

十字架苦路

序言

一粒麥子，如果不落在地中死了，它還只是一粒；然而它若死了，就結出許多果實來。

若一個基督徒要把信仰和生命打成一片，要過地地道道的基督化生活，這句聖經會在他心靈的深處引起很大的衝擊和共鳴；因為他體認到若要真實地過一個生活於世界，但不屬於世界的生活，需要天主多大的恩寵！這實在是一條崎嶇的道路，一條背著十字架跟隨主的苦路。

四旬期內，我們常拜苦路，不單紀念主耶穌的苦難，而且還跟隨他行走這條苦路。所以我們並不是孤零零的一個人行走，而是由復活的基督陪伴著，行走這條通往永生的道路。

最後，我們會發現，耶穌不只是在耶路撒冷走苦路，而是超越時空，與我們走到苦路的盡頭。這一粒麥子死了，卻結出豐滿的果實來。

台前誦

因父、及子、及聖神之名。亞孟

眾：主、耶穌基督，我們藉著洗禮與您同死同埋；您既藉著父的力量，從死者中復活；求您也使我們能渡一種新生活。昔日的我們已與您同釘在十字架上；求您消除我們的罪愆，不再作罪惡的奴隸。我們既與您同死，亦必與您同生；死於罪惡，活於天主。

主，我們曾多次掙扎，多次跌倒；雖然我們知道您就在我們身旁，但卻掉頭離您而去。基督，請原諒我們，並幫助全人類認識、愛慕和尊敬您。願我們能在眾兄弟姊妹中尋到您，跟隨您，在苦路上與您並肩前進。

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長。

第一處——耶穌被判死刑

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。

福音

司祭長和長老們對耶穌提出許多控訴，比拉多問耶穌說：「他們對你提出這麼多的控訴，難道你一點也不答辯嗎？」可是耶穌依然沒有作答。比拉多召集了司祭長、議員和民眾說：「我在他身上實在找不到什麼可以處死的罪狀。」可是司祭長們早已煽動群眾，要求給他們釋放巴拉巴。於是群眾高聲喊叫，要求釘耶穌在十字架上，比拉多終於為他們釋放了巴拉巴；同時，他下令把耶穌先行鞭打，然後釘在十字架上。

默想

朋友！雖然比拉多並不公允，但當日耶穌在他的判決中，卻看出天父的旨意。假若耶穌能順著天父的旨意，屈服在比拉多權下，你怎能拒絕因聽命而帶來的煩惱呢？

禱文（跪下）

領：主、基督，您在受審判時，我們亦是其中判您死罪的人，但您卻為了愛而被釘在十字架上。

眾：我們還不知自愛，時常冒犯、違反您。請幫助我們認識、愛慕您，並遠離罪惡。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚至利刀刺透心。

第二處——耶穌肩負十字架

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

兵士們將耶穌帶進總督府內，就召集全隊兵士，圍著耶穌，然後把祂的衣服脫去，叫祂穿上紫袍，又編了一個荊棘的冠冕給祂戴上。於是他們開始對祂致敬說：「猶太人的君王，萬歲！」然後用一根蘆葦打祂的頭，唾祂的面，又跪著向祂行禮。戲弄既畢，他們就把紫袍脫下，仍舊給祂穿上原來的衣服，然後帶祂出去，要把祂釘在十字架上。耶穌自己背著十字架，走出城外。

默想

這十字架，這根樹幹，是天父給耶穌選擇的。

我的朋友，你所背負的十字架亦是天父給你選擇的，從祂的手中接納吧！

請放心，天父絕不會讓你的負擔，超過你的能力。

禱文（跪下）

領：主，我們常常只看到自己的擔子，並認為它很沉重；當沒有人注意它的時候，我們覺得這擔子更重。

眾：可是我們忘記了別人的痛苦，也忽略了在我們身旁背著重荷的您，即使知道了，亦從沒有加以援助，求您使我們不要以自我為中心，多顧及他人，正如您照顧我們一樣。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

