所。我将我的灵魂託於你的掌握，上主，忠实的天主，你必拯救我。我仍旧依靠你，上主，我说：「你是我的天主！」我的命运完全掌握於你手，求你救我脱离我的敌人，摆脱一切迫害我的仇人。上主，你为敬畏你的人所保留的恩泽，是何等丰盛！你在人前施予投奔於你者的慈惠，又是何等宽宏。

可唱或念《痛苦圣母继抒咏》

福音前欢呼

童贞圣母玛利亚，你真有福，因为你虽没有致命，却在主的十字架下，获得了殉道的荣耀。

## 福音：（任选一篇）

### 1. 恭读圣若望福音19: 25-27

那时候，在耶稣的十字架旁，站著他的母亲和他母亲的姊妹，还有克罗帕的妻子玛利亚和玛利亚玛达肋纳。耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：「女人，看，你的儿子！」然後，又对那门徒说：「看，你的母亲！」就从那时起，那门徒把她接到自己家裏。

或

### 2. 恭读圣路加福音2: 33-35

那时候，耶稣的父亲和母亲对西默盎關於耶稣所说的话，感到惊异。西默盎祝福了他们，又向他的母亲玛利亚说：「看，这孩子已被立定，为使以色列中许多人跌倒和复兴，并成为反对的记号——至於你，要有一把利剑刺透你的心灵——为叫许多人心中的思念显露出来。」

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/9yue-15ri-tong-ku-sheng-  
mu/](https://opusdei.org/zhs/article/9yue-15ri-tong-ku-sheng-mu/) (2026年2月7日)