獨子之母殊福貞女，內心痛苦誰堪比汝，甚矣哀哉莫可語。

第三處——耶穌體力不支，第一次跌倒地上

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時，我們看到他，沒有俊美，沒有尊嚴，也沒有什麼儀容可供我們欣賞。他只是一個被人鄙視、被人棄絕的人物，只是一個愁苦的人，飽嚙了苦難。人家對他只是掩面不顧，他是被捨棄的人，因而我們也把他視同無物。那曉得，他竟替我們負擔著苦痛，替我們承受著憂愁。

默想

創造及管理宇宙的天主子，

由於對父的服從，

變得像人那樣軟弱，

竟不能肩負起一根木頭的重量。

但那正是天父的旨意，

否則耶穌不能成為我們的模範。

若我們要成為耶穌的朋友，

也該無怨無尤地承擔人性的軟弱。

禱文（跪下）

領：主，我們離開了正路，只得到空虛和酸苦。

眾：求您光照，使我們認識，當我們軟弱時能得到您的扶持。您無盡的愛，將一切罪人抱於懷中，請讓我們都能共享您的寬宏與慈愛。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而淒愴，悲復悲哉痛久長。

第四處——耶穌遇見了自己的母親

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

西默盎祝福了他們，並對耶穌的母親說：「妳看這個孩子，他被注定要叫以色列中許多人跌倒，許多人升起，並將成爲眾人排斥的標記。這樣，許多人的秘密心思便會洩露出來。至於妳，一把利劍將刺透妳的心靈。」

默想

聖母見耶穌被鞭打，
被腳踢，
像畜牲一般地被驅趕。
她的心靈疼痛哀傷；
可是從來沒有吐出任何申訴和抱怨。

禱文（跪下）

領：我們常常爲自己的痛苦而嗟嘆，卻忘掉了其它兄弟姐妹也受著同樣或甚至更惡劣的遭遇。

眾：主，我們明白，只有分擔別人的困苦與悲傷，我們才能團結起來抗拒痛苦和患難的挑戰；求您使我們永不關閉自己的心，卻接納每一個人，能像您的慈母一樣奉行您的聖意，與您一同救贖世界。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚徬徨，孰能見此不同傷。

第五處——西滿負擔耶穌的刑具

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

他們把耶穌帶走的時候，抓住一個剛從鄉下來的基勒納人西滿，兵士將十字架，放在他的肩上，強迫他在耶穌後面背著。

耶穌說：凡不能背負自己的十字架而追隨我的，就不配作我的門徒。凡保全自己生命的，終必喪失生命。但爲我之故而喪失生命的，必能獲得生命。

默想

耶穌已無力，不能再獨自肩負十字架，
因此士兵便勉強西滿幫助。
朋友，這位西滿就是你。
把你的力量交給弱小者吧！
你每次減輕別人的負擔。
就是親手托起那壓在耶穌身上的十字架。

禱文（跪下）

領：主，您接納西滿的幫助，您挑選了一個膽怯而被迫的人來幫助您。

眾：求您幫助我們，了解爲兄弟姐妹服務的真正意義。我們時常忽略了四周的親友，請幫助我們互相依靠，互愛互助，使我們背負您的十字架，樂意爲他人服務，並除去驕傲，樂意接受別人的幫助。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

見子耶穌受盡艱辛，爲救其民願捨己身，慘被鞭打酷絕倫。

第六處——韋羅尼加為耶穌抹面

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

聖詠

恥辱和憂悶，折傷了我的心；我指望有人會體恤我，卻沒有一個；我渴望有人會安慰我，可是尋不著。

默想

朋友，你有勇氣抹耶穌染滿血漬的臉嗎？

你問：耶穌的臉在那裡？

在充滿淚水的眼睛，

在遍布皺紋的額頭，

在貧民窟裡，

在法庭、醫院、監獄——

總之，凡有痛苦存在的地方，

耶穌的臉就在那裡，

祂就在那裡等待你，替祂抹掉血和淚。

禱文（跪下）

領：我老實告訴你們，凡你們在我這些兄弟中最小的一個身上所作的，也就是在我身上所作的一樣。

眾：主，求您協助我們在迫害中，勇敢承認您是主基督，正如韋羅尼加一樣，她堅信這個死囚是天主；其它人的譏諷、批評、迫害都不能阻止她愛主之情。請幫助我們善於運用您所賜給我們的才智，服務人群，幫助需要幫助的人，讓我們明認您活在每個人的心中。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈您許我共痛切。

第七處——耶穌再次不支而倒地

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時我們只以為他是被懲罰的人，為天主所打擊，為天主所貶抑。殊不知他實在是為了我們的過失而被刺傷，為了我們的罪惡而受盡了苦刑。透過他的受刑，我們才得安寧，透過他的受傷，我們才得康復。我們都是迷途的羊，各走各自的路；然而上主卻把我們眾人的罪累，加在他一人的肩上。

默想

朋友，這第七處，是考驗你意志的一個機會；

從這次跌倒中學習，

堅持行善吧！

有一天，當你感到前功盡廢時，

你會想，我不能再繼續下去，

那時請你轉向耶穌跌倒的事實吧！

信賴耶穌，繼續奮鬥吧！

禱文（跪下）

領：主，我們曾嚮往奢華的享受，沒有體察別人的勞苦及艱辛。

眾：許多人在生活的鞭撻下，已一次又一次地跌倒；圍觀的人多，援助的人少。願我們不在圍觀的人群中。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

代求您子被刺聖心，增我心靈虔敬熱忱，常加愛慕情意深。

第八處——婦女爲耶穌痛哭

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

有一大群民眾跟著耶穌，其中還有一批婦女爲他哀悼痛哭。耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女兒！妳們不要爲我而哭，要爲妳們自己的子女而哭。」

默想

耶穌曾多麼的渴望，

把耶路撒冷的子女聚集起來，

但他們都一一拒絕。

這些婦女現在爲耶穌哭泣，

而耶穌的心卻爲她們哀痛——

哀痛她們面臨的憂傷。

耶穌在身受痛苦時，仍然去安慰他人。

朋友，

你如何表現你的溫良和仁愛呢？

禱文（跪下）

領：耶穌親臨世界，世界也原是靠祂而存在的，但世界卻不認識祂；祂來到自己的領域，而祂自己的子民卻沒有接納祂。

眾：主，我們深信您居於全人類中，特別在那些被人冷落的人群中。請助佑我們在人群中體驗您的存在，您的痛苦，並且以關懷及愛心去接近您。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

懇祈慈母分您悲情，並將您子身受酷刑，深深銘刻我心靈。

第九處——耶穌第三次跌倒在地

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

凡看見他的人，莫不驚愕，因爲他的容貌毀傷得不再像人。上主的聖意要用苦難磨鍊他。當他的心靈苦痛到了盡頭以後，他必定看見光明而心滿意足。我的僕人要以自己的苦難使眾人成義，因爲他承擔了他們的罪過。他甘願充當一個罪人，而犧牲自己的生命。其實，他負擔了眾人的罪債，並且時時刻刻爲所有的罪人祈求。

默想

耶穌已全無氣力，倒臥在地上，

身體不能再動彈，就是拳打、腳踢，

也不能逼他再站起來。

然而，耶穌願意接受一切。

朋友，你的身體可以被摧毀，

但天上或地下絕對沒有勢力，

能夠剝奪你的意志，你的意志是屬於你的。

禱文（跪下）

領：主耶穌，您爲了我們而受鞭打、凌辱，但我們卻時常跌倒、犯罪。

眾：主！請幫助我們體會每一位兄弟姐妹應有的權利，明白自己的責任，盡量幫助需要我們的人。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

聖子耶穌爲救我們，遍嚐苦辱並以身殉，祈導我們出迷津。

第十處——耶穌被剝去衣裳

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

當時，他們另外還帶了兩個兇犯，同耶穌一起去處死。他們既到了那名叫髑髏的地方，就在那裡把耶穌釘在十字架上；同時也釘了兩個兇犯，一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊！求您寬恕他們，因為他們不知道自己做的是什麼！」當時，他們還拈鬮分了耶穌的衣服。民眾站著觀望。

默想

朋友，請看！世上最可憐的君王，
在受造物前，被剝掉衣服，身無一物；
然而，誰還能比耶穌更富有？
同樣，你要生活豐滿，首先要關心天國的義德。

禱文（跪下）

領：人子來不是為受人服侍，卻是為服侍人，並且要犧牲自己的生命，救贖大眾。

眾：主，您成了罪犯，其實，犯罪的卻是我們。我們所追求的奢飾華物把您掩蓋了。社會上許多傷殘老病的人，願我們伸出援助的手，給予他們所需要的。許多人沒有一個合理的生活環境，更得不到別人的關懷與協助，失去了人性的尊嚴；願我們真正體會他們，把他們當作兄弟姐妹般看待。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

十字聖架救贖之詮，聖子死難償我罪愆，懇饒我罪复天緣。

第十一處——耶穌懸在十字架上

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

在耶穌的十字架旁，站著他的母親和他母親的一個姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞，及瑪利亞瑪達肋納。耶穌見母親和他的愛徒一起站著，就對母親說：「母親，那就是妳的兒子！」又對愛徒說：「那就是你的母親！」從此，那門徒就把她奉養在自己的家中。

默想

朋友，你能想像釘十字架是怎樣的滋味嗎？
刑吏拉直了手，在木上按緊著手腕，
把釘刺穿肉，然後拿起沉重的鐵鎚用力敲打，
直至手被釘穿，
疼痛辛酸就像火藥彈在頭腦內猛然爆炸。
他們又抓住另一隻手，死亡的痛苦又另一次爆發，
然後再屈起膝蓋，好把腳貼住木幹，也用鐵鎚釘在架上。

禱文（跪下）

領：我給你們一項新命令，你們要彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

眾：主，您對我們的愛意竟不惜任何犧牲，我們願意效法您，在我們的生活環境中實踐您愛人的精神，努力減輕別人在精神上及肉軀上的痛苦，與您一同救贖我們的弟兄。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

童貞聖母神聖之后，賴您慈恩允我哀求，得常與您同悲愁。

第十二處——耶穌在十字架上捨生

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

從中午開始，太陽失光，遍地黑暗；直到下午三時，耶穌大聲呼喊說：「我的天主，我的天主！您為什麼捨棄了我？」有一個人跑過來，把海棉浸透了醋，綁在蘆葦上，送上去給他喝。那時耶穌又大聲呼喊說：「父啊！我將我的靈魂託付在你的手中。」說著，便斷了氣。

默想

十字架已成了一座講壇——

父啊！寬恕他們吧……

你要和我在天堂裡

這是你的母親……這是……你的兒子……

我渴……一切都完成了……

耶穌需要挺著手腕及腳，把自己托起才能開口說話，每一個動作，都使他陷入一陣新的痛楚，然後，當他受夠了，才放棄這可朽壞的肉軀。

禱文（跪下）

領：一粒麥子非經落地而死，只不過是一粒，死了以後，
 才會有豐盈的收穫。

眾：主，藉著您的聖死，我們才獲得一個更充實及更珍貴的生命。請幫助我們，使我們關懷別人的生死存亡，重視肉軀和靈性的生命，使我們充份地領略生命的意義。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永不變。

第十三處——聖母懷抱耶穌

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

那天正值安息日的前夕，而那安息日又是大節日，猶太人不願在安息日有屍首留在十字架上，就來請求比拉多叫人打斷他們的腿，把屍首拿去。於是兵士來了，先後把釘在耶穌左右二人的腿打斷；他們來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿。有一個士兵用長矛刺透了他的肋旁，立刻就有血和水流出來。

默想

祭獻已完成，是的，耶穌的祭獻已告完成。

但，我的朋友，聖母和你的祭獻尚未結束，

聖母還要在手中接抱，她親生子的屍體。

你在離別自己所愛的人時，也會感到哀痛。

你在沉痛時應該想到，因著瑪利亞分擔耶穌在加爾瓦略山的苦難，參加救世的工程；同樣，你的哀痛，亦可充作靈魂的代價。

祈禱（跪下）

領：主，請寬恕我們的愚昧、固執、嫉妒及怨恨，並減輕
 所有因此而引起的痛苦與悲傷。

眾：求您以您的愛充盈世界，使我們生活在愛的滋潤中。
 慈母瑪利亞，妳是罪人的避難所，請為我們祈禱，使
 我們因妳聖子的功勞，幸獲天父的寬恕。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

將有一天靈肉分離，請勿棄我能瞻聖儀，永沐榮光無盡期。

第十四處——耶穌被埋葬

領：主、基督，我們欽崇您、讚美您。（單膝跪下）

眾：您用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

到了傍晚，來了一個阿里瑪特雅人若瑟，他大膽地向比拉多要求耶穌的遺體。比拉多准許了他，於是他把耶穌的遺體領去了。還有從前在夜間來訪耶穌的尼哥德摩，那時也帶著約一百斤殮藥和沈香而來，兩人按照猶太人的習俗，將耶穌的遺體用細麻布加上香料包裹起來，把他安放在一座由岩石鑿成的墳墓裡，然後滾了一塊石頭來堵住墓門。

默想

耶穌可朽的生命就此結束，

另一個新生命已開始，

為瑪利亞、為瑪大肋納、為伯多祿、若望和你，

耶穌在人世的工作已完成，

但在教會內及透過教會的工作，現在才開始。

朋友！由現在開始，時時刻刻，

你要作他的使徒、祭品、聖者。

禱文（跪下）

領：主，您極大的痛苦仍要繼續，直到時間的終止。

眾：我們每個人都有自己的十字架，願我們都能分擔您的十字架。請幫助我們在各人身上認出您來，並樂意幫助您，使我們真正的敬愛您。

領：天主，仰仗您所受的苦難。

眾：求您垂憐我們。（起立）

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長。

最後禱文

領：耶穌基督，人類的救主，您用十字架戰勝了死亡，進入了光榮，使痛苦有了意義，賦給世界喜樂。求您幫助我們繼續您救世的工程，共同背負十字架。

眾(或唱)：主啊，讓我們成為您的工具，去宣揚和平；在滿是憎恨的地方，讓我們播下寬恕的種子；在滿是疑慮的地方，讓我們播下信心的種子；在滿是頹喪的地方，讓我們播下希望的種子；在滿是黑暗的地方，讓我們播下光明的種子；願我們不企求他人安慰，只求安慰他人；不企求他人諒解，只求諒解他人。因為在施捨中，我們有所收穫；在寬恕他人時，我們也被寬恕；在喪失生命時，我們將復活而獲得永生。願主垂允我們的祈禱。亞孟。

方濟各和平禱詞

0 3 3 — | 3 1 2 34 | 2 2 5 5432 | 1 ——0 ||

(重唱): 天主，使我作你 和平的工 具，

1 1 1 3 3 3 5 | 2 2 2 3 1 2 | 4 4 2 2 2 3 2 |

1. 在有仇恨的地方，讓我播種仁愛；在有殘害的地方，

2. 在有絕望的地方，讓我播種希望；在有黑暗的地方，

3 4 5 6 6 5 | 5 5 5 1 1 34 5 | 1 1 4 32 2 1 ||

1. 讓我播種寬恕；在有猜疑的地 方，讓我播種 信任。

2. 讓我播種光明；在有憂苦的地 方，讓我播種 喜樂。

(重唱)

5 5 56 5 54 3 4 6 5 | 1 1 3 2 34 5 |

1. 我不企 求他 人的安慰，只求安慰他 人；

2. 我不企 求他 人的諒解，只求諒解他 人；

1 1 1 56 12 3 4 5 5 | 56 2 54 3 32 1 ||

3. 我不企求 他 人的愛護，只 求愛 護他 人。(重唱)

3 3 3 3 3 3 1 1 | 1 1 4 3 5 2 2 2 2 2 3 1 1 |

因為在施與他人時，我們接受施與；因為在寬恕他人時，

1 1 4 6 6 5 | 3 3 3 3 3 3 12 5 | 4 4 65 43 2 1 ||

我們獲得寬恕；因為在喪失生命 時，我們生 於 永恆。

(重唱)